



粉嶺官立中學

Fanling Government Secondary School

2025-2026年度 河南文化歷史考察團



遊學日誌

26-31/03/2026

學生姓名： _____

班 別： _____ 組 別： _____

日程安排

日期	行程內容
第一天 3月26日 (星期四)	<ul style="list-style-type: none">➤ 早上9時30分集合於香港機場➤ 由專業遊學團領隊協助辦理登記手續➤ 乘直航客機 CX 952 (12:20/15:00) 飛赴鄭州➤ 午餐於航機上➤ 入境後乘旅遊車前往開封➤ 遊覽開封城牆、城摞城遺址➤ 晚餐➤ 夜遊鼓樓夜市➤ 入住酒店## 隨團老師及領隊帶領，巡視走火通道➤ 酒店休息 ## 第一天：穿著整齊便服
第二天 3月27日 (星期五)	<ul style="list-style-type: none">➤ 酒店早餐➤ 遊覽清明上河園➤ 午餐後乘車前往洛陽➤ 遊覽龍門石窟 (包乘電車瓶) 世界上造像最多、規模最大的石刻藝術寶庫，被聯合國教科文組織評為“中國石刻藝術的最高峰”，位居中國各大石窟之首。➤ 遊覽洛邑古城➤ 晚餐後➤ 入住酒店，巡視走火通道➤ 酒店休息 ## 第二天：穿著整齊便服
第三天 3月28日 (星期六)	<ul style="list-style-type: none">➤ 酒店早餐➤ 遊覽白馬寺➤ 午餐後乘車前往登封➤ 參觀少林寺 禪宗祖庭、武林勝地。武術館內觀看少林功夫演出 (以少林寺安排演出時間為準) 一指禪、金槍刺喉、鐵頭功等。➤ 觀中國規模最大的古塔建築群--塔林➤ (學習八段錦) 跟隨師兄踏入少林學習八段錦，一招一式，盡顯少林武術的獨特魅力，於八段錦中感受禪法的深奧。➤ 晚餐後➤ 返回洛陽入住酒店休息 ## 第三天：穿著整齊便服

以上行程次序只作為參考，按當地導遊安排為準。

日程安排

日期	行程內容
第四天 3月29日 (星期日)	<ul style="list-style-type: none">➤ 酒店早餐➤ 乘旅遊車前往焦作，遊覽紅石峽 (包乘登山電梯)➤ 午餐➤ 遊覽茱萸峰 (包乘纜車上下)➤ 乘旅遊車返回鄭州➤ 遊覽油化廠創意園➤ 外觀河南藝術中心➤ 晚餐後➤ 入住酒店，巡視走火通道➤ 酒店休息 <p>## 第四天：穿著整齊便服</p>
第五天 3月30日 (星期一)	<ul style="list-style-type: none">➤ 酒店早餐➤ 遊覽河南戲劇幻城，是一座以河南歷史文化為主題的大型沉浸式戲劇主題公園，將河南五千年的文明史濃縮成一場震撼心靈的視聽盛宴。我們在這裏進行沉浸式文化體驗，重溫歷史，感受中原大地的厚重與溫情。穿越時空，走進不同歷史時期的河南。從古代農耕文明到近代的苦難與奮鬥，從黃河文化的孕育到現代河南的崛起，每一個場景都充滿了細節與情感。➤ 乘車前往黃河文化公園觀黃河➤ 晚餐後➤ 入住酒店休息 <p>## 第五天：穿著整齊便服</p>
第六天 3月31日 (星期二)	<ul style="list-style-type: none">➤ 酒店早餐➤ 參觀河南博物院➤ 午餐➤ 乘直航客機回香港➤ 乘搭飛機CX957 16:30起飛/ 19:25 抵步➤ 抵達香港國際機場➤ 提取行李後，約晚上8時30分於香港機場解散 <p>## 第六天：穿著整齊便服</p>

