



# 皇仁舊生會中學

Queen's College Old Boys' Association  
Secondary School

## 五嶽剛健行之四

## 登中嶽嵩山、少林龍門鍛煉考察遊



## 遊學日誌

7-12/05/2026

學生姓名：\_\_\_\_\_

班 別：\_\_\_\_\_組 別：\_\_\_\_\_

# 日程安排

日期	行程內容
第一天 5月7日 (星期四)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 早上9時30分集合於香港機場</li><li>➤ 由專業遊學團領隊協助辦理登記手續</li><li>➤ 乘直航客機 CX 952 (12:45/15:20) 飛赴鄭州</li><li>➤ 午餐於航機上</li><li>➤ 抵鄭州後</li><li>➤ 參觀二七紀念塔</li><li>➤ 乘旅遊車前往登封</li><li>➤ 晚餐</li><li>➤ 入住酒店 ## 隨團老師及領隊帶領，巡視走火通道</li><li>➤ 酒店休息</li></ul> <p><b>## 第一天：穿著學校運動服</b></p>
第二天 5月8日 (星期五)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 酒店早餐</li><li>➤ 參觀嵩陽書院</li><li>➤ 徒步嵩山登峻極峰</li><li>➤ 嵩陽書院 → 法王寺下山 (徒步往返，約6-7小時)</li><li>➤ 午餐安排食物包：三文治、水果、能量棒、飲品</li><li>➤ 晚餐</li><li>➤ 酒店休息</li></ul> <p><b>## 第二天：穿著整齊便服及舒適運動鞋</b></p>
第三天 5月9日 (星期六)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 酒店早餐</li><li>➤ 參觀少林寺(包乘電瓶車)、觀武術表演</li><li>➤ 參觀塔林</li><li>➤ 午餐</li><li>➤ 中嶽景區：觀星台+中嶽廟</li><li>➤ 晚餐後</li><li>➤ 入住酒店 ## 隨團老師及領隊帶領，巡視走火通道</li><li>➤ 酒店休息</li></ul> <p><b>## 第三天：穿著整齊便服</b></p>

## 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 5月10日 (星期日)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 酒店早餐</li><li>➤ 參觀白馬寺(包乘電瓶車)</li><li>➤ 參觀麗景門</li><li>➤ 午餐</li><li>➤ 參觀龍門石窟(包乘電瓶車)</li><li>➤ 參觀洛邑古城</li><li>➤ 酒店休息</li></ul> <p><b>## 第四天：穿著整齊便服</b></p>
第五天 5月11日 (星期一)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 酒店早餐</li><li>➤ 參觀隋唐洛陽城國家遺址公園</li><li>上午遊覽：天堂、明堂</li><li>➤ 午餐</li><li>➤ 下午遊覽：九州池、應天門</li><li>➤ 德化步行街</li><li>➤ 晚餐</li><li>➤ 入住酒店 ## 隨團老師及領隊帶領，巡視走火通道</li><li>➤ 酒店休息</li></ul> <p><b>## 第五天：穿著整齊便服</b></p>
第六天 5月12日 (星期二)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 酒店早餐</li><li>➤ 參觀河南博物院</li><li>➤ 參觀黃河文化公園(包乘電瓶車)</li><li>➤ 午餐</li><li>➤ 乘直航客機回香港</li><li>乘搭飛機CX957 16:30起飛/ 19:25 抵步</li><li>➤ 抵達香港國際機場</li><li>➤ 提取行李後，約晚上8時30分於香港機場解散</li></ul> <p><b>## 第六天：穿著整齊便服</b></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

**二七紀念塔** 二七紀念塔全稱鄭州二七大罷工紀念塔，為了紀念發生於1923年2月7日的二七大罷工而修建，位於河南鄭州二七廣場，建於1971年，鋼筋混凝土結構，是中國建築獨特的仿古聯體雙塔，它是為紀念京漢鐵路工人大罷工而修建的紀念性建築物。耳邊可以聽到濤濤水聲，宛如是江南的秀水青山。



**嵩陽書院** 是宋代四大書院之一，在河南嵩山南麓，今登封市北約三公里處，北依嵩山主峰峻極峰，南對雙溪河。是河南省省級重點文物。早在漢唐之時曾為道教藏宮廟宇、後成佛教經閣寺院，及至宋代成為儒家書院。儒家理學大師程顥、程頤二程兄弟，在此書院聚生徒數百人講學。朝鮮開城崧陽書院亦以此命名。

# 考察點簡介

**峻極峰** 峻極峰即嵩山頂，是太室山高峰。太室山上嶙峋怪石、奇峰峭壁，而峻極峰的景色又與眾不同，站在峰頂可一覽嵩山美景。沿著整齊的臺階向上，路會一下子變得陡峭起來，爬過幾段非常陡峭的山路之後就來到了峻極宮。峻極宮背依嵩山峭壁，氣勢非凡。繼續向上，一直爬到白雲深處，峭壁之顛，三個多小時即可登頂，這時便可體會到“嵩高峻極”的感覺。若遇上大霧，更是有恍若仙境的錯覺。



