

# 中華民國健行登山會

## 一一〇年第三季活動表

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11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			
7月17日 1103-1	台北第二段 大縱走	1120	08:00 陽明山總站	轉搭108遊園公車			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		12		二子坪遊客中心	自理	自由			
台北市政府推廣「台北大縱走」92公里，已進入第3個年度，分七天走完，第一年提供與拓印柱「台北東西南北大縱走壯遊趣」12字合照後，領取運動毛巾一條。2021年「臺北大縱走尋寶石任務」是一項具挑戰又富趣味的任務，利用健行筆記APP來蒐集臺北大縱走七段上所放置的線上寶石。當									
7月17日 1103-2	鵝尾山	523	08:30 捷運劍潭站 M3	捷運劍潭站M3轉搭公車小18			涂重成 陳左鵬 阮文癸 張秋月 陳盛源 洪東海	甲	台北市分會 涂0912-600229
		8.5		簡厝站	自理	自由			
鵝尾山：又名無尾山、位於竹篙山南伸稜末端、瀕臨內雙溪北畔。山頂平坦、景色平平、西南山脊柑園處處、修竹圍籠若庭園、清淨幽雅。圖根點置於右側柑園內，不易尋找，沿途景觀絕佳，下山順遊聖人瀑布。									
7月18日 1103-3	茄冬古道 大尖山	460	08:15 汐止火車站	台北車站搭自強(7:27),區間(7:34)			蕭百宏 鄭明輝 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
		10		汐止火車站	自理	自由			
沿汐止茄福街步至茄苳瀑布,瀑布左側有小徑往上走,可接往茄苳古道,古道經瀑布頂循溪谷腰繞而上,沿途經駁坎及僅存斷壁殘垣的古厝遺址,後接上四分尾山步道,再往登大尖山下天秀宮;全程約4.5小時。(請自備簡餐,飲用水,古道以穿著雨鞋為佳)									
7月18日 1103-4	猴山岳		08:30 指南宮公車站	捷運萬芳社區站轉棕5或指南客運530			陳兆麟 黃麗玉	甲	崗貓登山隊 0939-640241吳
				指南宮	自理	自由			
猴山岳可說是近看台北盆地的絕佳地點；走在二格山下可稍稍體會貓空的原始山林。猴山岳連走二格山，真是一個完美的健行路線~~ 在捷運公館站搭車來到指南宮。									

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			
7月25日 1103-5	狗殷勤步道	359	08:30 故宮博物院	聯營255 304小18 小19			楊義雄 陳憶雯	甲	崗狍登山隊 0939-640241吳
				故宮博物院	自理	自由			
狗殷勤古道又名尾崙水圳步道。古道分為三段，由高而低依序為竹林步道、尾崙古圳步道，以及永公路40巷至故宮後山。一般所指的狗殷勤古道是較易於行走的竹林。									
7月25日 1103-6	基隆紅淡山	210	07:20 板橋火車站 剪票口	板橋搭1132 07:47往基隆 台北搭1132 08:02往基隆			陳明堂 簡小清張 積豐 方惠萍 張正賢 鄭清吉	甲	台北市分會 陳0937-525755
		8		三坑車站	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。									
7月25日 1103-7	狗殷勤古道 客官農場 大崎頭步道	359	08:00 台北火車站 北一門口	台北火車站北一門轉搭260公車			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃 (可能無法成行)
		10		陽明教養院站	自理	自由			
位於陽明山平等里地區，有一村落舊地名「狗殷勤」，而此地古道通往公館里一條水圳古道，我們由陽明教養院站下車，往裡面社區走，經過指福宮不久，社區大門斜對面的步道上登，步道口有一支單向指示牌，整條水圳古道，沿著山壁走，泥土的小徑，蜿蜒平坦，沿途路潺潺流水聲，									
7月25日 1103-8	溪山古圳 大坪尾山		08:30 翠山莊站	士林捷運站轉搭公車255			李國存 賴信夫 蔣永寶 李榮華 李日凱 李志明	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		9		翠山莊站	自理	自由			
從翠山莊起登再順至善路走平菁古道進入溪山古圳步道、觀儷人瀑布再陡上大坪尾;全程約3小時。(請自備簡餐,飲用水)									
7月25日 1103-9	永春寮溪 白宮山莊	290	09:00 捷運新北投 站1號出口	捷運新北投支線			李遠勝 葉志鵬 焦喜良	甲	旺旺登山隊 0910216223葉
		8		捷運新北投站	自理	自由			
永春寮溪流域連接了陽明山與北投平地，沿途有著永春寮步道、中正山親山步道、櫻花大道，山林景緻非常的豐富。永春寮溪經過整治後，溪畔植栽串聯山林環境，展現出山林與砌石工程相呼應的極致藝術；沿溪而上的清疏便道及巡察便道，串連上下游，景觀連成一氣，滿足了愛山者享									
7月31日 1103-10	妙高台步道 拇指山 九五峰步道	320	08:00 象山捷運站 二號出口	捷運淡水信義線			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃 (可能無法成行)
		8		象山站二號出口	自理	自由			
2020年台北市政府大地工程處重新整修這段南縱走路線，由紫雲街75號對面登山口，走妙高台步道，登上拇指山；此段可算是鬧區中的秘徑步道。然後沿路南港山稜線步道，順便撿到南港山、九五峰兩座山峰，視當天大家的興趣，可以下慈惠堂、虎山或是直走稜線至中華科技大學，路線可									

