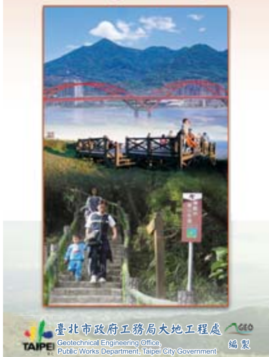
5-5 Datunshan

大屯山系 登山步道路線圖

Hiking Trail Map



臺北市政府工務局大地工程處 編製

Geotechnical Engineering Office, Public Works Department, Taipei City Government

甚麼是親山步道？

為了讓民眾更容易抵達登山口，親山步道的規劃，串連了鄰近大眾運輸系統與登山步道系統，在臺北街道上，可前往親山步道的捷運站或公車站附近，都能發現親山步道的標誌，只要隨著標誌的指引前往，就能體驗臺北的好山好水。

甚麼是親山認證拓印台？

臺北市目前有20條親山步道路線，每一條親山步道都有一組獨特的紀念戳（立體鋼印浮雕的效果），共20組，民眾想取得這些紀念戳，最好的方式就是前往分布在每一條步道上的親山認證拓印台，將紀念戳拓印在預先準備好的拓印摺頁或小筆記本上，讓您的登山行動再添一筆驕傲的記錄。

臺北大縱走・一生一次的壯遊合照活動

臺北市的山系由大屯山系、七星山系、五指山系、南港山系、二格山系五大山系構成，經過歷年的步道建設，逐漸形成一條能夠串連五大山系的步徑，107年特別規劃臺北大縱走步道路線，高差1120公尺，共92公里，經關渡、大屯山、七星山、碧山、劍潭山、四獸山、拇指山、福州山、二格山、貓空及政治大學等山稜線，並分為南區茶香大縱走及北區稜線大縱走，可以遠眺城市、可以洗溫泉、可以賞花、賞蝶、賞芒、生態漫遊，好不自在。

規劃約需7天方能完成，估算消耗卡路里高達約3萬8千大卡，此外在各登山口、步道叉路、以及相鄰捷運站等處標示專屬縱走步道LOGO的指向設施，沿途尚有廁所、補水處及AED急救設施，您只需跟尋指標，就能一步步邁向一生一次的壯遊，而無後顧之憂。

請查詢臺北市工務局大地工程處官網
或活動網址：http://163.29.39.182/release/

圖例說明

登山步道入口		洗手間		山頭 標高	▲ 114
主要地點		中學		停車場	
小學		涼亭		高中職以上	
寺廟		飯店		公車站牌	
拓印台		景點		警政	

捷運淡水信義線與車站
臺北市政府列管步道
新北市政府列管步道
臺北大縱走路線
環狀步道路線
親山步道-親子級
一般步道　產業道路
國道　省道
縣道 105　鄉鎮道 北56-1　溪流

發 行 人　池蘭生
發行單位　臺北市政府工務局大地工程處 | 臺北市松德路300號3樓 | 02-27593001 | http://www.geo.gov.taipei/
再版日期　2019年5月再版3000張 | 著作權所有・轉載或翻印請事先洽詢

廣告

臺北市民當家熱線：市話或手機直撥1999，(外縣市請撥:02-27208889)

登山基本資訊

Basic Information

大屯山的自然體驗─讓我們成為花、鳥、樹與大地的朋友

臺北盆地四周的郊山是民眾健行、踏青、散步與大自然互動的好地方。臺北近郊山區由北到南，共有大屯、七星、五指、南港及二格等五大山系，每座山系各有其自然景觀和地方特色，正是假日休閒、健身的最佳去處。

本刊介紹位於臺北市西北方的大屯山系，這座山有火山口遺跡所形成的水塘景觀，沿線周邊的山泉翠谷、碧茵老樹及山區雲霧齊湧景觀，利用親山步道串連成為本山系最佳的旅遊去處。山區的自然體驗，讓民眾能享受一個遠離塵囂、縱情山水的戶外空間，山是森林的家、水的故鄉，在登高之後我們還能遠望，展開視野與大自然相處的同時，讓我們與大自然山野有個約定守則：無痕山林 (Leave No Trace)

