



# 昔先賢二萬五千里長征 今有港翁重行前輩路

## 鄭鎮炎用255天重走6096公里征程 敘述歷史沿途見聞盼傳後世

1934年10月，紅軍在國民黨圍剿下被迫進行戰略轉移，歷經一年艱苦跋涉，最終抵達陝西吳起鎮重整勢力，史稱二萬五千里長征。九十年後，74歲的香港資深傳媒人鄭鎮炎獨自以255天重走這段6,096公里的征程，並致力將沿途見聞轉化為教育資源，透過寫書、講座、旅行團及動漫形式，向不同世代述說這段歷史。鄭鎮炎在2025年獲評選為「感動香江人物」，他坦言感到欣喜，更強調香港社會能舉辦這類活動是件好事，無論是否獲獎，每年表揚那些為香港帶來正能量的人，本身就意義重大。至於自己是否知名並不重要，這項行動的價值才是核心。

●香港文匯報記者 李芷珊

鄭鎮炎的重走長征路之旅，始於2024年10月17日紅軍長征90周年紀念日，起點為江西于都；2025年3月5日，他徒步至雲南曲靖後暫停行程休整調息，並於7月2日重返曲靖繼續前行，沿途走過雲南、四川、甘肅、寧夏、陝西等地，最終在同年10月19日順利抵達終點陝西吳起鎮，圓滿完成這段特殊的旅程。

### 四核心工作傳播長征精神

但抵達終點並非這段旅程的落幕，鄭鎮炎的長征故事，更在於讓更多人認識、了解這段歷史，如今的他正推進四項核心工作，讓長征精神透過多種形式傳播開來。其一便是將255天旅途中從未間斷的日記整理成書。目前已有數家出版社向他表達合作意向，正處於溝通階段，鄭鎮炎坦言從粗糙的原始日記到讓讀者感興趣的文字敘述，轉化過程並非易事，因此挑選專業的出版社進行內容篩選與打磨，顯得尤為重要；其二是在書本出版後，基於書中內容製作動畫、漫畫視頻等作品，將受眾聚焦於青少年，以他們易於接受的方式，講述這段堪比「取經」般艱難卻充滿信仰的長征歷史；其三是在走進各類活動分享長征經歷，此前柴灣一所小學舉辦16.5公里徒步活動時，便邀請他一同參與，與學生並肩徒步後分享自己的旅程故事。

其四則是組織長征主題旅行團，讓公眾在行走中近距離感受長征歷史。鄭鎮炎計劃一年組織4個旅行團，每團約25人至30人，且各有核心主題：首團以江西為核心，走進長征出發地于都、井岡山等革命地；第二團聚焦貴州遵義，圍繞

遵義會議、四渡赤水、婁山關大捷等經典歷史事件展開參觀；第三團將走進強渡大渡河、飛奪瀘定橋等經典長征地點，因地勢較高，海拔起伏大，他會特別提醒年長參加者注意身體狀況；第四團則以延安為核心，涵蓋吳起鎮長征會師地、臘子口戰役等重要地點。這類旅行團並無嚴格的參加限制，只要是對長征歷史抱有興趣的人皆可參與，而鄭鎮炎也將親自帶隊講解——因親自走過全程，他對沿途的歷史典故與地理風貌都極為熟悉。

### 讓大眾體會90年來社會進步

談及宣傳紅軍長征的意義，鄭鎮炎認為這不僅能讓公眾透過他的親身經歷與見聞，加深對長征歷史的認知，更讓大眾真切體會到90年來社會發生的巨變。鄭鎮炎此次重走長征路，如今有不少已變身為整潔綠意的旅遊城市與宜居家園，周邊興建了諸多房地產項目，成為舒適的度假勝地，且路線多為瀝青或混凝土路，雖偶有泥路段，但90年前紅軍並無如今這樣的道路條件，離開大城市後便滿目泥濘，再加上要邊打仗邊行軍，只能擇小路、山路夜間推進，以此規避國民黨軍隊的追擊。

### 如今盛世足以告慰當年犧牲戰士

時至今日，想要完全還原當年的長征路線已無可能，即便當年的紅軍戰士尚在人世，也已年逾百歲，難以清晰憶起當時具體的行軍路徑，因此此次重走僅能大致依循紅軍當年走過的區域前行，而如今沿線修起的不少隧道，也讓行進的路



●鄭鎮炎致力將沿途見聞轉化為教育資源，透過寫書、講座、旅行團及動漫形式，向不同世代述說長征歷史。香港文匯報記者黃艾力攝



●鄭鎮炎參與柴灣一所小學舉辦的16.5公里徒步活動，與學生並肩徒步及分享自己的旅程故事。受訪者供圖



●鄭鎮炎途經六盤山時拍下當地風光。受訪者供圖

程大幅縮短。紅軍長征的二萬五千里相當於12,500公里，鄭鎮炎此次僅走了6,096公里，在距離上少了不少。這些翻天覆地的變化，足以告慰

當年犧牲的紅軍戰士，「我每次經過紅軍墓地，都會靜立片刻緬懷，相信如果他們能看到如今的盛世，一定會感到欣慰。」

## 天氣濕冷路難行 憶戰士艱苦未停步

香港文匯報訊（記者 李芷珊）鄭鎮炎重走長征路的全程中，較為艱難的莫過於貴州段的行程。古語有云貴州「天無三日晴，地無三里平」，是我國唯一沒有平原支撐的省份，鄭鎮炎途中要反覆上坡下坡，體力消耗極大。加上他經過此地時恰逢農曆年關，氣溫低至零下兩三度，還時常空氣濕冷、天色陰沉，讓人心境也備受影響。但即便環境艱苦，他也從未想過停下腳步——畢竟這樣的天氣在當地本是常態，總不能一味躲避。鄭鎮炎坦言，其實只要邁開步子往前走就會慢慢適應，起步半小時後身體便會逐漸發熱，暖意驅散寒意的同時，陰鬱的心情也會慢慢舒緩。可惜的是

