

目錄

序 蔡若蓮、張雲楓、盧重興、關文珊、黃醒華、
關品方、吳慧顏、黃夏、盧少明、朱湛剛、
鄭小善 ▶ 005

前言 ▶ 039

第一篇 湘贛及兩廣

第一章 由革命聖地于都出發 ▶ 044

第二章 臨梅關覽粵北風光 ▶ 054

第三章 追尋湘南起義的往事 ▶ 060

第四章 桂北山水間的生死決戰 ▶ 074

第二篇 雲貴川

第五章 黔山湘水間的偉大轉折 ▶ 098

第六章 四渡赤水的得意之筆 ▶ 136

第七章 烏蒙迴旋，走向轉機 ▶ 174

第三篇 川西藏地

第八章 搶渡歷史的激流 ▶ 196

第九章 爬雪山，過草地 ▶ 228

第四篇 陝甘寧

第十章 通往陝北的決勝走廊 ▶ 286

第十一章 征途終章，長征精神永存 ▶ 312

附錄 相關傳媒報道及公開講座 ▶ 322

▶ 序一

欣悉鄭鎮炎先生將重走長征路的日記結集成書，謹致熱烈祝賀。經朋友介紹得悉他的故事，起初也感到驚訝——一位 73 歲的長者，憑藉個人毅力，獨自一人從江西于都出發，歷時 250 天，徒步 6,032 公里，最終走到陝西吳起，並藉此向年輕一代介紹紅軍長征的艱苦歷程，這份心意令人深表敬佩。這條路，當年紅軍走了兩萬五千里，跨越 14 個省區，付出了巨大的犧牲；今天，他用雙腳重新丈量了一遍，體驗當年的艱苦卓絕，也見證了祖國山河的巨大變遷。這份堅持與勇氣，實在難得。

讀完他的故事，我懷着好奇與敬意翻開《雄關漫道——一個香港人的長征》，想看看這位長者到底記錄了甚麼。讀後我深深體會到鄭先生寫作的初心。他的文字樸實無華，卻真摯動人——沒有誇張的修飾，只是老老實實地把每一天在路上看見的風景、遇見的人、經歷的事，一一記錄下來。他寫沿途的山川風物，寫鄉親們的熱情接待，寫當年紅軍在此地發生的故事。讀着讀着，彷彿自己也跟隨他的腳步，走過了那段波瀾壯闊的歷史長河。

如果說樸實的文字讓人感動，那麼他行動背後的情

懷，更令我由衷敬佩。他說，1972 年讀大學時，看過美國記者斯諾寫的《紅星照耀中國》，書中記述了史詩般的長征，從此在他心中埋下了重走長征路的種子。半個世紀後，他終於付諸實踐。他不是為了名，也不是為了利，只是想親身走一遍那段改變中國命運的路，然後把所見所聞告訴更多年輕人，讓大家明白：沒有紅軍長征的勝利會師，便沒有抗日戰爭的勝利；紅軍長征，是中華人民共和國成立的重要里程碑。這樣的心志，實在令人肅然起敬。

或許有人會問：七十多歲了，不怕年紀大、體力不支嗎？鄭先生的回答很有意思：「年紀只是一個數字，我覺得我的生理年齡很年輕，心理年齡更年輕。」事實上，他退休後每周維持兩次四至六小時的行山活動；之前還獨自完成歐洲五國四條山徑的徒步，以及從成都到拉薩的 2,160 公里旅程。正因為一直保持鍛煉，他對自己的體能充滿信心。這種積極的人生態度，對我們每一個人都是很好的啟發。

說到底，鄭先生這本書的意義，不止於記錄一次徒步旅程。回顧我的教學經驗，我始終相信歷史教育不應局限於課本，更要讓學生從真實的故事中感悟歷史。中國歷史科的宗旨，正是培養學生正確認識國家歷史，厚植家國情懷。在我看來，鄭先生的長征日記，正是一部活生生的教

材——他用雙腳重走當年的路，用文字記錄所見所感，把一段遙遠的歷史拉到了我們眼前。我衷心希望香港的年輕一代能夠透過這本書，了解紅軍長征的艱苦歷程，體會長征精神的可貴，從而增強對國家的使命感與責任心，堅定對祖國偉大復興的信心。

