

# 新北市體育總會健行登山委員會 111 年第一季活動表

日期 編號	目的地	高度 里程	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
1 月 2 日 (日)	南勢角山 清水大尖	302 m 8 k	捷運 南勢角線	上午 8 點整 捷運南勢角站 4 號出口	捷運 南勢角站	自由 參加	會員\$ 0 會友\$ 0	張進忠 0932-902-525 林晉立 許建廷 廖瑞玲 陳榮吉 林溪川	A	新北市分會
<p>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，土地調查局圖根點。</p>										
1 月 8 日 (六)	30 周年慶	m k	捷運板南線	捷運府中站 上海銀鳳樓餐廳 板橋 中山路一段 2 號 三樓	捷運府中站	餐費\$ 600+年費 送 紀念品一份		主任委員：張進忠 0932-902-525 總幹事：陳明德	A	新北市分會
<p>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。</p>										
1 月 9 日 (日)	燕溪古道 互動式登山	285 m 8 k	捷運淡水線 轉 公車	上午 8 點整 捷運士林站 1 號出口 轉 255 公車	雙溪別墅	自由 參加	會員\$ 0 會友\$ 0	陳志朋 0970-092-889 余桂鳳 陳錫濱 何銘堂 曾雪娥 苗莉惠	A	新北市分會
<p>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）。</p>										
1 月 16 日 (日)	奉天宮步道 下成福魚池	m 6 k	捷運板南線	上午 8 點整 捷運後山埤站 2 號出口	捷運 後山埤站	自由 參加	會員\$ 0 會友\$ 0	陳明德 0939-093-540 洪嬭婉 林晉立 林麗娟 陳榮吉 施小美	A	新北市分會
<p>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、虎山生態步道、九五峰尾段、北興宮步道至成福魚池。</p>										
1 月 23 日 (日)	三角埔頂山 尖棟山	285 m 8 k	捷運迴龍線	上午 8 點整 捷運迴龍站 2 號出口	捷運迴龍站	自由 參加	會員\$ 0 會友\$ 0	陳明德 0939-093-540 洪嬭婉 林晉立 廖瑞玲 施小美 許建廷	A	新北市分會
<p>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，為萬善祠石頭公廟後方小岩峰，山頂平台區有大石壁，石壁上有刻畫三角形符號。山頂平台展望絕佳，可俯瞰樹林、板橋、新莊一帶，並遠及台北市區。</p>										
1 月 30 日 (日)	小年夜	m k	<b>恭 喜 新 年 好</b>			自家 圍爐	會員\$ 0 會友\$ 0	張進忠 0932-902-525 陳明德 0939-093-540		新北市分會
<p>恭祝大家圓滿的 110 年已然完成，除舊～佈新，期望新的一年、新的目標都能如願。 一年復始，萬象更新，挑戰 111 年更高、更遠。要記得發紅包喔！給別人發紅包，表示您（福祿滿溢）。</p>										

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

2 月 13 日 (日)	新春團拜 健行活動 及 111 年 第一次委員會	m	捷運板南線	上午 8 點整	捷運頂埔站	自由 參加	會員\$ 300	張進忠 0932-902-525 陳明德 陳志朋 林溪川 林晉利 洪燿煥	A	新北市分會
		5 k		捷運頂埔站 2 號出口			會友\$ 500			
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， 健行活動地點：大安圳賞蝶步道、大暖坑水保公園。										
2 月 20 日 (日)	新店溪左、右岸 單車環遊	m	單車	早上 8 點整	折返點 渡船頭	自由 參加	會員\$ 0	陳志朋 0970-092-889	B	新北市分會
		24 k		捷運頂溪站 1 號出口			會友\$ 0			
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 (日)	北橫古道	616 m	捷運蘆洲線	上午 7 點 50 分 捷運三民高中站	觀音山 遊客中心	自由 參加	會員\$ 0	陳榮吉 0910-171-466 何銘堂 余桂鳳 廖瑞玲 苗莉惠 林溪川	A	新北市分會
		10 k	轉 公車	2 號出口 轉搭橋 20 公車			會友\$ 0			
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。										
3 月 6 日 (日)	紅淡山	210 m	台鐵往基隆	上午 7 點 30 分 台北火車站	三坑站	自由 參加	會員\$ 0	陳明德 0939-093-540 陳榮吉 苗莉惠 林麗娟 洪燿煥 曾雪娥	A	新北市分會
		8 k	1132 次列車	南三門 搭 07:57 (區)			會友\$ 0			
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。步道最高點可以看到「五基」，也就是基隆市、基隆港、基隆河、基隆山和基隆嶼。清晨可欣賞日出，傍晚可拍攝夕陽，短短的行程蘊藏大大的驚喜。										
3 月 12、13 日 (六、日)	司馬庫斯 神木群	m	專車	上午 7 點 30 分 捷運新埔站	司馬庫斯	報名	會員\$ 另訂	張進忠 0932-902-525 許建廷	C	新北市分會
		13 k		2 號出口（馥華飯店）			會友\$ 另訂			
有「上帝的部落」之稱的司馬庫斯是新竹尖石鄉玉峰村最高最偏遠的泰雅族部落。民國八十年族人努力尋訪並發現了紅檜神木群之後，吸引越來越多的人潮，在道路開通和居民共同經營與建設之下，司馬庫斯終於成為觀賞神木的熱門景點。由部落通往神木區的路徑舒緩且指標清楚，全程約五公里多，沿途經過巨木登山口、竹林、展望絕佳的碎石坡和楓香亭，即可抵達有千年紅檜分布的神木區。										
3 月 20 日 (日)	飛龍步道 樟樹步道 樟湖步道	m	捷運文湖線	上午 8 點 10 分 捷運木柵站	司法新村	自由 參加	會員\$ 0	陳志朋 0970-092-889 邱文枝 何銘堂 余桂鳳 廖瑞玲	A	新北市分會
		9 km	轉 公車	轉 66、251、252、819、棕 7			會友\$ 0			
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 27 日 (日)	九芎根步道	m	捷運新店線	上午 7 點 40 分 捷運新店站	九芎根 親水公園	自由 參加	會員\$ 0	張進忠 0932-902-525 余桂鳳 曾雪娥 苗莉惠 林晉立 許建廷 何銘堂	A	新北市分會
		8 k	轉 公車	轉 923 至坪林國中 再轉搭 722、723			會友\$ 0			
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，較陡路段有繩索輔助攀爬，直至鞍部岔路有一空地，稍作休息，接著又是連續的陡坡，途中可見巨大板根樹，山頂位於樹林之中，有一小塊腹地。										