

# 2026年西藏自治区“3·5”学雷锋纪念日主题志愿服务集中示范活动在拉萨举行



图①为活动现场,拉萨市社工志愿服务队合唱歌曲《志愿之光》。  
图②③④为来自各行各业的志愿者为市民提供“一站式”志愿服务。

拉萨融媒记者 巴桑次仁摄

拉萨融媒讯(记者大索朗曲珍)3月5日上午,第63个学雷锋纪念日,由自治区党委社会工作部、自治区党委宣传部、团西藏区委联合主办,拉萨市委社会工作部、拉萨市委宣传部、团拉萨市委承办的2026年西藏自治区“3·5”学雷锋纪念日主题志愿服务集中示范活动在宗角禄康公园举行。自治区、拉萨市相关单位、志愿服务先进典型代表、各志愿服务队、群众代表等参加活动。

活动现场,全区志愿服务总品牌“志行西藏”正式揭牌,为2025年度全区志愿服务先进典型代表颁发证书,并向6支志愿服务队授旗。“全国最美志愿者”央宗代表全区广大志愿者发出《学习雷锋精神 开展志愿服务》倡议,号召更多人加入志愿服务行列,以实际行动传承和弘扬雷锋精神。她将继续坚守志愿服务初心,用实际行动践行“最美志愿者”的使命与担当,带动更多人参与志愿服务,让雷锋精神在雪域高原代代相传、永放光芒。

此次集中示范活动以揭牌、授旗、倡议等环节为牵引,深入学习贯彻习近平总书记关于弘扬雷锋精神的重要论述和致中国志愿服务联合会第三届会员代表大会重要贺信精神,示范带动全区各级各部门、社会各界和广大干部群众大力弘扬雷锋精神、志愿精神,努力营造“雷锋精神人人可学,奉献爱心处处可为”的浓厚氛围,为建设社会主义现代化新西藏凝聚磅礴志愿力量。

拉萨市委社会工作部西部计划志愿者刘璐说:“作为一名青年志愿者,能够参加今天的学雷锋活动,感到非常光荣。雷锋精神就是从身边小事做起,多一份爱心、多一份担当。今后在工作和生活中,继续把雷锋精神记在心里、落到实处,主动服务他人、奉献社会,用实际行动传递正能量,争做新时代雷锋精神的传承人。”

## 桑伊社区:党建共建学雷锋 暖心服务护银龄

拉萨融媒讯(记者旦增拉珍)3月5日上午,桑伊社区党群服务中心内,一场以“党建共建聚力 为民办实事——学雷锋·文明实践我行动”为主题的志愿服务活动暖心开启。活动前期,“雷锋车队”志愿者们携手“布谷响铃”志愿者,提前上门暖心接送行动不便的孤寡独居老人前往现场,为老人们筑牢出行安全防线。

活动现场,桑伊社区第一书记与“雷锋车队”负责人先后致辞,凝聚起党建引领、志愿同行的暖心力量。随后,来自交警、司法等部门的工作人员,为现场老人普及交通安全知识,为现场老人普及交通安全知识,并现场发放宣传手册,现场答疑,切实提高老人们的自我保护能力。

活动中,最暖心的环节当属一对一结对帮扶仪式。5名“雷锋车队”志愿者与辖区孤寡独居老人现场结对,为老人们送上标注着帮扶人信息、帮扶内容的联系卡,建立起长效帮扶机制,让老人们从此有了专属的志愿帮扶人。

夺底街道桑伊社区副书记拉珍说:“下一步,社区将持续深化组织联建、资源共享、活动共办、服务共为的工作模式,用心用情做好基层服务,让社区更有温度、居民更有归属感。”

## 八一社区联合共驻部队开展学雷锋志愿服务活动

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)3月5日下午,八一街道八一社区新时代文明实践站联合共驻部队,在八一社区一楼会客厅开展“军民同心学雷锋 志愿服务暖民心”主题活动,以义诊、义剪、环境整治等贴心服务,传承弘扬雷锋精神,共叙军民鱼水情。

活动现场,共驻部队医生们细心为居民测量血压,耐心解答健康咨询,讲解常见病预防与科学用药知识,发放日常备用药品。免费理发区,官兵志愿者耐心沟通询问对发型的要求后,以娴熟的手法和服务,为居民群众剪出漂亮、满意的发型,让他们感受到

