

新北市體育總會健行登山委員會 114 年第 4 季活動表

日期	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	費用	值勤嚮導	組別	備註
10 月 5 日 (日)	全國登山日 鳴鳳古道	450 H 7 KM	專車	上午 7 點 30 分 捷運新埔站 5 號出口 大佛寺	雲洞宮	報名	費用 \$ 900	張進忠 0932-902-525 林溪川	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		鳴鳳古道又稱鳴鳳山古道，早期是賽夏族人狩獵的山徑，後來成為苗栗客家先民往來於頭屋、公館和獅潭等地的必經之路，時至今日，已變成民眾尋幽訪勝、健行賞桐的熱門路線，附近古道交錯，包括南、北隘勇古道、八達嶺古道、延平古道、綠色古道、錫隘古道等等，面積廣達 2000 公頃，具有豐富的林相與生態資源，統稱為「鳴鳳山古道群」。步程約 3 小時。								
10 月 12 日 (日)	全國登山日 碧湖步道 圓覺寺步道 鯉魚山步道	220 H 6 KM	捷運 文湖線	上午 8 點整 捷運內湖站 1 號出口	捷運 內湖站	自由 參加	費用 \$ 0	張進忠 0932-902-525 林溪川 張秋蓮 余桂鳳 錢秀麵 張錦秀	乙	新北市體育總會 健行登山委員會
		碧湖親山步道位於內湖路三段 60 巷及大湖街 131 巷之間，沿線豐富的自然生態，讓市政府及當地地方人士都不忍心破壞，於是就有了這條「碧湖親山步道」。鯉魚山位於忠勇山東南方，兩山連稜，有顆四等三角點，整座山勢呈頭高尾低，因酷似鯉魚而得名，也有人稱小坑尖山，若由兩旁斜坡望去，可見陡峭山勢和濃密樹林延伸至山腰下的自然景象，非常好看。「圓覺寺步道」因擁有近百年歷史的圓覺寺而得名，與鯉魚山、忠勇山、圓覺尖合稱內湖三尖。3 小時。								
10 月 19 日 (日)	全國登山日 指南宮～深坑	500 H 6 KM	捷運 新店線	上午 7 點 30 分 捷運公館站 3 號出口	指南宮	自由 參加	費用 \$ 0	張進忠 0932-902-525 林溪川	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		指南宮，是臺灣臺北市知名的呂祖廟，位於臺北市文山區指南山（東郊猴山），地理位置海拔 285 公尺，視野極佳得以遠眺台北盆地。全寺依山而建腹地近 80 公頃，為北臺灣道教聖地之一。由指南宮起行，沿途泥土步道縱橫交錯，均於茂密的林蔭下行走，炎炎夏日走來也不覺辛苦，出口於深坑文山路三段附近。步程約 3.5 小時。								
10 月 26 日 (日)	全國登山日 七星公園	900 H 4 KM	捷運 淡水線	上午 7 點 30 分 捷運劍潭站 1 號出口 搭小 15	冷水坑	自由 參加	費用 \$ 0	張進忠 0932-902-525 林溪川 謝玉榮 張秋蓮 錢秀麵	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		七星公園，位於七星山東峰東南方，海拔約 850 公尺，腹地平坦、大片草坪，視野展望佳，能眺望紗帽山、大臺北盆地，或遠眺雪山山脈等，園內有涼亭、長廊、石桌椅及廁所等設施供遊客休憩使用，是攀登七星山的中途休息站。步程約 2 小時。								
11 月 2 日 (日)	九五峰步道 拇指山 妙高台步道	320 H 8 KM	捷運 淡水線	上午 8 點整 捷運象山站 2 號出口	捷運 象山站	自由 參加	費用 \$ 0	黃俊財 0922-945-757 張進忠 朱文彥 林溪川	乙	新北市體育總會 健行登山委員會
		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，路線可長可短，歡喜就好。								
