



香港國際交流基金會有限公司 HONG KONG WORLD LINK FUNDS LIMITED

地址：新界沙田石門安平街6號新貿中心B座16樓12D室

Rm.12D,16/F.,Block B,New Trade Centre, 6 On Ping Street, Shatin N.T.,

電話：21520282；傳真：27226318；電郵：hkwlif.org.hk

天下武功出少林 -- 豫港青少年交流團

主辦：香港國際交流基金會

贊助：民政及青年事務局及青年發展委員會



對象：中學生(2023年度未受資助計劃者)

服務人數：30人(年齡在12-35歲，其中不多於30%為25-35歲人士)；每9-10名學員有一名導師/工作人員隨交流團出發，負責照顧及輔導學員。

舉行日期：2023年12月23-30日(8天)

費用：\$1,800/人

(原團費：\$6560/人，青年事務委員會「青年內地交流資助計劃」津助\$4,760/人，團員自付\$1800)

按金：每位參加者須付按金\$1500，按金會在參加者完成整個旅程後30天內發還。

費用包括：團費包括：機票/高鐵費、當地交通、住宿7晚酒店/宿舍、行程所列訓練項目、用餐(15正7早)、領隊及導遊服務費、證書、遊覽門票、中國旅遊保險(8天)、旅遊印花基金保障。

參加者報名後須經大會甄選決定。



查詢/報名：程先生 94336008
(可 WHATSAPP)

或電郵：info@hkwlif.org.hk

地點：中國河南省鄭州登封市嵩山少林寺武僧後備隊(文武學校)；遊歷鄭州、洛陽、安陽等三大古都。

目的：透過在少林武僧後備隊校實地集訓生活體驗，與當地學員同吃同訓練，感受刻苦學習，及我國傳統美德尊師重道精神。參觀與遊歷中原三大古都，體察遊歷五千年之政治、經濟文化中心，促進學員認識中華文化之源遠流長，感悟我國人民智慧之精深博大，擴闊學員之視野和心窗，引發服務國家社會的志願。

特色：
* 在世界聞名之少林寺武僧後備隊文武學校體驗訓練，并由武僧後備隊總隊長兼總教練釋德揚大師擔任監督。
* 難得一次旅程遊歷鄭州、洛陽、安陽等三大古都，涉獵五千年中華文化。
* 參觀：400餘年的龍門石窟--為中國石刻及石像數量最多石窟之首，集書法魏碑之精華；殷墟是三千多年商朝都城遺址，並由甲骨文證實中國最古之都。

活動內容重點：

- 1)集訓體驗：少林功夫基本功：腿法、拳法、身法、步法、打坐、小洪拳、八段錦、示範表演
- 2)參訪及交流：訪問文武學校並與學生交流，增進友誼。
- 3)參觀及遊歷：洛陽--龍門石窟，白馬寺、關林
安陽--殷墟
鄭州--少林寺、嵩陽書院、河南博物館、觀星台

