

臺灣汐科北登山健行協會 112 年 9~12 月 活動行程表

開始報名	梯次	月份	日期	星期	活動行程內容	標高	組別	里程	費用	集合時間地點	下車處	領隊	嚮導	備註
7/2	82	9	2	六	桃園：雙石縱走	551	A+	15K	會員 1100 會友 1200	7:00am 汐科北	石門山南端入口	謝宏輝 0912-230180	藍弘旭	兩座小百岳。石門山南端入口→小竹坑古道→環水庫腰繞小徑→紅橋→石牛山→油井窩山→漢威亭→太元步道→錢龍休息站→石門山→勞工育樂中心。(活動費含早餐、車資、保險、慶功宴)中巴一台、限 20 人。
6/8	83	9	3	日	陽明山藍寶石泉秘境	67	A	3k	每人 800 元	8:00am 常滿樓	陽明山天主堂	藍弘旭 0963-130662	陳美蓉	上午：金山獅頭山公園、燭臺雙嶼、金山海岸步道。下午：專人導覽解說，藍寶石泉。
	84	9	7	四	上課：班公湖健行，分享經驗	主題：印度 班公湖健行 主講人：藍弘旭 時間：晚上 7:00 地點：會館								
	85	9	8	五	中元普渡	下午一點。會館一樓。歡迎會員參與贊普。響應環保，香燭、金紙，統一由協會準備 理事長與理監事們，敬邀								
6/16	86	9	8 11	五 一	外島：金門四天三夜	來回機票，需要自行購買。活動費：一萬一千元。含：住宿三晚、租車 8 人手排得利卡、四天三夜的三餐、四天旅遊保險，多退少補。				余強國 0938-816802		7/13 星期四晚上七點到八點半，在會館，舉行行前說明會。出團至少 6 人，上限 12 人。住宿：兩人房，共 6 間。		
6/9	87	9	9 10	六 日	百岳：八通關古道、玉山前峰	3239	C	8k	3200 元	6:00am 汐科北	八通關古道	高大鵬 0935-733752	廖靜雯	第一天，汐止→八通關古道→雲龍瀑布，有早餐與晚餐。午餐自理。住望鄉部落民宿。第二天，上午 5:30 起床，6:00 吃早餐，午餐自理，晚餐慶功宴。限 25 人。
	88	9	9	六	汐止三瀑連走	460	A+	9k	自行前往 保險自理	7:30am 汐科北	茄荖瀑布	徐翠紫 0915-783665	陳美蓉 藍弘旭	大尖山瀑布→大尖山→秀峰瀑布→茄荖古道→茄荖瀑布→大尖山瀑布登山口。若有時間，再加碼東山瀑布。
	89	9	10	日	臺北大縱走第五段	153	A	10K		8:00am 捷運大湖公園		陳寶玲 0928-285227	林淑瑩	捷運大湖公園站→碧山巖→捷運劍潭站
	90	9	14	四	嚮導會議	時間：19:30 地點：會館 敬請嚮導們出席，提供 2024 年 1~4 月的活動行程。								
7/16	91	9	16	六	桃園：復興尖山	1852	B	8k	會員 1100 會友 1200	5:30am 八堵車站 5:40am 百福社區 6:00am 汐科北		袁阿釧 0972-102180	袁陳淑美 藍弘旭	復興三尖之老二。A 進 A 出，全程來回 7.4 公里，約 8 小時，沿途濕滑，有樹根，倒木，穿雨鞋佳。限 26 人。
7/18	92	9	17	日	淡蘭古道中路：坪溪出外澳段	520	A	10K	會員 700 會友 800	7:15am 汐科北	烏山 62 號	戴元佑 0953-551990	李明俊	去程：小巴到烏山 62 號，回程：宜蘭外澳自行搭火車回家。活動費含單程包車、早餐、保險。汐科北→雙溪烏山 62 號→坪溪古道(走約 1.5K 水路)→象寮古道→黃金嶺福德祠→青潭→榕嶺→外澳。A 進 B 出。視大家爬山情形，加碼太和山。限 24 人。
	93	9	24	日	內溝山、老鷹尖山 O 型一圈	137	A	7k	自行前往 保險自理	8:00am 金龍湖福 德宮		藍弘旭 0963-130662	陳美蓉 周忠義	翠湖→內溝山→老鷹尖→老鷹尖南峰→油桐嶺→學頭坡山
8/24	94	9	24	日	逐鹿山卡保山 O 環下雲森瀑布	1414 1582	B	13K	會員 400 會友 500	6:00am 汐科北	鐘聲山莊	呂方正 0936-732496	王美如	共乘。徵車手需 4-5 輛車，限 20 位。活動費，含早餐、車資、保險。鐘聲山莊停車場→逐鹿雲森岔路→逐鹿山 1414M 午餐→逐鹿山西峰岔路→大石壁→卡保山 1582M→雲森瀑布→停車場。約 13.2 公里/8 小時。
	95	9	30	六	如意湖、金明山、柯子林山	382	A	8	自行前往 保險自理	上午八點到汐萬路 三段彩虹橋		徐翠紫 0915-783665	陳美蓉 藍弘旭	彩虹橋→338 峰→柯子林山→金明山→如意湖
6/30	96	9	30 1	六 日	百岳：雪山主東	3886	C	22K	3500 元。	6:00am 汐科北		王泰欽 0932-017078		8/31 星期四晚上七點到八點半在會館，舉辦百岳行前說明會。已抽中山屋。