## 甲、乙組活動表

第3頁共11頁

日期 編號	目的地	高度 里程	集合時間 地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
				下車地點	車資	參加方式			
8月1日 1103-11	望古瀑布 嶺腳寮山	293	09:00 慈航堂站	捷運木柵站搭795公車 07:00/07:30/08:00自馬明潭開出			鄭明輝 李日凱 陳榮聖 王維君 陳素真 陳金麟	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621 (婦女與親子活動)
		7		望古車站	自理	自由			
嶺腳寮山位於望古與嶺腳之間，兩地都有登山口，可以甲進乙出，或乙進甲出，然後以平溪線火車做為交通接駁，不必原路來回，又可以順遊兩地的景點，是一條可以結合登山與鐵道之旅的悠遊路線。嶺腳瀑布，又稱「嶺腳石窟大瀑布」，為平溪第二大瀑布。									
8月1日 1103-12	三貂嶺步道		09:15 三貂嶺站	台鐵區間車 台北:7:32,7:48 松山:7:41,7:58			陳兆麟 黃麗玉	甲	崗廂登山隊 0939-640241吳
				三貂嶺站	自理	自由			
三貂嶺瀑布步道是過去瑞芳、侯硐、三貂嶺、平溪、菁桐等地居民的出入要道，沿途會經過枇杷洞、摩天、合谷和新寮等瀑布，可連走烏塗窟山、獅子嘴奇岩、中坑、幼坑古道或十分瀑布；鄰近三貂嶺和大華兩處火車站，走完步道還能順遊菁桐、平溪、侯硐或瑞芳等風景區，可說是一條									
8月1日 1103-13	嶺腳瀑布 嶺腳寮山 望古瀑布		07:20 台北火車站 西三門口	台鐵電聯車07:35至瑞芳站 轉平溪線			福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		5	望古車站	自理	自由				
嶺腳寮山位於望古與嶺腳之間，兩地都有登山口，可以甲進乙出，或乙進甲出，然後以平溪線火車做為交通接駁，不必原路來回，又可以順遊兩地的景點，是一條可以結合登山與鐵道之旅的悠遊路線。嶺腳瀑布，又稱「嶺腳石窟大瀑布」，為平溪第二大瀑布。									
8月7日 1103-14	大屯山主峰 南峰 西峰 二子坪	1092	08:00 捷運劍潭站 M1	陽明山總站轉乘108遊園公車			許世燉 陳盛源 鄭玉瑛 吳秋雲 洪東海 陳振芳	甲	台北市分會 許0912-562270
		10		鞍部站	自理	自由			
大屯山標高1092公尺，位於陽明山國家公園內，為一錐狀火山，是觀賞夕陽何秋天賞芒的極佳地點。順走南峰，西峰原始土徑路程頗富挑戰。									
8月8日 1103-16	菜公坑古道 二子坪古道 蝴蝶步道	883	08:00 陽明山 公車總站	捷運劍潭站1號出口轉搭紅5			福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		10		陽明山 公車總站	自理	自由			
二子坪、蝴蝶走廊風光明媚，可順遊大屯自然公園。菜公坑山：標高883M無基點，坐落於大屯山北伸支稜上，與枕頭山、烘爐山連稜，但卻彎成等邊三角形倚角之勢，登頂容易，頂峰有兩塊巨石排列，名為反經石，所有指南針在此失效。									
8月8日 1103-17	九蓮寺步道 文間山步道 雞南山步道	184	08:30 捷運劍南路 站1號出口	捷運文湖線			李遠勝 林炳輝 葉志鵬	甲	旺旺登山隊 0910216223葉 婦女與親子全民健 行
		8		捷運劍南路站	自理	自由			
位於臺北市自強隧道上方的雞南山，原為山坡聚落，因颱風災害而改建為雞南山自然園區，以木棧、碎石等鋪設的人工步道貫穿其中。沿著一小段自然森林小徑上文間山(海拔184公尺圖根點)，讓人驚嘆台北近郊竟然有如此質樸的山徑。全程約3.5小時。(請自備簡餐,飲用水)									