是，寒天裏的鄉間格外冷清，當地居民大多不願出門，連鄉間的狗都躲在屋內避寒，有時整條街上只有他一人前行，難免生出幾分陰森之感。

談及一路支撐自己堅持下來的意志，鄭鎮炎說途中總會不時想起當年的紅軍戰士。他坦言自己的條件比當年好上萬倍，沿途有民宿可住，不少民宿配備暖氣、電熱毯，能隨時洗上熱水澡，更能吃得飽、穿得暖。而90年前的紅軍戰士，穿着草鞋、衣衫單薄，時常食不果腹，卻始終恪守紀律、不騷擾百姓，夜晚只能席地而眠。

兩相比對，自己此番的經歷，充其量只是一次沉浸式體驗，根本談不上真正的艱苦。

### 走破6雙登山鞋 幸沿途藥房多可應急

這段長達數千公里的旅程，鄭鎮炎前後一共走破了6雙登山鞋，因路途遙遠攜帶不便，鞋穿壞了便在沿途經過的村鎮就近購買，若村鎮裏沒有合適的鞋款，便提前通過網絡訂購，寄到即將抵達的酒店或民宿，確保行程不受影響。而長途徒步，腳上磨出水泡是難免的事，只好用消毒過的針將水泡刺破，擠出內部的血水，再塗上消炎膏預防感染，早晚各一次堅持護理。讓他感嘆的是，沿途村鎮的藥房分布頗多，不僅藥品齊全，價格也十分實惠，行進途中無論是遇上水土不服，還是頭痛發暈的小狀況，都能及時買到對應藥品解決。



●鄭鎮炎在固原二中接受榮譽證書。受訪者供圖



●鄭鎮炎（中）與回族人遊覽六盤山時合照。受訪者供圖

## 少數民族熱情友善 邀約團年飯驅車共遊

香港文匯報訊（記者 李芷珊）鄭鎮炎重走長征路的艱辛旅程中，也收穫了無數溫暖與感動，途中結識了不少少數民族的朋友。他們得知鄭鎮炎是一個香港人，獨自一個人踏上這段漫漫長路的長征行程，心中充滿好奇，更滿是熱情與友善，經常主動邀請他走進自己家中，留他吃一頓家常便飯、住上一晚，賓主二人暢談甚歡，陌生感在閒聊間蕩然無存。

### 苗族朋友贈野生乾靈芝

為了表達謝意，鄭鎮炎會帶一些香港的十元紙幣送給這些熱情的朋友，對他們而言，這張來自香港的紙幣頗為新穎，大多是從未見過的樣式，每個人都看得格外仔細，滿是新奇。而這些少數民族朋友也從不空手回應，總會拿出家鄉的土特產作為回贈，曾有一位苗族朋友特意送給鄭鎮炎一朵野生乾靈芝，雖然此物質地脆弱還容

易折斷，但面對朋友的盛情邀請與真誠心意，他實在難以拒絕，最終還是小心翼翼地收下了這份彌足珍貴的饋贈。

更讓他難忘的是，農曆年間徒步至貴州六盤水時結識了一名退休老幹部，對方得知他獨自在外，無法與家人團聚過年，便主動邀請他到家中過年，不僅一起吃團年飯，還開車帶他遊覽了周邊地區的風光，那份無微不至的照顧與真誠的善意，讓獨自遠行的他，在寒冬裏感受到了濃濃的人情暖意。

## 讀《紅星照耀中國》埋下挑戰心願

香港文匯報訊（記者 李芷珊）鄭鎮炎重走長征路的念頭，早在1972年便已埋下，當時他讀到《紅星照耀中國》一書，內心深受震撼。這本書的作者、美國記者Edgar Snow，經孫中山夫人宋慶齡牽線安排，深入當時的共產黨革命根據地，與紅軍同吃同住4個月，其間還相繼採訪了毛澤東、周恩來等多位革命領袖；同時還記載了長征的真實歷史，以及當年紅區的社會面貌，儘管當時的延安物質條件極度匱乏，卻吸引了全國各地無數青年義無反顧奔赴至此。

鄭鎮炎說：「那裏就像一座燈塔，是充滿理想與希望的地方，人們的精神面貌昂揚向上，團結、友愛、互助、愛國，處處都呈現出蒸蒸日上蓬勃氣象。」

### 讚內地基建完善 出行時機成熟

20年後，鄭鎮炎參加了某組織舉辦的長征徒步活動，從甘肅華池走到陝西吳起鎮，全程約200公里，每日徒步十幾至二十公里，同行者約兩百人，這次經歷於他而言，算是一次淺嘗輒止的長征體驗。直至十多年前，他讀到《兩個人的長征路》一書，獲知兩位在北京任教的英國人，雖中文水平有限，卻在中國友人協助帶路、驅車，解決了諸多前行難題，最終順利完成重走長征路的旅程，這也讓他更加坚定了親自走一趟長征路的念頭。再加上近年來內地的基礎建設日臻完善，出行條件大幅提升，鄭鎮炎認為，實現這一心願的時機已然成熟。

因此鄭鎮炎2019年退休後，便開始為重走長征路系統籌備、磨練體能，例如完成成都到拉薩的徒步，路程全長2,160公里，途中他翻越了十多座4,000米以上的高山。歷經數載準備，2024年10月17日，鄭鎮炎從江西于都正式啟程，沿着紅軍當年的長征路線一路前行，最終順利抵達陝西吳起鎮，圓滿完成這段特殊的旅程。

