中華民國健行登山會

本活動表各項活動，係響應運動部全民運動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

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3日 1151-1	猴山岳 炮仔崙	553 8	08:30 指南宮	公車530，棕5			林玉華 陳美齡 吳惠娟 朱勝龍 林容瑞 陳盛源	甲	台北市分會 陳0937-843848
				指南宮正門	自理	自由			
		又名猿山，位於文山區與深坑交界，屬二格山系西稜，海拔553公尺，以其陡峭拉繩攀拔的步道和前峰開闊的視野聞名。可遠眺101大樓，步道沿途享受林蔭，生態豐富，是熱門的郊山路線。							
1月4日 1151-2	拱北殿賞楓 三秀山 北港山	271m 4	08:45 汐止火車站	區間4154（台北08：15→汐止08：35）			陳玉堤 陳永順 麗麗(Lily) 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
				拱北殿站	自理	自由			
		集合後，到汐止火車站對面寶島眼鏡行前搭09：00發車的587公車，拱北殿站下車。							
1月4日 1151-3	樹林青龍嶺/大凍山		08:30 樹林車站 後站	台鐵台北車站 7:48/7:53/8:03/8:07			陳兆麟 貟少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗貊登山隊
				樹林車站	自理	自由			
		青龍嶺位在大同山之上，海拔高度為269公尺，因沿著三岔口望去，山形有如睡龍俯臥，因此得青龍嶺之名。大同山及大棟山的步道相連，在由大同山步道前往大棟山步道時須經過青龍嶺，現今的青龍嶺已闢建成為山林公園，規劃有供山友野餐及休憩的區域，並有一座由石頭堆疊而成的青							
1月4日 1151-4	獅球嶺步道縱走	155 9	08:30 八堵火車站	北車　1128 區間 7:40 4152 區間 7:50			鄭明輝 吳英德 張香蘭 留秋燕	甲	金字塔登山隊
				八堵火車站	自理	自由			
		獅球嶺為基隆港灣水系及基隆河水系之分水嶺，早期清代清英、清法、清日幾次戰役的重要據點。步道沿途綠意盎然，你可以看到各種植物、聽見鳥叫蟲鳴，感受山林的靜謐。約4小時							

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 下車地點	車資	參加方式	值勤嚮導	組別	備　註
1月4日	更寮古道土庫岳健走	356 389	09:00 舊莊站	公車212、276、306區間車、645、小5			汪旺登山隊 嚮　導	甲	汪旺登山隊 0928226135隊長
		8		舊莊站	自理	自由			
1151-5	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中的古道，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								
1月4日	劍潭山步道	153	08:00 捷運劍潭站3號出口	捷運 淡水家			許建廷 0932-964-362 余桂鳳 張秋蓮 錢秀麵 劉秀金	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		6		捷運 劍潭站	自理	自由			
1151-6	劍潭山親山步道,海拔153公尺,位於台北市士林區圓山風景區,是圓山飯店後山的北,也是台北市最接近市中心的小山,沿著稜脊步道緩 緩前行可抵達其他山岳,走起來幾乎是輕鬆自在。								
1月10日	承暖步道	273m	08:30 捷運頂埔站	捷運板南線			吳惠娟 邱意雯 周玉潔 鄭玉瑛 涂重成 方惠萍	甲	台北市分會 鄭0933-860312
		8.5		頂埔站	自理	自由			
1151-7	暖尖山系統步道規劃內共8條，其中火焰山縱走大暖尖山，稱為承暖步道，由承天路至火焰山，大暖尖山。沿路是古樸石板路，綠樹成蔭，十分幽靜。桐花盛開時，滿山雪白很壯觀。								
1月11日	鼻頭角步道		09:40 鼻頭角	①北車07：28 &07時40至基隆轉運站轉乘搭79			蘇肇俊 蔡崇榮 陳秋緣 陳素貞	甲	金字塔登山隊
		8		鼻頭角	自理	自由			
1151-8	鼻頭漁港、鼻頭角秘境、聽濤、鼻頭角105高地、觀景廣場、　　鼻頭角步道 、山海觀、鼻頭國小、龍洞灣海洋公園. 約5小時								
1月11日	軍艦岩丹鳳山	238m	09:00 捷運淇哩岸站 1號出口	搭捷運淡水信義線（紅線）			陳玉堤 麗麗(Lily) 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		5		淇哩岸站	自理	自由			
1151-9	軍艦岩、丹鳳山步道是台灣百大必訪步道之一。 軍艦岩海拔高度192m，位於大屯山系最南端，山頭的巨岩猶如一艘凌駕於綠樹之上的艦船，主要由兩千多萬年前沉積然後隆起的木山層構成，與大屯火山群火山活動無關。在軍艦岩山頂上有360								
1月11日	豹山溪步道 拇指山步道九五峰		上午8點整 永春捷運站 五號出口	捷運板南線			黃俊財 0922-945-757 張進忠 林溪川 朱文彥 陳文森	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		8		捷運 永春站	自理	自由			
1151-10	豹山溪步道位於台北市信義區永春高中附近,與「永春驶生態濕地公園」結合,成為豹山下的新綠地,步道入口像小公園,有造景及涼亭可休憩,並可欣賞「豹 山之脊」巨岩石壁的地質景觀,從下仰望雄偉峭壁十分壯觀,是欣賞約山英姿的最佳地點。我們越嶺過拇指山、南港山、九五峰,海拔375公尺								

