

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

第 1 頁 共 10 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
7 月 4 日 1153-1	望古瀑布 嶺腳寮山 步道	293m	10:00 望古車站	台鐵4148 4152車次瑞芳站下車 ，轉搭平溪線。			方惠萍 簡小清 吳惠娟 楊肅萌 林容瑞 朱勝龍 陳美鳳	甲	
		10		望古車站	自理	自由			
		望古瀑布是平溪支線上的靜謐祕境。因特有的水平岩層形成簾幕式景觀，瀑底水潭呈現夢幻的寶綠色，環境清幽宜人。續走嶺腳寮山，無特殊展望，嶺腳望古都是昔日因採礦而興盛的小村落。							
7 月 5 日 1153-2	情人湖 大武崙砲台 中山 峽谷	231m	07:30 台北車站東 三門	1815國道客運			麗麗(Lily) 陳玉堤 李千祥 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		5.5		情人湖路口	自理	自由			
		活動路線：情人湖→情人塔→大武崙砲台→大武崙山→國旗嶺→中山峽谷→海興步道→海龜岩							
7 月 5 日 1153-3	橫嶺古道		08:30 陽明山公車 總站涼亭	捷運劍潭站轉搭 紅5/260公車			陳憶雯 張淑玲 楊忠意 熊燦輝	甲	崗狍登山隊
				陽明山公車總 站	自理	自由			
		橫嶺古道位於湖山路與紅檀之間，昔日是頂半嶺至陽明公園兩地居民，運送物資及通常的路徑，現屬於陽明山國家公園範圍。							
7 月 5 日 1153-4	淡江大橋 十三行博 物館挖子 尾自然保 護區八里		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	甲	金字塔登山隊
		7		捷運漁人碼頭	自理	自由			
		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							

甲、乙組活動表

第 2 頁 共 10 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			
7月5日 1153-5	承天禪寺 步道	153m	08:00 捷運永寧站2號出口	捷運板南線			張進忠 0932902525 林溪川 許建廷	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		5		捷運永寧站	自理	自由			
承天禪寺步道 (亦稱為朝山步道、南天母登山步道、廣飲老和尚紀念步道)是新北市微笑山線的重要軸線,可連通承天禪寺、桐花公園、天 上山、火燄山等地。承天禪寺步道於1960年代以原石鋪設,保有許多臺灣低海拔山區的原生林木,穿行其中令人心曠神怡。									
7月11日 1153-6	雙十之旅 內瑪古道 台灣石 山川石	700m	08:45 溪和宮	劍潭站轉公車小18			楊德誠 王林前 吳麗玉 張芷綺 黃國瑞 潘扶賢 陳盛源	甲	台北市分會 楊0910-950990
		12		溪和宮	自理	自由			
從士林內寮出發,途經內寮古道,瑪礁古道,兩條平行的古道,為魚路古道南支線,從平等里上登擎天崗,沿途林蔭茂密,景色優美。沿途可欣賞天然形成台灣石,山川石,非常奇特。									
7月12日 1153-7	七星山 主峰、 東峰步道	1120m	08:30 小油坑遊 客中心	108 遊 園 公車			藍美華 0933- 723-798 張進忠 林溪川 林孝明 劉瑜萍	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		7		小油坑站	自理	自由			
七星山高1120公尺,是台北市的最高峰,因火山劇烈活動噴出大量岩漿,冷卻凝固後於火山口形成7個大小不一的活成炎山頭而得名,猶如北斗「七星」般變立在台北上頭,山也因此得名。七星山還是天然的地質教室,小油坑、大油坑、夢幻									
7月12日 1153-8	大崙頭尾 山	400m 475m	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	甲	金字塔登山隊
		7		大崙尾山步道 口	自理	自由			
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12日 1153-9	菁礮古圳 步道		08:30 衛星電臺站	捷運劍潭站轉搭 07:40 303區			陳憶雯 張淑玲 楊忠意 熊燦輝	甲	崗貆登山隊
				衛星電臺站	自理	自由			
結合百年歷史與豐富生態的清涼消暑祕境。步道延溪流蜿蜒,水質清澈見底,沿途綠蔭蔽天、水氣豐沛,古道好平緩好走。最後一段需拉繩陡上,即進入涓絲瀑布步道。									
7月19日 1153-11	石碇淡蘭 古道/烏 塗溪步道		09:00 雙溪口站	666,795公車			黃志寬 石福華 胡國華 呂蔣民	甲	崗貆登山隊
				雙溪口站					
「外接古道」位於新北市石碇區,淡蘭古道南路的一段,是早期臺北與宜蘭往來的重要通道。這條古道串聯了雙溪口與石碇老街,全長約有2公里。烏塗溪步道沿著烏塗溪左岸而築,與碇格路大致平行,全長約兩公里,沿途竹林夾道、水清見魚、生態豐富、起伏平緩,有多座風格各異的小									

