

# 內蒙古 歷史文化 探索之旅 2025



主辦單位：



合辦單位：



贊助單位：



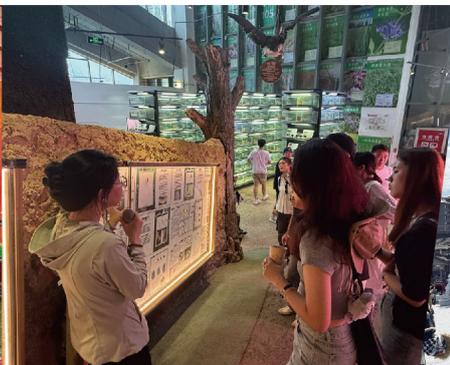
活動獲「民青局青年內地交流資助計劃」資助

計劃名稱：

# 內蒙古歷史文化探索之旅2025

活動日期 2025年7月15日至2025年7月22日

目的地 內蒙古呼和浩特、烏蘭察布和包頭



## 目的

內蒙古地區是中華民族古老的歷史搖籃之一，也是古代中國北方少數民族生息繁衍的地方，其歷史文化價值甚高。青年民建聯舉辦內蒙古歷史文化探索之旅2025，目的是配合促進兩地交流，讓參加者認識內蒙古的歷史和文化，以及體驗草原牧民的生活和風俗習慣。

## 行程內容

- 遊覽大召寺、塞上老街
- 與內蒙古青年聯合會交流
- 參訪伊利健康谷
- 參觀五塔寺
- 昭君博物院
- 參訪內蒙古大學並與當地學生交流
- 草原體驗（參觀及體驗當地民族風情）
- 參觀集寧戰役紅色紀念園、烏蘭察布廣場
- 參觀烏蘭哈達火山地質公園
- 參訪蒙草種業中心
- 遊覽達拉特旗響沙灣
- 參訪包鋼展館（包鋼會展中心）
- 參觀北方兵器城
- 參觀內蒙古博物院



# 施衍良（青年民建聯副主席）

內蒙古歷史文化探索之旅2025團長

## 祖國的偉大，內蒙古的魅力

從7月15日抵達呼和浩特，參觀大召寺與塞上老街開始，這趟旅程便為我們揭開了內蒙古的文化面紗。大召寺的莊嚴與塞上老街的古樸，讓我們感受到蒙漢文化交融的獨特魅力。

走訪內蒙古青年聯合會與伊利健康谷，見證了內蒙古在青年發展與現代產業上的蓬勃活力，特別是伊利健康谷的現代化設施與創新精神，讓我們對祖國的科技進步與產業實力肅然起敬。

五塔寺與昭君博物院之行，則讓我們穿越歷史，感受到中華民族多元一體的文化底蘊。內蒙古大學的參訪更讓我們見識到內地高等教育的蓬勃發展，與當地學生的交流也讓我們對祖國未來的棟樑充滿信心。

草原體驗是這次行程的高光時刻，體驗蒙古包生活，讓我們親身融入這片廣袤土地的民族風情。隨後的集寧戰役紅色紀念園參訪，讓我們深刻體會到革命先輩為新中國成立付出的犧牲，更加珍惜今天祖國的繁榮昌盛。



烏蘭哈達火山地質公園震撼了每一位團友，那雄奇的自然景觀是大自然與祖國山河的傑作；而蒙草種業中心的生態修復成果，則展現了祖國在綠色發展與可持續發展上的堅定決心。

達拉特旗響沙灣，讓我們在沙漠的奇妙聲響中感受到自然的神秘與祖國疆域的遼闊。

包鋼展館與北方兵器城，則讓我們為祖國的工業實力與國防建設感到驕傲。最後一天參觀內蒙古博物院，系統回顧了內蒙古的歷史與文化，讓我們對這片土地的過去與現在有了更全面的認識。

這一路走來，內蒙古的每一處景點、每一段歷史、每一項成就，都讓我們感受到祖國的偉大。從草原到沙漠，從歷史到現代，祖國的廣袤與多元讓我們心潮澎湃，作為中國人，我們為能生活在這樣一個偉大的國家而自豪。



# A組



曾思妍

在內蒙古的歷史文化交流和觀光過程中，我深刻體會到這片土地的獨特魅力。7月17日，我在內蒙古大學感受到濃厚的學習氛圍，這裡的學生們對於民族文化的熱情讓我印象深刻。晚上住進蒙古包，體驗當地的飲食，仿佛穿越回了遊牧民族的時代，簡單卻令人滿足的晚餐讓我感受到蒙古人的熱情好客。7月18日的草原體驗更是難忘。

我第一次親手製作蒙古奶茶，感受到其中獨特的製作工藝，並學習了一些基本的蒙古語，這讓我對當地文化有了更深的理解。穿上蒙古服飾，感受那份自豪與傳承，彷彿成為了這片土地的一部分。接著，我參觀了烏蘭哈達火山地質公園，驚嘆於自然的鬼斧神工，這不僅是地質奇觀，更是歷史的見證。最後，在北方兵器城，我領略了民族的力量與智慧，這些文化瑰寶讓我認識到如何在現代社會中保留和傳承內蒙古的歷史文化。



周盈溢

此次民建聯內蒙古歷史文化探索之旅，讓我深刻領略了這片遼闊土地的獨特魅力。從現代化的呼和浩特到廣袤的草原沙漠，每一站都帶給我不同的震撼與思考。內蒙古大學的參訪更讓我了解到當地高等教育的蓬勃發展，學子們對民族文化的研究與保護令人動容。

