

三种温度，一份答卷

——西藏的三个敬老小故事

本报记者 文凤



图为格桑扎西与根拉老人聊天。

本报记者 文凤 摄



“弘扬孝亲敬老美德 共建老年友好社会”像一束暖阳，洒遍西藏城乡的每一个角落。在乡村卫生所的广场上、在老城区的斑驳巷弄中、在医院的门诊服务大厅里，义诊医生、双联户长、青年志愿者的身影格外醒目。他们用执着的坚守、长久的陪伴与细致的关怀，书写着社会责任的答卷，让孝亲敬老在日复一日中，成了生活里的平常片段。

50余次下乡义诊的健康承诺

西藏军区总医院消化内科副主任医师次旦罗布的义诊药箱，已经陪伴他在雪域高原上行医18载。箱体早已磨损斑驳，但里面的听诊器、血压仪、消毒液等用品总是摆放得整整齐齐——正如他18年来始终如一的医者仁心。

2007年参加工作后，次旦罗布就主动响应医院号召，在节假日奔赴阿里、那曲等偏远地区义诊。“那些地方路途遥远，群众看病困难，特别是腿脚不便的老人。我们能帮他们减轻病痛，这就是义诊的意义。”50余次下乡义诊，让他对基层群众的健康需求有了深切体会。

最近的一次义诊是在拉萨市林周县人民政府大院、甘曲镇朗当村卫生所、江热夏乡江热夏村卫生所中开展的。次旦罗布发现前来就诊的群众有70%是老年人，高血压问题尤为突出。40多岁的卓玛高压超过200mmHg，情况危急。次旦罗布用藏语详细询问她的生活习惯，发现她不爱喝水、饮食偏咸。“要多喝水、饮食清淡、早睡早起。”他一边开降压药，一边叮嘱：“按时服药，把血压控制住，毕竟你还年轻，是家里的顶梁柱呢。”

令人感动的是，没过多久，卓玛就提着自家煮好的酥油茶回来了。她

说：“医生辛苦，快来喝酥油茶，暖暖身子。”次旦罗布说，这样的温暖时刻在义诊中经常遇到，“治病救人是我们的天职，但群众的真诚回馈让我们特别感动。”

医者仁心不仅体现在义诊上，而且延续在日常诊疗中。在科室里，他看到来自那曲的住院患者生活困难，便默默为她送了两个月的饭；发现有患者因天气转凉缺少厚衣服，就主动买来衣物相赠；还组织家人为经济困难的患者捐款……如今在消化内科，提起次旦罗布医生，患者都竖起大拇指，由衷地说：“次旦医生，呀咕嘟（真好）！”

3年没断的家常饭

清晨的策门林社区一片寂静，48岁的双联户户长格桑扎西系上洗得发白的围裙，在厨房里忙碌起来。案板上是刚出锅的牦牛肉包子，锅里翻炒着卷心菜——这是84岁独居老人根拉

的早餐，也是格桑扎西3年来雷打不动的日常。

2022年，双腿瘫痪的根拉老人搬来社区。无儿无女的她执意独居，拒绝去日间照料中心。格桑扎西第一次走访时，正遇见老人对着志愿者送来的盒饭叹气：“想吃口家常的牦牛肉包子。”这句带着昌都乡音的念叨，让格桑扎西心里一软。当天下午，他买来新鲜牦牛肉，蹲在老人身边，仔细记下每一个步骤，学会了做地道的昌都风味包子。

从此，格桑扎西的生活多了温暖的牵挂。每天早晨8点准时出现在老人家厨房，中午忙完社区工作再赶来做清淡的午餐。就连重感冒发烧到39摄氏度的那天，他也在凌晨挣扎着拌好包子馅料，由妻子蒸好后送去。

3年来，这样的守护悄然改变着彼此。根拉老人从最初的沉默寡言，变得会主动打招呼、开玩笑。直到有一天，她神秘地从枕头下摸出个布包，里面是攒了大半年的水果糖，执意塞给格桑扎西。这个倔强了一辈子的老人，用朴素的方式表达着她的感激。

