



探訪台灣山林之美～ 從2021台北大縱走談起

朱秀蓮20210820

自我介紹



- 學歷：臺灣科大管理研究所EMBA碩士
臺灣師大教心系、心輔研究所40學分班
國立政治大學圖書館20學分班
- 經歷：學務主任、輔導主任、圖書館主任
資料組長、專任輔導教師、導師

CAREER

LEARNING

LEARNING CAREER

大綱

- ◎ 認識台北大縱走
- ◎ 遇見台灣小百岳
- ◎ 來去台灣大百岳
- ◎ 親山愛山應知的事
- ◎ 結語

2021



愛上一座山~發現台灣之美



愛上一座山

認識台北大縱走



透視內幕：台北大縱走

NATIONAL
GEOGRAPHIC CH18

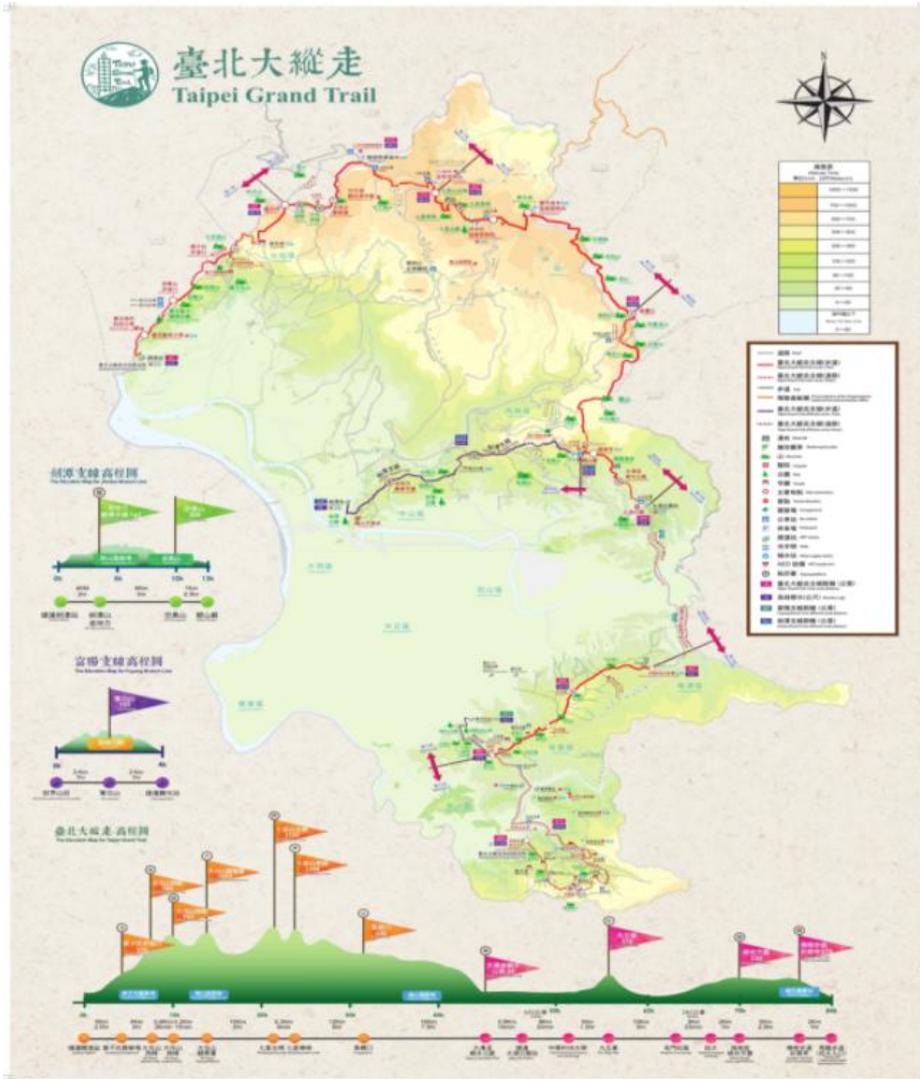
| 透視內幕-臺北大縱走 |

INSIDE:

TAIPEI
GRAND TRAIL

NATIONAL
GEOGRAPHIC

2021 台北大縱走 Taipei grand trail



(資料來源：[臺北市府工務局大地工程處 休閒遊憩主題網](#))

