



中華山岳協會飛鷹登山隊 台北市登山育樂協會

113 年 04 月~06 月份活動行程表

(※因天候狀況，行程變更請洽領隊)

日期	名稱	行程簡介	報名方式	出發時地	領隊/嚮導	備註
4/07 (日)	大內連峰	「大內連峰」為大湖公園→內溝溪生態步道；由大湖公園→大溝溪生態治水園區→圓覺寺步道→龍船岩 H300M→開眼山 H402M→白石湖山 H458M→白石湖山東峰 H458M→大邱田 H356M→消防山 H439M→大邱田天然石壁洞→大邱田山東峰 H235M→水尾潭山西北峰 H152M→水尾潭山 H142M 老鷲尖山 H193M→內溝山 H137M→內溝山北峰 H130M、內溝溪生態步道→南寮(忠三街口) 公車站，共計 12 山峰。	自由參加	集合時地： 08：00 前於「捷運大湖公園站」1 號出口集合，準時出發。	領隊：黃進益 ☎0930-627729 嚮導： 謝淑君、藍水源、李明燦	12.4 KM 7.5H
4/07 (日)	生態園區	捷運大湖公園站→大溝溪生態治水園區→圓覺瀑布→捷運大湖公園站	自由參加	集合時地： 09：00 前於「捷運大湖公園站」1 號出口集合出發。	領隊：高銘峻 ☎0933-225430 嚮導： 黃明峻	6KM
4/14 (日)	澳底尖 新厝山	金沙彎福山宮→美艷山(海拔 161M)→澳底尖(海拔 153M)→新厝山(海拔 58M)→龍門吊橋→三貂角集中點→福隆火車站 因交通不便採專車辦理	報名請洽： 江士榮總幹事 ☎0932-151654 \$均攤	集合時地： 依報名人數再安排上車時間、地點公告之。	領陶鳳麟 ☎0921-949716 嚮導： 林麗娜、吳麗卿、謝玲珠	11KM 6H 專車
4/14 (日)	和興炭坑	糶米古道+德興煤礦：為信義區秘境礦坑步道！近年來陸續整建後相當舒適且安全，伴生態溪流美景，風華再現賣米捷徑，是老少咸宜的步道。	自由參加	集合時地： 08：50 前於「捷運象山站」2 號出口集合出發。	領隊：魏明霞 ☎0922-199768 嚮導： 謝淑君	6KM
4/20 (六) ~ 4/21 (日)	2024 年 IVV 城市快樂健行	2024 年 IVV 城市快樂健行大會 於 4 月 20~21 日舉行，分 5、10、20 公里，中央會場設於：「臺北市立永春高中」 地址：台北市信義區松山路 654 號， 4 月 20 日本隊參與大會 10 公里，嚮導工作服務。 完成行程者可參加模彩，大獎獎品等您來拿，各行程路線在報名後，發給之報名單有詳細說明。	報名請洽： 江士榮總幹事 ☎0932-151654 \$700 元/人 截止日：3/25 前 ※贈品：五岳合一圖紀念排汗T恤及運動棉紗毛巾	集合時地： 臺北市立永春高中 20KM→08:00 出發 10KM→08:30 出發 5KM→09:00 出發 交通： 公車 20、30、286、286(副)。	領隊：謝明志 ☎0936-346999 嚮導： 屆時會在群組公佈名單，敬請期待。	12KM 6.5H
4/21 (日)	中華健行登山會 小隊聯誼	由新北市體育總會-健行登山委員會承辦： 地點：新竹縣新埔鎮蓮華山古道建行活動限一部車 40 人。 行程：國道風光~關西休息站~蓮華山古道~採茶古道~進香古道~三聖宮~麗宴婚宴餐廳午餐~雅聞魅力館~竹圍漁港~中正紀念堂。	報名請洽： 江士榮總幹事 ☎0932-151654 \$900 元/人 (含車資+保險+午餐)。 3 月 10 日起報名~4 月 10 日截止。	集合時地： 早上 7:20 分集合於中正紀念堂， 7：30 分準時發車	領隊：江士榮 ☎0932-151654 嚮導： 陳英隆、蔡秀滿	專車