甲、乙組活動表

第3頁共10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			
7 月 19 日	五堵獅頭山	174m	08:30 五堵火車站	火車			黃俊財 0922-945-757 \$0 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
1153-12		8		五堵火車站	自理	自由			
五堵獅頭山(獅頭山),又稱西頭山,海拔174公尺,土地調查局圖根點,位於汐止五堵地區。由於各地的獅頭山眾多,為了區別起見,此地 稱為五堵獅頭山。雖是小山,但展望極佳,擁有幾近360度的環繞視野,可眺望汐止五指山地區各山峰,亦可眺望七堵山區,是處值得一遊的 郊山,也可以走鄉長山下山。									
7 月 19 日	芋子潭古道 琉瑯古道 小粗坑古道	485m	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			鄭明輝 黃世章 留秋燕 曾一平	甲	金字塔登山隊
1153-13		9		瑞柑國小	自理	自由			
芋子潭,琉瑯, 小粗坑三條古道連走. 芋子潭可俯瞰員子山分洪道全景. 琉瑯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	七股山		09:00 冷水坑遊客中心	捷運劍潭捷運站 轉搭聯營			陳憶雯 張淑玲 楊忠意 熊燦輝	甲	崗貊登山隊
1153-14				冷水坑遊客中心	自理	自由			
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。									
7 月 26 日	紫明溪步道 猴埡圳古道 草山觀瀑吊橋		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 陳秋緣	甲	金字塔登山隊
1153-15		7		陽明山公車總站	自理	自由			
隱沒於北投山區的猴埡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									
7 月 26 日	內西縱走		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 方慧萍 張致富 張淵誌	甲	台北市分會 陳0937-525755
1153-16		8		捷運內湖站1 號出口	自理	自由			
內西縱走,從內湖站走到西湖站,途經壁湖山,新坡尾山,竹高山,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。									
7 月 26 日	陽明書屋 紫明溪步道 水車寮步道	690m	08:30 氣象台 公車站牌	捷運紅線			陳玉堤 涂明峰 麗麗(Lily) 陳永順 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
1153-17		5		氣象台	自理	自由			
氣象台公車站牌→紫明溪步道→陽明書屋(09:20)觀賞影片→紫明溪溫泉→環七星人車分道→竹子湖蓬萊米故鄉→高家古厝/半月湖→水車寮步道→賦歸(搭小8公車或小9公車) 如果時間足夠,可加碼走以下路線:									

