# 台灣北部篇文化地區

作者/ 黄育智 (TONY)

台北縣

東北角地區

0 1 7

荖蘭山

0 1 8

基隆山 026

灣坑頭山 022

燦光寮山、半平山 南子吝山 030

034

茶壺山

038

石獅山

0 4 4

基隆市

043

石筍尖

野柳岬角山

082

金包里山

0 7 8

占山 074 觀音山 070

五分山 三貂嶺山 小粗坑山 088 096 092

1 0 0

北海岸地區 069

獅球嶺 064

筆架山

內溝山

1 3 8

皇帝殿東峰、西峰

新山 134

大尖山、四分尾山

峰頭尖 蝙蝠山 千階嶺 薯榔尖 中央尖、臭頭山 孝子山、慈母峰、普陀山

1 0 8 1 0 4

1 1 2

1 2 0

1 2 4

汐止・深坑・石碇 129

116

獅仔頭山

1666

**大桶山** 170

**小**獅山 162

南勢角山

1 5 8

中和·新店·烏來

1 5 7

1 3 0 142 五寮尖 白雞山

北插天山

1 9 2

土城・三峽・樹林・鶯歌

天上山 176

**蔦山** 180

1 7 5



# 陽明山地區

頂山、石梯嶺

高頂山、北五指山

七星山主峰、東峰

竹篙山

2 6

中正山 紗帽山 2 3 8

# 内湖·士林·北投

面天山、向天山 大屯山 (主峰、南峰、西峰 2 1 6 2 4 2 208 2 0 7 232 2 2 0



象山

信義・南港・文山

285

南港山、拇指山(286

福州山

待老坑山 370

景美山 314

龍船岩

2 7 2

剪刀石山 268

康樂山

2 6 4

鯉魚山、忠勇山

260

劍潭山

2 7 6

軍艦岩、丹鳳山

280



# 

3 6 6 新竹縣市

# 夏溪石金虎灵州門山山山山

3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 8 2 8 4 0





關刀山392小炎山378378372

# 如何使用本書?

本書提供100座郊山實用的登山資訊,包括摘要、本文、 地圖、路程、路線評價、建議及注意事項、交通資訊等,讓 您一書在手,享受登山的樂趣。

# 摘要

每篇的山名標題之下,附有這座山的基本資 料,包括山名、海拔高度、三角點、GPS座 標、座落位置、山容特色等,讓您可以對這 座山有大略的認識。



# 本文-

以圖文並茂呈現這座山的登山路線及沿途景觀, 讓您能清楚理解這座山的實際面貌及特色。

如何使用本書?

# 路程時間

詳述登山路線沿途各段的 步行時間,讓您可確實掌 握登山行程,避免發生誤 判及滯留的風險。

# 地圖

做為輔助工具,讓您 可以按圖索驥,參照 本文,以自導方式順 利完成登山行程。

# 注意及建議事項

作者對這條路線的行程建 議,包括適合到訪的季節、 如何安排路線等建議。



# 路線評價

以大眾熟悉的紅黃綠三種顏色代表路況難易,紅色代表困難,黃色代表普通,綠色代表簡易,由難至易分別為紅●、紅黃●●、黃●、黃綠 ●●、綠●五個等級。讓您從顏色即可迅速理解攀登這座山的難易程度。評分標準如下:

## (1) 登高指數:

主峰標高-登山口標高=登高指數(公尺)

- ●:0-300公尺
- ●:301-600 公尺
- ●:601 1000 公尺

(2)路程時間:登山口至主峰(來回時程)

