

## 重走長征路

「紅軍不怕遠征難，萬水千山只等閒。」昨日是中央紅軍（紅一方面軍）與陝北紅軍勝利會師的90周年紀念日，陝西吳起鎮一片歡騰，到處是紀念勝利會師的旗海和橫額。74歲的香港資深傳媒人鄭鎮炎，邁着堅毅的步伐，迎着獵獵旗幟，一級一級登上吳起「中央紅軍長征勝利紀念碑」前的山頂廣場。

徒步6千多公里、重走長征路的鄭鎮炎激動地對大公報記者表示，250多天沿途的所見所聞，深刻地感受到沒有共產黨就沒有新中國，他勉勵港人珍惜大好局面，發揚逆境求存、不畏艱難、不怕犧牲的長征精神，努力不停步，香港未來一定會有更好的發展。

大公報記者 盛德文

昨日的吳起長征勝利紀念碑廣場，到處是紅色的海洋，鄭鎮炎重走長征路的事跡在《大公報》及眾多媒體刊出後，他成了內地粉絲打卡的對象，來自全國各地參加紀念活動的民眾紛紛與他合照留念，大家吟誦着「紅軍不怕遠征難」的豪邁詩句，交流心得和體會。

## 長征是逆境求變精神 值得學習

參加完紀念儀式後，鄭鎮炎無比激動地對大公報記者表示，來到終點吳起非常振奮，難以言表。他說，長征早已超越了地理意義上的抵達，是面對困境的力量源泉，是一種逆境求存、求變，永不過時的精神，非常值得港人學習。

只要心中有信念，腳下就有力量。回顧走過的長征路，鄭鎮炎表示，由江西于都一路走來，從不感到孤單，一路都有溫暖相伴，沒遇到一個冷漠的人，不時有駕車經過的市民停車向他致敬，或陪他結伴同行數日，分享食物，為他打氣。在山區有交警為他熱情指路，加油鼓勁，他感慨：完成長征路，此生已無憾。

沿途所見所聞，人民生活富足，各民族和諧相處，欣欣向榮。當年紅軍走過的山區艱險小路和窮鄉僻壤，如今已是天翻地覆，不少都成了旅遊熱點，人民生活大幅改善，「通過這250多天的行程，所見到處處欣欣向榮，加深了對國家的認識」。

少數民族同胞的淳樸熱情，讓他倍感親切，「從沒有人對我不禮貌、從沒有丟過東西」、「當大家得知我從香港來重走長征路時，都主動與我交流，邀我進屋喝茶，甚至送我水果、乾糧。」

去年農曆新年，在貴州六盤水有網友更邀請鄭鎮炎到其家中共度佳節：「普通的家庭，簡單的飯菜，卻格外溫暖。讓我感受到內地百姓的善良與溫暖，這份情誼畢生難忘。」

一次鄭鎮炎在四川若爾蓋縣城吃早餐時，不慎遺下價值不菲的手機，小店老闆發現後，一路奔跑追趕，終將手機歸還。「內地的治安真好，這種親切感和安全感，是國家進步的最好證明，我很喜歡到內地。」

## 「港人有機會也走一走長征路」

一路走來，如同活生生的歷史課，讓鄭鎮炎深刻體會到沒有共產黨就沒有新中國，就沒有今日的繁榮富強。鄭鎮炎希望港人有機會也走一走長征路，哪怕一小段也好，體驗一下紅軍不怕困難的奮鬥精神，「這是我們國家寶貴的紅色基因。」

鄭鎮炎表示，如今大家都生活富足，身為香港人，更應好好學習紅軍長征的精神。他認為目前的大好局面得來不易，香港更應珍惜，學習紅軍「不怕困難、不怕犧牲、有信仰」的精神，不斷激勵自己，發憤圖強。在國家的支持下，加倍努力，香港未來會有更好的發展。

74歲鄭鎮炎250天走完6000公里  
港人長征路 相會吳起鎮鄭鎮炎  
重走長征路終點  
陝北  
吳起鎮陝西  
(直羅鎮戰役)

▼鄭鎮炎昨日抵達陝西吳起，這正是90年前紅軍勝利到達吳起鎮的日子，別具意義。

甘肅  
(俄界會議)甘肅  
(會寧會師)四川  
(巴西會議)四川  
(若爾蓋)四川  
(兩河口會議)四川  
(強渡大渡河)四川  
(飛奪瀘定橋)雲南  
(巧渡金沙江)雲南  
(曲靖市)雲貴川交界  
(四渡赤水)貴州遵義  
(遵義會議)廣西全州縣  
(湘江戰役)

江西于都縣

湖南  
大坪鎮廣東  
南雄市

起點



▶鄭鎮炎在吳起鎮的長征勝利紀念碑前拍照留念。



## 「重走長征路，更懂國家富強來之不易」

承先  
啟後

鄭鎮炎昨早到達紅軍長征路的終點吳起鎮，他向着中央紅軍長征勝利紀念碑鞠躬，碑上刻着「1935.10.19」。90年後的今天，鄭鎮炎終於圓了50年前的夢。

50年前鄭鎮炎讀大學時看過《紅星照耀中國》一書，欽佩紅軍的艱苦奮發、砥礪前行的精神，立志重走長征路。2024年10月17日74歲的鄭鎮炎由江西于都出發，花了250日徒步6030公里，昨日到達吳起鎮完成長征路。「重走長征路是我一生最想達到的目標，我已完成一生最重要的事，此生無憾，再沒其他高遠目標比重走長征路重要。長征路獨特之處不是環境艱難，是其獨特歷史，共產黨輝煌的歷史。」

