

臺灣汐科北登山健行協會 114 年 1~4 月 活動行程表 共 65 行程

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	下車處	領隊	嚮導	備註 (若有茹素者, 報名時請告知)
	322	1	1	三	樟山 樟湖山	183 284	A	6	自行前往 保險自理	8:30am 政治大學大門	王市 0909-100303	戴元佑 李明俊	政治大學→好漢坡→樟山→樟山寺飛龍步道→樟湖山→救千宮步道→政治大學。O型, 6K, 5hr(含休)。	
	323	1	4	六	鳶尾山 鳶山彩壁 鳶山	321	A	10		8:00am 三峽老街	謝宏輝 0912-230180	朱美玲	三峽老街→鳶尾山登山口→鳶尾山步道→福德坑山東峰→長春嶺→小百岳福德坑山(鳶山)三角點→鳶山彩壁→鳶山→鳶山岩→光復紀念鐘→三峽老街。	
11/5	324	1	5	日	新竹: 寶山十連峰	300	A+	11	會員 900 會友 1100	7:30am 汐科北	戴元佑 0953-551990	陳美蓉	穿梭在柯子湖溪上游寶山水庫群山間, 一覽湖光山色。柯子湖山、寶山水庫西北峰、寶山水庫西峰、寶山水庫東峰、寶山水庫中峰、寶山水庫中西峰、尖山、菜堂山、晶圓基點、科管局航測點。約 6-7hr。限 20 人	
	325	1	8	三	百岳行前說明會 (嘉明湖)	三月平日團 嘉明湖的行前說明。主講人: 王秀玲 時間: 晚上七點 地點: 會館								
11/11	326	1	11	六	桃園: 復興三尖之夫婦山	1870 1780	B	5	會員 1200 會友 1400	6:00 八堵車站 6:10 百福社區 6:30 汐科北	袁阿釧 0972-102180	袁陳淑美	夫婦山為復興三尖之老大, 有一顆二等三角點, 總爬升約 500 公尺, 約 4~5 小時, 回程順道角板山賞梅花。限 20 人	
	327	1	12	日	望幽谷 大坪海岸 潮境公園	180	A	5	自行前往 保險自理	8:40am 海科館車站	徐正堅 0929-597847	楊淑卿	區間車 4148: 汐止 7:07→瑞芳 7:37 區間車 4807: 瑞芳 8:25→海科館 8:34	
	328	1	12	日	中研院生態&古蹟巡禮	古蹟	A	5		8:00am 中研院門口	林明山 0919-548425	林明福	胡適紀念館、歷史文物館、嶺南美術館、森林生態園區、民族學博物館、臺灣考古館	
10/14	329	1	12 13 14	日 一 二	百岳: 北大武山	3092	百岳行程, 限會員。每人 6000 元。				藍弘旭 0963-130662	梁羽甄	申請檜谷山屋, 申請成功, 才成行。領隊有權決定隊員。限 16 人。	
	330	1	15	三	上課: 西班牙朝聖之旅	分享自己去朝聖之旅的點滴故事 主講人: 張鵬鈴 時間: 晚上七點~八點半 地點: 會館								
9/16	331	1	18	六	上課: 基本救命術 BLS	協會邀請新北市急救照顧協會, 來會館上課。全程上完 8 小時課程, 考試通過 70 分, 有兩年的證照。此行程為專案行程, 報名後, 若臨時有事, 將不退費, 請會員確定日期可以參加, 再報名。每人 500 元。協會補助上課的器材搬運費與老師的午餐								
	332	1	19	日	界寮縱走全段	600	B	26	自行前往 保險自理	8:00am 界寮登山口	崔照青 0911-826-889	曾志恒	北部三大縱走行程之一。界寮站起登經三界山、開眼尖山、七分寮山、友蚋山、五指山、梅花山、碧山、大崙頭山、大崙尾山、文間山、劍潭山至劍潭捷運站。約 26 公里	
10/21	333	1	19	日	臺北水道水源地 地下水宮殿	古蹟	A	3	專案行程 每人 200	9:00am 公館捷運站	藍弘旭 0963-130662	王李仁美	活動費: 含門票+導覽解說費。觀音山蓄水池及自來水博物館導覽解說。順遊台大校園、寶藏巖。專案申請。限 40 人。	
	334	1	22	三	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。								
1/29 農曆大年初一 祝會員新的一年, 身體健康、萬事如意、兔年行大運。														
	335	2	2	日	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 4138 號, 到福隆	王秀芬 0937-522580	翁淑真 簡鴻名	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。	
	336	2	8	六	基隆山(小百岳)夜登	588	A	2		6:30 pm 汐止車站	藍弘旭 0963-130662	王李仁美	瑞芳車站, 再搭公車到基隆山登山口。自行前往開車前往, 7:30pm 到登山口。	
	337	2	9	日	新春團拜 錦峰山 錦峰山西峰 四股埤	147	A	5		8:30am 汐止車站	王市 0909-100303	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。請穿著制服、自備餐具。協會中午有點心、水果、飲料。	
	338	2	12	三	嚮導會議	時間: 19:30 地點: 會館 敬請領隊、嚮導們出席, 提供 2025 年 5~8 月的活動行程。								
12/16	339	2	15 16	六 日	嘉義: 寒溪呢櫻花季	會員: 四人房 5200 雙人房 5700 會友: 四人房 5600 雙人房 6100				6:00am 常滿樓	王市 0909-100303	謝宏輝	含大巴車資、三餐、保險、門票、小車車資、住宿、KTV 慶生宵夜。限 42 人。	
	340	2	15	六	單車: 石公潭漫遊	單車	A	20	自行前往 保險自理	7:00am 汐科北的廣場	江敬琮 0915-783665	陳菁菁	可租腳踏車。騎到石公潭。務必配戴安全帽。可帶杯子點心分享。活動遇雨取消。	
	341	2	16	日	南港山(小百岳)連走四獸山	375	A	10		8:00am 捷運 象山 2 號出口	王美如 0931-205548	鄭美珍 林金梓	O型四獸山(虎山、豹山、獅山、象山)、南港山、九五峰、姆指山。約 6~7 小時。	
	342	2	19	三	百岳行前說明會 (合歡西峰)	3/15-16 合歡西峰, 下華岡的行前說明。主講人: 梁羽甄 時間: 晚上七點 地點: 會館								
12/23	343	2	22	六	樟之細路: 出關古道 關刀山(小百岳)	889	A	7	會員 1100 會友 1300	6:20 南港展 覽館 5 號出口 6:40 汐科北	謝宏輝 0912-230180	朱美玲	關刀山, 因山形酷似小說《三國演義》中關公所使用的「青龍偃月刀」刀背而得名。可順遊薑麻園休閒園區。限 25 人	
	344	2	22	六	單車: 三層崎騎遊	單車	A	40	自行前往 保險自理	7:30am 汐科火車站	江敬琮 0915-783665	陳菁菁	可租腳踏車。騎到三層崎。務必配戴安全帽。可帶杯子點心分享。活動遇雨取消。	
	345	2	23	日	白雲古道 白雲寺	300	A	5		7:30am 北站的廣場	謝宏為 0953-732775	黃重彥	白雲古道踏青。	
	346	2	23	日	無言的山丘	500	A+	11		7:30am 黃金瀑布	袁阿釧 0972-102180	袁陳淑美	黃金瀑布→無言的山丘→無極索道→煙囪管山海大景→哈巴狗岩→黃金博物館→地質公園→摸乳巷→三層橋→黃金瀑布。約 7 小時	