## 甲、乙組活動表

第4頁共11頁

日期 編號	目的地	高度 里程	集合時間 地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
				下車地點	車資	參加方式			
8 月 8 日 1103-18	小竹水 坪林磨 頂山步坑 山道山	386	08:30 貴子坑水土 保持園站	捷運淇哩岸站搭216、223			蕭木筆 王敏惠 陳金麟 蕭百宏 賴信夫 簡鴻銘	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		10		貴子坑水土保 持園站	自理	自由			
由水磨坑古道的南口進入古道,沿途是枝葉鋪滿地的土路,一路緩升,聽著地上枝葉的窸窣聲,感覺很舒服,還有位於竹林中的古厝、炭窯遺址供思懷,續探索小坪頂山後返回貴子坑,約4小時。(請自備簡餐,飲用水)									
8 月 8 日 1103-19	中元普渡	386	08:30 貴子坑	淡水捷運線關渡站 聯營302 308			吳純峯 林聖峰 胡國華	甲	崗廂登山隊 0939-640241吳
				復興崗站	自理	自由			
請自備碗筷									
8 月 14 日 1103-20	山溪摸 羊邊乳 洞寮巷 山古道	411	07:45 捷運景美站 M2	捷運景美站轉公車666 捷運木柵站轉公車795			楊德誠 李敏雄 李潔 陳振芳 李素精 黃國瑞	甲	台北市分會 楊0910-950990
		13		雙溪口	自理	自由			
從聚福宮登山口走上摸乳洞,路途平緩好走,伴著溪流,風景宜人。順走山羊洞都是原始路況,坡度略陡,沿途叉路很多,若是乾燥的路況,算是好走。									
8 月 15 日 1103-21	菁桐古道		09:00 菁桐坑站	捷運木柵站轉乘臺北客運795			黃志寬 曾芳美	甲	崗廂登山隊 0939-640241吳
				菁桐坑站	自理	自由			
菁桐古道:開闢距今至少已有百年以上歷史,古道乃是先民早期往返平溪、水返腳(汐止的舊名)兩地,以扁擔運送各種物資,而踏踩出來的一條山徑,全長約七公里...									
8 月 15 日 1103-22	內湖健 湖行賞 小巖岩 洞	402	08:20 捷運大湖公 園站	捷運文湖線或公車617,284,紅2, 內湖幹線(287)			蘇德營 林麗華 陳利雄 張香蘭 李國存 李榮華	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		9		捷運大湖公園 站1號出口	自理	自由			
由大溝溪公園走圓覺步道上龍船岩,它位於內湖碧山風景區的最東側,山頂有一巨大平頂石英岩,後經開眼山、大邱田山,再下切進入神秘岩洞。行程約4小時。(請自備簡餐,飲用水)									
8 月 21 日 1103-23	銀越 河嶺 洞貓 瀑布空	260	08:30 中生橋頭站	聯營647、650			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃 (可能無法成行)
		10		中生橋頭	自理	自由			
銀河洞位於新店北宜公路附近,為一道教廟宇,該廟倚山壁興建,廟旁銀河瀑布凌空而下,水質清澈,廟旁有山徑通往木柵,右往貓空,左往待老坑山,由待老坑方向可下杏花林,春節期間杏花正開,順遊樟山寺,該寺前視野展望極佳,青翠山巒與藍天白雲層層交織,值得一遊。									

