

# 宋慶齡基金會 2019 冬台灣青年學生交流團

## 《江南-北京~尋跡京杭運河》

### 景點簡介

#### ~~ 《尋跡京杭運河》 ~~

又稱京杭運河或簡稱大運河，是中國古代一項偉大的水利運輸建設，也是世界上最長的古代運河。北起北京，南至杭州，流經天津、河北、山東、江蘇和浙江，總計四省一市，連通了海河、黃河、淮河、長江和錢塘江五大水系，全長 1794 公里。據歷史記載，大運河是由春秋時期的吳王夫差開始開鑿的，到隋煬帝楊廣時才初具規模，之後又在元世祖忽必烈時再度擴建，形成現在的大運河模樣。隨著歷史的發展，至明、清兩代雖然仍以北京為都城，但在經濟上十分依賴繁華富庶的江南提供糧食與物資，因此京杭大運河始終是南北交通的大動脈。杭州位於京杭大運河最南端，運河杭州段是運河歷史古蹟最豐富，也是文化底蘊最為深厚的一段。

#### ※第 1 天 2019/1/14(一)

**搭乘直航班機，飛往國際大都市——上海!!**

**將有數名大陸學生志願者全程陪伴大家度過難忘的十天旅程.....**

#### 上海

簡稱滬，網路流行稱呼“魔都”。是一座極具現代化而又不失傳統特色的國際大都市，百餘年來一直是中國的金融、貿易、文化中心，是財富聚集的寶地。上海這座新舊交融的大都會，既保留著古老的石庫門、特色的海派文化，又創造引領著最新的流行風向，是一座獨具魅力的城市。

#### 【上海中心大廈】

位於上海浦東陸家嘴的一座超高層地標性建築，是目前中國第一高、世界第二高的摩天大樓。外觀呈螺旋式上升形態，象徵著中國傳統龍的標誌；建築共 121 層。上海之巔 118 層觀光廳是上海中心大廈的功能體驗區，四周包裹著落地超大透明玻璃幕牆；在上海之巔 360 度全視角觀光廳，近看東方明珠、金茂大廈、環球金融中心身居足下，遠眺外灘、世博園區、八萬人體育場盡收眼底，一覽蘇州河與黃浦江蜿蜒同奔長江共入東海。

#### 【夜遊黃浦江】

黃浦江是上海的象徵，每晚從上海外灘“浦江之光”碼頭啟航，從繁華的上海市區，帶到黃浦江與世界第三大河長江匯流入海的地方——吳淞口外的“三夾水”。行駛江心，眺望一江之隔、跨越百年滄桑的建築群，不能不心生感慨。

## ※第 2 天 2019/1/15 (二)

### 無錫

碧波蕩漾太湖水，悠悠流淌古運河；“太湖明珠”無錫是歷史文化名城，距今已有 3000 多年的歷史。商朝末年，“勾吳”國建立，是無錫建城的開始。自古物產豐富，富庶江南，是中國著名的“魚米之鄉”；在明代形成發達的手工業；19 世紀中期，無錫和九江、長沙、蕪湖合稱為“中國四大米市”。太湖中出產的各種水產品種達數十種，尤其以銀魚、蟹最為著名。此外，惠山泥人、無錫醬排骨、無錫油麵筋亦為三大特產。

#### 【太湖-蠡湖】

太湖是中國三大淡水湖之一，比鄰兩省四市，周邊的水系最後注入長江，京杭大運河亦通過太湖。

蠡湖，原名五裡湖，形如葫蘆，為太湖東北處的一個內湖，伸入蠡湖的蠡園具有江南園林風格，以水景見長，細細窄窄的長堤、小橋、長廊架於水上，到了 3、4 月份桃花盛開，6-9 月荷花盛開，宛如一座水上花園。

民國初年，在蠡湖畔建青祁八景，1927-1936 年在原有基礎上建蠡園，後幾經擴建。相傳春秋時範蠡、西施退隱太湖，即在此泛舟，園內的建築多以範蠡、西施為主題。

#### 【清名橋古運河景區】

位於無錫市中心，由仿古水鄉建築和真正老宅一起組成。從南禪寺碼頭到跨塘橋一段見到的是時尚的仿古建築——陽春巷商業區。從跨塘橋到清名橋是精華部分，被稱為“江南水弄堂，運河絕版地”，右岸看到“運河古邑”牌坊，意味著進入由老房子改造成的歷史街區，沿途可以發現許多臨水的美人靠、小露臺。夜景粉牆黑瓦的宅子亮起了燈，一串串紅燈籠倒映在運河裡，比日景更美。