1. 事前充分的規劃與準備：
走入自然環境前，預先蒐集當地的相關資訊，作好充分的計畫與準備，避免因不瞭解或準備不足，造成自己、他人或環境的傷害。
2. 在可以承受的地點行走與宿營：
健行或登山時，待在指定的步道上和宿營地點內：不走捷徑，並儘可能留下最輕的足跡。
3. 適當的維護環境、處理垃圾：
只攜帶適量的裝備與食物，並帶出所有攜入的物品。萬不得已時，亦應妥切的處理無法攜出的棄物。
4. 勿取走任何資源與物件：
致力保持造訪地點的原始風貌，不任意改變當地自然與人文環境，也不取走任何物件。
5. 減低用火對環境的衝擊：
不輕易生火，若有必要亦應使用對環境傷害最少的器具來煮食或照明。
6. 保育自然環境與野生動植物：
自然是各種生物的家，尊重並盡量不影響其生活習慣，不任意餵食動物、不破壞任何植栽及林木。
7. 尊重其他的山林使用者：
與他人分享山林環境，尊重他人獨處所需的寧靜，審慎思考自己的行為對環境和他人的影響。

（本文相關資訊由 中華民國健行登山會 提供）

緊急醫療院所（毒蛇血清注射）

- 臺北榮民總醫院 臺北市北投區石牌路二段201號 02-28712121
- 新光醫院 臺北市士林區文昌路95號 02-28332211
- 臺北市立聯合醫院陽明院區 臺北市北投區中和街8號 02-28912670
- 三軍總醫院松山分院 臺北市松山區健康路131號 02-27615844
- 馬偕紀念醫院 臺北市中山區中山北路二段92號 02-25433535
- 臺大醫院 臺北市中正區中山南路7號 02-23123456
- 三軍總醫院內湖院區 臺北市內湖區成功路二段325號 02-87927044

登山健行要領

1. 進入山區前必須隨時注意氣象變化。
2. 平時應有充分的體能及技能鍛鍊，吸收山野新知，保持良好的體力和耐力。
3. 完整的裝備、充分的飲水和糧食，是保護自身生命安全不可或缺的要項。
4. 起步時不要快，保持穩健步伐，步步踏實，將重心放在腳掌上，暖身後，以平均速度前進。
5. 適當的休息，適度的調整，方能保持充沛的體力走完全程。
6. 遇到斜坡，應放慢腳步，上身傾斜，步伐縮小，以大腿肌肉帶動全身，平穩攀爬。
7. 下坡時腰部放低，視線注視向下方向，步步為營，不可急衝，以避免腳部及腰部受傷。
8. 迷路時應折回原路，或尋找避難處所，避免消耗體力，以通訊器材求救，靜待救援。

登山健行重要裝備

1. 登山鞋：登山鞋必須兼具防滑、防水及透氣功能，選擇合腳並搭配登山襪，保護足部及腳踝。
2. 背包：選擇寬背帶及有腰帶背包，可調整貼合背部，減輕肩部負擔。
3. 衣著：選擇三層式具排汗透氣服裝，及排汗透氣內外褲，並戴防晒、防寒帽，輕鬆活動在山野間。
4. 飲食：視行程長短，攜帶充分的飲水，營養價值高、不易腐敗之食物，輕便無毒容器，裝備輕量化。
5. 雨具：兩截式雨衣是最好選擇。
6. 其他：地形圖、指北針、GPS、手機、哨子、煮食容器、輕便油燈、燃具、手套、頭燈、手杖、小刀、隨身藥品及急救用藥、毛巾、衛生紙等，以上各項視行程長短配備。

登山鞋

油燈、燃具

大屯山步道（陽明山國家公園範圍）

Datunshan Hiking Trail (Yangmingshan National Park Area)

