



【第十一屆兩岸大學生青海・探秘藏族文化活動方案】

一、活動名稱：第十一屆兩岸大學生青海・探秘藏族文化活動

二、活動宗旨：中華青年交流協會為促使兩岸青年對於彼此的文化與生活有著更深刻的體驗，特接受大陸青海省對台事務辦公室的委託，邀請台灣 50 名大學生赴青海省參訪，與青海民族大學 30 名大學生共同參加「第十一屆兩岸大學生青海・探秘藏族文化」活動，本活動側重於高原環境保護與少數民族文化體驗，並藉由攝影及戶外運動拉進兩岸學生的距離，期待透過十天的行程，讓台灣同學了解大陸青海省的經濟發展，與多元、豐富的人文特色。

三、活動特色

- 自然名勝之行－青海湖、沙島、茶卡鹽湖
- 藝術宗教之行－藏族 熱貢藝術文化館、塔爾寺、中華福運輪、泥塑體驗
- 人文風土之行－撒拉族、原子城紀念館、王洛賓音樂藝術館、青藏高原自然博物館
- 友誼長存之行－兩岸學生素質拓展活動、攝影比賽、西寧市街頭快閃表演活動

四、活動日期：2017 年 7 月 18 日(二)至 7 月 27 日(四)，共十天九夜

五、邀請對象：邀請年滿 18～25 歲對少數民族文化有高度興趣，熱愛攝影及戶外活動之臺灣學生，不限科系均可報名，共 50 名。

五、活動費用：新台幣 25,000 元整（含往返機票費、保險費、行政聯絡費，不包含證照費。在青海省期間的食宿費用由主辦單位負擔）。若返回於一周內繳交 1000 字心得，則可抵退 500 元活動費。

八、主辦單位：台灣－中華青年交流協會；大陸－青海省政府對台事務辦公室。

九、報名方式及相關說明：

（一）報名程序：報名日期即日起至 5 月 31 日止，有意參加者請於截止日期前完成以下手續。

1. 前往本會官網活動專頁按「[請點我報名](http://www.cyio.org.tw)」進行網路報名（<http://www.cyio.org.tw>）
2. 請於本會官網下載「家長同意書」列印簽妥，將文件掃描或拍照上傳至線上報名系統。
3. 本會將於學員報名後三日內以電子郵件通知是否錄取，請注意電子信箱。並請於通知後之三日內繳交活動費用，逾期繳費視同放棄。。

(二)為避免作業困擾，報名參加之團員必須全程參與，團進團出，若無法配合請勿報名。

(三)擬於六月底舉辦行前說明會，請務必撥空出席(時間、地點另行通知)。

十、聯絡資料

聯絡單位：中華青年交流協會－吳旻芳專員／電子信箱：cyio97984955@gmail.com

連絡電話：02-2936-7762、02-2936-4353／傳真號碼：02-8661660 1／本會官網：www.cyio.org.tw

活動行程表

	日期	活動內容			住宿
		早	午	晚	
第一天	7/18 (二)	接機			待定
第二天	7/19 (三)	開幕式、青海改革發展史講座、國學講座	民族大學開展互動交流，參觀青藏高原自然博物館	開幕晚宴	待定
第三天	7/20 (四)	感恩之旅拓展訓練(湟中縣攔隆口鎮)	參觀原子城紀念館、王洛賓音樂紀念館	篝火晚會	
第四天	7/21 (五)	遊覽青海湖、沙島徒步互動遊戲			待定
第五天	7/22 (六)	遊覽茶卡鹽湖		乘車赴貴德縣	待定
第六天	7/23 (日)	黃河岸邊詩歌朗誦、參觀中華福運輪		赴同仁縣，參觀熱貢藝術文化館	待定
第七天	7/24 (一)	泥塑活動體驗藏族藝術		品味撒拉族美食，欣賞撒拉族民族風情	待定
第八天	7/25 (二)	參觀塔爾寺	西寧市區“快閃”演出	繳交攝影作品	待定
第九天	7/26 (三)	活動體會座談會	市區自由活動	閉幕晚會及攝影攝像評比頒獎	待定
第十天	7/27 (四)	搭機返回台灣			

