

金面山縱走步道

金面山支脈位於內湖行政區的西北側，即環山路北方山陵，與五指山系的大崙尾山（又名赤上天山）連結一體；山脈走向為西北至東南方，高度依序遞減，尾端是碧湖國小校園，稜線主步道高低起伏變化極大是其一大特色。「金面山」地質屬石英砂岩，因陽光反射呈閃閃發亮狀而得名。

內湖山脊線步道

「內湖山脊線步道」係由大崙頭山(海拔 473·6 公尺)與大崙尾山(又名赤上天山、海拔 451·2 公尺)連結而成的登山步道系統;該兩座「高山」屬五指山系、因位於內湖行政區的北緣、內湖區最高的山脈、故稱為「內湖山脊線」。

忠勇山步道

「內湖山脊線步道」係由大崙頭山(海拔 473·6 公尺)與大崙尾山(又名赤上天山、海拔 451·2 公尺)連結而成的登山步道系統;該兩座「高山」屬五指山系、因位於內湖行政區的北緣、內湖區最高的山脈、故稱為「內湖山脊線」。

龍船岩、鯉魚山地區步道

大清早上山，五色鳥清脆似敲木魚的啼聲，讓你一身清涼，林間散步絕不會孤獨;成群的臺灣藍鵲，快速從頭頂飛過。附近有多座寺廟可順道參訪：恆光祖寺、圓覺寺、碧山巖開漳聖王廟、金龍禪寺、太陽廟、碧霞宮、葉姓祖廟和興善宮之外，也可以到碧山路 62 號的「黃氏古宅」去看看防土匪的遺蹟，古宅後方有幾株百年老屈香也值得觀賞、大湖街 143 號旁的「石頭公」和「土匪洞」及圓覺瀑布和碧山路上的臺北老地層景觀。

白鷺山五〇步道

「白鷺山」又名「埤頭尖山」或稱「白萬萬山」；在舊文獻中，在日據時期，每年四月起「白鷺山」北坡白鷺鷥成群聚集，直到十月份南飛避冬；尤在六至八月間，日落黃昏到夜幕低垂，倦鳥歸巢，遠望似繽紛的白牡丹綻放林間，此景首被列為「內湖八大景」之一。

內溝地區東區縱走登山步道

「內溝地區東西縱走登山步道」所經之山區，是屬五指山系開眼山支脈的尾陵；恰位在大尖坪山、柚子山(內湖行政版圖極東點)與大湖公園白鷺鷥山之間。明舉山登山步道段最高點海拔 103 公尺，康樂山步道段最高點海拔 126 公尺。全線高低落差不甚大，且路徑清晰，適合全家人同遊！

一、內湖區主要登山步道：

內湖區位於臺北市東陞，東、西、北三面山陵環繞，擁有山丘、湖泊、河流等天然美景，依山傍水，堪稱臺北市的「後花園」，青山綠水、優美環境更是多數市民嚮往居住的好地方。尤其山區的登山步道路線，更是民眾平日運動健身，及假日休閒觀光的最佳地點。

