

一老一小 其乐融融

——拉萨市探索代际融合社区建设

本报记者 格桑伦珠



清晨的阳光洒满堆龙德庆区德庆镇老幼日间照料中心,75岁的普穷大爷手持工具,耐心传授传统手工艺品“其美古驰”编织技艺,十几个孩子围坐身旁认真学习,清脆的笑声与温和的讲解声交织相融。这一幕温暖的代际互动场景,是拉萨市深耕代际融合社区建设的生动缩影。

针对高原农牧区青壮年外出务工多、“一老一小”陪伴缺失、养老育幼服务资源分散、服务模式单一等基层痛点,拉萨市立足基层实际,打破传统服务壁垒,整合各类资源、创新服务模式,探索出老人与儿童双向赋能、相伴成长的代际融合新路径,构建起“老有所为、幼有所教、代际和睦”的基层治理新格局。

为破解养老、育幼服务碎片化、割裂化发展难题,拉萨市统筹全市民政力量、专业社工队伍与志愿服务资源,整合镇村幸福院、日间照料中心等养老育

幼阵地,打破老年、儿童友好社区分开建设的固有模式,推动两类服务深度融合、一体推进,实现服务资源共建共享、提质增效。

堆龙德庆区推行的代际互助融合实践,源于基层群众质朴纯粹的善意。在邱桑村,11岁的少年才且扎西想要一个新书包的小心愿,牵动了村里老年群众的心。农村幸福院退休老党员格桑占堆主动牵头,组织村内老人为才且扎西和村里其他留守儿童集体过生日,帮孩子们达成心愿。这件温情满满的小事,也催生了村里常态化代际互助的长效机制。

堆龙德庆区民政局及时捕捉到这一基层自发开展的暖心举措,将零散的暖心服务系统化、规范化,打造“代际融合”银龄护苗志愿服务项目,聚焦文化传承、暖心陪伴、成长帮扶、情感慰藉等核心服务,建立健全激励保障机制,打造出适应当地的代际双向赋能服务样板。截至目前,该项目已组织开展各类特色活动68场次,惠及152名儿童、90位老人,既让老年人走出孤独困境,在奉献中实现老有所为、体现人生价值,也让留守儿童在陪

伴关爱中弥补亲情缺失、学会感恩向善,扭转了老人被动养老、儿童单向受助的传统服务模式。

以堆龙德庆区试点经验为标杆,拉萨市坚持以点带面、全域推广,推动代际融合服务模式在各县区落地生根、遍地开花,涌现出一大批暖心代际互动案例。

在达孜区克日村农村幸福院,73岁的巴珠老人不熟悉智能手机操作,9岁的洛桑桑珠主动上前,手把手教老人放大字体、视频通话、线上问诊,帮助老人跨越“数字鸿沟”,顺利与外地务工的家人隔空“团聚”。达孜区创新打造周末“教育帮扶+代际互动”特色服务模式,精准对接农牧区儿童学业薄弱、课余生活单一、老人精神空虚等问题。上午开展学科辅导、兴趣拓展,补齐儿童教育短板;下午组织儿童走进幸福院,通过才艺展演、手工共创、敬老陪伴等活动深化代际交流,有效整合碎片化服务资源,大幅提升阵地利用率和效能,实现养老育幼双向提质、双向赋能。

在基层实践持续深化的基础上,拉萨市推动代际融合社区建设从基层自

发探索迈向标准化、制度化发展新阶段,根据代际融合基层治理实践成果,牵头制定西藏自治区代际融合社区建设标准,有效填补行业建设空白,为全区同类工作开展提供依据。

为进一步拓宽服务覆盖面、补齐农牧区服务短板,拉萨市积极联动社会公益力量,在阿里巴巴公益基金会和爱德基金会联合发起的“XIN益佰”计划框架下,启动农牧区代际友好社区构建项目,重点覆盖堆龙德庆、达孜、尼木、当雄4个县(区),投入150万元专项公益资金,计划开展百余场特色代际服务活动,惠及千余名老年群体与少年儿童,持续扩大代际融合服务半径,让暖心服务覆盖更多高原家庭。

从零星自发善举到体系化服务模式,从单点试点突破到全域规范推进,拉萨市通过资源整合、模式创新、全域推进、制度赋能,持续打通关爱“一老一小”的服务“最后一公里”,有效破解农牧区养老育幼治理难题,让银发余晖温暖童心,让稚嫩朝气滋养夕阳,生动绘就出新时代高原代际共融、邻里和睦、基层善治的崭新篇章。

青年匠人巴桑德吉:

