



数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何使用 智能手机

数字化转型 一个都不能少



指导单位：

上海市城市数字化转型工作领导小组办公室
上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：

上海智慧城市发展研究院 上海老年大学 蓝马甲

特别支持：

中国电信股份有限公司上海分公司



数字伙伴计划

DIGITAL PARTNER PROGRAM

1

上海“数字伙伴计划”在行动

在上海市城市数字化转型工作领导小组办公室的指导下，由政府部门联合企业、市民、社会组织共同发起了解决“数字鸿沟”问题的“上海方案”——“数字伙伴计划”。

“数字伙伴计划”秉持“**弥合数字鸿沟，共建人民城市**”的愿景与目标，针对数字化程度不同的**老年市民**，开展三种不同方式的数字助老行动：

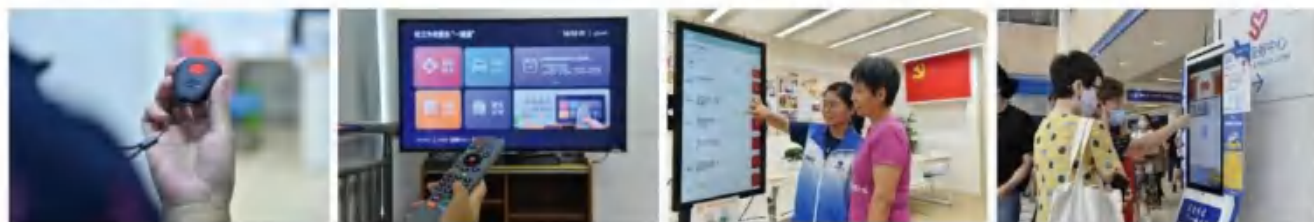
“随行伙伴”行动

要求软件开发者关注特殊群体需求，让应用软件更适用；



“智能伙伴”行动

倡导设备厂商研发更多适老化产品，让智能设备更智慧；



“互助伙伴”行动

凝聚各界力量投入为老志愿服务，让人人都能参与。



2

“数字伙伴计划”大事记

◆ 7月8日，“数字伙伴计划”在2021世界人工智能大会开幕式上正式发布。



◆7月23日，“上海发布”微信公众号面向全市发布《数字伙伴计划·如何使用智能手机》（1.0版）学习手册电子版。



CONTENTS

目录

第一部分 常用APP操作指南

1. 随申办
2. 健康云
3. 上海市医院互联网平台
4. 上海人社
5. 微信
6. 高德地图
7. 支付宝
8. 爱邻付
9. 京东到家
10. 盒马
11. 喜马拉雅

第二部分 手机必学10招

1. 手机差点摔，不敢点不怎么办？
2. 手机字太小看不清怎么办？
3. 手机打开以后究竟应该点哪里呢？
4. 智能手机都可以做些什么？
5. 很多时候提醒事情很紧急，也不知道该怎么办？
6. 听说孩子很多，该怎么办？
7. 如果手机丢了，支付宝里的钱会丢了么？
8. 记性不好经常忘了钱花哪去了，哪里可以查？
9. 高邮湖里的鱼真好吃“马”，你说的“马”是什么“马”？
10. 手机越用越卡，老提示空间不够怎么办？

附录

1. 把“黑”说成“白”
2. 不该对老年人说的话

◆9月26日，上海“数字伙伴计划”入选国家发展改革委“第一批运用智能技术服务老年人示范案例”14个优秀案例之一。

第一批运用智能技术服务老年人示范案例发布

国家发展改革委 发布

点击“国家发展改革委”关注

去年11月，国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》，就进一步推动解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难作出部署。《实施方案》印发以来，各地区认真贯彻落实，各行业企业积极响应，围绕老年人在出行、就医、消费、文娱、办事等领域，涌现出一批务实管用的先进做法，为老年人提供更周全、更贴心、更直接的便利化服务，得到了社会各界广泛关注和积极评价。

今年9月份，国家发展改革委组织征集运用智能技术服务老年人示范案例，共收到来自全国范围内的89个案例。经专家遴选，地方复核确定了第一批14个优秀案例。这些优秀案例普遍具有实施成本可控、技术成熟稳定、效果立竿见影的特点，可以较快地进行复制和推广。

优秀案例聚焦老年人日常生活涉及的急难事项和服务场景，在常态化疫情防控中做好老年人服务保障工作。北京市利用“北京健康宝”AI应用赋能，老年人在“北京健康宝”上注册后即可使用养老助残卡、身份证等进出医院、公园、商超、公交站点、社区等各类公共场所。广东省在全国范围内首次推出“一证通行”健康核验系统，只需“秒刷”身份证即可完成核验健康码服务。

优秀案例强调线上线下相结合，推动线上线下服务充分衔接老年人习惯，方便老年人使用；推动线下渠道优化流程简化手续、改善老年人服务体验。上海市由政府、企业、市民、社会组织共同发起“数字伙伴计划”，开展数字助老行动，要求软件开发者关注老年人需求，让应用软件更适用；倡导设备厂商研发更多适老化产品，让智能设备更智慧；号召各界力量投入为老志愿服务，让人人都能参与。江西省优化提升“赣

◆5月-12月，首批招募的1200余名“信息助力员”陆续完成上岗培训并在全市各区面向老年人进行智能手机集中培训和定点咨询，首批600余名“数字体验官”志愿者陆续走进互联网应用单位和企业开展适老化无障碍场景调研体验活动。

CONTENTS

目录

第一部分 APP操作指南

1. 随申办
2. 健康云
3. 上海市级医院互联网平台
4. 上海人社
5. 微信
6. 支付宝
7. 高德地图
8. 美团
9. 京东到家
10. 盒马
11. 喜马拉雅

12.云闪付

13.中国银行

14.上海移动

第二部分 智能电视操作指南

1. 金色学堂

2. 强国TV

3. IPTV

第三部分 手机必学10招



版权所有，禁止商用

联系邮箱: digitalpartner@sscdi.cn



数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何使用 随申办



指导单位：

上海市城市数字化转型工作领导小组办公室

上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：

上海智慧城市发展研究院 上海老年大学 蓝马甲

内容支持：



随申办

1 认识随申办

随申办是什么？

上海“一网通办”移动端政务服务APP。随申办可以办理个人方面包括个人信息查询、生活缴费以及预约医疗等。

如何下载随申办？

1. 到App Store或应用商店下载

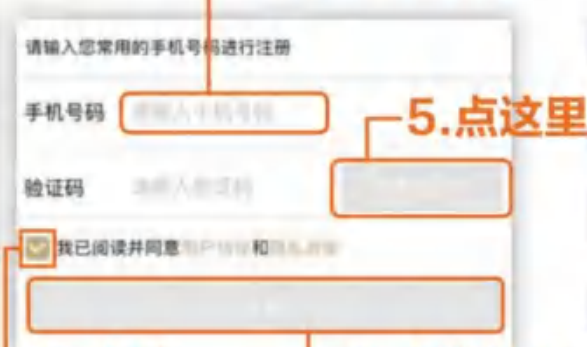
2. 点击放大镜标志 Q 的搜索栏输入“随申办”

3. 点击“安装”或“获取”

4. 安装完成后点击“打开”就可以使用



登陆/注册



*如果选择微信/支付宝登录，只要点一下对应的图标就可以

2

如何使用随申办？

开启随申办长者专版



长者专版优势：

大图标、大字体、高对比的设计，提升使用体验。可以更便捷的查看天气，出示随申码、医保电子凭证，以及可以查看一些科普文章等。

查询三金账单和提取公积金

1. 点击首页中的【三金账单】
2. 点击【公积金提取】即可提取公积金
3. 点击三金账单旁的眼睛符号即可查看数额



忘带证件也不怕

1. 在首页点击【亮证】
2. 添加自己的证件
3. 点击需要添加的证件，如【个人证照】
4. 选择要添加的证件类型如【居民身份证】，随后将自己的证件进行添加



申领电子医保凭证和挂号看病

“医保电子凭证”是国家医疗保障局为医保相关的参保人、参保单位、管理人员、经办人员、医护人员、定点医药机构、医药企业等在全国统一的医保信息平台中颁发的统一标识信息。“医保电子凭证”不依托实体卡，但与原来的医保IC卡职别地位相同，都是代表参保人员个人医保信息的识别载体



查询自己的核酸报告



点击首页中的【核酸检测】，后进入【核酸检测结果查询】，就能查询到了

使用随申办预约新冠疫苗

1. 点击首页中的【新冠疫苗预约】
2. 点击【单位员工/社区居民登记】输入自己的信息
3. 点击【单位员工/社区居民登记接种意愿】
4. 输入【单位/社区编码】





数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何使用 健康云



指导单位：

上海市城市数字化转型工作领导小组办公室

上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：

上海智慧城市发展研究院 上海老年大学 蓝马甲

内容支持：



Healthcare Cloud
健康云

1 认识健康云

健康云是什么？

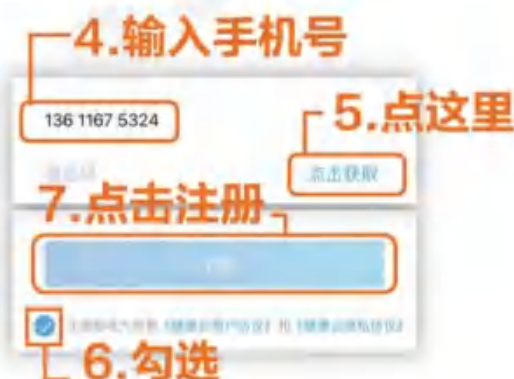
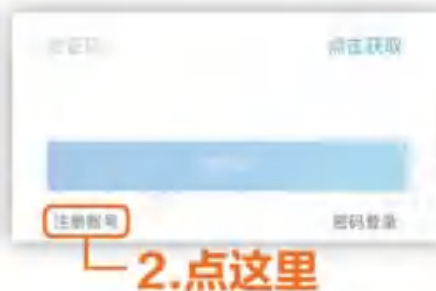
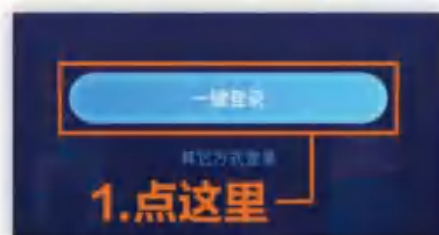
“健康云”是医疗健康服务领域的品牌窗口，致力于打造线上服务与线下服务相结合、“互联网+医疗健康”模式。通过App，就可享受健康档案随时阅、预约挂号如约至、慢病管理医生帮、家庭医生自主选、预约接种不用等、体征指标智能测、亲情账户亲人管等多项“健康云呵护”

如何下载健康云？

- 1.到App Store或应用商店下载
- 2.点击放大镜标志  的搜索栏输入“健康云”
- 3.点击“安装”或“获取”
- 4.安装完成后点击“打开”就可以使用



登陆/注册



2

如何使用健康云简约版？

开启健康云简约版



简约版特点：

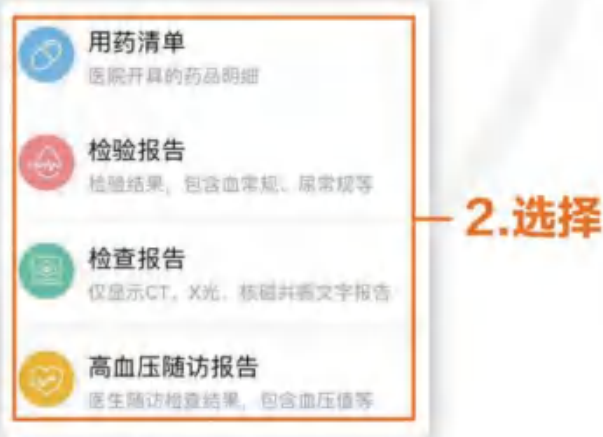
采用大图标、大字体、立体感的设计风格并仅保留核心功能

如何使用健康云查询健康档案

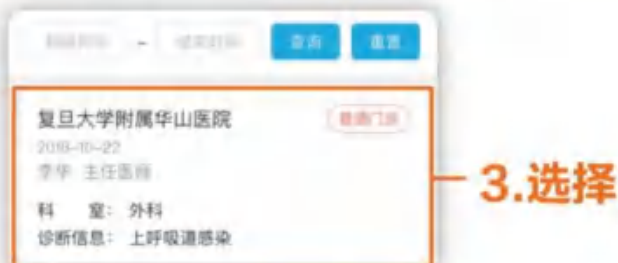
1. 点击首页【健康档案】



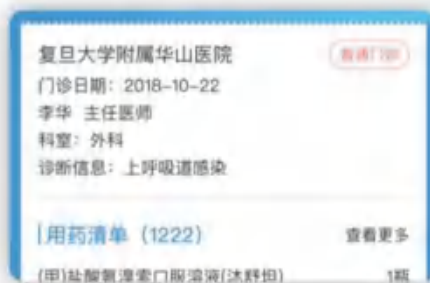
2. 点击需要查询的档案类型



3. 点击需要查询的就诊记录



4. 查看健康档案



如何使用健康云进行在线问诊

1.在首页点击【专业问】 2.点击【全科咨询】
点击【在线问诊】



3.问题描述



4.等待医生回复问题



5.追问问题



如何使用健康云预约挂号

1.在首页点击“预约挂号”按钮



2.进入预约挂号首页，您可以通过搜索或者条件查询选择您要挂号的医院



3.点击选择您要挂号的科室



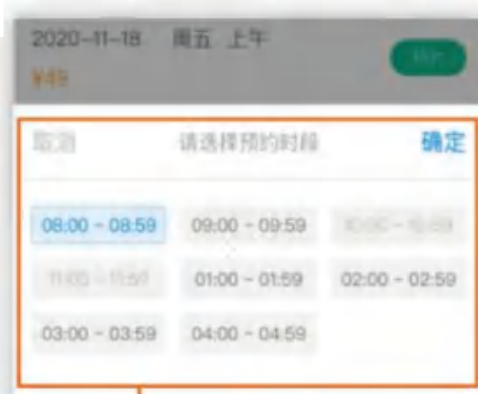
4.点击选择您要挂号的医生



5.点击选择预约按钮



6.选择您要预约的时间并点击“确定”按钮



7. 确认预约信息，如果您想更换就诊人可以点击“修改就诊人”菜单

8. 选择您要预约的形式：证件号预约、就诊卡预约

9. 将收到的短信验证码输入，点击“提交”按钮即可



• 褚云 男 18岁 修改就诊人

153****1239

就诊时间	2020-11-18 周三 13:00-13:30
就诊医院	上海市第十人民医院
就诊科室	内科
就诊医生	风清扬 主任医师
门诊类型	专家门诊
挂号费用	41元 到院后支付



证件号预约 就诊卡预约

证件号

3424*****7270

类型

身份证

取消 下一步



验证手机号

验证码已发送至 13917805230

输入验证码 53s

输入验证码

取消 提交

10. 预约完成，在预约挂号首页的“预约记录”按钮中查看



智能导诊 预约记录 就诊人 我的医生

综合排序 地区 医院等级

复旦大学附属华山医院

40位医生 0.8km

重点科室：消化内科、神经内科、综合...

