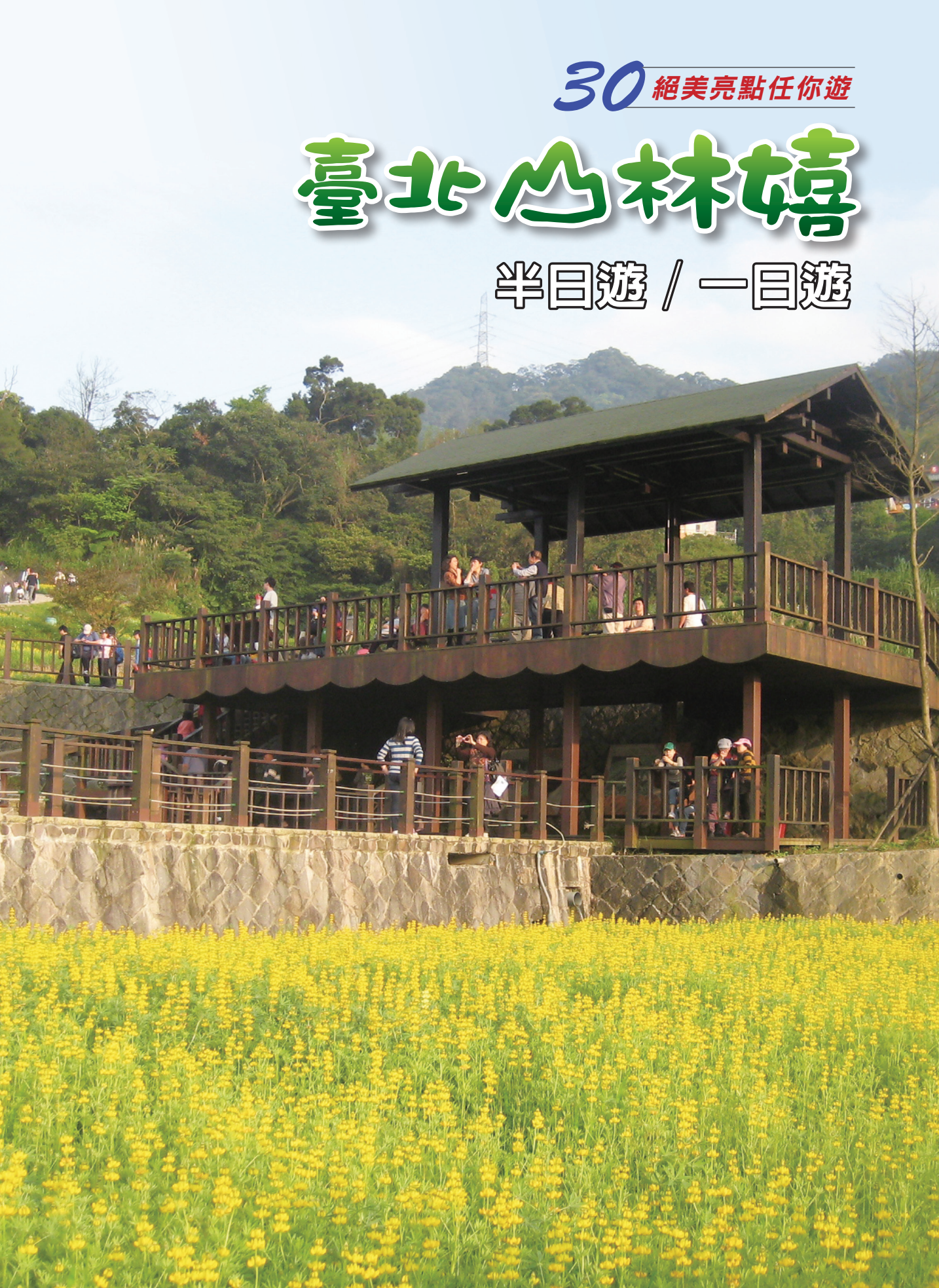
30 絕美亮點任你遊

臺北山林嬉

半日遊 / 一日遊



臺北市擁有55%的山坡地，青山綠水環繞四周，
親山步道、溪畔步道、休憩場域、風景區等設施完善，
是市民健身、賞景、休憩、嬉遊的好去處，
加上大眾運輸系統極為便利，按圖索驥，
一日遊、半日遊輕鬆可達。
更多的延伸景點，可以暢懷山林天地間。

絶美 絶佳 臺北山林嬉

臺北市依山傍水，自然資源豐富，交通便捷，不到半天的車程可以上山探索國家公園、臨海一覽嶙峋奇岩，擁有發展國際觀光城市的有利條件。而三面環山、五成面積的山林資源，更提供了臺北市民極佳的山林休憩環境，型塑一座小而美的山林城市。

面對全球極端氣候異常，臺北市政府非常重視山坡地保育，為市民生命、財產安全把關。除了提供市民安全無虞的居家生活環境，並用心進行規劃、整治、維護，如今，130條各具特色的親山步道搭配近溪親水的溪畔步道，並將三大風景區及兩處露營場等景點串連起來，建構其他縣市所羨慕的親山、親水城市。

豐沛的山林資源，是臺北市彌足珍貴的瑰寶，藉由《臺北山林嬉》的引路，提供市民運動、休憩、嬉遊的優質休閒環境。

臺北市長 郝龍斌 謹識

民國103年10月

珍惜臺北山林資源

臺北市擁有得天獨厚的地理環境，地處盆地之中，三面環山，從北到南有大屯、七星、五指、南港、二格五大山系圍繞，如同五指般深入、環抱臺北城；然而由於許多溪流發源其中，大多短促湍急，極易發生土砂災害。因此，工務局大地工程處的首要任務就是維護山坡地安全，同時要兼顧生態與環境復育。

基於安全考量，大地處對山坡地水土保持、土石流防治均嚴格把關，除了因應天然災害的消極性救災、治理外，平時更落實山坡地管理的積極性作為，珍惜生態保育及休憩資源，秉持「生態、生活、生命、生產」的「四生」理念，不論是登山步道系統的規劃、土石流的防治、溪溝的整治、森林休憩與坡地治理等無不用心擘劃，從規劃、建置到維護，始終堅持對大自然環境的守護。

天然的美好環境需要大家用心呵護，讓我們共同珍惜、也一起享受臺北山林資源。

臺北市政府工務局長 張培善 謹識

民國103年10月

30 絕美亮點任你遊

臺北山林嬉

半日遊 / 一日遊

目次 Contents

4 到竹子湖逛遊後花園
6 到復興三路漫步櫻木花道
8 硫磺幽谷泡湯溫柔鄉
10 到貴子坑露營看褶皺岩層
12 到仙窟溪探尋仙谷傳說
14 環抱軍艦岩為愛情加分
16 勇腳征服中正山登頂挑戰

18 玩轉圳仔頭溪自然園區
20 天母古道上 看盡繁華
22 菁山水圳 坐飲一杯咖啡
24 內雙溪自然中心數樹兒

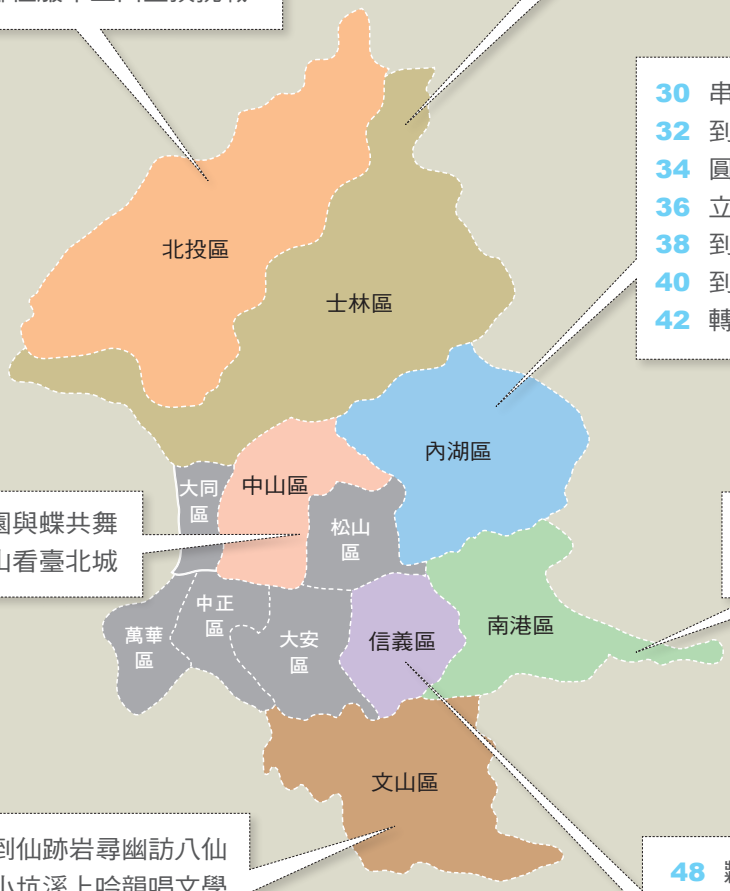
30 串起大崙頭尾瞭望遠山
32 到白石湖農村漫步
34 圓覺觀瀑布 溯源大溝溪流
36 立金面山遙憶採石歲月
38 到東湖親親內溝溪
40 到碧山輕鬆露營趣
42 轉進安泰社區暢嬉遊

26 訪劍南蝶園與蝶共舞
28 坐踞老圓山看臺北城

44 到舊庄探訪 桂花與茶的故鄉
46 觀魚踏石 前進四分溪

54 到仙跡岩尋幽訪八仙
56 小坑溪上吟韻唱文學
58 環抱樟樹樟湖上貓空
60 指南山上祈福滌心
62 在老泉里聽鼓看杏花

48 糶米古道上的古意私角落
50 象山信義區的桃花源
52 虎山溪的生態之旅



北投區
Beitou

到竹子湖逛遊後花園

位於陽明山國家公園範圍內的竹子湖，是一座底蘊深厚的山谷，擁有豐富多元的人文、農業、生態、景觀資源。舉頭可見小油坑、臺灣特有種鳥類、植物遍佈各處，串連成完整的溪流生態和食物鏈。

過去凱達格蘭族在此種植孟宗竹、茶葉，日治時期則成為蓬萊米的故鄉，現有「蓬萊米文化走廊」；柑橘、高麗菜也曾各領風騷，如今，海芋成了竹子湖的代名詞！透過溪溝整治，多條溪畔步道連接附近多處親山步道，一年四季，各有風情，2013年還榮獲了「LivCom國際最適宜居住社區獎」。

行家推薦1

溪畔步道賞海芋

大面積的海芋，是竹子湖春天的浪漫風情。以農作通道營造的五條溪畔步道，將竹子湖的頂湖、下湖、湖底、東湖及水尾五大花區串聯，是賞花季節最賞心悅目的花海風景。時間充裕的遊客，更能在夏天待到星月升起，找螢火蟲飛翔的身影。湖田橋旁的「水車寮步道」，還是另一個值得深入的祕徑喔！

■**頂湖環狀步道：**欣賞大片海芋花田、小油坑壯闊景緻、白鷺鷥和小梯田，路徑平緩易走，老少皆宜，步行時間需20分鐘。

■**下湖海芋環狀步道：**欣賞早期農家留下來的水車、生態池及圓弧戲水區，步行時間亦需20分鐘。

■**水尾文學步道：**聽潺觀瀑玩石、小山丘及梯田山面，步行時間僅需10分鐘。

■**湖底環狀步道：**登高遠眺山坡海芋田，步行時間需15分鐘。

■**竹子湖環狀步道：**路徑最長，由湖田橋進入東湖、頂湖、水尾及下湖串聯一環山步道及道路，步行時間需50分鐘，可一路享受景色怡人的竹子湖風情。

▲溪畔步道走來平坦，可連接海芋大道與竹子湖附近的景觀小丘。

行家推薦2

生態美景 花朵爭豔

竹子湖擁有豐富的生態環境，溪畔中有悠遊的魚群，偶有白鷺鷥飛舞，因為結合在地農業，生機更顯盎然。每年海芋盛開，是市民們爭相採海芋的時節，溪畔的繡球花、燕子花等植物，彷彿在與海芋爭豔，在一片白淨的海芋田之中，多了些繽紛的色彩。

▲心型的裝置藝術，為「黑森林」增添浪漫氣息。

▲竹子湖，越夜，越迷人。

▲▶除了稻米與海芋，溪畔簇擁著的繡球花、燕子花也不遑多讓。

▲從竹子湖行車約10分鐘，即可抵達草山行館。

一日遊 延伸趣點

草山近代史蹟 一日參觀

陽明書屋，前身為「中興賓館」，為蔣介石接待外賓與避暑的地方。現在成為肩負文史意義與旅遊導覽重任的建築，許多過去的史料、檔案，都集中於此。加上這裡曾是露營場地、戒備森嚴的「禁地」，因而保留了豐富的自然生態，如今也成為上陽明山一日遊的必選之地。

第一座總統官邸的「草山行館」，曾見證許多歷史事件，蔣介石過世後一度呈荒廢狀態。10多年前，市政府將此處定為歷史建築，成為藝文沙龍，以日治時期的建築風格為基調，搭配年歲悠久的相思樹、楓香，讓人懷古幽情。若開車上陽明山，不可錯失這一特色建築。

交通資訊

1.搭乘捷運到北投捷運站，轉乘公車小9至湖田國小站或竹子湖。
2.搭乘捷運到石牌捷運站，轉乘公車小8至湖田國小站或竹子湖。
3.搭乘公車108、109、110、230、紅5至陽明山，轉乘公車小9至湖田國小站或竹子湖。
4.自行開車前往。
＊海芋季假日有交通管制，需搭乘大眾運輸工具。

北投區
Beitou

到復興三路漫步櫻木花道

復興三路上，一條以櫻花為主題的大道，就在社區中綻放，這條長達2.5公里的「櫻木花道」已有10年歲月，是當地里民齊心打造而成，10年來，山櫻、八重櫻、吉野櫻、河津櫻等櫻花家族陸續報到，將整條路妝點成一條隧道。

復興三路旁的永春寮溪，是串聯櫻花道、白宮山莊步道、永春寮步道等親山路線的溪流。不僅生態豐富，還有一條供動物行走的「生態索道」。循溪與親山步道行走，便能連接附近的「中正山親山步道」。

▲上清宮旁的溪畔步道，是親近永春寮溪、連接復興三路與親山步道的途徑。

▲利用生態索道，讓溪流兩岸的生物更方便遷徙、移動。

▲看到鳳梨宅橋，櫻花道也就在不遠處了！

行家推薦1

鳳梨宅橋賞林間生態

傳說清代曾盛產鳳梨，因而有「鳳梨宅」的稱呼。早期曾發生幾次土石流災害，但經過整治後，砌石護岸、跳石、人行便橋都已出現。而且還有為動物通行所保留的「生態索道」，蜻蜓、蝴蝶、豆娘等昆蟲飛點石塊間，林葉婆娑，讓人心曠神怡。

