

# 淡江大學資訊中心

## 100小百岳分享

100.04.22  
06.22更新



歡迎大家參加

「100小百岳分享」



統計至2011.06.12，共完成37座

(★一等7、▲二等9、△三等21)

一等△點可測45/40KM，二等可測8KM，

三等可測4KM，四等2KM

7台北：★七星、▲大屯、劍潭、

△大崙頭、南港、丹鳳、二格山

10新北：★獅子頭、大棟、土庫岳、▲觀音

五分山、△汐止大尖、基隆、

天上、南勢角鳶山



基隆3：▲槓子寮、△大武崙、紅淡山

(▲瑪陵尖垃圾場施工)

桃園2：★石門、△虎頭(▲金面、△東眼、溪洲)

新竹3：▲十八尖山、獅頭、△飛鳳山、

(★李嶼、▲五指、△鵝公髻、石牛)

台中6：★頭嵙、鐵砧、△南觀音、三汀、暗影

▲聚興(▲八仙、稍來)



彰化1：▲橫山

高雄4：△觀音、大崗、旗尾、壽山、

(★白雲、△東藤枝、鳴海、西阿里關)

宜蘭1：▲灣坑頭、(★三星、龜山島、△鵲子)

優先：溪洲、石牛、五指、金面、關刀

南北：紅毛埤、三寶山

汽車：笠頂、里龍、女仍

住宿：鯉魚、水社大、八仙(車暫停開)

飛機：太武、火燒





## 最近完成小百岳2011.04~05

04.23▲平溪五分山, 04.29▲橫山

04.30▲紅毛埤山(蘭潭後山), 環潭, 未上

05.01△虎頭山, 05.07△暗影山

05.07▲聚興山, 05.14△獅頭山

### 登山緣起：

50歲和同學走親山步道1小時, 就軟腳

年輕好海產, 少運動, 關節常腫痛

開始進行登山訓練活動



- 「臺灣小百岳」的基本條件
  - (1) 屬於郊山可一日內往返者。
  - (2) 具有特殊景觀及地方特色。
  - (3) 可及性高。
  - (4) 山容量佳。
- 入選的「臺灣小百岳」具備下列特色
  - (1) 山容特殊、展望良好。
  - (2) 交通方便、步道狀況良好。
  - (3) 全國25縣市的都會近郊名山。
  - (4) 具地方特色或人文史蹟豐富。
  - (5) 可於一日間完成登山行程。
  - (6) 步道的路程**2~16**公里之間，坡度適中



## 訓練活動漸進式：

親山步道階梯開始, 剛開始50階必休息

進步到100、200階、200、400公尺才休息

1小時、2小時、半天行程

親山步道輕鬆走、健步走、耐力走

親子級、勇腳級、山友級

因應吳小姐玉山行, 開始進行1天行程





7小時完成猴山岳、筆架連峰,信心大增  
因應雪山行,增加負重及拉繩攀岩  
背包由3、5、7、9、10公斤  
大屯西峰、南港山、五寮尖、  
北插天山拉繩攀岩  
白天完成陽明山十峰大縱走,東西向



## 小百岳緣起：

去年11月參加(第2次)第3屆無痕山林活動  
經過小百岳劍潭山,許願退休前完成85座

## 感想：

多運動,身體好,但不要運動傷害

小百岳大部份是輕鬆行,當作旅遊健身  
無車族,有些山無交通工具,難以到達  
要遊玩就要花點銀子



## 小百岳建議攜帶物品(依個人需要考慮)

行程：導遊、行程表、地圖、參考資料

方位：指南針、高度表、GPS

證件：身份證、健保卡、捷運卡、票卡、錢(零)

防曬：遮陽帽(斗笠)、頭巾、防曬油、太陽眼鏡

防寒：保暖帽(斗笠)、頭巾、圍巾、保暖手套

防寒：保暖外套、保暖衣、防風外套



防雨：雨傘、雨衣/外套、雨褲、雨鞋(加裝備)、  
斗笠

防雨：防水背包套、防潑水外套、排汗褲、登山鞋

保護：登山鞋、登山襪(普通2)、登山杖、護膝、  
棉紗手套

排汗：排汗衣、排汗褲、排汗襪、毛襪、毛巾

記錄：紙、筆、照像機、手機(山區中華電信佳)