- ●:0-3小時
- : 3 6小時
- ●:6小時以上

# 交通資訊

包括自備交通工具及搭乘大眾運輸工具到達登山口的相關資訊。

## (3)步道路況:

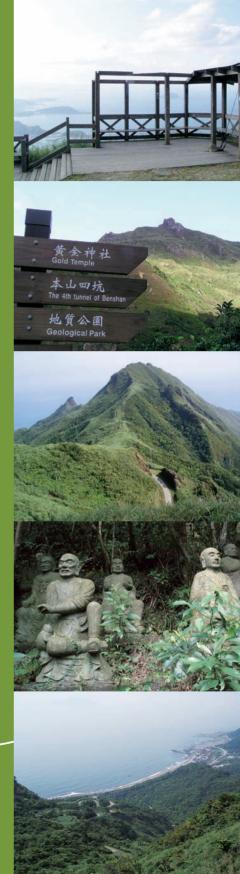
- ●:全程鋪設步道
- ●:未完全鋪步道或傳統泥土山徑
- ●:路況有起伏陡峭情況。

# (4)整體評價:

- ●:老少咸宜(普通級)
- ●:小心注意(輔導級)
- :健腳行程(限制級)



# 東北角地區





的

黑面 角點基

[金身觀音神像矗立於另一山頭

周遭塔林環繞 頂俯瞰

處

Ш

腳

下即是卯澳漁

石就在塔旁的空地上

0 從荖蘭

Ш

**S靈鷲山**.

無生道場 遠

座12公尺高

步道旁設置500尊羅漢雕像

座落位置 宗教朝山步道、宗教建築、山海風光

著 薩

生道 鷲山 場的入口 無生道場 山 位於 只要爬三分鐘的 反 福隆 一川以 阿 近 靈鷲 可 石階 澄高 Ш 路 而 眺 知名 覽附 , 即可登上荖 近 目 īĪi 前 海 風 車 福山 輛 光 Ш 可 行駛山 荖蘭 Ш 路直

因

有

靈

Ш

無

受登山 陀修行的故事。途中也可看見具有西藏寺廟風格的寺塔及「佛陀的 登荖蘭 僅 沿途步道旁側 I的樂趣 充滿濃郁的宗教氣息 開始有陡峭的 Ш 也能體驗靈鷲山的宗教氣氛 可 考慮從荖蘭山半山 設置 石階路 了五百尊各種造形的 接著步道變為平緩 腰的 四 |大名山 四大名山步道全線以 羅漢雕像 ,迂迴穿梭於山 步道 取 登山 材於五百羅漢  $\Box$ 腳印 間樹林 石塊鋪 起 等建 追 成的 , 較 步

道

开

階步道 步道 浙 而更往前走 智慧 普陀山 步道出 即是希望讓來靈鷲山朝聖者 大名 文殊師利 路陡 、慈悲、 山步道的 ` Ě 前 安徽九華山以 , 接柏 面 接引和普度眾生」 就是靈鷲山 大悲觀世音、大願地藏 會兒就 油 2名稱 馬路 , 可 , 及四川 則是取 登頂 續前行約 無生道場的入口 0 , 八峨眉山 材自中 荖 蘭· 。靈鷲山 能沿途省思, 分鐘 Ш 、普賢菩薩所應化 的 國佛教四大名 相傳這四大名山 了。 [無生道場設有四 Ш , 頂設有 即可看見荖蘭 爬往荖蘭山 體會菩薩 座金 Ш 的 |大名山 的 是佛經當中 色十 Ш 悲 道場 的登山 心願 寬闊的花崗石 Ш 西 I道場 面 力 , 分別 Ŧ. 觀 步 道 应 台 , 大菩 Щ 

018

路 處

再往靈鷲山的主殿

瑪陵尖,

面臨海

面臨山

的智慧之眼」 銳利的鷹眼

兩側門柱可以看見世界各國宗教的古老修行的

才看見的巨尊黑面金身觀音所在的觀音道場。這座的山 騰。進入天眼門,步道一分為二,右往觀音道場及塔林,

附近的山坡有造型不同的五十三座雕飾精緻的佛塔

個修行的道場,

不妨放慢腳步,靜心領略靈鷲山的宗教精神

沿途有聞喜堂、客堂 展望極佳。繞行塔林

、華藏海等殿及各

卷

,

返回步

道

融 村 景色壯麗 再更遠 ,便是煙波浩瀚的太平洋了。宗教人文與自然風光交

# **蘭山,宗教人文與自然風光交融,** 景色壯麗

登山 往靈鷲山的後門,但未對外開放。因此最好由荖蘭山 這條山徑較少人走,沿途路段溼滑,抵達普陀巖,旁有小路可通 從荖蘭山頂另有一 ,然後由靈鷲山無生道場的大門進入參觀 條山徑可通往拱南宮,從另一 方向下山 [循原路返 口

