



台山商會學校

Toi Shan Association Primary School

上海姊妹學校體育文化交流



考察交流日誌

14-17/4/2025

學生姓名：_____

班 別：_____ () 組 別：_____

地圖

上海市，簡稱滬，是中華人民共和國直轄市，中國的經濟、金融、貿易、航運、商業、上游製造和對外開放中心，上海也是一座港口城市，是中國人口第二多的城市，是中國最發達的城市之一，也是一座全球城市。上海位於中國東部海岸線的中心，長江三角洲最東部，東臨東海，南瀕杭州灣，西接江蘇、浙江兩省，北端的崇明島處於長江入海口中，與周圍的江蘇、浙江、安徽三省多個城市共同構成了長江三角洲城市群。

最早在新石器時代，上海地區已經有先民聚居。春秋時代，上海屬吳國，戰國時代則屬楚國。晉代，上海的人口聚集起來，初步發展為區域性漁港、鹽產地和商貿集鎮。唐代到元代，上海所屬地區歸華亭縣、松江府管轄。1292年上海縣始建縣。明清兩朝時的上海有棉紡織業。1843年，《南京條約》簽訂，正式開埠，上海作為指定的五大通商口岸之一，設立租界。此時的上海還是蘇松太道的駐地。上海開埠後不少江蘇、浙江、廣東、安徽、山東等省份及外國移民前往上海，上海開始吸收江南地區附近傳統的吳越文化與各地移民帶入的多樣文化，融合開埠後的西方近現代文化，逐漸形成上海本地的海派文化。



日程安排

日期	行程內容
第一天 4月14日 (星期一)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 上午5時30分學校集合 ➢ 香港專業遊學團領隊陪同乘旅遊車到香港機場 ➢ 由領隊協助辦理登機手續 ➢ 乘直航客機 CX368 (09:20/12:10) 飛赴上海 ➢ 午餐 ➢ 參觀上海城市規劃展示館 (週三閉館) , 是國內首家展示城市規劃與建設成就的專題性場館 ➢ 遊覽田子坊創意園 ➢ 晚餐 ➢ 入住酒店 ## 隨團老師及領隊帶領, 巡視走火通道 <div style="text-align: right; background-color: #003366; color: yellow; padding: 5px;">## 第一天：穿著整齊便服</div>
第二天 4月15日 (星期二)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 酒店早餐 ➢ 拜訪姊妹學校-上海市黃浦區曹光彪小學進行交流 (香港學校安排) ➢ 午餐 ➢ 參觀上海中華藝術宮 (欣賞清明上河圖) (週一閉館) ➢ 遊覽黃浦江外灘, 欣賞萬國建築群 ➢ 晚餐 ➢ 入住酒店 <div style="text-align: right; background-color: #003366; color: yellow; padding: 5px;">## 第二天：穿著學校球衣及團隊紫色TEE</div>
第三天 4月16日 (星期三)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 酒店早餐 ➢ 乘旅遊車出發 ➢ 參觀上海博物館 (人民廣場館, 週一閉館; 東館, 週二閉館) ➢ 午餐 ➢ 遊覽朱家角水鄉, 著名的江南水鄉 ➢ 乘車回上海 ➢ 漫步南京路步行街 ➢ 晚餐 ➢ 返回酒店 <div style="text-align: right; background-color: #003366; color: yellow; padding: 5px;">## 第三天：整齊便服</div>
第四天 4月17日 (星期四)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 酒店早餐 ➢ 乘旅遊車出發 ➢ 遊覽城隍廟商圈、湖心亭、上海老街、豫園老街 ➢ 午餐 ➢ 參觀磁浮列車科技館 ➢ 乘坐磁浮列車前往上海浦東機場 ➢ 乘坐直航客機CX367 (13:25/16:15)返香港 ➢ 提取行李後換乘旅遊車回學校並解散 <div style="text-align: right; background-color: #003366; color: yellow; padding: 5px;">## 第四天：整齊便服</div>