	97	10	1	日	臺北大縱走第三段 + 第四段	600	A	20	自行前往 保險自理	8:00am 小油坑遊客中心		林淑瑩 0921-963647	陳宛宜	第三段：小油坑→風櫃口 第四段：風櫃口→捷運大湖公園站
	98	10	5	四	行前說明會：白姑大山	晚上七點到八點半。在會館。舉行百岳(11/10~12 白姑大山)行前說明會。請報名參加的會員，準時出席。								
7/7	99	10	7 8	六 日	中級山：平多縱走(兩天一夜)	2827 2723	B+	15K	限會員 3000 元	7:00am 汐科北	九寮溪 步道	謝宏輝 0912-230180	藍弘旭	第一天，九寮溪步道、松羅國家步道、芃芃野溪溫泉。晚餐：玉露茶園餐廳。第二天，平多縱走 15.18 公里，約 10 小時。青葉農場登山口→平岩山 2827m→多加屯山屋→多加屯前峰 2723m→勝光山 2285m→台 7 甲線張良橋。
	100	10	7	六	臺北大縱走第二段 + 第一段	1120	A	22K	自行前往 保險自理	8:00am 小油坑遊客中心		陳寶玲 0928-285227	林淑瑩	第二段：小油坑→二子坪 第一段：二子坪→關渡捷運站
	101	10	9	一	桃源谷步道	150	A	12K	自行前往 保險自理	8:30am 大里天公廟		高大鵬 0935733752	王美如 周書嘉	延途無樹陰，請防曬功夫要做好。晚上回程大溪漁港海鮮餐廳用餐後，搭火車回汐止。
	102	10	10	二	臺北：四獸山森林步道群	200	A	9k	自行前往 保險自理	8:00am 捷運後山 埤站 2 號出口		王美如 0931-205548	高大鵬 周書嘉	一次收集虎、豹、獅、象山頂人氣打卡點。
	103	10	12	四	上課：汐止郊山之美	分享自己在汐止地區，走過的郊山湖泊之美 主講人：藍弘旭 時間：晚上 7:00 地點：會館								
7/14	104	10	14 15	六 日	百岳：合歡山北峰 波津加山、武法奈尾山	3422 1772 2987	C	30K	專案行程 限會員 3600 元	6:00am 汐科北	雪山路 200 林 道	戴元佑 0953-551990	李明俊	第一天，汐科北→雪山路 200 林道→波津加山→春陽民宿。第二天，春陽民宿→小風口→合歡北→天鑿池→武法奈尾山→蘋果園→中橫將軍廟→汐科。限 25 人。
7/14	105	10	14 15	六 日	松蘿湖：露營(兩天一夜)	1230	A+	11K	專案行程 限會員 2700 元	7:00am 汐科北	宜蘭 大同鄉	藍弘旭 0963-130662	林淑瑩	帳篷為四人帳，睡三人。共 8 帳。單趟 5.4k，約走 6 小時。汐科→宜蘭大同鄉松蘿村→登山口→水龍頭→毒龍潭→石壁路徑→拳頭姆叉路→松蘿湖。限 24 人。
	106	10	19	四	上課：繩結教學	常用登山繩結介紹 主講人：藍弘旭 時間：晚上 7:00 地點：會館								
8/21	107	10	21	六	白毛山(谷關七雄之一)	1522	B	12K	會員 1100 會友 1200	6:00am 汐科北	台中 和平區	王泰欽 0932-017078	林淑瑩	停車場→白鹿吊橋→觀景台→白毛山→1450 峰→鐵皮屋→果園→登山口。費用含早餐、車資、保險、慶功宴、自備行動糧、飲水及午餐自理。限 20 人。
8/22	108	10	22	日	桃園：谷倉角健行 (高谷縱走的一部份)	535	A	12K	會員 1300 會友 1400	7:20am 汐科北	桃園 復興鄉	戴元佑 0953-551990	陳美蓉	桃園復興的谷倉角健行：高遠溪古圳→谷倉角→石門水庫區→新柑坪山→柑坪山 O 型一圈。高谷縱走"尾段。限 25 人。
	109	10	22	日	基隆雙塔： 基隆燈塔、球子山燈塔	102	A	5k	自行前往 保險自理	8:00am 基隆車站		王市 0909-100303	王寶英	汐止車站坐區間車 1126 號。汐止 7:30→基隆 7:55。午餐自理。基隆燈塔，白米甕砲台，球子山燈塔，白米甕尖，仙洞巖，火號山。
	110	10	26	四	上課：登山電影欣賞，分享心得	播放登山相關電影，與來參加的朋友一起討論，分享心得。 主講人：藍弘旭 時間：晚上 7:00 地點：會館								
8/28	111	10	28	六	桃園：草嶺山&頭寮山 (五山連走)	347	A+	11K	會員 1100 會友 1200	5:30am 八堵車站 5:40am 百福社區 6:00am 汐科北		袁阿釧 0972-102180	袁陳淑美 林淑珍	大溪慈湖停車場→草嶺山→石厝坑山→白石山→石龜坑山→頭寮山→慈湖停車場。A 進 B 出 O 型路線，全程約 11.5 公里，總爬升 850M，8~9 小時。限 25 人。

