

100小百岳分享

100.04.22

06.12更新

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、▲聚興、△南觀音、三汀、暗影

(▲八仙、稜來)

1彰化：▲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

「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) 步道的路程分於2~16公里之間，坡度適中

最近完成小百岳

2011.04.23▲平溪五分山▲757 (吳小姐同行)

2011.04.29▲橫山▲443 (吳小姐同行)

2011.04.30▲紅毛埤山(蘭潭後山步道)▲251, 環潭, 未上

2011.05.01△虎頭山(大檜溪嶺)△251 (吳小姐同行)

2011.05.07△暗影山(酒桶山)△997 (吳小姐同行)

2011.05.07▲聚興山▲500 (吳小姐同行)

2011.05.14△獅頭山△492 週六梅雨天

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

同學提供「台北市親山步道」20條路線

購買「陽明山國家公園優遊圖」16條路線

96年購買「足印草山」, 8座山頭登山活動

97年吳小姐報名「玉山、雪山」登山活動

彭先生徐小姐提供「台北五大山系地圖」

99年參加「無痕山林活動」經小百岳「劍潭山」

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(零錢)

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(山區中華電信最佳)

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(淋雨大汗可換)

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??山系

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**天河**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??山系

**橋頭**、**崗山捷運站**可搭**高雄客運**往**阿蓮**在**九闔站**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**颶風橋斷未修好，**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??山系

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★(一等)鐵砧山236M(吳同行)??頭嵙山系

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?頭嵙?山系

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

1號路線，2853M (1520?)，連坪

2號路線，1860M (1360?)，清水坑

3號路線，1900M，橫坑

4號路線，2690M，墘坑，有一段300M「軟腳坡」

5號路線，2500M，橫排，接1~4號路線

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，在另一區，需另搭公車

路線不熟，先走1號路線，5-1號上▲二嵙山，接5號，4號下山  
頭嵙山、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?頭崙?山系

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??山系

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)??山系

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)是特色之二。飛鳳山可見101。

17. ?李棟?山系 100.01.05▲石牛山△671 走錯未登頂放棄  
台北轉運站搭1822竹東, 140元可刷卡, 到關西站高速路旁, 走近2k  
至新竹客運關西站, 搭金鳥線, 到李樹下站下車, 入左叉路  
石牛山佛寺、石牛山民宿叉路, 應右經石牛山民宿, 到石福宮  
石福宮右有地圖, 左右兩邊各有登山口, 左登山口布條約80條  
走錯路, 未登頂, 車班少, 下次再來, 可順遊江夏堂、蝙蝠洞  
中午回關西站用客家午餐, 再到十八尖山輕鬆行(沒車行動受限)

17. 28. 100.01.05▲(二等)十八尖山132M下午出大太陽??山系

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)??山系

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雪山尾稜

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(天公廟)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

有說明一等△點可測45KM，二等可測8KM，三等可測4KM，四等2KM

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，火車可刷卡至基隆

#### 06. 五指山系 99. 12. 16▲瑪陵尖△2 3 1 寒流天雨掩埋場施工放棄

#### 06. 03. 99. 12. 16△大武崙山(砲台山)231M五指山系

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唹哩岸石，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

應搭基隆客運，往金山、萬里、淡水均可。基隆公車505車很少

## 07. 08. 99.12.16△紅淡山208M燦光寮山稜脈

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，下午路有多線，由延平街出愛七路

## 27. 04. 100.03.12▲槓子寮山163M??山系

基隆火車站左側公車站，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?)，右前見大山壁壯觀又路地圖看板，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，左方砲台，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

順遊槓子寮砲台國定古蹟，砲台風景極佳，有加農砲台，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，砲台間陶管傳聲筒

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、勇腳級

## 09. 16. 99.12.18★大棟山405M(吳同行)林口台地大棟山區

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姜子寮山系

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△460 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460M(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)??山系

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)??山系

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，又路口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)??山系

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道路之前行兩林山莊新潭路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仔頭山休閒小站，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)??山系

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**大屯山系**

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**草桶**1.4K處，左轉**穿越步道口**，走15分出馬路  
到**草桶大榕樹**，走**阿柔洋產業道路**，過**道路**高點，右往**二格山**  
經**草桶叉路口(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**草楠叉路口**

左陡下坡，經5分陡石，6分好走土步道，接階梯，馬路回**草楠大榕樹**

到**草楠橋**，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**→**龍崗煤壙**→**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)**大屯山系**

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**