**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。



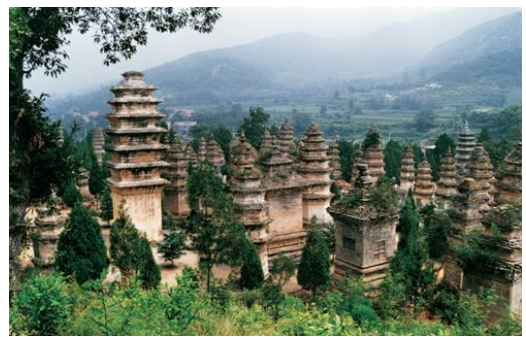
思考題



# 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。

思考題



# 考察點介紹

## 中嶽景區：觀星台+中嶽廟

**中嶽廟：**中嶽廟位於嵩山南麓的太室山腳下，距河南省登封市城東4千米。中嶽廟背倚黃蓋峰，面對玉案山，西有望朝嶺，東有牧子崗，群山環抱，布局謹嚴，規模宏偉，紅牆黃瓦，金碧輝煌。總面積13萬平方米，為中州祠宇之冠，也是五嶽中現存規模最大，保存較完整的古建築群，也是河南省規模最巨、最完整的古代建築群。

**觀星台：**包含觀星台在內的登封“天地之中”歷史建築群被列為世界文化遺產。最早是周公建造的觀星台，有悠久的歷史。



# 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。



思考題

# 考察點介紹

**麗景門** 原名麗京門，於09年3月10日正式更名為麗景門，是一座重現古都洛陽風貌的城樓，被評為洛陽市新八大景有“不到麗景門，枉來洛陽城”的美譽。麗景門最早始建於隋代，據《唐兩京城坊考》記載，東都皇城西面有兩門，南曰麗景門，北曰宣輝門。是洛陽古城的西大門。麗景門始建於隋朝，整個麗景門景區由城門樓、瓮城、箭樓、城牆和麗景橋（古時為吊橋），護城河等部分組成，其城垣高厚，月城宏闊，重門疊關，上乾浮雲，氣勢磅礴，成為洛陽老城歷史文化古城街區的龍頭。成為洛陽古城歷史文化最具特色的標誌之一，並且被評為洛陽八景之一。



思考題

# 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。



思考題

# 考察點介紹

**隋唐洛陽城國家遺址公園** 修建在神都皇宮『紫微城』遺址的核心區域，主要分布有唐代的明堂、天堂和九洲池等重要建築遺址。

隋唐洛陽城始建於隋代，歷經隋、唐、五代和北宋時期都城的核心區域，前後沿用530年之久，是當時全國的政治、經濟、文化中心。作為古代著名都城，隋唐洛陽城見證了中國最輝煌的一段歷史，包含豐富的文化內涵，是研究中國古代都城建制、城市布局、社會生活等方面的寶貴資料，在中國古代都城發展史上具有重要地位，其平面布局、建築形制對後世影響深遠，甚至影響到東亞各國。

隋唐洛陽城國家遺址公園位於洛陽市老城區，是國家大遺址保護示範項目和重點工程，隨著大遺址保護展示工程的實施，沉睡千年的文明重新煥發出新的生機與活力。



思考題

# 考察點介紹

**洛陽應天門** 是隋唐洛陽城宮城——紫微城的正南門。應天門是朝廷舉行登基、改元、大赦、宴會等外朝大典的場所，功能類似北京午門，是國家和皇權的象徵。其地位相當於今天北京的天安門，以宏偉的“雙向三出闕”形制被譽為“隋唐第一門”。



**德化步行** 德化街始建於公元1905年。1901年京漢鐵路建成通車後，帶動了鄭州商業的發展。當時的河南巡撫陳龍奏請清政府批准，將鄭州闢為商埠，並在鄭州周圍著手規劃道路建設，這才形成了德化街。當時的街道以苑陵街為界，南名天中里，北名惠人街。後因“惠”與“毀”諧音受商人忌諱，清末舉人劉邦驥與眾商合議，取“德化育人”之意，定名德化街，並沿用至今。

# 考察點介紹

**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。



**黃河文化公園** 鄭州黃河風景名勝區位於鄭州市西北20公里處黃河之濱，這裡是地上“懸河”的起點，也是黃河中下游的分界線。主要景點有炎黄廣場、黃河碑林、地質博物館等等；在這裡，能夠近距離感受雄渾壯美的黃河風光，也能體驗源遠流長的黃河文化。