

# 目次

一、 目的-----	1
二、 過程-----	1
三、 建議事項-----	17
四、 附件-----	19
(一) 行程表	
(二) 參訪照片	

## 摘要：

中學教師西藏地區參訪團一行二十四人，於今年（九十）七月二十四日至八月六日止計十四日，（以下簡稱本團）赴西藏地區參訪。本會派遣由藏事處徐代處長桂香擔任團長暨職共同隨團參訪，由中正國際機場出發，預定行程在香港、西安轉機並於下午五時三十五分抵達甘肅省蘭州市。

本次行程連同隨團領隊、記者共計團員二十四人，參訪地區包括甘肅省、青海省及西藏地區，從蘭州市搭車前往本次行程目的地「拉薩」，預計以七天車程完成 2100 公里的路程。全程二千公里的路程，主要參訪地點有-蘭州市的甘肅省博物館、黃河母親、水車園、西寧的達賴故居、土族歌、塔爾寺、青海省的青海湖、長江源頭的沱沱河及

此行的最高點唐古拉山口。

預定在行程的第八天抵達了拉薩，在此地我們參訪了羊卓雍湖、羅布林卡、色拉寺喇嘛辯經、甘丹寺的曬大佛法會、哲蚌寺、布達拉宮、及大昭寺等。其間，亦驅車前往 280 公里外的後藏第一大城市日喀則以及札什倫布寺。

此行無論是從人文、地理、風俗習慣、宗教信仰、甚至是人與人之間的互動等，從各個面向角度去觀察體驗，都會有令人意想不到的人生收穫，是奇妙、是驚嘆、是變幻莫測也帶有傳統，是文明與傳統的混合體，也是極具開發潛能的新淨土。

## **蒙藏委員會九十年度舉辦教師研習會赴西藏參訪活動報告**

### **一、目的：**

蒙藏委員會辦理中小學教師蒙藏研習會，期經由安排講授研習課程及赴大陸西藏地區實地的訪查，深度體驗多元民族文化，透過講授課程及實地的參訪結合，俾能在教學內容中傳承西藏地理、文化與民俗風情予年輕學子。

### **二、過程：**

西藏，有人稱為香格里拉，一直予人遙遠、神秘、深不可測的印象，尤以藏傳佛教更具吸引力。中小學教師赴西藏實地參訪，對於在

台灣土生土長的教師，更是彌足珍貴的人生經驗，對於西藏的民俗風情、藏傳佛教及瞬息萬變的天候環境，可藉此一窺堂奧，來一次西藏自然、人文與宗教的洗禮。

## 第一天 七月二十四日

上午七點在中正國際機場集合，看到老師們個個都洋溢著興奮心情，前往東方神秘的香格里拉。本次行程安排在香港、西安轉機，預定於下午五點三十五分抵達甘肅省蘭州市，晚間下榻蘭州市區的飛天大酒店。

到了蘭州中川機場，離下榻飛天大酒店還有 76 公里的路程，雖然我們已經搭了一天的飛機，但從老師們臉上幾乎看不到疲憊身影，個個依然神采奕奕欣賞著沿途景色。沿路上看到大陸開發西部的各項交通興建工程及一望無際一丘接著一丘光禿禿、白亮亮寸草不生的黃土高坡，同行老師有人讚嘆著大自然的奇妙，真是無奇不有。車子繼續在荒蕪的公路上往前行駛，只見到三三兩兩的老式卡車及農家鐵牛車，路上摻雜著卡車經過時濃濃的柴油味，宛如時光隧道般回到六十年代的台灣鄉村景象，對此景緻，老師們無不感到既是熟悉，卻又帶著陌生。

第二天 七月二十五日

今日行程較為緊湊，參觀的範圍都不出蘭州市區，蘭州市海拔高度為一五〇〇公尺，市區街道景象是大樓林立、車水馬籠，街道行人熙熙攘攘，人與車對於交通號誌的警告，似乎只有參考作用而沒有實際的約束行為，與第一天從機場到蘭州市區沿途景象有如天壤之別。一路上我們參觀了甘肅省博物館、蘭州水車園、黃河母親公園、白塔寺及長江第一鐵橋。