臺灣汐科北登山健行協會 112 年 9~12 月 活動行程表

開始報名	梯次	月份	日期	星期	活動行程內容	標高	組別	里程	費用	集合時間地點	下車處	領隊	嚮導	備註
8/29	112	10	29	日	中級山：民都有山	1798	B	7k	會員 1000 會友 1100	6:30am 汐科北	新竹 五峰鄉	王泰欽 0932-017078	王秀芬	高度落差約 598 公尺。全程皆在柳杉林及雜木林間，路況良好，路跡清楚，是條優質的中級山步道。途中會經過民都有山北峰，山頂有兩顆基石。下午逛張學良故居與三毛故居。限 20 人。
	113	10	29	日	臺北大縱走第八段	單車	A	36k	自行前往 保險自理	8:00am 捷運動物園站		陳寶玲 0928-285227	陳宛宜	捷運動物園站→捷運關渡站。
	114	11	2	四	上課：保養與美妝	老師會跟大家分享肌膚如何保養？如何化妝？ 上課老師：史美芳 時間：晚上 7：00 地點：會館								
8/4	115	11	4	六	中級山：北插天山	1727	B	20K	專案申請，限會員。每人 1500 元	5:30am 汐科北	桃園 復興鄉	江敬琮 0915-783665	周正賢 金克寧	北插天山，一天限 120 人申請。兩個月前開始申請，出發日前兩週，告知是否抽中。若有申請成功，此行程才成行。限 24 人。
	116	11	5	日	軍艦岩、丹鳳山	117	A	6k	自行前往 保險自理	上午八點半，捷運 石碑站 1 號出口。		王美如 0931-205548	陳淑萍	軍艦岩為大屯山系最南端的一個山嶺，山勢不高 H188M，但景觀優美、步道整修完整。此為輕鬆行程，歡迎踴躍參加
9/11	117	11	10 11 12	五 六 日	百岳：白姑大山	3341	C	18K	每人 5500	6:30am 汐科北	紅香 部落	王泰欽 0932-017078	藍弘旭	中橫四辣之一。百岳十翠之一。百岳限會員參加，領隊有權篩選隊員。請報名參加者，踴躍出席 10/5 的行前說明會。限 16 人。
	118	11	11	六	基隆：七上八下	115	A	7k	自行前往 保險自理	7:30am 七堵火車站		袁阿釧 0972-102180	袁陳淑美	全程約 6-7 公里。約走 3-4 小時。七堵→臥龍山→三疊山→三疊山北峯→八堵山→八堵
	119	11	12	日	草嶺古道	350	A	5k		6:30am 汐止車站 →福隆車站下車		王市 0909-100303	陳潛花 林金梓	坐 4138 區間車，福隆車站下車
	120	11	18	六	深坑：麻竹寮山 O 型一圈	213	A	11k		8:30am 深坑大榕 樹下		謝宏輝 0912-230180	簡鴻名	麻竹寮山、向天湖古道、南邦寮古道、大崎嶺古道
10/19	121	11	19	日	新竹：九芎湖、箭竹窩採果樂	280	A	3k	共乘 會員 850 會友 950	7:30am 汐科北	新竹 新埔	王市 0909-100303	周書嘉	活動費含共乘費用、保險、早餐、中餐合菜。請自帶水果刀。限 30 人。
9/25	122	11	25	六	神仙縱走：神桌山、仙山	761 967	A +	13 K	會員 1000 會友 1100	6:30am 汐科北	苗栗 獅潭鄉	袁阿釧 0972-102180	袁陳淑美 王秀玲	仙山：小百岳三等三角點，神桌山三等三角點。費用含車資、保險、慶功宴。自備行動糧、飲水及午餐自理。限 26 人。
6/28	123	11	25 26	六 日	花蓮：錐麓古道 (兩天一夜)	專案 行程	A	6k	每人 4300 元。四人房	7:00am 常滿樓	花蓮 太魯閣	王市 0909-100303	廖靜雯 藍弘旭	第一天：清水斷崖、沙灘車、四八高地、波園區。入住：碧海藍天。第二天：太魯閣國家公園、錐麓古道。限 42 人。
	124	12	2	六	臺北大縱走第六段	320	A	10k	自行前往 保險自理	8:00am 捷運南港 展覽館五號出口， 搭 620 公車		林淑瑩 0921-963647	陳寶玲	中華科大→捷運麟光站
