



HONG KONG TANG KING PO COLLEGE
香港鄧鏡波書院

Mongolia Study Tour
外蒙古生活體驗團

23 ~29 JUN 2017



集合及解散時間、地點及航班

出發日期：2017年 6月 23日(星期五)

集合時間：早上 9時30分 (敬請準時到達)

集合地點：香港國際機場一號客運大樓
離境大堂 D行段【蒙古航空公司櫃位】

出發日期：2017年 6月23日 (星期五)

去程航班：香港 → 烏蘭巴托
OM 298 12:00起飛 / 16:40到達

回程日期：2017年 6月 29日(星期四)

回程航班：烏蘭巴托 → 香港

OM 297 06:25起飛 /10:55到達

抵達香港機場時間約中午11時

各團友請帶齊香港身份証及護照

旅遊須知 (氣溫、衣著、時差、語言、貨幣)

6月~8月	烏蘭巴托
氣溫	10°C~30°C



出發前請再確認天氣，可致電天文台熱線 **1878200** 或瀏覽天文台網站。http://www.hko.gov.hk/wxinfo/worldwx/index_c.htm。

衣著

團友應盡量以方便舒適衣著為主，由於早晚的溫差較大及氣候乾燥，應帶備外衣、禦寒衣物及雨具以備不時之需，同時請帶備帽子、太陽鏡、潤膚及防曬用品。

時差

蒙古國 與香港時間一樣



語言

蒙古語為當地主要語言。旅遊區可用英語 / 國語溝通。

貨幣

蒙古國 - 蒙古(外蒙)貨幣為圖格里 (MNT)，1 HKD約 300 MNT，1 USD約2000MNT。港元並不通用，建議帶備人民幣或美元於當地酒店兌換。而信用咭在當地酒店及大型零售店均可通用。



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。



蒙古-哈拉和林概括

- 哈拉和林(Karakorum)，又稱哈刺和林，簡稱和林，位於今蒙古國境內前杭愛省西北角。佔地面積0.87平方公里，屬溫帶大陸性氣候。
- 哈拉和林與其周圍景觀已經在2004年成爲蒙古共和國唯一的世界文化遺產。其世界文化遺產名錄上的名稱爲——“鄂爾渾峽穀文化景觀”。
- 哈拉和林是蒙古國最鼎盛時期的政治、經濟、文化中心，是歷史上的繁華重鎮。是聯合國教科文組織規定的蒙古唯一人類文化遺產保護項目。此地於西元1220年成吉思汗欽定哈爾和林為蒙古帝國的首都，作為縱橫歐亞大陸帝國的心臟。



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。

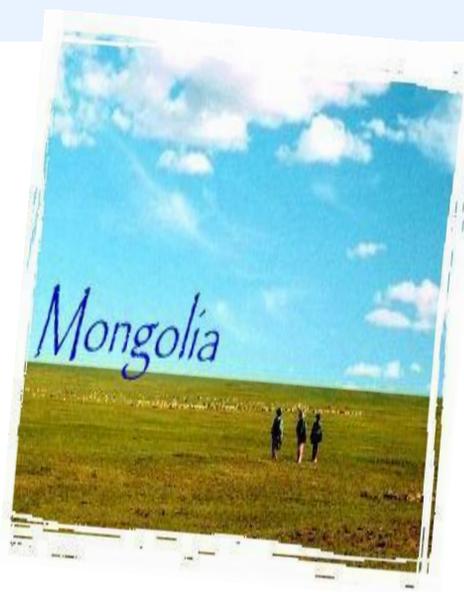
鮑思高神父在杜林城神學院攻讀的時候，目睹許多青年，捲在城市生活的罪惡危機裡，青年人沒有人照顧，也沒有康樂活動；尤其是缺乏道德生活的輔導。鮑思高神父開始接觸那些青年，邀請他們參加主日聚會，舉行祭禮，一起遊戲，一起唱歌。1846年的復活節，鮑思高神父帶領他的男孩們，遷入杜林城的華道角區，建立了他們安定的家。這小小的家，在今天已發展成一顆大樹----慈幼會的總部。接下來的幾年，鮑思高神父在都靈城又開辦了幾座青年中心，專供青年的精神需求及康樂活動。後來，又辦了一所寄宿學校。

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。

日程安排

天數	行程內容
1 23 Jun (星期五)	09:30 香港國際機場1號客運大樓 D行段 搭乘蒙古航空往烏蘭巴托市 航班OM 298 (12:05 起飛/ 16:45到達). 考察二次大戰紀念山崗,遠觀(南方鳥瞰烏蘭巴托市全貌,北面為世界首住立法保護環保區域黃帝山). 市內餐廳享用晚餐.餐後前往TUUL RIVERSIDE,圖拉河河套平原景區, 入住: ENJOY INN TOUR CAMP.
2 24 Jun (星期六)	CAMP內活動 早餐/午餐/晚餐: ENJOY INN TOUR CAMP 入住: 鮑思高中心.
3 25 Jun (星期日)	SAINTS PETER AND PAUL CATHEDRAL大主教堂,義工交流 大主教堂參與主日彌撒. Fr. Simon講述天主教與蒙古,古時與現代. 鮑思高中心義工交流. 早餐,午餐及晚餐<由同學安排及烹調.>,包括中心兒童約16名,教仕6名. 入住: 鮑思高中心.



