这么近那么美 周末到河北

河北科技文化融合银龄研学线路

（第一批）



河北，这片承载华夏文明与共和国记忆的热土，拥有得天独厚的研学底蕴。从战国雄风到大汉绝唱，从巍峨长城到抗震重生，从地质奇观到未来科创，从皇家园林到红色初心，每处都是一部立体生动的教科书，也为银发学子构建了一个跨越时空、包罗万象的“移动课堂”。据此，我们精心策划了“十五条”体现燕赵风华的老年研学线路，串联起河北最具代表性的研学资源，配套完善的适老化服务，让长者在行走中开阔视野、愉悦身心，在沉浸式体验中感受燕赵大地的独特魅力。

线路一：“燕赵通史·文博科普”银龄研学之旅（两天一夜）

研学点

河北博物院　河北科技馆　河北地质大学地球科学博物馆　正定古城

线路特色

品读燕赵通史+感知科普乐趣

以文史润心、科普启智为核心，搭配正定古城，让老年学子在回望燕赵千年文脉、探索自然地质奥秘、感知现代科技发展中陶冶情操、涵养底蕴。



研学指南

Day1：上午，赏河北博物院长信宫灯等国宝，听讲解员慢讲燕赵史，在舒缓节奏中感受燕赵文脉与汉代文明；下午，走进河北科技馆，体验适老科普展项，掌握适合老年人的生活科技小技巧。

Day2：首先，参观河北地质大学地球科学博物馆，看恐龙化石、矿物标本，听慢语速地质科普；之后，漫步正定古城街巷，听讲解员慢讲古城历史与建筑特色，缓慢化的沉浸式领略千年古城文化魅力。

线路二：“新中国从这里走来·西柏坡红色薪火”银龄研学之旅（两天一夜）

研学点

西柏坡纪念馆及中共中央旧址　北庄村　李家庄村　柏里水乡

线路特色

承西柏坡红色薪火+慢览红色乡村盛景

以传承西柏坡红色精神为核心主线，将革命传统教育与新时代乡村研学相结合，兼顾老同志红色怀旧、观乡知变多重精神需求。



研学指南

Day1：先奔赴西柏坡开展退休老干部老党员红色教育活动，听讲解员细讲革命往事，在平缓节奏中感悟西柏坡精神。随后，探访《团结就是力量》诞生地，听老歌背后的故事；之后，踏入李家庄村参观中央统战部旧址，感悟凝心聚力的统战精神。