复旦大学附属华山医院

40位医生 0.8km



数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何使用上海市级 医院互联网总平台



指导单位：

上海市城市数字化转型工作领导小组办公室

上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：

上海智慧城市发展研究院 上海老年大学 蓝马甲

内容支持：



上海申康医院发展中心
SHANGHAI HOSPITAL DEVELOPMENT CENTER



1 认识上海市级医院互联网总平台

上海市级医院互联网总平台是什么？

平台汇集全市36家市级医院，将就医涉及的多个业务环节，包括诊前的咨询、智能导诊、院内导航、寻医问药、预约挂号，在线支付，诊间的实时候诊信息查询、报告查询，影像云胶片调阅、以及诊后的就医评价、健康档案查询等多项智慧服务整合在一起，为百姓提供统一的服务入口，融合院内院外医疗数据，实现线上线下服务闭环。

如何下载上海市级医院互联网总平台？

1. 到App Store或应用商店下载

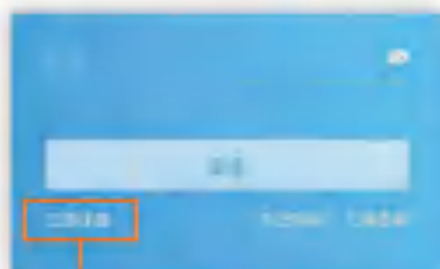
2. 点击放大镜标志  的搜索栏输入“上海市互联网总医院”

3. 点击“安装”或“获取”

4. 安装完成后点击“打开”就可以使用



登陆/注册



1. 点击注册



2. 选择【我是居民】



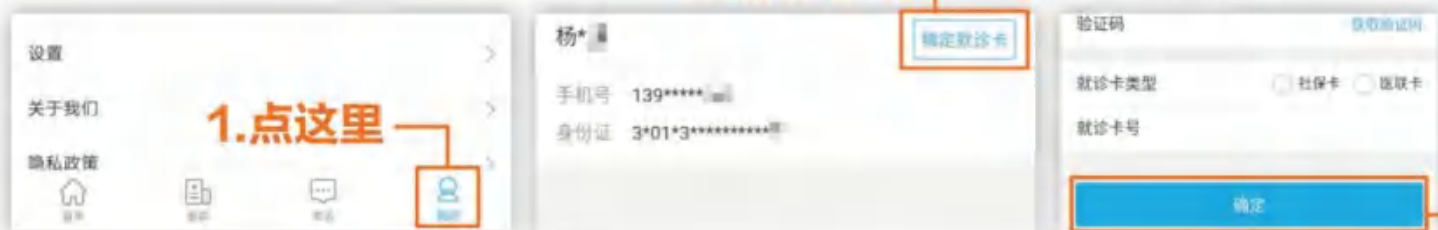
3. 填写信息后点击下一步即可注册成功

2

如何使用上海市级医院互联网总平台

绑定就诊卡

- 1.在页面右下角点击【我的】
- 2.点击【绑定就诊卡】
- 3.点击【确定】，绑定成功



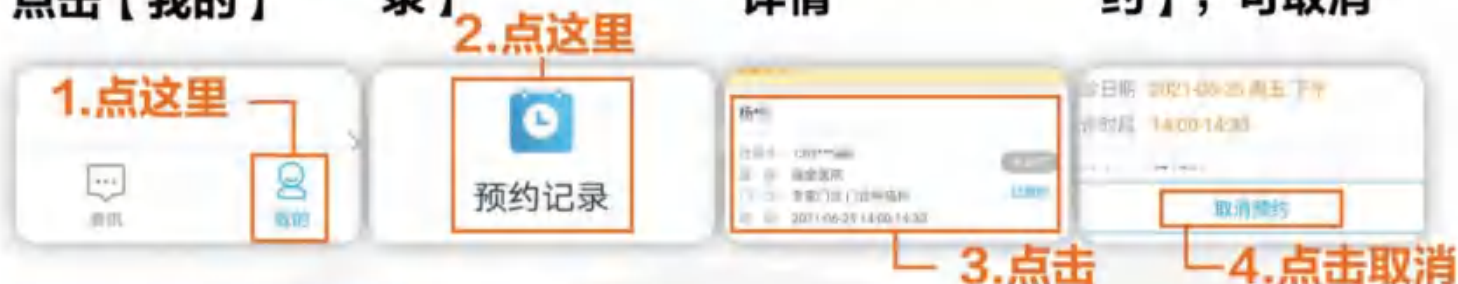
如何进行预约挂号

- 1.APP首页，点击【预约挂号】
- 2.进入医院列表页面，上方可以快速搜索医院、科室、医生
- 3.根据需要进行选择专家门诊、专病门诊或者普通门诊。选择所需就诊的科室
- 4.以专家预约举例，选择有号的专家
- 5.选择就诊的时间
- 6.点击【获取验证码】后输入验证码后，点击确定预约



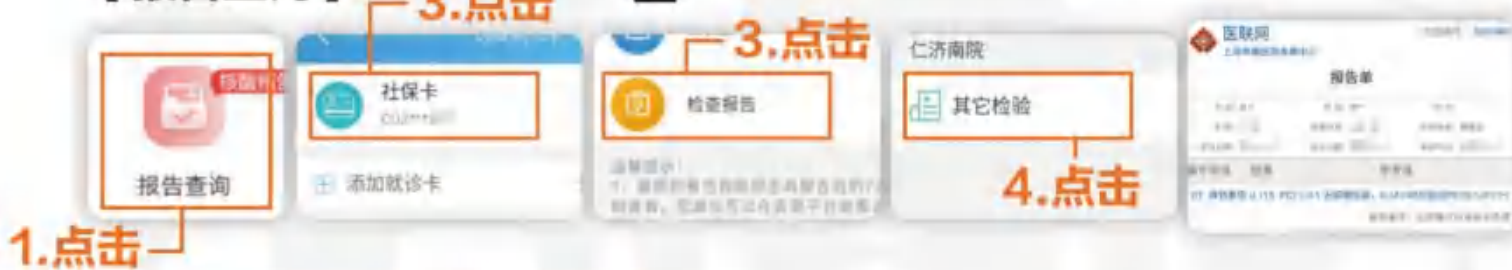
如何查看预约记录和取消预约记录

- 1.在页面右下角点击【我的】
- 2.点击【预约记录】
- 3.点击查看预约详情
- 4.点击【取消预约】，可取消



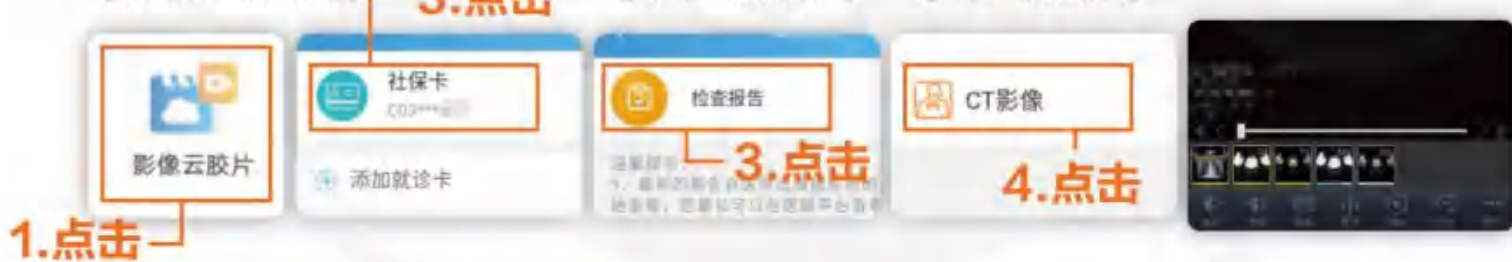
如何查看报告

- 1.首页点击【报告查询】
- 2.选择就诊卡
- 3.选择报告类型
- 4.选择报告
- 5.查看报告



如何查看影像云胶片

- 1.首页点击【影像云胶片】
- 2.选择就诊卡
- 3.点击【检查报告】
- 4.点击【CT影像】
- 5.查看影像



查看自己的健康档案

- 1.在页面右下角点击【我的】
- 2.点击【健康档案】
- 3.可以查看本人的急诊信息、门急诊处方等七项信息





数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何使用 上海人社



指导单位：

上海市城市数字化转型工作领导小组办公室

上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：

上海智慧城市发展研究院 上海老年大学 蓝马甲

内容支持：  上海人社

1

如何下载注册上海人社

如何下载上海人社？

1. 到华为商店、小米商店、应用汇等应用商店或在官网：app.rsj.sh.gov.cn 下载安装渠道
2. 点击最上方/右下角有放大镜标志  的搜索栏
3. 输入 “上海人社”
4. 点击 “安装” 或 “获取”
5. 安装完成后点击 “打开” 就可以使用



如何注册上海人社？

1. 进入app后，点击左上角头像
2. 选择一项进行认证
以支付宝为例
3. 输入自己的信息后
点击支付宝验证身份



2

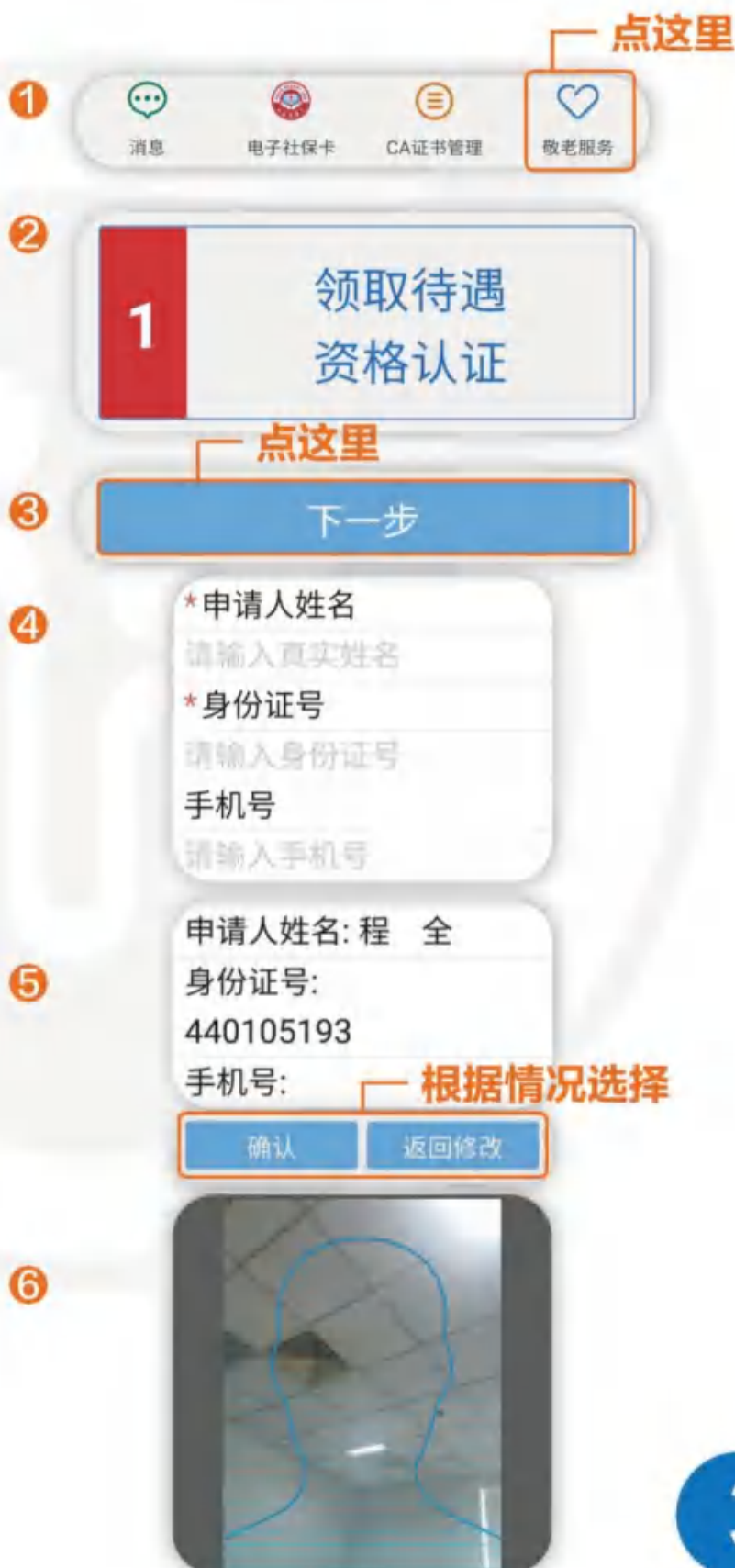
2

如何使用敬老服务

领取本市社保待遇的人员，收到上海市社保中心领取待遇资格认证通知后，可点击【领取待遇资格认】完成年度认证。

领取待遇资格认证

1. 打开上海人社首页，点击敬老服务
2. 点击领取待遇资格认证
3. 阅读功能说明后点下一步
4. 输入本人详细信息
5. 如信息无误点击“确认”如信息有误点击“返回修改”
6. 按照指示进行人脸识别，成功后待遇资格即认证成功



