

臺北市護眼健體

# 親山步道 札記



兒童及青少年保健  
<http://bit.ly/2H9cTo6>



臺北市政府衛生局  
Department of Health  
Taipei City Government



臺北市政府教育局  
DEPARTMENT OF EDUCATION  
TAIPEI CITY GOVERNMENT



臺北市政府工務局  
Public Works Department  
Taipei City Government

# 臺北市12條護眼健體

## 親山步道路線表

山系	區位	級別	編號/親山步道名稱	步道平面長度 (m)	全線長度 (km)	護眼密碼
大屯山系	北投	I	① 關渡親山步道	2.6	4.2	8
	北投	I	② 忠義山親山步道	2.1	3.9	3
	北投	I	③ 貴子坑親山步道	2.2	7.0	5
	北投	II	④ 軍艦岩親山步道	2.8	5.8	2
七星山系	士林	I	⑤ 天母古道親山步道	2.3	3.4	4
五指山系	中山	I	⑥ 劍潭山親山步道	2.7	4.5	0
	內湖	II	⑦ 忠貞山 鯉魚山親山步道	3.2	4.8	8
南港山系	南港	II	⑧ 東寮古道親山步道	3.4	4.0	5
	信義	I	⑨ 虎山親山步道	2.1	3.4	3
	信義	I	⑩ 象山親山步道	1.5	2.4	2
二格山系	文山	II	⑪ 指南宮貓空親山步道	3.9	6.4	0
	文山	II	⑫ 指南茶路親山步道	3.7	9.1	4

I 級 - 輕鬆走    II 級 - 健步走

# 貼心提醒

建議您準備下列物品，才能享有安全盡興的旅程：

★請記得帶鉛筆(2B、5B)

**背包**：如能有個背包集中放置隨身物品，將會讓您的肢體活動更舒暢。

**輕便鞋**：建議穿著鞋底紋齒深而粗的鞋子，可防止滑倒。

**雨衣**：在雨季時，請記得攜帶輕便雨衣，有備無患。

**衣帽**：天冷時，記得帶件防寒衣服，並戴帽子以防日曬雨淋。

**糧食**：可準備容易消化、營養高、不易腐敗的糧食，隨時補充流失的體力。

**飲水**：隨時補充流失水分，加強新陳代謝，提升健康指數。

**其他**：如望遠鏡、相機、手杖、太陽眼鏡、悠遊卡、地圖、指南針、手機、個人常備用藥與急救藥品等。



# 1 關渡親山步道

年  
月  
日  
拓印處

護眼密碼

8

睡滿 8 小時



臺北市府衛生局



**步道長度** 約2.6公里(全長約4.2公里)

**步行時間** 約2小時30分鐘

**特色** 起點自捷運關渡站經臺北藝術大學，山頂可北望淡水河出海，南望關渡平原，視野極佳

捷運關渡站、捷運忠義站

- ⇨ 關渡國小
- ⇨ 學園路
- ⇨ 臺北藝大雕塑公園
- ⇨ 關渡親山步道拓印台
- ⇨ 中央北路4段18巷
- ⇨ 行天宮後方登山口
- ⇨ 忠義山拓印台
- ⇨ 捷運忠義站

**小叮嚀** 建議可連同「忠義山親山步道」一起走。



—— 至登山路口    ..... 親山步道  
路況：柏油路、泥土、岩石、石階

# 2 忠義山親山步道

年  
月  
日  
拓印處



護眼密碼

3

坐姿 3 直角

臺北市政府衛生局

**步道長度** 約2.1公里(全長約3.9公里)

**步行時間** 約2小時20分鐘

**特色** 忠義山標高232公尺，步道經忠義行天宮上山，登頂可眺望關渡出海口，適覽淡水河及關渡平原風光



### 捷運忠義站

- ⇨ 公車忠義站 ⇨ 中央北路4段18巷
- ⇨ 行天宮後方登山口 ⇨ 忠義山
- ⇨ 忠義山拓印台 ⇨ 陳氏祖厝
- ⇨ 楓丹白露(坡度較陡，不適合幼童)
- ⇨ 行天宮 ⇨ 中央北路4段30巷
- ⇨ 捷運忠義站

