

勵進教育中心「同齡同心學歷史」計劃

香港聖公會何明華會督中學「古都豫韻・華夏蹤源」河南歷史文化考察團

活動總結報告



香港歷史及文化教育協會  
Hong Kong History and Culture Educational Society

聯合主辦



參與學校



勵進教育中心「同齡同心學歷史」

贊助

中史料本學年六日五夜(7月6日至7月11日)鄭州、安陽、洛陽、開封、登封考察，不經不覺已完滿落幕，感謝勵進教育中心「同齡同心學歷史」計劃的資助。

適逢2025年是紀念中國人民抗日戰爭勝利80周年，以實地考察結合教學，貫徹「讀萬卷書不如行萬里路」的精神。河南地處中原，自古乃兵家必爭之地，在全國抗戰中具有重要的戰略地位。在十四年的浴血抗日烽火中，河南軍民前仆後繼，不屈不撓，英勇反抗日本帝國主義的侵略，粉碎了侵華日軍無數次猖狂進攻，用鮮血和生命譜寫了反抗外敵入侵的壯麗詩篇，為奪取全國抗戰勝利作出了巨大犧牲和重要貢獻。

本次考察主題為「探古中原尋遺跡，訪都帝鄉悟華章」。中原指是中國的中部地區，特別是河南一帶，這裡是中華文明的發源地，歷史上多個王朝的政治、文化和經濟中心，透過尋找並研究中原地區的歷史遺址，如殷墟、龍門石窟、少林寺等，以了解古代社會、文化與生活的面貌。探訪歷史上的古都，如洛陽、安陽、開封等，這些城市曾是多個王朝的都城，見證了中國千年的歷史。古代帝王建都之地，象徵著權力、文化與歷史的中心，透過參觀古都與遺址，領悟中華文明的輝煌篇章，理解其文化價值與歷史意義。

「華章」包含以下幾層意義：(1)文化瑰寶，中國中原地區豐富的歷史文化遺產，如殷墟甲骨文、龍門石窟的佛教藝術、少林寺的武術文化等，這些都是中華文明的重要象徵，展現了古代中國的智慧與創造力；(2)歷史篇章，象徵中原地區作為歷史舞台的重要性。鄭州、安陽、洛陽等城市在中國歷史中承載了多朝興衰的篇章，如商代的興起、周代的禮樂制度、隋唐的盛世輝煌，這些歷史故事構成了中華文明的璀璨篇章；(3)民族精神，象徵中華民族奮鬥與傳承的精神，中原地區作為文化和政治中心，見證了國家從分裂到統一、從危機到復興的歷史進程，體現了堅韌不拔的民族精神；(4)未來啟示，通過學習古代文明的智慧，汲取歷史經驗，啟發對當代文化傳承與創新的思考，為未來書寫新的「華章」。

團名「古都豫韻」是歷史都城與文明見證、河南中原文化的核心魅力，「華夏蹤源」是追尋文明起源的探索。洛陽、安陽、開封、鄭州與登封這五座城市在華夏文明起源與發展中的核心地位，並表達了此次考察活動的主旨與文化內涵。從歷史背景到文化價值，這一名稱不僅蘊含深意，還能引發對華夏文明根源的深入思考。黃河流域孕育了早期的中華文明，而河南正位於黃河中下游的核心區域。這裡既是農業文明核心腹地，也是多元文化交匯融合的橋樑。五座城市遺址與文物無不訴說著華夏文明從萌芽到繁榮的歷史過程。

第一天到達鄭州後，立即趕赴安陽，品嚐特色的安陽晚餐。

第二天開始正式行程，特意去安陽參觀殷墟博物館新館、殷墟宮殿廟遺址，是因為此地是商朝都城殷墟，別具歷史意義，溯源華夏文明起源，認識甲骨文發祥地，展示方式是傳統與創新相結合，善用沉浸式數字教育工具，大開眼界，也配合了夏商周、卷二婦女史的課程，從婦好墓認識古代女性地位，以實地考察貫連課堂教學。

第三天行程，到訪嵩山少林寺，體驗少林功夫，欣賞精彩的武術表演後，再安排了學習少林拳，短短半小時，大家也功力十足，有板有眼。品嚐齋菜後，下午開赴在課堂教學常提及的洛陽。師生樂也融融，化身古人，齊穿上華麗且特色的漢服，在古城步行街遊逛、打卡。夜遊麗景門古