步道小檔案
地理位置/臺北市北投區大屯山系區
路徑長度/登山步道約6.3公里
海拔高度/約1092公尺
步行時間/約5小時20分鐘
景觀特色/高山林相、箭竹芒草、水文平原風光
活動方式/健行、賞景、沐浴芬多經洗禮
步道動線/清天宮、三聖宮→(0.9k 約20分)面天坪遊憩區→(0.9k 約20分)大屯西峰→(0.9k 約20分)大屯南峰→(0.9k 約20分)大屯山→(1.1k 約20分)大屯山主峰→(1.6k 約20分)鞍部停車場
（步行時間僅供參考）

大屯山主峰

「橫看成嶺側看成山」可說是大屯山山形的最佳寫照，這座山原是平埔族凱達格蘭人「大洞山社」族群的居住地，所以也叫「大洞山」，因山脊渾圓像極了大豬的背脊，也稱大豚山，最後因覺不雅而再改名為大屯山。其主峰雄偉壯闊之勢具王者氣概，山腰以上盡是芒草與箭竹的天下，山腰以下則是竹子湖蔬果花卉區與比比皆是的野菜山產溫泉餐廳，目前已有柏油道路可直接駕車通達山頂，成為輕鬆好走的大眾化登山路線。

大屯山

面天山

大屯西峰位於南峰和面天山之間，海拔1092公尺，立於高處遠望，可見巨石林立且山勢陡峭之姿，若欲攀登其上想來必將花費一番功夫，反觀南峰渾圓山形，支稜向南延伸，可經中正山到新北投，是相當熱門的稜線登山路線。

面天山

面天山為大屯火山群西連稜的最高峰，海拔977公尺，峰頂具圓錐形火山體特質，山頂上長滿低矮草狀的箭竹林，頂上的兩座白色電訊建築是面天山上最明顯的指標。佇立於山頂上遠處淡水河口、台灣海峽景致盡收眼底。

向天山

向天山在面天山的西邊，海拔882公尺，山勢平緩、展望良好，稜下約800公尺處有直徑約100公尺碗形火山口，下雨積水成為向天池，池水乾涸後火山口中又成為芳草如茵草地，山友可在此露營，惟取水不易須自行備水上山。

交通

1. 捷運劍潭站，轉乘紅5、假日休閒公車109、111於陽明山公車總站下車，再轉搭遊園公車，於小油坑或冷水坑站下車，步行約10分鐘抵。
2. 皇家客運於苗圃站下、230、260、小9於陽明山站下或小15於冷水坑站下。

大屯山主峰山頂賞夜景

賞夜景是越晚越熱鬧，地點光害少更是選擇觀景地點的首件，而大屯山山頂就是超人氣的駐腳點，夜晚的大屯山頂黑漆漆一片，卻是登高遠眺台北市區夜景的最佳觀景點，白天繁忙喧囂的都市景象，在夜幕低垂之時竟成了幅讓人不忍錯過的璀璨畫面，夜晚專程上大屯山頂的民眾，多為此處絕佳視野而來，憑空眺望，夜間美景左右都好看，想看入夜後的基隆河、淡水河或北投當紅的焚化爐旋轉餐廳，至此登高一望都可清清楚楚的映入眼簾中。

竹子湖

竹子湖是退化的火山口所形成的小湖，因湖水流失而成為山谷盆地，近年來此地以種植高冷蔬菜、海芋、山藥、野菜而聞名，其中又因種植海芋而有「海芋花田之鄉」的美稱。每年2月海芋綻放，純白的花朵嬌嫩動人，十分受到遊客的喜愛。高冷蔬菜中的高麗菜最受民眾喜愛，其他尚有玉米、甜椒、蕃薯、胡瓜、蕃茄等新鮮蔬果，常有遊客專程至此大快朵頤一番。