蔡若蓮 謹識

二零二六年六月

▶ 前言

2023 年走完由成都至拉薩的 318 國道，跨過 13 座海拔逾四千米的山，行程為 2,160 公里，回港後獲邀做過多場演講。演講完後，常被周遭的朋友問及：下一次去哪裏徒步？

我每次衝口而出說想要去學紅軍，進行兩萬五千里長征。經過一年多的計劃和準備，終於在 2024 年 10 月 17 日正式從江西于都的長江第一渡出發，開始我的長征之旅，實踐許下的諾言。

為什麼要獨自徒步？

這不是我可以選擇的，身邊的朋友不見得有這樣的興趣。曾一同參加苗莆的兩位朋友亦有徒步長征之路的計劃，可惜他們在 2024 年 7 月 1 日出發了，而我當時已報名到戈壁沙漠徒步。如能跟他們一起出發會輕鬆很多，因為他們有一個支援小組。我選擇 10 月 17 日的原因是，當天是長征 90 周年紀念日，在于都有盛大的紀念儀式。原先希望碰到走長征路的朋友可爭取一起結伴同行，可惜沒有，當天早上我參加完紀念儀式就單獨出發了。

年屆 73，不擔心年紀大、體力不支嗎？

朋友私底下對我的長征計劃常常有這樣的疑問。但老實說，我從不擔心我的年紀會是一個障礙。2021 年，我一個人順利完成歐洲五國的四條山徑的徒步，總計 71 天 1,500 公里。2023 年，我亦是獨自一人徒步 318 國道，走了 82 天，總計 2,160 公里，也順利完成了。長征的路線不會比 318 國道困難，只是路程長得多。退休後，我每周維持兩次四至六小時的行山活動，因此體能不會太差。在長征途中逐步調整狀態，我覺得每天徒步 25 至 30 公里，八至十小時，應該是可以勝任的。

我常說年紀只是一個數字，我覺得我的生理年齡很年輕，心理年齡更年輕，因為我喜歡接受挑戰，每年尋找一些新的目標，努力完成並超越自己！

甚麼原因驅使我重走長征路？

1972 年念大學時，我看過一本由美國記者埃德加·斯諾寫的書 *Red Star Over China*，中文書名為《紅星照耀中國》，或譯為《西行漫記》。書中記述了史詩般的長征，並訪問了毛澤東等紅軍領導人。1934 年 10 月，紅軍在第五次反圍剿失敗後，被迫離開江西革命根據地，開始兩萬五千里的長征，在敵人的圍追堵截下，經過十多個省區，最後成功在延安建立根據地。紅軍數量由出發前的 8.6 萬

人，到一年後抵達延安時只剩七千餘人。史詩式的紅軍長征，雖然失去了九成的隊伍，但剩下的人經過長征的鍛煉變得更強大。

每年中國各地有很多人，用徒步、騎自行車和駕車的方式去重走長征路，學習長征精神，承傳紅色基因。我也希望成為其中一份子。

兩萬五千里長征如折算成公里，約為 12,500 公里。但實際沒有那麼長，可能短了四千公里，只有 8,500 公里左右。如以平均時速每天 25 公里計，340 天可完成。

路程短了，原因是紅軍以前是走山路，迂迴前進，如二進遵義、四渡赤水，藉以迷惑敵人，因此走了很多彎路。如今我走的是國道、省道和鄉道，很多時候是拉直了兩地距離，因此少走了很多路。

我的計劃是分兩次走，第一次由 2024 年 10 月 17 日至 2025 年 3 月 5 日，而後先返回香港處理一些要事；第二次由 2025 年 7 月開始走完後段路。