藥品：日常用藥、暈車藥、頭痛藥…

個人：梳子、洗面乳、保養品、衛生紙



其他：牙刷、牙線、牙膏(過夜, 注意重量)

備用：內衣褲、長褲、長衫(淋雨大汗換)

備用：頭燈、電池、垃圾袋、

保溫瓶(裝熱水)、冷水壺

餐具：環保鋼杯、筷子、叉子、湯匙

背包：考量排汗、容量、背負

安全重量：注意使用問題(雨傘)



高雄8座，完成4座，趁回左營順便登山

10. (登山序) 79. (小百岳序) 99. 12. 23

△(三等)觀音山177M高雄

一般自行開車，可搭往義大班車至附近。  
前山、後山路線很多。

△點在天洞觀景台前，視野良好風景普通。  
適合赤腳健行、親子團。





20. 78. 100. 01. 26△大崗山312M

橋頭、崗山捷運站可搭高雄客運往阿蓮

在九關站下車，班車不多。

寺廟、景點很多，珊瑚礁石很美。

適合健行、親子團、寺廟之旅。

△點在三角公園旁，有「高雄縣十大名山」牌，  
圓根點及保安林界碑

崗山以羊肉爐聞名，可惜對我太補，未嘗試。



## 21. 76. 100.01.27△旗尾山318M玉山山脈末端

高鐵左營站可搭高雄客運快車在旗尾下車，

08:45~20:45每小時開，路短車快較便宜。

在楠梓火車站可搭高雄客運到旗山南站，

走過旗山橋，沿旗尾溪走

旗山地景橋颱風橋斷未修好，第一登山口

在橋對面，順登北旗尾山

第二登山口不明顯，



第三登山口接陡上階梯，適合上坡  
941階處，有「高雄縣十大名山」牌，  
△點在涼亭前，二等，有升國旗  
沿途有點像小型玉山，適合健行、親子團  
及勇腳級。可續行多處。  
可順遊旗山老街、美濃老街，  
其及相關景點、美食。



## 29. 80. 100. 03. 17△壽山△330M

台泥採礦路、登山步道、景點、彌猴特多，  
珊瑚礁、山海風景很美。

去年有遊客迷路搜山，  
選舉前裝設看板、路標，非常清楚。

適合健行、親子團及勇腳級。

進入軍管區鐵網，阿兵哥會趕人。

△點在南好漢坡上方好漢亭再往上。

可惜到處鐵網、阿兵哥難靠近。

很多越野單車，容易破胎，易撞人。

**彌猴很會搶東西**，尤其不怕人。



台中8座，完成4座，南來北往順便登山

19. 39. 100.01.25★鐵砧山236M(吳同行)

本次由西湖渡假村至三義站，  
山線火車至台中站，海線火車至大甲站  
搭苗栗客運4站至鐵砧山站，右轉成功路，  
入步道進入永信公園

再至中正公園，找不到三角點，  
原來△點在日光牧場後方



永信公園、中正公園屬鐵砧山風景區，  
是旅遊聖地，景點很多。

劍井、國姓廟、國軍紀念公園(忠烈祠)、  
七娘廟、九二一大地震遺跡

日光牧場附近有多處駐車遺留碉堡，  
△點附近草坪特別美

可順遊大甲古蹟，大甲鎮瀾宮、文昌宮





## 23. 43. 100.02.09★頭嵙山859M

由台中火車站搭台中客運15路  
(仁友客運、豐原客運也可)至大坑圓環

大坑圓環站換66路，有左右轉，  
右轉車多先經亞哥花園

九二一大地震，大坑嚴重，  
亞哥花園已廢棄(黑小蚊、地震)

