



珠穆朗玛峰国家级自然保护区

“潘得巴”协会



简 报

2 0 1 0 年 5 月

- 珠峰自然保护区管理局嘎玛局长寄语
- “潘得巴”协会简介
- “潘得巴”培训情况及总结
- “潘得巴”协会会员制度介绍
- 珠峰自然保护区游客及培训中心介绍
- “潘得巴”协会副理事长雷光春教授寄语



珠峰自然保护区管理局
嘎玛局长寄语

珠峰自然保护区管理局嘎玛局长

寄 语

按照当地居民的需求选择和设计项目是民意之所在；借鉴国内外先进经验，挖掘自身发展潜力是动力；保护生物多样性，确保中央提出的生态良好，实现可持续发展是目的。

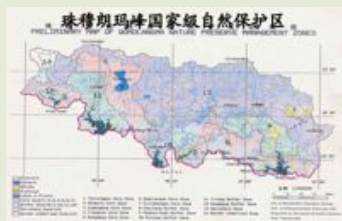
珠穆朗玛峰国家级自然保护区管理局局长



喜马拉雅山

珠穆朗玛峰国家级自然保护区

“潘得巴”协会简介



项目区域

珠峰自然保护区于1988年11月经西藏自治区人民政府批准建立，1994年被国务院批准为国家级自然保护区。保护区是以保护罕见的高山生态系统、高原自然景观以及区内丰富而独特的生物多样性和具有重大科学价值的历史遗迹和藏族历史文化遗产为主的综合性自然保护区。总面积为33910平方公里，居民86000人，其中95%以上为藏族。行政上属日喀则行政公署定日、吉隆、聂拉木、定结四县所辖。保护区内高山峡谷和冰川雪峰极为壮观，拥有全世界超过8000米的14座高峰中的5座，即：

世界第一高峰——珠穆朗玛峰
(8848米)

世界第四高峰——洛子峰
(8516米)

世界第五高峰——马卡鲁峰
(8463米)

世界第六高峰——卓奥友峰
(8201米)

世界第十四高峰——希夏邦马峰
(8012米)

五大高峰并列于本区南部，构建出世界上最雄伟壮观的极高山群，被被誉为地球第三极。

“潘得巴”是由三个藏文字母所组成，其意为“为民谋福利的人”。“潘得巴”项目是在当地居民的要求之下于1994年在珠穆朗玛峰国家级自然保护区（QNNP）开始实施的，并于2002年延伸到西藏三江流域，是引导当地人参与社区整体发展的一项长远发展行动。该项目通过对村民实施环境保护、初级卫生保健和家庭创收技能的教育，让村庄寻找可承受的发展模式以应对环境、健康与经济方面的挑战。

为了不断地实现“潘得巴”项目的预期目标，更好地继承和发展“潘得巴”项目的理念及精神，2009年6月26日，珠穆朗玛峰国家级自然保护区“潘得巴”协会经西藏日喀则地区行政公署民政局正式批准成立。该协会是会员制非营利性民间环保团体，由西藏著名登山家，原西藏自治区体委主任贡布多吉先生担任该协会的理事长；由北京林业大学自然保护区学院院长雷光春教授担任副理事长；由珠穆朗玛峰国家级自然保护区管理局作为业务主管部门，开展各项业务工作。

协会致力于通过培养“潘得巴”队伍来推动珠穆朗玛峰国家级自然保护区管护能力的全面提高，旨在提高社区居民的自我发展、自我评估、全面进步的能力。协会以科学发展观为理念，以社区“潘得巴”为保护区前线的绿色种子，力争为珠穆朗玛峰国家级自然保护区的综合发展做出更大更新的贡献。