當地的自然景觀是此行最深刻的記憶。輝騰錫勒草原的遼闊讓人心胸開闊，而響沙灣沙漠的浩瀚則讓人感嘆自然的鬼斧神工。篝火晚會上的歌舞表演，給予我們和其他營友一同感受蒙古族文化的熱情奔放。

特別值得一提的是伊利健康谷和蒙草種業中心的參訪，讓我看到內蒙古在現代化發展中的創新與突破。他們將傳統牧業與現代科技完美結合，展現出可持續發展的智慧。



## 宋瀟婷

草原沙漠火山，這些對一個城市人來講超新奇！  
一直沒有見過草原和沙漠，對沙漠的印象還停留在三毛的撒哈拉沙漠敘述裏，直到這次內蒙古之旅親眼看見兩者，頗為震撼。

還未到草原時，就對未來的景色憧憬著。直到一片綠色漸漸出現在眼前，靚到像天線寶寶裡面的場景：有蒙古包，風車，無境的草原，及馬兒，夾雜著動物的啼叫聲，這就是草原OMG~ 最難得的是晚上十幾度跟朋友一起觀星，enjoy個場景，更enjoy同大家相處的時刻。人生會有幾多個甘既夜晚同FRD子看星星呢？至於火山，落雨嚟火山度行黎行去係正嘅！（配埋Oppenheimer soundtrack！）最後到沙漠~

“不知什麼地方飛來了一片淡紅色的雲彩，它慢慢地落在海灘上，海邊馬上鋪展開了一幅落日的霞光。”（三毛《撒哈拉沙漠》）三毛對沙漠嘅描寫果然詩意，現實中嘅沙漠是烈陽遮天……騎駱駝都值得一試。

最後感激同大家一齊渡過嘅歡樂時光，謝謝民建聯的組織和安排！



## 呂浩晴

這次內蒙古交流行程讓我體驗了當地文化。在內蒙古大學交流時，發現學校設有專門研究蒙古文化的學系，課程包含傳統音樂和習俗，感受到他們對自身文化的重視。行程中入住蒙古包一晚，晚上參加了營火晚會。大家圍著火堆唱歌跳舞，氣氛很熱鬧，雖然當時彼此還不是那麼熟悉，但輕鬆的互動拉近了距離。

其中一天到大草原，換上蒙古袍拍照，但是這是一個很特別的經驗。

最喜歡的是沙漠樂園行程。在沙丘間騎駱駝，駱駝走路時很平穩，從駱駝背上看出去的沙漠景觀很開闊。是整個交流團最難忘的部分。

這次交流讓我認識到內蒙獨特的生活方式，尤其是學術研究與傳統文化結合的實踐，收穫比預期多。



蔣卓頌

這次內蒙古交流實在是讓我大開眼界。此行我親眼看見了內蒙古的自然風光，像是無邊無際的草原和沙漠，也深入了解了內蒙古的經濟發展，包括旅遊業的蓬勃興起，以及與世界各地的貿易交流。這次交流讓我體驗了很多城市人未曾接觸過的東西，騎著駱駝在沙漠上漫步，和團友一起在草原上看星星，這些都變成了我人生中最珍貴的難忘的回憶。除了這些寶貴的個人經歷，我也進一步了解了內蒙古的發展。之前的我只知道內蒙古有美景和牛肉乾，卻未曾知道內蒙古的奶類製品也是如此有名。我親嘗了蒙古族人所製作的奶茶，也嘗試了各式各樣的奶類製品，像是奶片。在聽了當地導遊寶哥的講解後，我才知道蒙古族人不少為了維持生計，推出了不少自家制的特色食品，例如奶粉、羊奶等等。多虧是次交流團妥善的安排，我才可以在八天內體驗和見識到這麼多，留下了畢生難忘、無可替代的回憶。



盧言哲

經過是次八天七夜的豐富交流活動，我的確獲益良多，並令我瞭解到交流團的真正意義。首先淺談交流團安排的活動。導遊寶哥深入淺出的講解及非常友善的照顧，令我們全程都無憂無慮。而且我非常欣賞本機構對行程的安排，無論是時間上還是參觀的地點，我也感到很滿意。我特別喜歡蒙古包體驗以及沙漠活動，這些也是我從來沒有體驗過的，也相信只有透過交流團才能夠深入體驗，實在難忘。另外，我也很欣賞本機構嚴格挑選團員，使得所有參加者也極具質素，無論是對文化交流的渴求，還是待人接物的處世態度，我也從他們身上獲益良多。尤其是我作為其中數位年紀最小的團員，所以我受益的往往最多，能夠從已投身社會的朋友或前輩學習，實在令我非常感恩。相信若有時間，未來我必定會繼續參與同類型活動，並且希望到更遠的地方，認識更多的人，接觸更多元的文化。



甘軒豪

此次活動令我獲益良多。還記得活動一開始大家互不認識，到第一位團友開口就開始熱鬧起來，讓我體會到大家的成熟和熱情。這次旅行收穫了珍貴的友情，特別感謝民建聯幫我組到了這麼一批合拍的團友。要玩的能玩，要認真的能認真，自己作為大學生19歲也不覺得和30歲的難相處，都能融洽地一齊玩。行程中參觀內蒙古包鋼展館、伊利生產基地和創業工廠的經歷，更為這段旅程增添了深度與思考。煉鋼廠內高爐噴薄而出的烈焰與鋼水奔流的景象，是課本上無法傳遞的工業力量震撼，讓我直觀感受到基礎工業的脈搏。而在伊利現代化的透明車間裡，目睹牛奶從原料到成品的智能化生產全過程，則展現了內蒙古龍頭企業的精細管理與科技實力，刷新了我對食品製造業的認知。創業工廠裡年輕團隊的活力與創新點子，又讓人看到這片古老土地煥發的新生機與可能性。這些參觀不僅開闊了眼界，更讓我從產業視角觸摸到了內蒙古發展的多元層次。這趟旅程，是友情的收穫，是自然的饋贈，也是產業的見學，收穫遠超預期！