沿途亭多黑松美。以圓木步道為主，  
要防掉入木間大洞，有利訓練

有1~5及5-1號路線，  
親子級16歲以下需大人陪同，有點挑戰



5號路線貫穿其他路線，△點在5號上，  
視野超好，在3、4號間

66路經1~4號登山口，

4號登山口由中正露營場站進入

另外有6~10號路線，需另搭公車

路線不熟，先走1號路線，5-1號

上▲二崙山，接5號，4號下山

頭崙山、南觀音山都在大坑風景區，

遠近馳名，當日很多台北、高雄客



## 28. 44. 100. 03. 17△南觀音山318M

由台中火車站搭台中客運15路至中台科大站，  
其他多至大坑圓環

其實登山口在前一站旁，中間還有一小登山口，  
土步道為主

大陡上坡上「入佛門」過黑色大佛掌，  
△點在土地公廟左右各一

前是玉佛寺，右可往中台科大，  
左可往山神廟、無極宮

太輕鬆，路標不清，遊客登山客多。  
玉佛寺登山口至大坑圓環3站。



30. 47. 100. 03. 17△三汀山480M

由台中火車後站搭太平幹線51路至136道路  
山腳站，下車往一江橋直走

左入東平路2巷，過中興橋左轉，  
可進入主步道區(望高寮步道)

步道入口可由東平路2巷、坪林路  
或一江橋旁溪邊道路進入

第一～五步道灣曲接主步道，

△點在望高寮旁花圃中。漏上▲埤頭山



視野一半良好，一半樹遮。  
遊客登山客極多。出老鼠崎步道單車客多  
接近頂，階梯20公分，有3人單車下階梯。  
沿途龍眼、荔枝大開花。

老鼠崎步道水泥路通坪林路，  
至129道中山路，坪林站搭51路回台中  
下站勤益科技(主辦二專之勤益工專)  
格外親切



新竹7座，完成2座，火車可刷卡至新竹，  
國光號有竹東線

15. 29. 100.01.01△飛鳳山423M(吳同行)

台北火車站電聯車至新竹站，  
轉新竹客運站應往九讚頭(經高鐵站)  
中間無車，搭往大華技院，  
可芎林換車，車也不多，多走近2k  
過芎林2站，芎林國小站下車，  
走文衡路123道路至國中前站





左轉竹24道路，過芎林國中至飛鳳山牌樓，  
進入主步道區

到觀日亭，飛鳳山最高點，未見△點，  
又往前高處▲中坑山△462

山友說△點在亭二旁10M小坡上。

水果、寺廟、景點、路線多，景美。

飛鳳夕照（落霞）、白梅（恰巧開）  
是持色之二。飛鳳山可見101。



17. 100.01.05▲石牛山671M 走錯放棄

17. 28. 100.01.05▲十八尖山132M

新竹火車站前SOGO門前新竹公車1號  
約10分一班（2號車少）

（資料上新竹客運總站，20路13:40，  
下一班16:00）

15元水源地站下車，博愛街上小坡，  
過新竹高商，右轉博愛街5巷



到停車場，由獅子亭登山口，至寶山路登山口  
3.5K，路線多

到幸福亭350M，只有3百餘階梯，維一陡長，  
看來▲十八尖山真軟

國父記念亭，有解說牌，  
可見五指山(五指清楚)、加里山、雪山

△點在國父百年誕辰記念亭旁建築物上方，  
很特殊很少人知

新竹市風景區，景點、路線多，步道、馬路穿插，  
休閒健身好點。

100.01.29獅頭山未去成，再到十八尖山(吳同行)



桃園5座，完成1座，火車可刷卡至新竹

26. 24. 100.03.05★石門山551M(吳同行)

由台北轉運站搭1822竹東線至龍潭站，  
轉桃園客運往石門水庫，車少

或搭火車到中壢火車站，到中壢桃客站  
轉觀光慈湖線至石門水庫

由石門山登山口土步道，接水泥路叉口，  
右線景春土步道直上

墓地叉口直上，雙△點在山頂，  
視野很好，遊客多，三線下山



由墓地叉口右下，右下經福德宮、  
太元宮、中線好漢坡叉口

經水泥路叉口，回石門山登山口(攤販區)

觀光慈湖線遊點多，大溪老街、頭寮、  
慈湖(雙陵寢)、石門水庫

車程約70分，假日半小時一班，  
平日1小時，當日無限次上下車

年底前有車請把握(觀音山線目前停開)

