

中華民國健行登山會

一一三年第三季活動表

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12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6日至 1133-1	雲森瀑布	600m	09:30 三峽熊空公車站	搭910公車或916公車到三峽，轉乘807公車			柯宜寬 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		6.5		三峽熊空公車站	自理	自由			
位於三峽熊空的雲森瀑布在中坑溪上游，是雲心、森山兩座瀑布的合稱。									
7月6日至 1133-2	圓山水神社步道直上劍潭山稜線	198m	08:30 劍潭捷運站三號出口	捷運站北投線			黃俊財 朱文彥 陳文森	甲	小蝸牛登山隊 0922-94757黃
		8		劍潭捷運站三號出口	自理	自由			
圓山水神社位於臺北自來水事業處陽明營業分處之內，就在捷運劍潭站對面，交通方便，不過看起來造訪的遊客應該很少，這裏還有一條原始山徑可以直接通往劍潭山，也算是登劍潭山這座小百岳的秘徑吧！由於要拉繩陡上的原始山徑，若是天氣不好，山徑泥濘就不要走。登上劍潭山就									
7月7日至 1133-4	三貂嶺瀑布群	300m	板橋07:20；台北07:34 台鐵4148次區間車	台鐵北迴線			張進忠 0932-902-525 林溪川 黃俊財 朱文彥張錦秀	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		10		三貂嶺火車站	自理	自由			
三貂嶺瀑布群步道全長約2.71公里，全程可見到三座瀑布，分別為合谷瀑布、摩天瀑布及枇杷洞瀑布，岩壁、壺穴、飛瀑美景一次滿足，步道充滿原始風味，除了石階、碎石路、土石路，還有高聳的岩壁石梯、崖梯及索橋等，難度不高、路徑多變，充滿著驚喜，真的很值得一爬！									
7月7日至 1133-5	鵲子山跑馬古道	679m	08:30 礁溪轉運站	市府轉運站首都客運 1572 6:45 / 7:00 礁溪轉運站			丁清恩 吳麗蘭 楊淑芬 簡義艷	甲	隊長: 洪秀蓮 0910-342950 鄭副隊長 0916-195850
		10		礁溪轉運站	自理	自由			
從礁溪望去山頭獨立俊秀，神似日本富士山，故有「礁溪富士山」的美稱，步道緩緩上行，行經造林區，欣賞台灣尚楠、烏心石、青剛櫟等造林木，隨即登上稜線視野變遼闊，可眺望宜蘭的海岸線及龜山島。往返全程約4.5小時(請自備簡餐,飲用水)									

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			
7月13日至 1133-6	磁石傳奇之旅 菜公坑山 巴拉卡山	883m 911m	08:30 陽明山總站	轉搭108公車			楊德誠 王林前 吳麗玉 張芷綺 黃國瑞 廖溫娣	甲	台北市分會 楊0910-950990
		8		鞍部站	自理	自由			
菜公坑山兩西南側的百拉卡山，從遠處看來有如枕頭一般，又名枕頭山。山頂上的反經石為本步道特色之一。									
7月13日至 1133-7	姜子寮絕壁步道		08:10 汐止火車站 對面公車站	汐止火車站對面公車站 搭F905公車			黃俊財 朱文彥 陳文森	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
				姜子寮站	自理	自由			
姜子寮絕壁步道輕鬆好走，從福興宮走到步道終點姜子寮絕壁全程約1公里，大多都是緩坡，只有最後一小段有階梯，慢慢走約30分鐘即可抵達終點。姜子寮絕壁相當壯觀，又有美麗的姜子寮瀑布以及姜子寮溪河床的壯觀巨石，景色優美。真的是條小孩或長輩都可以輕鬆走完的山林步道。									
7月14日至 1133-8	泰山巖尖凍山	230m	08:30 捷運丹鳳站1號出口	637、638、880公車（捷運丹鳳站→泰山巖）			朱溪源 陳瓊琪 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		5		捷運丹鳳站1號出口	自理	自由			
第一集合點：捷運丹鳳站1號出口（集合時間08：30） 第二集合點：泰山巖牌樓（集合時間09：00）									
7月14日至 1133-9	絹絲瀑布 竹篙山 擎天崗	829m	07:10 捷運劍潭站1號出口	搭小15.（含區）			張進忠 0932-902-525 林溪川 黃俊財 朱文彥	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		8		絹絲瀑布站	自理	自由			
絹絲瀑布步道為早期金包里大路南段、連通擎天崗與士林地區的通道。本步道以菁山路101巷絹絲瀑布步道口為起點，至擎天崗遊客服務站止。林相鬱蔽，平緩寬闊，清涼舒適，水氣相當豐富。									
7月14日至 1133-10	壺穴步道 岐山古道 12生肖步道	326m	09:00 涼亭站	捷運動物園站搭棕15公車			旺旺登山隊 嚮導組	甲	旺旺登山隊 李0932372105
		9		涼亭站	自理	自由			
貓空壺穴步道，沿著步道前進相當幽靜，有一大片枝葉茂密的樹林。由草滴指南路上岐山古道入口，往指南宮方向，全線與指南路平行，屬猴山岳的山腰。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生肖步道，位於指南宮纜車站前綠光平台對面，步道蜿蜒盤繞									
7月14日至 1133-11	金手指 茶壺山 半屏山 燦光寮	602m 713m	09:00 黃金博物館	台北 自強272次 7:24, 區間4148次7:34			蘇肇俊 陳麗伊 蘇德營 留秋燕	乙	隊長：洪秀蓮 0910-342950 鄭副隊長 0916-195850
		7.5		黃金博物館	自理	自由			
黃金博物館>金手指>茶壺山602m(順路可上拍照)>半屏山713m>燦光寮山739m>地質公園>黃金博物館 返全程約4.5小時(請自備簡餐,飲用水)*金手指是指金瓜石的一柱擎天起陽石~									

