

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11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			
1月3日至 1141-1	陽明山賞梅 秘境行	500	10:30 捷運劍潭站(北藝中心)	紅5公車			李利國 陳玉堤 陳永順 娟娟 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		6		陽明山公車總站	自理	自由			
陽明山公車總站→人車分道處(賞梅)→湖山綠地→風動石→湖山秘境環狀步道→曹家頂坪櫻田→湖山亭附近(賞梅)→杜鵑茶花園→奇石林蔭區→觀景亭(賞梅)→四零砲陣地紀念公園→吟梅亭(賞梅)→小隱潭→									
1月5日至 1141-3	新山夢湖	499	09:00 烘內站	汐止火車站 對面寶島眼鏡轉搭587(7:30/8:00)或南港車站轉			鄭明輝 簡義 艷 許秀華 曾 一平	甲	隊長:洪秀蓮 0910-342950 金字塔登山隊
		9		烘內站	自理	自由			
夢湖湖水將山林間的綠樹、芒草花倒映其中，靜止時如夢似畫。爬「新山」山頂高度海拔499公尺，但由於山頂有很多陡峭巨岩，突出山壁有延伸至天際之感，吸引不少人專程登頂。約4.5小時									
1月5日至 1141-4	南港生技 園區步道 中研院 森林生態 步道	65	10:00 捷運南港站 2號出口	捷運板南線			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
		3		南港站2號出口	500	報名			
南港捷運站2號出口，由忠孝東路七段478巷1號旁車道往明聖宮，沿登山步道經前兵工廠鐵門進生技園區，穿過中央研究院，從人文社會科學館後方福德宮旁登山小徑，可登上位於南港軍人公墓北邊茅草埔山。中央研究院內的「森林生態研究中心步道」，是專供森林生態研究的森林步道，									
1月5日至 1141-5	大溪月眉 生態溼地 知性之旅	50	08:00 捷運永寧站4 號出口	捷運板南線 710桃園客運			謝玉榮 0933-205-937 張秋蓮 錢秀麵 陳振芳 陳榮吉 羅水成	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		10		觀音寺	自理	自由			
月眉賞落雨松、山豬湖、中庄吊橋、李騰芳古宅。 活動簡介：大溪美麗的景點~月眉人工濕地生態公園，隨著季節的轉變，300多顆落雨松已由綠轉黃變紅。山豬湖生態親水園區第二期完工！600公尺人工水道，形成溪谷水花園，巨石、流瀑、灘地池塘生態水道，還有舊渡口地景、生痕化									

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			
1 月 5 日 至 1141-6	泰山崎頭 瓊子湖 義學坑 尖棟山步 道		08:30 泰山巖站	捷運丹鳳站轉搭 637.638.797.801.880(淡海線) 泰山巖站 自理 自由			陳兆麟 負少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗獬登山隊
由泰山巖崎頭步道起登,可連貫接走義學坑,瓊子湖,尖棟山等泰山地區之熱門步道,並途經瓊子湖山,尖棟山等山頭。									
1 月 11 日 至 1141-7	台北大縱 走 第六段	375 11	08:00 中華科技大 學 登山口	270 藍25 205 645副公車 北環幹 線 中華科技大學 自理 自由 登山口			柯宜寬 陳玉堤 陳永順 娟娟 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
中華科技大學登山口→南港山(九五峰,小百岳)→拇指山→妙高台→挹翠山莊→糶米古道→土地公嶺古道→世界山莊→軍功山→中埔山→富陽生態公園→捷運麟光站									
1 月 11 日 至 1141-8	八勢古道 東小坪頂 山 小坪頂山	258 381 386 8	08:00 捷運紅樹林 站1號出口	捷運淡水線 紅樹林站 自理 自由			楊德誠 王林前 吳麗玉 黃國瑞 張芷綺 廖溫娣 李	甲	台北市分會 楊0910-950990
八勢古道是八勢里上稜線的一條山路,往三空泉或小坪頂。順走小坪頂山386M海拔,東小坪頂山,位於淡水北投交界處。									
1 月 12 日 至 1141-9	大成殿步 道 貓空 瀑布茶展 中心 樟 樹步道賞	300 8	08:00 捷運公館站1 號出口	捷運新店線 轉搭公車530公車 指南宮終點站 自理 自由			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
這幾條步道都是指南宮附近的步道,搭車至指南宮站下車,往指南宮後面纜車站走,先去走大成殿步道,輕鬆地往下走,看到馬路,緩坡往上走訪茶展中心步道,可路過少人知曉的貓空瀑布,此行程是沿崖而行走山谷地形,有壺穴地形、吊橋。可以接健康步道上茶展中心。也可以走壺穴									
1 月 12 日 至 1141-10	迴龍尖三 角埔頂山 樹林山	128 283 268 8	08:30 福慧寺	捷運迴龍站 轉搭桃園客運 601 公車, BR 棕公車07:20 或內 福慧寺 自費 自由			王維君 陳榮聖 黃世章 張香蘭	甲	隊長:洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
福慧寺→迴龍尖山→三角埔頂山→青龍嶺→祥和山莊→尖凍山→南寮福德宮→樹林山→樹林火車站 約4小時									
1 月 12 日 至 1141-11	雞南山		08:30 大直捷運站3 號出口	文湖線捷運 大直捷運站3號 自理 自由 出口			胡國華 呂蔣民 黃志寬 石福華	甲	崗獬登山隊
雞南山原為聚落,因山坡地排水差,常發生災害,改建為雞南山自然園區,以木棧、也是賞夜景的熱門景點。順遊劍南蝶園、古寺,充滿生態與人文的路線。									