▲櫻花已是復興三路的代名詞，一年四季，都守護著這條用心打造的道路。

行家推薦2

追逐櫻花看誰最嬌艷

復興三路路雖不寬，但櫻花樹極為茂密，盛開時如串起心型隧道般，粉紅、粉白的花瓣遍佈山頭，幾已成了復興三路的代名詞。為了打造更安全的賞櫻環境，提供舒適的賞花空間，賞櫻的步道上鋪有碎石，不用與車爭道，落花瓣與腳步同時落在碎石子路步道上，更有賞花的意境。

▲附近的中正山親山步道，是挑戰腳力的路程，但沿途景色更為動人。

一日遊 延伸趣點

步道 溫泉 走跳陽明山

面天山步道、中正山步道，都可從永春寮溪旁的步道連接。若是自行開車者，也能到附近幾個溫泉區泡湯。

★也可串聯第8頁「硫磺幽谷泡湯溫柔鄉」、第16頁「勇腳征服中正山登頂挑戰」

交通資訊

1.搭乘捷運至「北投站」，轉乘公車218、小6路線至「復興中學站」。

2.搭乘捷運至「新北投站」，轉乘公車216、223、266路線至「復興中學站」。

3.自行開車至復興三路，經過復興高中後繼續上行，即可抵達櫻花隧道。

北投區
Beitou

硫磺幽谷泡湯溫柔鄉

溫泉，是臺北盆地的重要記憶，因地質作用產生的硫磺元素，孕育了大屯火山群的溫泉地景，從清朝官員郁永河來臺採礦開始，到日治時期的文獻，直到當代生活，北投溫泉一直是歷代臺北人的共同記憶。

北投行義路260巷到402巷之間的磺溪溫泉步道，長680公尺，以溫泉為主題，只須短短30分鐘，就能穿越幽谷，尋覓硫磺源頭，在溪流、圳路與文學詩詞的相伴之下，探尋日式溫泉房舍與店家。

▲看著硫磺谷的白煙嫋嫋，溫泉區猶如一座人間仙境。

行家推薦1

近身細嚼溫泉文學步履

行義路260巷為磺溪溫泉步道的起點，步道兩側分別是典雅簡約的扶手，以及歷代歌詠北投的文學作品，郁永河、梁啟超、鄭愁予的詩詞、短文，甚至是北投第一間溫泉旅館創始人平田源吾的作品，都隨著腳步，一字一句敲進遊客心中。

位於402巷步道終點的「磺溪嶺溫泉露頭區」，過去曾佈滿溫泉管線，現在已整治成為景觀步道，是「溫泉景觀保育示範區」，有著截然不同的地景，裸露的岩石、空氣中的硫磺味。在高架木棧道上，有4座觀景平台，可以清晰俯瞰腳下不斷湧出熱氣的硫磺噴口。

▲走上磺溪溫泉步道，與旁邊的水圳並行，感受文人墨客與溫泉的邂逅。

行家推薦2

穿梭古今的療癒產業

北投溫泉有青磺泉、白磺泉與鐵磺泉三種類型，有助於舒緩身心、治癒各種疾病，行義路300巷內所聚集的溫泉飯店與餐廳眾多，可以搭配停車場入口處設置的「溫泉店家資訊地圖」，能更快找到合意的店家，放鬆泡湯一下！

▲位於行義橋旁的情人瀑布，為這個山谷添增些許沁涼。

▲隨時都能找一間溫泉店家，泡湯舒緩身心。

▲龍鳳谷景色雅緻。

一日遊 延伸趣點

新北投的另種溫泉風情

溫泉步道旁的「龍鳳谷」，以及泉源路、紗帽路凹谷中的「紗帽步道」，都是溫泉孕育而成的美景，環境清幽，沿路涼爽。穿過泉源路後，抵達幽雅路上，則有張學良故居。

新北投捷運站旁，有一座著名的綠建築：北投圖書館，旁邊圍繞著可泡腳、親水的溪流，還有舒適的溫泉飯店，交通十分方便。

★也可串聯第6頁「到復興三路漫步櫻木花道」、第16頁「勇腳征服中正山登頂挑戰」

交通資訊

1.搭乘捷運至石牌站下車，轉搭公車508、535、536至「行義路二」，步行約五分鐘即可抵達。

2.自行開車前往行義路402巷停車場。

北投區
Beitou

到貴子坑露營看褶皺岩層

貴子坑，是臺北市設備齊全、寬闊舒適的露營場地，位於捷運復興崗站附近，沿著捷運出口的「綠廊步道」前行，就能抵達貴子坑水土保持教學園區，園區內還有露營場與親山步道，無論來此玩半天、一天或兩天，都是很棒的選擇！

貴子坑屬於大屯火山群，受到貴子坑溪與水磨坑溪環抱，成為一座袋狀凹谷。因位於臺北市最古老的「五指山地層」之上，是很棒的地質教室。透過觀察裸露岩壁，就能發現80萬年前火山噴發與造山運動力量所形成的「褶皺岩層」。此處過去曾是一片瓷土礦場，因過度開採導致水土流失，因而有著「鬼子坑」的名稱。如今搖身一變，成為兼具教育與休憩功能的「水土保持教學園區」。

行家推薦1

想露營？到這裡

面積達7.4公頃的露營區，包括了「草地營區」與全臺北市唯一一個「露營車營區」。露營車營區又稱作「110平臺」，擁有半圓弧式頂篷的活動廣場，可滿足露營、活動、團康等需求。最棒的是，使用露營區完全不用租金，只要事先預約，就能在青山綠水的山谷間，伴著蛙鳴、月光、星星、螢火蟲入眠，再由鳥兒扮演鬧鐘，敲醒美好的早晨，享受一個愜意悠哉的野外生活。

▲就近觀賞地層，親身學習臺北的「褶皺岩層」故事。

▲到貴子坑住一夜，享受露營、觀星、登山各種樂趣。

▲站在平臺上，就能欣賞相映兩不厭的湖畔與樹叢。

▲▶貴子坑的水土保持教學園區與親山步道，是規劃半日遊行程的選擇。

行家推薦2

呼一口最好的空氣

位於園區後方的「貴子坑步道」，長2.4公里，步道口處有一整排櫻花，靜待遊客觀賞。途中還有水流緩慢、近乎靜止的「不動瀑布」，山腰平緩處，更有被山友譽為「臺北近郊空氣最好路段」的景點，可以眺望社子島、北投景色、文化大學，空氣好時，甚至能看到水圳橫越關渡平原的景緻！

鄰近社區相連結

透過步道，就可以連接同樣位於復興崗站附近的「仙窟溪」，以及復興路三段的「櫻木花道」。將三個景點規劃為一日遊行程。僅僅需要半天多一點的時間，就能同時享受沁涼溪水、水保體驗，以及櫻花美景。

★也可串聯第12頁「到仙窟溪探尋仙谷傳說」、第6頁「到復興三路漫步櫻木花道」

一日遊 延伸趣點

▲營區中寬闊的草皮，孩子們能盡情奔跑。

▲貴子坑步道上方，一座拓印亭正等待山客造訪。

交通資訊

1.搭乘捷運至「復興崗站」，沿著「捷運綠廊」走稻香路，進入秀山路。由85巷抵達露營場與步道口；由159巷則會先抵達「水保園區」，兩者最終將相互連結。

2.自行開車至北投區秀山路。

北投區
Beitou

到仙窟溪探尋仙谷傳說

位於北投區稻香里的仙窟溪，是「仙窟埤」舊址，據說，這個地名來自一段令人唏噓的傳說。有名老神仙為了尋覓有緣人當徒弟，便化身盲眼老翁，在北投一帶，將土搓成湯圓，向當地人叫賣，但長達三年，卻未見一位有緣人，只能帶著遺憾離開。而他所挖掘的土坑，則蓄滿雨水形成了「仙窟埤」。

到仙谷秘境踏青，坐擁山林間，半天流連時而俯瞰關渡平原、遠眺信義區地標臺北101，時而追逐老鷹、臺灣藍鵲的身影，體驗溪谷美景、想像神仙傳奇。

行家推薦1

潺潺溪流仙谷復甦 祕徑再現

雖然此處被稱作「仙窟埤」，但埤塘現已不復見，只剩舊址供人憑弔，當地10多棵老樹歷經歲月洗禮，看盡周遭過去因土石流的摧殘，而又再生，似訴說著老仙人的寂寞與孤獨。新植的山櫻花、吉野櫻相互輝映，與溪水沿岸的垂柳，一同陪著老樹守護仙窟。樹頭上、天空中，不時會有大冠鷲的身影，站上高處，則能看到廣袤的關渡平原，若視線良好，還能一舉看到101大樓！

▲魚兒們走著魚梯，我們沿著溪畔漫行，一同觀賞頭頂上的美景！

行家推薦2

生態與休憩的自然觀察

為了防治仙窟溪流遇豪雨時暴漲、沖刷，溪流兩側已建置了砌石護岸，以「生態工法」，創造更多供生物棲息的空間，同時也保障了下游住戶的身家安全。因此在觀賞美景時，也可多加留心設施與自然環境的相輔相成，利用親水綠地、平台仔細觀察河流生態。

▶仙窟溪溪岸的護岸與固床工，減緩了土石沖刷，而沉沙池更能保障下游居民的身家安全。

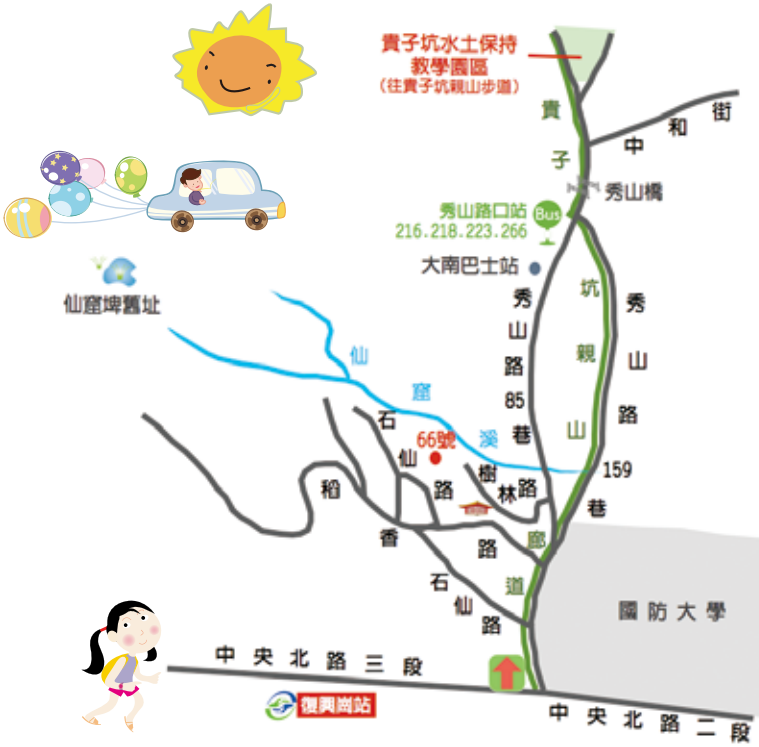
一日遊 延伸趣點

前進貴子坑　再探知性之旅

沿著旁邊的「貴子坑親山廊道」，循線前行便能抵達貴子坑，拜訪知性的水土保持教室，行進貴子坑步道探訪貴子坑溪與水磨坑溪，又可以待上大半天。也可反方向前往捷運復興崗站，搭乘捷運前往北投區其它景點。

★也可串聯第10頁「到貴子坑露營看褶皺岩層」

▲▼位於貴子坑露營區旁的仙窟溪，最適合附近居民午後漫步。



交通資訊

1.搭乘捷運至復興崗站，沿稻香路前行即可抵達。

2.自行開車至北投稻香路180號旁巷口。

北投區
Beitou

環抱軍艦岩為愛情加分

北投陽明大學校區內，有一座高192公尺的巨石，經過2400萬年歲月，海水沖刷、沈積、膠結與造山運動洗禮，外型像極了一艘巨大沈穩的船艦，得名「軍艦岩」。走上步道站在這塊巨石之巔，鳥瞰關渡平原。而石巔旁的照明寺步道，則可前往俗稱情人廟的「照明淨寺」，據說共同來此祈福的情人就能成為美眷。

結合了乘風破浪的軍艦景觀，以及以愛情為主題的寺廟，似暗喻著對美好生活的憧憬，適合與另一半規劃「軍艦岩愛情加分」的半日遊行程。若興致不減，還可加碼步行丹鳳山步道。

行家推薦1

地平線上的軍艦身影

軍艦岩雖然並不高聳，但擁有特殊的地質環境，其步道就像是軍艦的甲板，引領人們循線探景、尋找愛情。步道前方100公尺有茂密的相思樹林，雖然地勢逐漸上升，但梯級平緩，走來並不費力。隨著地勢上升，遠方關渡平原、淡水河的景緻也愈加清晰。陽明山上的文化大學、臺北市區、關渡平原、觀音山脈、大屯山系，串起360度美景，猶如置身於「山中鐵達尼」。

▲走上軍艦岩步道，觀賞腳下美景，踏實感受巨石洗盡鉛華的生命力。

行家推薦2

鍍金赤磯的愛情 照明寺滿分姻緣

軍艦岩不只是壯闊的景觀地標，還是情侶祈求愛情的中繼站。朝「照明寺步道」前行，能抵達俗稱情人廟的「照明淨寺」。呈弧狀的三角尖頂建築中，供奉的四面千手觀音，主管光明、健康、財富與婚姻；在寺外一排金光閃閃的釋迦牟尼佛、石雕佛像的守護下，遙望關渡平原與淡水河出海處，若恰巧在傍晚之時，眼前盡是灑著金粉的平靜美景，遠方躺臥的觀音山，就像與照明寺相互呼應。

