



五旬節聖潔會永光書院

PHC Wing Kwong College

雲南民族及非遺文化考察團



學習手冊

2026年7月2日至8日

學生姓名：_____

班 別：_____ 組 別：_____

地圖

雲南省，簡稱雲或滇，因清代境內有迤東道、迤西道、迤南道三迤，故又簡稱迤，是中華人民共和國西南部邊疆地區的省份，省人民政府駐昆明市五華區華山南路78號。

雲南省總面積約39萬平方公里，占全國面積4.11%，在全國各省級行政區中面積排名第8。總人口4858.3萬（2020年常住人口），占全國人口3.35%，排名第12名。與雲南省相鄰的省區有四川、貴州、廣西、西藏，雲南省與三個國家相鄰：緬甸、寮國和越南。此外，從地圖上看，北回歸線從該省南部橫穿而過。

雲南是直立人重要的活動地之一，生活在距今170萬年前的雲南元謀猿人，是迄今為止發現的中國乃至亞洲最早的直立人。



日程安排

日期	行程內容
第一天 7月2日 星期四	➤ 早上8時30分集合於香港機場 ➤ 由專業遊學團領隊協助辦理登機手續 ➤ 乘直航客機 MU9624 (11:25/13:55) 飛赴昆明 ➤ 抵達昆明，乘旅遊車前往楚雄 ➤ 參觀楚雄彝繡館、彝人古鎮 ➤ 晚餐 ➤ 入住酒店## 隨團老師及領隊帶領，巡視走火通道 ## 第一天：穿著學校運動服
第二天 7月3日 星期五	➤ 酒店內享用早餐 ➤ 乘旅遊車前往劍川縣的沙溪古鎮，考察茶馬古道上唯一倖存的古集市。 ➤ 乘車前往麗江，參觀麗江古城，體驗納西族文化與古城風貌。 ➤ 晚餐 ➤ 返回酒店休息## 隨團老師及領隊帶領，巡視走火通道 ## 第二天：穿著整齊便服
第三天 7月4日 星期六	➤ 酒店內享用早餐 ➤ 玉龍雪山景區內的藍月谷（包藍月谷內乘電瓶車），欣賞雪山下的湖泊風光。 ➤ 返回市區，參觀紅軍長征過麗江指揮部紀念館，瞭解中國現代史與紅色記憶。 ➤ 傍晚觀賞大型歌舞表演《麗江千古情》（觀眾席） ➤ 晚餐後返回酒店休息 ## 第三天：穿著整齊便服
第四天 7月5日 星期日	➤ 酒店內享用早餐 ➤ 前往白沙古鎮於鎮內觀白沙壁畫 ➤ 乘車前往大理，體驗周城紮染 ➤ 午餐後往喜洲古鎮-DIY製作並品嚐鮮花餅 ➤ 下午乘車前往大理 ➤ 參觀匠志集、大理民藝中心，探索參觀甲馬、木雕 ➤ 傍晚：從大理出發前往昆明（高鐵二等座），抵達後入住酒店。 ➤ 參考車次：D8736 19:30開車/21:22到達 ➤ 入住酒店## 隨團老師及領隊帶領，巡視走火通道 ## 第四天：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
第五天 7月6日 星期一	## 第五天：穿著整齊便服 ➤ 酒店內享用早餐 ➤ 石林風景區（包乘電瓶車）。考察喀斯特地貌的成因，穿梭在奇石迷宮中，進行自然地理考察。 ➤ 午餐 ➤ 參觀官渡古鎮。考察昆明本土歷史古建築(如明代金剛塔)。 ➤ 晚餐 ➤ 返回酒店休息
第六天 7月7日 星期二	## 第六天：穿著整齊便服 ➤ 酒店內享用早餐 ➤ 前往七彩雲南歡樂世界。體驗現遊樂設施與古滇文化主題區。 ➤ 午餐 ➤ 傍晚：前往雲南民族村，集中瞭解雲南多民族的文化、風俗與建築特色。 ➤ 晚餐 ➤ 返回酒店休息
第七天 7月8日 星期三	## 第七天：穿著學校運動服 ➤ 酒店內享用早餐 ➤ 前往雲南陸軍講武堂。進行靜態的歷史考察，瞭解中國近代軍事史 ➤ 午餐 ➤ 始建於明朝，已是昆明標誌 -- 金馬碧雞坊 ➤ 乘車前往昆明機場 ➤ 乘直航客機返回香港參考班次：MU9657 (18:00~20:15) ➤ 提取行李後於香港機場解散

