

【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》

1. 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，它的歷史可追溯至五六千年以前。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49.47%。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個自治州。全省總人口約為592.3萬人。



2. 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，居全中國的第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，居全國首位的有鉀礦、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，在中國各省中具有代表性特色。



3. 氣候特徵

青海是長江、黃河、瀾滄江的發源地，故有「江河源頭」之稱。全省水電資源豐富，有278多條較大的河流，水資源總量629.3億立方公尺。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。





4. 青海湖

青海湖，古稱為「西海」，又稱「鮮水」或「鮮海」。藏語叫做「錯溫布」，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 4456 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。

5. 烏蘭縣茶卡鹽湖

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境內，湖面海拔 3059 米，湖面面積 105 平方公里，遼闊空曠、地勢平坦，湖水中含有大量的氯化鈉，鹽含量極高，是固液並存的鹵水湖，湖面具有強烈的鏡面反射能力，形成「水映天、天接地、人在湖間走，宛如畫中遊」的景觀，這樣的美景十分罕見，被稱為「天空之鏡」，使茶卡鹽湖的觀光人潮絡繹



不絕。茶卡湖遊客區與產鹽區是獨立分開管理，產鹽區採用了封閉式管理，當地政府不讓遊客進入產鹽區，確保產鹽地區的環境乾淨。另外遊客區裡遊客製造的垃圾有專責清潔人員清理，由分隔帶禁止遊客進入產鹽區，確保不會影響到產鹽區無人區的環境。

6.行政中心

西寧市位於青海省東部農業區，是青海省省會，是全省的政治、經濟、文化、科教、金融和商業貿易中心。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 247.56 萬。

西寧市是一座有 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－中國藏醫藥文化博物館、青海省自然資源博物館、王洛賓音樂藝術館、文迦牧場、海南州大數據產業園、共和縣光伏產業園、撒拉爾故里民俗文化園】

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。

撒拉族自稱「撒拉爾」，史稱「撒拉族」、「撒喇」，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。

7. 中國藏醫藥文化博物館

中國藏醫藥文化博物館位於青海省西寧市，該館是世界上首個以藏醫藥為主題、藏族文化為特色的綜合型國家一級博物館。

中國藏醫藥文化博物館建築面積約 5 萬平方公尺，設有青海大學民族醫學分館。截至 2023 年 4 月，博物館擁



有館藏文物 6 萬多件，含國家珍貴文物 2003 件。館舍主體分三個樓層，共設有 8 個展廳；一、二樓設有藏醫史、曼唐器械、古籍文獻、藏藥標本、天文曆算、彩繪大觀等六大展廳；地下一樓建有班智達藏藝展銷精品城。主樓地下室為陳列展廳、賣場、文物庫房和辦公區；一樓為民俗文物展廳和文物庫房；二樓為歷史文物展廳、電子監控室和值班室；二、三樓為陳列展覽廳；樓頂設有千佛殿。各大展廳根據不同的展示內容，透過環境重現、唐卡雕塑、文物展示、高科技模擬等方式和手法，突出特點，各具風格，展示了中國藏醫藥文化博大精深的豐富內容。



8. 青海省自然資源博物館

青海省自然資源博物館位於西寧市城西區海晏路 75 號地礦科技園，總建築面積 7510 平方公尺，其中展廳建築面積 5747 平方公尺。青海省自然資源博物館為中國首家以自然資源為主建設的省級行業博物館，是首次實現山水林田湖草、生物多樣性、礦產資源等自然資源全要素融合展示的博物館。博物館展區共四

層，包括序廳、地球科學廳、自然資源廳、人與自然廳、體驗大自然—自然旅遊資源體驗廳、礦物晶體廳和風雨歷程廳。展廳展示內容與形式充分體現完整性、系統性、科學性、藝術性、趣味性，尤其具有科學性傳播、數位化展示、同步在線等鮮明特色。

9. 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 年的音樂創作中蒐集整理和創作了 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。



10. 文迦牧場

文迦牧場位於青海省旅遊主幹道中國原子城環湖東路，距離青海省省會西寧市 100 公里。由於特殊的地理環境和自然氣候，形成了多山多水的自然生態景觀，景區囊括了草原、沙漠、聖湖三大美景。景區包括了融入藏族原居元素的星空祕境酒店 300 間、文迦工匠文創中心、文迦餐飲中心、唐卡體驗中心、藏式家訪中心、藏民族



原始民居、馬場、車場、露天篝火場、直升機觀光、觀景台、原生態牧場等一系列遊覽及體驗性設施。文迦牧場，是藏族文迦部落駐地；是以藏文化為基礎，基於傳統卻不束縛於傳統，這裡，守望著消失在青海湖畔的六世達賴喇嘛—倉央嘉措；牧場以文迦宗教文化、民族民俗風情、草原生態為資源依托，是集吃、住、娛、藏式特色體驗、戶外運動、周邊遊為一體的生態文化旅遊風景區。

11. 海南州大數據產業園

海南州大數據產業園區規劃面積 1200 畝，於 2017 年 11 月開始籌備，是中國首個 100% 利用清潔能源營運的大數據產業示範基地，為青海省清潔能源就地消納提供了巨大市場，推動了大數據產業和清潔能源產業綠色可持續循環發展。產業園一期大數據中心總體面積 5000 平方公尺，527 個機架，可容納 8000 台標準服務器，能為青海省智慧政務系統和數位經濟發展提供可靠、優質、安全的 ICT 資訊基礎設施支援和線上平台服務，促進資源整合，推動青海省大數據產業高品質發展。



12. 共和縣光伏產業園

走進海南藏族自治州共和縣，登上曾經不毛之地的塔拉灘，荒蕪已不再有，取而代之的是一個生機勃勃的現代化光伏產業園，藍色的光伏板一直蔓延到天際線，看不到盡頭。

光伏產業不僅僅是海南州共和縣的主導產業之一，也是當今建設泛共和盆地生態圈最具發展潛力的產業之一。藉「光」生金，發展光伏產業，優化提升產業結構、轉變經濟發展模式，讓源源不斷的綠色能源加速反哺綠水青山，為共和縣這片大地帶來勃勃生機。



光伏產業園區是青海省著力打造的兩個千萬千瓦級清潔能源基地之一，按照規劃，園區佔地 609 平方公里，目前已建成的光伏新能源發電站佔地面積超過 240 平方公里。

13. 撒拉爾故里民俗文化園

撒拉爾故里民俗文化園位於循化縣街子鎮馬家村，是集遊客綜合服務接待、撒拉族傳統民俗文化展示、民族用品銷售、撒拉爾傳統民俗餐飲、特色農產品銷售、體驗式觀光旅遊等為一體、具有濃郁撒拉族傳統民俗文化的縣域重點文化旅遊景區。主要建設具有中亞土庫曼和撒拉族風格的遊客接待中心、水文化展示區、民俗博物館、婚俗體驗館、撒拉爾印象建築、文化扶貧產業街等。為傳承和展示撒拉族特色民俗文化的重要窗口，與同在街子鎮上坊村的駱駝泉景區形成功能互補、特色互襯、效益疊加的



良好效益，具有非常良好的旅遊帶動效益、文化保護效益、民族團結效益。

【友誼長存之行—兩岸學生素質拓展活動、攝影比賽】

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。

14.兩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養，透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觀以及團隊合作精神，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，建立彼此的信任關係，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。



15.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舉行頒獎典禮。