我走的路線是參考兩個英國人李愛德和馬普安於十多年前寫的書《兩個人的長征》而設計的，也參考了網絡上的長征路線徒步資料。



第一篇

湘贛及兩廣



紅軍不怕遠征難，萬水千山只等閒。

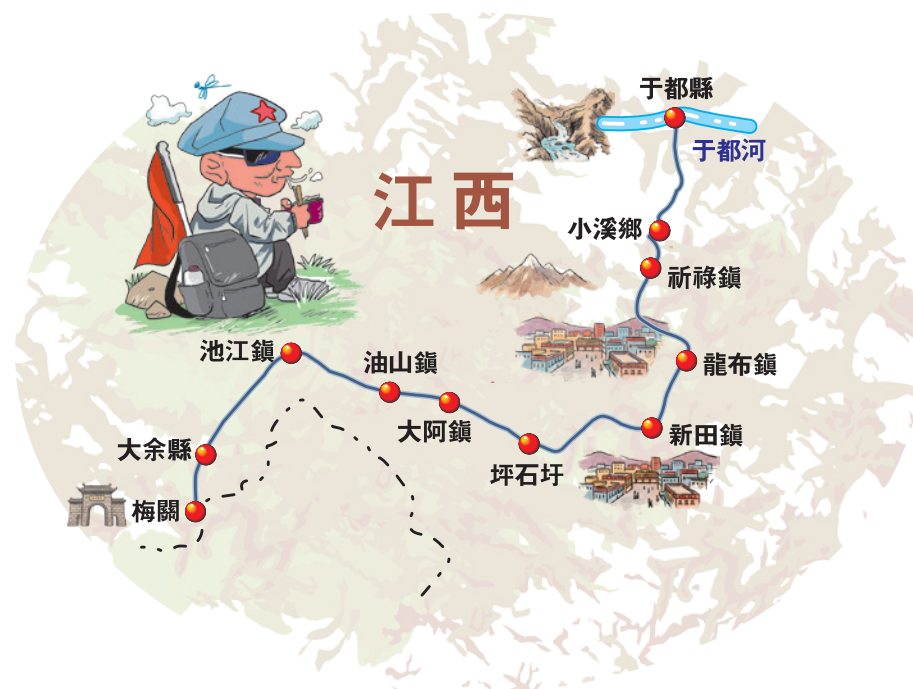


第一章

由革命聖地于都出發

- 第 1 日 — 10 月 17 日 于都縣至小溪鄉 28.5 公里
- 第 2 日 — 10 月 18 日 小溪鄉至祈祿山鎮 20 公里
- 第 3 日 — 10 月 19 日 祈祿山鎮至龍布鎮 37 公里
- 第 4 日 — 10 月 20 日 龍布鎮至新田鎮 26 公里
- 第 5 日 — 10 月 21 日 新田鎮至坪石圩 32 公里
- 第 6 日 — 10 月 22 日 坪石圩至大阿鎮 26 公里
- 第 7 日 — 10 月 23 日 大阿鎮至油山鎮 16 公里
- 第 8 日 — 10 月 24 日 油山鎮至池江鎮 28.5 公里
- 第 9 日 — 10 月 25 日 池江鎮至大余縣 24 公里

累計 238 公里



► 長征的起點

2024 年 10 月 17 日上午 8 時半，我到達于都中央紅軍長征出發紀念碑，參加政府舉辦的慶祝紅軍長征勝利 90 周年紀念活動。大會結束後有數百人沿着紅軍長征出發路線徒步五公里左右，然後折返。我原先希望遇上志同道合的徒步者，一同走長征路，可惜未遇上。

1927 年國共合作破裂後，共產黨遭受清黨，遂發動南昌起義、秋收起義，但均因敵我力量懸殊而宣告失敗。毛澤東率餘部轉戰井岡山，建立根據地，後與朱德、周恩來等會合，至 1931 年成立蘇維埃政府，根據地不斷擴大。國民黨對此展開五次「圍剿」。在毛澤東誘敵深入、分割包圍的游擊戰術指導下，紅軍前四次成功反「圍剿」。但第五次反「圍剿」時，共產國際軍事顧問李德否定游擊戰，改為陣地戰，與國民黨大軍正面硬拼；蔣介石則採用堡壘戰術穩步推進。紅軍損失慘重，面臨全軍覆沒的危機。為避免覆滅，紅軍被迫實施戰略轉移，即長征。

紅軍長征究竟是從瑞金出發還是從于都出發？一直爭論不休。幾天前我在瑞金參觀，問的士司機這個問題，他說當然是瑞金，因為瑞金是當時的蘇維埃首府，中央領導人都從這裏出發。但準確的說法應該是中央領導人由瑞金