甲、乙組活動表

第3頁共11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			
1月18日至 1141-12	南勢角山	302	08:30 捷運南勢角站4號出口	捷運中和線			周玉潔 林玉華 張致富 吳惠娟 邱意雯 張芷綺	甲	台北市分會 許0912-562270
		8		南勢角站	自理	自由			
烘爐地位於鐘河區南勢角後方山區，又名南勢角山，標高302公尺。屬於天上山系列，山頂平坦開闊，視野遼遠。烘爐地是大台北區看夜景著名旅遊聖地，步道良好交通便利。									
1月19日至 1141-13	紅淡山	208	09:35 三坑火車站	區間1134 區間2114			陳玉堤 陳永順 娟娟 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		4		三坑火車站	自理	自由			
紅淡山位於基隆市仁愛區、信義區交界處，海拔高度208m，是台灣小百岳之一，山徑四通八達、平緩好走。									
1月19日至 1141-14	夢幻湖七星山公園 苗圃		09:00 冷水坑站	小15,108遊園公車			陳兆麟 負少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗貓登山隊
				冷水坑站	自理	自由			
夢幻湖生態保護區位於陽明山國家公園七星山東側山腰，海拔約860公尺，為特有種臺灣水韭唯一的野生棲地，於96年（2007）被選為國家級重要濕地									
1月19日至 1141-15	烏來情人、 信賢步道 游走 內洞森林	400	08:00 捷運新店站	捷運新店線 轉乘公車849公車			謝玉榮 0933-205-937 林溪川 張秋蓮 錢秀麵 羅水成 陳榮吉 張錦秀	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		8		烏來公車總站	自理	自由			
烏來老街、情人步道、信賢吊橋步道、內洞森林浴自然景觀步道。 活動簡介：春天～來一趟美麗的烏來內洞森林遊樂區登山健行，呼吸滿滿的負離子！在蒼翠山林的烏來裡，不僅擁有與清澈溪水相伴的山林步道，沿途多元的山林景觀，感受在呼吸間流動著豐									
1月19日至 1141-16	漫遊新竹 十八尖山		09:00 清大校門口	北車 105次 7:00 自強號 台北 轉運站國道客運			蘇肇俊 李日 凱 留秋燕 陳 素真	甲	隊長: 洪秀蓮 0910-342950 金字塔登山隊
		8		清大校門口	自費	自由			
清大→成功湖→梅園十八尖山東峰→十八尖山→奕園→高峰植物園→大板根→觀林步道→楓香景觀步道→清大 約5小時									
1月25日至 1141-17	觀音山 硬漢嶺	616	08:00 捷運蘆洲站2號出口	捷運蘆洲線蘆洲站轉搭公車橋 20			方惠萍 鄭玉瑛 陳美齡 楊肅萌 洪東海 許世燉	甲	台北市分會 洪0939-296012
		6		觀音山遊客中心站	自理	自由			
昔名觀音古道，隨著陡峭石階蜿蜒而上，直上硬漢嶺。以前是憲兵學校受訓的路線，山頂展望極佳，開闊視野欣賞淡水河口，關渡大橋，台北盆地，大屯群山，名列淡北八景之一。									