註：住宿安排三~四星級飯店

航班安排

日期	城市／機場	航班	時間
7月18日	桃園－香港	CX403	09：10－11：05
7月18日	香港－西寧	MU224	14：35－20：15
7月27日	西寧－香港	MU223	07：10－13：35
7月27日	香港－桃園	CX400	16：15－18：15

【自然名勝之行－青海省簡介、青海湖、沙島、茶卡鹽湖】

一個人需要隱藏多少秘密

才能巧妙地度過一生

這佛光閃閃的高原

三步兩步便是天堂

卻仍有那麼多人

因心事過重而走不動

《六世達賴倉央嘉措》

01.位置環境

青海省位於中國西北部，全省均屬高原地區，平均海拔在3000米以上。青海簡稱「青」，因有全國最大的內陸鹹水湖青海湖而得名。青海歷史悠久，據地下出土的文物表明，它的歷史可追溯五六千年以前。青海是個多民族的省份，省內共有54個少數民族，占地區總人口的47%。世居的少數民族主要有藏、回、土、撒拉、蒙古族等，其中土族、撒拉族是青海獨有的少數民族。青海共轄2個地級市6個民族自治州。全省總人口573.2萬。



02.豐富的地理資源

全省面積72萬平方公里，僅次於新疆、西藏、內蒙古，居全國第4位。青海礦產資源非常豐富，已發現各類礦產134種。在已探明的礦藏儲量中有60個礦種居全國前10位。其中，居全國首位的有鋰礦、鋇（天青石）、氯化鎂鎂鹽、等9種。鹽湖資源、石油天然氣資源、有色金屬、黃金資源和非金屬礦產資源，在全國具有突出地位。

03.氣候特徵

青海是長江、黃河、瀾滄江的發源地，故有「江河源」之稱。全省水電資源豐富，有278多條較大的河流，水資源總量629.3億立方米。據勘測，水能儲量在1萬千瓦以上的河流就有108條，水量充沛。青海地處中緯度地帶，兼具了青藏高原、內陸乾旱盆地、黃土高原的三種地形地貌，彙聚了大陸性季風、內陸乾旱和青藏高原三種氣候形態。地區間溫度差異大，全省年平均氣溫為-5.6℃至8.6℃年均降水量15至750毫米。





04.青海湖

青海湖，古稱為「西海」，又稱「鮮水」或「鮮海」。藏語叫做「錯溫波」，意思是「青色的海」；蒙古語稱它為「庫庫諾爾」，即「藍色的海洋」。漢代稱它為「仙海」，從北魏起才更名為「青海」。

青海湖位於青海省東北部的青海湖盆地內，既是中國最大的內陸湖泊，也是最大的鹹水湖，面積達 4583 平方公里。環湖周長 360 多公里，長 105 公里，寬 63 公里，比太湖大一倍

還要多。最深處達 38 米，湖泊的集水面積約 29661 平方公里，湖面海拔 3196 米，比兩個東嶽泰山還要高。它浩瀚縹緲，波瀾壯闊，是大自然賜與青海高原的一面巨大寶鏡。

05.沙島

沙島位於青海湖東北部，海晏縣境內，是湖中最大的島嶼，頗象一個新月型的沙島景區青海湖國家級重點風景名勝區大沙丘，是湖中沙壟突出水面受湖浪堆積和風沙作用堆積而成的，恰似一個新月型沙丘漂浮在水面上，為湖中的一大奇觀。有關沙島的形成眾說紛紜，一說是流水堆積，一說是風沙堆積。