来自社区的温暖和军爱民的幸福。随后,官兵与社区工作人员一同携带工具,对辖区主干道、卫生死角、绿化带等区域开展环境卫生大扫除,大家分工协作、干劲十足,用双手美化家园,让社区面貌焕然一新。

“此次活动既弘扬了雷锋精神,又深化了军民共建与军民团结。今后,八一社区将推动学雷锋活动常态化、长效化,持续开展关爱老人、健康服务、环境提升、军民共建等工作,用心用情解决居民急难愁盼,让雷锋精神在社区代代相传。”八一社区社工白央说。

## 西藏军区总医院深入社区开展学雷锋纪念日义诊活动

拉萨融媒讯(记者齐永昌)3月5日上午10时,在城关区扎基小区老年活动中心,一场由西藏军区总医院组织开展的学雷锋纪念日大型义诊活动正在举行,吸引了许多社区居民前来咨询问诊。

活动现场,医院专门设置了取药处。群众在专家处问诊、开具药方后,便可凭方在此免费领取所需药品。不少老人拿着药,向工作人员连声道谢。“我们医院每年组织20多场下乡义诊活动,每一次都派出精兵强将,用我们的专业为社区的老人和群众服务。”西藏军区总医院军医次仁云丹说。谈及坚持义诊多年的初衷,次仁云

丹的眼神坚定而温暖:“作为军医,我们的职责既是保家卫国,也是救死扶伤。每一次走进社区,看到大家信任和需要的眼光,我们就觉得,一定要用最好的专业,为他们做好服务。这也是雷锋精神在我们身上的具体体现。”

一次义诊,一次传承,雷锋精神正如这高原的阳光,照进社区,温暖人心。

### 学雷锋践初心 法暖桑榆护安康

#### 拉萨中院青工委开展敬老慰问暨法治宣传活动

拉萨融媒讯(记者丁增美朵)3月5日,在第63个学雷锋纪念日,拉萨市中级人民法院青年工作委员会组织青年干警走进夺底街道洛欧村老年人日间照料中心,开展“学雷锋践初心 法暖桑榆护安康”敬老慰问暨法治宣传活动,以司法温情守护老年人幸福晚年,用实际行动传承和弘扬雷锋精神。

活动现场,青年干警为老人送上米、面、油等慰问品,陪老人拉家常、问冷暖,倾听生活诉求;同时开展志愿服务,为老人测量血压、打扫环境卫生,以点滴行动践行雷锋精神、传递司法温情。此次活动系该院首次走进洛欧村开展普法服务,受到街道、村委会及老人们一致好评。大家表示,普法及时必要、效果显著,热切期盼法院今后多开展此类活动。

在普法宣讲环节,干警们结合老年群体特点,用通俗易懂的语言、贴近生活的典型案例对保健品骗局、投资返利、冒充公检法等高发诈骗手段进行细致讲解,提醒老年人提高警惕、增强防范,守好自己的“钱袋子”。现场还发放法治宣传资料,为老人提供一对一法律咨询,耐心解答疑问,切实提升老年人的法治意识、识骗防骗能力和依法维权水平。

拉萨市中级人民法院政治部主任、三级主任科员如吉亚说:“在学雷锋纪念日开展本次敬老慰问和法治宣传活动,就是要把司法关怀送到老人身边,帮助大家提高反诈意识,守护好自身合法权益。今后,我们将持续推动敬老爱老法治服务常态化开展,用实际行动践行司法为民,展现新时代法院青年的担当与风采,让老人们真正感受到司法的温度。”

此次活动将学雷锋志愿服务与司法为民深度融合,既弘扬了尊老、敬老、爱老、助老的传统美德,又把精准法律服务和暖心关怀送到老年人身边。下一步,拉萨中院青工委将持续发挥青年干警生力军作用,常态化开展普法惠民、敬老爱老等志愿服务,以实际行动践行司法为民宗旨,不断提升群众获得感、幸福感、安全感,为营造和谐文明的社会氛围贡献司法力量。