Day2：上午，参观柏里水乡中央外事组旧址，感悟大国崛起之路；午后，漫步柏里水乡文化休闲街区，参观书院，乘车游览优美生态风光。

线路三：“避暑山庄·生态康养”银龄研学之旅（三天两夜）

研学点

避暑山庄博物院　普宁寺　承德市博物馆　隆化枫水湾森林温泉城

线路特色

赏山庄园林盛景+享燕山清凉康养

以“清史研学、园林养心、温泉康养”为核心，依托避暑山庄博物院等核心点，形成一条兼具文化底蕴、环境舒适的银龄研学康养专线。



研学指南

Day1：慢步避暑山庄，溯源清代第二政治中心的百年风云，感受古典园林康养之美。

Day2：上午，慢赏普宁寺藏汉融合皇家寺庙建筑。下午，慢观承德博物馆文物展品，听讲解员慢语速讲解承德历史与民俗。

Day3：赴隆化枫水湾森林温泉城，在静谧的自然环境中享受深度睡眠与身心疗愈，开展老年养生健康沙龙活动。

线路四：“远古寻根·古堡非遗”银龄研学之旅（三天两夜）

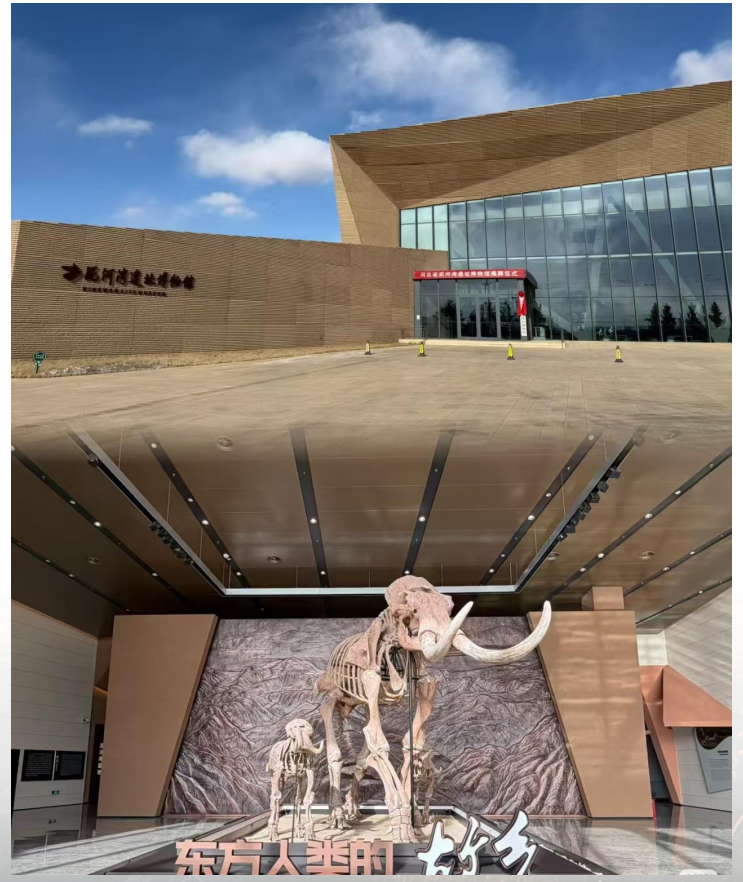
研学点

张家口地质博物馆　晋察冀军区司令部旧址　泥河湾遗址公园　泥河湾博物馆　暖泉古镇　蔚州古城

线路特色

百万年远古溯源+千年古堡寻韵

串联地质科普、远古考古、古堡古建、非遗民俗四大主题内容，让长者在触摸百万年地质变迁、回望远古人类演化、品读边塞古堡古韵、感受指尖非遗匠心的过程中，拓展文化宽度与厚度。



