



聖母無玷聖心書院

Immaculate Heart of Mary College

蒙古愛德服務之旅 2018

2018年6月29日至7月6日

· Culture



· Nature



· Serve



集合時間及航班資料

出發資料：

出發日期：2018年6月29日 (星期五)

集合時間：早上9時30分 (敬請準時)

集合地點：香港機場一號客運大樓D區

去程航班：蒙古航空公司 OM

OM 298 (12:05起飛/ 16:45抵達)

服 飾：整齊便服

**** 避免穿短褲、短裙、背心、涼鞋**

**** 請掛上姓名牌，寄艙行李牌扣上行李牌**

如出發當日身體不適，發燒高於攝氏38度，建議不要出發。

注意：

1. 請帶齊所需旅遊證件。
2. 請留意前往機場的交通情況。

抵港資料：

出發日期：2018年7月6日 (星期五)

回程航班：蒙古航空公司 OM

OM 297 (06:25起飛/ 10:55抵港)

抵達時間：約早上10時55分

解散地點：香港機場

日程安排

	日程安排
29JUN	<ul style="list-style-type: none">● 集合時間 早上9時30分● 集合地點 香港國際機場1號客運大樓D行段● 香港 → 烏蘭巴托 航班 OM 298● (12:05起飛/16:4抵達)● 午餐於航機上● 抵烏蘭巴托，乘旅遊車前往鮑思高青年中心
30JUN至 03JUL	<ul style="list-style-type: none">● 於鮑思高青年中心活動 / 農場● 所有用餐均在青年中心內 / 農場
04JUL	<ul style="list-style-type: none">● 於鮑思高青年中心享用早餐● 考察成吉思汗像● 午餐享用蒙古石頭烤肉● 下午返回鮑思高青年中心● 晚餐於市中心
05JUL	<ul style="list-style-type: none">● 於鮑思高青年中心享用早餐● 考察博格達汗冬宮博物館● 午餐享用蒙古風味● 考察成吉思汗廣場、外觀議會大廈、蒙古國家歷史博物館、甘丹寺、百貨商場● 晚餐於市中心
06JUL	<ul style="list-style-type: none">● 於鮑思高青年中心享用早餐● 乘旅遊車前往烏蘭巴托機場● 烏蘭巴托 → 香港● 航班OM 297 (06:25起飛/ 10:55抵達)● 行程結束，於香港機場解散



實用資料 (蒙古國)

- 位於中國北方，飲食以北方菜為主及口味較重，食品及奶製品味道相當強烈，以羊肉為主，可自備即食麵。
- 石頭烤肉、烤全羊、馬奶酒、駱駝酸奶等，第一次嘗試可能讓您覺得味道很特別，但亦有可能導致腹瀉。
- 如牧民給您任何食物及飲料，請不要拒絕，要以右手接受。(不必全部吃完)
- 在博物館或其他娛樂場，一般拍照前需要通過講解員允許，因在這些地方拍照及攝影是要另外收費的。
- 在蒙古包內不要吹口哨。
- 請不要將自己的帽子或別人的帽子放在地上(蒙古人認為不吉利)。

【購物】

蒙古：以皮革用品及手工藝品為主、奶食品、純羊毛地毯、牛羊肉乾等。



【學習蒙語】

Sain baina uu 您好 / Tanii ner hen be 您叫什麼名
Bayartai 再見 / Bayarlalaa 謝謝 / Zugeer 不客氣 /
Tootsoo 結帳 / Hyamdral baigaa yu 可打折扣嗎 /
Ene yamar unetei ve 多少錢 / Saihan amraarai 晚安
Tsai 茶 / Talkh 麵包 / Jims 水果 / Haluun us 熱水 / Us 水
/ Pivo or shar aigar 啤酒 / Ayga 杯、碗 / Ikh amttai
baina 很好吃 Bijtsadsan bolson 我吃飽了

