

912 悠遊樂活親步道(週二)

授課教師：邱淑卿 老師

學經歷：景文科大旅遊系。曾任景文科大資源中心教學助理，新北市文史學會會員，國家導遊、領隊證照。

現任：新店崇光社區大學講師，中華民國導遊、中華民國領隊人員。

課程時間：週二上午 9：00～11：50；全天課 9：00～16：00

集合地點：新店區公所捷運站 2 號出口旁中油加油站；集合時間早上 8：20，請自備午餐、飲水。

課程理念：台灣的自然環境特殊，山林面積廣大，至今仍潛藏著無數的古道舊路，正等著我們去發現與探訪。希望有朝一日我們能讓山林裡消失的古道能重現，讓寂寥的古道變成悠遊樂活的親步道。

課程效益：參與者的身心健康都得到提升，森林步道活動有調節自律神經的生理效益，以及減少負向情緒及身心不適的心理效益。親近或觀賞森林時，增進個人身體、心理及靈性健康。

課程進行：以短程約 2-3 小時及長程 4 小時以上，提升學員體能、肌耐力，強健體魄，每次以半日或一日戶外課接近山林步道。

成績評量：出席率、學習態度、自然生態概念與互動學習

選課要求：1.限可以連續 2 小時行程身心健康的國民。2.本課程是對親步道有興趣，不是一般登山隊行程模式。3.因有因交通距離較遠地點，所以上課當天儘量空出一天的時間。

※ 選課貼心的叮嚀：參與戶外課程學員，請務必參與旅遊平安險，及審慎考量自身健康狀況，報名時請務必填寫緊急聯絡人，並簽署健康狀況切結書。

推薦書目：蘭陽山林步道情

交通工具：租用中型巴士共乘輔以公車或捷運

學分費：(三學分)

其他費用：車資大約 \$3000，「開學後由副班代統一收取」。

課程大綱：**備註：此為預定行程，講師得視當天天候狀況和學員體力，保有彈性調整行程和路線的權利。**

週次	難/易	主題 / 內容
第一週	易	新店和美山步道(半日課) 課程內容：碧潭西岸的和美山，近看碧潭東岸與碧潭吊橋，遠看南港山及台北 101，回頭眺望可看到新店北宜路上的青潭與新烏路及灣潭地區。完整的山林與豐富的生態，吸引了昆蟲、動物與鳥類等生態體系，形成一座自然生態樂園，供遊客踏青、觀察生態。 難易度：易
第二週	易	基隆情人湖步道(半日課) 課程內容：情人湖的步道主要是由「環湖步道」及「環山步道」交織而成，環湖步道以欣賞湖光山色為主，環山步道至高處則可眺覽大武崙海岸風光，而途中也有支線步道可通往大武崙砲台及大武崙海灘。情人湖與附近山海景點連成一氣，有湖、有山、有海，也有古蹟，是一處適合旅遊的景點。 難易度：易
第三週	易	桃園福源山步道 (全日課) 課程內容：福源山步道位於桃園龜山鄉福源村，早年曾是免仔坑通往鶯歌的一條山路捷徑，沿途栽種杜鵑、鳳仙、波斯菊、太陽花等十數種花卉，也種植油桐、山櫻花等樹木供遊客觀賞。步道終點為鶯歌鎮著名的「千年大榕樹」，並設有觀景台，可以眺覽林口台地、台北盆地的景色。 難易度：易
第四週	易	烏來福山馬岸古水圳(半日課) 課程內容：步道沿大羅蘭溪上游走(馬家堡沿岸雅座穿過)，大羅蘭溪溪水充沛，芬多精負離子豐富，走進日治時期的古圳步道，享受綠蔭生態廊道，沿溪探趣至蝴蝶谷尋幽探勝。步道總長 950 公尺所以要漫步走(一段加蓋變步道)，深呼吸清爽空氣，享受原始的森林之浴，陶醉快樂舒暢。古圳的水是從大羅蘭溪所引進的，日治時期就開鑿的水圳，水量充沛水源清澈，為的是教泰雅族人種植水稻，如今部落裡不見水田，水圳道依然暢流，成了蜻蜓、蝴蝶、青蛙及溪谷植物的天堂。綠意遮蔭的步道讓人陶醉於自然美景。 難易度：易

