

中華民國健行登山會

一一三年第二季活動表

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

甲、乙組活動表

第1頁共13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			
4 月 6 日 1132-2	陽明山 11座碉堡 巡禮	830	08:00 捷運劍潭站1 號出口	搭乘捷運淡水信義線(紅線) 至劍潭站下車,小15公車			柯宜寬 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932- 256676陳
		7		冷水坑服務站	自理	自由			
陽明山擎天崗一帶共有11座反空降碉堡,其中6座是圓堡,5座是潛堡,其中4號堡(圓堡)位於竹篙山頂,7號堡(潛堡)已變成涼亭底座,9號堡(潛堡)位於擎天崗山頂(北市都計處四等三角點No.144基石)。									
4 月 6 日 1132-3	筆架連峰 (勇腳級) (初學者 勿試)	585	07:50 新店捷運站 轉綠12	新店捷運站轉08:00綠12			黃俊財 陳建材 陳文森	乙	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		15		二格公園(原柵寮)	自理	自由			
筆架連峰:起自石碇東西走向北部有名的岩稜,一連十幾座鋸齒狀岩峰,並列在稜線上,南北兩翼懸崖峭壁,縱走其間,時而鑽林,爬岩,跨上稜刀、上下迴旋,經走西帽子岩,炙子頭山,至筆架山刺激過癮,是體力、耐力的考驗,登高山的試金石。是北部三大岩場之一									
4 月 7 日 1132-4	金字塔古 道健行牡 丹段牡丹 社區 舊三貂嶺	500	08:35 侯硐火車站 集合	台鐵4148區間車 07:20 板橋車站上車 07:30			謝玉榮 0933- 205-937 羅水成 陳榮吉 余桂鳳 錢秀麵 張秋蓮 張錦秀	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		12		侯硐火車站	自理	自由			
約8.5公里平路之健行路線,輕鬆好走,風景優美(三貂嶺生態隧道有人數限制,須事先預約報名)請自備午餐,如時間許可下午會在(三貂嶺鄉下人小吃店)敘餐。									
4 月 7 日 1132-5	新店獅子 頭山隘勇 線登山步 道	858	09:20 新潭路三段2 75巷口"	捷運新店線轉搭新巴士 第一班6點40分第二班8點30分			王維君 陳榮聖蘇德營 留秋燕 李志明 許秀華	乙	隊長:洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		6		新潭路三段275巷口	自理	自由			
新店獅子頭山是為新店區第一高峰,因山形酷似一頭蹲伏的獅子而著稱。路程雖然親民,但攻頂前需要攀爬90度天梯及岩石,相當挑戰性,是條能貼近大自然、享受森林的步道 往返全程約3.5小時(請自備簡餐,飲用水)									

甲、乙組活動表

第2頁共13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			
4 月 7 日 1132-6	山仔頂步 道到向天 池		09:00 天元宮	淡水捷運站轉搭 875往北新莊路線			吳純峰 林鳳賢 廖忠山 王振富	乙	崗貂登山隊
				天元宮	自理	自由			
山仔頂登山步道，是昔日北新莊至北投一帶的越嶺古道，由淡水天元宮出發，沿途有步道導覽圖及指標，終點可達向天池山、向天池、向天山									
4 月 13 日 1132-9	大金雙湖 內溝八峰	193	08:00 捷運文湖線 大湖公園站 M2	捷運文湖線			楊德誠 王林前 吳麗玉 張芷綺 黃國瑞 李潔 許華鈞 廖溫娣	甲	台北市分會 楊0910-950990
		13		大湖公園站	自理	自由			
從大湖公園上，歷經內湖八個小郊山抵達金龍湖，練腳力好地方，原始步道，拉繩而上練臂力。沿途風光明媚，風景秀麗。									
4 月 14 日 1132-10	興隆山 仙跡岩步 道	118 144	09:00 捷運萬芳站 出口	捷運文湖線			旺旺登山隊 嚮導組	甲	旺旺登山隊 李0932372105 天候不佳時宜請先 洽詢
		7		萬芳站	自理	自由			
由萬芳路26巷起登，興隆山山徑中途經過四個電塔，興隆山東北峰H114m、興隆山H118m，興隆山有個隆起的水泥基座，相當惹眼。由興隆路3段304巷海巡署登山口登仙跡岩，仙跡岩為一座小山，視野極好，可清楚遠眺台北盆地。									
4 月 14 日 1132-11	樹梅坑步 道 +忠義慈 福宮聚餐	211	08:30 捷運竹圍站	捷運淡水線 或 公車857			鄭明輝 丁清恩 王維君 陳榮聖 湯文雄 陳淑慎	甲	隊長：洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊 (中高齡山野健行)
		9		捷運竹圍站	自理	報名			
樹梅坑登山步道位於淡水竹圍馬階醫院後方，梅樹坑溪為淡水河的支流原默默無聞的小溪，因流經「樹梅坑」而得名。約3.5小時步程，行程後忠義慈福宮聚餐。									
4 月 14 日 1132-12	觀音山小 北插線		08:30 凌雲寺	捷運蘆洲站轉搭 785、橘20公車			王振富 吳純峰 林鳳賢 廖忠山	乙	崗貂登山隊
				凌雲寺	自理	自由			
由鴻興土雞城右後方的小北插起登往鷹仔尖，這段路雖然只有幾百公尺，但山路陡峭又有挑戰性，接著走連稜至硬漢嶺，有幾段拉繩路線，看似困難卻又簡單，是適合登山訓練及挑戰自己的最佳路線。									
4 月 14 日 1132-13	十八彎古 道 天元宮	750	08:30 陽明山公車 總站	108遊園公車			黃俊財0922- 945-757 陳建材 朱文彥 張進忠 林溪川	乙	新北市體育總會 健行登山委員會
		12		二子坪遊客中 心	自理	自由			
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。為親子健行路線。約4小時步程。									