2009年是“潘得巴”协会注册成立后的第一个年头，在过去的一年里，协会在资金筹措渠道狭窄、人才相对匮乏的情况下，快速进入正常工作程序，并在主管单位、日喀则地区行署外办、富群环境研究院、北京林业大学自然保护区学院和珠峰自然保护区四县管理分局的大力支持下，开展了资金筹措、村民培训、对外宣传等一系列前期工作，取得了一定的成绩。我们真诚地感谢所有与我们一同走过的个人和机构，包括上级业务主管部门、当地政府、协会理事、捐赠者、合作伙伴、志愿者和当地社区群众。正是大家热忱的关注、积极地支持和广泛的参与使我们更加明确目标、坚定信念；正是大家在合作中体现出来的强烈使命感、宽厚博大的爱心和无私的奉献精神，成就了“潘得巴”的愿望；正是大家同“潘得巴”协会的团队协作，促使我们实现了缜密的项目设计、规范的操作流程和可持续的项目成果。





珠穆朗玛峰

与

“潘得巴”协会

2010年“潘得巴”培训开班

2010年“潘得巴”培训于5月6日在珠峰培训中心正式开班，参加此次“潘得巴”培训的学员共26人，年龄最大的次仁拉姆来自定日县扎果乡查嘎村，是查嘎村妇女主任；年龄最小的白马曲吉来自定日县协格尔镇杰罗村，是杰罗村妇女主任。此次“潘得巴”培训是珠穆朗玛峰自然保护区“潘得巴”协会成立以来的首次培训，此次培训中有12人曾经参加过前几期的“潘得巴”培训。

开班仪式由“潘得巴”协会主任次仁罗布先生主持，珠峰自然保护区定日分局副局长米仓女士出席并一同参加了上午的培训。次仁罗布主任形象生动地讲解了为什么要建设珠峰自然保护区，强调了自然资源的保护与开发同步发展的重要性和必要性，同时通报了保护区内保护野生动物方面取得了初步的成果，并通过宣教室的沙盘让学员们了解到珠峰自然保护区的地理概况和行政区划，讲述了珠峰保护区的核心区、缓冲区和经济开发区的划分以及它们的功能。

次仁罗布主任还通过展示图片来讲授“授之以鱼，不如授之以渔”的发展理念，同时强调了教育的重要性和必要性，鼓励群众让自己的儿子接受良好的教育，并希望“潘得巴”学员接受培训后能将学到的知识带回各自的村中，去力所能及地帮助身边的朋友改善自身的生活现状。

珠峰保护区定日管理分局副局长米仓女士也谈到“这样的培训对老百姓是一个绝好的机会，并嘱咐学员珍惜这次学习的机会，培训期间认真听课，回到村里不要忘了把自己所学的知识传授给更多的老百姓”。当天培训结束后，每个“潘得巴”都表达了各自不同的感受，其中来自协嘎镇曲下村的村长旺姆说：“保护植被是一项很重要的工作，所以我还要向当地老百姓们加大力度地宣传保护植被的重要性，并为当地政府在保护环境方面提供强有力的支持”。

本次“潘得巴”培训的顺利开展得益于定日县人民政府、地区珠峰管理局和定日珠峰管理分局的大力支持。正是在定日珠峰管理分局领导的协助下，本次培训邀请了来自定日县的26名村妇女主任（村长）以及5名培训老师。



“潘得巴”协会次仁罗布主任在珠峰培训中心沙盘前为学员生动讲授珠峰自然保护区的概况



珠峰保护区定日分局副局长米仓女士给学员讲话



为学员介绍保护区内的植物物种

“潘得巴”培训 系列二—— 生态旅游与服务



定日县旅游局局长给学员做旅游服务知识的培训

5月7日，定日县旅游局局长嘎玛先生为学员进行了为期一天的培训。他紧密联系珠峰旅游景区实际，通俗易懂地讲解了生态旅游的概念、生态旅游发展现状及旅游产业发展在定日社会经济发展方面所占的重要地位和作用，鼓励当地居民参与旅游服务，增加收入。

嘎玛局长还与学员们互动梳理定日县拥有的自然景观和人文资源，引导群众只有保护好自然资源，合理开发利用资源，才能吸引八方游客到定日来观光旅游，才能增加收入、保护环境，实现区域经济持续、健康发展的基本道理。

他指出：珠峰是定日县首当其冲的旅游名片，是世界顶尖级旅游景区，当地众多的佛教寺院和藏族传统文化又是独具特色的旅游资源。有了这些资源后，作为珠峰儿女，我们还需要认真考虑如何给慕名来观光旅游的游客提供优质的服务，如何以吃、住、行、购、娱为中心为广大游客提供宾至如归的服务。