甲、乙組活動表

第4頁共10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			
7 月 26 日	鳶尾山長春嶺 永安宮步道 三峽彩壁健行	183m	08:00 捷運府中站 910公車站	捷運 公車			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 公車 健行登山委員會
1153-18		10		恩主公 醫院站	自理	自由			
鳶山彩色石壁,是近年才夯起來的網美景點,隱藏於山林裡的巨大的岩壁,一幅多彩多姿的自然天成的景觀,讓人驚艷讚嘆,以媲美哈尤溪溫泉的七彩岩壁,從永安宮步道可登頂鳶山以及順訪彩色石壁。鳶山,海拔321公尺,又稱福德坑山,三等三角點,真正的台灣小百岳位於此。 永安宮登山口附近沒有大									
8 月 2 日	小獅山和美山灣潭山	221m	08:30 捷運新店站	搭捷運松山新店線（綠線）			傑哥 麗麗(Lily) 陳玉堤 陳永順 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
1153-19		7		捷運新店站	自理	自由			
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，海拔高度221m）為「長壽亭」。有多處登山口，路線四通八達。 和美山又名碧潭山、大笨山，海拔高度152m，山頂有三等三角點1005號基石，展望不錯，是									
8 月 9 日	下竹林山		08:30 花卉中心門口	公車260/303/681/小15 /紅5			陳憶雯 張淑玲 楊志意 熊燦輝	甲	崗貊登山隊
1153-23				山仔后派出所	自理	自由			
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。									
8 月 9 日	灣潭古道 連走北勢溪古道		07:30 新埔捷運站2號出口公車站牌	專車			謝玉榮0933-205-937 洪麗婉 張秋蓮 錢秀麵	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
1153-24		12		新埔捷運站 新埔捷運站2號出口公車站牌		報名			
連走北勢溪古道 灣潭古道位於新北市坪林區漁光村與雙溪區泰平村的山區內,為昔日兩村落間的來往古道,古道貼著北勢溪上游支流灣潭溪而行。北勢溪古道 位於新北市雙溪區泰平地區料腳坑,因古道沿著北勢溪上游河岸而行,所以被稱為北勢溪古道。									
8 月 9 日	內寮古道 竹篙山	830m	09:00 擎天崗站	捷運劍潭站轉搭小15			王林前 吳麗玉 周玉潔 林玉華 吳惠娟 徐玉梅	甲	台北市分會 陳0937-843848
1153-25		8		擎天崗站	自理	自由			
位於平等哩，是魚路古道南支線之一，步道岩礁坑溪而行，沿途林蔭茂密，溪水淙淙，保留百年土地公廟，番婆厝遺址，是條平緩舒適的步道。									
8 月 9 日	菜公坑古道 烘爐山	656m	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	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
1153-26		7		二子坪	自理	自由			
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									

甲、乙組活動表

第5頁共10頁

日期	目的地	高度	集合時間 地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備 註
編號		里程		下車地點	車資	參加方式			
8月15日	山林健行集暖暖越嶺百福三疊山	158m 142m	08:30 暖暖火車站	台鐵4148，4152車次			楊德誠 王林前 吳麗玉 張芷綺 黃國瑞 潘扶賢 陳盛源	甲	台北市分會 楊0910-950990
		15		暖暖火車站	自理	自由			
1153-27		暖暖越嶺百福，指的是串聯暖暖區與七堵區的越嶺縱走路線，途經暖東峽谷，姜子寮山，百福運動公園。這條路線沿途林相茂密，溪水清澈。可飽覽原始古道風情與基隆河壺穴景觀。							
8月16日	觀音山硬漢嶺	616m	08:00 捷運蘆洲站	捷運松山中核新蘆線（黃線）			陳玉堤 麗麗(Lily) 陳永順 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		3.5		捷運蘆洲站	自理	自由			
1153-28		搭橘20公車或785公車到凌雲禪寺（凌雲寺）下車。 觀音山是台灣小百岳之一，最高峰「硬漢嶺」海拔高度616m，山頂有360度的極佳視野。從緊鄰凌雲禪寺的登山口起登，經過「弱者俱樂部」，完成硬漢嶺步道1900階石階的挑戰，就能登頂觀音							
8月16日	南子吝登山步道 南雅奇岩 南雅漁村	196m	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			楊明鑫 莊金裕 李日凱 陳素真	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
		7		南雅旅遊服務中心（南新宮）	自理	自由			
1153-29		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16日	橫嶺古道 半嶺古道	540m	08:30 陽明山公車總站	捷運 公車			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		陽明山公車總站	自理	自由			
1153-30	松溪瀑布	橫嶺古道全長僅約 800至850公尺,路徑平緩且多為泥土與碎石路,坡度起伏極小,幾乎是「散步」等級的親民路線,非常適合親子健行 情侶約會或是想要輕鬆吸收芬多精的長輩。半嶺水圳步道,沿南磺溪的上游松溪而行,與著名的天母古道平行。圍繞著紗帽山外圍,漫步半 嶺水圳步道時,一路與山壁							
8月23日	頂湖山無尾崙步道		08:10 捷運石牌站	捷運石牌站轉搭128公車			陳明堂 簡小清 陳美鳳 陳建勝 方慧萍 張致富 張淵誌	甲	台北市分會 陳0937-525755
		8		龍鳳谷站	自理	自由			
1153-31		位於北投區竹子湖頂湖社區，東昇路起登，穿梭於樹林的土路小徑，原始林相，幽靜自然，進入陽明山國家公園範圍內，叉路上無尾崙，可眺望紗帽山。							
8月23日	竹子湖-人車分道		08:30 陽明山公車總站涼亭	劍潭站轉搭紅5/260公車			張淑玲 楊忠意 陳憶雯 熊燦輝	甲	崗巒登山隊
				陽明山公車總站	自理	自由			
1153-32		竹子湖位於陽明山國家公園核心區，海拔約650-670公尺，其北側為小觀音山、東依著七星山、西靠臨大屯山、向南則敞開一覽無遺地俯瞰臺北盆地。							

