

新北市體育總會健行登山委員會 111 年第二季活動表

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
		里程								
4月3日 (日)	劍潭山	153 m	捷運淡水線	早上 8 點整 捷運劍潭站 2 M	捷運劍潭站	自由參加	會員\$ 0	陳明德 0939-093-540 林晉立 張進忠 陳榮吉 余桂鳳 施小美	A	新北市分會
		7 k					會友\$ 0			
劍潭山海拔 153 公尺，位於台北市士林區圓山風景區，是圓山飯店後山的北稜，也是台北市最接近市中心的小山，沿著稜脊步道緩緩前行可抵達其他山岳，走起來幾乎是輕鬆自在，在交通便捷上佔有極大之優勢。										
4月10日 (日)	小隊聯誼 獅頭山	463 m	專車	早上 7 點 30 分 捷運中正紀念堂站 5 M	獅山遊客中心	報名	會員\$ 700	張進忠 0932-902-525 陳明德 0939-093-540	C	新北市分會
		8 k					會友\$			
行程簡介：獅山遊客中心→藤坪步道→藤坪大石壁→六寮古道(後段)→六寮古道茶亭→七星神木→七星亭→獅山古道→七星亭→萬佛庵→獅頭山牌樓→獅山遊客中心→午餐										
4月17日 (日)	大安圳 大暖坑步道 親子健行	m	捷運板南線	早上 8 點整 捷運頂埔站 2M	捷運頂埔站	自由參加	會員\$ 0	張進忠 0932-902-525 陳明德 0939-093-540	A	新北市分會
		5 k					會友\$ 0			
大安圳賞蝶步道乃以生物多樣性為基礎，營造台灣低海拔最具普遍性的十二斑蝶為主軸的自然生態環境，推廣寶島的十二斑蝶代表...以青斑蝶六種：淡紋青斑蝶、小紋青斑蝶、姬小紋青斑蝶、青斑蝶、小青斑蝶、琉球青斑蝶。紫斑蝶四種：圓翅紫斑蝶、端紫斑蝶、斯氏紫斑蝶、小紫斑蝶，以及樺斑蝶與黑脈樺斑蝶。大暖坑水保公園，近年因大雨沖刷導致山坡發生重大崩塌，形成災害地形，堪稱水土保持最佳的自然教室，該地形經初期整地與處置後，地上已經長滿先驅植物，新生的灌木或喬木為崩地帶來生機，是災難型地形動植物演替的活教。名額：400 名										
4月24日 (日)	指南宮 二格山	678 m	捷運新店線	早上 7 點 40 分 捷運公館站 1 M 轉 530 公車 (公車專用道)	指南宮	自由參加	會員\$ 0	張進忠 0932-902-525 林晉立 施小美 許建廷 林溪川 陳榮吉	A	新北市分會
		8 k					會友\$ 0			
指南宮步道沿途有造型典雅的石燈籠分列步道兩旁，加上從步道入口的牌坊、途中的終南亭等，步道的興建起於日據時期。位於新北市石碇區與台北市文山區交界處的二格山，又名石尖山，為台灣小百岳之一，是二格山系的最高峰。山頂展望極佳，可眺望台北盆地、大屯山系、觀音山及深坑、石碇、翡翠水庫一帶，附近並可連走猴山岳、筆架連峰等名山；如果在清晨登高，還可以看到美麗的雲海景致。										
5月1日 (日)	軍艦岩	192 m	捷運淡水線	早上 8 點整 捷運石牌站 1 M	捷運石牌站	自由參加	會員\$ 0	陳明德 939-093-540 張進忠 陳榮吉 林晉立 許建廷 余桂鳳 施小美	A	新北市分會
		6 k					會友\$ 0			
軍艦岩是大屯火山系最南端的一個山嶺，雖然僅有海拔 192 公尺，但山頭特殊的雪白巨岩猶如一艘凌駕於綠樹之上的艦艇，登頂後不僅可以遠觀北面的大屯火山群、東望五指山系，並可西眺觀音山、南瞰淡水河與基隆河蜿蜒穿越的台北盆地，360 的景致遼闊宜人。續往丹鳳山，一路平緩好走，至丹鳳山頂景色美好，且石壁上寫著大大的「丹鳳」非常特別，可順拜訪弘法大師日據時代的遺留。										
5月8日 (日)	五城山 太極嶺	409 m	捷運板南線	早上 7 點 30 分 捷運江子翠站 6 M 轉乘公車：231、245、656、657	四海站	自由參加	會員\$ 0	陳榮吉 0910-171-466 陳明德 洪燿煥 曾雪娥 陳錫濱 許建廷	A	新北市分會
		8 k					會友\$ 0			
太極嶺步道位在土城的「冷水坑休閒公園」內，鄰近土城市區，有環境幽靜的「山中湖」，又有文筆山、將軍嶺、五城山、太極嶺等四通八達的登山步道，向來都是土城居民登山休憩的後花園。由於太極嶺附近盛產桐花，太極嶺步道近年也成為「土城五月桐花節」的賞桐路線之一。2012 年初春，靠近山嶺頂峰的一段長 101 階的「櫻花隧道」經媒體報導後，步道更成為新北市新竄起的賞櫻祕境。										

