

Qomolangma National Nature Preserve Pendeba Society  
珠穆朗玛峰国家级自然保护区“潘得巴”协会

(第一届厨师培训简报)



2 0 1 0 年 10 月

- ◆ 协会执行主任致词
- ◆ 培训开班及简介
- ◆ 介绍保护区及社区共管
- ◆ 培训方法及过程
- ◆ 参观珠峰宾馆取经
- ◆ 高山反应应对措施知识讲座
- ◆ 节能减排与气候变暖
- ◆ 培训评估
- ◆ 欢送晚宴
- ◆ 培训总结



珠穆朗玛峰国家级自然保护区管理局



“潘得巴”协会



定日县旅游局



加拿大驻华大使馆

## “潘得巴”协会主任致词

各位关心“潘得巴”项目的领导、朋友们、以及关心环境保护事业的各界人士：

我很高兴地告诉大家“潘得巴”协会获得了加拿大驻华大使馆资助的地方性项目活动基金 20 多万元人民币，该项目资金将用于开展珠峰自然保护区为期 7 个月的生态旅游与职业技能培训。开展此次培训项目的目的是旨在通过职业技能培训来间接改善当地群众的贫困状态，并根据当地群众的需求，通过劳动技能培训提升村民的就业能力。

该生态旅游培训项目，为珠峰自然保护区内的 65 名群众提供职业技能技术培训。参训人员将受到室内和室外实践传授，行业知识交流等培训，其中部分参与者将被分别选派到内地和拉萨学习取经，通过实地听、闻、看等方式进一步学习新的知识和技能。“潘得巴”协会也将在珠峰自然保护区建立一个以社区为基础的生态旅游开发与服务网络。从而协助当地政府推动“富民”“强县”和保护区人与自然相互依存的战略目标。

此次参与培训的学员还将有机会参加旅游向导培训以及职业技能知识培训。培训讲师都是来自当地政府有关部门，旅游行政部门以及“潘得巴”协会的自身专业人员。该项目还将在珠峰自然保护区建立一条生态旅游展览长廊，展示生态旅游资源和“潘得巴”协会及其合作伙伴在当地开展的各项民心工程。

在这里我们感谢加拿大驻华大使馆对我们的慷慨资助，以及珠穆朗玛峰国家级自然保护区管理局，西藏日喀则地区外事办公室，西藏自治区商务厅国际合作处，定日县旅游局、定日珠峰分局对“潘得巴”协会的大力支持，最后由衷地感谢广大志愿者为此项目付出的努力。



2010 年 8 月 9 日  
中国西藏定日

## 1. 培训开办及简介



定日县旅游局索朗先生出席开班仪式



协会负责人介绍培训期间的注意事项及日程安排

2010年10月5日,为期10天的珠穆朗玛峰国家级自然保护区第一届厨师培训班在保护区培训中心顺利开班。整个开班仪式简短而朴实,定日县白坝村等6个村社公路沿线旅馆的15名成员被选为本次培训的学员。开班仪式由北京富群环境研究院项目协调员兼珠峰保护区“潘得巴”协会执行主任次仁罗布先生主持。为了确保培训的效果,“潘得巴”协会还在地区旅游局的推荐之下从日喀则邀请了曾为十世班禅大师服务过的米玛次仁厨师担当培训师。

本期厨师培训班由定日县旅游局和“潘得巴”协会联合举办,是2010-2011年“潘得巴”培训中的一项主要内容。此次厨师培训的目的是促进珠峰保护区旅游服务业的发展,全面提高景区家庭旅馆从业人员的职业技能,为区内待业青年提供就业机会。开班仪式上,次仁罗布先生为学员介绍了培训日程安排及注意事项,定日县旅游局索朗先生代表局领导出席并一同参加了上午的培训。索朗先生还嘱咐学员珍惜这次学习的机会,培训期间认真听课,日后把所学到的厨艺和技能教授给身边更多从事旅游服务人,这样可以让更多的人受益,同时也能对整个保护区的旅游服务行业的发展做出贡献。

2010-2011年,“潘得巴”协会将举办为期7个月的培训,以厨艺为主的综合性旅游服务技能培训,其它培训内容还涉及旅游礼节礼仪、旅游向导技能、环境保护、卫生与保洁、旅馆管理等。培训的初衷秉持“授人以鱼,不如授之以渔”的发展理念。