日期	名稱	行程簡介	報名方式	出發時地	領隊/嚮導	備註
4/28 (日)	平溪 薯榔尖+石筍尖	薯榔尖海拔 622 公尺，別名平溪富士山；石筍尖海拔 540 公尺，若由汐平公路土地公嶺、三坑山一帶更可看出其尖銳形狀，為平溪地區熱門郊山，平溪三尖一連登上二尖，雖有些累人但景觀一級棒值得一試。	自由參加	集合時地： 上午 08：00 於「木柵捷運站」出口 A 搭往十分寮公車 795 到「一坑站」下車後整隊出發。可自行開車請 08：40 前到達「一坑站」(馬明潭 07：20、08：00 發車)	領隊： 陳雲嬌 嚮導： 王薪程、林文崑、傅學舜	10KM
4/28 (日)	四獸山峰	四獸山指的就是虎、豹、獅、象四個小山頭，台北市政府建有完善的步道及指標，山頂展望佳，徑明易行，為南港松山地區熱門親山步道，也是輕鬆健行賞景路線。	自由參加	集合時地： 08：40 前於「後山埤捷運站」出口 2 集合 08：50 整隊出發。	領隊： 柳福生 嚮導： 沈秋蓮	6KM
5/05 (日)	中華山岳協會 小隊聯誼	2024 年中華山岳協會小隊聯誼由我隊承辦；活動內容：三路會師邁向成功之路。 兵分 3 條路線走到鄭成功廟埕 A：劍潭線 上午 8：00 在捷運劍潭站 2 号出口集合出發 →經劍潭山親山步道登頂劍潭山→後續到老地方→再登文間山→後下劍南路到鄭成功廟埕 B：金面山線 上午 8：00 從捷運西湖站 2 号出口集合出發 →經環山路 2 段 68 巷金面山步道口登上金面山→續走到剪刀石山→論劍山→3.1 休息處後續走大崙尾步道到鄭成功廟埕 C：劍南路線（敬老親子線） 上午 9：00 捷運劍南路站 2 号出口集合出發 →劍潭古剎→劍南路→文間山到鄭成功廟埕	自由參加	集合時地： 因有 A、B、C 三線請依所選擇路線時間集合。 交通： 台北捷運「淡水線」、「文湖線」	領隊： 謝明志 嚮導： 江士榮等 70 位隊員	
5/12 (日)	慶祝母親節	今日為母親節，祝福母親們青春永駐，健康快樂！特別安排悠閒登山之遊。 公車站---內溝山步道---內溝山 (海拔 137 公尺) 老鷹尖(海拔 193 公尺)---翠湖---金龍湖---汐止康寧街。 再步行至「上介青」慶祝母親節餐會。 (因場地關係須事先報名，限 60 名)	報名請洽： 江士榮總幹事 ☎0932-151654 💲 500 元/人	集合時地： 08：40 前於「南寮忠三街口站」整隊出發。 交通： 287、630 公車終點「南寮忠三街口站」下車，53 公車也可	領隊： 謝明志 嚮導： 李文淵、黃進益、曾煥初	5KM
5/19 (日)	石筍古道 楊廷理古道 形	牡丹車站→石筍古道(石筍古道)→石筍山→草山南峰→楊廷理古道→燦光寮古道→牡丹車站 石筍古道又稱石筍古道，位於新北市雙溪區牡丹里，昔日曾是牡丹、石筍、燦光寮各聚落間往來的道路，石筍山(海拔 269 公尺)；草山南峰(海拔 625 公尺)	自由參加 樹林-7：09 板橋-7：18 台北-7：30 松山-7：40 南港-7：44 汐止-7：53 牡丹-8：44	交通： 台北車站搭乘 07：30(車次 4148)往蘇澳區間車至牡丹車站下車。 集合時地： 09：00 牡丹車站整隊出發。	領隊： 藍朝枝 嚮導： 彭玉潔、周金華、吳麗雀	14KM 7H
5/19 (日)	基隆獅球嶺砲台	獅球嶺，海拔 115 公尺，有三級古蹟「獅球嶺古砲台」俯控基隆港城；此路線為基隆地區的熱門路線，視野開闊景觀佳，「獅球嶺東砲台」海拔 155 公尺有台版的吳哥窟之稱，因為砲台附近有許多的碉堡群，被榕樹根包覆，宛如一座小型叢林。	自由參加	交通： 台北車站搭乘 07：57(車次 1132)往基隆區間車至「三坑車站」下車。 集合時地： 09：00「三坑車站」出口整隊出發。	領隊： 邱文龍 嚮導： 盧福中	6KM

