



志愿服务培训系列丛书 志愿者读本
北京志愿服务发展研究会组织编写

爸妈微信 e时代

张佳鑫◎编著



走近智能手机 走进微信世界

为夕阳红锦上添花 给老年生活无“微”不至的关怀

国内首部老年人专属微信使用手册
玩转信息科技，理性改变生活方式



经济日报出版社



志愿服务培训系列丛书 志愿者读本
北京志愿服务发展研究会组织编写

爸妈微信 e时代

张佳鑫◎编著



 经济日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爸妈微信e时代 / 张佳鑫编著. —北京: 经济日报出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5196-0091-4

I. ①爸… II. ①张… III. ①互联网络—传播媒介—基本知识—中国 IV. ①G206.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第021687号

爸妈微信e时代

作 者	张佳鑫
责任编辑	张建国 晏杰然
责任校对	郝媛媛
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市西城区白纸坊东街2号 (邮政编码: 100054)
电 话	010-63584556 (编辑部) 63516959 (发行部)
网 址	www.edpbook.com.cn
E-mail	edpbook@126.com
经 销	全国新华书店
印 刷	北京天宇万达印刷有限公司
开 本	1/16
印 张	24
字 数	218千字
版 次	2017年1月第一版
印 次	2017年1月第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-5196-0091-4
定 价	118.00元

版权所有 盗版必究 印装有误 负责调换



张佳鑫

北京邮电大学 5G 通信专业博士。2011 年起开展夕阳再晨科技助老服务，创立“夕阳再晨”公益品牌，利用“互联网 + 公益创业”思维，搭建起覆盖 16 个城市 25 万老人的公益服务平台，带动北京、上海、山西、南京、河南、四川、湖南等地几十所高校志愿者，帮助老年人快速融入信息化社会，助其体验网络沟通带来的生活便利。

“夕阳再晨”荣获中国青年志愿服务大赛金奖，GSVC 全球社会企业创业大赛中国区最具影响力奖等荣誉。发起人张佳鑫荣获中国好人榜“助人为乐”身边好人、2014 年度十大北京榜样、北京市首批五星级志愿者、感动海淀十大文明人物、海淀区五四青年奖章等荣誉。

夕阳再晨

夕阳再晨是集居家养老社区服务、居家养老大数据云服务为一体，涵盖老年养生保健、养老教育培训、老年精神文化服务、老年科技体验与便捷生活为一体的专业化科技助老服务组织，集“科技云”“健康云”“娱乐云”三大支撑内容打造的“科技助老公益云”，涵盖了精准多元的云服务、合理高效的云孵化、科技助老的云联动、资源整合的云聚集四大类助老服务项目，致力于通过诚信、专业、高效、高质量的养老服务，推动中国老龄事业发展，以实现“让老年人过上高品质生活”的养老理念，目标成为中国社区居家养老专业化、集成化服务的公益领导品牌。