## ※第 3 天 2019/1/16 (三)

### 蘇州

建城始於春秋時期(西元前 514 年)，當時吳王夫差父親闔閭命楚國叛將伍子胥建闔閭城，距今已有 2500 多年的歷史。作為吳國的都城，至今還保留著許多有關西施、伍子胥等的古跡，是吳文化的發祥地。蘇州古城座落在水網之中，街道依河而建，水陸並行；建築臨水而造，前巷後河，形成“小橋、流水、人家”的獨特風貌。

#### 【蘇州博物館】

包括 2006 年起開放的新館和太平天國忠王府古建築(舊館)兩部分，整個博物館就像一座小園林。新館展示文物，從遠古到明清、近代的陶器、玉器、書畫等；忠王府古建築雄偉壯麗，還能看到秀麗典雅的“蘇式彩繪”。新館建築由建築大師貝聿銘設計，有著傳統的蘇州園林風格，高低錯落，深灰色屋面與白牆相配，清新雅致。屋頂上金字塔形的玻璃天窗讓館內充滿自然光線，館中還有庭院、水池、石橋，既傳統又現代。館內設有吳地遺珍、吳塔國寶、吳中風雅、吳門書畫蘇州特色展覽。

## 嘉興

因南湖以煙雨迷蒙著稱，位於浙江省東北部、長江三角洲杭嘉湖平原腹地，是長江三角洲重要城市之一。地處浙江、江蘇兩省交界，移民多因此具有包容並蓄的特質，樂於接受新生事物，適應潮流，開通風氣。嘉興風景旖旎、民風淳厚、物產豐富、是一座具有典型江南水鄉風情的歷史文化名城。且人傑地靈，名人輩出，茅盾、徐志摩、豐子愷、金庸等文化名人在中國歷史上都享有崇高的聲望。

### 【船文化博物館】

“舟船文化八千年，水鄉文明古與今”，船文化博物館座落在水西門外京杭大運河之畔，主體建築猶如一艘泊港的巨輪，登船的弦梯緊傍輪側，轉動的水車使人想起古代的車輪舟。門前親水型的運河廣場上噴泉瀉瀑，蓬帆高聳，三條東海漁船在運河中魚貫而列，濃烈地宣染著漁鄉船國的氛圍。

### 【月河歷史街區】

總占地面積為 9 萬平方米，位於南湖區中基路附近，舊時是嘉興工業、商貿最為繁盛之地。街區內，傳統的民居依水造勢，古街深巷迂回曲折、縱橫交錯；小河、古橋、狹弄、舊民居、廊棚等還原並展現了濃厚的水鄉古城風情，眾多百年老字號透射出舊時嘉興“江南府城”的繁華。

## ※第 4 天 2019/1/17 (四)

## 杭州

簡稱杭，浙江省省會，浙江省第一大城市，長三角副中心城市、華東地區中心城市之一、長三角南翼金融中心，浙江省的政治、經濟、文化、科教、交通、傳媒、通信和金融中心，華東地區重要的經濟、科教、文化、金融中心及交通、通信樞紐，杭州都市經濟圈核心城市。是中國七大古都，距今 5000 年前的餘杭良渚文化被譽為“文明的曙光”，自秦設縣以來，已有 2200 多年的建城史，五代吳越國和南宋在此定都，元朝時曾被馬可·波羅贊為“世界上最美麗華貴之城。位於中國東南沿海、錢塘江下游北岸、京杭大運河南端，自古有“人間天堂”的美譽。

### 【西湖】

蘇堤和白堤將西湖分成裏湖、外湖、嶽湖、西裏湖和小南湖五個部分。杭州西湖主要由一山、兩堤、三島、五湖、十景所圍繞而成。西湖十景：蘇堤春曉、曲院風荷、平湖秋月、斷橋殘雪、柳浪聞鶯、花港觀魚、雷峰夕照、雙峰插雲、南屏晚鐘、三潭印月；西湖新十景：虎跑夢泉、龍井問茶、雲棲竹徑、滿隴桂雨、九溪煙樹、吳山天風、玉皇飛雲、寶石流霞、阮墩環碧、黃龍吐翠。