一日遊 延伸趣點

尋覓丹鳳山私房古蹟

在軍艦岩山頭的背面，有塊刻著「丹鳳」兩字的岩石，這裡的土質、環境與軍艦岩截然不同。走完步道全程約半個小時，途中能看到日治時期的古蹟「弘法大師紀念碑」。

交通資訊

1.搭乘捷運至淇哩岸站，沿東華街二段行至陽明大學即可。

2.搭乘公車216、223、550、602、682、小21路線至捷運淇哩岸站，沿東華街二段行至陽明大學即可。

3.自行開車至陽明大學。

▲▼照明寺的三角尖頂，外觀突出，是具特色的廟宇。

▲2400萬年來，軍艦岩經歷各種地質作用，形成一座堅實的山中之船。

北投區
Beitou

勇腳征服中正山登頂挑戰

中正山親山步道是一座橫跨都市與陽明山國家公園的步道，平地的登山口處鄰近於「櫻花大道」，也接近北投溫泉區，全長達4000多公里，適合喜愛登山健行的遊客。中正山原來稱作「彌陀山」，又名「十八份山」、「大竿林山」，因為周圍延伸的步道眾多，猶如向外蔓延的樹枝，加上地勢高聳，擁有寬廣清晰的視野。

位於陽明山國家公園之中，中正山的生態極為豐富，全臺四分之一種的蝶類，都在此現蹤，還有大冠鷲、紅嘴黑呀、白頭翁、五色鳥等各種鳥類，穿梭在步道與竹林之間，若只顧著低頭走路，很容易就錯過豐富的生態美景。

▲半途可遇見以捷運車廂造型為發想的泉源中正山觀景平臺。

▲從觀景平臺可看到觀音山及關渡平原的美景。

▲竹林伴隨中正山親山步道，在健行同時，更要注意有無蛇類出沒喲！

行家推薦1

頂尖觀景臺 盡納北臺灣地標

中正山屬於大屯山系，步道沿途不時能看到稜線清晰、層次分明的七星山與紗帽山。「泉源中正山觀景平臺」為最新建置的觀景熱點，平台特別以捷運作為設計理念，座椅、護欄接透過列車意象呈現，四個高低相間的「車廂」平臺，以關渡平原、八里、觀音山與淡水河、北投機廠為背景，將落日定格，讓遊客收進心底。

▲在中正山頂可看到紗帽山。

▲到中正山頂有停車場，開車出遊的民眾不必擔心停車問題。

▲▼中正山裡有木炭窯等許多私房景點，靜待遊客來訪。

行家推薦2

私房隱密景點 靜待發掘

中正山親山步道有7個步道口，郵政訓練所步道登山口，或者產業道路上的「立祥商店」，都是醒目的起點。每到陽明山花季，其它登山路線總是人滿為患，這兒便是很棒的入口。從立祥商店入口處進入，不久就能發現一座小屋，這是擁有160多年歲的木炭窯，過去一度荒廢，如今已透過傳統工法特別修復，保存了窯厝。

一日遊 延伸趣點

勇腳暫歇溫泉之鄉

親山步道距離捷運新北投站約20分鐘腳程，因此「溫泉博物館」、綠建築「北投圖書館」，以及館旁的溫泉小溪，都可與此行結合。甚或順道前往北投溫泉區，讓溫泉洗淨疲勞，也是好選擇。

★也可串聯第6頁「到復興三路漫步櫻木花道」、第8頁「硫磺幽谷泡湯溫泉鄉」

交通資訊

1.搭乘捷運至「新北投」站，沿泉源路直行，約20分鐘經過「挹翠橋」後，即可抵達「郵政訓練所」步道口。

2.搭乘公車小7至「立祥商店」。

3.自行開車前往。

士林區
Shilin

玩轉圳仔頭溪自然園區

圳仔頭，由名稱便不難意會其水圳溪溝的地形。圳仔頭溪位於平菁街43巷至67巷之間，灌溉了平等里許多農戶用水。因為地處隱密，往往被前往陽明山的車潮所忽略，農家居民私藏著清澈溪水，擁抱著櫻花與楓紅。

「圳仔頭自然園區」在先天、後天的優良條件下，正展露頭角，從「圳仔頭」公車站下車就能看到園區的入口意象，以太陽能、風能發電的路燈，以及竹籬打造的農園情境、再生樹，伴隨腳下豐富繽紛的櫻花鋪面，彷彿走入電影場景。其中，龍骨水車、文學詩詞，以及橋底下的文化藝廊，都訴說著在地文史身世與生態復育的經驗。

▲粉櫻細雪入口廣場上，有幅壯觀的3D彩繪。

▲園區入口處，位於平菁街67巷。

▲溪畔步道上，童趣的凳子供遊人歇息。

行家推薦1

漫步賞櫻 生態圳溝

圳仔頭溪長約2公里，發源於平菁街43巷底，是當地農戶灌溉田地的來源，平等里的農園、果園、花卉園都與這條溪流休戚與共。但溪流遇暴雨時的沖刷，也成為當地農作的隱憂，在利用生態工法整治後，不僅有效預防水患，這兒也逐漸成為平等里的後花園。

走在圳溝旁的沿溪步道，舉目所及是青山、綠水，以及櫻花、楓香、鳳仙花、野薑花等植栽。低頭則能就近觀察塊石護岸，並發現悠游於石隙間的魚兒，儼然是個生態復育的小天地。

行家推薦2

綠色教學 復古情懷

庭園式的景觀設計，使人為的工程與自然環境相互融合、映襯，站上圓拱橋、木造長廊以及親水平台，可以看到不同角度的山林視野。窺探橋下拼貼的藝文圖樣，觀賞龍骨水車，使用具有懷舊感的人工打水泵，不僅用水方便，也能體會復古之情懷。

經過用心的耆老、文史工作者努力，「圳仔頭溪自然園區」將成為地方的重點教學場域，連結平等國小與附近社區、校園，將回餽大自然的心思，結合人文與生態，永續傳承。

▲再生樹。

▲走到圓拱橋下，有龍骨水車與一座文化藝廊。

▲休憩花架。

一日遊 延伸趣點

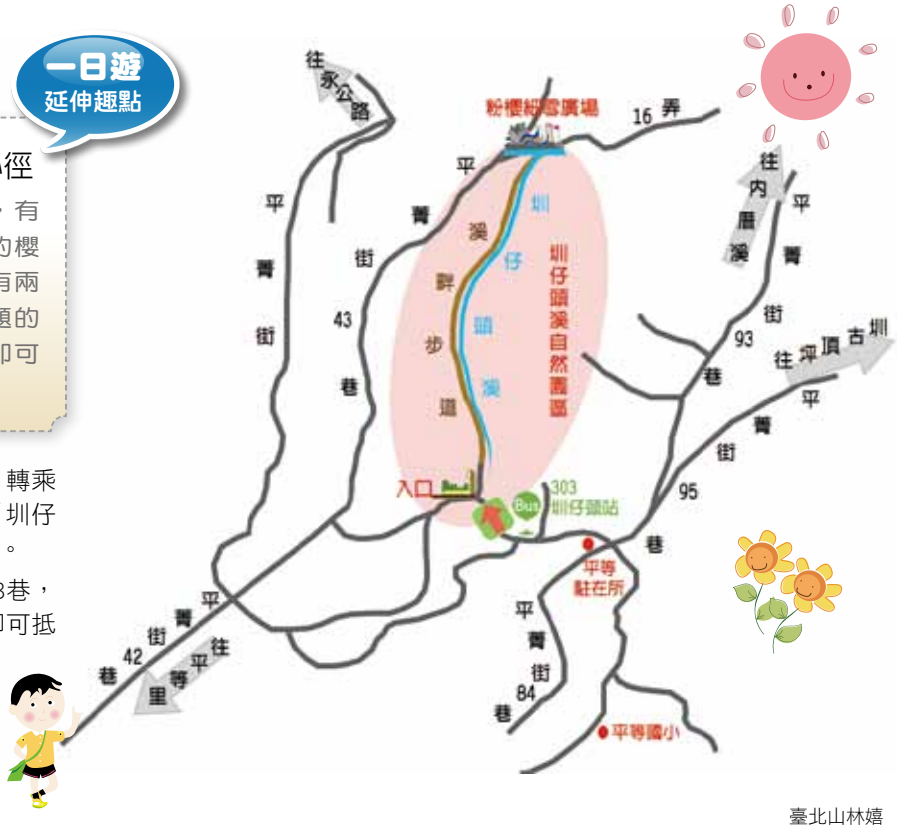
內厝溪花廊 姊妹櫻花祕徑

緊鄰圳仔頭的平菁街93巷，有一個猶如圳仔頭孿生姊妹的櫻花祕徑：內厝溪。此處擁有兩個賞櫻平台，以櫻花為主題的壁飾，及咖啡店家，步行即可抵達。

交通資訊

1.搭乘捷運至士林站，轉乘公車303、小19至「圳仔頭」或「崙仔尾」站。

2.自行開車至平菁街43巷，在經過平等國小後即可抵達。



士林區
Shilin

天母古道上 看盡繁華

圳溝古道、異國風情；獼猴穿梭、宅窗相鄰。天母有著全臺北市最浪漫的異國風情，多國美食、風雅的別墅群、設計繽紛各具特色的店家，串聯多樣的情調街景，形塑了天母越夜越美麗的亮眼地標。同時也有歷史歲月堆積的古道遺跡、日治時期建置的大水管，是昔日產業經濟命脈及保安、水源的要衝。

以天母古道為嬉遊主題，行進間偶而躍出的獼猴身影，總會讓人發出會心一笑，或漫遊商圈、或逛遊附近南磺溪沿溪街巷的景觀意象，甚至沿行義路蜿蜒而上，還可直達紗帽山的溫泉區。不論是半日遊或一日遊，都讓人充滿驚奇。

行家推薦1

四通八達 天母萬景盡在古道

「天母古道」過去是金山與天母間的交通要道和經濟命脈，擔負著產業輸運的民生功能，仰德大道開通之後，功能盡失成為名符其實的「古道」，日治時期所建置的大水管、三埔發電廠以及圳溝，成為天母開發史的最佳見證，目前廣為山友所知的登山步道，是連結士林華岡地區跟紗帽山南側之間的一段，長約2.6公里。

中山北路七段的步道入口，有一個大大的水管地標是三埔發電廠的舊址，與石階步道並行的黑色大水管，是日治時期為了引陽明山泉水至天母地區的遺跡。

▲大水管是天母開發史中重要的一頁。

▲天母古道所在之處氣候良好，整片綠林猶如一座生態寶庫。

行家推薦2

生態寶庫 開發史跡互堆疊

天母古道屬於低海拔亞熱帶闊葉林生態系，卻同時擁有暖溫帶闊葉林的景觀，來自大屯山系與南磺溪吹來的東北季風，帶來低溫及雨水；在避風處的山溝、西谷地，有板根、幹生花與纏勒等熱帶闊葉林樹種。日治時期，政府就將此處劃為「保安林區」、「水源重地」，至今仍可見到高達300多種植物，最廣為人知的，就是蕨類、姑婆芋。

動物身影也不遑多讓，蜻蜓、蛙類、沼蝦與螃蟹，依著圳溝溪水繁殖，而這裡的「原住戶」臺灣獼猴，更總在清晨、黃昏時段出來散心玩樂，猶如一座野生動物園。

▲天母擁有優質水源，自日治時期開始，就有「第三淨水廠」及綿密的水道系統。

▲聆聽舊時大水管，聆聽過去的故事。

一日遊 延伸趣點

步道串聯親山最棒

由於天母古道正好環繞著文化大學後山，生態資源豐富，除了連接天母商圈的步道口，另一步道在文化大學，兩個步道口之間有多條產業道路、下竹林步道，翠峰瀑布等，很適合喜親山者遠離塵囂一日遊。

★也可串聯第4頁「到竹子湖逛遊後花園」、第8頁「硫磺幽谷泡湯溫柔鄉」

交通資訊

1.搭乘捷運至石牌站，轉乘紅15、紅19、224至「天母站」，沿中山北路七段至232巷登山口。

2.搭乘捷運至劍潭站，轉乘紅5、260至「山仔后站」，步行至愛富三街登山口。

3.搭乘公車220、267、601、603路線至「天母站」，沿中山北路七段步行至232巷登山口。

4.自行開車前往天母商圈。

士林區
Shilin

菁山水圳坐飲一杯咖啡

陽明山菁山路131巷，放眼望去盡是山巒美景，圳路溪流穿梭其中，不遠處有衛星國際電台的大耳朵。菁礐溪是內雙溪的上游，流域沿岸有數間咖啡聽、庭園餐廳，以及休閒農場，適合假日午後來此放鬆。

菁礐溪畔擁有豐富生態，走上木造平臺、漫步溪畔步道，隨時可見穿梭的蜻蜓、豆娘，以及溪中的石斑、馬口魚、苦花魚、沼蝦等生物。最特別的是，菁山社區有「槭紅」，又稱「紅葉雞爪槭」，春天是最佳的觀賞時機！

▲平菁街附近的庭園咖啡，擁有宜人景緻，是假日約會、聚餐的選擇。

行家推薦1

再見菁礐水圳生命力

菁礐溪水質清澈，過去曾是當地的重要水源，溪旁水圳分佈，年久失修，為恢復菁山社區的水圳功能，量身打造菁山社區特有環境，大地處完成以「保水賞景」為規劃主軸的農業改善計畫，並進行溪溝整治，增設步道及親水設施，完成「賞櫻平臺」及「樟樹平臺」，提供享受體驗大自然的休憩空間，打造山坡地精緻休閒農業社區。

上陽明山賞花、採海芋的同時，別忘了可以沿著菁礐溪，觀賞這一片溪水與樹林交錯，不同於花海的景致，親身感受清澈冰涼的溪水，享受沒有行程的休閒體驗！

▲菁礐溪在經過規劃整治之後，溪流水量得以控制，生態愈加豐富，更是觀察學習水中生態的教室。

行家推薦2

以大自然為教室

菁礐溪畔的「福田園教育休閒農場」是第一家取得臺北市政府認證的教育休閒農場，推廣「以大自然為教室」的理念，保留樹林為戶外教室，結合整治後的溪流，透過水域探索、人文藍染教學、生態導覽等方式，傳遞休閒產業與環境保護相互結合的觀念，可說是大地處溪溝整治成就生態、休憩與產業的典型成功例子。