志愿服务培训系列丛书编委会

主 任：郭新保

主 编：梁绿琦 张晓红

编 委：梁绿琦 张晓红 王 育 陈炳具

陈 光 王 欣 王 虎 肖树生

王 寅 刘 赢 曹仕涛 李 莉

刘金芝 杨 威 温翠云 刘 洋

于 鑫 赵 亮

本书编写成员：

张佳鑫 何绍森 罗 旭 赵雪梅 张月莹

王 宏 丁 莉 贾 涛 龚 波 隋明哲

成楚璇 陈昱馨 闫浩安 何绍斌 王树树

库 雪 沈敏梁 潘倩茹 蒋 琴 李卢祎

姚晗晓 郭慧敏

— 十大志愿服务专家推荐 —

（排名不分先后）



李家华

李家华

教授、中国青年政治学院副院长

不忘助人初心，塑造品质人生，做
永远的志愿者！



谭建光

谭建光

教授、中国青年志愿者协会副会长

夕阳再晨智慧助老志愿服务的有效
技巧值得学习、值得借鉴。



张祖平



徐庆群



淮玉

张祖平

教授、中国志愿服务联合会专家委员会委员

模仿是最好的老师，这三本书是夕阳再晨志愿服务工作经验的升华，具有极强的借鉴价值，三本书的出版必将促进我国为老志愿服务事业的更好发展。

徐庆群

作家、团中央青年之声志愿联盟副主席

曾经写过一首诗：落日终将生长成朝阳。夕阳再晨已经做到了，她让每一个走进夕阳的人，开始新的出发。

淮玉

青年文化学者、雷锋研究爱好者

太阳散发金色，月亮播撒银色。历史的天空会因“夕阳再晨”行动多一份光芒和绚丽。

黄勇

中国青年报编委、共青团新闻中心主任

夕阳再晨，迎着每天最新的夕阳，向着志愿事业的美好明天，再出发！



黄勇

张晓红

中国农业大学教授、北京志愿服务发展研究会副会长

用科普推动公益，感动社会，有梦想就“橙”。



张晓红（张建设摄）

张强

教授、北京师范大学社会发展与公共政策研究院副院长、国际应急管理学会中国国家委员会助理主席、UNDP/UNESCO/UNV相关领域咨询专家

夕阳再晨让我为之澎湃的，不仅是坚守如初的志愿情怀，还有对互联网时代技术创新真谛的行动阐释：最IN的技术变革一定是inclusive。让我们一起用心（芯）创变，无论晨曦还是夕阳！



张强



廉思

廉思

教授、全国青联常委、法学博士、政治学博士后、中国青少年研究会副会长、北京大学中国与世界研究中心执行主任

夕阳再晨，用青春陪你变老，用科技点亮人生。在这个项目中，我仿佛看到古人所讲的“不独亲其亲”“使老有所终，壮有所用，幼有所长”的大同社会。



谢海山

谢海山

哈佛大学学者、国际潮汕籍博士联合会理事、全国青联委员、北京市青联常委、中国青年志愿者协会副会长、中国志愿服务联合会特聘专家、星光志愿者协会会长、星光社会工作服务中心主任、北京高校社团工作委员会公益发展导师

笑对夕阳，再遇晨曦！夕阳再晨是行动派、创新派，如一个实践中的思考者。志愿服务事业发展需要深层理论的成果，也特别需要有实操手册那样的书籍，为广大大一线服务的志愿者提供思路。

总序

志愿服务是现代社会文明进步的重要标志，是加强精神文明建设、培育和践行社会主义核心价值观的重要内容。党的十八大以来，中央高度重视志愿服务工作，习近平总书记多次给志愿者回信，高度评价志愿精神，并对广大志愿者和志愿服务提出殷切期望。培训是做好志愿服务工作的基础和关键。重视志愿者培训工作一直是北京志愿服务工作的传统和特色。特别是2008年北京奥运会、残奥会，经过系统培训的170万志愿者用热情的微笑、专业的服务让世界更好地认识中国。后奥运时代，北京市立足社会所需，推出了志愿北京之阳光阶梯志愿者培训项目，在志愿服务人才培养、组织孵化、服务规范等方面进行有益探索。2015年初，以阳光阶梯志愿者培训项目为基础，北京市志愿服务联合会、北京志愿服务发展研究会在全市层面提出了“四师五员”计划，即志愿服务培训师、管理咨询师、项目督导师、文化推广师以及注册计时员、信息宣传员、项目管理员、财务专管员、激励保障员，开启了志愿服务培训

的精细化时代。与此同时，北京市志愿服务联合会、北京志愿服务发展研究会积极推动志愿者培训成果转化工作，于2016年年底启动了“志愿服务培训系列丛书”编撰计划。从志愿者以及志愿服务管理者两个角度，鼓励、支持理论专家和实务工作者结合自身优势，编撰志愿服务培训读本，着力提高志愿服务专业化水平，为志愿服务学科发展奠定坚实基础。

我们相信，每一本志愿服务培训读本的出版，对于志愿服务事业发展都是一次有益推动。我们期盼，如果您有这方面的文稿或者信息，请与我们联系，用我们共同的努力推动志愿服务事业的蓬勃发展。