這次蒙古之旅讓我收穫頗豐，不僅拓展了視野，也讓我成長許多。我是一個內向的人，平時不太擅長與陌生人交流，但這次旅行讓我勇敢踏出舒適圈。我認識了許多新朋友，有些比我年長，甚至年長很多。為了與他們交流，我鼓起勇氣主動搭話，這對我來說是一大突破。透過與不同年齡層的人互動，我學會了如何更自然地社交，感受到人與人之間的溫暖與連結。

此外，這次旅行讓我大幅改善了時間管理能力。行程中，我必須準時起床並按時到達指定地點，一分鐘都不能遲到。過去，我總是習慣遲到五分鐘，但這次旅行迫使我改變這個壞習慣。我學會了提前準備，嚴格遵守時間，這讓我對自己的紀律性更有信心。

在旅途中，我與一位非常熟悉的朋友同行，但我們也發生了幾次爭執。透過這次經歷，我學會了如何以開放的溝通解決衝突。我們坦誠地表達想法，最終化解了誤會，友誼依舊牢固。這讓我明白，有效的溝通是維持關係的關鍵。

總體而言，這次蒙古之旅讓我成長許多，收穫了友誼、自信與獨立。這段經歷將永遠銘刻在我的記憶中。



## 羅佩斯

今次有幸參與交流團前往內蒙古自治區，深入參訪當地企業並沉浸式體驗蒙古族文化，收穫豐富且難忘。

我們參觀了伊利工廠，透過透明化生產線見證奶粉從加工到包裝的全過程，瞭解到牛奶是如何加工成為各種的乳製品。隨後更前往了包頭鋼鐵公司，觀摩現代化煉鋼流程及鋼鐵的應用。並聽取企業關於綠色轉型的分享，對重工業的可持續發展有了新思考。

在當地蒙古人的指導下，我們學習了如何煮出咸香濃郁的傳統奶茶，並於蒙古包穿上蒙古袍感受服飾中蘊含的草原智慧。傍晚更參與了烤全羊儀式，伴著大家的歌聲和熱情享受了精彩的一天。

此行將產業觀察與文化探索相結合，既見證內蒙古現代化發展的成就，又通過奶茶、服飾、烤全羊等多元體驗，深刻體悟草原文化的生命力。期待未來能進一步探究傳統與現代在這片土地上的共生之道。

## 洪浩賢

參加此次由民建聯舉辦的內蒙古交流團之後，我心切感受到祖國的遼闊和地勢的變化多樣，因為一個國家能夠擁有沙漠和草原風貌並存實屬十分難得，讚嘆祖國對環境上的大力保護，才能夠從發展旅遊和保護原生態取得平衡。

例如在旅途中我們前往了响沙灣景區，是一個在沙漠中的旅遊休憩景點。內裏不但有很多各色各樣的設施，騎駱駝的活動更相信令每位參加者都十分有新鮮感，即時披著頭巾和口罩仍然會有大量風沙進入口鼻，這種獨特體驗也令我體會到古人們騎駱駝作為主要交通工具在絲綢之路跨越數千公里的苦況。

第二個令我感到深刻印象的是在草原上探訪原居民，在途中我們嘗試學習蒙古語，沖泡咸奶茶等等的傳統技藝。令我反思到貴為粵語區居民，我們也應守衛我們的母語，將粵語/本地的傳統文化技藝傳承下去，讓後世人更加了解。

最後，本人感謝民建聯舉辦此次活動，亦感到十分榮幸能夠參加，實在令我獲益良多，衷心感謝多位工作人員在八天裏的努力，令我們的旅程多姿多彩。

# B組



任芷恩



這次內蒙古之旅讓我收穫滿滿，不僅體驗了草原文化的獨特魅力，更深刻感受到民族交流的意義。在輝騰錫勒草原上，與團員們一起觀星，到蒙古包裡學蒙古語、喝奶茶、穿傳統服飾，親身體驗牧民的生活，也感受到蒙古族的熱情好客。品嚐特色冰煮羊時，鮮美的滋味讓人難忘，更體會到蒙古族飲食文化背後的智慧。參觀昭君博物院時，深入瞭解王昭君和親，為國家和平奉獻的歷史事蹟。而拜訪內蒙古大學、內蒙古自治區青年聯合會、參觀內蒙古博物院等，給予我了解民族知識和內蒙古社會發展的寶貴機會，讓我對蒙古族的歷史與現代發展有了更深的認識。最後，感謝主辦機構民建聯的精心策劃和八天來的細心照顧與安排，讓行程充實又愉快。期待未來再次參與同類型交流活動，繼續探索深厚、多元的中華文化！

蔡德龍



記得剛下飛機時，呼和浩特的陽光特別刺眼。原本以為內蒙古只有草原和牛羊，沒想到第一站就去了大昭寺。說實話，之前我對藏傳佛教完全不了解，但站在那尊巨大的銀佛前，看著上面精細的花紋，突然覺得很震撼。特別是那尊3公尺高的釋迦牟尼銀像，歷經四百餘年香火供奉，至今依然熠熠生輝。站在經堂前，彷彿能聽到當年的歷史迴響。