第一站我們到了甘肅省博物館的武威雷台東漢墓出土的銅奔馬，特別令同行老師們印象深刻，它意氣昂揚腳踩黃雁在空中疾速飛馳，象徵著其奔馳之快，連飛雁回頭之霎那間即被奔馬腳踏而過，有如千軍萬馬唯我翹楚之昂揚氣勢，令人驚歎。

當我們來到黃河畔的蘭州市最大的水車園時，這個水車是利用黃河的水力，使水車轉動。老師們第一次親眼目睹黃河及羊皮筏時，都興奮的驚叫，讚嘆聲更不絕於耳，都認為黃河的水，真是名符其實，黃滾滾又渾濁的河水。另外，我們在沿岸也看到了，象徵孕育中華文化的黃河母親塑像，也參觀了德國人於西元一九〇七年所建造完成的長江第一鐵橋等等，在蘭州市區都是值得參觀之地。第一天的參訪行程，老師們對眼前的事與物都感到既新鮮又高興，甚至有的老師已經策劃了明年度的蒙古參訪構想了。

### 第三天 七月二十六日

上午離開西寧市賓館，驅車前往位於青海省平安縣紅崖村第十四世達賴喇嘛的故居。達賴喇嘛的故居曾經作為當地江崖國小校址，現在由達賴喇嘛的姪子所居住管理，並由他為我們介紹宅內的情況。紅崖村距西寧市區約有二小時的車程，地屬僻靜，村內住戶不多，周圍環山輕霧環繞，山中遍滿油菜花田，黃澄澄的油菜花遍滿山谷好不絢麗，讓人有一種置身於原野中又帶有優雅恬靜的感覺，團員中無不被此美景所憾動，而紛紛要求下車照像。

接著折返西寧市參觀青海省第一大東觀清真寺，它是建於明朝洪武年間的回教寺廟，清真寺信眾的特色是頭戴圓形白帽。團員中有位劉老師一時興起，也入境隨俗的買了一頂帽子戴上入寺參觀，返回車上時還被司機師傅誤認為當地清真教徒而阻擋上車，也增添此行意外插曲。

下午到青海省互助縣土族家庭作客並參觀歌舞表演。土族全國僅有六萬餘人，是一個人口極少的民族。土族人在青海省人數雖少，但仍保有其傳統的服飾、舞蹈及風俗習慣，例如迎賓酒-就有進門三杯酒、主人敬酒又三杯、對唱輸了再三杯等等，其中有段歌詞是「端起酒杯，開創未來」讓我印象深刻，因為想起在台灣開車族「端起酒

杯，罰單就來」的不同情境，真是一樣人二樣情。老師們雖然大多聞酒就躲，但是對土族家庭的熱情好客、能歌擅舞，都感到新鮮又有參與感，都認為能深入土族家庭，是一次難能可貴的體驗。

#### 第四天 七月二十七日

上午來到青海省湟中縣，參觀青海省第一大格魯派黃教寺廟---塔爾寺。塔爾寺是黃教開宗大師宗喀巴的誕生地，因先有塔後有寺而得名。

塔爾寺原定本日曬大佛，因昨夜下雨，草地過濕而取銷，但今天仍舉行跳神法會，寺內人山人海，八塔、小金瓦殿、大金瓦殿、大經堂、祈壽殿、十龍金剛塔、釋迦牟尼殿、九間殿、宗喀巴大師殿、文殊菩薩殿、壁畫、酥油花、堆繡 等等，參觀人潮個個前擁後簇，好不熱鬧。

下午跳神法會開始，由於人群太多，加上團員老師們觀賞角度又不甚理想，所以一直難窺跳神全貌，加上行程趕路的需要，於是懷著遺憾的心情離開了塔爾寺，前往下一個目的地---青海湖。

