

913 悠遊樂活親步道(週五)

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：週五上午 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，講師得視當天氣候狀況和學員體力，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。
第二週	中	石碇永安景觀步道(全日課) 課程內容：北宜公路(台 9 線)里程 27K 處，路口有勝安宮牌樓及永安社區的石碑，由此轉入塗潭道路，迂迴下行，沿途岔路口都有永安景觀步道的指標。循指標前行約三公里，即抵達永安景觀步道北口。永安景觀步道沿著北勢溪的山腰，通往塗潭的樟園，全長約 1.1 公里。這條步道是昔日的保甲路，日治時代的《臺灣堡圖》(1904)，即繪出了這條山路，可說是一條百年古道。
第三週	易	木柵飛龍步道(半日課) 課程內容：從政大飛龍步道走到樟山寺，距離長度大約一公里、爬升約 130m，算是緩和的登山道路，這一公里都是石板鋪面階梯，有一半的路還是屬於政治大學校園，中間過了圍籬才算是離開政大校園，樟山寺之後，就進入貓空區域的柏油汽車道路(老泉街 45 巷)，再前往樟樹步道賞魯冰花。
第四週	易	三芝三生步道(全日課) 課程內容：三生步道全長兩公里，是經濟部水利局整治大坑溪之後，所闢建河岸步道，步道兩側有農田，附近山坡也有闢建了層層的梯田，這條溪岸步道除了提供遊客遊憩，也是農家及農產品出入的道路，兼顧「生產」、「生活」、「生態」三種功能，因而取名為「三生步道」。
第五週	中	北投軍艦岩親山步道(半日課) 課程內容：軍艦岩，有兩條主要路線，一從陽明大學上山，一從榮民總醫院上山；登山步道通往軍艦岩，路程都不遠，大約半小時。軍艦岩是 2000 多萬年前沉積的古老地層，走訪步道間，可以觀賞沿途奇特的岩石造型。

第六週	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>
第七週	易	<p>忠義山親山步道(半日課)</p> <p>課程內容：忠義山親山步道，共有兩個登山口，北投行天宮附近的為行天宮後方登山口，台北藝術大學後方的則稱為楓丹白露登山口。忠義山海拔雖只有 233 公尺，但兩處登山口的上坡處都有些陡峭，相當考驗腳力和體力。</p>
第八週	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>
第九週	易	<p>更寮古道(半日課)</p> <p>課程內容：更寮古道親山步道是早年南港通往深坑和石碇的五條古道中，保存最完整，而且仍在使用的古道。這條古道不僅是往山豬窟與土庫岳必經的便道，也是探訪古厝遺跡的百年老路。現今古道沿途已鋪上花崗石步階，然而起訖狹窄的路況，仍在在顯現古老粗獷的原始味，部份未鋪設的碎石路段，點綴著日日春小白花，更顯小徑純樸古意未減。</p>
第十週	中	<p>平溪平湖森林步道(全日課)</p> <p>課程內容：「平湖森林步道」位於平溪鄰近雙溪的交界處附近，步道就位在停車場旁，步道一開始是鋪設完好的花崗石階梯，沿線處處林蔭，步道後段有枕木步道與木樁護欄，接著便可到達休憩平台，休憩平台繼續上行經數個彎道段後即達稜線段步道，稜線段為平緩花崗石步道，步道終點為海拔高達 503 公尺之內平林山，向東望可遠眺雙溪河河谷與福隆海岸，視野遼闊。</p>
第十一週	中	<p>平溪石碇子古道(半日課)</p> <p>課程內容：石碇子古道是平溪、雙溪之間的一條越嶺古道，登山口與越嶺最高點的海拔落差，約只有百公尺而已，是兩地往來相當便捷的山路，而古道沿著灰窯溪上游溪岸而行，沿途有古橋及古老的土地公廟，抵達雙溪盤山坑時，古道出口附近又有一座光緒年間的古老土地公廟。</p>
第十二週	中	<p>蘇澳朝陽步道(全日課)</p> <p>課程內容：「朝陽國家步道」位於南澳村朝陽社區南側的龜山山丘上，步道有三個出入口，主入口位於南澳漁港旁，由此進入至龜山最高點，之後的步道一分為二，主線全長二點二公里，支線較短。</p>
第十三週	難	<p>烏來內洞森林步道 (全日課)</p> <p>烏來內洞森林林道分主步道及環山步道，主步道全程 950 公尺，步道由碎石鋪設全程約 950 公尺，而環山步道又稱『森林浴步道』，鋪有石階、碎石或土石面全長約 2200 公尺，步道沿途景致天然，植物資源豐富；內洞國家森林遊樂區為了讓遊客來到這裡更為舒適，依自然環境規劃設置了供遊客休憩的涼亭、觀瀑橋、遊賞步道、野餐區等等設備完善的休憩設施。前段步道因其路面較陡，採人工構成的木棧階梯與枕木步道，後段步道較平坦則保留原有的土徑。</p>
第十四週		併第二週全日課
第十五週		併第四週全日課
第十六週		併第六週全日課
第十七週		併第八週全日課
第十八週		併第十週全日課