

第四届（2018）“魅力甘肃·民族风情”——海峡两岸大学生文化体验暨就业创业研习营行程表



日期	时间	活动内容	地点	相关注意事项
第一天 8/27 星期一	全天	接机	中川机场	T1, T2 航站楼
		报到安排住宿、结对	专家楼	
		休息	专家楼	
第二天 8/28 星期二	7:30-8:00	早餐	专家楼	
	8:30-10:00	开营仪式：相互介绍认识、学校领导致辞、台方领队代表发言、省台办领导讲话、活动介绍、授旗、合影	教学九号楼 1609 会议室	请穿着统一配发的活动T恤，佩戴胸牌
	10:00-11:40	参观西北师大校史馆、博物馆	校史馆、博物馆	
	12:00-13:00	学校宴请	专家楼	
	13:00-14:40	午休	专家楼	
	15:00-17:00	专题讲座一：甘肃旅游文化及民族特色	教学九号楼 1609 会议室	请准时到达
	17:00-18:30	校园参观、文体活动开展	校内	
	18:30-19:30	晚餐	金牛街小吃	
	20:00-21:30	两地学生联谊联欢	大学生活动中心	如有节目表演可自行提前准备
第三天 8/29 星期三		休息	专家楼	
	7:30-8:30	早餐	西苑餐厅	
	9:00-11:00	专题讲座二：甘肃生态文学赏析	教学九号楼 1609 会议室	请准时到达
	11:30-12:30	午餐	西苑餐厅	
	13:00-14:00	午休	专家楼	
	14:30-16:30	西北师范大学大学生创业基地——众创空间参观、百合加工基地参观	新校区	请准时到达
	16:30-18:00	超市自由购物、采购生活用品	华联超市	
	18:00-19:00	晚餐	金牛街小吃	
19:00-21:00	湿地公园游览、银滩大桥、滨河路夜景	湿地公园		
第四天 8/30 星期四		休息	专家楼	
	7:30-8:30	早餐：兰州牛肉面	中和金强牛肉面	
	8:30-10:00	徒步登九洲山，俯瞰兰州及黄河	文庙	请着休闲运动一点鞋子
	10:00-12:00	参观甘肃省博物馆	省博物馆	保持安静、不能摄像拍照
	12:00-13:00	午餐	市内	
	13:00-18:30	兰州黄河母亲、中山铁桥、水车博览园、水上巴士、黄河茶摊	黄河风情线	
	19:00-21:00	体验兰州夜市，品尝兰州美食小吃	正宁路夜市	
第五天 8/31 星期五		返回学校休息	专家楼	
	7:30-8:00	早餐	专家楼	
	8:00-11:30	前往临夏和政参观和政古生物化石博物馆	和政县	请携带五天的衣物等用品及台胞证
	11:30-12:30	午餐	和政县	
	12:30-16:00	前往河州八景之一松鸣岩参观，感受松岩迭翠自然美景，体验“花儿”	和政松鸣岩	

		盛会举办地的别样风情		
	16:00-18:00	前往临夏，参观东公馆，清真寺，体验伊斯兰文化，聆听学唱非物质文化遗产——甘肃花儿	临夏市	伊斯兰禁忌事项
	18:30-19:30	晚餐	临夏市	
		休息	宿临夏市	
第六天 9/1 星期六	7:30-8:30	早餐	临夏市	
	8:30-11:30	前往夏河，参观藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为“世界藏学府”的拉卜楞寺	夏河拉卜楞寺	
	12:00-13:00	午餐	夏河	
	13:00-20:30	体验大草原，篝火晚会、锅庄舞、品尝烤全羊，感受藏族民族风情	桑科草原	
		休息	合作市	
第七天 9/2 星期日	7:30-8:00	早餐	合作市	
	8:00-16:00	参观藏族青年创业基地——藏宝网总部，分享青年创业经验，前往参观有“高原明珠”之美誉的尕斯库勒湖	甘南	这里平均海拔 3600 米，请自行做好高原反应准备
	16:00-20:00	乘车赴扎尕那，晚餐	甘南-兰州	
		休息	扎尕那	宿民俗，条件有限，提前做好准备
第八天 9/3 星期一	6:30-7:30	看日出	扎尕那	起床早，天气较冷，多备衣物
	7:30-8:00	早餐	扎尕那	
	8:00-17:00	参观有“石城”之称扎尕那，感受香巴拉净土	扎尕那	
	17:00	午餐后乘车赴刘家峡	宿刘家峡	
第九天 9/4 星期二	7:30-8:00	早餐	刘家峡	
	8:30-16:00	乘船游览刘家峡库区，参观炳灵寺石窟，感受石窟文化（黄河石林作为替代方案）	刘家峡	
	16:00-18:00	乘车返回兰州		
	18:00-19:00	晚餐	兰州	
	19:00-	收拾行李、休息	专家楼	请提前收拾好个人行李及物品
第十天 9/5 星期三	全天	送机返回台湾	机场	携带行李准时在留学生公寓楼下集合，乘车前往机场，车上给大家提供早餐

备注及注意事项:

1、以上为活动的大致行程，供大家参考，如遇特殊情况，随时做调整，以每天志愿者通知为准，请大家按照志愿者的要求统一行动，注意安全；

2、此次活动兰州部分住宿均在西北师范大学专家楼，外出住宿地为临夏、甘南等少数民族地区，住宿条件有限，校内住宿除领队老师 1 人 1 间外，其余均 2 人 1 间，校外住宿会因当地住宿条件而定，原则上 2 人 1 间或者多人 1 间，如同一学校男女生落单，我们会与其他学校同学合并安排住宿，如遇此种情况，届时请大家谅解；请严格按照作息时间作息，不要自行外出活动；

3、校内活动部分就餐主要在学校专家楼和学生食堂，校外部分依当地条件而定，以桌餐为主。由于甘肃饮食以荤食和辛辣菜品为主，素食相对较少，我们届时会尽可能为素食的同学提供特别饭食，在活动期间，特别是在外出甘南、临夏等少数民族地区，如遇特殊情况不能提供，届时还请多多见谅。如不是集体统一用餐，会按照早餐 10 元、午晚餐 30 元的标准发给大家自行用餐；自费项目由自己承担，特别要注意安全；

4、由于陇台气候、自然条件及饮食差异性很大，容易造成水土不服，建议大家外出时随身携带一些必备药品，如防止感冒、晕车、高原反应、蚊虫叮咬等；甘肃气候早晚温差较大，白天穿着衬衣、T 恤、裙子、单裤、短裤及简单外套即可，晚上以及我们还要去甘南高原等海拔较高地域，建议大家除日常衣物外携带一两件秋冬衣物，确保不要着凉；8、9 月份相对来说是甘肃雨水较为集中的月份，请大家外出自行携带简单的雨具，以防雨雪天气；甘南地区均为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情。高原海拔高、紫外线强、日照强烈、早晚温差大，请携带墨镜、太阳帽、防晒霜润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林等物品。因当地海拔在 3000 米左右，进藏区后睡眠和休息要充足，可适当饮用红景天胶囊，多喝水多吃水果蔬菜。不要奔跑和剧烈运动，严重高血压、心脏病患者不宜进高原；

5、由于条件的限制，本次活动可能会在食宿、交通等诸多方面不能做到尽善尽美，还请大家提前有心理准备，届时多给予理解和体谅。我们也会尽可能克服条件的限制，给大家创造一个温馨的活动空间，确保此次活动圆满成功。

活动期间，如有问题与需求，请及时与我们的志愿者联系。