離開了塔爾寺上車後，團員中有位王老師在陽光的酷熱及高山反應下，身體已感到不適，正巧團員中有位勤於修練氣功劉老師為其施予推拿舒經活血，減輕痛苦。

前往青海湖，途必經日月山，相傳是唐朝文成公主嫁到吐蕃國之

必經之路，沿途風光明媚，景色怡人，有山坡上悠閒自在放牧牛羊的牧羊人、有西部電影般長廊的公路、有一大片一大片的黃澄澄的油菜花田，更有那像海一樣一望無際湛綠的青海湖。看到老師們隨著導遊講解歷史情境，似乎都融入於歷史故事而沈浸其中。雖然路途堪稱顛沛流離，但在沿途欣賞風景及導遊沿途解說下，也不知不覺的到了青海湖，此時海拔高度已達 3194 公尺。

#### 第五天 七月二十八日

接著一連三天長途跋涉的艱苦行程就從今天開始了，上午七時二十分從帳房賓館離開，前往下一個目的地 - 格爾木。沿途一廓廓的油菜花及草原，伴隨著長長的公路，到塔爾木盆地以前，沿途草原依然茂密，但隨著塔爾木盆地接近，草原漸漸的變為稀疏，又漸漸轉成沙漠景象了，導遊說：這是經年累月沙質化的結果，但還不能稱是沙漠。

到了萬丈鹽橋，經導遊介紹，現在行走的公路是由鹽所鋪設而成，公路的下方就是湖泊，像橋一樣的跨過湖泊，所以稱作鹽橋。團員老師也跟著司機師父做起實驗，用水滴在路面上，結果看似堅硬的路面也卻也隨即融化了。所以在雨天時，這條路是封閉禁止通行的，並說此地鹽產豐富，可供全世界人口食用五十年而不虞匱乏。

經過幾天來的長途跋涉，加上海拔高度愈來愈高，團員們一個個逐漸出現高山症反應，或是嘔心、或是頭暈、或是拉肚子、卻有更多

人是頭痛，但是最普遍現象是容易氣喘得上氣不接下氣。

## 第六天 七月二十九日

跟昨天一樣又是一天艱苦的長途旅程，預定夜宿沱沱河招待所。沿途經過昆崙一線天、昆崙神泉、昆崙山口、王母娘娘廟、玉珠峰山下及峰火山。由於行程的海拔高度越來越高，團員們的高山反應也一個接一個出現，症狀也越來越明顯了。崑崙山的 4767 公尺，風火山口的 5010 公尺及夜宿沱沱河招待所的 4700 公尺等，空氣的稀薄加上海拔的高度，讓團員們個個感到高山反應的不適感，每一個海拔高度都考驗著團員的身體極限。雖然此時大部分團員或多或少都出現身體不適的現象，但興緻卻絲毫不減，只要是還能走動，依然下車照像，下車欣賞美景，當然無論如何更會下車唱山歌（廁所）。終於，晚間七點我們抵達了沱沱河，團員們就近在招待所附近的飯館用餐，此刻同桌的團員除了劉老師及隨團的中時記者陳先生胃口還算不錯外，其餘的團員可能都已食不知味，囫圇幾口就不吃了。聽說團員們此刻大部分人都已經把壓箱寶的藥吃了，連導遊介紹抗氧的當地名藥「紅景天」也都下肚了。

到了夜宿的沱沱河招待所，房間簡陋、只有蠟燭，沒有電燈，也沒有洗手間，更不可能提供洗澡水了，團員們也就只有將就著摸黑早



早睡覺打洋。沒想到雖是早早入睡，卻到了深夜竟也徹夜難眠，不是思鄉情切也不是睹物思人，而是高山反應的頭痛欲裂，連轉個身都會氣喘噓噓，真是長夜漫漫難天明。這是次日聽到老師們的反應，才知道原來這是團員當晚的普遍現象。

### 第七天 七月三十日

今天的行程依然艱辛，預定需要坐上 12 至 14 個小時的車程才能抵達今天的目的地「那曲」。那曲是位於藏北高原中部，青藏公路由此通過，距離拉薩市有 317 公里，全縣人口六萬多人，是藏北最大的旄牛放牧區，海拔平均高度為 4500 公尺。