二子坪遊客服務站—小油坑遊客服務站

捷運關渡站—二子坪遊客服務站

小油坑遊客服務站—風櫃口

風櫃口—捷運大湖公園站

捷運劍潭站—碧山巖

搭乘 620 公車
前往中華科技大學

中華科技大學—世界山莊
(捷運麟光站)

搭乘 282 公車
前往政治大學

282 政大公車站—政大後山飛龍步道登山口

宇拓印台



2021 台北大縱走Taipei grand trail

行程 (Stroke)	規劃 (Planning)	步行距離 (Walking distance)	步行時間 (Walking time)
第一段 Section1 捷運關渡站 - 二子坪	說明 planing 地圖 Map Download	約13公里 About 13 Km	7~8小時 Take 7-8 hours by walking
第二段 Section2 二子坪服務站 - 小油坑服務站	說明 planing 地圖 Map Download	約 12公里 (累積25公里) About 12Km (Accumulated 25 km)	6~7小時 Take 6-7 hours by walking
第三段 Section3 小油坑服務站 - 風櫃口	說明 planing 地圖 Map Download	約 13 公里 (累積38公里) About 13 Km (Accumulated 38 km)	7~8小時 Take 7-8 hours by walking
第四段 Section4 風櫃口 - 中華科大	說明 planing 地圖 Map Download	約 18公里 (累積56公里) About 18 Km (Accumulated 56 km)	6~7小時 Take 6-7 hours by walking
第五段 Section5 (劍潭支線) 捷運劍潭站 - 碧山巖	說明 planing 地圖 Map Download	約 12公里 (累積68公里) About 12 Km (Accumulated 68 km)	6~7小時 Take 6-7 hours by walking
第六段 Section6 中華科大 - 捷運麟光站	說明 planing 地圖 Map Download	約 11 公里 (累積79公里) About 11 Km (Accumulated 79 km)	5~6小時 Take 5-6 hours by walking
第七段 Section7 名門社區公車站 - 政大後山	說明 planing 地圖 Map Download	約 13 公里 (累積92公里) About 13 Km (Accumulated 92 km)	5~6小時 Take 5-6 hours by walking

(資料來源：[臺北市政府工務局大地工程處 休閒遊憩主題網](#))

遇見台灣小百岳



認識臺灣小百岳

- 2003年行政院體育委員會推動全民登山運動
- 規劃適合全民運動的郊山路線，甄選出一百座較具特色或具代表性的「郊山」，命名為：
「臺灣小百岳」。
- 臺灣小百岳海拔皆不高，離市區又近，人人可輕易攀登，不似「臺灣百岳」皆是高山峻嶺，對體力不佳者可望而不可及

「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



登頂紀錄~找到三角點或特殊地標

- 三角點辨別法
刻有【某等級三角點】字樣，那面所朝的方向是「南方」；刻著【第某某號三角點】那一面朝向「北方」。
- 三角點是繪製地形圖的「三角測量基點」。台灣山岳的基準點，依三等、四等。一等三角點的平邊長為45公里，二等三角點為20公里，三等三角點為10公里，四等三角點為5公里。三等三角點展望度最好，二等三角點展望度次之，三等三角點展望度又次之，四等三角點展望度最差。