06.青藏高原

青藏高原，是東亞一個高原地區，它是世界上最高的高原，平均海拔高度 4,500 米 (4000~5000 公尺)，面積 250 萬平方公里，有「世界屋脊」，「雪域高原」，和「第三極」之稱。它是在中亞和西亞的一個巨大的高原，大部分在中國西部的西藏自治區和青海省，以及在印度查謨-克什米爾邦拉達克的一部分。它從南向北延伸約 1,000 公里 (620 英里)，從東到西延伸約 2,500 公里 (1,600 英里)，總面積約 250 萬平方千米。中國境內之青藏高原，占全中國 23% 面積，位於北緯 25° -40° 和東經 74° -104° 之間。

地形上可分為藏北高原、藏南谷地、柴達木盆地、祁連山地、青海高原和川藏高山峽谷區等 6 個部分，包括中國西藏全部和青海、新疆、甘肅、四川、雲南的部分以及不丹、尼泊爾、印度、巴基斯坦、阿富汗、塔吉克斯坦、吉爾吉斯斯坦的部分或全部。

高原邊界，東為橫斷山脈，南、西為喜馬拉雅山脈，北為崑崙山脈。涵蓋國境有中國西藏自治區、青海省全境、新疆維吾爾自治區、甘肅省、四川省、雲南省部分，以及不丹、尼泊爾、印度的拉達克等地。

07.行政中心

西寧市位於青海省東部農業區，是青海省省會，是全省政治、經濟、文化、科教、金融和商貿中心。現轄五區三縣，總面積 7649 平方公里，市區面積 385.19 平方公里，人口 224.74 萬。

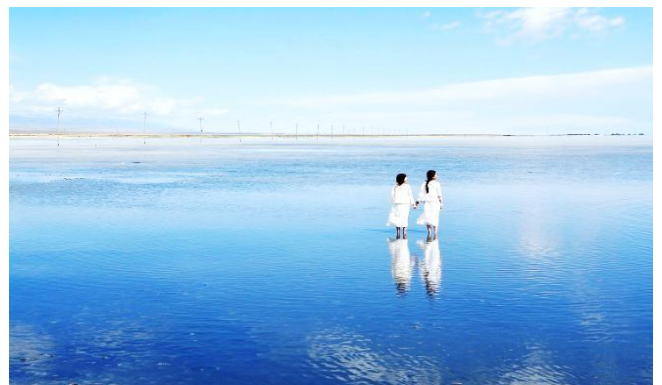
西寧是一座有 2100 多年歷史的古城，在黃河支流湟水上游，四面環山，三川會聚，是黃土高原和青藏高原的結合部，是古「絲綢之路」的南路和「唐蕃古道」的經由之地。市區平均海拔 2261 米，年平均氣溫 6.4℃，夏季平均氣溫 18.3℃，冬無嚴寒，夏無酷暑，是天然的避暑勝地，被譽為「中國夏都」。



08.茶卡鹽湖

茶卡鹽湖也叫茶卡或達布遜淖爾，「茶卡」是藏語，意即鹽池，也就是青海的鹽，「達布遜淖爾」是蒙古語，也是鹽湖之意。茶卡鹽湖位於青海省海西蒙古族藏族自治州烏蘭縣茶卡鎮附近。地理座標為東經 99° 02′~99° 02′，北緯 36° 18′~36° 45′。在茶卡盆地的南面有鄂拉山，北面青海南山，與青海湖相隔；盆地東西長 80km，寬 30km，面積 2400k m²。茶卡鹽湖位於茶卡盆地的西部，長 15.8km，寬 9.2km，面積 154k m²，湖面海拔 3059m；鹽湖的邊緣呈放射狀展布的茶卡河、莫河、小察汗烏蘇河等河水入湖，在湖區東部泉水發育，以地下水的形式補給茶卡鹽湖湖盆。

鹽湖的形成是由於災難或地殼運動，青藏高原從前是海洋的一部分，經過長期的地殼運動，這塊地面抬起變成了世界上最大的高原，結果海水留在了一些低窪地帶形成了許多鹽湖和池塘，茶卡鹽湖就是其中一個，茶卡(qiǎ)湖內的鹽幾乎無窮無盡，因為雨水會將更多的鹽從周圍的山上帶下。



