**山河守望**

【片花】

【字幕】2024年9月1日 福建省三明市麒麟山公园

【现场声】1997年的时候，西藏班的，你们学哥学姐们他们一起栽下了这片林。

【转场】

（1997年新闻画面）

【现场声】（进藏官兵）与列东中学140名藏族学生共同植下137株汉藏团结纪念树。

【同期】三明市列东中学西藏班1996级学生 文欢卓玛：祝汉藏两族人民的友谊，像这棵树一样万古长青。

【特效】时间轴1997年—2024年

（2024年采访）

【同期】西藏自治区高级人民法院法官 文欢卓玛：当年我们种下去的小树苗确实已经长成了大树。当年的西藏孩子，我们现在也已经长大，在各自工作岗位上发光发热。三明列东中学其实就是我们梦想启航的地方。

【转场】

【画面】从中国地图推近到青藏高原

【字幕】4000公里 跨山越河 30载岁月 汉藏情深

【同期】我在海拔4850米的地方

【同期】中储粮拉萨直属库有限公司职工（三明市列东中学西藏班2006级学生）洛松卓玛：（当年）去上学，行李也不方便带，系在牦牛上面运。

【同期】西藏拉萨市墨竹工卡县中学语文教师（三明市列东中学西藏班2002级学生）格桑拉姆：看到老师好激动，太想老师了！

【同期】西藏自治区教育厅西藏班（校）管理中心主任 祈晓莉：可以说西藏教育面貌（的改变），其中有一部分是西藏班的功劳。

【同期】福建省第十批援藏工作队教育组组长、西藏自治区昌都市教育局副局长 陈鹏程：我们通过教育援藏，不断来引领我们西藏学校的发展。

**推出标题：山河守望**

【字幕】2024年7月5日 福建省三明市列东中学

【现场声】在你们即将返藏前，我们在西藏部礼堂为你们举行毕业典礼。

【解说】从1995年到2024年，已有27届西藏班学生从三明市列东中学毕业，奔赴下一站的学习生涯。在2024届毕业典礼上，学校特地为67名藏娃精心制作了成长对比相册，从稚嫩到成熟，格桑花在麒麟山下绚丽绽放。

【现场声】三明市列东中学党总支书记 池启长：离别之际，祝福你们明天会更好，同学们再见，爱你们，扎西德勒！

【现场声】要记得给我打电话

【解说】从雪域高原到福建三明，三年时光一晃而过。临别之际，藏娃们心中更多的是不舍。三明的记忆将会伴随雪域雏鹰展翅高飞。

【现场声】三明再见

【解说】67名藏娃在老师的护送下，7月5日晚上从三明沙县机场飞到重庆江北机场转机，7月6日下午落地拉萨贡嘎机场。原本需要三四天的返乡路程，如今一天就能抵达。

【字幕】2024年7月6日 西藏拉萨贡嘎机场

【现场声】三明 三明

【解说】八千里路，跨山越河。汉藏之间的情谊纽带相互守望，此刻，因为这些学成归来的孩子，变得生动而具象。

【现场声】旺珍奶奶：欢迎回家

【现场声】（这是她的）奶奶

（我是她的）小姑

【同期】旺珍小姑 次仁德吉：变化很大，以前胆小怯懦，现在阳光开朗、自信大方。

【现场声】三明市列东中学教师 杨海琳：我也舍不得，没事……加油，一定加油，高中是一个新的起点。

【同期】次仁拉珍的父亲 阿琼：长大了、长高了，普通话讲得很好，又学会了自立。

【现场声】三明市列东中学教师 杨海琳：真正离别的时候，还是很难过、很伤心。但是，转念一想，她的三年（初中）结束了，是更好的前程等着他们。

【同期】三明市列东中学副校长 杜成露：送2021级学生回来，我是第八次进藏，所以心情很激动。看到孩子们健康成长，回到西藏，家长们看到自己孩子成人成才，我们也感到很欣慰。

【转场】海拔4898米

【字幕】7月10日 西藏墨竹工卡县尼玛江热乡芒热村7组

【解说】从拉萨市区向墨竹工卡县尼玛江热乡芒热村进发，绕过一山又一山，逐渐靠近西藏米拉山的山口，海拔从3600多米向5000米攀升。

【现场声】送给你小心心，送你花一朵，你在我生命中，太多的感动......