甲、乙組活動表

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			
1月26日至 1141-18	六四三縱走	515	08:00 捷運新店站	綠12公車(捷運新店站→雙峰國小)			李深池 陳玉堤 陳永順 娟娟 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		7.5		雙峰國小	自理	自由			
: 雙峰國小→崎頭崙→六分山→三玄宮山→鵝角格山→貓纜貓空站(全程約5小時) 加碼: 不老坑山→杏花林→樟山寺→政大公車站(含加碼全程約7小時)									
1月26日至 1141-19	內溝溪步道		08:30 捷運東湖站 3出口	文湖線捷運			張淑玲 陳憶雯 楊忠意 陳文忠	甲	崗緬登山隊
				捷運東湖站3出口	自理	自由			
內溝溪生態步道位於台北市內湖區, 沿著內溝溪而行, 由樂康步道、五分埤步道、內溝步道、溪景步道等四條步道所組成, 兼具生態保育、教學、休憩等多重功能。									
2月2日至 1141-20	大溝溪生態園區 台北小溪頭	475	09:00 捷運大湖公園站1號出口	捷運文湖線			林溪川 0936-228-866 黃俊財 羅水成 張秋蓮 錢秀麵 謝玉榮	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		8		大湖公園站	自理	自由			
大溝溪生態園區、圓覺瀑布、白石湖吊橋、大崙頭山森林步道、碧溪。 活動簡介: 從大湖公園捷運站出發, 先往大溝溪生態園區欣賞花海。再走圓覺瀑布上坡平遠緩, 步道平直緊依溪水潺流, 水中有魚兒悠游。順走白石湖吊橋遊同心池, 這裏有許多獨特的小吃及美食。接著走小百岳大									
2月2日至 1141-21	永春寮步 道中 正山	467	09:00 捷運新北投 站	紅線: 捷運北投站			洪秀蓮 鄭明 輝 李志明 楊 淑芬	甲	隊長: 洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		7.5		捷運新北投站	自理	自由			
** 歐都納 無痕15, 綠動山林活動 站崗定位* 行程結束-小聚餐 復興中學 -- 白宮 -- 歷先亭 -- 永春橋 -- 鳳梨寮 -- 復興中學 約 3.5小時									
2月9日至 1141-22	鶯歌原始 況味 林徑步道	100	09:00 鶯歌火車站 門口集合	台鐵南下			林溪川 0936-228-866 張秋蓮 錢秀麵 羅水成 陳榮吉 謝玉榮	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		10		鶯歌火車站	自理	自由			
孫龍步道、牛灶山、光明稜線、忠義山、西鶯山步道。 活動簡介: 鶯歌給人的印象總是陶藝與老街, 其實穩藏許多森林系步道, 18條山岳步道裡互相串連, 林徑充滿原始況味, 地勢也不會陡峭, 巨岩石板路、盤根錯節的泥路、上攀繩下快切, 豐富									
2月9日至 1141-23	狗殷勤步 道 平菁步道	382	08:30 故宮博物館	劍潭捷運站塔小18 士林捷運站 255, 815			丁清恩 吳麗 蘭 陳秋緣 簡 義艷	甲	隊長: 洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		9		故宮博物館	自費	自由			
故宮至善園→台北復臨美國學校→莊頂路指福宮可撤退→柏園山莊大榕樹→永公路40巷→狗殷勤古道→公平橋涼亭→竹林步道→櫻花巷→鵝尾山水田→我家花園可撤退→太平尾山→平菁步道→溪山百年古圳→平菁步道→沙崙站 約4.5小時									