日期	名稱	行程簡介	報名方式	出發時地	領隊/嚮導	備註
5/26 (日)	外鳥嘴山 + 馬武督森林遊樂區	外鳥嘴山又稱仙公山，海拔 1350M，山頂無基石，落差約 700M， 全程均在樹林內行走，無日晒，是三座鳥嘴山最低矮的一座，位於石門水庫正後方； 馬武督森林遊樂區：園區內擁有熱帶、暖溫帶、亞熱帶、涼溫帶以及冷溫帶等五種的森林環境，雨量豐沛形成多溪流、地勢起伏的環境、蓊鬱的樹林，造就了豐富的負離子及芬多精，有如大自然的維他命一般，提供身心健康舒暢的元素。 分 A、B 兩行程： (A)： 悠閒漫步園區享受大自然豐富的負離子及芬多精。 (B)： 除享受大自然豐富的負離子及芬多精外，再挑戰外鳥嘴山(海拔 1350 公尺)	報 名請洽： 江士榮總幹事 ☎0932-151654 💰 700 元/人 (含車資+保險+門票) 午餐自理	集 合時地： 依報名人數再安排上車時間、地點公告之。	領 隊：陳雲嬌 ☎0939-154395 嚮 導： 王薪程、高素真、王秀霜、劉秀蘭	5.5KM 6H
6/02 (日)	連走紅淡山北稜一沙灣	全程： 三坑站→紅淡山→紅淡山北峰→金交椅山→中正公園→二沙灣砲台→海門天險→基隆車站。 本行程可分 A 行程： 由紅淡山下銘傳國中到基隆車站；或由金交椅山下到信一路坐公車到基隆車站。	自由參加	交 通： 台北車站搭乘 07：08(車次 1126) 往基隆區間車至「三坑車站」下車。 集 合時地： 08：00「三坑車站」出口整隊出發。	領 隊：邱垂鶯 ☎0938-517352 嚮 導： 劉芳銘、李明燦、許益隆	11KM 6H
6/09 (日)	石霸尖、小霸尖皇帝殿東、西峰	皇帝殿是石碇地區的熱門郊山，為北台灣三大著名岩場，山脊岩稜狹長瘦窄，有十數岩峰，東峰海拔 593 公尺，西峰海拔 560 公尺，石霸尖北峰海拔 537 公尺(又稱東北峰或北峰)，岩稜旁寸草不生狹窄處不容一足，膽小者唯有騎在脊稜上慢慢挪移通過，「螞蟻過門檻」的諺稱由此而來。	報 名請洽： 江士榮總幹事 ☎0932-151654 因交通不便，可報名共乘，	集 合時地： 08：40 前於「西峰登山口」停車場集合，整隊出發。 交 通： 公車 666 景美景福街發車時間： 07：20 往烏塗窑 06：48、07：48 往華梵大學於「石碇站」下車再步行到「西峰登山口」。	領 隊：孫子敬 ☎0910-658722 嚮 導： 田莉莉、呂美芬、劉惠美	12KM 可共乘
6/09 (日)	福洲山步道	捷運辛亥站→中埔山榕樹步道→福洲山步道→中埔山東峰 H137M→中埔山 H139M→富陽生態公園→捷運麟光站	自由參加	集 合時地： 09：00 前於「捷運辛亥站」集合出發。	領 隊：高銘峻 ☎0933-225430 嚮 導： 盧福中	6KM
6/16 (日)	松蘿湖	深藏於叢山峻嶺之中的松蘿湖，雖地處新北市的烏來區，但大多數人都是從宜蘭大同鄉松蘿村的登山口進入。因宜蘭多雨，湖面常有一層薄紗般的雲霧籠罩，讓人無法一窺全貌，因而有「十七歲少女湖」之稱	報 名請洽： 江士榮總幹事 ☎0932-151654 💰1000 元/人 (含車資+保險) 午餐自備 晚餐視下山時間由領隊決定再安排。	集 合時地： 依報名人數再安排上車時間、地點公告之。 本行程須 06：00 出發。	領 隊：陳雲嬌 ☎0939-154395 嚮 導： 王薪程、洪炆賢、陶鳳麟	11KM 8H 九人座專車
6/16 (日)	環狀橫嶺古道步道	橫嶺古道為泥土碎石路，坡度起伏不大平緩好走，但「山不在高，有仙則名。水不在深，有龍則靈」，步道途中有一段竹林，青翠聳立竄向天際形成綠色廊道，幽篁曲徑絕美的意境成為陽明山公園熱門健行路線，媲美日本嵐山竹林小徑。+半嶺步道、湖山國小步道。	自由參加	集 合時地： 08：50 前於「陽明山公車總站」集合 09：00 整隊出發。 交 通：劍潭捷運站轉紅 5，另 230、260 公車亦可	領 隊：梁育瑛 ☎0928-537369 嚮 導：魏明霞	5KM

