

中華民國健行登山會

本活動表各項活動，係響應運動部全民運動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7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3日 1152-1	雲海山大格門	580m	08:00 捷運新店站	捷運新店站轉公車12			吳麗玉方惠萍 楊肅萌周玉潔 林玉華陳美齡 張芷綺	甲	台北市分會 陳0937-843848
		12.5		小格頭站	自理	自由			
位於石碇區的雲海山，海拔580公尺，因附近雲海國小而得名，該區茶園風光優美，景色宜人，是看山賞海絕佳地點。順走大格門經林家麵線下石碇。									
4月5日 1152-2	台北大縱走第四段(逆走)		08:30 捷運大湖公園站出口1	捷運文湖線			陳兆麟 負少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗狃登山隊
				捷運大湖公園站	自理	自由			
從捷運大湖公園站出發,沿大溝溪、圓覺寺步道、許願步道、五指山古道、梅花山、雙溪溝古道,挑戰爬升到風櫃口,再經風櫃嘴步道下山到聖人橋!這條「A進B出」路線前半段爬升考驗體力,後半段下坡輕鬆。									
4月11日 1152-3	人頭面山獅公髻尾山	810m	09:30 華梵大學站	景美國中站轉搭666公車請搭07:48班車			方惠萍張芷綺 邱意雯朱勝龍 林容瑞吳惠娟	甲	台北市分會 鄭0933-860312
		12		華梵大學站	自理	自由			
位於石碇區，海拔810公尺，無基石，是一座以特殊岩地貌聞名的郊山。該山因右側山壁的禿岩壯四印第安人頭側面而得名。山頂展望極佳，可遠眺基隆山，五分山，姜子寮山。									
4月12日 1152-4	樂利山賞國寶級鐘萼木新山水庫金龍湖	180m	10:00 國家新城公車站	501、789、791、1031公車(基隆轉運站→國家新)			李利國 陳玉堤 陳永順 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		2.5		國家新城公車站	自理	自由			

甲、乙組活動表

第2頁共7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18日 1152-7	河畔健行集 白沙灣麟山鼻海岸	35m	07:45 捷運淡水站1號出口	捷運淡水站轉公車862, 863			楊德誠 王林前 吳麗玉 廖溫娣 黃國瑞 張芷綺 潘扶賢	甲	台北市分會 楊0910-950990
		8		白沙灣遊客中心	自理	自由			
白沙灣麟山鼻海岸步道, 路平坦輕鬆易行, 潮間帶的小世界, 各是海洋生物出沒, 豐富的生態, 奇特的地形, 風稜石長年風沙洗禮, 已被磨的有稜有角, 大自然的力量形成奇特風景。									
4月19日 1152-9	貴子坑山		08:30 捷運忠義站出口1	捷運淡水線			陳憶雯 張淑玲 楊忠意 熊燦輝	甲	崗貓登山隊
				捷運忠義站	自理	自由			
貴子坑山位於水土保持教學園區內生態池旁的涼亭對面, 貴子坑山(秀山), 海拔164公尺北市都市計劃處四等三角點NO.132~									
4月19日 1152-10	石筍尖皇帝椅	520m	10:10 菁桐坑公車站	795台灣好行-木柵平溪線 (捷運動物園站09:10發車→)			林廷穎 陳玉堤 陳永順 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		3.6		菁桐坑公車站	自理	自由			
石筍尖海拔高度520m, 位於新北市平溪區, 因山形像豎立的竹筍而得名, 為「平溪三尖」之一, 其山頂是一塊展望絕佳但腹地狹小的岩石, 岩石上有一石椅, 號稱「皇帝椅」。									
4月19日 1152-11	土庫岳(更寮古道)	45m ~ 389m	08:30 土庫第二市民活動中心	1.捷運木柵站A出口 45~ 土庫第二市民活動 轉搭660、666、			蘇肇俊 蔡崇榮 陳文欽 蔡梅香	甲	金字塔登山隊 隊長:洪秀蓮 0910-342950
		7		土庫第二市民活動中心	自理	自由			
土庫尖步道→山豬淚湖→山窟豬尖→山窟豬尖西南峰→土庫岳(小百岳)→土庫岳東峰→更寮古道→椿萱農場→舊庄街。約4.5小時									
4月26日 1152-12	坑頭步道 頂福巖森林步道 雪花步道	250m	09:00 運動公園站	公車920,925			丁清恩 吳麗蘭 李日凱 張香蘭	甲	金字塔登山隊 隊長:洪秀蓮 0910-342950
		9		運動公園站	自理	自由			
頂福巖森林步道, 又稱林口森林步道, 位於新北市林口區, 步坑頭步道 道之完成, 得力於林口登山健行協會用心開闢出來的一條原始森林步道。路線景點包含茶園、虎山、神木群, 途中可以在泉雪花步道 園休息, 同時也有著5座創意十足的橋樑, 新闢的雪花步道則 可體驗行走在桐花紛飛下。約4									
4月26日 1152-13	文筆山天上山		08:30 造鎮站	綠15/棕7(綠野香坡) /624(綠野香坡)			胡國華 呂蔣民 黃志寬 石福華	甲	崗貓登山隊
				造鎮站	自理	自由			
天上山, 又名內坡山、皇帝山, 位於新北市土城區與三峽區交界處, 山頂有類三等三角點(1099號)。天上山海拔高度429M, 但為天上山系最高峰, 視野極佳, 可俯瞰土城市區選為台灣小百岳之一。									