10/3	125	12	3	日	苗栗：逢萊溪步道、杉林松境休閒農場、南庄老街	旅遊	A	3k	會員 1100 會友 1200	7:00am 常滿樓	苗栗 南庄	王市 0909-100303	謝宏為	遊覽性 (輕鬆行)。活動費 (含車資、保險、三餐、門票)。限 42 人。
9/3	126	12	3 4	日 一	嘉義：雲嘉 16 連峰 (兩天一夜) 其中有三顆小百岳	816	A +	25 K	會員 3500 會友 3600 限 30 人	5:30am 八堵車站 5:40am 百福社區 6:00am 汐科北		袁阿釧 0972-102180	袁陳淑美 林淑珍	D1:雲嘉北段 8 峰：後棟山→大尖山→二尖山→馬鞍山→梨子腳山→太平山→太平山西峰→龜山。13K·7 小時。 D2:雲嘉南段 8 峰：觀音石山→阿拔泉山→無名峰→阿拔泉南峰→獨立山→紅南坑山→大籠頂→大籠頂西北峰。12.5K·7 小時。
10/9	127	12	9	六	新竹：飛鳳山 大板根縱走	423	A	8k	會員 1100 會友 1200	6:00am 汐科北	修心宮 第二停 車場	李玉明 0916-209550	王泰欽	停車場→修心宮→石壁潭山→觀日坪古道→中坑山→大板根→飛鳳山古道→飛鳳山→停車場。約 6.5 小時。費用含車資，保險，慶功宴。限 20 人。
	128	12	10	日	新店：三潭連走 (灣潭山、塗潭山、碧潭山)	508	A	8k	自行前往 保險自理	7:30am 汐止車站 8:40am 新店捷運		藍弘旭 0963-130662	陳美蓉	坐區間車 2153，汐止 7:37~台北 7:59。再坐捷運到新店捷運站。再搭 839 公車 9:00am 出發到布佬廚房。
10/16	129	12	16	六	谷關八仙山	2366	B	12K	會員 1200 會友 1300	5:30am 汐科北	八仙山 國家森 林遊樂	王泰欽 0932-017078	林淑珍	谷關七雄之首從八仙山國家森林靜海寺登山口啟登單程約 6 公里長一路爬升超過 1300 公尺。原路返回約 8 小時。費用含車資、門票、保險及慶功宴。限 20 人。
	130	12	16	六	臺北大縱走第七段	678	A	11k	自行前往 保險自理	8:30am 政治大學校門口		林淑瑩 0921-963647	藍弘旭	政治大學→指南宮→飛龍步道。
10/17	131	12	17	日	中級山：高島縱走	1510	B	9k	會員 1400 會友 1500	6:30am 汐科北	新竹 尖石鄉	白美珍 0928-234409	王美如	高台山→小島田山→島田山→島田山 (原路返回)。限 24 人。
	132	12	23	六	猴山岳、四龍瀑布	553	A	8k	8:30am 深坑大榕 樹下	8:30am 深坑大榕 樹下		藍弘旭 0963-130662	陳美蓉	茶山古道、林家草厝、猴山岳前峰、猴山岳
9/24	133	12	24	日	年終聚會	時間：10:30am~14:00。地點：寬和宴展館。茹素者請告知。餐費：會員 700 非會員 800。協會提供飲料與啤酒。								
	134	12	30	六	三湖連走：大湖、翠湖、金龍湖	120	A	8k	自行前往 保險自理	8:00am 捷運大湖 公園 2 號出口		林淑瑩 0921-963647	藍弘旭	大湖公園→康樂山→明舉山步道→柿子山→內溝山→翠湖→金龍湖。
8/2	135	12 12 1	30 31 1	六 日 一	屏東：墾丁國家公園，南仁湖 (三天兩夜，跨年)	跨年 旅遊	A	2k	會員 7200 會友 7500 (四人房)	7:00am 常滿樓	屏東	王市 0909-100303	白美珍	第一天：台南白河賞花、高雄月世界、恆春關山夕陽。第二天：牡丹東源部落巡禮、感動落淚聖地哭泣湖、水上草原舞蹈、導覽。第三天：南仁湖生態園區。若要雙人房，會員 8200 元，非會員 8500 元。限 42 人。