靈鷲山的入口處有一座造型獨特的山門,橫樑上方高懸

稱為「天眼門」

「天眼」象徴「虚空之眼

頭

稱為 此

來到剛

- 大名山步道的入口,位於朝山大道的途中。(香蘭街5-2號民宅旁)
- 靈鷲山俯瞰靈鷲山觀音道場。
- 荖蘭山登山步道,約3分鐘路程即可登頂。









四大名山步道,石塊鋪成的寬闊步道。

# 附近景點

# 【靈鷲山無生道場】

「靈鷲山無生道場」坐落在福隆的荖蘭山上,由開山祖師心道法師於民國72年(1983年)所創建。心道法師當年在荖蘭山閉關苦修,悟道出關後,創立「靈鷲山無生道場」。靈鷲山,是紀念大乘佛教發源地印度靈鷲山而特別命名的。道場內有祖師殿、大雄寶殿等殿堂,並闢有四大名山、十一面觀音、舍利塔林、五百羅漢步道等戶外道場,而背山面海的地勢,前俯東北角的太平洋的海天迷人景致,使靈鷲山不僅為宗教聖地,亦為一處絕佳的健行遊憩景點。





# ⇒路程時間



# ♣ 路況評價

● 登高指數: ● 177m

路程時間: ● (來回約2小時)

步道路況:綜合評價:

# ◆注意及建議事項

荖蘭山步道完善,適宜全家同行,兼具健行 及宗教朝聖之旅。行程若以參訪靈鷲山無生 道場為主,則可直接開車至靈鷲山天眼門旁 的停車場,登頂荖蘭山只需3分鐘路程。若以登荖蘭山健行為主,則建議從四大名山的登山口出發,較能體驗健行登爬的樂趣。

# ■交通資訊

# • 自行開車

由台北走中山高下暖暖交流道,接台62快速公路至東北角瑞濱,循台二線至福隆;過「東北角風景管理處」約850公尺,由右邊入口上山,過靈鷲山第一入口,前行至香蘭街5-2號,即為四大名山入口,續直行可抵達靈鷲山無生道場。

# • 大眾運輸

搭乘台北往宜蘭、羅東或花蓮線火車,在福隆站下車。或國光客運台北羅東濱海線,於福隆站下車。靈鷲山無大眾運輸,可搭計程車上山,或搭乘靈鷲山交通接駁車上山,可事先向靈鷲山查詢接駁班次時刻表。

灣坑頭山/·海拔標高 山名 ·登山口高度 28m (大里天公廟) / · 三角點 二等三角點1181號 341094 · 2763502 / · 座落位置 台北縣貢寮鄉、宜蘭縣頭城鎮交界 - GPS座標 • 主要登山路線 A.草嶺線 B.內寮線 C.石觀音線 D.大溪線 古道丰采、草原景觀、山海美景

推薦的

條登山

路線

,

爬往

灣坑頭

Ш

,

登山

同時

可

以兼訪古道

灣坑頭山

有

四

抵達

2,分別

為草嶺

線

內

石觀音線、

大溪線 [條路線]

, 可

其中草嶺線經由草嶺古

側 草嶺古道 經過林務局的 隨著高度爬升, 在碎石子產業道路及柏 。天公廟至草嶺古道埡口 從草嶺古道南口 南口的 ]護管所 漸有展望 大里天公廟, 的大里遊客服務中心出 油路 以 及一 , 可俯瞰 處的 途中轉入 約兩公里, 古道就 客棧遺 大里海岸線 在廟 (古道石 址 前 的 0 這 階路 後 //\ 0 途 走