是为序。

编委会

2017年2月

序一

用激扬的青春为夕阳添彩

全国老龄办副主任 吴玉韶

夕阳再晨。

当我第一次听到这个名字的时候，就被其中“积极养老”“快乐享老”的理念所打动，而当我得知这是一个由大学生群体发起、坚持五年，并逐步成为一个专业的老年教育服务平台时，深深地被他们的热情、爱心和能力所感染，为我国养老事业后继有人感到万分欣慰。

发起人张佳鑫是一个90后的小伙子，北京邮电大学博士，他展现出了不同寻常的魄力和毅力。他从自己所学专业出发，将夕阳再晨志愿服务打造成专业的老年教育平台。佳鑫和其团队的探索与实践，不仅对大众创业、万众创新有积极意义，对发展老年教育事业、积极应对人口老龄化也有现实意义。

当前，我国人口老龄化虽然规模大、速度快，但仍处于老年群体结构比较好的时期。在我国2.22亿老年人口里，60岁—65岁的老年人有8400万人，占老年人口的35%，60岁—69岁的

低龄老年人有1.24亿人，占56%。庞大的老年群体特别是广大中低龄老年人对老年教育提出了更加迫切的要求。第四次中国城乡老年人生活状况抽样调查结果显示，老年人参与公益活动日益活跃，2015年参与人数总规模突破1.0亿，有5.0%的老年人经常上网，在城镇老年人中这一比例达到9.1%，有88.9%的老年人经常通过收看电视或收听广播获取各类信息，20.9%的老年人则经常读书或看报。目前，全国仅有7万多所老年大学，在校学生将近1000万名，“一座难求”成为普遍现象，供求矛盾成为制约老年教育发展的瓶颈。

联合国和国际社会提倡的健康老龄化、积极老龄化理念以及联合国老年人原则，核心内容是健康、参与、独立、自我充实和尊严，这些都与老年教育密切相关。美国哈佛大学心理学家艾伦·朗格曾提出一个观点：衰老是一个被灌输的概念，年龄只是一个数字而已，专注力是对抗岁月的力量。用老年教育的“座位”代替养老机构的“床位”，是一种更积极、更主动、更经济的养老选择。大力发展老年教育，鼓励老年人参与社会，可以丰富老年人的晚年生活，提升老年人生命生活质量，实现由“养老”到“享老”的转变；可以帮助老年人重新融入社会，增强全社会对老年群体的接纳、尊重和关爱意识；可以减少老年人对社会的依赖，缓解社会养老的压力，增加其独立性和自我充实能力；可以有效开发社会老年人力资源，充分发

挥老年人的积极作用。因此，大力发展老年教育是积极应对人口老龄化的重要举措。

习近平总书记在主持中央政治局第三十二次集体学习时指出，要积极看待老龄社会，积极看待老年人和老年生活，老年是人生命的重要阶段，是仍然可以有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段；要引导老年人自尊、自立、自强的自爱意识；要为老年人发挥作用创造条件；要适应时代要求创新思路，推动老龄工作的同时注重老年人物质文化需求、全面提升老年人生活质量转变。总书记的重要讲话精神，饱含了对老年教育事业的殷切期望，也为老年教育提出了新的更高要求。

经过三十年的发展，我国老年教育有了一定的规模，积累了丰富的经验，但与人口老龄化形势要求和老年人需求相比较，仍然有较大差距。我国多数社区居家养老服务和养老机构仅提供生活照料服务，老年人的心理慰藉、休闲养生、文化娱乐、社会参与等更高层次需求的服务则很难得到满足。夕阳再晨所倡导的健康养老、积极养老，让每个老人都过上高品质的老年生活的理念不仅表达了青年助老的愿景，也凸显出老年教育新的价值内涵。

佳鑫发起的这个公益项目在5年多的时间内，带动了全国12个省50余所211高校利用课余时间开展公益活动，鼓励老人跟上信息时代的步伐，每周风雨无阻，持之以恒。他们以手机、电