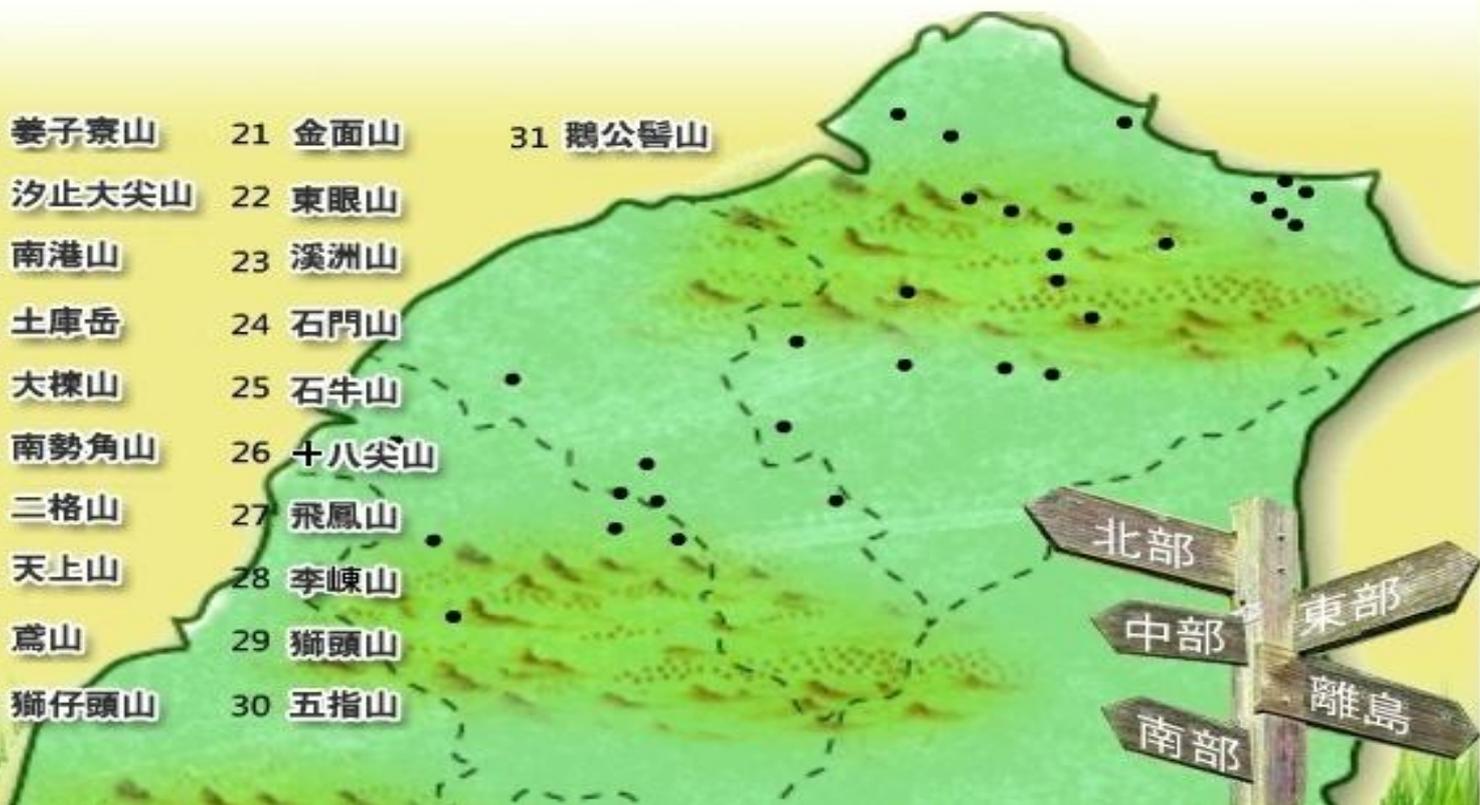


北部的小百岳(北北基桃竹)

小百岳全紀錄 | 玩登小百岳護照 | 好康優惠 | 最新消息

北部

- | | | | |
|--------|----------|---------|---------|
| 1 大屯山 | 11 姜子寮山 | 21 金面山 | 31 鵝公髻山 |
| 2 七星山 | 12 汐止大尖山 | 22 東眼山 | |
| 3 大武崙山 | 13 南港山 | 23 溪洲山 | |
| 4 槓子寮山 | 14 土庫岳 | 24 石門山 | |
| 5 觀音山 | 15 大棟山 | 25 石牛山 | |
| 6 基隆山 | 16 南勢角山 | 26 十八尖山 | |
| 7 紅淡山 | 17 三格山 | 27 飛鳳山 | |
| 8 大崙頭山 | 18 天上山 | 28 李嶼山 | |
| 9 劍潭山 | 19 鳶山 | 29 獅頭山 | |
| 10 五分山 | 20 獅仔頭山 | 30 五指山 | |



離島的小百岳(馬祖、金門、澎湖、蘭嶼)

[小百岳全紀錄](#)

[玩登小百岳護照](#)

[好康優惠](#)

[最新消息](#)

[小百岳地圖](#)

[小百岳大百科](#)

[小百岳裝備資訊](#)