可順遊古蹟、陵寢、小百岳

(鳶山、石門山、溪洲山)、小吃、活魚



宜蘭4座，完成1座

24. 91. 100. 02. 26▲灣坑頭山616M

由南港火車站到大溪站，回頭往  
大溪河濱公園，階梯步道開始

桃園谷東南面的大溪線5k，

南面的石觀音線3.5k，濕滑較陡

北面的內寮線步道僅1k，

至貢寮11.9K，屬於開車遊客路線

西面的草嶺線4.5k，到草嶺古道啞口，

可下草嶺古道3個火車站





啞口東至貢寮、福隆6.9K, 西至大里2.8K

配合嘉明湖行前訓練探勘，  
選擇上大溪線，下草嶺線，再下貢寮

最美是桃園谷及附近稜線，  
尤其單面山不能錯過，景美遊客特多

大溪線人少經蕃薯寮山572M，  
選擇走第二段林道別有風味而錯過

草嶺線經灣坑頭山△點在路中不會錯過，  
草嶺山456M

要防曬，注意牛隻。  
碰到一頭牛杵在路中，差點無法通過





基隆4座，完成3座，可刷卡，瑪陵尖放棄

06. 03. 99. 12. 16△大武崙山231M

基隆火車站搭基隆客運到情人湖站，  
緩平坡寬步道到情人湖區

經3百紅磚階梯，到北稜堡，  
二級古蹟大武崙砲台，由東出口上△點  
回東出口處，適逢古蹟免費解說古蹟，  
可見基隆嶼（基隆丐一古）

砲台區石頭來至台北唶哩岸石，  
古砲已不在，但可見設施精良  
遊客如織，親子行，  
可順遊古蹟(可分享)及情人湖



## 07. 08. 99.12.16△紅淡山208M

由基隆火車站走至愛五路6巷登山口，  
一路東南上坡，過馬路南榮路

接南新街51巷，到協安宮，電視轉播站旁，  
再到△點，可見基隆港

路線、景點多，都有紅淡山標示，  
但接近△點，其標示有點亂

由仁二路回基隆火車站，  
也可由梅花亭轉劉銘傳路下山，到仁二路



紅淡山有多條越嶺步道，  
其中有一條經月眉山，到四腳亭砲台  
本處是清法戰爭戰場之一，  
附近砲台多，開發亂，交通方便休閒區

99.12.28老婆同行，早上到四腳亭，  
下午由延平街出愛七路



27. 04. 100.03.12▲槓子寮山163M

基隆火車站站左側公車站，  
搭103、104公車到海洋大學(祥豐校門)

回走入校門，稍偏右，經女一舍，  
噴水池前，右入階梯，龍崗步道

沿途緩上坡，可左見基隆嶼、  
海港(和平島?)，右前見大山壁壯觀

叉路地圖看板，未標現在位置，  
無幫助，選擇路條多，上坡



叉口涼亭有三電桿，確定方向，  
右方三角點，左方炮台，前方慈善寺  
往右馬路，至較遠第二登山口較好上，  
立二水管及三角點標示  
△點在路中，回第一登山口，  
有垃圾，陡下不高，回叉口涼亭  
順遊槓子寮炮台國定古蹟，炮台  
風景極佳，有加農炮台，說明很良好  
順遊慈善寺沿途杜鵑花盛開，  
需回叉口涼亭



回龍崗步道，叉路都有地圖，  
回男一舍有詳圖，才知經北溪谷步道  
北山區步道未探，也未找到下八斗子路線，  
下次由八斗子上來  
基隆導覽圖資料豐富，但字太小  
28CM榴彈炮，9CM連射加農炮，  
炮台間陶管傳聲筒  
火藥支庫，混凝土150CM，  
壁體安山岩150CM，通道90CM