甲、乙組活動表

第5頁共11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				
2月9日至 1141-24	八里左岸、十三行博物館		08:30 八里渡船頭 頭馬頭	捷運淡水線關渡站 轉紅13、紅22公車	渡船頭站	自理	自由	楊忠意 張淑玲 陳憶雯 陳文忠	甲	崗貂登山隊
十三行博物館位於八里區河海交接處，為台灣第一座市立考古博物館，設立目的為保存及推廣十三行遺址的史前文化。由八里左岸碼頭步行至十三行博物館沿路風景優美，為眺望淡水八里河海的最佳地點。										
2月15日至 1141-25	台北大縱走第七段	300 13	09:00 捷運動物園 站 1號出口	棕15公車	北政國中	自理	自由	柯宜寬 陳玉堤 陳永順 娟娟 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
指南宮步道→貓纜指南宮站綠光平台（活動柱-遊）→大成殿步道→茶展中心步道→貓纜貓空站→樟樹步道彩雲亭（活動柱-趣） →飛龍步道→政大後山										
2月15日至 1141-26	福卯古道 隆隆古道	10	07:00 板橋火車站 剪票口	板橋搭4148車次07:20 台北搭4148車次07:34上車	福隆火車站	自理	自由	洪東海 許世燉 鄭玉瑛 楊飛虎 涂重成 陳盛源	甲	台北市分會 洪0939-296012
濱海公路未開通前，是福隆通往卯澳的重要道路，故稱福卯古道。古道上原始林相保持完整自然樣貌，沿途可看到福隆海水浴場，龍門吊橋，循著老寮坑溪谷而行，過鞍部即可眺望卯澳港灣。多條路線的匯集點，路線長短不一，可依腳力安排行程。										
2月16日至 1141-27	紗帽山步 道	643 8	08:40 陽明山總站	捷運劍潭站 紅5 260 北車：	陽明山總站	自費	自由	蘇肇俊 蔡崇榮 許秀華 陳淑慎	甲	隊長: 洪秀蓮 0910-342950 金字塔登山隊
陽明湖→紗帽山(643m)→翹臂山→太子亭→大埔登山口→紗帽路→半嶺瀑布→松溪瀑布→半嶺步道→半嶺吊橋→市景平台→翠峰瀑布→湖山→欄杆橋頭福德宮(午休)→鬼店→天母公園 約5小時										
2月16日至 1141-28	新春團拜 南勢角山	302 8	08:30 捷運南勢角 站 4號出口	捷運中和線	捷運南勢角站	自理	自由	張進忠 0932-902-525 林溪川 0936-228-866	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
烘爐地位於新北市中和區南勢角後方的山區，又名「南勢角山」，標高302公尺，山中有許多寺廟，成為信徒朝聖的旅遊聖地。 烘爐地為天上山列延伸最東端的山頭，山頂平坦開闊、視野遼闊，也吸引眾多登山健行的人到此										
2月21日至 1141-29	南插天山	1907 8.6	集合時間地 點 另行通知	自行驅車	電線桿義盛分 線71號	自理	報名	施清淵	乙	0910246872施 中華航空健行登山 社
南插天山位於插天山自然保護區內，與北插天山各據一方。沿途西施杜鵑林盤根錯節的路徑，和落葉鋪成的地毯路，以及神木區的巨木參天景致宜人，讓此路線充滿特色。途中高點可遠眺雪山聖稜線、北一段等群峰。										