在輝騰錫勒草原的夜晚格外難忘。... 第一次體會到「風吹草低見牛羊」的意境。學著用蒙古語說「您好」，喝下第一口鹹奶茶時皺起的眉頭，到最後竟愛上了這種獨特的醇香。這些細小的體驗，讓我觸摸了游牧文化的溫度。參觀包鋼集團的經歷徹底顛覆了我對內蒙古的認知。在展廳內，講解員向我們展示那些看似普通的礦物——這些被譽為「工業黃金」的稀土材料，正是現代高科技產業不可或缺的核心原料。解說員介紹道，包鋼不僅是中國重要的鋼鐵生產基地，更是全球最大的稀土工業基地。看著精密的稀土分離純化設備，我驚嘆於這片草原下蘊藏的科技力量。從智慧手機到新能源車，從航空材料到醫療設備，都離不開稀土提煉的化學元素。這讓我深刻體會到，內蒙古正以獨特的資源優勢，推動中國製造的轉型升級。

離開時，我的行囊裡裝滿的不只是紀念品，更有一份對多元文化的理解與尊重。內蒙古教會我：這片土地既守護著游牧文明的古老智慧，也孕育現代工業的無限可能。傳統與現代在這裡和諧共生，創造出獨特的內蒙古魅力。感謝民建聯提供了這次寶貴的機會，讓我增加對中國這片土地的認識，讓我能以更開闊的視野看世界。



李卓華

先說結論：這次內蒙古探索之旅的內容之豐富，不亞於我以往參加過的任何交流團。行程涵蓋了內蒙古的歷史文化、環境保育與經濟發展等多個層面，讓我對這個陌生卻一直心懷嚮往的地方有了更全面的認識。

尤其難得的是，我有幸透過內蒙古自治區青年聯合會工作人員的介紹，了解到當地為促進青年就業與創業所推行的一系列政策措施，以及內蒙古在中國整體戰略布局中的經濟機遇與重要角色。我特別印象深刻的是，內蒙古如何善用自身優勢——作為國家的「奶罐」與「肉庫」，擁有豐富的能源資源，並具備連接俄羅斯與蒙古國的地緣優勢——積極參與並推動國家的高質量發展。這也讓我反思，香港在國家「十四五」規劃中被定位為八大重點發展領域的中心，更應主動發揮所長，在這個百年未有之大變局中肩負起地區責任，為中華民族的偉大復興貢獻力量。作為香港青年，我們更應盡己所能，積極回饋社會，共同建設更美好的香港。

在這次內蒙古之行中，我獲得了豐富的經歷和深刻的感受。從參訪內蒙古自治區青年聯合會中，我了解內蒙古在全國經濟中的重要角色，特別是在農業和資源方面的貢獻，也增強了我對當地的文化理解。

在伊利健康谷，我親身體驗了乳業的科技創新，透過透明的生產線，讓我意識到現代科技對傳統產業的變革。這次參觀讓我更加認識到科技在促進農業發展和保障民生方面所扮演的重要角色。

另外，從參觀內蒙古大學和集寧戰役紅色紀念園當中，讓我對蒙古族的歷史文化有了系統的學習，同時深化了對國家歷史的認識。這些經歷不僅提升了我的國家意識，也激發了我對於未來發展的思考。

除此之外，我從參觀蒙草種業中心也了解到生態治理的創新技術，這對於當前的環保問題尤為重要。北方兵器城的參觀則讓我感受到國防與科技的結合，以及強軍思想的重要性。

特別是在輝騰錫勒草原的體驗中，草原的壯麗風光與民族風情讓我陶醉，而在響沙灣騎駱駝的過程中，我感受到了沙漠的神秘與力量。駱駝的穩重步伐象徵著游牧文化的深厚，這一切都讓我更加珍惜與自然的聯繫。

整體而言，這次行程不僅豐富了我的知識，也激發了我對環保和可持續發展的思考。我期待未來能與內蒙古的青年一起，攜手探索更美好的明天，保護這片充滿生機的土地。



## 陳立文

此次內蒙古之行，於我而言不僅是一次文化交流，更是一場心靈的洗禮。當我站在輝騰錫勒草原上，望著那綿延至天際的綠意，第一次真切體會到何為“天地有大美而不言”。這種遼闊感，讓長期生活在香港這座高度城市化地區的我，感受到一種前所未有的心靈震撼。

在內蒙古大學的學術交流中，我驚訝於當地學生對知識的渴求與對香港的好奇。他們提出的問題，讓我意識到兩地青年雖然生活在不同環境，卻同樣懷揣著對世界的探索欲望。參觀蒙草集團時，其“馴化鄉土植物修復生態”的理念，讓我對環境保護有了全新認識——原來人與自然可以如此和諧共處。而伊利工廠高度智能化的生產線，則徹底顛覆了我對內地製造業的傳統印象。

最難忘的是在響沙灣的經歷。當細軟的沙粒從指間流逝，我突然明白，時間就像這沙漠中的流沙，看似緩慢卻從不停歇。這讓我開始反思：在香港快節奏的生活中，我們是否太過專注於眼前的得失，而忘記了擡頭看看更廣闊的世界？

此次旅程讓我深刻體會到，真正的成長往往發生在舒適圈之外。草原的遼闊、沙漠的浩瀚，以及當地人民的淳樸熱情，都在無聲地告訴我：生命不該被局限在方寸之間。作為香港青年，我們既要珍惜本土文化的獨特性，也要以開放的心態擁抱這個多元的世界。

回到香港快兩個星期，我仍然時常回想起八日七夜的內蒙之旅。草原、火山、沙漠，這三個詞語看似毫無關係，卻在內蒙古這個遼闊的土地同時出現了。草原沒有高聳的建築、車輛的廢氣和人群的鬧聲。我合上眼，感受著和緩的微風和溫暖的陽光。在草原上感受著猛烈的風撲向我的臉，那一刻彷彿掙脫了所有束縛。在火山邊緣遠眺，看到遠方幾座火山，突然我覺得人類在自然面前是如此渺小。沙漠的體驗更是難忘。響沙灣的沙丘連綿不斷，在陽光下閃著金黃色的光芒。當風吹來時，帶著地上的沙觸碰我的眼和口。我感覺那天我起碼吃了好幾口沙！