甲、乙組活動表

第3頁共7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 26 日 1152-14	內溝山 老鷲尖山	137m 193m	08:00 捷運昆陽站4 號出口	捷運昆陽站轉搭公車281			陳明堂 簡小清 陳美鳳 陳建勝 張淵誌 方惠萍 張致富	甲	台北市分會 陳0937-525755
		8		南寮忠三街口	自理	自由			
內溝山海拔137公尺，位於內湖區與汐止區交界，屬於五指山系，山頂基石視野良好，可俯瞰萃湖。步道與老鷲尖山串聯成經典環狀健行路線。平緩好走，桐花季時形成五月雪美景與螢火蟲最著名。									
4 月 26 日 1152-15	曾子寮山 大德山 摩天嶺山	149m	08:30 基隆火車站	區間1124（台北07：28→基隆 08：18）			陳玉堤 張人傑 陳永順 麗麗(Lily) 黃月桂 福住鄉道群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		3		基隆火車站	自理	自由			
曾子寮山海拔高度110m，又名飛鳳山，山上有一座醒目的「KEELUNG」地標。大德山海拔高度129m，又名虎頭山，基隆都計點主19基石。									
5 月 3 日 1152-17	魚猴縱走 簡單版（ 魚衡山）	175m 188m	08:30 深坑郵局	公車660、666、795、819、912 、949			陳榮聖 王維君 陳素真 黃世章	甲	金字塔登山隊 隊長:洪秀蓮 0910- 342950
		9		深坑郵局	自理	自由			
魚衡山(魚衡仔山):位台北市文山區東北角(海拔175公尺)昔日在景美溪中,先民築水壩捕魚而得名,衡字之意代表魚在兩邊竹籬之中,此捕魚法稱魚衡仔。約4.5小時									
5 月 9 日 1152-19	龜媽坑古 道0型		09:00 福隆火車站	台鐵272車次，4148車次			周玉潔 林玉華 邱意雯 朱勝龍 林容瑞 吳惠娟 鄭玉瑛	甲	台北市分會 鄭0933-860312
		10		福隆火車站	自理	自由			
龜媽坑古道是貢寮區龜媽坑通往中心崙的一條舊路，日治時待連絡頭城鎮石城重要的保甲路。古道山徑穿梭在茂密的樹林中，充滿原始山林氣息，途經龜內溪谷，聚落古厝遺跡，可眺望龜山島，福隆海岸線。									
5 月 10 日 1152-20	公司田溪 步道漁人 碼頭		08:30 淡水行政中 心	捷運紅樹林站 轉搭淡水輕軌			黃志寬 石福華 胡國華 呂蔣民	甲	崗貂登山隊
				淡水行政中心 站	自理	自由			
公司田溪俗稱北投溪,因流經公司田而得名,過去又稱為林仔溪,又被人們稱為淡水母親河。公司田溪一帶舊名「大庄」,沿途盡是淡水開發史的遺跡,可說是漢人在北台灣最早的開墾地,最早可追溯至荷據時期。									
5 月 10 日 1152-21	大邱田山 東峰水 尾潭山 汐止凱達 格蘭山	156m 152m	08:40 興善宮站	捷運昆陽站1號出口 對面(鬍鬚 張魯肉 飯)轉搭 小3公車 07:45			丁清恩 吳麗蘭 楊明鑫 莊金裕	甲	金字塔登山隊 隊長:洪秀蓮 0910- 342950
		8		興善宮站	自理	自由			
據說這條五指山山脈老爺山莊東南稜、是由一位林教授用9天開闢並將167峰命名為凱達格蘭山、紀念曾長期生活在這片溪 08:40 谷的凱達格蘭族,也彌補五指山和七星山區多數山名與他毫無關聯的遺憾、說到凱達格蘭族他們的「峰仔山社」就在今天的新北汐止。約5小時									