【解说】这里是拉萨河上游，地处拉萨市墨竹工卡县与林芝市工布江达县的分界。雪域高原上的广阔河谷是藏牧民的家，它不仅见证着这片土地上牧民的生生不息，也见证着一代代藏牧民奋斗的足迹。每回趁着暑假送学生返藏，列东中学的老师们特地安排到学生家中走访。

赤列卓嘎现在就读于列东中学初二年级。每年的夏天，赤列卓嘎一家就会从乡里搬来这边放牧。

【现场声】杜成露：还有两个（孩子）呢？总共四个（孩子）！

【解说】清冽的泉水、成群的牦牛、巍峨的群山、美丽的格桑花，高原草甸的一切依旧那么熟悉，赤列卓嘎、拉巴卓玛和妹妹尽情享受着假期。

【转场】海拔4898米 从白天到夜晚

【字幕】7月11日 墨竹工卡县尼玛江热乡芒热村7组

【解说】地势高峻、山岭交错，海拔近5000米的高原草甸气候复杂多变。刚刚还艳阳高照，不一会儿就乌云密布，山雨欲来。今天一早，父亲和爷爷就进城采购生活物资，临近中午才赶回。

【现场声】

【解说】上午六点，妈妈出门到山的那边去放牧。突如其来的暴雨，赤列卓嘎心里有点担心。

【同期】赤列卓嘎的父亲 普布次仁：孩子妈妈有带雨具，没有关系，但如果是下冰雹就有点吓人。

【解说】晚上八点多，妈妈才放牧归来，赤列卓嘎帮忙做些力所能及的农活。普布次仁、扎西卓玛夫妇养育四个子女，赤列卓嘎是老大，老二刚刚小学毕业，老三、老四就读于乡小学。这对淳朴的藏民夫妇心里最大的愿望，是孩子健康长大、学有所成。两年的内地求学，赤列卓嘎的变化让父母很欣慰。

【同期】赤列卓嘎的母亲 扎西卓玛：她在内地成绩提高很多，生活很好，不要担心吃穿问题。

【同期】赤列卓嘎的父亲 普布次仁：她变化很大，学习方面也比以前有了很大的进步，成长了很多，脸也比我们白了，看着在那儿的生活过得很好。

【同期】三明市列东中学西藏班初二学生 赤列卓嘎：阿爸阿妈最大的心愿，是我和弟弟妹妹能够好好学习，走出草场。把这些当作自己的动力，然后更好地去学习，4000公里外的三明市列东中学是我们圆梦的地方。

【解说】创办于1995年的三明市列东中学西藏班，是福建教育援藏的重点项目，也是全省唯一的西藏内地初中班。截至2024年9月，列东中学先后招收西藏小学毕业生2114人，生源包括藏族、珞巴族、门巴族、蒙古族、苗族、纳西族、土家族等民族，覆盖拉萨、阿里、昌都、林芝、那曲、日喀则、山南等西藏全部7个地市。这些孩子里面，有超过75%的藏娃来自农牧民家庭。

【同期】福建省第十批援藏工作队教育组组长、西藏自治区昌都市教育局副局长 陈鹏程：75%是农牧区的孩子，其实从昌都角度来看的话，跟我们现有人口结构的比例是比较接近的。也就是说，我们的农牧区孩子可以跟我们城镇的孩子，同等的有这样一个机会到内地去就学。我觉得这是教育的意义，是教育公平的这样一个意义。

【转场】

【解说】边巴顿珠，阿里地区普兰县总工会主席、列东中学西藏班第一批学生。包括他在内的45名来自日喀则的农牧民孩子，成为首批来到三明的藏班学生。

【底声】（1995年新闻画面）他们来自高原雪山，来自喜马拉雅山的故乡......

