



由 From 康樂活動組

檔案 Our Ref. ICN/23/2009/LSH

致 To 全體會員

日期 Date 2009年12月9日

【青海甘南春節節慶民族風情八天遊】

日期: 2010年2月23日至3月2日(星期二至星期二)

行程:	第一日- 深圳機楊、青海西寧	住宿: 西寧
	第二日- 西寧、黃南 (歷史文化古城, 吾屯上.下寺)	住宿: 黃南
	第三日- 黃南、郎木寺鎮 (郎木寺)	住宿: 郎木寺鎮
	第四日- 郎木寺鎮、甘肅夏河	住宿: 夏河
	第五日- 甘肅夏河、西寧 (拉蔔楞寺, 貢唐倉寶塔)	住宿: 西寧
	第六日- 西寧 (湟中縣城, 塔爾寺)	住宿: 西寧
	第七日- 西寧、甘肅蘭州 (劉家峽水庫, 炳靈寺)	住宿: 蘭州
	第八日- 蘭州、深圳機楊 (蘭州外灘, 黃河石林)	

(詳細行程可向秘書處索取)

茶會: 2010年2月12日(星期五 - 年廿九)
上午九時卅分北角英皇道 296 號『明星海鮮酒家』

負責人: 張栢枝

資深領隊: 盧燦鴻

旅行社: 海港旅遊有限公司 (牌照號碼: 350065)

名額: 16 至 28 人 (有興趣者請從速報名, 人數愈多, 每人攤分旅遊車費有所減少)

費用: 每位參加者報名時先收取港幣 \$2,500 元
(團費暫定 \$6,500 元 (多除少補), 包括酒店住宿、用膳、旅遊車、景點門票、機票、機場稅、燃油附加費, 本會 \$30 元行政費等, 如有盈餘或赤字將由參加者均分或補交赤字)

(建議旅程完結付予領隊、導遊、司機小費 \$60 元/天/人)

報名: 請於 2009 年 12 月 11 日 (星期五) 早上十時正致電本會秘書處 28291545 報名, 並將劃線支票 (抬頭請書: 『REACH, PCCW, Cable and Wireless Staff Association』) 寄回香港灣仔告士打道三號電訊大廈十五樓 156B 室或『CWSA/TMH 15』。

截止報名日期: 2010 年 1 月 5 日 (星期二), 最後交費日期 2010 年 1 月 8 日 (星期五)

注意事項: I) 部份為高原地區, 有高血壓或易有高山反應者小心考慮參加
II) 須帶足夠禦寒衣物
III) 建議出發前自購旅遊綜合保險

參加者須交回個人資料給秘書處如下:-

中. 英文全名、性別、身份証號碼、回鄉証號碼及有效日期、出生日期、聯絡電話號碼。

秘書

林世雄

林世雄 謹啟



【青海甘南春節節慶民族風情八天遊】

2010年2月23日（農曆正月初十）

晚住：西寧

各團友於指定時間在圓方廣場港深機場快線站集中，辦理登機手續，乘直通巴士經深圳灣前往深圳機場，辦妥行李托運手續後，乘 12:30 PM 起飛 ZH9835 航班飛往西寧，17:10PM 抵達，導遊接團，隨即往晚飯，後入住酒店。

2010年2月24日（農曆正月十一日）

晚住：黃南

早餐後，乘車前往黃南，青海省唯一一座國家命名的歷史文化古城，黃南藏族自治州州府所在地——同仁，它是一個以藏族為多數、漢、回、土、撒拉等 17 個民族聚居地，現總人口 7.5 萬人，同仁的藏語名為“熱貢”，意為“夢想成真的金色谷地”，也是熱貢藝術的發祥地，著名的“藏畫之鄉”，彩繪、雕塑、堆繡等藝術無一不精巧絕倫，特別是彩繪藝術品金碧輝煌、色彩豔麗、造型生動、畫法細膩。抵達後，參觀吾屯上寺，五屯上、下寺，原本同莊一寺，因村民增多而分開，【吾屯上寺】建於明洪武十八年（1385 年），五屯上莊以繪畫著稱，大經堂獨具風格的建築、雄偉壯麗，殿牆、門窗是藏式建築，而飛簷、屋頂又是漢式宮殿，形成了藏漢結構的建築，殿內有宗喀巴巨像幾 1000 尊釋迦默尼的塑像。午餐後參觀【吾屯下寺】，寺門前一跟高杆纏著經條是其他寺院沒有的唯一標誌，象徵它歷史的古老。村與寺相融，僧俗相親是五屯下寺的一大特點。村裏孩子一出生就要在寺裏登記註冊。七歲進寺院投師學經、學習繪畫、雕塑、幫他們掌握改善生活的本領，清代用金汁繕寫的《解脫經》成了鎮寺之寶。11 米高的彌勒佛塑像從神態到衣飾、背光、裝飾花朵、獅、鹿、地龍以及法座蓮台，堪稱一座熱貢藝術的寶庫。