考察點介紹

開封城牆 自春秋至北宋時期均為土城牆。北宋真宗大中祥符五年(公元1012年)重修宮城時,用磚壘宮城,是開封有磚城牆之始。北宋末期,宮城牆向北擴大至內城北牆。明代洪武初期重築時,開封城牆始為磚包城牆,並延續至今。開封現存城牆,之所以被歸類為「明清城牆」範圍,是因為它重新建成於中國明清時期,也是兼具明清時期開封府權力象徵、空間規劃、軍事防禦、抗洪防災等各種功能的體系性城市構築物。



城摞城遺址 城摞城指的是不同朝代的古都、古城疊加在一起的城摞城奇觀。歷經20年考古發掘,我國考古學家發現在古都開封地下3米至12米處,上下疊壓著6座城池。

其中包括3座國都、2座省城及1座中原重鎮,構成了“城摞城”的奇特景觀。另外,考古專家在位於商丘市現存商丘古城之下也發現了六座不同朝代的古都、古城疊加在一起的城摞城奇觀,這都是由於歷代黃河氾濫所造成的。



考察點介紹

鼓樓廣場 是開封最大的夜市所在地，才剛入夜，廣場兩側，統一規格的小吃貨車整齊地排例在飲食區內，高吟低喝、悠揚婉轉的叫賣聲和餐具的碰擊聲，匯成了一曲動人的交響樂，使廣場成為開封不夜城的聚光點。夜市小吃的品種繁多，味道各異，有老開封人喜歡的黃燜魚、餛飩、火燒夾羊肉、油茶、豆沫、胡辣湯，也有年青人喜愛的杏仁茶、八寶粥、冰糖紅梨、花生糕等。夜市上的涼粉攤很多，而夜市上的小籠包，也是開封人特別鍾愛的食品，它灌湯流油、甜而不膩，味道可以和天津狗不理包子相媲美。鼓樓夜市因其濃郁的地方傳統特色，被海內外百餘家媒體廣為報導，名噪八方。



清明上河園 景區位於河南省開封市龍亭區龍亭西路5號，地處開封市西北部，東距開封市中心約5公里。景區是國家5A級旅遊景區、國家文化產業示範基地，總面積600畝，其中水面180畝，仿照北宋著名畫家張擇端的《清明上河圖》而建，是一座大型宋代文化實景主題公園。景區建築均為仿宋風格，共有大小殿堂樓閣300餘間，橋樑40餘座，形成了中原地區最大的宋代古建築群，每天上演各類民俗表演50餘場，是體驗北宋市井文化的重要場所。

考察點介紹

龍門石窟 是中國石刻藝術寶庫之一，現為世界文化遺產、全國重點文物保護單位、國家AAAAA級旅遊景區，位於河南省洛陽市洛龍區伊河兩岸的龍門山與香山上。龍門石窟與莫高窟、雲岡石窟、麥積山石窟並稱中國四大石窟。

龍門石窟開鑿於北魏孝文帝年間，之後歷經東魏、西魏、北齊、隋、唐、五代、宋等朝代連續大規模營造達400餘年之久，南北長達1公里，今存有窟龕2345個，造像10萬餘尊，碑刻題記2800餘品。其中“龍門二十品”是書法魏碑精華，褚遂良所書的“伊闕佛龕之碑”則是初唐楷書藝術的典範。

龍門石窟延續時間長，跨越朝代多，以大量的實物形象和文字資料從不同側面反映了中國古代政治、經濟、宗教、文化等許多領域的發展變化，對中國石窟藝術的創新與發展做出了重大貢獻。2000年被聯合國科教文組織列為世界文化遺產。



