



2025 年 9 月騰格里沙漠慈善行

本文根基於「騰格里沙漠慈善行」參與者「沙塵先鋒隊」隊長關錫堯先生的珍貴記錄，由編輯團隊進行結構梳理與語言潤飾，以利公眾閱讀。原文中詳實的觀察、真摯的情感與所有核心事實均被完整保留。

若希望查閱更為詳盡的原始遊記，歡迎通過「潔緣原始點健康促進協會」獲取進一步資訊。在此，我們向這場慈善壯舉的每一位行者致敬，並特別感謝原始記錄者的無私分享。

緣起：為愛行走的雙重意義

2025 年 6 月，一則穿越騰格里沙漠的慈善行訊息，喚醒了我心中對大漠的嚮往——我當即邀請好友梁啟豪（Edwin）同行，參加次日在油塘社區中心舉行的啟動禮。我們了解到，這是一次為愛行走的挑戰：用三天兩夜徒步穿越 66 公里騰格里沙漠，為 50 位患有長期痛症的低收入長者籌集醫療費用。個人的探索願景與助人的善念在此完美交匯，讓這趟旅程從一開始就充滿了雙重意義。



啟動禮上，我欣喜地遇見了曾服務九龍城區多年的區議員何顯明（Joe），他

擔任本次活動的慈善大使；同時也見到了前水務署同事劉鎮海。得知他們都將同行，更感親切。與 Edwin 一起報名後，因有知己同行，互相照顧，心懷感恩。



潔緣：一個為長者點亮希望的組織

這次活動的主辦方「潔緣原始點健康促進協會」，由創辦人李碧潔（Peggy）發起。她從農村走出，憑著堅韌的毅力創辦解痛中心，成立協會，專注於改善長者的健康與生活品質。協會不僅提供專業服務，幫助長者重拾活力，更積極推廣預防保健，喚起社會對老年健康的關注。

「原始點」是一種源自台灣的疼痛療法，通過在身體特定部位找到原始痛點，施以按推與溫敷，能有效緩解疼痛。

準備：向沙漠出發的精心籌劃

騰格里沙漠是中國第四大沙漠，位於內蒙古自治區西部，蒙古語意為「無邊際的天空」。Peggy 與團隊負責人曾親赴沙漠考察，與當地旅行社「蒙緣行」反覆磋商，精心設計了這條兼具安全性與體驗性的路線。



考慮到部分參與者平時較少運動，潔緣安排了五次體能與步行技巧訓練。然後按參加者預計步行速度分為五組，每組設有組長。我為我的快隊選名為「沙塵先鋒」，由 Peggy 的女兒 Jessie 擔任組長。這個充滿動感和具有兩個意思的名字，寄託了我們領先前行的期許。

出發前，大會在香港派發了多項實用物資，並在銀川提

供了更多補給。值得一提的是，沙漠中的三晚住宿各有特色，參與者可選擇升級。為獲得最質樸的沙漠體驗，我與 Edwin 決定保留原始的帳篷住宿。

出發：風雨無阻的啟程

出發前夕，颱風「塔巴」襲港，八號風球高懸，暴雨如注。雖有航班取消的虛驚一場，但最終順利成行。因太太肩部受傷無法駕車，幸得 Joe 與太太搭乘的士順路接載，解了燃眉之急。

9月9日（星期二）· 初抵塞上湖城

清晨六點，Joe 準時前來接載。我們於六點半抵達機場，領取贊助物資後，順利完成各項手續。

國航 CA118 航班準時起飛，於十一點四十分抵達北京機場。轉機後，我們乘坐 CA1227 航班前往寧夏銀川。飛機提前起飛，於傍晚降落在銀川河東國際機場。銀川有海上湖城之稱。