# 草嶺古道虎字碑

是昔日淡蘭古道中途的落腳

脈休息點

如今只剩斷

垣

默默訴說著古道的過往情事

所 П

稱

的

鞍部

這裡有

座石砌的古老土

地

是指

兩山交會點

自然形成的凹

地

就是:

地 所

琿

時

抵達古道越嶺的

堀

0

草嶺古道是先民在台灣東北部開闢淡水廳(台 北縣舊稱)到噶瑪蘭廳(宜蘭縣舊稱)間「淡 蘭古道」的一段,途經二縣分界的山嶺-草嶺。 草嶺古道途中有兩處三級古蹟「雄鎮蠻煙」摩碣 及「虎字碑」。同治六年(1867年)台灣總兵 劉明燈率兵北巡噶瑪蘭,途經草嶺古道時題字勒 石,以鎮邪避兇,為古道珍遺的歷史遺跡。

# 頭 Ш̈ , 東北角海岸風景區 門 Ш

太平洋, 海拔六 坑 為東北名 沿途視野遼闊 頭 Ш 六公尺,登山步道沿著 位 1角海岸 於台北 |風景區 ,有草坡綠地 責 寮鄉 熱門的 和 官 稜 111 碧海 蘭 線 峰 而 建 頭 城 俯 鎮 , 交 臨

灣坑





從埡口俯眺太平洋海岸

# 灣坑步道俯臨太平洋,遠眺龜山島,景色秀麗迷人

不斷

高大的

廟,默默庇佑著往來的行旅商客。埡口位處東北季風的迎風面

喬木難以生存,只見低矮的芒草及地被植物

。山頭的

景觀以芒草為

,強風吹襲,終年

主,因此被稱為「草嶺」

方向,這條步道稱為「灣坑步道」,全長四點五公里。灣坑頭山位於埡口 谷之間,大約兩公里至二點五公里之間 虎字碑」古蹟 草嶺古道越過埡口 ,可順往參觀。前往灣坑頭山 ,續往貢寮方向北行,往前約一百公尺左右,有著名的 ,則在埡口往西行,走往桃源谷的 [與桃

行, 臨太平洋,遠眺龜山島,走至更高處,甚至可回望東北角的福隆蔚藍海岸 向風面 石板步道開始爬向高處,步道沿稜線而行,得翻過幾座起伏的山丘 轉往灣坑步道,入口有一座觀景台,可居高臨下,欣賞海景 景色秀麗迷人。 ,植物多為低矮的風衝矮林、芒草或草地,毫無遮蔭,視野非常開 。由觀景台前 稜線迎 闊

大名山,展望視野非常棒 不久就登上灣坑頭山。灣坑頭山 灣坑頭山就在前方不遠處。這附近的植被以低矮的箭竹林為主。石階一路向上 顆三角點水泥基石。續前行 兩座涼亭之後,抵達草嶺山,嶺上有一塊「站在高崗上」的解說牌。石椅旁有 山稜高處的涼亭,是眺覽的極佳位置。草坡谷地,則見牛群悠遊其間 ,抵達「四方亭」,這裡擁有四 ,海拔六一六公尺,以山形雄壯 ]方展望 ,被列為台灣百 ,恰如其名

2





- 1 灣坑步道,從埡口爬往灣坑頭山,約2公里多。
- 2 灣坑頭山,有一顆二等三角點基石。
- 3 草嶺古道途中的客棧遺址。

# 附近景點

# 【桃源谷大草原】

桃源谷,位於台北縣貢寮鄉與宜蘭縣頭城鎮交界處,擁有一片綿延三公里的廣闊草。桃源谷位於山海交會的山稜之上,坐臥於海拔500公尺的草原,俯瞰壯闊的太平洋與龜山島,草原風光與海天麗景相互輝映,宛若世外桃源可原風光與海天麗景相互輝映,宛然是山步道可抵達,分別為草嶺線、內寮線、石觀音線及大溪線。其中以內寮線距離桃源谷最近,從貢寮鄉吉林村內寮的蕭家莊登山口起登,僅1公里路程,約20分鐘即可抵達。若由草嶺古道埡口下程,約4.5公里,途經草嶺山、灣坑頭山上下起伏的山稜,須費時3小時。