溪流中段的「菁礐古道」，是早期居民通往士林的主要道路之一。行走古道之中，不時會發現居民或農場認養的小小告示牌，透過分工整理與維護，放眼望去，便是乾淨舒爽的環境！

▲由里民自發整理，菁礐古圳擁有濃厚的在地人情味。

▲悠悠水流，就該搭配一杯香醇咖啡！

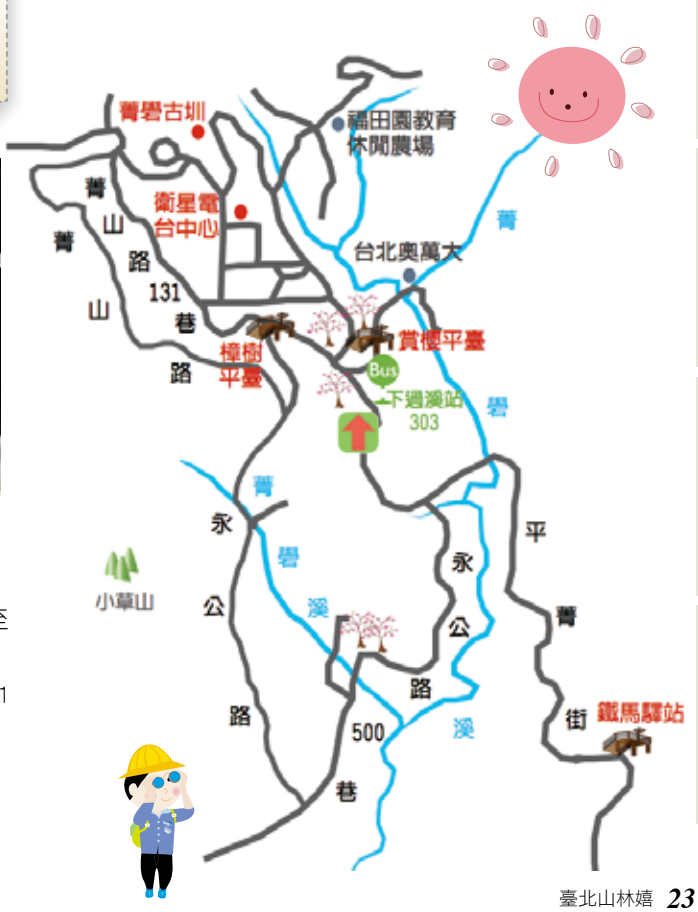
一日遊 延伸趣點

鐵馬汗水 暫歇驛站賞櫻情

尤其對鐵馬族而言，可在位於至善路三段71巷的鐵馬驛站觀景休息，以單車遊遍溪山、平等與菁山3個農業社區。

★也可串聯第18頁「到圳仔頭探溪賞花」

▲位於至善路三段71巷的鐵馬驛站是腳踏車族專屬的休息站！



交通資訊

1.搭乘公車303號公車路線至「下過溪站」，或開車由士林區至善路3段71巷順平菁街至菁山路。

2.自行開車至仰德大道，連接至善路3段71巷，沿平菁街至菁山路。

士林區
Shilin

內雙溪自然中心數樹兒

內雙溪自然中心是臺北市第一座以森林為主題的自然中心，擁有全臺北市近郊最完整的森林林相。成立自然中心後，功能多元，觀景之外，包括教學中心、森林藥用植物園、森林教室、碧溪自然步道、大崙頭登山步道等，兼顧休憩與教育意義。

由於位於士林、內湖兩區的交界，經由大崙頭尾山步道，跨越山頭可以抵達內湖的白石湖。自然中心外的溪山社區，有一座鐵馬驛站，是鐵馬族不可錯過的休憩地點。

行家推薦1

森林之最 環境教育最佳場所

月桃、墨水樹、萬壽菊、虎耳草、百合花等植物的身影，都出現在自然中心；五色鳥、白頭翁、繡眼畫眉與臺灣藍鵲等鳥兒，穿梭在偌大的林區之間。在自然中心定期舉辦的環境課程與主題活動中，便能就近「熟識」這些動植物，是親子共同學習的絕佳場所，也是校外教學的好去處！值得一提的，還有中心內的「太陽能光電系統」，遊客可以親手操作，瞭解太陽能系統，模擬日照量與發電量的關係，觀察節能（電力）減碳的具體效果。

▲▶內雙溪自然中心多樣的生態與定期導覽課程，是團體活動與校外教學的好選擇！

▲一整片「鐵砲百合」盛開之時，猶如無數支唢呐齊放，因此閩南語又稱之為「古吹花」，是內雙溪自然中心春天的盛宴之一。

行家推薦2

聚焦三大景點 感受樹木智慧妙用

溪山苗圃、藥用植物園與樹木標本園，是自然中心的三大重點，溪山苗圃最早是培育臺北市造林所需之原生苗木的地方，現在則兼具自然教育中心等功能，景觀多樣，有療癒花園、生態滯洪池、瞭望樹平台、景觀木平台、臺灣生態池等處。而藥用植物園則以「十二生肖植栽區」與「人體藥草區」作為主題，結合植物、藥草特色，「DIY」教室提供教學活動，傳達藥用植物的相關知識。

▲藍鵲門牆。

▲樹木標本園。

▲自然中心中的瞭望台，望盡各種美景，更是賞花的好景觀。

一日遊 延伸趣點

再探小溪頭各場域

內雙溪自然中心屬於臺北小溪頭的範疇，嬉遊資源相當豐富，無論是中心內各場域，或是碧溪自然步道、大崙頭登山步道，每個據點都可以規劃為半日遊的輕鬆行程，結合兩個點的一日遊也不算累。

由碧溪橋下山林，從至善路、外雙溪到士林，可以在溪邊享受浪漫的晚餐，或直接到士林夜市打上一頓牙祭，作為一日遊的快樂Ending。

★也可串聯第30頁「串起大崙頭尾瞭望遠山」、第32頁「到白石湖農村漫步」、第40頁「到碧山輕鬆露營趣」

交通資訊

1.騎自行車前往。

2.搭乘捷運至劍潭站下車，搭乘小18至「碧溪橋站」、市民小巴1至「溪山苗圃」站下車。

3.自行開車前往至善路三段150巷27號。

中山區
Zhongsha

訪劍南蝶園與蝶共舞

劍南蝶園鄰近捷運文湖線劍南站，從一號出口步行，約莫10分鐘可達劍潭古寺，劍南蝶園入口就在劍潭古寺後方的劍南路352巷。不到20分鐘，從臺北市中心立轉到郊外，瞬間置身於山林綠意中與碟相會。很難想像，人口稠密的都市角落有如此規模的蝴蝶天地。

「劍南蝶園」是臺北市首座開放式的生態型蝴蝶園，也是臺北規模最大、蝶種最多的蝴蝶保育園區。篷頂造型類似飛翔中蝴蝶的景觀台、休憩平台、拱橋、百家姓枕木步道，讓人不自覺的放鬆心情，進入翩翩翱翔的世界。與蝶共舞，一趟半日的樂活知性之旅結束，走回捷運站，若忍不住時尚都會的誘惑，就逛逛美麗華商圈吧！

▲觀景臺就像一隻翩翩起舞的蝴蝶，帶領遊客望盡蝶園景色。

行家推薦1

少了天網，飛舞也浪漫

劍南蝶園最特別的地方在於：沒有網室！因為以復育為出發點，讓滿天飛舞沒有被「困住」的蝴蝶，擁有自由自在生存、繁殖的環境。為了重塑生態景觀及營造蝴蝶復育棲地，園區種植臺灣原生的蝴蝶食草、冇骨消、食茱萸等蜜源植物、誘蝶植物，吸引蝴蝶棲息。並且移除強勢外來種，以不圈養、不捕捉，尊重自然環境的棲地復育方式，提供蝴蝶及其他昆蟲喜好的環境。

行家推薦2

步道沿途蝴蝶相伴

蝶園旁邊的劍南路步道，生態豐富，有150多種蝴蝶與昆蟲。蝶園內的白色觀景台、休憩平臺、拱橋、生態水池、百家姓步道……等設施，透過解說牌了解各種蝶類與生態知識，並且觀賞大自然與內湖的美景。

一日遊 延伸趣點

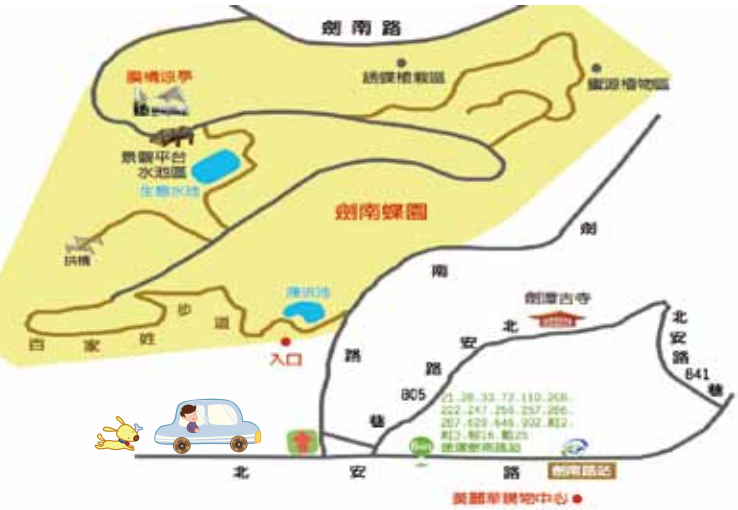
步道串聯登高望遠

劍南步道位於中山區、內湖區與士林區交界，喜愛登山的朋友可以跨過山稜線連接劍南路上其它步道，如：劍潭山步道、金面山步道以及大崙頭尾山步道等等。

這裡也可以是小而美的親子共遊、情侶約會的組合，遊完蝶園欣賞蝴蝶百態後，到大直美麗華商圈逛街、用餐，為假日劃下美麗句點。

★也可串聯第28頁「坐踞老圓山看臺北城」

▲園內各處都有設置蝴蝶、植物的介紹牌，遊憩過程中還能順道學習生態知識。



▲▼循蝶園內的步道行進，可以看到多樣的蝶園景觀，更能眺望美麗華摩天輪。

交通資訊

1.搭乘捷運至「劍南路站」，由1號出口走出，沿北安路行走至劍南路右轉，繼續沿路前行即可。

2.搭乘公車21、28、33、72、110、208、222、247、256、267、286、287、620、646、902、紅2、紅3、棕16、藍26路線至「捷運劍南路站」，沿北安路行走至劍南路右轉，繼續沿路前行即可。

3.自行開車至劍南路。

中山區 Zhongsha

坐踞老圓山看臺北城

圓山蘊藏了臺北的歷史記憶，蜿蜒的劍潭山步道，串起山上的老地方，也帶出新的視野：從過去名列臺北市三大風景區之一，到今日具有時尚意境的「圓山十美」、「三好步道」，正演繹出臺北都會人對圓山風景區的依戀。

圓山風景區位於車水馬龍的中山北路、北安路交會口，交通便利，捷運、公車都很方便，不論是從中山北路4段的登山口進入，或從北安路的碧海山莊進入，一路上的劍潭山步道，獨家景觀頻頻映入眼簾，總讓人驚喜連連！

走一趟風景區，半日遊剛剛好。下山之後，近者可連接忠烈祠、圓山飯店；遠者，則可往北到士林夜市大快朵頤，往南經過圓山橋到花博特區瀏覽輕鬆，感受不同情境的一日遊。

行家推薦1 圓山風景區十美覽勝

1美｜ 圓山飯店

14層宮殿式建築，1973年10月10日落成啟用，是臺北市的地標之一。

2美｜ 藍鵲地景景觀區

利用三階坡地地形創造空間特色，下平臺為藝術雕塑區；中平臺為輕食區；上平臺利用草花形塑臺灣藍鵲地景景觀區。

3美｜ 林間樂活區

在鬱鬱蒼林間的木平台，或坐或站、沉思打坐，享受森呼吸與樂活悠閒。

4美｜ 昆蟲之森

位於好神及好美步道旁，林相豐富臨步道旁枯木落葉堆砌，利用環境特色營造「甲蟲的家」。

5美｜ 崗哨體驗區

早期圓山是軍事管制區哨點，軍事地理位置重要，兩側有廢棄崗哨及153 營舍，具軍事歷史意義，透過簡單復原，具懷舊思古休憩空間。

6美｜ 繁榮臺北

遠眺市區，大直橋、基隆河、臺北101，盡收眼底，是欣賞都市夜景的絕佳地點。

7美｜ 觀音夕照

遠眺淡水河對岸的觀音山夕陽落日、洲美快及社子島，視野開闊景觀優美。

8美｜ 老地方

稜線親山步道登山客的中途休憩站，步道旁一長型木作涼亭，觀松山機場飛機起降，聽飛機起降的轟隆聲。

9美｜ 飛羽的家

位於通北街入口步道，以樹屋平台概念串連三、四株大樹，營造臺灣藍鵲、五色鳥賞鳥區，不時可見臺灣藍鵲身影，聽到五色鳥啄樹幹的聲音。

10美｜ 隧道體驗場

位於圓山飯店入口處，仿圓山飯店內的戰備隧道，結合太原五百完人及天文台遺址兩區，深具人文特色。

行家推薦2

三好十美遠眺好景

圓山風景區有兩大亮點：「三好步道」、「十美景點」，三好步道分別由石板、枕木、輕碎石鋪設的步道系統，表現出好玩、好美、好神的意境，與十美景點相互映襯。穿梭三好步道，不僅能看到車水馬龍的市區，還能遠眺大直橋、基隆河，就連觀音夕照、社子島都能收盡眼底。

▲圓山飯店。

▲繁榮臺北。

▲飛羽的家。

▲崗哨體驗區。

▲隧道體驗場。

一日遊 延伸趣點

多點延伸豐富滿載

圓山風景區附近有許多可看、可玩、可吃的景點。像是山腳下的士林夜市、圓山；北安路忠烈祠、大直美麗華商圈。以及原山貝塚遺址、太原五百完人紀念碑、士林捷運站旁的士林官邸……等等。

★也可串聯第26頁「訪劍南蝶園與蝶共舞」

交通資訊

1.搭乘捷運至劍潭站。
2.搭乘203、218、220、260、267、277、279、280、285、308、310、606、612、665、902、紅3路線公車，至「劍潭站」下車。
3.自行開車至劍潭捷運站。

內湖區
Neihu

串起大崙頭尾瞭望遠山

位於內湖區與士林區交界的大崙頭尾山，是五指山系西側的稜線。大崙尾山海拔451公尺，巨岩羅列、聳立成峰；大崙頭山海拔475公尺，是內湖地區最高的山脈，兩座山頭之間有親山步道，並有中社路、碧山路、森林木棧步道等支線，森林密集而原始。

山頂上的「望風堡瞭望臺」擁有環繞視野，左側是大崙尾山、獅頭山，右側則有個叫圓仔山的小山丘，北側即為大屯山系、紗帽山等火山群，甚至可看到因火山熔岩流下而形成的平等里平台。南側則是五指山系、大湖公園等風景，若天氣晴朗，還能看到從汐止綿延至基隆的山群。

行家推薦1

山水交映 兩座湖水如明眸

透過步道串聯，可以抵達「大埤頭」、「大崙湖」兩座湖泊。大埤頭接近龍船岩，是內湖山區水源的源頭，在取水不變的農業時代，其重要性難以言喻。而「大崙湖」又被稱作「埤仔湖」，是早期農民為了引水灌溉而開發的人工湖，現在雖已無此功能，但古樸的氛圍依舊令人懷念。

