吃紅米飯編草鞋 從舌尖到指尖 港生赴贛觸摸長征精神


●「紅軍長征勝利90周年」系列——江西探古尋源及自然環境探索之旅交流團在黃洋界保衛戰勝利紀念碑前合影。 受訪者供圖

走一程今昔交織的路 吃一頓憶苦思甜的飯

于都河水靜靜流淌，如同一幅緩緩鋪展的歷史長卷，見證着90多年前8萬6千多名紅軍夜渡出征，踏上漫漫長路的壯闊一幕。河畔旁的中央紅軍長征出發紀念館內，逾80名香港師生正駐足凝望；一件件被歲月浸出溫潤光澤的珍貴展品，伴着講解員的講述，徐徐展開當年那段血火交織的崢嶸歲月，以及軍民之間魚水情深的動人往事。觸摸這段可歌可泣的家國史，眾人將課本裏的長征故事轉化為與自身相關的生命體悟，從中汲取前行的力量，同時深入思索「一代人有一代人的長征」的深意與責任。

●香港文匯報江西報道
記者 黃慧

11月16日至20日，由香港特區政府教育局主辦的「紅軍長征勝利90周年」系列——江西探古尋源及自然環境探索之旅，來自筲箕灣官立中學、香港道教聯合會圓玄學院第二中學、九龍真光中學、荔景天主教中學及聖公會聖三一堂中學這5所學校逾80名師生，前往江西贛州、于都、井岡山及遂川，透過「行走的課堂」，開展致敬長征的學習之旅。

古街綠水間 研茶勞作悟苦樂

「紅軍長征勝利90周年」江西行行程包含向中央紅軍長征出發紀念碑敬獻花籃，參訪中央紅軍長征出發地紀念園、井岡山革命博物館及黃洋界等，並欣賞《長征第一渡》舞台劇、體驗編織草鞋等沉浸式活動，讓學生們得以更加真切地體會紅軍先烈的堅毅精神與國家發展的重要歷程。

師生們透過參訪贛州江南宋城，穿梭於古街老巷之間，感受千年煙火韻味；體驗客家擂茶製作，從研磨茶料到沖調品飲，領略客家人的待客之道與傳統手藝；走進遂川茶園，採摘當地名茶狗牯腦，在青山綠水間體會農耕勞作的樂趣與艱辛。

教育局總課程發展主任李麗萍介紹，學生赴內地交流及考察是愛國主義教育的重要一環。我們帶着香港年輕一代重走這段路，不是簡單復刻歷史，而是希望他們在真實山河中讀懂歷史、讀懂國家、讀懂責任。

跨越九十載 青春對話同齡紅軍

「最讓我印象深刻且深受觸動的是，《長征第一渡》舞台劇中，年輕紅軍戰士在過草地犧牲前，朝着于都的方向呼喊『娘！』。紅軍戰士也是有血有淚的人，同樣有着對家鄉、父母的思念之情，但為了國家甘願犧牲小我、成就大我。」九龍真光中學學生麥惠琪說。

紅軍草地行軍被黨史學者稱為「生死行軍」，常有被吞噬的生命之危，要忍受飢餓之苦、寒冷之苦、極度疲勞和疾病之苦。麥惠琪說，課本給的是時間線、重大戰役、精神提煉，但沉浸式舞台（360度可翻轉液壓舞台、真實水流、風雪效果、環繞聲）把歷史從平面文字變成立體體驗，讓人幾乎能感覺到長征途中水霧撲面、斜坡的陡峭與戰火的壓迫。

據資料記載，長征出發時，紅軍作戰部隊官兵的平均年齡僅約20歲，其中14歲到18歲的戰士約佔總數的40%。這些年輕戰士離開家鄉後，多數一去不返，最終埋骨他鄉。

「我願意『跟着走』嗎？願意為了更宏大的目標暫時放下個人舒適嗎？」九龍真光中學學生曾苑澄表示，沉浸式課堂讓這段歷史從課本裏的事件變成了和自己相關的生命故事。她不禁捫心自問，如果未來在學習、工作、人生中遇到難關該如何面對，而長征精神能給自己很多鼓勵。

