

# 新北市體育總會健行登山委員會 114 年第 2 季活動表

日期	目的地	高度 里程	搭車路線	集合：時間、地點	下車地點	參加 方式	費用	值勤嚮導	組 別	備註
4 月 6 日 (日)	樹梅坑古道 越嶺新北投	440 H 11 KM	捷運 淡水線	上午 8 點 30 分 捷運竹圍站 1 號出口	捷運 竹圍站	自由 參加	自理	謝玉榮 0933-205-937 張秋蓮 錢秀麵 劉瑜萍 羅水成	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
行程簡介：捷運竹圍站→樹梅坑溪步道→妙覺寺→樹梅坑古道→吳仔厝土地公廟→吳仔厝公車站→人車分道→貴子坑步道→下青礮步道→大屯桶柑園→清天宮→大屯國小→上清宮步道→水汴頭福德宮→白宮山莊步道→復興公園→捷運新北投站。										
4 月 13 日 (日)	老梅綠石槽 富基漁港嚐海鮮 漫步海岸	50 H 8 KM	捷運 淡水線	上午 8：30 分 淡水捷運站 轉搭 862、863 公車	老梅	自由 參加	自理	黃俊財 0922-945-757 張進忠 朱文彥 林溪川	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
綠石槽最佳觀賞期每年 4 月至 5 月，季風減弱後，綠藻得以蓬勃生長，綠石槽是全台少見的特殊景觀，形成一條又一條德綠石槽，把整個海岸線染成鮮綠的春天色彩。 老梅綠石槽的周邊景點，1.富貴角燈塔。2.石門洞。3.腹基漁港。4.白沙灣海水浴場。5.麟山鼻步道及遊憩區。										
4 月 20 日 (日)	中華健行 小隊聯誼 湖口老街 後山步道群	200 H 4 KM	專車	上午 7 點 30 分 捷運中正紀念堂站 5 號出口	祥喜 註生宮	報名	900 元	張進忠 0932-902-525 林溪川 0936-228-866	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
新竹縣湖口鄉有多條優美的步道，其中的祥湖步道是昔日湖口先民前往湖口台地工作的一條山徑，也是通往新埔的古道路徑之一。仁和步道和金獅古道就位在湖口老街附近，每逢四五月油桐花綻放的季節，不但有壯觀的花海和雪瀑景觀，沿途還能看到過去裝甲兵演練用的壕溝、碉堡，以及高鐵列車呼嘯而過的畫面，可說是一條長短適中、悠閒輕鬆的賞花路線。 費用含(車資、保險、午餐)										
4 月 27 日 (日)	銀河洞 越嶺猫空	350 H 7 KM	捷運 新店線	上午 8 點整 捷運新店站 轉搭綠 12 公車	銀河洞	自由 參加	自理	張進忠 0932-902-525 林溪川 劉秀金 余桂鳳	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
銀河洞越嶺登山道路，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，是條兼具自然及人文氣息的越嶺步道。										
5 月 4 日 (日)	情人湖 大武崙砲台 外木山 湖濱沙灘步道	231H 8 KM	國道客運	上午 8 點整 台北火車站 1 號出口 搭 國光客運 1815 班車	情人湖 路口	自由 參加	自理	張錦秀 0932-601-625 張秋蓮 錢秀麵 謝玉榮	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
情人湖公園位於大武崙山山腰上，園區內有環湖環山步道、情人吊橋、涼亭、景觀平台等設施，步道兩旁林木蓊鬱展現四季風貌。迂迴曲折於山腰的外環「環山步道」林木蔥鬱的山巒、波光粼粼的湖面、碧海藍天的遼闊、鳥瞰情人湖全貌及外木山濱海步道、大武崙魚港，旅人們趟徜徉在森林芬多精中，一次飽覽山海美景，感受大自然贈與我們的瑰寶。讓我們傾聽老師細說童年的一大一小兩個相連的湖泊。										
5 月 11 日 (日)	湖山秘徑 紫明溪步道 大屯瀑布 陽明書屋	550 H 8 KM	聯營公車	08：00 陽明山公車總站 劍潭捷運站 1、3 出口 轉搭 紅 5 公車	陽明山 公車總站	自由 參加	自理	黃俊財 0922-945-757 朱文彥 張進忠 林溪川	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
是走步道健行的好時節，陽明山的步道很多，這次我們來走湖山里小秘境，原始大眾化步道，從湖山路一段開始，先探訪 40 砲陣地地、湖山秘境步道，走到第二停車場，跨過陽金公路就是遊客中心，走人車分道就可以順遊陽明書屋及紫明溪步道，還可以順遊陽明書屋，還可以走回陽明公園的花鐘，或者依自己高興走往大屯瀑布。隨興就好										

各位山友大家好，任何戶外活動均有一定風險，請自行投保意外險保障自身安全，本會嚮導為義務性服務，活動期間請大家遵守嚮導帶領，勿搶快以免發生意外。  
路線分級介紹；甲：輕鬆路線。乙：健腳路線。丙：挑戰路線。丁：旅遊路線。 主任委員 張進忠 0932-902-525、總幹事 林溪川 0936-228-866 歡迎您