▲▶大崙湖與大埤頭，是內湖地區重要的用水來源，如今取水方便，兩座湖泊無疑憑弔了過去歲月。

行家推薦2

鬱鬱森林 穿梭樹間親土地

大崙頭的森林木棧步道與自然步道，位於隱密的林間，林相茂盛，遮蔽了紫外線，走起來涼爽舒適，是全程最適合吸收芬多精的森林區域。沿途有許多枕木步道段，踩在上面十分舒服，若能脫下鞋子，更可直接感受土地脈動。以木棧道搭建的步道段，是為了保護完整生態，留下動植物繁殖的空間，甚至還有保留樹木，使之「卡」在棧道中央的特別景觀呢！大崙尾山地處於水源區，相對於大崙頭山，地勢更為陡峭，林相雖然較少，但生態鏈更為完整豐富，堪稱是生態綠廊！

▲大崙頭尾山步道擁有完整的森林林相，且有枕木、木棧等步道型態，光著腳丫踩在上面，是吸收芬多精沐浴山林的最佳方式！

▲舒適的眺望台，也是極佳的歇腳處。

一日遊 延伸趣點

串連多條步道繼續行

大崙頭尾山上的多條親山步道，分別延伸到內雙溪自然公園、內湖碧山巖、白石湖，可隨性擇一處作為一日遊行程。

或者直接下山，經至善路到外雙溪景觀餐廳戲水用餐，或繼續轉搭公車到士林夜市商圈，大快朵頤慰勞一下五臟廟。

★也可串聯第24頁「內雙溪自然中心數樹兒」、第32頁「到白石湖農村漫步」、第40頁「到碧山輕鬆露營趣」

交通資訊

1.搭乘捷運至士林站，轉乘公車255路線至「大崙尾步道口」。

2.搭乘捷運至圓山站，轉乘公車213路線至「大崙尾步道口」。

3.自行開車前往碧山路44巷。

內湖區
Neihu

到白石湖農村漫步

近幾年來，白石湖成為臺北市新興景點，離內湖捷運站僅15分鐘車程，紫色吊橋搭起了白石湖獨具特色的視野，就像一顆閃亮的農村新星。

她被圓覺尖、鯉魚山、忠勇山與大崙頭尾山環抱。從旁邊的碧山巖出發，沿著淡紫色的白石湖吊橋，走入這座繽紛盎然的湖泊低地。其中生長著健康有機蔬果、各種幸福加持景點，以及多樣的自然生態地景。無論想採果踏青、生態旅遊，都少去了都市喧囂與忙碌。在享用過在地店家的特色料理之後，更能搭配周圍的親山步道、內雙溪自然中心等景點，延伸加值這趟農村旅行！

行家推薦1

最宜居社區　農村風貌體驗遊

白石湖在2012年獲選為「聯合國適宜居住社區」之後，為臺北市的農村改造帶來新氣象。最顯著的地標，是如鵲橋造型的白石湖吊橋，蜿蜒的「春秋步道」是引領我們進入社區的小徑，而「同心池」、「永結亭」與「夫妻樹」……等景點，便是見證愛情的象徵！

貼心提醒：
別留下垃圾、攀折花木，大聲喧嘩，把白石湖的美，與其他市民們分享；留下寧靜，回饋店家。

▲夫妻樹下，見證愛情。

▲同心池是經由人工復育成功的生態濕地。

行家推薦2

人文農業　在地采風

店家，是白石湖另一大特色，在這兒的數十個店家，各有壓箱法寶，以最特別的方式，將家鄉的美好帶給客人，還有許多店家掛上「關心小站」的牌子，提供免費廁所、導覽、緊急救援等服務，讓人「就甘心！」

▲▶當地商家利用在地素材，打造屬於自己的農村家園，並提供「關心小站」，為遊客帶來方便。

一日遊 延伸趣點

步道串連　眺景健身兩相宜

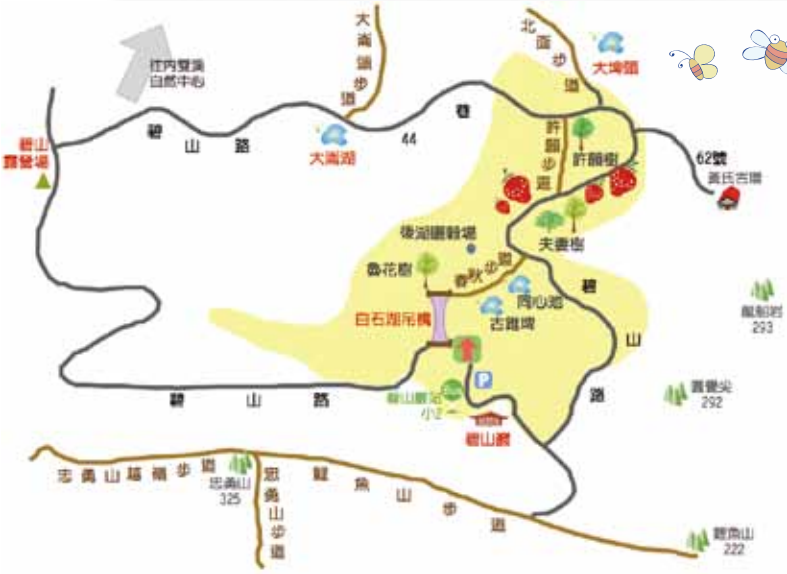
周圍的大崙頭尾山步道、龍船岩步道、碧山巖、大埤頭、黃氏古厝與碧山露營場……，都是很棒的去處。

★也可串聯第24頁「內雙溪自然中心數樹兒」、第30頁「串起大崙頭尾瞭望遠山」、第40頁「到碧山輕鬆露營趣」

四季有機農產品，看這裡

☆草莓：12月～5月
☆水蜜桃：5～6月
☆火龍果：8～9月
☆柚子：9～11月

還有各種時令蔬菜……



▲復甦之後的白石湖農村，有著淡紫色吊橋的裝點，更加迷人。

交通資訊

1.搭乘捷運至內湖站，轉乘公車小2路線至「碧山巖」。
2.自行開車前往碧山路，循路標至碧山巖停車場即可。

內湖區
Neihu

圓覺觀瀑布 溯源大溝溪流

圓覺尖是內湖著名的自然地景，與鯉魚山、忠勇山合稱為「內湖三尖」，其間穿梭多條步道。圓覺步道、忠勇山步道，以及鯉魚山步道，連接了平地與山頭；碧湖步道、大溝溪畔步道則開展於平地之間，各有特色，景點多樣。

五條步道相互串聯，可以看到礦坑、花海、溪流、瀑布、人造迷你地景等風景，而且交通方便，只要搭乘捷運至大湖公園站，穿過大湖山莊街，便能抵達這片廣大的親山、親水區域，每到假日，遊客、登山族絡繹不絕，是臺北市熱門的山區休憩路線。

行家推薦1

「小」的感動 溪溝瀑布小人國

大湖街131巷的「葉氏祖廟」，便是圓覺步道、鯉魚山步道的入口，兩者可連成環狀行走。圓覺步道與大溝溪水並行，沿途可看到許多與河川、地質有關的設施與解說，甚至還有觀瀑平臺、意象座椅，以及以廢木為概念的圍欄，在親水的同時，也堅固安全。鯉魚山步道上，則有熱心山友所建置的「迷你小人國地景」，讓遊客健行過程中，兼顧趣味。

▲位於圓覺瀑布附近的「蘑菇涼亭」，適合山友稍作休息、聆聽溪水與鳥鳴。

▲鯉魚山步道上，有過去登山客耐心製作的趣味小人國地景。

▲▶大溝溪下游平緩處，步道走來舒適，時而視野寬闊，時而樹林鬱鬱。

行家推薦2

花徑懷古 礦坑花海漫步行

隱身於葉氏祖廟旁的「碧湖步道」，位在小山坡與社區住宅之間。有以礦坑為主題的入口意象，訴說著內湖過去的採礦故事，整條步道就像在小徑中穿梭，不斷在轉角發現漂亮的景色。

▲▶碧湖步道穿梭於社區民宅之間，兼具濃濃的礦坑氣息。

▲「大溝溪生態治水園區」擁有豐富的自然生態環境。

一日遊 延伸趣點

★也可串聯第36頁「立金面山遙憶採石歲月」、第38頁「到東湖親親內溝溪」

交通資訊

1.搭乘捷運文湖線至「大湖公園站」，由1號出口走出，右轉至大湖山莊街並沿街前行，約15分鐘即可抵達大溝溪畔步道。

2.搭乘公車247、267、284、287、620、630、677、681、683、棕10、棕19路線至「捷運大湖公園站」，右轉至大湖山莊街並沿街前行，約15分鐘即可抵達大溝溪畔步道。

3.搭乘公車小3路線至「大湖國小站」，沿大湖街131向前行，約5分鐘即可抵達礦坑口。

4.自行開車至大湖街131巷。

內湖區
Neihu

立金面山遙憶採石歲月

金面山是一座安山岩地質的山頭，蘊藏石英，因此每當陽光照射，山頂便會發出星點光芒，就像一座金面的山一般，臺北130年前建城時，便是經由基隆河，將此地的堅硬礦石運至城內建造城牆。從碧山巖望過去，金面山猶像鳥喙，因而也被稱作「剪刀石山」

金面山步道是條具有原始況味的步道，具有挑戰性，狹窄路徑由木棧道、泥土路，還有大型石塊綿延而成，甚至還有要靠繩索欄杆輔助，才得繼續前行的路段，喜愛「爬」山者，絕不能錯過。更厲害的人，還能連續挑戰金面山、忠勇山兩座陡峭的山頭。

行家推薦1

攀上山頭　汗水揮灑金面山

從環山路一段136巷進入，可以分別前往「採石場步道」與「竹月寺步道」，前者通往採石場遺跡，後者則能抵達竹月寺。採石場步道最終會抵達剪刀石山山峰，連接步道主線。山上時時可見到耐乾燥、強風的桃金孃、小花鼠刺、小葉赤楠等植物。過去整座山都是開採礦石之處，如今從山頭看著腳下傾斜、不規整的石塊，很難想像傳統採石業的辛勞與技術。

▲傾斜的金面山岩石，需要有欄杆、繩索輔助，才能順利走完全程。

▲在臺北市，想要「爬」山，金面山陡峭險峻的步道，必定是唯一最佳選擇！

行家推薦2

一舉攻頂 忠勇山頭望內湖

標高325公尺的忠勇山，是臺北市高低落差最大的山，步道全程超過2500公尺，絕對是挑戰體力的第一名步道。最高處矗立著一座蔣中正銅像，旁邊的「中正亭」則可觀賞「內湖八景」之一，眺望內湖。

▲忠勇山山頂矗立著蔣中正銅像。

▲從忠勇山最高處的打印亭眺望出去，看到的就是「內湖八景」之一。

▲▼忠勇山步道高低落差大，沿途景色也隨之多元而不同。

一日遊 延伸趣點

串連多條步道繼續行

金面山步道入口鄰近西湖捷運站，而忠勇山步道則鄰近內湖站，且山腳下即為金龍禪寺，兩條步道可互相串聯，到鄰近的碧山巖、白石湖地區踏青。也可跨越山稜線，到大崙頭尾山步道、大埤頭、碧山露營場等處，甚至可以一路走到士林至善路，抵達故宮。

或者直接下山，經至善路到外雙溪景觀餐廳戲水用餐，或繼續轉搭公車到士林夜市商圈，大快朵頤慰勞一下五臟廟。

★也可串聯第34頁「圓覺觀瀑布徜徉花海」、第32頁「到白石湖農村漫步」

交通資訊

1.搭乘捷運至西湖站，沿內湖路285巷直行，於環山路一段右轉，至136巷口左轉，直行到底即可抵達步道口。

2.搭乘公車214、256、268、533、1801、紅31、藍27、藍20(區)至「德明財經科技大學站」。

3.搭乘公車222、247、267、521、551、552、553、679、紅31、藍27至「金龍寺站」。

4.自行開車前往。

內湖區
Neihu

到東湖親親內溝溪

內湖東南隅，有大湖公園、白鷺鷥山、康樂山與明舉山親山步道，還有全國第一座以溪溝為主題的「內溝溪生態展示館」，適合親子共遊、學校校外教學、社區教學等活動。

以「內溝溪生態展示館」為主題，規劃「嬉水半日親子出遊」，沿著內溝溪中、上游的溪畔步道，親水平臺、跳石，貼近溪水生物，觀察穿梭於河床塊石縫隙的動植物生態。走進生態館，充實當地的地質、自然與人文知識，將生態之旅結合知性活動，滿載而歸。

行家推薦1

生態展館 觀察教學訪溪水

「內溝溪生態展示館」是將閒置的區民活動中心活化而成，館內蒐集了當地生態資源、文史資料，像是一樓的整體環境模型、礦石、早期的竹編製品，是國中小與社區居民的鄉土活教材。由當地居民所組成的導覽解說團隊，對來客訴說家鄉的在地故事，徹底發揮社區營造的精神。

▲內溝溪的溪畔親水步道、跳石，讓親子能就近觀察水中生態。

▲一同來內溝溪尋找「隱藏版」青蛙！

▲沿著步道，走下內溝溪溪畔，細數水中魚兒。

行家推薦2

東西縱走登山步道

展示館後方有個高大的「風化紋岩壁」，受到造山、堆積、風化與侵蝕等作用，展現出獨特的姿態。展示館旁是「明舉山步道」的入口，後段可與「康樂山步道」銜接，全程約3000多公尺，路途平緩，路徑清楚、易行，僅有兩處高地，可以遠眺五指山與大湖公園。沿途有棵百年老橄欖樹，以及被稱作「三巨頭」的大雀榕，沿途還有幾處「煤礦遺址」，幸運的話還能在林間看到五色鳥。

▲親山步道旁的礦坑遺跡，見證了當地開採礦業的歷史。

▲生態館後方的風化紋岩壁，是讓遊客體驗地質作用的教室！

▼▲白鷺鷥山步道位於大湖公園旁，擁有與內溝溪截然不同的景色。

一日遊 延伸趣點

步道串連 眺望大湖湖光山色

沿著「康樂山步道」，就能在成功路五段350巷的黃石公廟，連接「白鷺鷥山步道」，並且觀賞大湖公園的景色。

★也可串聯第42頁「轉進安泰社區暢嬉遊」

交通資訊

■康樂山步道：

1.搭乘捷運至葫洲站，步行至成功路五段350巷的黃石公廟。

■明舉山步道、內溝溪生態館：

1.搭乘捷運到東湖捷運站，轉乘公車至東湖公車總站。

2.搭乘公車53、278、630、46、903、小1，至東湖公車總站。

3.自行開車至東湖公車總站。

內湖區
Neihu

到碧山輕鬆露營趣

位於內湖、士林兩區交界處的碧山露營場，因坐落大崙頭尾山高處，氣候涼爽視野佳，與貴子坑露營場同為臺北市政府規劃整建的露營區，有便利的露營設施及兼具教學與美觀的整體營造，連接白石湖風景區、內雙溪自然中心，無論開車或者利用步道串連，都能一次玩遍許多景點。