有關內湖區重要的登山步道共有 7 條，分別為

(一) 鯉魚山步道：

1. 起迄路線：葉氏祖廟→鯉魚山頂→碧山路 23 號

2. 路線長度：1465 公尺

3. 步道介紹：

古有世俗漁夫因巧闖桃花源而雀躍不已，

今處都市叢林因漫步鯉魚山而忘卻煩憂；

漫遊鯉魚山步道著實有慰藉心靈之療效。

剛進入步道碧山路入口，心曠神怡油然而生；

往山頂繼續前進，步伐逐漸由輕快轉趨緩慢，在幽靜的山林中聽見自己的喘息聲，隨著清新氣息流竄體內而尚不致於過度疲累；

漸漸的，當爬坡已感到不耐時，不自覺已抵山頂，

歇息片刻，遠眺藍天白雲、臺北盆地及高聳之 101 大樓，

頓時有遠離塵囂之愉悅心情，疲累隨著汗水人間蒸發；

歇腳後自山頂繼續前進向下走，步伐輕盈不少；

偻身鑽入林中，沿途茂密樹叢夾道交織，光線穿透稀約可見；

雖有臺電電塔突兀矗立，然而並未破壞清幽之自然風貌；

眺遠平台分布於步道沿線，讓人想停下腳步流連駐足；

山裡鳥語蟲鳴，返樸幽靜的自然古道，仿如古詩所頌：

「空山不見人，但聞人語響。反景入深林，復照青苔上」迴繞於耳，推薦大家來個親子共遊，體驗內湖的自然生態。

(二)圓覺寺瀑布步道：

1. 起迄路線：葉氏祖廟→圓覺瀑布潭→碧山路 28 號

2. 路線長度：1190 公尺

3. 步道介紹：

如果鯉魚山步道是美麗的文藝場景，那麼圓覺步道應該算是豪氣的武俠場景。走進圓覺步道，山壁、溪水、叢林、步道相互揮映，溪谷中，有著長滿苔蘚的大石，步道旁有著刻有禪意的景石，茂密樹林雜佈，整個環境就像落難俠士跌入置山谷；潺潺溪水與步道相倚並行，漫步其中，像似武林中人穿梭其間，腳步更顯輕快飄逸。從葉氏祖廟到圓覺瀑布潭，全長 1190 公尺，經過鯉魚山到碧山路，為一條登山古道，為早期碧山山區在地人前往大湖唯一的捷徑。沿途清幽小徑景緻，有如走進「桃花源」，此路段絕妙景觀堪稱內湖第一。

(三)忠勇山步道及忠勇山越嶺步道：

1.忠勇山步道：

1.1 起迄路線：金龍禪寺→慈聖宮→忠勇山→碧山巖

1.2 路線長度 1253 公尺

2.忠勇山越嶺步道：

2.1 起迄路線：碧山巖→忠勇山→林氏墓園→金龍產業道路

2.2 路線長度 1739 公尺

3.整體步道介紹：

忠勇山步道沿途林相茂密，綠蔭遮天；步道隨處可見蝴蝶飛舞，稍加留意有時也能看到成群的臺灣藍鵲飛過，耳畔時常傳來的啾啾叫聲則是有著五彩羽衣的五色鳥。忠勇山山頂小公園附近，視野良好，近看大湖和白鷺鷥山、稍遠處是汐止一帶山丘，往另一側北面望去就是大崙頭尾山，遠眺可見鄰近臺北東區四獸山，看盡臺北地區的遠山近水。從金龍禪寺方向往上走，沿途石階陡升走來有些費力，最高點有座蔣公銅像，早期登忠勇山如同「朝聖」。位在山腰的碧山巖也是大家公認的賞景好所在，站在寺前平台俯瞰，群山環抱的臺北盆地盡入眼底，近處見鯉魚山、山腳下的梯田和金龍寺全景，遠處是蜿蜒的基隆河和淡水河、101 大樓；山水相映，若晴空高照，往東可遠望九份雞籠山、金瓜石茶壺山，往西眺望林口臺地，往南則見北橫群山，登爬忠勇山步道不但健身，而且山林美景盡享其中。

(四)大崙尾山步道

1. 起迄路線：碧山路（碧山露營區）→大崙尾山→大崙尾山西鞍

2. 路線長度：1465 公尺

3. 步道介紹：

由親山步道入口前往大崙尾山，是一段寬闊平坦的碎石路，路旁高大樹木迎風吹拂，漫步森林的美好體驗讓人覺得悠遊自在。蟲鳴鳥叫不絕於耳，雖然一路上都在爬坡，然而豐富的自然生態讓人想放慢腳步，或駐足欣賞美景。中途想歇歇腳，路旁就有枕木平臺可觀景歇息，體驗舒暢身心的森林之旅。進入自然生態綠廊，林相成熟豐富，大崙頭山是內湖區最高的山脈，登高望遠絕對有好風景。山頂平台視野遼闊，廣場兩側都有觀景處。左側近景有大崙尾山和獅頭山，右側下方的小山丘則是圓仔山。從這裡遠眺大崙尾山。走至另一頭，五指山和內湖大湖公園一帶湖光水色相映，越過基隆河，由汐止綿延至平溪、石碇、基隆的山巒一望無際。而由大崙頭山(海拔 473·6 公尺)與大崙尾山(又名赤上天山、海拔 451·2 公尺)連結而成的登山步道系統，就是昔稱的「內湖山脊線步道」，該兩座「高山」屬五指山系、因位於內湖行政區的北緣、內湖區最高的山脈、故稱為「內湖山脊線」。走遍大崙頭及大崙尾山步道，臺北市盆地美景盡收眼裡。

(五)龍船岩步道

1. 起迄路線：碧山路 64 號→龍船岩山頂

2. 路線長度：1800 公尺

3. 步道介紹：

開眼山、龍船岩支脈，位於大崙頭山東方約 1.5 公里，向南延伸，是大湖里與碧山

里的分界山稜線。開眼山、龍船岩登山主線道，大致呈南北走向；從開眼山(海拔 400.3 公尺)向北步行約 512 公尺處(434 高地)，可朝西北方上五指山區；另外，向東逆沿著山稜線，下降到大湖街尾端的「興善宮」，此支線有部分路段需要在芒草中鑽行，別具生態自然原貌。