以上行程次序只作為參考，按當地導遊安排為準。

楚雄彝繡館

楚雄彝繡館坐落在楚雄市彝人古鎮，我們參觀了這裡三層樓的展品館。彝繡不僅有工藝品和服飾，也有精美漂亮的絲巾、包包、配飾和伴手禮等文創產品。琳琅滿目的精美彝繡作品，每一件都特別討人喜歡。這裡收集了近五百多套（件）彝族服飾和彝繡精品，藏品涵蓋滇、川、黔、桂彝區，年代跨度從清末至今一百多年的歷史。



彝人古鎮

彝人古鎮位於楚雄市經濟開發區永安西路，古鎮內全方位展現了彝族文化，主要景點有望江樓、桃花溪、德運廣場、彝人部落、土司府等，可以感受到濃厚的彝族風情。遊客可以在古鎮內走走逛逛，看看彝族特色的建築和彝族人的服飾。在彝人古鎮，每天晚上彝族人民會穿著盛裝，唱響彝家調，跳起左腳舞，迎接客人的到來。

沙溪古鎮

沙溪位於中國雲南大理劍川東南部，地處金沙江、瀾滄江、怒江三江併流自然保護區域東南部，位於大理風景名勝區與麗江古城之間，遠近聞名的石寶山就在這裡。

沙溪古鎮一個真正的古鎮，古色古香，今仍然保持著最古老的建築特色。古寺廟，古戲台，古商鋪，馬店，古老的紅砂石板街道，百年古樹、古巷道、古寨門。



茶馬古道

茶馬古道是指存在於中國西南地區，以馬幫為主要交通工具的民間國際商貿通道，是中國西南民族經濟文化交流的走廊。茶馬古道分川藏線、滇藏線兩路。

茶馬古道源於古代西南邊疆的茶馬互市，興於唐宋，盛於明清，二戰中後期最為興盛。茶馬古道分陝甘、陝康藏、滇藏大概路，連線川滇藏，延伸入不丹、錫金、尼泊爾、印度境內，直到抵達西亞、西非紅海海岸。



考察點介紹

麗江古城

麗江古城是納西族文化的核心，1997 年被列入世界文化遺產。古鎮以石板街、潺潺河流與歷史古橋聞名，漫步其中就像穿越時光。這裡保留了傳統中華文化的韻味，又少見城牆束縛，讓人能自在探索。不論是拍美照、體驗在地生活，或順道登玉龍雪山，麗江古城都能一次滿足。近年更吸引數位遊民前來，成為一座「慢活城市」。



藍月谷

藍月谷位於雲南省麗江市玉龍雪山東麓甘海子以北，雲杉坪南側的山谷之中，前身為早前遊客所熟知的白水河。因為藍月谷湖底的泥巴為白色，下雨的時候，水會因冲刷過泥巴而變成白色，故而得名。

紅軍長征過麗江指揮部紀念館

紀念館在紅二、六軍團過麗江指揮部舊址上進行保護性開發利用，運用圖片、文獻、實物、視頻等綜合手段，重點展示了紅二、六軍團在面對敵人的圍追堵截時，運籌帷幄，實施“搶渡金沙江、北上抗日”的重大軍事戰略的歷史。據介紹，紀念館將通過展示紅二、六軍團長征過麗江的歷史，彰顯麗江革命傳統，弘揚長征精神，打造具有麗江特色、製作精良的愛國主義教育平台。



考察點介紹

白沙古鎮

白沙古鎮是麗江城北的一座古老的小鎮，是納西族在麗江壩的聚居地，也是麗江木氏土司的發祥地。這裡目前依然保留了古色古香的風貌，而且非常的安靜質樸，鎮上明清時期的“白沙壁畫”更是珍貴無比。