“不过是多做一口饭，不算啥。”格桑扎西总是这样轻描淡写。但正是这口家常饭，让一位无依无靠的老人重新尝到了家的滋味。

红马甲搭的便民桥

在西藏自治区人民医院门诊综合服务大厅里，宣传科兰清宇身着的红色志愿马甲，成为一道温暖而醒目的风景。作为医院“医行者”志愿服务队的

一员，面对那些不熟悉智能手机操作的老年患者和需要帮助的就诊者，总能第

一时间为他们提供建档、挂号、缴费、打印检查单、引导指路等贴心服务。

“嬷嬷，您可以去老年窗口领取‘老年优先’袖标，来，我陪您过去。”兰清宇轻声细语地搀扶着一位70岁的老人，缓缓走向专属服务窗口。这样的场景，正是自治区人民医院近年来推行的老年友善医疗服务体系的生动体现。在原有老人优先就诊的基础上，医院相继增设老年病专科门诊，开辟老年人专用抽血、取药窗口，并通过制作特殊标识确保老年人全程优先，构建起从入院、挂号、缴费、就诊到检验检查、取药的全流程闭环式服务体系。

细心的兰清宇发现，许多老人不仅面临数字鸿沟，还有面对自助机的无措。“看到他们站在打印机前，急得满头是汗的样子，我就特别想帮忙。”因此，他总是主动守候在自助设备旁，见到需要帮助的老年患者便立即上前，接过身份证熟练地操作起来。每当这时，耳畔总会响起老人用藏语连声道出的“突吉切”（谢谢）。

在这个移动支付普及的时代，兰清宇和志愿者常常为使用现金的患者垫付挂号费。“金额不大，但能帮他们顺利就诊，看到他们安心的笑容，我们很满足。”他淡淡地说，这样的善举在志愿服务队中已是常态。

这个敬老月，当我们谈论孝亲敬老的美德，眼前浮现的正是这些平凡而温暖的身影。他们用专业的坚守、日常的陪伴、耐心的帮扶，让“老有所养、老有所依、老有所乐”的承诺变得触手可及，也让高原上的人情冷暖有了生动的注脚。



图为次旦罗布在下乡义诊中问诊。

本报记者 文凤 摄

自主游戏中幼儿自主学习能力的激发与培养探究

旦增卓嘎

随着教育理念的不断更新，幼儿园教育逐步重视培养幼儿的自主学习能力。作为激发幼儿学习潜能的途径，自主游戏能够有效促进幼儿的全面发展，并且在提升其思维能力、社交能力和解决问题的能力方面发挥着重要作用。

一、自主游戏中幼儿自主学习能力的重要性

促进幼儿全面发展。自主游戏给予幼儿自由探究与创作的天地，这对幼儿认知能力的增进有很大帮助，而且有益于幼儿情感、社会性、语言表达等诸多方面的成长。自主游戏时，幼儿凭借观察、操作、互动等行为，积极找出并解决问题，这样可以提高幼儿的思维敏捷度和创造力。自主游戏里的相互协作、相互交流可以培养幼儿的团队精神以及交流能力，幼儿能更好地理解环境和适应环境。所以，游戏不只是娱乐方式，游戏已经成为幼儿全面发展的一种途径，能够在游戏中锻炼多方面能力。

培养独立思考的能力。自主游戏给幼儿创造自主挑选、自主决定以及解决问题的机会，这对幼儿独立思考能力的培养有着长远意义。幼儿在游戏时碰到各类开放性的问题和任务，需要自主理解游戏规则和调整策略来解决所遇难题。自主游戏不同于传统教师主导学习，而是鼓励幼儿依靠自己的思考

解决问题，从而提升幼儿自主学习的信心和能力。因此，自主游戏为幼儿独立思考能力提供了实践平台，是培养幼儿创新思维和批判性思维的重要方式。

二、当前自主游戏中存在的问题

游戏材料与环境的局限性。许多幼儿园中，自主游戏的游戏材料以及环境设计存在着局限性，一定程度上限制了幼儿自主学习能力的发挥。部分幼儿园中的游戏材料相对单一，缺少多样性和挑战性，难以满足幼儿个性化的发展需求。当游戏材料不能够提供足够的想象空间时，幼儿的创造性思维以及自主解决问题的能力难以得到有效的锻炼。许多游戏区域的布置缺少引发幼儿探究兴趣的元素，缺少可变性与挑战性，使幼儿只能处在传统的、预设的游戏模式里，不能自由地发展思维，不能体会到自主探究的乐趣。游戏材料和环境的限制直接影响着幼儿自主游戏时思维的活跃程度和创新水平，影响着自主学习能力的提高。

游戏时间的不足。自主游戏的时间对于幼儿自主学习能力的培养至关重要，在实际操作过程中却往往是不够的。许多幼儿园的课程中偏重传统的学科知识，从而自主游戏的时间相对较短，特别是在学科类教学任务繁重时，教师为了保证学科教学的进度往往会