離島

太武山

雲台山



蛇頭山



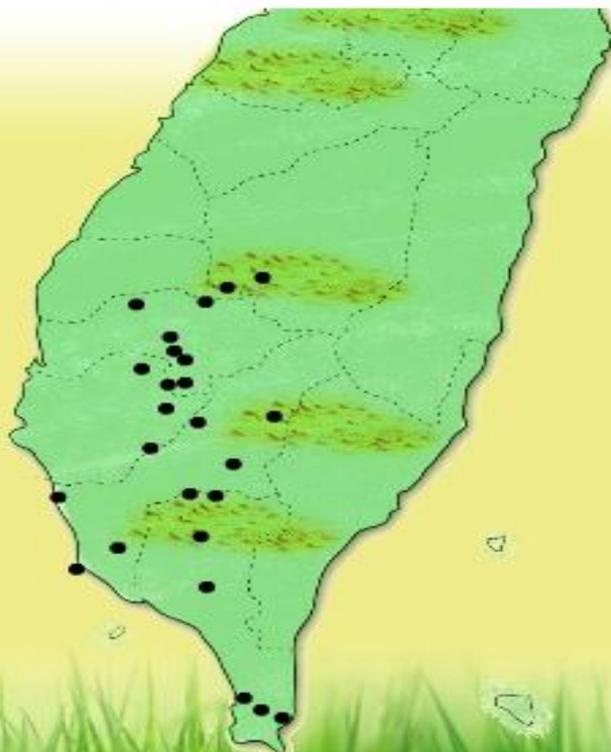
社頭山



南部的小百岳(臺南、高屏)

小百岳全紀錄 | 玩登小百岳護照 | 好康優惠 | 最新消息

南部



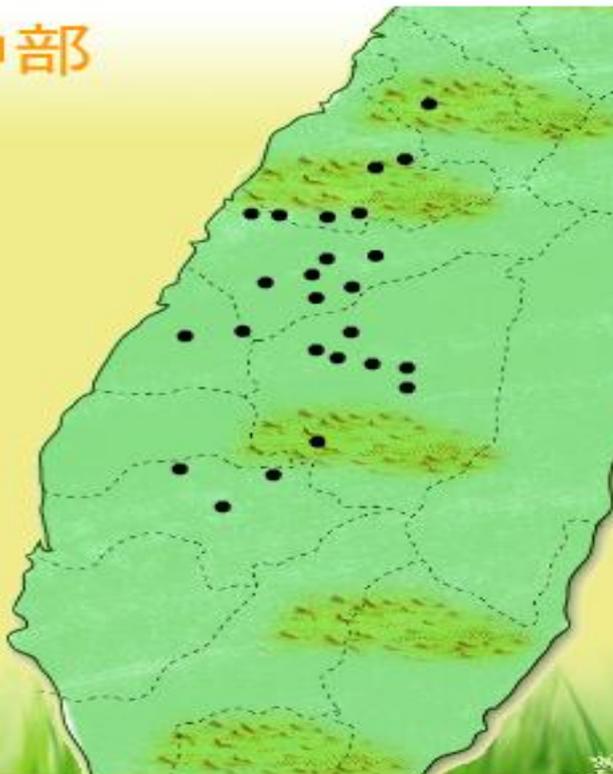
- | | | |
|----------|---------|---------|
| 57 梨子腳山 | 67 竹子尖山 | 77 壽山 |
| 58 獨立山 | 68 東藤枝山 | 78 棚集山 |
| 59 大塔山 | 69 白雲山 | 79 女仍山 |
| 60 大凍山 | 70 烏山嶺 | 80 里龍山 |
| 61 大湖尖山 | 71 鳴海山 | 81 萬里得山 |
| 62 紅毛埤山 | 72 旗尾山 | |
| 63 大棟山 | 73 尾寮山 | |
| 64 崁頭山 | 74 大崗山 | |
| 65 三腳南山 | 75 觀音山 | |
| 66 西阿里關山 | 76 笠頂山 | |



中部的小百岳(苗、臺中、南投、雲嘉)

小百岳全紀錄 | 玩登小百岳護照 | 好康優惠 | 最新消息

中部



- | | | |
|---------|---------|----------|
| 32 向天湖山 | 42 南觀音山 | 52 後尖山 |
| 33 仙山 | 43 三汀山 | 53 鳳凰山 |
| 34 加里山 | 44 暗影山 | 54 金柑樹山 |
| 35 火炎山 | 45 大橫屏山 | 55 石壁山 |
| 36 關刀山 | 46 阿罩霧山 | 56 雲嘉大尖山 |
| 37 馬那邦山 | 47 九份三山 | |
| 38 鐵砧山 | 48 橫山 | |
| 39 稍來山 | 49 貓蘭山 | |
| 40 聚興山 | 50 集集大山 | |
| 41 頭嵗山 | 51 松柏坑山 | |



東部的小百岳(宜花東)