河南 8 天行程：

日次	時間	行程重點	學習內容	住宿
第一天	上	香港乘高鐵往鄭州	*師傅訓示 *編組 *基本功訓練 *八段錦	酒店/宿舍
	下	出發→抵鄭州，進少林武僧後備隊校→開營儀式		
	晚	分享會		
第二天	上	集訓	*基本功訓練 *八段錦 *小洪拳	酒店/宿舍
	下			
	晚	打坐(禪坐)、分組分享會		
第三天	上	集訓	*基本功訓練 *八段錦 *小洪拳	酒店/宿舍
	下			
	晚	交流晚會、分享會		
第四天	上	集訓、少林功夫表演 結營--獲頒證書	*小洪拳 *觀摩少林功夫及其文化特色	酒店/宿舍
	下	結營匯演、分組分享會		
第五天	上	洛陽古都行--龍門石窟，白馬寺、關林	*洛陽自中國第一個奴隸制王朝夏朝開始，前後有十三個正統朝代以其為都，是中國歷史上建都最早、建都政權數量最多、持續建都時間最久的都城，擁有 5000 年文明史。 *龍門石窟是中國著名的三大石刻藝術寶庫之一，同時被譽為世界最偉大的古典藝術寶庫之一，與甘肅敦煌莫高窟、山西大同雲崗石窟、甘肅天水麥積山石窟並稱為中國四大石窟；被列入聯合國教科文組織世界文化遺產名錄。	酒店
	下			
	晚	分組分享會		
第六天	上	安陽古都行--吉安殷墟、羑裏城	*安陽市，古稱殷，有 3300 多年的建城史，500 年建都史，中國八大古都之一，國家歷史文化名城，甲骨文的故鄉，周易的發源地，以世界文化遺產殷墟而聞名。 *殷墟是中國歷史上第一個文獻可考、並為考古學和甲骨文所證實的都城遺址。1961 年，殷墟成為中國全國重點文物保護單位，2006 年 7 月 13 日，在聯合國教科文組織第 30 屆世界遺產大會上被列入《世界遺產名錄》 *羑裏城是周文王禁囚之地，可考的中國歷史上第一座監獄，也是周易文化發祥地。“划地为牢”“文王拘而演周易”歷史典故均源自於此。	酒店
	下			
	晚	分享會		
第七天	上	鄭州古都行--少林寺、嵩陽書院、觀星台	*鄭州是國家歷史文化名城，是華夏文明的重要發祥地之一，為中華人文始祖軒轅黃帝的故里，歷史上曾五次為都，是“中國八大古都”之一和世界歷史都市聯盟成員。全市有世界文化遺產 2 項 15 處，全國重點文物保護單位 70 多處，擁有黃帝故里、商城遺址等眾多歷史人文景觀。 *嵩陽書院原名「嵩陽寺」，為佛教場所，因在嵩山之陽而得名，始建於北魏孝文帝太和八年（484 年），與河南商丘的應天書院、湖南長沙的嶽麓書院、江西九江的白鹿洞書院，並稱「中國古代四大書院」。 *登封觀星台，最早是周公建造的觀星台，位於中國河南省登封，鄰近告成縣，是世界遺產之一。這個觀星台有悠久的歷史，從西周開始到元朝的初期。元朝的天文學家郭守敬在 AD1276 年將它重建成一個巨大的天文臺，是中國現存最早的古代天文臺。	酒店
	下			
		國情分享會		
第八天	上	河南博物院、總結分享會、回程	河南博物院藏品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。	
	下			
		*行程按實情容有調動		

分 享：有關分享會將分別在活動前後及活動當中舉進行---

1. 出發前舉行詳細說明會和經驗分享，務使學生和家長及老師明瞭過程，有充份準備。
2. 活動進行中每天進行一次小組分享會，以達至解困和鼓勵效果。領隊和學員亦分別填寫日記。
3. 活動後兩個月內，在組織學校舉辦圖片展與其地學員分享；
4. 大會將輯錄旅程活動圖片、學員感想及小組報告，寄發有關學校/團體，並放於本會網站供分享。

內地接待單位少林寺武僧後備隊文武學校簡介：

少林寺武僧後備隊是經體委、教委批准的唯一一所寺院內部培養武僧及向社會輸送人才的一個基地。由少林寺院武僧隊長兼總教頭德揚法師親任隊長，並率寺院武僧及親傳弟子任教，以獨特的苦修造就了一批批少林武術英才，是廣大有志于繼承、傳播、發揚、光大少林武術青年學習深造的理想場所。其本院宗旨：以發揚光大、傳播發展少林傳統武術為宗旨。本隊文武兼修。培養德、智、體全面發展的優秀人才。學習訓練設施齊全，師資力量雄厚，管理科學完善。主要傳授少林寺正宗傳統武功。學制根據年齡不同，設為 3-9 年。本隊注重實踐與理論相結合，強調實用。學生在本隊學習期滿，經考核合格，文化課由教委、武術課由寺院武僧隊發予畢業證書。并可向用人單位推薦或留本隊任教，成績優秀者，可直接保送到全國各大體院深造。

主辦機構簡介：

香港國際交流基金會 2009 年 1 月 14 日獲准註冊成為公共性質慈善機構，專事服務公益，建構文化交流平臺，促進香港、國內及海外互通有無，培養青少年愛國愛港情操，放眼世界、胸懷祖國、立志四方。

青年發展委員會簡介：

青年發展委員會由政務司司長擔任主席，負責加強政府內部的政策統籌工作，從而更全面並更有效地研究和討論青年人關注的議題。青年發展委員會通過舉辦或資助不同類型的青年發展活動讓青年人各展所長，更適切地滿足青年在學業、就業和創業等不同方面的需求，以及培育青年的正向思維，讓他們建立正面的價值觀，增強民族自豪感和主人翁意識，成為有擔當、有理想、願意為國家、為香港未來奮鬥的新一代。有關青年發展委員會的詳細資料，載於 www.ydc.gov.hk