### 【京杭大運河博物館】

位於杭州市拱宸橋地區，西側是古老的拱宸橋。博物館建築風格定位為“傳統而不復古”。中國大運河博物館有《地球上的運河、中國大運河》、《運河的開鑿與變遷》、《運河文化》等展廳。中國大運河博物館除了是一個

全方位、多角度反映和展現運河自然特性、人文精華等各個方面的大型博物館，也是運河文物、文獻資料等的徵集、收藏中心和運河文化的研究和展示中心。

### 【京杭大運河(杭州段)】

京杭大運河始鑿於春秋，至今已有 2400 多年歷史，橫貫南北 4 省 2 市，全長 1794 公里，是世界上里程最長、工程最大、歷史最悠久的運河，是活著的、流動的重要人類遺產。杭州段北起餘杭塘棲，南至錢塘江，全長約 39 公里，貫穿杭州市餘杭、拱墅、下城、江幹四個城區。大運河流經了富庶儒雅的錢塘佳麗地，記錄在案了杭州繁華古都的滄桑沉浮和白牆粉黛的市井百態。2014 年 6 月 22 日，中國大運河正式列入《世界遺產名錄》。

### ※第 5 天 2019/1/18 (五)

*搭乘高鐵由杭州前往北京，體驗車上穩定高速及快速更迭的美景與現代化設施的便利，欣賞中國由南方往北方截然不同的冬季景色！把握這段休閒時間隨意的聽聽音樂、看看書、玩遊戲、看劇、回味江南行程、規畫走入北京行程、與同伴聊聊或與同團團員及同行志願者交流的好時刻！！*

## 北京

有 850 餘年的建都史，元、明、清三代均定都於此。作為首善之區，北京昔日的南北中軸線和東西嚴格對稱的城區格局雖然已日漸模糊，但無論是天空街道、城市佈局，還是皇家庭園、田野風光、無不透著坦蕩博大之氣，現代化的建築和交通也讓這座歷史名城煥發著新的光彩。1949 年 10 月 1 日，中華人民共和國成立，北京成為新中國的首都，目前是中國的政治、文化和經濟中心。

### 【宋慶齡故居】

位於什剎海。原為康熙年間大學士明珠宅第一部分，乾隆年間為和坤別墅，宋慶齡於 1963 年入住。原展覽分三個展廳，第一展廳介紹了她從青年時代追隨孫中山先生投身於中國革命，直至 1949 年新中國成立，致力於民主革命事業的生涯；第二展廳表現在新中國建設事業中活動成就；第三展廳生動地反映關懷、愛護少年兒童事蹟。2009 年 5 月 31 日，位於宋慶齡故居文物庫一層的宋慶齡生平展正式對公眾開放。

### ※第 6 天 2019/1/19 (六)

### 【故宮】

又名紫禁城，位北京市中心、天安門廣場北 1 公里、景山南門對面，面積達 72 萬平方米，是世界上規模最大的宮殿建築群。這裡曾居住過 24 個皇帝，是明清兩代(西元 1368~1911 年)的皇宮故宮。1925 年成立故宮博物院，被譽為世界五大宮之一(北京故宮、法國凡爾賽宮、英國白金漢宮、美國白宮、俄羅斯克裡姆林宮)，並被聯合國科教文組織列為“世界文化遺產”。

## 【頤和園】

坐落於北京西郊，是中國古典園林之首，總面積約 290 公頃，由萬壽山和昆明湖組成。全園分 3 個區域。以仁壽殿為中心的政治活動區；以玉瀾堂、樂壽堂為主體的帝后生活區；以萬壽山和昆明湖組成的風景旅遊區。全園以西山群峰為背景，加之建築群與園內山湖形勢融為一體，使景色變幻無窮。

※第 7、8、9 天 2019/1/20、21、22 (日、一、二)

## 【中國宋慶齡青少年科技文化交流中心】

為中國宋慶齡基金會直屬事業單位，內設體驗中心、藝術中心、幼教中心、演藝中心、交流中心五個業務部門，緊緊圍繞培養青少年科技創新、弘揚中國優秀傳統文化、搭建世界青少年交流互鑒平臺的 3 項功能，積極開展國內、國際青少年科技文化交流活動。

## ☆民宿☆

報名參與接待的北京當地志願者及家人，滿懷熱情的準備及期待團員的到來。所有家庭條件不一，未經過特別挑選及安排，或許家在市中心、或許家在四環外。白天在外活動結束回家後，與志願者及其家人天空地寬的談話交流，聊著彼此的過去經歷、現在計劃、未來夢想，及與民宿家庭的家人們相處共同生活。那是最近距離貼近北京生活，當個道地北京人的時刻，也將是兩岸青年一輩子難忘的珍貴回憶。