鄭鎮炎對大公報記者說，當年紅軍長征出發時有8萬6千人，一年後到陝北吳起鎮只餘下7千人，這7千名紅軍經歷長征洗禮，非常堅強，接着發生的抗日戰爭、解放戰爭，這7千名紅軍成為中國共產黨的骨幹力量。紅軍到達延安後短短14年，中國共產黨解放全中國，長征的幹部起了非常重要的作用，所以長征對中國人而言，是非常寶貴的精神財富。

## 體驗是書本上難以感受到的

鄭鎮炎坦言今天他行的長征路是公路，對比當年紅軍走的是小路或山上的羊腸小徑的艱辛，已有很大差異；鄭鎮炎是在和平盛世下翻山越嶺，但當年紅軍則是一邊打仗一邊走路，食不飽、穿不暖。鄭鎮炎說能實現走一趟紅軍長征路，豐富了對紅軍歷史的細節了解，長征走的路大都是山區崎嶇不平路，經過的大雪山等地勢非常艱難，他最難忘行走貴州的路段正值冬季，多霧多雨寒冷山多，路崎嶇不易行，這個親身體驗是從書本上難以感受到的。



他語重心長希望年輕人每年騰出時間走一段長征路，體驗及對比今昔，是一種好好的學習方式。紅軍不怕犧牲，克服困難，絕境中奮起前進，堅定信仰的精神值得學習，香港年輕人應多學習長征史，當中有很多勵志故事，可以令人更堅強。鄭鎮炎對大公報記者表示，「香港近幾年面對很多困難，香港有什麼困難可比及紅軍長征？只要香港人吸取長征精神，就不會抱怨垂頭喪氣。」他認為紅軍精神對個人生活、社會到國家等方方面面都很有啟迪。

現在地緣政治複雜，面對關稅戰等多方挑戰，鄭鎮炎表示一個國家的精神很重要，只要國家有精神力量，特別是吸取長征克服困難、逆境逢生的紅色基因，便一切都能挺過來。

## 國家大力發展山區令人感動

鄭鎮炎說，完成長征路，他有很多得着，體魄比出發前更好，精神上得到昇華，不會容易被困難打倒。他感受至深的是長征路經過廣東、廣西、貴州、湖南、雲南、四川、甘肅、寧夏、陝西的窮困山區，他看到基建齊全，處處有通訊網絡、電網太陽能、清澈的水源充足，很是感動：「國家富強來之不易，山區村民的金錢物質雖不及城市，但政府投入大量資源發展地區建設，令我非常感動。」

鄭鎮炎說此行還收穫到友誼。他說山區的人非常友善，村民得知他走長征路，送贈食物支持，住宿打折，還熱情宴請他食住家飯，這些長征路上的人情味已記載在鄭鎮炎的日記中。

鄭鎮炎重走長征路已成為內地媒體追訪的熱話，感染粉絲陪行，特意找他合照打卡。鄭鎮炎笑說因他是一名香港人引起內地媒體重視，「我沿途起了溝通橋樑，說好香港故事，讓大家感受到香港人對國家的感恩熱愛。」

畢竟鄭鎮炎已離家太久，他說掛念家中的太太、三隻狗、香港的朋友。鄭鎮炎感謝《大公報》對他的報道，「感謝讀者對我的支持及鼓勵。我走長征路是低調及個人行為，我的視頻、日記、文章發表，都是他人放上網的。我若能通過媒體報道引起大眾對長征的興趣從而認識長征歷史，是非常好的事情。」

大公報記者 李雅雯

◀鄭鎮炎與在場民眾分享沿途的經歷。

## 長征勝利會師 改變中國命運

話你知

90年前，一支由中國共產黨領導的隊伍，懷着堅定信念，披荊斬棘，歷經無數艱難險阻和戰鬥，由江西于都到陝西吳起鎮，行程二萬五千里，改變了中國的歷史命運，帶領人民建立新中國，從此走向繁榮富強。

長征始發於江西于都。1934年10月中，一支8萬6千人的紅色大軍在中國共產黨領導下，為擺脫國民黨軍隊的包圍追擊，實行戰略性轉移，退出中央在江西的根據地，跨過贛南于都河，踏上漫漫長征路。紅軍途經江西、雲南、廣東、廣西、貴州、湖南、四川、甘肅、陝西等多個省區，爬雪山、過草地，食樹皮、挖野菜、煮皮帶果腹。以一往無前、壓倒一切敵人的英雄氣概，同敵人進行了無數次戰鬥：血戰湘江、強渡大渡河、飛奪瀘定橋、四渡赤水、轉戰烏蒙山、激戰



▲吳起鎮會師版畫。

臘子口、取勝直羅鎮，擊潰國民黨軍數百個團，付出巨大犧牲，創造了世界軍事史的奇跡，取得歷史性偉大勝利。

1935年10月19日，中央紅軍（紅一方面軍）到達陝西省吳起鎮，並與陝北根據地的紅軍勝利會師。至此，中央紅軍歷時一年的長征宣告結束，由江西到吳起鎮，經過一年的長征僅有7千多人到達終點。同月22日，中共中央政治局在吳起鎮召開會議，會議認為紅軍經過長達1年的行軍到達蘇區，開始新的有後方的運動戰，當前任務是保衛與擴大陝北蘇區，以陝北蘇區來領導全國革命，開始了一個新的歷史時期。

1936年10月，紅二、四方面軍到達甘肅會寧地區，同紅一方面軍會師。紅軍三大主力會師，標誌着長征勝利結束。

新華社

大公報記者 盛德文