



# 老有所“AI” 他们很“潮”

## 福州市老年大学的老学员们用AI记录生活、创作诗歌、撰写讲稿，还见到“年轻的自己”



学员开心地和「年轻的自己」合照

海都记者 郭思琪  
通讯员 林绿丰 文/图

在福州市老年大学的教室里，70岁的郝新亮头戴贝雷帽，手指轻点屏幕，向台下平均年龄65岁的学员们展示AI生成的课件；61岁的高榕正在演示用AI制作动态视频，将年轻的自己与现在的自己“同框”。这一幕，正是银发一族拥抱数字时代的缩影，他们不再满足于旁观，而是用AI写作记录生活、创作诗歌、撰写讲稿，甚至与孙辈比拼“朋友圈创意”。

### “AI帮我找回表达的快乐”

对80岁的肖玲而言，AI写作是一场“迟到的浪漫”。她曾是“美篇”上默默记录生活的普通用户，直到遇见百度“文小言”助手。一张妹妹抱孙子的照片，被她输入AI后变成一首温情小诗：“岁月轻轻抚

过奶奶的脸庞，留下一抹温柔，如夕阳的余晖。怀里抱着五个月的小孙子，生命里的奇迹，在她心中绽放。”妹妹收到后激动得连夜打来电话：“姐，你这诗写得真动人。”

AI不仅填补了记忆的

空白，更点燃了创作的勇气。退休干部余忠玲曾为写作“蜕一层皮”，她常因撰写活动通知熬到深夜，反复修改仍被吐槽“像公文”。如今，输入“温馨、活泼、带点幽默”等关键词，AI生成通知：“亲爱的邻居们，本周

六下午3点，社区将举办‘怀旧卡拉OK大赛’，请带上您20岁的歌喉和60岁的情怀，茶水瓜子管够！”通知贴出后，报名人数翻了三倍。“以前写东西像爬山，现在AI是缆车，省力还能看风景。”

### “输个词儿就能写？没那么简单”

“学AI难吗？不难！”肖玲和余忠玲异口同声，但笑容背后藏着“笨功夫”。市老年大学的AI课堂上，学员们像小学生一样记笔记：“提示词要精准”“必须自己改”。

郝新亮鼓励学员将AI

视为“创意合伙人”：“文章骨架AI搭，血肉得靠你自己填。”为了让银发族跨越技术鸿沟，他自学AI绘画、剪辑，甚至用360AI浏览器秒做课件。在ChatGPT火爆的那几年，郝新亮就自学AI制作，上午用AI制作好的课

件，下午就能上课了，换作以前，起码耗时一整天。

今年初，DeepSeek的迅速走红为郝新亮的课堂带来了意外助力。市老年大学的写作课长期处于“冷门”状态，而今年春季学期，阅读与AI写作课程报名人数

却激增。郝新亮的手机里存着学员们的“黑历史”——最初AI生成的文案生硬如说明书，如今却能写出“退休不是终点站，而是换乘观光巴士”的金句。“咱们得让年轻人知道，姜还是老的‘潮’！”

### “用AI和孙子PK朋友圈”

其实，AI不仅是技能培训，更成了代际交流的“秘密武器”。十几名学员正看着台上老师的操作，看到手机里出现了年轻的自己，不由感到开心。

72岁的退休教师林美云，用AI工具将泛黄的老照片修复成高清彩照。她翻出当年插队时的合影，AI不仅补全了褪色的部分，还自动生成了一段动

态视频：黑白画面逐渐晕染出色彩，年轻时的她扎着麻花辫在田埂上奔跑。“好像青春又回来了。”她红着眼眶说。

周清用AI制作的短视频被孙女转发到朋友圈，画面里她戴着VR眼镜“漫游”故宫，AI生成的解说词幽默风趣。视频收获一串“奶奶好酷”的点赞，孙女得意道：“我们班同学都说您

是‘科技太后’！”

学员老何用AI为老伴写的长诗，被儿媳配上AI生成的婚纱照发到家族群、朋友圈，在国外的孙女留言：“原来爷爷的情话技能是被AI点亮的！”更令他感动的是，许多学员开始主动向孙辈请教技术：“我教他们人生经验，他们教我调试参数，这才是真正的‘双向奔赴’。”

夕阳西下，福州市老年大学的教室里依然热闹，林美云戴着老花镜调试AI绘图软件，试图还原童年故居的枣树；肖玲则计划用AI为金婚纪念日写一首长诗：“开头要写‘那一年，我的麻花辫比Wi-Fi信号还长’……”窗外，微风不燥，阳光正好，仿佛在呼应这群“不老少年”跃动的心跳。

## 宜宾医疗团队 榕城“寻根问道”

海都讯(记者 林宝珍)“吴老出生在福建，求学在李庄，工作在上海，从而让我们三地紧紧相连。”近日，四川省宜宾市翠屏区卫生健康局、宜宾市第三人民医院一行到福建医科大学孟超肝胆医院参观交流，学习传承吴孟超科学家精神的好经验、好方法。