脑教学为切入点，让青年大学生通过走入社区服务中心、走入养老驿站等方式，秉持当代青年人的朝气与活力，手把手、一对一地教授老人学习掌握信息科技。佳鑫本人也在这个过程中获得了诸多荣誉，累积了大量的经验，将队伍不断壮大起来。难得的是，他还能脚踏实地，不忘初心，将自己多年的服务心得和成果总结凝练，组织编撰了“夕阳再晨”系列丛书，新颖且十分实用。《手机里的大世界》《爸妈微信e时代》《助老志愿服务工作方法：以夕阳再晨为例》，这三本书既是多年来的经验总结，又是容易上手的实操手册，对养老机构、老年大学、养老企业和政府相关部门都是很好的教学手册。

老吾老以及人之老。在这个创新创业的时代，一群90后创造了了不起的成果。我衷心祝福佳鑫和他的团队在老年教育的路上砥砺前行，为中国的老年教育探索出更加宝贵的经验，带动更多青年人加入养老服务的队伍中来，为我国的养老事业做出更大的贡献。最后，借用佳鑫的一句话来总结——在行善的路上，每个人都是赢家。

序二

攀登人生高峰的圣洁而又高贵的灵魂

乔建永，教授，博士生导师，北京邮电大学校长，国家杰出青年科学基金获得者，新世纪百千万人才工程国家级人选，俄罗斯工程院外籍院士。

说起夕阳再晨，北邮人都不会陌生。这是一个由我校在读博士生张佳鑫同学发起的公益项目，五年多来这个项目一直不断地发展、壮大，成为了我校校园文化特色的一部分，荣获了包括高校校园文化建设优秀成果特等奖、中国青年志愿服务项目大赛金奖在内的多个奖项。可以说，北邮是有这样的志愿服务基因的，这与“崇尚奉献，追求卓越”的北邮精神一脉相承。我曾在北邮的毕业典礼上讲到，高科技手段永远代替不了同学们攀登人生高峰的圣洁而又高贵的灵魂。北邮的夕阳再晨志愿者们不仅是科技的探索者、研究者，他们还成为了科技的传播者和服务者。这一点尤其可贵，因此做序，以勉励更多的青年学子大学生活中刻苦学习、乐于奉献、不忘初心、勇于攀登、拥抱时代、拥抱梦想，不断锤炼自己的品性与灵魂。

未来的世界是一个信息化的世界，物联网、车联网、空天地一体化、人工智能、智慧城市……这些高科技手段即便今天做不到，不久的将来也一定会变为现实。随着知识以几何倍增速度扩张着，技术在以每年平均超过20%的总量淘汰着，多元价值观念在激烈的冲突之中博弈着。我们不应该忘记为我们的国家和社会奉献出自己宝贵的青春年华的祖辈和父辈，不能对几代人之间存在的信息化鸿沟视而不见，正相反，他们应该是第一批用上这些信息科技来便捷生活的人。这些青年学子，把夕阳再晨推广到了北京乃至全国50余所高校，是对北邮人精神的诠释，弘扬和传播了北邮的校园文化精神。

一所学校之所以可以被称之为“一流大学”，主要看它能否长时间地、不间断地培养出高水平的创新型人才，能否不间断地、连续地推出对人类经济社会产生深远影响的科研成果，在社会服务方面表现卓越，在文化传承和创新方面也不可小觑，这样的大学，无疑是一流大学，是高水平大学。夕阳再晨的助老志愿服务在社会服务方面的探索，不仅为社会带去了温暖的正能量，也将会对学生的成长成才，以及今后走上工作岗位服务社会、回报国家起到深远的影响。“不妄没于势力，不诱惑于事态，心有长城，能挡狂澜万丈。”只要选对了奋斗的方向，坚定了心中的信念，心中就有阳光，脚下就有力量；只要选择了为理想能坚持、不懈怠，就能创造出无愧于时代的人生。