甲、乙組活動表

第3頁共12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20日至 1133-13	黎和生態公園 富陽生態公園		08:30 捷運麟光站	捷運文湖線			涂重成 鄭玉瑛 陳美齡 陳建勝 潘扶賢 張淵誌	甲	台北市分會 涂0912-600229
		8		麟光站	自理	自由			
富陽生態公園都是著名改造違建，而成立的生態公園。造福整個社區，適合老人幼兒推車，全黎和生家出遊緩坡爬山運動。									
7月20日至 1133-14	內洞森林遊樂區	440m	09:30 烏來公車總站	849公車（捷運新店站→烏來公車總站）			柯宜寬 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		12		烏來公車總站	自理	自由			
內洞森林遊樂區舊稱「娃娃谷」，相傳是因為蛙類眾多，在夜裡蛙鳴聲迴盪山谷而得名。									
7月21日至 1133-16	大崎嶺步道	345m	08:30 深坑站 大樹下	公車 660,666,819,679, 795,912			鄭明輝 李志明 曾一平 陳素真	甲	隊長：洪秀蓮 0910-342950 鄭副隊長 0916-195850
		6		深坑站 大樹下	自理	自由			
大崎嶺步道，位於深坑老街附近，原為「尾寮古道」的北段，古道昔日是深坑大崙腳、大崙尾兩地間往返的主要山徑，沿途有竹林、茶園、原始自然的樹林，林蔭茂密，景色優美，開闊處可望101大樓，為休閒級的步道。往返全程約4小時（請自備簡餐,飲用水）									
7月21日至 1133-17	新竹飛鳳山	423m	07:30 板橋客運轉運站	臺北—竹東 國光1820			謝玉榮0933205937 林溪川 羅水成 錢秀麵 張秋蓮	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		7		芎林站	自理	自由			
飛鳳山因山形如飛鳳引頸之姿而得名，山區遍植花草樹木，綠樹成蔭，四季依時序轉換呈現不同的面貌，昔日有飛鳳探梅之稱，早年列為竹縣八景之一。天氣晴朗時，可俯視頭前溪河谷平原，遠眺角板山、酒桶山、五指山、鵝公髻山等山峰。觀日亭甚至可以看見台北101大樓。									
7月27日至 1133-18	銀河洞越嶺步道	357m	08:30 中生橋頭站	聯營公車647、綠5 650(基隆路幹線)			黃俊財 朱文彥 陳文森	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		9		大崎腳終點站	自理	自由			
步道的得名，在於途中會經過一處由山壁內凹所形成天然山洞「銀河洞」，以及洞外的一處飛瀑「銀河洞瀑布」，這兩處地方都已經前人近百年的經營，苔痕歷歷甚具古意，可說是「別有洞天」。健行至行，除了可感受「銀河洞」的盎然古意，也可親歷山徑上豐富的自然生態，是條兼具									
7月27日至 1133-19	三板橋大屯溪古道	700m	09:45 北新莊公車站	捷運淡水站2號出口 875公車或866公車			柯宜寬 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		6		北新莊公車站	自理	自由			
走到1號防迷樁折返，路線不長，但有需要手腳並用的路段，沒有進入陽明山國家公園的範圍									