甲、乙組活動表

第6頁共11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			
2月22日至 1141-30	花語之旅 貓獅縱走	175 258 382	08:00 捷運新店區 公所站1號出口	捷運新店線			楊德誠 王林前 李潔 黃國瑞 吳麗玉 廖溫娣 張芷綺	甲	台北市分會 楊0910-950990
		13		捷運新店區公所站	自理	自由			
貓獅縱走，從新店小獅山縱走至貓空山。途經待老坑山，鵝角格山，十六份山，貓空尖山。全程約13公里的天際線縱走。									
2月23日至 1141-32	大同山青 龍嶺	6	7:40 板橋火車站 剪票口	台北搭1129車次07:44 板橋搭1129車次07:57			陳明堂 簡小清 張致富 張積豐 方惠萍 潘扶賢 陳建勝	甲	台北市分會 陳0937-525755
				樹林火車站	自理	自由			
樹林大同山，海拔237公尺，有階梯，原始步道，產業道路上青龍嶺，觀景平台視野極佳，有涼亭平台是賞夜景的絕佳地點。									
2月23日至 1141-33	南港山親 山步道九 五峰 南港山 拇指山	376	07:30 捷運昆陽站4 號出口	捷運板南線 轉搭270、藍25、小12			黃俊財 0922-945-757 張進忠 林溪川 朱文彥	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		10		中華科技大學	自理	自由			
我們走過很多次，這次我們決定再走訪南港山縱走親山步道，從中華科技大學上登，經過兩間福德宮，到達南港山鞍部，沿著稜線散步，風景優美，每到假日總是充滿遊客，熱鬧非凡，經過九五峰、南港山、拇指山，走來舒適。拇指山的展望相當棒，下山的路線就依當天的天氣決定，可									
2月23日至 1141-34	開山嶺占 山 東明 山	494 377 332	08:30 凌雲寺停車 場	捷運蘆洲運站 轉搭785，橘20			丁清恩 吳麗蘭 李志明 陳素 真	甲	隊長: 洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		9		凌雲寺	自費	自由			
開山凌雲寺→硬漢嶺步道→雙亭→開山嶺→小鷹尖→往回走雙亭→駱駝峰→北橫一段可撤退→占山→東明宮→東明山→福德宮→狗廟→摩天嶺→鷹仔尖可撤退→小北插→觀音里公車站 約4.5小時									
3月2日至 1141-37	阿昌林道 竹林古 道(中高 齡活動)	144 386	08:30 貴子坑 水土 保持園區	捷運淇哩岸站 轉搭216, 223			鄭明輝 黃世章 曾一平 張香 蘭	甲	隊長: 洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		8		貴子坑	自費	自由			
由阿昌林道南口進入,枝葉茂密鋪陳著土路,行走輕鬆愜意.古道路旁有舊墾地駁坎,炭窯遺址等,路況佳山徑緩. 約4小時									
3月2日至 1141-38	石門 麟 山鼻		09:00 北觀風景區 管理處	捷運淡水站轉乘862,863公車			林鳳賢 廖忠山 王振富 吳純峰	甲	崗貓登山隊
				北觀風景區管 理處	自理	自由			
位於三芝區與石門區交界處，麟山鼻有稜有角的風稜石，是麟山鼻步道上具代表性的地形景觀。除了風稜石，堪稱麟山鼻瑰寶的藻礁，是另一個值得進行觀察的特殊地形景觀。									

甲、乙組活動表

第 7 頁 共 11 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			
3月9日至 1141-40	峨眉湖環湖步道 十二寮古道 富興老街	100	台北火車站 7:04分開車 板橋火車站 7:14分開車	台鐵南下2143次區間車			謝玉榮 0933-205-937 林溪川 張秋蓮 錢秀麵 余桂鳳 羅水成 林蒼富	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		8		竹南火車站	自理	自由			
火車轉公車：9:02分到竹南火車站東站集合，轉乘9:20分苗客5810富興老街上車。峨眉湖景緻優美，三月黃花風鈴木花開時相互輝映，波光倒影相映成趣，湖中小島詩情禪意洋溢其間。特別是高達72公尺全世界最高的青銅彌勒大佛，使其成為富有文化觀光與藝術價值的新竹地標。十二寮登									
3月9日至 1141-41	青龍嶺 清水大尖山 文筆山 太極嶺	162 272 350	08:30 土城清化里	捷運新埔站 轉公車245,656,657			陳榮聖 王維君 李日凱 陳淑慎	甲	隊長: 洪秀蓮 0910-342950 金字塔登山隊
		10		土城清化里	自費	自由			
清化里→內冷水坑山→青龍嶺→清水大尖山→慈聖宮→福山天惠堂→文筆山→太極嶺→四海公車站 約6小時									
3月9日至 1141-42	二格山		08:30 草湳站	聯營236,282,611在政大或動物園			黃志寬 石福華 胡國華 呂蔣民	甲	崗貓登山隊
				草湳站	自理	自由			
二格山，位於台北市木柵與台北縣石碇交界處，有主峰及西峰兩座山峰山頂有觀景台及三等三角點#701基石，視野極佳為一條理想的郊山路線。									
3月15日至 1141-43	台北大縱走 第八段	20	08:00 捷運動物園站 1號出口	捷運文湖線			柯宜寬 陳玉堤 陳永順 娟娟 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		38		動物園站	自理	自由			
騎單車： 捷運動物園站→萬壽橋→古亭河濱公園→馬場町紀念公園→華江雁鴨自然公園→大稻埕碼頭→福安河濱公園→富州河濱公園									
3月15日至 1141-44	大縱走第 一段北 山之旅	700	07:45 捷運關渡站2 號出口	捷運淡水線			楊德誠 王林前 李潔 黃國瑞 張芷綺 廖溫娣 吳麗玉	甲	台北市分會 楊0910-950990
		13		捷運關渡站	自理	自由			
大縱走第一段，由關渡起登，經忠義山，貴子坑，面天坪至二子坪遊客中心，全程13公里。									
3月16日至 1141-46	野柳金山 漫遊	93	09:00 翡翠灣站	基隆轉運站 790, 862公車 台大計資中心 953公車			陳美均 陳玉堤 陳永順 娟娟 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		11.5		翡翠灣站	自理	自由			
野柳地質公園內有海蝕洞溝、蜂窩岩、燭台石、豆腐岩、蕈狀岩、壺穴、溶蝕盤等地質景觀，其中名氣最大的就是「女王頭」，還有野柳燈塔及海景無敵的觀景台。									