甲、乙組活動表

第3頁共13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			
4 月 14 日 1132-14	貢大縱走	616	09:10 貢寮火車站	自強272 (台北站07:24→貢寮站08:31) 區間4148 (台北站07:34 貢寮火車站			林廷穎 福佳嚮導群	乙	福佳登山社 0932-256676陳
		13		自理	自由				
貢寮火車站→大嶺古道 (順登大石壁坑山北峰、大石壁坑山、外打林山)→灣坑頭山→大里火車站									
4 月 20 日 1132-15	台北大縱 走 第八段		09:00 捷運動物園 站2號出口	搭乘捷運文湖線 (棕線) 至動物園站下車			柯宜寬 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		20		捷運動物園站2號出口	自理	自由			
捷運動物園站→萬壽橋→古亭河濱公園→馬場町紀念公園→華江雁鴨自然公園→大稻埕碼頭→福安河濱公園→富州河濱公園 →社子島頭公園→社子大橋→關渡自然公園→捷運關渡站									
4 月 20 日 1132-16	清天宮- 枕頭山- 菜公坑山		08:30 清天宮	北投捷運站轉搭 小6			陳憶雯 楊忠意 張淑玲 陳文忠	甲	崗貓登山隊
				清天宮	自理	自由			
菜公坑山與其西南側的百拉卡山，從遠處看來有如枕頭一般，故合稱為「枕頭山」，而山頂上的「反經石」亦為本步道的地質特色。									
4 月 27 日 1132-18	八堵車站 縱走獅球 嶺砲台平 安宮	155	08:30 八堵火車站 自行上車	台鐵區間車4148車次			黃俊財 陳建材 朱文彥 陳文森	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		10		八堵 火車站	自理	自由			
獅球嶺隧道，又名劉銘傳隧道，位於台灣基隆市安樂區嘉仁里崇德路129號，公路自強隧道上方處，屬於市定古蹟。為台灣第一座鐵路隧道，亦是目前唯一僅存的清代鐵路隧道。南口有劉銘傳親題曠宇天開四字，屬於國家三級古蹟。嶺上另外保有獅球嶺砲台及百年歷史的土地公廟平安宮									
4 月 28 日 1132-19	翠山步道		08:30 大崙尾山	公車255,棕13			呂蔣民 胡國華 黃志寬 石福華	甲	崗貓登山隊
				大崙尾山	自理	自由			
位於台北士林的翠山步道，曾經是士林廢棄警用靶場，變身後成為一條平緩、又能感受森林的舒服步道，步道上不僅綠蔭相伴，還能眺望台北小溪頭、串接碧溪步道，是一個搭車便利又能享受戶外的台北景點									
4 月 28 日 1132-20	猴山岳 阿柔洋山 二格山	678	08:20 貓空纜車指 南宮站	通勤21公車 (捷運動物園站→ 草湳大榕樹→貓纜指南宮站)			李深池 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		11		貓空纜車指南 宮站	自理	自由			
貓空纜車指南宮站→猴山岳前峰→猴山岳→阿柔洋山→二格山 (小百岳)→南邦寮山→貓空圓山 →貓空圓山東北峰→岐山古道 →貓空纜車指南宮站									