甲、乙組活動表

第4頁共12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28日至 1133-20	望古瀑布 嶺腳步道	6	07:20 板橋火車站 剪票口	板橋搭4152車次07:41上車 台北搭4152車次07:54上車 望古車站 自理 自由			陳明堂 廖溫娣 張積豐 許世燉 陳建勝	甲	台北市分會 陳0937-525755
		望古車站被譽為祕境車站，遊客不多，居民也不多，景色秀麗。保留很多採煤礦遺跡。讓人感覺自由自在。嶺腳也是個採礦村落，遺留下來的歷史建築感受到當年的風華，漫步其中宛如身處天堂。							
7月28日至 1133-21	楊梅福人 步道	230m 360m	08:30 楊梅火車站	台北 2007次 區間快 1127次區間 楊梅車站轉乘公車 楊梅火車站 自理 自由			蘇肇俊 李日凱 陳淑慎 陳秋緣	甲	隊長：洪秀蓮 0910-342950 鄭副隊長 0916-195850
		10	楊梅福人步道>莊迷湖>360高地>大北坑休閒農業區>(返)楊梅火車站。 福人步道高低起伏不大，岔路很多，本次採順時鐘大O行走。往返全程約5小時 (請自備簡餐,飲用水)						
7月28日至 1133-22	新莊十八 份坑 溪邊步道 牡丹心步 道	200m	09:00 捷運迴龍站 3號出口	捷運新莊線 迴龍站 自理 自由			汪旺登山隊 嚮導組	甲	汪旺登山隊 李0932372105
		8	新莊區牡丹心山步道，座落於啞口坑溪及十八份坑溪間的牡丹心山系，故稱之為「牡丹心步道」。又稱青年公園步道，沿途豐富多樣的自然生態，其中階梯約有三千階，步道最高點為牡丹心福德宮，約為海拔200公尺。沿線還設置有「主題園區」、「香花園」、「蝴蝶平台」等。沿產業道						
7月28日至 1133-23	清水大尖 山 連走小百 岳 南勢角山	319m	08:00 捷運海山站 3號出口	裕民路搭656(含區) 清化里 自理 自由			陳志朋 0970-092-889	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		8	福興宮、內冷水山(114M)、青龍嶺(162M)、清水大尖山(272M)、慈聖宮、五尖山(319M)、興南路四段(三清宮)、青春嶺、南勢角山(302M)、明菩山道院、意仁坑路左行、越-祥和路、越-安康路二段、僑信路、輕軌台北小城站						
8月4日至 1133-24	絹絲瀑布 步道 - 擎天崗環 形步道	243m	08:30 絹絲瀑布	捷運劍潭站 搭小15/小15區/303/303區 絹絲瀑布 自理 自由			李國存 張香蘭 陳素真 曾一平	甲	金字塔登山隊 隊長：洪秀蓮 0910-34295
		6	絹絲瀑布步道是一條非常輕鬆好走的步道，綠意覆蓋，四周環繞著清幽靜謐的氣息，空氣中也瀰漫著一股森林才有的芬芳清香。絹絲瀑布寧靜舒心、擎天崗大草原遼闊舒暢！往返全程約4小時 (請自備簡餐,飲用水)						
8月4日至 1133-25	五堵 獅頭山	174m	08:00 五堵火車站 (鄉長路)	台鐵北上列車 五堵火車站 自理 自由			張進忠 0932-902-525 林溪川 黃俊財 朱文彥	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		6	五堵獅頭山又稱獅仔頭山或西頭山，海拔174公尺山雖不高卻是日據時代用於觀測盟軍動態的要地。沿著福秀山山脊稜線爬往獅頭山，從玉泉宮起點約600公尺已改鋪石階步道，後半段則仍維持原始的登山步道。步道全長約1100公尺。						

