

臺灣汐科北登山健行協會 113 年 1~4 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 (若有茹素者, 報名時請告知)
	136	1	1	一	臺北市最高峰: 七星山 三進三出	1120	A	11	自行前往 保險自理	6:30am 汐科北	陽明山	王泰欽 0932-017078	劉靜慧	苗圃→七星山→冷水坑→七星山→小油坑→七星山→苗圃。遇雨取消。
	137	1	4	四	上課: 日本重機旅行, 經驗分享	分享自己去日本騎重機的點滴故事與經驗分享 主講人: 曾玟玲 時間: 晚上七點~八點半 地點: 會館								
	138	1	6	六	石門嶺古道 杏林山 北五指山 高頂山 荷蘭古道	790	A+	14	自行前往 保險自理	捷運劍潭, 搭小 18 8:00 am 聖人橋		謝宏輝 0912-230180	廖靜雯	聖人橋→八百階古道→梅花山西峰→雙溪溝古道→石門嶺古道→靈泉禪寺→溪畔古道→杏林山→北五指山→高頂山→荷蘭古道→登峰圳→溪和宮
	139	1	7	日	淡蘭古道北路: 牡丹→澳底	400	A	16		7:50am 汐止車站	牡丹車站	戴元佑 0953-551990	陳美蓉	牡丹→牡丹水霸舊址→燦光寮古道→楊庭理古道→埤塘群→文秀坑→澳底。約 8 小時, 回程: 澳底搭公車回基隆或瑞芳。
	140	1	11	四	上課: 完百前輩經驗分享	分享自己百岳完成的點滴故事與經驗分享 主講人: 郭魯娣 時間: 晚上七點~八點半 地點: 會館								
	141	1	13	六	泰安瀑布、姜子寮山 (小百岳)	729	A	6	自行前往 保險自理	上午八點 七堵車站		白美珍 0928-234409	林淑珍	行程預計中午結束, 下午可以去投票。
11/13	142	1	14	日	宜蘭: 蚬埤湖落羽松、望龍碑 北后寺 菌寶貝博物館	旅遊	A	3	會員 1200 會友 1300	7:00am 常滿樓	宜蘭員山	廖靜雯 0937-070589	王市	活動費, 包含車資、保險、早餐、午餐久千代海鮮自助餐廳。限 42 人。
	143	1	14	日	拱北殿賞楓、三秀山、北港山	271	A	10	自行前往 保險自理	8:00am 拱北殿		徐翠紫 0933-016323	藍弘旭	拱北殿→三秀山→叭噠港大尖(北港山)→烘內。回程: 烘內坐公車到拱北殿。
	144	1	18	四	嚮導會議	時間: 19:30 地點: 會館 敬請嚮導們出席, 提供 2024 年 5~8 月的活動行程。								
12/20	145	1	20	六	平溪三尖: 石筍尖 薯榔尖 峰頭尖	622	A+	12	會員 300 會友 400	5:30am 汐科北 活動費: 共乘 + 保險		袁阿釧 0972-102180	袁陳淑美	本行程總爬升 1100 公尺, 沿途拉繩, 陡上陡下路段極多, 是條極具挑戰的登山路線, 請衡量自身的腳力和耐力。限 20 人。
	146	1	21	日	淡蘭古道: 南路 (石碇→坪林)	704	A	19	自行前往 保險自理	7:15am 汐科北	雙溪口站	戴元佑 0953-551990	陳美蓉	石碇淡蘭吊橋→外按古道→烏塗→獵狸尖→黃樺皮寮→魚逮→坪林。
	147	1	25	四	會館大掃除 迎新年	時間: 晚上七點~九點 地點: 會館 敬請理監事、幹部、熱心的會員與會友, 來會館幫忙大掃除。								
11/27	148	1	27	六	北部三大岩場: 五寮尖	639	A+	6	會員 900 會友 1000	7:00am 汐科北	三峽	高大鵬 0935-733752	周書嘉	五寮尖是一條刺激有趣且極具特色的步道, 尤其牛背岩到峭壁雄峰。整段路程可練習到個人腳力、拉繩攀岩技巧。限 26 人。
10/28	149	1	28	日	福巴越嶺國家步道 (拉拉山→烏來)	1666	A	17	會員 1300 專案行程 限會員參與	6:00am 汐科北	桃園巴陵	白美珍 0928-234409	藍弘旭	進入前 60 天開始申請。進入日期前 14 日抽籤。抽中, 此行程才成行。限 25 人。A 進 B 出。桃園巴陵拉拉山→新北烏來福山。古道全長約 17 公里。約走 7 小時。
	150	2	3	六	縱走: 陽明山南北大縱走	760	A+	18	自行前往 保險自理	捷運劍潭, 搭小 18 8:00 am 簡厝站		謝宏輝 0912-230180	游芳亭 藍弘旭	簡厝站→鵝尾山→新圳頂山→清風亭→瑪礁古道→內雙溪古道山路→擎天崗環狀步道→1 號碉堡→金包里大路岔→魚路古道→八煙→陽金公路→金山南勢公車站
12/4	151	2	4	日	宜蘭: 三角崙山 (小百岳) 聖母山莊 抹茶山	1027	A	10	會員 1100 會友 1200	6:30am 汐科北	五峰旗	高大鵬 0935-733752	王美如	聖母山莊、宜蘭抹茶山、三角崙山東南峰。中巴。限 25 人。
2/10 農曆大年初一 祝會員新的一年, 龍馬精神, 龍年行大運。														
