

退休老人手把手教短视频制作

不讲理论说白话 一分不要学会为止

宝藏 | 邻居

66岁的盛新源在退休前干过酒店后勤、房地产、施工队。他不打牌,不钓鱼,退休后唯一想做的事就是“找个爱好”。这个爱好,如今变成了教一群同龄人玩转剪辑、Snapseed,甚至无人机。

盛新源的摄影之路,始于女儿的一场婚礼。他买了台相机给女儿,女儿不喜欢,又还给了他。“正好有相机,我就开始学。”他给自己规划得清楚——退休不能闲着,得有个事干。

他没上过任何培训班。最开始在今日头条上看新闻,学拍照技巧。在短视频平台兴起前,他已经自学构图、曝光、光圈这些基础概念。后来加入红桥区摄影家协会,又经人介绍,花三百块一季度的学费,跟一位崔老师学人像摄影——那是他第一次花钱上课,前后不到一年。真正让他踏进视频这条路的是,天津市文化旅游摄影协会组织的“走百村看振兴”采风活动。负责拍视频的临时去不了,崔老师让他顶上,他硬着头皮应了下来。

转头他就上网找教程,边模仿佛边拍。拍完自己练剪辑,用剪辑配音乐、加转场。如今他手机里装着Snapseed、醒图、美图秀秀,修五十多张照片,半个多小时就能弄完。

泉春里社区的摄影群是2024年7月成立的。社区党委书记跟



他说,要不你组织一个群,教教社区里的人,以后有活动大伙都能帮着拍。每周四上午九点半开课,寒暑假停课——因为老人们要看孩子。群里25个人,每次来听课的大概十二三个。一开始有人不相信这是免费的。一位居民在群里看到通知,心里犯嘀咕:“这人是不是有毛病? 没事儿给大伙讲课,肯定是收费的。”后来不仅自己来了,还拉进来两个人。

盛新源教老人的方法很简单:“跟上岁数人讲,就得转换成他们能理解的东西。”比如讲转场,他不会说“蒙太奇”“希区柯克”,而是直接操作给他们看:“你拍一个拿水杯的镜头,再拍一个喝水的镜头,连起来就是转场。”教剪辑,他只教三样:画面放进去,配音乐,踩好点。

但老人们学得慢,今天教明天忘。他手把手地讲,一遍不行就两遍,单独一个一个教。“我告诉

们,回去一定得练,不练肯定忘。”他坚持免费,只有一个原因:“不收费没压力。我想讲就来,今天有事就不教。要是收了费,到你你必须得来,家里多大事也要来。”

他也摸索过短视频的流量逻辑。“提高播放量没什么窍门,就看你的东西对别人有没有用。”他发剪辑教学类的内容,点赞量明显上去了,他觉得学了有用,容易懂,别人才能给你点赞。但他也有看不惯的东西。说到一些靠“卖丑”“炫富”博眼球的视频,他语气明显重了:“为了流量不择手段,钱不钱是一回事,关键是这东西祸害人。”他说做内容得有底线,不能靠恶人来换流量。

这个退休后才拿起相机的老人,镜头里拍的是风景、是桥、是荷花。镜头外留下的,是一个普通人退休后最朴素的活法——有点事干,有点瘾头,有点用。

记者 张晨 图片由盛新源提供

暴雨积水困住一家人 公安消防联手蹚水救人

连日来,本市骤雨瓢泼,部分道桥低洼处短时间内积水。日前,一辆轿车被困津宁高速桥下,积水不断上涨,车辆漂晃,车内外一家4口焦急万分。一场紧急救援随即展开。

当天,公安东丽分局金钟派出所接到群众求助:津宁高速桥下,一辆白色轿车被困积水中,随时可能被淹没。民警迅速出动。赶到现场时,桥下积水已深约30厘米。情况紧急,民警立即联动消防力量到场支援。

民警到达现场后发现,水已漫过后车门,车内3人仍坐在座位上,男车主站在水里,焦急地打着电话。民警蹚水快步靠近,回应道:“我们到了,放心吧。”随后,民警与消防队员协同分工,最终将一家4口安全转移。为确保不再有车辆误入深水区,民警在积水路段彻夜值守,用警车拦截来车方向,设立禁行标志。直至积水排空,道路恢复安全通行后,民警才撤离。

东丽警方提醒:汛期出行,请提前关注天气和路况,遇积水路段切勿强行通过。如遇车辆被困,应保持冷静,第一时间解开安全带、打开车门撤离至安全地带,并及时拨打110报警求助。

记者 李佳萌 通讯员 段怡君



扫码观看
车辆涉水被困
一家四口获救

增设4个充电车棚 社区充电不再“飞线”

北辰区宜兴埠镇秋晨家园小区建成于2009年。随着入住率提高,小区电动车保有量持续增长,停车难、充电难问题日益凸显。长期以来,楼道停车、私拉“飞线充电”等现象屡禁不止,既影响环境秩序,又存在消防安全隐患,成为居民的烦心事。