日期	名稱	行程簡介	報名方式	出發時地	領隊/嚮導	備註
6/22 (六) ~ 6/23 (日)	武界 一日遊	台灣布農族分布最北的一支。全村人口約 8 百人，多以務農為主，坐落在武界山和干卓萬山之間，並有濁水溪與栗栖溪穿流而過，形成山高谷深的峽谷地形，由於清晨都有雲海湧現，而被稱為《雲的故鄉》，加上未經人煙雜沓，猶如人間淨土。 武界部落秘境巡禮(摩摩納爾瀑布、引水道、思源吊橋、壩頂、觀景台、部落市集、鐘乳石壁)	報 名請洽： 江士榮總幹事 ☎ 0932-151654 \$ 均攤 (含車資+保險+住宿+午餐+晚餐)。 詳細費用開放報名時公告之	集 合時地： 依報名人數再安排上車時間、地點公告之。	領 隊：林美麗 ☎ 0930-137648 嚮 導：嚮導由領隊於出席隊員中選任	專車
6/30 (日)	向天湖古道縱走 筆架連峰	大榕樹→麻竹寮山(海拔 213 公尺)→昇高坑山(海拔 385 公尺)→筆架山(海拔 585 公尺)→炙子頭山(海拔 523 公尺)→西帽子岩山(海拔 480 公尺)→石碇	自由參加	集 合時地： 08：20 前於「深坑老街大榕樹」下整隊出發。 交通 ：公車 660、666、679、795、819、819(副)、912、949 於「深坑站」下車。	領 隊：高信宗 ☎ 0973-866749 嚮 導：賴州賓、陳啟賢、李姿霓	12KM 6H
6/30 (日)	碧湖 獅頭山	捷運文德站→郭子儀紀念館→獅頭山→碧湖→碧湖健康步道→捷運文德站	自由參加	集 合時地： 09：00 前於「捷運文德站」1 號出口集合，整隊出發。	領 隊：高銘峻 ☎ 0933-225430 嚮 導：黃明峻	6KM
7/07 (日)	向天湖 冷飯坑越嶺	八分寮→冷飯坑古道→冷飯坑山(海拔 125 公尺)→楓子林山(海拔 319 公尺) 山頂展望佳→烏月山(海拔 441 公尺) 三等三角點→向天湖→深坑老街	自由參加	集 合時地： 08：00 前於「八分寮公車站」整隊出發。 交通 ：公車 660、666、795、912、949 於「八分寮站」下車。	領 隊：黃進益 ☎ 0930-627729 嚮 導：卓威勳、胡銀華、李美玲	12.5 KM 6.5H
7/07 (日)	康樂山 白鷺鷥山	捷運葫州站→白鷺鷥山 H143M→大湖公園→康樂山 H128M→內湖	自由參加	集 合時地： 09：00 前於「捷運葫州站」集合出發。	領 隊：賴州賓 ☎ 0918-533165 嚮 導：嚮導由領隊於出席隊員中選任	8KM
7/14 (日)	民都有山	民都有山又名(面托油山)(海拔 1798 公尺)；為中級山步道，但一路暢遊在茂密柳杉林中，尤如五星級步道，感受大自然的氣息為新竹五峰之秘境。落差約 650M 敬請注意發佈日期。	報 名請洽： 江士榮總幹事 ☎ 0932-151654 \$ 均攤(含車資+保險) 另由領隊決定是否要晚餐。	集 合時地： 依報名人數再安排上車時間、地點公告之。	領 隊：林美麗 ☎ 0930-137648 嚮 導：洪炆賢、高信宗	8.6KM 5H 九人座專車

高山行程：2024 年預定高山行程

- | | |
|----------|-----------|
| 1.北大武山 | 8.西巒大山 |
| 2.玉山前五峰 | 9.郡大山 |
| 3.玉山後四峰 | 10.八大秀 |
| 4.雪山主東峰 | 11.能高安東軍 |
| 5.雪山翠池雪北 | 12.門山鈴鳴山 |
| 6.奇萊主北峰 | 13.桃山喀拉葉山 |
| 7.白姑大山 | |

隊址：新北市汐止區中興路 183 巷 2 號 1 樓

T E L：2694-0568

手 機：0936-346-999

F A X：2694-7952

隊長：0936-346-999

總幹事：0932-151-654

隊籍組：0938-517-352

財務組：0928-490-017

嚮導組：0918-533-165

網址：<http://www.fem.com.tw>

E-mail：kt30200@gmail.com

歡迎上網瀏覽，可下載活動照片沖洗。

※活動時務必遵守團隊精神，若非嚮導在前引導，請勿自行前往，以免發生意外