11 月 9 日 (日)	壯圍沙丘 濱海拉拉車 新寮瀑布 仁山植物園	321 H 7 KM	專車	上午 07:30 新埔捷運站五號出口 大佛寺 (車資含遊覽、拉拉車、保險、餐廳午餐)	壯圍 大福補天宮	報名	費用 \$ 1100	張進忠 0932-902-525 林溪川	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		壯圍沙丘濱海拉拉車就是不用自己費力雙腳騎乘，輕鬆坐著特製座椅、小火車型式，暢遊海岸線。由高爾夫球場接駁車牽引著一整排三輪車，每台車都有專人解說沿路的風景介紹，一邊聽一邊欣賞，全程約 4 公里，眺望龜山島和太平洋的海岸線。下午走訪新寮瀑布及仁山植物園，然後就可以返回台北。 請匯款至板信商銀 文化分行 銀行代碼：118 戶名：新北市體育總會健行登山委員會 帳號：00935-0000-1925-1								

各位山友大家好，任何戶外活動均有一定風險，請自行投保意外險保障自身安全，本會嚮導為義務性服務，活動期間請大家遵守嚮導帶領，勿搶快以免發生意外。
路線分級介紹；甲：輕鬆路線。乙：健腳路線。丙：挑戰路線。丁：旅遊路線。 主任委員 張進忠 0932-902-525、總幹事 林溪川 0936-228-866 歡迎您

11月16日(日)	平溪 普陀寺.孝子山 慈母峰.慈恩嶺 平溪老街	450 H 8 KM	台鐵 北迴線 轉平溪線	台鐵板橋站 4148 車次 (07:22 分) 4152 車次 (07:38 分) 到瑞芳站 轉 4714 車次	台鐵 平溪站	自由 參加	費用 \$ 0	羅水成 0932-015-619 吳玉秀 黃莉雅 劉瑜萍	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
景點簡介：孝子山是台灣新北市平溪區最具代表性的地標之一，因其山形陡峭獨立，宛如中國黃山的峻秀奇峰，故有「台灣小黃山」的美譽。它雖然海拔僅有 360 公尺，但以其近乎垂直的岩壁和需要拉鐵鍊攀登的驚險路線而聞名，是北部熱門的攀岩登山景點。 普陀寺 270 公尺、孝子山 360 公尺、慈母峰 410 公尺、慈恩嶺 385 公尺										
11月22日(六)	東眼山森林 小烏來風景區	1212 H 8 KM	專車	7 點 30 分 圓山捷運站 二號出口	東眼山 森林遊樂區	報名	費用 \$ 900	黃俊財 0922-945-757	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
東眼山國家森林遊樂區位於桃園復興，屬於小百岳健行登山步道，鄰近大溪老街，建議安排一日行程。從遊客中心旁登山口走自導式步道，全長約 3.5 公里，1 小時可登頂看 101。東眼山園區內擁有豐富的原始森林、舒適的步道系統以及壯麗的山巒景致，四季皆適合健行、賞鳥、森林浴和親子旅行，是遠離城市、放鬆身心的理想選擇。										
11月23日(日)	高遶溪 古圳步道	300 H 6 KM	專車	7 點 30 分 圓山捷運站 二號出口	羅馬公路 18.4K	報名	費用 \$ 900	黃俊財 0922-945-757	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
羅馬公路新亮點「高遶溪古圳步道」高遶沿溪步道全長約一公里，步道本是泰雅狩獵古道，沿著小溪竹林跨橋森林浴（全長約 40 分鐘）適合散步、拍照的好去處。沿著溪一路迂迴前進，溪水充沛並不湍急，溪谷上滿佈石頭，溪床上形成許多小灘池。現在第二期將步道延伸至 2.6 公里到高遶溪天空吊橋(石秀灣秘境)。										
11月30日(日)	桫欏古道 土庫岳 更寮古道	372 H 8 K	捷運 板南線	上午 8 點整 昆陽捷運站 對面公車站 搭公車 212 276 306 645	舊莊站	自由 參加	費用 \$ 0	黃俊財 0922-945-757 張進忠 朱文彥 林溪川	乙	新北市體育總會 健行登山委員會