甲、乙組活動表

第 6 頁 共 10 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			
8月23日 1153-33	二子坪步道	900m	08:30 陽明山公車總站	捷運 公車			張進忠 0932-902-525 林溪川 許建廷	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		3.6		陽明山公車總站	自理	自由			
二子坪步道不僅是平緩好走的無障礙森林步道,還能漫步在滿是綠意的山林中,享受涼爽空氣與豐富生態,炎炎夏日,二子坪是讓 (日) 人身心放鬆森呼吸的絕佳選擇。									
8月23日 1153-34	曾子寮山縱走 (飛鳳山)	245m	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	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950	
		7		基隆火車站南 站	自理				自由
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29日 1153-35	東勢格越嶺古道	410m	09:30 平溪國中	捷運木柵站轉795公車			吳麗玉 王林前 朱勝龍 林容瑞 陳美齡 許世燉	甲	台北市分會 許0912-562270
		7		平溪國中站	自理	自由			
新北市平溪區一條充滿礦業歷史與幽靜竹林溪谷經典郊山步道，全長3.5公里，沿途保留了豐富的人文遺跡與原始的自然風貌。									
8月30日 1153-36	觀音山林稍/牛港稜步道		09:30 凌雲寺停車 場	捷運蘆洲站轉搭 785,橘20公車			陳兆麟 貧少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗狍登山隊
				凌雲寺停車場					
牛港稜步道入口位於觀音山遊客中心後方，依山勢地形搭建棧道。高點立有出火號抗日紀念碑、觀景涼亭，以及空軍空難的飛機殘骸和紀念碑。步道上多個觀景平台，可眺望不同方向視野，台北盆地、台灣海峽、淡水河岸、漁人碼頭、台北港、八里、竹圍海岸，全部盡收眼底。									
8月30日 1153-37	聖人崙坪頂舊圳鵝尾山	523m	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	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
		7		聖人瀑布站	自理	自由			
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									
8月30日 1153-38	樟樹樟湖環狀步道-樟山寺、樟樹步道	320m	09:00 貓纜貓空站	捷運 公車			林孝明 0989-163-536 張進忠 林溪川 許建廷	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		3.5		貓纜貓空站	自理	自由			
樟樹樟湖步道是一條平緩舒適,適合全家大小的熱門健行路線,環狀走一圈約要2.5-3小時,步道結合了茶園景緻、農村意象與自然生態。樟樹步道彩雲亭是極佳 眺望平台,依季節不同可欣賞波斯菊花田或銀白芒在搖曳,水牛在明鏡池中悠遊,景色十分怡人。									