甲、乙組活動表

日期 編號	目的地	高度 里程	集合時間 地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
				下車地點	車資	參加方式			
8月22日 1103-24	內寮古道 聖人瀑布	553	07:30 捷運劍潭站 1號出口	捷運淡水線			何銘堂 練玉秋 杜世娟 林晉立 苗莉惠 陳滿堂	甲	新北市分會 何銘堂 0932-307-048
		15		內厝站	自理	自由			
內寮古道又稱礁坑古道，位於陽明山國家公園士林區平等里，海拔介於500-700公尺之間，有草原、溪澗、拓墾遺跡，為傳統泥土路，景觀自然原始。 備註:請隨身攜帶(健保卡、禦寒衣服、個人常用藥品、手電筒、自用碗筷、相機、乾糧、開水)									
8月22日 1103-25	面天山		08:30 二子坪遊客 中心	陽明山總站轉搭108遊園公車			郭財源 廖忠山	甲	崗廂登山隊 0939-640241吳 婦女與親子全民運 動日
				二子坪遊客中 心	自理	自由			
面天山標高977公尺，位於台灣北部的陽明山國家公園西區，行政區屬於新北市淡水區，靠近台北市北投區，地理上屬於大屯火山群的大屯山亞群，乃大屯山的寄生火山，岩層主要由角閃石兩輝安山岩所組成。面天山大約在四十萬年前形成，為大屯火山群晚期活動的產物，山形圓潤整齊，									
8月22日 1103-26	坪林 金瓜寮溪 九芎根山		09:00 坪林國中站	坪林國中站下車轉搭新巴士 F722或723			福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
				蕨類步道站	自理	自由			
坪林國中→魚蕨步道→親水公園→九芎根登山口→九芎根口→登山口→親水公園→賦歸									
8月22日 1103-27	猴山岳 阿柔瀑布	551	08:30 指南宮站	捷運公館站1號出口搭公車 530(7:10 7:40)			洪秀蓮 陳淑慎 李榮華 黃碧香 蔣永寶 李志明	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		9		指南宮站	自理	自由			
往指南宮後山登猴山岳後,經茶園左切林家草厝,岔路右切經指標下切人工步道,接炮子崙(阿柔)瀑布後,續由炮子崙產道出深坑。全程約4小時。(請自備簡餐,飲用水)									
8月29日 1103-28	相思林 暨中元普渡 步道		08:30 故宮博物院	聯營213/255/304 小18 小19			洪秀蓮 許明慶 張香蘭 陳利雄 陳素真 鄭明輝	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		6		故宮博物院	自理	自由			
優美的相思林,一路上有庭園造景,綠草如茵,漫步其間滿目青翠,心曠神怡,優美的觀海平台,可眺望淡水河,是一條最棒的森林浴路線,走一趟相思林,回味無窮									
8月29日 1103-29	北勢溪古道 灣潭古道		07:00 捷運新埔站 2號出口	專車			林晉立 廖瑞玲	甲	新北市分會 林晉立 0980-311-906 中高齡健行活動
		10		料角坑17號	另訂	報名			
北勢溪古道，位於新北市雙溪區泰平村地區料角坑，因古道沿著北勢溪的上游河岸而行，所以稱為北勢溪古道，經三水潭可以縱走至灣潭古道。 灣潭古道，位於新北市坪林區漁光村與雙溪區泰平村的山區內，為昔日兩村間的來往古道。									