研学指南

Day1：参观张家口地质博物博，让银发学子了解塞北大地亿万年地质变迁知识。之后，赴晋察冀军区司令部旧址开展红色研学。

Day2：赴泥河湾遗址公园、泥河湾博物馆解锁远古先民劳作繁衍发展脉络。

Day3：上午，慢研暖泉古镇，感受边塞古堡文化底蕴。下午，访千年蔚州古城，推出非遗剪纸研学课程，匠心展开研学。

线路五：“长城文脉·山海地学”银龄研学之旅（三天两夜）

研学点

山海关中国长城博物馆　北营子村　山海关景区　柳江国家地质公园

线路特色

追寻长城文脉+探秘山海地学

融汇长城军事文明、燕山地质科普研学内涵，贯通人文历史、边塞军事、山海地貌多元内容，形成一条集历史厚度、文化温度、山河广度于一体的高品质滨海长城银发研学专线。



研学指南

Day1：上午，慢观山海关中国长城博物馆，设小课堂，系统学习长城历史、军事防御体系。下午，游览体验北营子村满族民俗风情。

Day2：漫步山海关古城，登临“天下第一关”城楼，打卡万里长城唯一入海处，体验“长城连海水连天”的绝景。

Day3：赴柳江国家地质公园，让老年学员感知天地山河之壮阔，实现知行共悟。

线路六：“唐山记忆·近代工业”研学之旅（三天两夜）

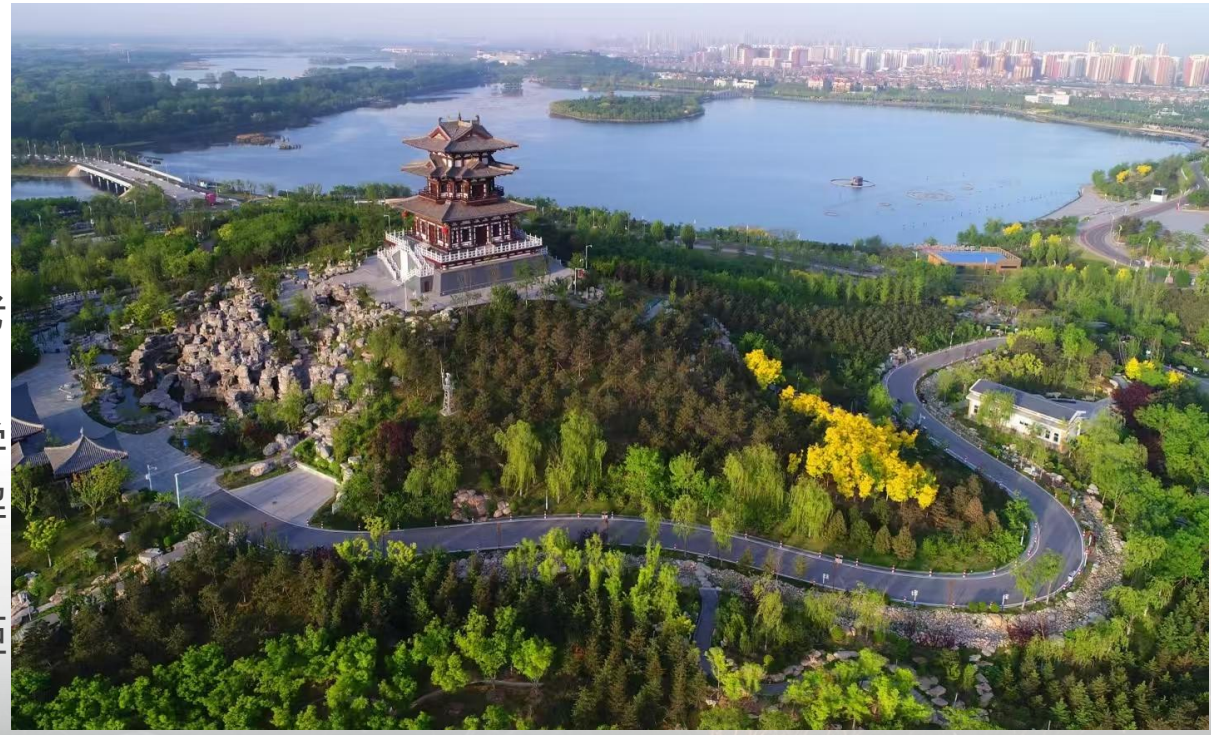
研学点

唐山工业博物馆　启新1889文化创意产业园　南湖·开滦国家矿山公园　唐山宴　京津冀机器人智创中心

线路特色

寻百年工业根脉+忆城市涅槃变迁

两天时间，从百年工业遗迹到未来科技前沿，沉浸式感受唐山作为“近代工业摇篮”的厚重历史与创新活力。



研学指南

Day1：上午，慢观中国（唐山）工业博物馆，体验简易老物件拼接课程。下午，在启新慢听水泥工业科普课。

Day2：首先，赴南湖·开滦旅游景区，体验矿业科普研学课堂。之后，赴唐山宴，在这座“能吃的博物馆”里了解唐山饮食文化与市井民俗。