街，分組自由活動，佈局設計充滿特色，思考古時的防禦功能。

第四天行程，到訪佛教藝術瑰寶 - 龍門石窟。石窟雕刻的藝術風格和工藝技巧，實在大開眼界，從中探索古代石窟建造技術和歷史背景，更強化了對北魏孝文帝漢化改革、唐代佛教興盛、三武一宗滅佛對佛教影響的知識，以及唐玄宗淘汰僧尼、禁建佛像對增加國庫收入的幫助。下午去的洛陽博物館，欣賞古都風采，洛陽作為十三朝古都，歷史脈絡強大，具文化交匯點的獨特魅力，參觀後，上了一堂寶貴的西周至隋唐中史課，商周文明及文物，師生也完成學習任務，找到西周的labubu。

第五天行程，師生「宋」回古代，到訪開封朱仙鎮、城摞城遺址、清明上河園。師生在朱仙鎮進行木版年畫工作坊，非遺文化體驗，製成品也算不錯。城摞城遺址，欣賞5D《微夢·大梁門》，精彩非常，情節鋪排有心思。清明上河園仿效《清明上河圖》而建，彷如回到宋代的汴京，感受當時的繁華，劇場《東京保衛戰》水戰場面震撼，大破金兵，《岳飛獨挑小梁王》馬戰場景逼真，以唱誦《滿江紅》為結。

第六天行程，到訪河南博物院，欣賞珍貴國寶級文物，全面了解中原文化與歷史發展，館內尤以史前文物、商周青銅器、歷代陶瓷器、玉器及石刻最具特色。

## 旅程反思

1. 在這次考察活動中，令我最難忘的一天是什麼？試記述這天的行程及難忘的原因：

我最難忘的一天就是體驗  
穿着漢服的一天，這是一個全新  
的體驗，同學和老師一起穿着  
漢服逛街，因此我對這天印象非常深刻

(不少於七十字)

2. 在這次考察活動中，你學習到什麼？又有什麼得着？請加✓號並略作解說(可多於一個)：

堅毅	尊重他人	責任感	國民身份認同	承擔精神	誠信
	✓				
仁愛	守法	同理心	勤勞	團結	孝親

解說(其中一個)：

去到旅遊景點的時候，我會尊重  
他人，聆聽導遊的講解，  
去感受這片土地所含有  
的文化

(不少於五十字)

3. 在這次考察活動中，我最希望跟未能參加考察的同學 / 父母分享的是：

漢服體驗，這是我唯一一次會穿  
着漢服和同學一起逛古街，去了  
解古街的文化特色，讓我對  
中華文化有更深入的了解

(不少於七十字)

## 旅程反思

1. 在這次考察活動中，令我最難忘的一天是什麼？試記述這天的行程及難忘的原因：

在這次考察活動中，令我最難忘的一天是去清明上河園游玩和參觀，這天我們體驗了很多場實境表演，能够加強我們對於歷史故事的印象，例如岳飛挑挑小梁王，表演者以其精湛的武術表演在均令眾所折服，无一不拍手叫好，令我至今難忘。

(不少於七十字)

2. 在這次考察活動中，你學習到什麼？又有什麼得着？請加✓號並略作解說(可多於一個)：

堅毅	尊重他人	責任感	國民身份認同	承擔精神	誠信
		✓	✓		
仁愛	守法	同理心	勤勞	團結	孝親

解說(其中一個)：

國民身份認同：看見當今河南的發展之迅速，令我大開眼界，高樓林立，人民的生活之精彩，使我不僅僅融入當地生活。參觀那麼多景區，使我對於河南這個省份有新的印象，文物之多，歷史之悠久，不愧是六朝古都。

(不少於五十字)

3. 在這次考察活動中，我最希望跟未能參加考察的同學 / 父母分享的是：

河南的景色真的很漂亮，地勢平坦。一望天際，我曾在書本了解過河南，但實地到訪還真不一般，希望你們也能去一次河南，探索中華文明的發源地，追蹤先賢的步伐，學習更多文化知識，增加自己的見聞。

(不少於七十字)

## 旅程反思

1. 在這次考察活動中，令我最難忘的一天是什麼？試記述這天的行程及難忘的原因：

最難忘的是少林寺。少林寺古朴的建築，還有武僧精彩的絕倫武術表演都讓我大為震撼。尤其是看到他們一招一式剛勁有力的少林功夫，讓我感受到中华武术文化的博大精深。

(不少於七十字)

