

# 兩港人重走長征路 獻禮祖國75周年華誕

## 徒步8000公里 傳遞「苗圃行動」公益精神

初心不改

今年7月1日，兩位年逾六旬的香港大叔——蔡兆明和鄧國有，從江西省瑞金市啟程，踏上重走長征路的旅程，以此獻禮新中國成立75周年與紅軍長征出發90周年。他們計劃用八個月的時間，沿着當年中央主力紅軍長征的路線，徒步8000公里，到達陝西省吳起縣。在重溫當年紅軍艱苦卓絕的奮鬥經歷的同時，傳遞他們所鍾情的「苗圃行動」公益精神。



大公報記者 李暢、蘇雨潤、凱雷

這次重走長征路的行動並非一時衝動，而是源於二人深厚的公益情懷。20年前，為喚起公眾對中國西部教育資源貧困情況的關注，香港的慈善組織「苗圃行動」發起了一場沿着紅軍長征路線的徒步籌款活動。21位香港志願者，他們以超人的意志，挑戰體能極限，用自己的雙腳，一步一步沿着當年中央紅軍走過的道路，展開一項意義深遠的公益長征。從江西瑞金出發，到陝西吳起會師，全程徒步跋涉8038公里，籌款超過3000萬元，並在途經的縣區援建了125所希望小學。這場活動不僅為西部教育帶來了實質性的幫助，也深深觸動了蔡兆明的心。

### 65歲再次踏上「助學長征」路

20年後，當年的「助學長征」參與者，今年已經65歲的蔡兆明再次踏上助學長征路。「當時，我由於工作原因未能走完全程，如今我已退休，決定彌補當年的遺憾，重新踏上這條充滿挑戰的道路。」蔡兆明告訴記者。他的夥伴鄧國有62歲，是一位經驗豐富的徒步者，曾在2018年沿着318國道由成都徒步2000公里至拉薩，對他來說，徒步旅行是一件賞心樂事，如果加入公益元素，旅程將別具意義。

「過去，苗圃行動曾在偏遠山區安裝太陽能路燈，照亮村民的路；也曾在寒冷地區定製一些棉衣送給當地學生，溫暖孩子們的心。如今，我們初心不改，這次重走長征路的所有籌款也將繼續用於助力公益行動，以愛心傳遞溫暖力量。」蔡兆明介紹，二十年後的今天，他們希望通過自己的行動，再次喚起公眾對公益的關注和支持。

在出發前，蔡兆明坦言，自己也曾猶豫不決。周圍的朋友多次勸他放棄，覺得60多歲沒必要再去冒這樣大的風險。蔡兆明的心中，彷彿有兩個聲音在激烈交戰。夜深人靜時，他常常一遍遍自問：「65歲，殘之火，仍能發亮嗎？」終於，在某個黎明破曉之前，他最終堅定地做出決定：出發。於是，兩位大叔帶着一顆依舊年輕的心，踏上了屬於他們的征途。

今年恰逢新中國成立75周年與紅軍長征出發90周年的雙重紀念，蔡兆明認為這是一個重走長征路的



▲江西農業大學暑期社會實踐隊學生為蔡兆明和鄧國有加油鼓勁。

絕佳時機。他憧憬，如果能成功完成這次徒步之旅，不僅是對偉大祖國最深情的獻禮，更將是他生命篇章中為之璀璨、自豪的一筆。

### 沿途為國家巨大變化感慨萬千

行進途中，二人都為國家的巨大變化感慨萬千。蔡兆明回憶起20年前徒步時的情景，那時沿途購買補給多依賴於小賣部，且假冒偽劣商品屢見不鮮。而如今，村鎮裏多了大超市，商品豐富、價格公道、質量有保證。而對於運動達人鄧國有來說，感受更為直觀，「如今，自行車道和慢跑道日益增多，就連農村也配備了健身器材和體育場。夜晚時分，無論老少都聚在一起鍛煉，溫飽問題早已不再是人們的擔憂，大家開始更加關注健康，這實在是了不起的進步。」