## 甲、乙組活動表

第6頁共11頁

日期 編號	目的地	高度 里程	集合時間 地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
				下車地點	車資	參加方式			
8月29日 1103-30	台北大縱走 第三段	1120	08:00 陽明山總站	轉搭108遊園公車			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃 (可能無法成行)
		14		小油坑遊客中心	自理	自由			
台北市政府推廣「台北大縱走」92公里，已進入第3個年度，分七天走完，第一年提供與拓印柱「台北東西南北大縱走壯遊趣」12字合照後，領取運動毛巾一條。2021年「臺北大縱走尋寶石任務」是一項具挑戰又富趣味的任務，利用健行筆記APP來蒐集臺北大縱走七段上所放置的線上寶石。當									
8月29日 1103-31	福州山		08:30 麟光站2號出口	捷運文湖線			楊忠意 張淑玲	甲	崗廂登山隊 0939-640241吳
				麟光站2號出口	自理	自由			
富陽自然生態公園位於臺北市大安區富陽街底，共有8主題區，分別“呈現”不同的特色，原為聯勤彈藥庫，因長久軍事管制隔絕人為干擾之故，園內林相豐富、等自然資源。									
8月29日 1103-32	大羅蘭溪 踏青賞瀑		06:50 台電大樓站 1號出口	共乘或專車			福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
					自理	報名			
近年來福山部落新建了一條馬岸古圳步道，長約一公里；全線大多為平緩的水圳路，又兼有大羅蘭溪的溪流美景與泰雅的部落風情，因此很快成為福山部落觀光的新亮點。新北市觀光旅遊局也舉辦「烏來福山部落悠遊行」的行程，協助推廣福山部落的觀光活動。新烏路需開大燈，以免受									
9月4日 1103-33	打鐵寮古道 百吉步道	412	07:30 台北火車站 東三門口	大型遊覽車			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃 (可能無法成行)
		10		三層派出所	700	報名			
打鐵寮古道：位於三民、大溪、復興，為先人往來該地方唯一古徑，沿途經白石湖，百餘年前，築造的雙孔拱橋(東興橋)及濟安、大平二橋。古道穿越深谷幽林，翠竹修林，風景秀麗，走一趟泰雅族舊徑，緬懷先人開山闢路之功。順遊隧道上方的百吉林蔭步道。									
9月5日 1103-34	出秀峰路 雷公埤山 柘寮古道	458	08:50 二格公園站	新店捷運站搭綠12 (7:15 ,8:15)			蕭百宏 張香蘭 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
		10		二格公園站	自理	自由			
位於石碇二格村的柘寮古道，可說是山明水秀、景色怡人、原始林相豐富；天氣好的時候，可在雷公埤山(五郎寮山)遠眺翡翠水庫，但現樹木遮掩展望不佳，沿途樹下陰涼，山谷溪溝段潮溼難行。出秀峰路北宜公路搭車。(全程約4.5小時.請自備簡餐.穿雨鞋較宜)									
9月5日 1103-35	運動i臺灣 樹林青龍嶺	285	07:50 樹林火車站 後站出口	台鐵電聯區間車			張進忠 陳明德 邱文枝	甲	新北市分會 張進忠 0932-902-525
		8		樹林火車站	自理	自由			
位於大同山西北稜上，海拔256公尺左右，因在前往嶺頂途中，會有看似睡龍伏臥的景觀，所以命名為「青龍嶺」。行政院體育署打造運動島/台灣計畫全民樂山健行活動，歡迎登山團體及愛好登山活動之人士踴躍參加，滿20人以上團體請事先報名，備有礦泉水、毛巾宣導品等，送完為止。									

