

金字塔登山隊

2026第 四季 10-12 月 登

日期	目的地	標高	里程	集合		乘車路線	嚮 導
		公尺	公里	時間	地點及下車處		
10月4日	2026 世界健行日 雙北 堤岸		6	8:00	捷運公館站 4號出口	松山 新店 綠線	洪秀蓮 湯文雄 黃世章 劉碧惠
10月9日 (五)	115年全國登山日 基隆忘憂谷步道	8-101	7	8:30	海科館	圓山, 市府轉運站 1579, 1579A. 北車 區間1122 07:12/ 1124 7:29 基隆運站轉搭103	蘇肇俊 蔡崇榮 陳文欽 蔡梅香
10月11日	115年全國登山日 學頭波山 內溝山步道 內溝山	129 1 137	8	8:30	湖東街口	捷運東湖站 (南湖高中) 轉搭896 590公車	丁清恩 吳麗蘭 李志明 陳素真
10月18日	115年全國登山 牛埔連峰 圓通寺	277	8.5	8:30	清化里站	聯營公車 245,275, 656,657	鄭明輝 黃世章 張香蘭 留秋燕
10月25日	115年全國登山日 蛇子形古道出猴硐	343	6	8:30	瑞芳車站	北車 自強 272 7：24	陳榮聖 王維君 陳文欽 蔡梅香
11月1日	三山瀑巡禮	382	6	8:40	半嶺站 半嶺涼亭	劍潭站轉搭 小19 (7:20 ,08:00)	蘇肇俊 蔡崇榮 黃世章 留秋燕
11月8日	虎豹獅象 四獸連走	10 1 264	9	8:30	廣慈/奉天宮站 2號出口	捷運紅線	鄭明輝 簡義艷 陳素真 陳秋緣
11月15日	茄苳瀑布 大尖山 秀峰瀑布	460	10	8:00	汐止火車站 (信義路出口廣場)	北車 4148 區間 07：34	王維君 陳榮聖 曾一平 李日凱
11月22日	夢幻湖 七星山主峰 下小油坑	1120	7.5	8:30	冷水坑站	捷運劍潭站 轉搭 小15公車	丁清恩 吳麗蘭 簡義艷 張香蘭

11月29日	紅淡山 佛光洞	210	8	8:30	三坑火車站	北車 1124區間 7:29 1128區間 7:41	鄭明輝 陳素真 詹思文 劉碧惠
12月6日	二格山 南邦寮下草湳	001	6.5	8:50	二格公園站	捷運新店站轉搭 綠12 07:15, 08:15	陳榮聖 王維君 曾一平 簡義豔
12月13日	龍船岩 開眼山 天然石 門洞	401 426	7	8:30	石炭站	捷運內湖站1號出口轉 搭小2區公車 (成功路四段182巷尾 和內湖路二段411號對 面)	丁清恩 吳麗蘭 李日凱 留秋燕
12月20日	內湖輕鬆走 鯉魚山 忠勇山	222 340	5	8:30	捷運大湖公園站 1號出口	捷運文湖線棕線)	楊明鑫莊金裕 詹思文劉碧惠
12月27日	基隆港東岸砲台巡禮	15 163	6	8:50	海大 (祥豐校門)	圓山, 市府轉運站 1579, 1579A. 北車 區間1122 07:12/ 1124 7:29 基隆運站轉搭103	蘇肇俊蔡崇榮 陳秋緣張香蘭

隊長: 洪秀蓮 0910-342950

鄭副隊長

注意事項 及申明：

1. 請自行評估參加活動可能的各項風險. 行前請自行投保險旅平險
2. 本隊活動為公益性無償服務, 拒絕承擔任何意外或事故賠償. 惟, 一旦
3. 自備午餐或行動糧, 飲用水. 夏天防曬品
- 手套/登山杖備用無虞. 著穿防滑鞋或雨鞋
4. 行進間請勿超越領隊, 勿落後押隊. 並請依領隊指示, 粉筆或