为了能在竞争激烈的旅游行业中保护老百姓自身的利益，能让当地百姓有效地参与到旅游开发建设中，他殷切希望“潘得巴”协会能够把这样的培训持续不断地开展下去，使得当地百姓参与到旅游开发中，并从中受益，实现保护与发展协调并进。嘎玛局长还希望大家成为民族文化的传播者和保护者。



为潘得巴学员介绍珠峰保护区内的本地藏族文化



学员津津有味地观看珠峰保护区植物标本



潘得巴培训学员在电脑前观看珠峰旅游宣传片



什么是生态旅游？

“生态旅游”这一术语，最早由世界自然保护联盟（IUCN）于1983年首先提出，1993年国际生态旅游协会把其定义为：具有保护自然环境和维护当地人民生活双重责任的旅游活动。生态旅游更强调对自然景观的保护，是可持续发展的旅游。不破坏生态、认识生态、保护生态、达到永久的和谐，是一种层次性的渐进行为。生态旅游以旅游促进生态保护，以生态保护促进旅游，准确点说就是有目的地前往自然地区了解环境的文化和自然历史，它不会破坏自然，还会使当地从保护自然资源中得到经济收益。生态旅游是绿色旅游，以保护自然环境和生物的多样性、维持资源利用的可持续发展为目标。参加生态旅游的人们要注意不以个人一己意志强加于自然和其他生命。

“潘得巴”培训 系列三—— 母婴保健与食物营养



5月8日，培训班特意邀请来自保护区第一线，曾在农村从事“潘得巴”教学十多年的老“潘得巴”、现任定日县白坝村卫生院卫生员的次仁达瓦与学员们互动并讨论疾病预防、母婴卫生保健、食物营养和孕妇保健等实用知识。

课堂问答、老师与学员互动、分组讨论与示范操作相结合等形式，使得整个培训班变得气氛热闹而有序，最大限度地提高了培训效果。尤其是当大家通过培训知道成长中的孩子需要吃富含蛋白质、碳水化合物和维生素含量高的食物时大家纷纷表示受益匪浅。

“潘得巴”培训 系列四—— 疾病预防与健康

5月9日，定日县人民医院次仁欧珠大夫紧密结合珠峰地区常见病和多发病，为学员们上了一次农村家庭疾病预防知识讲座。

具有丰富的农村卫生服务经验的他从如何改善家庭个人卫生入手；以调整食品结构，改变生活方式为切入点，鼓励大家科学地预防疾病。

次仁欧珠大夫和学员的互动交流非常愉快、舒畅，生动活泼的培训过程也赢得了学员们的阵阵掌声。



高原地区如何保护皮肤和眼睛？

高原地区，海拔高、低氧、日照时间长、紫外线辐射很强，特别容易灼伤皮肤和刺伤眼睛，并且空气干燥，使皮肤缺乏水分和弹性。因此，在高原上要格外的注意保护皮肤和眼睛，具体方法有：(1)要注意皮肤的保湿和防晒。每天早晚擦上保湿霜，最好是补水又补油的面霜，白天擦上防晒霜，不管阴晴天，都需防晒。因为在高原，既是阴天，紫外线也可穿透云层辐射下来。(2)在身体正常的情况下，每天要尽量多喝些白开水。这对皮肤的保湿很有好处。条件许可的情况下，最好在房间里装置上加湿器，这样也可给皮肤补充一点水分。(3)出门前最好戴上太阳帽和太阳镜，以免强烈的阳光和紫外线灼伤皮肤和刺伤眼睛。(4)如果要出外高原雪地里行走，一定要戴上颜色很深的专用防护镜，以防止高原上特别强烈的阳光，通过白雪的反射而长时间的刺激视觉，对眼睛造成的极大伤害，以至患上“雪盲症”。



