

# 虚拟社交:新银龄一代的“第二人生” 指尖相连跨越孤独鸿沟

## 爱上电竞,无关年龄

6月22日下午1时,杭州庆春路一家咖啡店内,56岁的张进智(游戏ID:静心看世界)拿出平板电脑,在手游《永劫无间》里仗剑走天涯。

“放暑假了,学生玩家很多。”她熟练操控着角色“宁红夜”,手指在屏幕上灵活滑动,几个腾挪转移的操作令人目不暇接。

这份电竞之缘,始于何处?退休前,张进智是某省属国企的中层干部。早在上世纪90年代,她就被派往国外学习计算机技术。从财务到人力资源管理,30多年来,电脑

一直是她最亲密的工作伙伴。

“有点底子,也乐于挑战新事物。”去年11月,她在“滨江发布”看到一则招募55岁+电竞战队的消息,立刻“上了头”。为此,她还专门配置了一台游戏级平板电脑。

付出终有回报。今年6月24日,在杭州市滨江区“华数杯”银龄电竞比赛中,张进智所在的“武林天骄”队斩获团体冠军,她个人也夺得季军。成功绝非偶然——她的笔记本里密密麻麻记录着老师教过的知识点和每日战队训练计划,甚至会上B站搜索游戏角色技能攻略。

“有比赛时,每天保证3小时练习,周末就约在咖啡厅练。”张进智坦言,她把当年工作的拼劲都用在了电竞上。事实上,她并非“宅女”,学拉丁、玩摄影、参加合唱团,每周日程都排得满满当当。



张进智玩游戏。受访者供图

## 寻找“垂直同好”,聚拢精准社群

“62岁的赵阿姨痴迷手工布艺玩偶。在小红书搜索“退休手工”“布艺玩偶”,她发现了海量教程和同好分享。于是,她开始发布自己的作品,用图文记录制作过程,吸引了上千粉丝。在评论区与粉丝交流针法、布料之余,她更通过小红书私信结识了几位同城布艺爱好者,最终线下见面成立了小型兴趣小组。

70岁的京剧票友李叔叔,线下参加活动日渐困难。他在“全民K歌”关注专业京剧

频道,每天练嗓、录制唱段发布,收获了不少点赞。加入一个“老年京剧票友群”后,他常与其他老人连麦对唱,甚至组织线上“票友演唱会”。

专家指出,虚拟社交已成为60后、70后老年群体生活中不可或缺的一部分。它以其独特的连接力打破地域限制,让天南海北的老年人因共同兴趣相聚;凭借便捷性让老人足不出户参与社交;其包容性则为各种小众爱好提供了生长土壤。

/ 小贴士 /

## 老年人安全上网指南

**核心原则:**警惕、核实、不贪心。

**密码安全:**设置强密码(字母+数字+符号组合)。

不同账号使用不同密码。

绝不以任何形式告诉他人密码。

**严防诈骗:**不点击陌生链接或扫描不明二维码(中奖、账户异常、包裹问题等)。

不相信“免费午餐”或“高额回报”的投资/刷单信息。

警惕网上“熟人”借钱或求助,务必通过电话或见面核实。

“公检法电话”要求转账或提供敏感信息,立即挂断。

**安全习惯:**只从官方应用商店或网站下载软件。

网上支付认准网址以https://开头及浏览器地址栏的小锁图标。

避免使用公共免费WiFi进行支付或登录重要账号。

不轻易在网上透露身份证号、银行卡号、详细住址、电话号码。

**购物支付:**选择正规大型平台(如淘宝、京东)。

拒绝私下转账,坚持使用平台支付工具或官方网银渠道。

**遇事求助:**感觉不对劲?立刻停止操作。

马上咨询子女或值得信赖的亲友。

韩承乙  
本报记者 徐小翔

线上社交,对当代银发族意味着什么?

第56次《中国互联网络发展状况统计报告》显示:截至今年6月,我国网民规模达11.23亿人,60岁及以上网民规模达1.61亿人,老年群体互联网普及率达52.0%。线上社交在老年人群中的普及与深化,已成为中国数字化进程中的重要现象。越来越多的老年人正借助虚拟空间,开辟社交新天地,共享数字发展成果……