

中華民國健行登山會

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 6 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			
10月5日至 1144-1	五堵獅頭山	174	08:30 五堵火車站	北車 1128區間 7:40, 4152區間 7:50, 1132 區間 8:00			鄭明輝 李志明 陳素真 陳秋緣	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
		9		五堵火車站	自理	自由			
五堵獅頭山又稱獅仔頭山或西頭山，海拔174公尺山。幾近360度環繞視野,展望極佳,步道平緩易走，沿途設有休憩石桌椅，此時來沿途有盛開的秋芒搖曳動人。 3.5小時									
10月5日至 1144-2	南港三山縱走	90m 35m 70m	08:20 南港展覽館 站6號出口	捷運板南線			旺旺登山隊 嚮 導	甲	旺旺登山隊 0937114408焦 天候不佳時宜請先 洽詢
		6		南港展覽館站	自理	自由			
小南港山(橫科山)H90M，位於汐止區橫科里，與南港交界處，臨近南港展覽館，屬四分尾山的尾稜，山雖不高，卻是展望極佳，可眺望台北盆地四周景色一覽無遺，是條輕鬆鬆即可擺脫繁忙都市，幽靜清新的路線。位於福山巖後山的福山H35M，位於胡適公園後山的舊庄山H70M。約3小									
10月5日至 1144-3	金字埤古道		09:00 牡丹火車站	台鐵4148車次 台北站07:34			黃志寬 石福華 胡國華 呂蔣民	甲	崗銆登山隊
				牡丹火車站	自理	自由			
金字碑古道名稱來自清代同治6年(西元1867年)，劉明燈有感路途險峻，於嶺頂處題詩並以金箔貼附詩句而得。金字碑古道起迄點(猴硐端)出發，一路都是緩上坡或平坦石頭路，沿途林木鬱鬱青蔥，不怕陽光曝曬。									
10月10日至 1144-4	五股三山 (五股坑山 御史坑山	224 116 65	08:30 五股站	蘆洲捷運站 轉搭 橘19 公車			丁清恩 吳麗蘭 張香蘭 黃世章	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910342950
		7		五股站	自理	自由			
龍鳳巖山 水碓山 五股坑山 御史坑山 五股山這三座山的共通特點是附近都有墓園,屬”夜總會”觀光行程 ~其中兩個基點是在竹園裡,另一個離竹園也不遠,竹園的路徑不是特別明顯。 ` 3.5小時									

甲、乙組活動表

第2頁共6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			
10月10日至 1144-5	軍艦岩步道健走	35m 91m 163m 6	09:00 唶哩岸站 2號出口	捷運淡水信義線 唶哩岸站			汪旺登山隊 嚮 導	甲	汪旺登山隊 0937114408焦 天候不佳時宜請先 洽詢
唶哩岸站2號出口，至東華街二段300巷東華公園起登，東華山H35M。沿稜線續行奇岩山西峰67m；奇岩山91m；唶哩岸山西南峰，140m；唶哩岸山(唶里岸山、奇里岸山)163m。下谷底陡上軍艦岩188m，續行照明寺。約4小時步程。(請自備簡餐、飲用水)									
10月12日至 1144-6	白匏湖步道健走	90m 7	08:20 南港展覽館 站6號出口	捷運板南線 南港展覽館站			汪旺登山隊 嚮 導	甲	汪旺登山隊 0937114408焦 天候不佳時宜請先 洽詢
小南港山(橫科山)H90M，位於汐止區橫科里，與南港交界處，臨近南港展覽館，屬四分尾山的尾稜。由小南港山步道中途左岔慈上堂往白匏湖，白匏湖是一堰塞湖，名稱意喻是指"長滿白匏樹的山間低谷地"，是汐止區第二大湖泊，早期為軍方聯動彈藥庫所在地，為汐止區一處[巷子內的]秘									
10月12日至 1144-7	鱷魚島八卦茶園千島湖	477 9	09:00 小格頭站	捷運新店站轉搭 綠12 7：15， 08：15 小格頭站			陳榮聖 王維君 許秀華 簡義艷	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
千島湖位於新北市石碇區的永安里，民國76年翡翠水庫興建完成後，北勢溪上游集水區形成許許多多有如湖中之島的景觀，成為北部近年最熱門的攝影和觀光景點。5小時									
10月19日至 1144-8	七股山		08:30 冷水坑遊客 中心	劍潭捷運站轉搭聯營小15 冷水坑遊客中 心			陳憶雯 張淑玲 楊忠意 熊燦輝	甲	崗巒登山隊
七股山(海拔899公尺)是七星山的寄生火山，有主峰、西峰、北峰、東北東峰、東峰...5個山頭。也是西邊馬槽溪，南邊冷水坑溪，東邊大油坑溪的發源地。清朝中葉曾有七戶漳州移民在這裡開墾茶園，而稱七股山。									
10月19日至 1144-9	煙囪稜半屏山本地質公園	750 10	09:00 黃金博物館	北車 自強 272次 7：24 區間4148次 7：34 黃金博物館			丁清恩 吳麗蘭 陳麗伊 李日凱	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
煙囪稜於黃金十稜中排名第二，指無耳茶壺山由朝天亭經廢棄排煙管至水滴山的稜線，由於經過昔日礦業發展所台金煉銅廠的3條廢棄的煙管而得名。約 6小時									
10月19日至 1144-10	更寮古道土庫岳健走	356m 389m 8	09:00 舊莊站	公車212、276、306區間車、64 5、小5 舊莊站			汪旺登山隊 嚮 導	甲	汪旺登山隊 0937114408焦 天候不佳時宜請先 洽詢
循舊莊街往二段200巷更寮古道入口，更寮古道是早年南港通往深坑和石碇的五條古道中，保存最完整仍在使用的古道，因曾作為更夫巡視用的道路而得名。山豬窟尖H356m；土庫岳H389m又稱土庫尖，一等三角點小百岳14號，視野廣闊，曾設有瞭望台由武裝更夫駐守，稱為望高寮。由紅葉									