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 下車地點	車資	參加方式	值勤嚮導	組別	備註
1月11日 1151-11	新店小獅山越嶺貓空		08:30 新店捷運站	捷運新店線 新店捷運站	自理	自由	黃志寬 石福華 胡國華 呂蔣民	甲	崗貊登山隊
		其名稱由來源自山形似小獅仔坐在碧潭邊上而得名。新店獅頭山最高海拔為221公尺，共有三峰十一亭，全山有多處登山口，包括中興路一段的三個登山口。							
1月17日 1151-12	雙子之旅一劍二林	59m 94m 153m 8	08:45 捷運士林站2號出口	捷運淡水線 士林站2	自理	自由	楊德誠 王林前 吳麗玉 黃國瑞 張芷綺 張淵誌 潘扶賢	甲	台北市分會 楊0910-950990
		士林站¬-福林公園-林子山-神秘碉堡-Y型叉路-墓園公廁叉路-林子口山-十字路-老地方-劍潭山步道-劍潭山-微風平台-北眼平台-方舟平台-水神社-劍潭捷運站。							
1月17日 1151-13	台北大縱走 第一段	840m 13	09:00 捷運關渡站2號出口	捷運淡水信義線（紅線） 關渡站	自理	自由	柯宜寬 陳玉堤 陳永順 麗麗(Lily) 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		活動路線： 捷運關渡站2號出口→台北藝術大學→忠義山步道口（台北大縱走寶石手拿牌）→忠義山（三等三角點1102號）→貴子坑拓印亭（活動柱北）→清天宮→面天坪涼亭→二子坪遊憩區（台北大縱							
1月18日 1151-14	觀音山攬勝		09:00 凌雲寺停車場	捷運蘆洲站轉搭785,橘20公車 凌雲寺站	自理	自由	王振富 吳純峰 林鳳賢 廖忠山	甲	崗貊登山隊
		觀音山位於五股、八里、林口三鄉界上，觀音山全區有十八連峰，地形壯觀。觀音山為火成岩所構成，由淡水口北岸遙望，山形像一座觀音斜臥在淡水河畔，登山望海，加上山間不時有雲氣繚繞，號稱『坌嶺吐霧』，乃古淡水八景之一『硬漢嶺』，高612公尺，形成靈山勝境。							
1月18日 1151-15	蝴蝶步道 義學坑步道	5	08:50 明志里站下車對面全家便利商店	捷運迴龍線-丹鳳站下車1號出口轉搭 637、 明志里站	自理	自由	張清德 楊淑芬 李志明 曾一平	甲	金字塔登山隊
		"參觀明志書院 - 蝴蝶步道 - 應化公園 - 運動公園- 下義學坑地母廟午餐 順遊黎明公園. 約4小時"							
1月18日 1151-16	軍艦岩步道	192m 5	上午8點20分 捷運石牌站1號出口	捷運淡水線 捷運 石牌站	自理	自由	陳振芳 0935-167-120 余桂鳳 張秋蓮 錢秀麵 洪爛娩 劉秀金	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		北投軍艦岩為大屯山系最南端的一個山嶺,因雪白巨岩形似艦艇,而得軍艦岩其名。雖然僅有海拔192公尺,登頂後不僅可以遠觀北面的大屯 火山群、東望五指山系,並可西眺觀音山、南戰淡水河與基隆河蜿蜒穿越的台北盆地,360度的景致遼闊宜人。							