2010年2月25日（農曆正月十二日）

晚住：郎木寺

早餐後前往四川若爾蓋縣及甘肅碌曲縣交界處的郎木寺鎮，這裏海拔 3600 米左右，與四川境內的格爾底寺隔白龍江相望。白龍江源頭系溫泉群，冬日熱氣蒸騰，形若仙境。寺院 1748 年由格魯派高僧，第五十任噶丹赤巴薩木察堅贊僧格創建。郎木寺全名為“德合倉郎木”，藏語為“虎穴中的仙女”。郎木寺地型奇特、風光秀麗，被譽為“東方小瑞士”。上個世紀 40 年代，一位美國傳教士踏上了這塊神奇的土地，一住就是十幾年，直到 1957 年才離開。寫成了一本英文書《Tibetlife》，在美國出版後，便有更多的西方人知道了青藏高原東緣的群山、草原、寺院和藏民族。郎木寺正因為《Tibetlife》的影響，彙聚了五湖四海的遊客，成了一個國際化的小鎮。抵達後參觀郎木寺天葬台，它是安多地區最大的天葬台之一，已有 400 多年的歷史，它像一本天書，讓天下遊客怦然心動去閱讀。山頂飄著各色嘛呢經幡，還有成群的禿鷲在盤旋，它們是藏族人民心中神的化身。百靈鳥鳴唱的天葬場，沒有想像中那種陰森與恐怖，在這裏死亡不僅僅意味結束，也意味著新的開始，帶有重生與超脫的意味，是藏區信教群眾最後的回歸，他們用天葬這一具體方式呈現人類回歸自然這一法則。這裏獨特的藏族喪葬文化風貌，近幾年吸引了成千上萬的旅客來這裏探密。

2010年2月26日（農曆正月十三日）

晚住：夏河

早餐後。觀看一年一度的曬大佛，正月十三的甘南郎木寺曬佛節，也稱亮佛節。此會在中午以前舉行，各寺院由大法師率領僧眾抬著巨幅彩繡大佛像（釋迦牟尼、阿彌陀、宗喀巴等），到寺院附近山麓固定的曬佛臺上展開，而後僧眾頌贊佛陀功德，念沐浴經，萬眾肅然。其場面莊嚴宏大，氣勢非凡。佛像是大型的唐卡，是每個寺廟的鎮寺之寶。唐卡有多種形式，但都會用到很多天然的顏料象綠松石，珊瑚，金子等等。這些可以是畫在紙上，布上，絲綢，羊毛織物上。可以使顏色常年如新，不褪色。現在有些幾百年歷史的唐卡，顏色還是非常的漂亮。還有些唐卡，是織出來的。是用天然顏料染出或做出不同顏色的絲，然後再織出相應的畫面。下午乘車前往甘肅夏河。

2010年2月27日（農曆正月十四日）

晚住：西寧

早餐後前往參觀拉蔔楞寺及貢唐倉寶塔，該寺始建於 1709 年，是藏傳佛教黃教六大寺院之一，也是甘、青地區最大的黃教寺院，是電影“天下無賊”的拍攝地。在 300 多年中，經歷代寺主嘉木樣活佛的修建，有經堂 6 座、大小佛殿 48 座、僧舍 500 多院、占地面積 1000 餘畝，這

些建築形成了明顯的藏族寺院建築群，拉蔔楞寺現有 6 帶學院，是西北地方最高的佛教學府，鼎盛時寺內僧人達 4000 人。金碧輝煌的大殿，簡樸整齊的僧舍，來來往往的喇嘛，穿著人文主義的僧袍，虔誠的藏民圍著轉經筒一路走一路轉一路念著經文。近距離的感受藏傳佛教的神秘、莊嚴。中午時刻在大經堂前廣場，觀看正月十四日的跳法王舞，於舉行。參加舞蹈的有 30 多人，主角為法王及其妃，還有帶面具的鹿和犛牛等。在樂隊的伴奏下，先將放置在場中心的人形符焚毀、投進油鍋燒掉，表示把妖魔鬼邪鎮壓了。最後由大法台率領舞者和僧眾將“多日瑪”（用糌粑捏成用以供神施鬼的食品），送至寺郊焚燒，預祝一年吉祥如意！後乘車前往西寧。