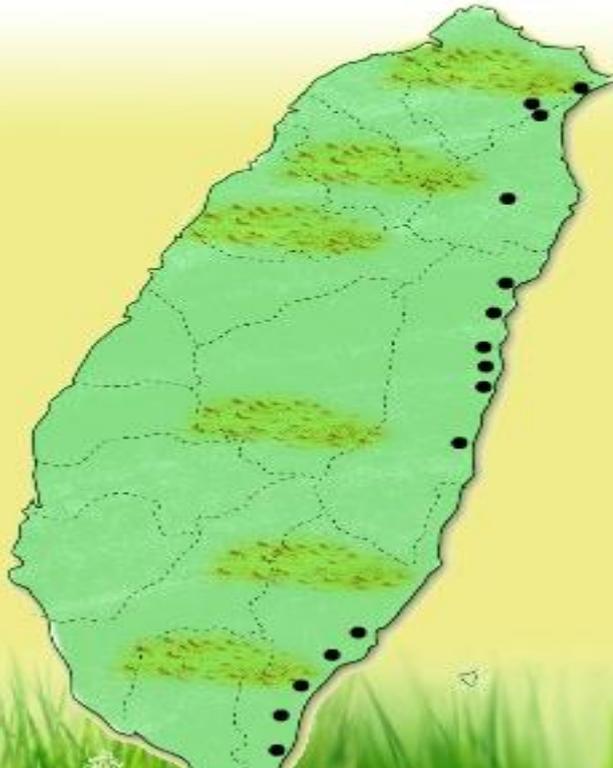
小百岳全紀錄

玩登小百岳護照

好康優惠

最新消息

東部



- | | |
|---------|---------|
| 82 灣坑頭山 | 92 萬人山 |
| 83 三角崙山 | 93 都蘭山 |
| 84 鶴子山 | 94 太麻里山 |
| 85 三星山 | 95 加奈美山 |
| 86 祖輪山 | 96 巴壘衛山 |
| 87 立霧山 | |
| 88 初音山 | |
| 89 鯉魚山 | |
| 90 月眉山 | |
| 91 八里灣山 | |



來去台灣大百岳



親山愛山應知的事

打從你決定登山的那一刻起，這些山岳，
都將是你不能錯過的人生豐盛之旅。

~ 崔祖錫

登“岳”前的準備~上網

- 台灣山林悠遊網

山林熱點

編輯精選最熱門
景點報你知



查看更多 →



國家森林遊樂區

內洞國家森林遊樂區

📍 新北市烏來區



自然步道

福巴越嶺國家步道

📍 新北市烏來區；桃園市復興區華陵里



自然步道

北得拉曼巨木步道

📍 新竹縣尖石鄉

悠遊熱搜

山林裡最流行的還不跟風跟起來



登“岳”前的準備~上網

100mountain®
百岳戶外學院

登山知識

露營裝備

專業開箱

駐站專欄

品牌專區

漫行百岳登山行程



【登山入門攻略】#4 關於山上的氣候

100mountain 百岳 | 發表於：2021/07/19 | 登山 登山入門攻略 |

台灣高山幾乎沒有夏天，你知道嗎？每上升100公尺，氣溫下降0.6度，在山上就像冬天一樣寒冷，且溫差大、氣候變化快速，伴隨雷陣雨的機會也大。海拔高度、春夏秋冬季節、空氣濕度、緯度，甚至是坡向跟地形都會影響著氣候跟高山溫度的變化。提醒大家千萬別輕忽高山上的氣候，儘管有再好的體力，也敵不過失溫的危險！

健行筆記
HIKING BIJI

登“岳”前的準備~上網

- 獨步山林間
- 在入口網站打上想去的小百岳(網網相連)

獨步

[Waytogo版]

[[留言](#)] [[更新](#)] [[下載](#)] [[說明](#)]
[[藍天](#)] [[環台北](#)] [[淡蘭](#)] [[基界](#)]
[[石佛](#)] [[要塞](#)] [[水源](#)] [[小百岳](#)]
[[石碑](#)] [[最高](#)] [[一等](#)] [[專賣局](#)]
[[旅聯網](#)] [[黃金](#)] [[五指](#)] [[樟細](#)]
行程:[[時序](#)][[山區](#)][[山岳](#)][[行政區](#)]
山年:[[21](#)][[20](#)][[19](#)][[18](#)][[17](#)][[16](#)][[15](#)][[14](#)]