現在每當我在地鐵裡人擠人時，腦海總會浮現草原上無邊無際的開闊。這趟旅程讓我重新思考旅行的意義。旅行不只是打卡，而是讓我們暫時跳出日常，用全新的眼光看待自己和這個世界。

此次為期一週的內蒙古歷史文化探索之旅，不僅讓我深入了解內蒙古的歷史、文化與自然風光，更是一場心靈的洗滌與成長的體驗。從集合時的期待到結束時的不捨，整個行程充滿了意義與精彩。

我們的旅程從香港出發，在深圳直航抵達呼和浩特後，立即感受到內蒙古的獨特魅力。透過參觀大召寺和五塔寺，加上導遊詳細的解說，感受到濃厚的藏傳佛教文化氣息；在昭君博物院和內蒙古博物院，學習到當地豐富的歷史與民族故事，讓人倍感震撼。而拜訪內蒙古大學與伊利健康谷，則更深入瞭解到內蒙古青年組織在當地的發展，以及有幸能參觀從小到大都耳熟能詳的品牌「伊利」的生產線與流水線。

最讓我難忘的，是在輝騰錫勒草原的住宿與體驗。全羊宴、篝火晚會、月下觀星、草原上策馬奔騰、換裝傳統蒙古服體驗，無一不令我感到興奮。蒙古包住宿與草原活動讓我近距離感受到草原民族的熱情與淳樸，壯麗的自然景色更令人心曠神怡。

整個行程緊湊而充實，每一站都蘊含著豐富的學習與文化交流機會。感謝民建聯的精心安排，以及團長、職員、領隊和導遊的悉心照顧。這趟旅程不僅拓展了我的視野，也讓我對內蒙古的歷史、文化和自然景觀有了更深的認識。期待未來還有機會參與類似活動！



## 陸嘉浩



踏上內蒙古的土地，迎接我的是青城呼和浩特乾燥清冽的風。路牌上的蒙文如盤旋的鷹隼，與漢字並列，悄悄訴說著游牧文明與都市化的共生。在這次交流團中，我解鎖了人生中許多的第一次。

第一次上輝騰錫勒草原時，視野陡然開闊，遠處白色風車群緩緩旋轉，與敖包上的經幡構成傳統與現代的奇妙對話。第一次探索烏蘭哈達火山，彷彿像穿越星際的奇遇，這裏矗立著二十餘座火山錐，場面十分壯觀震撼。第一次乘駱駝深入沙海，響沙灣顛覆了我對沙漠的想像，沙丘曲線宛如凝固的金色海浪。那種刺激的感覺令我難以忘記。

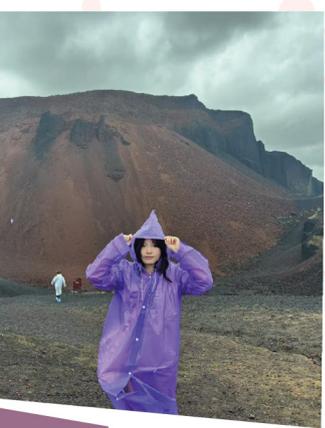
在這八天的行程中，我深入體驗了內蒙古的草原生活，追逐過輝騰錫勒草原早晨的第一縷陽光，走過塞上老街的明清建築群，看到過大召寺鎏金殿頂下藏傳佛教壁畫與蒙文經卷相映，居住過富有特色的蒙古包，品嚐過蒙古傳統美食烤全羊和冰鎮羊，焦脆表皮下的羊肉帶著奶香，晶瑩冰塊墊底，鋪滿羔羊肉塊，味道異常鮮美。這次內蒙古之行像是一場穿越時空的奇幻之旅。當飛機騰空而起，俯瞰逐漸遠去的陰山與草原，我才恍然發覺是多麼的不捨。因為無論是我所遇見的人，還是那美好的景色，都將成為過去，流入我的記憶中，而且這次行程過去了就不復返了。但每當想起這趟奇妙之旅，心中總是充滿那種快樂放鬆的感覺，彷彿忘記了一切煩惱。帶著滿滿的回憶與感悟，我期待某一天，能再次踏上這片神奇的土地，續寫我與草原的約定。

這八天的內蒙交流，雖然很短，但讓我有了一些特別的感受。

雖然也參觀過許多寺廟，但是像大召寺那麼大規模的甚是少見，而且還是康熙皇帝親自前往過的寺廟，裡面留存了許多清朝時期的珍貴寶物，與其說是大召寺，更不如說是一個博物館。

到了輝騰錫勒草原，一下子就覺得特別開闊。風吹在身上很舒服，很少看到無邊無際的天空了，頓時覺得自己在大自然面前原來是那麼渺小。晚上住在蒙古包，抬頭就是好多星星。原以為只有一兩顆，定睛一看，竟然滿天都是。

蒙草種業中心的參觀更是讓我大開眼界，原以為我們現在所見的草原是自然生長的，實則不然。例如導賞員介紹了如今美麗的烏拉蓋，其實曾經也是一片荒地。許多在香港難以看到的植物，例如桔梗，都能在中心看到，可見內蒙古對環境是十分重視的。



# C組

王樂頤



這次的內蒙古交流團真的令我獲益良多！從呼和浩特的草原到現代化的工業重地，我們於旅程中除了能深入認識及感受內蒙古的文化外，更能參觀中國不同行業的龍頭企業，例如：伊利健康谷、蒙草種業中心、包鋼等企業。這段旅程不僅是一場內蒙古的文化探索，更是一次對祖國強大實力的震撼體驗。