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

5月15日 (日)	竹子湖	m	陽明山 公車總站	早上9點整 陽明山公車總站 搭108公車	竹子湖 派出所	自由 參加	會員\$ 0	陳明德 0939-093-540 張進忠 苗莉惠 何銘堂 洪燿婉 許建廷	A	新北市分會
		8k					會友\$ 0			
竹子湖地區包括頂湖、東湖、水尾和海芋商家集中的下湖，由環山道路串連起來，狀似布袋，假日或海芋季期間，車輛只能順時鐘方向單向行駛，一路可以享受芬多精及海芋之美。愛登山步行的遊客，過湖田橋後，右轉走東湖到水尾，再左下海芋大道。慢行一圈大約要1個鐘頭，不妨放鬆心情，走走停停，串連前幾條步道，享受一個健康、有氣氛的一日遊。										
5月22日 (日)	塗潭山 灣潭山	508m	捷運新店線	7點50分 捷運新店站 搭839公車	布佬廚房	自由 參加	會員\$ 0	何銘堂 0932 307 048 苗莉惠 張進忠 林溪川 陳錫濱 陳明德 洪燿婉	A	新北市分會
		8k					會友\$ 0			
塗潭山又名大槓尖山，位於新店區青潭附近，海拔508公尺，有三等三角點，與獅仔頭山遙遙相望，山頂視野極佳，山上有二叭子植物園。灣潭山位於新店碧潭渡船頭附近，海拔141公尺，山頂有兩顆基石，台北區水建會隧三角002小基石及青潭水源基石59號基石，與碧潭山連稜遙遙相望。										
5月29日 (日)	五堵南山 石門山	276m	台鐵北上 (愈者不候)	早上7點20分 台鐵車站南三門 搭7點30分 4148次列車(區)	五堵車站 (長安路)	自由 參加	會員\$ 0	陳榮吉 0910-171-466 何銘堂 曾雪娥 許建廷 余桂鳳 張進忠	A	新北市分會
		7k					會友\$ 0			
位百福社區之西的五堵南山，又名白匏子湖山，隔著基隆河與北方的下坡山相峙，山麓三面被貨櫃場包圍。由東登山口上行約五分鐘即可登頂，基石不在最高處。山雖低矮，展望宜人。續前行約十分鐘下西登山口，經29號電塔，下到縱貫線鐵路邊，可延長行程連走下坡山或石門山。石門山又名石壁尾山，位基隆市北五堵與汐止保長坑之界稜上，即姜子寮山之西北、五堵之東南。因屹立於石門坑、石門峽、石壁子地方而得名。西北走向通至五堵南山。										
6月5日 (日)	姑娘山 連走雞冠山	448m	捷運文湖線	早上7點40分 捷運木柵站 搭795公車	永定里	自由 參加	會員\$ 0	苗莉惠 0921-910-267 何銘堂 曾雪娥 林晉立 施小美 余桂鳳	A	新北市分會
		7k					會友\$ 0			
雞冠山，位於新北市石碇區，為幾座的小山頭構成，海拔420公尺，有中華山岳野牛隊的3號基石。登頂路有三條，最簡單的是從紙寮坑產道起登，約50-60分鐘，也可從中民橋走文山煤礦盤山台車道起登，約70-80分鐘。第三條路線是從松柏崎山縱走過來，約50-60分鐘。步道原始，但路徑清楚，山頂雜木林間展望尚可。										
6月11日 (六)	111年度 第二次委員會	捷運板南線		下午4點整 銀鳳樓餐廳		捷運府中站		主任委員 張進忠 敬邀		
		新北市體育總會健行登山委員會 111年度 第二次委員會及幹部會議 敬請各位委員幹部踴躍參加								
6月12日 (日)	康樂山 明舉山	132.m	捷運文湖線	早上7點40分 捷運葫洲站	捷運葫洲站	自由 參加	會員\$ 0	張進忠 0932-902-525 林溪川 余桂鳳 陳錫濱 何銘堂 許建廷 曾雪娥	A	新北市分會
		7k					會友\$ 0			
康樂山步道起點位於內湖成功路五段黃石公廟對面，步道上林蔭遮天、涼風習習，步道的最高點也是欣賞大湖公園的最佳據點。途中的橄欖樹、大榕樹無疑都是步道主要的地標，枝葉繁盛、綠意盎然，當地人稱其為「榕伯神木」。明舉山，又名柿子山，位於內湖大湖公園的東郊，以保有較多原始山林樣貌著稱，雖然已是大眾化的路線了，可是仍維持著原有的泥土小徑，路上樹根、土石錯雜，極富自然野趣，上下坡行踩踏時，腳底也能享有輕柔的觸感。										
6月19日 (日)	郵訓所步道 泉源里秘徑 硫磺谷步道	m	捷運淡水線	早上8點30分 捷運新北投站1M	捷運新北投站	自由 參加	會員\$ 0	張進忠 0932-902-525 陳榮吉 余桂鳳 曾雪娥 陳錫濱	A	新北市分會
		8k					會友\$ 0			
步道位於北投郵政訓練所正後方而得名，為嶺頭地區農戶出入北投的捷徑之一，於小橋頭豎立著一石柱上有「造橋寄贈芳名列」，見證先民合力搭橋、篳路藍縷的過往。走在步道，沿途時而可見民宅古意盎然的紅磚圍牆，還會經過兩旁私地居民種植的菜園和花園，為老少咸宜的散心路線。北投硫磺谷地熱景觀區，有免費溫泉泡腳池，很多長輩愛來，又能兼踏青。來硫磺谷拍婚紗的人也不少。交通：捷運北投站後，轉搭小7、小9、小26至「彌陀寺站」下車										
6月26日 (日)	台北大縱走之五 碧山巖→ 東吳大學	310m	捷運文湖線	早上7點30分 捷運內湖站2M 搭：222、247、267、521、551	金龍寺站	自由 參加	會員\$ 0	張進忠 0932-902-525 林溪川 余桂鳳 陳錫濱 何銘堂 許建廷 曾雪娥	A	新北市分會
		10k					會友\$ 0			
行程簡介：碧山巖→忠勇山→忠勇山越嶺步道→金龍產業道路→圓明寺步道→鄭成功廟步道→劍南路→文間山→東吳大學										