全區分為三部分：森林步道、露營區與遊憩活動區。以12星座為主題的露營區，有全國首創的「雙層式」營位，功能多樣。各種觀景臺、綠能發電等設施，躺在星座營區仰望天際星空，彷彿回到原始山林。

行家推薦1

碧山露營場 過夜最方便

園區分作南、北兩側，北側為草坪露營區，南側則是木屋臺露營區，無論野餐桌椅、木造野餐平臺、木營位、露營平臺……，各種野餐露營設施，應有盡有。而且還有兒童遊戲組合、體能訓練遊具、遊戲區、溜冰場、團康活動場……，不僅滿足家庭式露營需求，也是團體活動的絕佳選擇！

▲北側草坪露營區。

▲木屋式營位。

▲木平台營位。

▲野餐平臺。

▲雙層式營位。

▲綠能浴廁屋頂上的視野。

行家推薦2

山稜線上的足跡

碧山露營場適合鎮日、整夜眺望基隆河谷、101大樓，尤其夏夜更是觀星的好時機。露營場內有條長約1公里的木棧步道，來回僅需半小時，在露營的行程中，放空隨走，不失為一件樂事。若在白天，可以走上鄰近的「大崙尾山南面步道」。

▲在山稜線上紮營、野住，別有一番風味！

▲路燈以鏤空的12星座符號設計，當夜燈亮起，星座們相伴而行。

交通資訊

1.搭乘捷運至內湖站，步行至內湖路二段452號「梘頭福德祠」，轉乘公車小2至「碧山巖」站，沿碧山產業路前行即可抵達。

2.搭乘公車藍27、247、267、222、521、551、552、256至「貿商三村」，轉乘公車小2至「碧山巖」站，沿碧山產業路前行即可抵達。

3.搭乘公車21、278、28至「達人女中」，轉乘公車小2至「碧山巖」站，沿碧山產業路前行即可抵達。

4.自行開車至碧山路26-7號。

▲碧山露營場的每個角落，展現出不同的四季風情。

一日遊 延伸趣點

輕鬆串聯臺北小溪頭

位於兩個行政區交界、兩大遊憩區之間的碧山露營場，最適合透過步道進行景點串聯，在兩天一夜的行程中，白石湖風景區、內雙溪自然中心可以分別規劃一日或半日遊行程，傍晚、夜間與清晨，便是欣賞碧山露營場星空與景緻的好時光。

★也可串聯第24頁「內雙溪自然中心數樹兒」、第30頁「串起大崙頭尾瞭望遠山」、第32頁「到白石湖農村漫步」

露營趣小撇步

☆請在預定露營日前2個月～1周前以網路、電話預約報名。
☆夜宿露營以20人以上團體優先。
☆須自行帶走製造的垃圾及廢棄物。
☆詳細網站資訊：http://www.tcge.taipei.gov.tw

內湖區
Neihu

轉進安泰社區暢嬉遊

長約1600公尺的安泰溪，在兩側康樂山與明舉山之間，受到流水下切作用而形成。沿著康湖路轉進安泰街，親水河川蜿蜒穿越社區及山區，鳥類及原生植物豐富。住宅區與保護區相鄰，居民對於保護區公園化，環境美化、生態調查、鄉土導覽非常積極，隨處可見綠意盎然的角落，每個畸零地、轉角，都費心佈置花草、盆栽；具有特殊哲理意涵的石雕品，站在路旁、公園中跟行人打招呼。

紅花、綠葉交織的溪畔小徑，安泰里居民們對於社區小溪的用心可見一斑。在這個內湖著名的綠美化社區中，沿溪社區角落，不時出現小型農村的身影，狀似自給自足的滿足與喜悅。

▲社區巷弄中，竟可同時看到3隻臺灣藍鵲，原來住宅與生態美景的共存如此和諧。

行家推薦1

公園溪畔 與藝術對話

溪溝整治除防洪的安全功能，也兼顧景觀設計。塊石護岸、固床工、塊石魚礁等生態工法減緩暴雨時溪流沖刷，經過巧思，溪中硬梆梆的石頭，化成具有意趣的造景，「梅花樁」設計，讓人們站上石頭，就近觀察水中生態的奧妙。

行家推薦2

鄉間小路 巷弄有花香

安泰溪旁的溪畔產業道路，環境寧靜、清幽，卻不乏味，有時是樹木成蔭的涼爽大道，有時身旁盡是一片綠油油的草地，植物生態豐富，清一色白淨的野薑花、筊白筍，在秋意正濃之時，為安泰社區吹拂一陣秋風，難以想像臺北市市區有此青綠美景。

▲靜待綻放的野薑花，展示出溪畔的綠意風情。

▲溪畔步道，一邊是潺潺小溪水，一邊是整片野薑花的青綠美景。

▲廢棄礦坑，如今只剩凋殘的外觀，供來往遊客憑弔。

一日遊 延伸趣點

礦業點滴　就在水源處

除了沿溪踏過平緩的溪流，穿梭於靜謐優雅的安泰里，還能走上登山步道，一親山林與礦業氣息。在步道另一側的拓印亭，就是與康樂山步道、明舉山步道交會之處，也是靠近安泰溪源頭之處。

內湖有許多礦坑口，安泰溪上游是其中之一，這兒有座很罕見的「廟中廟」，供奉著土地公，過去是礦工們的信仰中心。只要找到安泰街181號，就能看到昔日「聯豐煤礦」的舊址。

★也可串聯第38頁「到東湖親親內溝溪」

交通資訊

1.搭乘捷運至葫洲站，轉乘287（含區）、630、903、646至「東湖國中」站，走進安泰街即可。

2.搭乘公車287（含區）、630、903、281、646（含區）、棕19、小1（含區）、53、藍51至「東湖國中」站，走進安泰街即可。

3.自行開車至康樂街125巷，於東湖國中轉進安泰街。

南港區
Nangang

到舊庄探訪 桂花與茶的故鄉

▲余氏古宅是南港山保存最完整的土角厝三合院聚落，十多棟房舍與屋前的老樟樹，是南港採樟腦歷史的見證者。

自清代開始，為了運輸茶葉、樟腦，先民開發了橫越南港、深坑、石碇與坪林等處的更寮、梌寮步道。充滿浪漫意境的桂花吊橋步道、示範茶場附近的環山步道，景色多樣、各有特色，步道沿途還可見清朝、日治時期的歷史遺跡。

步道串聯、示範茶場，桂花蹊徑、古宅群落……都是舊莊一帶值得一探再探的去處。自行開車者，還能前往遠一點的山豬窟「山水綠生態公園」，遛狗、奔跑、放風箏。

行家推薦1

走進茶鄉　步道環抱的古典味

環繞示範茶廠四周的環山步道，長約600公尺，以生態思維保留蕨類植物，為小生物提供棲息空間的高架木棧步道，與遠山綠樹相互呼應，彷彿一幅以綠為主題的印象派圖畫。「桂花吊橋步道」則像是迷你的文人後花園，有著石刻、彩繪與書法造景的「桂花亭」，小巧泛著鵝黃色調的吊橋，四周瀰漫著桂花、野薑花的氣息，溪流淙淙流過，雅韻情境值得漫步細細品嘗。

▲典雅迷你的桂花吊橋步道，景緻不輸他處。

▲站上桂花亭平臺，視野更清晰，與桂花吊橋步道的小橋流水景緻截然不同。

行家推薦2

循徑登高　探訪南港山前世

更寮古道入口位於舊莊街二段114巷，地勢多變，與北宜公路平行，沿途可以看到公路上的車流。途中有潘氏古宅、土庫岳望高寮，在過去都是兼具防禦、戰略意義的地景，如今，土庫岳則設置了衛星控制站。「栳寮步道」舊稱「腦寮步道」，過去是在地人採樟腦的路徑，如今是造訪種茶、製茶歷史的小徑，沿途能就近觀賞鮮嫩的茶葉、日治時期「茶葉講習所」(栳寮製茶所)遺址、礦坑通風口遺跡，以及南港包種茶始祖魏靜時的故居。

▲舊庄里的春夏夜晚，還有螢火蟲們飛舞。

▲▼台北找茶園外有充滿茶鄉意境的涼亭，內有雅緻的茶文化佈置。

▲大坑溪畔，不只能觀溪，還能坐下來喝一杯茶！

一日遊延伸趣點

飲一口茶　掬一匙溪水

舊莊路二段的台北找茶園（南港示範茶廠），位於336號，是兼具品茶、生態、觀光的場域，適合舉家來此，更適合帶外地朋友來認識臺北的茶葉身世。

大坑溪的親水溪畔，是以「禪意」打造而成，為南港山增添另一處文化景點，沿著溪水，還能抵達四分溪，聽潺潺溪水。

★也可串聯第46頁「前進四分溪沿水踏步道」

交通資訊

1.搭乘捷運至昆陽站，轉乘公車小5路線至「南港茶製廠」。
2.搭乘捷運至昆陽站，轉乘公車小5路線至「舊莊二站」。
3.搭乘公車212、276、306、645路線至「舊莊總站」。
4.自行開車至舊莊街二段。

南港區
Nangang

觀魚踏石　前進四分溪

四分溪發源於福德公墓嶺頭，是大坑溪主要支流，流域橫跨了信義、南港與文山三區，在拇指山稜線旁，沿著四分溪溪畔步道慢行，可以觀察以生態工法設計的溪溝設施與其中生態，沿途則可以與「麗山橋口步道」、「中華技術學院步道」登山口交會，轉個彎進入，就能走上拇指山，眺望三區美景。

四分溪擁有非常多樣的生態，有高達50多種的鳥類、蝦類與蛙類，還有「橫著走」的毛蟹、臺灣藍鵲……，甚至還有人曾看過穿山甲在此活動呢！整治後的溪中人工塊石，兼具魚梯的作用，逐漸成為魚群產卵、洄游之處，附近居民自發發起的「封溪護魚」，更加豐富了溪中的生命力。

行家推薦1

臺北小桂林　石隙探秘生態圈

四分溪擁有得天獨厚的自然資源，過去曾飽受土石流困擾，但整治過後，不只生態回來了，而且更加欣欣向榮。位於下寮橋的上游地區，擁有較為原始的地形與生態，像是湖穴群、獅形山峽谷、海石岩穴以及天然生態池等等，風貌多樣的奇峰、岩穴，也讓這裡多了「臺北小桂林」的美稱！

自下寮橋至中華科技大學的中游河段，則因為溪流較為湍急，緩衝流水的人工塊石，兼具魚梯的作用，逐漸成為魚群產卵、洄游之處。溪畔步道就沿著中游水流而建，從過去的先天優勢，加上「封溪護魚」的後天努力，四分溪擁有極多樣的生態景觀。

▲幽靜巷道，引領人們走進四分溪水的秘境。

▲經過多年努力，「封溪護魚」讓生態得以再生、復甦，重現美麗清淨的四分溪。

行家推薦2

農民廣場 緬懷結廬耕讀時

由四分溪前往麗山橋步道口的路邊，有一座涼亭廣場，不經意會以為只是休息之處，但其實，過去這裡是南港重要的讀書塾堂，曾經培養了許多人才。只是當社會轉型，人口逐漸外移，在地人才們也往更遠的地方拼搏，此處因而留下一座「農民廣場」，藉以緬懷過去榮景。

▲四分溪附近的農民廣場。

一日遊 延伸趣點

前往稜線　走入四獸山

透過步道串聯，在兩條步道的交會處，右側將連接北興宮步道；左側則走上九五峰步道，沿途便能與虎山綿密的步道網交會，若是沿著九五峰步道直走，就能在「電視台轉播站」旁站上「九五峰」，若是櫻花季節，抬頭更能看到佈滿天記得緋紅花朵，步道最後將會連接拇指山。

★也可串聯第44頁「到舊庄探訪 桂花與茶的故鄉」、第50頁「象山信義區的桃花源」

▲沿著南港山稜線步行，便能抵達電視台轉播站，站上旁邊的九五峰。

交通資訊

1.搭乘捷運至昆陽站，轉乘公車小12至「中華科技大學」、「麗山橋」站。
2.自行開車至研究院路四段。

信義區
xinyi

糶米古道上的古意私角落

糶（音同「跳」）米古道坐落於信義、文山山區的交會地帶，是過去先民們來往運送米糧的便捷小路。古道旁的溪流，因床面窄小地勢傾斜，每當大雨來臨，雨水伴著溪水沖刷而下，土石鬆動造成崩塌，古道地基被掏空、沖毀，成為山腳下泰和里兩千多戶居民居住安全的隱憂。經過治理以後，古道成了居民的新歡，是附近居民最愛的登山休憩步道。

自上游沿著溪畔一路走下來，可在糶米公廟稍作停留。兩岸植栽茂密、生態復育成功，鳥語花香；在下游德興煤礦礦坑口遺跡意象公園歇腳，輕鬆半日遊。進入社區，人車分道，行路平緩且安全。

▲從泰和里進入，走上兼具安全與空間的木棧道，就能抵達跳米古道入口。

行家推薦1

古道幽情生機再現

為了解決水患問題，透過設置固床工以減緩水流速度，並讓魚兒、蜻蜓、青蛙等水中生物，在塊石護岸間棲息繁殖，而溪流平緩之處，則建造沉沙池蓄水，以及親水階梯提供遊客休憩。若仔細留意，糶米古道沿途不時會出現小木樁，這也是為了減緩大雨沖刷，同時引水、控制流向，防止土石崩塌。在溪水兩岸，沿著地勢種植了漸層植被，像是波斯菊、野薑花、柳樹，還有吉野櫻。

▲▶糶米古道入口處，是過去德興煤礦礦坑口，入口意象及簡介，訴說著這裡的風華歷史。

行家推薦2

百年挑米情　礦坑風華

山腰上的「糶米公廟」，相傳是先民們在挑米路程中，常在此落腳休息，為了感謝土地公保佑路途順利，歇腳時總會留下一碗米。久而久之，這些米糧累積了足夠的錢財，居民們便蓋了一座簡單的石砌小廟，對土地公表示敬意，經過幾次修建之後，成為現在的「糶米公廟」。