【治安】

【烏蘭巴托的治安不太好，賊人使用慣常的聲東擊西手法，一人阻去路另一人下手。】

蒙古國概括



國旗

國徽

- **蒙古國**（蒙古語：**Монгол улс**），位於我國以北、俄羅斯以南，被中俄兩國包圍的一個內陸國家，也是東南亞地區唯一的內陸國家。蒙古雖然不與哈薩克斯坦邊境接壤，但其最西點到哈薩克斯坦的最東端只有38公里。首都及全國最大城市為烏蘭巴托，佔全國總人口的45%。蒙古的政治制度是半總統制共和國。
- 當前蒙古國的國土是古代匈奴、鮮卑、柔然、突厥、契丹等多個游牧民族生活和曾經建立政權的地區。1206年成吉思汗建立了蒙古帝國。1271年他的孫子忽必烈建立元朝。元朝滅亡後蒙古人退回蒙古草原，但經常在邊境與明朝發生衝突。16到17世紀起蒙古開始受到藏傳佛教影響，17世紀末時蒙古全境被納入清朝統治範圍。1911年清王朝崩潰後，蒙古曾宣布獨立，但未得到眾多國家承認，直到1921年取得在俄國控制下的獨立，並至1961年加入聯合國開始取得國際確認。1924年成立的社會主義蒙古人民共和國受到蘇聯很大影響，成為蘇聯的一個同盟國。1989年東歐劇變後，蒙古亦在1990年初發生了民主革命，導致1992年頒布了一個實行多黨制的新憲法，並開始向市場經濟過渡。
- 蒙古國國土面積為1,564,116平方公里，是世界上國土面積第19大的國家，也是僅次於哈薩克斯坦的世界第二大內陸國家。人口約300萬人，是世界上人口密度最小的主權國家。蒙古國可耕地較少，大部分國土被草原覆蓋。北部和西部多山脈，南部為戈壁沙漠。約30%的人口從事游牧或半游牧。蒙古國的主要宗教為藏傳佛教，主要民族是蒙古族，亦有哈薩克、圖瓦（圖瓦人實為蒙古人的一個分支）等其他少數民族分布於西部。人均國內生產總值4,168美元(2014年)。蒙古於1997年加入世界貿易組織，並繼續尋求增大其在地區經濟和貿易的參與度。



聖若望鮑思高神父

若望鮑思高於1815年8月16日出生在離義大利都靈城約16英哩的小鎮碧基。在鮑思高兩歲時，他的母親瑪加利大就做了寡婦，要撫養3個孩子：安多尼，若瑟和若望。若望家境雖然清貧但他從小就勤奮好學。5歲時，他便開始召集同志們，教他們要理。那時候，若望已立志做司鐸，準備一輩子獻給孩子們。



若望讀小學、中學及大學的時候是相當艱苦的，他一直靠做工作才能完成學業。在這期間，他曾做鐵工、修鞋匠、木工。他從工作中學到的工藝，對他日後創辦工藝學校有很大的幫助。

1835年10月25日，鮑思高進了基愛里城的大修院。1841年6月5日，總主教法蘭索尼祝聖若望鮑思高為天主的司鐸。

鮑思高神父在杜林城神學院攻讀的時候，目睹許多青年，捲在城市生活的罪惡危機裡，青年人沒有人照顧，也沒有康樂活動；尤其是缺乏道德生活的輔導。鮑思高神父開始接觸那些青年，邀請他們參加主日聚會，舉行祭禮，一起遊戲，一起唱歌。1846年的復活節，鮑思高神父帶領他的男孩們，遷入杜林城的華道角區，建立了他們安定的家。這小小的家，在今天已發展成一顆大樹----慈幼會的總部。接下來的幾年，鮑思高神父在都靈城又開辦了幾座青年中心，專供青年的精神需求及康樂活動。後來，又辦了一所寄宿學校。

1853年，他在修會的場地上開設工場。再加上學術性的課程，這樣，鮑思高神父便創辦了他的第一所工藝學校。1859年，鮑思高創立慈幼會，這樣他的事業更加蓬勃地發展起來。今天，慈幼會的事業幾乎遍及全球各國。

