

出國報告（出國類別：考察）

花蓮縣吉安鄉民代表會因公出國考察中國大陸西藏自治區文化及觀光設施等報告書

服務機關：花蓮縣吉安鄉民代表會

姓名職稱：徐德文等 6 人

派赴國家：中國大陸西藏自治區

出國期間：104 年 04 月 11 日起

至 104 年 04 月 18 日止

報告日期：104 年 06 月 11 日

花蓮縣吉安鄉民代表會出國報告目錄

一、 出國報告提要	—————	3
二、 出國考察人員名冊	—————	4
三、 出國考察心得報告	—————	5

花蓮縣吉安鄉民代表會出國報告提要

出國報告名稱：花蓮縣吉安鄉民代表會因公出國考察中國大陸西藏自治區文化及觀光設施等報告

出國計畫主辦機關：花蓮縣吉安鄉民代表會 連絡人：林益發 電話：8539956

出國人員姓名／服務機關／單位／職稱／電話

出國人員：

姓名	服務機關	單位	職稱	電話
徐德文	吉安鄉民代表會		主席	8539956
邱美雲	吉安鄉民代表會		副主席	8539956
黃金發	吉安鄉民代表會		代表	8539956
陳進德	吉安鄉民代表會		代表	8539956
林益發	吉安鄉民代表會		秘書	8539956
張興州	吉安鄉民代表會		組員	8539956

出國類別：1.考察2.進修3.研修4.實習5.其他

出國期間：自 104 年 04 月 11 日至 104 年 04 月 18 日止

出國地區：中國大陸西藏自治區

報告日期：104 年 06 月 11 日

主題分類：休閒觀光

內容摘要：

- 一、隨同本會徐德文主席等共 6 人，依據地方民意代表費用支給及村里長事務補助費補助條例之規定，自民國 104 年 04 月 11 日起至 04 月 18 日止計 8 天前往中國大陸陝西省西安、西藏自治區拉薩、日喀則、江孜等地考察民族文化、歷史古蹟及觀光設施等地方建設。
- 二、本會代表為配合鄉政建設共同推動民族文化，加速地方建設，促進觀光事業發展及增進各代表國際視野等業務上實際需要，爰於 104 年度辦理此次出國考察活動，前往中國大陸西藏自治區察觀光設施及歷史文化古蹟，以做為本鄉未來推展鄉政建設之參考。

花蓮縣吉安鄉民代表會出國考察人員名冊

職 稱	出國人員 姓 名	出 國 地 點	出 國 期 間	備考
主席	徐德文	中國大陸陝西西安、西藏自治區拉薩、日喀則、江孜等地	104年04月11日至104年04月18日共8天	
副主席	邱美雲	中國大陸陝西西安、西藏自治區拉薩、日喀則、江孜等地	104年04月11日至104年04月18日共8天	
代表	黃金發	中國大陸陝西西安、西藏自治區拉薩、日喀則、江孜等地	104年04月11日至104年04月18日共8天	
代表	陳進德	中國大陸陝西西安、西藏自治區拉薩、日喀則、江孜等地	104年04月11日至104年04月18日共8天	
秘書	林益發	中國大陸陝西西安、西藏自治區拉薩、日喀則、江孜等地	104年04月11日至104年04月18日共8天	
組員	張興州	中國大陸陝西西安、西藏自治區拉薩、日喀則、江孜等地	104年04月11日至104年04月18日共8天	
合計	6人			

花蓮縣吉安鄉民代表會因公出國考察心得報告

壹、考察之目的：

本會代表為配合鄉政建設共同推動民族文化、歷史古蹟，加速地方建設、發展觀光事業及增進各代表國際視野，藉吸收國外新知，增進代表知識技能等業務實際需要，爰於 104 年度辦理此次出國考察活動，前往中國廣東廣州等地考察觀光設施及歷史文化古蹟，俾利爾後提升問政品質，以做為本鄉未來推展鄉政建設之參考。

貳、考察過程：

本會主席、代表等 6 人，自民國 104 年 04 月 11 日起至 104 年 04 月 18 日止計 8 天，前往中國大陸陝西西安、西藏自治區拉薩、日喀則、江孜等地，其考察過程與心得如下：

一、第一天（04 月 11 日）：

今日由花蓮出發前往桃園國際機場搭乘飛往中國歷史文化古都—西安。西安與雅典、羅馬、開羅並稱為世界四大古都，從西元前 11 世紀到西元 10 世紀左右，先後有 13 個朝代或政權在西安建都或建立政權，歷時 1100 餘年，其中西周、秦、西漢、唐，是西安歷史上的鼎盛時期。隨後展開為期 8 天的民族文化、歷史古蹟及觀光設施考察活動。