## 学雷锋践初心 志愿暖人心

### 堆龙德庆区多形式开展志愿服务活动

拉萨融媒记者 丁增美朵 莫瑞英

3月5日学雷锋纪念日当天,堆龙德庆区各界志愿力量纷纷行动,国网堆龙德庆区供电公司、源乐修脚公益服务队分别开展特色志愿服务,以实际行动弘扬志愿精神,践行雷锋精神,守护群众安全、传递暖心关怀,让志愿红成为雪域高原最动人的底色。

活动现场,志愿者们严格执行“一客一消”流程,从工具消毒到手部清洁一丝不苟,全程细致规范。服务过程中,志愿者一边轻声询问老人足部状况,一边麻利开展泡脚、修甲、除茧等护理服务,针对部分老人嵌甲、足部干裂等困扰,还耐心讲解日常足部护理知识,反复叮嘱老人注意清洁、保持足部卫生,贴心举动让老人们脸上洋溢起幸福笑容。

国网堆龙德庆区供电公司组织共产党员服务队、青年志愿者服务队走进堆龙德庆区小学,开展“学雷锋·传文明 安全用电进校园”主题志愿服务活动,将学雷锋志愿服务与电力安全保障深度融合,全力筑牢校园用电安全防线。活动中,志愿者们化身“电力安全讲师”,结合小学生认知特点,用通俗易懂的语言、贴近生活的真实案例,围绕校园及家庭安全用电开展专题宣讲,细致讲解电器规范使用、触电应急处置等核心知识。为让宣讲更接地气、更入人心,志愿者们还通过互动问答的趣味形式,充分调动学生参与热情,切实提升师生安全用电意识和自我防护能力。学生热增卓玛说:“今天学到了很多重要知识,老师讲得非常细致。我们要安全用电、节约用电,不能用湿手触碰电器;发现有人触电不能慌张,要及时告诉大人并拨打求救电话。我会把这些知识记在心里,运用到日常生活中。”

家住泽康社区的70岁老人且增旺姆感慨道:“上了年纪后,眼睛不好使,手脚也不利索,剪个指甲都费劲。今天他们上门免费给我们修脚,服务很细致周到,特别感谢他们。”这份暖心服务,源于团队队长鲁惹根儿最朴素的善意与坚守。这支仅有三人的公益团队,成立三年来脚步遍布堆龙德庆区各日间照料中心和养老院,用点滴善举温暖辖区老人。谈及公益初心,鲁惹根儿的话语真挚动人:“我家有80多岁的老人,曾受到社会志愿者和爱心团队的帮助,所以我也想通过自己的力量,帮助像我妈妈这样的老人。”作为藏族同胞,他早已把拉萨当作第二故乡,格外注重民族团结,始终秉持“56个民族一家亲”的理念,尽己所能传递温暖。他深知老年群体的足部困扰,不少老人因早年受伤遗留问题,年纪大后面临指甲增厚、畸形甲等问题,便凭借自身手艺为老人们减轻不适。

宣讲结束后,志愿服务队随即对校园开展用电安全隐患“拉网式”排查整治,重点针对配电箱、教学楼线路等关键部位逐一细致检查,精准排查线路老化、接触不良等潜在隐患,第一时间消除用电安全风险,为师生营造安全可靠的用电环境。下一步,国网堆龙德庆区供电公司将以此次活动为契机,持续优化宣传方式,用更贴近学生的形式开展科普宣讲,加强与学校联动,常态化提供用电隐患排查、安全用电指导等志愿服务,持续发挥党员、青年志愿者先锋模范作用,推动电力志愿服务进校园、进社区、进乡村常态化开展,以专业电力服务践行社会责任,为地方安全用电和精神文明建设保驾护航。

共青团堆龙德庆区委员会副书记尼玛次吉说:“只要有需要,哪怕是一个老人需要服务,我们都会集体出动,虽然团队很微小,但是力量强大。他把对远方父母的牵挂,化作对拉萨本地老人的照料,这份善意传递格外珍贵。”鲁惹根儿也表示,下一步团队将把服务触角延伸至社区、村居独居老人,让暖心足部护理惠及更多有需要的老年群体,将这份公益事业长久坚持下去。



图为堆龙德庆区源乐修脚公益服务队为老人免费洗脚、修脚。  
拉萨融媒记者 莫瑞英摄