1888年1月31日，鮑思高神父去世。

蒙古考察點

蒙古國位於中華人民共和國以北、俄羅斯以南，被中俄兩國包圍的一個內陸國家，也是東亞地區唯一的內陸國家。蒙古雖然不與哈薩克斯坦邊境接壤，但其最西點到哈薩克斯坦的最東端只有38公里。首都及全國最大城市為烏蘭巴托，佔全國總人口的45%。蒙古的政治制度是半總統制共和國。

現時蒙古國的國土是古代匈奴、鮮卑、柔然、突厥、契丹等多個游牧民族生活和曾經建立政權的地區。1206年成吉思汗建立了蒙古帝國。1271年他的孫子忽必烈建立元朝。元朝滅亡後蒙古人退回蒙古草原，但經常在邊境與明朝發生衝突。16到17世紀起蒙古開始受到藏傳佛教影響，17世紀末時蒙古全境被納入清朝統治範圍。1911年清王朝崩潰後，蒙古曾宣布獨立，但未得到眾多國家承認，直到1921年取得在俄國控制下的獨立，並至1961年加入聯合國開始取得國際確認。



甘丹寺位於烏蘭巴托市的西北方郊外，從國營百貨公司去約二十分鐘左右，以前是蒙古的政教中心，也是蒙古最大的藏傳佛教寺廟。甘丹寺是蒙古國最著名的喇嘛寺廟，為1809年清嘉慶14年由第四世哲布尊丹巴所建，為專修高等經典之處，富有明朝建築風格，大、小廟宇相連，極具美感，佛教黃教領袖甘寶喇嘛就曾經住在這裡，達賴喇嘛多次來訪。

蒙古國家博物館館內的展覽涵蓋史前史、蒙古帝國前史、蒙古帝國、清朝對蒙古的統治、民族志和傳統生活、20世紀歷史。民族志收藏包括蒙古國各民族的傳統服飾、鼻煙壺等。大多數展品都有蒙古語與英語標籤。



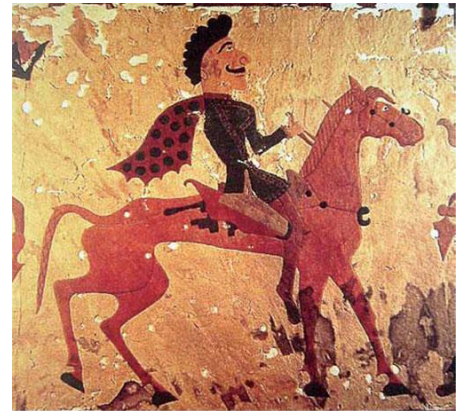
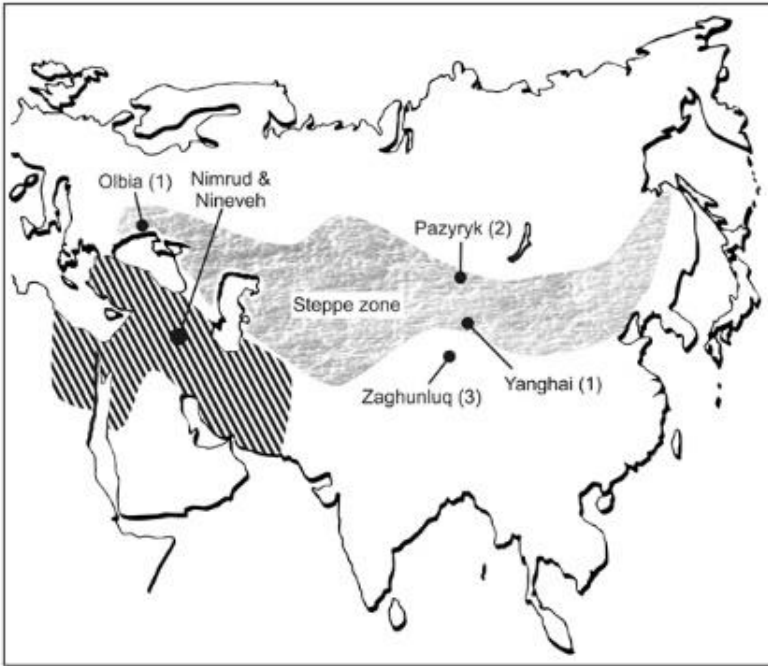
補充資料