從7月1日在江西于都出發，時至9月29日，他們的足跡已遍及廣東、湖南、廣西、貴州、雲南等地，現正在四川省瀘州市古蔺縣太平鎮繼續前行，累計步行里程已高達2400公里。在途中，蔡兆明坦言，每一步都像與大地進行了一次親密無間的接觸，痛並快樂着。他說，當腳底磨出了水泡，才意識到，是時候給自己的雙腳放個小假。於是，他們直奔醫院，本想來個「神醫救腳」，結果醫生一臉無奈地說，「沒得醫，自己擦點碘伏吧。」

二人相視一笑，穿上鞋，繼續趕路。

在鄧國有的小紅書賬號上，他每日堅持記錄着當天的天氣狀況、行進路線、徒步距離以及途中的趣事，這份堅持與熱愛已經吸引了超過三千名粉絲的關注，收穫了5.1萬次的點讚與收藏。



▲蔡兆明（右）和鄧國有（左）沿着當年紅軍長征的路線徒步至廣東省韶關市仁化縣時，專程參觀紅軍長征粵北紀念館。受訪者供圖

### 重走長征路行程

#### 紅一方面軍長征示意圖



- 7.01-7.11 江西于都—贛州市大余縣梅關
- 7.12-7.17 廣東南雄市雄州大道—仁化縣城鎮
- 7.18-7.31 湖南郴州市汝城縣大坪鎮—永州市道縣仙子腳鎮
- 8.01-8.11 廣西桂林市全州縣兩河鎮—桂林市龍勝各族自治縣平等鎮
- 8.12-8.14 湖南懷化市通道侗族自治縣—播陽鎮
- 8.15-9.11 貴州洪州鎮—遵義市習水縣土城鎮
- 9.12-9.21 四川瀘州市古蔺縣永樂街道—宜賓市珙縣觀門苗族鄉
- 9.22-9.30 雲南昭通市—貴州省遵義市合馬鎮

#### 蔡兆明徒步日誌（節選）

第25天 「再遇高溫」  
這次徒步不僅是對身體的極限挑戰，更是對心靈的一次洗禮。我們在困境中堅持，在絕望中尋找希望，更懂得了珍惜那些不經意間出現的溫暖與善意。無論前路多麼艱辛，只要眼中有光，就沒有什麼能阻擋我們前進的步伐！

第33天 「路途知耐力」  
今天上演了一場說走就走的「米粉大冒險」！從（廣西）全州縣城出發，一碗熱騰騰、辣到心坎裏的「瀕危紅油米粉」下肚，那叫一個絕！吃完直接變身「米粉俠」，準備征服那25公里的國道，目標——紹水鎮！

第36天 「距離目標又近一步」  
不老長征路，百歲苗圃心，每一步都充滿意義。雖然助天陰的小願望落空，但烈日下的我們，更加堅韌不拔。我想說，無論是徒步還是生活，挑戰無處不在，但正是這些挑戰，讓我們收穫了友情和堅持的力量！



▲在湖南郴州臨武縣，熱情的村民端上臨武油茶。受訪者供圖

### 沿途有愛 一碗油茶見溫情

雙向奔赴 在近3個月的徒步旅程中，酷暑成為蔡兆明和鄧國有的最大挑戰。持續暴露於超過40攝氏度的高溫之下，他們的體能遭受了極大的消耗。幸運的是，這一路上他們遇到了眾多熱情的路人，為這段艱苦的旅程增添了不少溫暖。

有一次，在攀登陡峭山路時，一輛車緩緩駛過。司機好奇地搖下車窗，詢問他們是否需要幫助。儘管他們禮貌地謝絕了，但司機顯然放心不下。在開出約一百米後，他再次停車，從後備箱中取出幾瓶水遞給他們，並叮囑他們量力而行。這樣的善舉在旅途中並不罕見，被邀請品嘗冰鎮西瓜也成為了他們常有的經歷。鄧國有打趣地說，「別小看那幾塊冰鎮西瓜，在筋疲力盡的時候，吃上一口簡直就是最幸福的享受。」

在湖南郴州臨武縣，他們走進一個村莊休息，幾位村民圍了上來。得知他們是在重走長征路後，村民們紛紛勸說，年紀這麼大，天氣又如此炎熱，就不要繼續前行啦，以免發生意外。在準備離開時，一位大媽硬是拉着他們到家中，端上兩碗臨武油茶。她說，「這油茶能清熱解暑、提神醒腦，裏面的花生米還能補充能量。」蔡兆明回憶起那一刻，感動得幾乎落淚。食物在那一刻，不僅僅滿足了味蕾，更傳遞了人與人之間的溫暖。