Day3：前往京津冀机器人智创中心（新禾机器人），近距离接触前沿机器人技术。

线路七：“京津廊韵·文脉科创”银龄研学之旅（两天一夜）

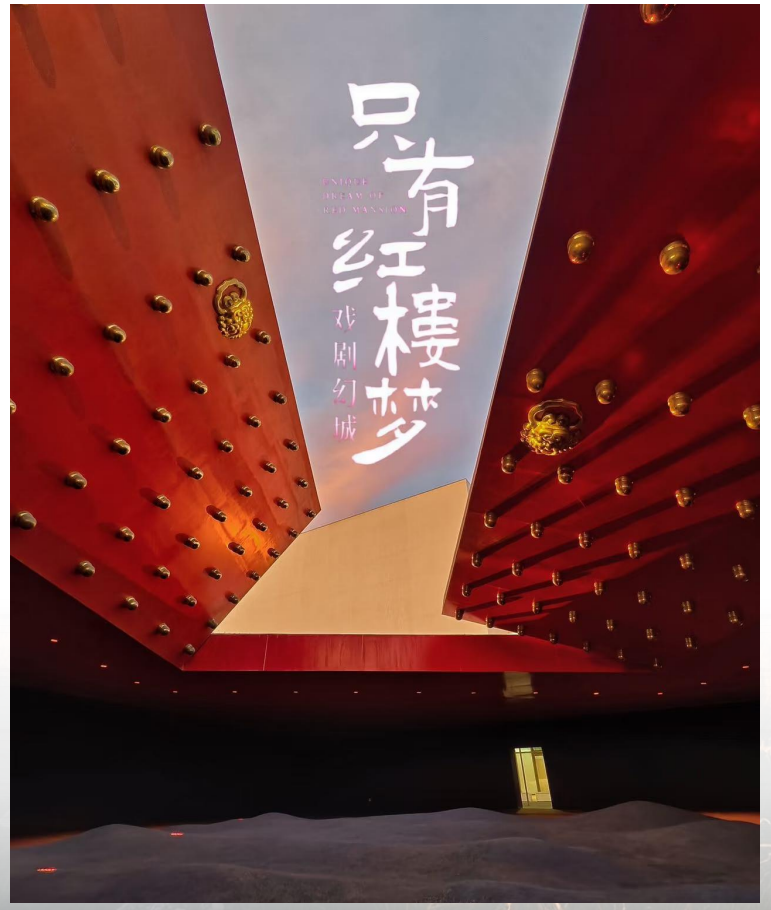
研学点

廊坊博物馆　廊坊市人工智能科普馆　只有红楼梦·戏剧幻城　第什里风筝小镇

线路特色

寻京畿千年文脉+览文化艺术新韵

立足廊坊“京津走廊、运河名城”独特区位，融入博物馆、科普馆、文化景区、非遗小镇等研学载体，打造兼具历史厚度、文艺温度、科普广度的银发研学专线。



研学指南

Day1：上午，慢观廊坊博物馆文物，听讲解员细讲廊坊历史民俗。下午，在廊坊人工智能科普馆体验适老智能设备，看趣味展演。

Day2：先在只有红楼·戏剧幻城观看适配老人的舒缓戏剧片段，听经典红楼故事讲解。之后，赴第什里风筝小镇，体验风筝手绘、扎制。

线路八：“保定府城·直隶文化”银龄研学之旅（三天两夜）

研学点

保定市博物馆　保定直隶总督署博物馆　古莲花池　西大街　留法勤工俭学运动纪念馆　古动物博物馆

线路特色

品读直隶文脉+探索自然奥秘

涵盖历史文化、清代官署、古典园林、建筑艺术、自然科学五大维度，形成从人文到自然的完整研学链条，满足老年朋友深度求知需求。



研学指南

Day1：先在保定市博物馆了解保定五千年文明发展史与非遗文化。后探访直隶总督衙署，开设衙署研学课堂，感受直隶官署文化底蕴。

Day2：上午，慢览古莲花池，在清幽环境中舒缓身心。之后，漫步西大街，感受明清民国建筑风貌与古城烟火气；赴淮军公所听淮军历史。

Day3：首先，在留法勤工俭学运动纪念馆重温峥嵘岁月的艰辛不易。之后，慢观古动物博物馆化石标本，体验化石拼图，探寻古生物奥秘。

线路九：“运河风情·杂技民俗”银龄研学之旅(两天一夜)