考察點介紹

洛邑古城 是位於河南省洛陽市老城區九都路柳林街口的國家AAAA級古城景區總面積為2平方千米，其中總規劃面積約0.91平方千米，是集遊、玩、吃、住、購於一體的綜合性人文旅遊觀光區。洛邑創建於西周初年，洛邑即雒邑，西周成王時由周公主持加以擴建，稱成周城；戰國時改稱雒陽；三國時改雒為洛；後經過隋、唐的興建，洛陽城池的規模日漸擴大，而洛邑古城正是其中的一部分重要裡坊區。洛邑古城，作為洛陽市的老城區，自2017年4月開園至2024年8月，共包括一期項目文峰塔非遺文化園區和一期續建專案兩個部分，景區範圍東至新街，西至金業路，南至南護城河，北至中州東路，包含文峰塔、河南府文廟、妥靈宮、四眼井、金元古城牆遺址等多個歷史時期保護建築，並以唐、宋、元、明、清、民國各時期建築風格為建設主基調。



考察點介紹

白馬寺 位於河南省洛陽市老城以東12公里，洛龍區白馬寺鎮內。白馬寺始建於東漢永平十一年（西元68年），是佛教傳入我國後由官府建造的寺院，歷來被尊為中國佛教的“祖庭”和“釋源”。據傳寺名因“白馬負經”的典故而得。白馬寺屢經戰亂，數度重建，如今的白馬寺面積不大，步行遊覽全景區完全沒有問題。遊客由山門進去寺內。山門是明代所建，山門外兩旁的石雕馬是宋代的遺物。寺內現有五重大殿，坐落在一條中軸線上，其中主殿是第二重殿大佛殿，也是做佛事的主要場所。



少林寺 創建於北魏太和十九年（495年），孝文帝元宏為安頓來朝傳授小乘佛教的印度僧人跋陀，因此在嵩山少室山建寺。

少林寺位於中國河南省登封市嵩山五乳峰下的一座佛寺，由於其座落於嵩山腹地少室山的茂密叢林之中，故名「少林寺」。始建於北魏太和十九年(495年)，距今1500餘年。少林寺是漢傳佛教的禪宗祖庭，號稱「天下第一名剎」。少林寺因其歷代少林武僧潛心研創和不斷發展的少林功夫而名揚天下，有「天下功夫出少林，少林功夫甲天下」之說。少林寺在文化意義上早已超脫佛寺建築藝術本身，以少林功夫的武學國粹為代表，涵蓋禪、意、藝、醫的少林文化是華夏文明的傑出代表和瑰寶。



考察點介紹

少林寺塔林 是少林寺歷代德高望重的僧侶的墳墓。這些僧侶圓寂後，他們的骨灰（屍骨）被放入地宮，然後在上面造塔，塔的大小、高低和層數的多少是由僧侶們生前佛學造詣的深淺、威望高低和功德大小來決定的，但也有一些身骨塔和衣鉢塔。少林寺塔林是中國佛教道場中現存規模最大、數量最多的塔群。現存唐、宋、元、明、清時期的磚石墓塔240多座，整個塔林佔地約14000平方米。塔林有現存有從唐代貞元七年（791年）至清代嘉慶八年（1803年）的磚石墓塔共243座。其中唐代塔有2座、宋代塔有3座、金代塔有6座、元代塔有40座、明代塔有138座、清代塔有10座。塔的層級一般是一到七級，但必須是其中的奇數。其高度都低於15米，每座塔基本都有塔銘和題記。塔的造型有四角、六角、柱體、錐體、直線形、拋物線形、瓶形、圓形以及獨石雕刻等，其中以唐貞元七年的「法玩塔」、宋宣和三年（1121年）的「普通塔」、金正隆二年（1157年）的「西堂塔」、元初至元二十七年（1290年）的「中林塔」、明萬曆八年（1580年）的「坦然塔」和清康熙五年（1666年）的「彼岸塔」是塔林中最具代表性的塔。