大溪火車站, 一點五公里,桃源谷至大溪約五公里 **層**續前行 然後搭火車返 個 1/1 時 回 口 大里 抵達桃源谷,接大溪線登山 但路途頗遠 ,還得走上好幾個小時 灣坑頭山至桃源 步道下山 至





# ⇒路程時間



# ♣ 路況評價

● 登高指數: ●● 588m

● 路程時間: ● (來回約5小時)

步道路況:◆ 綜合評價:

# ◆注意及建議事項

草嶺古道埡口至灣坑頭山(灣坑步道)沿途

無遮蔭,最好選擇陰涼天氣時行走,夏日避免烈陽下行走,以免中暑或曬傷。從大里天公廟至灣坑頭山,來回約9公里,海拔落差近600公尺,幼童不適宜。

# ■交通資訊

# • 自行開車

台北走中山高至暖暖,接台62快速公路至瑞 濱,沿台二線經三紹角至宜蘭頭城鎮大里天 公廟。或走北宜高速公路至礁溪,接台二線 往頭城鎮大里天公廟。

## • 大眾運輸

台鐵宜蘭線或北迴線普通列車大里站下車,步行約5分鐘,即可抵達大里天公廟。或搭乘國光客運(台北-羅東)至大里站下車。

# 1 基隆山(金瓜石方向猿眺)。

闊

步道位於稜線

所以左右兩側都有景色可欣賞

山

海

美不勝

接連經過

一座涼亭之後

,約半個小時至四十分鐘

就已快接近山

頂

這

诗

口

高

份山

城已在腳

F

,

而東北名

角的

海天美景逐漸浮現於眼

前

視野

7愈為遼

遠

百六十幾公尺,坡度陡

,

沿途共設置四座涼亭,

供遊客休息

隨著海拔高

度漸

雞

籠

山

登

Ш

頂

須爬

升 步

- 2 基隆山步道,沿涂無遮蔭,應避免在 列日下攀登。
- 3 基隆山步道沿途的凉亭,九份山城就 在基隆山腳下。

形似雞

籠

而 山

得名 煤礦獲 之意

基隆

,

古稱

雞

籠

光緒元年(一八七五年),沈葆楨

奏請

海拔

五八八公尺

位於台北縣瑞芳九份

金瓜

石

水湳

洞之間

大

辦台灣基

淮

基隆煤礦成為中國第一座投產的現代煤礦

基地昌隆

而將雞籠改

為

基隆

0

基隆山

矗立

挺拔

毗

北

角

海 為

,當時

其

是台灣岬

角

地

形最發達

的海岸

基隆山京

頂擁有接近三百六十度的

]環繞視 臨東

,

為 域 取

欣

基隆山/・海拔標高 - 山名 · 登山口高度 321m/·三角點 三等三角點1109號 334803 · 2779425 / • 座落位置 台北縣瑞芳鎮 山形優美、展望極佳 特色

道 石 山展望佳 碑 降 0 山 登山步道全程都是石階路 的登 Ш 9 東北 在 九 份 角 的 的 山海美景盡收眼底 隔 頂 停車場 筆直地循著基隆山 附 近 登 山  $\square$ **|稜線爬往山** 立 有

# 似仰 然不同 海的 臥 基隆 石猴 的 予婦 山的 從九份 所 謂 所以又名為 横

《看成峰》

側

成嶺

, 正

口

形容基隆山

的

百變多姿

「大肚美人山

而

從水湳

洞

遠

望

基隆

崱

像是

- GPS座標

賞東北 角山海美景的好 山形多姿 仰觀 , 圓錐 地方 , 從 九份 基隆 金瓜 山 就 石 像 ` 水湳 個 雞籠 三洞等不[ , 而 盲 地 從金瓜 方仰 石遠 視 朓 山 形 山 風 形 间 截