5月18日(日)	中高齡跑馬古道健行活動	538 H 8 KM	專車	上午7點30分 捷運新埔站 5號出口 (大佛寺)	礁溪	報名	850元	張進忠 0932-902-525 林溪川 0936-228-866	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
跑馬古道早期是先民搬運貨物或日軍巡邏、運輸補給的路線，雖時至今日，古道已翻修拓寬，但早期便於搬運的圓木枕和拖運的木馬仍有部份保留，讓現代人雖然是以悠閒的步調走訪，卻仍能夠感受到先人們匆匆不懈的勤奮步伐，更能體認到台灣早期開墾的辛苦。 含(車資、保險、晚餐)										
5月25日(日)	海巡署支線 仙跡岩稜線 景美山	143 H 6 KM	捷運 文湖線	08:30 捷運萬芳醫院站	捷運 萬芳醫院站	自由 參加	自理	黃俊財 0922-945-757 朱文彥 張進忠 林溪川	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
景美山：標高143M 二等三角點1043號，圖根點、二等衛星導航點各乙類，位於景美市區小山峰。仙跡岩：據說曾有仙人駐足，於此後山石頂留有仙人足印而得名，頗能表現仙跡岩的古趣。梅雨季節時，走此輕鬆路線，可以風雨無阻。海巡署支線是仙跡岩步道唯一的泥土步徑，上稜後就串穿整條仙跡岩稜線步道。										
6月1日(日)	南勢角山秘境 O型下紫竹寺	304 H 7 KM	捷運 中和線	早上8點整 捷運南勢角站4號出口	捷運 南勢角站	自由 參加	自理	張進忠 0932-902-525 林溪川 劉秀金 余桂鳳 陳榮吉	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
南勢角山又名烘爐地，為天上山列延伸最東端的山頭，山頂平坦開闊、視野遼闊，也吸引眾多登山健行的人到此一遊。行經北二高中和路段的開車族，可以看見山頭上巨型的土地公像。在這個位置不但可以俯視台北盆地及大漢、新店二溪，遠眺觀音、大屯火山群及淡水出海口，烘爐地更是大台北地區觀看夜景的著名旅遊勝地；沿途步道狀況良好且交通便利，適合情侶、親子同遊。										
6月8日(日)	石門水庫 石門山健行	551 H 8 KM	鐵路 轉公車	板橋台鐵站 7:14分 (2143次) 中壢火車站後站 新興路 轉乘 5055 桃客 8:10 開車	明治七街 口站下車	自由 參加	自理	簡幸喜 謝玉榮 張秋蓮 錢秀麵	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
目的地：石門觀音像路徑、石門山、太元步道、溪州公園。 活動簡介：位於桃園龍潭的石門山，海拔551公尺是知名的小百岳。漫步在森林中，路段原始綠樹成蔭，山頂視野遼闊無比，還能眺望石門水庫，晴天也能望見台北101。入口處有不少攤商聚集，回程下山品嚐當地美食、豆花也知名！										
6月15日(日)	基隆 紅淡山健行	208 H 7 KM	台鐵 基隆線	台鐵 1132 次電車 板橋 07:47分；台北 07:57分	三坑站	自由 參加	自理	羅水成 0932-015-619 張進忠 林溪川 謝玉榮	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
紅淡山有「基隆都市之肺」、「基隆陽明山」的美名，離市區非常近，而且交通便利，適合全家一起散步，就像是基隆市民的后花園。因為深受歡迎，山上的步道不僅四通八達，鋪設的方式也很多樣化，各式各樣的涼亭和小山莊穿插其間，作為旅客飲食、聊天、運動的休息站。										
6月22日(日)	新北市體育局 全國登山日 新店和美山	152 H 5 KM	捷運 新店線	早上8點整 捷運新店站 團拍 ~ 8點10分出發	捷運 新店站	自由 參加	自理	張進忠 0932-902-525 林溪川 0936-228-866	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
和美山又名碧潭山、大笨山，位於新店碧潭附近，海拔高度雖只有153公尺，展望卻是極好，可俯瞰碧潭的水光蕩漾，晴朗之時甚至可以將台北盆地盡收眼底。										
6月29日(日)	竹子湖青楓步道 中正山觀景台 中正山嶺頭步道	646 H 12 KM	捷運 淡水線	08:00 北投捷運站 轉搭小9公車	竹子湖站	自由 參加	自理	黃俊財 0922-945-757 朱文彥 張進忠 林溪川	甲	新北市體育總會 健行登山委員會
中正山原名彌陀山，也叫十八份山或大竿林山，早期為紀念先總統蔣中正先生於是在南坡山麓列植林木並修剪形成「中正」二大字，而改名為中正山，現在已經不見了；中正山的登山口有7處之多，這是由其串連出來的步道特多，大都呈放射狀，山頭獨立，廣角視野稱得上一流，十分特別，尤其抵達山頂觀景樓，視野總讓人驚奇連連，平日不易見到的七星山、紗帽山「近覽」，山際稜線層層分明，難得一見、煞是好看。										

活動簡介：情人湖公園位於大武崙山山腰上，園區內有環湖環山步道、情人吊橋、涼亭、景觀平台等設施，步道兩旁林木蓊鬱展現四季風貌。迂迴曲折於山腰的外環「環山步道」林木蔥鬱的山巒、波光粼粼的湖面、碧海藍天的遼闊、鳥瞰情人湖全貌及外木山濱海步道、大武崙魚港，旅人們趟徜徉在森林芬多精中，一次飽覽山海美景，感受大自然贈與我們的瑰寶。

讓我們傾聽老師細說童年的一大一小兩個相連的湖泊，像是情人互相依偎陪伴，因此而得名的故事。

領隊：張錦秀

嚮導：張秋蓮 錢秀麵 謝玉榮