

新北市體育總會健行登山委員會 110 年第四季活動表

日期	目的地	高度	搭車路線	集合：時間、地點	下車地點	參加方式	車資	值勤嚮導	組別	備註
編號		里程								
10月2日 (六)	(小隊聯誼) 大崙頭山 白石湖吊橋	476 m	捷運 淡水線	上午 8 點整 捷運士林站 1 號出口 轉 255 公車	大崙尾山	自由 參加	會員\$	陳明德 0939-093-540 洪嬾婉 林晉立 施小美 許建廷	A	新北市分會
		10 k					會友\$			
大崙頭山與大崙尾山位於五指山系西伸的主稜上，自東北向西南延伸，海拔 475 公尺，是內湖地區最高的山，山頂平台視野廣闊，登高遠望風光極佳，成為士林中央社區重要的地標。白石湖吊橋，位於內湖白石湖社區前，長度 116 公尺，採「直路式吊橋設計」，木板跨騎在主鋼索上，視野佳，也相當平穩，龍骨的造型象徵一條飛龍蟠踞山谷之中，紫色的橋身，十分搶眼。										
10月3日 (日)	(世界健行日) 雞南山 文間山	184 m	捷運文湖線	上午 8 點整 捷運劍南路站 1 號出口	捷運 劍南路站	自由 參加	會員\$	張進忠 0932-902-525 陳明德 洪嬾婉 林晉立 施小美 許建廷	A	新北市分會
		5 k					會友\$			
雞南山步道位於大直自強隧道的西側，西與劍潭山，東與文間山連成一系，交通十分便利，可算是一條可以偷得浮生半日閒的親山路線。文間山，海拔 184 公尺，位於台北市內湖區，山頂有土地調查局圖根點基石，地理位置在東吳大學後方，北接外雙溪，南為內湖地區，是原始泥土步道，有展望點可遠眺鄭成功廟和故宮。										
10月10日 (日)	(全國登山日) 中正山 下竹子湖	646 m	捷運淡水線	上午 8 點 20 分 捷運北投站 1 號出口 轉小 7	張公聖君廟	自由 參加	會員\$	苗莉惠 0921-910-267 何銘堂 杜世娟	A	新北市分會
		8 k					會友\$			
行程由張公聖君廟，經打印台、嶺頭步道、中正山停車場、中正山景觀台下竹子湖。中正山為大屯南峰支稜延伸下來的山峰，海拔高 646 公尺，原名「彌陀山」，早期為紀念先總統蔣中正先生於是在南坡山麓列植林木並修剪形成「中正」二大字，而改名為「中正山」。步道沿途除可體驗豐富的蝶類生態，近覽紗帽山、龍鳳谷、硫磺谷景觀，以及眺望臺北都會區與淡水河口等風貌。										
10月17日 (日)	(小隊聯誼) 小獅山、大香山 越嶺貓空	221 m	捷運新店線	上午 8 點整 捷運士林站 1 號出口	捷運新店站	自由 參加	會員\$	張進忠 0932-902-525 陳明德 洪嬾婉 林晉立 施小美 許建廷	A	新北市分會
		10 k					會友\$			
行程由新店能仁家商起登，沿途有幾座涼亭，登高望遠湖光山色美不勝收。下長春路左行，經大香山、優人神鼓、待老坑山、樟湖步道、出貓纜。獅頭山位於新北市新店區新店溪的出山口，形似一隻蹲踞在碧潭上方的小獅子，故又稱小獅山。山區共有「三峰十一亭」，一峰為「獅子壽亭」，二峰為「青年亭」，三峰為「長壽亭」，後者為獅頭山最高點(海拔 221 公尺)。大香山傳說仍為荒山野嶺時，晨昏常會散發一股沁人的清香，附近居民遂稱之為「大香山」。										