初次來到內蒙古，於旅程開始前我已經急不及待期望體驗內蒙古人的生活方式，令我十分難忘的是，當地人交流他們的生活方式。我們亦換上傳統的內蒙古民族服裝，住進蒙古包，體驗了遊牧民族的純樸生活，亦學習了蒙古語，品嚐濃郁的內蒙古奶茶。於過程中，我感受到草原牧民的熱情好客，與他們的談話當中，亦讓我體會到人與自然和諧共存的美好。這種慢活的傳統文化，與現代都市的節奏形成鮮明對比，讓我對中國文化的多元性有了更深的理解。



此外，我們也到訪了五塔寺博物館和內蒙古博物院。於展覽中，我亦深入了解了內蒙古的宗教與歷史底蘊，五塔寺的精美建築和召廟文化的獨特魅力，展現了蒙古族的精神世界與藝術傳承。內蒙古博物院則通過豐富的展品，勾勒出這片土地從遠古到現代的歷史脈絡，讓我感受到中華文明的連綿不絕。

然而，最令我印象深刻的，是參觀北方兵器城和包鋼公司。兵器城展示的各式高射炮和先進軍事裝備，讓我震撼於中國國防科技的飛速進步。從歷史上的簡單武器到如今的高精尖技術，這些展品像是無聲訴說著國家的強大與自立。而我們到訪的包鋼公司，則展現了中國工業的雄厚實力。鋼鐵生產的現代化流程，使我了解到原來鋼鐵不只是用於工程上，日常生活中的不同用品，例如風扇、羽絨，也是能夠用製造鋼鐵的物料來生產的，聽了講解員的講解後，更能讓我深深體會到中國科技的進步，這不僅是技術的勝利，更是國家經濟騰飛的縮影。

這次交流讓我深刻體會到，中國的發展不僅體現在高樓大廈與科技進步，更在於對傳統文化的傳承與創新。內蒙古的草原風情與現代工業的交融，正是這種多元與進步的完美寫照。我為祖國的強大感到自豪，也更加珍惜內蒙古這片土地的文化與歷史。回到香港後，我希望能將這份感悟帶回生活中，繼續探索和傳播中華文化的魅力。



## 趙逸朗

這次交流團的經歷，與一般旅遊截然不同。最寶貴的地方，是有一個主辦單位帶領我們，深入當地的企業及與當地學生交流。這與單純以觀光客身份到訪，感受歷史與風景完全不同。我們能透過這些對接，真正了解到當地學生的成長背景，這對我們有莫大的啟發。來自不同地區的青年所經歷的教育與文化環境，促使我們重新思考自己可以從哪些地方學習更多。

特別是在內蒙古這個地區，鄰近蒙古國，俄羅斯和多個北方省份的交匯點，當地學生在語言與文化上的交流能力顯著，對中西文化有更深入的理解，這種開放的氛圍令人耳目一新，與以往接觸過的內地學生都很不一樣。企業參觀方面，我們有幸走進一間從事稀土元素開發的公司。這不單是企業層面的學習，更讓我們接觸到關於全球經濟與地緣政治的實際案例。從企業的發展策略中，我們理解到國家層面的經濟布局與戰略部署，也讓我們學會以更宏觀的角度去看世界。

最後，主辦單位的用心安排與團友們的熱情參與，是這次交流團成功的關鍵。能認識來自各界這麼多為的青年，實在是一個難得的經歷，也為整個旅程增添了無限正能量與啟發。





## 陳承禧

今次參加由民建聯舉辦的內蒙古交流團，對我來說是一個難能可貴的寶貴經歷。這八日七夜的旅程，讓我深刻體會到內蒙古獨特的風土人情，更加對內蒙古和國家發展以及科技創新有了嶄新的認知。

在呼和浩特的內蒙古青年志願服務指揮中心及跨境電商基地，我了解到當地年青人如何把握現代科技和互聯網的優勢，積極參與到新型經濟及創業之中，充分體現年青一代的活力與創新精神。參觀伊利健康谷時，親眼見證到現代化全自動生產線，令我深感中國食品安全監管的嚴格。

在文化交流層面，除了參觀昭君博物館，認識到和親文化在歷史上的深遠影響，更難忘的是到內蒙古大學與當地學生作短暫交流，互相分享兩地語言和地方文化，真正拉近彼此的距離。去到輝騰錫勒草原，穿上蒙古服飾、炒羊奶茶和入住蒙古包的體驗，…令我畢生難忘。

參觀集寧戰役紅色紀念園時，深切感受到內蒙古在中國近現代歷史中的重要角色，也讓我明白前人付出的艱辛。到蒙草種業中心及包頭鋼鐵公司，更理解到內蒙古在稀土資源和生態修復等方面對國家戰略發展的重要性。最後響沙灣沙漠和北方兵器城、內蒙古博物院等地的參觀，不只增廣見聞，亦加深了我對中國北疆文化及國防科技的認識。

整個過程中，除了學習到許多課堂以外的知識，更結識了一群志同道合、積極進取的團友。我們互相討論、學習、鼓勵和分享彼此見聞，建立了深厚的友誼。這次交流不只是一次旅遊，更是一場心靈成長和思想的碰撞。

今次是我第一次參加這種形式的交流團，讓我看到國家的廣闊和多元，再次激發我對不同民族文化認識和探索的渴望。未來我也希望能夠繼續參與民建聯的相關活動，持續擴闊視野，裝備自己，將所學所見回饋社會。

