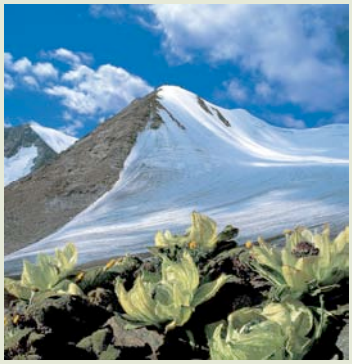
珠穆朗□峰国家□自然保□区

“潘得巴”□会

□ □

2 0 1 0 年 5 月

- 珠峰自然保□区管理局嘎□局□寄□
- “潘得巴”□会□介
- “潘得巴”培□情况及□□
- “潘得巴”□会会□制度介□
- 珠峰自然保□区游客及培□中心介□
- “潘得巴”□会副理事□雷光春教授寄□



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

“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年延伸到西藏四江流域，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。

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，被称誉为地球第三极。

“潘得巴”培□□□

珠穆朗□峰

与

“潘得巴”□会

2010年“潘得巴”培□开班

2010年“潘得巴”培□于5月6日在珠峰培□中心正式开班，参加此次 “潘得巴”培□的学□共26人，年□最大的次仁拉姆来自定日□扎果□□嘎村，是□嘎村□女主任;年□最小的白□曲吉来自定日□□格尔□杰□村，是杰□村□女主任。此次“潘得巴”培□是珠穆朗□峰自然保□区“潘得巴”□会成立以来的首次培□， 此次培□中有12人曾□参加□前几期的“潘得巴”培□。

开班□式由“潘得巴”□会主任次仁□布先生主持，珠峰自然保□区定日分局副局□米□女士出席并一同参加了上午的培□。次仁□布主任形象生□地□解了□什么要建□珠峰自然保□区，强□了自然□源的保□与开□同步□展的重要性和必要性，同□通□了保□区内保□野生□物方面取得了初步的成果，并通□宣教室的沙□□学□□了解到珠峰自然保□区的地理概况和行政区划，□述了珠峰保□区的核心区、□冲区和□□开□区的划分以及它□的功能。

次仁□布主任□通□展示□片来□授“授之以□，不如授之以□”的□展理念，同□强□了教育的重要性和必要性，鼓励群□□自己的儿子接受良好的教育，并希望“潘得巴”学□接受培□后能将学到的知□□回各自的村中，去力所能及地帮助身□的朋友改善自身的生活□状。

珠峰保□区定日管理分局副局□米□女士也□到 “□□的培□□老百姓是一个□好的机会，并嘱咐学□珍惜□次学□的机会，培□期□□真听□，回到村里不要忘了把自己所学的知□□授□更多的老百姓”。当天培□□束后，每个“潘得巴”都表□了各自不同的感受，其中来自□嘎□曲下村的村□旺姆□：“保□植被是一□很重要的工作，所以我□要向当地老百姓□加大力度地宣□保□植被的重要性，并□当地政府在保□□境方面提供强有力的支持”。

本次“潘得巴”培□的□利开展得益于定日□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□□的□助下，本次培□邀□了来自定日□的26名村□女主任（村□）以及5名培□老□。

“潘得巴”□会次仁□布主任在培□中心沙□前□学□生□□授珠峰自然保□区的概况

珠峰保□区定日分局副局□米□女士□学□□□

□学□介□保□区内的植物物种

“潘得巴”培□

系列二——

生□旅游与服□

定日□旅游局局□□学□做旅游服□知□的培□

5月7日，定日□旅游局局□嘎□先生□学□□行了□期一天的培□。他□密□系珠峰旅游景区□□，通俗易懂地□解了生□旅游的概念、生□旅游□展□状及旅游□□□展在定日社会□□□展方面所占的重要地位和作用，鼓励当地居民参与旅游服□，增加收入。

嘎□局□□与学□□互□梳理定日□□有的自然景□和人文□源，引□群□只有保□好自然□源，合理开□利用□源，才能吸引八方游客到定日来□光旅游，才能增加收入、保□□境，□□区域□□持□、健康□展的基本道理。