	152	2	13	二	新北: 雪山尾稜全段	433	A+	22	自行前往 保險自理	6:30 am 汐止車站 坐區間車 4138 號, 到福隆車站		王秀玲 0933-693864	王秀芬	隆隆山→三叉峰→隆林山→鶯歌石山→大堀山→石城山→福隆山→大湖山→桶盤堀尖東峰→桶盤堀尖。吃平安粥。
	153	2	17	六	內湖: 大崙頭山 (小百岳) 大崙尾山 白鷺鷥山	475	A	8		8:00am 大湖公園 捷運站 2 號出口		周正賢 0910-024858	徐翠紫 藍弘旭	大崙頭山, 小百岳。順走碧溪古道。內雙溪自然中心藥用植物園。
	154	2	18	日	新春團拜: 錦峰山、錦峰山西峰	83	A	3		8:00am 汐止車站 信義廣場		王泰欽 0932-017078	藍弘旭	汐止車站→錦峰山→錦峰山西峰→深春幽亭→四股埤→汐止車站。上午十一點, 會館用餐, 享用美食。成立滿一年。
	155	2	22	四	上課: 非洲聖多美普林西比	分享自己在非洲生活三個月的點滴故事 主講人: 藍弘旭 時間: 晚上七點~八點半 地點: 會館								
	156	2	24	六	荷蘭古道 東西線 O 型	787	A	10	自行前往 保險自理	8:00am 風櫃嘴		周正賢 0910-024858	藍弘旭	風行咖啡→高頂山 O 型來回約半天行程。沿途除一小段陡坡外, 皆走於平緩的森林裡, 中途有清澈溪流, 終點有美麗草原。
12/25	157	2	25	日	坪林: 胡桶古道 梳妝樓山 東坑山	889	A+	9	會員 900 會友 1000	6:30am 汐科北	坪林	白美珍 0928-234409	藍弘旭	乾元宮→湖桶遺址→梳妝樓山→梳妝頂山→建牌崙→東坑山→乾元宮。限 42 人。
11/27	158	2	27 28	二 三	台中: 福壽山農場 千櫻園賞櫻 合歡溪步道	旅遊	A	7	會員 4000 會友 4100	6:30am 汐科北	台中 和平	高大鵬 0935-733752	周書嘉	兩天一夜福壽山農場, 漫遊生活。中午在櫻花樹下野餐, 欣賞美麗的櫻花。小巴三台。住宿: 環清宮。限 24 人。
12/28	159	2	28	三	苗栗: 樟之細路 三灣段	185	A	16	會員 1200 會友 1300	7:15am 汐科北		戴元佑 0953-551990	陳美蓉	龍崗頂步道→老銃櫃步道→山塘背步道。中巴接駁: 汐止→三響大橋→五寶慈湖禪寺→肚兜角步道→大埤塘→汐止。限 25 人。
	160	2	29	四	上課: 百岳行前說明會	3/29~31 的六順山、七彩湖, 行前說明會。 時間: 晚上七點~八點半 地點: 會館 領隊: 王泰欽								
	161	3	2	六	縱走: 陽明山東西大縱走	1120	A+	24	自行前往 保險自理	7:00 am 風櫃嘴		藍弘旭 0963-130662	游芳亭 謝宏輝	約走 10-11 小時。可登頂十座山, 分別為頂山、石梯嶺、雞心崙(以前為竹篙山)、七星東峰、七星主峰、大屯主峰、大屯南峰、大屯西峰、面天山、向天山。
1/2	162	3	2	六	新竹: 民都有山	1798	B	7k	會員 1100 會友 1200	6:30am 汐科北	新竹 五峰	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。下午遊張學良故居與三毛故居。限 20 人。
	163	3	3	日	基隆: 飛鳳山 龍鳳山 大德山 摩天嶺 九華山	110	A	8	自行前往 保險自理	6:50am 汐止車站	基隆車站 南站	王市 0909-100303	陳潛花	汐止 6:58→基隆 7:23 區間車 1112 號
1/9	164	3	9	六	新竹: 魯壁山 東穗山 李棟山	1914	B	8	會員 1100 會友 1200	6:00 八堵車站 6:10 百福社區 6:30am 汐科北		袁阿釧 0972-102180	袁陳淑美	魯壁 1589M 東穗 1724M 全程 5 公里, 4 小時。李棟山 1914M (小百岳) 全程 3 公里, 2 小時。限 26 人。
1/10	165	3	10	日	苗栗: 馬那邦山	1407	B	8	會員 1100 會友 1200	6:30am 汐科北		林淑瑩 0921-963647	陳寶玲	珠湖登山口→上湖→古戰場紀念碑→石門遺址→馬那邦山→大石壁→天然湖→第二停車場。小百岳。限 26 人。
	166	3	16	六	平溪: 山鼻岩峰 (屏風山)	514	A	6	自行前往 保險自理	7:30am 天秀宮		藍弘旭 0963-130662	陳美蓉	大尖山→四分尾山→耳空龜山→磐石嶺→屏風山。A 進 B 出。
1/16	167	3	16 17	六 日	花蓮: 大同大禮步道、立霧山	1274	B	21	會員 3800 會友 4000	6:30am 汐科北	太魯閣	李玉明 0916-209550	廖靜雯	大同部落、同禮步道、大禮部落、大禮教堂。立霧山, 小百岳。限 25 人。