甲、乙組活動表

第4頁共13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			
4 月 28 日 1132-21	石壇山 大砲岩		9:00 捷運新北投 站	捷運淡水線			陳明堂 簡小清 李素精 阮文癸 張致富 方惠萍 陳盛源	甲	台北市分會 陳0937-525755
		6		新北投站	自理	自由			
舊稱天狗岩，由安山岩及軟質砂岩形成的天然岩。山徑一路陡升，兩旁是蒼鬱的樹林，數分鐘後抵達大砲岩。巨石高聳崢嶸，形如積木堆疊。考驗攀岩技巧，臂力方可登頂。									
4 月 28 日 1132-22	新莊廟街 半日遊		09:00 捷運新莊站 出口	捷運新莊線			汪旺登山隊 嚮導組	甲	汪旺登山隊 李0932372105 天候不佳時宜請先 洽詢
		4.5		捷運新莊站	自理	自由			
三百年前的「新莊港」是淡水河最早開發的市區，昔日曾有「千帆林立新莊港」之盛景。新莊老街歷史悠久，古蹟廟宇密集，有二級古蹟廣福宮、三級古蹟武聖廟及慈祐宮，因此又稱為「新莊廟街」，幾條蘊含歷史痕跡的巷子見證當年的繁華，如米市巷、戲館巷等。									
4 月 28 日 1132-23	二格山稜 越嶺 岐山古道 指南宮步 道	520	08:00 捷運新店站	搭新店客運 綠12			羅水成 0932- 015-619 謝玉榮 余桂鳳 錢秀麵 張進忠 張錦秀	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		8		南邦寮站	自理	自由			
南邦寮站→保線路→福德宮→古道支線→草湳大榕樹→岐山古道→指南宮-凌霄寶殿→指南宮步道→指南路三段→政大一公車站。(全程約8公里)									
4 月 28 日 1132-24	十七寮山 大丘田山	450 728	08:40 交通部 (五城辦公處)	公車643, 648, 905, 906, 909, 913, 935, 橋1, 橋9			張香蘭 蕭木筆 王敏惠 曾一平 簡義艷 吳英德	乙	隊長: 洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		15		交通部 (五城辦公處)	自理	自由			
新店安坑五城/十七寮山賞桐越嶺路，可眺望天上山稜線景色；半徑視野景觀，獅仔頭山、猴洞尖、鹿鵝崙、大桶山、直潭山、拔刀爾山、高腰山...等層層山嵐景色。O型路線;好停車. 約 4.5 小時步程 (請自備簡餐,飲用水)									
5 月 4 日 1132-26	白鷺鷥山 康樂山 明舉山	142 128 137	08:30 捷運葫洲站	捷運文湖線			周玉潔 林玉華 張秋月 吳幸柳 陳美齡 邱意雯 吳惠娟	甲	台北市分會 涂0921-600229
		9		捷運葫洲站	自理	自由			
白鷺鷥山，康樂山，明舉山事內湖地區居民健身運動聚會好地方，這三座山在大湖公園與老樹的環繞下。形成連串的親山步道。原始步道樂趣多。									
5 月 5 日 1132-27	挑炭古道 三通嶺古 道慈濟山	328 473	09:40 三義火車站	台北火車站 2143區間車 6:55			鄭明輝 吳英德 李日凱 蘇德營 楊淑芬 陳麗伊	甲	隊長: 洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		6.8		三義火車站	自理	自由			
賞桐路線- 昔日為苗栗通霄與三義間重要聯絡道路，亦稱為「三通嶺古道」。4、5月份油桐花季。走出挑炭古道順遊慈濟茶園，下到三義木雕博物館，再走回三義火車站。含休息約4.5小時步程。(請自備簡餐,飲用水)									