- ▲ [頂山溪山北峰](#) [2021/5/15]
- ▲ [樟之細路11](#) [2021/5/10]
- ▲ [馬槽山](#) [2021/5/8]
- ▲ [樟之細路10](#) [2021/5/3]
- ▲ [小油坑橋山](#) [2021/5/1]
- ▲ [建安山](#) [2021/4/25]
- ▲ [大屯山西南峰](#) [2021/4/17]
- ▲ [樟之細路9](#) [2021/4/12]
- ▲ [祖眉坑山](#) [2021/4/10]
- ▲ [中正山北峰](#) [2021/4/4]
- ▲ [上林山](#) [2021/3/27]

偶爾獨步山林間



- ▲ [頂山溪山·東峰·冷水堀山·頂山溪山北峰·頂山·杏林山·石梯嶺·西南峰](#) [2021/5/15]
週六上午到頂山附近蒐羅副峰，經過很多草原，但牛連一隻都沒有遇到，風擎步道很熱鬧，山路較冷清，但一路路況都還不錯。
- ▲ [挑沙古道](#) [2021/5/10]
週一休假，從卓蘭繼續走樟之細路，從象山越嶺到白布帆的挑沙古道頗為冷門，雙崎部落展望佳，最後挺進到穿龍，樟之細路最終回的大魔王即將出場。
- ▲ [馬槽山·後山·下七股山](#) [2021/5/8]
週六上午到陽明山的後山登三座輕鬆但冷門的小山，臺寶海芋花田開場還不錯，產道沿途欣賞傳說中的小嵩山東峰，可惜下七股山又回到只能單攻的狀態。
- ▲ [苗栗老官道·壠底寮山·校栗林山·吧哈崎步道](#) [2021/5/3]
週一補假，從大湖繼續走樟之細路，苗栗老官道一路通暢，順登兩座小山，最後走吧哈崎步道下卓蘭。



登“岳”前的準備~交通

Tony的自然人文旅記 讀萬卷書·行萬里路



搜尋Tony的旅記：

[旅行區域](#) [Tony的頻道](#) [Tony的紙本書](#) [Tony的電子書](#)

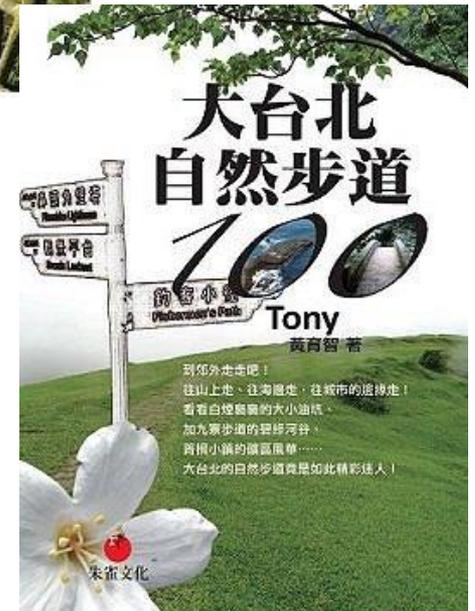
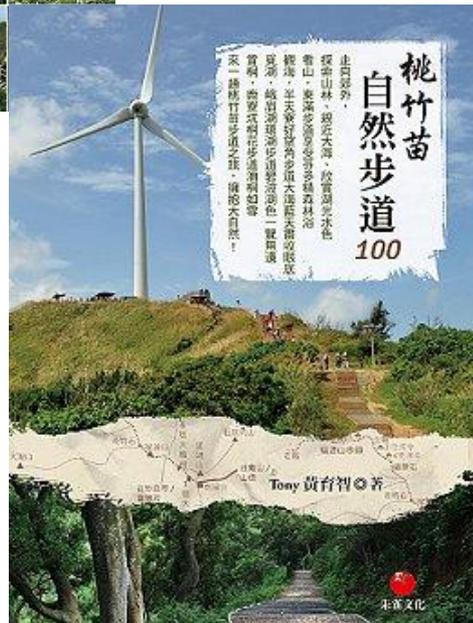
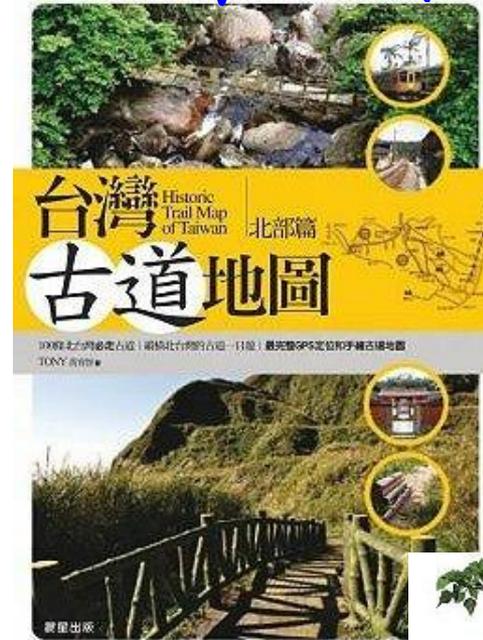
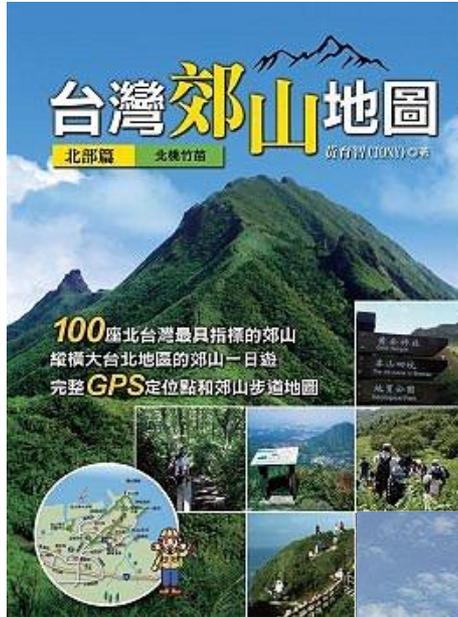
- [第1728篇](#) -2021.06.04 ♦疫情居家特別企畫08：飛鏢大賽，這次誰能逆轉勝？
- [第1727篇](#) -2021.06.02 ♦疫情居家特別企畫07：歡樂彈跳球，父子對決
- [第1726篇](#) -2021.05.31 ♦疫情居家特別企畫06：投籃大賽，父子對決
- [第1725篇](#) -2021.05.29 ♦疫情居家特別企畫05：王牌投手，父子對決
- [第1724篇](#) -2021.05.27 ♦疫情居家特別企畫04：棒球打擊，父子對決
- [第1723篇](#) -2021.05.25 ♦疫情居家特別企畫03：乒乓球賽，父子對決
- [第1722篇](#) -2021.05.23 ♦疫情居家特別企畫02：台北大縱走（南縱走）
- [第1721篇](#) -2021.05.20 ♦疫情居家特別企畫01：台北大縱走（北縱走）
- [第1720篇](#) -2021.05.15 ♦旅行影片：絹絲瀑布環狀森林浴路線