让堆绣可佩戴可传播

本报记者 央金

第八届拉萨藏戏演出季非遗展区,青年匠人巴桑德吉创作的藏式堆绣胸针广受青睐。作品融合拉萨堆绣的立体质感与苏绣的细腻针法,兼具民族韵味与时尚气息,让古老的堆绣非遗以全新姿态走进大众视野。作为非遗世家走出的青年匠人,巴桑德吉以初心坚守古法,以创新赋能传统,用一针一线续写拉萨堆绣的传承新篇。

巴桑德吉成长于堆绣世家,父亲罗布是自治区级堆绣非遗传承人,四十余年深耕传统唐卡堆绣,恪守古法、坚守技艺本源。自幼耳濡目染,她早早熟悉了堆、贴、绣、嵌全套传统技法,在心里埋下了传承非遗的种子。大学毕业后,她追随父亲潜心修习堆绣,扎实承袭传统工艺精髓,坚守非遗技艺内核。

守正而不刻板,传承更重创新。深谙传统技艺的巴桑德吉深知,古老非遗唯有适配时代才能焕发新生。为突破传统堆绣的创作局限,她远赴苏州研习苏绣技艺,将细腻精巧的苏绣针法,融入拉萨堆绣厚重立体的特色肌理,让两种刺绣技艺交融共生,形成独特的创作风格,打破了藏地堆绣的传统创作范式。

为了让非遗走出展厅、融入日常,巴桑德吉跳出堆绣仅制作大型唐卡的固有框架,深耕轻量化非遗文创。她选用真丝、宋锦缎等优质原料,巧妙回收利用唐卡边角料,设计制作藏式堆绣胸针。作品融入吉祥海螺、传统彩花、灵动蝴蝶等藏族经典纹样,寓意美好、栩栩如生。

精巧实用的堆绣文创,收获了众多市民的喜爱。市民琼吉说,巴桑德吉的堆绣胸针藏韵浓郁、款式独特,新款纹样更是精致,让人爱不释手。在她的带动下,全家投身非遗传承事业,学习唐卡技艺的丈夫索朗边久,也追随岳父学习堆绣,一家人同心守护古老手艺。

父辈坚守古法筑牢根基,青年创新赋能时代。罗布以半生光阴守护传统堆绣本源,巴桑德吉以青年视角破局创新,让厚重的非遗变得可佩戴、可传播。一针一线代代相传,这位青年匠人用热爱与坚守激活古老技艺,让拉萨堆绣绽放出崭新的青春光彩。

时讯快递

藏戏进社区



近日,第八届拉萨藏戏演出季圆满落幕。本届演出季作为文化和自然遗产日重点惠民活动,首次把藏戏舞台送入城市社区,创新采用社区、商圈、公园多点巡回免费展演模式,多支民间藏戏队轮番演绎经典八大藏戏剧目。活动同步开设非遗集市,展销唐卡、藏香等本土手作,兼顾观演、购物、非遗体验。

图①:藏戏演员正在换装。
图②:市民在非遗展区购买展品。

本报记者 央金 摄



自治区质量协会

藏香文化非遗传承培育培训班在拉萨结业

本报拉萨讯(记者 央金)近日,由西藏自治区质量协会主办的藏香文化非遗传承培育培训班在拉萨结业。培训自去年12月启动,吸纳日喀则市、林芝市等地30名从业者参训,分3期开展理论教学与实操实训,学员系统掌握藏香制作核心工艺,全部顺利通过考核。

据悉,培训融合课堂授课、工坊观摩、现场实操多种形式。参训学员实地参观拉萨藏香生产作坊,学习古法制作、标准化生产及品牌运营知识;讲

师围绕非遗保护、产业经营等内容细致讲解,参训学员相互交流实践,夯实技艺与经营能力。学员返乡后,将以师徒带帮形式分享培训所学,预计带动140名当地从业者精进技艺,扩充非遗传承人才队伍。

西藏自治区质量协会相关负责人表示,将发挥自身职能,转化培训成效,持续深耕藏香等本土非遗人才培养,下沉偏远地区开展技能服务,助推全区乡村振兴,以专业服务彰显社会组织价值。

农行拉萨分行

开展党建融合金融反诈宣讲志愿服务

本报拉萨讯(记者 央金)为践行金融为民、消保惠民工作理念,近日,农行拉萨分行组织机关及康昂东路支行“格桑花”金融服务队骨干人员,赴拉萨市福利院开展党建融合金融反诈宣讲志愿服务。