二、第二天至第七天（04 月 12 日至 04 月 17 日）：

（一）、第二天至第七天考察西藏自治區拉薩、日喀則、江孜等地文化古蹟及當地民情風俗。

（二）、**拉薩**是西藏自治區的首府聖地，位於雅魯藏布江支流拉薩河的北岸，是一座已有一千三百多年的歷史名城，藏語為"聖地"或"佛地"的意思，自古以來就是西藏政治、經濟、交通、文化及宗教中心。

（三）、**【布達拉宮】**是世界上海拔最高的宮殿，以極高的歷史、藝術價值聞名於世；始建於公元七世紀，整座紅白色的宏偉建築座落在拉薩市西面的紅山上，主樓高 117 米，共十三層，由紅宮、白宮兩部份組成，收藏了大量珍貴的文物和壁畫，是西藏文化的精華所在地。下午前往**【大昭寺】**參觀，大昭寺是西藏現存最輝煌的一座吐蕃時期建築，金頂前面的金色法輪和兩匹臥鹿是它的重要標誌，寺廟建築揉合了漢、藏、印度和尼泊爾的建築特色，更實現了佛教的曼陀羅式宇宙觀。圍繞著大昭寺的環形市集街道**【八廓街】**，既是轉經道，又是商販雲集的購物區。

（四）、**日喀則【扎什倫布寺】**，它是後藏地區最大的格魯派寺廟，最初是由宗喀巴大弟子，一世達賴喇嘛創建，之後又經歷代班禪不斷修繕、擴建才有今日之規模，也成了歷代班禪的寓所，其內更保有四世班禪遺體，此外寺內各僧院之牆壁上均繪有壁畫，用筆細膩工謹，色彩鮮豔奪目，寺內保存相當多的文物，是研究西藏各時期，政治、經濟、文化、社會發展的無價之寶。

（五）、江孜參觀**【白居寺、十萬佛塔】**。白居寺建於 1418 年，寺內融匯了葛魯派、薩迦派和布頓派三派佛堂，表現了當時各教派和睦共處的現象。十萬

佛塔內共有 112 間佛殿，殿內的壁畫大部分都是十五世紀尼泊爾藝人的作品，至今保存完好。【遠眺宗山遺址古堡】，江孜縣夾在岡底斯山與喜瑪拉雅山之間，十九世紀初，就有藏族人民與入侵的英國軍隊，在這裡展開了一場驚天地泣鬼神的浴血戰，1995 年，導演馮小寧以此為題材，拍攝了電影《紅河谷》，使江孜保衛戰和江孜宗山抗英遺址廣為人知。【卡若拉冰川】標高約 5100 公尺，在馬路旁就可以看到，是世界上距離公路最近的冰川之一。到達崗巴拉山口(約 4794 米)後，【羊卓雍措】便出現眼前；它海拔高達 4441 米，乃西藏三大聖湖之一，湖光山色、風景如畫已無法形容她的美，太多的諛詞，只會讓人覺得褻瀆了她的聖潔，在此僅能以「天上仙境、人間羊卓；天上繁星、湖畔牛羊」，對她作一個不完整的註解。

(六)、早餐後，在西藏聖地作最後的巡禮。搭乘火車前往西寧，列車前行途經青藏線(天路之旅)精華部分，途中有十個觀景台，分別為：青藏鐵路二期起點南山口、玉珠峰、崑崙山口(海拔 4767 米)、可可西里保護區、沱沱河(長江源頭紀念碑)、唐古拉山口(海拔 5231 米)、安多、措那湖、那曲、羊八井等中國乃至世界知名景區景點。沿途欣賞舉世無雙的高原風光、沙漠、綠洲、神山、聖湖。第一段由拉薩至唐古拉山口，途中最令人難忘的莫過於【羊八井】、【措那湖】、【羌塘草原】。第二段由唐古拉山口到崑崙山口，途經青藏鐵路最高點，也是最壯麗的一段—【唐古拉山口】、【沱沱河】、【可可西里無人區】。過了安多就是海拔 4547 米的沱沱河站，遊客可以欣賞到青藏鐵路沱沱河段長江源頭的美景，還可感受到長江源第一鎮-沱沱河鎮的自然風貌和人文景觀。第三段則由崑崙山口到格爾木，這一段是好山好水的清新景區，途中經【玉珠峰】、【崑崙神泉】。如果天氣好，海拔 6178 米的『玉珠峰』清晰可見。周圍 15 座海拔 5000 米以上的雪山由東向西排江源頭列，山上是終年不化的冰川和積雪。火車續行駛抵達格爾木站，格爾木是青藏鐵路的起點城市，自古以來是中國的西部交通要道。