为回应群众关切、消除安全隐患,今年6月,社区党组织牵头,联合居委会、业委会及物业召开物业管理联席会议,决定在小区内增设4个电动自行车充电车棚,并同步选定安装点位。

新建车棚投用后,有效规范了小区非机动车停放秩序,杜绝了楼道停车、私拉电线等危险行为。居民停车更有序、充电更安心、出行更便利。

记者 李梅旭 见习记者 苗娜

催告
致:安徽亿源智慧能源科技有限公司 我司与贵司2017年6月8日签订购销合同,我司供货总额1050336元,贵司合计付款1165571.2元,超付货款115235.2元;另有2件DN1200弯头未处置,一件存于我司仓库。我司此前多次通过电话、函件联系贵司对账清算,贵司均未回应。现正式催告:自本公告发布起30日内,指派人员与我司对接,协商超付款退还不及库存货物处置事宜。若逾期贵司仍不配合,我司将对超额款项提存,库存货物封存保管,由此产生的提存费、公证费、仓储保管费、公告费全部由贵司承担。对接信息:联系人:陈宣宣;电话:15022626667。地址:静海区静海经济开发区北区众品北路1号。
天津市津能管业有限公司2026年7月24日

责令限期拆除决定送达公告
赖正其(342623*****7913):因直接、留置、邮寄等方式均无法向你送达文书,现依法对《责令限期拆除决定书》(津西马场街综执限拆字[2026]第1号)进行公告送达。自本公告发布之日起满30天,即视为送达。现将文书内容公告如下:
责令限期拆除决定书
津西马场街综执限拆字[2026]第1号
赖正其(342623*****7913):经查实,你在天津市河西区吴家窑大街19号奥发大厦2502东侧实施的管理、使用四处未获相关许可、私搭乱建的行为,违反了《天津市文明行为促进条例》第六十七条第一款之规定,本机关责令你于10日内自行拆除上述违法建设。如不服本决定,你可在自本决定书送达之日起六十日内向天津市河西区人民政府申请行政复议,也可在自本决定书送达之日起六个月内直接向天津市河东区人民法院提起诉讼。
天津市河西区人民政府马场街道办事处 2026年7月9日



建设美丽社区,从听取民意开始。西青区大寺镇始终坚持党建引领,凝聚多方力量,从细微处入手,解决百姓急难愁盼。

泉集里社区建于上世纪90年代,楼龄长、老年人多,服务治理成为难题。社区居委会以党建为引领,从小切口入手,征求居民意见、监督实施,鼓励社区党员志愿者参与,为社区居民办好每一件小事。

“泉集里社区共有80个楼门,设施老旧,除老年人外还有28名残疾人,居民反映进楼不便。”社区党总支书记、居委会主任杨欣怡说,“我们多方动员,最终决定为每个楼栋一楼安装扶手。腿脚不好的居民、提重物的人,都能扶着缓冲。”

乱丢垃圾是老旧小区的管理难题。一名居民常将垃圾捡回家,久而久之成了“小垃圾场”,冬天有味、夏天有虫,邻居反映多次无效。杨欣怡说:“后来我们不断上门,跟他谈心,慢慢打消了他的抵触情绪。”2年劝

说感化、3年清理维护,并承诺清完垃圾给他买张新床,最终这名居民不再抵触,还将杨欣怡当成了家人,主动帮助社区做事。

龙居花园社区共11个小区、4370户居民,其中约1270位老人,目前有200多名志愿者。四年前,大家参与志愿活动的积极性还没调动起来,志愿队伍底子薄弱,“居民素质高但都有自己的生活圈子,邻里几乎没什么交集。”龙居花园社区党委书记、居委会主任孙子静说。她把社区当家、居民当家人,用热情和真诚将社区凝聚在一起。

老旧小区改造时,需要24小时不间断打磨地面,孙子静和党员、志愿者挨家挨户协调。居民很理解,有的去儿女家住,有的趁改造出去旅游。施工队时向她报备进度,深知她工作认真不敢放松。孙子静说:“能得到居民认可,我就算成功了。”

龙顺园社区的做法更有特色。“我们不盲目对接第三方,而是把居民需求列成清单,靶向对

接,省时省力。”社区居委会副主任许晓洁说。该小区属“公租+还迁”综合性社区,老年人居多,行动不便、失独、独居老人各有不同需求,社区据此列出需求认领清单,找共建单位认领解决。

“比如小区连续两年做适老化微改造,我们联系两家银行和日间照料服务中心,为高龄独居和残疾老人提供了16套卫生间扶手、防滑地垫、小夜灯、床边扶手和厨房报警器。”许晓洁说,“大家精力财力有限,所以不浪费每一个共建单位的资源,尽最大努力办实事。”

目前,小区有100多名志愿者、50多名党员,“暖心帮帮团”随时为居民解决生活需求。

党建引领、社区搭台、居民参与,大寺镇每个社区都探索出议事协商新机制,把政策落实转化到实处,治理成效大幅提高。同时,各社区积极对接社会资源,开辟共建共治共享的基层治理新路径。

记者 白颖文