查看养老待遇及发放

在上海市领取城保养老保险待遇的人群，可点击【城保养老待遇】及【城保养老发放】查看相关信息

1. 点击“城保养老待遇”
即可查看自己的养老信息
2. 点击“城保养老发放”
即可查看自己的养老金发放具体金额和时间

根据情况点击选择

2

城保养老待遇

3

城保养老发放



数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何用 微信聊天



指导单位：

上海市城市数字化转型工作领导小组办公室

上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：

上海智慧城市发展研究院 上海老年大学 蓝马甲

内容支持：  支付宝

1

下载微信

- 1.到App Store或应用商店下载
- 2.点击最上方/右下角有放大镜标志🔍的搜索栏
- 3.输入“微信”
- 4.点击“安装”或“获取”
- 5.安装完成后点击“打开”就可以使用



2

认识微信桌面

只有一个图说明这些是你的好友，点一下可以进入聊天

图上有好几个图片组成，说明这是一个聊天群，多名好友可以一起聊天

这是你用微信支付钱的记录，可以点击查看你的付钱账单



点一下“+”加号可以建群聊天、添加好朋友、付钱

所有微信好友在这里

这里有很多隐藏功能，譬如付钱

代表“首页”

朋友圈在这里

3

如何添加好友和接受好友请求

如何添加好友？

1. 点击右上方“+”
2. 点击“添加朋友”
3. 点一下放大镜
输入朋友的手机号
4. 点击“搜索”
5. 发送好友添加的请求



如何接受好友请求？

1. 点一下下方通讯录
2. 点“新的好友”
3. 找到好友，点“查看”
4. 点“前往认证”
5. 点一下“朋友圈”
如果不想他看到你的朋友圈，
点“仅聊天”



4

如何用微信发消息/视频通话

靠左边的是微信好友发给你的消息

靠右边的是你发给亲友的消息

点一下空白的地方，可以用拼音或者写字发消息

点这个小喇叭，出现“按住说话”，可以用说话的方式发消息

按这里发语音

点击“+”出现下图，有很多功能，比如发图片、打视频通话、语音通话

语音、视频通话点这里





数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

支付宝长辈模式

字大图标大，使用更简单



指导单位：

上海市城市数字化转型工作领导小组办公室

上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：

上海智慧城市发展研究院 上海老年大学 蓝马甲

内容支持：  支付宝

1

开启长辈模式

字太小？看不清？怕点错？
给长辈的支付宝1招就搞定



给长辈的支付宝

上支付宝搜 长辈模式

2

认识支付宝长辈模式

【搜索框】搜你想要的服务、东西

【服务应用】把常用的放在这里，方便查看

【公益游戏】蚂蚁森林、蚂蚁庄园、芭芭农场等从这里进入

点击下方图标，能打开不同的页面，跟“翻页”一样



收钱付钱、坐车打车、证件、电影票、车票等在这里

【最新消息】如付完钱、快递送达等在这里

【财富生活】理财、防骗知识学习在这里

【关闭长辈模式】滑动到最下方，点击这里关闭

3

长辈模式小技巧

用支付宝付钱

- 1 打开支付宝APP界面首页，点击上方【付款/收款】



点击

- 2 将付款二维码给商家扫描



出示

- 3 付款成功，可看到付款金额



用支付宝查看健康码

- 1 打开支付宝APP界面首页



点击

- 2 点击【健康码】图标



点击



数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何使用 手机导航



指导单位：

上海市城市数字化转型工作领导小组办公室

上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：

上海智慧城市发展研究院 上海老年大学 蓝马甲

内容支持：  高德地图

1

出门必备APP

要去哪里之前，可以
先用以下app查路线



高德地图



百度地图



支付宝

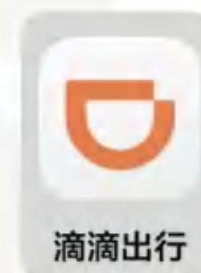
当你想打车出门时，
可以使用以下app



支付宝



高德地图



滴滴出行

2

如何下载高德地图

1.到App Store或应用
商店下载

2.点击最上方/右下角有
放大镜标志 的搜索栏

3.输入 “高德地图”

4.点击 “安装” 或 “获取”

5.安装完成后点击 “打开”
就可以使用



搜索

点这里

Q 游戏、App、故事以及更多

输入文字



点这里



高德地图-精准导航,打车...
酒店门票加油低价预订,吃住游尽在...

★★★★★ 1734万

安装



高德地图-精准导航,打车...
酒店门票加油低价预订,吃住游尽在...

★★★★★ 1734万

打开

点这里

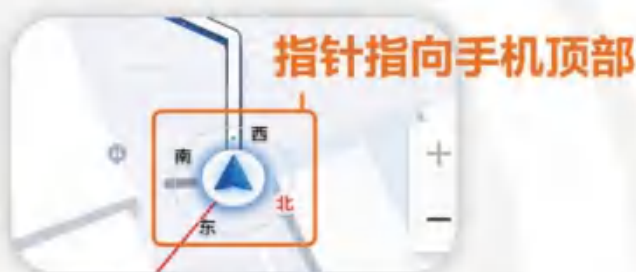
蓝色指针怎么看？

蓝色的指针并不是指南针。

- ① 将手机平放，箭头现在的朝向是你在地图上的朝向
- ② 水平转动手机，蓝色指针跟着转动，直到指针指向上（指向手机顶部），这时候你就可以跟着箭头走了

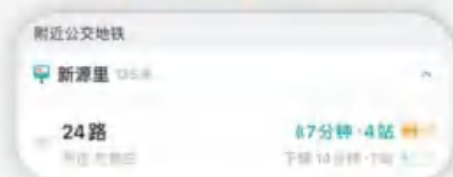


箭头的指向代表目前的朝向



怎么看公交什么时候来？——使用高德查询

1. 在高德地图里
点击实时公交
2. 选择想查看的公交
3. 显示该路公交实况
4. 点击乘车码
5. 授权后，跳转
支付宝乘车码



怎么查路线/路况？

1. 输入想查询的目的地



2. 点击【导航或路线】



3. 选择不同的出行方式



4. 确认路线后找方向：手机平放，旋转手机小蓝点跟着转，直到与蓝线方向一致





数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何使用美团外卖 语音外卖



指导单位：上海市城市数字化转型工作领导小组办公室
上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：上海智慧城市发展研究院
上海老年大学
蓝马甲

内容支持：美团

1

认识美团

美团是什么？

美团聚焦以“吃”为核心，涵盖“吃、住、行、游、购、娱”六大类，通过科技创新，和广大商户与各类合作伙伴一起“帮大家吃得更好，生活更好”。



美团外卖app是什么？

美团外卖品类包括附近美食、水果、蔬菜、超市、鲜花、蛋糕等，无论是早午晚餐、下午茶、宵夜，还是中餐、西餐、家常菜、小吃、快餐、海鲜、火锅、川菜、蛋糕、烤肉、水果、饮料、甜点等；美团外卖还提供送药上门、美团专送、跑腿代购等多种服务。



如何下载美团外卖APP

(1) 找到下载软件的入口

· 苹果手机在**App store**



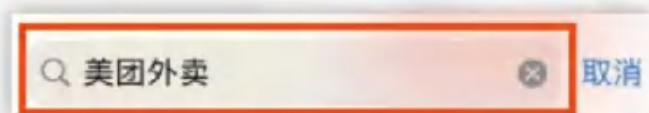
· 安卓手机在**应用商店**



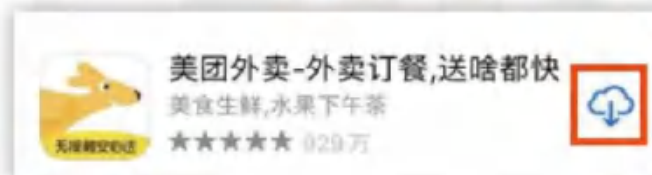
(2) 点击**最上方/右下角**有**放大镜 Q** 标志的搜索栏



(3) 输入 **“美团外卖”**



(4) 点击 **“安装”** 或 **“获取”**



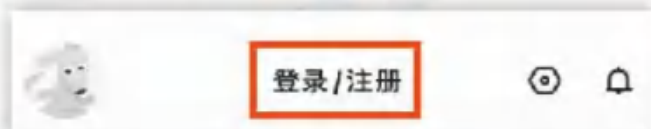
(5) 安装完成后点击 **“打开”** 就可以使用

如何注册美团外卖APP

(1) 点击 **“我的”** 图标



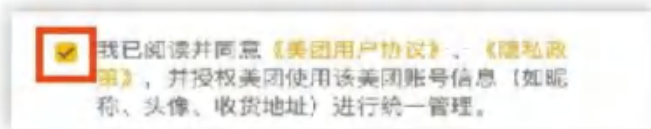
(2) 点击 **“登录/注册”**



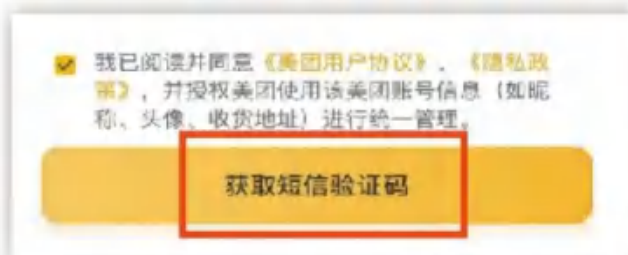
(3) 输入 **“手机号”**



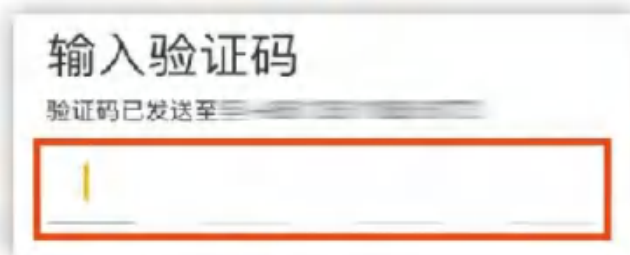
(4) 阅读后点击 **【√】**



(5) 点击“获取短信验证码”



(6) 输入“验证码”



2

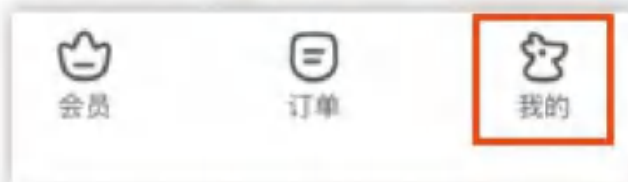
认识美团语音外卖

什么是美团语音外卖

在外卖方面，美团针对老年用户进行了系统升级，语音技术团队将一些复杂的操作转化为语音指令，针对按钮动作给出语音反馈。老年用户在点外卖过程中，只需要对手机说出“下单”等指令，就能通过语音交互完成交易。

如何进入美团语音外卖

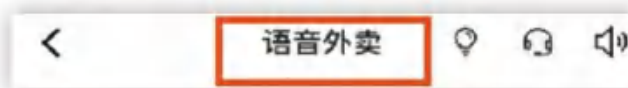
(1) 点击“我的”



(2) 点击“无障碍外卖”



(3) 进入“语音外卖”

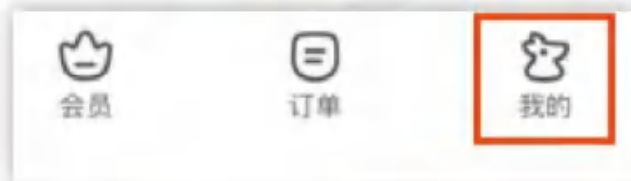


3

如何使用美团外卖语音版

如何使用美团语音外卖

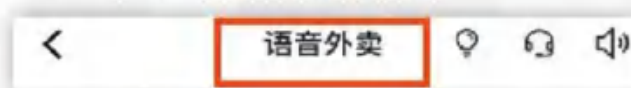
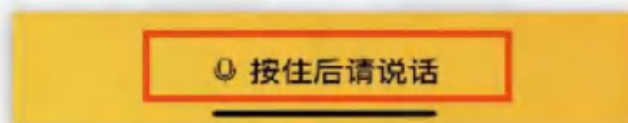
(1) 点击“我的”



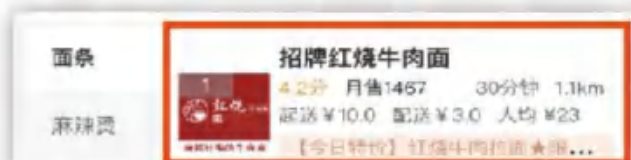
(2) 点击“无障碍外卖”



(3) 进入“语音外卖”

(4) 按住“按住后请说话”后
说出自己想要吃的美食
如：面条

(5) 选择想要的“商家”

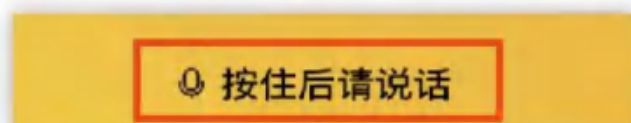


(6) 选择想要的“菜品”

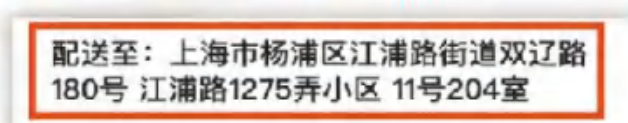


注：也可按住【按住后请说话】说除自己想要选择的商家名称。如本页没有心仪的商家也可说：“下一页”进行翻页

(7) 完成菜品选择后，按住“按住后请说话”说：“去下单”



(8) 确认“订单地址”信息



注：如地址需添加或修改，按住【按住后请说话】说：“改地址”

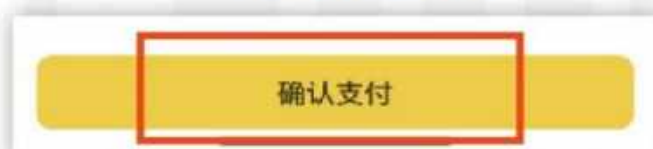
(9) 确认订单无误后，点击
【去支付】



(10) 选择“支付方式”



(11) 点击【确认支付】





数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何使用美团小程序 一键打车



指导单位：上海市城市数字化转型工作领导小组办公室
上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：上海智慧城市发展研究院
上海老年大学
蓝马甲