甲、乙組活動表

第 5 頁 共 13 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			
5 月 5 日 1132-28	大稻埕碼頭、青年公園		08:30 北門站 3號出口	松山新店捷運線			楊忠意 張淑玲 陳憶雯 陳文忠	甲	崗貓登山隊
				捷運北門站	自理	自由			
大稻埕碼頭位於淡水河畔,現今五號水門處(環河北路、民生西路口)。大稻埕的發展歷史,現今雖然碼頭功能不復當年,但已轉型為民眾休閒遊憩的去處。									
5 月 5 日 1132-29	石壁寮溪棧道 承天寺步道	150	08:00 捷運永寧站 2M	捷運板南線			張進忠 0932-902-525 林溪川 張錦秀 陳榮吉 張秋蓮 陳志朋	甲	新北市體育總會 健行登山委員會 (踏查國民體育日)
		7.5		捷運永寧站	自理	自由			
1132-29									
5 月 11 日 1132-31	基球雙塔 基西七峰	153	08:30 基隆火車站 南站外廣場	台鐵基隆區間車1126,1128車次			楊德誠 王林前 吳麗玉 張芷綺 黃國瑞 李潔 許華鈞 廖溫娣	甲	台北市分會 楊0910-950990
		13		基隆火車站	自理	自由			
基隆雙塔路線串連球子山燈塔,基隆燈塔,輕鬆路線。登上頂端可俯瞰基隆港碼頭,基隆嶼,和平島。深度感受海港,人文風情的優質路線。順訪環繞基西七峰。									
1132-31									
5 月 11 日 至 1132-32	二龍山直 潭山	728 352	07:20 臺大醫院 捷運站	新店客運849公車			黃俊財 陳建材 朱文彥 陳文森	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		14		民狀亭	自理	自由			
二龍山,海拔352公尺,有一顆殖產局補點,山勢雖不高,步道亦不長,但視野相當不錯,可與直潭山連走。直潭山,海拔728公尺,二等三角點,是台北近郊頗為熱門的山峰,山頂開闊,展望甚佳,北坡下即為花園新城,東稜啣接赤腳蘭山與石碇後山,健腳山友可三山連稜縱走。									
1132-32									
5 月 11 日 1132-33	菜公坑山 面天山 向天山	977	08:00 捷運劍潭站 1號出口	搭乘捷運淡水信義線(紅線)			柯宜寬 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		8.5		劍潭站	自理	自由			
集合後,先搭紅5或260公車到陽明山公車總站,然後轉乘108公車至二子坪站下車。菜公坑山(山頂有「反經石」)→二子坪→面天山(三等三角點1100號)→向天山(北市精幹點市249基石)→向天池→清天宮									
1132-33									
5 月 12 日 1132-34	圓山水神 社- 劍潭山		08:30 劍潭站 2號出口	捷運淡水線			貧少虹 郭耿陽 陳兆麟 李建慶	甲	崗貓登山隊
				捷運劍潭站	自理	自由			
圓山水神社位於捷運淡水線「劍潭站」附近的山坡上。這一座日本時代遺留下來的神社,格局大致保存完整。									
1132-34									

甲、乙組活動表

第6頁共13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			
5 月 12 日 1132-35	觀音山 北橫古道	619	09:00 凌雲寺	三重客運785(北門)或捷運蘆洲 站3號出口橘20			旺旺登山隊 嚮導組	甲	旺旺登山隊 李0932372105 9
		9		凌雲寺	自理	自由			
觀音山北橫古道，為昔日觀音山東北側的牛寮埔及石壁腳聚落居民，往來凌雲禪寺進香的道路。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，經凌雲禪寺進入五股一帶，亦即觀音山左近八里及五股間居民的連絡道路。									
5 月 12 日 1132-36	輕鬆行 士林官邸 深度巡禮	100	08:00 捷運士林站2 M	捷運淡水線			張進忠 0932- 902-525 林溪川 張錦秀 余桂鳳	甲	新北市體育總會 健行登山委員會 (慶祝母親節)
		5		捷運士林站	自理	自由			
活動結束後聚餐、歡唱；費用：女仕 / 人350元；男仕 / 人500元，請先報名以備席位									
5 月 18 日 1132-38	礦業文史 誌 猴峒礦坑 群	401	09:00 台鐵猴峒火 車站	台鐵北迴宜蘭線區間車4148車 次			楊德誠 王林前 吳麗玉 張芷綺 黃國瑞 李潔 許華鈞 廖溫娣	甲	台北市分會 楊0910-950990
		12			自理	自由			
拜訪猴峒礦業文史館，經由志工導覽解說，深度了解礦業的歷史興衰。創辦人周朝男本人即是三十二年資歷老礦工。									
5 月 19 日 1132-39	大屯山主 峰 連峰步道	845 1092	08:30 二子坪站	捷運劍潭站-公車260,紅5至 陽明山公車總站,轉搭108			洪秀蓮 陳金麟 黃世章 鄭明輝 陳秋緣 陳淑慎	甲	隊長:洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		7		二子坪站	自理	自由			
二子坪→大屯山主峰 觀景台→大屯坪→面天山→二子坪步道→二子坪停車場。 約4小時步程(請自備簡餐,飲用水)。									
5 月 19 日 1132-40	水碓公園 龍鳳巖步 道	183	08:30 捷運丹鳳站 1號出口	搭乘捷運中和新蘆線(橘線)			朱溪源 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		4		至丹鳳站下車	自理	自由			
集合後，搭637、638或880公車至德音國小站下車。 水碓公園依山而建，總共分成10層平台，第1到第10層平台由低至高排列，水碓山聯勤測量隊二等三角點測補76001號基石就在第10層平台的上方不遠處。									
5 月 19 日 1132-41	忠義山親 山步道		08:30關渡站 1號出口	捷運淡水線			呂蔣民 胡國華 黃志寬 石福華	甲	崗貓登山隊
				捷運關渡站	自理	自由			
忠義山又叫小八里分山，位於台北藝術大學後山,步道沿途林木密集，路徑遮陽率在百分之九十以上，是一條原始幽靜的步道									

