

# 中華民國健行登山會

## 一一一年第一季活動表

本活動表各項活動，係響應教育部體育署推廣全民健行登山活動，並利用戶外教學，增加活動知能與興趣，達成「運動樂活計畫」目標！

會址:台北市朱崙街20號七樓703室 (活動內容如有疑問請向備註所列電話查詢)  
 電話:02-2751-0938 傳真:02-2752-4741 銀行匯款:合作金庫台北分行(006) 054-071715-264-1  
 網址: <http://www.alpineclub.org.tw> E-mail: [ctma@alpineclub.org.tw](mailto:ctma@alpineclub.org.tw)

### 甲、乙組活動表

第1頁共12頁

日期 編號	目的地	高度	集合時間	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
		里程	地點	下車地點	車資	參加方式			
1 月 2 日	三 峽 鳶 山	321	08:30 三峽祖師廟	捷運板南線永寧站(4號出口) 轉乘公車703 705 706			黃志寬 郭耿陽	甲	崗狛登山隊 0939-640241吳
				三峽老街站	自理	自由			
1111-2		鳶山因峰頂類似鳶鳥之嘴而得名，福德坑山、五十分山與鳶山之山峰連成一片，山雖不高，但於林中循稜縱走，俯瞰大漢溪及板新水廠水壩，相當舒適。							
1 月 2 日	大 溪 巡 禮 和 平 老 街		09:30 大溪新溪尾 站	捷運永寧站 4號出口轉搭 710(7:20/7:55 /8:30)			李國存 陳素真 陳秋緣 許明慶 黃世章 李志明	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		10		大溪新溪尾站	自理	自由			
1111-3		大溪區在日據時期稱為"大科坎"意即大台地的意思,"崁津歸帆"也成為大家心目中的大溪美景;大溪老街主要範圍涵蓋和平路、中山路、中央路三條歷史街屋,經月眉通道順訪李騰芳古宅、月眉人工濕地、山豬湖生態公園...等等。約4.5小時步程。(請自備簡餐,飲用水)							
1 月 2 日	南 勢 角 山 清 水 大 尖	302	08:00 捷運南勢角 站 4 號出口	捷運中和線			張進忠 林晉立 許建廷 廖瑞玲 陳榮吉 林溪川	甲	新北市分會 張進忠 0932-902- 525
		8		捷運南勢角站	自理	自由			
1111-4		南勢角山海拔 302 公尺，小百岳#016，有一顆三等三角點，又稱風爐塞山，別名「烘爐山」或「烘爐地山」，是皇帝山系最東的一座山峰，位於新北市中和區與新店區的交界處，是當地熱門的登山步道。清水大尖為新北市土城區清水附近之郊山，又稱大尖山，海拔 274 公尺，土地調查局圖							
1 月 8 日	汪 旺 隊 年 終 尾 牙		17:30 捷運大安站 2號出口	捷運淡水象山線			旺旺登山隊	甲	旺旺登山隊 0910216223葉
				捷運大安站2號 出口	已截止	報名			
1111-5		旺旺隊年終尾牙活動，假台北市大安區敦化南路二段 57 號悅上海餐廳辦理。							

## 甲、乙組活動表

第2頁共12頁

日期 編號	目的地	高度	集合時間 地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
		里程		下車地點	車資	參加方式			
1月8日 1111-6	30周年慶		11:50 上海銀鳳樓 餐廳	捷運板南線 捷運府中站			張進忠 陳明德	甲	新北市分會 張進忠 0932-902-525
					600	報名			來賓請於 11:50 前入席。 工作人員請於 10 點前到達銀鳳樓餐廳，幫忙佈置會場。
1月8日 1111-7	魚路南勢湖出金山古道	325 8	07:20 劍潭捷運站 搭小15公車	劍潭捷運站1、3號出口轉搭小15 擎天崗站	自理	自由	黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥 林文雄	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
									魚路古道(南段)「金包里大路」,又稱「魚路古道」,為陽明山國家公園最熱門的明星古道,「南勢湖古道」也是早昔「金包里大路」的末段行程,只是疏人青睞便乏人問津了。一般熟知的魚路古道是已修整的一段,金山還有一小段古道,多年來僅有少數登山客行走,雜草難免叢生,
1月8日 1111-8	翠谷連稜龍谷山萬順寮山	156 8	08:30 東南科技大學 公車站牌	236,251 660,666,912,949公車 東南科技大學	自理	自由	黃國瑞 楊德誠 李敏雄 許華鈞 廖溫娣 李潔	甲	台北市分會 楊0910-950990
									位於深坑區東南科大校園後方,龍谷山登山口,為原始林道,林相一般,順訪萬順寮山,翠谷稜線,走起來坡度平緩,頗富樂趣。
1月9日 1111-9	青龍嶺大同山樹林山	285 11	08:40 樹林火車站	台鐵電聯區間車 2153 或 1135 車次 樹林火車站	自理	自由	旺旺登山隊 嚮導	甲	旺旺登山隊 0910216223葉
									大同山、青龍嶺、三角埔頂山坐落於新北市樹林區、桃園市龜山區交界處,屬於林口台地的脈絡。由樹林大安路 386 巷大同山登山口起登,連走樹林山、大同山(237M)、尖棟山(240M)、青龍嶺(269M)續行三角埔頂山 茺子寮山(286M)及三福山(順遊樹林武器公園)。全程約 4 小時。
1月9日 1111-10	土城火焰山步道		8:30 捷運永寧站 2號出口	捷運板南線 捷運永寧站	自理	自由	曾芳美 黃志寬	甲	崗狍登山隊 0939-640241吳
									承天禪寺位於新北市土城區承天路上,坐落天上山西側,於西元1955年由廣欽法師創建。火焰山位於天上山山列西側支稜上,整座山種有成片的相思林,它的黃色小花每年花開時節,明亮燦爛,美不勝收。
1月9日 1111-11	燕溪古道互動式登山	285 8	08:00 捷運士林站	捷運淡水線轉公車 雙溪別墅	自理	自由	陳志朋 余桂鳳 陳錫濱 何銘堂 曾雪娥 苗莉惠	甲	新北市分會 陳志朋 0970-092-889
									行程簡介:士林國中→255公車→雙溪別墅→劍南路101巷→登山口→大崙尾山西南峰→仙座台山→岔路(互動式登山決議)。

