



崗堅巴愛心徒步旅程

四川甘孜九天徒步籌款活動

你我同步，幸福創造

崗堅巴意謂「藏人」，亦是「土房子」之藏族受助學生所自發成立的義工小組名稱。

活動背景： 2012 夏天，「土房子」將進行一項為期 48 天，在四川和甘孜州徒步千里的活動，為當地及青海玉樹縣的藏族群眾籌款，用以助學及地震災後支援服務，歡迎您加入部份旅程。

籌款目標： 港幣 100,000 元

活動日期： 2012 年 8 月 11 日(六) 至 8 月 19 日(日)

高原徒步： 四川甘孜縣〔道孚→龍燈草原→八美〕〔全程共 70 公里〕

活動重點： 於海拔約 3500 米的龍燈草原徒步三天，期間探訪藏民、山區學校及體驗原野生活。

活動內容：

1. 徒步藏區，瞭解藏區最新的生活狀況；
〔會安排旅遊車隨隊以運載參加者之行裝及讓身體不適的參加者乘坐〕
2. 拍攝藏區生活照片；讓更多人瞭解和關注藏區現況〔重點是民生及教育狀況〕；
3. 體驗藏民生活及風俗習慣以作分享；
4. 沿途在駐紮點與村民同歡，與小孩子共同分享、交流及進行活動。

交通安排： 深圳⇄(飛機)四川成都⇄(乘車)道孚/ 八美

行程費用： 旅程團費：港幣 4,500 元〔包括國內交通、賓館住宿及膳食費用、基本保險〕

最低籌款額：港幣 4,000 元〔可獲慈善退稅及收據證明〕

活動名額： 20 名〔宜具徒步行山經驗〕

報名方法： 填妥表格可以電郵 info@yellowhouse.org.hk 或傳真 27751659 或郵寄九龍機利士路郵政局 86397 號「土房子」信箱。本會在收到報名表後一星期內與參加者聯絡。

截止報名： 2012 年 7 月 1 日(日)

籌款程序： 參加者於土房子網頁下載籌款表格，並經確認報名及獲得編號後，便可自行籌款。無論最終是否參加行程均歡迎協助籌款，以支持甘孜州助學服務及災後支援服務。

活動詳情： 可瀏覽土房子網頁 www.yellowhouse.org.hk

備註： 參加者必須出席 7 月 8 日(日)「香港負重行山體驗」及 7 月 27 日(五)「行程簡介會」

電郵：info@yellowhouse.org.hk

電話：6103 6220 (Ada Pong 龐小姐)

網址：www.yellowhouse.org.hk

主辦：土房子

香港註冊慈善團體

編號：CP/L1C/SO/19/26541



崗堅巴愛心徒步旅程

四川甘孜九天徒步籌款活動

你我同步，幸福創造

2012年8月11日(六)至8月19日(日)

	(第1天) 8月11日[六]	(第2天) 8月12日[日]	(第3天) 8月13日[一]	(第4天) 8月14日[二]	(第5天) 8月15日[三]	(第6天) 8月16日[四]	(第7天) 8月17日[五]	(第8天) 8月18日[六]	(第9天) 8月19日[日]
早餐		酒店內	康定縣城餐館	早餐於徒步點自行煮食				康定縣城餐館	酒店內
早上	深圳 → 成都 [2小時機程]	成都往康定 [7小時車程]	康定往道孚 最高海拔 4298米 [6小時車程]	3,500米高原徒步 道孚→龍燈草原→八美 (途經格來鄉、加棚村、各卡村、拉日村、龍登村) 探訪藏民				康定返回成都 [7小時車程]	自由活動
午餐	參觀土房子 社會企業	途中 途中午膳	途中	輕便午餐				途中午膳	/
下午			到達道孚	3,500米高原徒步 道孚→龍燈草原→八美 探訪藏民		返回康定 [4小時車程]			成都 → 深圳 [2小時機程] 或自行解散
晚飯	行程簡介聚餐	康定縣城餐館	道孚縣城餐館	晚餐於徒步點自行煮食			康定縣城餐館	行程分享聚餐	/
住宿	成都	康定縣城	道孚	草原帳篷住宿			康定縣城	成都	/



崗堅巴愛心徒步旅程

報名表格可自行影印

四川甘孜九天徒步籌款活動

你我同步，幸福創造

(2012年8月11日至8月19日)