茶卡鹽湖的湖水面積，水深明顯受季節影響，雨季湖水面積可達 104 平方公里，相當於杭州西湖的十幾倍，乾季湖水面積明顯減少。湖水屬鹵水型。底部有石鹽層，一般厚 5 米，最厚處達 9.68 米，湖東南岸有長十幾公里的瑪亞納河注入。其它注入鹽湖的水流很小，且多為季節性河流。開採過的鹵水，幾年之後又重新結晶成鹽層。真是取之不盡，用之不竭。

與其它鹽湖不同的是，茶卡鹽湖是固液並存的鹵水湖，鑲嵌在雪山草地間而非戈壁沙漠上，被旅行者們稱為中國「天空之鏡」。

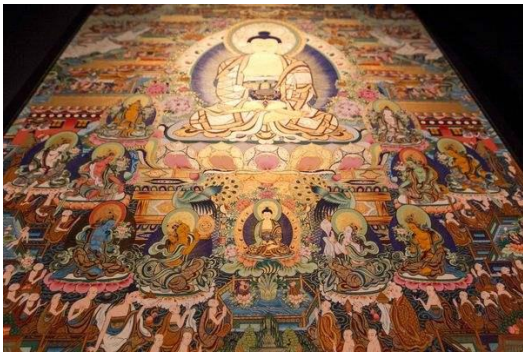


【藝術宗教之行－藏族 熱貢藝術文化館、塔爾寺、中華福運輸、泥塑體驗】

「在最不懂愛情的年紀，遇到最美好的西藏情歌。走落了日月，路還在延長，蒼老了面色，愛還在心上。」——江覺遲《西藏情歌》

居住在世界屋脊的藏人，他們不但沒有被險惡的環境影響，反而造就對山謙卑、隨遇而安的個性。信仰已是他們生活不可或缺的一部分，從出生到死亡、日出到日落，包括生活的種種。利他，是藏人的天性，他們要的不多，只等在那遙遠的地方跟你相遇。

01.熱貢藝術文化館



「熱貢」意為「夢想成真的金色谷地」，是青海省黃南藏族自治州同仁縣的藏語名字。它位於青海省的東南部，擁有非常悠久的歷史和豐富的古文化遺存，是青海省內國家級非物質文化遺產最為集中，文化資源最具多樣性的、獨特性、唯一性的人文旅遊資源聚集帶。漢文典籍最早記載熱貢（榆穀）一詞是在西元前 61 年（漢宣帝神爵元年），從那時起，歷代典籍中都有關於熱貢的記載，宋代史料中甚至兩次出現了同仁地區朗加（現名浪加）部落從事政治活動的記載。

「熱貢藝術」是藏傳佛教藝術的重要流派，主要有唐卡、堆繡、壁畫、雕塑、圖案等藝術形式，內容多為佛教人物和佛經故事。幾百年來，熱貢藝人們的足跡踏遍青海、西藏、甘肅、四川、內蒙古、雲南、北京及印度、尼泊爾、不丹、蒙古、泰國等地，吸收並融合了西藏繪畫藝術、四川甘孜木刻藝術、甘肅敦煌藝術和南亞犍陀羅藝術的特質，創立了既具有青海地區特點，又有藏族傳統藝術風格的藝術流派，體現了與產生在西藏和康巴藏區的藏傳佛教藝術截然不同的獨特魅力，1982 年被統稱為「熱貢藝術」。

藝術三絕

◆壁畫

壁畫是各殿宇牆壁上的繪畫。大多繪於布幔上，也有直接繪於牆壁和棟樑上。壁畫顏料採用石質礦物，色彩鮮豔，經久不變。壁畫畫風屬喇嘛教宗教畫系，與漢畫有些不同，具有濃郁的印藏風味。壁畫內容大多取材於佛經黃教諸密乘經典，畫面情節屬黃教內容，人物主次多屬密乘教義。