日程安排

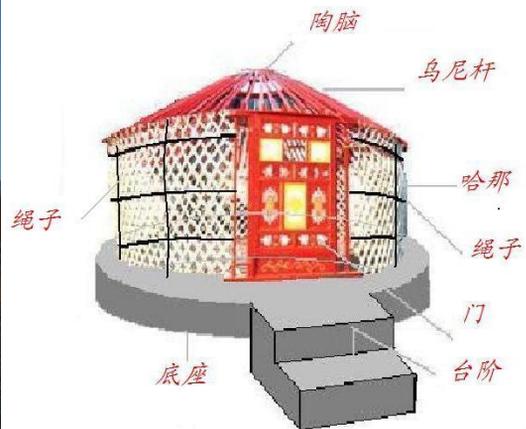
天數	行程內容
4 26 Jun (星期一)	早上 9:30 鮑思高中心出發 乘旅遊車先往東正教教堂參觀，隨即往城西27公里聖家中心 聖家中心,義工交流 於聖家中心務農，參與特備彌撒 早餐：鮑思高中心，午餐及晚餐：聖家中心 入住：聖家中心.
5 27 Jun (星期二)	早上 08:00 聖家中心出發 乘旅遊車往蒙古帝國的古都，黃金家族發源地，哈爾和林 . 百寶寺為蒙古最早及最大的佛教寺廟，因經政治清洗現改為佛教博物館，存放大量珍貴佛像，唐卡，佛樂器，佛經書 **突厥皇陵博物館. 早餐：聖家中心, 午餐：市內餐廳, 晚餐：蒙古石頭烤肉 入住: HAYOR ZAGAL TOURIST CAMP 或同級
6 28 Jun (星期三)	SANSAR 沙漠區, 烏蘭巴托 CITY WALK 手信速辦 考察甘丹寺、恐龍博物館、考察成吉思汗廣場、議會大廈外觀、蒙古國家歷史博物館、買手信 早餐：CAMP，午餐：市內餐廳, 晚餐：市內晚餐 入住: Edelweiss Hotel 或同級 3星級
7 29 Jun (星期四)	烏蘭巴托 → 香港 航班OM 297 (06:20起飛/ 10:50抵達) 行程於香港機場解散



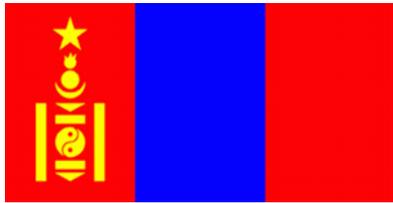
如行程有任何變動，均以當地接待安排為準

蒙古包(一)

- **蒙古包**這一名稱聞名於世的一種建築形式，是亞洲游牧民族的一大創舉。這一居屋的早期形式可能曾被更早的亞細亞游牧民族所使用，後來許多游牧民族或長或短地使用過它或類似於它的住屋。以木杆兒為主要支撐材料，是人類早期建築形式，在其發展過程中形成了兩大流派：一種是中國鄂倫春人的傳統建築歇仁柱式(在鄂倫春語里歇仁柱為“木杆屋”之意)，即尖頂、用獸皮或樹皮、草葉子做苫蓋。西伯利亞埃文基（鄂溫克）人的住屋、美洲印第安人的梯比和北歐薩米人的高阿邸或拉屋等均屬這一類型。另一種是蒙古包式的，即穹頂圓壁，主要用毛氈做其覆蓋物。
- 蒙古包主要由架木、毛氈、繩帶三大部分組成。制作不用泥水土坯磚瓦，原料非木即毛。
- 蒙古包包內寬敞舒適，是用特制的木架做“哈那”（蒙古包的圍欄支撐），用兩至三層羊毛氈圍裹而成，之後用馬鬃或駝毛擰成的繩子捆綁而成，其頂部用“烏耐”作支架並蓋有“布樂斯”，以呈天幕狀。其圓形尖頂開有天窗“陶腦”，上面蓋着四方塊的羊毛氈“烏日何”，可通風、采光，既便於搭建，又便於拆卸移動，適於輪牧走場居住。



蒙古旅遊景點



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。

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、契丹等多個遊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。