甲、乙組活動表

第5頁共12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 4 日 至 1133-26	觀音湖山 東勢坑山 東勢大崙 西勢坑古 道	454m	10:05 暖暖火車站	區間4162 (台北09:24→暖暖10:04)			李利國 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		11		暖暖火車站	自理	自由			
活動路線：暖暖火車站→東勢街36巷來福宮→觀音湖山→東勢坑山→東勢大崙→雙溪口→西勢坑古道→來福宮或西勢水庫									
8 月 4 日 至 1133-27	四獸山		08:30 捷運象山站	捷運淡水信義線			鄭玉瑛 陳美齡 張淵誌 邱意雯 周玉潔 林玉華	甲	台北市分會 鄭0933-860312
		10	捷運象山站	自理	自由				
四獸山，虎豹獅象，是台北信義區著名的郊山，因為海拔不高，起伏不大，路程也不長，輕鬆達成。沿途展望非常好，可以將台北盆地，台北101，南港區及遠芳的山巒看盡。									
8 月 10 日 至 1133-28	淡蘭南路 第二段	200m	09:30 下寮橋公車站 (研究院路四段)	小12公車(捷運昆陽站→下寮橋)			柯宜寬 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		14		下寮橋公車站 (研究院路四段)	自理	自由			
從下寮橋公車站出發，走到東南科技大學，搭666公車到雙溪口公車站，然後走外按古道、烏塗溪步道到烏塗窟公車站解散。活動結束後，可搭666公車到捷運木柵站。撤退點：萬壽山莊公車站(F713公車)、東南科技大學									
8 月 10 日 至 1133-29	坪溪象寮 古道	757m	集合時間地 點另 行通知	自行驅車			周玉峯	甲	中華航空健行登山 社
		7		烏山62號民宅	自理	自由			
象寮古道為淡蘭古道支線之一，由宜蘭頭城至新北雙溪的百年越嶺古道，與中崙古道、坪溪古道合稱為「梗枋百年古道」。象寮舊名「匠寮」，昔日因									
8 月 17 日 至 1133-31	筆架連峰		08:00 捷運新店站	轉搭公車綠12			吳麗玉 王林前 鄭玉瑛 吳幸柳 邱意雯 周玉潔 林玉華	乙	台北市分會 陳0937-843848
		10	二格公園站	自理	自由				
位於深坑與石碇的交叉處，為一處鋸齒狀的蓮豐岩壁。最高峰是兩並立的山頭，遠看像是插筆的筆架。因而明為筆架山。連峰多為坡度陡峭的瘦稜，要鑽林，爬岩，更要跨上稜刃，上下盤迴的形勢，相當刺激。									
8 月 18 日 至 1133-33	狗殷勤步 道 故宮至善 園		09:30 平菁街42巷 口	捷運士林站轉搭08:40之303公車			汪汪登山隊 嚮導組	甲	汪汪登山隊 李0932372105
		6	倫仔尾站	自理	自由				
狗殷勤古道又名尾崙水圳步道。古道分為三段，由高而低依序為竹林步道、尾崙古圳步道，以及永公路40巷至故宮後山；一般所指的狗殷勤古道，是較易於行走的竹林步道與尾崙古圳步道。古道附近的地形平坦，像隻趴睡的狗，以閩南語發音為「狗殷勤」。在炎炎夏日造訪狗殷勤古道，									