内容支持：美团 美团

1

认识美团

美团是什么？

美团聚焦以“吃”为核心，涵盖“吃、住、行、游、购、娱”六大类，通过科技创新，和广大商户与各类合作伙伴一起“帮大家吃得更好，生活更好”。



美团小程序是什么？

美团小程序是美团app精简版的应用小程序，美团小程序有着和美团app一样的作用，用起来更方便，打开微信就能使用。

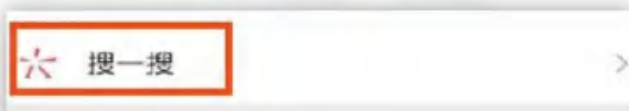


2

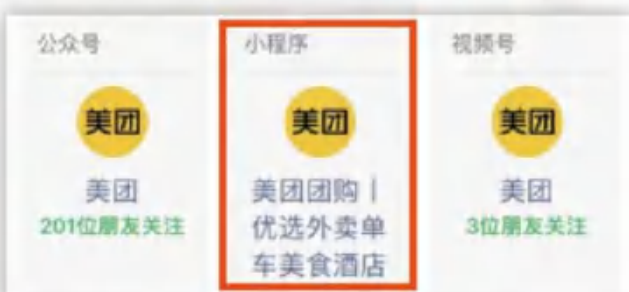
如何进入美团小程序

如何找到美团微信小程序

- (1) 打开微信APP,点击“发现” (2) 点击“搜一搜”



- (3) 在搜索框中输入“美团” (4) 点击进入“美团小程序”



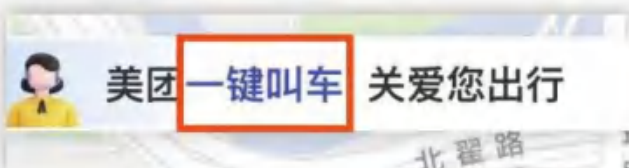
注：无需注册，直接绑定**微信账号**信息

3

如何使用美团小程序

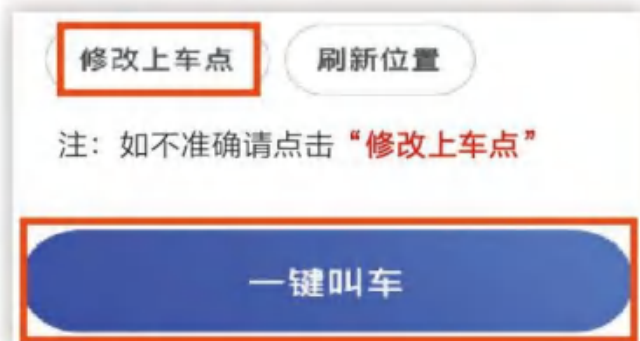
如何使用美团小程序一键打车

- (1) 小程序首页点击图标“打车” (2) 点击“一键叫车”进入关怀版

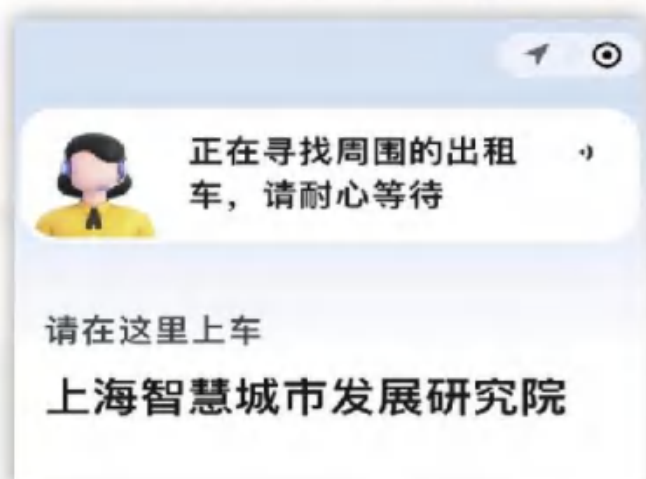


注：美团一键打车页面更易读突出重点信息、放大字体、加大字体和背景的色差

(3) 小程序将自动定位您目前的地点作为上车点，如准确请点击下方“**一键叫车**”



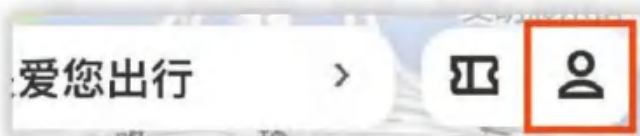
(4) 上车后告诉司机终点即可



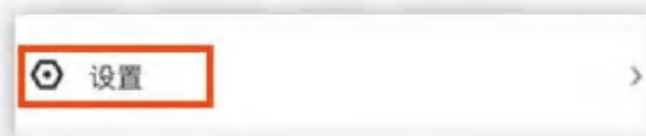
如何美团打车设置紧急联系人

出行更安全：可通过设置紧急联系人、分享行程信息等方式使子女亲友全程掌握出行情况

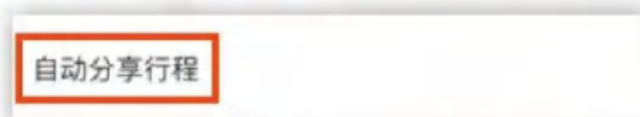
(1) 点击“**右上角**  图标”



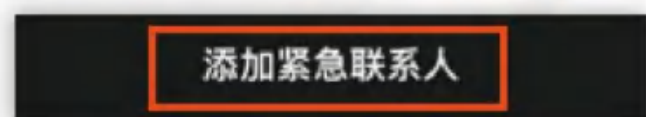
(2) 点击“**设置**”



(3) 点击“**自动分享行程**”



(4) 点击“**添加紧急联系人**”



(5) 输入“**姓名**”和“**手机号**”添加紧急联系人，点击“**确认添加**”后乘车行程会短信告知添加的紧急联系人





数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何使用 京东到家



指导单位：

上海市城市数字化转型工作领导小组办公室

上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：

上海智慧城市发展研究院 上海老年大学 蓝马甲

内容支持：



京东到家

1

认识京东到家

什么是京东到家？

京东到家是达达集团旗下中国领先的本地即时零售平台，依托达达快送和零售合作伙伴，为消费者提供超市便利、生鲜果蔬、医药健康等海量商品约1小时配送到家的即时消费服务体验。

如何下载京东到家？

1. 到App Store或应用商店下载
2. 点击最上方/右下角有放大镜标志🔍的搜索栏
3. 输入“京东到家”
4. 点击“安装”或“获取”
5. 安装完成后点击“打开”就可以使用

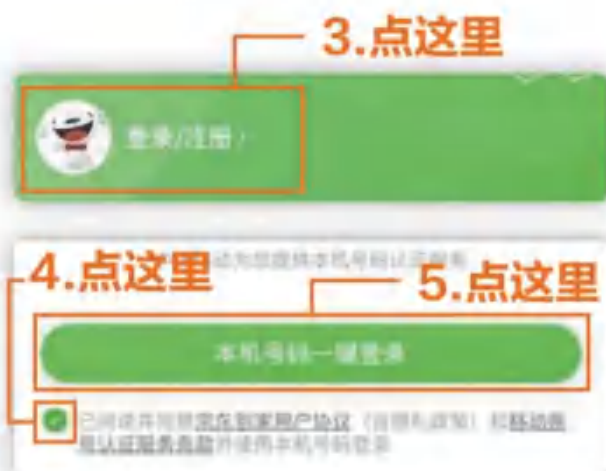


如何注册京东到家？

1. 手机桌面-点击app图标，进入页面
2. 在页面右下角点击【我的】



3. 点击登陆
4. 点一下这个小方块，显示【√】
5. 点【本机号码一键登录】



2 如何使用京东到家

熟悉京东到家的界面

这里是搜索想要购买的商品的位置



这里是商品种类，选择想要购买的物品种类并点击即可

点击【超市】后的讲解

起送表示购买的产品总价达到多少钱，才可以结账购买



这是需要付给配送员的运费，会在结账时一并结算

这里表示优惠活动：经常会有优惠券等等的活动

这里表示所需的送货时间和距离

如何使用京东到家购物

京东到家可以购买蔬菜、水果、酒水等很多不同品类的商品，也可以在周边超市购买商品。

- 1.选择想要购买的物品
- 2.选择想要购买的商家
- 3.上下滑动选择想要购买的商品



- 4.点击这里填写收货地址
- 5.填写收货地址点一下【保存】
- 6.点一下【提交订单】并进行支付就完成了





数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何使用 盒马



指导单位：

上海市城市数字化转型工作领导小组办公室

上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：

上海智慧城市发展研究院 上海老年大学 蓝马甲

内容支持：  盒马

1

认识盒马

如何下载盒马？

1. 到 App Store 或 应用商店 下载
2. 点击最上方/右下角有放大镜标志 **Q** 的搜索栏
3. 输入 “盒马”
4. 点击 “安装” 或 “获取”
5. 安装完成后点击 “打开” 就可以使用



如何注册盒马？

1. 下载完成后打开 点击右下角 “我的”
2. 支持 三种登录方式
3. 底部勾选 “同意” 完成注册



1. 打开盒马首页，输入“土鸡蛋”，点击搜索；
2. 浏览，寻找合适的商品，点击图片查看
3. 下拉查看详细信息和买家评价
4. 有问题可咨询客服，帮助解答
5. 点击立即加入购物车或者购买其他搭配商品
6. 确认订单信息，点击结算
7. 填写收货信息，确认无误提交订单
8. 选择支付方式，点击立即付款



3

如何查看自己的订单

看看快递到哪里了？

1. 盒马首页，右下角点击“我的”
2. 在“我的订单”里，点击“待收货”
3. 点击“查看物流”，可以查看完整物流信息
4. 完整的物流信息和预计到达时间，一目了然



4

如何快速找到适合老年人的商品

1. 盒马首页手机摇一摇进入智能小助手页面
2. 点击“长辈商品”找到相对应推荐的商品
3. 点击“再来一个”查看更多相关推荐产品





数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何使用 喜马拉雅



指导单位：

上海市城市数字化转型工作领导小组办公室

上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：

上海智慧城市发展研究院 上海老年大学 蓝马甲

内容支持：  喜马拉雅

1

如何下载注册喜马拉雅

如何下载喜马拉雅？

- 1.到App Store或应用商店下载
- 2.点击最上方/右下角有放大镜标志🔍的搜索栏
- 3.输入“喜马拉雅”
- 4.点击“安装”或“获取”
- 5.安装完成后点击“打开”就可以使用



如何注册喜马拉雅？

- 1.进入app后，点击右下角未登录
- 2.点击立即登录
- 3.先勾选同意协议，点击本机号码一键登录



2

2

开启喜马拉雅大字模式

大字模式专属优势

- 1、模式内无广告
- 2、大图标大字体，高对比度，明亮清晰
- 3、功能简洁，操作简单，提升使用体验
- 4、为长者定制专属的音频内容，随时随地全天陪伴

开启喜马拉雅大字模式

1. 点击账号进入账号页
2. 点击右上角模式切换
3. 点击大字模式



2

如何选择感兴趣的板块

1. 上下滑动页面浏览
选择感兴趣的版块
2. 浏览，选择感兴趣的
专辑点击进入



喜马拉雅界面功能



历史

可查看历史播放过的专辑



订阅

查看已订阅的专辑



下载

查看已成功下载的声音

中国历史未解之谜

订阅

点击订阅可收藏该专辑，专辑更新第一时间知晓

▶ 全部播放

≡
排序

点击任——条声音开始播放

655 为什么妾不能变为正妻，妃却可以变成皇后？

🕒 04:46



654 顺治帝下落之谜

🕒 04:33



653 郑成功为什么能成功收复台湾？

🕒 04:29



点击下载图标可下载该条声音，无网络环境下也可收听

暂停播放按钮可暂停播放

⏮️ 15



15 ⏭️

快进和后退按钮可跳转至下一条声音或返回上一条



数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何使用 云闪付APP



指导单位：

上海市城市数字化转型工作领导小组办公室

上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：

上海智慧城市发展研究院 上海老年大学 蓝马甲

内容支持：



1

认识云闪付APP

云闪付APP是什么？

银联云闪付是银行业统一app。

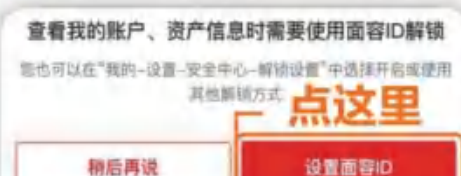
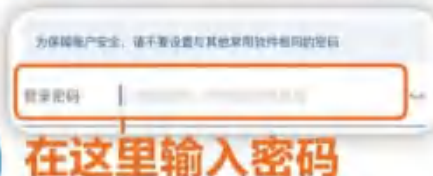
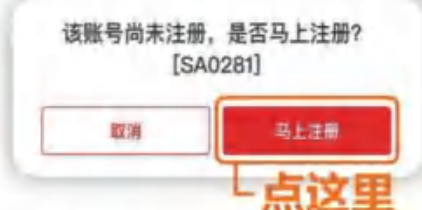
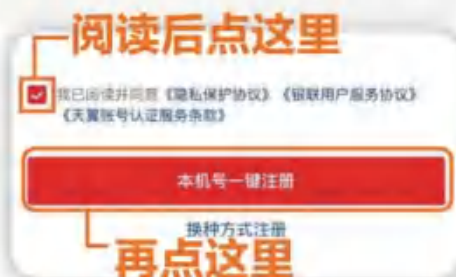
如何下载云闪付APP？

- 1.到App Store或应用商店下载
- 2.点击放大镜标志 **Q** 的搜索栏输入“云闪付”
- 3.点击“安装”或“获取”
- 4.安装完成后点击“打开”就可以使用



如何注册云闪付APP？

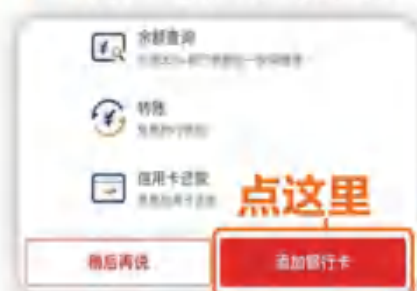
- 1.进入云闪付首页 点击右下角【我的】
- 2.选择本机号注册
- 3.首次注册，选择马上注册
- 4.在这里设置密码
- 5.点击【设置面容ID】