研学点

中国大运河非遗展示馆　沧州市博物馆　南川老街　吴桥杂技博物馆　吴桥杂技幻乐城

线路特色

静赏运河非遗+动观杂技奇观

既有博物馆静态观展、又有杂技演出动态观赏，同时还有运河夜景休闲漫步，动静结合、张弛有度，研学趣味性强。



研学指南

Day1：首先，参观中国大运河非遗展示馆，设立运河微课堂，慢观非遗展品。之后，在沧州市博物馆探究沧州地域文化。晚上，夜游南川老街，感受古运河烟火气息与古韵风情。

Day2：上午，赴吴桥杂技博物馆，体验杂技道具把玩，感受杂技文化渊源。下午，前往吴桥杂技幻乐城，观看适配老人的舒缓杂技展演，听杂技技艺讲解，感受杂技艺术魅力。

线路十：“湖城文脉·科创礼孝”银龄研学之旅（两天一夜）

研学点

衡水市科技馆　衡水市博物馆　衡水湖　阎里古镇·孙敬学堂

线路特色

溯冀州儒韵文脉+观科创民生新知

线路覆盖自然科学、历史人文、生态文化、传统美德四大研学维度，老年学员可一边品读冀州千年儒韵、湿地文明，一边感知现代科普科技与传统非遗匠心。



研学指南

Day1：首先，抵达衡水市科技馆开展科普研学。之后，前往衡水市博物馆，深度品读冀州通史与非遗馆藏。

Day2：上午，参观衡水湖，赏湖光美景，听湿地科普，在自然中舒缓身心。下午，在孙敬学堂慢研礼孝文化研学课，听孝亲故事，体验传统礼仪互动。

线路十一：“科普启智·邢襄瓷韵”银龄研学之旅（两天一夜）

研学点

邢台市科技馆　邢台博物馆　郭守敬纪念馆　邢窑博物馆　前南峪

线路特色

探郭守敬古今科创+赏邢襄千年窑火

立足邢台“千年邢襄、郭守敬科创圣地、中华白瓷发源地、太行山最绿的地方”核心文旅资源，串联科技馆、博物馆、纪念馆、4A 景区，打造研学内容丰富的老年研学线路。



研学指南

Day1：上午，先后参观邢台市科技馆、博物馆，体验科技、探究沧州历史文化。下午，打卡郭守敬纪念馆，致敬元代科学巨匠。

Day2：首先，赴邢窑博物馆赏析邢窑白瓷“类银似雪” 独特工艺美学，了解邢窑发展历史。之后，在前南峪抗大纪念馆接受红色精神洗礼，感受太行山最绿的地方。

线路十二：“太极润心·粮画农科”银龄研学之旅（两天一夜）

研学点

广府古城　邯郸成语博物馆　邯郸道　曲周县农业科技馆　馆陶粮画小镇

线路特色

太极古城寻成语+粮画田园探农科

以太极文化润心、农业科普为核心，搭配广府古城与成语文化，让老年学员在习练太极养生、品读成语典故、体验农业文化中涵养性情。



研学指南

Day1：上午，慢览广府古城，探访杨露禅、武禹襄故居，学习太极养生拳。下午，前往邯郸成语博物馆，听通俗成语典故，体验成语书法。晚上，漫步邯郸道历史文化街区，体验三千年古城人文风情。

Day2：上午，前往曲周县农业科技馆，了解从古代农耕智慧到现代农业科技的发展历程，感受农业科技的神奇与魅力。下午，赴馆陶粮画小镇，听粮画历史，体验粮画粘贴制作。

线路十三：“定州古韵·定窑时光”银龄研学之旅（一日）

研学点

定州博物馆　　定州贡院　　开元寺塔纪念馆　　宋街

线路特色

品味定州文脉+探享非遗时光

以定州历史文化、定窑为核心，串联文博场馆与特色景区，兼顾文化研学与非遗体验，让老年人神切感受定州千年文脉魅力。

研学指南

上午，参观定州博物馆，了解定州历史、定窑瓷器，开展微讲座、分享会；然后，慢览定州贡院，了解古代科举流程，探讨“老年考生”话题，引起老年学员共鸣。

下午，在开元寺塔纪念馆听古塔历史，感受千年古塔的建筑魅力与静谧氛围。之后，在宋街自由散步，品茗选购。



线路十四：“辛集皮都·匠心文韵”银龄研学之旅（一日）

研学点

名花皮毛文化博物馆　辛集国家皮革城　辛集农耕文化博物馆　公木纪念馆

线路特色

探皮都文脉+品农耕红韵

聚焦辛集千年皮毛文化、农耕文化，红色文化，动静结合，满足老年人”看中学、学中乐”的深层需求。



研学指南

上午，参观名花皮毛博物馆，以讲解、课堂互动的方式让老年学员深度了解辛集皮毛发展史。之后，慢逛辛集国际皮革城。

下午，在辛集农耕文化博物馆听冀中农耕往事，体验农耕手工制作，感受传统农耕文化底蕴。之后，前往公木纪念馆，集体朗诵公木代表诗作《八路军军歌》《英雄赞歌》等经典片段，重温激情燃烧的岁月。

线路十五：“未来之城·淀泊水乡”银龄研学之旅（两天一夜）

研学点

雄安规划展示中心　雄安印象展览馆　白洋淀文化苑　白洋淀荷花大观园

线路特色

未来之城探秘+淀泊水乡慢享

以新城科技研学、淀泊生态康养为核心，让老年学员在感受千年大计宏伟蓝图、体验华北明珠水乡风情中舒缓身心。



研学指南

Day1：上午，参观雄安规划展示中心，了解“未来之城”的宏伟蓝图。随后，前往雄安印象展览馆，通过AR、裸眼3D等科技手段，了感受新城与文脉的融合。

Day2：首先，赴白洋淀景区参观文化苑，探访雁翎队纪念馆，了解白洋淀红色历史。之后，前往荷花大观园，沿亲水木栈道赏荷观景，随后乘船漫游芦苇迷宫，感受“华北明珠”生态之美。

这么近那么美 周末到河北

谢 谢！