

从“养老”到“享老”

拉萨市社会福利院解锁“夕阳红”幸福密码

养老，是每个家庭和社会普遍关心关注的热点话题，更是事关千家万户的民生大事。作为拉萨市专业养老机构之一，近年来，拉萨市社会福利院通过持续探索和创新养老服务模式，积极践行“以老人为中心”的服务理念，推动机构软硬件升级，不断提升老年人的生活质量和幸福感，逐步实现老有所养、老有所乐，让他们享受到属于自己的“夕阳红”幸福时光。

文/图 记者 娄梦琳 梁兰



老人正在和护工一起做手工。

完善硬件设施 打造安全舒适养老新环境

近日，记者走进拉萨市社会福利院的大门，一阵欢快的笑容便扑面而来。循声望去，凉亭下，几位老人正围坐在一起，手中拿着彩色毛线，在编织老师的耐心指导下专注地编织着花朵。“看，我的花做好了！”卓嘎老人高高举起刚刚完成的一朵黄色小花，孩子般兴奋地向同伴们展示。她的手指虽有些颤抖，但眼神中却掩饰不住自豪。另外一边，几位老人正在院子里悠闲地散步，一位护工正小心翼翼地搀扶着行动不便的老人，轻声问道：“今天腿还疼吗？要不要去理疗室做做按摩？”关切之情溢于言表。

漫步在拉萨市社会福利院，只见院落宽敞而整洁，颇具特色的藏式建筑与周围的绿树红花相互映衬，别有一番景致。记者随机走进一间老人宿舍，85岁的巴桑老人正坐在窗边惬意地晒太阳。她的房间既明亮又整洁，床头设有紧急呼叫器，卫生间内也安装了防滑扶手。“这里吃住都好，护工照顾得特别周到，生病了还有医生随时看诊，比家里还舒服！”老人笑着说道，话语里满是对福利院生活的满意。

拉萨市社会福利院院长扎西顿珠介绍，老人们的居住房间分为单人间、二人间及三人间，每间房间都配备了液晶电视、茶几、藏式柜子、供暖设备和太阳能沐浴器等生活设施。“我们福利院共设置床位144张，目前入住老人69人。为了给老人们打造更加舒适安心的居住环境，每间房间还配有吸氧设备、紧急呼叫器、助老扶手，并且铺设了防滑脚垫。护理人员和保卫人员24小时轮班值守，确保如果老人发生意外，能够在第一时间得到有效救助。”扎西顿珠进一步说道，“在医疗方面，除了院内设有医疗室外，我们还与几家公立医院建立了绿色通道，方便老人及时就医。而且，老人们每年都会接受免费的义诊。”

深耕文化活动 绘就养老精神文化新画卷

在拉萨市社会福利院的多功能厅里，欢快的音乐声响起，十几位老人正随着音乐翩翩起舞。虽然他们的动作不算整齐，但每个人脸上都洋溢着快乐的笑容。“一二三，转圈！”领舞的老师大声喊着节拍。60岁的罗布老人虽然腿脚不太灵便，但还是坚持跟着节奏摆动身体。“跳舞让我感觉年轻了二十岁！”休息时，他擦着汗对记者说，脸上满是兴奋。

手工教室里则是另一番热闹景象。几位老人正专注地串着珠子，桌上摆满了他们完成的五颜六色的手工艺品，十分精美。为了丰富老人们的精神文化生活，除了舞蹈，福利院还开设了藏医保健操、手工串珠、五子棋等特色课程。“我们每天都会安排不同的活动，上午是健身操、藏医保健操等‘动’的项目，帮助老人们锻炼身体；下午则是手工、棋牌等‘静’的活动，让他们放松身心。”扎西顿珠告诉记者：“平时我们还会按节日举办庆典、为老人们过集体生日，具体活动内容都是按照老人们的兴趣来安排，让他们在养老院有朋友一起玩耍，有乐趣可以追求，精神生活也能充实起来。”