甲、乙組活動表

第8頁共11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			
3月16日至 1141-47	土城火焰山		09:00 捷運永寧站2號出口	捷運板南線			熊燦輝 曾芳美 陳兆麟 郭耿陽	甲	崗貂登山隊
				捷運永寧站2號出口	自理	自由			
火焰山又稱「清源山」，海拔373公尺，位於天上山列西側支稜，因蘊含油氣，地上可點火而稱「火山」。									
3月16日至 1141-48	基隆市七堵區 益壽山 臥龍山 三疊山群	116 142	09:10 七堵站東出口	臺鐵4022車次區間快車 臺北 08:29			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
		8		七堵站	自理	自由			
七堵火車站東出口，由東新街6巷益壽山登山口起登，是一條連接七堵郊區多座山峰的路線。主要行程經過益壽山、臥龍山、三疊山群峰，路線時而上坡，時而下坡，欣賞到自然山徑的美景和充滿野趣的情懷，適合喜歡戶外和徒步的人。暖暖親水公園位於暖暖溪下游，在雙龍橋與水源橋中									
3月16日至 1141-49	麟山鼻步 道 白沙 灣		08:50 新庄子站 08:50	捷運淡水站 轉搭淡水客運862, 863			李國存 洪秀蓮 詹思文 劉碧 惠	甲	隊長: 洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		8		新庄子站	自費	自由			
由三生步道起行, 續行王公路到水口公王宮水車, 轉麟山鼻木棧步道- 能望山、看海、戲水, 亦能飽覽景觀秀麗的麟山鼻漁港風光及白沙灣 約4小時									
3月22日至 1141-50	無痕山林 活動 虎山九五 峰 南港山		07:30 福德國小站	公車藍10,257,286,88,仁愛幹線			台北市分會嚮 導	甲	台北市分會 李0927-061909
		8		福德國小站	自理	報名			
歐都納公司主辦無痕山林健走登山活動，本會嚮導協辦，行程虎山，九五峰，南港山，大約8公里，需報名腳費參加。									
3月22日至 1141-51	東滿步道	1130	07:00 公園路 健保大樓	專車			李利國 陳玉堤 林廷穎 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳 婦女親子健行活動
		12		捷運台北車站 M8出口	收費	報名			
東滿步道連接東眼山森林遊樂區與滿月圓森林遊樂區，是台灣百大必訪步道之一。從海拔高度達到900m的東眼山森林遊樂區起登，越過北插天山與東眼山之間海拔高度約1130m的鞍部，最後下到海拔高度500多公尺的滿月圓瀑									
3月23日至 1141-52	歐都納 圓山步 道 下大直	180	08:00 捷運劍潭站2 號出口	捷運淡水線			張進忠 0932-902-525 林溪川 0936-228-866	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		5		捷運劍潭站	自理	自由			
台北市中山區之劍潭山步道，位於圓山飯店後山北稜，部分路段又稱（圓山市民景觀步道），昔日是軍事管制區與保安林地，生態完整，稜線上的「老地方」是健身、休息、賞景的知名據點，觀景台下方為大直地區，遠處還可眺望101大樓、四獸山及南港山連稜									