七星連走地圖

1. 七星瀑布
2. 七星公園
3. 七星東峰
4. 七星主峰
5. 七星錐 (凱達格蘭山)
6. 七星南峰
7. 七星池



登“岳”前的準備~閱讀



登“岳”前的準備~裝備



登“岳”前的準備~裝備



登岳前的準備~體能訓練

- 體適能、有氧訓練
- 游泳、騎單車
- 爬樓梯
- 肌力訓練
- 半蹲練習
- 以登山訓練登山

想要開始去爬山



屋久島篇

[4月下旬]



從白谷雲水峽走到
宮之浦岳・黒味岳的
2天1夜縱走裝扮



奧高尾篇

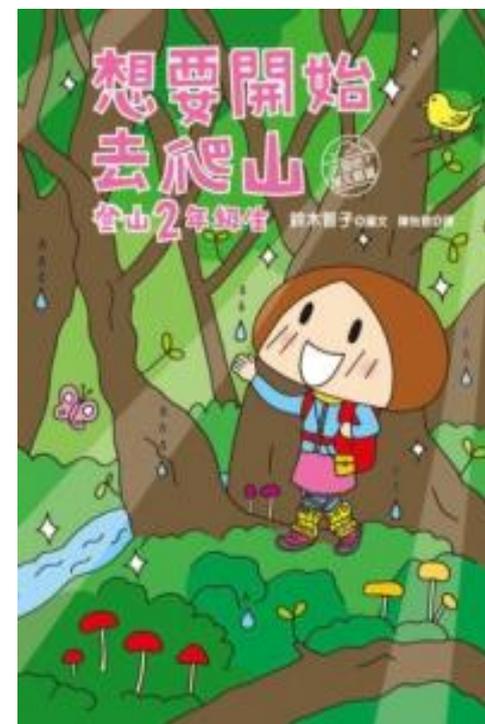
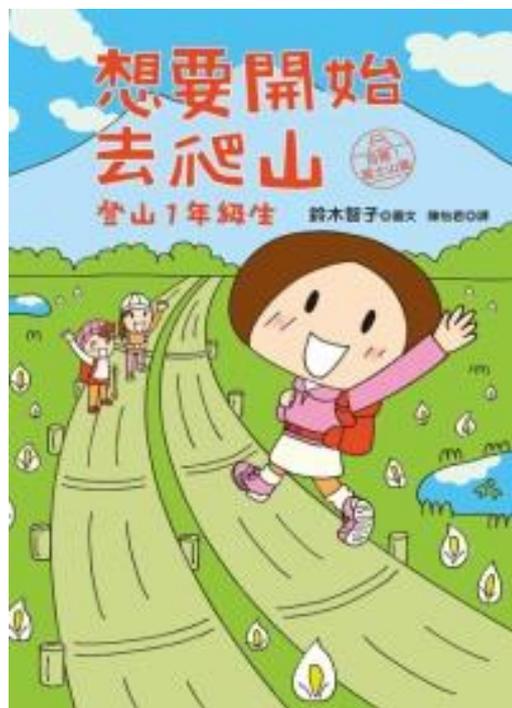
[10月中旬]