“潘得巴”培训 系列五—— 自然保护区条例

通过培训，普及生态环境保护知识，提高公民的环境保护意识和参与环保的能力是“潘得巴”培训的主要目的之一。

因此，5月10日，协会特意邀请珠峰自然保护区定日管理分局次仁多布杰先生为学员介绍珠峰自然保护区，讲解《中华人民共和国自然保护区条例》、《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国野生动物保护法》等相关法律法规，并希望们大家回去之后在自己的家乡对破坏自然环境和违反自然保护区保护条例的现象进行监督、举报、教育，并在自己生活的村子中担当起保护自然的责任，协助地方政府保护环境。



定日珠峰分局次仁多布杰先生正在给学员讲课

培训中次仁多布杰先生谈到：环境保护不仅仅是政府的职责，也是生活在这片土地上的每一个村民义不容辞的责任，让我们携起手来，共同把我们的绿色家园一代代传承下去。培训后学员们的法律意识和参与环境保护的能力得到了明显提高。

大家也决心用自己微薄的力量，从点滴小事做起，在保护人类赖以生存的自然环境的同时引导其他村民加入到保护环境的事业中来。



自然保护区：是指对有代表性的自然生态系统、珍稀濒危野生动植物物种的天然集中分布区、有特殊意义的自然遗迹等保护对象所在的陆地、陆地水体或者海域，依法划出一定面积予以特殊保护和管理的区域。

“潘得巴”培训 总结



学员认真听讲

5月10日下午，“潘得巴”协会组织参加培训的所有学员对此次培训进行了总结和评估，平日少言寡语的学员们在培训总结和评估中显得格外活跃，争先恐后分享各自的感受，积极表达对培训的期望。

学员们希望协会能够把这样的培训继续办下去，同时也希望将来

她们的邻居，亲朋好友也有机会参加这样有意义的培训，更希望提供相关的培训机会。

通过培训，学员们基本掌握了协会所安排的全部课程，对珠峰保护区的管理和建设状况、妇幼卫生保健、家庭创收、生态旅游与服务等领域有了进一步的了解。此次培训效果较为明显。



西藏电视台专赴培训现场报道
“潘得巴”



“潘得巴”需要您的支持！

为了更好地提高培训效果，我们在吸取以往的培训经验的同时，紧密结合保护区实际，时刻关注民生。随着旅游产业的日益发展，当地人民对旅游服务提出了更多要求，“潘得巴”协会也根据当地居民的实际需求增加“生态旅游与服务”方面的培训，并积极筹集资金，为当地居民提供更多样化的培训，千方百计提高保护区居民的劳动技能。

为了进一步提高培训效果，我们将对协会的工作提出更高的要求，在培训之前作一些必要的调研和情况搜集，以便较为详细地了解 and 掌握社区需求、明确培训目的、培训内容，编写培训课本及光碟、幻灯片等辅助教学资料，不断提高培训效果和培训质量。

在此，我们殷切期望历年来关心和支持环境保护事业的国内外有识之士，一如既往地关心和支持协会工作！



“潘得巴”项目采用一种全新的保护区管理方法，采用政府领导、专家指导、群众参与三方共管的方式实现自然保护区的可持续发展。

1998年，“潘得巴”项目被联合国评为“世界上50个最成功的可持续发展项目之一”。项目在珠穆朗玛峰国家级自然保护区与四河流域地区有着众多非凡的成就：

- * 西藏40%的地区已经处于当地人积极的自然保护管理措施之下

- * 儿童的死亡率下降了50%

- * 人工免疫接种率提高到了90%

- * 濒危野生动物的数量增加，包括雪豹，藏羚羊，藏野驴，赤斑羚和盘羊

- * 森林砍伐率减少了超过80%，河流两岸大规模的树木种植正在进行

- * 使有利于环境的太阳能、地热和水力发电在西藏广泛使用



定日珠峰分局普布局长参加“潘得巴”欢送晚宴并给参与者献哈达



“潘得巴”项目创造了一个由各地村庄主导，自下而上的保护与发展框架。通过对当地人进行教育、医疗、自然资源管理、自主生产训练，“潘得巴”项目使村庄能够在满足物质需求的同时保护好当地环境。