上午預定會通過本次行程的最高點-「唐古喇山口」海拔高度為 5231 公尺。對於昨天的痛苦經驗，團員對此均懷著忐忑不安的心情，終於來到海拔高度 5231 公尺的唐古喇山口。到了唐古喇山口，原本不安的陰霾一掃而空，因為此刻的海拔的高度並沒有讓團員感到特別的不適，只是感到呼吸比較喘，天比較冷而已。導遊說：恭喜大家都已經漸漸適應高山的環境，往後的行程不會再有比唐古喇山口更高的海拔了。

### 第八天 七月三十一日

今天原想只要再走 317 公里的路程就可抵達本次行程的目的地

「拉薩」。但經此行的地陪小潘說：因為道路正在翻修，所以必須改道而行。而改道的道路是未經鋪設的石子路，所以路況不好，請團員包涵，並要有心理準備。

出了那曲市區約五十公里以後，正如地陪小潘說的一樣，就連地無三里平都不足以形容路況的惡劣。團員們就在顛簸、搖晃中緩慢前進，還好沿途中仍可看到在一些在山坡上覓食的髦牛群、可欣賞到一望無際的羌塘草原、還有那難得一見七色彩虹等等，美麗的風景沖淡一些路況上的不適。但真是所謂屋漏偏逢連夜雨，就在我們快抵達拉薩市時，我們的座車又在路上爆胎了，還好離最近的小市集不遠處就有修車場。想想今天的行程可堪稱是最近的路程，卻可用顛沛流離、艱辛萬苦來形容，聽說後排的湯老師還因為路況的顛簸而頭部碰撞八次，可想像到路況的惡劣。

晚間八點終於在驚濤駭浪中，我們抵達了下榻的香巴拉酒店，團員們個個難掩興奮心情，一切的苦難終於倒吃甘蔗般的苦盡甘來。更難能可貴的是團員的高山症都消失了，當日晚餐團員食慾特別的好，個個是有說有笑暢所欲言，不知是特別興奮還是飯菜特別的香。

第九天 八月一日

今天的預定行程是前往 280 公里外的日喀則，一路上沿著「中尼公路」及雅魯藏布江畔而行。路上我們看到此行的第一座壁上石刻-

「摩崖石刻」，石刻上主供佛是釋迦牟尼佛，壁崖上都懸掛著三三兩兩信眾們奉獻的「哈達」，讓人不禁感到西藏人信仰的虔誠與對佛教的崇敬。接著來到雅魯藏布江峽谷，看到雅魯藏布江峽谷彷彿是回到花蓮的天祥 - 太魯閣一般，此情此景就好像身處在花蓮心境一樣，所不同的是這裡的江水是渾濁的、河水洶湧湍急，路上的來往的車子大部分是台灣六 0 年代的老式卡車。到了尼木縣此行必經之橋被昨夜一場豪雨沖毀了，因為不知何時可以通車，為了不耽誤行程，只有原路返回，先到羊卓雍湖欣賞湖景，再調整行程先到江孜。

羊卓雍湖，位於海拔 4800 公尺山上，湖水湛藍、深綠、曲折的湖面如彎月般，綿延曲折，天上白雲倒映在湖面上，使湖面上色彩更富變化美麗，增添了羊卓雍湖的神秘與幽靜，真有令人如入仙境之中，心曠神怡、賞心悅目。

由於前往江孜的路況有坍塌的情形，大型客車無法通過，只有改變行程再折返拉薩市，視路況情形再決定行程。導遊為了補償今天行程的不順利，晚上免費請我們到白塔娛樂中心，欣賞藏族歌舞及藏族各地的服飾表演，同行老師們對於各地藏式服飾的特色與華麗，更是個個瞠目結舌，紛紛拿起相機，拍下留存紀念欣賞。

