

# 港人組團走進革命聖地 傳承長征精神

## 團友：深切體會「沒有紅軍長征，便沒有新中國」含義



「香港大爺重走紅軍長征路體驗團」在江西于都中央紅軍長征出發紀念館參觀。大公報記者黃慧攝

長征精神，薪火相傳。2024年，74歲的香港資深媒體人鄭鎮炎由江西于都出發，花了250日徒步6030公里，於2025年10月19日到陝北吳起鎮，了卻自己五十年來「重走長征路」的夙願。今年是紅軍長征勝利90周年，鄭鎮炎這位「香港大爺」再一次踏上征程。4月10日至16日，他發起「香港大爺重走紅軍長征路體驗團」，與30多名團友一起沿長征路走進贛閩革命聖地，回望烽煙歲月。

「傳播長征歷史，必須講清楚舊中國是怎樣一步步陷入山河破碎、民生凋敝的境地，這正是廣大老百姓堅定支持革命的根本原因。」有團友表示，希望透過重走長征路，親身感悟紅軍長征精神，深切體會「沒有紅軍長征，便沒有今日的新中國」的含義。

大公報記者 黃慧

1934年10月16日至19日，一支8.6萬人的紅色大軍在中國共產黨領導下跨過贛南于都河，開啟偉大的遠征。中國工農紅軍第一方面軍（中央紅軍）出發一個月後，紅二十五軍離開大別山；第二年3月，紅四方面軍西渡嘉陵江；11月，紅二、六軍團（後組成紅二方面軍）撤離湘西，先後開始戰略轉移。兩年後，4支九死一生的紅軍隊伍，最終匯聚黃土高原，匯聚抗日救亡前線。這場偉大的遠征有一個不朽的名字：長征。

4月10日至16日，「香港大爺重走紅軍長征路體驗團」一行30餘人來到江西、福建兩省，參觀中央紅軍長征集結出發地于都、「共和國搖籃」瑞金、「中國革命的搖籃」井冈山、永新三灣改編舊址、古田會議會址等贛閩革命聖地，了解中國共產黨浴血奮戰的歷史，以及九十年來這片土地發生的山河巨變。和上次獨自出行不同，這次鄭鎮炎與同伴一同前進，每到一處長征歷史地點，他熱情地分享自己上一次旅程中的所見所聞。

了中央紅軍出發長征的歷史及蘇區人民支援紅軍的歷史場景。有團員表示，透過展覽看到于都人把最後一碗米送去當軍糧，最後一尺布送去當軍衣，最後一塊木板（壽材）送去架浮橋，最後一個兒郎送去上戰場，30萬人共同保守了一個天大的秘密（紅軍夜渡于都河）。「這些沉甸甸的『最後』背後是蘇區群眾對黨的絕對擁護。共產黨始終與群眾休戚與共、生死相依，把群眾的利益放在首位，才換來了群眾如此毫無保留的信任與支持。」

團員：深受「香港大爺」毅力打動

「我們參團的決定在很大程度上，是受到了這位好友（鄭鎮炎）的影響。他克服困難的頑強毅力，讓我們很是感動。」「香港大爺重走紅軍長征路體驗團」團員盧重興說，自己早年曾去過井冈山，如今再次來到這片土地，短短數十年間可謂「改天換地」。他認為，現代紅色旅行已不同於過往革命征途，應更強調精神傳承，而非單純體力挑戰，這種實踐是對歷史認知的主動深化。

鄭鎮炎介紹，不同於一般旅行團，體驗團不主打風景名勝，而是以參觀革命博物館、歷史遺址為核心，搭配適度的步行體驗。為此他與中聯國際旅遊公司多次研究設計路線，希望能讓團員在參訪過程中親身體悟紅軍長征精神，體會「沒有當年的紅軍長征，便沒有今日的新中國」的含義。

承辦此次之旅的中聯國際旅遊有限公司董事長王永紀表示，未來將聚焦青少年群體，持續深耕紅色文化傳播，積極推動紅色文化進社區、進社團、進校園；同時持續優化紅色旅遊產品體系，讓偉大的長征精神跨越山海、薪火相傳，進一步凝聚愛國愛港、同心奮進的磅礴力量。

鄭鎮炎與團友們重溫「紅軍夜渡于都河」歷史，並在長征渡口拍照留念。

大公報記者黃慧攝



由曾經重走長征路的香港大爺鄭鎮炎發起的「香港大爺重走紅軍長征路體驗團」走進江西，在江西于都的中央紅軍長征出發紀念館前合影。大公報記者黃慧攝

### 觀看實景舞台劇「長征母子情」催人淚下

感人至深

「娘！」紅軍戰士在過草地時，朝着于都方向嘶心裂肺地一喊。正在江西贛州市都上演的實景紅色文旅史詩舞台劇《長征第一渡》中，這一幕動人場景讓包括「香港大爺重走紅軍長征路體驗團」團員在內的觀眾紛紛落淚。