甲、乙組活動表

第3頁共6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			
10月26日至 1144-11	二子坪面天山(全國登山日活動)		09:00 二子坪遊客中心	劍潭捷運站聯營260,紅5轉搭108遊園公車			陳兆麟 貪少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗巒登山隊
				二子坪遊客中心	自理	自由			
二子坪、蝴蝶走廊風光明媚，可順遊大屯自然公園。面天山是大屯山的寄生火山，渾圓獨立的山形，面對寬闊的海洋。登頂後可觀賞270度的大視野景觀，令人不禁有登高山而小天下的感覺。									
10月26日至 1144-12	虎山自然步道健走	110m 144m	09:00 後山埤站2號出口	捷運板南線			旺旺登山隊嚮導	甲	旺旺登山隊 0937114408焦天候不佳時宜請先洽詢
		7		後山埤站	自理	自由			
由後山埤站2號出口，沿中坡南路→福德街268巷、251巷底松山慈惠堂虎山溪步道口，步道一開始為平緩的鋪石道路，虎山溪水涓涓從旁流過；中坡山H110m，折返步道。經「四獸廣場」是虎山溪步道透過虎、豹、獅、象四獸的概念，打造的一個意象廣場。經復興園，由虎山山腰步道接虎山									
10月26日至 1144-13	大崙尾山親山步道	230 453	08:30 故宮博物院至善文化會館	士林捷運站1號出口轉乘公車255、小18、304、815			蘇肇俊 蔡崇榮 詹思文 劉惠惠	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
		6		故宮博物院	自理	自由			
婆婆橋步道→大崙尾山步道→小洞天→西湖山北北峰(230m)→西湖山北北峰(249m)→炭窯遺址→三點一休息站(240m)→大崙尾山(451m)→長壽坡→翠山步道→返。約5小時									
11月1日至 1144-14	第51屆全國登山社團大會師		14:00 捷運台電大樓站5號出口	捷運松山新店線			陳兆麟 貪少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗巒登山隊
				捷運台電大樓站	自理	自由			
新店溪畔文化民俗之旅:走訪客家文化主題公園,紀州庵,青年公園萬華故事館,馬場町公園,然後走至華中露營區的登山大會師場地.									
11月2日至 1144-15	崩山大崙	567 731 552	08:50 土地公廟站	捷運景美站3號出口，溪口國小對面轉搭 666			陳榮聖 王維君 吳英德 留秋燕	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
	石碇大崙	10		土地公廟站	自理	自由			
大崙古道位於石碇大崙地區、擁有豐富的自然景觀與文化歷史、串聯了崩山大崙、石碇大崙及磨石坑山等地、連接華梵大學週邊步道、古道沿途有豐富的自然景觀、仍保留部分古樸的石階步道。約6小時									
11月9日至 1144-16	大屯山主峰,連峰步道	452 1092	08:30 二子坪站	捷運劍潭站1號出口 搭紅5至陽明山總站 轉108遊園公車			洪秀蓮 張香蘭 李志明 李國存	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
		7		二子坪站	自理	自由			
二子坪→大屯山主峰觀景台→大屯坪→大屯南峰→大屯西峰→面天坪→二子坪步道→ 公車站 約4小時									