甲、乙組活動表

第4頁共7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16日 1152-22	遺落十星 高麗坑山 阿泉坑山	290m 130m	07:45 捷運新店區 所站1號出口	捷運新店線			楊德誠 王林前 吳麗玉 張芷綺 黃國瑞 廖溫娣 潘扶賢	甲	台北市分會 楊0910-950990
		18		新店區公所站	自理	自由			
位於新店區，鄰近五峰國中極大香山，交通便利，展望良好，通常與附近的新高麗坑山，溪北峰連走。沿途可俯瞰七張，景美地區，步道多為稜線路，適合健行訓練。串連阿泉坑山，海拔130公尺，屬輕裝親民路線。									
5月17日 1152-23	石灰坑山 連走牛 灶坑山 115中高	243m 375m	08:35 山佳火車站	北車 2153區間7:48 1131區間 8:03			鄭明輝 黃世章 留秋燕 曾一平	甲	金字塔登山隊 隊長:洪秀蓮 0910- 342950
		10		山佳火車站	自理	自由			
山佳車站-吉祥街-牛埔山登山口-樹抱石、千年石龜-牛埔山-德和街-民和街-福安宮-大湖坑步道往返-石灰坑山-望湖山-百年大榕樹-光明山稜線-牛灶坑山-二坑步道-宏德宮-鶯歌車站。約4.5小時									
5月17日 1152-24	八連溪步 道		09:00 福成橋頭	淡水捷運站 860、862、863 公車			林鳳賢 廖忠山 王振富 吳純峰	甲	崗巒登山隊
				福成橋頭	自理	自由			
八連溪水終年不竭,是三芝主要河川,昔日有八戶人家在此開墾,沿溪定居,因此命名為"八賢里"。沿步道可見水車轉動,流水聲不絕於耳,綠樹成林,清風拂面,令人舒暢,十分恬靜的悠閒時光。									
5月24日 1152-25	基隆紅淡 山	210m	07:20 板橋火車站 剪票口	台鐵北上1132車次往基隆			陳明堂 簡小清 陳美鳳 陳建勝 張致富 方惠萍 張淵誌	甲	台北市分會 陳0937-525755
		8		三坑車站	自理	自由			
位於基隆市仁愛區與信義區交界，海拔208公尺，名列台灣小百岳，素有基隆陽明山，都市之肺美譽。該山因日治時期廣植紅淡比而得名，交通便利，步道四通八達，林蔭茂密生態豐富。山頂可俯瞰基隆港，基隆嶼等美景。									
5月24日 1152-26	翠山步道		08:30 大崙尾山站	公車255區,棕13			張淑玲 陳憶雯 楊忠意 熊燦輝	甲	崗巒登山隊
				大崙尾山站	自理	自由			
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									
5月24日 1152-27	樹梅坑步 道+慈福 宮年度 聚餐	31m 211m	08:30 捷運竹圍站	捷運淡水線 或公車857			洪秀蓮 鄭明輝 李志明 陳素真	甲	金字塔登山隊 隊長:洪秀蓮 0910- 342950
		9		捷運竹圍站	自理	自由			
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」而得其名.約 3.5小時步程,行程後忠義慈福宮聚餐.									

甲、乙組活動表

第5頁共7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30日 1152-28	紙寮坑古道	397m	08:30 石碇永定里	捷運木柵站轉公車795			許世燉 洪東海 涂重成 楊飛虎 楊肅萌 鄭玉瑛	甲	台北市分會 許0912-562270
		6.6		永定里站	自理	自由			
位於石碇區永定里與光明里之間，早期是往來汐止與石碇間的保甲路，以製紙得名。沿著永定溪谷的平緩古道，流水潺潺，綠樹成蔭，並有三座百年土地公廟，清代古石碑及舊礦坑遺址，人文與生態豐富。									
5月31日 1152-29	外挖子山 /烘爐地/ 圓通寺		08:30 新和國小	公車8/202/208/624 或捷運景安站轉			陳兆麟 負少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗狷登山隊
				新和國小	自理	自由			
烘爐地位於新北市中和區南勢角後方的山區，風光秀麗，吸引眾多登山健行的人到此一遊，天上山列延伸最東端的山頭，山頂平坦開闊、展望的視野遼闊，更是大台北地區觀看夜景的著名旅遊勝地。									
5月31日 1152-30	擎天崗步 道	756m 794m	09:00 絹絲瀑布站	捷運劍潭站轉搭小15			蘇肇俊 蔡崇榮 陳文欽 蔡梅香	甲	金字塔登山隊 隊長:洪秀蓮 0910- 342950
		7		絹絲瀑布站	自理	自由			
絹絲瀑布→擎天崗大草原→竹篙山→3號礮堡→4號礮堡→金包里大路城門→7號礮堡→擎天崗山→遊客中心。約4小時									
6月6日 1152-31	山林健行 集 深坑越嶺 草濫	399m	08:30 深坑大樹下	捷運木柵站轉公車 660.666.795.912			楊德誠 王林前 吳麗玉 張芷綺 黃國瑞 廖溫娣 潘扶賢	甲	台北市分會 楊0910-950990
		11		深坑站	自理	自由			
路線比較濕滑，路徑清楚，途經炮仔崙瀑布，附近叉路多，路線中段不好走，倒木很多，後段行經林家草厝。									
6月13日 1152-32	魚路古道	790m	08:30 擎天崗	劍潭站轉搭小15，或陽明山總 站轉搭108			林玉華 陳美齡 朱勝龍 林容瑞 邱意雯 周玉潔	甲	台北市分會 陳0937-843848
		5		擎天崗站	自理	自由			
魚路古道又名金包里大道，早期清代為金山至土林的魚貨與茶葉運輸要道。步道位於陽明山國家公園內，以擎天崗為界，豐富的人文景觀，如許顏橋，憨丙厝地，土地公廟等，是體驗歷史與豐富林野生態的健行路線，四季皆宜，尤其是芒花草季。									
6月14日 1152-33	牡丹煤礦 群出黃 金博物館	554	08:50 牡丹火車站	北車 4148區間 07:34			陳榮聖 王維君 張香蘭 黃世章	甲	金字塔登山隊 隊長:洪秀蓮 0910- 342950
		8		牡丹火車站	自理	自由			
貂山古道是日本明治時代為運送礦產所建造的輕便台車路，也是牡丹先民來往瑞芳、九份與雙溪工作或買賣的必經之路，山壁旁還有一座「無緣之墓」碑，雖然背景故事版本眾多、無從考據，卻為這條古道增添些許淒美神秘的氣氛。5小時									