「蒙緣行旅行社」的工作人員熱情迎接我們，贈送可愛的駱駝公仔作為見面禮。在黃昏的暮色中，我們於機場外拍攝了第一張團體照。



乘車約一小時後，我們抵達下榻的銀川新華聯瑞景酒店。晚間，與部分行友前往著名的懷遠夜市，感受當地充滿活力的市井氣息，品嚐風味獨特的西北美食。

9月10日（星期三）· 歷史與自然的交融

酒店早餐後，我們前往被譽為「塞上明珠」的沙湖。這裡獨特地融合了江南水鄉的秀美與塞北大漠的雄渾。乘船遊湖，但見蘆葦搖



曳，最高的超過三米，景區內「葦蕩迷津」的景點別具特色。



午後，我們探訪了有「東方金字塔」之稱的西夏王陵。這片規模宏大的帝王陵園，在 2025 年被列入世界文化遺產。站在千年遺跡前，歷史的厚重感撲面而來。



晚上，「探沙者」團隊的姓蒙的總領隊（蒙隊）為我們詳細講解了沙漠行程的各項須知。我所在的第一組領隊暱稱「戰士」。經隊友推舉，我擔任隊長，編號 1001，並為隊伍創作了「沙塵先鋒，一直往前衝」的口號，展現我們的昂揚鬥志。

9 月 11 日（星期四）· 邁出沙漠第一步

早餐後，我們乘車前往沙漠起點。途中經過「阿拉善英雄會」雕塑，大家紛紛拍照留念。



起點處，Peggy 發表了鼓舞人心的講話。在誓師儀式上，大家共飲「摔碗酒」（實為檸檬水），將碗摔碎以示決心。作為 1001 號隊員，我榮幸地擔負起擂鼓進軍的任務。隨著蒙隊一聲令下，我們穿過彩煙噴發的拱門，正式踏入騰格里沙漠。



初入沙漠，眼前連綿的沙丘如凝固的波浪，景色壯麗而陌生。我們學習著跟隨前人的腳印，使用雙杖分擔身體重量，在領隊的指引下向前行進。

下午天降甘霖，雨點疏落，反而帶來了涼爽。傍晚六點二十分，沙塵先鋒隊全體八名隊員手牽手衝過烏蘭湖的終點線，完成了首日 21 公里的挑戰。

晚間，我們學習搭建帳篷，並享用了遠超預期的豐盛晚餐。儘管在後勤支援上出現了一些小插曲，但大家本著互諒互讓的精神順利解決。隨後，蒙隊帶領我們觀星，講解天文知識，為充實的一天畫上圓滿句號。