甲、乙組活動表

日期 編號	目的地	高度	集合時間 地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
		里程		下車地點	車資	參加方式			
1 月 9 日  1111-12	五 二 十分 山 山	296	08:30 中央社區站	捷運頂埔站4號出口轉搭公車藍 46(7:00)或9103(7:30)			蕭百宏 李日凱 蘇德營 許明慶 陳利雄 鄭明輝	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		10		中央社區站	自理	自由			
由二鬮永福宮上登二鬮山後,沿石牛環山步道走保線路下至弘道產道,再走到石仙宮路口上登五十分山,續接福德坑山步道回三峽搭車。二鬮山有土地調查圖根點,即在別墅社區後方。五十分山亦有土調圖根點,視野佳,沿途綠蔭清涼。約4.5小時步程。(請自備簡餐,飲用水)									
1 月 15 日  1111-13	竹 阿 子 里 山 磅 瀑 布 古 道		07:30 捷運中正紀 念堂5號出口	大巴遊覽車			許世燉 陳盛源	甲	台北市分會 許0912-562270
		10	倒照湖49號附 近	報名	報名				
阿里磅瀑布步道,號稱陽明山第一大瀑布,瀑布高達三四十公尺高的岩壁上,盛水期時水從上傾洩而下,氣勢磅礴雄偉,流水由如天上來。步道也是竹子山步道一部分,步道上有座福德同土地廟,頗具古風。									
1 月 16 日  1111-14	汐 四 止 分 大 尾 尖 山 山	487	08:30 汐止火車站	台鐵區間車			陳兆麟 黃麗玉	甲	崗巒登山隊 0939-640241吳
				汐止火車站	自理	自由			
大尖山風景區係汐止市公所開闢之登山遊樂區,路線清楚,步道整修完整,到處有石椅、石桌,可休息泡茶,只要不走產業道路,每條路段均是林蔭密佈,非常舒適。									
1 月 16 日  1111-15	望 七 幽 斗 谷 山 容 軒 步 道	101	08:45 海科館站	台北車站搭7:28自強號於瑞芳 站轉8:23深澳線火車			蘇德營 林麗華 陳利雄 張香蘭 李志明 黃世章	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		6.5		海科館站	自理	自由			
由小粗坑上登青潭尖,再沿稜上登大崎頭山後,沿赤蘆古道下山。青潭尖222M土調局圖根點;大崎頭山490M三等三角點1137號。赤蘆古道是赤皮湖到蘆竹湖兩地居民往來之古道。約4小時步程。(請自備簡餐,飲用水)									
1 月 16 日  1111-16	和 灣 美 潭 山 山	152	08:00 新店捷運站	捷運新店線			黃俊財 洪文森 陳文森 朱文彥 林文雄	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		8		新店捷運站	自理	自由			
和美山亦稱碧潭山或大笨山,三等三角點一顆,位於碧潭吊橋南邊山稜上,山頂展望. 極佳,可眺望碧潭美景、南港山、101大樓、北宜公路..等;灣潭山則位於新店碧. 潭渡船頭附近山稜。灣潭山登山口位於碧潭山(和美山)與灣潭山之間的鞍部金龍路邊。登山口到基點, 20分鐘。大熱天也只要帶著									
1 月 16 日  1111-17	奉 下 天 成 宮 福 魚 池 步 道		08:00 捷運後山埤 站2號出口	捷運板南線			陳明德 洪嫻婉 林晉立 林麗娟 陳榮吉 施小美	甲	新北市分會 陳明德 0939-093- 540
		6	捷運後山埤站	自理	自由				
位於台北市信義區的虎山,與附近的象、豹、獅山並稱四獸山,因為形狀似踞蹲的虎躍狀而得此名。海拔 140 公尺,展望良好,經常在轉彎之處看到台北 101,感覺 101 是一路陪伴上山的。步道中有多處平台為欣賞台北 101 及俯瞰台北盆地的好地點。沿途經復興園步道、虎山腰步道、虎山									