他指出：珠峰是定日□首当其冲的旅游名片，是世界□尖□旅游景区，当地□多的佛教寺院和藏族□□文化又是独具特色的旅游□源。有了□些□源后，作□珠峰儿女，我□□需要□真考□如何□慕名来□光旅游的游客提供□□的服□，如何以吃、住、行、□、□□中心□广大游客提供□至如□的服□。

□了能在□争激烈的旅游行□中保□老百姓自身的利益，能□当地百姓有效地参与到旅游开□建□中，他殷切希望“潘得巴”□会能够把□□的培□持□不断地开展下去，使得当地百姓参与到旅游开□中，并从中受益，□□保□与□展□□并□。嘎□局□□希望大家成□民族文化的□播者和保□者。

□潘得巴学□介□珠峰保□区内的本地藏族文化

学□津津有味地□看珠峰保□区植物□本

潘得巴培□学□在□□前□看珠峰旅游宣□片

什么是生□旅游？

“生□旅游”□一□□，最早由世 界自然保□□盟（IUCN）于1983年首先提出，1993年国□生□旅游□会把其定□□：具有保□自然□境和□□当地人民生活双重□任的旅游活□。生□ 旅游更强□□自然景□的保□，是可持□□展的旅游。不破坏生□、□□生□、保□生□、□到永久 的和□，是一种□次性的□□行□。生□旅游以旅游促□生□保□，以生□保□促□旅游，准确点□就是有目的地前往自然地区了解□境的文化和自然□史，它不会 破坏自然，□会使当地从保□自然□源中得到□□收益。生□旅游是□色旅游，以保□自然□境和生物的多□性、□持□源利用的可持□□展□目□。参加生□旅游的人□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□系列三——母□保健与食物□养

5月8日，培□班特意邀□来自保□区第一□，曾在□村从事“潘得巴”教学十多年的老“潘得巴”、□任定日□白□村□生院□生□的次仁□瓦与学□□互□并□□疾病□防、母□□生保健、食物□养和孕□保健等□用知□。

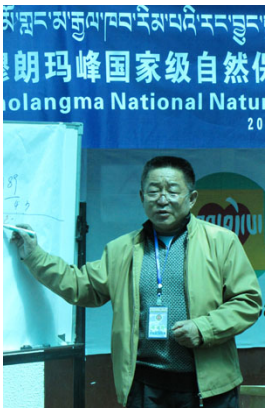
□堂□答、老□与学□互□、分□□□与示范操作相□合等形式，使得整个培□班□得气氛□□而有序，最大限度地提高了培□效果。尤其是当大家通□培□知道成□中的孩子需要吃富含蛋白□、碳水化合物和□生素含量高的食物□大家□□表示受益匪浅。

“潘得巴”培□系列四——疾病□防与健康

5月9日，定日□人民医院次仁欧珠大夫□密□合珠峰地区常□病和多□病，□学□□上了一次□村家庭疾病□防知□□座。

具有丰富的□村□生服□□□的他从如何改善家庭个人□生入手；以□整食品□□，改□生活方式□切入点，鼓励大家科学地□防疾病。

次仁欧珠大夫和学□的互□交流非常愉快、舒□，生□活□的培□□程也□得了学□□的□□掌声。



高原地区如何保□皮肤和眼睛？

高原地区，海拔高、低□、日照□□□、紫外□□射很强，特别容易灼□皮肤和刺□眼睛，并且空气干燥，使皮肤缺乏水分和□性。因此，在高原上要格 外的注意保□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□水又□油的面霜，白天擦上防晒霜，不管阴晴天，都需防晒。因□在高原，既是阴天， 紫外□也可穿透云□□射下来。(2)在身体正 常的情况下，每天要尽量多喝些白开水。□□皮肤的保湿很有好□。条件□可的情况下，最好在房□里装置上加湿器，□□也可□皮肤□充一点水分。(3)出门前最好戴上太阳帽和太阳□，以免强烈的阳光和紫外□灼□皮肤和刺□眼睛。(4)如果要出外在高原雪地里行走，一定要戴上□色很深的□用防□□，以防止高原上特别强烈的阳光，通□白雪的反射而□□□的刺激□□，□眼睛 造成的极大□害，以至患上“雪盲症”。