臺灣汐科北登山健行協會 113 年 1~4 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
	168	3	17	日	汐止：四瀑連走 + 石門峽谷	460	A+	9	自行前往 保險自理	8:00 大尖山瀑布登山口		陳美蓉 0933-022734	藍弘旭	大尖瀑布→大尖山→秀峰瀑布→茄荖古道→茄荖瀑布。再前往東山瀑布與石門峽谷。
	169	3	21	四	上課：百岳行前說明會	4/26~28 的門山、鈴鳴山，行前說明會。 領隊：王泰欽 時間：晚上七點~八點半 地點：會館								
1/23	170	3	23	六	烏來：內洞林道、大刀山	620	A	15	自行前往 保險自理	6:30am 汐止車站	烏來 總站	謝宏輝 0912-230180	藍弘旭	烏來公車總站→啦卡登山步道→大刀山→林道 4.7K→林道 6.5K→林道 12.3K 內洞森林遊樂區叉路→森林浴步道→內洞瀑布→收費站→信賢步道→信賢吊橋→烏來瀑布→烏來老街→烏來公車總站。
1/24	171	3	24	日	雙溪：平林休閒農場	旅遊	A	2	會員 800 會友 900	7:30am 常滿樓	雙溪	王市 0909-100303	陳淑萍 謝宏為	雙溪一日遊。輕鬆旅遊行程。限 42 人。
	172	3	28	四	上課：完百前輩經驗分享	分享自己百岳完成的點滴故事與經驗分享 主講人：劉羅星 時間：晚上七點~八點半 地點：會館								
12/29	173	3	29 30 31	五六日	百岳：六順山 七彩湖	2999	C D	99	限會員 6500 元	3/29 6:30pm 汐科北	地利 村	王泰欽 0932-017078	林淑瑩	D0 宿地利村教堂全程搭四輪傳動接駁車進入丹大林道夜宿七彩湖營地。2/29 舉辦行前說明會，活動費含車資、登山險、帳篷、睡袋、早晚餐及慶功宴等。限 20 人。此行程領隊未踏查過，但嚮導有去過。
1/30	174	3	30	六	桃園：雙石縱走	551	A+	15 K	會員 1100 會友 1200	7:00am 汐科北	桃園	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→油井高山→漢威亭→太元步道→錢龍休息站→石門山→勞工育樂中心。限 20 人。
	175	3	31	日	汐止：作埤內古道	530	A	10	自行前往 保險自理	8:00am	磐石嶺	周正賢 0910-024858	徐翠紫 藍弘旭	盤石嶺→作埤內古道→耳空龜山→展望峰-內增路→作埤內古道→盤石嶺。O 型一圈
1/5	176	4	5 6	五六	嘉義：竹坑溪步道、龍宮瀑布 青年嶺步道、1314 觀景台	旅遊	A	3	會員 4500 會友 4600	6:30am 汐科北	嘉義	高大鵬 0935-733752	周書嘉	竹坑溪步道沿著竹坑溪谷而行的步道，原為居民挑木炭及物產下山販售，並換取日常用品的挑炭古道。限 26 人。
	177	4	6	六	汐止：動物名山連走	272	A	10	自行前往 保險自理	07:30 汐止社巴 F910 烘內站		周正賢 0910-024858	徐翠紫 藍弘旭	鮎坑山 獅頭山 剝狗寮山 圍貓尖山
	178	4	7	日	平溪：孝子山 慈母峰 普陀山 中央尖山 臭頭山 慈母峰	551	A	8		6:30am 汐止車站	平溪	白美珍 0928-234409	藍弘旭	孝子山→慈母峰→普陀山→中央尖→臭頭山。平溪郊山走走。