9 月 12 日（星期五）· 深入大漠腹地

清晨在烏蘭湖畔醒來，「烏蘭」在蒙古語中意為紅色，這個已乾涸的鹹水湖從空中俯瞰宛如一顆紅色的心臟，故被譽為「地球的心臟」。

這一天的行程更具挑戰，沙丘普遍更高。在太陽湖畔的旱樹林蔭下，我們享用了包攔無火自



熱湯在內的午餐，驚喜於在沙漠中能品嚐到如此美味的熱湯。



下午，我們翻越了行程中最高的沙丘，俯瞰月亮湖。在炎熱的午後，工作人員貼心地為大家噴灑水霧降溫。下午五點三十五分，沙塵先鋒隊再次率先抵達位於漠麗禾湖畔的營地。

這一晚的住宿條件大為改善，帳篷更寬敞，並設有風扇。我們在湖畔拍攝了絕美的日落，並有幸在隊友升級的蒙古包中洗去一身疲憊。



晚餐是熱氣騰騰的火鍋，餐後的篝火晚會大家載歌載舞，盡情歡笑。



而隨後蒙隊帶領的觀星活動，因天朗氣清，銀河與北斗七星清晰可見，成為此行中最为難忘的體驗之一。

9 月 13 日（星期六）· 挑戰與榮耀

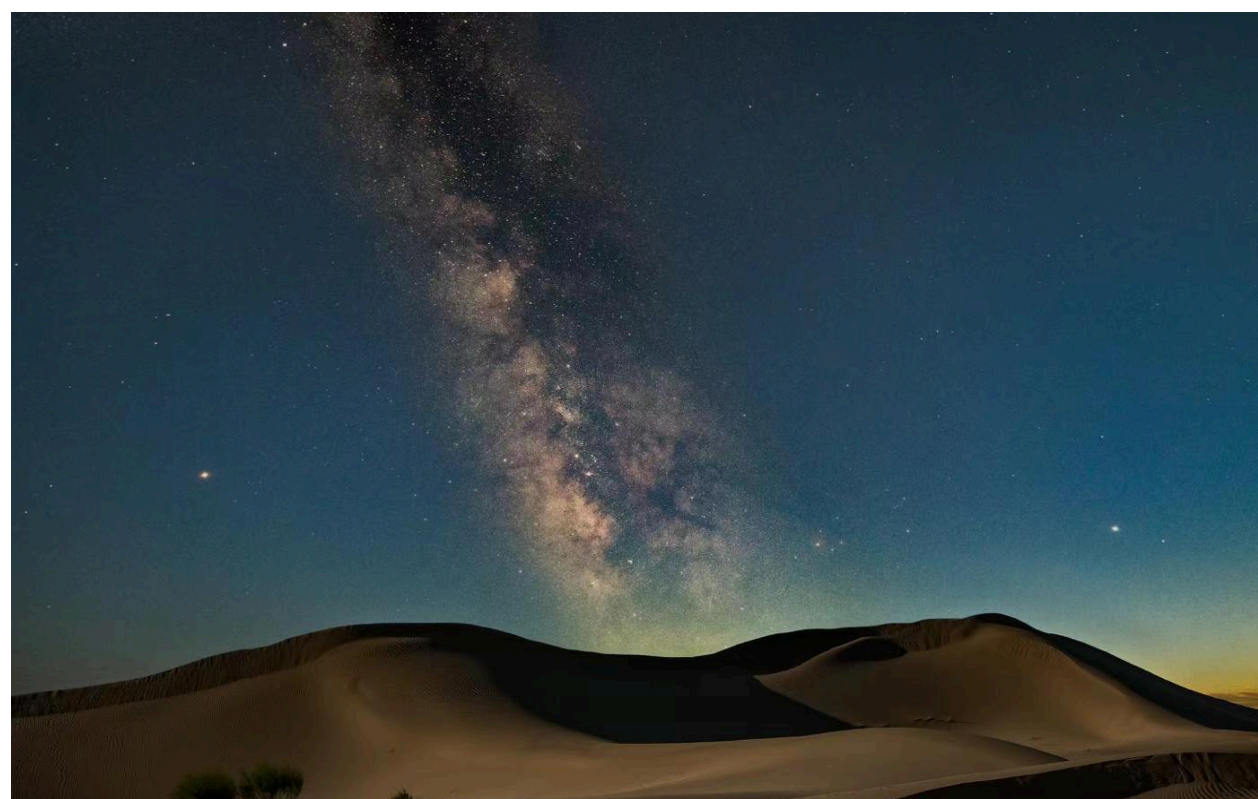
行程最後一天，起步即須攀登一座大沙坡，從高處回望美麗的漠麗禾湖，心中充滿不捨。

在距離終點約六公里處，大會設置了挑戰環節，行友可自行決定是否參加挑戰組，以奔跑的方式完成最後一段路程。約二十位行友選擇參與其中。我雖是其中唯一的七十歲以上參與者，仍決定一試。途中一度在沙海中迷失方向，幸得後面處於高位的行友指引，最終以約一小時十分鐘完成，能夠跑贏幾位年紀較輕的挑戰者，於願足矣！