甲、乙組活動表

第9頁共11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			
3月23日至 1141-53	三峽彩壁 鳶山步 道	321	08:30 祖師廟	捷運府中站1號出口 搭910 或 捷運永寧站4號出口 搭916			蘇肇俊 蔡崇榮 楊明鑫 莊金 裕	甲	隊長:洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		10		三峽老街	自費	自由			
鳶山彩壁位於新北市三峽區，擁有大片裸露的彩色岩壁，彩色條紋有如上帝在此不小心打翻調色盤般夢幻，與屏東的哈尤溪彩壁齊名。三峽老街→光復鐘→鳶山→福德嶺→彩壁→鳶尾山→三峽老街									
3月23日至 1141-54	石碇淡蘭 古道		09:00 雙溪口站	666,795公車			陳兆麟 負少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗狍登山隊
				雙溪口站	自理	自由			
淡蘭古道是藉由軍事防備而使得區域具安全性，古道的形成正是石碇等聚落得以形成的主要命脈，由雙溪口已完成的淡蘭吊橋出發，沿石碇溪到石碇老街，共約兩公里，成為了石碇新觀光景點。									
3月28日至 1141-55	特富野古 道	2300	集合時間地 點另行通知	自行驅車			周玉峯	乙	0916105715周 中華航空健行登山 社
		10		自忠96.5K處	另訂	報名			
特富野古道早期為鄒族人用以狩獵、通婚、探親甚至與異族交戰的道路，日治時期，日本人為運送阿里山地區之紅檜、扁柏，便沿此道闢築鐵道(舊水山線鐵道)，至今仍遺留舊鐵軌、棧道與檜木舊橋。									
3月29日至 1141-56	北城之旅 台北大縱 走8-1段	25	07:45 捷運動物園 站1號出口	捷運文湖線			楊德誠 王林前 吳麗玉 黃國瑞 張芷綺 廖溫娣 李潔	甲	台北市分會 楊0910-525755
		15		動物園站	自理	自由			
由動物園站起健行至大稻埕碼頭廣場，大約13公里。沿著河邊走，欣賞河岸風光，時值春季時節，可觀賞百花齊放，光景美不勝收。									
3月29日至 1141-57	鶯歌石步 道		07:40 板橋火車站 剪票口	台北1129車次07:44 板橋1129車次07:57			陳明堂 簡小清 張致富 張積豐 陳建勝 潘扶賢	甲	台北市分會 陳0937-525755
		6		鶯歌火車站	自理	自由			
鶯歌地名以鶯歌石而得名，是重要地標，由陡峭的階梯環繞著鶯歌石而上，沿途欣賞石壁上的岩洞，景觀奇特。鶯歌石如鷹首之姿矗立在觀景台旁，視野佳，可俯是大漢溪，鶯歌區，三峽鳶山。									
3月30日至 1141-58	中正山		08:30 中正山登山 口	淡水捷運線北投站轉小7公車 07:00/07:40			黃志寬 石福華 胡國華 呂蔣民	甲	崗狍登山隊
				中正山登山口	自理	自由			
“中正山原名彌陀山，也叫十八份山或大竿林山，後來才改成中正山，這是由其串連出來的步道特多，大都呈放射狀，山頭獨立，十分特別。									

甲、乙組活動表

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			
3月30日至 1141-59	水磨坑古道 挑炭古道	300	08:00 捷運復興崗站	捷運淡水線			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
		8		捷運復興崗站		自由			
此行程由復興崗捷運站起步，順著貴子坑親山步道指標走，路經貴子坑溪畔步道往中和街，從474巷52弄15號旁進入水磨坑古道，沿途的泥土步徑似乎被民眾修築成越野腳踏車跳躍場所，沿途林蔭遮蔽良好，緩坡路徑；通過古厝後接上挑炭古道，探訪地主保留的炭窯。然後視現況增減後續									
3月30日至 1141-60	橫嶺古道， 紗帽山	643	08:30 陽明山總站	捷運劍潭站: 紅5 或 中山北路 劍潭或銘傳大學 公車260			鄭明輝 陳秋緣 李國存 留秋燕	甲	隊長: 洪秀蓮 0910- 342950 金字塔登山隊
		6		陽明山總站	自費	自由			
*橫嶺古道位在陽明山國家公園, 步道長度僅800公尺, 沿著紗帽山山腰平緩而行, 為原始泥土碎石路, 坡度起伏不大 *紗帽山海拔643公尺, 可眺望大屯火山群的地形景觀外, 亦可感受清代與日治時期的歷史遺跡. 約4小時									
3月30日至 1141-61	石碇縱走	411	08:30 石碇國小	666公車 (07:30景福街發車→ 石碇國小)			李深池 陳玉堤 陳永順 娟娟 福佳嚮導群	乙	福佳登山社 0932-256676陳
		9		石碇國小	自理	自由			
石碇國小→烏塗窟步道→摸乳巷古道 (牧童古道) →溪邊寮山→山羊洞→聖家山莊→苦路→內椶腳山→聖家山莊→烏塗窟車站									

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