## 李玉欣



在「內蒙古歷史文化探索之旅2025」的首站呼和浩特，我的心靈和視野都得到了極大的開拓。這次旅程不僅是一次簡單的觀光，更是一個深入了解內蒙古文化與經濟發展的機會。

參訪內蒙古自治區青年聯合會的時候，我與當地青年進行了深入的交流。青年民建聯副主席施行良先生的引導讓我們能夠更全面地理解內蒙古的戰略地位。會議中，我們探討了蒙港青年在創新創業方面的合作機會，這讓我感受到青年力量的無限潛能。當地青年的熱情和對未來的規劃深深感染了我，讓我意識到作為青年，我們肩負著推動社會變革的責任。

在伊利健康谷，我親身見證了乳業的現代化過程。透明化生產線的運作使我驚嘆不已，這不僅是科技的結晶，更是對國家民生的重視。在這裡，我學到了如何將科技應用於傳統產業，提升產業的附加值，進一步支持國家經濟發展。這讓我明白，內蒙古不僅擁有豐富的自然資源，還在不斷探索創新的道路上前進。

接下來的行程中，我對於探索游牧文化與生態智慧充滿期待。這些主題不僅令我想起了內蒙古的獨特歷史背景，還讓我意識到生態保護與經濟發展並不矛盾。當地的智慧與傳統與現代技術的結合，展現了可持續發展的可能性。

整體而言，這次交流之旅讓我更加深刻地認識了內蒙古的歷史與文化，並且激勵我在未來的學習和工作中，能夠更好地將這些體驗轉化為實際行動。回到香港後，我希望能將這些所見所聞與我的同學們分享，激發更多青年對於祖國北疆的關注與熱愛。我相信，透過這樣的交流與理解，我們的未來會更加美好。

為期一週的「民建聯內蒙古歷史文化探索之旅」，讓我第一次真切觸摸到了草原的脈搏。

內蒙古博物院裡的金冠在燈光下閃閃發光，那些曾經在歷史課本上見過的文物，此刻就安靜地躺在展櫃裡。站在陰山岩畫前，指尖隔著玻璃描摹先民刻下的狩獵場景，突然覺得三千年的時光不過是一陣拂過草原的風。

最難忘在草原的那個傍晚。日落將雲朵染成綾紫色，蒙古包升起裊裊炊煙。我們參加的營火晚會，火光映照下，每個人臉上都跳動著溫暖的笑容。這種質樸的快樂，是城市霓虹永遠無法複製的溫度。在響沙灣，火紅的太陽與細沙反而讓人真切地感受到自然的存在。沙漠既保留著自然的粗糲本色，又在現代化進程中展現出驚人的進步。

回程飛機上俯瞰逐漸遠去的陰山山脈，忽然明白這次旅行最珍貴的收穫：歷史不是冰冷的展品，而是活在奶茶的醇香里，在馬頭琴的弦音中，這片土地正用自己獨特的方式，完成傳統與現代的奇妙共生。



從來沒想過第一次到內蒙古居然是和一群人一起。

這是我第一次參加交流團活動，怕生的我在出發前就默默擔心能否與其他團友好好相處，可是交流團出發1小時後便打破了我這個憂慮。團友們都表現得十分活躍，在彼此認識大家一輪過後，轉眼便打成一片。七月的內蒙天氣炎熱，記得初到埗呼和浩特第一個景點大昭寺後，眾人拖着疲憊的身軀被猛烈的陽光曬得眼睛都睜不開，可是我們的導遊——寶哥，仍然以專業的態度向我們娓娓道出一個個藏品的典故。打後每天行程中，寶哥都會在路途上一一介紹即將前往的景點，寶哥細節滿滿的介紹，加深了我對歷史文化的了解。

整個交流團最讓我印象深刻的是內蒙古各種自然地貌。一個地方同時有著沙漠地帶，火山區域以及草原，每天都穿梭在各式各樣的地貌，讓我不禁讚嘆大自然的力量以及對內蒙古這片土地的珍視。

最後想感謝民建聯職員的照顧，勞苦功高的各位，你們不論在行程編排，旅途過程中的關心和照料都讓我得以在這趟旅程收穫滿滿。

這次內蒙古交流團，是我人生中最難忘的旅程之一。感謝民建聯的精心安排，八天裡，我們走訪歷史與現代交織的景點——在大昭寺感受藏傳佛教的深厚底蘊，在昭君墓體會和親帶來的民族融合，在集寧戰役紀念園緬懷先烈的犧牲。參訪內蒙古青聯和蒙草中心，更讓我們看見當代內蒙古的發展與生態治理的智慧。

旅程的精彩，不僅在於學習，更在於親身體驗。在烏蘭哈達火山彷彿置身異星，再到響沙灣騎駱駝、感受沙漠的熾熱與遼闊。

當然，少不了內蒙古的美食——烤全羊的酥香、冰煮羊的鮮嫩、牛肉乾的嚼勁，還有濃郁的乳製品，每一口都是草原的饋贈。

而最珍貴的，是與組員們的相處。他們活潑熱情、勇於嘗試，讓旅程充滿歡笑；結識不同背景的朋友，更拓寬了我的視野。這趟旅程，不僅讓我更瞭解內蒙古，也收穫了難忘的回憶與友誼。



八日內蒙古交流，參觀過蒙草種業中心、包鋼、響沙灣沙漠與當地人的熱情，深深烙印在我心。蒙草中心將荒涼石礦場變為綠草如茵，照片中頑強的野花與草地展現生態修復的奇蹟，令人讚嘆。包鋼作為中國稀土開採企業，工業氣勢恢宏，高科技產品閃耀現代生活的光彩，彰顯科技提升生活質素的能力。響沙灣沙漠的金黃沙丘連綿起伏，夕陽下沙海如金紅色波浪，美得讓人屏息，站在沙丘頂俯瞰，彷彿觸摸大自然的脈搏。內蒙古人的好客更讓人動容，無論在景點或街頭，他們總以燦爛笑臉相迎，熱情分享當地飲食文化，甚至主動介紹其習俗，純粹的善意溫暖旅途。這片土地的自然奇觀、工業力量與真摯人情，交織成一幅難忘的畫卷，令人流連忘返。