(七)、早晨於火車上將可以遠眺到青海湖。青海湖，是中國大陸第一大內陸湖泊，也是中國大陸最大的鹹水湖。它浩瀚縹緲，波瀾壯闊，是大自然賜與青海高原的一面巨大的寶鏡。隨後抵達青海省會西寧市。後前往參觀【青海博物館】，對青海民俗文化等進行深入瞭解。青海博物館是國家 4A 級旅遊景區，位於西寧市城西區，為博物院館類人文旅遊景區。景區內核心景觀有：《青海省史前文明展》、《青海民族文物展》、《藏傳佛教藝術展》3 個展覽，青海省博物館自籌備起，就致力於地方歷史、民族、民俗、宗教等文物的搜集和研究，如今館藏和各類文物已達 47000 餘件。新館開放以來，推出了以時代先後為排序、以實物的形式集中反映青海不同歷史時期的發展概貌、又分別自成體系、各具特色的專題陳列。【藏醫藥文化博物館】是國家級愛國主義教育基地、國家級博物館、文化產業示範基地、也是世界上唯一一座反映藏醫藥文化的綜合性專業博物館

三、第八天(04月18日):

早餐後整裝行李搭車前往機場搭機返回台灣，結束此次的中國西藏考察行

程。

參、心得及建議：

- 一、西藏自治區位於青藏高原上，除了氣候乾燥外，海拔高容易引起高山反應（又稱高山症），剛到高原，保持豁達樂觀的心情能夠減弱高原反應帶來的身體不適，建議行前先諮詢醫生，瞭解個人身體狀況，以利行程順利。
- 二、西藏藏民宗教信仰大部分信奉藏傳佛教居多數，廟宇內供奉神像均可見鑲銀身、鑲金身及隨處可見五體投地跪拜的藏民，足見信眾對該信仰宗教虔誠之心。
- 三、以往對中國大陸陝西西安、西藏拉薩等地的感覺是普便落後的印象，但此次考察行程確有不同的省思。我國台北市一直引以自豪的 You Bike 設施在中國大陸西安捷運站旁、西藏拉薩市也有相同的設施，只是名稱不同；它被取名為 City Bike，與我國高雄市名稱相同。就人口密度而言，台北市每平方公里約 9,955 人；高雄市每平方公里約 942 人，花蓮縣每平方公里約 71 人，反觀西安市每平方公里約 847 人，拉薩市每平方公里約 19 人，拉撒還增闢另一條高速公路兩，相比較人口密度有所落差，中國方面在政治、經濟、基礎建設方面急起直追無非是想站上世界的舞台，進而影響世界各國。我們不能再陷入以往的迷思，建議鼓勵開放投資，有效率的積極增闢實用性公共設施開發，增加就業人口機會。

