

金字塔登山隊

2026第 三季 7-9月 登山活動表

網址：FB 金字塔

日期	目的地	標高	里程	集合		乘車路線	嚮 導	簡 介
		公尺	公里	時間	地點及下車處			
7月5日	淡江大橋 十三行博物館 挖子尾自然保護區 八里渡船頭	平緩 坡度	7	08:30	捷運漁人碼頭	捷運紅樹林站轉搭 淡水輕軌或捷運淡 水站轉搭紅26公 車	丁清恩 吳麗蘭 陳文欽 蔡梅香	簡介：從淡江大橋健行至十三行博公園。在沿八里左岸步道漫步，欣賞紅樹林生態、挖子尾自然保護區、在到渡船頭享用美食、全長約 6-7公里、這條路線平坦好走，能欣賞河岸景觀、穿梭生態保護區，是極佳的健行路線。3小時
7月12日	大崙頭尾山	400- 475	7	08:30	大崙尾山步道口	捷運士林站 轉搭 255	蘇肇俊 蔡崇榮 陳素真 張香蘭	大崙尾山登山口→仙台座山(321m)→大崙尾山西峰(285m)→大崙尾西南峰(386m)→大崙尾山(453m)→大崙尾山東峰(392m)→大崙湖→大崙頭山(476m)→大崙頭親山步道→石頭厝→太陽廣場→碧溪步道→長壽坡→翠山步道→中社路。約 4.5小時
7月19日	芋子潭古道 琉璃古道 小粗坑古道	485	9	09:00	瑞柑國小	北車 272自強 7:24, 4148區間 7:34 車 瑞芳火車站下車,行 至區民廣場轉搭 1062、965、788	鄭明輝 黃世章 留秋燕 曾一平	芋子潭,琉璃, 小粗坑三條古道連走. 芋子潭可俯瞰員子山分洪道全景. 琉璃古道可展望深澳港風景. 小粗坑古道沿途有許多先民遺址. 值得一遊 約4.5小時
7月26日	紫明溪步道 猴埕圳 古道 草山觀瀑吊橋	平緩 坡度	7	08:30	陽明山公車總站	捷運劍潭站 轉搭紅5	丁清恩 吳麗蘭 簡義艷 陳秋綠	隱沒於北投山區的猴埕古道曾是頂北投庄通往竹子湖的重要山徑，而這條蘊含豐富歷史記憶的古道，現在重生. 周邊自然林相及地貌亦串聯了陽明山區的水源地與生態景觀，行走其中沉浸於寧靜壯麗的生態美景。約4小時
8月2日	基隆情人湖 大武崙砲台 海興步道	平緩	5	07:30	捷運中整紀念堂5 號出口	專車行程 900 (含 車資, 保險, 午餐)	洪秀蓮 李志明 詹思文 劉碧惠	情人湖公園入口- 吊橋往環山步道- 城堡觀景台- 海興步道- 大武崙澳仔福德宮- 金山兄弟食堂午餐- 金山獅頭山公園步道 全程約3.5小時
8月9日	菜公坑古道 烘爐山	656	7	08:30	二子坪	捷運劍潭站搭紅5 至陽明山總站在轉 搭108遊園公車	陳榮聖 王維君 簡義艷 曾一平	菜公坑古道是位於陽明山國家公園的早期三芝菜公坑聚落聯絡便道，串聯巴拉卡公路與大屯山鞍部。此區域以火山地貌、反經石、菜公坑瀑布及豐富的森林生態聞名。步道多林蔭、景色清幽，適合短程人文自然景觀體驗。約 4小時
8月16日	南子吝登山步道 南雅奇岩 南雅漁村	10- 196	7	09:00	南雅旅遊服務中心 (南新宮)	1.基隆轉運站:791 2.瑞芳區民廣場 :886，856台灣好 行-黃金福隆線	楊明鑫 莊金裕 李日凱 陳素真	南子吝山位於新北市瑞芳區的南雅漁港附近，高度雖然不到兩百公尺，卻擁有三百六十度的無敵山海景觀，原路下山之後也可以順遊短而美的南雅地質步道、逛逛南雅漁村，來一趟海闊天空的登高望海之旅。約4小時