「特別鳴謝丁新豹博士提供下列各項資料」

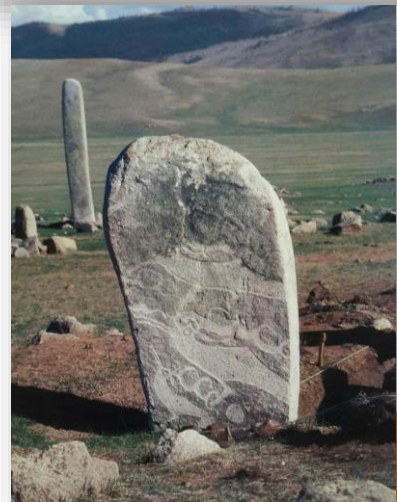
草原文化



Deer stone steles are anthropomorphic figures, delineated by earrings, belts, weapon sects, and , sometimes with human faces, and elegantly carved with stylized deer motifs. They have been interpreted as depictions of revered warriors and chieftains whose tattooed bodies may have resembled the individuals found in the frozen early iron age tombs at Pazyryk in the Altai Mountains.



Hermitage Museum



Stone mounds known as kurgans (kurgans) are often associated with deer stones and date to the same period, ca.1300-800BC. (Bronze age) They were used for human burial, grave objects were almost never included.

At the end of the period of deer stone and khirigsuur, a new culture appeared that can be identified by square burials lined with stone slabs. Their graves are sometimes found at the outer edges of khirigsuurs or deer stones and occasionally used recycled deer stones as corner posts and retaining walls. In Mongolia, square burials appear in late Bronze and early Iron age, ca.1000 to 600 BC



The Xiongnu Confederation 匈奴部落聯盟



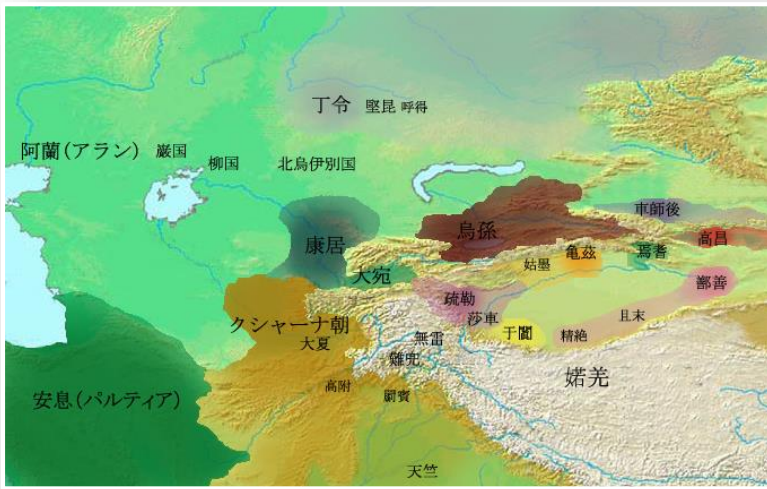
Xiongnu (匈奴) active from 3 century BC to 4 Century AD, were the first nomadic people who established a confederation in present Mongolia and Inner Mongolia. Archaeological investigation of the Xiongnus has revealed that the Xiongnus originated from indigenous Early Iron Age groups south of Lake Baikal, in present day northern Mongolia.



Massive cemeteries of the Xiongnu elite, with burials excavated as deep as 15 or 20 meters below the surface, contain elaborate internal chambers constructed from heavy wooden beams and stone. Immediately above the burial chamber chariots have been discovered. Inside the tomb chamber archaeologists discovered gold, silver, and semi-precious stones and objects from every day life such as horse riding gear, storage pots, grain and remains of sacrificed cattle, horses and camels. Imported artifacts produced in China, Central Asia and beyond are also found.