新北10座，完成9座

08. 19. 99. 12. 17△天上山430M天上山稜

由永寧、土城捷運站經承天禪寺，  
經A線賞螢步道或B線清溪步道

到桐花公園拓印點(北縣)，  
經望月亭到天上山，△點在山頂平台

順遊承天禪寺、善息寺，  
賞螢賞桐花(4月中)、賞魚

有接駁車(少)至南天母廣場，  
接近承天禪寺攤販街，小吃多

遊客超多，路線超多，親子級、甬腳級





## 09. 16. 99.12.18★大棟山405M(吳同行)

由樹林火車後站，直行樹德街到底左轉，  
大安路左轉，至文化路對面

階梯登山口，很快拓印點。

進入南寮福德宮，由左方階梯出去

對面見大同山登山口，到大同山237M，  
再到青龍嶺269M

在廣播電塔後高地，附近有青德宮、  
廁所、小市集、舊拓印點



由青德宮馬路左轉(右往公墓)，

2處登山口，第2口好走

大棟山△點在山頂，旁有建築物及馬路，  
原路回，馬路好走遠

青龍嶺處屬台北縣樹林、

桃園縣龜山、龍潭？交界，以前三不管

下次考慮由大棟山，下山佳火車站(有風景區)



11. 14. 99.12.23★土庫岳389M

姜子寮山系?南港山系?

由舊莊公車站(212)到舊莊街二段

122巷登山口，經北市打印台

經椿萱農場，離開親山步道高點，

小上坡到山頂有△點及說明

有天文點、重力點、衛星點，

回親山步道，環形下山到舊莊公車站

打印台有「大台北登山健行」

『美』字七條路線，通深坑紅葉山莊



順遊栳寮古道、更寮古道(茶、樟腦)、  
望高寮(土庫岳、土庫尖)、

古厝(代表為160年潘氏古厝、九天宮)、  
九天宮、錦興煤礦通風口、

西北邊山豬窟山356M視野不佳。  
有筆筒樹林，可惜病蟲害

椿萱農場可預約(隨意)風味午餐、  
賞景、教學(小朋友)，花多



## 12. 18. 天上山系 99.12.26△南勢角山 (烘爐塞山) 302M

由南勢角捷運站到華新街登山口，  
山路到好地方，可左轉直接上山

南勢角山山頂有△點及說明，  
可原路回，屬圓通寺越領烘爐地步道

順遊圓通寺、慈雲寺、竟南宮、  
烘爐地(南山福德宮)、青春嶺步道

遊客很多，烘爐地好求籤，  
路寬好走，遮陰良好，休息點多



### 13. 13. 99. 12. 30 △ 汐止大尖山460M

由汐止火車站至秀峰路，經勸進路，  
秀德宮階梯步道上天秀宮，0.7K經拓印點  
到山頂有△點及說明，風景區遊客多

賞櫻、觀瀑、健行好地方，親子勇腳步道多  
順遊四分子山641M雙△點、和尚頭山、茄冬古道

步道通勸進路之秀峰瀑布、  
秀山路之茄冬瀑布、大尖山瀑布

寺廟多靜修禪院、秀德宮、五谷金聖廟、  
聖德宮、天秀宮

有免費公車到天秀宮，在大同路、秀峰路上，  
8~12點整點開





100.02.19▲汐止大尖山460M

陰雨天輕裝緩行賞櫻花

靜修禪院已見山櫻花盛開，  
秀德宮階梯步道花近尾聲

聖德宮大開及未開，大尖山大片未開

100.02.27△汐止大尖山（吳同行）賞櫻花

聖德宮內外盛開，上天秀宮，  
右叉往秀峰瀑布，瀑布水少，風景美  
上大尖山大開





## 14. 07. 99. 12. 30△基隆山588M (雞籠山、大肚美人山)

由汐止火車站到瑞芳站，轉公車，  
過九份老街，在基隆山登山口下車  
階梯直上山頂有涼亭及△點，  
回頭215M處走一段山腰路，長好走  
超輕鬆，視野佳，遊客多。

可順遊九份老街、金瓜石

有勇腳級路線，經茶壺山

(遠望如茶壺，步道經壺把手)、燦光寮山



22. 22. 100.02.05△鳶山300M(吳同行)

由貴陽路9130往大溪  
(捷運龍山寺站、永寧站705車多)