甲、乙組活動表

日期 編號	目的地	高度	集合時間 地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
		里程		下車地點	車資	參加方式			
1月23日 1111-18	忠勇山 圓覺尖 鯉魚山	325	08:30 大湖公園站 一號出口	捷運文湖線			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥 林文雄	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		8		大湖公園站一號出口	自理	自由			
內湖人氣極佳的三座郊山:忠勇山、鯉魚山、圓覺尖；又稱內湖三尖，海拔高度分別為325公尺、223公尺、290公尺，忠勇山為五指山最大支稜，山行呈典型的尖峰狀，因此又稱為大尖山；鯉魚山山形是頭高尾滴狀似鯉魚，又有小尖坑山之稱；圓覺尖山勢較小，山腰有圓覺禪寺而得名。									
1月23日 1111-19	三角埔頂山 尖棟山	285	08:00 捷運迴龍站 2號出口	捷運迴龍線			陳明德 洪繼婉 林晉立 廖瑞玲 施小美 許建廷	甲	新北市分會 陳明德 0939-093-540
		8		捷運迴龍站	自理	自由			
三角埔頂山，海拔 285 公尺，又稱羌子寮山，三等三角點七六五號。左右各有電塔為最顯著的地標（左側兩根，右側三根），基石位於左側兩根電塔之對面芒草叢間，山頂以芒草為主，地形空曠，展望絕佳，可遠眺整個林口台地。尖棟山，海拔約 240 公尺，無標示牌也無基石，為萬善祠石頭									
1月23日 1111-20	二格山	678	08:30 草湳站	聯營 236 282 611 在政大或動物園 轉搭 棕 15			黃志寬 郭耿陽	甲	崗巒登山隊 0939-640241吳
				草湳站	自理	自由			
二格山，位於台北市木柵與台北縣石碇交界處，有主峰及西峰兩座山峰，又名石尖山，山頂有觀景台及三等三角點701 基石，視野極佳；西峰海拔 587 公尺，又稱南邦寮山或上龜山，山頭有北市都計處四等三角點102 基									
1月23日 1111-21	三角埔頂山		8:30 捷運迴龍站2號出口	捷運新莊迴龍線			陳明堂 簡小清 張積豐 張正賢 方惠萍 鄭清吉	甲	台北市分會 陳0937-525755
		12		捷運迴龍站	自理	自由			
三角埔頂山，又名羌子寮山，位於新北市樹林區，桃園市龜山區交界稜線上，山頂有數座保線鐵塔，十分易辨認，登山路線四通八達，可遊東南方的大同山，青龍嶺相連，或與大棟山串連，也可由新北市軍人忠靈祠，中一街多福步道，中正路登山口。路線難度不一，隨自己能力選擇，秋									
1月23日 1111-22	大崎頭山 青潭尖	490	08:30 小粗坑站	捷運新店站轉公車849			蘇德營 林麗華 陳利雄 張香蘭 李志明 黃世章	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		10		小粗坑站	自理	自由			
由小粗坑上登青潭尖,再沿稜上登大崎頭山後,沿赤蘆古道下山。青潭尖222M土調局圖根點；大崎頭山490M三等三角點1137號。赤蘆古道是赤皮湖到蘆竹湖兩地居民往來之古道。約4小時步程。(請自備簡餐,飲用水)									
1月29日 1111-23	台北大縱走 第八段 我們騎車趣	河濱自行車道	08:30 捷運動物園 站一號出口	捷運文湖線			黃俊財 陳建材 陳文森 林文雄	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		38		動物園捷運站	自理	自由			
「臺北大縱走」除了原先的7段山徑，現在再加上第8段，納入河濱自行車道中的部分路段，全長達到130公里，完整勇腳者的山水健行版圖。現在又再增加第8段，將景美溪、新店溪及淡水河、基隆河的一部分自行車道約38公里納入，現在總長130公里，整合成一條可回到原點的路線。									

## 甲、乙組活動表

第 5 頁 共 12 頁

日期 編號	目的地	高度	集合時間	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
		里程	地點	下車地點	車資	參加方式			
2月5日 1111-24	待樟湖 老坑山 樟樹	8	08:00 新店捷運站	捷運新店線 聯644 647 650 849 930			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥 林文雄	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
				新店捷運站	自理	自由			
每年農曆新年，都有來貓空欣賞魯冰花；今年我們從新店小獅山走過來，可以路過優人神鼓、待老坑山，然後接上樟湖步道、樟樹步道環狀線，若時間夠，還可以越鵝角格山，走法多樣。樟樹步道魯冰花，10月中旬才播下種子；希望過年期間剛好盛開，魯冰花海一定是好看的。									
2月6日 1111-25	外澳海灘 烏石港		07:20 台北火車站 南三門口	台鐵區間車4148蘇澳線(07:34)			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥 林文雄	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
				外澳站	自理	自由			
宜蘭頭城的外澳就在烏石港北面，是一處平坦的沙灘，雪白的浪花一波波地打上岸來，在陽光照耀下，波光粼粼；龜山島的身影隱約可見，真是無限風光啊！除了弄濤戲水，這裡還有著結合刺激、技巧、難度於一身的極限運動，諸如飛行傘、衝浪等需要膽識的活動，來一趟頭城外澳沙灘									
2月6日 1111-26	四獸連走 虎豹獅象	183 10	08:30 後山埤站 2號出口	捷運板南線			李國存 陳秋緣 陳榮聖 王維君 林明宗 鍾月鳳	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
				後山埤站2號出口	自理	自由			
四獸山(虎、豹、獅、象),是台北市信義區著名的郊山,許多人走過虎山與象山,卻少有一次連走的。四獸山連走一次要走四座山聽起來好像很辛苦,其實不然;因為海拔不高、起伏不大、路程也不長所以很輕鬆,且四座山中除了獅山展望不佳外,其餘三座山展望非常好,均可將台北盆地、台北101以及									
2月12日 1111-27	小粗坑古道	10	07:20 台北火車站 南三門口	台鐵區間車4148蘇澳線(07:34)			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥 林文雄	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
				侯硐火車站	自理	自由			
小粗坑曾為金礦開採礦區，因採礦而繁華一世紀，金脈枯竭，聚落人去樓空，遺留下石頭屋的斷垣殘壁以及小學遺址。古道綠樹成蔭，小粗坑溪流淙淙，沁涼無比，大小石塊錯落，自然優美，行到越嶺高點可眺望基隆嶼、深澳岬角、基隆山、九份山城，壯闊美景呈現眼前，讓人豁然開									
2月12日 1111-28	大崙尾山 燕溪古道	451 13	08:00 捷運士林站1 號出口	捷運士林站1號出口轉公車255			黃國瑞 楊德誠 李敏雄 許華鈞 廖溫娣 李潔	甲	台北市分會 楊0910-950990
				至善國中站	自理	自由			
燕溪古道是昔日外雙溪通往大崙尾的一條山中小徑，全程以古樸的石階和土徑為主，沿途路徑清楚，巨石林立，竹影婆娑，林蔭處處，是一條自然步道。順訪大崙尾山，是平易近人的近郊著名山徑。									
2月13日 1111-29	淡水滬尾砲台		11:00 淡水滬尾 砲台公園	捷運淡水線淡水站轉乘紅 26 往 漁人碼頭			黃志寬 胡國華 王振富 鐘宜靜	甲	崗貓登山隊 0939-640241吳
				油車口站	自理	自由			
(新春團拜)滬尾砲台公園是那種讓人第一眼就會喜歡的公園。馬路邊一排行道樹的背後，就是大片青翠的草坪。公園入口處有二座木製涼亭，除此之外，並無太多都市公園常見的兒童遊樂場或運動設施，而是以原有的球場草原景觀為主。									