甲、乙組活動表

第 7 頁 共 10 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			
8 月 30 日	蕃薯寮山 雷公埤山	548m	08:00 捷運新店站	搭捷運松山新店線（綠線）			李深池 陳玉堤 陳永順 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		4		捷運新店站	自理	自由			
1153-39		集合後，搭08：15發車的綠12公車到先帝宮站下車。 活動路線：先帝宮公車站→蕃薯寮山→雷公埤山→二格公園→搭綠12公車回到捷運新店站							
9 月 5 日	石碇山羊 洞 摸乳巷	410m	08:30 捷運木柵站	轉搭公車666			鄭玉瑛 周玉潔 林玉華 吳惠娟 陳美齡 徐玉梅	甲	台北市分會 鄭0933-860312
		6		烏塗窟站	自理	自由			
1153-40		石碇烏塗窟有幾個天然山洞，據說早期有山羊棲息在此，故名山羊洞。有的洞狹窄，有的寬敞，設有石桌椅休息區。附近山系很多，可接外鞍子道，烏塗溪步道，摸乳巷古道。							
9 月 6 日	陽明山菁 苗步 道 、冷苗步 道	800m	08:00 劍潭捷運 站3號出口	捷運 公車			謝玉榮0933- 205-937 洪麗婉 張秋蓮 錢秀 麵	甲	新北市體育總會 健 行登山委員會
		8		冷水坑 遊客中 心	自理	自由			
1153-41		菁苗步道位於陽明山國家公園,是一條冷門、幽靜、涼爽,平緩好走,生態原始自然的小徑。能避開喧鬧的人潮,沿途林相豐富、綠（日）蔭遮蔽及高大的柳杉林,茂密的蕨類,翠綠的桂竹及孟宗竹林,還有潺潺的流水聲,有滿滿的負離子及芬多精,是夏日避暑的絕佳步 道,可串連冷苗步道,前往冷水坑、擎							
9 月 6 日	頂山/石 梯嶺		09:00 擎天崗遊客 中心	捷運劍潭搭小15 /108遊園公車			黃志寬 石福華 胡國華 呂蔣民	甲	崗貆登山隊
				擎天崗站	自理	自由			
1153-42		風擎步道，此步道由風櫃口至擎天崗遊客中心，沿途經頂山、石梯嶺等山頂，步道全長6.6km，沿途風景優美，多青青草坡及杉林林，也是陽明山東西大縱走的一小段。							
9 月 6 日	荷蘭古道 內雙溪 古道	770m	08:30 坪頂古圳步 道口	捷運劍潭站	轉搭小		鄭明輝 簡義艷 張香蘭 陳秋 緣	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910- 342950
		18		坪頂古圳步 道	自理	自由			
1153-43		8		口			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 12 日	琳達古道 阿柔洋 山 南邦 寮古道 南珍妮芙	487m	08:30 深坑大樹下	捷運木柵站轉公車660 666 795 912			楊德誠 王林前 吳麗玉 廖溫娣 黃國瑞 潘扶賢 張芷綺 陳盛源	甲	台北市分會 楊0910-950990
		13		捷運大湖公園 站	自理	自由			
1153-44		早年農民往返深坑與南邦寮，草桶出入木柵的拓墾小徑。在阿柔洋產業道路開通後，古道漸漸荒漠，直到美國人艾琳達發現才逐漸為大家所知。古道上溪流，百年土地公廟，聚落遺址，古樸青苔石階，一條可尋幽訪古的健行消暑路線。							

甲、乙組活動表

第 8 頁 共 10 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			
9月13日 1153-45	康樂山/ 明舉山(全國登山 日活動)		08:30 捷運大湖公 園站 出口1	捷運文湖線			陳兆麟 貪少虹 郭耿陽 李建慶	甲	崗巒登山隊
				捷運大湖公園 站		自由			
康樂山、明舉山、白鷺鷥山這三座山在台北市內湖大湖公園與老樹的簇擁下，形成三段串連的親山步道，散步的好地方。									
9月13日 1153-46	中華科大 下北興宮	375m	08:30 捷 運 昆 陽 站 4 號 出 口	捷運 公車			林溪川 0936- 228-866 許建廷 謝玉榮 洪麗 婉 張秋蓮 錢 秀麵	甲	新北市體育總會 健 行登山委員會
		8		中華科大	自理	自由			
中華科大登山步道口木樁外貼著南縱走路線起點標誌,起登便是一長串的花崗步階,經過高壓電塔及土地公廟後,便是平緩的坡地,落差不大,經南港山鞍部福德宮往前下北興宮步道,是一條輕鬆的路線。									
9月13日 1153-47	西九份坑 山前峰 西九 份坑山 九份坑山	129m	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	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910- 342950
		9		雙溪火車站	自理	自由			
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13日 1153-48	動物園山 健行	326m	09:30 草湳站	捷運動物園站轉搭棕15公車 (08:30、09:00)			旺旺登山隊 嚮 導	甲	旺旺登山隊 0928226135林隊長
		4		草湳站	自理	自由			
由草湳指南路上岐山古道入口，往指南宮方向，路況明顯且平坦良好，沿途有駁坎、荒廢的石厝等昔日開墾的遺跡。12生崗步道，位於指南宮纜車站前綠光平台對面，步道蜿蜒盤繞著動物園山(指南宮後山)，H326m，沿途有十二生崗石雕，纜車於頭頂上穿梭饒富趣味。約3小時步程。(請自									
9月19日 1153-49	仙跡岩步 道 健行	118m 144m	09:00 捷運萬芳站 出口	捷運文湖線			旺旺登山隊 嚮 導	甲	旺旺登山隊 0928226135林隊長
		7		萬芳站	自理	自由			
由萬芳路26巷登興隆山(118M)，出家家社區，由海巡署入口登仙跡岩，仙跡岩視野極好，可清楚遠眺台北盆地。仙跡岩緣於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，仙跡岩的傳說也頗耐人尋味，這也使仙跡岩更增添奇幻色彩。約4小時步程。(請自備簡餐、飲用水)。									
9月19日 1153-50	文山森林 公園 連 走景美山	142m	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	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910- 342950
		8		捷運萬隆站 2 號出口	自理	自由			
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									