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 下車地點	車資	參加方式	值勤嚮導	組別	備　註
1月25日 1151-18	鳳山縱走大湖之森步道	374m 13	08:50 鳳鳴火車站	區間1131（台北08：03→鳳鳴08：44） 鳳鳴火車站	自理	自由	E董 陳玉堤 李深池 陳永順 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		鳳鳴火車站→山仔頂山→福源步道→福源山→鶯歌百年大榕樹→望湖山→石灰坑山→大湖之心步道（大湖坑步道） →山佳火車站							
1月25日 1151-19	內西縱走	8	08:30 捷運內湖站1號出口	捷運文湖線 內湖站	自理	自由	陳明堂 簡小清 陳美鳳 張致富 方惠萍 陳盛源	甲	台北市分會 陳0937-525755
		內西縱走，內湖縱走西湖。從登山口起登碧湖山，新坡尾山，竹篙山，金面山，剪刀石，泰安亭，論劍亭，金面山大岩壁，環山路登山口。西湖站結束。							
1月25日 1151-20	基隆 獅球嶺古炮台	115m 5	台北搭乘7:45往基隆區間車	火車 基隆區間車 三坑車站	自理	自由	張進忠 0932-902-525 林溪川 許建廷 張錦秀	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		獅球嶺,有三級古蹟「獅球嶺古砲台」俯控基隆港城,驚歌石山又名蚵殼港山,為基隆地區熱門路線,視野開闊景觀佳。							
1月25日 1151-21	台北大縱走第六段		08:30 中華科技大學站	公車 205/620/645副/小1/小12/270/藍25 中華科技大學站	自理	自由	陳兆麟 貟少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗貊登山隊
		台北大縱走第六段路線由中華科技大學，經九五峰、拇指山、糶米古道、地公嶺步道、軍功山、中埔山、富陽生態公園至捷運麟光站,全程約11公里.							
1月31日 1151-23	樹迴縱走	289m 8	08:30 樹林火車站	台鐵區間車南下1131車次 樹林火車站	自理	自由	簡小清 洪東海 許世燉 楊飛虎 涂重成 陳盛源 鄭玉瑛	甲	台北市分會 洪0939-296012
		樹林站，大同山，青龍山，三角埔頂山，三福山，武器公園，捷運迴龍站。							
1月31日 1151-24	鼻頭角步道 鼻頭角稜谷步道 海蝕洞秘	118m 4	09:50 鼻頭角公車站	區間1128（台北07：40→基隆08：27）去基隆轉運站（ 鼻頭角公車站	自理	自由	李深池 陳玉堤 陳永順 麗麗(Lily) 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		搭火車到基隆火車站後，去基隆轉運站（在中山一路側）轉乘791公車（約9點整從基隆轉運站發車），鼻頭角站下車。							