行程次序只作為參考, 按當地導遊安排為準。

上海城市規劃館

上海城市規劃展示館佔地面積約3600平方米，總建築面積20670平方米，其中地上建築面積1.51萬平方米，高43.3米，大屋面高度約35.5米，地下2層、地上6層，其中地下1層為臨展廳，地上1層是序廳，地上1層和2層之間的M層為文創區、閱覽區和咖啡館，地上2、3、4層分別為“人文之城”“創新之城”和“生態之城”展區，5樓設多媒體展示廳。

2001年，上海城市規劃展示館獲得中國建築工程魯班獎（國家優質工程）。2012年7月13日，上海市人民政府新聞辦公室授予上海城市規劃展示館“上海市國際文化交流基地”稱號。



田子坊創意園

上海田子坊位於泰康路210弄，是一個充滿歷史風情和現代潮流交融的文化藝術區域。這裡原是歷史悠久的石庫門老街區，始建於1930年代。2000年代初，在上海市政府的規劃下，田子坊開始進行改造，保留了原有的石庫門建築風貌，許多傳統的石橋、小巷和磚木結構的老房子都被保存下來。改造的重點還包括了引入藝術文化元素。如今，這裡已經發展成為一個集藝術、設計、文化、餐飲、購物於一體的時尚地標。



上海中華藝術宮

中華藝術宮曾是上海世博會期間的中國國家館，如果你在世博會期間未能有機會細賞其真容，那麼現在來到這裡，可以悠然地參觀這座宏偉的建築。除了欣賞鎮館之寶——多媒體版的《清明上河圖》，這裡還展示了眾多近代藝術家的藝術作品。多媒體版《清明上河圖》的展廳位於49米層。自世博會閉幕後，多媒體版《清明上河圖》便永久落戶在這裡。如今，它仍然是中華藝術宮中備受矚目的亮點之一。在這一層，你還可以參觀“海上生明月——中國近現代美術之源”展廳，欣賞到中西並陳的“海上畫派”的繪畫作品，這也是一項長期展覽。站在高處，你可以透過窗戶俯瞰附近的梅賽德斯奔馳中心等曾經的經典世博場館。



黃埔江外灘

是上海市中心的一個區域，由一段沿黃浦江的馬路和沿路的建築和設施構成，為上海重要的地標之一。全長1.5公里，南起延安東路，北至蘇州河上的外白渡橋，東面即黃浦江，西面是舊上海金融、外貿機構的集中地。外灘沿路坐擁二十多幢風格各異的歷史建築，有折衷主義的，也有文藝復興式的，還有早期現代式的，故而被譽為「萬國建築博覽群」。自上海開埠後，外灘就開始成為了上海乃至中國的金融及貿易中心，也被稱為「東方華爾街」。



上海博物館

上海博物館，位於上海市黃浦區人民大道201號，陳列面積共計12000平方米，一樓為中國古代青銅館、中國古代雕塑館和展覽大廳；二樓為中國古代陶瓷館、暫得樓陶瓷館和展覽廳；三樓為中國曆代書法館、中國曆代繪畫館、中國曆代鑿印館；四樓為中國古代玉器館、中國曆代錢幣館、中國明清傢俱館、中國少數民族工藝館和展覽廳，是綜合性博物館。

上海博物館是全球中國古代藝術門類最齊全的博物館，目前文物門類超過33大類，藏品總數超過102萬件（套），珍貴文物近14.5萬件（套），擁有海內外體系最完整的中國古代藝術通史陳列。



朱家角

朱家角歷史淵源流長，1958年大鍊鋼鐵時，鎮人為了找鐵，曾奇蹟般地把鎮北大澱湖車幹，在湖底，人們意外地發現了大量新石器時代遺物，被證明是馬家浜文化，崧澤文化、良渚文化和西周至春秋戰國時期的文化遺存。1959年，又在澱山湖中撈起大量石刀、石犁、石紡輪、印紋陶片等，這些新石器時代至戰國時代的遺物，足以證明數千年前朱家角的先民就在這裏勞動生息、繁衍了。朱家角以它得天獨厚的自然環境及便捷的水路交通，商賈雲集，往來不絕，曾以標布業著稱江南，號稱“衣被天下”，成為江南巨鎮，時有詩曰：“魚米莊行鬧六時，南橋人避小巡司，兩涇(朱涇、楓涇)不及珠街閣，看盡圖經總未知”。明末清初，朱家角米業突起，帶動了百業興旺，時“長街三里，店鋪千家”，老店名店林立，南北百貨，各業齊全，鄉腳遍及江浙兩省百里之外，遂又有“三涇(朱涇、楓涇、泖涇)不如一角(朱家角)”之說。