## ☆兩岸青年學生一對一走進北京☆

沒有專車、只有公共交通工具和你的雙腳，創造屬於兩岸青年的獨一無二北京個人遊，建議團員事先規畫行程~ **走進北京**，團員個人於出團前蒐集資料及依據自身經濟能力與北京大學生志願者一對一共同規劃 **2 天** 的走進北京行程。無論是第一次到訪北京或是舊地重遊，不同的時間不同的同伴，總能讓你擁有不同於他人的回憶！

以下著名景點為重點推薦：

- ◎ **南鑼鼓巷**，元大都時的南北通道；元大都裡坊構造在 800 多年的歷史變遷中已面目全非，但南鑼鼓巷地區卻還極為完整地保存著元大都裡坊的歷史遺存。胡同格局完整，胡同裡各種形制的府邸、宅院多姿多彩。
- ◎ **煙袋斜街**，在清末至二三十年代，街內以經營旱煙袋、水煙袋等煙具、古玩、書畫、裱畫、文具及風味小吃、服務行業等為主，其鋪面建築風格樸素並有北京北城特點，是北京北城較有名氣的文化街，曾留下不少文化名人的足跡。
- ◎ **大柵欄**，已有近 500 年的歷史，是北京最古老、最著名且又別具一格的古老街市和繁華的商業鬧市區。興起於元代，建立於明朝，從清代開始繁盛至今。1900 年義和團曾一把火將整條街付之一炬，以民國初期風貌為基礎重建後依舊繁華。其由來為明代孝宗弘治元年，當時北京有“宵禁”，為了防止盜賊隱藏在大街小巷之內，由朝廷批准，在很多街巷道口，建立了木柵欄。大柵欄原是廊房四條，因為這條胡同的柵欄製作出色、保留長久，於是就成為這條胡同的名稱。

- ◎**前門大街**，位於京城中軸線。明嘉靖二十九年(1550年)建城前是皇帝出城赴天壇、山川壇的禦路，建外城後為外城主要南北街道。
- ◎**鳥巢**，即國家體育場，位於北京奧林匹克公園，主體建築呈空間馬鞍橢圓形。主體鋼結構形成整體的巨型空間酷似“鳥巢”的結構。體育場外殼採用可作為填充物的氣墊膜，使屋頂達到完全防水的要求，陽光可以穿過透明的屋頂滿足室內草坪的生長需要。
- ◎**水立方**，國家游泳中心（水立方）位於北京奧林匹克公園內，2008年北京奧運會標誌性建築物之一，總建築面積約8萬平方米。作為北京2008年奧運會主要的比賽場館之一，具有國際級的設施水準和知名度。
- ◎**恭王府**，清代規模最大、亦是至今保存最好的一座王府，曾是和珅的宅邸和嘉慶皇帝的弟弟永璘的府邸，充分體現了皇室輝煌富貴的風範和民間清致素雅的風韻。恭王府預備建成中國首個王府博物館，現開放部分僅為其花園。
- ◎**什剎海**，也作“十剎海”，四周原有十座佛寺，故有此稱。元代名海子，後逐漸形成西海、後海、前海，三海水道相通。是北京內城唯一一處具有開闊水面的開放型景區，也是北京城內面積最大、風貌保存最完整的一片歷史街區。自元代起，便是元大都的漕運和商業中心；明清時期，達官顯貴、文人雅士競居於此；清入關後，皇帝親領的“正黃旗”亦在此駐紮。
- ◎**圓明園**，既有宮廷建築的雍容華貴，又有江南水鄉園林的委婉多姿，同時又吸取了歐洲的園林建築形式，把不同風格的園林建築融為一體。而且也是一座收藏相當豐富的皇家博物館。園內各殿堂內裝飾有難以計數的紫檀木傢俱，陳列有許多國內外稀世文物。園中文源閣是全國四大皇家藏書樓之一，園中各處藏有《四庫全書》、《古今圖書集成》、《四庫全書薈要》等珍貴圖書文物。圓明園於鹹豐十年(1860年10月)，遭到英法聯軍的洗劫和焚毀，於1988年建成圓明園遺址公園，僅存山形水系、園林格局和建築基址，假山疊石、雕刻殘跡仍然可見。
- ◎**首都博物館**，“北京歷史文物陳列”是基本陳列，時限上溯數十萬年前，下迄1949年，通過一系列的圖表、模型、文物，多層次、多側面地展示了北京歷史發展的風貌。館藏有新中國成立後北京地區出土的大量文物，及徵集收購捐贈的許多傳世文物，如元代螺鈿漆盤殘片、元代青花鳳首扁壺、明成化鬥彩葡萄杯、嘉靖鬥彩八卦爐等，這些文物富有鮮明的地方特色，堪稱絕品。特別值得一提的是館藏西周重器——班簋，是鑄於三千多年前周成王時代的青銅禮器，造型瑰麗，文飾古樸。器內有一百九十餘字的銘文，堪稱周器銘文中的宏篇巨著。
- ◎**北京市城市規劃館**，展示了北京悠久的歷史和首都城市規劃建設的偉大成就。在此可見北京城悠久歷史、奧運場館規劃，以及未來北京在綠化美化、改善交通狀況、實現市政基礎設施現代化等規劃藍圖。
- ◎**國家大劇院**，是亞洲最大的劇院綜合體。外部為鋼結構殼體呈半橢球形，營造出舞臺帷幕徐徐拉開的視覺效果；殼體由鈦金屬板拼接而成；中部為漸開式玻璃幕牆，由超白玻璃巧妙拼接而成；橢球殼體外環繞人工湖，各種通道和入口都設在水面下。若於傍晚天色未暗時由80米長的水下通道進入演出大廳，可欣賞波光粼粼的水下長廊及兩種不同外觀感受的大劇院。