報名表格

以下資料只供聯絡與購買機票及旅遊平安保險用途。

姓名：(中文) _____ (英文正楷) _____

出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日 性別：男/女

身份證號碼： _____ () 職業： _____

旅遊證件號碼： _____ 到期日： _____

聯絡地址： _____

電話：(日間) _____ (夜間) _____

電郵： _____

緊急聯絡人： _____ 關係： _____ 電話： _____

參加者須知：

1. 活動名額有限，請盡早報名，額滿即止。成團人數為十人或以上，參加者將於2012年7月9日被確認參加資格。
2. 參加者須於2012年7月15日或之前將行程費用港幣4,500元及最低籌款金額港幣4,000元存入恆生銀行戶口230-171829-001，並將存款記錄以電郵 / 傳真27751659通知土房子。由於是次為籌款活動，所有費用一概不會退還。
3. 團費包括行程內之食、宿、交通、基本保險與所安排活動之物資及有關費用。
4. 土房子是香港政府註冊之慈善機構，團費之釐訂乃根據成本計算，如因突發情況使行程成本超支，土房子將向參加者收回超支之費用。
5. 土房子不受香港及中國政府之旅行社條例約束。
6. 行程可能途經地理、氣候或衛生環境不理想之地方，參加者於報名前，宜先自行評估身體狀況。
7. 土房子保留一切最終決定權。

本人同意以上條款，並證明所填資料屬實。

簽名

日期

土房子

1. 土房子自 2004 年開始在四川省甘孜州開展孤兒服務，2011 年完成石渠兒童之家服務，同年資助 100 多名藏族學生，讓貧苦學童更能專心學習，提高文明素質，為未來創造更有利的發展條件。
2. 玉樹於 2010 年 4 月 14 日地震後，土房子持續為災民提供心靈康復服務，培育藏區義工，關愛孤寡老人，同時為有需要的孩子送贈學習用品和過冬衣物。
3. 2011 年，土房子培育的藏族大學生陸續畢業，在開展人生新一頁的同時，並組建藏區義工服務隊伍「崗堅巴」，主力為家鄉提供扶貧服務。土房子為他們提供有系統的義工服務培訓，鞏固團隊，充分發揮藏區義工自身地域文化優勢，讓更多有需要人士受惠，也讓愛心火炬傳承。

龍燈草原簡介



四川省甘孜藏族自治州俗稱康巴地區，簡稱康區。這裡有神奇壯麗的自然風光，也有千百年一直傳頌，燦爛的康巴文化。

龍燈草原在甘孜州道孚縣龍燈鄉境內，分佈於川藏公路兩側，坦蕩寬闊，形如吉祥八寶圖。當年格薩爾王曾在龍燈大草原安營紮寨，因而這片草原在藏語叫作「格薩爾通」，意為“格薩爾王征戰過的草原”。

將台邊小坡下，就是珠姆措，是當年珠姆洗頭的地方，珠姆措不大（約 0.6km²），水清澈見底，常有天鵝、斑頭鴨等水鳥棲息；珠姆措旁的然姑村子中心至今 仍然保留有格薩爾王部下用過的石頭茶器；然姑修行點中有藏區獨一無二、世界罕見的 108 尊的大型歡喜佛塑像群，其規模宏大，造型獨特；草原邊緣還保留不少 格薩爾王當年征戰的遺跡。

龍燈草原上有一片叫作珠姆措（意為“翡翠海”）的海子，傳說是格薩爾王的愛妃珠姆遺落的翡翠頭飾化成，常能見到許多水鳥棲息在此。附近的草地上有一個長寬各 53 米，高近 1 米的規則土台，據說是當年格薩爾王的點將台，附近村落中還有“下馬石”等與格薩爾王有關的遺跡。

珠姆措湖邊有一座紅教寺廟然姑寺，寺內供奉著 108 座形為男女兩兩相抱的歡喜佛，規模為世界之最。據說龍燈草原每一年要改變 12 次顏色，周邊還有紮瑪爾河和大片的紅杉林，景色迷人。每年七月舉行的賽馬會是當地的盛大節日，然姑寺的僧侶們會上演關於 格薩爾王的藏戲。目前這裡正在申請進入世界自然文化遺產名錄。