第十天 八月二日

由於昨天擔誤了一天的行程，而前往日喀則亦有便道可行，且日

喀則又是本團此行必要行程，所以依然前往西藏的第二大城市「日喀則」，拜訪後藏的第一寺廟也是班禪的駐錫地「扎什倫布寺」。

早上七點出發，依然沿著「中尼公路」及雅魯藏布江畔繼續前行。到了尼木縣我們改道而行，途經「吞巴鄉」，吞巴鄉民因便道改行於此，要求收費，原來這裡仍有所謂的買路錢，留下買路錢才能路過此地，真是讓人體會到「此路是我開，此樹是我栽，若從此路過，留下買路財」這句話，終於是在中國大陸應驗了。

中午我們在一片紅、黃、綠、紫的花田旁用餐盒，當地的小朋友們圍繞著正在用餐的團員，或是乞食、也可能是在乞討。很多團員最後，仍是將未吃的食物分送他們，上車以後導遊告訴我們，不希望團員施捨現金，因為這會使藏族小孩有不勞而獲的心態，而不願上學。小潘又提了一些對自己民族的期望與見解，可以體察到小潘雖然同情自己的同胞，但不希望外地的觀光客只給魚吃，而不教他們釣魚的技術（教育），如此下去藏族人民的地位、生活品質是永遠無法提升改善的。地陪小潘年紀雖小只有 23 歲，但是可以理解小潘有非常強烈的民族自尊與民族自覺，如果藏族人民都有小潘的想法與民族自尊，相信這個目標是不會太遠的。

下午 15：30，我們到了扎什倫布寺。扎什倫布寺是歷代班禪駐錫地，也是後藏政教中心，由宗喀巴弟子根敦珠巴於 1447 年所建。現存

有四大建築，有強巴佛（彌勒佛）有班禪十世靈塔、有班禪四世靈塔及班禪五世到九世的靈塔等。

靈塔就是西藏所謂的塔葬，是屬於身份地位特別崇高的葬禮儀式，例如達賴喇嘛、班禪活佛等才能享有的葬禮儀式。一般藏胞大都只能採用天葬、土葬或水葬的葬禮儀式，但尤以天葬過程，經地陪小潘親眼目睹的介紹，更是入木三分，令人毛骨聳然，而各寺廟的天葬方式，又或多或少有些差異性。

#### 第十一天 八月三日

清晨六點鐘揮別了日喀則，由原路返回拉薩香巴拉酒店。由於是原路返回，車上的團員大都已閉目養神，除了下車休息外，車上可說是一片寂靜，就這樣一路，上車養神，下車休息也走完全程 280 公里的路程，終於又回到了拉薩-香巴拉酒店。

下午 15:00 參觀哲蚌寺，哲蚌寺是西藏最大的寺院，主供佛是彌勒佛，寺內共有 770 名僧侶，是全藏僧侶最多的寺廟，也是早期達賴執掌黃教政權之地，主要建物有甘丹波倉（行政中心）藏經院 大殿、大經堂、強巴佛、文殊菩薩修證處、、、等等，寺廟建築器宇輝弘，寺內環境清幽。

首先我們來到了寺廟內，由寺內喇嘛所販售佛教物品的小商店，

台灣來老師們當然個個當仁不讓，發揮台灣血拼精神，既能採購又可供養，絲毫一點都不手軟，倒是販售部的喇嘛忙得手忙腳亂。

## 第十二天 八月四日

今天我們將拜訪甘丹寺，也是宗喀巴大師創立的第一座黃教寺廟，位處拉薩市 45 公里外的達增縣。甘丹寺今天正舉辦曬大佛法會，沿途上，我們看到一車車載滿朝聖者的車子，農用的鐵牛車、載貨的大卡車、私人的叫客巴士、計程車、摩托車等等，幾乎能動能走的車子都派上用場了。更有那三三兩兩三五成群結隊，扶老攜幼的徒步者，這等情景真是令同行老師們感到宗教力量的影響竟是如此深遠。