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 下車地點	車資	參加方式	值勤嚮導	組別	備　註
2月1日 1151-25	崩山坑古道	559m 10	07:20 板橋上車 07:30 台北上車	北迴 火車線 下車 轉781 國光客運 長源柑林國小	自理	自由	謝玉榮 0933-205-937 洪孋娩 張秋蓮 錢秀麵 余桂鳳	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		崩山坑古道,又名柑腳泰平古道、柑泰古道或泰平古道,在公路還未開關前,是新北市雙溪區柑腳與泰平居民採買物資、採媒礦、嫁娶迎親的 往來道路,也是淡蘭古道中路重要的一段。							
2月1日 1151-26	孫龍步道 鶯歌石 牛灶坑山	243 7	09:00 鶯歌火車站後站	台北車次2153：08:03發車、板橋08:13 鶯歌火車站	自理	自由	汪旺登山隊 嚮 導 組	甲	汪旺登山隊 0928226135隊長
		孫龍步道是一條連接宏德宮(孫臏廟)和碧龍宮(龜公廟)的橫向步道，大部份的路段是由早期的輕便車道改建而成，坡度和緩。鶯歌石步道中段的「鶯歌石」，是鶯歌重要的地標。循著陡峭的階梯環繞著鶯歌石而上，鶯歌石巨大的形體矗立在觀景平台旁。續行土徑拉繩攀爬至木棧觀景平台，							
2月1日 1151-27	獅球嶺砲台 獅球嶺隧道	155m 5	09:00 基隆火車站	區間1128（台北07：40→基隆08：27） 基隆火車站	自理	自由	陳玉堤 陳永順 麗麗(Lily) 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		獅球嶺是基隆港灣水系及基隆河水系的分水嶺，從市區望去猶如一隻獅子在滾圓球，因而得名。其地勢易守難攻，為 基隆地區的最後一道防線，是19世紀清法、清日戰爭時的重要據點。							
2月1日 1151-28	下竹林山		08:30 花卉中心門口	公車260/303/681/小15 /紅5 山仔后派出所	自理	自由	陳憶雯 張淑玲 楊忠意 熊燦輝	甲	崗貊登山隊
		下竹林山位於陽明山仰德大道旁，因在竹林中而得名，該山常有白雲飄邈，又稱白雲山。							
2月1日 1151-29	山仔頂步道 向天山 面天山 清天宮	881 948 8	08:30 淡水天元宮	捷運淡水站 轉搭875公車 天元宮	自理	自由	陳榮聖 王維君 李日凱 許秀華	甲	金字塔登山隊
		向天池接山仔頂步道可登向天池山，海拔881公尺，有淡水山岳協會立基石一顆。登頂向天池山後，再由昔日的先民古道－清天宮步道下山，沿途有奇松巨樹、蔥鬱樹林、青翠竹林，以及太子紀念碑、石厝遺址等。約5小時							
2月7日 1151-30	河畔健行集 瑞福步道	30m 18	08:45 瑞芳火車站	台鐵區間車北上4148,4152車次 瑞芳火車站	自理	自由	楊德誠王林前 黃國瑞潘扶賢 吳麗玉張淵誌 張芷綺	甲	台北市分會 楊0910-950990
		瑞芳車站，左岸櫻花道，國芳橋，瑞亭國小，慶安橋，集安宮，四腳亭，瑞慶橋，碇內吊橋，暖江壺穴，八堵車站，尚仁國小，八德橋，俊德吊橋，五福橋，百福車站。							

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 下車地點	車資	參加方式	值勤嚮導	組別	備　註
2月8日 1151-32	鳳崎落日登山步道	63~131 6	08:50 新豐火車站	北車南下 區間 1121 7:04 區間快 2007 7:22 新豐火車站	自理	自由	鄭明輝 留秋燕 吳金安 江慧麗	甲	金字塔登山隊
		位於新豐與竹北的交界，步道的兩端分別為天德堂及蓮花寺，又稱為「天德堂步道」、「蓮花寺步道」，步道全程鋪設完善，走起來很舒適。沿途有許多坑道、碉堡等軍事遺跡可參觀，並且設有涼亭和運動器材，非常適合一家老小邊走邊玩，等待日落。約4小時							
2月8日 1151-33	忠勇山/碧山巖/白石湖吊橋		08:30 金龍寺站	公車222/247/267/521 551/紅31/藍27 金龍寺站	自理	自由	陳兆麟 貟少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗貊登山隊
		忠勇山是五指山的支稜，山腰有聞名的碧山寺,原名為碧山巖,因山頂公園建有先總統蔣公銅像而改名為忠勇山。							
2月8日 1151-34	烏來 內洞森林遊樂區	800m 8	8點整 台北車站 青島東路	新店客運 849公車 烏來總站	自理	自由	黃俊財 0922-945-757 張進忠 林溪川 朱文彥 陳文森	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		位於新北烏來內洞國家森林遊樂區海拔約230~800公尺,氣溫涼爽宜人,水資源豐沛,因此孕育出豐富的生態系,是北台灣低海拔生態環境的代表景點。據傳以前蛙類眾多,此起彼落的青蛙叫聲,讓在地人曬稱他為「娃娃谷」。內洞森遊							
2月14日 1151-35	暖四縱走	230m 7.5	08:30 暖暖火車站	台鐵區間車北上4148車次 暖暖火車站	自理	自由	周玉潔 林玉華 吳惠娟 陳美齡 邱意雯 方惠萍 鄭玉瑛	甲	台北市分會 鄭0933-860312
		從暖暖車站月台旁登山口，走原始路徑，過暖東運動公園，暖暖苗圃，進入百年歷史戰場，清法戰爭砲陣地，終點抵達四腳亭車站。							
2月22日 1151-36	內湖七連峰(本會新春團拜)	129m 8.3	08:00 大湖公園站	文湖線 大湖公園站	自理	自由	陳建勝 洪東海 許世燉 朱勝龍 林容瑞 涂重成 陳盛源	甲	台北市分會 洪0939-296012
		從康樂山起登，水源頭福德宮，聖明宮，聖明山，東牛稠尾山，牛稠湖山，大湖山，大溝溪生態園區，碧湖步道，見頭山，碧山公園，捷運內湖站。							
2月22日 1151-37	景美山/仙跡岩		08:30 萬芳醫院站	捷運文湖線 萬芳醫院站	自理	自由	張淑玲 陳憶雯 楊忠意 熊燦輝	甲	崗貊登山隊
		仙跡岩雖為一座小山，但視野極好，，在山頂附近的岩石上有如一雙腳印的凹洞傳說為呂洞賓所留，這也使仙跡岩更增添奇幻色彩。							