2

如在此处添加银行卡，请看如下步骤继续操作

6. 点击添加银行卡



7. 通过拍照添卡或手动填写卡号

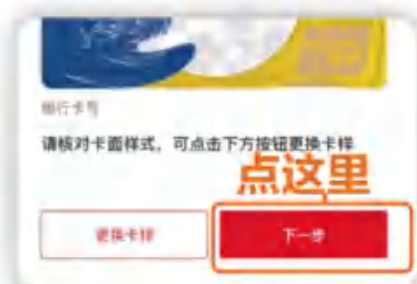
在这里输入卡号



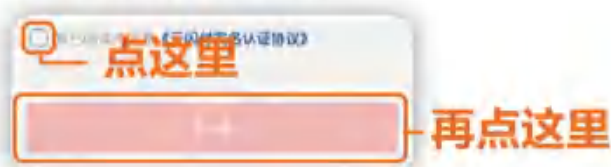
8. 拍照添卡，确认后点击【确认卡号】



9. 点击【下一步】



10. 阅读后勾选并点击【下一步】即可开通成功



2

在云闪付APP添加银行卡

*如没在注册账号时添加银行卡，请按照如下步骤操作

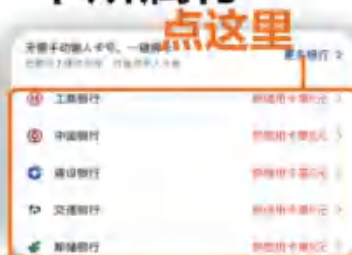
1. 点击【卡管理】



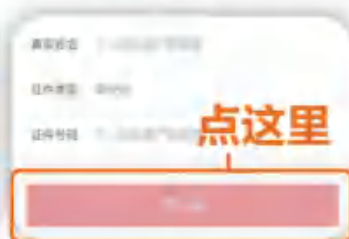
2. 点击加号



3. 选择银行卡所属行



4. 输入信息 点击【下一步】



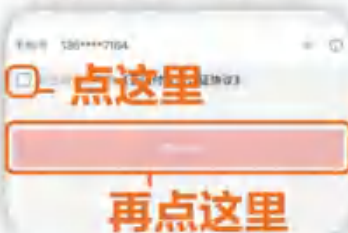
5. 人脸识别后选择确认授权



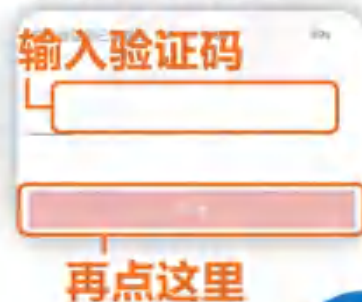
6. 确认卡号后点击下一步



7. 后勾选 点击下一步



8. 输入验证码后验证成功



3

如何使用云闪付APP付款、收款

第一种：出示付款码

第二种：扫描商家二维码

出示收款码

1.点击【付款码】

1.点击【扫一扫】

1.点击【付款码】



点这里



点这里



点这里

2.出示【付款码】



2.扫描银联或云闪付标识



2.出示【收款码】



4

如何使用云闪付APP老年人关爱版小程序

1.点击这里进入搜索框

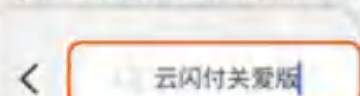
2.在搜索框输入【云闪付关爱版】

3.选择此项

4.进入到【老年关爱版】



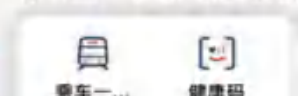
点这里



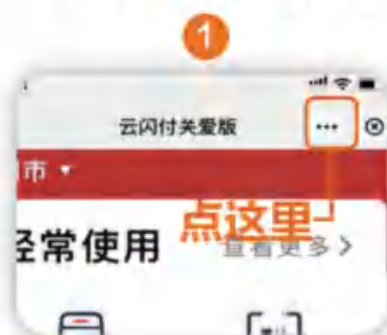
点这里



点这里



*进入到老年关爱版后，可以将小程序添加至首页，方便后续的使用，下面是将小程序添加至首页的步骤



点击【收藏到首页】



点击【确认】



在首页就可以找到了
点击后可进入老年关爱版

4



数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何使用 中国银行银发专区？



指导单位：上海市城市数字化转型工作领导小组办公室
上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：上海智慧城市发展研究院
上海老年大学
蓝马甲

内容支持：  中国银行
BANK OF CHINA

1

认识中国银行APP

什么是中国银行APP?

中国银行手机银行app是一款个人网上银行登录软件，用户能够在线办理个人的余额查询、转账、理财等，功能实用用户在家就能够办理业务。

如何下载中国银行APP?

(1) 找到下载软件的入口

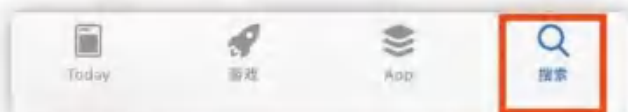
· 苹果手机在**App store**



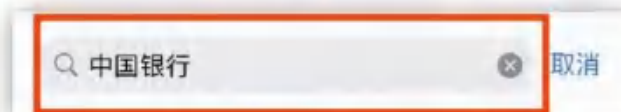
· 安卓手机在**应用商店**



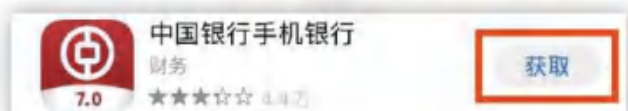
(2) 点击**右下角**有**放大镜 Q** 标志的搜索



(3) 在搜索框中输入
“中国银行”



(4) 点击**“安装”** 或 **“获取”**



(5) 安装完成后点击**“打开”**
就可以使用

如何注册中国银行APP?

银发专区内中银老年大学、银发地图模块无需注册登录可免费使用。

养老一账通及生活缴费等金融服务功能需注册登录后使用，如需注册，本人可**携带本人身份证及本人实名制手机**前往就近网点办理。具体材料以中国银行客服热线**95566**回答为准。

2 认识银发专区

什么是银发专区?

以中国银行手机银行作为主渠道，设立手机银行银发专区，通过大体字设置、语音交互，来提供涵盖老年人日常生活“**医、食、住、行、娱、情、学**”全方位“**金融+**”服务。

银发专区还设有**中银老年大学**和**银发地图**：

中银老年大学——包含一个上手乐专区+金融、健康、艺术、人文、语言、家庭生活六大学院，是一个为老年人打造的**免费在线学习平台**。

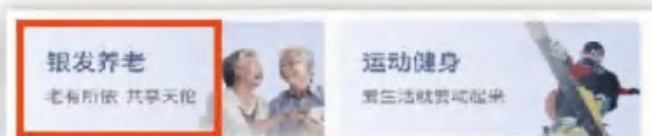
银发地图——提供品质有保障的**养老机构产品与服务信息**，同时兼备VR等智能技术功能，**方便老年人在线寻找心仪的养老机构**。

如何进入银发专区

- (1) 进入手机银行首页
滑动到最底端



- (2) 点击“银发养老”



- (3) 进入“银发专区”



3

如何使用银发专区？

如何使用生活缴费

- (1) 在银发专区首页点击进入
“生活缴费”
- (2) 点击选择“所需要缴费的
业务”，后续以移动通讯
手机缴费为例



4

(3) 点击选择“手机运营商”
此处以移动为例

中国电信股份有限公司上海分公司

中国移动通信集团上海有限公司

(4) 点击选择“手机充值”业务

手机充值

代扣解约与变更

(5) 填写**相关信息**

银行卡号 请选择 >

手机号码 请输入

充值金额 请选择 >

温馨提示:

1、商户咨询电话:

2、本业务不适用于信用卡。

下一步

如何使用养老计算器（养老一账通）

(1) 在银发专区首页点击进入
“养老一账通”

养老一账通

养老一账通
轻松管理养老资产

进入专区

(2) 点击“测一测”

养老规划

养老？没规划？
不妨我来帮您定制

测一测

(3) 滑动选择“当前年龄”及“预计退休年龄”



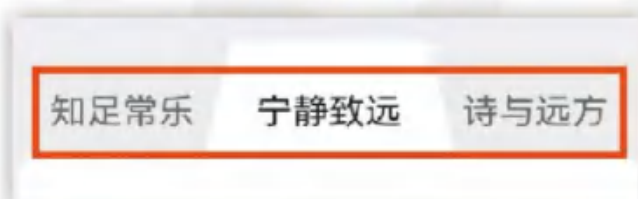
Current age selection interface. The top slider is labeled "当前年龄25" (Current age 25) with a value of 25. The bottom slider is labeled "退休年龄55" (Retirement age 55) with a value of 55. Both sliders have a range from 20 to 50 for the top and 40 to 70 for the bottom.

(4) 填写当地每月社平工资



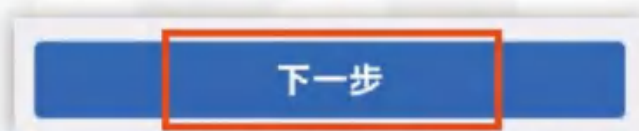
Retirement benefit calculation interface. The top slider is labeled "退休年龄55" (Retirement age 55) with a value of 55. Below it, the "领取养老金年限" (Retirement benefit receiving years) is set to 20 years. The "当地每月社平工资" (Local monthly average social security wage) is set to "请输入" (Please input).

(5) 选择“期望养老类型”



Retirement type selection interface. Three options are available: "知足常乐" (Contentment is happiness), "宁静致远" (Peace leads to far-reaching), and "诗与远方" (Poetry and faraway places). The "知足常乐" option is selected.

(6) 点击“下一步”



Next step button labeled "下一步" (Next).

(7) 填写相应信息



已缴费年限	3年
当前月均指数工资 ^①	7,666.67
后续月均指数工资 ^①	7,666.67
当前个人账户余额 ^①	22,080.01
后续月均缴费金额(个人)	613.33
后续缴费年限	30年

(8) 点击“下一步”



Next step button labeled "下一步" (Next).

(9) 填写相应信息

单位缴费账户当前余额	0.00
后续月均缴费金额(单位)	请输入
单位缴费归属比例 ^①	100%
个人缴费账户当前余额	0.00
后续月均缴费金额(个人)	请输入
后续缴费年限	30年

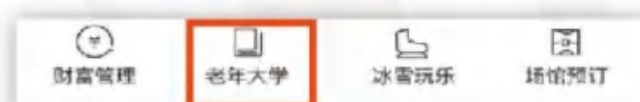
(10) 点击“立即测算”即可得出您的养老规划

立即测算

如何使用中银老年大学

一、如何在银发专区——中银老年大学中找到心仪的课程

(1) 点击“老年大学”



(2) 点击选择您感兴趣的“专区”或“学院”

(3) 点击课程列表中的“课程”进入学习页



注：也可点击首页的热门课程排行榜“更多”

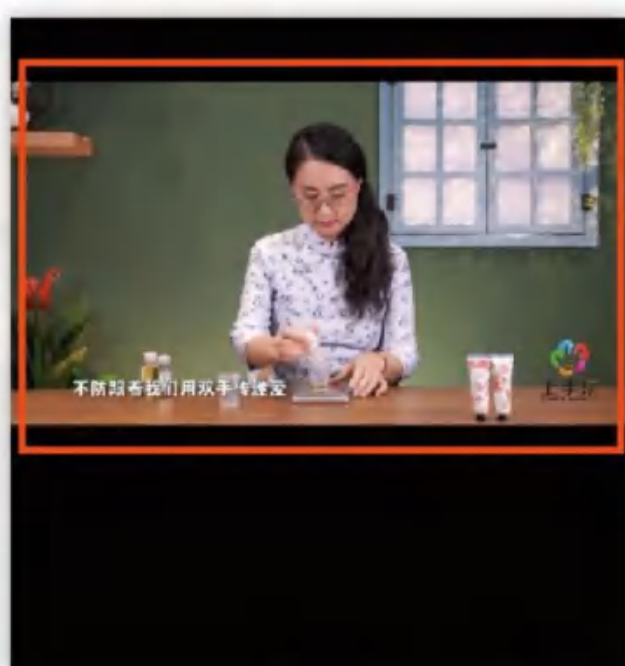


(4) 点击**播放**按钮



注：1.点击“**收藏**”后可以在“个人中心-我的收藏”里查看该课程
2.点击“**加入学习**”后可以在“个人中心-我得学习”里查看该课程

(5) 观看视频



二、如何在银发专区——中银老年大学中报名参加活动

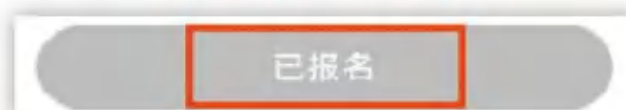
(1) 点击“**活动**”



(3) 点击“**报名**”完成报名



注：再次点击“**已报名**”可取消报名



(2) 点击想要参加的**活动信息**



如何使用银发地图

如何在银发专区——银发地图中找到心仪的养老机构信息

(1) 点击“银发养老”



(2) 在品质生活板块下点击“住”



(3) 仔细阅读客户须知后点击“我同意”



(4) 点击您所在的省份进入相应区域

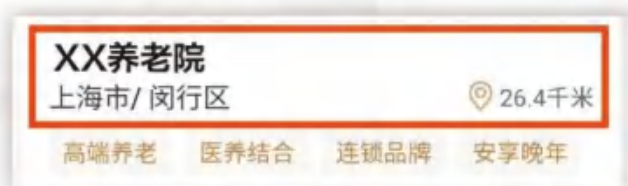


注：较小的区域（以上海为例）可以双指放大后再进行点击

(5) 根据不同的分类标准可对该地区养老机构进行筛选



(6) 点击心仪的养老院名称即可进入养老院详情页



注：预览界面将显示出其名称、地区、距离及特色等信息

养老院详情页介绍



向左右滑动可查看下一张图片

养老机构**基本信息**

养老机构**详细介绍**

部分支持一键咨询



数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

和你APP 长辈版



指导单位：上海市城市数字化转型工作领导小组办公室
上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：上海智慧城市发展研究院
上海老年大学
蓝马甲

内容支持： 中国移动
China Mobile 

1

认识上海移动和你

“上海移动和你”App是中国移动通信集团上海有限公司官方客户端。定位为上海本地用户移动生活门户，包含各类生活权益、娱乐咨询、流量优惠及基础通信业务的查询与办理，为用户提供实时、便捷、优质的移动互联网体验。

主要提供移动的查询、办理、优惠等服务，包括话费账单、套餐余量、充值交费、套餐办理等功能，满足用户线上查询办理的需求。

如何下载上海移动和你APP?