# Ш , 形獨特

, 百變多姿







# 基隆火山群

基隆火山群與大屯火山群並列為北台灣兩大火山群,然而基隆火山群並沒有大屯火山群常見的溫泉、琉氣孔等後火山作用的景象,這是因為當年基隆火山群的岩漿並未噴出地表,而是在地表下方形成火成岩體,這種岩體主要是由含有石英顆粒的安山岩組成。這些火成岩體侵入原來的地層時,曾引發一些特殊的礦化現象,因此基隆火山群一帶蘊藏豐富的金銅礦產資源。尤其是金瓜石,因盛產黃金,而成為著名的亞洲金都。





基隆山頂的觀景平台

石

# 附近景點

線

的

以領略不同的

·基隆山

風情

# 【九份】

九份原本只是純樸的山城小村,據説清朝時代這裡只 有九戶人家,每當有村民下山採買時,村民都委託代 購民生用品,故買時皆備妥「九份」,因而得名。清 末光緒年間,基隆河上游的大粗坑溪發現金礦後,淘 金客溯溪而上,在九份發現黃金,引起淘金熱,九份 因而繁榮起來。日據時代採礦黃金時期,九份有「小 香港」、「小上海」的美號。九份有「上品輸九份、 次品輸台北」的俗諺,顯示當年繁華程度。而隨著礦 藏枯竭,小鎮便沒落,而留下寂寥的老街、廢棄的礦 坑及礦場設施。但也因九份保有獨特的礦山人文景觀 而吸引遊客,成為北台灣著名的觀光小鎮。



石

鼻頭 壺山 及北 番仔 闊 Ш 頂 的 海岸 角也 海岸 澳 有涼亭與觀景平台。站在基隆山 的 半平山 八震撼 、八斗子的望幽谷 三等三角點基石 ]遙遙 的 , 壯闊 ?野柳岬! 。東北角 可見 的 燦光寮山 元。 遼遠: 山 角及富貴 海岬 巒 , 位於天線 的 基隆的 海洋 南子吝山 角 由近 呈現於 ; ,蒼穹的 丽 屬牆旁 和 遠 誏 眺望山 平島 , 深澳 前 0 山

稜線 業主顔雲年 屬於日本人所經營的 的九份地區 發現步道旁有 感辛苦 為界 九份地 提供遊客登頂 九份發展出不同的礦業與消費文化 從界碑再往上走約一 山 , 登山 也就是現在所走的這條步道 區礦 , 現在 蘇維 礦權為顏雲年所有 步道 權 新修了 舊界 的 就是以 ?會社 另 石階較為陡 盛地界 柱碑, 選擇 兩分鐘,就抵達基隆 0 條較平 因管理! 通 過基隆· 斑駁的字跡寫著 不 峭 而附近的名山 , 妨 緩迂迴的 葻 以東的金瓜 日據 去回 格 屲 都歷歷在 般遊 時 不 頂 稜線以 [程走不] 峝 之正 期 步道支 密走起 甚 漁 海 目 至 港 頂 Ш 石 南 金 , , 美 遠 的 開 西 北 瓜 共





# ➡路程時間



# ♣ 路況評價

● 登高指數: ●● 267m

• 路程時間: ●1 - 1.5小時(來回)

● 步道路況: ●

綜合評價:

# ◆注意及建議事項

基降山步道毫無遮蔭, 建議撰取清晨或傍 晚,或是氣候涼爽時節登基隆山,才能享受 登臨眺覽的樂趣。

# ■交通資訊

# • 自行開車

中山高經濱海公路交流道,再接台62快速公 路至瑞芳,沿2丁省道至瑞芳市區,再右轉 102縣道即可抵達九份。

# • 大眾運輸

搭乘火車至瑞芳站下里 至九份。或從基隆搭往金瓜石的基隆客變 車,於九份站下車,約10至20分鐘一班。 搭乘火車至瑞芳站下車,再搭乘叫客計程車 至九份。或從基隆搭往金瓜石的基隆客運班