根据教育、生活和环境的项目划分为三大部分：

教育课程的目标是：

- 提供教材
- 普及教授基本的医疗保健常识
- 宣传保护地方自然资源的价值与重要性
- 改进当地生产技术

生活课程是期望通过以下途径实现可持续发展：

- 生态旅游
- 地方手工艺品
- 推广种植生产工艺和高产种子
- 以适当的方式利用自然资源

环境课程部分强调：

- 可持续的利用当地资源
- 使用可再生资源如太阳能、风能与沼气
- 保护濒临灭绝的生物
- 改善公共卫生环境以保护当地水资源

如何成为“潘得巴”协会会员？

- 拥护“潘得巴”协会的章程；
- 自愿加入协会；
- 在本协会的业务（行业、学科）领域内具有一定的影响；
- 自愿为协会做出贡献的人。

“潘得巴”协会会员如何入会？

- 提交入会申请书；
- 经两名协会会员推荐；
- 经理事会讨论通过；
- 由理事会发给会员证。

“潘得巴”协会会员拥有的权利：

- 本团体的选举权、被选举权和表决权；
- 参加本协会的活动；
- 获得本协会服务的优先权；
- 对本协会工作的批评建议权和监督权；
- 入会自愿、退会自由。

“潘得巴”协会会员承担的义务：

- 执行本协会的决议；
- 维护本协会合法权益；
- 完成本协会交办的工作；
- 按规定交纳会费；
- 向本协会反映情况，提供有关资料；
- 推荐优秀人才与作品。

联系人：次仁罗布

手机号码：139 0892 2773

电子邮箱：norbu@future.org



中心设施：

- 拥有45个藏式床位
- 可以同时接待40多人就餐的餐厅
- 内设酒吧、茶厅、商务中心和展览厅
- 珠峰自然保护区沙盘
- 因特网及国际公用电话



培训中心餐饮服务



培训中心的珠峰自然保护区沙盘



培训中心藏族服饰展厅



培训中心藏式器具展厅



培训中心进行“潘得巴”项目培训

珠峰自然保护区游客及培训中心

珠峰国家级自然保护区培训及游客中心位于海拔4300米左右高度，该中心是整个日喀则地区规模最大的藏式风格建筑之一，不仅具有较好的设施及条件，而且中心内的珠峰保护区沙盘、藏式服装及器具收藏等可以向游客形象展示珠峰自然保护区的面貌，还为广大“潘得巴”和社区志愿工作者提供一条龙的培训服务。该中心的所有收入用于保护区的管护事业和当地社区的发展。因此，我们恳切期望历年来关心和支持环境保护事业的国内外有识之士，一如既往地关心和支持协会工作。

同时，欢迎来珠峰旅游的游客下榻珠峰自然保护区培训及游客中心，同时祝你们在这里度过一段愉快的时光。

中心的服务主要包括：

- * 住宿及餐饮
- * 提供24小时热水
- * 洗熨服务
- * 代售珠峰核心区的门票
- * 通过观看珠峰模型、播放幻灯片等形式来向游客讲解珠峰保护区的概况及当地社区参与珠峰自然保护区保护的状况
- * 网上预定房间
- * 后勤服务
- * 向导服务
- * 民族手工艺品和保护区纪念品销售
- * 高山反应和缺氧急救服务

