

柳梧新区第三幼儿园优秀教师次旦旺姆：

从“门外汉”到“引路人”

拉萨融媒记者 李从芳

在柳梧新区第三幼儿园，有一位名叫次旦旺姆的年轻教师。她从非幼教专业的“门外汉”，凭借着对幼儿教育事业的热爱，经过十年的不懈努力，成为了深受孩子们喜爱的优秀教师，并进一步成长为统筹教学的教务主任，在幼教领域书写着属于自己的精彩篇章。

2014年7月，次旦旺姆毕业于西南交通大学制药工程专业。出于对幼儿教育的热爱，她毅然放弃了本专业，投身于幼儿教育事业。然而，由于并非专业出身，刚参加工作时，次旦旺姆便感受到了巨大的工作压力。

“对我来说，最大的困难可能就是专业知识的欠缺和能力的差距。我不知道如何与孩子相处，也不了解他们的一些小心思。”次旦旺姆回忆道，“后来，我制定了详细的学习计划，利用下班时间和周末时间学习提升自己。”

随后，次旦旺姆自学了《3—6岁儿童学习与发展指南》《学前教育学》《幼儿心理学》等多部幼教专业书籍，密密麻麻的笔记记满了本子。只要幼儿园有公开课，她一定第一时间参加，边听边录视频，课后反复琢磨老师的引导方式。遇到不懂的问题，她就“缠”着有经验的同事请教，从如何哄睡哭闹的孩子，到怎样设计趣味教案，一一不落。经过两三年坚持不懈的学习积累，次旦旺姆的教学能力得到了逐步提高，在班级管理和与孩子家长沟通方面都形成了自己的一套方法。

“总结下来，我觉得最重要的是对这份职业的热爱，要走进一线，这样才能了解孩子的需求和家长的需求。”次旦旺姆说。

为了更懂孩子，她还养成了“记日记”的习惯。哪个孩子不爱吃青菜，哪个孩子喜欢用积木搭城堡，她都详细记录下来，再结合专业知识分析孩子的需求。在课堂上，她用心陪伴孩子，



图为次旦旺姆教幼儿园小朋友做蛋挞。

拉萨融媒记者 李从芳摄

温柔地叮嘱每一个步骤，即使孩子犯错过没关系，她会耐心地帮助他们纠正。在她身边，孩子们总是非常放松，叽叽喳喳地说个不停。

柳梧新区第三幼儿园大一班学生云巅桑姆说：“旺姆老师说话很轻、很温柔，人长得也很漂亮。她带我们做蛋挞，对我们很有耐心。”

因工作出色，2020年，次旦旺姆升任学校教务主任。身份变了，但她的“亲和力”没变。她深知老师们在教学中会遇到各种难题，便建立了“每周沟通会”制度——每周五下午，她都会和老师们围坐在一起，听

大家分享教学中的困惑，一起想办法解决。有年轻老师反映“设计教案没思路”，她就把自己多年积累的教案、活动方案整理成“资源包”，分享给大家；有老师在处理与家长沟通时犯难，她就结合自己的经验，教老师如何“换位思考”，用家长能理解的语言解释教学理念。在她的带动下，幼儿园的教研氛围越来越浓厚，整个教学团队始终保持积极向上、团结协作的良好氛围。

因为优异的表现，次旦旺姆先后获得园级、县级优秀教师、优秀班主任等多项荣誉。从“门外汉”到

“引路人”，次旦旺姆用十年时间证明：只要心怀热爱、脚踏实地，就能在幼教岗位上发光发热。而她，也将继续带着这份初心，和老师门一起，为孩子们童年保驾护航。

“今年教师节，我读了习近平总书记给全国特岗教师代表的回信，感触特别深，也备受鼓舞。未来，我一定以习近平总书记的回信精神为指引，坚持立德树人根本任务，不断提高教书育人本领，永葆对幼教事业的初心，用爱心、耐心和智慧去呵护每一个幼儿，把我们平凡的每一天都做到极致。”次旦旺姆说。

拉萨融媒讯（记者郝奕凝）近日，西藏自治区2025年“全国药品安全宣传周”活动在我市举行。

记者在活动现场看到，工作人员向过往市民群众讲解药物使用的注意事项。市民群众排着队，有序地领取宣传物品，并向工作人员咨询用药安全知识。通过此次宣传活动，广大市民群众深刻认识到规范使用药物的重要性，以及滥用药物的危害，从而树立起了认清毒品危害、科学用药的意识。

近年来，全区各级相关部门积极贯彻“讲政治、强监管、保安全、促发展、惠民生”的工作思路，全力筑牢药品安全防线。在过去的一年里，我区建成了中药藏药数字化标本馆和分子生物学实验室，推进智慧监管系统的应用，“互联网+政务服务”的效率不断提升；通过多项专项整治，全区共检查企业1.6万余家（次），查办违法案件144起，罚没款270余万元，守住了药品安全底线；推动3个1类创新药、4个品种藏医器械上市，填补了历史空白；全区新增“两品一械”生产企业13家、药品批发企业12家，全区药品生产总产值73.6亿元，成为推动高原经济高质量发展的重要引擎。