竹子湖

大屯自然公園

大屯自然公園位於大屯西北山腰，海拔約800公尺，以植生復舊所形成之自然公園及周圍的暖溫帶闊葉林和火山錐體最具特色。除了觀賞自然公園裡栽植的各種杜鵑、山櫻、楓香、紅楠、筆筒樹等花木之外，還可在木棧橋上觀賞游魚和水池風光，並遠眺大山、菜公坑山。春夏之間，更可觀賞到許多蝴蝶和鳥類等野生動物在花間飛舞採蜜、求偶或育雛。

大屯自然公園

中正山親山步道（陽明山國家公園範圍）

Zhongzhengshan Hiking Trail (Yangmingshan National Park Area)

步道小檔案
地理位置/臺北市北投區大屯山系南麓
路徑長度/登山步道約3.3公里，全線約7公里
海拔高度/646公尺
步行時間/約3小時
景觀特色/生態景觀豐富、眺望臺北盆地美景
活動方式/健行、賞景、登山口特多可縮短行程
步道動線/泉源里產業道路登山口→(0.5k 約25分)涼亭→(1.5k 約50分)中正山頂觀景樓→(0.5k 約15分)中正山停車場→(0.8k 約25分)拓印台（登山口）
（步行時間僅供參考）

中正山原名彌陀山，也叫十八份山或大竿林山，後來才改成中正山；中正山的登山口有7處之多，這是由其串連出來的步道特多，大都呈放射狀，山頭獨立，廣角視野稱得上一流，十分特別。

中正山

中正山親山步道

這條親山步道自登山路起登，幾乎是陡坡石階直上山頂，山友行前須作好體力與腳力的準備，尤其心肺功能須在這條步道行進間，充分發揮其功用。儘管上坡路段耗費體力，但是一路上登可以欣賞北投街區及基隆河全貌景象，讓這條步道還真吸引不少山友前往。尤其抵達山頂觀景樓，視野總讓人驚奇連連，平日不易見到的七星山、紗帽山「近覽」，山際稜線層層分明，難得一見、煞是好看。

中正山停車場登山口

蝶影花海另類生態景觀

中正山親山步道屬於陽明山國家公園範疇，步行其間不時可以看見鳳蝶成群飛舞，這裡的蝶類據調查有上百種之多，幾乎全臺灣四分之一的蝴蝶都會在這裡出沒，所以在地面或樹梢經常可見蝴蝶幼蟲—毛毛蟲的蹤跡，罕見而有趣。花季來臨時，中正山鞍部常可見相思樹的金黃花朵，其他如杜鵑花、山櫻花等也都不會缺席。

周邊景點

臺灣民俗北投文物館
台北市北投區幽雅路32號
02-28931787
帶有日式黑瓦格窗建築風的北投文物館，館內所展示的卻是台灣原住民藝術品和中國民俗文物，環境非常清悠。

北投溫泉博物館

臺北市立圖書館北投分館
台北市北投區光明路251號
02-28977682
北台灣首座綠建築生態圖書館「市圖北投分館」，館舍利用原木建材構造而成，有效的利用太陽能光電及緩坡大草坪之設計，進行節能與回收雨水，開放式的陽台閱讀空間採集大量的自然光線，讓閱讀能與環境共生，享受另類的閱讀樂趣。

北投圖書館

地熱谷景觀公園
臺北市北投區中山路底
02-28835156
原名叫地熱谷，位於北投公園旁，是一個硫氣與溫泉的噴口，泉溫高達攝氏90度，是大屯火山群中溫度最高的溫泉，民眾欣賞的同時請小心不斷湧出的熱氣高溫。

地熱谷溫泉

交通

1. 捷運新北投站下車，下車後循泉源路步行經捲翠橋至郵政訓練所，郵政訓練所步道接上法雨寺步道，循指標至中正山登山口。
2. 公車219、535至「十八份站」下車，步行過十八份橋，後續路徑同上1.敘述。

關渡親山步道、忠義山親山步道

Guandu Hiking Trail, Zhongyishan Hiking Trail

貴子坑親山步道

Guizikeng Hiking Trail

軍艦岩親山步道

Junjianyan Hiking Trail