1934年10月，八萬六千餘名中

央紅軍秘密集結，夜渡于都河，踏上前途未卜的征途。沒有壯闊的送行場面，只有鄉親們拆下門板甚至棺材板搭成的浮橋，在極端困難條件下省吃儉用以籌糧籌款籌物資的傾力支持。

《長征第一渡》最動人的設計，在於首尾的對白呼應。開場時，忍痛告別母親的年輕戰士高喊「娘，等我

回來」；結尾處，戰士倒在遍布沼澤的水草地，望向永遠看不到的家鄉，喊出「娘，我回不去了……」

看到這裏，體驗團團員蔡禮文紅着眼說，這一喊之所以擊中人心，是因為它還原了最樸素的情感——孩子對母親的呼喚：送別兒子的夜晚、徹夜趕製的草鞋、再也等不到歸人的于都河……都足以引發所有觀眾的共情。

### 創新傳播 向港青弘揚長征精神

旅程心得

此次在贛閩革命聖地展開的紅色之旅，讓「香港大爺重走紅軍長征路體驗團」的團員關文珊對下一代教育有了更多思考。「革命年代，于都父老含淚送子參軍。僅30餘萬人的于都城，有6.8萬餘人參加紅軍，10萬餘人支前參戰，犧牲人數超過5萬人。而在當代社會，實用主義成為普遍導向。」

關文珊表示，人們常常要求孩子「贏在人生起跑線」，督促他們好好讀書，將來找一份好工作。「我

始終認為，做人應當有理想抱負，倘若只顧及個人得失，格局未免太小。」

關文珊說，香港青年在中西方多元文化交織的環境中成長，往往難以與普遍懷有家國情懷的父輩產生同頻共鳴，傳統紅色敘事容易被他們貼上「老土」的標籤。為此，她希望與團隊攜手，加入現代化手段，如動畫、漫畫短片等，向青少年講述這段艱辛卻飽含信仰的長征歷史、人生價值等哲理，將不怕艱難險阻的長征精神傳播得更廣。



▲體驗團團員在中央紅軍長征出發紀念館了解長征歷史。

### 6000公里長征路「香港大爺」半生夢圓

永生難忘

組織此次「香港大爺重走紅軍長征路體驗團」的香港資深傳媒人鄭鎮炎，50多年前讀大學時看過《紅星照耀中國》一書，欽佩紅軍的艱苦奮發、砥礪前行的精神，由此立志要重走長征路。2024年10月17日，鄭鎮炎由江西于都出發，花了250日徒步6030公里到達陝北吳起鎮。「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。」他對大公報記者表示。

在首次完成重走長征路之旅時，鄭鎮炎坦言，一路走來從不感到孤單，一路都有溫暖相伴。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。沿途所見所聞，人民生活富足，各民族和諧相處，欣欣向榮。少數民族同胞的淳樸熱情，讓他倍感親切，在貴州六盤水有網友更邀請鄭鎮炎到其家中共度農曆新年。

鄭鎮炎表示，自己所走的長征路是公路，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。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，這個親身體驗是從書本上難以感受的。

回憶重走長征路的旅途，鄭鎮炎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。「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。」

綜合報導

《大公報》於2025年10月20日報道了鄭鎮炎成功「重走長征路」的故事。



### 重溫「紅軍夜渡于都河」歷史時刻

在于都期間，團員們先後參觀了中央紅軍長征集結出發地紀念園與「共和國第一國企」中華鎢礦公司舊址，從斑駁的史料、詳實的數據以及與講解員的交流中，團員深入了解了中國共產黨早期的執政智慧。

中央紅軍長征集結出發地紀念園當中包含中央紅軍長征出發紀念館，這是目前全國唯一一處展示中央紅軍長征出發歷史的專題性紀念館，展現



鄭鎮炎與團友們重溫「紅軍夜渡于都河」歷史，並在長征渡口拍照留念。

### 飲水思源 東江水源自「三百山」

特稿

此次「香港大爺重走紅軍長征路體驗團」在江西的行程之一，是前往東江源保護區三百山，飲水思源。東江水被譽為生命之水，香港的經濟發展、社會民生都離不開它。全港700多萬人每天飲用的東江水，源頭的第一滴水來自一條小瀑布。「有了東江水，香港再也沒有為水煩惱過！」有經歷過香港旱災的香港人認為，香港能有今天的成就，東江水居功至偉。大公報記者也曾於去年三月初從香港出發，直奔江西省，攀上尋烏

縣的極髒林山、安遠縣的三百山，尋找東江水的源頭。

其時，記者前往安遠縣的三百山，尋找東江水其中一個源頭。相傳清代在這座山上開荒的鄉民多達300戶，並且搭建了330座山寮，所以俗稱「三百三」，後來成為三百山。三百山有五個景區，記者要尋找的瀑布，位於福黎塘景區上的東江第一瀑。來到火山瑤池前，能看到一塊巨大的護源石，上面刻了周恩來總理的一句話：「一定要保護好東江源頭水」，足見國家對粵港供水的重要視。

環山走了約一小時，記者在一個小亭子旁終於發現了從高山流下的小瀑布，這就是東江第一瀑。水順着石澗流動，中間又匯聚了一些山間流水，最終流到山腳時，已經成了一條嘩啦啦的小溪。順着流水走，在東江第一瀑下游約一公里處，是觀音瀑，能看到一個叫「香港棧」的亭子，裏面貼滿了對香港的介紹。記者在這裏看到了跟香港有關的事物，倍感親切。那流水一直向南流，成千上萬的小瀑布、小流水不斷匯聚，最終成了綿綿不絕、滋潤着4000萬粵港人民的「母親河」。



「香港大爺重走紅軍長征路體驗團」走進東江源保護區三百山，深入了解東江水供港的歷史。