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			
6 月 21 日 1152-36	平溪望古 嶺腳瀑 布0型		09:00 嶺腳車站	區間4144車次(台北 06:45)至瑞 芳站轉搭07:55平溪線			陳兆麟 負少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗貂登山隊
				嶺腳車站 公車: 田子站	自理	自由			
嶺腳瀑布，落差約11公尺，瀑幅寬約40公尺，與十分瀑布同為帽岩瀑布、簾幕型瀑布，為平溪規模僅次於十分瀑布的第二大瀑布 望谷瀑布因特有的水平狀岩層和軟硬質差異形成簾幕式瀑布景觀，自岩頂沖瀉而下，在瀑底形成水潭。									
6 月 21 日 1152-37	粗坑口尖 碇內砲台 遺址 碇 內尖景觀 砲台步道	290m 360m	08:40 四腳亭火車 站 後站出口	北車 4148區間7:34 4152 區間 7:50			鄭明輝 留秋燕 吳金安 江慧麗	甲	金字塔登山隊 隊長:洪秀蓮 0910- 342950
		9		四腳亭火車站 後站出口		自由			
走在蜿蜒的步道上，環境整潔清幽，樹林夾道、舒適宜人。山頂的砲台遺址為石塊砌造的垣壘，在此可俯看碇內社區、基隆河、紅淡山、月眉山連峰，眺望九份地區、茶壺山、五分山、基隆山、基隆嶼、基隆港外海。約4小時									
6 月 28 日 1152-38	望古瀑布 嶺腳寮山 嶺腳瀑布	293m	08:50 平溪線 望古 車站	北車-瑞芳4144區 間 6:45-7:32 瑞芳-望古 4712區 間7:55-8:41			楊明鑫 莊金裕 陳秋緣 吳英德	甲	金字塔登山隊 隊長:洪秀蓮 0910- 342950
		7		平溪線 望古車 站	自理	自由			
在望古站集合，往望古瀑布前行，休息一下往嶺腳寮山前進，會到蔡家洋樓附近景點走走上廁所，走進嶺腳瀑布玩玩，走路不多，可看的景點多。寧靜的鄉村風情與自然美景吸引旅人。約 3.5小時									
6 月 28 日 1152-39	天母古道 下竹林步 道		08:00 山仔后派出 所站	捷運劍潭站轉搭公車紅5,303			陳明堂 簡小清 陳美鳳 陳建勝 張致富 方惠萍 張淵誌	甲	台北市分會 陳0937-525755
		8		山仔后派出所 站	自理	自由			
天母古道又名水管路，日據時代開闢的運水路，為引取陽明山湧泉，在此鋪設水管供給至天母地區。步道可見日本設置的三角浦發電廠，黑色大水管及調整井，沿途林蔭茂密，景緻優美，原始林相豐富生態，健行其間，涼爽舒適。									
6 月 28 日 1152-40	屈尺古道 0型		08:30 小粗坑站	公車:849			黃志寬 石福華 胡國華 呂蔣民	甲	崗貂登山隊
				小粗坑站	自理	自由			
屈尺古道，舊名屈尺道，修建於明治31年(西元1898年)，聯通台北、屈尺、龜山至龜山發電所，是當時台北東南山區運送物資重要道路。屈尺古道沿途有古厝、古碑、土地公廟，和百年歷史的小粗坑發電廠。									

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