◆酥油佛像

酥油花就是用酥油（手工製成的黃油）跳板各色顏料而製成的油塑藝術品。相傳酥油花源于西藏，唐文成公主與土蕃王松贊干布結親時，曾從長安帶去一尊佛像供奉在拉薩大昭寺內。嚴寒的冬季，無鮮花獻佛，信徒們為了表示敬意，就用酥油製成花，供奉於佛像前。從此相沿成了藏族人民的習俗。1594 年，酥油花傳到了塔爾寺，經該寺藝僧苦心鑽研，使其在題材和工藝上有了新的發展，成為塔爾寺獨有的一種高超的油塑藝術。每年農曆正月十五燈節時，藝僧將精心製作的酥油花在寺內展出，成為一年一度的寺內盛會。



◆堆繡

堆繡是塔爾寺獨創的藏族藝術品種之一。它用各色的綢緞剪成所需要的各種形狀，如佛像，人物花卉，鳥獸等，以羊毛或棉花之類充實其中，再繡在布幔上，由於中間突起，有明顯的立體感。本寺大經堂內懸掛有「十八羅漢」等堆繡藝術產品。堆繡包括刺繡和剪堆兩種，其內容題材大多來源於佛教故事和宗教生活等，是該寺獨創的傳統藝術，是僧侶藝術的傑作。



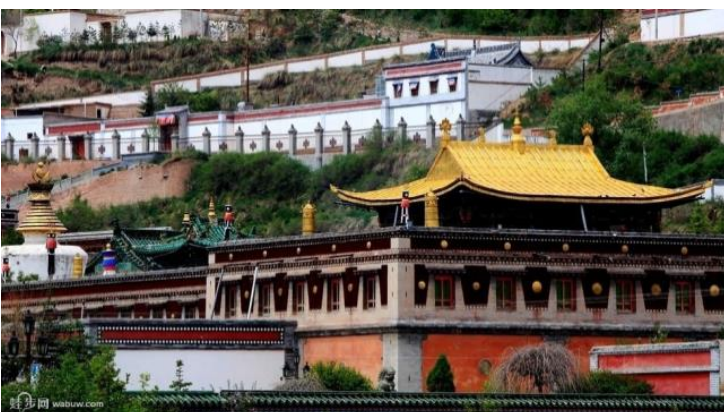
02.塔爾寺

塔爾寺又名塔兒寺，創建於明洪武十年（1377年）。得名於大金瓦寺內為紀念黃教創始人宗喀巴而建的大銀塔，藏語稱為「衮本賢巴林」，意思是「十萬獅子吼佛像的彌勒寺」，位於青海省西寧市西南25公里處的湟中縣城魯沙爾鎮，國家AAAAA級旅遊景區。塔爾寺是中國西北地方藏傳佛教的活動中心，在中國及東南亞享有盛名，歷代中央政府都十分推崇塔爾寺的宗教地位。明朝對寺內上層宗教人物多次封授名號，清康熙帝賜有「淨上津梁」匾額，乾隆帝賜「梵宗寺」稱號，並為大金瓦寺賜有「梵教法幢」匾額。

三世達賴、四世達賴、五世達賴、七世達賴、十三世達賴、十四世達賴及六世班禪、九世班禪和十世班禪，都曾在塔爾寺進行過宗教活動。

酥油花、壁畫和堆繡被譽為「塔爾寺藝術三絕」，另外寺內還珍藏了許多佛教典籍和歷史、文學、哲學、醫藥、立法等方面的學術專著。每年舉行的佛事活動「四大法會」，更是熱鬧非凡。塔爾寺的酥油花雕塑也是栩栩如生，遠近聞名。塔爾寺是中國藏傳佛教格魯派（黃教）六大寺院之一，也是青海省首屈一指的名勝古跡和全國重點文物保護單位。

