



为期两天的早上海老记团首期培训结束

“藏”不住啦，UP 主里高手如云

“乐龄中城·早上海”志愿者服务活动之一的早上海老记团 13 日正式启动后，于 14 日下午结束了为期两天的首期培训。技术培训、选题策划、标题和写作、手机摄影、视频入门等课程并没有难倒这些退休的志愿者们，大家都顺利拿到了早上海老记团志愿者的证书。数字生活绝不是年轻人的专利，这群 UP 主里一样“高手如云”，不少人都已经达到了玩转数字生活的水准，并始终充满着对新鲜事物的学习欲望。从逐步上手到基本掌握，早上海老记团成员们热情高涨，纷纷迫不及待投入到早上海的创作中，十分踊跃地上传了自己的首秀作品。

没有“数字小白”，她半年已经做了 198 个视频

能写、能拍、能编、能剪，将写作、摄影、制作视频作为自己现在的生活方式，冯莲花退休后过得多姿多彩，十分充实。

因为从小就擅长写作，冯莲花从在网上写文章和公众号开始，很早就接触了新媒体，“新媒体就是让我在表达思想和感受的时候多了一个快速的通道和快速的平台。它的特点就是快。”

喜欢新媒体的快，冯莲花也是在这次培训结束后第一时间就发布了两篇文章——《触摸古镇脉搏 西画水乡灵魂》《爱是长寿的秘密》，尝了一把鲜。

视频制作是冯莲花的最爱，也是她最拿手的数字生活技能。这次视频入门培训使用的是手机可轻松上手的软件，但冯莲花 2018 年开始就用上了更为传统、入门门槛更高、可以剪辑出更加复杂的视频剪辑软件。

打开电脑，她展示了今年到现在为止做的 198 个视频，这些视频都有精美的片头，变幻的转场和精致的后期。最重要的是，每个视频都有一个专门的“主题”，“两个小时就可以做一条 3 到 5 分钟的视频，是那种有主题的，整个视频我都是有思路的。因为我会写分镜头，还有就是我会写文章。”

范永祥则是一位公众号达人，一个人拥有两个号，现在已经发了 1300 多篇文章。他说起步阶段真的很难，“我做微信公众号有八九年了。一开始都儿子帮我搞的，我是在里面加文章，其他交给他。现在写文章、插图、发表都自己来了，完全没问题。慢慢学，慢慢弄，数字生活其实一点也不难。”

退休前，徐林东是电视台戏曲频道的制片人，退休后，她是老小孩网站的活跃志愿者，每天都要上传自己的图文作品。每次在网站发布以后，再转发到自己的朋友圈里，都能引起“壮观”的点赞阵列。

她的图文作品分为两个系列，分别是“走上上海看发展”，已经写到了 1600 多篇，是自己每日生活的所见所闻：摩登街头的潮玩装置、古镇老街的白墙黑瓦、浓油赤酱的本地美食……都被她用相机和文字一一记录。“图说天下”则是选用网络美图，来配上



自己的生活感悟，形成一篇篇心灵随笔。

玩新媒体不输年轻人，剪视频拍微电影都在行

视频剪辑对于余蝉萍来说也已经是熟门熟路，视频入门的培训课上她就已经小试牛刀，上传了近期自己剪辑的旅行视频。别看她现在是视频剪辑的熟手，平时就经常视频剪辑，但是属于自学成才，“我常把旅游等等出去玩视频进行后期加工。剪辑软件也

全神贯注于写作，大约是在 40 岁左右的时候。”大家知道纪叔叔喜欢写写弄弄，常发朋友圈和微信群，就建议他开微信公众号。也没有人手把手指导，纪叔叔纯靠自己摸索微信公众平台的使用方法，从无到有开创了自己的微信公众号。

紧跟潮流不落后，在数字生活中拥抱早上海

两天的早上海老记团培训，老师们也感叹这些退休志愿者们都对数字生活充满了兴趣和求知欲。

冯莲花的总结就很到位，“现在都是‘掌上功夫’，是手机为王，视频为王的时代。在这个年代你不能落后，落后了就要去学。视频制作上我就是不断钻研下去。”

冯莲花还透露说，他们的下一个微电影已经启动了，“为配合早上海早讲述的活动，我们正在拍摄《申城动脉牵万家》，其中 22 个地铁站中包括最美地铁 11 个站。摄制组成员都是退休的，平均年龄有 68 岁。”

手机摄影课让范永祥受益匪浅，“老师讲得太好了，非常实用和生活化，还和老年人的心态结合起来，对我很有帮助。原来我也不太懂拍照，就是随便拍拍，现在知道怎么能够拍出吸引人的高质量照片，我可以在朋友圈和抖音上多尝试一下。”

余蝉萍也表示，通过这次早上海老记团的培训，她将来会更有意识地利用好早上的时光，运用自己视频剪辑的爱好和特长，记录生活，传播美好。

如今在家的日子，纪延卓每天除了家务事，就是全力写作。他还有个爱看电视的爱好，电视里的一切也能转化为他的素材。他常看 CCTV10 科教频道，动物世界、地理中国、考古发现等等内容，但凡感兴趣，他会重复观看一遍、两遍、三遍，汲取、提炼精神养料，结合自己的思考撰写成文。

成为早上海老记团的一员，让纪叔叔发挥的新平台又多了一个，他已经研究起了如何将作品上传到周到客户端。未来，他也要创作各种“早上海”的精彩内容与大家分享。

没有特别学过，就是自己摸索，玩着玩着就会了，感觉很容易上手！”

“数字生活，就是年轻人喜欢做什么，我就去做什么。”所以视频达人冯莲花已经不能满足于短视频，她和志同道合的拍摄伙伴们现在已经进入了年轻人喜欢玩的微电影的领域。

视频制作水平高，这和冯莲花退休前因为工作需要去电视台学习过电视制作有关，“可以说我是有一定的基础，而且自己又非常热爱这个。我编剧的两弹一星内容的 15 分钟微电影《追梦》还进入浦东四十万中小学思政课堂，光是剧本当时我就改了 18 次。”

刚结束第一天的培训，纪延卓就在自己的微信公众号“纪延卓五哥颯叶一风”上发表了一篇 1200 多字的配图长文，按照一天的时间线，将自己参加早上海老记团培训首日的经过完整写出。行文幽默，词句练达，绘声绘色，一看就是极为老道的“文字高手”。公众号一经发出，老友圈纷纷阅读、点赞，一时间好不热闹。

大约一年半前，纪延卓创立了个人微信号，微信号的名字由本人的姓名与两个笔名组成，“五哥”和“颯叶一风”都是笔名，“这一年半以来，除非实在遇到特殊情况没有空，否则我每天都会写一篇。”纪延卓透露，如今公众号上的文章已经累计到了五百六十五篇。

“工作的时候就需要写作，但真正决定

晨报记者 俞炯 徐妍斐 摄影报道