土庫岳，又稱「大坪山」，位於南港與深坑的交界，名列台灣小百岳，擁有一等三角點。從南港舊莊街二段 124 號旁的登山口起登，走更寮古道上山，步道長約 1.9 公里，即可登頂土庫岳。下山走 232 巷，路過有 160 年歷史的潘氏古厝，再走桫欏古道(舊名腦寮古到)下山。										
12月6-7日(六.日)	台灣系列活動 生態之旅 宜蘭頭城.石空古道 壯圍沙丘 濱海自行車道 健行活動	50 H 5 KM	專車	配合中華健行總會	同左	報名	費用 \$ 1400	張進忠 0932-902-525 黃俊財 0922-945-757	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
12月6日宜蘭頭城石空古道健行(自行前往)-(自選路線一)、蘇澳七星嶺健行(自行前往)-(自選路線二)、 (事先申請)蘇澳 Q 版媽祖及神秘燈塔(自行前往)-(自選路線三)，下午 16:30 補天宮會議室(領隊會議)→晚餐(補天宮餐廳) 12月7日補天宮(早餐、退房)→大福觀海旭日平台→濱海自行車道健行(5 公里)活動→竹安溪出海口→(搭遊覽車)→壯圍沙丘遊客中心→ 參觀旅遊服務園區→中午宜蘭金樽餐廳。 匯款：永豐銀行重新分行 807-1642、戶名：黃俊財；帳號：164-004-0074113-8										
12月14日(日)	白石湖吊橋 開眼山 龍船岩 白石湖山	458 H 8 KM	捷運 板南線	07:40 昆陽捷運站 轉搭小 3 公車	興善宮	自由 參加	費用 \$ 0	黃俊財 0922-945-757 張進忠 朱文彥 林溪川	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
白石湖山為三山最北者，而且是五指山系最高峰，因在白石湖山與開眼山連稜的西側山坡上有出產白色砂岩的盆地，因而得名。龍船岩、開眼山隱身於台北市內湖區碧山路上。步道由碧山支線、五路財神廟支線、開眼山支線三條支線構成。其中開眼支線末端，矗立著一塊巨大白石，因外形像一艘龍舟，故當地人都稱它為「石船」，又稱「龍船岩」。岩石一邊是 90 度懸崖，一邊則是 45 度的峭壁，可眺望大崙頭山、大崙尾山、開眼山、白石湖山、忠勇山、大湖公園等，展望極好，中間的山谷綠樹茂密宛若地毯，令人心曠神怡。										
12月21日(日)	公路漫步 健行環狀步道 欣賞竹子湖	152 H 5 KM	捷運 淡水線	上午 8 點 30 分 竹子湖派出所 搭 小 8、小 9 公車	竹子湖 派出所	自由 參加	費用 \$ 0	黃俊財 0922-945-757 張進忠 朱文彥 林溪川	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
竹子湖位於台北市北投區陽明山國家公園內，海拔約 670 公尺，四季分明、氣候涼爽。這裡原本是火山熔岩形成的盆地，經多年發展後成為著名的健行與賞景的好去處，周邊有多條風景極佳的步道系統，讓人彷彿置身日本郊區般浪漫。無論你是輕鬆散步環視挑戰自我都能找到適合的路線。當然不能錯過山裡才吃得到的高山蔬食料理，竹子湖多為農家經營的簡餐或合菜餐廳，主打現採高麗菜、地瓜湯、竹筍湯等當地食材。										
12月28日(日)	炮仔崙 猴山岳步道 十二生肖 石雕步道	328 H 10 K	聯營公車	上午 8 點 45 分 660、666、679、795、912、949	深坑 公車站	自由 參加	費用 \$ 0	羅水成 0932-015-619 張錦秀 張秋蓮 余桂鳳	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
深坑老街地標兩棵大樹分別是樟樹與茄冬樹，長久以來卻誤名為榕樹特此正名，過橋直行穿越文山路，沿炮仔崙步道前行經土地公廟轉進深坑步道，由古厝旁小徑陡上泰源農場，休息片刻，續走新光路緩上猴山岳步道，進入指南宮後山 12 生肖步道，順訪動物園山，下抵貓纜指南宮站或搭 530 公車返家。										