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			
8月18日至 1133-34	崩山古道	631m	08:30 雙溪火車站	台北272自強7:24 雙溪火車站轉搭(8:25)公車781			丁清恩 吳麗蘭 陳淑慎 簡義艷	甲	金字塔登山隊 隊長：洪秀蓮 0910-34295
	中坑古道	12		惠廟站	自理	自由			
沿著崩山坑溪步入古道，伴著潺潺溪水聲，及綠草青青的梯田，風光十分明媚，爾後進入幽幽的原始森林之中，一片翠綠蒼鬱，林相十分優美 往返全程約6小時 (請自備簡餐,飲用水)									
8月24日至 1133-36	滿月圓瀑布	570m	09:40 清水橋公車站	搭910公車或916公車到三峽一 站，轉乘807公車			柯宜寬 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		6.5		清水橋公車站	自理	自由			
滿月圓森林遊樂區位於三峽大豹溪上游，園區內有兩大瀑布：滿月圓瀑布、處女瀑布。									
8月24日至 1133-37	荷蘭古道 東西線 北五指山 高頂山	789m 784m	08:00 捷運劍潭站	捷運淡水線轉搭小18			楊德誠 王林前 吳麗玉 黃國瑞 張芷綺 廖溫娣	乙	台北市分會 楊0910-950990
		11		溪和宮	自理	自由			
荷蘭古道又稱為高頂山古道，分東西兩線，可安排西線上，東線下，沿途幽靜原始，綠樹祕蔭，途中過溪樹次，流水鄉伴清涼無比。末端設防迷地線指標。即進入大草原地區。山上有360度展望，寬闊草原讓人放鬆。									
8月25日至 1133-38	滴水觀音 嶺腳瀑布	380m	07:45 木柵捷運站	捷運木柵線 搭795公車			黃俊財0922- 945-757 羅水成 朱文彥	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		7		慈航宮站	自理	自由			
滴水觀音步道位於新北市平溪嶺腳聚落附近，可以搭平溪線小火車在嶺腳車站或795公車慈航宮站下車後步行約一公里即可抵達步道入口。入口旁有間土地公廟，廟後大石壁上刻有「南無大悲救苦觀世音菩薩」石碣。									
8月25日至 1133-39	大崎頂步 道 坪頂古圳 步道		07:50 捷運劍潭站	捷運淡水線轉搭小18			陳明堂 簡小清 張致富 張積豐 張淵誌 方惠萍 潘扶賢 陳建勝	甲	台北市分會 陳0937-525755
		6		坪頂古圳站	自理	自由			
大崎頂步道位於士林區聖人瀑布附近，沿著石階而上，林木蒼鬱清幽，欣賞梯田美景，後底清風亭，多條路線會集點。與坪頂古圳步道環形一圈。									
8月25日至 1133-40	冷飯坑山 楓子林山 烏月山	319m 441m	09:00 過楓林橋 綜合大樓前	捷運市政府站轉搭912公車 或景美景福街搭666公車			旺旺登山隊 嚮導組	甲	旺旺登山隊 李0932372105
		9		八分寮站	自理	自由			
冷飯坑古道，於乾隆年間由泉州人開闢，是坪林居民運送大菁、茶葉等農作物，經深坑往台北地區販售的要道。居民攜著飯包，走到此地米飯已冷，故稱為「冷飯坑」；冷飯坑山H125m。昔日繁華時曾有10多戶人家，目前僅留有多處完整古厝、石橋、駁坎等遺跡。楓子林山H319m、烏月山									

甲、乙組活動表

第7頁共12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			
8月25日至 1133-41	大刀山 內洞林道	620m	08:30 烏來客運總站	新店捷運站搭849公車			王維君 陳榮聖 詹思文 劉碧惠	乙	金字塔登山隊 隊長：洪秀蓮 0910-34295
		15		烏來客運總站	自理	自由			
烏來國中小學>大刀山(H620m)>內洞林道>內洞森林遊樂區收費站>烏來瀑布>烏來老街>烏來公車總站 往返全程約5小時(請自備簡餐,飲用水)									
8月31日至 1133-42	琳達路 珍妮佛路	551m	08:30 深坑老街榕樹下	912公車 (捷運市政府站→深坑)			李深池 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		12		深坑老街榕樹下	自理	自由			
活動路線：深坑老街→石媽祖古道→阿柔洋產業道路→琳達路(南邦寮古道)→天南宮→阿柔洋山→猴山岳→猴山岳前峰→珍妮佛路→大崎嶺古道→深坑老街(全程約12公里/6.5小時)若有必要可經由阿柔洋產業道路撤退。									
9月1日至 1133-43	龍鳳巖步 道 五股山 水碓公園	190m	09:00 五福社區站	捷運丹鳳站1號出口搭公車637,638			汪旺登山隊 嚮導組	甲	汪旺登山隊 李0932372105
		8		捷運丹鳳站	自理	自由			
由五股區民義路一段107巷底龍鳳巖起登,沿龍鳳巖步道至憲訓中心戰鬥教練場,經民航局導航站到基點五股山H190m,一路起伏不大。水碓觀景公園在憲兵訓練中心的後山,公園整治了十層平整步道,每層有編號。各層有階梯貫通,運動、散步、觀景的好所在。接外寮路到旁成泰路189巷									
9月1日至 1133-44	基隆情人 湖步道 海興步道 外木山步		08:00 台北轉運站 M1	轉搭1815國光號			陳明堂 簡小清 張致富 張淵誌 陳盛源 許世燉 廖溫娣	甲	台北市分會 陳0937-525755
		10		情人湖路口	自理	自由			
9月1日至 1133-45	麻竹寮山, 昇高坑 山,向天 湖古道 0行	385m	08:30 深坑站 大樹下	公車 660,666,819,679, 795,912			陳榮聖 王維君 張香蘭 陳金麟	甲	金字塔登山隊 隊長：洪秀蓮 0910-34295
		9		深坑站 大樹下	自理	自由			
此路線是位於深坑地區的登山路徑,麻竹寮山海拔231M,昇高坑山385M.是筆架山往北的支稜,以往少人走,林相頗原始,路徑各種變化,不容錯過,全程樹蔭中,行走不難.往返全程約4.5小時(請自備簡餐,飲用水)									
9月7日至 1133-47	和美山 灣潭山	153m 140m	08:30 捷運新店站	捷運新店線			張致富 張積豐 方惠萍 鄭玉瑛 陳美齡 周玉潔 林玉華	甲	台北市分會 陳0937-843848
		9		捷運新店站	自理	自由			
和美山又名碧潭山,位新店碧潭附近,高度只有153公尺,展望卻是極好,可以俯瞰碧潭的水光蕩漾。天擎也可以將台北盆地盡收眼底。順走灣潭山。									