10月24日 (日)	(全國登山日) 宜蘭抹茶山 聖母山莊步道	908 m	專車	上午 7 點 30 分 捷運新埔站 2 號出口 馥華飯店	五峰旗 風景區	報名	會員\$ 另定	林晉立 0980-311-906 陳榮吉 何銘堂	A	新北市分會
		12 k					會友\$ 另定			
礁溪聖母峰又稱抹茶山，標高 908 公尺，聖母登山步道位於宜蘭縣礁溪鄉五峰旗瀑布風景區上方，為天主教徒的朝聖之路，亦是前往蘭陽五岳之一的三角崙山之中繼站。終點的觀景平臺是宜蘭與臺北行政疆界，東臨蘭陽平原、西枕雪山山脈層巒疊翠；而稜線迎風面箭竹綠海隨風飄動、沙沙歌聲，美得讓人駐足忘返。										
10月30-31日 (六、日)	第 47 屆 全國登山大會師	m				報名	會員\$ 另定	張進忠 0932-902-525 陳明德 0939-093-540	C	新北市分會
		k					會友\$ 另定			
因疫情影響，本活動目前尚無確切舉辦定案，但日期必須保留，故先將此兩日設定為(第 47 屆全國登山大會師)，屆時再視主辦單位通知，敬請各位山友見諒。										

11月7日(日)	芝山岩步道群地質遺跡	46 m	捷運淡水線	上午8點整	捷運芝山站	自由參加	會員\$	陳志朋 0970-092-889 張進忠 陳明德 許建廷	A	新北市分會
		5 k		捷運芝山站 1號出口			會友\$			
芝山岩位於大直地區，一座突出獨立的小山丘，為2000多萬年前堆積成的海相地層，屬於第三紀砂岩步道群包含百二坎步道、環狀步道、太陽石步道、北隘門步道等、西砲台遺址、芝山岩探坑展示館、東砲台遺址、戴雨農紀念碑、「四大金剛」、「石頭公」等奇岩怪石，地層蘊含豐富的歷史文物及地質，是全台第一座考古遺址，規劃為文化史蹟公園。										
11月14日(日)	糶米古道 拳山古道	m	1、22、32、37、226、288、承德幹線	上午8點20分	吳興街公車總站	自由參加	會員\$	陳明德 0939-093-540 洪嬋婉 林晉立 施小美 許建廷	A	新北市分會
		6 k		吳興街公車總站			會友\$			
糶米古道位於台北市信義區，屬南港山系，步道口為德興煤礦坑，全長約五百石階，近年來陸續整建後相當舒適且安全，是老少咸宜的步道。拳山古道位於台北市木柵區，登山口於木柵路四段159巷底，田寮福德宮廟旁，「拳山堡」是文山一帶的舊名，早期因新店、景美、木柵、深坑、石碇一帶，山勢起伏就像人的拳頭，因此命名為「拳山堡」。民國79年臺北市政府將木柵區、景美區合併成文山區。										
11月21日(日)	大溝溪步道園覺寺步道	m	捷運文湖線	上午8點15分	捷運大湖公園站 1號出口	自由參加	會員\$	陳榮吉 0910-171-466 邱文枝 0928-255-183 曾雪娥 廖瑞玲	A	新北市分會
		6 k		捷運大湖公園站 1號出口			會友\$			
大溝溪步道位於大湖山莊街243巷底大溝溪生態園區內，為台北市政府水利工程處規劃在大溝溪流入地下水道興建調洪沉沙池。沉沙池以生態工法施做，兼顧生態與防洪功能，並提供民眾親近溪水與自然的遊憩空間。「園覺寺步道」因擁有百年歷史的圓覺寺而得名，與鯉魚山、忠勇山、圓覺尖合稱內湖三尖。大溝溪步道盡頭過溪上涼亭沿步道右行可接到園覺寺步道。										
11月28日(日)	大暖尖連走 火焰山	373 m	捷運板南線	上午8點10分	捷運頂埔站 2號出口	自由參加	會員\$	陳明德 0939-093-540 洪嬋婉 林晉立 施小美 許建廷	A	新北市分會