日期	目的地	高度	集合時間	搭車路線			值勤嚮導	組別	備 註
編號		里程	地點	下車地點	車資	參加方式			
11月9日至 1144-17	孝子山/ 慈母峰/ 普陀山		09:00 平溪國中	捷運木柵站轉搭795公車			吳純峰 林鳳賢 廖忠山 王振富	甲	崗狍登山隊
				平溪國中	自理	自由			
	慈母峰、孝子山及普陀山,三座山均是岩壁所形成,盤據相對,三座山的視野極佳。慈母峰,海拔410公尺,山頂有不鏽鋼基點;孝子山,海拔360公尺;普陀山,海拔450公尺,山頂有三尊佛像及一尊仙女像。慈母峰、孝子山兩峰,素有[小黃山]美稱。								
11月16日至 1144-18	和美山、 灣潭山	153 141	08:30 捷運新店站	捷運新店綠線			鄭明輝 吳英德 曾一平 陳淑慎	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
		8		捷運新店站	自理	自由			
	和美山海拔雖然只有153公尺,但展望相當不錯,碧潭吊橋、國道3號等等盡收眼底。灣潭山灣潭山就只是座獨立的小山頭。位於碧潭渡船頭附近。山徑大致平緩,登頂前有幾段拉繩路段。 約3小時								
11月16日至 1144-19	聖母山莊 抹茶山		09:00 五峰旗風景區	礁溪轉運站轉搭 台灣好行:綠11A(8:30車次)			陳兆麟 貪少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗狍登山隊
				五峰旗風景區	自理	自由			
	聖母登山步道位於宜蘭縣礁溪鄉五峰旗瀑布風景區上方,為天主教徒的朝聖之路,亦是前往蘭陽五岳之一的三角崙山之中繼站。終點的觀景平台是宜蘭與台北行政疆界,東臨蘭陽平原、西枕雪山山脈層巒疊翠;而稜線迎風面								
11月16日至 1144-20	三角埔頂 山青龍嶺 大同山步道	233m 285m	09:00 迴龍捷運站 2號出口	捷運中和新蘆線			旺旺登山隊 嚮 導	甲	旺旺登山隊 0937114408焦 天候不佳時宜請先 洽詢
		9		迴龍捷運站	自理	自由			
	由樹林三福街47巷,轉忠義街2巷多福步道口起登,經多福、同心、觀日三亭抵三福山H233m。續沿土路步道登樹林區、龜山鄉界與青龍嶺連稜之三角埔頂山H285m,秋天時滿山芒草隨風飄蕩的景象萬千。續行「北部防災降雨雷達」站,沿光明產業道往青龍嶺,H256m;由大同山步道往樹林火								
11月23日至 1144-21	清水大尖 山		08:30 清化里站	捷運海山站轉搭 656/657公車			陳兆麟 貪少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗狍登山隊
				清化里站	自理	自由			
	由土城福興宮－內冷水坑山－景觀台－清水大尖－青龍嶺叉路口－百年土地公。百年土地公廟雖占地不大,但有水源可提供泡茶和午餐。								
11月23日至 1144-22	三峽彩壁 鳶山步道	321	08:30 三峽祖師廟	捷運永寧站4號出口 轉搭公車916三峽老街站			蘇肇俊 蔡崇榮 楊明鑫 莊金裕	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
		10		三峽祖師廟	自理	自由			
	鳶山擁有大片裸露的丹霞岩壁 如同調色盤的夢幻與屏東哈尤溪採壁齊名. 三峽祖師廟集合三峽老街→光復鐘→鳶山→福德嶺→彩壁→福德坑山東峰→鳶尾山→三峽老街. 全程約5小時								