甲、乙組活動表

日期 編號	目的地	高度	集合時間 地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
		里程		下車地點	車資	參加方式			
2月13日 1111-30	明舉山 康樂山	121	08:30 黃石公廟站	公車617,681,284,紅2,620,247區, 內湖幹線公車			洪秀蓮 張香蘭 陳榮聖 王維君 楊淑芬 李國存	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		8		黃石公廟站	自理	自由			
康樂山步道林蔭遮蔽,清涼舒適;明舉山附近有很多名為山紅柿的樹,故又名柿子山;全程約4小時。(請自備簡餐,飲用水)									
2月13日 1111-31	白鷺鷥山 康樂山 康樂山北峰	285	08:30 大湖公園站 2號出口	捷運文湖線			旺旺登山隊 嚮導	甲	旺旺登山隊 0910216223葉
		10		大湖公園站	自理	自由			
白鷺鷥山、康樂山位於內湖大湖公園旁,形成串連的親山步道。白鷺鷥山海拔143M在大湖公園內,親山步道沿途綠蔭清幽、林相茂密,步道共有50個轉彎處,因此又被稱為白鷺鷥山50彎步道。康樂山步道簇擁著古老壯碩的老樹,步道上還有樹圍近300公分最大的橄欖樹是遠離塵囂的好地									
2月13日 1111-32	石角山 玉稠湖山 下竹林山	421	09:00 山仔后派出所	捷運淡水信義線於劍潭站轉往 陽明山之紅5、小15、260、303			旺旺登山隊 嚮導	甲	旺旺登山隊 0910216223葉
		10		山仔后派出所	自理	自由			
座落於陽明山區的花卉試驗中心隸屬於臺北市公園管理處,有台北後花園之稱,佔地廣闊,於2003年開放民眾進入園區參觀,是拍攝婚紗照的極佳場所,非常適合親子同遊。由仁民路上行至下竹林山(421M),連走玉稠湖山(184M)、玉稠湖山南峰(106M)及石角山(75M),一路而下均為質									
2月13日 1111-33	新春團拜 一二第一次 委員會		08:00 捷運頂埔站 2號出口	捷運板南線			張進忠 陳明德 陳志朋 林溪川 林晉利 洪嫻婉	甲	新北市分會 張進忠 0932-902-525
		5		捷運頂埔站	500	報名			
本日活動為111年度新春團拜,歡迎本會所有會員參加,活動結束後聚餐(吃春酒),地點:上海銀鳳樓餐廳。 欲參加餐會者請先登記,以預定桌數,會員\$300元整,其餘不足由公費補貼,非會員\$500元整									
2月19日 1111-34	五酒桶山		07:30 捷運板橋站2 號出口	捷運板橋站2號出口板橋公車站 轉搭公車952			李敏雄 洪東海 鄭玉瑛 阮文癸 陳左鵬 陳振芳	甲	台北市分會 李0927-061909
		8		六福中山路口	自理	自由			
五酒桶山由多條路線組合而成,右線平緩好走,左線土石山徑岔路多,起伏稍大,沿途綠樹成蔭,吳日曬之苦,秋冬有芒花美景,是一條老少咸宜的健行步道。									
2月19日 1111-35	四獸山連走 虎山、獅山、 豹山、象山	183	08:00 永春捷運站 五號出口	捷運板南線			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥 林文雄	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		10		永春捷運站	自理	自由			
四獸山,虎、豹、獅、象,是台北市信義區著名的郊山,許多人走過虎山與象山,一次連走的人卻相對少很多。四獸山連走一次要走四座山聽起來好像很辛苦,其實不然;因為海拔不高、起伏不大、路程也不長所以很輕鬆,且四座山中除了獅山展望不佳外,其餘三座山展望非常好,均可									