2. 在這次考察活動中，你學習到什麼？又有什麼得着？請加✓號並略作解說(可多於一個)：

堅毅	尊重他人	責任感	國民身份認同	承擔精神	誠信
仁愛	守法	同理心	勤勞	團結	孝親

解說(其中一個)：

因為在這七天的旅程中都十分炎熱，勤苦。加上體驗少林寺那天仰慕熱情的態度，認真對待每一天的行程任務，領略河南的魅力。

(不少於五十字)

3. 在這次考察活動中，我最希望跟未能參加考察的同學 / 父母分享的是：

我最希望跟父母分享的是河南独特的歷史韵味与夏日里别样的活力。蓝天白云，河南的历史景点，像少林寺，依旧散发迷人的历史光彩，感受历史的厚重。

(不少於七十字)

## 旅程反思

1. 在這次考察活動中，令我最難忘的一天是什麼？試記述這天的行程及難忘的原因：

去清明上河園。當天去時在園中體驗了很多有趣的游玩項目，當然，還有以歷史史編排的戲劇展十分吸引人，在學到知識的情況下也能體驗到游玩的开心，令人十分難忘。

(不少於七十字)

2. 在這次考察活動中，你學習到什麼？又有什麼得着？請加✓號並略作解說(可多於一個)：

堅毅	尊重他人	責任感	國民身份認同	承擔精神	誠信
✓		✓	✓		
仁愛	守法	同理心	勤勞	團結	孝親

解說(其中一個)：

在其中一處景點體驗了漢服穿戴，使我認識並親身體驗漢服的文化及特色，感受到了中華優秀傳統文化的魅力及美，使增加了我的國民身份認同。

(不少於五十字)

3. 在這次考察活動中，我最希望跟未能參加考察的同學 / 父母分享的是：

最希望分享的是河南博物館。在館中可以一次性觀賞完從遠古社會到現今社會的歷史進程發展，發現古人對星座、天文的研究以及信仰，並感受到館中濃厚的歷史文物氣息，讓人沉迷，深刻了解中華文化發展的歷程。

(不少於七十字)

## 旅程反思

1. 在這次考察活動中，令我最難忘的一天是什麼？試記述這天的行程及難忘的原因：

去少林寺體驗打拳，觀看少林寺的表演。  
在出發去少林寺之前，我便開始期待當中的行程，雖然表演的場地較熱，但無阻我投入在表演的當中，其中少林拳和雙節棍最為深刻，他們每個動作都非常乾脆利落。此外，在半小時的課堂中學了一些基本打拳的動作，令我對打拳有更深的了解。

2. 在這次考察活動中，你學習到什麼？又有什麼得着？請加✓號並略作解說(可多於一個)：

堅毅	尊重他人	責任感	國民身份認同	承擔精神	誠信
		✓		✓	
仁愛	守法	同理心	勤勞	團結	孝親
				✓	

解說(其中一個)：

在旅程中，由於是聯校舉辦的，我們會面臨與其他學校的學生一起活動，因此我們需要團結，互相照料，彼此扶持，學習一個團隊要團結，令整個考察能夠順利進行。

(不少於五十字)

3. 在這次考察活動中，我最希望跟未能參加考察的同學 / 父母分享的是：

河南比我想像中的大，有著歷朝歷代的文化和古跡，更蘊藏了甲骨文、佛教藝術和武術的文化。在這次的考察中，不僅學習到當地的文化，更製作了朱仙鎮的木版年畫，親身感受河南的年畫文化和了解以往朝代的文化特色。

(不少於七十字)

## 旅程反思

1. 在這次考察活動中，令我最難忘的一天是什麼？試記述這天的行程及難忘的原因。

我最深刻就是第五天，有幸在中國四大名鎮之一的朱仙鎮骨畫體驗到歷史悠久的木版年畫工作坊。雖然過程沒有想像中容易，歷經了迷迷糊糊的，但最後的成品卻令我感歎讚嘆滿滿的成就感。

(不少於七十字)

2. 在這次考察活動中，你學習到什麼？又有什麼得着？請加✓號並略作解說(可多於一個)：

堅毅	尊重他人	責任感	國民身份認同	承擔精神	誠信
✓	✓	✓		✓	
仁愛	守法	同理心	勤勞	團結	孝親

解說(其中一個)：

在考察活動中，需要在炎熱的天氣下，耐心地完成參觀，以及對同學的包容，地培對地的事物的欣賞地培養到我堅毅的心。

(不少於五十字)

3. 在這次考察活動中，我最希望跟未能參加考察的同學 / 父母分享的是：

河南作為中國古都之一，十分具有文化底蘊，是中華文明的發源地，透過參觀古都遺址，能領悟中華文明的輝煌篇章，理解其文化價值及歷史意義。

河南是一個值得大家一起旅遊的地方。

不僅能了解古代社會仍可以觀賞河南的山川

(不少於七十字)