【解说】和普通初中三年的学制不同，当时列东中学为内地西藏班的学生，每人增加了一年的预科班学习时间。

【同期】西藏阿里地区普兰县总工会主席（三明市列东中学西藏班1995级学生）边巴顿珠：要学整个小学的所有课程，我们这个汉语能力不行，所以就学得很慢。

【同期】三明市列东中学原校长 俞建平：为什么要办预科班呢？当时西藏基础教育还是比较薄弱，地广人稀，县与县之间，地区和地区之间，教育水平发展差异也比较大。所以我们就要先把小学的内容给他们补齐，然后再来教初中的内容。

【解说】从生活习惯的点滴养成，到语言文字的逐步学习，列东中学给来自雪域高原的孩子们带去了家一般的温暖。

【同期】三明市列东中学原校长 俞建平：汉藏学生结对子，我们挑选一部分比较优秀的汉族学生跟同年级的西藏班孩子“一对一”结对子，特别像逢年过节，他们都会把这些藏族孩子请到自己家里去，跟他们一起像自己家里人一样团聚，给孩子买服装、买文具都是双份的。

【解说】一朵云推动另一朵云，一棵树摇动另一棵树。列东中学西藏班近30年办班的背后，是整座城市、整个社会对西藏班孩子的关爱，是三十年始终如一的关怀。

【解说】（1999年新闻画面）1999年，结束了在三明四年的初中学习生活，边巴顿珠在离别的火车上，流下了滚烫的泪水。他舍不得朝夕相伴的老师和同学们，舍不得给予自己悉心照顾的代理家长张养爱。

【同期】西藏阿里地区普兰县总工会主席（三明市列东中学西藏班1995级学生）边巴顿珠：从生活到学习到做人，张妈教我很多，（离别的时候）心里觉得依依不舍，控制不住就流了泪。

【转场】

【字幕】7月15日 西藏昌都市八宿县 怒江72拐

【现场声】颠簸路上

【解说】王琼，三明市列东中学西藏部主任，此次进藏家访是受洛松卓玛在列东中学读书时结对子的卢永霞夫妇所托，看望这个回到老家八宿县休产假的藏族女儿。

【现场声】三明市列东中学西藏部主任 王琼: 卓玛，可能快了，还有半个多小时吧，这段路太颠簸。

【解说】从海拔4658米的业拉山顶到2800多米的嘎玛村，30多公里路，落差1800多米。小时候，洛松卓玛的家，就在这里通往县城的必经之路上，被称为川藏线“咽喉”的怒江大桥边。

【现场声】洛松卓玛，扎西德勒！

【现场声】汉妈（卢永霞）叫我一定带过来给你，就带了好几包给你吃。还带了一些麦芽糖，还记得吗？你们很喜欢吃这种麦芽糖。

【解说】2006年，小学毕业的洛松卓玛以优异的成绩，成为那年全校唯一考取内地西藏班的学生，第一次知道了一座叫作三明的城市。第一次背上行囊，走出了八宿。带着父母的希望，带着自己对未来的美好憧憬，洛松卓玛读书特别用功，但思乡之情也与日俱增。

【同期】中储粮拉萨直属库有限公司职工（三明市列东中学西藏班2006级学生）洛松卓玛：我家里那时候信号不好，我爸爸妈妈有时候会爬到山顶上给我打电话，每次打（我）每次哭。

【解说】在三明的四年时间，汉族的阿爸阿妈，汉族妹妹张填，成为洛松卓玛心底最温暖的所在。在三明求学时，洛松卓玛和张填结成对子。张煊华、卢永霞这对汉族爸爸妈妈，让卓玛在远离家乡的东南城市里找到了属于家的温暖。每到周末，洛松卓玛和张填一起回家，卢永霞总会细心照顾卓玛的口味，煮她爱吃的饭菜。

【同期】中储粮拉萨直属库有限公司职工（三明市列东中学西藏班2006级学生）洛松卓玛：从一开始结对子以后，我一直喊他们汉爸汉妈。汉爸汉妈也给我说过，你就是我们的女儿。然后在后来的生活当中，他们也一直在照顾我，就像爸爸妈妈一样在照顾我。

【解说】从三明市列东中学毕业后，洛松卓玛考入山西大学附属中学，后来考上北京农学院。大学期间，因为两个弟弟同时在上学，家里比较困难，卢永霞联系爱心企业每个月资助洛松卓玛2000元，直至她大学毕业。如今洛松卓玛是中储粮拉萨直属库有限公司的职工。半年前，女儿出生，生活美满幸福。