甲、乙組活動表

第7頁共13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			
5月19日 1132-42	湖田國小 步道 青春嶺步 道 大屯瀑布	10	08:30 陽明山總站	劍潭捷運站轉搭紅5公車			黃俊財 陳建材 朱文彥 陳文森	乙	小蝸牛登山隊 0922-945757黃 (新北市健行登山委 員會同行)
				陽明山 總站	自理	自由			
陽明山總站，進入陽明山公園，經過花鐘走大屯瀑布步道後，迴轉續走青春嶺步道，陡上石階，練練腳力，上嶺後也跟著青春了。再上湖田國小步道，覆蓋著青苔的步道，蠻有古意，上至湖田國小，竹子湖還有很多步道，隨興地走。									
5月25日 1132-45	老地方 士林官邸 秘境	190	08:00 捷運劍潭站 2號出口	搭乘捷運淡水信義線(紅線)			柯宜寬 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		4		至劍潭站下車	自理	自由			
老地方觀機平台在小百岳劍潭山附近，可眺望台北101以及松山機場的飛機起降，是台北大縱走第五段的必經之處。									
5月26日 1132-47	竹子湖繡 球花季		08:30 陽明山公車 總站	捷運劍潭站轉搭 紅5或260公車			黃志寬 石福華 胡國華 呂蔣民	甲	崗貓登山隊
				陽明山公車總 站	自理	自由			
竹子湖位於陽明山國家公園核心區，海拔約650-670公尺，其北側為小觀音山、東依著七星山、西靠臨大屯山、向南則敞開一覽無遺地俯瞰臺北盆地。									
5月26日 1132-48	福德坑山 鳶山彩壁	321	09:00 中園國小站	捷運府中站搭940 捷運永寧站搭812			陳明堂 簡小清 張致富 張積豐 阮文榮 方惠萍	甲	台北市分會 陳0937-525755
		12		中園國小站	自理	自由			
福德坑山又名鳶山，位於三峽區，大漢溪旁，海拔321公尺，有1103號叁等三角點。台灣小百岳之一。鳶山彩壁擁有大片裸露的彩色岩壁。有如上帝打翻了調色盤般夢幻。									
5月26日 1132-49	獅山古道 健行 古廟尋幽 北埔老街 美食踩街	300	07:02 台北火車站	台鐵2143區間車 轉乘台灣好行			謝玉榮 0933205937 羅水成 陳榮吉 余桂鳳 錢秀麵 張秋蓮 張錦季	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		5	07:15 板橋火車站	獅山古道登山 口	自理	自由			
獅山古道為苗栗、新竹熱門景路線，以望月亭為界分屬兩縣市，也分為前、後山，前段保留以青石鋪設的石板路，古意盎然，後半段是平緩的水泥或柏油路面。獅山古道探訪11座古廟，北埔老街踩巷弄、品美食。 回程看時間，若太晚會搭高鐵。									
5月26日 1132-50	外挖子山 南勢角山 烘爐地	115 302	09:30 捷運南勢角 站4號出口	捷運中和新蘆線			李國存 李志明 陳素真 張香蘭 李榮華 留秋燕	甲	隊長：洪秀蓮 0910-342950 金字塔登山隊
		8		捷運南勢角站4 號出口	自理	自由			
二子坪→大屯山主峰 觀景台→大屯坪→面天山→二子坪步道→二子坪停車場。 約4小時步程(請自備簡餐,飲用水)。									