龍船岩屈於低海拔丘陵地，以氣候環境來看，此地區同是亞熱帶闊葉林生態，唯有少數的琉球松針葉樹散落其間。較特殊的是龍船岩至東眼山之間的東側頂端，長期受到強烈的東北季風侵擾，形成「風衝矮林」現象。山區裡五色鳥清脆似敲木魚的啼聲，散步林間，令人有鳥語花香身心愉快的感覺；另成群的臺灣藍鵲，常於山林裡快速飛越而過，如此的自然生態，結合附近諸如恆光祖寺、圓覺寺、碧山開漳聖王廟、金龍禪寺、太陽廟、碧霞宮、葉氏祖廟和興善宮多座寺廟，及碧山路 62 號「黃氏古宅」等所形成的人文景觀，讓步道更具觀光特色。

(六)白鷺鷥山步道

1. 起迄路線：大湖公園→白鷺鷥山→金湖路
2. 路線長度：2045 公尺
3. 步道介紹：

白鷺鷥山海拔 142 公尺，因為位於大湖公園旁，且步道走來容易難度不高，因而成為內湖區具有觀光休閒價值，親子同樂的登山步道。白鷺鷥山樹林茂密，遮蔭良好，漫步於登山步道中，非常涼爽，走在舊式石階步道及土路，眺望大湖公園美景，令人感到身心舒暢。白鷺鷥山的登山步道呈南北向，有兩個登山口，北端入口為成功路五段 35 巷大湖公園旁，南端入口為金湖路 268 號旁，步道爬上山約 18 分鐘，下山約 14 分鐘。捷運文湖線通車後，捷運大湖公園站就在附近，將讓市民假日到此旅遊更為方便。

(七)剪刀石、金面山步道

1. 起迄路線：金龍里→北勢湖
2. 路線長度：2786 公尺
3. 步道介紹：

金面山支脈位於內湖行政區的西北側，即環山路北方山陵，與五指山系的大崙尾山連結一體；由於「金面山」地質屬石英砂岩，因陽光反射呈閃閃發亮狀而得名。金面山為具有挑戰性與困難度之登山聖地，透過登山步道由下而上至山頂眺望，將因其高山氣勢所讚歎。初入登山口，步道旁陡峭大岩壁幾近垂直、巍巍矗立於溪澗上方，氣勢已不同於其他郊山。沿途古樸的砂岩石階，陸續出現大岩塊，坡度漸向上攀升，已形成大岩石重疊矗立的攀爬石壁。攀爬過程無疑可訓練自己的體力、意志與膽識。金面山另有「剪刀石山」的稱號，因為從內湖碧山巖的方向望來，山頂巨岩形貌狀似鳥嘴尖。此地巨岩錯落起伏，氣勢萬千，纍纍巨石林立為難得一見的奇景。

造訪剪刀石是遊金面山的重頭戲，除了欣賞特殊景觀，這裡還有一流的展望視野。登上半山腰，清代採石場和石堡瞭望臺都是遠眺臺北盆地不錯的景點，但是以基隆河沿岸最為清楚。

在山頂巨岩間，可 360 度全景環伺碧湖公園，碧山巖附近山陵、五指山；以及向南俯瞰基隆河、松山機場、美麗華摩天輪、101 高樓等臺北景色，為值得登高俯瞰的好地方。

登山健行要領

- ◎請勿捕捉動物、採摘植物，共同保護大自然生態資源。
- ◎為維護山區環境整潔、請將垃圾或廢棄物自行帶離下山。
- ◎禁止在樹幹、岩石或設施物上刻字、切割、塗寫等破壞污損行為。
- ◎為防止森林火災發生、禁止露營、炊煮、烤食、請以麵包蔬果攜帶式野餐替代。
- ◎山區偶有毒蛇、野蜂出沒、請自行注意安全；夜間視線不良、請勿夜遊。
- ◎進入山區、請提高危險意識、備妥等高線地形圖、指北針和簡易急救包、以應付緊急需求。
- ◎危險陡峭路段、請特別小心行走安全；路徑不明，請勿隨意擅自進入，以防迷路。

聯絡電話：

緊急救護與火警 119、內湖分局 2790-0505、三軍總醫院 8792-3311、
康寧醫院 2634-5500、內湖國泰診所 8797-2121

★本網頁資料來源：臺北市政府產業發展局，如有疑問請洽該局詢問。