在三峽老街站下車，經祖師廟，  
由民權老街起行，過仁愛街

由民權街170巷進入，  
叉路口1有路標，選擇右轉馬路直上

到鳶山大鐘(光復鐘)，  
進入土步道，經拓印點，由亭旁上鳶山



山頂安山石無三角點，景美視野好，  
往長春嶺前進

經福德坑東峰(鳶山東峰)220M、  
鳶尾山150M，回叉路口1

到仁愛街金興居老宅，  
發現老街牌樓，對面鳶峰路是登山起點

前段遊客特多，順遊三峽老街、  
祖師廟、老宅，小吃很不錯



## 25. 20. 100.02.28★獅子頭山858M(吳同行)

在新店市公所捷運站搭吳小姐同學車，  
往獅子頭山

過碧潭橋，經吊橋出口前，  
右進永業路？，依105道路之前行

雨林山莊新潭路3段220號，  
山櫻花開始一路盛開，下車拍照

經龍山寺，到獅子頭山獅頭登山口，  
0.7k至觀獅坪，拍照好地點

依良好路標先上崖梯至△點，  
然後再逛各景點，下崖梯回登山口



回程車停獅子頭山休閒小站，  
山櫻花盛開下車拍照

為了小站15年吉野櫻，入內用餐拍照，  
龍山寺有山櫻花、梅花、杏花

下午再到貓空杏花林，車多人多，  
杏花盛開，比往年盛

獅子頭山3月底～4月有金毛杜鵑，  
新店市公所有假日免費公車車少

根據路標有近30處景點，值得一遊，  
尤其觀獅坪、崖梯不可錯過



## 31. 05. 100. 04. 17▲觀音山616M(墊檔)

由關渡捷運站出口1搭紅22，  
米倉站下車，經龍米路二段161巷  
經明園寺、北52線2k、米倉社區  
到牛寮埔登山口313M高  
階梯經六角亭、象牙石、硬漢嶺  
到觀音山硬漢嶺碑



由硬漢嶺步道下山，1k處右下風櫃斗湖步道，  
到觀音山遊客中心

無接駁車，經開心園、  
福隆山步道支線到凌雲(古)寺

至北門約一小時一班。

紅20到蘆洲捷運站20-30分一班

步道沿途柚子、柑橘大開花，

△點未發現，一說在硬漢嶺碑上，待查

觀音山遊客中心免費接駁車

好像早上8點前有發車，待查證





觀音山風景區遊客多，一般走硬漢嶺步道。

校長連2年走硬漢嶺步道

占山(382M)線勇腳級較刺激，  
有約十座山峰。

順遊八里左岸、渡船頭、天后宮、  
凌雲寺、凌雲禪寺、無極宮、

西雲岩寺（台四大佛教聖地）、淡水老街



## 台北7座，全部完成

01. 09. 99.12.04△大崙頭山476M五指山系

搭市民小巴1到溪山苗圃站，

沿馬路轉木階梯、石階到大崙頭山

山頂有打印台、涼亭、說明及△點，

經大崙頭湖、碧山露營場

經大崙尾山打印台、南面步道

往文間山184M，接往劍潭山親山步道

大崙頭、尾山步道路線多，

遊客多，親子級、勇腳級



勇腳級婆婆橋→大崙尾、頭山→  
白石湖山→龍船岩→圓覺寺→金龍寺

大崙頭、尾山步道路線多，  
遊客多，老鷹多。親子級、勇腳級

可順連金面山、忠勇山、劍潭山  
等親山步道，可上五指山、風櫃口

可搭小18公車至碧溪橋站，  
1公里至溪山苗圃(小巴1一天4班)

或搭213，255公車至  
大崙尾山步道口站(中社路二段)

100.01.15 學校員福會上大崙頭山



## 02. 10. 99.12.04▲劍潭山163M五指山系

劍潭山親山步道、文間山步道交叉口，  
往西到老地方(觀機坪)

步道接近打印台叉口，  
右上坡到劍潭山山頂△點

出劍潭山登山口，校車站，  
劍潭捷運站、公車站



### 03. 15. 99. 12. 05△南港山374M南港山系

由虎山慈惠堂登山口經山神廟，  
到南港山親山步道打印台

過九五峰375M大巨石，馬上到南港山，  
△點在吊籠旁電塔圍籬外

南港山親山步道來回4小時，  
是雨天(新階梯不滑)、空檔訓練場所

可順遊虎山、象山親山步道、  
獅山及豹山步道，有5條攀岩路線



寺廟景點多，慈惠堂、奉天宮、  
寒山寺、天寶宮、忍字碑、拇指山  
四獸山適合看101煙火，  
虎山有賞螢區。本區任何時間遊客多  
勇腳級慈惠堂→山神廟→南港山→  
拇指山(樹梅古道)→研究院路4段→  
南聖宮→倒照湖山→萬壽堂→  
萬順寮(深坑)



