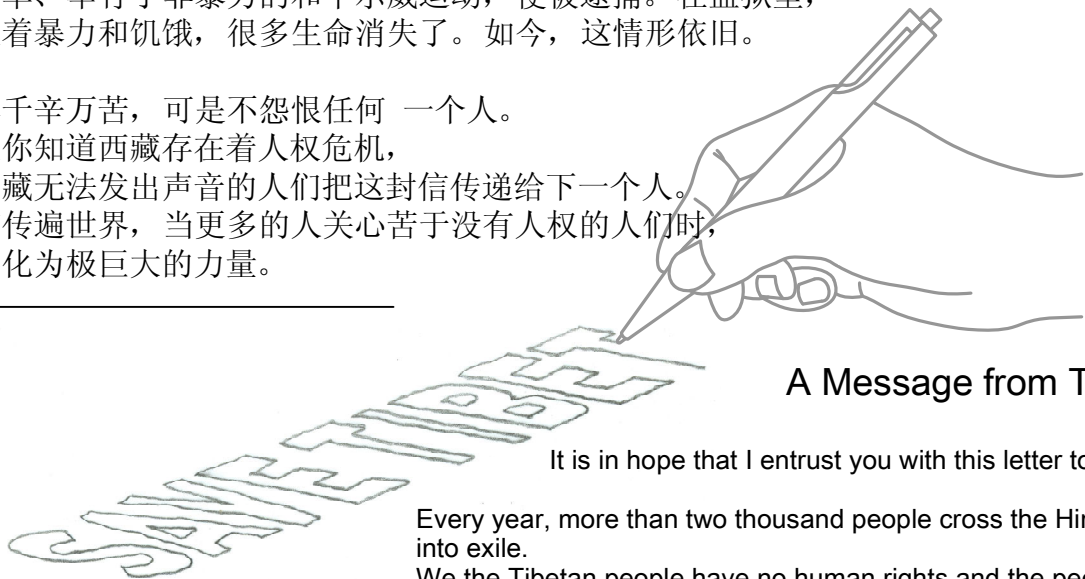


从西藏来的消息

今天我带着希望向你托付这封信。
每年有两千同胞翻过西马拉雅山亡命国外。我们藏族没有人权。
西藏人都是活着的证人。

现在，许多同志被关进了监狱。他们只不过因渴望西藏的宗教和表现的自由，
撒了撒传单、举行了非暴力的和平示威运动，便被逮捕。在监狱里，
他们忍受着暴力和饥饿，很多生命消失了。如今，这情形依旧。

虽然尝尽千辛万苦，可是不怨恨任何一个人。
我只想让你知道西藏存在着人权危机，
请你替西藏无法发出声音的人们把这封信传递给下一个人。
当这封信传遍世界，当更多的人关心苦于没有人权的人们时，
相信它将化为极巨大的力量。



A Message from Tibet

It is in hope that I entrust you with this letter today.

Every year, more than two thousand people cross the Himalayas into exile.

We the Tibetan people have no human rights and the people in Tibet are livingproof this.

Many of my brothers and sisters have been imprisoned. All of them for activities such as participating in demonstrations or passing out fliers demanding freedom of religion and speech. In prison they must endure violence and hunger. Many lives have been lost, and still nothing changes.

Our lives are filled with hardships, yet no one holds a grudge. However, I would like you know about the human rights crisis in Tibet and to pass this letter on for those there who have no voice.

It is my hope that in traveling the world this letter can become a catalyst for change. Through the many people who take an interest in those suffering human rights abuse in Tibet, this letter has the power for real change.

*这封信以迄今为止大赦国际（AMNESTY INTERNATIONAL）所记录的从西藏亡命国外的人们的声音为据写成。
*请在背面的空栏里签名，再把这封信传给下一个人。

*This letter was composed using the actual words of Tibetan refugees.

*Please sign your name the signature sheet on the reverse side and mail this message to next person.

*-请不要让这盏灯熄灭，把它传给下一个人吧
直到西藏人们获得人权的那一天-*

*-Until the day that the Tibetans have regained true human rights,
please keep this candle of hope alive by passing it on-*

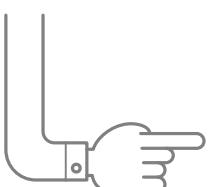
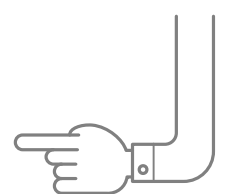
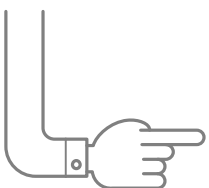
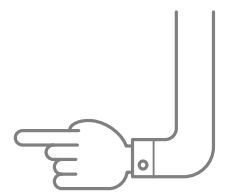
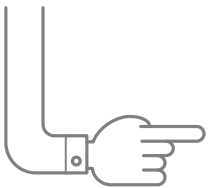
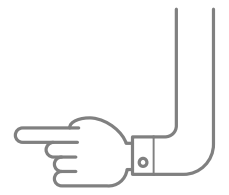
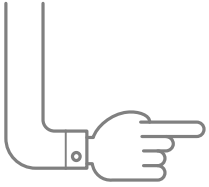
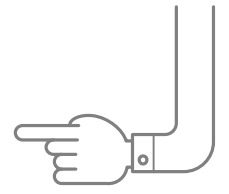
URL <http://amnesty.or.jp/?TibetPeaceRelay>

アムネスティ・インターナショナル日本 〒101-0054東京都千代田区神田錦町2-2 共同ビル(新錦町)4F
Amnesty International Japan 2-2-4F Kanda-nishiki-cho, Chiyoda-ku, Tokyo, Japan 101-0054





Name
&
Country



GOAL!