是我的根，李庄是我的魂”，并在李庄古镇的大榕树下亲笔题“感恩李庄，祝福李庄，发展李庄”。吴孟超还曾到翠屏区指导基层肝胆疾病防治工作，是宜宾市第三人民医院(李庄同济医院)的终身名誉院长。

在参观了三坊七巷吴孟超院士先进事迹展示馆后，宜宾市翠屏区卫生健康局党组书记、局长王玲感慨道，吴孟超院士一生许党报国，用精湛“吴氏刀法”，在肝胆外科领域创造了无数传奇，是医学界的一座丰碑，更是人民心中的“医学泰斗”。吴老曾亲临翠屏区指导基层肝胆疾病防治工作，他的教诲激励了一代翠屏医务工作者。

出生于福州闽清县的吴孟超院士，与四川省宜宾市翠屏区也有着不解之缘。上世纪40年代，同济医学院内迁至李庄(现为翠屏区的一个镇)，少年吴孟超在此学习、生活了四年，立下医者宏志。此后，吴孟超始终心系李庄，多次回到李庄，与乡亲们亲切交谈，关心李庄的发展。他常深情地说，“同济

# 满30减15 周五气温大跳水

## 热闹的大回暖马上要“刹车”了，寒潮将携风雨强势返场，局地降温幅度超20℃

海都讯(记者 吴诗榕)近日，中东部地区迎来了一场热闹的大回暖，仿佛提前开启了夏天模式。不少地方的最高气温直接飙升到30℃+，大家纷纷感叹这天

气热得超前。然而，3月的天，说变就变。寒潮已经“发货”，正马不停蹄地赶来，这场热闹的大回暖马上就要被“刹车”了。

今起至29日，受寒潮影

响，我国大部分地区将迎来一场“气温大跳水”。这次降温可不是小打小闹，寒潮将携风雨强势返场，局部地区的气温降幅超过20℃，简直像坐过山车一样刺激。

前一天还热得穿短袖，过两天可能就得裹上厚棉袄了。

从今天开始到27日的白天，冷空气尚未“登门拜访”，榕城天气仍相当“给力”。阳光毫不吝啬地倾洒而下，简直是晾晒衣物的绝佳时机，同时也非常适合外出游玩、开展户外活动。然而，27日夜里起，冷暖急剧反转，降温降雨齐登场，28日白天最高气温仅剩18℃，市民朋友一定要密切关注

气温变化，及时增添衣物，小心别被这忽冷忽热的天气折腾感冒了。

福建省气象台25日11时30分发布“大雾预警Ⅳ级”，今天至27日，沿海地区的部分县市和沿海部分海区将有能见度低于500米的大雾，局部县市和海区能见度将低于200米。近期，福建大部地区都迎来了大面积回暖，全省多地最高气温冲上30℃，体感暖热，

预计26日和27日两天，本轮大回暖将达到鼎盛，全省大部将维持晴暖模式，最高气温仍保持在30℃以上，但随着强冷空气南下影响，周五(28日)气温将大跳水，降温超15℃，隔天如换季。

### 福州今起三天天气

26日 晴转多云 18℃~34℃  
27日 晴转多云 16℃~33℃  
28日 阴转小雨 12℃~18℃

海都都市报 分类广告  
2025年3月26日  
0591-87811583

### 设备出售

出售:1316生产线一套、洗砂线一套、金科钻机590、美国寿力660空压机8套、斗山380挖机5部、龙铲车9台(50三台,60六台)、卡特340六台,349两台、沃尔沃480一台  
电话:13489123856陈、13609535682刘

### 声明公告

### 召开股东会通知

福建希戈石油有限公司拟定于2025年4月18日上午10点在福建省福州市晋安区赤星路8号赤星工业区5号楼(三层会议室)召开股东会会议。会议议题:公司成立清算组相关事宜。请全体股东准时参加,如未按时出席,视为放弃表决权。  
联系人:郑明 电话:83326199  
福建希戈石油有限公司  
2025年3月26日

### 长外东海J区海上风电场项目 环境影响报告书(征求意见稿)公示

一、公众可至我公司查阅纸质报告书。  
二、征求公众意见的范围:项目周边评价范围内居民及相关组织。  
三、单位和公众可以通过以下联系方式向我公司反馈对项目环评的意见。  
联系地址:福州市塔头路396号12楼;  
联系人:郭建;电话:18850069657。  
四、征求意见稿于2025年3月21日起十个工作日。  
公示单位:福建省福能海韵发电有限公司