甲、乙組活動表

第8頁共13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			
6月1日 1132-51	冬山河親水公園自行車道		07:30 市府轉運站	市府轉運站搭乘首都客運至羅東再搭火車至冬山			黃俊財 陳建材 陳文森 朱文彥	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃 10k
		18		冬山車站	自理	自由			
位於宜蘭縣的五結鄉，冬山火車站旁的冬山河自行車道，路況屬於平坦路段，騎乘時舒適度佳，至五結大閘門為終點，行經冬山森林公園、清水橋、珍珠休閒農業區、冬山河親水公園、傳統藝術中心等，可欣賞恬靜的農田風光，水鳥生態及河畔風光。									
6月1日 1132-52	河畔系列紅陽步道	25	下午15:30 南港捷運站 M6	文湖線，板南線			楊德誠 王林前 吳麗玉 張芷綺 黃國瑞 李潔 許華鈞 廖溫地	甲	台北市分會 陽0910-950990
		10		南港展覽館	自理	自由			
夏日炎炎，特別安排於下午三點半出發健行。沿著河邊欣賞溪邊風光，有機會看到夕陽，夜幕低垂再打道回府。									
6月2日 1132-53	海科館八斗子漫遊	101	09:00 海科館 區域探索館1 樓	2088A公車（市府轉運站→海科館）			陳美均 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		6		海科館	自理	自由			
海科館位於基隆市中正區，以海洋相關科技為展示主題，包含主題館、區域探索館等四大展館，周圍有忘憂谷步道、一〇一高地、潮境公園、容軒步道等步道、景點。									
6月2日 1132-54	小南港山 白匏湖 白匏湖山	90 121	08:30 捷運 南港展覽館 站6號出口	捷運板南線			鄭明輝 李日凱 陳麗伊 許秀華 李志明 楊淑芬	甲	隊長：洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		12		捷運 南港展覽館 站6號出口	自理	自由			
小南港山，高度僅90公尺，展望極佳。白匏湖，四面青山環抱風景優美，約5小時步程(請自備簡餐,飲用水)。									
6月2日 1132-55	壺穴步道 岐山古道 12生肖步 道	326	09:00 涼亭站	捷運動物園站搭棕15公車(08:00、08:30)			汪旺登山隊 嚮導組	甲	汪旺登山隊 李0932372105 天候不佳時宜請先 洽詢
		9		涼亭站	自理	自由			
貓空壺穴步道，是條相當幽靜的步道，沿著步道前進，有一大片枝葉茂密的樹林。由草湳指南路上岐山古道入口，往指南宮方向，全線與指南路平行，屬猴山岳的山腰。路況明顯且平坦良好，沿途有駁坎、荒廢的石厝等昔日開墾的遺跡。									
6月2日 1132-56	陽峰古道		08:30 惇敘工商	捷運石碑站轉搭 128,508,536			張淑玲 楊志意 陳憶雯 陳文忠	甲	崗貓登山隊
				惇敘工商	自理	自由			
在清朝時期為竹子湖居民通往士林、天母地區，挑運物資的交通要道，古道沿著溪谷上行，淙淙水聲伴著茂密的林蔭平緩而行，途沿設有蝴蝶造型的生態解說牌									

甲、乙組活動表

第9頁共13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			
6 月 2 日 1132-57	七星山步 道	1120	07:30 劍潭捷運站1 、3號出口	搭小15公車			張進忠 0932- 902-525 黃俊財 林溪川 張秋蓮	乙	新北市體育總會 健行登山委員會
		8		田尾湖站					
七星山的登山口有三個，小油坑、冷水坑、苗圃；這次我們要從田尾湖起登，據說是位前輩告知，輕鬆好走的森林步道；七星山：小百岳，海拔1120公尺，交通方便、步道完善、景色又棒，一直是很受歡迎的一條登山路線。									
6 月 8 日 1132-58	楊廷理古 道 雞母嶺出 澳底		07:00 板橋火車站 剪票口	台鐵4148車次往宜蘭			陳盛源 張致富 吳惠娟 吳幸柳 邱意雯 周玉潔 陳美齡 林玉華	乙	台北市分會 陳0937-843848
		13		牡丹火車站	自理	自由			
楊廷理古道是淡蘭古道北路其中一段，是清代知府楊廷理在嘉慶年間開闢的入蘭道路，距今約兩百年的歷史。為台灣最早的一條官道。									
6 月 9 日 1132-60	天母古道 下竹林步 道	400	08:00 捷運石牌站 1M	224公車			陳志朋 0970- 092-889 羅水成 謝玉榮 錢秀麵	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		8		天母站	自理	自由			
天母水管路是日治時期所開闢的運水路，為引取陽明山湧泉，在此地鋪設水管供給天母地區，並於沿途設置便道，即「水管路」。步道可見日本人遺留的三角浦發電廠、黑色大水管及調整井等，沿途林蔭茂密、景緻優美、加以原始林相與豐富生態，步行其間，讓人倍覺涼爽舒適。									
6 月 9 日 1132-61	帕米爾公 園 梅花山 碧山 翠山步道	643 517	08:30 聖人橋集合	捷運劍潭站1號出口,轉搭 小18			丁清恩 陳淑慎 許明慶 蘇德營 湯文雄 簡義艷	甲	隊長:洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		9		聖人橋集合	自理	自由			
帕米爾公園位於萬溪道路兩旁、主要紀念帕爾契雪同志會祭民加以整頓而成的整頓而成的公園、主要紀念民國38年許多忠貞烈士、從帕史實、園內巨石並有于右任先生之墨跡、約4小時步程(請自備簡餐,飲用水)。									
6 月 9 日 1132-62	竹子湖秘 境	720	10:00 陽明書屋公 車站	128公車、小8公車(捷運石牌 站(東華)→陽明書屋)			李利國 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		7		陽明書屋站					
紫明溪步道→梔子寮步道→猴崁古道→下湖海芋大道→頂湖環狀步道→竹子湖山主峰(北市都計處四等三角點No.142基石)、北峰→水車寮步道→湖田國小步道→草山滾水頭→十八份水圳									
6 月 9 日 1132-63	無耳茶壺 山		09:00 勸濟堂	捷運忠孝復興站2出口轉搭: 基隆客運1062 07:50班次			貧少虹 郭耿陽 陳兆麟 李建慶	乙	崗貓登山隊
				勸濟堂	自理	自由			
無耳茶壺山位於金瓜石東方，從金瓜石派出所前眺望頗像浮臥的獅子，在早期本地稱為獅仔石山，後來從西南角度眺望，他的型態很像沒有壺耳的茶壺，因此得名。									