考察點介紹

紅石峽 有「盆景峽谷」之稱，當你步入谷中的棧道，紅色的山石撲面而來，這裡屬於丹霞地貌，岩石都是紅色的，「紅石峽」因此得名。這裡既有北方山川的雄渾，又有江南水鄉的秀麗，在谷中的棧道中漫步時，抬頭仰望，可以看到兩邊峭壁林立，犬牙交錯。谷內樹木鬱鬱蔥蔥，還能看到眾多的飛瀑溪水，耳邊可以聽到濤濤水聲，宛如是江南的秀水青山。



茱萸峰 山勢突兀，為雲台山的主峰，海拔1297.6米。後來真武帝在此苦志修行成仙而去，此處便成了聞名遐爾的道教聖地，方圓百里的人們常來此燒香求願，據說十分靈驗。漸漸地，人們把這裡親切地稱為“小北頂”，就是說這裡離北天門很近，常被天神關注，他們會滿足人們禱告時的祈求，好再讓人們來此燒香還願。於是有了“燒高篝”的說法，如果誰家的子孫發達了或是添丁了，那一定是他們家的老人們早年在這裡燒了“高香”求來的。

考察點介紹

油化廠創意園 位於河南省鄭州市金水區的鄭州油脂化學廠（以下簡稱油化廠），始建於1952年。該廠生產的“中州牌”肥皂、“福樂爾”香皂，曾風行一時，供不應求，陪伴了一代又一代鄭州人的成長。

油化廠2006年停產後，廠房廢棄，門窗剝落，一度成了生活垃圾場。

隨著工業旅遊、文化創意產業的蓬勃發展，油化廠改造迎來新契機。通過政府引導、企業參與、市場運作的方式，經過持續多年的改造，老廠房修舊如舊，成為如今的鄭州記憶·油化廠創意園，

走進黨建文化館，瞭解黨的百年歷史、黨的二十大精神、油化廠的歷史變革等展區，觀看了鄭州油脂化學廠的發展變遷視頻，欣賞老工業時期留下的老機器，深深領略鄭州在新中國工業發展史中的發展變遷，深入瞭解鄭州的發展和歷史，從黨的奮鬥史中吸取豐厚滋養，增強開拓前行的力量。



河南藝術中心 由五個橢圓體和兩片翻捲上升的藝術牆組成，五個橢圓體分別為：1800席的大劇場、800席的音樂廳、300席的多功能小劇場和美術館、藝術館。五個橢圓體是由河南出土的6500年前古代樂器陶埙造型演變而來；藝術牆像似黃河波濤翻捲的浪花，仿如我們的母親河，穿越並見證了中華上下五千年文明史，又如河南出土的2500年前古代管樂器石排簫；中間晶瑩剔透的裝飾柱，是設計師卡洛斯·奧特根據河南出土的8700年前中華第一笛—骨笛感悟而做。

考察點介紹



河南戲劇幻城 是一座以河南歷史文化為主題的大型沉浸式戲劇主題公園，將河南五千年的文明史濃縮成一場震撼心靈的視聽盛宴。我們在這裏進行沉浸式文化體驗，重溫歷史，感受中原大地的厚重與溫情。這是一次心靈的洗禮，也是一次對中原文化的致敬。我們將穿越時空，走進不同歷史時期的河南。從古代農耕文明到近代的苦難與奮鬥，從黃河文化的孕育到現代河南的崛起，每一個場景都充滿了細節與情感。

河南博物院 前身是河南省博物館。河南省博物院是中國近代較早創立的博物館，自民國十六年在馮玉祥的主導下建立，距今已有八十多年歷史，抗日戰爭期間，河南博物院的部分珍貴文物幾經輾轉最終被珍藏在台灣國立歷史博物館。目前館藏文物多來自於二十世紀初浙川、洛陽、三門峽、輝縣、新鄭、安陽等地的考古發掘，數量達13萬多件，史前文物、商周青銅器、歷代陶瓷器、玉器最具特色。其中國家一級文物與國家二級文物5000餘件，歷史文化藝術價值極高。當時公論曾有言，當世中國之博物館，以藏品而言，除故宮博物院外，河南博物館當屬第二。