甲、乙組活動表

第 5 頁 共 6 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			
11月30日至 1144-23	二子山東、西峰		08:30 清天宮站	北投捷運站轉搭小6			陳憶雯 張淑玲 楊志意 熊燦輝	甲	崗狍登山隊
				清天宮站	自理	自由			
二子山東、西峰位於二子坪遊憩區附近,可由清天宮起登,山頂皆無基石									
12月7日至 1144-25	紗帽山順下天母古道		08:30 陽明山公車總站涼亭	劍潭站轉搭紅5/260公車			黃志寬 石福華 胡國華 呂蔣民	甲	崗狍登山隊
				陽明山公車總站	自理	自由			
位於陽明山國家公園西南端的紗帽山是七星山的寄生火山,當七星山噴發時,火山頸受到熔岩流堵塞,熔岩流油側邊裂隙噴發形成。因外形酷似古代官員的烏紗帽而得名。									
12月7日至 1144-26	四獸山祕境	183	08:30 捷運象山站2號出口	捷運紅線			陳榮聖 王維君 陳淑慎 黃世章	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
		8		捷運象山站	自理	自由			
四獸山,虎、豹、獅、象,是台北市信義區著名的郊山,許多人走過虎山與象山,一次連走的人卻相對少很多。海拔不高、起伏不大、路程也不長所以很輕鬆,且四座山中除了獅山展望不佳外,其餘三座山展望非常好,均可將台北盆地、台北101、南港區以及遠方的山巒看盡。約6小時									
12月14日至 1144-27	茅仔嶺十八分山文筆山圓通寺步道	170m 299m	09:00 青雲石門路口	捷運海山站3號出口至裕民路轉搭656公車			旺旺登山隊 嚮 導	甲	旺旺登山隊 0937114408焦 天候不佳時宜請先洽詢
		10		少年觀護所站	自理	自由			
茅仔嶺位於新北市土城區的山丘,從青雲路上的萬古聖宮登山口起登,健行路線常與附近的多山連登,茅仔嶺H170m,十八分山H299m、文筆山H350m、五尖山H320m等。圓通寺山區是「中永和的後山」,登山步道上除了圓通寺名剎外,還有被譽為「中和庄八景」的「壁湖怪石」地質景觀									
12月14日至 1144-28	望古瀑布 嶺腳寮山 嶺腳瀑布	293	08:50 望古車站	北車-瑞芳 414區間快 6:45-7:32 瑞芳-望古 7:55-8:41			楊明鑫 莊金裕 陳秋緣 李日凱	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
		7		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									
12月14日至 1144-29	軍艦岩/丹鳳山		08:30 捷運唎哩岸站	捷運淡水線			胡國華 呂蔣民 黃志寬 石福華	甲	崗狍登山隊
				捷運唎哩岸站	自理	自由			
軍艦岩為大屯山系最南端的山嶺,山頂有塊雪白的巨岩,其形狀遠望如艦艇,因此而得名。丹鳳山為軍艦岩附近之郊山,山頂為岩石構成。									

甲、乙組活動表

第 6 頁 共 6 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			
12月21日至 1144-30	籠山保甲路(庚子寮古道)、 基隆山西	240	08:50 瑞柑國小站	北車 7:24 (272自強) 7:34(4148區間), 瑞芳站下車			鄭明輝 簡義艷 陳麗伊 留秋燕	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
		9		瑞柑國小站	自理	自由			
籠山保甲路, 是昔日瑞芳海濱里通往九份的一條舊路, 因為起點在籠山路, 所以被稱為「籠山保甲路」是一條歷史悠久的先民古道。經茅草亭登基隆山西峰, 林間沒有展望, 經小草山古道出九份, 約4小時									
12月28日至 1144-31	虎山奉天宮步道		08:30 信義行政中心(奉天宮)	公車: 263(仁愛)/33 46/88/207/257/286			陳兆麟 負少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗狍登山隊
				信義行政中心(奉天宮)	自理	自由			
虎山稜線步道走於虎背之上, 由奉天宮起登, 由虎尾爬上虎背, 然後抵達高處的虎山峰, 虎山是丘陵地形地勢不高, 大約一百多公尺而已, 山勢宛如一隻趴著的老虎。虎山是數百萬年前造山運動地層推擠造成的, 地勢為西高東低傾斜岩層, 形成所謂的單面山的地貌。									

●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, 如遇特殊情況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