到了寺廟山下的入口處，之字形的山路，早已塞滿了車輛，動彈不得，大家也只得下車步行這約 35 度斜坡的山路，空氣的稀薄加上平時缺乏運動，雖是短短的二公里的路程，卻也走了一個半鐘頭，看到老師們真是一個個上氣不接下氣，幾度想放棄的部分老師們，都在領隊安琪的鼓勵下，還是打起精神發揮毅力，在蹣跚的步伐中一步步的向前邁進，終於還是抵達了曬佛法會前的廣場。

到了曬佛法會前的廣場，真是人山人海，整個廣場擠得水洩不通，每個朝聖者都在卡位，尋找最佳的觀賞角度，團員此刻早已是兄弟爬山各憑本事完全都走散了，再遙望對面的山頭，藏人在山頂煙貢，

整片山坡上儘是密密麻麻的朝聖者，真是萬人空巷都不足以形容。

中午 12 點，法會開始，隆重的鼓樂、低沉的號角聲、執事喇嘛依次排列進場，巨幅的唐卡從底部冉冉升起，松煙裊裊，瀰漫了整個廣場，布幔慢慢的揭開，巨幅的宗喀巴大師法像聳立眼前，那種莊嚴與神秘，深深的震懾了在場的每一位信眾。

由於上午行程的擔誤，直到下午三點參觀了色拉寺的喇嘛辯經，喇嘛辯經時誇張的手勢加上自信的談吐，似乎沒有經典知識，還真是無法上得了辯經的場面，停留了十五分鐘我們繼續前往下一個行程 - 「羅布林卡」。

羅布林卡是一七五五年由達賴七世所興建的夏宮，而第十四世達賴喇嘛的夏宮，是一九五四年所建造，並於一九五六年完工的，外形是採用藏式建築，而內部裝設則仿西式設計。第十四世達賴喇嘛，就是由此夏宮流亡海外的。

第十三天 8月5日

今天要拜訪達賴喇嘛的政教中心-布達拉宮。布達拉宮長 360 公尺、寬 270 公尺、高 119 公尺，是一個佔地廣闊、紅白相間的建築，而「布達」藏語的意思是 - 普陀，「拉」 - 是山的意思，也就是觀世音菩薩的聖殿，藏族人都相信歷代達賴喇嘛都是四臂觀音的化身，寺內主要供有觀世音本生殿，諸佛菩薩及五、七、八、九、十、十一、十

二及十三世等歷代達賴的靈塔殿，個個金壁輝煌 珍珠琉璃鑲嵌其中，真可說是裝飾的異常豪華絢麗，只是參觀的宮殿燈光都略嫌陰暗些，讓人美中不足的感覺。

布達拉宮有紅宮及白宮，紅宮是達賴喇嘛傳教的宗教宮殿，而白宮則是處理政務的宮殿，相傳藏傳佛教在達賴七世以前是政教分離的，但從達賴七世開始就採取政教合一的制度，一直延襲至今。

下午三點參觀此行的最後的一個行程-大昭寺，大昭寺位處香巴拉酒店步行約五分鐘的路程，四周是有名的八角街商場，主供佛是唐朝文成公主從長安城請來的釋迦牟尼十二歲等身佛。入寺後首先見到的是一排長廊的轉經輪，團員們一個個依次的撥轉著轉經輪，祈求心願能圓滿達成。接著就在灰暗的燈光下，團員們一一參觀寺內供奉的佛像，但是最令少數團員感興趣的仍是頂樓的佛教文物販賣部，就在頂樓上有人眺望遠處照相、有人則細細品味這裡的建築與風景、有的人則布施點燈為家人祈福、更有的人則是依然盡情血拼。