如何加入會員？ 1.繳費：第一年入費費 200 + 年費 300，總共 500 元。之後每年年費 300 元。年滿 65 歲以上，該年度參與活動次數 5 次以上，隔年年費免繳。80 歲以上加入會員，免繳入會費與每年的年費。2.填寫會員資料 <https://ppt.cc/fipy0x> 3.請加入汐科北的三個 LINE 群組，請加秘書長 LINE，請他拉您進入群組。我們約每 10 天左右會在 LINE 群組與 FB，公告所有活動報名情形與每個人放在協會的費用。

如何繳活動費與會務費呢？臨時有事取消行程，退費辦法為何？請看汐科北網站。

會館：新北市汐止區中興路 181-3 號 2 樓

臉書：臺灣汐科北登山健行協會

秘書長手機：0963-130662 會館開放：每週四 19:00 ~ 20:30

秘書長：藍弘旭 (line id 是 parasitology)

新會員資料填寫



汐科北網站

如何報名？一律在 LINE 活動群組報名。依報名格式填寫張貼。有繳費的行程，才需要報名。報名先後順序為已繳費的優先作業。非會員若有報名，請私訊保險資料給秘書長。報名截止日，除非領隊有公告之外，配合幹部作業，以活動當週的星期一中午十二點為截止日。若已過報名截止日，仍要報名參加，請自行與領隊連絡，領隊同意後，當日繳費給領隊。組別：A：大眾郊山 約 1000 m 以下。A+：艱難地形、拉繩攀岩、陡峭岩壁等。B：中級山 約 1000~3000 m。B+：艱難險阻地形。C：百岳 3000 m 以上。D：專案行程。