活动现场,服务队采取集中宣讲、互动答疑的方式,结合本地真实案例,重点讲解虚假养老投资、冒充公检法、保健品捆绑理财等高发养老诈骗套路,

普及银行卡保管、个人信息防护、手机银行安全使用等适老化金融知识,切实帮助老年群体提升金融风险防范能力。此次活动以党建引领金融志愿服务,精准聚焦老年群体金融安全需求,充分展现暖心惠民服务形象。据悉,该行将以“首府先锋”党建品牌为抓手,发挥“格桑花”服务队优势,常态化深入基层开展金融科普,守护各族群众财产安全。

拉萨市人民医院

开设全区首个脑机接口专项门诊

本报拉萨讯(记者 刘琳琳)日前,记者从拉萨市人民医院获悉,该院高原脑机接口咨询评估门诊于2026年6月22日正式开诊。作为我区首个标准化脑机接口专项诊疗门诊,该门诊的落地,意味着在神经康复、脑功能疾病精准诊疗领域迈入智能化、前沿化新阶段。

据了解,该门诊依托医院神经外科、神经内科、康复医学科、医学影像科等多学科专家团队,聚焦脑机接口技术在西藏地区的临床应用,开展专业化咨询、筛查评估与诊疗指导工作。核心服务范围涵盖脑出血、脑缺血、脑外伤、脊髓损伤、外周神经损伤患者的评估,同时为有需求的患者提供脑机接口康复治疗可行性研判、个性化诊疗方案制定、术前综合评估、术后康复随访、技术科普答疑等全流程专业服务。

门诊开诊时间为每周一、周四全天,上午9:00至12:30,下午3:30至6:00,诊疗地点设在拉萨市人民医院(本部)门诊二楼5诊室。

据介绍,脑机接口技术通过采集和解码大脑神经信号,实现人脑与外部设备的直接通信,在神经康复领域具有广阔应用前景。该项技术已确立为未来产业重点发展方向,全国已有超过20家医院开设脑机接口相关门诊或病房。

业内专家表示,脑机接口技术的临床应用应遵循“先供给最需要的人”的原则,优先服务因脊髓损伤、脑卒中、渐冻症等疾病导致功能障碍的患者。此次拉萨市人民医院开设高原脑机接口咨询评估门诊,将让高原地区疑难神经疾病患者就近享受到前沿医疗服务,为我院神经疾病诊疗体系完善注入新动力。

拉萨市图书馆

举办“藏文雅书·国画流芳”亲子主题活动

本报拉萨讯(记者 刘琳琳)近日,拉萨市图书馆内墨香氤氲、丹青溢彩。一场以“藏文雅书·国画流芳”为主题的藏文书法与国画亲子活动温情启幕,众多亲子家庭踊跃参与,在笔墨交融间感受雪域民族文化与中华传统国画的双重魅力。

活动现场,书画老师深入浅出地讲解了藏文的起源流变、书法特色及执笔运笔技巧,带领大家领略藏族笔墨文化的千年积淀。随后,老师又娓娓道来国画的笔墨技法与构图美学,讲解简易山水、纹样的绘画技巧,让孩子们在听讲中感受传统丹青的独特意境。

实操环节将活动推向高潮。书画老师分步示范书写与绘画流程,细致纠正每一位孩子的握笔姿势、落墨力度和上色技巧,现场答疑解惑。家长与孩子携手临摹、配合创作——这边,父亲轻握孩子的小手,一笔一画勾勒藏文字母圆润流畅;那边,母

亲与女儿并肩而坐,调墨运笔,共绘一幅山水小景。孩子们或凝神屏息描摹藏文吉祥语,或天马行空涂抹心中的山水田园;家长们则在一旁耐心陪伴、轻声鼓励。墨香之中,亲子间的距离悄然拉近,温馨时光在笔尖静静流淌。

活动现场,各家庭纷纷展示亲手完成的书画作品,交流创作心得。一幅幅作品,有的是工整隽秀的藏文书法,有的是意趣盎然的童稚山水,虽笔法稚嫩,却饱含真情——既是文化学习的成果,也是亲子温情的美好见证。

近年来,拉萨市图书馆持续深耕传统文化推广,先后开展了藏文书法体验、亲子拓印、创意绘画等系列活动,已成为市民精神文化生活的重要阵地。此次活动以传承民族文化、增进亲子情谊为核心,让亲子家庭在笔墨交融间感受民族艺术之美,提升了艺术素养与文化认同感。



近日,拉萨经开区举办2026年“安全宣传咨询日”主题活动。本次活动紧扣全国安全生产月“人人讲安全、个个会应急——排查整治风险隐患”活动主题,集中开展安全科普宣传、隐患自查自纠、应急演练演练等一系列工作。

图为工作人员为群众讲解安全生产知识。

本报记者 刘琳琳 摄