减少自主游戏的时间。在短时间的自主游戏里，幼儿无法对思维进行充分的拓展，不能够进行长期的反复尝试、修正、总结并积累经验。

游戏目标的不明确。游戏目标不明确是当前幼儿园自主游戏中的一个明显问题，一些教师对自主游戏的教育作用认识不清楚，游戏的设计未顾及幼儿的认知发展、思维拓展以及问题解决能力的培养。在这种情况下，幼儿自主游戏时，不能清楚自己的学习目的和任务，只是单纯地进行娱乐，很难从游戏中学到知识、技巧，缺少明确目的的游戏活动，不利于幼儿主动思考和解决问题能力的培养。

三、自主游戏中幼儿自主学习能力的培养策略研究

以鼓励态度激发幼儿自主游戏热情。在自主游戏里，教师的鼓励态度发挥关键作用，恰当的鼓励能加强幼儿的信心，促使幼儿产生学习热情，从而提升幼儿的自主意识。在一个典型的建构类游戏里，幼儿拿到各种积木、塑料砖块以及其他构建材料，要搭建一座梦想城堡，游戏开始的时候，有个孩子由于积木搭建不稳而感到灰心，教师马上给予鼓励并加以引导，让这个孩子意识到每次失败都是为了下次的成功。对幼儿的肯定，不仅能促进幼儿对自主游戏的热情，

也能让幼儿知道在游戏中有自己的主动性，从而慢慢形成自主学习的习惯。

以认真观察促进幼儿自主游戏的行为。教师经过观察幼儿的游戏行为，能及时察觉到幼儿在自主游戏中的长处和短处，在恰当的时候给予科学指导。拿一个角色扮演的游戏来说，幼儿在模仿市场买卖的时候，要扮演不同的角色。教师不直接干涉游戏，不发出过多指令，而是用提问的方法引导幼儿思考，让幼儿自己找到解决问题的办法。随着教师的观察和指导，幼儿开始想办法调整游戏，给自己的商品贴上价格标签，进行交易，游戏的流程变得顺畅。在这个过程中，幼儿通过思考解决问题，逐渐培养独立思考的能力。科学的指导并没有限制幼儿的创造性，反而激发了自主学习。

四、结论

幼儿园自主游戏给幼儿带来了自由探索和自主学习的良好契机，通过环境创设、接纳态度、观察引导、放手指导等策略，可以有效引发幼儿的兴趣，优化幼儿独立思考和解决问题的能力。这些策略不但推动了幼儿认知、情感、社交等各方面的综合发展，还给予幼儿自主学习能力的培育平台。教师在自主游戏里不只是引导者，还是支持者，协助幼儿在游戏里获取有意义的学习经历。将来，伴随教育观念的不断进步，幼儿园应当愈加注重自主游戏在培育幼儿自主学习能力方面的意义，为幼儿提供丰富而有益的资源。

（作者单位：山南市第四实验幼儿园）



连日来，日喀则市桑珠孜区纳尔乡紧盯农时节点，以“保丰收、稳民生”为核心目标，提前谋划、周密部署，通过党建引领强根基、安全生产保稳定、宣传引导明方向、互帮互助暖民心四项举措，全力推进“三秋”各项工作，确保粮食颗粒归仓，为来年农业生产夯实基础。

纳尔乡充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，构建“党委统筹+支部落实+党员带头”的工作体系。制定详细实施方案，明确各村任务清单与时间节点，定期召开调度会研判生产进度、解决实际问题。各村党支部组建“党员先锋队”“农技服务队”，组织党员深入田间地头协助农技人员开展病虫害防治、农机调度等工作，针对种植大户、困难家庭建立“一对一”帮扶台账，确保生产环节不脱节、无死角。

为防范“三秋”生产安全风险，纳尔乡聚焦重点环节开展农机安全专项检查，组织农技人员对10余台收割机进行检修，发放《农机作业安全手册》200余册，严禁无牌无证、带病农机上路作业。此外，加强田间防火与用电安全宣传，在田间要道设置警示标识，组建村级应急巡逻队，每日开展防火巡查，确保生产安全“零事故”。

为提升群众生产效率与安全意识，纳尔乡多渠道开展“三秋”宣传引导工作。利用村广播、微信群、宣传栏等载体，每日播报天气预警、农机作业安全规范、秋种作物选种技巧等实用信息，累计推送各类提示200余条。组织农技人员进村入户开展“田间课堂”活动，围绕青稞、小麦等主粮作物的收割要点进行现场讲解。同时，通过悬挂横幅、发放宣传单等方式，宣传粮食安全政策与节约粮食理念，引导群众珍惜劳动成果，营造重农、爱农、助农的良好氛围。