	179	4	13	六	淡蘭古道：中路之中坑古道	205	A	8		7:30am 暖東峽谷大門口		袁阿釧 0972-102180	袁陳淑美	中坑古道登山口→中坑頭土地公廟，原路來回。中坑古道為淡蘭古道所有路線中最美的一段古道，沿途景色極為優美，全程 7.5 公里，4 小時。
1/13	180	4	13 14	六日	清境農場、清境天空步道、小瑞士 花園青青草原、合歡主峰、石門山	旅遊	C D	5	會員 4600 會友 4800 (四人房)	7:00am 常滿樓		王市 0909-100303	廖靜雯	南投天空步道走走，住在清靜農場附近的民宿。兩人房，每人 5000 元。第二天可以選擇爬百岳合歡主峰與石門山，或是附近走走。限 42 人
	181	4	14	日	新北：復興坑 三貂大崙 三貂嶺山 金字碑古道	557	A	8	自行前往 保險自理	08:40am 侯硐車站		謝宏輝 0912-230180	陳美蓉	4148 車次區間車。爬升 560 公尺，含休息午餐約 6.5 小時。請自備午餐、雨具，瑞德宮午休有水。侯硐車站→瑞德宮→三貂大崙→三貂嶺山→金字碑古道→侯硐車站。
	182	4	18	四	上課：非洲最高峰 登山經驗分享	分享非洲登頂最高峰(吉力馬札羅山)登頂的點滴故事 主講人：林莉婷 時間：晚上七點~八點半 地點：會館								
2/20	183	4	20	六	北部三大岩場：皇帝殿東西峰	593	A	2	會員 800 會友 900	7:00am 汐科北	石碇	高大鵬 0935-733752	王秀芬	石碇的「皇帝殿」，雖然海拔不高卻擁有陡峭的山勢。從東峰到西峰之間約有 2 公里的稜線，沿途不僅需要手腳並用，攀繩與鐵梯的驚險刺激。限 26 人。
	184	4	21	日	基隆：紅淡山(小百岳) 獅球嶺砲台	208	A	5	自行前往 保險自理	7:50 am 三坑火車站		胡麗華 0952-940130	藍弘旭	紅淡山附近走走。搭區間車 1122，汐止 7:30am→三坑 7:50am。午餐自理。
	185	4	26 27 28	五六日	百岳：門山、鈴鳴山	3168 3272	C D	40	限會員 4500	4/26 星期五 6:30 pm 汐科北車站		王泰欽 0932-017078	劉靜慧	費用含民宿、車資、730 林道接駁、保險、慶功宴、免背睡袋及公糧，兩日午餐自理，報名者必須參加行前會議，戶外活動風險自負，領隊有權決定報名者，限 20 人。此行程領隊未踏查過。
	186	4	27	六	新店：獅頭山 和美山 夜賞螢火蟲	152	A	2	自行前往 保險自理	1:30pm 新店捷運站		周書嘉 0920-166032	陳淑萍	先到獅頭山後，再去和美山看夕陽，然後晚上七點，賞螢火蟲。
	187	4	28	日	新店：烏來山 大桶山	820 916	A +	20		06:30 汐止車站	烏來 總站	周正賢 0910-024858	徐翠紫 藍弘旭	新店捷運站，坐 849 公車。預計走 7~8 小時
2/28	188	4	28	日	離島：基隆嶼繞島登島一日遊	旅遊	A	3	會員 1200 會友 1300	7:45am 基隆車站	碧砂 漁港	徐正堅 0939-597847	楊淑卿	登島及繞島一次玩，走上燈塔，俯瞰基隆嶼美景，目睹湛藍海洋，回首看見臺灣東海岸之美。費用含船票、保險、午餐。限 30 人。
預告	屏東：藤枝國家森林遊樂區，預計六月舉辦。5/18 安排宜蘭天際線(烘聖縱走)。													