学员在作菜肴



培训现场



学员在课外作笔记

因考虑到珠峰自然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研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。为了体现此次培训内容的丰富性，提高培训厨师的综合素质，“潘得巴”协会在培训前期有针对性的增加了部分培训内容，提高了培训的趣味性和实用性。

## 2. 介绍保护区



次仁罗布在宣教室沙盘前给学员介绍保护区

次仁罗布通过宣教室的沙盘向学员们介绍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。让珠峰儿女从宏观的地理层面更加了解自己脚下的这块方土。并且他举例阐述了我们今日可能所作的错误决定和选择对保护区未来生物多样性带来的威胁，例如：滥砍滥伐；过度放牧、挖掘草皮用做薪柴、采集灌木和其他植物（用做薪柴、香料和药用）、会导致森林退化及野生动物栖息地的丧失等。因此，他给学员强调社区共管的重要性，资源合理开发的重要性。

## 3. 培训方法及过程



培训老师米玛次仁在教学员做菜



培训老师米玛次仁在品尝学员炒的菜

十天培训，二十四道美味佳肴。每一道菜的理论讲解到后厨制作，米玛次仁老师都尽可能详尽的传授给学员。为了谨记老师教授的每一个细节，学员们不但在上课时认真听讲，而且课后也会认真的做笔记。此次厨师培训不仅重视理论讲解，更注重学员的实际掌握。米玛次仁老师讲授完后，还会要求每一个学员亲自制作菜肴。培训过程中学员间还开展了相互间的交流学习和厨艺切磋，提高了学员的学习热情和积极性。真正将每一道菜的制作工序从理论到实际都传授给了学员。



定日县旅游局嘎玛局长亲临培训现场指导工作

10月12日定日县旅游局嘎玛局长亲临潘得巴厨师培训现场指导工作。嘎玛局长观看了培训过程，鼓励学员要珍惜这次难得的机会，努力学好厨艺。他同时也强调此次培训关系旅游六大要素“吃、住、游、玩、购、娱”中的一个重要要素——“吃”，对定日县未来旅游事业的发展具有推动作用。并充分肯定了协会开展此次培训

活动的重要意义并鼓励协会日后多多举办此类活动。

#### 4. 参观珠峰宾馆取经



定日县旅游局旺堆先生陪同学员到珠峰宾馆参观取经

在本项目合作方定日县旅游局与珠峰宾馆联系并协调之下，定日县旅游局旺堆先生陪同学员到珠峰宾馆参观学习。



总台西热先生给学员讲解怎样接待游客

随后学员在组织安排下首先来到前台，由珠峰宾馆总台西热先生为学员讲解怎样热情有礼地接待旅客；然后学员来到餐厅，由餐饮部负责人益西女士为学员讲解怎样布置餐厅，从桌椅碗筷的摆放到上菜过程中菜肴在餐桌上的放置顺序，益西女士都为学员一一讲解呈现；最后学员跟随客房部负责人巴桑卓玛来到客房，由卓玛女士给学员细致讲解客房的打扫和布置：学员们惊讶地发现原来从第一步敲门开始就有学问，敲门一般敲三下确定客人是否在房间，只有在客人不在房间的时候才能进房打扫；如果客人不在房间，第二步进入客房后首先拉开窗帘，把房内垃圾清理到门外；第三步开始清理桌椅床铺。



餐饮部负责人益西在现场讲解餐厅的布置



房部负责人巴卓在给学员讲解客房布置

在珠峰宾馆见习后学员纷纷表示受益匪浅：原来看似简单的游客接待里竟然还有这么多学问这么多细节礼仪需要学习和注意，看来今后自己若要经营自己的旅店还需要多多学习。同时学员也对潘得巴协会能组织这样一次有意义的宾馆见习表示非常感谢。

## 5. 高原反应应对措施知识讲座



次仁罗布在给学员讲怎样使用 G Bag 来救治患高山反应的游客

珠峰国家级自然保护区是西藏的旅游名片，从最低海拔 1400 米到世界海拔最高的 8844.43 米的珠穆朗玛峰，相对高差达 7000 余米，平均海拔 4200 米。保护区内拥有包括珠峰在内的 5 座 8000 米以上的高峰，吸引着来自世界各地的游客。同时作为一个处于世界之巅的高寒缺氧景区，前来珠峰旅游的游客的极易发生高原反应，比如头昏、头痛、恶心、呕吐、浑身无力、昏迷，严重的甚至能致人死亡。因此潘得巴协会此次特地把“高原反应应对措施知识讲座”作为一项重要内容，并安排到培训内容。其中有一项便是次仁罗布主任指导学员使用 Gamow Bag 来救治患高原反应的游客。值得高兴的是，在此培训的前一天，次仁罗布主任刚用 Gamow Bag 救治了一位高原反应较严重的捷克游客。不过第二天的实际操作培训还是有些出乎罗布主任意料之外，十五名学员中竟只有一名学员表示此前见过