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 下車地點	車資	參加方式	值勤嚮導	組別	備　註
2月22日 1151-38	飛龍步道 樟樹步道	306m 8	8點30分 政治大學門口	236 237 282 611 綠1小10 棕15 政治大學門口	自理	自由	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
		農曆春節來臨,臺北市政府安排一系列賞花檔期,一起前往貓空樟樹步道賞魯冰花吧!樟樹步道花海-魯冰花,過年期間陸續綻放美麗的金黃 色光芒,成為春節期間的熱門郊避及打卡地點。我們從政大走後山步道、飛龍步道、樟樹步道,也邀請您走進貓空,細細品味貓空這片土地 四季更迭的美麗,及貓							
2月22日 1151-39	新竹馬武督探索森林		07:30 捷運民權西路站1號出口	專車	1000	報名	楊明鑫 莊金裕 詹思文 劉碧惠	甲	金字塔登山隊
		這裡有因戲劇拍片場景而聲名大噪的綠光小學，漫步綠光森林芬多精的步道，觀賞瀑布.健行踏青很悠閒。順遊關西仙草博物館 內有鹹食, 甜品, 飲品..可大快朵頤. 參觀完博物館後，走到旁邊金勇DIY休閒農場 逛逛番茄園、買新鮮農產品（番茄、彩色甜椒等).							
2月28日 1151-40	擎風步道	763m 6.4	08:30 擎天崗站	劍潭站轉小15 擎天崗站	自理	自由	王林前 吳麗玉 楊肅萌 許世燉 簡小清 陳美鳳	甲	台北市分會 許0912-562270
		位於陽明山國家公園的一條健行步道，連接擎天崗至風櫃嘴，沿途景色豐富，可欣賞金毛杜鵑，芒花，柳杉和開闊的擎天崗大草原，還能遠眺金山，萬里等地區。適合一日往返，大約3-4小時。							
2月28日 1151-41	新店小獅山 3峰12亭	221m 3	09:00 捷運新店站	捷運松山新店線（綠線） 捷運新店站	自理	自由	E董 李深池 陳玉堤 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		新店小獅山每一峰都建有涼亭，一峰為「獅子壽亭」；二峰為「青年亭」；三峰（小獅山最高點，海拔221m）為「長壽亭」。有多處登山口，路線四通八達。							
3月1日 1151-42	五堵獅頭山	174m 4	09:05 五堵火車站	區間4154（台北08：15→五堵08：39） 五堵火車站	自理	自由	陳玉堤 陳永順 麗麗(Lily) 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
3月1日 1151-43	三芝秘境		09:00 淺水灣站	淡水捷運站轉搭860/862/863 淺水灣站	自理	自由	林鳳賢 廖忠山 吳純峰 王振富	甲	崗貊登山隊
		淺水灣海邊秘境,由廖忠山/林鳳賢嚮導帶領大家來.探索							