### 福清市产权交易公告(FQS2025030期)

受福清市人民政府竹竹街道办事处委托,我于2025年4月9日(星期三)上午10时在福清市行政服务中心三楼西侧产权交易厅公开拍卖以下标的:福清市竹竹街道324国道凯旋城旁宏路福清市二手车交易市场,参考价:119000元/年,竞买保证金:2万元;增价幅度:1000元。  
备注:竞买人须在2025年4月8日12时前将对应的竞买保证金以转账的方式自行存入如下账户(转账备注:产权FQS2025030竞买保证金)并持有有效证件和银行回单到本公司办理竞买确认登记手续。户名:福清市公共资源交易服务中心;账号:1402040129601217492,开户银行:中国工商银行福清分行。电子交易系统报名及出价的获取:即日起至2025年4月8日中午12点止,意向竞价方可登录交易系统网站:https://szszzjyfwz.cn/FZ获取公开竞价文件,进行网络报名,各意向竞价方宜提前完成网络报名,避免因竞价资格审核未通过且此时已超报名时间而无法重新提交报名材料。报名材料包括但不限于:竞价申请书、竞价申请信息登记表、营业执照、法定代表人身份证明(或个人身份证明)、授权委托书、竞买保证金缴纳凭证及竞买人资格要求相关证明材料等。其它竞买事项及要求详见拍卖资料。看样时间:2025年3月26日~4月8日(竞买人须与我司预约登记),看样地点:标的所在地,公司地址:福清市宏路街道红星美凯龙b栋20层2008号,业务联系电话:18558781111(董生);交易中心电话:0591-85158259  
福清市亿品乐拍卖有限公司 2025年3月26日

### 公告声明

登报电话: 0591-87811583

### 拍卖公告

受委托,兹定于2025年4月15日下午3:00,通过中拍平台(paimai.caa123.org.cn)和现场(霞浦县牛礁43号公共资源交易中心二楼开标厅)同步结合的方式进行拍卖会,拍卖标的:位于霞浦县江山村179号霞浦县粮食购销有限公司中心库3号平房(原米厂)构筑物拆除后产生的废旧物资。建筑面积约4094.95平方米,无机质设备,按现状。竞买保证金:10万元。  
有意竞买人,请与我司联系看样、了解详细情况,缴纳竞买保证金、办理竞买登记手续。  
联系地址:宁德市蕉城区太湖路祥和楼二楼  
拍卖热线:0593-2566999、2566666  
福建国拍拍卖有限公司 2025年3月26日

### 公告声明

### 公告声明

登报电话: 0591-87811583

海都都市报 分类广告  
2025年3月26日  
0591-87811583

### 福建省兴龙新材料有限公司清洁生产 生产线技改项目环境影响评价信息公示

我委委托福建省金皇环保科技有限公司已完成《福建省兴龙新材料有限公司清洁生产技改项目(征求意见稿)》编制工作,现向公众进行信息公示。征求意见稿及公众意见表见链接:https://pan.baidu.com/s/13\_d8Zl154XZxU8b0vnlHVA 提取码:2hx3。公示期限:2025年3月20日~2025年4月2日,欢迎公众来电来函咨询和反馈意见。地址:福建省龙岩市连城县庙前工业集中区内,联系人:董工,电话:0597-8325198,邮箱:290667493@qq.com  
福建省兴龙新材料有限公司 2025年3月26日

### 公告声明

### 公告声明

登报电话: 0591-87811583

海都都市报 分类广告  
2025年3月26日  
0591-87811583

### 福建信达拍卖有限公司拍卖公告

受委托,我定于2025年4月2日上午10时在中拍平台(http://paimai.caa123.org.cn)采用电子竞价方式公开拍卖以下标的:  
1.一批废旧物资,参考价13858元。  
2.闽B883KB三菱帕杰罗,参考价25887元。  
3.闽B875KB别克君越,参考价15354元。  
有意竞拍者请于2025年4月1日下午5时前自行将保证金存入我司账户(以银行到账时间为准)并携带有效证件和银行回单到我司办理竞买登记手续。  
看样时间:2025年3月30、31日。  
联系电话:0591-87871130、13799386349。  
联系地址:福州五四路239号7层。  
福建省思进拍卖有限公司 2025年3月26日

### 公告声明

### 公告声明

登报电话: 0591-87811583

海都都市报 分类广告  
2025年3月26日  
0591-87811583

### 福建信达拍卖有限公司拍卖公告

受委托,我定于2025年4月3日10时在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)通过网络竞价方式公开拍卖:  
1.闽AM703U别克牌小型普通客车,参考价:52000元。  
2.罗源县北大路2号楼东侧底店面三年租债权,参考价:4800元/月。  
看样时间、地点:3月27日至3月28日于标的所在地。  
报名截止时间:4月2日17时  
联系电话:13705907932、18060878157  
公司联系地址:福州市晋安区连江北路官前路8号  
2025年3月26日

### 公告声明

### 公告声明

登报电话: 0591-87811583