

第一课:

手机发送位置
及共享实时位置

杨晓琴

有些老年朋友是不是有过这样的经历,与家人走散又说不清楚自己在哪儿,只能干着急,甚至要报警?想实时看看约好的亲友走到哪里了?也很好奇年轻人经常说的“给我发个位置,我去找你”是怎么实现的?其实通过手机定位功能都能解决您的这些困惑。现在咱们就看看这些被忽略的、有用、还有趣的功能吧。让我们也跟着年轻人潮一把!

一、如何打开定位开关

在这里提醒老年朋友的是,手机上安装的所有需要用到定位的软件都必须打开定位开关,让我们一起看看具体的操作。

首先,从手机的右上角顶部向下滑动打开控制中心界面,此时可以看到有很多开关(比如响铃、手电筒、WLAN、移动数据等)。然后,在此界面中找到并点击“位置信息”就打开了手机定位功能。

小贴士:如果“位置信息”的底色变成了彩色,说明已经打开开关,如果是灰色说明没有打开开关,还需要再点击一下。

二、如何给约好的好友发送位置

此方法多用于发送固定位置。

第一步,打开微信。

第二步,找到要分享位置的好友或群,进去聊天界面,点击右上角“+”图标,选择“位置”。

第三步,点击位置之后,在弹出框中选择“发送位置”。

第四步,点击发送位置之后,选择地点,一般是默认定位的位置,然后点击右上方的发送按钮。如果发送非当前的位置可以在中间的搜索框中输入地址并选择发送就可以了(注意只能是本地地址哦)。

第五步,可以看到已经将位置分享给好友了。

简化步骤:单击微信→打开与好友聊天界面→单击右下角“+”→单击“位置”→单击“发送位置”→单击“发送”即可。

小贴士:对方收到位置链接后打开就能看到您所在的位置,如果装有地图

APP还能直接导航。反过来,朋友给您发的位置您也可以导航过去。

三、如何发送实时定位

想实时看看约好的亲友走到哪里,操作步骤:单击微信→打开与好友或群聊天的界面→单击右下角“+”→单击“位置”→单击“共享实时位置”即可。

小贴士:

1.长按屏幕下方中间的灰色圆圈可以实现对讲功能,只要边按边说话对方就可以听到您的声音哦,需要注意的是,对讲功能同时只能一个人说。

2.点击左上角图标退出共享实时位置,点击右上角图标缩小共享位置界面。

(作者系太原开放大学副教授 山西省老年智能手机课程体系首创教师)



老年大学



(打开微信,“扫一扫”,识别二维码,即可观看同步教学视频)

学艺随感

的退休生活带来许多美好回忆。

疫情期间,虽然不能远行,但我用手机记录了自己的近郊游。相比于沉重的单反,手机显然是一个更好的选择,如今的手机基本上都能满足我们的拍摄需求。我用手机拍摄春耕田野上的开犁画境;夏雨中荷塘里的亭亭荷花;秋风里太山的漫山红叶;冬寒里湿地公园的白洁天鹅……每当回到家里,除去尘埃,我便开始整理照片。挑出可心的单独列出,做进一步的后期处理,裁剪、调色、欣赏、反思,便有了新的感悟。然后分享到朋友圈,不多时,点赞纷纷而来。

如今,我深刻体会到,拍摄其实也是一种良好的养生方式,无论相机还是手机,都会启发你的拍摄灵感,充实生活,增添乐趣。

愉悦中,我

背上镜头又走向了

大自然的美丽山河。疫情防控前夕,我走过了全国大部分省份,不畏艰辛地拍摄理想中的风景。记得我去泰山,为拍摄云雾中的日出,凌晨3点多就起床,早早赶到提前确定的取景地点。选好角度架好三脚架,打开镜头设定光圈,选择焦段,反复试验琢磨,一直拍到太阳升起,才意犹未尽地走下山。

后来,我拍戈壁沙漠、天山天池、敦煌莫高窟;拍呼伦贝尔大草原、牧民赛马;拍丽江古城、东方明珠……许多风景名胜都被我收入镜头之中。空闲时,打开电脑,翻看照片,特别怡情。旅拍给我

我从小喜欢拍摄,虽技艺平平,却乐此不疲,尤其退休后的“旅拍”成了我无穷的养生乐趣。

刚退休那阵儿,从每天工作繁忙到突然清闲下来,心里顿感怅惘,总觉得孤独无助。但我努力调整心态,选择了年轻时的拍摄爱好。我背上单反镜头出门后,就发现身边有了朋友,共同的经历、共同的爱好让我们有了交流和沟通,摄影技艺反而比年轻时增长了许多,这让我感到退休生活还是快乐的。

彭庆东

别样养生

开栏语

如今,以智慧养老为代表的新型养老方式,逐渐成为养老服务的发展方向。为了使老年人的生活更加方便、更有保障,还能够享受到晚年的愉悦和精神的满足,让老年人在信息化发展中感受到“科技温度”的同时也感受到“人文温度”。银发/学堂特开设如下栏目:老年大学、老有所学、新潮老人、课堂内外、活学活用、才艺展示、学艺随感等,欢迎您赐稿,与大家分享学习心得。