### 小叮嚀

從「楓丹白露登山口」往北轉大方向前行，即撞上「關渡親山步道」，可往下走至捷運關渡站附近。

 拓印台

小八里分山

楓丹白露  
山莊

陳氏祖厝

 行天宮  
登山口

 桃源國中

捷運關渡站 

—— 至登山路口    ..... 親山步道  
路況：柏油路、泥土、石階



# 3 貴子坑親山步道

年  
月  
日  
拓印處



護眼密碼

5

天天5蔬果

臺北市政府衛生局



**步道長度** 約2.2公里(全長約7.0公里)

**步行時間** 約2小時10分鐘

**特色** 沿貴子坑溪畔至貴子坑水土保持戶外教室，行經兩旁櫻花樹的環山步道回到原點；場區內有蕨磁土礫搖籠踏地水保持整治工程，可觀察本市最古老地層「五指山層」



捷運復興崗站/貴子坑水土保持園區

- ⇨ 捷運復興崗站
- ⇨ 中央北路2段與稻香路口
- ⇨ 秀山路159巷登山口
- ⇨ 貴子坑水土保持教學園區
- ⇨ 石砌福德宮
- ⇨ 貴子坑親山步道拓印台
- ⇨ 貴子坑露營地
- ⇨ 秀山路85巷登山口(貴子坑溪旁)
- ⇨ 捷運復興崗站

**小叮嚀** 步道陡坡路段偶有塌方，大雨過後請勿前往。



拓印台



捷運復興崗站

貴子坑  
水土保持  
教學園區

秀山路74巷

秀山路159巷

秀山路中和街  
交界口

中央北路2段  
與稻香路口

—— 至登山路口    ..... 親山步道  
路況：石階、石板路

# 4軍艦岩親山步道

年  
月  
日  
拓印處



## 步道長度

約2.8公里(全長約5.8公里)

## 步行時間

約2小時30分鐘

## 特色

大屯山系最南端的一個山嶺，標高192公尺，雪白的巨岩凸起佇立在層層疊疊的群巒間，部分山脊完全裸露，透望如臨巖乘風於綠波之上，氣勢磅礴



### 陽明大學/捷運唹哩岸站

- ⇄ 東華街
- ⇄ 陽明大學登山口(校園道路)
- ⇄ 軍艦岩
- ⇄ 軍艦岩親山步道拓印台
- ⇄ 照明淨寺(情人廟)
- ⇄ 丹鳳山步道
- ⇄ 奇岩路陳濟堂上將墓舊址登山口
- ⇄ 奇岩派出所
- ⇄ 捷運奇岩站



# 5天母古道親山步道

辛  
月  
日  
拓印處



**步道長度** 約2.3公里(全長約3.4公里)

**步行時間** 約1小時45分鐘

**特色** 由天母沿著第三淨水廠的大水管旁拾階而上，視野由眺望城市轉換至山林溪谷，景觀資源豐富；在完成爬坡之疲，漫步於一段平坦、幽靜的林間小徑，享受片段難得的森林浴。



## 陽明天主堂站

- ⇄ 山仔后站搭乘公車下山
- ⇄ 愛富三街
- ⇄ 陽明天主堂
- ⇄ 天母古道親山步道拓印台
- ⇄ 水管路步道
- ⇄ 天母古道登山口
- ⇄ 中山北路7段232巷