甲、乙組活動表

第 8 頁 共 12 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7日至 1133-48	八堵車站 縱走獅球嶺砲台獅球嶺隧道		08:30 八堵火車站	台鐵區間車4148車次			黃俊財 朱文彥 陳文森	甲	小蝸牛登山隊 0922-945757黃
		10		八堵火車站	自理	自由			
獅球嶺隧道，又名劉銘傳隧道，位於台灣基隆市安樂區嘉仁里崇德路129號，公路自強隧道上方處，屬於市定古蹟。為台灣第一座鐵路隧道，亦是目前唯一僅存的清代鐵路隧道。南口有劉銘傳親題曠宇天開四字，屬於國家三									
9月8日至 1133-49	牡丹-定福黃金隧道-貂山古道	30m 290m	08:50 牡丹火車站	台北4148次 區間車7:34			鄭明輝 黃世章 吳英德 許秀華	甲	金字塔登山隊 隊長：洪秀蓮 0910-34295
		12		牡丹火車站	自理	自由			
從牡丹車站出發，經產業道路抵達立有「古道探幽」石碑的南端入口。這裡有一座大石碑和歷史悠久的「金山福德宮」，是古道的最高點。可選擇原路折返，或往右與燦光寮古道走一圈O形路線；往返全程約 6-7小時(含休息 午餐時間，請自備簡餐,飲用水)									
9月8日至 1133-50	金山神秘海岸之旅		07:30 忠孝新生站4號出口	搭953公車 捷運市府站國光客運1815			謝玉榮0933205937 羅水成 陳榮吉 吳玉秀 錢秀麵 張秋蓮 張錦秀	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		7		大鵬里 大鵬派出所	自理	自由			
戒嚴時期屬於軍事管制地區,有警備總部官兵駐防、設值碉堡崗哨，並禁止遊客任意接近攝影。金山這處海岸獨有(神秘海岸)之名，讓我們一起來探索，獅頭山軍事的神秘海岸面紗！									
9月8日至 1133-51	貢大縱走(草嶺古道)	340m	09:05 貢寮火車站	自強272, 區間4148			陳美均 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		9		貢寮火車站	自理	自由			
活動路線：貢寮火車站→跌死馬橋→雄鎮蠻煙碑→虎字碑→客棧遺址→大里天公廟									
9月14日至 1133-52	橫嶺古道 松溪瀑布 半嶺古道 半嶺吊橋 翠峰瀑布	450m	08:30 陽明山公車總站	紅5公車(捷運劍潭站(北藝中心)→陽明山公車總站)			柯宜寬 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			
第一集合點：捷運劍潭站1號出口(集合時間08:00) 第二集合點：陽明山公車總站(集合時間08:30)									
9月14日至 1133-53	大粗坑古道 不厭亭 金字碑古道	412m	08:45 猴峒火車站	台鐵4148車次北上			楊德誠 王林前 吳麗玉 黃國瑞 張芷綺 廖溫娣	乙	台北市分會 陳0910-950990
		15		猴峒火車站	自理	自由			
早期是猴峒往大粗坑及九份的聯絡步道，大粗坑原是礦業聚落，有百年的採金歷史。有小美國之稱。如今礦業盛況不再，聚落已成遺跡。順走金字碑古道。									