## 甲、乙組活動表

第 7 頁 共 12 頁

日期 編號	目的地	高度	集合時間 地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
		里程		下車地點	車資	參加方式			
2月19日 1111-36	大李 混棟 山山	1914	另行通知	自行驅車			徐瑞隆 周玉峰	乙	華航登山社 0916105715周
		7		李棟山登山口	自理	報名			
李棟山，泰雅族人稱此地Tapung(意為積雪之地)。昔日是北部泰雅族群往來的交通樞紐，山頂的視野良好，可眺望大霸尖山、雪山、聖稜線、南湖大山等壯麗的山景。李棟山至大混山連稜，沿途有駐在所及砲台遺跡，駁坎矗立於森林中，充滿歷史意義。									
2月20日 1111-37	北中 投正 山	646	08:30 新北投捷運 站	捷運信義淡水線北投站轉新北 投線			胡國華 呂蔣民	甲	崗廂登山隊 0939-640241吳
				新北投捷運站	自理	自由			
中正山，是大屯南峰延伸山坡突出的山峰，一路上登可以欣賞北投街區及基隆河全貌景象。山頂觀景樓，視野讓人驚奇連連，平日不易見到的七星山、紗帽山「近覽」，山際稜線層層分明，難得一見、煞是好看。									
2月20日 1111-38	奇岩 連峰 (新春團拜)	91	08:30 捷運唶哩岸 站2號出口	捷運淡水線			鄭明輝 洪秀蓮 陳淑慎 李志明 陳榮聖 王維君	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		7		捷運唶哩岸站2 號出口	自理	自由			
東華山位於東華公園西側，奇岩山、唶哩岸山連峰為北投附近之郊山，山稜多岩石組成；奇岩山，海拔91公尺，唶哩岸山，海拔163公尺；山頂另有鐵塔、陽明大學界椿，與軍艦岩連成一線，展望佳。(※春酒地點待決議後再公告)									
2月20日 1111-39	平西 湖步 森道 林		07:30 台北火車站 捷運M3出口	40座大型遊覽車			黃俊財 陳建材 朱文彥	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
				雙溪	700	報名			
平湖森林遊樂區是十幾年前平溪鄉公所斥資規劃的，園內建有環山道路及環山步道，環山步道分為東步道及西步道，環山道路沿途有多條支線步道可以登往東、西步道，形成各種環狀的登山路線。東步道的支線步道原有四條，目前僅存東一支及東四支步道，分別連結東步道(東側環山步									
2月20日 1111-40	新店 左右 溪岸 單車環遊		08:00 捷運頂溪站 1號出口	單車			陳志朋	甲	新北市分會 陳志朋 0970-092- 889
		24		折返點渡船頭	自理	自由			
行程簡介：捷運頂溪站→中正橫移門→福和運動公園→秀朗橋→陽光運動園區→碧潭橋→碧潭綠色隧道→微樂山丘-自行車躍動體驗廣場→陽光橋(陽光運動園區)→秀朗橋→福和運動公園→中正橫移門→捷運頂溪站。(全程約24公里)									
2月27日 1111-42	鵝 尾 山	523	08:30 捷運劍潭站3 號出口	捷運劍潭站3號出口轉公車小18			涂重成 陳美齡 陳振芳 李素精 張秋月 羅水成	甲	台北市分會 涂0912-600229
		8.5		簡厝站	自理	自由			
別名無尾山，因山形酷似鵝尾而得名，位於至善路與平菁街之間。沿途都是茂密林間無展望，一路陡上，路程與所需時間不長，可作為適應潮濕中級山的入門體驗。									