When the signature area is full, please mail to AmnestyInternational Japan.

Amnesty International Japan
2-2-4F Kanda-nishiki-cho,
Chiyoda-ku, Tokyo, Japan 101-0054

チベットピースリレーとは

チベットの人権に世界中の関心を---手紙に旅をさせよう

人権侵害が恒常的に行われている国や地域では、被害者が外の世界に訴えることができません。内側からの変化が難しいなら、外の世界からも変化を起こそう！という想いと学生のアイデアからこの「チベットピースリレー」は始まりました。

2008年にチベットで起こった騒乱によって関心が高まった「チベットの人権問題」。

チベットでは、毎年2000人も難民が流出しています。

平和的な抗議を行っただけで逮捕され、拷問や虐待の危険にさらされています。

学校の壁に“Free Tibet(チベットに自由を)”と書いただけで、中学生が警察に重傷を負わされる事件がありました。

多くの人々が、信仰や言論・表現の自由を奪われ、経済的差別を受けています。国際的人権団体のアムネスティは、これまでも一人ひとりの手紙(署名)の力で、無実の罪で刑務所へ収容された人々を救うための活動を続けてきました。33年間投獄されたチベット人僧侶のパルデン・ギャツォさんも、署名で処刑から救われた一人です。

あなたもこの手紙に署名をして、国内や外国に住んでいる家族、友人、知人に転送しませんか？

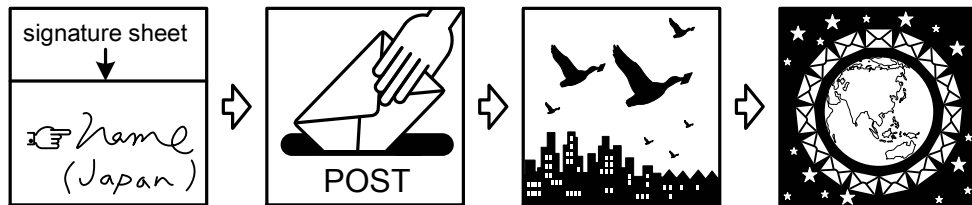
想像してみてください。

あなたが次の人に転送することで、手紙が世界中を飛び回り、結果チベット人権問題に関心を持つ人が世界中で増えたら、大きな動きになります。

チベットの人権のために、世界中に手紙のリレーを広げてください。

*ご自由にコピー・他言語翻訳して構いません。
*署名欄がいっぱいになったらアムネスティ日本まで送ってください。
この結果は、アムネスティ・インターナショナル日本HPIにて集計しています。
URL <http://amnesty.or.jp/?TibetPeaceRelay>

〒101-0054
東京都千代田区神田錦町2-2 共同ビル(新錦町)4F
アムネスティ・インターナショナル日本



⚠ Don't send the letter to Tibet.

“About the Tibet Peace Relay”

The traveling letter for Tibetan human rights

In countries where human rights abuse is a regular occurrence, victims are unable to appeal to the outside world for intervention. The Tibet Peace Relay began with one student's idea and the mindset that if change from the inside is difficult, then change can come from the outside world.

Through the unrest in Tibet in 2008 the Tibet human rights problem gained increased international attention.

Every year more than 2000 refugees come from Tibet. Arrested for merely participating in peaceful protests, they risk torture and abuse. There was an incident where a middle school student was severely beaten by police just for writing "Free Tibet" on a wall at school. A great number of people are having their freedom of religion, speech and expression stolen and are subject to economic discrimination.

The international human rights organization, Amnesty International, continues to work to aid those who have been imprisoned under false accusations. Palden Gyatso, a Tibetan monk incarcerated for 33 years, is one of those saved through a signature campaign. Will you join us in signing this letter and sending it to your family, friends and close acquaintances?

Just imagine! By sending this letter to someone else it will travel across the globe. Through this a large movement could be the result of increased global interest in the Tibetan human rights problem.

Please help spread this letter for the sake of Tibetan human rights.



* Please translate and distribute freely.
* When the signature area is full, please mail to Amnesty International Japan.
A summary of the results will be posted on Amnesty International Japan's home page at:
<http://amnesty.or.jp/?TibetPeaceRelay>

* Amnesty International Japan's address is: Amnesty International Japan
2-2-4F Kanda-nishiki-cho,
Chiyoda-ku, Tokyo, Japan 101-0054