8月23日	曾子寮山縱走 (飛鳳山)	133-245	7	08:35	基隆火車站南站	北車區間 1124 07:28 1128 07:40	蘇肇俊 蔡崇榮 曾一平 留秋燕	基隆地標(KEELUNG)→三千宮→曾子寮山→大德山→摩天嶺山→九華山→樂天長青會→龍鳳山→靈靖宮→中華路口→基隆車站。約4.5小時
8月30日	聖人崙 坪頂舊圳 鵝尾山	293-523	7	08:30	聖人瀑布站	捷運劍潭站 轉搭小18	陳榮聖 王維君 曾一平 黃世章	水圳步道修築，地勢平緩、林蔭茂密，是知名的避暑勝地。約4小時
9月6日	荷蘭古道 內雙溪古道	270-770	8	08:30	坪頂古圳步道口 (終點站)	捷運劍潭站 轉搭小18	鄭明輝 簡義艷 張香蘭 陳秋緣	沿途經幽林、密徑、溪流、古圳、石厝、殘牆、駁坎、茶寮遺址和擎天崗大草原，皆是此行引人入盛的風景。出往擎天崗搭車返程。約4小時
9月13日	115年全國登山日 西九份坑山前峰 西九份坑山 九份坑山	110 129 31	9	09:10	雙溪火車站	北車區間 4148 7:34 4152 7:50	丁清恩 吳麗蘭 陳文欽 蔡梅香	西九份坑山往前不遠處、稜線林間有處很讚的觀景點、往宜蘭線鐵路下行列車、經過牡丹坡S型彎道一覽無遺、好天氣來此取景拍攝、一定可以滿載而歸喔！4.5小時
9月19日 (六)	115年全國登山日 文山森林公園 連走景美山	142	8	08:30	捷運萬隆站 2號出口	松山新店線	陳榮聖 王維君 張香蘭 黃世章	景美運動公園→文山森林公園→興隆公園→釣魚臺→溪子口山→仙跡岩景美山→仙巖廟→圳後山→捷運景美站 約4小時
9月20日	國民體育日全民親子 土城承天寺 桐花公園步道		6	08:00	捷運永寧站 2號出口	板南線	洪秀蓮 李志明 詹思文 劉碧惠	捷運永寧站2號出口→承天路(也可選擇石壁寮溪棧道)→朝山步道入口牌樓→承天禪寺→清溪步道入口→桐花公園→獅子亭→賞螢步道入口→南天母路→承天路→捷運永寧站。約2.5小時
9月27日	115年全國登山日 北投中正山	646	7	08:40	鳳梨宅	捷運北投站轉小6 7:00。7:20。 7:50。8:10	鄭明輝 簡義艷 陳素真 留秋燕	鳳梨宅水管步道-中正山登山步道- 中正山登山步道- 中正山- 永春寮步道-水汴頭福德宮 約3.5小時
9月28日 (一)	115年全國登山日 宜蘭蘇澳 南澳健行之旅		6	07:30	專車\$1000 (含車資/保險/晚餐) 午餐請自理	捷運民權西路站1 號出口 - 過斑馬線 走到對面	蘇肇俊 蔡崇榮 陳文欽 蔡梅香	蘇澳股務區→七星嶺步道→蘇澳山(246m)→七星嶺觀景→蘇澳冷泉(午休) 南澳：朝陽步道→龜山(182m)→朝陽漁港→南方澳晚餐。

隊長: 洪秀蓮 0910-342950

鄭副隊長 0916-195850

<<<< 注意事項 >>>>

1. 參加活動請務必斟酌自己體能量力而為，注意自身安全。本隊行程純屬服務性質/無償帶隊(不承擔保險或任何意外賠償責任)。惟，一日遊收費行程，均有投基礎簡單保險。
2. 自備午餐或行動糧，飲用水+登山杖+手套。夏天防曬配備，冬天保暖衣物，雨天備雨具。著防滑登山鞋/防滑雨鞋。請隨身攜帶自身需要之藥物& 健保卡，以備不時之需。
3. 行進間請勿超越領隊，勿落後 後押 並請依領隊指示，粉筆或塑膠板指標前進。