## 04. 02. 99. 12. 11★七星主峰1120M、 東峰1107M七星山系

可由冷水坑、小油坑、苗圃(最陡)  
登山口登七星東峰、七星主峰

台北市第一高峰，山頂△點有說明，  
視野良好，遊客很多

每年蝴蝶來報到，

上班日人少時，蝴蝶在身旁飛舞

訓練大山好地點，交通方便，

可連走大屯、紗帽、陽明山十峰縱走





05. 06. 99. 12. 13△丹鳳山117M、唶哩岸山163M

由唶哩岸、石牌捷運站到陽明大學內登山口，  
走山谷路線

先到唶哩岸山163M，觀景並欣賞唶哩岸石、  
舊攀岩場，再上軍艦岩

過打印台，到照明寺休息，可走親山步道，  
或到崇仰七路25巷頭

走山中步道，接親山步道丹鳳山，  
△點在丹鳳石東警告牌下邊

丹鳳山最近已圍起造型區。  
出丹鳳山莊，到奇岩捷運站

100. 01. 08▲丹鳳山 加班後，再探丹鳳山



## 16. 17. 100.01.02△二格山678M二格山系

由282政大站，到政大噴水池，  
再到指南貓空親山步道登山口

直接到打印台，經纜車站、猴山岳登山口，  
步道1.85K處離開步道

續走馬路，距草楠1.4K處，  
左轉穿越步道口，走15分出馬路

到草楠大榕樹，走阿柔洋產業道路，  
過道路高點，右往二格山

經草楠叉路口(路牌)，  
再到筆架山、二格山步道口，夏天賣綠豆湯



東往筆架山，西往二格山，北往猴山岳，  
南通馬路西往二格山，接陡高階梯中間，  
經七轉，上叉路口。

左觀景台視野好，人多。

右上二格山觀景台，可見翡翠水庫視野稍差

△點在觀景台外，需繞道，

有人中間架木板。趕時間，回草桶叉路口

左陡下坡，經5分陡石，

6分好走土步道，接階梯，馬路回草桶大榕樹

到草桶橋，有公車棕15、遊園車(小10少)

到政大、動物園捷運站



可順遊猴山岳553M、猴山岳前峰514M、  
筆架山580M、南邦寮山587M、  
炙子頭山528M、西帽子岩、  
筆架山580M、南邦寮山587M

勇腳級政大校門→指南親山步道登山口→  
打印台→猴山岳登山口→猴山岳前峰→  
猴山岳主峰→龍崗媒壙→筆架山→  
西帽子岩→高壓電塔→石碇(約7.5小時)

筆架山是郊山、高山行前訓練好地方，  
第一次7小時完成，信心大增



## 100.03.12△二格山678M(嘉明湖行前訓練)

前晚大雨，早上淡水有雨，故取消筆架山，  
C計畫獨自單攻二格山

由政大噴水池，經指南貓空親山步道登山口、  
打印台，經纜車站

經猴山岳登山口、左轉穿越步道口，  
到草楠大榕樹，走阿柔洋產道

直接右入二格山登山口，  
直上草楠叉路口、二格山步道口

到二格山△點，原路回草楠大榕樹，  
到草楠橋，公車往動物園站

到南港捷運站，下午往基隆槓子寮山



## 18. 01. 100.01.23▲大屯山△1092M(吳同行)

由陽明山公車總站，搭108公車  
到大屯山鞍部登山口直上山頂

民航局△點在步道西方高地安山岩處，  
往前0.2K，馬路下二子坪站

108到冷水坑站，換小15公車，  
到雙溪公園、士林官邸站梅花盛開

本日主要行程是賞花，  
登山是前菜，故走最輕鬆路線

可連走大屯南峰、大屯西峰、  
面天山、向天山或七星山



# Q & A





謝謝大家

結束