今年第一季，共安排 53 個行程。上課(7 個)、百岳(2 個)、付費中級山(3 個)、付費郊山(9 個)、旅遊(6 個)、自行前往，不用報名(24 個)、其他(2 個)。

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。2.填寫會員資料。年滿 65 歲以上之會員，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，免費。我們約每 10 天，在 LINE 群組與臉書，公告所有報名情形與每個人放在汐科北的活動費用。每一個付費行程，活動收支明細都公開透明放在群組。

如何報名活動？ 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。

退費作業辦法： 1.授權領隊決定，依領隊公告為主。原則上：若房間、餐廳、車輛已訂好，臨時有事取消，將暫不退費，等活動結束後，領隊處理。但若有人遞補，且在出發日七天以前，則全額退費。2.活動出發日當天到出發前七天，這期間取消行程，因配合行政作業，臨時取消且有人遞補時，扣 200 元行程作業費。3.原則上專案行程、專案申請進入保護區行程與百岳行程，報名申請成功，將無法退費。但這些行程之領隊還是可以自己全權決定如何處理退費。4.若因不可抗力因素(例如：颱風、地震、疫情、等等)而宣佈取消行程，將扣除已產生之必要費用後，退還餘款。若無扣除之費用，則全額退費。

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)
 如何繳活動費與會務費呢？請看官方網站



官方網站



新會員資料填寫