## 甲、乙組活動表

第7頁共11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			
9月5日 1103-36	義學坑步道 瓊子湖步道		08:30 泰山巖站	公車637、638、801			黃志寬 曾芳美 徐恕	甲	崗狍登山隊 0939-640241吳
				泰山巖站	自理	自由			
瓊仔湖公園步道的入口位於黎明路旁的福德宮內，依山開闢的公園步道有階梯及木棧道，還能通往山頂腳山、山頂公園、頂泰山巖、義學坑等景點									
9月5日 1103-37	秀崎山 瑞芳山 龍潭山	199	08:30 瑞芳火車站 前站	台鐵07:35至瑞芳			福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳 婦女親子全民登山 活動
		10		瑞芳火車站	自理	自由			
秀崎山、瑞芳山及龍潭山位於新北市瑞芳區，號稱瑞芳三雄，三座小山均位於瑞芳公園的後方，山雖不高相距也不遠，但遺世獨立，風景綺麗，視野極佳，既可看山又可觀海，有步道相連成一線，為健行連登的好地方。									
9月9日 1103-38	九九重陽 虎山步道 九五峰步道	375	08:30 捷運後山埤 站2號出口	捷運板南線			旺旺登山隊 值勤嚮導	甲	總會 李遠勝 主任 (02)27510938 全國登山日系列活 動
		9		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。九五峰為拇指山最高山頭海拔375公尺，此峰為楊森將軍以九十五歲的高齡登此山因而命名。峰上巨石為絕佳之展望點，可將台北市風光及四周群山景色盡收眼底。全程約4小時。(請自備簡餐)									
9月11日 1103-39	阿里磅步道 竹子山步道		07:30 捷運龍山寺 站M3	共乘小車			許世燉 陳盛源 鄭玉瑛 方惠萍 陳振芳 吳秋雲	甲	台北市分會 許0912-562270
		10		倒照湖49號民 房	另訂	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。									
9月12日 1103-40	鷹仔尖 潮音洞 占山	440	08:30 觀音里站	捷運蘆洲站1號出口轉橘20或北 門搭785公車			李國存 陳金麟 許明慶 賴信夫 蕭木筆 王敏惠	甲	金金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		8		觀音里站	自理	自由			
由鴻興土雞城的登山口經一片竹園後直上鷹仔尖，於涼亭休息後陡下潮音洞，一個如一線天峽谷的洞穴，其內供奉千手觀音，再續爬占山連峰後下凌雲寺，全程約4小時。(請自備簡餐，飲用水)									
9月12日 1103-41	國民體育日 台北大縱走 軍功山	200	另行通知	捷運文湖線			全體嚮導群	甲	總會 林美淑小姐 (02)2751-0938 國民體育日系列活 動
		5		捷運辛亥站	自理	自由			
健行淨山路線：捷運辛亥站集合 捷運辛亥站→辛亥路四段→四段77巷→愛眉山莊→77巷登山口→大台北大縱走南縱走→軍功山→和平東路四段636巷登山口→世界山莊→140高地公園登山口→七號公園→四號公園→六號公園。全程									