Gamow Bag，其它学员均表示以前从未见过 Gamow Bag，更谈不上使用它来救人了。面对这样一个从未谋面的“新鲜玩意”学员们都表现出了极大兴趣，在罗布主任讲解示范完后学员纷纷主动要求来亲自操作这个“大口袋”，看看这个昨天刚救了一条人命的“大口袋”究竟神奇在哪里，希望有一天自己也能用这个“大口袋”来帮助广大游客。

## 气候变化的原因：

对于日益严重的气候变化，全球主流科学家的共识是：有 90% 以上的可能是人类自己的责任，我们今日所作的决定和选择，会影响气候气候变化的走向。

## 气候变化与贫困的关系：

气候贫困是由于全球气候环境的变化导致自然条件恶劣，特别是自然灾害频发，而造成人们基本生活与生产条件破坏，基本生存权利被剥夺的贫困现象。气候变化将直接或间接加剧贫困。在中国，贫困地区与生态与环境脆弱地带具有高度的相关性。根据国家环保部 2005 年数据，全国 95% 的绝对贫困人口生活在生态环境极度脆弱的地区，对气候变化更为敏感。

## 6. 节能减排与气候变暖



学员在讨论气候变暖



次仁罗布主任在给学员做“节能减排与气候变暖”的讲座



鼓励使用太阳灶

“潘得巴”协会执行主任次仁罗布指出：“厨师”作为一个完全以消耗能源为基础的特殊行业，所以也是节能减排的重要参与者。他认为一名合格的厨师，不仅要做出美味可口的菜肴，也应该在此基础上尽可能的节能减排。尤其是作为珠峰保护区内的厨师，在履行工作职责的同时保护好我们赖以生存的家园，也是每一个厨师义不容辞的责任。推而广之，次仁罗布建议每一个珠峰儿女在生活中都应该做到以下两点：

### 1. 低碳烹调

我们藏区有极好的地理条件，全年日照达3300小时以上，拥有丰富的太阳能资源。而且使用太阳能清洁、环保、经济、卫生。因此建议并鼓励大家以后多使用太阳灶烧水做饭。

### 2. 节水节能

我们珠峰保护区98%的生活用水都来自于冰川融化，因此希望大家一起行动起来节水节电，保护我们珍贵的水资源。另外还要在此特别倡议

珠峰林区的百姓按照自己的实际需求采集柴火，节约木材，切不可贪婪无度滥砍滥伐，破坏了环境，不要为子孙后代生存埋下隐患。

我们如何制造了气候变化？

- 人类一直依赖石油煤炭等化石燃料来提供生产生活所需的能源，燃烧这些化石能源排放的二氧化碳等温室气体是使得温室效应增强，进而引发全球气候变化的主要原因。
- 还有约1/5的温室气体是由于破坏森林，减少吸收二氧化碳的能力而排放的。
- 另外，一些特别的工业过程，农业畜牧业也会有少量的温室气体排放。

## 7. 培训评估



学员在认真填写评估问卷

在培训活动接近尾声的时候，“潘得巴”协会在学员中开展了对此次培训的评估活动。活动采用参与式评估方法，给每个学员发放评估问卷，了解了学员的具体收获以及此次活动对他们的影响，协会也从学员那里广泛听取了对此次活动的意见和建议，为日后再次举办类似活动积累了经验，奠定了扎实的基础。

在最后的培训评估表中，有的学员写到“通过此次培训，我不仅学到了厨艺技能又学到了很多环境保护知识，尤其是知道了以前从来都没听说过的气候变暖和节能减排的知识，这对我来说印象实在可深了”。也有学员在评估中写到：“我以前从来没想到开旅游餐馆，

这次培训之后我才知道参与旅游服务可以改变自己的生活现状，希望以后自己能够开办一家餐馆”。还有不少学员在他的评估表中这样写到“以后我很愿意参加类似的技能培训班，因为这直接关系到自己的生存前途，希望潘得巴协会以后多举办这样的培训，让我们老百姓受益”。