下游的「德興煤礦」礦坑口遺跡，歷史悠久，清光緒年間就已有人開採，距今超過一個世紀，雖然已經荒廢，在原址上整建的礦坑意象廣場，像在訴說當年採煤的榮景，看著爬滿意象的九重葛，在這小歇，感受古道、古情、古意之思古幽情。

▲雖然迷你，但糶米公廟卻是先民們過去賺取血汗錢時，最大精神支柱。

一日遊 延伸趣點

下古道逛時尚商圈

糶米古道並不長，不妨走上山，感受另一個角落的臺北。到了古道高處，可眺望臺北101大樓及信義商圈，是觀賞跨年煙火的私密景點。

呈半圓弧形的600巷，可以與來時不同方向下山，到公車總站搭乘公車回家，或實際走一趟信義商圈，來個古今時空相會！或在中強公園象山捷運站轉搭信義線捷運，到永康商圈大快朵頤一番。

★也可串聯第50頁「象山信義區的桃花源」、第52頁「虎山溪的生態之旅」

▲德興煤礦口旁的小徑，是觀賞溪水兩側漸層植被的最佳角度。

交通資訊

1.搭乘捷運至「市政府」站，由2號出口處轉搭32、266、小藍5號公車至吳興街總站下車，步行約20分鐘至600巷100弄巷口。

2.搭乘公車22、32、33、37、38、226、266、288、小藍5號至吳興街總站，步行約20分鐘至600巷100弄巷口。

3.自行開車至吳興街600巷100弄。

信義區
xinyi

象山信義區的桃花源

位於臺北市東南方的象山，外觀猶如一個象頭，坐落於信義區內，交通方便，尤其捷運象山線通車之後，成為便捷的遊憩景點之一。一走出捷運站便是象山周圍的公園，多條步道擁有豐富自然生態，無論看夜景、觀賞101大樓煙火、走踏象山親山步道……，不僅滿足民眾運動健身的需要，更是攝影愛好者不可錯過的熱夯景點！

▲象山步道上的「超然亭」，是眺望臺北市景的熱門點。

行家推薦1

捕捉101　攝影必造訪景點

最臨近中強公園的親山步道登山口，位於信義路150巷22弄，為「北星寶宮步道」，步道口附近有個「靈雲宮」。為了體貼長青族，此處雖為上升地勢，但梯級較小平緩，沿途還能看到青剛櫟、鐵冬青等生長在岩石地形，透過較厚革質保水的植物。行約20至30分鐘，便能抵達象山的「六巨石」，此處有個觀景台，可以好好就近欣賞屹立於臺北盆地中央的101大樓，而此處還有洗手間與涼亭。在步道後半段，則是象山山峰，可以通往「拇指山步道」。

▲站在「六巨石」之間，矗立的高樓更顯壯觀。

▲象山步道位於聯合醫院松德院區旁的入口。

行家推薦2

異境象山　踏上步道瞰信義

象山親山步道有許多支線，「北星寶宮步道」便能連接「一線天步道」、「永春崗步道」與「拇指山步道」。沿著拇指山步道，就能通往南港，前進四分溪。「永春崗步道」的步道口，是隱身於永春高中旁的「永春崗公園」，可以看到101大樓全貌，「一線天步道」的著名景點「一線天」，只能容納一個人的寬度，從這岩石間的縫隙望向天際，讓人嘖嘖稱奇，別具趣味，途中還有一塊「彩色大石壁」，步道沿途長著許多蕨類、菇蕈類植物。

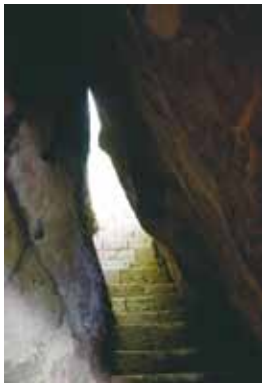
▲一線天步道沿路有許多蕨類，且樹蔭茂密，走來十分涼爽。

一日遊 延伸趣點

中強公園　嬉遊觀煙花

位在象山站出口處的「中強公園」，是拍攝101大樓跨年煙火的最好角度，還能與101大樓「借位」合照！公園有許多運動、幼兒玩樂設施，每天清晨都有人在此晨跑。公園東北隅有個「樹蛙保育區」，是全臺北市唯一發現樹蛙的地方。

★也可串聯第52頁「虎山溪的生態之旅」



▲▶一線天、彩色大岩壁是象山步道上著名的風景，沿途涼亭更是能靜靜端祥信義區繁華景緻的清新角落。

交通資訊

1.搭乘捷運至「象山站」，往信義路五段方向步行，即可抵達中強公園。再前行至150巷22弄即可抵達步道入口。

2.搭乘公車1、22、33、37、38、226、665路線至「吳興國小站」，沿莊敬路22弄前行至靈雲宮。

3.搭乘公車33、299路線至「永春高中站」，沿松山路650巷前行即可。

4.自行開車前往。

信義區
xinyi

虎山溪的生態之旅

位於臺北市盆地東南方的四獸山，由虎山、象山、豹山與獅山組成，橫跨信義、南港、文山行政區，山腳下緊鄰都會住宅，交通便利，便於登山健行，坡地上層層山巒，綠意盎然。信義區的虎山有多條步道穿梭，擁有溪溝、 高地平台、公園廣場、廟宇以及各種生態觀察區域，兼具生態、親水、教育與宗教意涵，值得一再探訪。

虎山溪沿岸溪溝整治成果豐碩，成功復育螢火蟲，溪間動、植物生態豐富，隨著季節變化有不同的植物景觀，是臺北市難得的戶外生態教室，是學校戶外教學的首選。

▲虎山步道夜間生態導覽活動，還能看到螢火蟲飛舞！

行家推薦1

虎山溪畔　都市的森林教室

沿虎山溪而上的虎山溪步道，入口位於福德街251巷的慈惠堂，步道前半段的鏤花小欄杆，與小溪景致相映成趣。石階、親水平臺、砌石護岸、拱橋、水潭，以及木製長廊等親水設施，都是方便我們探究溪流內生態的助手。白鷺鷥低空飛過，蜻蜓、蝴蝶等昆蟲溪邊飛舞，復育成功的蕨類群處處可見，每年春夏之際，螢火蟲的身影陸續出現，點亮夜間步道，可說是都市森林生態戶外教室。

▲▶虎山溪步道前半段，是潺潺的溪水與步道，樹林成蔭，沁涼清爽。

行家推薦2

串接步道山中走一回

從四獸廣場往上走，是一段以環保材質打造的平緩步道，過了南天宮、真光禪寺之後，可連接到「虎山生態步道」，雖然全長不到500公尺，但因為處於山坳之間，環境更加靜謐，動物昆蟲更為活躍，旁邊還有一座荷花池，有兩座觀景平台，看到101大樓的身影。

虎山溪步道可通往復興園，與虎山山腰步道連結，也可經由虎山生態步道，連接虎山自然步道，沿途會看到松鼠在林間奔跑、跳躍，不知不覺就能走完這幾條步道，回到慈惠堂，完成環狀之旅。

▲虎山生態步道穿梭於虎山的山腰之中，一條藍色步道橋，將整座生態寶庫串連了起來。

▲虎山120高地步道上，有空地與運動設施，適合邊做伸展運動，邊眺望臺北市區。

▲寬闊方正的四獸廣場，位於虎山溪步道與虎山山腰步道之間，造景獨特且視野廣闊。

一日遊 延伸趣點

虎嘯風聲　勇踏九五峰

若是意猶未盡，可沿著自然步道往南港山稜線「拇指山步道」，踏上「九五峰」，在電視台轉播站觀賞櫻花，或繼續朝南港方向下山。

另外，也可以從復興園，繼續向前走，一路經過打印台、九五茅棚，通往虎山親山步道的另一個系統，包括「120高地步道」、「吉福宮步道」以及「奉天宮步道」，最後在山腳下的奉天宮參拜祈福。

★也可串聯第50頁「象山 信義區的後花園」

▲入夜後的虎山，是攝影愛好者的夜拍天地。

交通資訊

1.搭乘捷運至「後山埤」站，沿著中坡南路往福德街步行，約20分鐘後即可抵達251巷慈惠堂。

2.搭乘公車藍10、257、263、286、651、信義幹線，至「福德國小站」下車，沿福德街251巷步行至慈惠堂。

3.自行開車至福德街251巷的慈惠堂。

文山區 Wenshan

到仙跡岩尋幽訪八仙

▲明遠臺。

▲到「御風臺」感受風的形狀與線條。

▲位於景興路243巷步道口的牌樓。

傳說故事中，仙跡岩是呂洞賓經過時所留下的腳印，「八仙」的故事也與文山區結下緣分，因此仙跡岩風景區中，有許多以八仙為主題的登山設施，加上此處有10幾處登山口，鄰近景美商圈、萬芳醫院商圈、景美溪畔，交通非常方便。

用「山不在高，有仙則靈」形容仙跡岩，再貼切不過。走過「仙岩八景」，就將這兒的精華都納入心田，一景明遠臺「男」；二景桐花林「女」；三景樂活區「老」；四景御風臺「少」；五景仙跡岩「富」；六景根抱石「貴」；七景眺景嶺「平」；八景自然步道「健」。

行家推薦1

尋訪景美前世今生

仙跡岩親山步道的網路長達3.5公里，光是主線就有1.9公里。若從景興路243巷口「仙跡巖」牌樓步道口拾級而上，首先會看到一座供奉黑面媽祖的「紫範宮」，是見證景美地區開發史的廟宇。走過78階的「長壽梯」與100階的「登仙坡」後，就是沿著稜線的平緩步道，徐徐涼風吹過相思林樹群組成的步道，穿插著各具特色的蕨類植物：小毛蕨、芒萁、筆筒樹、全緣卷柏，以及古老的松葉蕨。紅樓花、姑婆芋、台灣桫欏與木芙蓉等植物也不遑多讓。

▲步道主線上的平臺，是在地運動居民一個聊天交流的好地方！

行家推薦2

隨處驚奇　四通八達步道口

仙跡岩風景區有13個登山入口，景美地區有：景興路243號牌樓、景興路加油站、景興路153巷16號、景美國小旁的景華街12號。而懷恩隧道周圍則有：隧道西側的興隆公園山坡小徑、隧道東側、隧道上方。另外還有興隆路三段304巷25號、木柵路一段、試院路154巷2弄9號、早安綠莊社區、世新大學大門東側、世新大學大門西側。

▲仙跡岩風景區中的「桐花林平臺」。

▲站在「明遠臺」所看到的景色。

▲沉積岩中的各種礦物受到地殼運動後所形成的「結核」，經過雕塑，成為集自然與人文一體的藝術品。

一日遊 延伸趣點

離開仙跡逛夜市

仙跡岩山腳下的景美夜市商圈、萬芳醫院商圈，是返程搭乘捷運時，可順道解饞、逛街的地方。

騎上Ubike，走訪世新大學、景美河堤，甚至更遠一點抵達政治大學，以及公館商圈，一日走訪臺北南區的各個樂活景點。

★也可串聯第58頁「環抱樟樹樟湖上貓空」、第60頁「指南山上祈福滌心」

交通資訊

1.搭乘捷運至景美站3號出口，往景興路方向步行約10~15分鐘。

2.搭乘公車至「景美國小站」、「海巡署站」、「懷恩隧道」、「世新大學」站。

3.自行開車前往。

文山區
Wenshan

小坑溪上吟韻唱文學

文山區的小坑溪溪畔步道，是漫步散心的好去處，從市區開車前往僅需20分鐘，步道全長535公尺，沿途停駐於各種趣味設施之間，一邊觀察為魚兒設計的「跌水設施」，還能與「文學設施」互動，傾心「閱讀」河流。

指南山下過去常因水患，逢雨必淹。小坑溪的整治及生態復育成果造就了兼具安全及景致的優美住宅區，穿梭其間的親水文學溪畔步道恰似每一住家的後花園，「文學步道」成為親近自然與貼近文學的代名詞。來到這裡，不僅能連接政大校園，還能登上指南風景區、貓空，品茶健行，迎接夕陽。

▲流水聲伴著蛙鳴、鳥叫，這條「小而美」的步道洗滌了心底煩憂。

▲具體化的符號融入溪畔，是親子互動的好道具！

行家推薦1

文學意象入鏡來　輕伴沿溪讀書聲

政大一街36巷口，是「小坑溪親水文學步道」的起點，步道結合親水溪流的生態與古詩辭賦的文學，看到與景致對應的詩詞立牌，就像古代詩人也同遊溪邊，歌詠自然、人類與動植物。溪畔還有化身為造景、座椅的驚嘆號、句號、問號、逗號與引號，原來文學、標點符號與生活如此貼近。

行家推薦2

生態親水好鄰居

小坑溪過去默默承擔了廢土、淤積與各種垃圾，每當豪大雨就容易引起邊坡滑動、排洪問題，但隨著重劃區開發，計畫性的規劃在地特色，並重新整理小坑溪水。沿著小坑溪河岸鋪設的步道，站上親水階梯、平台，就近觀察溪流生態，透過塊石護岸，能發現多孔隙的生物棲息空間，地勢傾斜處，透過魚梯以及跌水設施緩解水流，增加魚群的迴游空間，紅貓、溪哥等臺灣原生魚種，穿梭於溪中。

▲傳說文學步道盡頭的老朴樹與土地公廟，如兄弟一般共同守護著小坑溪。

▲小坑溪已是居民孩子們散步、玩樂的後花園。

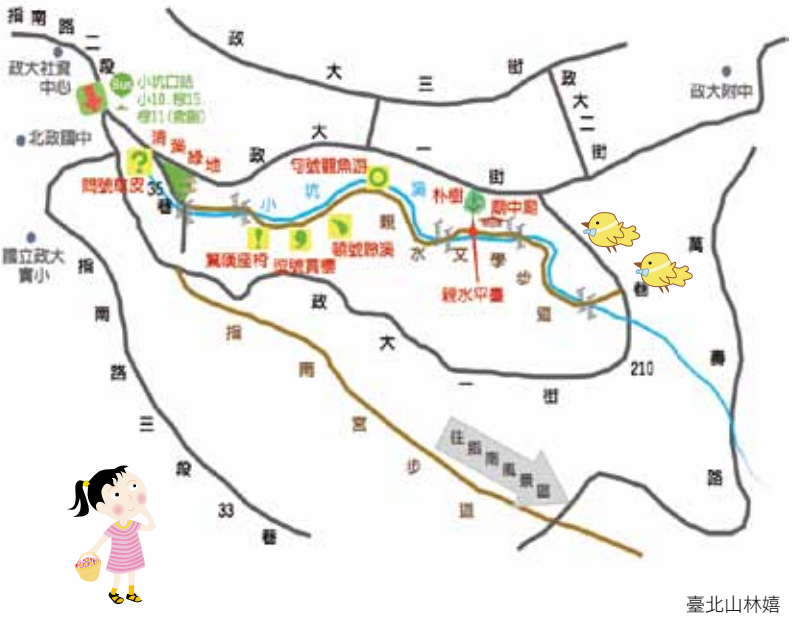
▲溪流中的塊石，提供生態復育、繁殖並生活的空間。

一日遊延伸趣點

★也可串聯第60頁「指南山上祈福滌心」、第58頁「環抱樟樹樟湖上貓空」

交通資訊

1.搭乘捷運至「萬芳醫院站」轉乘公車棕11副線至「小坑口」。
2.搭乘捷運至「萬芳社區站」轉乘公車小10路線至「政大一街」。
3.搭乘公車236、530、237、611、295、1501、1503、282、棕3、棕5、棕6、棕11、棕15、棕18、綠1路線至「政大站」，沿指南路三段走至政大一街。
4.自行開車前往政大一街。