甲、乙組活動表

日期 編號	目的地	高度	集合時間	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
		里程	地點	下車地點	車資	參加方式			
2月27日 1111-43	北橫古道	616	07:50 捷運三民高中站	捷運蘆洲線轉公車			陳榮吉 何銘堂 余桂鳳 廖瑞玲 苗莉惠 林溪川	甲	新北市分會 陳榮吉 0910-171-466
		10		觀音山遊客中心	自理	自由			
<p>觀音山北橫古道本是觀音山東北側的牛寮埔及石壁腳聚落居民，昔日往來凌雲禪寺進香朝拜的道路。在牛寮埔、石壁腳下方的淡水河西岸居民，從前也由此繞過觀音山東側，經凌雲禪寺進入今日的五股一帶，也可說是古時觀音山左近八里及五股間居民的連絡道路。</p>									
2月27日 1111-44	內湖大溝溪親水步道		08:30 捷運文湖線大湖站	捷運文湖線			洪義輝 張文昌	甲	崗廂登山隊 0939-640241吳
				捷運文湖線大湖站(1號出口)	自理	自由			
<p>每年防汛期過後，公園內會種上大片的草花，只要順著公園內的大溝溪溪畔步道步行，就可以將一層層色彩繽紛嬌豔的花朵們盡收眼底，讓人開心得想奔跑。即使在沒有花海的時節，大溝溪溪畔步道仍然是一條十分值得推薦的步道，因為步道沿著大溝溪修築，走著走著，隨時都可以變換</p>									
2月27日 1111-45	十八彎古道		08:30 二子坪站	捷運劍潭站搭紅5到陽明山總站,再轉搭108遊園公車			林明宗 鍾月鳳 蔣永寶 宋雪紅 陳利雄 黃世章	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		10		二子坪站	自理	自由			
<p>由大屯自然公園走十八彎古道而下,穿越巴拉卡公路到車埕櫻花林,回程經楓樹湖到天元宮搭公車。十八彎古道在清涼林蔭下,楓樹湖為金花石蒜專業區,清新自然,為優質健行路線。約4小時步程。(請自備簡餐,飲用水)</p>									
3月5日 1111-46	槓子寮山海步道龍岡山	161	08:30 基隆火車站南站出口外廣場	基隆火車站轉搭公車104			李敏雄 許華鈞 廖溫娣 李潔 黃國瑞 楊德誠	甲	台北市分會 楊0910-950990
		8		海洋大學濱海校門口	自理	自由			
<p>龍岡步道位於海洋大學後山，路況平坦好走，多數在林蔭樹下，四五月是著名賞螢火蟲好地方。可眺望和平島和八斗子漁港。槓子寮山順訪砲台，占地兩公頃，依山面海，約150公尺高，可以參觀舊砲台，官兵訴社遺址。</p>									
3月6日 1111-47	金瑞治水園剪刀石山金面山	252	08:30 金龍寺站	於捷運內湖站轉搭公車222 521 藍27或捷運中山國小站搭紅31			林明宗 鍾月鳳 蔣永寶 宋雪紅 陳利雄 黃世章	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		8		金龍寺站	自理	自由			
<p>由大屯自然公園走十八彎古道而下,穿越巴拉卡公路到車埕櫻花林,回程經楓樹湖到天元宮搭公車。十八彎古道在清涼林蔭下,楓樹湖為金花石蒜專業區,清新自然,為優質健行路線。約4小時步程。(請自備簡餐,飲用水)</p>									
3月6日 1111-48	狗殷勤步道	359	08:30 下過溪站	聯營公車 303			張淑玲 陳憶雯 華麗香	甲	崗廂登山隊 0939-640241吳
				下過溪站	自理	自由			
<p>狗殷勤古道，又稱尾崙水圳步道或美崙水圳步道，以陽明山永公路 40 巷為起點，沿尾崙水圳經菁馨溪的公平橋，而抵達平菁街 42 巷。</p>									



甲、乙組活動表

日期 編號	目的地	高度	集合時間 地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
		里程		下車地點	車資	參加方式			
3月6日 1111-49	烏塗窟山 蕃薯窩山	470	08:40 小格頭站	捷運新店站轉搭07:15、08:15之 線12公車			旺旺登山隊 嚮導	甲	旺旺登山隊 0910216223葉
		10		小格頭站	自理	自由			
<p>石碇二格山自然中心是一處私有林地，為民間的環境教育場域。蕃薯窩山的基石就位於園內森活咖啡屋旁的小土丘，海拔470公尺。烏塗窟山又稱烏土堀山，為二格山列尾稜 海拔 355 公尺。全程約 5 小時。請自備簡餐、飲用水</p>									
3月6日 1111-50	紅淡山	210	07:30 台北火車站 南三門	台鐵往基隆1132 次列車			陳明德 陳榮吉 苗莉惠 林麗娟 洪嫻媿 曾雪娥	甲	新北市分會 陳明德 0939-093- 540
		8		三坑站	自理	自由			
<p>紅淡山有「基隆都市之肺」、「基隆陽明山」的美名，離市區非常近，而且交通便利，適合全家一起散步，就像是基隆市民的後花園。因為深受歡迎，山上的步道不僅四通八達，鋪設的方式也很多樣化，各式各樣的涼亭和小山莊穿插其間，作為旅客飲食、聊天、運動的休息站。步道最高</p>									
3月6日 1111-51	熱海岩場 軍艦岩步道	164	08:00 新北投捷運 站	捷運新北投線			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥 林文雄	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		10		新北投捷運站	自理	自由			
<p>此條路線我隊109年10月曾排入探勘行程，我們從新北投捷運站開始走，往溫泉路銀光巷底，在善光寺前的轉彎處，上登保安林道，步道不長，處處有奇形巨石，還有無敵山景，可以俯瞰台北市，算是比較少人的秘境，我們不攀爬岩石，步徑清晰，難度不高。最後可以走丹鳳山或是往軍艦</p>									
3月13日 1111-54	烏來 信賢步道		08:45 烏來公車站	公保大樓 搭 849 公車或 新店捷運站搭 849 公車			廖忠山 林鳳賢	甲	崗緞登山隊 0939-640241吳
				烏來公車站	自理	自由			
<p>內洞又名娃娃谷，為林務局管轄之國家森林遊樂區，位於烏來鄉信賢村，有三層瀑布(又稱信賢瀑布)，信賢吊橋到內洞距離 1.3 公里，步道名稱為「信賢步道」，夏天時野花盛放，吸引許多蝴蝶採食，因此也叫蝴蝶步道。信賢步道錯落著10 座瀑布群。</p>									
3月13日 1111-55	淡蘭古道 外股段	290	08:30 萬順寮站	公車666,660,795,912			蕭百宏 陳素真 蕭木筆 王敏惠 李榮華 洪秀蓮	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		8.8		萬順寮站	自理	自由			
<p>"淡蘭古道"是清代淡水廳(今台北)到噶瑪蘭廳(今宜蘭)之間主要的交通路線,南路的外股段即深坑到南港這一段,沿途連登倒照湖山、大坑山、三腳木山,一氣呵成,山雖不高,跌宕起伏,不虛此行。約3.5小時步程。(請自備簡餐,飲用水)</p>									
3月13日 1111-56	和美山	152	08:30 捷運新店站	捷運新店線			鄭玉瑛 吳幸柳 陳美齡 李素精 吳秋雲 張秋月 方惠萍 邱意雯	甲	台北市分會 涂0912-600229 婦女與親子全民健 行登山活動
		6		捷運新店站	自理	自由			
<p>和美山又名碧潭山，大笨山，位於新店碧潭附近，海拔只有152公尺，展望卻是極好，可俯瞰碧潭的水光蕩漾，天氣好時甚至可將台北盆地盡收眼底。生態豐富，各式蟲類，蝶類，蛙類種類豐富，四月時更是滿山遍野螢火閃閃，盛況迷人，都會區真的是難能可貴。</p>									