甲、乙組活動表

第 10 頁 共 13 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			
6 月 15 日 1132-64	龍鳳谷 陽峰古道 大屯瀑布 青楓步道	650	08:00 惇敘工商 (泉源) 公車站牌	230公車 (捷運北投站(北投)→ 惇敘工商(泉源))			柯宜寬 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		5.5		惇敘工商	自理	自由			
活動結束後，可搭128、129、小8或小9公車下山。									
6 月 15 日 1132-65	虎山親山 步道	160	08:00 福德國小站	公車257,286,藍10,仁愛幹線，信 義幹線，奉天宮站下車			洪東海 涂重成 鄭玉瑛 阮文癸 張致富 楊肅萌 陳美齡 吳惠娟	甲	台北市分會 洪0939-296012 (婦女與親子全民健 行登山活動)
				福德國小站	自理	自由			
虎山海拔140公尺，卻是展望良好，步道有多處可欣賞台北101及俯瞰台北盆地的好地點。景色寬闊，生態也十分豐富。									
6 月 15 日 1132-66	摸乳巷古 道 山羊洞 逍遙洞		07:30 景美捷運站 二號出口	轉搭666公車			黃俊財 陳建材 朱文彥	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		10		臨時站	自理	自由			
摸乳巷古道山路寬闊，緩緩上行，右側有小溪澗，水流潺潺。古道雖然荒廢，但路況良好，是因為它仍是台電工作人員上山巡視及維修電塔的保線路，而這條山路也是筆架山的登山路線之一；山羊洞是當地地名，是因為附近山上有巨岩洞窟，據說早期是山羊棲息的洞穴，而被稱為「山羊									
6 月 16 日 1132-67	石壁寮溪 棧道 承天寺 桐花公園 南天母	150	08:10 捷運永寧站 2號出口	捷運板南線			張進忠 0932- 902-525 林溪川 黃淑娥 張秋蓮 錢秀麵	甲	新北市體育總會 健行登山委員會 (國民體育日)
		7.5		捷運永寧站	自理	自由			
捷運永寧站→涵洞→忠義路口→石壁寮溪棧道→朝山步道→承天寺步道→承天路→石壁寮溪棧道→南天母廣場。 (全程約4公里)									
6 月 16 日 1132-68	七上八下	116 139 107	08:30 七堵車站 東出口	台北火車站 4148班次 7:34 1128班次 7:42			王維君 陳榮聖 林明宗 鍾月鳳 陳素真 曾一平	甲	隊長：洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		8		七堵車站 東出口	自理	自由			
由七堵站起登-臥龍山-三疊山再循陵線縱走。經保線路登上八堵山，最後出八堵車站。沿途風光明媚 景色宜人 值得一遊。約4小時步程(請自備簡餐,飲用水)。									
6 月 16 日 1132-69	青楓步道 中正山步 道 永春寮步 道	646	09:00 竹子湖站	捷運劍潭站1號出口- 紅5、中山北路劍潭站-260公車			旺旺登山隊 嚮導組	甲	旺旺登山隊 李0932372105 天候不佳時宜請先 洽詢
		9		竹子湖站	自理	自由			
竹子湖公車站，依「大梯田」指標抵達青楓步道下口，高架的棧道沿著谷地的小溪而行，沿途可欣賞梯田風光。中正山原名彌陀山，也叫十八份山，早期南坡山麓植林修剪成「中正」二字，以紀念先總統蔣中正先生，而改名為中正山，H646m。									