山活動表

網址：FB 金字塔

簡介
全球同步淨山健行活動!! 雙北堤岸縱走+高灘地河堤步道健走。 捷運公館站→雙北堤岸縱走→橫跨雙北~永福橋上可眺望中正山→新店溪景觀→高灘地河堤步道→河畔健行系列步道→棒球場→網球場→仁愛公園(大會儀式,摸彩)。約2.5小時。
海科館>潮境公園>恐龍生態區>雙澎山>101高地>七斗山>80高地>65高地>望幽谷步道>大坪海岸海豹岩(視潮汐而行)>八斗子..等。約4.5小時
學頭坡山（又稱象頭坡山）位於汐止區金龍湖旁、海拔約 94-95 公尺。這是一條交通便利的短程休閒步道，精緻健行O型路，有枕木與竹林、風景幽雅、是東湖、汐止居民熱門的登山健行路線。約 3.5小時
土城青雲路587巷沿稜至牛埔頭山,經玉皇宮到圓通禪寺。牛埔頭山有控制點乙類,沿途視野風景絕佳,圓通禪寺列為市定古蹟,寺院清淨莊嚴、古色古香。約 4小時
蛇子形古道位於瑞芳一條歷史悠久的越嶺古道，源於當地地形像蛇狀蜿蜒而得名。蛇子形古道是淡蘭古道的支線之一，是當地山友喜愛的登山健行路線，並有多條古道連接成路網。約 4小時
半嶺->儷人瀑布->溪山百年古圳->溪山瀑布->青礮瀑布->大平尾山->登峰圳->鵝尾山水梯田->合誠宮->平等里。約 4.5小時
台北盆地最強守護神——「虎、豹、獅、象」四獸山連走，海拔不高、起伏不大、路程也不長所以很輕鬆，可將台北盆地、台北101、南港區以及遠方的山巒看盡。有林蔭步道、滿滿的芬多精。約 4小時
大尖山 (小百岳 No.12)，山頂展望極佳，可眺望汐止、南港、內湖市區及台北101大樓。瀑布群：大尖山瀑布群串聯茄苳瀑布和秀峰瀑布，被稱為三大瀑布群。約 4.5小時
七星山主峰高1120公尺，是台北市的最高峰。因受冬季東北季風影響，山北受強風吹拂，植物生長不易，白背芒與包攏矢竹成為優勢植物；山南則因有山頭遮去烈風，呈現典型的亞熱帶林相，林下豐富的多樣性生物。而七星山主、東峰步道貫穿山南北，走過步道，正好可以體驗兩種不同的生態景觀。約4.5小時

基隆紅淡山步道是一處隱於市區旁的世外桃源，而佛心觀音巖與附近的佛光洞，更為這條親民的登山路線增添了濃厚的神祕色彩與人文底蘊。 約4小時
二格山為台灣小百岳之一。山頂展望極佳，可眺望台北盆地、大屯山系、觀音山及深坑、石碇、翡翠水庫一帶。 秋天可遇楓紅有意外之喜！南邦寮山在往二格山，續走經綠豆湯鞍部往猴山岳指標方向回到草湍大榕。約4小時
石碇公車站→石敢當→龍船岩→開眼山→白石湖山→白石湖山東峰→大邱田山→消防山→岩壁石洞秘境→石碇山→大邱田公車站。約3.5小時
大溝溪生態治水園區 → 葉氏祖廟 → 鯉魚山步道入口 → 鯉魚山主峰（賞小人國造景）→ 碧山路（碧山巖商店街補給）→ 碧山巖開漳聖王廟（廟前平台賞台北盆地展望）→ 忠勇山步道 → 忠勇山山頂（蔣公銅像）→ 白石湖吊橋 → 春秋步道、同心池、夫妻樹→ 折回碧山巖公車站 → 搭乘小2區公車至S捷運內湖站 。約 4小時
海洋大學->龍岡步道->槓子寮砲台->槓子寮山->社寮橋->社寮砲台->東砲台山->和平島阿拉寶灣。約 4小時
☎ 0916-195850

或意外險. 隨身攜帶個人藥物 & 健保卡 .
☺遊覽車收費行程- 均有保基礎意外險
☺, 冬天保暖物, 雨天備雨具.

塑膠板指標前進.