## 甲、乙組活動表

第 8 頁 共 11 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			
9 月 15 日  1103-43	圓覺瀑布 碧湖步道	292	09:00 捷運內湖站	捷運文湖線			葉志鵬 焦喜良 李遠勝	甲	旺旺登山隊 0910216223葉 全國登山日系列活 動
		6		捷運內湖站	自理	自由			
碧湖步道是一條從鯉魚山南麓延展下來隱身社區住宅間的自然親山步道，生態豐富。步道底連接了大溝溪溪畔步道、圓覺寺步道，圓覺寺步道因擁有近百年歷史的圓覺寺而得名，步道與大溝溪平行蜿蜒，可在圓覺瀑布駐足戲水，同時享受嘩嘩水聲、呼吸著芬多精。全程約4小時。(請自備簡									
9 月 18 日  1103-44	劍潭山	153	08:30 捷運劍潭站 M2	捷運淡水線			涂重成 李敏雄 洪東海 許世燉 陳盛源 鄭玉瑛	甲	台北市分會 涂0912-600229 全國登山日系列活 動
		8		劍潭站M2	自理	自由			
輕鬆自在交通便利，台北市最近的小山。曾是軍事管制區，因此自然林相與生態保護相當完整。步道兩旁許多人栽種植被經濟作物，讓步道充滿綠色魅力。									
9 月 19 日  1103-46	荷蘭古道		08:30 坪頂古圳步 道口站	劍潭捷運站轉搭小18公車			蕭百宏 洪秀蓮 李國存 李日凱 許明慶 黃世章	甲	金字塔登山隊 蕭總幹事 0932-782621
		8		坪頂古圳步 道口站	自理	自由			
由坪頂古圳步道口進入，沿途穿越溪澗、竹林、平地，還有殘牆、駁坎等遺跡；過去曾有湖南兵勇行軍紮營的傳說，豐富了荷蘭古道行走的趣味，值得一遊。步程約4小時。(請自備簡餐，飲用水，古道以穿著雨鞋為佳)									
9 月 19 日  1103-47	台北虎山 登山步道		08:30 福德國小	仁愛幹線263 藍10、88公車			郭耿陽 員少虹	甲	崗銜登山隊 0939-640241吳 全國登山日系列活 動
				福德國小	自理	自由			
虎山步道復興園~眺望台北101、微風南山景觀台，虎山溪步道一路走來輕鬆，走到復興園也不會太累，還有好風景可以看。									
9 月 19 日  1103-48	基隆 都市之肺 紅淡山健走	210	09:30 三坑車站	臺鐵往基隆區間車(1134或2114 車次)			焦喜良 李遠勝 簡連福	甲	旺旺登山隊 0910216223葉 全國登山日系列活 動
		8		三坑車站	自理	自由			
紅淡山為台灣小百岳之一，景緻幽美、自然生態保持良好，有「基隆之肺」、「基隆陽明山」的美名，離市區近而且交通便利，如同基隆市民的後花園。山上的步道四通八達，有各式各樣的涼亭和小山莊作為休息站。步道最高點可展望到基隆市、基隆港、基隆河、基隆山和基隆嶼等「五									
9 月 19 日  1103-49	七星嶺	229	07:00 台北火車站 西三門口	台鐵宜蘭線(07:20)			福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳 全國登山日系列活 動
				蘇澳新站	自理	自由			
七星嶺，位於宜蘭縣蘇澳鎮蘇澳冷泉後方，雖然只有海拔229公尺，但是從山下走到終點，也要個30幾分鐘；這兒還算是條滿親民的健行步道，風景可是相當迷人。其實上了這條步道後，就會知道其實這條步道有很多的相鄰的步道可以相接，可以再通往蘇澳的其他地方。									