文山區 Wenshan

環抱樟樹樟湖上貓空

貓空是臺北市南區的知名休憩景點，除了搭貓纜、品茶藝、觀夜景外，大地處規劃的「樟樹樟湖環狀步道」，環繞於貓空山谷間，是半日健遊的好選擇。步道全長3.2公里，像是一個橫臥的月彎，微微傾斜的緩坡，走來毫不費力，卻能因地形優勢，遙望臺北盆地景色，仰望大冠鷲低空飛越的身影。

搭乘貓空纜車到貓空站，多條環山遊園公車隨時接駁，交通便利，環狀步道條條相連，天氣好時，還能到旁邊的無名溪，觀賞被長年被溪水沖淘而成的「壺穴」地形。

▲過去，居民們將此地形稱作「皺穴」（臺語音「了康」），因而有了「貓空」之名。

行家推薦1

田園景致　環狀月灣環繞

平緩的樟樹步道，看盡多層次的茶園梯田，猶如走進童話故事中的農村景致，景觀水池中的水牛、白鷺鷥雕塑，旁邊的兩層涼亭、水車，與周圍的梯田毫無違和感。若是幸運，還可能看到開滿梯田的魯冰花，猶如回到經典電影場景之中。另外，還有茶農與大地工程處共同協力打造的小天空步道，能夠360度居高臨下觀賞貓空山谷的獨門景點，旁邊有象徵永結同心的「永結亭」、「同心池」與月老樹，浪漫溫馨。

▲金黃閃亮的魯冰花。

▲轉轉穀倉。

▲茶香豬舍。

▲小天空步道景色開闊，交通方便，其中還有永結亭、同心池等具巧思的設施。

行家推薦2

山間祕境小徑　別有況味

臺北盆地的景色，沿途伴隨呈現不同風情，猶如一幅精心等待而來的田園美照。樟樹與樟湖步道之間，有許多條階梯捷徑可互通，如：石獅腳步道，若要完成環狀行走，則可以「瓦厝支線」為連接。樟湖步道中交錯著塊石、土壤與鋪石所組成的步道，路上的碎石與木屑，行走時便會發出「沙一沙一」聲響，與步道上設置的舌狀鼓座椅、編鐘沙鈴、葉形雨盤、木鈴、鋼琴意象座椅等音律裝置，構成一條音律廊道。

▲「風之木鈴」。

▲「森之琴座椅」。

▲「舌狀鼓」。

▲樟樹步道的「楓樹亭」。

▲彩雲亭與明鏡池，是樟樹步道上最亮點的景點。

一日遊 延伸趣點

續遊貓空　上指南

貓空山谷地勢猶如一座湖，過去因種遍樟樹，而得「樟湖」之名。環狀步道的前身，就是連接貓空、樟湖、待老坑、阿泉坑以及新店銀河洞各山區的產業道路，如今雖已化身步道，依然能通往這些景點。瓦厝支線可通往樟山寺、老泉里的「杏花林」、待老坑「優人神鼓劇團」，以及新北市新店區的「銀河洞」。

★也可串聯第60頁「指南山上祈福滌心」、第62頁「在老泉里聽鼓看杏花」

交通資訊

1.搭乘捷運至動物園站，轉乘貓空纜車至「貓空站」。

2.搭乘搭乘公車小10、貓空右線至「貓纜貓空站」。

3.自行開車前往指南路三段。

文山區
Wenshan

指南山上祈福滌心

指南山是臺北市是最南方的山頭，供奉呂洞賓的指南宮，飄著嫋嫋的香火，兼具宗教人文與產業特色，登山步道是連接指南山的紅線，牽起了過去與現在，茶葉與信仰。過去，傳說呂洞賓為了考驗世人的愛情，會故意捉弄來此的情侶，因而成為許多情侶的禁地，如今卻搖身一變，成為許多愛侶、親人的人生指南。

佔地33公頃的指南風景區，是全臺灣唯一以宗教為主題的風景區，以「三方五地，人生指南」為主題，將人們的愛情、親情之美，規劃成遊憩散心設施。透過貓空纜車接駁，到訪指南風景區多了一個選擇，不僅可循千階石梯步步而上，也可搭纜車直達。

▲從遠處看指南宮，雄偉而莊嚴。

行家推薦1

人生三方哲學 隱身指南遊憩園

「三方五地」的「三方」，意指儒、釋、道三教合一的精神特色，來此的民眾不只可踏上指南宮步道，觀賞途中的牌樓、石燈雕刻，感受這座山頭自清代、日治時期開始的開墾步履。也可搭乘貓空纜車，站上「綠光平臺」、走進「綠能涼亭」，與再生能源設施互動，觀賞大臺北景緻；或者到「十二生肖教育園區」走走。

▲綠光平臺。

▲綠能涼亭。

▲十二生肖中的牛。

▲▶這兒過去曾是情侶禁地，如今已是「情人勝地」，快跟另一半來此沐浴愛情吧！

行家推薦2

五大主題 看遍人生五宮

指南風景區將人生旅程中的父母宮、子女宮、兄弟宮、夫妻宮、福德宮，以「慈母園」、「指南遊憩園」、「圓真池」、「情人聖地」、「延年益壽步道」體現。指南宮特別迎奉了月下老人，到「情人聖地」坐鎮，這兒也有許多設施，像是姻緣線木棧道、同心鎖，以及排成「kiss」字樣的月娘筊杯椅，愛侶們搭乘貓纜前往朝聖時，別忘了俯瞰這個貼心設計喔！

▲指南遊憩園中的步道設施。

▲指南遊憩園中的膜構涼亭。

▲代表兄弟宮的「圓真池」。

▲代表父母宮的「慈母園」。

一日遊 延伸趣點

挑戰陡峭猴山岳

若是中午時分抵達指南宮，可以至宮內領取「平安餐」，分享神祇的庇佑。回程可以利用步道下山，經過指南國小，最後抵達山腳下的政大實小。或者前往更為陡峭的山區，踏上「猴山岳」步道，徜徉在茶葉梯田之中，若繼續向前，則能抵達新北市深坑區了。若想放鬆身心，就搭乘纜車，前往貓空站品茗喝茶、用餐，等待大臺北地區的夕陽與夜景。也可直接讓纜車將自己送到「動物園」站，搭乘捷運踏上歸途。

★也可串聯第56頁「小坑溪上吟韻唱文學」、第58頁「環抱樟樹樟湖上貓空」

交通資訊

1. 搭乘捷運至「動物園」站，轉乘纜車至「指南宮」站。
2. 搭乘捷運至「動物園」站，轉乘公車530至指南宮站。
3. 搭乘捷運至「動物園」站，轉乘公車236、237、282、611、棕3、棕6、棕11、棕15、綠1、小10於政治大學站下車，往指南路方向步行，經政治大學校門口（指南路二段）續行可抵指南路三段33巷登山口。
4. 自行開車至指南路二段33巷，或指南宮後山停車場。

文山區 Wenshan

在老泉里聽鼓看杏花

老泉里是臺北市最南方行政區的最南陲，雖鄰近貓空，人跡卻相對稀少，視野更為開闊，充滿美和文化底蘊，兼具靜態之美與澎湃的動感旋律。2月的杏花季，花期短短兩三週，滿山的粉黛吸引沿路長長的遊客一波波而來，人手一株歡喜下山，即便不是花季，仰望半山腰綠芽，似也逕在腦中繪出色彩。

沿著老泉街26號的親山步道行走約半個鐘頭，抵達「人土合一」劇場：優人神鼓山上劇場，這是由團圓親手搭木、鋪上枕木而建成的排練場地，將人與自然的隔閡降到最小。循徑而來，不妨也光著腳，踩在練習的木板上、草叢中，試想著「在自己的寧靜中擊鼓」的感受。

行家推薦1

聲探優人鼓震大地間

未盡開發的純淨山林，孕育了揚名國際的藝術團體「優人神鼓」，老泉里的待老坑山，是優人神鼓的山上劇場，佔地1000多坪，是全臺灣唯一的山上露天劇場。

團員們遠離塵囂，將擊鼓、靜坐和中國武術能夠合而為一，親自搭建木，鋪枕木作為排練場，從早期沒水沒電每天在山上工作持續至今，造就了優人神鼓聞名國際的穩定基礎，曾多次獲世界知名媒體如Discovery公共電視台重視，向全世界放送。

山上劇場分為兩部分，一為團員們靜修練鼓的木造房，如未預約不開放參觀；另一為開放式的舞台兼練習場，除了作售票演出的舞台外，也開放自由參觀。2007年山上劇場經臺北市文化資產審議委員會通過，2008年登錄為文化景觀。

▲▼杏花林附近的「登高步道」與「望遠亭」。

▲優人神鼓團員親手在待老坑山上搭建的排練場。

行家推薦2

尋訪杏花粉黛山腰間

「杏花林」是貓空與政大後山的著名景點，沿著老泉街45巷就能抵達杏花林的入口。每到3月杏花季，整片山頭開滿了紅、白、粉色的杏花，與櫻花相互爭豔，進入3月，主角換成了香氣迷人的柚子花展露笑顏，若是9月來到老泉里，看到的是金黃的金針花海。

占地約4.5公頃的杏花林休閒農場，由四代同堂家族共同經營，原以栽種茶樹為主，82年轉型改種杏花。除了杏花樹、茶樹、相思樹等樹種，還有原始林相的生態導覽解說，風味獨特的木柵鐵觀音餅乾、鐵觀音草仔粿的DIY手工教學活動，適合三代同堂的家庭一起出遊賞玩，長輩泡壺招牌的木柵鐵觀音悠閒品茗，父母與小朋友可以賞花、烤肉，半日遊不嫌短、一日遊不嫌長。

▲沿著老泉街45巷，就能看到「登高步道」，還有頂端的「望遠亭」。是貓空新興景點之一。

▲望遠亭白天能清楚看見大臺北，夜晚則能感受夜燈初上的都市。

一日遊延伸趣點

尋找非去不可的浪漫亮點

利用纜車、公車，以貓纜站為起點，結合樟湖樟樹環狀步道，可以連結杏花林與優人神鼓山上劇場。

值得一提的是，前往杏花林行經老泉街45巷明德宮對面，有號稱「全臺北9大超浪漫愛情步道」之一的「登高步道」，伴隨櫻花點點，站上「望遠亭」，就像走入電影場景，俯瞰全臺北的山稜線，無論白天日景、夜景或跨年煙火，這裡都是愛侶、朋友非去不可的景點。

★也可串聯第58頁「環抱樟樹樟湖上貓空」

交通資訊

1.搭乘捷運至動物園站，轉乘貓空纜車至「貓空站」。

2.搭乘搭乘公車小10、貓空右線至「貓纜貓空站」。

3.搭乘公車小10、棕15至「樟山寺（二）站」。

4.自行開車前往老泉街45巷。

臺北山林 一日嬉遊

四年前，臺北市政府成立大地工程處，並從產業發展局轄下改隸工務局，統掌高佔臺北市一半以上面積的所有山坡地業務，從安全考量的土石流防治、溪溝整治、山坡地利用管理，到規劃提供市民休憩的森林風景區、親山步道的建置等。

四年來，臺北市山坡地管理已從災害整治逐漸提升到保育與休憩的層面，山坡地形貌逐年屢見新氣象，130 條各具特色的親山步道搭配親水溪畔步道、三大風景區、兩處露營場等，豐富了臺北山林的丰采，成為最貼近市民生活的休憩夥伴。

大地處從中挑選 30 處絕美亮點，編輯成《臺北山林嬉》休憩手札，透過本書導覽，利用公車、捷運等便捷的交通網絡，快速從市區到郊區，休閒假日輕鬆玩遍臺北山林間，享受大地處精心為市民鋪建的大自然傑作。

一趟山林嬉遊，放鬆身心靈、享受新鮮芬多精，是大地處給市民健康慢活的絕妙良方。

臺北市政府工務局大地工程處長

謹識

民國103年10月

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

臺北山林嬉：30絕美亮點任你遊 / 廖三完，徐立真編輯撰稿. -- 臺北市：北市工務局大地工程處，民103.07
面；公分
ISBN 978-986-04-1796-8(平裝)

1.登山 2.生態旅遊 3.臺北市

992.77 103013648

廣告

30絕美亮點任你遊

臺北山林嬉

半日遊 / 一日遊

發 行 人 / 黃立遠
編輯小組 / 簡錤彪、陳聖義、施培林、張緯華、王瑞祺、黃添進
何明育、梁成兆、夏賢統、林士淵、陳建帆、藍士堯
盧吉勇、蘇郁惠、蕭仲富
出 版 者 / 臺北市政府工務局大地工程處
地　　址 / 臺北市松德路300號3樓
電　　話 / （02）2759-3001

企劃編輯 / 陽光房創意發想0936-952204
採訪撰稿 / 徐立真
資料蒐編 / 張乃郁
地圖編繪 / 林宜璇　徐立真
攝　　影 / 黃寶文、張忠祥、大地工程處提供
視覺構成 / 黃寶文
美編執行 / 宏新工作室

出版日期 / 中華民國103年10月
ISBN：978-986-04-1796-8(平裝)
GPN：1010302023

版權所有　未經授權請勿以任何形式重製或轉載

30 絕美亮點任你遊

臺北山林樂

半日遊 / 一日遊

聽，風的聲音；
看，山的丰采。
讀，樹的神韻；
數，大自然的顏色。
山中林間　溪畔水湄；
登高望遠　逐蟲弄花。
30 個絕美亮點，
讓你嬉遊 臺 北 山 林！

ISBN 978-986-04-1796-8
9 789860 417968

TAIPEI 臺北
臺北市政府工務局大地工程處　發行