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 下車地點	車資	參加方式	值勤嚮導	組別	備　註
3月1日 1151-44	外南勢角山縱走清水大尖山	697 9	08:30 捷運新蘆線景安站	捷運新蘆線 捷運新蘆線景安站	自理	自由	蘇肇俊 蔡崇榮 李日凱 許秀華	甲	金字塔登山隊
		復興國小→圓通寺登山步道→迎日石→長壽嶺→外南勢角山(國旗嶺)→一線天→慈雲寺→玉皇宮→雙子星尖岩→百年土地公→牛埔頭山→五尖山→新加坡山→清水大尖山→青龍嶺→內冷水坑山→清化里. 約5小時							
3月8日 1151-46	溪山古圳 客官農場 聚餐歡唱	359m 6	上午8點整 劍潭捷運站1號出口	捷運 淡水線轉搭乘小18或小19 沙崙站	自理	自由	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
		溪山百年古圳步道位於士林溪山里的半嶺聚落,擁有古圳、老樹、梯田、瀑布、土地公廟等人文及自然風光。從沙崙站起步,先走平菁步 道一小段,然後走訪溪山百年古圳,步道終點處的旁側另有一條往上行的小徑,是條農徑通往平菁街140							
3月8日 1151-47	劍潭圓山美之體驗		09:00 力行新村	捷運圓山站1號出口走400m至台北美術館轉搭42區公車(08:40 圓山捷運站1號出口	自理	自由	汪旺登山隊 嚮　導	甲	汪旺登山隊 0928226135隊長
		臺北市圓山風景區景觀視野佳，交通方便，是臺北市民登山健身的熱門地點。北市大地工程處於民99年起進行整體規劃，以具有特色的10個景點，配合「好玩、好美、好神」三種主題，以「三好十美，圓山十景」為規劃主軸，目前園區內有增添森林方舟景點，深受遊客好評。約4小時步程							
3月8日 1151-48	玉田古道 駱駝峰 維納斯 海岸0型	10 10	09:20 翡翠灣站	07：30前東三門搭乘1815公車，或市府轉運站7號月台搭乘18 翡翠灣站	自理	自由	丁清恩 吳麗蘭 陳文欽 蔡梅香	甲	金字塔登山隊
		玉田古道為早期野柳與大坪之間居民往來的重要舊道、貫通萬里區的山、海兩側沿途會經過土地公、石敢當、以及幾處古早厝地礦坑遺址、是往日走私硫磺和漁產的祕境 ~(請自備簡餐飲用水)5.5小時							
3月14日 1151-50	直潭山二龍山	739m 8.5	08:00 捷運新店站	捷運新店站轉公車849 民壯亭	自理	自由	邱意雯 吳惠娟 陳美齡 方惠萍 涂重成 許世燉	甲	台北市分會 許0912-562270
		直潭山位於新店區屈尺里，新店溪，北勢溪，南勢溪三溪交會處。山徑是日據時代的隘勇線。山徑為知自行緩坡，陡峭路段不多，爬升約650公尺，沿途有指標及里程牌。可眺望大桶山，波露山，拔刀爾山等山峰，山頂是多條路線交會點，可順走二龍山環型一圈。							
3月15日 1151-51	瑪礁古道/內寮古道		08:30 坪頂古圳步道口	劍潭捷運站轉搭小18公車 坪頂古圳步道口	自理	自由	陳兆麟 貟少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗貊登山隊
		瑪礁古道位於台北士林區平等里，為魚路古道的南支線之一，因沿瑪礁山稜線而得名經坪頂古圳步道的清風亭後，即為瑪礁古道的入口.內寮古道，又稱礁坑古道，亦為魚路古道南支線之一，早期是日治時期的造林地。以平等里內寮為起點，沿礁坑溪經番婆厝遺址可至擎天崗草原，因而又							