## 甲、乙組活動表

第9頁共11頁

日期 編號	目的地	高度 里程	集合時間 地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
				下車地點	車資	參加方式			
9月22日 1103-51	婆婆橋步道 老地方 劍潭山步道	184	08:30 故宮博物院	公車255、213、小18、小19、中興304			旺旺登山隊 值勤嚮導	甲	總會 李遠勝 主任 (02)27510938 全國登山日系列活動
		7		故宮博物院站	自理	自由			
走進故宮對面的巷底左轉即為婆婆橋步道口，由此上劍南路登文間山及小百岳之一的劍潭山，劍潭山親山步道曾是軍事管制區與保安林地，自然林相與生態植物保存的相當完整；步道稜線上的「老地方」為大家熟知的健身據點。全程約4小時。(請自備簡餐、飲用水)									
9月25日 1103-52	圓覺尖 大崙頭 尾山	476	07:45 捷運大湖公園站M1	捷運文湖線			楊德誠 李敏雄 李潔 陳振芳 李素精 黃國瑞	甲	台北市分會 楊0910-950990 全國登山日系列活動
		14		大湖公園站M1	自理	自由			
圓覺尖海拔291M，是內湖三尖之一。四等三角點NO265。順走大崙頭尾山，整理狀況很棒的自然步道，林相優美，是台北最有人氣的步道。									
9月26日 1103-53	拳山古道 妙高台 拇指山	313	08:30 捷運木柵站	捷運文湖線			全體嚮導群	甲	總會 林美淑小姐 (02)2751-0938 全國登山日系列活動
		11		捷運木柵站	自理	報名			
拳山古道-拳頭山是文山區的舊地名，山形遠看似拳頭而得名；妙高台位置剛好位於信義快速道路文山隧道的正上方，海拔278公尺，旗桿座上鑲有北市#市499不銹鋼牌；拇指山位在台北市信義區和南港區的交界處，海拔313公尺，約4小時步程。(請自備簡餐，飲用水)									
9月26日 1103-54	竹子湖漫遊		07:30 捷運石牌站	搭128公車			福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳 全國登山日系列活動
				竹子湖派出所	自理	自由			
竹子湖派出所→竹子湖山→黑森林→海筍步道→竹子湖走透透。									
9月26日 1103-55	基隆 雙塔健走	133	09:30 太白莊站	基隆火車站南站搭乘客運301、302公車			焦喜良 李遠勝 簡連福	甲	旺旺登山隊 0910216223葉 全國登山日系列活動
		8		太白莊站	自理	自由			
由基隆市政府打造的一條串連基隆燈塔與球子山燈塔的「雙塔步道」，沿途可以欣賞基隆港及山海美景，還可以悠遊暗砲台、白米甕尖、火號山頂等私房秘境與砲台歷史人文古蹟。雙塔步道串聯西岸大歷史場景，為兼具古蹟、燈塔、自然景觀及文化資產資源的登山遊憩路線。全程約4小時									
9月26日 1103-56	潮境公園 忘憂谷步道	101	07:20 捷運新埔站 2號出口 馥華飯店	專車			陳明德 陳榮吉	甲	新北市分會 陳明德 0939-093-540
		12		潮境公園	另訂	報名			
潮境公園海域是基隆市的新興景點，每逢假日遊客絡繹不絕，因為整座公園裡的生態豐富，風景秀麗，其潮間帶的豐富生態，更是親子假日遊憩、學童戶外教學的好去處。 備註：請隨身攜帶（健保卡、禦寒衣服、個人常用藥品、手電筒、自用碗筷、相機、乾糧、開水									

## 甲、乙組活動表

第 10 頁 共 11 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			
9 月 26 日 1103-57	猴山坑 登山步道		08:30 棲霞山莊	台電大樓轉公車530			曾芳美 胡國華	甲	崗狻登山隊 0939-640241吳 全國登山日系列活 動
				棲霞山莊	自理	自由			
探訪台北市區邊緣的古道，總是失望多於期望，古道總是被都市化之後建設覆蓋而失去原貌，相較之下，猴山坑古道上擁有百年古厝，有質樸。									
9 月 29 日 1103-58	翠山 碧溪 步道	344	08:30 碧溪橋	劍潭捷運站搭乘小18公車			李遠勝 葉志鵬 簡連福	甲	汪旺登山隊 0910216223葉 全國登山日系列活 動
		5		碧溪橋	自理	自由			
由碧溪橋為起點，延碧溪產業道路進入臺北小溪頭地區，由木棧道登山步道進入藥用植物園、太陽廣場、石頭屋，走入碧溪步道，終點可銜接翠山步道；翠山步道沿著大崙尾山腰緩緩下行，視野開闊、綠意盎然，路底原為士林分局射擊靶場，其後轉型為具休憩功能之登山步道。此二條步									
11 月 21 日 1103-59	北區 關西 石光 古道 小聯盟	295	07:30 捷運中正紀 念堂5號出口	專車			張進忠 陳明德	甲	新北市分會 張進忠 0932-902-525
		6		石光國中	650	報名			
石光古道位於新竹縣關西鎮石光里，古時為一條運送農產品到龍潭的古徑，因丘陵地勢山形如臥虎，又名虎山古道。全長約2.2公里，沿途古厝、茶園、觀景台、木椅，還有一座聖母教堂，步道尚可順登面埔頂山，標高295公尺，於古道旁約數分鐘步程。步道平緩老少咸宜，歡迎踴躍參加。									

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