



培基小學
Stewards Pooi Kei Primary School

上海姊妹學校交流及學習團

上海



學習手冊

2026年4月21日至24日

學生姓名：_____

班 別：_____ 組 別：_____

上海市簡介

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21日 星期二	<ul style="list-style-type: none">➤ 早上6時30分集合於香港機場➤ 乘直航客機 CX 368 09:20/12:05飛赴上海➤ 抵步後享用午餐➤ 參觀上海中華藝術宮➤ 晚餐➤ 入住酒店## 隨團老師及領隊帶領，巡視走火通道 <p>## 第一天：穿著學校運動服</p>
第二天 4月22日 星期三	<ul style="list-style-type: none">➤ 酒店內享用早餐➤ 老師和學生拜訪上海市虹口區新宏星小學，家長自由活動➤ 老師和學生在姊妹學校內午餐、家長午餐自理 (每位派人民幣50)➤ 家長在指定時間集合，會合各位師生後一起參觀➤ 參觀魯迅公園、多倫路名人文化街➤ 遊覽1933老場坊➤ 晚餐➤ 返回酒店休息 <p>## 第二天：穿著學校運動服</p>
第三天 4月23日 星期四	<ul style="list-style-type: none">➤ 酒店內享用早餐➤ 考察上海四大歷史文化名鎮之一朱家角古鎮(包遊船)➤ 上海非物質文化遺產扎染體驗工作坊➤ 午餐➤ 參觀上海超級計算中心➤ 遊上海外灘和南京路步行街➤ 晚餐➤ 返回酒店休息 <p>## 第三天：穿著端莊便服</p>
第四天 4月24日 星期五	<ul style="list-style-type: none">➤ 酒店內享用早餐➤ 參觀上海國旗教育展示廳➤ 遊覽豫園商業街、上海老街➤ 午餐➤ 參觀磁浮交通科技館➤ 乘磁懸浮列車前往上海機場➤ 乘直航客機 CX 381 19:05/21:50返香港➤ 約晚上9時50分抵達香港機場➤ 提取行李後➤ 於香港機場解散 <p>## 第四天：穿著端莊便服</p>

以上行程次序只作為參考，按當地導遊安排為準。

考察點簡介

中華藝術宮 2010年上海世博會中國館改建，前身為上海美術館創建於1956年，建成之初位於上海市南京西路，中華藝術宮面積達6.4萬平方米，展廳27個。現有四大基本陳列，以中國近現代藝術為主，此外還不定期舉辦不同主題的特展。集公益性、學術性於一身的近現代藝術博物館，以收藏保管、學術研究、陳列展示、普及教育和對外交流為基本職能，堅持立足上海、攜手全國、面向世界。



上海國旗教育展示廳位於虹口區的「中共偉大紀念館」內，是上海首座以國旗為主題的愛國教育基地。展示廳約1500平方公尺，分為「國旗誕生」、「國旗飄揚」、「國旗和我」三大板塊。

現文物館藏：曾聯松親筆簽名的國旗、「神舟十二號」搭載過的五星紅旗、新中國成立50週年上海人民廣場升旗儀式使用國旗、來自三沙市永興島、海軍保定艦及海軍某部隊使用的國旗原件。



考察點簡介

魯迅公園原名虹口公園，位於上海市虹口區大連西路345號，占地面積為223745平方米。園內有山有水有瀑布，山水之間，堤橋相連，景色優美。總體上保留了英國風景園的特點。魯迅公園始建於清光緒二十二年（1896年）。19世紀末，公園所在地為公共租界工部局所屬四川路（今四川北路）界外靶子場，後來劃出一部分建成公園，清光緒三十一年（1905年）建成並開放，初稱“新靶子場公園”，民國十一年（1922年）改稱為虹口公園。



多倫路名人文化街位於上海市虹口區，是一條長約550公尺的「L」型步行街。一條街道以「一條多倫路，百年上海灘」著稱，曾是20世紀二、三十年代中國現代文學的重要基地，也是一群文學巨匠與政經名人的聚居地。建於1911年，原名「寶樂安路」（Darroch Road），以英國傳教士命名。