宣传周活动在我市举行

西藏自治区“全国药品安全

拉萨融媒讯（记者齐永昌）近日，市城管局在城关花园A区开展了“垃圾分类+燃气安全”进社区集中宣传活动。

上午10时许，活动在城关花园A区西门正式拉开帷幕。现场采用了设立展板、咨询台、模拟投放区以及互动游戏等多种形式，向居民、商户以及物业人员广泛普及相关知识。工作人员细致入微地讲解了四色垃圾分类标准、具体的投放方法以及相关政策，尤其着重强调了燃气相关废弃物的正确分类方式，例如废旧灶具属于可回收物、过期软管则属于其他垃圾等，并且明确指出燃气罐需要联系专业机构进行回收，严禁随意丢弃。

市城管局环卫监管科工作人员邹丽表示，本次活动旨在提升居民对于垃圾分类的认知程度以及实际操作能力，同时强化大家的燃气安全意识，为后续相关工作的顺利开展筑牢坚实的群众基础。下一步，市城管局还将在其他区域开展类似的宣传活动。

此次宣传活动有效增强了居民对于“垃圾分类+燃气安全”关联性的认识，进一步推动了文明、安全社区环境的顺利开展，为打造和谐美好的社区生活环境奠定了良好基础。

我市开展『垃圾分类+燃气安全』进社区宣传活动

拉萨市“文明交通”宣传活动走进卡孜乡

筑牢乡村道路交通安全防线

心举行。

活动在卡孜乡田嘎村文艺队热情洋溢的开场舞《扎西雪巴》中拉开帷幕。随后，市文明办邀请的第二届拉萨市孝老爱亲道德模范提名奖获得者果琼发出文明交通倡议，呼吁大家从自身做起，争做文明交通的践行者和倡导者。《林周锅庄》《幸福生活》等精彩文艺节目接连上演，将现场氛围推向高潮。

文艺表演结束后，活动进入主题宣讲环节。市公安局交警支队民警结合《道路交通安全法》，运用通俗易懂的语言和真实案例，重点讲

解了常见的交通安全隐患和注意事项。配合播放的交通安全警示教育片中，一幕幕因交通违法导致的故事画面，深深触动了在场的每一位群众，让大家直观地感受到了遵守交规的重要性。

卡孜乡群众索朗说：“平时我工作和生活经常要骑电动车出门，但对很多交通规则了解得不太清楚。这次宣讲让我学到了很多交通安全知识，以后我一定严格遵守交通规则。”

将继续探索特色食材的创新应用。

大赛裁判长拉巴次仁说：“这次美食大赛，让更多人了解了西藏饮食文化，既挖掘了西藏特色食材的产业潜力，也让更多人了解西藏饮食背后的文化内涵。”

此次大赛提升了餐饮品质、扩大

了消费，传承发展了中华优秀传统文化，为西藏餐饮业高质量发展奠定了基础。同时，大赛还发掘了餐饮人才，促进了区内外餐饮文化交流，提升了“中华美食·西藏味道”品牌影响力，带动了餐饮与文旅、农牧业融合，吸引越来越多的游客关注西藏美食。

“中华美食·西藏味道”美食大赛总决赛闭幕

拉萨融媒讯（记者满文妍）近日，由西藏自治区人民政府主办，西藏自治区商务厅承办的“中华美食·西藏味道——匠心独具，舌尖百味”美食大赛总决赛在拉萨圆满落幕。本次大赛旨在深入挖掘西藏传统美食文化内涵，推广特色美食，培育本

土餐饮品牌，促进餐饮行业交流创新，推动西藏餐饮产业高质量发展。荣获融合创新奖的陈玉利介绍了她的获奖菜品“松茸鹅肝”：“以青稞面包为基底，铺上松茸、鱼子酱与蓝莓酱，再加入自制糌粑粉，口感层次丰富且能有效解腻。”她表示，未来

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下

拉萨融媒讯（记者拉姆次仁）近日，市妇联举行学习宣传贯彻习近平总书记在听取西藏自治区党委和政府工作汇报时的重要讲话精神及西藏自治区成立60周年庆祝大会精神宣讲报告会。

本次宣讲特别邀请市委党校党史党建教研室副主任、高级讲师刘秋朵，以“坚定不移贯彻落实习近平总书记在西藏视察时的重要讲话精神，努力建设社会主义现代化新西藏”为主题开展宣讲。她结合西藏发展实际，从理论内涵到实践路径，深入解读重要讲话精神的核心要义，引导参会人员准确把握建设现代化新西藏的目标方向。

随后，市级宣讲团成员、市妇联党组书记、副主席达珍以“风雨六十载 高原铿锵行 巾帼映拉萨”为主题作宣讲报告。报告中，达珍结合拉萨市妇女事业发展历程，讲述了自治区成立60年来高原女性在经济发展、社会建设、家庭文明等领域的奋斗故事与突出贡献，生动展现了拉萨妇女在新时代的担当与风采。同时，她号召全市妇联组织和广大妇女，立足岗位、主动作为，在推动拉萨高质量发展、建设社会主义现代化新西藏的征程中贡献更多“她力量”。