(1) 找到下载软件的入口

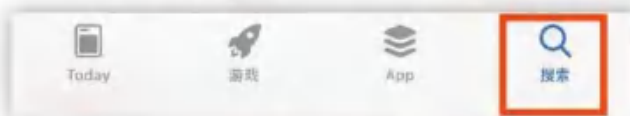
· 苹果手机在**App store**



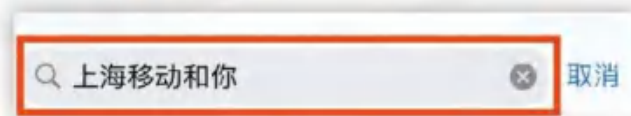
· 安卓手机在**应用商店**



(2) 点击**右下角**有**放大镜 Q** 标志的搜索



(3) 在搜索框中输入**“上海移动和你”**



(4) 点击**“安装”** 或 **“获取”**

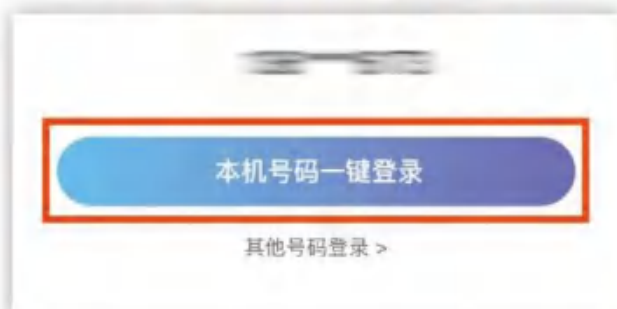


(5) 安装完成后点击**“打开”** 就可以使用

为自己注册一个专属的账号

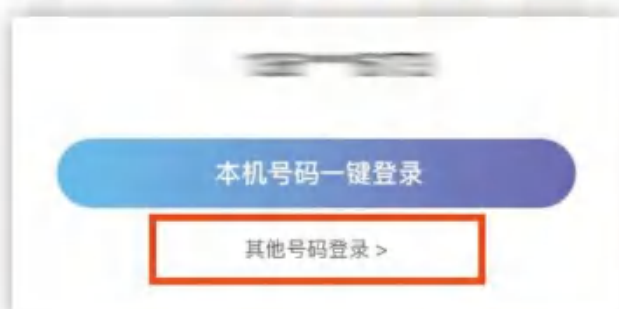
一、使用本机号码登录

- (1) 点击“本机号码一键登录” (2) “点击 ☐ 这里”



二、使用短信登录

- (1) 点击“其他号码登录” (2) “点击 ☐ 这里”



- (3) 点击“获取短信验证码” (4) 输入验证码即可登陆成功



上海移动“和你”APP长辈版是什么？

和你APP是中国移动通信集团上海有限公司官方客户端，主要提供移动的**查询、办理、优惠**等服务，包括**话费账单、套餐余量、充值交费、套餐办理**等功能，满足用户线上查询办理的需求。

长辈版优势：

感官上，字体清晰，内容简洁，采用大字号、大图标的设计风格，照顾到老人对大字体的需求；

功能上，聚焦语音播放、流量查询和话费查询等等用查询功能，提供套餐、宽带、流量包的办理入口，都是老年人经常会用到到功能。

长辈版还支持**语音搜索、页面放大**等功能，方便老年人查找和观看使用。

适合群体：

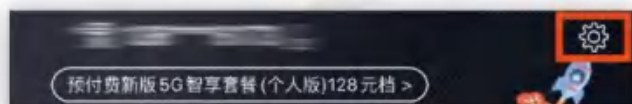
65岁以上的客户登录后将直接进入长辈版体验。



如何切换至长辈版

长辈版模式目前仅针对65岁及以上用户开放，符合条件的用户登录后可根据如下操作进行切换模式。

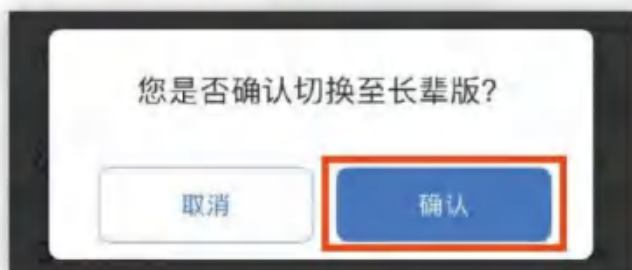
(1) 点击“”设置图标



(2) 点击“长辈版”



(3) 点击“确认”



(4) 进入长辈版



3

如何使用上海移动和你老年版常用功能

语音播放

(1) 点击“语音播放”即可
播放页面中的内容



(2) 点击“暂停”
即停止语音播放



注：点击“语音播放”后如没有声音，请检查手机外音是否为静音模式或手机外音较小。

语音搜索

(1) 点击“语音搜索”



(2) 按住“按住说出你要找的”并说出想要搜索的内容如：“签到活动”



(3) 显示相关内容

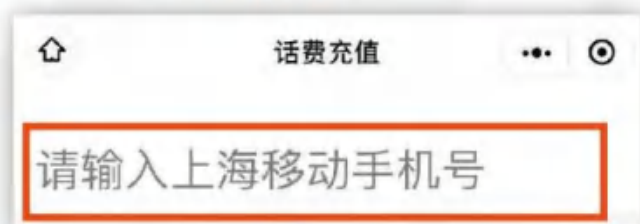


如何充值自己的话费

(1) 点击“充值缴费”



(2) 输入手机号



(3) 选择充值话费的金额

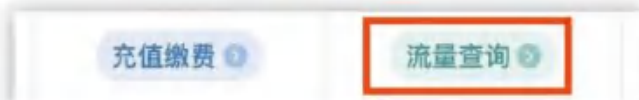


(4) 输入密码，即可缴费

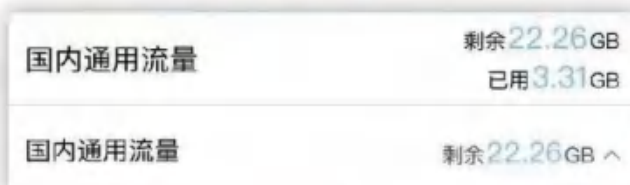


如何查流量

(1) 点击“流量查询”

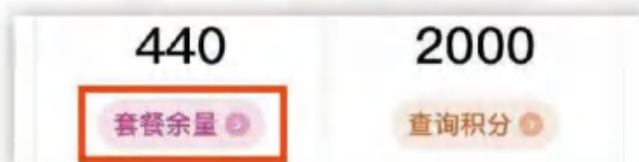


(2) 查看流量内容



如何查套餐

(1) 点击“套餐余量”

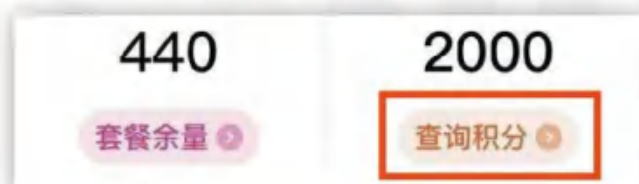


(2) 查看套餐余量内容

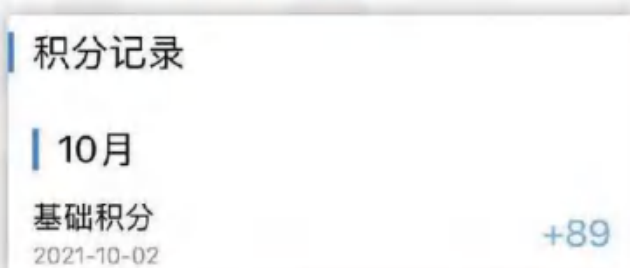


如何查积分

(1) 点击“查询积分”



(2) 查看积分内容

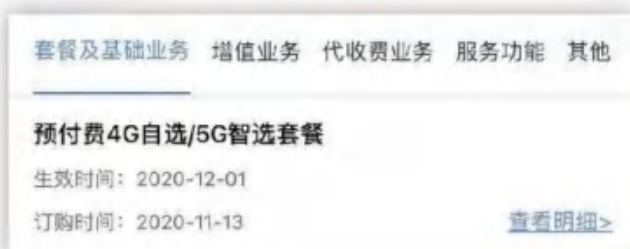


如何查已办业务

(1) 点击“已办业务”



(2) 查看业务内容



如何查我的账单

(1) 点击“我的账单”



(2) 查看我的账单



4

有问题如何联系客服

如遇问题，可这样联系我们

(1) 点击“客服”

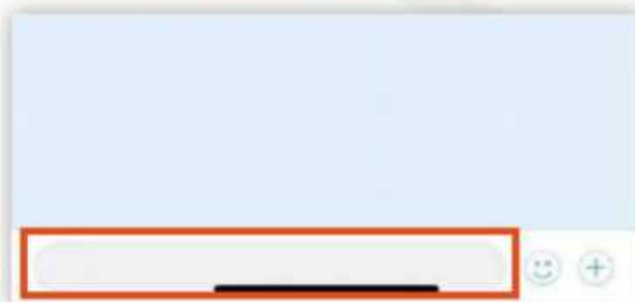


注：也可点击“拨打电话：10086”进行人工语音咨询

(2) 点击“立即在线咨询”



(3) 输入要沟通的信息进行咨询





数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

金色学堂 操作使用手册



指导单位：上海市城市数字化转型工作领导小组办公室
上海市老年教育工作领导小组办公室

主编单位：上海智慧城市发展研究院
上海老年大学
蓝马甲

内容支持： 

1

认识“金色学堂”

“金色学堂”是什么？

“金色学堂”是全国首个面向50+人群度身打造的长者专属学习平台，是上海老年教育发展的创新举措，内容设立健康科普、文化艺术鉴赏等多维度节目带，满足长者多样化学习需求，为中老年人提供精准、智慧、适需的教育服务，助力银发族老有所学，老有所乐。



 **金色学堂** 中老年专属学习平台

收看“金色学堂”方式

可通过东方有线的智能机顶盒或高清机顶盒，以电视直播频道和电视点播专区两种方法收看节目。

1、电视直播：**高清216频道，标清16频道**

2、电视点播专区

点播路径：首页“金色学堂”页签，或者“百视TV”专区内找到金色学堂。

举例：如何点播“中老年钢琴启蒙教程”？有以下两种方法：

方法1：从“金色学堂”专区直接进入

(1) 点击进入首页
“金色学堂”



(2) 选择“**文化娱乐**”板块并
点击进入

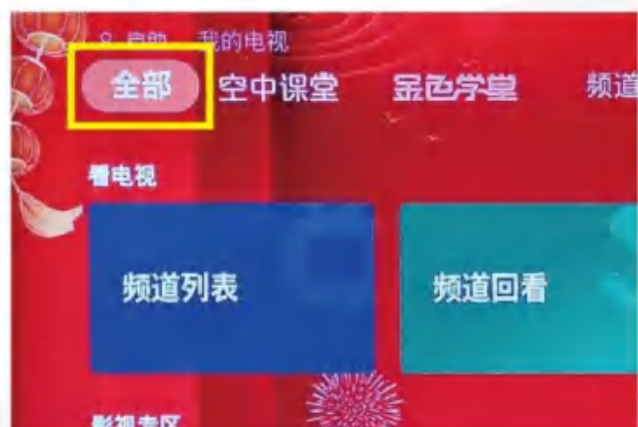


(3) 进入后，可通过遥控器上下键选择“**中老年钢琴启蒙教程**”的具体课程



方法2：从“百视TV”专区进入

(1) 选择首页“全部”



(2) 找到“百视TV”专区入口并点击进入



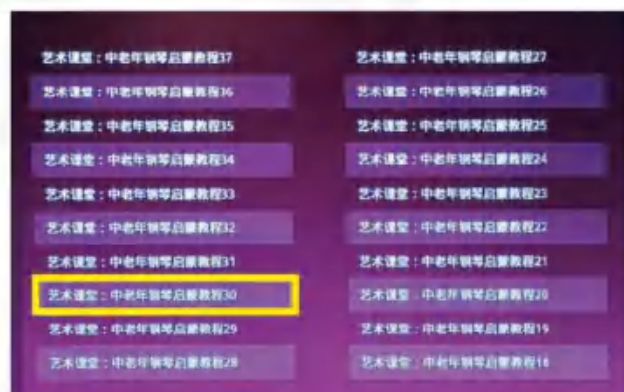
(3) 进入百视TV专区后选择“金色学堂”



(4) 进入“金色学堂”专区后选择“文化娱乐”板块



(5) 进入后，可通过遥控器上下键选择“中老年钢琴启蒙教程”的具体课程



电视直播特色内容

“金色学堂”是中老年专属学习平台，包含《智能手机训练营》、《金色公开课》、《乐学大讲堂》等丰富多彩的线上线下内容，为中老年人提供精准、智慧、适需的教育服务，助力银发族老有所学，老有所乐。

点播专区特色内容

依托于“金色学堂”频道资源，融合健康养生、文化娱乐等多元内容，打造适合中老年用户的大屏端视听平台。

五大栏目

智慧生活 轻松进入智能化生活！

文化娱乐 满足文化需求，做饭、茶艺、园艺……各类知识等您来学！

健康科普 不同领域的名人将为您科普健康和养生小知识。

瑜伽推拿 轻松学习各类养生瑜伽、推拿操，在家也能动起来。

戏曲欣赏 集合多曲种、流派、名家经典唱段，一站式过足戏瘾。



数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

强国TV 操作使用手册



指导单位：上海市城市数字化转型工作领导小组办公室
上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：上海智慧城市发展研究院
上海老年大学
蓝马甲

内容支持： 东方有线

1

认识“学习强国”电视端平台—强国TV

“强国TV”是什么？

“学习强国”学习平台电视端，简称“强国TV”，是中宣部“学习强国”学习平台品牌一体化、功能全面化宣传矩阵的重要部分。

“强国TV”基于电视大屏用户操作习惯与页面展现特色，同步“学习强国”手机端 APP 的内容与功能，实现“内容通、用户通、积分通”，为用户提供大屏小屏一体化的沉浸式体验，极大的满足了广大党员干部和人民群众多样化、自主化、便捷化的学习需求。