此外，为提升老人们的幸福感，每逢重大节日，拉萨市社会福利院都会举办丰富多彩的文艺演出。“每年我们举办大大小小的活动不少于200次，前几天我们就在宗角禄康公园举办‘红歌嘹亮颂党恩，银龄歌舞展风采’活动，老人们通过红歌联唱、手工展示等形式，展现了他们积极向上的精神风貌。”扎西顿珠表示，拉萨市社会福利院通过整合资源、创新服务，开展的各类文化活动有效丰富了老年人的精神文化生活，满足了老年人对养老院生活质量的需求。

提升服务质量 『六助』服务开启养老新篇章

为进一步提升老年人生活品质，拉萨市社会福利院联合街道、社区等相关部门，聚焦老年群体需求，计划推出“助医、助餐、助浴、助洁、助行、助急”六助养老服务，用精细化、多元化服务织密养老“幸福网”，让“夕阳红”生活更安心、更舒心。“我们根据老年人的实际需求，最近正在筹备推出‘六助’服务，为老年人提供陪同就医、集中餐食、个人洗浴、打扫卫生、散步出行、急事处理等一系列贴心服务，让他们的生活更加便捷、舒适。”扎西顿珠说：“后期，我们还会逐步将‘六助’服务纳入拉萨智慧养老APP，实现线上线下同步预约，让老人及其家属通过手机就可轻松下单，让老年群体享受到更加全面、细致的养老服务，晚年生活更幸福。”

记者了解到，近年来，养老院智能化已成为趋势，在政府的支持下，不少养老机构纷纷进行智能化改造，探索发展养老新模式。在拉萨市社会福利院南楼的8个房间13张床铺也正在开展智能化改造，改造后房内的智能设备不仅能实时监测老人的心率、呼吸等生命体征，还能及时发现老人跌倒，一旦发现异常，系统会立即通知护理人员，确保老人能够得到及时救治。扎西顿珠告诉记者：“目前，智能化改造正在逐步推进中，这几个房间预计9月份投入使用，计划11月份在福利院全面推行，让我们福利院的每一位老人都能享受到智慧养老发展的成果。”

8月的拉萨阳光明媚，福利院里欢声笑语，老人们正沉浸在属于他们的幸福时光里。从昔日的“养老”到如今的“享老”，拉萨市社会福利院不断提升养老服务的人性化、精细化水平，切实满足老年人多层次、多方面、多样化的养老服务需求，解锁“夕阳红”的幸福密码，真正实现让老年人老有所养、老有所依、老有所乐，持续增强老年人的获得感、幸福感、安全感。临别时，记者在院子里遇到了正在晒太阳的罗布次仁老人。“国家政策好啊，房间每天都有人打扫，出门逛街有人陪着，每天吃的菜品都不重样，还有这么多活动可以参加。在这里我们住得很舒心。”罗布次仁老人感慨地说，话语中充满了满足。

江孜县公安局 边境通行证办理“家门口”搞定

商报讯（记者 次吉）为进一步提升服务群众质效，切实打通服务群众“最后一公里”，近日，日喀则市江孜县公安局推出一项便民利民新举措，将边境通行证办理服务下沉至各派出所，让群众在家门口就能办证，彻底告别了过去往返县城奔波的困扰，极大地节省了时间和精力。

此前，居住在江孜县偏远乡镇的群众在办理边境通行证时，不得不专程前往县城。路途遥远不说，往返一趟耗时颇长，而且一些群众还会因为材料准备不充分等原因，多次往返，不仅浪费了时间，还增加了办事成本。

为解决这一难题，江孜县公安局党委主动担当，深入调研辖区实际情况后，果断决定将边境通行证办理权限下放至各派出所。

为保障新举措能够顺利实施并取得实效，江孜县公安局党委迅速组织各派出所窗口民警开展专项业务培训，培训围绕通行证办理流程、材料审核标准、政策法规解读等内容展开，力求让每位民警都能熟练掌握业务技能，为群众提供专业、高效的服务。