2010 年 2 月 28 日（農曆正月十五日）

晚住：西寧

早餐後到湟中縣城觀看社火表演，社火的名目很多有耍龍、獅子、花鼓、太平鼓、八大光棍、拉花姐、高蹺、羅漢、秧歌、高臺。打外場的還報兒、官老爺、大啞巴、賣膏藥、胖婆娘、傻公子等。城鄉籠罩在歡樂之中。午餐後參觀遊覽塔爾寺，塔爾寺遊覽我國藏傳佛教黃教六大寺院之一，黃教創始人宗喀巴大師的誕生地，殿宇多達 50 多處，金碧輝煌，該寺的壁畫、堆繡、酥油花為藝術三絕，晚上是藏傳佛教的酥油花會，酥油花于明朝萬曆年間從西藏傳入拉蔔楞寺，是用酥油塑成各種佛像、人物、飛禽走獸、樹木、花卉、亭臺樓閣等。內容多取材於歷史、宗教、神話故事。其製作工藝獨特而繁瑣、形象生動逼真、色澤豔麗。每年農曆正月十五燈節時，藝僧們將精心製作的酥油花在寺內展出，成為一年一度的盛會。信徒和中、外遊客紛湧而來，人山人海，通宵達旦。

2009 年 3 月 1 日：（農曆正月十六日）

晚住：蘭州

早餐後，乘車往甘肅省劉家峽水庫換乘遊艇，經過 54 公里浩渺的高原平湖，西拐進峽口，過姊妹峰，到達炳靈寺參觀。炳靈寺內有許多不為人所知的瑰寶：“最早的石窟紀年題記，最早的卧佛，最早的維摩像、淨土龕、釋迦多寶像、彌勒佛立像、十方佛像，最早的寫經《佛說未曾有經》……”這些全國之最見證了佛教沿著絲綢之路，從西向東傳播的過程，也是炳靈寺厚重的歷史文化價值的所在。炳靈寺分上寺、洞溝、下寺三處。它和莫高窟、麥積山石窟並稱為甘肅三大石窟，莫高窟以壁畫見長，麥積山以泥塑見長，炳靈寺則以石雕聞名。炳靈寺初建於十六國時期，歷經北魏、西魏、北周、隋、唐、宋、元、明、清各代。在 1600 多年間無數信徒維修看護著炳靈寺，如果沒有眾多信徒的付出，炳靈寺是會被保留到今天的。炳靈寺現存窟龕 183 個，造像近 800 身，分石胎泥塑和泥塑，壁畫約 900 平方米，主要人物有釋迦牟尼、觀世音菩薩、無量壽佛、彌勒佛以及各種菩薩、佛等。參觀完後乘車往蘭州市。

2009 年 3 月 2 日：（農曆正月十七日）

早餐後，乘車遊覽市內風光，全長百公里的濱河路，是目前全國最長的市內濱河路。以中山橋為中軸，以黃河兩岸風光為依託，依山就勢、巧奪天工的濱河公園，被稱為“蘭州外灘”。有〔天下黃河第一橋〕之稱的中山橋像一條騰空而起的巨龍、高大古樸的大水車和以〔黃河母親〕為代表的一組城市雕塑、相互輝映，將古老的歷史和燦爛的未來掩映在綠樹紅花之中。北岸依山就勢，臺階式建築的白塔山公園，使整個白塔山成為彷彿泊在黃河岸邊的一艘畫舫。後乘車往甘肅省白銀市，參觀地質遺跡世界罕見的景泰黃河石林“國家地質公園”。它地處內蒙古、黃土、青藏三大高原交匯處，甘肅段黃河岸邊，而河兩岸的橘黃色砂礫岩經過大自然四百多萬年的鬼斧神工後，形成了高 80 公尺至 109.36 碼石柱、石筍。整個石林景區千峰競奇、峽穀蜿蜒、陡崖凌空，各種各樣的石峰風格神奇獨特，其造型天造地設，鬼斧神工。遠看群峰如波濤奔湧，近看其形似生動雕塑，漫步景區曲徑通幽，如入迷宮。黃河石林景區將黃河、石林、沙漠、戈壁、綠洲、農莊等多種資源巧妙組合在一起，山水相依，動靜結合，氣勢磅礴，景色優美。與其他知名石林景區相比，它以古、奇、雄、險、野、幽見長，充分體現了粗獷、雄渾、朴拙、厚重的西部特色。當你置身在這裏，你可以感受到張騫出使西域的駝鈴聲、成吉思汗征戰沙場的呼嘯聲、紅軍西征的腳步聲……。在此拍攝的電視連續劇及電影《天下糧倉》、《西部熱土》、《汗血寶馬》、《驚天傳奇》、《黃河浪》、《雪花那個飄》、《神話》等播出後，更使它名揚四海。繼後前往機場乘 18:50 PM 起飛 HU7743 航班飛往深圳，22:15PM 抵達，轉乘旅遊車往皇崗關口散團，自行乘直通巴士返港，結束愉快的旅程！