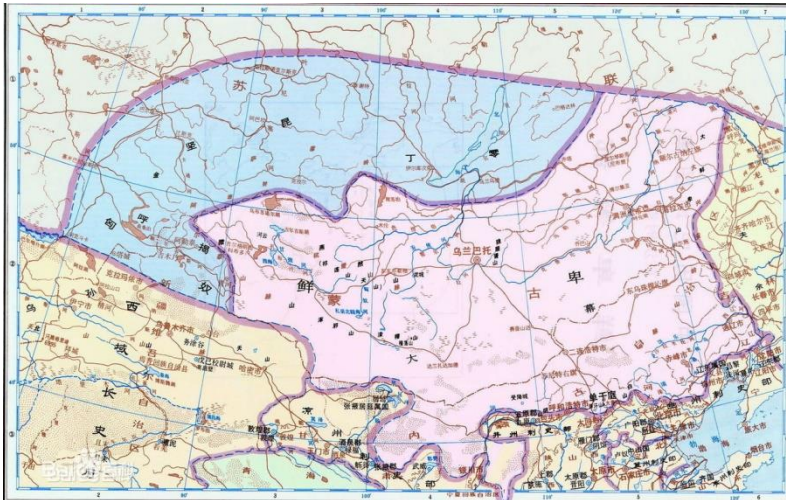
Noin Ula site(諾顏烏拉), discovered by the Russians in 1920s and published by 梅原末治 is by far the most important and best known burial site of Xiongnu chieftains.





The Xiongnu created a major state on the present day territory of Mongolia that strongly influenced other regions and peoples of Eurasia. Their political, ideological, and cultural precedents were later assimilated and developed by the imperial Turks(突厥), Uyghurs(回鶻) and Mongols into a unique nomadic civilization.

鮮卑，祖先是古代中國北方的遊牧民族東胡部落。漢朝，匈奴以東的遊牧部落被冒頓單于擊敗後，返居烏桓山和鮮卑山，成為烏桓和鮮卑兩族。



二世紀時期，匈奴分裂潰敗，鮮卑乘勢而起，佔領匈奴故地，稱雄漠北。四世紀西晉滅亡後，鮮卑在華北陸續建立前燕、後燕、西燕、西秦、南涼、南燕等國。五世紀中葉，據代北的拓拔鮮卑統一北方建立北魏皇朝，初建都大同，孝文帝時遷都洛陽，自上而下全面推行漢化，做成貴族與留居代北之族人矛盾，導致六鎮之亂，分裂成東魏、西魏，其後為北齊、北周所篡奪。

XIANBI CONFEDERATION(鮮卑)