		8 k		捷運頂埔站 2號出口			會友\$			
大暖尖山，又名媽祖山，因地處於大暖坑與媽祖坑之間，故此山有兩種名稱。火焰山，又稱清源山，海拔373公尺，位於天上山列西側支稜，因蘊含油氣，地上可點火而稱「火山」，有一顆台北縣政府四等控制點。火焰山至大暖尖山之間，路面是古樸的石板路，兩山連走又稱為「承暖步道」，由承天路至火焰山、大暖尖山。										
12月4~5日(六、日)	幹部聯誼 南投杉林溪	105 m	專車	上午7點30分	捷運新埔站 2號出口 馥華飯店	報名	會員\$ 另定	陳明德 0939-093-540 許建廷	A	新北市分會
		5 k		捷運新埔站 2號出口 馥華飯店			會友\$ 另定			
距溪頭17公里，佔地40公頃的杉林溪森林生態渡假園區位於溪頭往阿里山健行熱線之中途站，海拔1,600公尺，一年四季花期不斷；春櫻吐蕊、夏石楠花開、秋蘭飄香、冬楓相映。自溪頭孟宗山莊後的溪林觀光道路進入，著名景點依序為石井磯、青龍瀑布、聚英村、花卉中心、松瀧岩與天地眼，其中後兩處一般車輛不准進入，須步行或搭專車。										
12月12日(日)	忠義山 楓丹白露	233 m	捷運淡水線	上午8點10分	捷運忠義站 (中央北路)	自由參加	會員\$	陳明德 0939-093-540 林晉立 施小美 洪嬋婉 曾雪娥	A	新北市分會
		6 k		捷運忠義站 (中央北路)			會友\$			
楓丹白露步道位於台北市北投區，台北藝術大學校區後方。楓丹白露在法國原文為「美麗的泉水」，雖然步道沒有美麗的泉水，但有茂密的森林。忠義山親山步道又叫小八里分山，石階攀登、林蔭密布是其最大特色，慢步攀登、享受林間涼爽，是舒適幽靜有氧的步道。步道沿途多為土路與石階，偶有路段須拉繩輔助，走來備感樂趣。										
12月19日(日)	新北環河 單車一日遊	m	捷運板南線	上午7點50分	捷運江翠站 3號出口 轉微笑單車	自由參加	會員\$	陳志朋 0970-092-889	A	新北市分會
		21 k		捷運江翠站 3號出口 轉微笑單車			會友\$			
行程簡介：捷運新埔站~大漢橋越堤道~新月橋拍照(休息10分鐘(過橋大漢溪左岸自行車道))~65號橋下公園~台鐵橋下~浮洲橋下~沙崙抽水站(城林橋)~鹿角溪人工濕地~柑園大橋下~三鶯二橋下休息~三鶯之心拍照~三鶯龍窯橋拍照~鶯歌陶瓷博物館(還車)~風華步道~鶯歌老街~鶯歌火車站。里程約21公里。請自行投保「旅遊平安險」										
12月26日(日)	魚路古道 下綠峰山莊	m	捷運淡水線	上午7點30分	捷運劍潭站 轉搭小15公車	自由參加	會員\$	陳榮吉 0910171466 張進忠 林晉立	A	新北市分會
		6 k		捷運劍潭站 轉搭小15公車			會友\$			
魚路古道(金包里大路)，曾是台北和金山間挑運魚貨、茶葉、硫磺的必經之路，如今經濟價值雖早已消失，卻是陽明山區最有文化氣息的休閒古道。進入這條古道彷彿走入時光隧道，隨處可見先民在土地上留下的歷史痕跡。小土地公廟、憨厝厝地、打石場、山豬豐厝地及許顏橋等皆為先民奮鬥的遺蹟。在鬱鬱蒼蒼的氛圍中，遙想那段辛苦的歲月，更當珍惜現下所擁有的。										

主任委員 張進忠 0932-902-525、總幹事 陳明德 0939-093-540、暨全體委員、幹部 歡迎您