塔爾寺共有大金瓦寺、小金瓦寺、花寺、大經堂、九間殿、大拉浪、如意塔、太平塔、菩提塔、過門塔等大小建築共1000多座院落，4500多間殿宇僧舍，規模宏大，宮殿、佛堂、習經堂、寢宮、喇嘛居住的紮廈以及庭院交相輝映、渾然一體，自古以來即為黃教中心及佛教聖地。寺廟的建築涵蓋了漢宮殿與藏族平頂的風格，獨具匠心地把漢式三簷歇山式與藏族簷下巧砌鞭麻牆、中鑲時輪金剛梵文咒和銅鏡、底層鑲磚的形式融為一體，和諧完美地組成一座漢藏藝術風格相結合的建築群。塔爾寺不僅是中國的喇嘛教聖地，而且是造就大批藏族知識份子的高級學府之一，寺內設有顯宗、密宗、天文、醫學四大學院。



03.中華福運輸

中華福運輸景區位於青海省海南州藏族自治州貴德縣境內，分為博物館、倒影池、轉經輪三部分構成，建築風格依照了藏傳佛教寺院的建築風格而設計規劃。

經輪主體高 42 米，其中經筒高度 26.3 米，直徑為 10.22 米，底座高 15 米的轉經綸，為世界上最大的轉經輪，於 2012 年獲頒吉尼斯世界紀錄。



【人文風土之行－撒拉族、原子城紀念館、王洛賓音樂藝術館、青藏高原自然博物館】

青海省是個多民族聚居的省份，主要有漢、藏、其他有回、蒙古、土、撒拉等全國所有 56 個民族中的 54 個。這塊土地不僅是西北遊牧民族的交匯處、藏傳佛教文化、伊斯蘭教文化融合交流的地區。也因此民族包容性很高，讓我們一同走進他們的日常，探索少數民族與當地生活交織的痕跡、體驗生活的智慧、品嚐獨特的高原美食。

01. 民族風情－撒拉族



撒拉族是中國信仰伊斯蘭教的少數民族之一，主要聚居在青海省循化撒拉族自治縣和化隆回族自治縣黃河谷地，以及甘肅省積石山保安族東鄉族撒拉族自治縣大河家鄉一帶。因自稱「撒拉爾」，簡稱「撒拉」而得名。伊斯蘭教是撒拉族的全民信仰，所以，宗教對其歷史發展和政治、經濟、文化等方面都有較深的影響。部分撒拉族散居於青海省的西寧市及黃南、海北、海西等州和甘肅省夏河縣、新疆維吾爾自治區烏魯木齊市、伊寧縣等地。

02. 原子城紀念館

地點位於青海省海晏縣西海鎮。

西海鎮是中國第一個核武器研製基地 221 廠的所在地。1987 年，為了適應國際環境的變化，表明中國政府全面禁止和銷毀核武器，維護世界和平的意願，有關部門作出撤銷 221 廠的決定。1993 年基地退役後移交地方政府，青海省將這裡命名為西海鎮，並確定為海北藏族自治州首府。2001 年，青海原子城被國務院列為全國重點文物保護單位。

總投資 8200 多萬元，由紀念館、紀念園、爆轟試驗場、地下指揮中心、紀念碑等組成，占地 12.1 公頃。現在，彰顯不畏強暴、艱苦創業、勇攀登高峰的「兩彈精神」和「基地精神」的示範基地已建成開放。





03.王洛賓音樂藝術館

王洛賓，中國 20 世紀最負盛名的民族音樂家。他傳奇的一生都獻給了西部民歌事業，長達 62 年的音樂創作中搜集整理和創作了 1000 多首廣為流傳的優秀民族音樂作品，是民族藝術寶庫的經典之作。其中《在那遙遠的地方》、《半個月亮爬上來》被譽為「二十世紀華人經典音樂作品」。他是第一位在聯合國高唱民歌的中國人，也是榮獲聯合國教科文組織頒發的「東西方文化交流特別貢獻獎」的首位華人音樂家。毫不誇張地說，當今世界凡是有華人的地方，就能聽到王洛賓歌曲的迷人旋律。