鮮卑：帶鉤

鮮卑

東部鮮卑

宇文氏

慕容氏

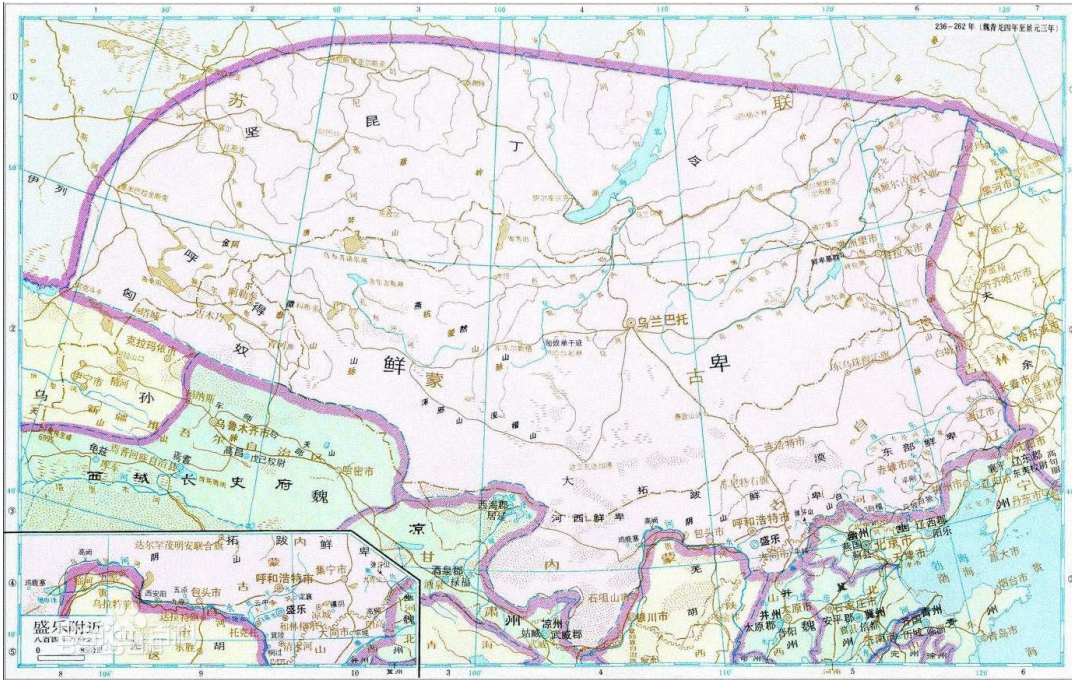
段氏

中部鮮卑

拓跋氏

西部鮮卑

吐谷渾



The Gokturk Khaganate 突厥汗國



突厥

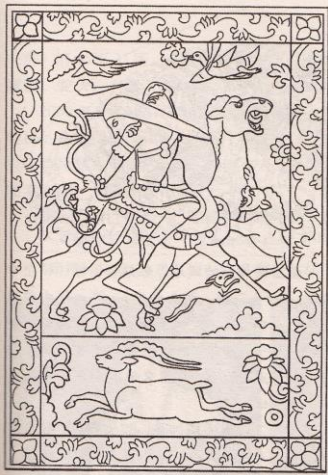
絲路上歷代有不少民族稱霸一時，其中在中亞歷史上影響最深遠的首推突厥族。

突厥是阿爾泰語系，有自己的文字，今天從新疆的維吾爾族、中亞的哈薩克、烏茲別克、吉爾吉斯、土庫曼、高加索的阿塞拜疆到土耳其都屬突厥語族，語言相通。

- 阿爾泰語系、突厥語族；混血種，崛起於阿爾泰山以南，原臣服於柔然；
- 公元五五二年滅柔然，成立汗國；
- 公元五八二年分裂為東西，西突厥領有伊犁河流域，其勢力後伸延至中亞；
- 公元六四八至六四九年唐攻打突厥，把其逐至楚河以西，並設立都督府管治伊犁。唐朝管治範圍延伸至帕米爾高原以西，設安西大都護府，粟特人遷入。

突厥石人

唐代(公元六一八 - 九零七)
一九六一年博爾塔拉蒙古自治州溫泉縣阿爾卡特墓地發現新疆維吾爾自治區博物館藏。



太原隋代虞弘墓槨壁
浮雕摹本所見突厥人

安伽墓畫像石屏



- 5世紀中葉 柔然佔據廣大蒙古高原，突厥阿史那氏率部歸附，成為柔然的鍛工，突厥名稱的出現。
- 552 突厥阿史那氏大破柔然，兼併其地，成為漠北主人，該地其他民族融入突厥。
- 583 突厥汗國在內開及隋文帝採取遠交近攻戰略下分裂成東西突厥，以阿爾泰山為界。
- 650 唐朝平定了阿爾泰山地區，設都護府，東突厥納入唐之版圖
- 682 東突厥餘部叛唐自立，建立後突厥汗國，領土東西萬餘里，毗伽可汗與唐友好（開元廿四年(734)卒）
- 702 西突厥降服於唐。
- 8世紀中葉 回鶻壯大，建立汗國，後突厥一部分部眾降唐，一部分成為回鶻的屬民。
- 751 西突厥的餘部聯合阿拉伯聯軍大破唐將領高仙芝於怛羅斯。
- 755 受安史之亂影響，唐朝的勢力退出中亞細亞，自此突厥的不同部落的小王朝在中亞與阿拉伯帝國並存，突厥人成為一個世界性的民族。



毗伽可汗的海東青王冠



Carved head of Kul Tegin

The carved head of Kul Tegin (闕特勤) was found in the Orkhon Valley north of Khara Khorum. Kul was the younger brother of Bilga Khagan and his most important military commander.