## 小叮嚀

由中山北路7段入口為爬坡，由文化大學入口為下坡，較為輕鬆。

## 拓印台



水管路  
步道

中國  
文化大學

陽明山  
天主堂

愛富三街

山仔后路

愛富二街

登山口

中山北路7段  
圓環公車總站

—— 至登山路口    ..... 親山步道  
路況：石階、原始路徑



# 6 劍潭山親山步道

年  
月  
日  
拓印處



護眼密碼 3010 護眼原則



臺北市政府衛生局

**步道長度** 約2.7公里(全長約4.5公里)

**步行時間** 約2小時10分鐘

**特色** 位於圓山飯店後方林木茂密的劍潭山幽靜小路，因鄰近市區，交通便捷，日常登山健行與運動人次眾多；劍潭山標高152公尺，視野良好可觀賞松山機場飛機起降，名為「觀機坪」。



**捷運劍潭站**

通北街165巷登山口

- ⇨ 中山北路4段公車劍潭站登山口
- ⇨ 大忠宮 ⇨ 劍潭山親山步道拓印台
- ⇨ 老地方 ⇨ 通北街165巷登山口

**小叮嚀**

劍潭山步道接橫線步道，左線經「老地方」可通往銘傳大學；右線步道經「觀機坪」往實踐大學，依個人體力及時間充裕度繼續前行。



—— 至登山路口    ..... 親山步道  
路況：柏油路、泥土、岩石、石階



**步道長度** 約3.2公里(全長約4.8公里)

**步行時間** 約2小時15分鐘

**特色** 忠勇山屬於五指山的支稜，標高327公尺，呈尖峰狀人稱「大尖山」；鯉魚山標高223公尺，嶺頭高尾低形似鯉魚，人稱「小坑尖山」，遠眺圖覺瀑布、金龍寺、碧山寺



**大湖街131巷登山口**

- ⇨ 大湖山莊街 ⇨ 大湖國小
- ⇨ 大湖街131巷 ⇨ 葉氏祖廟
- ⇨ 鯉魚山步道 ⇨ 碧山路
- ⇨ 碧山巖 ⇨ 碧山步道 ⇨ 忠勇山
- ⇨ 忠勇山、鯉魚山親山步道拓印台
- ⇨ 金龍步道 ⇨ 金龍寺
- ⇨ 金龍寺公車站圓環

**小叮嚀**

1. 動盪同行，可開車至碧山游停車場出發至忠勇山巖，再至拓印亭。
2. 若體力與時間足夠，也可選擇附近的「鯉魚山親山步道」、「圖覺尖山步道」，及「白石樹山步道」接著走。

**拓印台**



—— 至登山路口    ..... 親山步道  
路況：石階、石板路

7  
**忠勇山**  
**鯉魚山**  
**親山步道**

年  
 月  
 日  
 拓印處



護眼密碼

8

睡滿 8 小時

臺北市府衛生局



**步道長度** 約3.4公里(全長約4.0公里)

**步行時間** 約2小時20分鐘

**特色** 步道沿途盡覽茶園風光，途經文山包種茶產地，在過市民農園、鐵線土庫岳至製茶廠間約600公尺路徑為自然山徑，橫跨紅葉山莊屬新北市範圍，步道設施完善

**舊莊街2段122巷登山口**

- ⇨ 更寮古道步道
- ⇨ 更寮古道親山步道拓印台
- ⇨ 樟莖農場 ⇨ 山豬窟尖
- ⇨ 土庫岳三角點 ⇨ 栳寮古道
- ⇨ 舊莊街2段200巷，抵達登山口

**小叮嚀** 更寮古道一般多與栳寮古道連走，可先走完更寮古道，再經由栳寮古道回到舊莊街2段。

公車舊莊總站



—— 至登山路口      ..... 親山步道  
路況：石階、石板路、碎石、柏油路、枕木

8  
更寮古道  
親山步道



辛  
月  
日  
拓印處



護眼密碼

5

天天5蔬果

臺北市衛生局

**步道長度** 約2.1公里(全長約3.4公里)

**步行時間** 約2小時20分鐘

**特色** 從慈惠堂登山口旁立有「四獸山市民森林」字樣之側虎山溪進入，沿途可體驗虎山溪谷豐富的濱澗生態環境；虎山核線步道有數處景觀平台可供觀景，標高僅160公尺



**慈惠堂/奉天宮**

- ⇨ 慈惠堂登山口 ⇨ 中坡南路
- ⇨ 玉成公園 ⇨ 福德街268巷
- ⇨ 福德國小 ⇨ 福德街251巷
- ⇨ 慈惠堂旁登山口 ⇨ 虎山溪自然步道
- ⇨ 真光禪寺 ⇨ 復興園
- ⇨ 虎山親山步道拓印台 ⇨ 虎山山頂
- ⇨ 奉天宮步道(休憩涼亭) ⇨ 奉天宮

**小叮嚀** 虎山親山步道可通往獅山、豹山、象山、虎山自然步道，或向東往南港山核線上的南港山主峰、九五峰、桐楷山以及福壽公園等地。

捷運  
後山埤站

玉成公園

中坡南路

福德街251巷



奉天宮



慈惠堂



真光禪寺

拓印台

復興園

—— 至登山路口    ..... 親山步道  
路況：水泥路、石板路、石階

# 9 虎山親山步道

年  
月  
日  
拓印處

護眼密碼

3

坐姿3直角

臺北市府衛生局



**步道長度** 約1.5公里(全長約2.4公里)

**步行時間** 約1小時40分鐘

**特色** 象山山勢具稜線、岩壁、山坡、山窪、山谷等多樣自然生態景觀外，更擁有臺北市最多的金狗毛蕨；步道標高僅181公尺，登上巨石群往後一望，即可看見101高樓，沿途景觀優美



**捷運象山站**

- ⇨ 象山公園(信義路5段)
- ⇨ 信義路5段150巷抵登山口
- ⇨ 靈雲宮 ⇨ 六巨石 ⇨ 逸賢亭(象山頂)
- ⇨ 象山親山步道拓印台
- ⇨ 永春崗公園