甲、乙組活動表

第 9 頁 共 10 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			
9月19日 1153-51	菁桐古道	560m	11:00 汐止火車站	區間1152（台北10：24→汐止10：42）			林廷穎 陳玉堤 麗麗(Lily) 陳永順 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		3		汐止火車站	自理	自由			
到汐止火車站對面寶島鐘錶前搭11：10發車的F920新巴士（免費）至磐石嶺站下車。 活動路線：磐石嶺（福興宮，汐平公路最高點）→肉板峠→魔神仔洞→菁桐老街 全程多是下坡，不會過於費力，建議自備護膝。									
9月20日 1153-52	土城承天寺 桐花公園步道		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	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
		6		捷運永寧站 2號出口	自理	自由			
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20日 1153-53	國民體育日 土城桐花公園、承天禪寺	153m	8:00 捷運永寧站2號出口	捷運			張進忠 0932-902-525 林溪川	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		5		捷運永寧站	自理	自由			
承天禪步道(亦稱為朝山步道、南天母登山步道、廣飲老和尚紀念步道)是新北市微笑山線的重要軸線,可連通承天禪寺,桐花(日)公園、尖上山、火酸山等地,承天禪寺步道於1960年代以原石鋪設,保有許多臺灣低海拔山區的原生林木,穿行其中令人心曠神怡。									
9月25日 1153-55	圓山步道 健行	36m	09:30 捷運圓山站 2號出口	捷運淡水線			汪旺登山隊 嚮 導	甲	汪旺登山隊 0928226135林隊長
		3		捷運圓山站	自理	自由			
圓山古名圓山仔，位於臺北市基隆河南岸的獨立小山丘，標高約36m。原名為「大龍峒山」或「大龍山」，因山丘地形特殊平緩另取名為「圓山」沿用至今。1897年於現址興建全臺灣第一處都會公園，也保留了相當獨特的圓山遺址。圓山公園區內尚保留2010年臺北國際花卉博覽會的硬體設施，									
9月26日 1153-56	坪頂古圳 步道 連走狗殷勤古道	475m	08:30 捷運劍潭站 1號出口	捷運紅線			陳玉堤 陳永順 麗麗(Lily) 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		6		捷運劍潭站	自理	自由			
平等里公車站→登峰圳步道→坪頂新圳步道→狗殷勤古道→陽明山國小公車站									
9月27日 1153-58	北投中正山	646m	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	甲	金字塔登山隊 隊長: 洪秀蓮 0910-342950
		7		鳳梨宅	自理	自由			
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									

甲、乙組活動表

第 10 頁 共 10 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			
9 月 27 日	劍潭山 親山步道	153m	09:00 捷運劍潭站3 號出口	捷運			張進忠 0932- 902-525 6 KM 林溪川 許建廷	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			
1153-59		劍潭山海拔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稜,也是台北市最接近市中心的小山,沿著稜脊步道緩緩（日）前行可抵達其他山岳,走起來幾乎是輕鬆自在。							
9 月 28 日	豹山溪步 道健行	144m 141m	09:00 後山埤站 2號出口	捷運板南線			汪汪登山隊 嚮 導	甲	汪汪登山隊 0928226135林隊長
		5		後山埤站	自理	自由			
1153-62		四獸山屬於南港山系，為虎山、豹山、獅山及象山四座山的統稱，台北市熱門登山路線之一。虎山144m，豹山141m，標高不高、起伏不大、路程也不長，展望良好。沿途可見許多遺址如龍山洞、舊礦坑口等，是一條很休閒的路線。約3小時步程。（請自備簡餐、飲用水）							

●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