甲、乙組活動表

日期 編號	目的地	高度	集合時間 地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
		里程		下車地點	車資	參加方式			
3月13日 1111-57	瑞芳山 龍潭山 秀崎山	199	08:30 瑞芳火車站	台鐵區間車4148車次 台北車站(07:35) 松山(07:42)			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥 林文雄	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
				瑞芳火車站	自理	自由			
龍潭山、瑞芳山、秀崎山，位於新北市瑞芳公園後方，合稱為「瑞芳三山」，山峰不高，步道好走、包山包海視野極佳，是條CP值高的路線。龍潭山頂有座八角涼亭，是欣賞東北角的好地點，東望九份山城、北眺基隆嶼；瑞芳山頂擁有360度環景視野，山海風光盡收眼底；秀崎山展望好，									
3月19日 1111-58	桃源谷步道 內寮大溪線 石空步道	500	07:30 永春捷運站 五號出口	搭乘九人座福斯巴士			黃俊財 陳建材 朱文彥	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		12		內寮線步道口	1200	報名			
桃源谷大草原，一片綿延三公裡的廣闊草原，站在海拔500公尺的桃源谷山稜上，可眺望壯闊的太平洋及龜山島，在觀光規劃下，由四面而來的步道交會於桃源谷·大溪線:自宜蘭縣頭城大溪出發至桃源谷，長約5公里。內寮線:由新北市貢寮鄉吉林村的蕭家莊出發，只有1公里，是最省時省力									
3月20日 1111-59	無痕山林 全民親山日 中正山		07:30 捷運新北投站	捷運新北投線			李敏雄 洪東海 許世燉	甲	台北市分會 李0927-061909
		6.5		捷運新北投站	自理	自由			
原名彌陀山，十八分山或大竿林山，後來改名中正山，登山口有七處之多，這是串聯出來的步道，成放射狀，山頭獨立，廣角視野一流。									
3月20日 1111-60	虎頭山 福頭山	251	09:00 新光三越站	602(7:00捷運迴龍站1號出口)或 9069(南京復興站)			李國存 陳利雄 蔣永寶 宋雪紅 李日凱 李志明	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		11		新光三越站	自理	自由			
先經忠義公園的宏善寺進入大有梯田生態公園,公園面積寬廣,由此上往太極宮,經保線路出成功路三段,福頭山就在路旁山坡上,虎頭山亦然,續往虎頭山公園,沿途經虎頭山西峰,下山途中可順訪忠烈祠古蹟、奧爾森林學堂、孔廟、舊鐵道遺址出公園牌樓約4小時步程。(請自備簡餐,飲用水)									
3月20日 1111-61	樟湖步道 樟樹步道 飛龍步道		08:10 捷運木柵站	捷運文湖線轉公車			陳志朋 邱文枝 何銘堂 余桂鳳 廖瑞玲	甲	新北市分會 陳志朋 0970-092-889
		9		司法新村	自理	自由			
行程簡介：司法新村→恆光橋→政大後門→安九食堂福利社→健康步道→休憩平台（飛龍步道）→樟山寺→樟樹步道→樟湖步道→杏花林→樟山寺→救千宮步道→恆光橋→司法新村。									
3月20日 1111-62	小溪頭步道 登大崙頭山		08:30 大崙尾山步 道口	捷運士林站1號出口轉搭 255至終點 棕13			陳兆麟 黃麗玉	甲	崗貓登山隊 0939-640241吳
				大崙尾山步 道口	自理	自由			
大崙頭山位於內湖、雙溪界稜上，山稜西伸大崙尾山，東邊五指山，南展碧山巖之三叉點山峰。大崙尾山位於內湖區北勢湖與士林區雙溪界稜，為市郊郊遊勝地，在頂俯瞰台北市，近在咫尺，高樓廣廈一覽無遺。									