“潘得巴”培□系列五——自然保□区条例

通□培□，普及生□□境保□知□，提高公民的□境保□意□和参与□保的能力是“潘得巴”培□的主要目的之一。

定日珠峰分局次仁多布杰先生正在□学□□□

因此，5月10日，□会特意邀□珠峰自然保□区定日管理分局次仁多布杰先生□学□介□珠峰自然保□区，□解《中□人民共和国自然保□区条例》、《中□人民共和国□境保□法》、《中□人民共和国野生□物保□法》等相关法律法□，并希望□大家回去之后在自己的家□□破坏自然□境和□反自然保□区保□条例的□象□行□督、□□、教育，并在自己生活的村子中担当起保□自然的□任，□助地方政府保□□境。

培□中次仁多布杰先生□到：□境保□不□□是政府的□□，也是生活在□片土地上的每一个村民□不容辞的□任，□我□携起手来，共同把我□的□色家园一代代□承下去。培□后学□□的法律意□和参与□境保□的能力得到了明□提高。

大家也决心用自己微薄的力量，从点滴小事做起，在保□人类□以生存的自然□境的同□引□其他村民加入到保□□境的事□中来。

自然保□区：是指□有代表性的自然生□系□、珍稀□危野生□植物物种的天然集中分布区、有特殊意□的自然□迹等保□□象 所在的□地、□地水体或者海域，依法划出一定面□予以特殊保□和管理的区域。

“潘得巴”培□□□

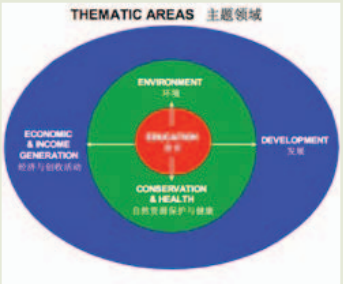
西藏□□台□赴培□□□□道“潘得巴”

学□□真听□

5月10日下午，“潘得巴”□会□□参加培□的所有学□□此次培□□行了□□和□估，平日少言寡□的学□□在培□□□和□估中□得格外活□，争先恐后分享各自的感受，□极表□□培□的期望。

学□□希望□会能够把□□的培□□□□下去，同□也希望将来她□的□居，□朋好友也有机会参加□□有意□的培□，更希望提供相关的培□机会。

通□培□，学□□基本掌握了□会所安排的全部□程，□珠峰保□区的管理和建□状况、□幼□生保健、家庭□收、生□旅游与服□等□域有了□一步的了解。此次培□效果□□明□。



“潘得巴“□目采用一种全新的保□区管理方法，采用政府□□、□家指□、群□参与三方共管的方式□□自然保□区的可持□□展。

1998年，”潘得巴“□目被□合国□□“世界上50个最成功的可持□□展□目之一”。□目在珠穆朗□峰国家□自然保□区与四河流域地区有着□多非凡的成就：

* 西藏40%的地区已□□于当地人□极的自然保□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%

* □危野生□物的数量增加，包括雪豹，藏羚羊，藏野□，赤斑羚和□羊

* 森林砍伐率减少了超□80%，河流两岸大□模的□木种植正在□行

* 使有利于□境的太阳能、地□和水力□□在西藏广泛使用

“潘得巴”需要您的支持！

□了更好地提高培□效果，我□在吸取以往的培□□□的同□，□密□合保□区□□，□刻关注民生。随着旅游□□的日益□展，当地人民□旅游服□提出了更多要求，“潘得巴”□会也根据当地居民的□□需求增加“生□旅游与服□”方面的培□，并□极筹集□金，□当地居民提供更多□化的培□，千方百□提高保□区居民的□□技能。