参会人员纷纷表示，此次宣讲内容充实、联系实际，既加深了对重要讲话精神领会，也点燃了干事创业的热爱。堆龙德庆区妇联主席张峰玮说：“这些年西藏变化翻天覆地，水电路、交通等条件显著改善，百姓幸福感节节攀升。作为基层妇联主席，我会以此次宣讲所学为导向，带领妇女在致富创业、参与基层治理等方面发光发热。”

下一步，拉萨妇联系统将持续发力，把学习收获转化为具体工作成效，积极发挥妇联组织桥梁纽带作用，引领更多拉萨女性在时代浪潮中展现新担当，实现新作为。

市妇联举行专题宣讲报告会

2025年第四届西藏广播电视行业职业技能竞赛暨第30届全国广播电视技术能手竞赛预选赛（西藏赛区）顺利完赛

拉萨融媒讯（记者次仁卓玛）9月8至12日，2025年第四届西藏广播电视行业职业技能竞赛暨第30届全国广播电视技术能手竞赛预选赛（西藏赛区）在拉萨举办，本次竞赛由西藏自治区人力资源和社会保障厅、西藏自治区总工会联合举办，来自全区各相关单位的66名一线技术骨干参加竞赛。

本次竞赛设置网络与数据安全、IPTV、中短波广播、调频和电视广播四大专业赛道，采用“理论考核+实操比拼”的模式，全方位检验选手理论功底、实操技能及应急处置能力，每个专业赛道评选出前三名。经过4天的紧张角逐，21名参赛选手获得综合奖和单项奖，7家单位获得优秀组织奖。

荣获IPTV赛道单项第一名选手、拉萨市融媒体中心技术部王斌说：“很荣幸能在这次竞赛预选赛中获奖。这份荣誉，离不开团队平时的技术交流与支持，更源于对广播电视技术‘精准、稳定’的执着追求。未来，我会把这次成绩当作新起点，继续打磨技术、补齐短板，争取在后续赛事中争取更优表现，取得更多荣誉。”

城关区秋季新兵参观西藏军区军史馆

强国复兴有我

拉萨融媒讯（记者次珍）近日，城关区征兵办组织秋季预定新兵走进西藏军区军史馆，开展主题参观学习，帮助新兵坚定入伍信念、明确使命担当，系好军旅“第一粒扣子”。

西藏军区军史馆作为全国民族团结进步教育基地、国家国防教育示范基地，馆内珍贵文物史料、历史照片与场景复原生动再现了人民解放军从进军西藏、解放西藏，到保卫

边疆、建设西藏的峥嵘岁月，全方位展现了“特别能吃苦、特别能战斗、特别能忍耐、特别能团结、特别能奉献”的老西藏精神。

参观中，新兵们在讲解员的引导下，认真聆听和感悟每一段历史背后的故事，亲身感受革命先辈们在极端艰苦条件下，为民族团结和边疆稳定作出的牺牲与奉献。

秋季新兵申在希说：“作为2025年新兵，今天怀着非常激动的心情来到西藏军区军史馆，我将以革命先烈为榜样，以革命精神为指引，在接下来的训练中刻苦钻研、锤炼本领，早日成为一名合格的军人，为国防事业贡献力量。”

本周我市降水过程仍较频繁

周内气温波动下降

拉萨融媒讯（记者杨璐）9月15日，记者从市气象台了解到，上周我市多降水天气，周降水总量与常年同期值相比，尼木县偏多8成，城关区正常，当雄县和墨竹工卡县偏少8至9成。周平均气温与常年同期值相比，尼木县正常，其余大部地方偏高1至2摄氏度。

据市气象台介绍，预计本周我市降水过程仍较频繁，周前期强度相对较大，局地伴有雷暴大风、短时强降水等强对流天气，周内气温波动下降。主要天气过程为，周一至周二：我市大部阴天有小雨，尼木县、曲水县及墨竹工卡县的部分地方有中雨，高海拔山区有雨夹雪。周三至周四：我市大部多云有阵雨

或雷阵雨，当雄县东部、林周县北部和墨竹工卡县东部等部分地方有小雨（雪）。周五至周日：各县（区）多云间阴天，部分时段有分散性阵雨或雷阵雨。

市气象台建议，目前我市农区冬、春作物处于成熟收割期，需做好秋收作物的防雨措施。季节转换期气温波动较大，早晚需适时添衣保暖；周中后期午后阵风风速增大，户外注意防风。我市西部和东部地区需防范局地山洪、泥石流、滑坡等地质灾害，同时做好工程建设、交通运输及文旅活动等的安全管理工作。午后至夜间局地易出现雷暴大风、短时强降水、冰雹等强对流天气，需注意做好户外防雷和农区防雷等工作。