**小叮嚀** 象山親山步道可通往獅山、豹山、虎山，或向東往南港山核線上的南港山主峰、九五峰、拇指山以及福壽公園等地。

象山公園

永春  
高中總站

永春崗  
公園

六巨石

拓印台

信義路5段  
150巷  
登山口

逸賢亭(象山頂)

—— 至登山路口    ..... 親山步道  
路況：石板路、石階

10  
象山親山  
步道

年  
月  
日  
拓印處

護眼密碼

2

戶外活動  
2小時



臺北市政府衛生局







**步道長度** 約3.9公里(全長約6.4公里)

**步行時間** 約2小時30分鐘

**特色** 指南宮步道系統分支眾多，可結合猴山岳步道、指南路3段上兩條步道及萬壽路的小坑溪步道，沿途還可觀察溪谷中難得一見的貓空「壺穴」地形



**指南宮牌樓/茶推廣中心登山口**

- ⇨ 木柵動物園站(轉乘公車)
- ⇨ 政大校門公車站(轉乘公車)
- ⇨ 指南路3段33巷登山口 ⇨ 指南宮牌樓
- ⇨ 指南宮 ⇨ 貓空指南宮站
- ⇨ 大成殿步道 ⇨ 茶研發推廣中心步道
- ⇨ 茶研發推廣中心

**小叮嚀**

體力足夠，可安排一日行程，建議可從「茶推廣中心」走至「三亥宮」，接上「指南茶路親山步道」及「樟樹步道」。



政大校門公車站

指南路3段33巷登山口



指南宮



大成殿步道

指南路3段



貓空

茶展中心

—— 至登山路口      ..... 親山步道  
 路況：花崗岩、石塊、水泥、柏油路、枕木、泥土

# 11 指南宮 貓空親山步道



辛  
月  
日  
拓印處



臺北市政府衛生局

### 步道長度

約3.7公里(全長約9.1公里)

### 步行時間

約3小時10分鐘

### 特色

本步道原為運茶古道，深具歷史意義；由政大環山道路通往樟山寺，沿途皆鋪設有石階，從遠處看來像恐龍的脊椎，又名「飛龍步道」。



政大環山三路登山口

指南國小登山口

- ⇨ 政治大學公車站
- ⇨ 政大環山三路登山口(樟山寺步道路口)
- ⇨ 樟山寺 ⇨ 指南路3段34巷
- ⇨ 樟湖步道
- ⇨ 三玄宮步道入口
- ⇨ 三玄宮步道(茶路古道)
- ⇨ 指南國小登山口



政大公車站



政大校園



指南國小站

登山口



貓空站

拓印台



三玄宮



樟山寺

樟湖步道

—— 至登山路口    ..... 親山步道  
路況：花崗岩、枕木、碎石、水泥、泥土

12  
指南  
茶路  
親山  
步道

年  
月  
日  
拓印處

護眼密碼

4

避免 4 光害



臺北市政府衛生局



# Eye 2.0

## 護眼好easy

每天到戶外活動 120 分鐘  
天天至少運動 30-60 分鐘

### 多到戶外運動

增加戶外活動時間，能減緩近視的發生及進展。寬、廣、遠的環境，能讓眼內的肌肉放鬆，是視力的保護因子。研究證實，增加戶外時間能降低近視的發生及惡化。

### 陽光對視力有什麼好處？

- ◆ 陽光會刺激視網膜釋放多巴胺，幫助兒童眼睛成熟，延緩近視的發生及惡化。
- ◆ 鞏膜強韌了，才不易因為近距離用眼，而增加眼軸長度。
- ◆ 每週增加1小時戶外時間，可以降低2%罹患近視的風險。

### 吃陽光補的黃金時段

1. 早上6:30到早上10:30
  2. 下午2:30到下午4:30
- ◆ 周末戶外活動2小時可以減少56%近視比例。
  - ◆ 每週運動300分鐘可以減少46%近視比例。