### 開導迷茫女孩追求夢想

一路上，在接受善意的同時，他們也在傳遞善心。在四川一小鎮麵館中，他們偶遇一位當地女孩。經過交談得知，這位女孩成績不佳，正陷入迷茫，不知道是該繼續上學還是外出打工。兩位大叔於是耐心地開導，用自身經歷勉勵她克服困難，追求夢想。女孩當晚在鄧國有的社交媒體上留言：你們讓眼前的困難皆為浮雲，將路途上的艱難險阻視為螻蟻，你們是我人生當中的重要指引者。

鄧國有告訴記者，一路走來，他最大的感悟就是，年輕人一定要親歷、親見、親聞、親悟。只有親自去感受、去經歷，才能形成最客觀、最真實的觀點。蔡兆明也持相同看法，他說，在香港，當年輕人向他談論對內地的觀感時，他總是會反問，「你親自去過嗎？」



▲蔡兆明和鄧國有耐心地開導女孩，勉勵她追求夢想。受訪者供圖



▲蔡兆明腳底因為長途跋涉長出了水泡。受訪者供圖

### 國慶特別計劃 茅台鎮重溫歷史

追隨足跡 沿着當年紅軍長征的路線，鄧國有特意挑選了一些具有象徵意義的地點。一路上，每到一處紅軍紀念館，他們都要去參觀；每到一處紅軍墓園，他們都會前去瞻仰，向烈士致敬。走到廣東省韶關市仁化縣時，他特別安排參觀紅軍長征粵北紀念館。「參觀其中，彷彿打開了一部塵封的歷史，隨着展覽內容的有序演繹，會一步步感受戰事的發展和軍民情感的昇華，引發對歷史更深層次的思考。」鄧國有說。因此，每到一地尋訪長征遺跡、紀念地，他們都會非常認真揣摩展出的文字和圖片資料，並記錄在每日徒步日誌中。

今年是新中國成立75周年，也是紅軍長征出發90周年。他們計劃在10月1日當天進行特別的活動。蔡兆明說，如果一切按計劃進行，他們將在國慶節當天抵達茅台鎮——這正是1935年中央紅軍三渡赤水的歷史地點。茅台鎮有許多紅色景點，其中最為著名的便是四渡赤水紀念園，園區坐落於硃砂堡山頂，俯瞰江水奔流，還新建了一座連接對岸的鐵索橋，被譽為「紅軍橋」。蔡兆明說，「我們計劃當天逐一打卡這些紅色景點，參觀完畢後，還會參加當地的升旗儀式。在這樣一個承載歷史記憶的地方，與大家一起為祖國慶生，意義非凡。」

### 徒步日誌爆火 引發網友共鳴

收穫滿滿 蔡兆明和鄧國有每天都在社交媒體上更新徒步日誌，記錄他們的重溫長征之旅。鄧國有的小紅書賬號「Roger Tang」如今已吸引了3000多名粉絲。在評論區，不少網友為他們加油打氣，並提出了許多關於行程的實用建議。有許多網友直呼，「把你們重走長征路的全過程拍成紀錄片吧！一定會大火！」

另一位網友Peter Ruan寫道，「多發一些帖子，讓更多人看到你們的行程！希望能看到更多沿途的細節，實在是太有意義的旅程了！」除了鼓勵，許多網友還提供了寶貴的信息和建議。有網友提示道，「（貴州省遵義市）土城鎮有一波赤水紀念碑、四渡赤水紀念館、女紅軍紀念館、青槓坡戰鬥遺址等紅色景點，都是你們可以參觀的好地方。而且當地的苕湯圓、苕絲糖、春卷等特色小吃也不容錯過！希望你们注意防暑，平安到達終點。」

記者仔細閱讀「Roger Tang」賬號上積累的80多天的日誌，網友們的留言，字裏行間滿是感動與共鳴。一位年輕網友阿青評論道，「作為香港人，真為你們感到驕傲，感謝你們選擇以徒步的方式重溫長征歷史，希望你们在這一路上能夠更深入地了解那段艱苦卓絕的歲月，並通過你們的記錄讓更多人認識這段歷史。這不僅是對歷史的敬畏，更有助於加深香港與內地民眾的相互理解與交融。」