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 下車地點	車資	參加方式	值勤嚮導	組別	備註
3月15日 1151-52	岐山古道 貓空三傑+1尖	477 303 577 9	08:30 指南宮站	捷運萬芳醫院站轉搭530公車或 指南宮站	自理	自由	陳榮聖 王維君 曾一平 黃世章	甲	金字塔登山隊
		指南宮步道沿途有造型典雅的石燈籠分列步道兩旁，加上從步道入口的牌坊、途中的終南亭等，不難發現步道的興建起於日治昭和年間(1926~1945)，有著濃郁的日式和風建築風格，極為古樸典雅而珍貴。約4.5小時							
3月21日 1151-54	大崎嶺古道 北珍妮芙古道	399m 11	08:45 深坑大樹下	捷運木柵站轉公車660,666,795,912 深坑大樹下	自理	自由	楊德誠 王林前 吳麗玉 黃國瑞 張芷綺 張淵誌 潘扶賢	甲	台北市分會 楊0910-950990
		深坑老街，中正橋，阿柔洋車道，茶園，古車道交會口，北珍妮芙車道，天然山泉岩壁，北珍妮芙古道，湯氏農園，觀音棕竹，珍妮芙南北谷道交會處，茶山古道，炮仔崙車道，深坑。							
3月22日 1151-55	嶺腳瀑布 望古瀑布	280m 4	10:10 慈航宮公車站	795台灣好行-木柵平溪線（捷運動物園站09：10發車→ 慈航宮公車站	自理	自由	林廷穎 陳玉堤 陳永順 麗麗(Lily)	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		活動路線： 慈航宮公車站→嶺腳火車站→嶺腳瀑布→望古瀑布→望古火車站 過慶和橋（望古火車站前的橋）右轉，就能到慶和公車站搭795台灣好行-							
3月22日 1151-56	平溪孝子山 慈母峰. 慈恩嶺 平溪老街	450m 8	台鐵板橋站4148車次(07:22分)4152車次	台鐵北迴線到瑞芳站轉4714車次 台鐵 平溪站	自理	自由	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
		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							
3月22日 1151-57	石灰坑山連走牛灶坑山	243 375 10	08:35 山佳火車站	北車 2153區間 7:48 1131區間 8:03 山佳火車站	自理	自由	鄭明輝 簡義艷 陳素真 留秋燕	甲	金字塔登山隊
		山佳火車站、中和街、正安宮、福安宮、石灰坑山、百年老榕樹、福德宮、牛灶坑山、宏德宮、鶯歌火車站 約4.5小時							
3月29日 1151-59	鳳山縱走		08:30 鳳鳴車站	台鐵 台北07:26(1127次) 鳳鳴車站	自理	自由	黃志寬 石福華 胡國華 呂蔣民	甲	崗貊登山隊
		鳳山縱走是指從鳳鳴火車站縱走到山佳火車站,約13.2公里的中程郊山行程~從鳳鳴火車站出發,經鶯歌溪步道到福源山步道登山口登福源山、圳頭山, 登望湖山、石灰坑山、石灰坑山東峰、中坑山,順遊大豐二號坑抵達山佳火車站賦歸							

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 下車地點	車資	參加方式	值勤嚮導	組別	備　註
3月29日 1151-60	大同山 青龍嶺 (115年中高齡健行活動)	237m 405m 8	07:40 板橋火車站 剪票口	台鐵區間車南下1129車次 樹林火車站	自理	自由	陳明堂 簡小清 陳美鳳 張淵誌 方惠萍 張致富	甲	台北市分會 陳0937-525755
		大同山海拔237公尺，素有樹林區的後花園，登山步道由階梯，原始林道與水泥步道構成，供有三條路線，最後交會於青龍嶺。步道沿線林蔭茂密，山頂上觀景台視野極佳，可見到雙北都會全景。							
3月29日 1151-61	太極嶺 五城山 土城步道 三粒半	430m 8	上午8點30分 四海站	聯營公車 245、656、657、275 四海站	自理	自由	何銘堂 0932-307-048 黃春輝 劉瑜萍 張錦秀	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		太極嶺步道位在土城的「冷水坑休閒公園」內,這裡鄰近土城市區,不但有環境幽靜的「山中湖」,太極嶺附近盛產桐花,太極嶺步道近年也成為「土城五月桐花 節」的賞桐路線之一·五城山海拔419公尺,無基點,又稱練武嶺,山名則與南側山腳下新店安坑一帶的五城地名有關,它是天上山與文筆山之							
3月29日 1151-62	三峽溪南尖 主公山	301 195 8	08:30 林厝站	捷運頂埔站4號出口轉搭 705/706/707/779/ 812/藍46 林厝站	自理	自由	丁清恩 吳麗蘭 許秀華 李日凱	甲	金字塔登山隊
		溪南尖，海拔301公尺，位於新北市三峽橫溪地區，因位於橫溪之南而得名，也有大尖山之稱，屬環台北天際線第九段之一座山峰，共設有兩顆基石，其一為二等三角點1024號，另一個三等三角點976號，山頂有多處開闊點，展望相當不錯，能眺望三大縣市，包含台北，新北，桃園地區，壯							
3月29日 1151-63	內湖三尖	327m 6.5	09:00 捷運 大湖公園站	搭捷運文湖線（棕線） 捷運大湖公園站	自理	自由	E董 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		忠勇山、圓覺尖及鯉魚山合稱內湖三尖。 登頂圓覺尖的步道是原始土路，且需要拉繩，所以建議自備手套；登頂忠勇山、鯉魚山的步道則是大眾化的石板階梯步道。							

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			

●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