



开始永远不会太晚。

技术不仅仅属于年轻人——它是您追求久违热情的工具。

90K+

65岁以上有爱好的成年人报告健康状况更好，相比被动交谈。

2x

老年人学习新数字技能时记忆力提升。

75%

75%的美国老年人现在上网；只有25%表示有信心。

1 in 4

65岁以上成年人中每4人有1人社交孤立——数字连接可以是一种干预。

故事聚焦：

充满挑战时期的数字连接

Amparo "Toni" Antonieta，一位患有4期肾病的祖母，面临孤立，直到她加入了旧金山老年中心的数字素养项目。学习使用iPad让她能够继续在线教育，帮助她感到连接。加入团体起初并不容易——她承认一开始很害怕：“**但知道我不是唯一一个在学习的人，这改变了一切。**”

本文来自DigitalLIFT，一个致力于为像Antonieta这样的社区提供数字素养培训和支持的非营利组织。阅读更多：DigitalLIFT

技术作为您的工具 - 触手可及的三大热情

自然与健康



应用程序可以即时识别鸟类、植物和昆虫。可穿戴设备可以追踪您的睡眠和步行，改善健康。

音乐、艺术与写作



在YouTube上学习乐器，参加虚拟绘画课程，或将您的作品提交到比赛中。

数字故事讲述



您的手机可以是您的相机——记录家庭里程碑，保存回忆，分享您的世界。

3个简单步骤开始行动

1

选择一个热情——一件能让您微笑的事！

2

请孙辈、邻居或图书馆志愿者教您如何使用一个支持您热情的在线工具。

3

设定一个小目标并与您爱的人分享——每周一张照片，每月一个视频，每季一堂课。

RISE退休人员如何为您服务

RISE帮助**退休人员**在网上保持安全——并发现技术如何连接您、激发您的热情，让您保持活力。

- 完成免费的**RISE**退休人员调查以确定您的热情和资源。
- 与家人分享**RISE Social**传承项目，让他们参与了解您的历史和价值观。

参加我们5分钟的调查来帮助找到您的热情



risereporting.com/riseretireesurvey

当您注册时，我们还可以帮助您与家人分享RISE传承项目！





開始永遠不會太晚。

技術不僅僅屬於年輕人——它是您追求久違熱情的工具。

90K+

65歲以上有愛好的成年人報告健康狀況更好，相比被動交談。

2x

老年人學習新數字技能時記憶力提升。

75%

75%的美國老年人現在上網；只有25%表示有信心。

1 in 4

65歲以上成年人中每4人有1人社交孤立——數字連接可以是一種干預。

故事聚焦：

充滿挑戰 時期的數 字連接

Amparo "Toni" Antonieta，一位患有4期腎病的祖母，面臨孤立，直到她加入了舊金山老年中心的數字素養項目。學習使用iPad讓她能夠繼續線上教育，幫助她感到連接。加入團體起初並不容易——她承認一開始很害怕：「但知道我不是唯一一個在學習的人，這改變了一切。」

本文來自DigitalLIFT，一個致力於為像Antonieta這樣的社區提供數字素養培訓和支持的非營利組織。閱讀更多：DigitalLIFT

技術作為您的工具 - 觸手可及的三大熱情

自然與健康



應用程式可以即時識別鳥類、植物和昆蟲。可穿戴設備可以追蹤您的睡眠和步行，改善健康。

音樂、藝術與寫作



在YouTube上學習樂器，參加虛擬繪畫課程，或將您的作品提交到比賽中。

數字故事講述



您的手機可以是您的相機——記錄家庭里程碑，保存回憶，分享您的世界。

3個簡單步驟開始行動

1

選擇一個熱情——一件能讓您微笑的事！

2

請孫輩、鄰居或圖書館志願者教您如何使用一個支持您熱情的線上工具。

3

設定一個小目標並與您愛的人分享——每週一張照片，每月一個視頻，每季一堂課。

RISE退休人員如何為您服務

RISE幫助退休人員在網上保持安全——並發現技術如何連接您、激發您的熱情，讓您保持活力。

- 完成免費的RISE退休人員調查以確定您的熱情和資源。
- 與家人分享RISE Social傳承項目，讓他們參與了解您的歷史和價值觀。

參加我們5分鐘的調查來幫助找到您的熱情



risereporting.com/riseretireesurvey

當您註冊時，我們還可以幫助您與家人分享RISE傳承項目！