## 甲、乙組活動表

第 11 頁 共 12 頁

日期 編號	目的地	高度	集合時間	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
		里程	地點	下車地點	車資	參加方式			
3 月 26 日  1111-63	灣坑頭山 桃源谷	616	07:30 捷運中正紀念堂站M5	大巴遊覽車			涂重成 楊飛虎	甲	台北市分會 涂0912-600229 中高齡山野健行活動
		10		大里天公廟	報名	報名			
綿延3公里的廣闊草原桃源谷，為魚山海交會的山稜之上，海拔500公尺的草原，俯瞰壯闊的太平洋與龜山島，草原風光與海天麗景相互輝映，宛如世外桃源，故名桃源谷。灣坑頭山海拔616公尺，小百岳之一。									
3 月 27 日  1111-64	九芎根步道		07:40 捷運新店站	捷運新店線轉公車			張進忠 余桂鳳 曾雪娥 苗莉惠 林晉立 許建廷 何銘堂	甲	新北市分會 張進忠 0932-902-525
		8		九芎根親水公園	自理	自由			
九芎根步道位於九芎根親水公園附近，由七號橋登山口出發，原始山徑穿梭在山林之中，綠樹遮蔭十分涼爽，進入步道不久即一路陡上，少有平路									
3 月 27 日  1111-65	基隆紅淡山		07:20 板橋火車站 剪票口	板橋搭1132車次7:47往基隆，台北搭1132車次8:02往基隆			陳明堂 簡小清 張積豐 張正賢 方惠萍 鄭清吉	甲	台北市分會 涂0912-600229
				基隆火車站	自理	自由			
紅淡山有基隆市之肺名稱，又名基隆陽明山，離市區近，交通便利，全家一起散步，是基隆市民的後花園，山區步道四通八達，步道多樣化，各式涼亭穿插其間，山友聊天，運動的好地方。									
3 月 27 日  1111-66	金字塔古道	486	07:20 台北火車站 南三門口	台鐵區間車4148蘇澳線(07:34)			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥 林文雄	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		12		猴硐火車站	自理	自由			
金字塔古道，從猴硐出發，翻越三貂嶺抵達牡丹，過去僅有猴硐段鋪設步道，翻越三貂嶺之後至102公路為止，後面的古道路徑不明。近年來新北市政府觀光旅遊局規劃整理淡蘭古道山徑，金字塔古道牡丹段已鋪設步道，恢復古道舊觀，翻越三貂嶺，抵達牡丹火車站。等我探勘完成後，再									
3 月 27 日  1111-67	魚路古道		08:30 擎天崗遊客中心	聯營搭小15 260紅5轉108遊園公車			廖忠山 林鳳賢	甲	崗狍登山隊 0939-640241吳
				擎天崗遊客中心	自理	自由			
魚路古道（舊稱金包里大路），建於清光緒29年，是當時金包里（現金山鄉）到士林、萬華的主要產業道路，金山鄉的漁民、農民必需將漁獲及農產品挑過擎天崗到士林、萬華販售，再從士林、萬華購買生活用品循原路挑回金包里。									
3 月 27 日  1111-68	龍鳳山 瑪稜尖	231	08:30 七堵火車站	台北車站搭7:27(自強) 7:34(區間)			蕭百宏 張香蘭 蘇德營 陳淑慎 蕭木筆 王敏惠	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		9	(光明路出口)	七堵火車站	自理	自由			
瑪稜尖又名東勢下股山，海拔231公尺，360°全方位的展望，山頂有2顆基石，二等三角點NO.1055 & 三等三角點NO.655。行程約4小時。(請自備簡餐、飲用水)									

日期 編號	目的地	高度	集合時間 地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
		里程		下車地點	車資	參加方式			

●參加活動注意事項●

- 一、甲組：大眾健行路線 乙組：適健腳岳友登山路線。丙組：艱鉅路線 或入山管制需報名 並繳會員證身份證。丁組：旅遊路線。
- 二、甲乙組活動請穿長袖、長褲、登山鞋、攜手套、雨具、茶水、午餐及戴帽子。丙組路線遵照領隊之規定攜帶裝備集合。
- 三、遵守登山道德，請勿踐踏農作物，經過果園時請勿摘取水果，維護本會之聲譽。
- 四、休息或野餐時，隨時將四週環境整理乾淨，果皮紙屑請順手攜下山。
- 五、吸煙或野炊時，千萬小心火苗，保護山林安全，防止森林火災。
- 六、各項活動出發前，若遇颱風坍方等不可抗力之天然災害，將酌情順延或取消。
- 七、丙組活動行程期間，如遇特殊情况變更計畫所增減之費用，酌情補收或退費。
- 八、丙組活動如遇物價波動或該次活動人數不足四分之三時，視實際開銷酌情補收或取消活動。
- 九、登山活動中，應服從領隊及，嚮導指揮，未經同意不得搭乘便車，或私自脫離隊伍自行活動，如因此發生意外請自行負責。
- 十、丙組活動報名後，如領隊認其不適於參加該活動時，得拒絕其參加，費用如數退還。
- 十一、各項活動報名後絕對準時，逾時不候，並不得要求退費。
- 十二、丙組活動報名後，因故不能參加時，得於出發前五日內徵得同意，始得要求退費。
- 十三、參加丙組活動，務請參加本會會員。
- 十四、非本會所安排之行程及未向本會所報備之隊活動，本會恕不負責。
- 十五、丁組活動歡迎會友參加，加收行政費用50元，予以區別。

●入會申請書：請附回郵信封或逕至本會辦理

本會會址：台北市朱崙街20號體育聯合辦公大樓703室 電話：02-2751-0938 傳真：02-2572-4741  
 網址：<http://www.alpineclub.org.tw> E-mail: [ctma@alpineclub.org.tw](mailto:ctma@alpineclub.org.tw)

●辦公時間：週一至週五 上午九時至下午五時，國定例假日不辦公

●會員繳費：銀行匯款帳戶：合作金庫台北分行（代碼006）054-071715-264-1 號，戶名：中華民國健行登山會