Sculpted marble head of the Gokturk general Kul Tigin (8th century).

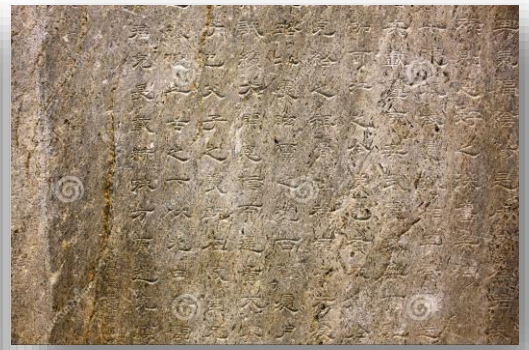


Bilga Khaghan Stele (毗伽可汗)

This stele carved in runic letters and dating to ca.734 commemorates the life of Bilga Khagan, a Turkic leader who created a powerful empire built upon Silk Road trade, military strength and strategic diplomacy with Tibet and China. The stele covered with runic lettering bears the first account written in an indigenous script in Mongolia, telling history from its own perspective.

Many military and political innovations credited to Genghis Khan were probably borrowed from the earlier Turks or their predecessors.



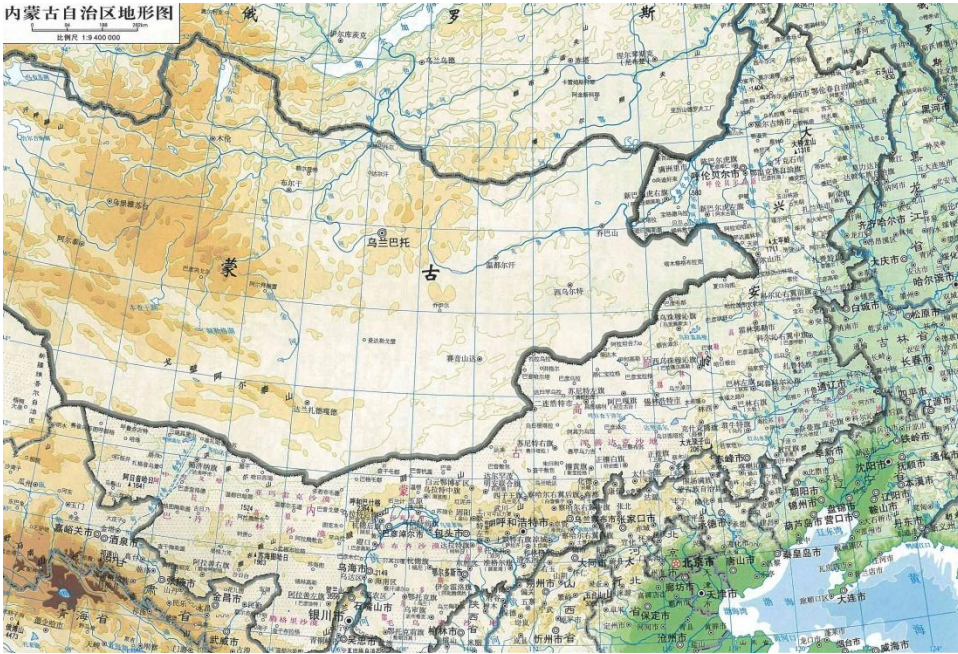


The Uyghur Khaganate 回鶻汗國

回鶻汗國(回紇、畏兀兒)是繼突厥後崛起於漠北的汗國(742-848)，原稱臣於唐。755年安史之亂爆發，唐朝廷借助回鶻兵平亂。回鶻可汗在洛陽信奉了摩尼教，並以之為國教。846年，回鶻汗國被北方的黠戛斯所亡。回鶻人部分西遷入吐魯番盆地，稱高昌回鶻或西州回鶻，即現今維吾爾族的主要族源。一遷河西走廊，稱甘州回鶻，後成河西地區土著。還有一部分遷居龜茲建龜茲回鶻，十一世紀末為高昌回鶻所吞併。回鶻人屬突厥語族，使用突厥文，但西遷後改以粟特字母拼寫回鶻語，學界稱為回鶻文。



The Mongols later built their own capital , Khara Khorum, less than a day's ride on horse back from the ruins of the first Uyghur city, Khar Balgas, and the inscribed stones of the Turks standing in the Orkhon Valley. The Mongols would surpass these predecessors in empire building because they were more effective at controlling internal factional disputes and more innovative in developing methods to rule sedentary societies.



