

期	目的地	高度	集合	搭車路線			值勤嚮導	組	備註
編號		里程	時間地點	下車地點	車資	參加方式		別	
10月4日	世界健行日 雙北市堤岸縱走 總會主辦		08:00 捷運公館站	捷運新店線			洪東海 許世墩 涂重成	A	台北市分會 洪 0939-296012
		6K		公館站	自理	自由			
		世界健行日，由總會主辦。行程由公館站出發，沿著雙北河堤健行，欣賞河岸風光，終點永和仁愛公園。摸彩分發紀念品後結束。							
10月9日	瑞芳四秀 (婦女與親子健行活動)	199M	08:30 瑞芳火車站後站	台鐵 4148 車次			周玉潔 林玉華 吳惠娟 陳美齡 朱勝龍 陳盛源	A	台北市分會 陳 0937-843848
		6K		瑞芳火車站	自理	自由			
		瑞芳四秀指的是瑞芳四座低海拔，視野極佳的郊山，白象山，秀崎山，瑞芳山，龍潭山。海拔都不高，190M 左右。都有極佳視野，可遠眺 101，基隆山，瑞濱海邊風光，山城九份。							
10月17日	海畔健行集 萬里金山海岸 (大眾休閒型)	25M	08:00 台北東二門	國光客運 1815			楊德誠 王林前 吳麗玉 張芷綺 黃國瑞 廖溫娣 潘扶賢 陳盛源	A+	台北市分會 楊 0910-950990
		13K		野柳站	自理	自由			
		海畔健行，從野柳，萬里走到金山，沿著海岸線健行，在初秋的涼涼天，慢慢欣賞海邊風光。順訪金山老街，暢遊獅頭山，雙燭台奇景。							
10月24日	高繞溪古圳步道 (婦女與親子活動)	300M	07:30 捷運中正紀念堂站 5 號出口	大巴遊覽車			李敏雄 張致富	A	台北市分會 李 0927-061909
		5.5K		桃園復興鄉	報名	報名			
		該步道因颱風大雨影響，落石崩塌，步道封閉。本行程等通知進行考慮變更路線。							
10月25日	碧湖步道 (婦女與親子活動)		08:30 捷運內湖站 1 號出口	捷運文湖線			陳明堂 簡小清 陳美鳳 陳建勝 方惠萍 張淵誌 張致富	A	台北市分會 陳 0937-525755
		8K		內湖站	自理	自由			

		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，步道平整枕木自然鋪面，原木扶手牆面也是木頭裝飾。福本坑的礦坑支撐，鯉魚山南路一路延展下來的自然綠意。讓碧湖步道成為吸引人的親山步道。							
10 月 31 日	長壽山縱走 承天寺 (挑戰型健走)	410M	08:30 長壽山 站	捷運三鶯線，公車 705，706			陳盛源 周玉潔 林玉華 吳惠娟 張芷綺 張致富 鄭玉瑛	A+	台北市分會 陳 0937-843848
		10K		長壽山站	自理	自由			
		從長壽山啟登，經成福山，十八羅漢山，石門內尖山到承天寺。石堆路，枕木步道，崎嶇的土石路，幾處拉繩落差頗大，有點挑戰饒有趣味的路線。							
11 月 7-8 日	全國幹部聯誼 南投東埔地區 活動兩日遊		07:30 捷運中 正紀念 堂站 5 號出口	大巴遊覽車			洪東海 許世燦 涂重成	A	台北市分會 洪 0939-296012
				南投東埔	報名	報名			
		一年一度全國幹部聯誼，台中分會主辦，在南投東埔地區活動。							
11 月 14 日	草嶺古道		07:00 板橋火 車站剪 票口	台鐵 4148，4152 車次			吳惠娟 陳建勝 周玉潔 張致富 張淵誌 林玉華	A	台北市分會 陳 0937-843848
		10K		福隆火車站	自理	自由			
		一期一會草嶺古道芒花草季，每年秋冬時節，東北季風吹起，東北角步道滿山芒花草變色，隨風搖曳，最適合來造訪草嶺古道健行拍照。行至大里天公廟拜拜祈福，品嚐平安粥，從大里站搭火車回家。							
11 月 21 日	集石之旅 牛稠湖 13 連峰	178M	07:45 捷運大 湖公園 站 2 號 出口	捷運文湖線			楊德誠 王林前 吳麗玉 張芷綺 黃國瑞 廖溫娣 潘扶賢 陳盛源	B	台北市分會 許 0912-562270
		14K		大湖公園站	自理	自由			
		大湖公園啟登，經牛稠湖山，稜線，大湖山，竹林山路，牛稠尾山，青山岩，歷經 13 連峰。山不是很高，環繞大湖公園，視野良好。							
11 月 29 日	四獸山連走健 行		08:00 捷運永 春站	捷運板南線			陳明堂 簡小清 陳美鳳 張淵誌 陳健勝 張致富 方惠萍 楊淑滿	A	台北市分會 陳 0937-525755
		6K		永春站	自理	自由			
		四獸山依序是虎山，豹山，獅山，象山，全程約 6K，時間約 2 小時。可欣賞台北盆地，101 美景。步道平緩好走輕鬆路線，適合全家出遊。							

12月5日	雙獅縱走 內湖獅頭山縱走士林獅頭山		08:30 捷運文德站	捷運文湖線			李敏雄 洪東海 許世燉 李 潔 陳盛源 鄭玉瑛	A	台北市分會 李 0927-061909
		10K		捷運文德站	自理	自由			
		從內湖獅頭山起登，碧湖山，金面山，剪刀石山，西湖山，士林獅頭山縱走。沿途風景秀麗，撇點很多熱門的縱走路線。							
12月12日	河畔健行集 鶯桃步道	35M	08:15 鶯歌火車站前	台鐵 1127，1129 車次			楊德誠 王林前 吳麗玉 張芷綺 黃國瑞 廖溫娣 潘扶賢 陳盛源	A+	台北市分會 楊 0910-950990
		13K		鶯歌火車站	自理	自由			
		鶯歌火車站起走，途經新北市美術館，龍窯橋，三水步道，中庄調整池，山豬窟公園，月眉落羽松，月眉古道，大溪老街。全程沿著大漢溪河畔建行，風景秀麗，輕鬆好走。							
12月19日	台中頭嵙山	859M	07:00 捷運中正紀念堂站 5 號出口	大巴遊覽車			簡小清 陳美鳳	A	台北市分會 陳 0937-843848
		6K		台中大坑	報名	報名			
		頭嵙山，小百岳海拔 859M，台中市第一高峰。有五條步道上山，4 號步道最長最陡，挑戰性高，步道是圓木構成，考驗平衡感頗具趣味。							
12月27日	白鷺鷥山親山 步道	143M	08:30 捷運內湖站 1 號出口	捷運文湖線			陳明堂 簡小清 陳美鳳 張淵誌 陳健勝 張致富 方惠萍 楊淑滿	A	陳 0937-525755
		6K		內湖站	自理	自由			
白鷺鷥山，位於大湖公園旁親山步道，高 143M，坡道平緩，是平易近人的郊山，山頂平台寬闊，沿途綠蔭清幽，林相茂密，植物多樣，遠離塵囂的好地方。									

[illegible]