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			
6 月 22 日 1132-71	小觀音山 小0型線		集合時間地 點另行通知	自行驅車			王詠誠 0933020629	乙	中華航空健行登山 社 (中高齡山野健行活 動)
		10		鞍部氣象站停 車場	自理	報名			
小觀音山是大屯火山群的一群山峰，各山峰環繞著小觀音山火山口；火山口直徑1200公尺，深約300公尺，是台灣最大的火山口，甚至比日本富士山的火山口還大。									
6 月 23 日 1132-72	猴峒越嶺 十分寮		07:00 板橋火車站 剪票口	板橋搭4148車次7:20 台北搭4148車次7:34			陳明堂 簡小清 張致富 張積豐 阮文癸 方惠萍 陳盛源	甲	台北市分會 陳0937-843848
		10		猴峒火車站	自理	自由			
由猴峒火車站起登，沿途經過瀑布，壺穴，駁坎，古厝，土地公廟，鐵道，礦村等景色。清涼宜人，景觀多樣的路線。									
6 月 23 日 1132-73	土庫岳	389	08:30 土庫站	公車660/666/949/ 912/795/819			鄭明輝 陳金麟 張香蘭 簡義艷 吳英德 留秋燕	甲	隊長：洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		7		土庫站	自理	自由			
土庫岳，又稱大坪山，是聯絡南港、深坑的越嶺山路。登山步道設施都很完善。由深坑紅葉12巷>土庫尖土地公廟>山豬淚湖>山豬窟尖>土庫岳更寮古道>舊莊街二段122巷更寮古道登山口>公車舊莊二站/舊莊站									
6 月 29 日 1132-76	水圳系列 溪山古圳	382	07:30 捷運劍潭站 M3轉公車小 18	捷運淡水線			楊德誠 王林前 吳麗玉 黃國瑞 張芷綺 李潔 許華鈞 廖溫娣	甲	台北市分會 楊0910-950990
		8		礁坑橋 普宜苑	自理	自由			
溪山百年古圳位於台北市林區半嶺聚落。令人驚艷的循水步徑，在夏日炎炎下特別清爽。先民為開墾家園，開闢水圳引水灌溉梯田，至今已有百年。									
6 月 29 日 1132-77	硬漢嶺步 道 觀音山	616	09:00 凌雲禪寺	橋20公車（捷運蘆洲站→凌雲 禪寺）			柯宜寬 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		7		凌雲禪寺	自理	自由			
硬漢嶺步道（石階路，全長1563公尺）→登頂觀音山（小百岳）→牛寮埔登山步道（石階路）→八里渡船頭→搭渡船到淡水									
6 月 29 日 1132-78	四八縱走	135 215 200	08:30 四腳亭 火車站	07:34 4148車次 台鐵區間車			黃俊財 陳建材 朱文彥 陳文森	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		14		四腳亭火車站	自理	自由			
四腳亭火車站→大坑埔山登山口→大坑埔山82m→大坑埔山東峰135m→(往四腳亭砲台登山步道走)→月眉山砲台→砲陣地→月眉山215m→月眉東峰205m→深澳坑砲台山(四腳亭砲台山)200m→六坑山182m→深澳坑路→五坑湖71m→觀日坪150m→五坑山154m→總督嶺古道健行→八斗子山莊→調									

甲、乙組活動表

第 12 頁 共 13 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			
6 月 30 日 1132-79	銀河洞-- 鵝角格山		08:30 中生橋頭站	捷運新店站轉搭 綠5、647.			黃志寬 石福華 胡國華 呂蔣民	甲	崗貂登山隊
				中生橋頭站	自理	自由			
銀河洞：一個內凹山壁所形成的山洞，嶺上溪流由山腰斷崖，狀似銀河凌空直下而命名。由新店銀河路沿著楣子寮溪上行，經銀河洞廟旁步道、小徑穿越德高嶺；接樟湖步道至貓空。									
6 月 30 日 1132-80	飛龍步道 樟山寺 樟樹步道	183 254	09:00 政大校門口	捷運公館站轉搭羅斯福幹、236 區、530公車			汪旺登山隊 嚮導組	甲	汪旺登山隊 李0932372105 天候不佳時宜請先 洽詢
		8		政大站	自理	自由			
「飛龍步道」為台北大縱走第7段的政大後山步道，由政大校門口走行健道，經待曦亭校園後山步道，抵飛龍步道(樟山寺步道)入口，階梯步道捌往樟山寺。樟山(大坑山)H183m；樟山寺H254m，興建於1931年，侍奉觀音菩薩，視野極佳。樟樹步道，前身為貓空地區四通八達的保甲路線之一，和									
6 月 30 日 1132-81	鵝尾山 坪頂古圳 0型步道	521	08:00 捷運劍潭站1 號出口	小18公車			羅水成 0932015619 謝玉榮 劉秀金 余桂鳳 錢秀麵 張進忠	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		7		簡厝站	自理	自由			
鵝尾山原名「無尾山」，又稱「鵝米山」，有一種說法是因其山形酷似鵝尾而得名。早期鵝尾山前方的一塊小丘曾在日治時期開採過金礦，後來因為產量太少而停止開採。坪頂為士林平等里的舊地名，位於平等里有兩條古圳「坪頂新圳」與「登峰圳」，其中以坪頂為名，兩處古圳都是超									

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

●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