1930年代，魯迅、茅盾、郭沫若、葉聖陶、丁玲等文人曾在此居住並成立“中國左翼作家聯盟”，從而成為現代文學的發源地。

街道兩旁保留了許多風格各異的老洋房，包含中式、法式、英式及西班牙式建築，推崇海派建築的「露天博物館」。



考察點簡介

1933老場坊是位於上海虹口區，是一處融合了上海獨特歷史背景與奇幻建築風格的創意園區。它曾是遠東地區最大的宰牲場，如今則轉型為最熱門的藝術與攝影聖地。內部充滿了縱橫交錯的廊橋、旋梯與螺旋通道，結構複雜如迷宮，建築內部設置特殊的坡道，原為牛隻行走設計，地面刻意防滑粗糙面。多達300根多根的繖形圓柱支撐起整棟無樑樓蓋建築，衰減波動衝擊力。外牆厚達50公且分中空，在30年代即利用物理原理達成自然的通風與控溫效果。



朱家角歷史淵源流長，其地大約成陸於7千年前，1958年大煉鋼鐵時，鎮人為了找鐵，曾奇跡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裡勞動生息、繁衍了。於宋、元時已形成集市，名朱家村。明萬曆年間正式建鎮名珠街閣，又稱珠溪。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」。鎮內河港縱橫交錯，36座石橋古風猶存，名勝古蹟比比皆是，是保留得最古色古香的江南水鄉，鎮上除有園林古跡等景點，還有眾多傳統特色小吃和店鋪。2001年，被上海市委、市府列為重點發展的「一城九鎮」之一。



考察點簡介

上海超級計算中心成立於2000年12月，由上海市政府投資建設，座落於浦東張江高科技園區內。上海超級計算中心是國內第一個面向社會開放，資源分享、設施一流、功能齊全的高性能計算公共服務平臺，目前擁有“魔方III”3.4P (FP64) 高性能電腦和“魔盒 I”100P (FP16) 人工智慧平臺，同時配備豐富的科學和工程計算軟體，致力於為國家科技進步和企業研發創新提供高端計算服務。上海超級計算中心是由上海市政府投資建設的重要資訊基礎設施，是國內首家面向全社會開放的高端計算平台。自2000年年底正式建成並投入運行以來，上海超級計算中心先後部署多台性能強大的超級電腦，其中包括2004年世界超級電腦TOP500排名第10的曙光4000A和2009年TOP500排名世界第十、亞洲第一的“魔方”（曙光5000A）。目前，上海超級計算中心由“魔方III”（峰值計算速度3400TFlops）和“魔盒”（峰值計算速度100PFLOPS@FP16）兩台超級電腦對外提供高性能計算和人工智慧計算服務



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。



考察點簡介

上海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」。1943年起，外灘的正式路名為中山東一路。



考察點簡介

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。



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，花邊滴水和馬頭牆。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。



考察點簡介

上海磁浮交通科技館整個科技館由“磁浮的誕生”、“上海磁浮線”、“磁浮探秘”、“磁浮優勢”、“磁浮展望”五大展區組成。以時間為線索，講述了磁浮的過去、現在和將來。新館佈局緊湊、內容豐富，並在展示手段上做了很大的提升，從“關注青少年興趣”和“體驗科學魅力”的角度出發，增加了許多互動展項、各種模型和實物零部件，使參觀者能夠在生動的展示環境中瞭解磁浮的科技魅力。

上海磁浮交通科技館的建成使用，一方面將滿足乘坐磁浮列車的旅客在體驗完8分鐘極速魅力後對磁浮相關知識瞭解的需求，更為重要的是，其將配合“科教興市”的要求，為培養廣大青少年的創新意識，拓寬市民的科學視野提供了有效技術平臺，成為大家豐富科學知識、提高科學素養的科普場所。



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。