匠志集.大理民藝中心

匠志集-大理民藝中心，位於喜洲古鎮的一個文化藝術空間，它專注於展示和傳承大理的民間藝術和非物質文化遺產，藝術中心由甲馬版畫藝術館、百工館和喜洲老街三個部分，是一個將傳統民間技藝與現代藝術相結合的主題性展陳空間。



石林風景區

昆明石林風景區，又稱為雲南石林。昆明市石林風景區主要為喀斯特地貌，石林喀斯特地貌面積達1100多平方公里，保護區面積350平方公里。屬亞熱帶低緯高原山地季風氣候，具有四季如春、乾濕分明的特點。地區內主要河流是巴江，具有長湖、月湖等80多個天然湖泊；已探明的地下暗河9條。景區內有蕨類植物21科41屬87種，種子植物有51科574屬990種。有脊椎動物185種，獸類42種。石林風景區以雄、奇、險、秀、幽的景觀特點聞名於世，有「天下第一奇觀」的美譽。是世界最著名的喀斯特地貌遊覽勝地，被國際喀斯特研究專家們稱之為「造型地貌天然博物館」。

官渡古鎮

官渡古鎮大門(大牌坊)位於昆明東南郊 8 公里處，地處滇池北岸、寶象河下游，占地 17 平方公里。官渡古鎮文化古蹟眾多，人文景觀豐富，在不到 1.5 平方公里的面積內就有唐、宋、元、明、清時期的五山、六寺、七閣、八廟等多處景觀。官渡古鎮因其歷史文化深厚而遠近聞名，歷史文化古蹟雖有損毀，但重要的歷史文化遺存得以保留下來。古鎮中那些用螺螄殼和著粘土舂夯而成的院牆，依然在風雨中兀立。百年的土屋民居尚存，實屬難得。

作為一個歷史悠久的古鎮，官渡曾是一個譽滿滇中的古渡口，是昆明歷史文化名城古鎮之一，唐宋時已是滇池東昆岸的一大集鎮，元代與昆明同時設縣，明清已成為商業、手工業很發達的鄉鎮。昔日官渡，商賈雲集，高塔輝映，有五山、六寺、七閣、八廟和眾多人文景觀，至今仍保留著許多文化建築遺址。



七彩雲南歡樂世界

七彩雲南歡樂世界主題樂園位於昆明晉寧區環湖南路邊，以“古滇文化”、“民族文化”、“地域文化”為特色，以獨特新穎的方式規劃出七大主題分區：滇軍營地、幻滇奇域、童夢世界、永珍部落、洪荒秘境、霜月寒洲、四季花海等。

雲南民族村

雲南民族村位於昆明市區南側，是昆明旅遊的熱門去處。村內有1:1建造的傣族、白族、彝族等25個少數民族的村寨，而且各有不同的民俗、工藝表演等，一日內就可以遍覽雲南眾多民族的風情。在四月傣族的“潑水節”、七八月彝族的“火把節”等少數民族節慶時期，民俗村內也會舉行熱鬧的慶典活動。



雲南陸軍講武堂

雲南陸軍講武堂是中國近代史上一所著名的軍事院校，原系清朝為編練新式陸軍，加強邊防而設的一所軍事學校。開辦於1909年。與創辦於1906年的北洋講武堂（天津）和創辦於1908年的東北講武堂（奉天）並稱三大講武堂。

1935年，雲南陸軍講武堂被改編為“中央陸軍軍官學校昆明分校”，由龍雲兼主任。抗日戰爭結束後，1945年9月，第五分校奉令停辦。雲南陸軍講武堂、講武學校共辦22期，包括校內舉辦的各種培訓隊、班，共培養各類軍官、軍士約9000人。



金馬碧雞坊

金馬碧雞坊位於昆明市三市街與金碧路交叉口，始建於明朝宣德年間，高12米，寬18米，雕樑畫棟，精美絕倫，具有典型的昆明民俗特色，被譽為昆明的象徵。金馬碧雞坊為兩個坊的合稱：東坊臨金馬山，名金馬坊，西坊靠碧雞山，名碧雞坊。金馬碧雞坊不僅是昆明一景，這一帶也是一個充滿生機與活力的商業街區。