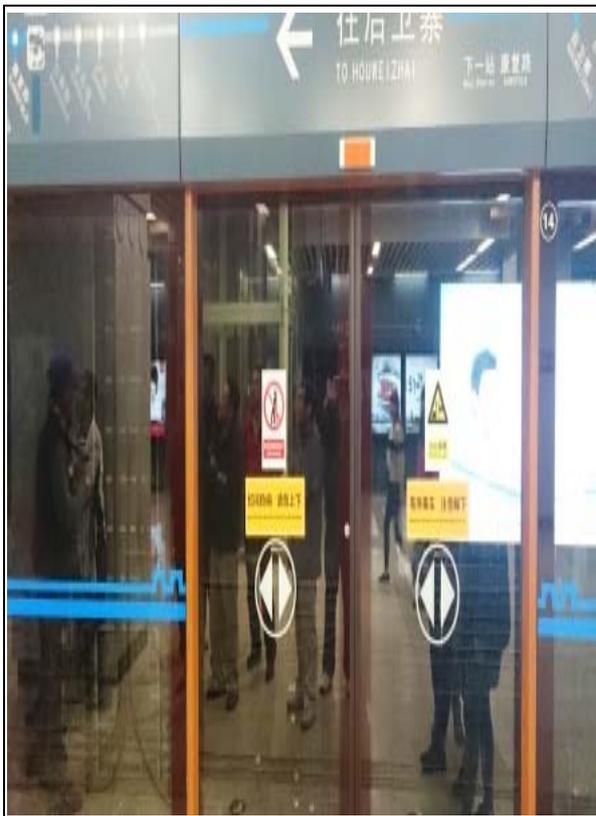
肆、相片：



青藏高原空照圖片



西安機場



西安捷運站（一）



西安捷運車廂（二）



拉薩機場



拉薩城市腳踏車（一）



拉薩城市腳踏車（一）



拉薩布達拉宮石碑



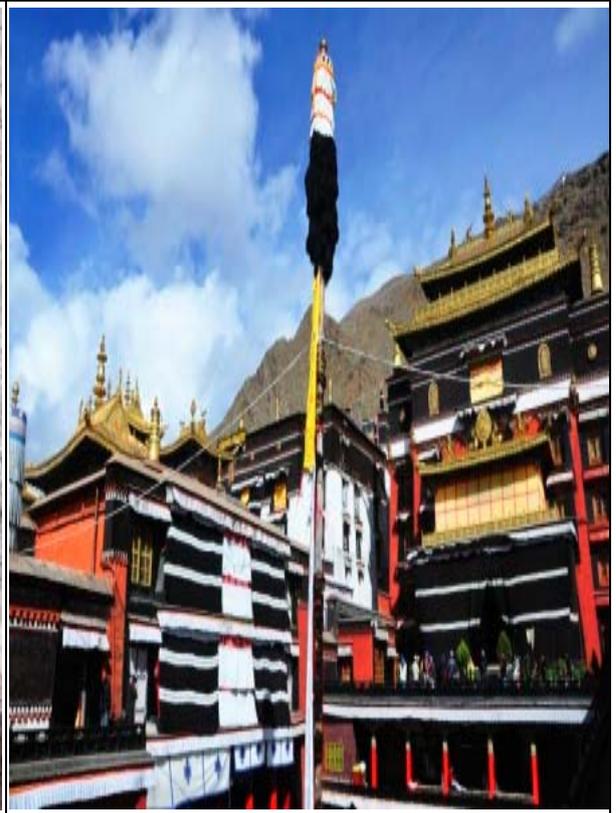
拉薩布達拉宮外觀



拉薩布達拉宮走道



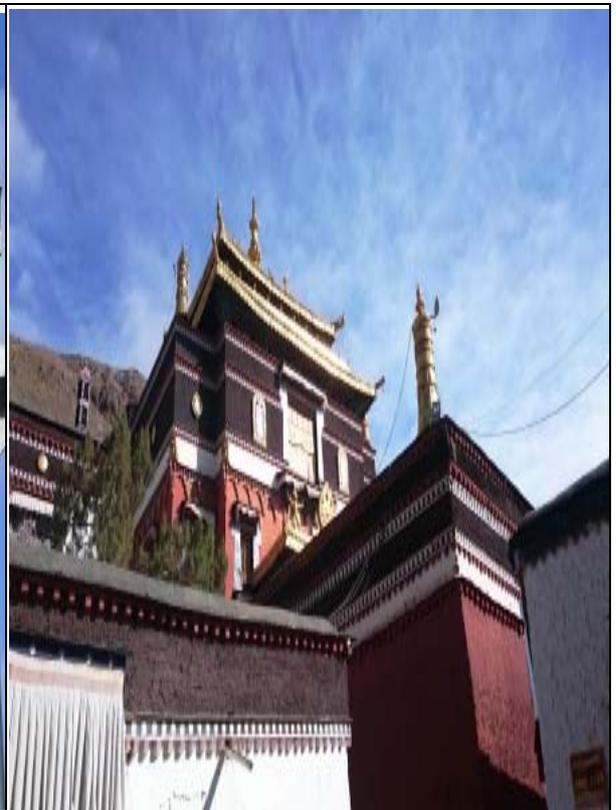
大昭寺石碑