首先很感謝民政及青年事務局、青年發展委員會和民主建港協進聯盟，讓我能夠參加這次內蒙古的交流團，令我深深感受到這片土地的獨特魅力。輝騰錫勒草原是我最期待的目的，我彷彿與大自然融為一體，感受到草原的廣闊與壯麗。

而響沙灣的沙塵暴體驗則讓我感受到自然的另一面。當強風捲起沙子，瞬間的混亂讓我意識到大自然的力量，這份震撼讓我心中充滿敬畏。雖然沙子刺著臉龐，但我卻感受到了一種難以言喻的興奮，彷彿在與自然的對話。

至於烏蘭哈達火山，雖然大雨影響了我們的行程，但在雨中站在火山腳下，依然能感受到那種壯觀的震撼。雲霧繚繞中，火山的雄偉讓我感受到地球的脈動與力量。

這次交流團不僅豐富了我的視野，更讓我對內蒙古的自然和文化有了更深的理解。每一個瞬間都刻在我的心中，這段經歷將成為我人生中最珍貴的回憶之一。



參加這次內蒙古歷史文化探索之旅，讓我深刻感受到這片土地的獨特魅力與深厚底蘊。從呼和浩特歷史遺跡到遼闊的草原，每一站都充滿驚喜與啟發。

首日參觀大召寺，濃厚的藏傳佛教氛圍與精美的建築令人震撼，讓我對當地宗教文化有了更深的理解。隨後拜訪內蒙古自治區青年聯合會和內蒙古大學，與當地青年的交流讓我感受到他們對傳統文化的傳承與創新，也見證了內蒙古在現代化進程中的活力。伊利健康谷的參觀則展示了科技與農業的完美結合，體現了內蒙古在經濟發展上的成就。

輝騰錫勒草原的體驗是最難忘的。住在蒙古包中，親身感受草原的遼闊與牧民的生活，夜晚的星空格外璀璨，讓人彷彿置身於童話世界。烏蘭哈達火山地質公園的壯麗景色和集寧戰役紅色紀念園的歷史故事，進一步豐富了旅程的內涵。

這次旅行不僅讓我領略了內蒙古的自然風光，更讓我對其歷史文化與現代發展有了全面的認識。感謝主辦單位的精心安排，這是一次充滿收穫與感動的旅程！多謝 Tracy, Neil and Ryan!

## 民政及青年事務局

民政及青年事務局致力推動青年發展工作 —

- 培育香港青年成為愛國愛港、具備世界視野和專業技能、積極終身學習，並具有正向思維的新一代；
- 為青年創造上流機遇，透過提供更多不同類型的發展機會和支援，全方位提升青年人的綜合能力和競爭力；以及
- 建立更有效的渠道，聆聽不同背景青年人的心聲，並為青年參與社會事務提供平台。

民政及青年事務局負責統籌制訂《青年發展藍圖》，勾劃了香港整體青年發展工作的目標和具體行動、措施和成效指標等，並推動和協調相關政策局共同落實。

有關民政及青年事務局的詳細資料，載於 [www.hyab.gov.hk](http://www.hyab.gov.hk)。

## 青年發展委員會

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，從而更全面和有效地研究和討論青年人關注的議題。

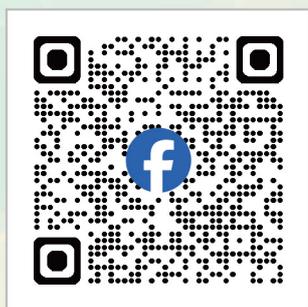
青年發展委員會通過舉辦或資助不同類型的青年發展活動讓青年人各展所長，更適切地滿足青年在學業、就業和創業等不同方面的需求，以及培育青年的正向思維，讓他們建立正面的價值觀，增強民族自豪感和主人翁意識，成為有擔當、有理想、願意為國家、為香港未來奮鬥的新一代。有關青年發展委員會的詳細資料，載於 [www.hyab.gov.hk](http://www.hyab.gov.hk)。

## 民主建港協進聯盟

民主建港協進聯盟簡稱民建聯，創會於1992年7月10日，致力維護香港繁榮穩定，服務七百多萬香港人。民建聯致力於發展青年人才，時刻關心青年會員的發展，為青年提供自由創意空間。民建聯一直致力提供合適的平台，給予青年參與社會事務的機會；讓他們易於發掘自己的潛能，使青年人可以為建設更美好的香港多出一分力。

民建聯網址：<http://www.dab.org.hk/>

# 內蒙古 歷史文化 探索之旅 2025



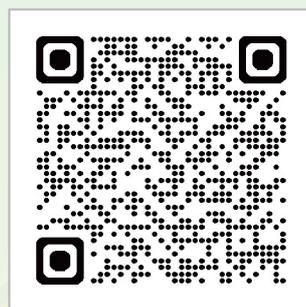
青年民建聯  
Facebook



青年民建聯  
Instagram



青年同心協會有限公司  
Wechat



青年同心協會  
有限公司

主辦單位電郵：youngdab@dab.org.hk  
電話：3582 1111  
地址：香港北角英皇道83號聯合出版大廈15樓

「本宣傳品/刊物僅代表主辦機構之立場」  
民建聯版權所有2025