



“90后”回乡甘做“银发记录者”——

“爷爷奶奶的精彩，值得现在就被看见”

从节目编导到扎根泉州、专注拍摄老年群体的自媒体博主，30岁的陈勇波放下“大”镜头，拿起手机，与“宝藏长者”们成为忘年交。在他看来，这不仅是简单的记录，更是一次次汲取智慧的旅程——他希望用有温度的镜头，将长辈们经过岁月沉淀的生活智慧分享给更多人，搭建起一座连接代际沟通的桥梁。

□融媒体记者 张雯 实习生 洪韦诗



中国晚报优秀专栏



陈勇波计划陪伴外婆“体验100种快乐”(受访者 供图)



拜访卖“豌豆黄”的奶奶(受访者 供图)

回归家乡 让老一辈的精彩被看见

记者见到陈勇波时，他正在策划新一期的短视频内容，镜头依旧对准了中老年人，但这一次的主角他很熟悉，是母亲王女士。“我准备开一个新系列，就叫‘和53岁老妈勇闯自媒体’。”谈及此事，他的笑容里满是期待。

今年刚满30岁的陈勇波是泉州惠安人，曾在央媒做过6年节目编导。去年9月，他辞职回到泉州，开始做起自媒体。特别的是，他的镜头没有刻意追逐喧嚣的潮流，而是转向那些被时光洗礼的普通长者：他寻访过泉州最后一位“侨批先生”，为赤脚跑马拉松的“老顽童”定格撞线瞬间，还计划陪伴外婆“体验100种快乐”。

一名职业编导，为何将目光聚焦

于家乡的老年群体？他说，自己原本就和老人“玩得来”，回来后更是被家乡的老人感动，感觉他们就像自己的爷爷奶奶一样亲切，愿意将一生的故事与经验毫无保留地与他分享。“人们总说来日方长，但爷爷奶奶们的精彩，值得现在就被看见，我想成为记录者和传递者，把这份宝藏分享给更多人。”陈勇波表示。

真诚以待 用家常话敲开长辈心门

“阿公阿嬷，您家这沙茶面馆的名字是不是有什么特别的含义呀？”泉州古城巷子里，陈勇波用一句家常的问候，自然地与店主夫妻攀谈起来——这是他镜头下最寻常的一幕，没有生硬的采访问答，只是顺着老人的生活闲聊，仿佛祖孙间的家常话。

在陈勇波看来，和老一辈打交道没什么技巧可言，归根结底不过是“真诚”二字。“老人家的心思纯粹，是不是真心想跟他们聊天，他们一眼就能分清。”陈勇波坦言，他的拍摄方式很简单，一个人、一台手机，与老人并排坐着闲聊，只在故事的精彩处稍作引导。正是这份尊重与耐心，让这些素昧平生的长者卸下防备，与他成为忘年交。

双向治愈 在陪伴中汲取人生智慧

今年国庆中秋假期，陈勇波一一探访了他镜头下的爷爷奶奶们。他的到访让老人十分开心，仿佛自家孩子归家，嘘寒问暖间满是疼爱。面对感谢，他却笑着摆手：“其实，真正该说感谢的是我。”在他看来，每一次交流都是一次感悟，老人们分享的人生智慧，虽然大

多质朴简单，却是岁月沉淀下来的生活真谛。

这些智慧，成了他人生路上的点点星光。“侨批爷爷”赠予的“择一事，终一生”，让他对自己的专业与事业多了一份笃定与坚守；因“催婚”而烦恼时，卖土笋冻的阿婆一句“自己喜欢最重要”，点醒了他内心的方向；而赤脚跑马拉松的老人，更是用“助人先强己”的朴素道理，为他注入了前行的力量。在这些叮咛与嘱咐中，他听得最多的，还是那句闽南人平淡却隽永的箴言——人生，开心就好。

如今，陈勇波的视频仍在更新。镜头里，既有熟悉亲切的“老演员”，也不断涌现着可爱的“新面孔”。未来，他将继续以年轻人的视角，去寻访泉州乃至八闽大地的“宝藏爷爷奶奶”。

泉州交警开展“银发守护”行动
送上安全“大礼包”
共建出行平安路

本报讯 (融媒体记者张晓明 通讯员赵美缘)重阳节期间，泉州各地公安交警深入辖区农村、社区等地，积极开展老年人交通安全宣传活动，为老年人送上交通安全“大礼包”，以行动传递温暖，携手共建老年人出行平安路。

重阳节前夕，晋江交警大队紫帽中队民警走进辖区园坂村敬老院，通过发放交通安全宣传单、面对面“唠嗑”等方式，向老年人讲解交通安全法律法规和安全出行注意事项，提醒他们严格遵守交通法规的同时，积极发挥“银发力量”，带动子孙、提醒亲友共同遵守交通法规，安全文明出行。

昨日上午，鲤城交警大队组织民警走进百源社区，开展老年人交通安全宣传活动。活动中，民警紧密结合老年人日常出行特点，对过马路、乘坐交通工具、驾驶电动自行车等常见交通场景，通过图片展示、交通安全宣传车播放警示视频等直观方式，揭示闯红灯、不走斑马线、随意横穿马路等违法行为的潜在危害。

丰泽交警深入北峰街道群石社区，通过“面对面”宣讲交通安全知识、发放交通安全宣传材料等方式，向社区老年人讲解酒驾醉驾、闯红灯等交通陋习的严重危害性。同时，提醒广大老年人出行时，要尽量避开交通高峰期，过马路要多观察、靠边行走。

南安交警大队深入洋美茂村民活动中心，组织开展老年人交通安全宣传活动。交警考虑到老年群体骑行安全需求，现场为参与活动的老年人发放安全头盔，手把手指导正确佩戴方法，反复强调头盔在意外发生时的防护作用。

洛江交警大队组织警力，深入马甲镇第十六届老年人体育健康运动会现场，开展老年人交通安全宣传活动，将安全知识与贴心服务送到老年群体身边。活动现场，民警结合老年人出行习惯和认知特点，创新宣传形式。通过播放警示视频、专人现场讲解典型事故案例，让老年人直观感受交通违法的危害；同时设置问答互动环节，针对老年人关心的出行问题逐一解答，扎实推进交通安全知识。

泉州交警表示，关爱身边老年人，从关注他们的日常出行交通安全开始。



泉州晚报

中国百强报刊

中共泉州市委机关报

悦读泉州



2026年征订全面启动
上门征订联系电话

邮发代号 33-23 全年定价 496元
服务电话: 22500233 22504556



九一营业部 22284242
宝洲营业部 22378844
田安营业部 22108844
刺桐营业部 28988779
东海营业部 22578844

北峰营业部 22888844
浮桥营业部 22488844
滨城营业部 22358530
清濛营业部 22493185
罗溪支局 22058369

华大 15980010536
万安 13489439387
双阳 13599261900
河市 18959805353
马甲 13960479276

江南 22192367
泉港 87995660
石狮 88872323
晋江 85662111
南安 86382313

惠安 87388228
台商 27553288
安溪 23228986
永春 23898698
德化 23523220