- ◎ **國家博物館**，位於天安門廣場東側，是以展示歷史與藝術並重，集徵集、收藏、研究、考古、文化交流於一體的綜合性國家博物館。
- ◎ **雍和宮**，具有將漢、滿、蒙、藏等多種建築藝術融為一體的獨特藝術風格；是北京地區規模最大、保存最完好的喇嘛教黃教寺院。曾是雍正繼位前的府邸，雍正繼承皇位後，將其中一半改為黃教上院，一半作為皇帝行宮，後行宮遭火焚毀。
- ◎ **明十三陵**，建於 1409~1644 年，先後修建了十三座皇帝陵墓、七座妃子墓、一座太監墓。是中國乃至世界現存規模最大、帝后陵寢最多的一處皇陵建築群。
- ◎ **北京大學**，創辦於 1898 年，初名京師大學堂，是中國第一所國立綜合性大學，也是當時中國最高教育行政機關。辛亥革命後，於 1912 年改為現名。作為新文化運動的中心和“五四”運動的策源地，作為中國最早傳播馬克思主義和民主科學思想的發祥地，在中國走向現代化的進程中起到了重要的先鋒作用。
- ◎ **798 藝術區**，位於朝陽區東北，是老廠房改造的創意園區。現在已是北京的新地標和文藝青年聚集地，駐紮了很多畫廊、展館和獨立藝術家，建築也都新銳時尚，設計感十足，還有不少特色店鋪，可感受文藝氣息的妙處。

## ※第 10 天 2019/1/23 (三)

### 【居庸關長城】

相傳秦始皇修築長城時，將囚犯、士卒和強征來的民夫徙居於此，後取“徙居庸徒”之意，故名居庸關。居庸關兩旁山勢雄奇，中間有長達 18 公里的溪穀，俗稱“關溝”。這裡清流縈繞、翠峰重疊、花木鬱茂、山鳥爭鳴，被列為“燕京八景”之一。居庸關長城所在的峽穀，屬太行餘脈軍都山地，地形極為險要，自古為兵家必爭之地。早在春秋戰國時代，燕國扼控此口，時稱“居庸塞”。漢朝時，居庸關城已頗具規模。南北朝時，關城建築又與長城連在一起；此後曆唐、遼、金、元數朝，居庸峽穀都有關城之設。

### 【小米之家】

是小米公司官方直營零售體驗店，也是小米公司和用戶面對面的重要平台和視窗。在此可以獲得關於小米官方產品最全面的產品資訊及體驗小米產品，享受科技帶來的生活樂趣。

**帶著珍貴的友誼及難忘的回憶，從“政治、文化和經濟中心”——北京搭乘直航航班返回台灣!!**

**期待大陸志願者同學 2019 秋 抵達台灣回訪再次相聚.....**