參觀中央紅軍長征出發紀念館時，香港道教聯合會圓玄學院第二中學學生楊穎彤留意到，紅軍們穿着破爛的衣服、單薄的草鞋，使用簡陋的炊具解決衣食住行問題，這讓她極為敬佩。「紅軍當時的年紀和我們差不多，都只有十幾歲，前路未知又迷茫，但他們始終堅守信念，與同伴互相扶持，完成了這一偉大的征程！」

「紅米飯那個南瓜湯喲咳羅咳，挖野菜那個也當糧羅咳羅咳……」歌聲一起，井岡山艱苦歲月裏那股革命樂觀主義精神，便穿越時空，撲面而來。

對香港學子們而言，吃一餐憶苦思甜的飯，又成了一堂「行走的課堂」。和今天的日常飲食相比，紅米飯、南瓜湯顯得樸素甚至簡陋。紅米飯口感偏糙，要是煮的時候水放少了，就難以下嚥；南瓜湯清甜寡淡，但長期幹體力活時很難提供足夠能量。

草邊刮手痛 歷史從此有了溫度

從舌尖到指尖，從「吃」到「穿」，這堂課的觸感愈發真切。當年物資極其匱乏，草鞋幾乎成了紅軍行軍打仗的標配裝備。然而，一雙草鞋通常只能穿三天，走幾十里路就爛了，所以編草鞋是紅軍戰士必須掌握的生存技能。

真正動起手來，香港學子們才體會到這「標配」背後有多不易。九龍真光中學學生黃卓瑜起初完全不知如何起手，稻草既乾燥又順滑，很難固定在一起；編織時手勢必須準確，力度不夠鞋子就鬆散，太用力又容易拉斷草繩，反覆拆掉重編了好幾次，才勉強成型。九龍真光中學王雪兒直到編完才發現鞋子一大一小，其間需要不斷用力拉緊粗糙的稻草，做到後半段雙手已經酸軟，甚至被草邊刮得有些疼痛。

讓學子們動容的，是歷史從此有了溫度。荔景天主教中學學生莫一山內心很是震撼。他說，草鞋鞋底既硬又扎手，完全沒有現代運動鞋的氣墊和保護——大家平時穿稍硬一點的鞋都會腳痛，當年紅軍卻穿着這樣單薄粗糙的草鞋，在井岡山的崇山峻嶺間穿梭作戰，在冰天雪地和崎嶇山路上日夜行軍。

荔景天主教中學學生王思懿坦言，過往對長征的認識多來自課本上零碎的事件和冷冰冰的地圖標示，而這次交流團讓她感受到，長征的故事並不是課本上的片言隻語，而是一個個先輩們用生命、用血為後代鋪路、為國家貢獻的故事。這趟旅程改變了她對紅軍長征的看法，也讓她真切感到自己是一個真真正正的中國人。



受訪者供圖

●港生參觀中央紅軍長征出發紀念館。 香港文匯報記者黃慧 攝


●香港學子們在遂川狗牯腦茶園自拍。 受訪者供圖



受訪者供圖

一缽一棍擂擂茶 品客家飲食智慧



●香港文匯報記者黃慧 攝

圍在擂缽旁，香港學生們在江南宋城雷一泡主理人雷小霞的指導下，輪流握住擂棍，沿着缽壁逆紋舂擂。隨着擂棍一圈圈轉動，茶葉、芝麻、花生的香氣漸漸被磨出，初始時的淡淡清香在反覆旋轉中愈發濃郁，很快全場都浸潤在溫熱而醇厚的香氣裏。伴隨滾燙開水倒入，琥珀色的茶湯一出，圍觀同學紛紛探頭拍照，鏡頭裏盡是誘人的色澤與升騰的熱氣，笑聲、驚嘆聲和掌聲此起彼伏。