風景。

## 旅程反思

1. 在這次考察活動中，令我最難忘的一天是什麼？試記述這天的行程及難忘的原因：

我最難忘的是第三天的行程，在當天的上午，我們有幸來到了少林寺觀看表演和學習少林功夫，我體驗到了中國傳統功夫的博大精深和有趣，明白到了禪、意、氣、動等少林功夫精髓，雖然無法一下子領悟到其功夫，但卻讓我獲得了探究其的欲望，希望以後還能有幸體驗少林功夫。

(不少於七十字)

2. 在這次考察活動中，你學習到什麼？又有什麼得着？請加✓號並略作解說(可多於一個)：

堅毅	尊重他人	責任感	國民身份認同	承擔精神	誠信
仁愛	守法	同理心	勤勞	團結	孝親

解說(其中一個)：

在本次旅團中，我們參觀了很多歷史文化遺跡、歷史博物館等等。例如龍門石窟、河南博物館，他們是由古代一直流傳到現今時代，讓我有種穿越時代的感覺，也時刻提醒我，中國在文化保育方面的用心和精良，令我有感自豪，提升了我的國民身份認同。

(不少於五十字)

3. 在這次考察活動中，我最希望跟未能參加考察的同學 / 父母分享的是：

我希望與我的朋友分享我本次旅程的心路歷程，原本害怕不太了解河南的歷史，会对考察過程有阻礙，但事實上，這次的旅遊讓我增擴了見聞，認識到了古時的風土習俗，和人民生活的情境，在未來，我也能把此次見聞分享給我身邊的人，期望他們親身去體驗一次。

(不少於七十字)

## 旅程反思

1. 在這次考察活動中，令我最難忘的一天是什麼？試記述這天的行程及難忘的原因：

這次考察活動令我最難忘的一天是到少林寺參觀。我們在少林寺裡見到了許多著名的少林功夫，如少林棍、少林拳等。我們還見到了少林寺的建築，如少林寺的大雄寶殿、藏經閣等。我們還見到了少林寺的僧侶，他們在寺內修行，非常虔誠。我們還見到了少林寺的山林，山林非常秀美，綠樹成蔭，鳥語花香。我們還見到了少林寺的石碑，上面刻著許多少林寺的歷史和傳奇。我們還見到了少林寺的石像，如少林寺的護法神等。我們還見到了少林寺的石碑，上面刻著許多少林寺的歷史和傳奇。我們還見到了少林寺的石像，如少林寺的護法神等。

(不少於七十字)

2. 在這次考察活動中，你學習到什麼？又有什麼得着？請加✓號並略作解說(可多於一個)：

堅毅	尊重他人	責任感	國民身份認同	承擔精神	誠信
仁愛	守法	同理心	勤勞	團結	孝親

解說(其中一個)：

這次考察活動令我最難忘的一天是到少林寺參觀。我們在少林寺裡見到了許多著名的少林功夫，如少林棍、少林拳等。我們還見到了少林寺的建築，如少林寺的大雄寶殿、藏經閣等。我們還見到了少林寺的僧侶，他們在寺內修行，非常虔誠。我們還見到了少林寺的山林，山林非常秀美，綠樹成蔭，鳥語花香。我們還見到了少林寺的石碑，上面刻著許多少林寺的歷史和傳奇。我們還見到了少林寺的石像，如少林寺的護法神等。我們還見到了少林寺的石碑，上面刻著許多少林寺的歷史和傳奇。我們還見到了少林寺的石像，如少林寺的護法神等。

(不少於五十字)

3. 在這次考察活動中，我最希望跟未能參加考察的同學 / 父母分享的是：

這次考察活動令我最難忘的一天是到少林寺參觀。我們在少林寺裡見到了許多著名的少林功夫，如少林棍、少林拳等。我們還見到了少林寺的建築，如少林寺的大雄寶殿、藏經閣等。我們還見到了少林寺的僧侶，他們在寺內修行，非常虔誠。我們還見到了少林寺的山林，山林非常秀美，綠樹成蔭，鳥語花香。我們還見到了少林寺的石碑，上面刻著許多少林寺的歷史和傳奇。我們還見到了少林寺的石像，如少林寺的護法神等。我們還見到了少林寺的石碑，上面刻著許多少林寺的歷史和傳奇。我們還見到了少林寺的石像，如少林寺的護法神等。

(不少於七十字)