大昭寺内部一隅



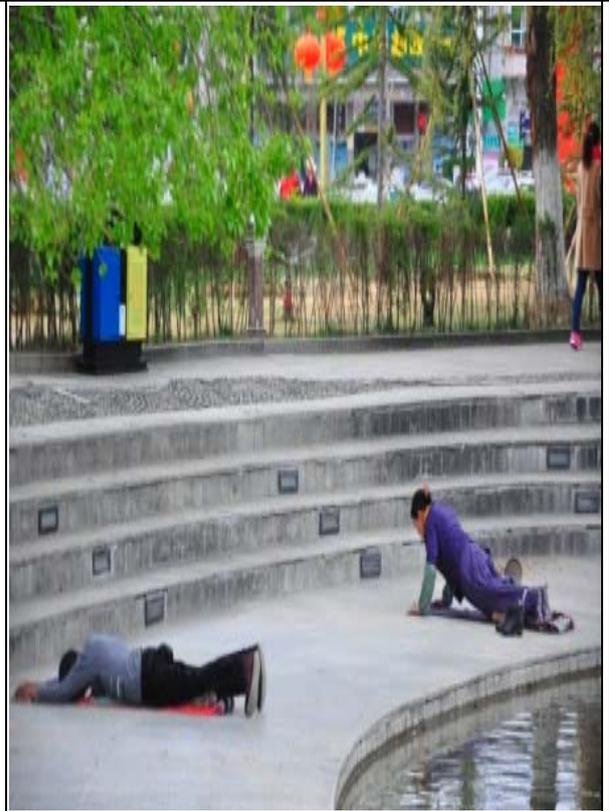
札什倫布寺指標牌



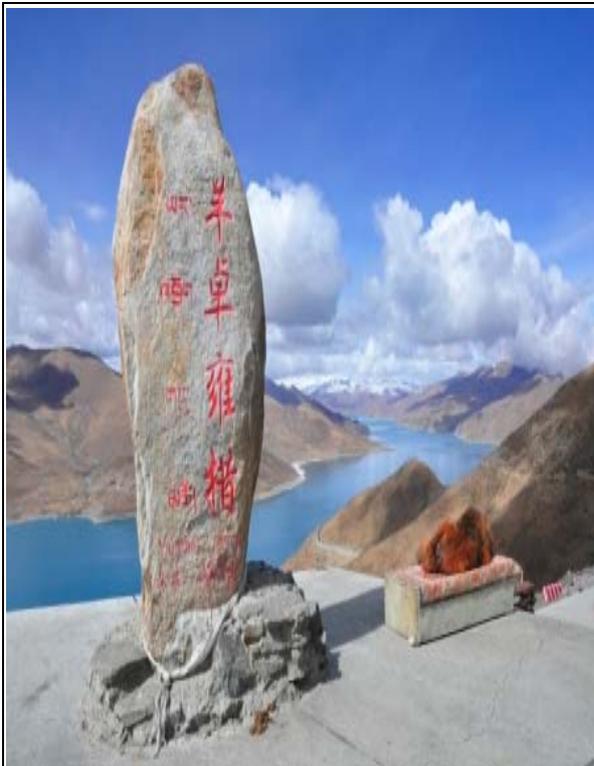
札什倫布寺内部一隅



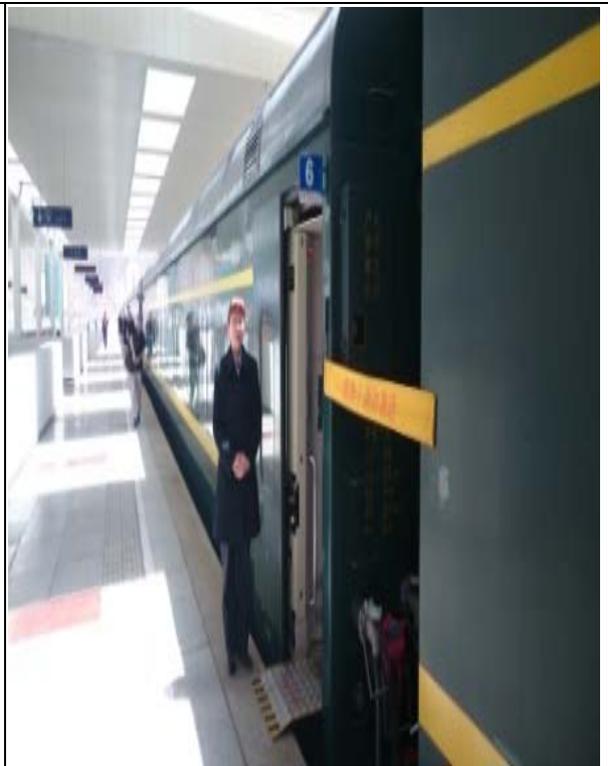
小藏民虔誠朝拜（一）



藏民虔誠朝拜（二）



羊卓雍措景觀



青藏鐵路火車（一）



青藏鐵路火車（二）



唐古拉山火車站



青藏鐵路凍土地帶散熱設施（一）



青藏鐵路防風沙設施（二）