每一口溫熱茶湯入喉，都讓這份親手參與的喜悅變得更加真切而難忘。聖公會聖三一堂中學學生李凱熙說，擂茶製作是個體力活，難度不高但貴在堅持。看着原本顆粒分明的原料在反覆舂擂中逐漸化為細膩的茶泥，那種慢慢變化的過程本身就很有成就感，也更讓人體會到傳統手藝裏蘊含的耐心與專注。

九龍真光中學學生麥惠琪說，奶茶偏甜，擂茶則帶些鹹味兒，還有養生功效。在她看來，擂茶不僅口味獨特，更承載着客家人日常生活中的飲食智慧，讓人在品嘗之餘感受到一方水土孕育出的文化魅力。

據悉，贛南是客家民系的重要發祥地和聚居地。贛南客家擂茶是贛南客家人的傳統飲食與飲茶習俗，其基本原料有茶葉、糯米、芝麻、花生、糙米、食鹽及各類青草藥等，製作工具為擂缽、擂棍、勺瓢三件寶。客家擂茶就像客家話一樣，三里不同調，十里不同音，人們會根據當地習俗添加不同食材，以符合本地口味。

赴內地研學持續升溫 港教育局多招助圓夢

近年，香港學生赴內地交流研學的熱情持續升溫。香港特區政府教育局推出的中小學內地交流計劃，僅2025/2026學年便吸引逾8萬名中小學生參與。是次，香港教育局於2026/2027學年推出的「紅軍長征勝利90周年」系列學生內地交流計劃，行程覆蓋江西、廣東、廣西、貴州、雲南及陝西等長征沿線省份。教育局為參加師生提供團費70%的資助，學校每10名提名學生可申請一名全額資助，以照顧經濟上有需要的學生。

除常規交流外，教育局還結合國家歷史節點推出紅色教育與國情考察路線，舉辦「薪火相傳」平台「夢成真」行程設計比賽（2026/2027）。參賽學生以北京、江蘇或山東作為目的地，設計不超過5天的行程，初中組與高中組的冠軍作品將分別作為「獲獎團」的行程藍本，獲獎隊伍的學生代表與顧問教師可獲全額資助參加「獲獎團」，實地體驗獲獎設計的行程。學生們的行程設計巧思，有望從紙面構思變為真實的研學經歷。

萬里長征鑄奇跡 血脈賡續耀千秋

長征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。

紅軍途經江西、湖南、廣東、廣西、貴州、雲南、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。

偉大長征精神，就是把全國人民和中華民族的根本利益看得高於一切，堅定革命的理想和信念，堅信正義事業必然勝利的精神；就是為了救國救民，不怕任何艱難險阻，不惜付出一切犧牲的精神；就是堅持獨立自主、實事求是，一切從實際出發的精神；就是顧全大局、嚴守紀律、緊密團結的精神；就是緊緊依靠人民群眾，同人民群眾生死相依、患難與共、艱苦奮鬥的精神。

2021年9月，黨中央批准了中央宣傳部梳理的第一批納入中國共產黨人精神譜系的偉大精神，長征精神被納入。

話你知

江西被譽為「紅土地」

江西被譽為「紅土地」，這塊16.69萬平方公里的土地孕育了中國革命的搖籃——井岡山、中華人民共和國的搖籃——瑞金、軍旗升起的地方——南昌、中國工人運動的策源地——安源。

上世紀20年代末，毛澤東、朱德等老一輩無產階級革命家在井岡山創建了中國第一個農村革命根據地，開闢了「農村包圍城市，武裝奪取政權」具有中國特色的革命道路，點燃了中國革命的星星之火，中國革命從這裏走向勝利。

于都是萬里長征集結出發地。1934年10月，中央機關、中革軍委和中央紅軍主力共8.6萬餘人集結于都，於10月17日至20日，先後從于都的八個主要渡口渡過于都河，開始舉世聞名的二萬五千里長征，于都作為「地球上的紅飄帶」的起點載入史冊並聞名世界。于都為革命犧牲的有姓名可考的烈士達16,356人，其中犧牲在長征路上的烈士達1.1萬餘人，共走出16位于都籍共和國將軍。