【现场声】视频通话：汉妈 卓玛 卓玛爸爸好 你好 宝宝好 好漂亮好漂亮 眼睛大大的 乌溜溜的

【解说】近30年来，已经有1840名藏娃从三明市列东中学西藏班毕业，1300多人从各类高校毕业返回西藏工作。

【同期】西藏自治区教育厅西藏班（校）管理中心主任 祈晓莉：应该说，那时候（上世纪八九十年代）我们西藏的现代教育已经开始起步，并且已经有一定的规模。但是，整个的培养质量，尤其是师资方面的紧缺，这个可能是最迫切的。然后，当时把师资引进来的条件应该是还不太具备。那么，在这种背景下，把学生送出去，直接到祖国内地接受最先进的教育，能够最直接地、很快的速度能培养出来一些急需的人才，应该出于这样一个考量。

（转场）

【字幕】西藏山南市隆子县斗玉珞巴民族乡

【解说】一山望着一山高，一山不如一山高。走出大山，是为了回报大山的恩泽；走出高原，是为了挺起高原的脊梁。

间嘎查木（雪山）的娇容深藏在浓雾中，像害羞少女的脸庞常年被洁白的哈达所遮盖。日夜奔腾的西巴霞曲河与群山交汇，在熊曲河谷一带，创造出一片美丽的家园。西藏自治区最后一个民族建制乡——隆子县斗玉珞巴民族乡就坐落于此。

【同期】全国人大代表、西藏山南市隆子县斗玉珞巴民族乡乡长（三明市列东中学西藏班2001级学生） 扎西江村：教育援藏，无论是把我们西藏的孩子送到发达城市读书也好，或者换个方式，把我们内地这种好的教育做法、经验引到西藏，我觉得是非常重要。因为教育能改变一个人的一生。

【解说】扎西江村，三明市列东中学西藏班2001级学生，如今已经成长为一名全国人大代表，担任西藏山南市隆子县斗玉珞巴民族乡乡长。

【现场声】那边是我们的新村安置点，总共是161户，基本上都是我们本县的高海拔地区，条件比较恶劣的地方搬下来的。

【解说】作为一个边境民族乡的乡长，在内地从初中到大学读了十来年书的扎西江村，迫切地想要回到家乡，用自己所学改变西藏父老乡亲的生活，哪怕只是一点点。

【现场声】爬山

【现场声】刚才那个坡有点难爬！这坡稍微陡一点，也稍微滑一点，但是站得高看得远！我们看到的这个村，是参与了我们边境小康村的建设，老百姓的住房条件非常好。我们现在看到这个路就是219国道，2018年才通车的。国道建成之前，从这儿到县城，当时我们走了六个多小时。这个路通了以后，我们现在自己开车的话，大概一个半小时就能到县里。

【解说】如今，219国道穿过隆子县斗玉、玉麦、扎日等边境乡镇，扎西江村带领乡亲们开起民宿、餐饮店，吃上生态旅游饭。在今年的十四届全国人大二次会议第三场“代表通道”上，扎西江村作为珞巴族代表第一次走上“代表通道”。

【同期】全国人大代表、西藏山南市隆子县斗玉珞巴民族乡乡长（三明市列东中学西藏班2001级学生） 扎西江村：在中华民族大花园中，我们就像一朵美丽盛开的珞巴之花，而民族团结更像阳光和空气一样，融入到了我们每一个人的血脉当中。

【解说】随着各项民族扶持政策的落地，斗玉珞巴民族乡的水、电、路全通，网络设施全面覆盖，偏僻的小乡村也能和全国人民互联互通。在推进中华民族共同体建设中，扎西江村带领乡亲们，大力发展民族特色产业，富民强边，守护好祖国的边疆。

【转场】

【字幕】8月24日 西藏林芝市米林市南伊乡琼林村

【现场声】措姆直播

【解说】正在直播的姑娘叫措姆，三明市列东中学西藏班2007级学生，如今作为当地乡村振兴致富带头人，已经成长为西藏自治区政协委员。用她的话说，正因为有了在三明的求学经历，才有了自己后来的家庭、事业。

