

【自然名勝之行 - 青海省簡介、青海湖、青藏高原】

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。

04. 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。

05.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」。



【人文風土之行 - 撒拉族、原子城紀念館、王洛賓音樂藝術館、藏醫藥文化博物館】

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、品嘗獨特的高原美食。

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。

01.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。



02.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。

03.熱貢藝術博物館

青海省黃南州熱貢藝術館位於自治州首府隆務鎮的中心地帶，所在地是全國歷史文化名城之一，也是青海省唯一一座歷史文化名城，周邊有國家級文物保護單位隆務寺、國家文化產業示範基地——吾屯和國家級非物質文化遺產保護名錄四項，它是研究熱貢藝術的重要組織機構，也是青海省唯一的藏畫研究機構。



館藏的民族文物包括考古發掘品、歷史傳世品和近現代各民族的生產生活用品、服裝服飾、宗教用品、民族文化文獻、工藝美術品等近一萬件，內設 9 個展廳：文物廳、唐卡廳、雕刻廳、沙畫廳、堆繡廳、曼唐廳、民俗廳等，展廳面積 960 平方米，展出藏品 870 件，展出類別有九大門類 32 個品種的歷代熱貢藝術精品及銅、木、石、象牙、絲織品、陶器、古籍善本等。積極開展對熱貢藝術的歷史發展研究、藝人結構、作品分佈、發展趨勢的調查研究，挖掘、搜集、整理、徵集藝術精品、文物工作，積極開展熱貢藝術的宣傳展覽工作和藝術交流工作。擁有歷史、考古、民族學、文物研究、唐卡研究、攝影、鑒定、修復等方面的專業性人才，先後造就了中國工藝美術大師夏吾才郎等七位國家級工藝美術大師。經過長期的積累，黃南州熱貢藝術館收集了大量的研究資料，並取得了顯著的研究成果，現已成為集收藏、研究、展覽為主體，門類較齊全，結構合理的民族優秀文化展示中心和愛國主義教育基地。

【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。

01.兩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。



02.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。