出了大昭寺，我跟了二位老師一同逛逛八角街，八角街攤販所販售的物品，幾乎如出一轍都是佛教文物，就這樣走馬看花似的匆匆逛一圈就回酒店休息了。

八月六日 第十四天

清晨六點鐘從酒店出發，預定要一小時三十分的車程才能抵達拉



薩機場。到了拉薩機場我們依規定辦完了通關前的必要手續。時間一分一秒的過去，離九時三十分起飛的時間已經快到了，正覺得事有蹊蹺時，終於有廣播宣佈：因飛機故障無法確定班機起飛時間，請旅客靜候通知。此時真是令人感到身處外地不得不任人擺佈的感嘆，因為這是我們到成都接駁飛機唯一路徑，就這樣大家繼續枯等下去，時間絲毫不會因同情我們而暫停，依然是一分一秒的過去，眼看著即將要錯過接機的時間了，而領隊安琪揮汗淋漓的為大家聯繫一切可能出關機會，而我們卻仍然枯坐在候機大廳，沒有任何辦法。

下午三點鐘離我到機場時間已經過了八個小時了，終於在中時記者陳先生、領隊安琪、徐代處長桂香及旅遊公司的各方奔走下，我們終於「搶」到了十四個機位，也就是要分二梯次離開拉薩，因為另外的十個機位已讓給所謂的外賓優先，而這回我們卻都成了大陸同胞了。

下午四點開放補位機位，很幸運的全團二十四人都可補位上機，令人感到欣慰的是，雖然剛開始只有十四個機位，但是全團的老師們，沒有任何一人爭先恐後，完全信任處長的安排次序，這種團結合作又有風度的精神表現，倒是令人對這些老師們肅然起敬。雖然有機位了，但是另一難題卻在等著，就是航空公司要求旅客自己，負責去行李車上找出自己托運的行李，全團中的四個男生當然義不容辭的前往尋找搬運，而女老師們也發揮團隊精神前來幫忙，終於在通力合作之下，

我們終於順利的上了飛機，揮別了相處十四天的香格里拉，但卻也擔誤一天返台行程。

這回的西藏參訪，同行老師的心情感受，有辛酸、有快樂、有艱苦、有挑戰，有共患難也有令人心曠神怡的地理景緻，五味雜陳、不可言喻，但卻也是一生中難得的人生體驗。

有一回部分老師們與地陪小潘閒聊，他表示：現在的這一輩的藏族青年，早已不在乎西藏是獨立還是統一，他們現在在乎的是藏區人民生活品質的改善進步，但是喇嘛們對於達賴喇嘛還是非常的崇敬。而大部分的都市年輕人都抱持著今朝有酒今朝醉的心態，與先前他所言的民族自尊似有所衝突，但我想這或許就是人生的矛盾吧！

在西藏看到的是藏族人（比較年長）對宗教信仰的虔誠，同行的黃維憲教授認為：宗教之所以存在，一是恐怖大自然的現象，一是對不可知、對大自然、對人的敬畏，而科學無法控制解釋，只有找神話來解釋，加上現代社會不安定、不穩定、不公平、無能為力、自己無法控制自己等等，所以只有尋求宗教的寄託。有的老師覺得，這也與人民教育水準 社會經濟發展亦有所關聯，縱觀宗教信仰狂熱的國家，無論是人民的教育水準或是社會經濟發展，相對而言都是屬於比較弱勢一群，例如回教的阿富汗、巴基期坦等等。

正確的信仰可以使人有寄託、長智慧，圓融人際關係，但是必須

以教育為信仰的後盾，才不會淪為迷信、失去自我。老師們都肯定宗教的存在與信仰的自由，但都鄙視危言聳聽、誇大其詞的宗教，願大家都能找到自己信仰的正道，增福報、長智慧。

### 三、建議事項：

- (一) 建請能維持續辦本項活動，古人云：行萬里路，勝讀萬卷書，到中國大陸走一趟，才知道世界之奇妙及深遂，沒有親身經歷，是無法言喻的，舉辦參訪活動是一個極富義意的活動，亦獲同行老師們一致的肯定與支持。
- (二) 建議爾後可否調整，車上行程天數，本次活動行程有老師反應，路上的長途車程長達四天，雖有助於調整高山症反應，但舟車過於勞頓，體力較難負荷。
- (三) 建請爾後仍可委請國內旅行帶團隨行，由於本次於八月六日返回機位有所延誤，所幸亦有隨團領隊與當地旅行社的協助處理，有利於機位爭取的機會及行程品質的控制。