第 五 週	中	<p>鼻頭角步道 (全日課)</p> <p>課程內容：鼻頭角步道全長約 3.5 公里，全程步行時間約需 2 至 3 小時，是一條充滿知性的健行路線，遊客可藉由觀察鼻頭角特有的景觀，體認千百萬年來海水與岩石之間的消長，以各種差異侵蝕作用之下所造成的地形、地質。</p> <p>難易度：中</p>
第 六 週	中	<p>中埔山(半日課)</p> <p>課程內容：中埔山標高 139 公尺，有一顆「北 79 號基石」；中埔山的展望沒有中埔山東峰來得好，但其實也沒差，一路上有幾個地方展望都不錯，臺北 101 直出現在我們的視線裡！中埔山是南港山系由四獸山往西南延伸的山稜，也就是辛亥隧道上方的山丘，由此再往西有芳蘭山、蟾蜍山，往北接福州山，向南連軍功山、坡內坑山。中埔山又稱為「十五分後山」。</p> <p>難易度：中</p>
第 七 週	難	<p>侯硐金字碑古道(全日課)</p> <p>課程內容：金字碑古道由瑞芳侯硐國小起至三貂嶺大崙接 102 公路為止，古道全長 5 公里，只需要 3 至 4 個小時即可走完全程，金字碑古道)位於新北市瑞芳區，是淡蘭古道今日的支線之一(包括草嶺古道、隆嶺古道)，從淡水、基隆、瑞芳、三貂嶺，最後經過雙溪和草嶺而進入宜蘭，在昔日採煤業發達的時代相當興盛，屬於大基隆煤礦的產地，是侯硐、三貂嶺、平溪和十分寮等地居民重要的出入道路，但隨著煤礦枯竭而漸漸落寞。</p> <p>難易度：難</p>
第 八 週	中	<p>土城太極嶺步道(半日課)</p> <p>課程內容：太極嶺步道位在土城的「冷水坑休閒公園」內，這裡鄰近土城市區，不但有環境幽靜的「山中湖」，又有文筆山、將軍嶺、五城山、太極嶺等四通八達的登山步道，向來都是土城居民登山休憩的後花園。</p> <p>由於太極嶺附近盛產桐花，太極嶺步道近年也成為「土城五月桐花節」的賞桐路線之一。2012 年初春，靠近山嶺頂峰的一段長 101 階的「櫻花隧道」經媒體報導後，步道更成為新北市新竄起的賞櫻祕境。走一趟太極嶺步道，除了賞花，還可以飽覽下方土城、板橋、新莊，甚至遠及林口台地、觀音山等地的景觀，讓人賞心悅目之餘，還能有心況神怡的舒坦。</p> <p>難易度：中</p>
第 九 週	中	<p>石門山步道 (全日課)</p> <p>課程內容：石門山又名小竹坑山，因位處石門水庫西側而得此名，海拔高度 550 公尺，山頂上有一個一等三角點，視野遼闊無比，天氣晴朗時甚至可以看到台北的 101 大樓，為台灣小百岳之一。</p> <p>難易度：中</p>
第 十 週	中	<p>新店柴埕步道(半日課)</p> <p>課程內容：柴埕，是安坑一處具有歷史的古老聚落，在清代已形成一條街市。聚落的繁榮來自此地富饒蒼鬱的山林資源。這條登山步道是安坑通往中和烘爐地最便捷的一條步道，除了可以走訪著名的南山福德宮，還可以順登南勢角山。</p> <p>難易度：中</p>
第十一週	易	<p>大同鄉松羅步道(全日課)</p> <p>課程內容：沿著松羅溪而建的「松羅國家步道」位於大同鄉松羅村，由台七線 97.7 公里處右轉沿著產業道路進入，停車場位於養鱒場旁，附近則有一座大型攔沙壩。步道全長 2 公里，來回需 2~3 小時，路面為碎石路，去呈路面較陡，回程則輕鬆許多，沿途皆有樹木遮蔭，漫步於小徑中欣賞豐富的原生植物、聆聽潺潺流水聲、鳥鳴並接受芬多精的洗禮真是一大享受！</p> <p>難易度：易</p>
第十二週	中	<p>猴山岳(半日課)</p> <p>課程內容：猴山岳，海拔 551 公尺，又名猿山，位於二格山系西稜，木柵與深坑交界，與二格山、筆架山連貫，山頂有土地調查局圖根點基石，樹林中無視野；猴山岳前峰，海拔 514 公尺，山頂有北市三角點 No.95 基石，位於峭壁旁，視野極佳。沿途森林遍佈，循山中小徑穿梭林間，可享受充份的森林浴。新北市深坑區的猴山岳步道林蔭蓊鬱，堪稱是座五星級的森林浴步道，沿途茂密的樹林中，滿布冰河時期孑遺植物，有雙扇蕨、鳥巢蕨、腎蕨、栗蕨等，彷彿進入一座古生物公園，花上 1 小時 40 分鐘左右的时间攻頂，即可眺望台北盆地的台北 101 及南港山等風景。</p> <p>難易度：中</p>

第十三週	難	<p>雙溪中坑古道(全日課)</p> <p>課程內容： 這條由古道、溪流、梯田、古橋、石碑、古厝、廟宇、土地公及老街組成的秘境乘載了數百年間各族群們安居樂業的回憶，是清代淡水廳（今台北）到噶瑪蘭廳（宜蘭）之間主要的交通路線，200多年前因為大量移民開墾（北台灣漢人由西往東發展的黃金時期），發展出北路官道、中路民道與南路茶道的交通系統。中坑古道，全長 2600 公尺：中坑古道位於新北市雙溪區長源里中坑地區，為昔日茶商的行走路徑。行走古道，涉溪流後蜿蜒而上，沿途有層層青翠美麗的草原，應是過去的梯田。路上亦可見兩處具有相當規模的古厝遺跡，充分展現出這條古道在當時的重要性。</p> <p>難易度：難</p>
第十四週		併第三週全日課
第十五週		併第五週全日課
第十六週		併第七週全日課
第十七週		併第九週全日課
第十八週		併第十一週全日課