出發，但 8.6 萬紅軍大部隊是集結於瑞金西面約六十公里的于都，在這裏等候過貢江，史稱「長征第一渡」。

紀念活動的大隊折返後，我一個人背着 15 公斤重的背包出發，開始自己的長征路。我打開手機地圖，首段路沿貢河前行，飽覽寬闊的貢河及其兩岸美景。但河兩岸亦有數百棟的空置樓房。

離開于都市內，進入 218 省道，兩邊有一米寬的行人路。如遇大貨車則要小心，盡量靠邊，免生意外。上午陰天，下午陽光普照，氣溫有三十多度。我盡量多喝水和休息，以免中暑。

傍晚在小溪村幸運地找到一間民宿，但到達後整棟四層樓無人在，只留有電話。接通電話後，對方輸入密碼，遙控打開大門，讓我入內。付款是用微信發紅包方式，我問房費多少？對方說要 128 元，其實如他要五百元，我無得選擇也要照付，因為這裏只此一家。我試試扮窮，說我是長征徒步者、窮遊客，可否盡量便宜一些。他問我多少？我說 70 元吧，他回答 OK。裏面是一間很乾淨的房子，甚麼也齊全，今晚無其他客人，唯有自己招呼自己。



● 于都中央紅軍長征出發紀念碑。



● 紀念大會結束後，有數百人沿着紅軍長征出發路線徒步五公里。

▶ 來自革命老區的善意

剛開始長征徒步的這幾日，我都在上午早早離開旅店出發，街上涼風陣陣。江西的早餐以湯麵為主，搭配不同肉類，如豬肝、牛肉、肉餃、豬肉，再加辣椒。

10月18日下午，我在登賢驛站碰到一位三十多歲的單車騎行者，他見我的打扮便知道我是長征徒步者，主動與我攀談。原來他與四位朋友由江西瑞金出發，準備用半

年時間騎自行車走長征路，終點是延安。談起長征，他說要學習長征不怕困難的精神，也很擔心年輕一代忘記了長征的歷史。對此，我心有同感。

翌日中午，又碰到淮東雪和他的三個同伴，其中一位退休老者是騎摩托車的。另一位名叫張強，年約五十歲，騎單車進川藏已有六次，還是第二次騎行長征路，真的令人佩服！他們見到我便停下來，硬要送水果、營養劑和礦泉水給我，還對我進行訪問。其中一位搞直播的叫龍飛，還將訪問放上社交媒體，一下子香港的朋友全知道我孤身獨走長征路。

● 淮東雪的同伴——一位退休老者，騎摩托車重走長征路。



傍晚行到祈祿山鎮，但在鎮內找不到民宿，村民指再往前行兩公里有一培訓基地營，名為「初心紅培训基地」。到達後見一位三十多歲叫徐總的，他得知我是從香港來，又是走長征路的，很歡迎我，房租由 328 元一晚減為 120 元，還指示餐廳晚飯給我打七折。晚飯時，我見很多小學生和年輕人，大抵是培訓基地的學生，看來政府真的很重視紅色基因的承傳。這裏原是江西共產主義勞動大學的分校，位於山林中，環境清幽簡樸，還與長征步道相連，是很理想的紅色培訓基地。

10 月 23 日下午到達油山鎮，我參觀了信豐縣的烈士紀念碑和陵園，紀念碑上密密麻麻的名字和數百個墓碑，可以想像當年信豐縣的戰事是非常激烈的。

我在行路途中經過一家理髮店，老闆叫陳小平，見我是長征徒步者便給我十元優惠，全套剪髮、洗頭、剃須、按摩服務。我當然求之不得，卸下背包，坐上理髮椅，向他交代怎樣剪，然後低頭看手機。不到五分鐘，他說剪好了，要去洗頭。我一照鏡子，他差不多給我剃光了頭。大抵是他聽不懂我的普通話，無奈唯有收貨！服務完畢，他還送我一個充電池，加微信，拍照留念！

江西鄉村非常寧靜，多見老人、小孩、婦女，男的多在外工作。一棟棟鄉村房屋，有些很精緻，家家戶戶普遍