同时，各派出所积极优化窗口服务，通过简化办事流程、提供清晰指引、提升工作效率等措施，最大限度减少群众等待时间。通过服务前置，真正实现了让群众“就近办、随时办、一次办”的目标。

“以前办通行证得在县城折腾大半天，现在在家门口的派出所，材料带齐了，十几分钟就办完了，太方便了！”刚在派出所办完通行证的群众尼玛顿珠开心地说道。

江孜县公安局这一便民举措，不仅为群众带来了实实在在的便利，更赢得了群众的广泛赞誉和一致好评。下一步，江孜县公安局将继续聚焦群众需求，不断探索创新，推出更多便民利民措施，提升群众的获得感和满意度。

林周县 第五批高校毕业生赴苏州“组团式”就业

商报讯（记者 卓嘎）近日，拉萨市林周县第五批高校毕业生赴苏州“组团式”就业活动正式启动。这不仅是苏林两地深厚情谊的延续，更是人才协同发展的重要写照。

据林周县人社局相关负责人介绍，苏州与林周县在就业领域开展紧密合作，既能为林周青年拓宽成长空间、提供更多机遇，也能为苏州发展注入新鲜血液，对两地人才协同发展意义重大。

“从高原到江南，是一次珍贵的人生历练。我们已做好准备，将以空杯心态学习技能，以工匠精神履职尽责，以桥梁纽带担当促进两地文化交流，绝不辜负苏林两地为我们创造的良好条件。”毕业生代表次央说。

期间，苏州市与林周县举行了“组团式”就业援藏签约仪式。此次签约既是两地落实对口支援西藏工作的有力见证，也是就业领域深化合作的重要标志，为林周毕业生搭建起坚实的就业通道，让就业援藏的成效进一步凸显，更拉紧了苏林两地合作的纽带。

采 购 公 告

根据本单位工作需要，现将开展西藏自治区高等级公路事业发展和应急保障中心日喀则养护中心隔离栅网项目采购工作，请按照服务期限及采购内容编制响应文件，逾期未送达者，将视为放弃，具体采购内容如下：

一、基本情况

项目名称：采购隔离栅网项目

项目编号：XZGSRKZX-2025-05

采购方式：询价采购

最高限价：207000元，(大写：贰拾万零柒仟圆整)

合同履行期限：1年

注：具体要求以采购文件中的响应为准。

二、采购内容

物资名称	规格	数量(卷)	单价(元)	总价(元)	备注
------	----	-------	-------	-------	----

隔离栅网片	1.8'30m 丝径 2.5mm 网孔 5'5cm 端柱 60'2' 主立柱 48'15 斜撑 38'15 材质使用热镀锌加国标浸塑	90	2300	207000	一卷30m
-------	--	----	------	--------	-------

最低报价，以提出最低报价的投标人作为中标供应商的评标方法。)

六、评审地点

日喀则养护中心二楼会议室。

七、截止日期

请有意愿参加本项目的单位于2025年9月4日10:00分前报送响应文件，报送方式为：扫描响应文件加密后发送至响应邮箱或现场向采购部门递交密封响应文件。届时我中心评审小组将按最低评标价法确定供应商。

八、联系方式

采购人：日喀则养护中心

地址：西藏日喀则市桑珠孜区黑龙江南路232号

邮政编码：857005

联系人：达瓦扎西 联系方式：19589394888

西藏自治区高等级公路事业发展和应急保障中心
日喀则养护中心
2025年8月28日

三、资格要求

(一)供应商资质：各供应商应为中华人民共和国境内依法注册成立，持有有效的工商行政管理部门核发的营业执照。

(二)业绩：供应商近三年(2022年1月1日至今)独立完成过1个交安设施类采购项目，业绩证明材料应附中标通知书或合同协议书。

四、采购文件获取

通过咨询联系人以发布邮箱获取采购文件。

五、评审办法

采用最低评标价法。(以价格为主要因素确定中标供应商，即在全部满足招标文件实质性要求的前提下，依据统一的价格要素评定