從陣馬山走到
景信山・高尾山的
一天來回登山裝扮



爬山不是競賽，只想優遊山林，就輕輕鬆鬆走吧，
 穿得時髦也行，穿得樸素也沒關係，
 只要擁有一個難忘的經驗，就是一次完美的登山！
 只要走進山林，就能遇見一張張開心的笑顏！



一個人的旅程與挑戰

- 有些事，只能一個人做。
- 有些關，只能一個人過。
- 有些路啊！只能一個人走。~龍應台



讓陽光灑在心上而非身上，讓溪流穿軀而過，而非從旁流過
~約翰·繆爾(美國國家公園之父)

- 城市中的便利很容易遮掩一個人真正的性格，到了野外就不同了。是驢是馬，背包一背，到山裡走一遭就知道了。情侶結伴而去的，回來後不是更入佳境就是勞燕分飛.....
- 在英文裡，爬山這個詞是指爬真正的大山，甚至需要用到攀爬工具.....



只有走路才能思考

~盧梭

- 長途健行是一種自我沉思，一種心靈的沉澱。相較於城市生活的忙亂、喧囂，山野給人的是一種清新、原始和寧靜的自我空間。
- 當我們在走路時，所看到的外在風景，其實映襯著我們內在的景觀，只有走路，才有可能將心理、生理跟外在的世界融成一種互動的三角關係，那是一種健身活動，也是一種修行。



找路

- 宜晴不宜雨
- 宜早不宜晚
- 四季皆宜

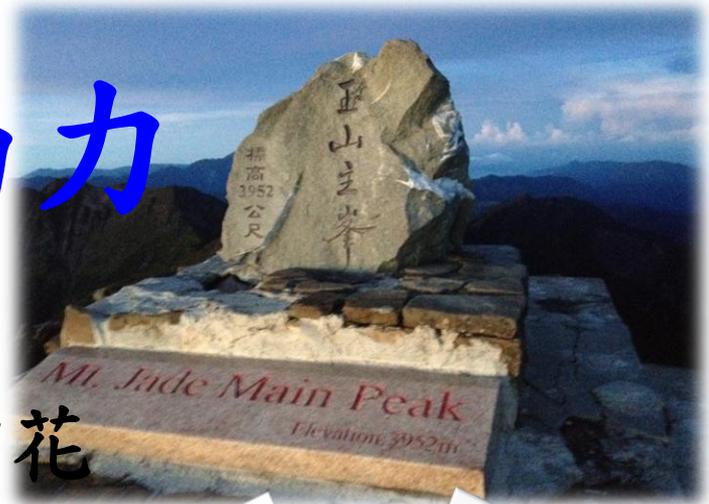
人的一生無法完成所有的夢想.....
所以我把已完成的這段歷程，回溯
算成我的夢想之一，覺得自己終於
做了一件以後不會後悔沒做的事。

~林克孝



驅使的動力

- 設定目標
- 季節規劃：賞芒、賞桐、賞花
- 觀海、觀雲、觀心.....
- 告訴別人你要做這件事
- 蒐集資料
- 有伴最好，沒伴也好
- 相約小百岳~人生下半場的追尋





玉山國家公園八通關杜鵑營地附近發生森林大火。(翻攝自浪漫巡山員臉書)

一把火燒掉
3個大安森林公園



結語

- 走過千山萬水，飛過千里萬里，發現還是自己的家園與國土最美~~~
- 土地美，希望人心也美，共同愛護這塊土地！