終點的拱門設在沙漠公路上，衝線的那一刻，獲掛上完成獎牌，心中充滿了無比的成就感與喜悅。

下午，我們抵達騰格里研學大本營。在察覺初始安排的帳篷條件不佳後，我與 Edwin 及另一位行友果斷選擇升級至北棧酒店的冷氣獨立屋，以每人 200 元人民幣的代價，為挑戰成功給予自己一份舒適的獎勵。

當晚的閉營晚會溫馨而熱烈。沙塵先鋒隊因全隊無人乘坐支援車輛，榮獲「卓越團隊」獎；漫里沙中隊則因隊員間出色的互助精神，榮獲「沙克爾頓獎」。擔任本次活動司儀 Sue，憑其出色的表現榮獲「耐力王者」獎。而我個人則榮幸獲得「突破自我」獎。在領獎的時刻，我向全體行友朗讀了為總結此行而作的一首詩，以此表達內心的感悟與謝意：



「《沙漠慈善行》」

為助長者抒痛症，潔緣組織慈善行。
九月齊心征沙漠，三天同步結聯盟。
挑戰長程士氣壯，克服艱苦志向宏。
連番操練增體力，凱歌高奏顯本能。

這首詩，為我們共同的旅程，留下了一個誠摯的註腳。



最後頒發的是挑戰組的男、女速度冠軍獎，分

別由伍文達和蔡夢英奪得。此外，每隊獲邀派出二人，分享他們的心聲。

因時間關係，在頒獎期間，晚餐已經展開，每人一個小火鍋，食料豐富，還有一隻烤全羊作全體的獎勵。大家吃得盡情。



9月14日（星期日）・ 別樣體驗與意外收穫

行程最後一天，我們體驗了刺激的沙漠摩托車、悠閒的駱駝騎行等項目。

隨後，我們十六人自費參加了「黃河超級穿越走廊」行程。四驅車在浩瀚沙海中奔馳，又帶我們遊覽了即將因水利工程而淹沒的赤谷、著名的 66 號公路打卡點，以及渾濁壯闊的黃河。這趟額外的旅程內容之豐富，遠超預期。



晚間，沙塵先鋒隊在海底撈為隊友 Tim 慶祝生日，並邀請領隊戰士同樂，氣氛溫馨愉快。

9 月 15 日（星期一）・ 歸程與感悟

返程日，我們順利搭乘航班經北京返回香港，為這趟意義非凡的旅程畫上圓滿句點。

總結：一步一印，皆是祝福

回顧此行，潔緣作為一個小型機構，首次舉辦如此複雜的活動，其用心與成效令人敬佩。從前期考察、專業訓練到行程中的細緻安排，處處體現了組織者的責任心與執行力。

三天的沙漠行程設計科學合理，既充滿挑戰，又讓人在身體與心靈上都能夠承受並享受。總體而言，這是一次組織出色、體驗深刻的生命旅程。

個人感悟：行走中的饋贈

從六月初識活動到完成行程，我的參與遠不止於徒步。無論是提出隊名、創作口號，還是擔任隊長、撰文寫詩，我都全情投入，希望能為這次善舉貢獻更多力量。

出乎意料的是，沙漠中的「衣、食、住、行」處處驚喜，尤其是每日精心準備的餐食，完全顛覆了我對野外生存的想像。整個過程與其說是一場需要「捱」的挑戰，不如說是一次不斷發現與享受的旅程。



獲得「突破自我」獎是對我個人的莫大鼓勵，但此行最大的驚喜，莫過於在銀川的勞動廣場上，與「工匠精神」的標語不期而遇——「執著專注、精益求精、一絲不苟、追求卓越」。這十六個字，不僅是對工匠精神的詮釋，也更是我堅信不疑的「關師傅精神」。



潔緣是緣，蒙緣行亦是緣。此行最大的收穫，是讓我有緣與一群心懷善念、志同道合的夥伴並肩前行。我們為相同的目標共同努力，互相鼓勵，彼此扶持。願這份因善而結的緣分，長存於心，友誼永固。