针对部分农户劳动力不足、农机短缺等问题，纳尔乡倡导“邻里互助、抱团生产”模式，凝聚多方力量解民忧。在各村设立“互助服务点”，组织青壮年、返乡大学生组成的志愿帮扶队，为留守老人、残疾人等特殊群体提供志愿服务。协调农机合作社，建立“农机共享”机制，统一调度收割机、播种机等设备，优先保障小农户生产需求，降低农机使用成本。

下一步，纳尔乡将持续跟踪农忙进度，及时解决农户遇到的困难，同时做好秋收后的耕地保护、冬灌等准备工作，为今年农业丰收、明年农业生产开好局打下坚实基础。

那曲市社保中心联合多部门

开展社保服务进万家暨便民服务项目

本报那曲电（记者 万靖）为切实提升老年群体对社保政策的知晓度，打通服务“最后一公里”，近日，那曲市社保中心联合色尼区人力资源社会保障局与色尼区农业银行，走进那曲市老年日间照料中心，开展“社保服务进万家”政策宣讲暨便民服务项目，把贴心、便捷的社保服务送到老年人身边。

社保中心工作人员聚焦老年人普遍关心的社保卡功能应用、养老待遇领取资格认证流程、发放标准及渠道等内容，采用藏语进行通俗讲解，并结合实际案例予以剖析，帮助老年人听得明白、用得顺手。在互动答疑环节，老人们积极提问，涉及认证材料准备、社保卡挂失补办、待遇调整查询等多个方面，工作人员均一一耐心解答，现场气氛热烈融洽。活动最后，工作人员向参与群众发放社保政策宣传册、便民服务手册等资料60余份，以及定

制宣传品200余件，进一步巩固和扩大了宣传效果。

色尼区农业银行将流动服务车开进社区，在日间照料中心门口设立临时服务点，现场为老年人办理社保卡激活、密码修改等业务，有效解决了部分老人出行不便、办业务难的现实问题，累计受理社保卡相关业务11件。针对行动不便的老年人，工作人员主动提供上门补卡服务，切实保障其社保权益。

此次活动实现了政策宣传与便民服务的有机融合，既增强了老年群体对社保政策的理解和认同，又实实在在解决了他们在业务办理中遇到的困难。下一步，那曲市社保中心将继续聚焦老年人等特殊群体的需求，常态化推进上门服务和政策宣讲，持续提升社保服务质量和效能，让更多群众享受到社保政策带来的惠民成果。

全区20名女致富带头人赴四川研学

本报拉萨讯（记者 袁海霞）记者日前从自治区妇联获悉，近日，自治区妇联组织全区20名女致富带头人赴四川成都郫都区农科村参加全国妇联举办的“乡村振兴巾帼行动”农村妇女带头人专题培训。

此次培训围绕妇女组织在乡村振兴中的实践与思考、新型农业经营主体运营策略、人工智能发展及其助力智慧农业等内容，通过专家授课、现场教学、座谈交流、分组讨论等方式，激发学员的参与度、积极性，帮助学员提升综合素质，重塑认知维度。

培训期间，学员走进四川省妇女儿童中心，学习妇女运动史，近距离

感悟巾帼奋进力量；走进集生态农业、自然教育、田园体验于一体的综合性可持续生活实践基地——崇州市凡朴农场，触摸土地的温度，感知生命的活力；走进“中国民间文化艺术（竹编）之乡”——崇州竹艺村，领略道明竹编从生活用具到艺术精品

的演变。

学员结合所学所感，从乡村产业发展现状、存在的问题及下一步走向等方面进行深入交流。她们纷纷表示，将以此次培训为契机，将四川姐妹在产业参与、技能提升、创业思路中的好经验、好做法带回家乡，为家乡产业振兴贡献绵薄之力。



近日，墨竹工卡县民政局联合退役军人事务局开展“敬老月里送关怀，退役老兵享温情”主题活动，聚焦60岁及以上农村退役老兵群体，精准落实关怀服务与政策保障。

图为工作人员为退役老兵集中发放慰问物资。

本报记者 格桑伦珠 摄

日喀则市桑珠孜区纳尔乡以『保丰收、稳民生』为目标
全力做好『三秋』工作

本报记者 杨子彦 本报通讯员 拉巴吉拉