契丹族，古代（七至十一世紀）曾棲息活動於今蒙古國東南部，中國內蒙古東南部，遼寧之西及西北部，吉林之西，河北之北的游牧民族。其活動的核心地帶在西拉木倫河與老哈河之間的赤峰、通遼市一帶。屬阿爾泰語系蒙古語族，但因與周邊的屬通古斯語族的女真、靺鞨（渤海國）等民族接觸較多，故受到通古斯語族的強烈影響。

契丹的意思是指「刀劍」，喻意該民族有堅不可摧的精神。契丹一詞首見於《魏書》。據研究可能是東胡 - 鮮卑 - 宇文鮮卑之後，後來也混入了回鶻血統，契丹的顯姓蕭氏便原是回鶻人。

古契丹有八部，三年選一次可汗 (khagan)，耶律阿保機在907年征服各部，建立遼國（按遼即鐵之意）。其後又吞併奚及渤海國，又得晉石敬瑭割讓燕雲十六州，疆域東至日本海、西至阿爾泰山（蒙古國西部），北至額爾古納河（蒙古國北部），南至河北省之南，成為北宋北方一個幅員廣闊的帝國。

影响所及，歐洲、西亞、中亞諸民族皆以契丹為中國之代稱，例如斯拉夫族（含俄羅斯）、突厥語族（土耳其及中亞諸國）、西亞的兩伊等均稱中國為 Cathay, Kaitay, Katay, 古英語作 Cathay, 應來自拉丁文 Catai。

契丹人原無葬具，或以石或磚砌築屍台，或以木製作成矮牀供置放遺體，後來才用木或石的棺槨。

契丹人入殮的葬服十分講究，包括衣袍、冠帽、瓔珞、面具、網絡、靴鞋、腰帶、佩飾、衾被、枕頭等。



契丹貴族墓以陪葬品豐富及精美見稱，故有「遼墓珍寶甲天下」之美譽。部分陪葬品應產自中亞或西亞；七稜金杯乃典型粟特風格文物，玻璃器應來自西亞；鍍金鑿花銀壺屬突厥器物；而大量的琥珀可能是來自中亞諸國的貢品；其源流或可追溯至盛產此物的波羅的海沿岸。此等來自千里以外的珍寶器物反映了契丹人與中、西亞諸民族有緊密的連繫。公元1125年，遼為女真的金所滅，契丹人逐漸融合到漢、滿、蒙古族中。據研究，今天東北的達斡爾族在血統上與契丹人最為接近，可能是契丹人的後代。另外，學者在雲南接近緬甸邊界發現了有十五萬契丹遺裔。

原來遼亡時，天祚帝第八弟率眾轉戰於川黔、雲南一帶，後降於蒙元，協助其平定雲南有功，封都元帥。元亡，契丹人與明軍交戰，不敵，逃到深山中改名易姓，但仍保存有族譜、墓志及宗祠，說明原來契丹人的身份。

據歷史文獻，配合墓葬出土文物，證明契丹人的遼國與中、西亞有密切往來，來自西域中亞的使節帶來了各地的珍寶，外國商人沿著絲綢之路往返貿易，成為溝通中外的使者。在當時，遼國是在中土以北的一個大帝國，其知名度猶在大宋之上，中西亞、東西歐以Cathay作為中國的代稱，殊非偶然。



契丹以國家涵蓋關內外之地，既有塞外逐水草而居的游牧者，也有燕雲世代務農的漢族，故採用了一國兩制方式管治國家，南方以傳統漢官制管治漢民，北方以契丹原有部落制管契丹及其他民族，更設五都以加強對龐大帝國的監控，後來的蒙元和滿清也採用近似制度管治國民。