中心的所有收入将用于保护区的管护事业和当地社区的发展，珠峰自然保护区“潘得巴”协会需要您的支持！



雷光春（教授、博士）

国家湿地科技委员会副主任

富群环境研究院院长

北京林业大学自然保护区学院
学院院长

珠穆朗玛峰国家级自然保护区
“潘得巴”协会副理事长

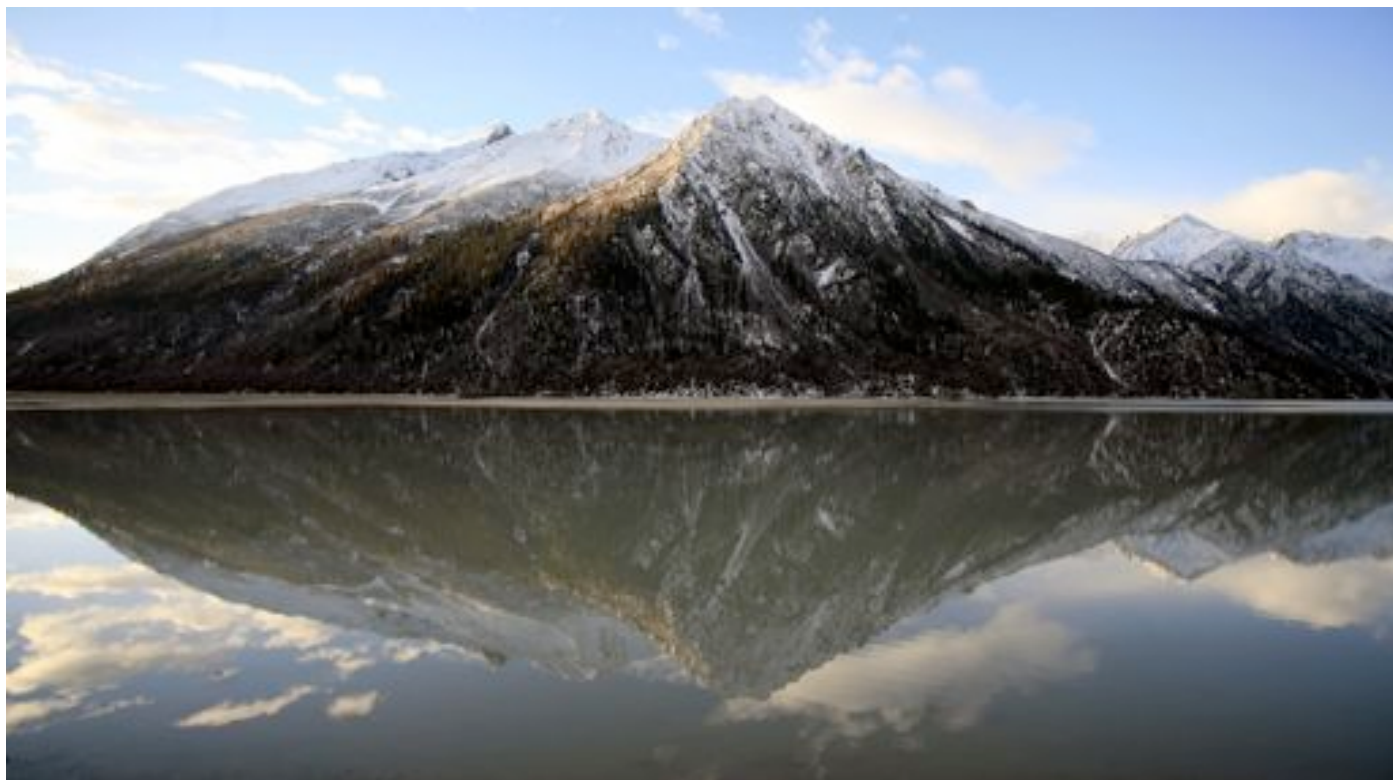
“潘得巴”协会副理事长雷光春教授

寄 语

举世瞩目的珠峰国家级自然保护区的保护，离不开周边社区的广泛参与。希望“潘得巴”协会成为保护区管理机构与社区的桥梁，为社区参与保护区共管提供能力建设，促进生物多样性保护与社区可持续发展，实现“天人合一”，愿更多的社会各界人士加盟“潘得巴”协会。

A piece of Chinese calligraphy in cursive script, written in black ink on a light-colored background. The characters are '雷光春' (Lei Guangchun).

“潘得巴”协会副理事长



Sustainable Futures for Communities 推动社区的可持续发展



编辑：余惠玲

校核：次仁罗布

联系我们：

通讯地址：中国西藏自治区
定日县白坝村

网址：www.pendeba.org

邮政编码：858200

联系人：次仁罗布

手机号码：139 0892 2773

电子邮箱：

norbu@future.org 或

tsenor8@gmail.com



珠穆朗玛峰国家级自然保护区
“潘得巴”协会

我们的理念：促进保护与发展的协调，人与自然的和谐，实现“天人合一”。

我们的使命：通过“潘得巴”培训，培养更多为社区谋福利的人，提高社区参与保护区管理的能力，促进社区的可持续发展。

www.pendeba.org