甲、乙組活動表

第9頁共12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15日至 1133-54	瑞芳三山	199m	08:30 瑞芳火車站	區間4148(台北07:34→瑞芳08:23)			陳玉堤 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676 全國登山日系列活動
		4		瑞芳火車站	自理	自由			
龍潭山、瑞芳山、秀崎山合稱「瑞芳三山」，三者都是鄰近瑞芳市區、高度不高且平易近人的郊山。									
9月15日至 1133-55	福卯古道 全國登山日系列活動	30m 290m	09:15 福隆火車站	台北272次自強7:24, 4147次區間7:34			王維君 陳榮聖 詹思文 劉碧惠	甲	金字塔登山隊 隊長:洪秀蓮 0910-34295
		8		福隆火車站	自理	自由			
"福卯古道沿途多在樹林之中，古樸山徑、優美溪谷風光、石砌土地公廟、內烘瀑布、隆隆池，觀景台可眺望卯澳灣。可順訪保有傳統的風貌的卯澳漁村，至澳卯觀海步道欣賞海岸風光。往返全程約4小時(請自備簡餐,飲用水)"									
9月15日至 1133-56	全國登山日 木柵貓空 環山步道 茶路古道	477m	07:40 捷運木柵站 (木柵路)	捷運木柵站 (木柵路)搭66、819、819副			張進忠 0932-902-525 林溪川 羅水成 張秋蓮 劉秀金	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		8.5		司法新村	自理	自由			
行程簡介：司法新村、恆光橋、政大後門、老泉街45巷、涵洞下登山口、救千宮步道、救千宮、樟山寺、樟湖步道、鵝角格山(473M)、百歲亭、貓空越嶺步道、貓空纜車站、茶路古道(三玄宮步道)、指南國小、政大一公車站									
9月15日至 1133-57	槓子寮砲台 槓子寮山 (全國登山日)	163m	09:00 濱海校門	基隆市公車103(八斗子)至海洋大學(濱海校門)			旺旺登山隊 嚮導組	甲	旺旺登山隊 李0932372105
		7		海洋大學站	自理	自由			
由海洋大學內龍崗步道，循水泥步道往槓子寮砲台。槓子寮砲台，結構龐大且完整，砲台上緣草地展望佳，可俯瞰碧砂漁港、八斗子漁港，遠眺基隆嶼。循砲台道路出槓子寮路，過槓子寮觀景亭後登槓子寮山。槓子寮山H163m，台灣小百岳，展望普通，僅能眺望基隆嶼。由教忠步道下至									
9月17日至 1133-59	大暖尖 火燄山連 稜縱走 全國登山日系列活動	288m 373m	08:30 捷運頂埔站2號出口	捷運板南線			鄭明輝 李志明 吳英德 楊淑芬	甲	金字塔登山隊 隊長:洪秀蓮 0910-34295
		6		捷運頂埔站2號出口	自理	自由			
火焰山，又稱清源山。大暖尖山，又名媽祖山。火焰山至大暖尖山之間，路面是古樸的石板路，非常有古意，沿途綠樹成蔭，十分幽靜眺望土城市區，往返全程約4小時(請自備簡餐,飲用水)									
9月21日至 1133-60	觀音山牛港稜 步道健走(全國登山日)	469m	09:00 凌雲寺	捷運蘆洲站3號出口搭乘三重客運785			旺旺登山隊 嚮導組	甲	旺旺登山隊 李0932372105
		6		凌雲寺站	自理	自由			
牛港稜步道的入口位於觀音山遊客中心石雕公園後方，依山勢地形搭建棧道；制高點「出火號」，為1895年台北城乙未之役，舉火為號的歷史痕跡，瞭望平台視野開闊。高點觀景平台可眺望台北盆地、台灣海峽、淡水河岸、漁人碼頭、台北港、八里等不同方向。牛港稜山(楓櫃斗湖山)，H									