2000年青浦區行政區劃調整中與沈巷鎮合併為新建制鎮--朱家角中心鎮，是上海最大的集鎮，並被列為上海“十五”其間重點建設的“一城九鎮”之一。



南京路步行街

南京路步行街無疑是最能體現上海十里洋場感覺的一條馬路，擁有百年以上歷史，30年代四大公司（先施、永安、新新、大新）開啟了這條商業街的繁華，在這裡不但能夠感受到昔日上海的風華。步行街長約1200米，兩側商店林立，現代建築夾雜著歐式老樓，豎掛的店鋪燈箱連綿不絕，尤其夜幕之下霓虹燈光閃爍，別有風情。



城隍廟商圈

成為上海年代最為久遠的商業區域，各種小吃餐廳、古玩商鋪和小商品市場鱗次櫛比，有綠波廊、寧波湯丸、松月樓等著名食府，尤以小籠饅頭、梨膏糖、五香豆等食品最為出名。



湖心亭

上海豫園湖心亭位於上海市黃浦區，建於清朝乾隆年間，咸豐五年正式改為茶樓，至今已經歷了160個年頭。湖心亭有“海上第一茶樓”的美譽，在30年前，英國女王伊莉莎白二世訪華，曾親臨湖心亭。乾隆四十九年（1784年），四個賣青藍布的商人，以大約每人五百兩的紋銀，購下了這座園子。也是在此時，園內開始建起了大大小小的建築群，諸如飛丹閣和綠波廊，水域南面的太湖石不知為何不復存在，而在空間上導致的直接結果是，三穗堂（即原樂壽堂）失去了對景，湖心亭應運而生。



上海老街

上海老街，原名方浜中路，西起河南南路，東至人民路，全長825米，由西到東的建築風格和業態佈局展示了老上海從明清向民國直至西洋文化湧入時期的一段歷史文化的演變。全街的商業經營以傳統特色行業為主流，突出傳統民俗文化，營造海派文化氛圍。

上海老街以館驛街為界分為東西兩段，東段經過裝飾和改造，保留了清末民國初年的民居特色，老街兩側恢復了花格窗、排門板、範氏欄杆、落地搖桿門等，再配以屋頂上的飛檐翹角，花邊滴水 and 馬頭牆。

西段的房屋外立面仿明清建築，突出上海老城廂的民俗風情，黛瓦粉牆，紅柱飛檐。



豫園老街

豫園老街是上海景點，宛如鑲嵌于豫園商城中的一朵異花奇葩，一條絢麗彩帶。位於豫園商城北端，南連聞名遐邇的江南名園“豫園”，北與萬商雲集的福佑路小商品市場相銜，全長百余米，集聚了三十余家極富中國民族風情的特色商鋪，涵蓋了居家用品、工藝禮品、喜慶用品和傳統特色商品四大板塊。



上海磁浮列車科技館

上海磁浮交通科技館的前身是上海磁浮科技展示廳，經過改造後於2007年8月16日正式開館，面積1250平方米。展館分為五個部分，分別為磁浮的誕生、上海磁浮線、磁浮探秘、磁浮優勢、磁浮展望。展品有模型和零件等。



上海磁浮列車

上海磁浮列車：西起地鐵二號線龍陽路站，東至浦東國際機場，線路全長30公里，單線運行時間僅為7分20秒，是健力士世界紀錄認證的“現今世界上最快的陸上交通工具” 431公里/小時的最高時速和700公里/小時。磁浮列車利用“同性相斥，異性相吸”的原理，讓磁鐵具有抗拒地心引力的能力，使車體完全脫離軌道，懸浮在距離軌道約1厘米處，騰空行駛，創造了近乎“零高度”空間飛行的奇蹟。