【同期】西藏林芝红太阳科技示范家庭农场副总经理（三明市列东中学西藏班2007级学生）措姆：当时我记得每天天亮之前，就是有路灯，每一个路灯底下都有同学。然后就是可能凌晨四点、五点就已经起来了。最早的，凌晨三点就起来了，在路灯底下背书。大家特别自觉，就是对知识的渴望。我自己也是每天很早就会自发地去读书，大家就是求知若渴。

【解说】从三明市列东中学毕业后，措姆到北京市第八十中学就读，之后考入中央财经大学。毕业后，她考上事业单位。后来辞职，随父亲一起创业。从“铁饭碗”到自主创业，最难克服的是心理的关口，创业初期第一次“摆摊”的经历，她记忆犹新。

【同期】西藏林芝红太阳科技示范家庭农场副总经理（三明市列东中学西藏班2007级学生）措姆：我当时就很认真地站在自己的那个展台前面，向过来交流的客户介绍我们西藏米林的这个灵芝，然后介绍得很认真、很起劲。忽然间，我老公，也就是我之前的同学，忽然间就站在我旁边看着我。然后我当时就一下子觉得特别不好意思，就直接害羞蹲在地上了。就感觉回来卖一个农副产品，是不是有点不务正业？那个是我们第一次，出了学校以后第一次碰到彼此。

【解说】措姆的丈夫达瓦次仁，是她在列东中学西藏班的同班同学。在内地西藏初中班四年的学习生活，让两人有更多共同语言。十几年前的同窗情谊，成就了如今的美好姻缘。昔日的好同学，成了人生路上的好伴侣。

【解说】这片位于西藏米林市南伊乡南伊沟琼林村的原始森林，因为在红太阳科技示范家庭农场的带动下种植白肉灵芝，如今成了村民眼里的“金饭碗”。今年，措姆的农场林下灵芝种植面积达532亩，比去年增加419亩，带动了米林市当地10个村集体、266户农牧民投入灵芝种植经营。

【同期】西藏自治区米林市羌纳乡巴嘎村 丁增赤列：种这个灵芝很好，我之前也没什么地方打工，没有固定收入。现在种灵芝能帮到我很多。

【解说】米林市羌纳乡巴嘎村的丁增赤列，原先没有固定收入。去年起，措姆为他免费提供菌包、提供技术指导、统一收购灵芝。丁增赤列的灵芝种植日渐起色，去年有了24000元的种植收入，今年首批灵芝收购有6000元的收入。

【同期】西藏林芝红太阳科技示范家庭农场副总经理（三明市列东中学西藏班2007级学生） 措姆：（丁增赤列）大哥种的灵芝每年都在进步。我们技术人员看了灵芝以后，觉得每一年的灵芝都比去年种的好，（丁增赤列）大哥自己也是觉得种灵芝越来越得心应手了。

【解说】从偏远地区走出来，学成归来带领乡亲们共同致富，内地西藏班的就学经历改变了措姆的人生轨迹。

【同期】西藏林芝红太阳科技示范家庭农场副总经理（三明市列东中学西藏班2007级学生）措姆：从这么偏远的小山村，然后可以去到福建，然后在三明市读书读四年，然后又可以在北京读书读七年，这种机会是内地西藏班这个政策才能给予的。所以，我一直觉得内地西藏班这个政策很好，改变了很多小孩的命运吧。然后，大家可以有机会走出大山，去看外面的世界。

【转场】

【字幕】7月14日 西藏拉萨市墨竹工卡县中学

【现场声】《登幽州台歌》 唐 陈子昂 前不见古人 后不见来者 念天地之悠悠 独怆然而涕下……

【现场声】格桑拉姆与恩师陈言霖视频通话：

杜成露：陈老师对2002级（西藏班学生）的感情也很深。

格桑拉姆：对对对，我们当时离别的时候还抱着老师哭。

【现场声】杜成露：陈老师，你猜我现在在哪里？

陈老师，这是谁，想得起来吗？

格桑拉姆：好久不见！

陈言霖：格桑拉姆，你好！

杜成露：你记忆力很好。

格桑拉姆：老师好，好久不见了，老师。

陈言霖：你当老师了啊！

格桑拉姆：嗯，对！

杜成露：你魅力很大，她受你的影响，现在当语文老师。

格桑拉姆：看到老师好激动，太想老师了！

【同期】西藏拉萨市墨竹工卡县中学语文教师（三明市列东中学西藏班2002级学生） 格桑拉姆：刚毕业的时候，他（陈言霖）还没有怎么老。然后，现在看到老师就觉得很亲切。看到老师有点变老了，就觉得挺难受的。我其实还很想见到老师，然后今天看到老师就很高兴。