甲、乙組活動表

第 10 頁 共 12 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21日至 1133-61	平溪雙瀑	280m	07:20 捷運木柵站	795公車(捷運木柵站→慈航宮)			陳玉堤 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳 全國登山日系列活動
		4		慈航宮					
嶺腳瀑布、望古瀑布									
9月22日至 1133-63	福州山 黎和生態 公園 (國民體育日)		08:30 捷運麟光站	捷運文湖線			本會主辦 全體嚮導參加 服務	甲	台北市分會 陳0937-843848
		6		麟光站	自理	自由			
態公園，富陽生態公園都是著名改造違建，而成立的生態公園。造福整個社區，適合老人幼兒推車，全黎和生家出遊緩坡爬山運動。									
9月22日至 1133-64	國民體育日 金瓜寮溪 賞蕨步道	400m	07:30 捷運新店站 出口左側	新店客運923公車 坪林國中生轉搭F722、F723			張進忠 0932- 902-525 林溪川 陳榮吉 張錦秀 錢秀麵 許建廷	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		7		九芎根 親水公園	自理	自由			
九芎根步道位於九芎根親水公園附近，由七號橋登山口出發，原始山徑穿梭在山林之中，綠樹遮蔭十分涼爽，早期因當地九芎樹多而得名「九芎根」，從北宜公路轉入金瓜寮產業道路後，遠望前方橫臥的青翠山峰，即是九芎根山，又名死囡仔坑山。									
9月28日至 1133-65	海畔健行 系列 漁海步道 (113年全 國登山日)	12m	15:00 捷運紅樹林 站1號出口	捷運淡水線紅樹林站轉搭淡海 輕軌			楊德誠王林前 吳麗玉黃國瑞 張芷綺廖溫娣	甲	台北市分會 楊0910-950990
		8		輕軌炭頂站	自理	自由			
夏日炎炎，安排下午3:00集合出發，沿著海邊走走，欣賞海岸風光，落日夕陽美景。									
9月28日至 1133-66	狗般勤古 道 竹林步道 坪頂古圳 大崎頭步	480m	08:30 原住民自然 公園石碑	紅30公車(捷運劍潭站(中山)→ 故宮博物院)			柯宜寬 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳
		9		原住民自然公 園石碑	自理	自由			
第一集合點：捷運劍潭站1號出口(集合時間08:00) 第二集合點：原住民自然公園石碑(集合時間08:30)									
9月29日至 1133-68	菜公坑山 (113年全 國登山日 系列活動)	887m	09:00 陽明山總站	轉搭108公車			陳明堂 簡小清 張致富 張積豐 張淵誌 潘扶賢 陳建勝	甲	台北市分會 陳0937-525755
		6		二子坪站	自理	自由			
菜公坑山，路線輕鬆愉快，山上有顆反經石，著名特色之一。視野良好，可看附近名山，如七星山，大屯山，面天山，向天山，也可遠眺北投，關渡，淡水風景。									

甲、乙組活動表

第11頁共12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 29 日 至 1133-69	新店小獅 山 步道健走 (全國登 山日)	221m	09:00 捷運新店站 出口	捷運新店線			旺旺登山隊 嚮導組	甲	旺旺登山隊 李0932372105
		3.5		捷運新店站	自理	自由			
新北市新店區獅頭山位於新店溪的出口，形似一隻蹲踞在碧潭上方的小獅子，故又稱小獅頭山或小獅山。山區共有「三峰十一亭」，每一山峰均建有涼亭，一峰為「獅子壽亭」，二峰為「青年亭」，三峰為「長壽亭」，後者為獅頭山最高點221公尺。登山口有十處之多，路線四通八達，									
9 月 29 日 至 1133-70	雞南山步 道 劍潭山	153m	08:20 大直國小	247、267、287、紅2公車			陳玉堤 福佳嚮導群	甲	福佳登山社 0932-256676陳 全國登山日系列活 動
		6		大直國小	自理	自由			
雞南山一帶原為聚落，由於山坡地排水差常發生災害，因此拆遷整治改為自然園區。劍潭山是台灣小百岳之一，山頂有二等三角點No.1064基石。									
9 月 29 日 至 1133-71	全國登山 日 虎豹獅象 連走	184m	08:00 永春捷運站5 號出口	捷運板南線			黃俊財0922- 945-757 張進忠 朱文彥 林溪川 劉瑜萍	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
		7		捷運永春站	自理	自由			
松山吉福宮登山口→吉福宮- 120高地平台→虎山稜線→虎山峰平台→瑤池宮→豹山峰平台→靈隱寺牌樓→獅山- →北星寶宮→象山→									
9 月 29 日 至 1133-72	銀河洞 四面頭山 鵝角格山	160m 357m	08:30 銀河洞	捷運新店線，轉乘公車綠12至 銀河洞。647,650,綠5			丁清恩 吳麗蘭 曾一平 黃世章	甲	金字塔登山隊 隊長：洪秀蓮 0910- 34295
		6		銀河洞	自理	自由			
步道的得名，在於途中會經過一處由山壁內凹所形成天然山洞「銀河洞」，以及洞外的一處飛瀑「銀河洞瀑布」，這兩處地方都已經前人近百年的經營，苔痕歷歷甚具古意，可說是「別有洞天」往返全程約4小時(請自備簡餐,飲用水)									

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