线上学琴

陈士琴

2019年的秋天,我和上海的一位朋友——几十年坚持向音乐学院教授学习钢琴的冯老师,在我身边的琴友中,组织了一个线上学习钢琴的学习群。

线上怎么开展钢琴教学?对于冯老师和我们来说,都是一个没有尝试过的课题,特别是参加学习群的琴友,年纪也都是60岁以上的老年人了。在当今信息化发展的时代,如何利用互联网知识和手机的功能,学习一些新的东西,在微信上分享有关的学习信息,是一个新的挑战,都得重头学起。

接着,参加线上学习的朋友,购买了不少钢琴教材,还添置了录制视频的三脚架等器材,开

始了一系列的学习。其中包括钢琴学习、智能手机的操作、掌握如何用规范的方法录制弹奏视频等。

几个热爱钢琴学习的人,都是退休后才在老年大学学习电子琴,从零基础开始启蒙。大家的乐理知识不足,弹奏水平有限,老师就从基础练习开始,由易到难,布置练习曲和乐曲作业,定期上传作业视频,并相互点评,然后老师点评,不断改进,逐步提高。

没承想,刚过完2020年的春节,一场突如其来的疫情,开始在全国范围内相继蔓延开来。国家的经济发展和百姓的正常生活,都受到了不同程度的影响。但是我们的学习非但没有停下来,而且更为我们提供了宅家练琴的机会。大家说,参加了线上的钢琴学习,我们才有了专心学习的机会和时间,也才能在老师无私耐心的指导下,一步

步坚持了下来。

学习中,我们最大的问题是弹奏的方法不规范,如手腕的起落、手指的触键等。因此使弹奏出来的音乐,达不到理想中的效果。冯老师就不厌其烦地通过微信、语音和视频教学,一次次给我们指点迷津。大家也刻苦努力,认真练琴,争取有所提高。

三年过去了,欣喜的是,我们几个即将迈入80岁的老琴友,仍然在坚持追逐自己的梦想。随着年龄的逐渐老去,身体难免会出现这样那样的小问题,而线上钢琴的学习,却给我们老年生活带来了无穷的乐趣。大脑和手指不断地运动,对增强记忆力起到了一定的作用。

目前,我们学习钢琴的困难还不少,但是心情愉悦,生活充实。相信只要坚持每天的有效练琴,我们的弹奏能力一定会不断提高。继续努力,加油!

新潮老人

活学活用

如何使用手机银行

梁子晓

随着银行数字化转型加快,越来越多的服务可通过手机银行来办理。各家银行专门推出了手机银行“老年版”,除提供存贷款、理财等金融服务外,还延伸至生活服务,能满足客户多样化需求。老年人如何使用手机银行?

首先,下载手机银行APP,并完成“一键绑卡”。

下载手机银行的途径通常有三种:一是扫描该银行的手机银行二维码;二是在手机“应用市场”中搜索该银行名称,查找该银行的手机银行APP,点击下载。三可以到银行网点请工作人员帮助下载手机银行。

下载手机银行成功后,需要完成“一键绑卡”,也就是说,把你手中持有的银行卡和手机银行APP进行绑定,之后就可以通过手机银行开展个人金融业务操作了。

如您手上有借记卡或信用卡,自助在线开通手机银行步骤如下:

(1)下载APP后,点击图标进入中行手机银行。点击登录页右上角“注册”按钮。

(2)接下来填写您的手机号,输入图形验证码,然后点击下方获取验证码,收到短信验证码后,将短信中的六位数字验证码填入“短信验证码”一栏,阅读并同意隐私政策,点击下一步。

(3)填写您的身份信息:姓名、证件类型(选择身份证)、身份证号。阅读并同意自助注册须知,点击下一步。

(4)填写您的银行卡号,接下来将验证您的取款密码,并开启人脸识别认证,请按照语音提示操作,完成人脸识别认证,即可注册成功。接下来点击“去登录”,可以为您的手机银行设置登录密码。

第二步,如何保障手机支付密码安全?

用手机号码登录手机银行,输入密码。手机银行密码可以设置8到20位长度,密码字符组合尽量复杂,使用

数字和字母混排的、无规律性的字符串作为密码。切记,任何时候不要将密码透露给他人。

不建议使用简单的字符串或使用有规律、容易被猜测的字符串作为密码(例如:电话号码、车牌号、门牌号、生日、身份证件号等字符串作为密码)。

如果担心登录密码容易忘记,可以在登录手机银行后,点击最下方“我的”,再点击右上角“设置”——“登录管理”——“人脸认证管理”或“手势密码管理”,根据手机银行提示,设置人脸识别登录或九宫格手势密码登录。

第三步,手机丢失后,如何保障关联账户资金安全?

及时申请冻结银行卡和与之关联的支付服务;如果手机具有远程锁定功能且用户掌握相关操作方法,在手

机丢失后,立即将手机锁定,必要时直接清空手机。

第四步,如何更好地保障手机支付安全?

任何时候都要保管好手机,安装可靠的安全软件,不点击不明链接,不随意扫描无法确认是否安全的二维码,手机异常及时处理等。

保管好个人信息,包括身份证、银行卡、手机验证码等隐私信息。关闭小额免密支付功能;设置每日交易限额等。

(作者系中国银行山西省分行数字化转型平台中心手机银行团队主管)