【解说】回到西藏家乡成为一名老师，是列东中学西藏班2002级学生格桑拉姆走出高原时的梦想。她说，自己的命运是内地西藏班改变的，是教育改变的。她坚信，改变西藏面貌，根本也要靠教育。

【解说】拉萨市墨竹工卡县中学，是全县唯一一所中学。2400多名藏娃在这里集中上学，格桑拉姆担任初一语文老师。米玛论珠的语文基础较差，发音不准，平时不敢大声朗读。格桑拉姆为米玛论珠制订详细的提升计划。

【同期】西藏拉萨市墨竹工卡县中学学生 米玛论珠：我普通话讲得不大好，格桑拉姆老师一遍遍教我怎么发音。

【解说】在米玛论珠身上，格桑拉姆仿佛看到了初中时的自己。2002—2006年在列东中学就读期间，格桑拉姆在语文老师陈言霖的悉心辅导下，中文发音、语文基础得到稳步提升。也是从那时起，她在心底埋下了从教的种子。2013年，从首都师范大学毕业后，格桑拉姆选择回到家乡任教。

【现场声】格桑拉姆带着学生唱歌

【解说】山河无隔越，汉藏相守望。1985年至今，全国23个省市共计110所学校举办西藏班，累计培养16.4万人，向西藏各行各业、各条战线培养输送了6.4万余名中专以上各类人才。如今，在西藏教育系统，16%的教师有内地西藏班就学经历。他们把内地先进的教育理念带到雪域高原，极大改善了西藏当地的教育面貌。

【同期】福建省第十批援藏工作队教育组组长、西藏昌都市教育局副局长 陈鹏程：习近平总书记指出，改变藏区面貌，根本要靠教育。我们作为一个教育人，本身教育是一个千秋万代、关系千家万户的，这样的一个很重要的工作。我们通过教育援藏，不断地来更新或者转变，来引领我们西藏学校的发展，可以给到我们西藏孩子更多优质的教育资源。

【现场声】学生唱歌

【同期】西藏教育厅西藏班（校）管理中心主任 祈晓莉：可以说西藏教育面貌（的改变），其中有一部分是西藏班的功劳。我们也说，西藏班一直是我们培养人才的基地和摇篮。还有它是铸牢中华民族共同体意识最大的一个载体，也是体现我们西藏教育发展的一个重要缩影。

【转场】

【字幕】8月23日 拉萨市曲水县聂当乡

【解说】拉萨河水奔涌向前，汇入曲水。在这个“河流交汇之邦”，普琼、旺姆一家沉浸在喜悦中，儿子边巴多吉今年考上福建三明列东中学西藏班，即将成为姐姐德吉的校友。秋季开学季，2万多名藏娃集中奔赴内地求学，带着家人的不舍和嘱托，雪域雏鹰们将在几千公里外的东南沿海为梦想而努力。拉萨火车站见证雪域雏鹰奋飞的身影。

【现场声】扎西江村迎接二胎

【字幕】扎西江村给刚出生的小儿子取名索朗旺久，希望孩子既有福分又能征服一切困难，去见识外面更加广阔的世界。

【现场声】措姆和妹妹直播带货

【现场声】格桑拉姆：同学们，我们来看，这是一大片油菜花，多么好看呀！这让老师想起了以前在三明列东中学上学的时候，有一种花叫三角梅。这种花一般都是在墙角开放的，然后爬满了墙角，特别漂亮。

【字幕】2024年9月1日 福建省三明市列东中学

【现场声】

【音乐渐起】列东中学校歌《雏鹰飞起的地方》：

麒麟山连着喜马拉雅山啰

沙溪水啊挽着雅鲁藏布江啰

在这和谐温馨的校园里

民族团结的歌声迎风飘荡

......

【拉滚结束】