另外也有不少学员提到希望协会日后能开展有关旅游英语方面的培训。因为珠峰作为世界级旅游景点，越来越多的外国游客的到来，使得基本的英语交流能力成为学员迫不及待想学习和掌握的一项技能。

## 气候变化怎样影响地球？

地球的生态及物理系统环环相扣，温室气体增加导致的气温上升，会引发一连串的连锁反应。

例如：气温上升，使冰川溶解，直接影响饮水供应及农作物灌溉。

气温上升，会直接使海洋膨胀，而溶解的冰川和冰架会增加海水量，导致海平面上升，影响沿岸城市及生态。大气中增加的二氧化碳会使海水变酸，影响海洋生态。

气温上升，增加热量及异常温暖天气的发生，并加剧火灾的发生及蔓延。气温及水循环的改变，会带来异常的降水量，造成更多的旱灾，水灾等。气温改变，旱灾，水灾等，会影响农作物生长，影响世界粮食供应。



## 8. 欢送晚宴



定日县珠峰分局局长普布先生及定日县旅游局局长嘎玛先生应邀出席学员欢送晚宴并分别给学员献上哈达



米玛次仁老师嘱咐学员将所学学以致用



学员们为米玛次仁老师敬献哈达，感谢老师的辛苦付出

难忘的十天培训结束了。学员们在“潘得巴”培训中心学到了知识，也结下了友谊。为了给此次培训划上一个圆满的句号，“潘得巴”协会还为学员组织了隆重的欢送晚宴。晚宴邀请到了定日县珠峰分局局长普布先生和定日县旅游局局长嘎玛先生。普布先生和嘎玛先生分别为学员献上哈达，表达对学员们深深的祝福，希望这次技能培训对他们日后生活有所帮助，更希望看到他们日后能经营自己的旅馆，过上幸福美满的生活；同时也希望有幸参加此次培训的学员回去后能将他们学到的知识带给他们的村子里的人，让更多人从中受益。

晚宴在学员们给米玛次仁老师敬献哈达中达到高潮。这十天来，是老师耐心的教导和无私的付出让学员们在学习中获益。老师的辛苦付出，学员们都铭记在心。这里要特别提到的是，晚宴的所有菜肴都是学员们亲自制，并且都是米玛次仁老师这十天来所教授的菜肴。老师看到这些也感到十分欣慰。最后十五名学员纷纷上前为米玛次仁老师献上了洁白的哈达，同时也将深深的感谢和祝福献给了协会负责人和他们的老师。

## 9. 培训总结

本期厨师培训共培训定日县 15 名青年，年龄分布为 17 到 30 岁，主要为女性，历时十天。在这十天里，学员们和老师一起渡过了一段快乐而又充实的时光。学员不仅学到了 24 道美味菜肴的做法，而且通过到珠峰宾馆的见习还了解和掌握了经营旅店的操作技能。为他们日后从餐饮旅游服务行业打下了良好的技能基础；同时协会针对珠峰保护区的实际需要所安排的“珠峰自然环境介绍”、“保护区和旅游法律法规学习”、“保护区本土文化学习”、“高原反应游客急救方法”等培训内容，也均受到学员们的热烈欢迎。

此次培训提高了参训人员从事餐饮旅游行业的职业技能，同时提高了相关法律法规的意识，达到了培训预期的目的，取得了圆满成功。



### 项目区域简介

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（8844 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。

### 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。是具有独立法人资格的会员制公益性民间环保组织，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理事长；由国家湿地科技委员会副主任，北京富群环境研究院执行主任，北京林业大学自然保护区学院院长、教授、博士生导师雷光春先生为副理事长；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的贡献。

我们的理念：促进保护与发展的协调，人与自然的和谐，实现“天人和一”。

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。

我们的工作策略：三方合作，即：政府领导、专家指导、群众参与。

策划：次仁罗布

编辑：胡佳慧

校核：次仁罗布

联系我们：中国西藏自治区定日县白坝村

邮政编码：858200

网址：[www.pendeba.org](http://www.pendeba.org)

联系人：次仁罗布 手机号码：13908922773

电子邮箱：[norbu@future.org](mailto:norbu@future.org) 或 [tсенor8@gmail.com](mailto:tсенor8@gmail.com)