□了□一步提高培□效果，我□将□□会的工作提出更高的要求，在培□之前作一些必要的□研和情况搜集，以便□□□□地了解和掌握社区需求、明确培□目的、培□内容，□写培□□本及光碟、幻灯片等□助教学□料，不断提高培□效果和培□□量。

在此，我□殷切期望□年来关心和支持□境保□事□的国内外有□之士，一如既往地关心和支持□会工作！

定日珠峰分局普布局□参加“潘得巴”□送晚宴并□参与者献哈□

“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、生活和环境的主题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的发展：

- 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。

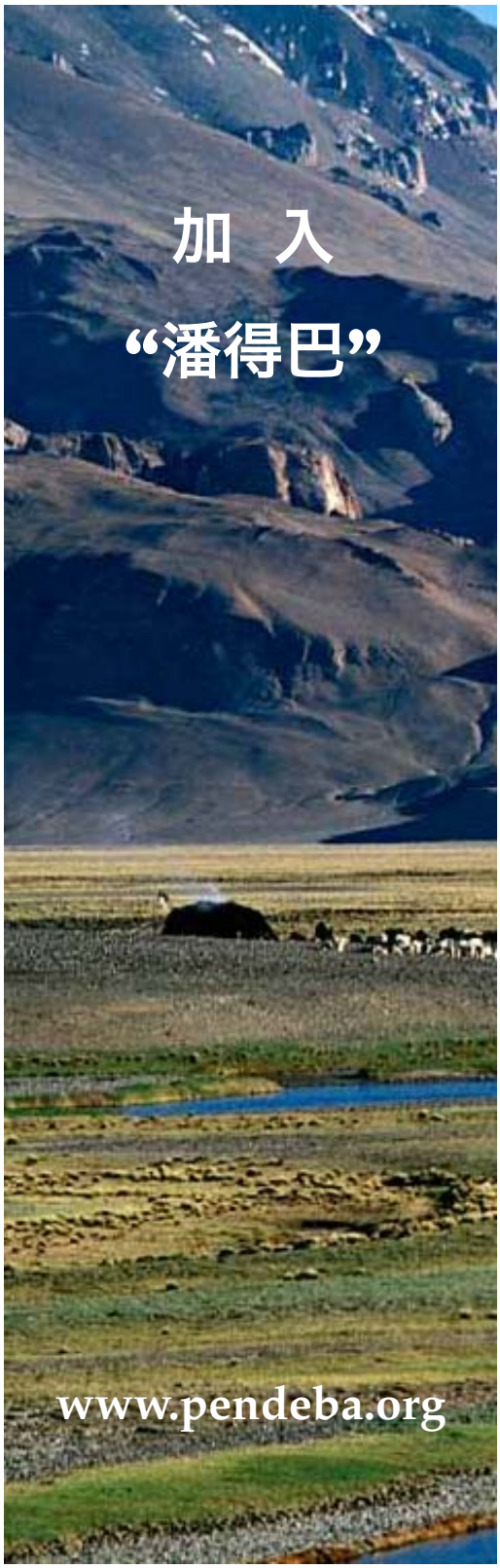
“潘得巴”协会会员承担的义务：

- 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

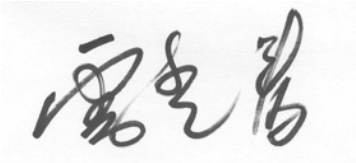
北京林业大学自然保护区学院院长

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。



“潘得巴”协会副理事长

□□：余惠玲
校核：次仁□布

□系我□：

通□地址：中国西藏自治区定日□白□村

网址：www.pendeba.org

□政□□：858200

□系人：次仁□布

手机号□：139 0892 2773

□子□箱：

norbu@future.org 或 tsenor8@gmail.com

我□的理念：促□保□与□展的□□，人与自然的和□，□□“天人合一”。

我□的使命： 通□“潘得巴”培□，培养更多□社区□福利的人，提高社区参与保□区管理的能力， 促□社区的可持□□展。

www.pendeba.org