2 如何使用“学习强国”电视端平台—强国TV

如何找到“强国TV”？

使用东方有线智能机顶盒且开通交互应用基础服务的用户，可通过以下两个方式进入“强国TV”：

1、首页-推荐-强国TV

2、首页-全部-其他专区-强国TV



如何同步账号？

打开手机端“学习强国”APP，点击扫码键，将手机扫码框对准电视画面中的二维码，即可成功登录并同步账号。每日浏览文章、收听收看音频视频等，可最多获得25个积分。



3

“强国TV” 特色内容展示

四大版块，海量权威学习资源

“强国TV” 一期上线“学习”、“电视台”、“电台”、“百灵”四个一级栏目，内容与手机端和PC端保持统一。



学习栏目——包含要闻、新思想、综合等内容，阅读最新的时政新闻



电视台栏目——包含第一频道、学习视频、联播频道等内容
大屏畅看丰富视频节目



电台栏目——包含听同期声、听原著、听理论等内容，优享各类音频资源



百灵栏目——以用户兴趣为基准进行短视频内容推荐,看你所想



适老敬老，资讯新闻语音播报



操作简单，家庭学习更优体验



大屏护眼，横屏体验简洁流畅





数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

如何使用IPTV 阳光乐龄版



指导单位：上海市城市数字化转型工作领导小组办公室
上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：上海智慧城市发展研究院
上海老年大学
蓝马甲

内容支持：中国电信 CHINA TELECOM BesTV 百视通 阳光乐龄

1

认识IPTV

IPTV是一种利用宽带网络为用户提供交互式、实时性多媒体服务的智能电视。

IPTV可以为用户提供视频点播、直播电视、视频回看等视频类服务，同时也能为用户提供老年大学、A语音播报、电视购物和在线游戏等传统电视所没有的特定增值服务内容。

2

IPTV阳光乐龄版是什么？

IPTV阳光乐龄版是什么？

2021年IPTV阳光版产品顺应市政府“数字家园”建设导引，围绕“医、教、养”和跨越数字鸿沟等迫切需求设置四大功能板块。“老年大学”板块为老年人提供在线学习、终生教育等优质资源，让数字化红利惠及到每一个市民。

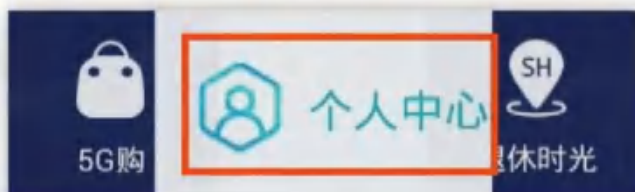


如何进入IPTV阳光乐龄版

(1) 点击遥控器上“云应用”



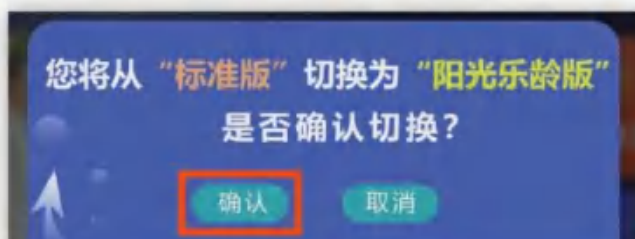
(2) 点击“个人中心”



(3) 点击“阳光乐龄版”



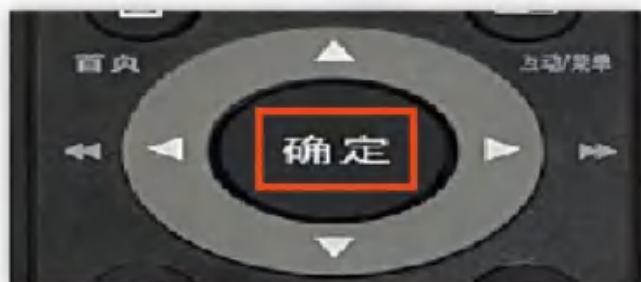
(4) 点击“确认”



3 如何使用IPTV阳光乐龄版

认识IPTV阳光乐龄

(1) 点击“确定”进入阳光乐龄版首页



注：点击箭头可移动光标，选中想看的板块

(2) 进入首页

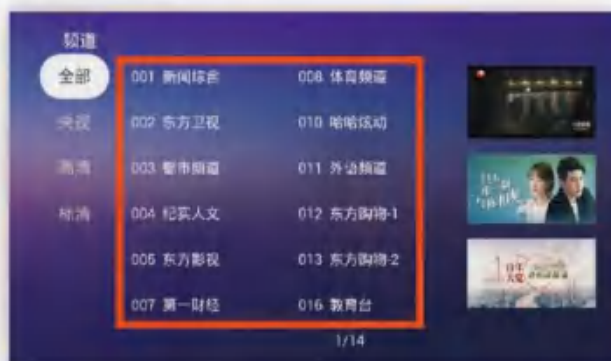


如何观看直播节目

(1) 点击“频道”



(2) 点击选择**想要观看的频道**
即可观看

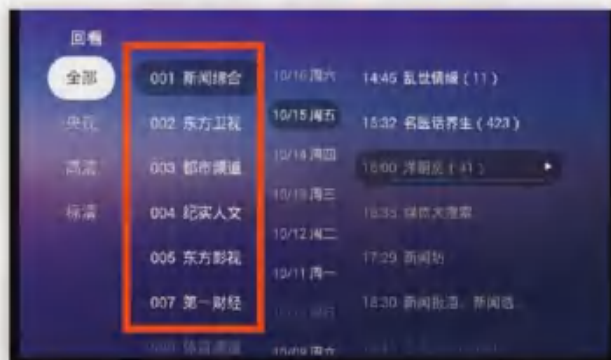


如何观看回看节目

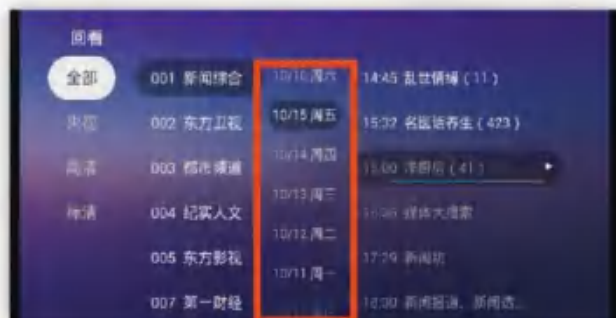
(1) 点击“回看”



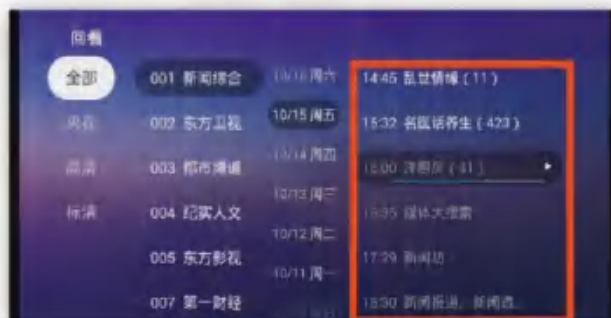
(2) 点击选择**想要回看的频道**



(3) 点击选择**想要回看的日期**



(4) 点击选择**想要回看的节目**
即可观看



如何观看点播节目

(1) 点击“视频点播”



(2) 点击选择想要观看的类别



(3) 点击选择想要观看的视频



(4) 点击“播放”



如何使用便民信息功能

便民信息板块包含：**回看、直播、上海老年报、防范伴你行、周边特惠、一网通办办事指南**

(1) 点击“便民信息”



(2) 点击选择想要观看的类别



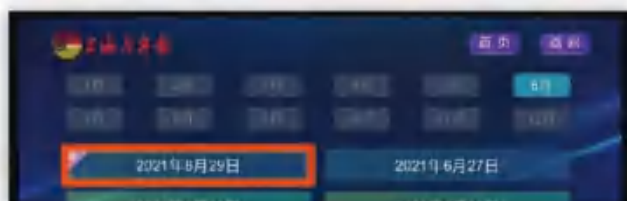
便民信息板块1：上海老年报

为用户提供**老年报电视版内容**，还有**智能语音AI播报功能**，让用户实现可以“听”的老年报，从此告别老花镜。

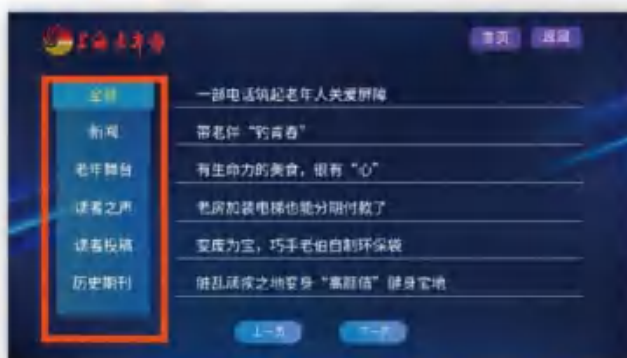
(1) 点击“上海老年报”



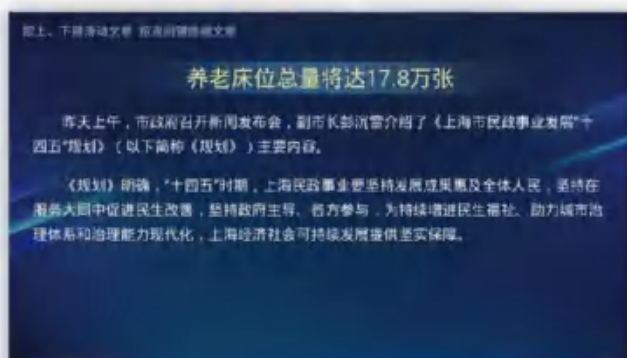
(2) 点击选择想要观看期刊的日期



(3) 点击选择想要观看的专题类别



(4) 点击想看的内容即可进入相应页面



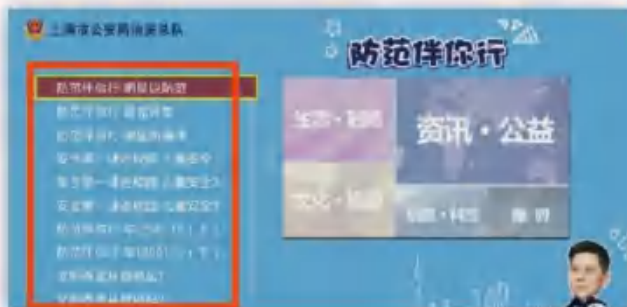
便民信息板块2：防范伴我行

提供由上海明星警官黄警官跨界策划主持的各类安全防范信息内容。

(1) 点击“防范伴我行”



(2) 点击选择想要观看的内容日期即可观看



便民信息板块3：一网通办办事指南

为用户提供热门咨询排行榜、公共服务、证照类、宗教类、户籍类、民生类、养老类、工作类、预约类事务办事指南

(1) 点击“一网通办办事指南”

(2) 点击选择想要咨询的类别即可进行咨询



如何使用智趣学堂功能

智趣学堂包含了金色学堂、乐龄申城、老年大学三个板块

(1) 点击“智趣学堂”

(2) 进入“智趣学堂”页面



智趣学堂板块1：金色学堂

根据老年人的现实需求和收看喜好规划了智慧生活、智能手机板块，老年人可以学习微信的各种应用。

(1) 点击“金色学堂”

(2) 点击选择想要观看的视频即可进行观看



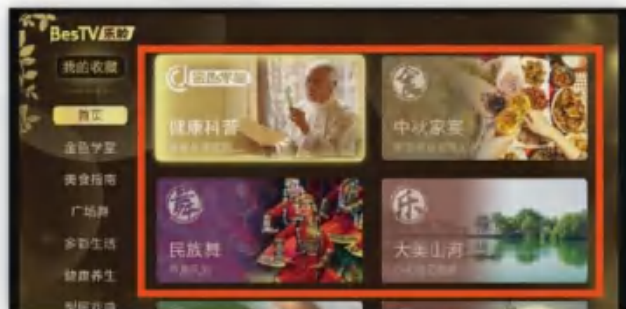
智趣学堂板块2：乐龄申城

展示了与市委合作资源，涵盖了**美食、广场舞、健康、戏曲**等内容。

(1) 点击“乐龄申城”



(2) 点击选择**想要观看的视频**
即可观看



智趣学堂板块2：乐龄申城

展示了与市委合作资源，涵盖了**美食、广场舞、健康、戏曲**等内容。

(1) 点击“老年大学”



(2) 点击选择**想要观看的视频**
即可观看



如遇问题，可这样联系我们

如遇到问题可拨打10000号咨询详情



数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

智能手机 必学10招



指导单位：

上海市城市数字化转型工作领导小组办公室

上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：

上海智慧城市发展研究院 上海老年大学 蓝马甲

内容支持：  支付宝

目 录

问题1	1
手机怕点错，不敢点不敢用怎么办？	
第1招：入门学图标	
问题2	3
手机字小看不清怎么办？	
第2招：用前调大字	
问题3	5
手机打开以后究竟应该点哪里呢？	
第3招：操作有技巧	
问题4	7
智能手机都可以做些啥？	
第4招：好用APP推荐	
问题5	9
很多时候碰到事情干着急，也不知道该找谁？	
第5招：有问题打电话	

问题6 _____ 11

听说骗子很多，我该怎么办？

第6招：只要不打钱，骗子也没招

问题7 _____ 13

如果手机丢了，支付宝里的钱会都没了吗？

第7招：你敢付我敢赔

问题8 _____ 15

记性不好经常忘了钱花哪里了，哪里可以看？

第8招：养成查账单好习惯

问题9 _____ 17

走到哪里都问我要“马”，你说的“码”是什么“马”？

第9招：三个重要的码（以支付宝为例）

问题10 _____ 19

手机越用越卡，老提示说空间不够怎么办？

第10招：清理内存

测试题 _____ 21

最后来测测都学会了嘛

问题 1

手机怕点错，
不敢点不敢用
怎么办？



第1招：入门学图标

点击**放大镜**，帮你搜信息，



搜索

叉叉即关闭，喜欢点**爱心**，



关闭



喜欢

箭头的方向，左右有玄机，



返回

朝左是返回，**往右**是前进，



前往

购物车有轮，**垃圾桶**有盖，



购物车



垃圾桶

认准扫一扫，**方框加个一**，



扫一扫

如遇**三个点**，更多在等你，



更多

客服**带耳机**，有事先别急，



客服

手机图标多，口令帮你记。

问题 2

手机字小
看不清
怎么办？



第2招：用前调大字

一般手机字号放大可以这样做：

① 找到“设置”



② 找到“显示与亮度”或“壁纸与字体”



显示和亮度



③ 找到“字体大小”或“文字大小”

