

如何帮助？

有很多方式可以让您成为一名更有责任感的旅行者：

请在当地消费：请选择雇用当地导游和员工的旅行社；请在当地人经营的餐馆用餐；请购买当地的手工艺品。如果您对有意购买产品的产地和原材料有所疑问的话，完全可以直接询问商家，不用迟疑。

开明的态度：认识您的文化价值观可能与当地民众的存在差异。这可能包括不同的时间概念，个人空间，交流方式等等。

请对当地文化保持敏感：穿着长裤、衬衫和忌过于暴露的上衣。避免短裤、短裙和漏肩的衬衫。在需要指向人和物时，请掌心向上而不是用手指指向。避免拍打或抚摸儿童的头部。



拍照注意事项：请您在拍摄当地居民之前，征得他们的同意；请勿干扰寺庙仪式和私人活动的正常开展；请勿在天葬场所或者禁止游客拍照的寺庙拍照。许多寺院都会对要求拍摄寺院殿堂内部的游客收取一定的费用，对此您可以慷慨解囊。

请尽量减少浪费，避免制造垃圾：携带可重复使用的盘子、刀、叉、匙或筷子等餐具，购买无塑料袋包装的产品，避免使用一次性塑料购物方便袋。



请正确处理垃圾：绝大多数农村地区缺乏环保型垃圾处理体系，因此务必将垃圾携带至附近的具备垃圾处理能力的城镇。如果当地没有卫生间，可以挖一个至少25厘米深的坑用来填埋粪便。焚烧或掩埋厕纸。

尝试学习当地的语言，即便只是几个简单的用语，都会帮助您消除文化差异所带来的不适感，同时也能表现出您对当地语言和文化的兴趣。您将由此获得当地居民的尊重，并从中获得愉悦！

勿为之

藏族人民通常都非常随和、热情和豁达，因此他们可能对您在旅行当中的不当举止一笑而过。但是为了确保您的出现表现出一种对当地民众的尊重和互动，避免不必要的麻烦，请仔细阅读以下建议，并贯彻到您的旅行中去，这将会对您的旅行产生积极而深远的影响。

请绝对不要购买任何由濒危野生动植物制成的产品。

请勿擅自闯入当地居民的私宅，帐篷，私有土地或私人活动场所（比如天葬），尊重他人的私有财产和个人空间。请时刻牢记：在进入私人住宅和领地之前获得主人许可。

为了避免对宗教场所和家庭住所的不尊重，请遵循以下建议：请勿穿着短裤、超短裙或着装过于暴露；请勿当众接吻和进行其他肉体亲密接触；除非被特别许可，请在殿堂内脱帽、脱鞋；请勿跨越他人身体，因为对此藏民是有所忌讳的。

请勿在圣湖里游泳，坐在诸如刻有六字真言的玛尼石块和其它用于祭祀的圣物之上，或者踩踏经幡。

下接第二页.....

以责任的名义 去旅行

上接第一页.....

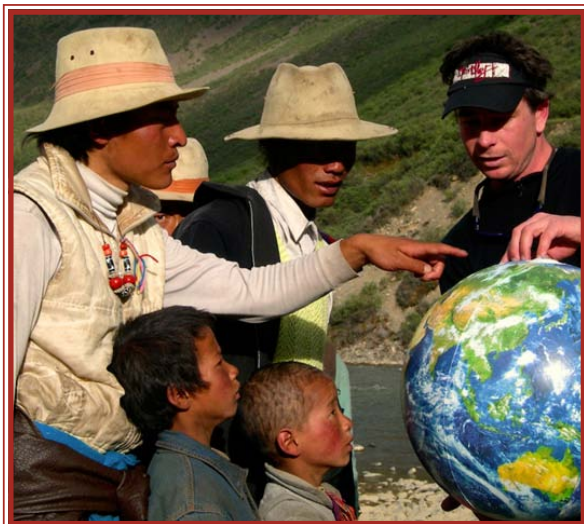
请勿给予行乞者金额过大的现金，或者给儿童糖果、笔等物品，由此避免助长不正当的行乞风气。在西藏，正当合理的乞讨是为整个社会所接受的。不仅如此，藏族人认为适当的布施也是对佛教所倡导的利众善举的积极响应和实践。因此适当的做法是给予行乞者少量的钱物。

请勿助长依赖施舍的不良风气：鼓励自力更生。如果您有济贫布施的意愿，可以考虑向有信誉的非营利组织和慈善机构进行捐赠，同时要注意保证当地居民能够参与到决策当中，而且使他们成为真正的最终受益者。

请勿在无法对药品的用法提供详细和正确的解释之前发放药品。通常，请在有条件的情况下，尽量鼓励接受当地的医疗护理。

请避免进行带有明显政治内容的议题讨论和有关活动。于己于人，有害而无益。

遵守当地的法律法规：请记住您是一名在西藏的客人，请务必办理入藏旅游批准函。如果您在当地违反法律法规，承接您旅行的旅行社、导游或者接待您的当地居民轻则受到处罚，重则营业执照会被吊销。



做一名负责任的旅行者不仅可以确保您能对当地社区和环境带来积极的影响，而且能够充实您的旅行体验。

传播这项倡议：将这些如何成为负责任旅行者的倡议之策交流传播到当地居民中，树立具备良好环保意识的楷模。积极鼓励您的导游，司机和其他员工遵循此倡议，身体力行，共同呵护这片无与伦比的雪域净土！



这项旨在传播推广“负责任旅游”的行动倡议由Chris Jones和净心之旅生态旅游专家共同提出：一项正在由美国纽约哥伦比亚大学开展的教育宣传行动。

西藏

地球上最后一片净土



西藏这方独一无二的旅游胜地，她需要您的呵护。为了人类的后代，我们有足够理由保护她古老的文化、习俗，脆弱的山地环境和珍稀、濒危的动植物物种。作为一名在西藏的旅行者，您的旅行方式将对您所走过的地方和您所遇到的人们产生积极的影响。



做一名负责任的旅行者并非难事，但它需要您对您的旅行方式和由此带来的影响进行审慎的思考。

快来接受做一名
负责任旅行者所带
来的挑战吧！