04.青藏高原自然博物館



青藏高原自然博物館位於青海省西寧市青藏高原自然博物館，總投資 1.2 億元，歷時 3 年建成。博物館佔地面積 1.8 萬平方米，主場館總建築面積 1.5 萬平方米，每天可接待 2000 名參觀者。青藏高原自然博物館是目前中國最大的自然博物館，該館全方位介紹青藏高原自然生態，成為青藏高原旅遊資源的又一張「金色名片」。

博物館共三層，現有物華天寶廳、大地寶藏、鹽湖奇葩、蔚藍之海、高原隆起、冰雪地帶等 24 個展廳，既有高原冰川、峽谷、丹霞地貌等大型景觀，也有本地特有的標本。展品以動植物姿態標本，礦

石、鹽結晶標本為主。館內的「青藏高原」立體沙盤是全國最大的立體沙盤，其後是「大美青海」的立體沙盤，讓人能夠直觀的看到青藏高原及青海的地形特徵及分佈狀況。

【友誼長存之行－兩岸學生素質拓展活動、攝影比賽、快閃活動】

佛說：「修百年才能同舟，修千世才能共枕」——那一隻只與我握過的手，那一隻只與我交換過的璀璨微笑，那一句句平淡的對話，我如何能夠像風吹過衣裙似的，把這些人淡淡地吹散，漠然地忘記？《三毛，撒哈拉的故事》

這幾天，我們將與青海民族大學的同學共同旅行，我們將一同用相機記錄山的壯闊、湖泊的清澈，還有讓你意想不到的探險活動。

01.青海民族大學

青海民族大學（Qinghai Nationalities University）是青藏高原建立最早的高校，是中國建校最早的民族院校之一，入選「中西部高校基礎能力建設工程」。學校現有 21 個學院、3 個直屬教學系部，學科專業設置涵蓋文學、理學、法學、經濟學、管理學、教育學、歷史學、醫學、工學等門類。此次活動擬邀 30 位青海民族大學的同學共同參與。



02.兩岸學生素質拓展活動

良好的團隊精神和積極進取的人生態度，是現代人應有的基本素質，通過設計獨特的富有思想性、挑戰性和趣味性的戶外活動，培訓人們積極進取的人生態度和團隊合作精神，是一種現代人和現代組織全新的學習方法和訓練方式。活動行程中將帶領兩岸學員進行素質拓展活動，一方面增加兩岸同學的互動與情誼，建立緊密的信任關係，一方面在活動中學員也能探知自己的人格特質，增加與團隊成員之間的合作與共識。





03.大美青海探秘藏族文化攝影比賽

邀請鼓勵兩岸學生拿起手中的相機與手機，在活動期間拍攝沿途的美麗風景，定格每個活動及參訪體驗時的精彩瞬間，每位學員繳交兩張照片參加比賽，主辦單位將邀請攝影專家進行評選，於活動結束的前一天公佈名次以及進行頒獎典禮。

04.兩岸學生西寧街頭快閃活動

安排兩岸學生在西寧市街頭進行一場快閃表演活動，表演主題、型式與內容由兩岸學生共同策劃發想排練，藉此展現兩岸大學生的熱情與創意。



青海 青藏高原上一顆璀璨的明珠

當社會催促著我們要快快長大面對現實時，我們希望無垠的景色能让你心中未完成的夢想開始萌芽；當全世界追求快速發展及速成的時候，我們卻希望能夠放慢腳步，打開感官，認真地呼吸、盡情的感受、探索山川、湖泊、少數民族、多元文化的細緻與美好。這次，我們將以「自然名勝、藝術宗教、人文風土、友誼長存」四大主題，帶你領略大美青海的獨特與魅力，在山與湖之間，找尋對生活的初衷與感動。