字体与显示大小



④ 选择大字

字体大小

A



A

标准

支付宝长辈模式



长辈模式

搜索



给爸妈用的
支付宝



打开支付宝 扫一扫二维码
字体更大 功能更简单

点击底部立即添加，在首页就可以找到关怀版啦

问题 3

手机打开以后
究竟应该点
哪里呢？



第3招：操作有技巧

- ① 点击屏幕用手指头肉或指腹，
不要用手指甲。



- ② 不需要用猛力按，手指
轻按轻滑手机就能知道。



- ③ 先尝试阅读屏幕上的文字，找到想要的
按钮轻轻点击。

- ④ 看照片的时候，两根
手指放在屏幕上，张
开放大页面，合拢缩
小页面。



- ⑤ 按错就按返回键，返回键一般
在左右上角。



问题 4

智能手机
都可以
做些啥？



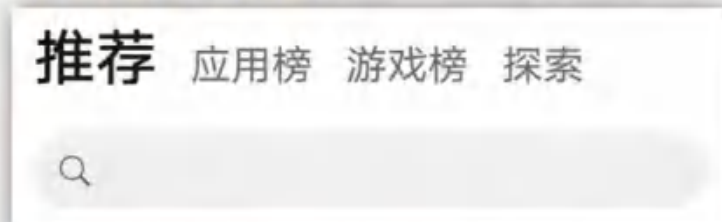
第4招：好用APP推荐

手机APP下载流程：

- ① 手机里找到“App store”或“应用商店”



- ② 点击最上方/右下角有放大镜标志的搜索栏



- ③ 输入想要下载的软件（比如“支付宝”）



- ④ 点击“安装”或“获取”

- ⑤ 安装完成后点击“打开”

生活服务：

支付宝

手机聊天：

微信

养生健康：

丁香医生、家庭用药

网上购物：

淘宝、京东、拼多多

看新闻：

今日头条、腾讯新闻

短视频：

抖音、快手

追剧：

优酷、爱奇艺、腾讯视频

打车：

高德打车、滴滴打车

唱歌：

全民K歌、唱吧

广场舞交流学习：

糖豆

摄影/家庭相册/图文：

美篇、小年糕

问题 5

很多时候
碰到事情干着急，
也不知道
该找谁？



第5招：有问题打电话

报警服务台：110

急救中心：120

全国公安反诈专用号码：96110【重要】

接到这个电话说明您正在遭遇电信网络诈骗，或者您属于易受骗高危人群，请务必要及时接听，耐心听取民警的劝阻，避免上当受骗。

消费者投诉热线：12315

铁路客服电话：12306

中国电信客服：10000

中国移动客服：10086

支付宝客服：95188

微信客服：95017

天猫淘宝消费者热线：9510211

拼多多消费者热线：021-53395288

京东商城客服热线：400-606-5500

不知道号码？打**114**查询

问题 6

听说骗子很多，
我该怎么办？



第6招：只要不打钱，骗子也没招



保健品骗局：警惕免费健康讲座、免费体检、包治百病

世上不会有包治百病、百试百灵的药，小心落入骗子的“关心”圈套，身体不舒服及时去正规医院就诊，或告知儿女就对了！



投资理财骗局：警惕高收益、无风险、街边理财

投资理财均有风险，要慎防骗子盯上你的退休金养老金，熟人介绍别轻信，返点返利要小心，记住一般投资回报率超过8%就要警惕！



“黄昏恋”骗局：警惕索要彩礼、索要钱财骗局

对情感生活的美好追寻值得肯定，但涉及钱财时，一定要保持高度警惕，不要轻易将钱财交给对方。记住，凡是骗子最终都离不开“要钱”这个核心点。

问题 7

如果手机丢了，
支付宝里的钱会
都没了吗？



第7招：你敢付我敢赔

如果因为手机丢失或支付宝账号被盗产生的资金损失，经过支付宝核实之后，受到的资金损失将100%全额赔付。

自2005年起，支付宝便推出了
“你敢付，我敢赔” 用户保障
计划，承诺如果用户遭遇被盗，
将能得到全额赔付。

亲情卡

原亲情号，已升级为亲情卡。



亲情卡

送给父母子女爱人

设置每月消费额度

你还可以跟儿女开通亲情卡，
每笔付款可以直接和儿女账
户关联，更省心。

问题 8

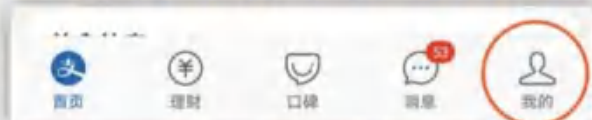
记性不好经常
忘了钱花哪里了，
哪里可以看？



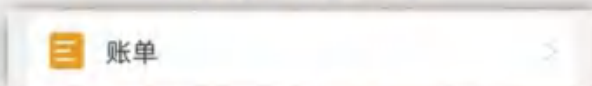
第8招：养成查账单好习惯

支付宝账单

① 支付宝右下角【我的】



② 点击账单



③ 就能查看支付宝账单

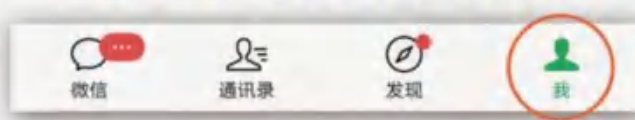


详细信息

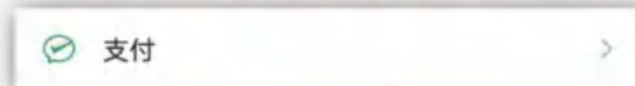


微信账单

① 微信右下角【我】



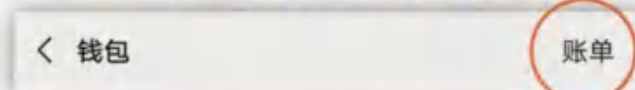
② 点击支付



③ 点击钱包



④ 点击右上角的账单



- 是付出去的钱
+ 是收到的钱

点击每一条还能看到
详细信息，清楚明白。

问题 9

走到哪里都
问我要“马”，
你说的“码”是
什么“马”？



第9招：三个重要的码（以支付宝为例）

付款码

支付宝首页上方



扫一扫



付钱/收钱

你扫我？我扫你？
打开付款码给店主扫一扫，或者你主动扫店主的二维码。

健康码

支付宝首页



健康码

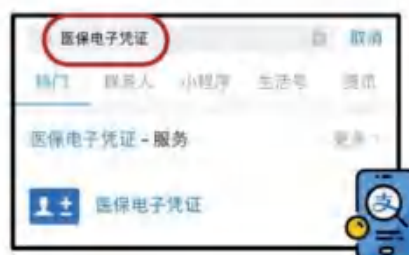
进出公共场所出示健康码，不会产生任何扣款。

医保码

全国参保人均可上支付宝领取医保码，未来看病、买药无需再带卡，手机刷码就可以进行医保支付了。

上支付宝全国可领

今起，全国参保人可上**支付宝**首页搜索“**医保电子凭证**”或“**医保码**”，刷脸激活领取。医保码具备医保查询、参保登记、定点医院药店查询等功能，忘带实体卡也不怕。



问题 10

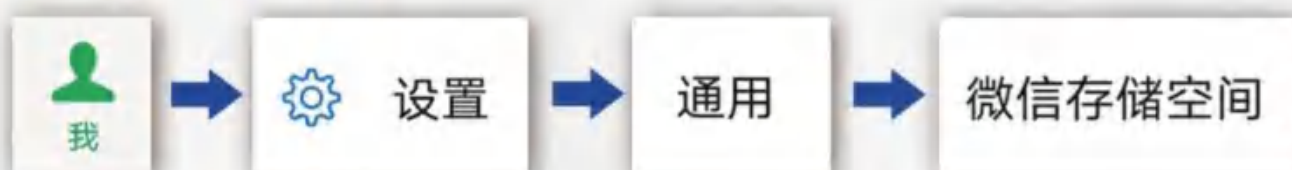
手机越用越卡，
老提示说
空间不够
怎么办？



第10招：清理内存

① 常用软件要时常清理一下垃圾

比如微信常用发图片语音视频，会占据很多内存
在“我”——“设置”——“通用”——“微信存储空间”中
清理掉垃圾信息。



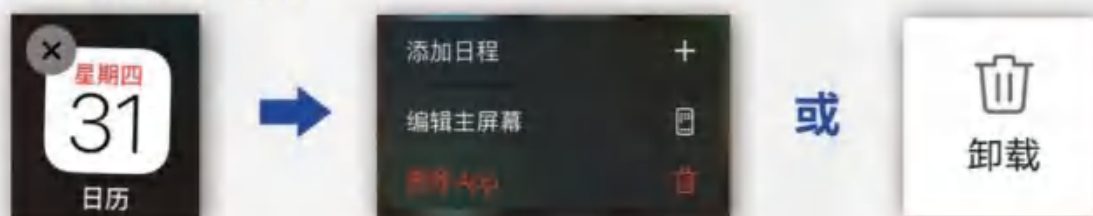
② 通过清理手机垃圾来整体清空内存 (仅限安卓手机)

我们可以通过手机的“设置”——“存储空间”——“垃圾
清理”来将手机里的垃圾信息进行清除



③ 删除不经常用的APP

按住任意一个APP，长按直至左/右上角出现图标“×”
或“－”或“卸载”，点一下就可以将不常用的图标删掉，
需要用时再下载。



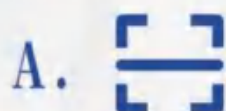
问题 11

学多少忘多少，
手机知识记不牢
怎么办？



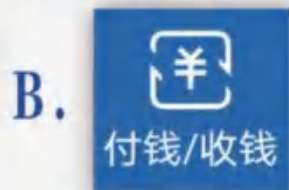
多学多用就记牢，随堂测试来巩固

① **选择题** 想要搜东西，找哪个符号？



② **判断题** 黄奶奶最近想买一款收益率30%的理财产品，正在她准备用手机打钱给到对方的时候，接到电话号码为96110全国公安反诈专号的来电，她把这个电话挂掉。（ ）

③ **选择题** 下面哪个是健康码？



④ **选择题** 以下哪些事情智能手机可以干？

A. 聊天

B. 追剧

C. 打车

D. 看健康知识

⑤ **填空题** 只要_____，骗子也没招。



数字伙伴计划
DIGITAL PARTNER PROGRAM

怎么和老人 好好说话



指导单位：

上海市城市数字化转型工作领导小组办公室

上海市老年教育工作小组办公室

主编单位：

上海智慧城市发展研究院 上海老年大学 蓝马甲

内容支持： 支付宝暖洋洋专线客服

附录1 附录1:把这些“黑话”变“白”

桌面 >> 手机电脑的开始页

返回、前进 >> 手机上方有箭头，朝左是返回，
往右是前进

设置 >> 右上角的小齿轮

账号、密码 >> 自家的锁和钥匙

搜索 >> 放大镜

更多 >> 三个点

发送 >> 小飞机

退出 >> 点击叉叉

长按 >> 手指一直按

授权 >> 需要您同意一下

举证 >> 需要您提供一下证明材料

短信 >> 小信封

内存 >> 手机能放多少东西

App>> 手机上的小方块

应用商店 >> 放小方块的商店

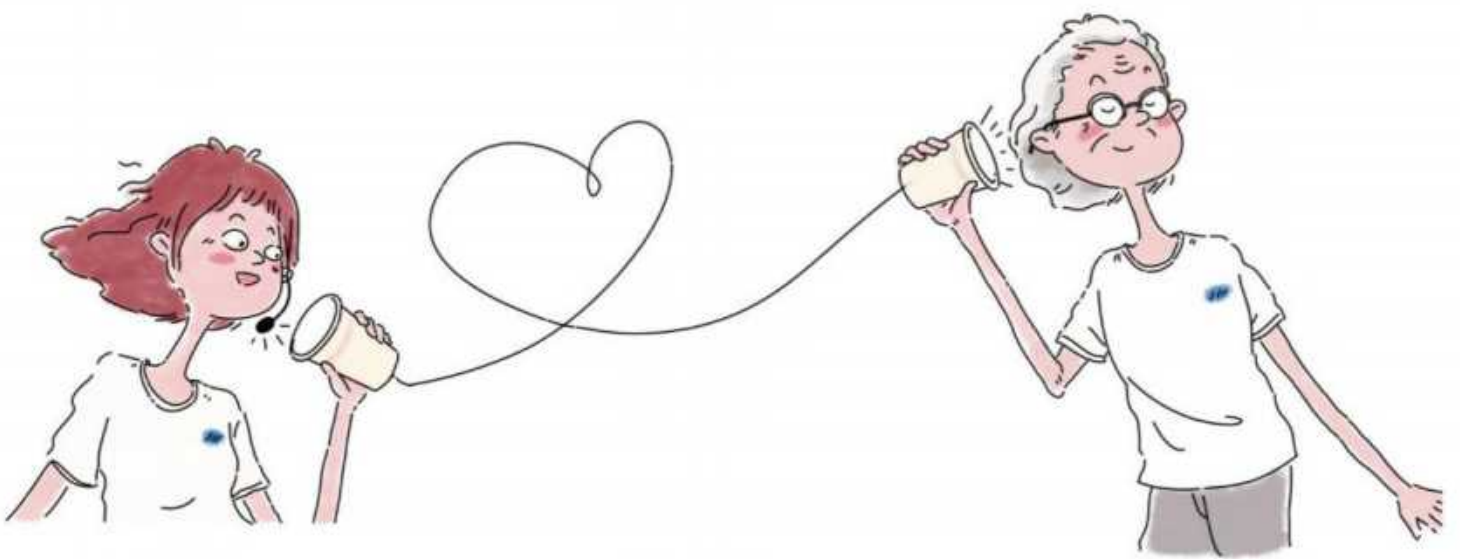
安装 >> 把小方块从商店搬到手机上

卸载 >> 把小方块从手机里删掉

注册 >> 开一个账号

附录2 不该对老人说出口的话

- ⊗ 还没找到吗
- ⊗ 麻烦快一点
- ⊗ 我已经说过了
- ⊗ 您先听我说
- ⊗ 我知道您的问题了
- ⊗ 您不用再重复
- ⊗ 您这样理解不对的
- ⊗ 不知道
- ⊗ 我也没办法
- ⊗ 您明白了吗
- ⊗ 怎么现在才说
- ⊗ 现在很忙
- ⊗ 这是规定
- ⊗ 您直接按我说的做就行



扫码关注
上海数字伙伴计划