	347	2	26	三	百岳行前說明會 (郡大山)	4/12-13 郡大山行前說明。主講人：袁阿釧 時間：晚上七點 地點：會館							
12/30	348	2	28	五	宜蘭：番社坑溪瀑布 古魯林道	330	A	5	會員 1100 會友 1300	6:30am 汐科北	白美珍 0928-234409	林淑珍	古魯林道位於大同鄉寒溪村，昔日是大元林場的運材林道。又稱平元林道。限 25 人。
12/1	349	三月平日團			百岳：三叉山 向陽山 (嘉明湖)	3496 3603	C	13	限會員 6800	南港→池上 火車	王秀玲 0933-693864	若有滿 16 人，再增加 嚮導	三天二夜。三月的平日，申請兩天的山屋，申請成功，才成行。活動費含：來回火車票、小車接駁、兩天保險、山屋兩天費用、接駁洗澡、兩天的早餐與晚餐。限 8 人。
	350	三月瘋媽祖			大甲媽 進香繞境	體驗繞境文化			自行前往 保險自理	一起坐火車	江必義 0975-650148	林文瑞 徐志明	等確定日期之後，再公告，有興趣的朋友，再一起坐火車前往。
1/1	351	3	1	六	新北最高峰：塔曼山	2130	B	6	會員 1600 會友 1800	6:00 八堵車站 6:10 百福社區 6:30 汐科北	袁阿釧 0972-102180	袁陳淑美	塔曼山為新北市第一高峰，有魔幻森林般絕美的秘境步道，來回約 5 小時，總爬升 500m 回程順道恩愛農場賞櫻花。限 24 人。
	352	3	1	六	白鷺鷥山 康樂山 明舉山	143	A	3	自行前往 保險自理	8:00am 大湖公園	周忠義 0910-000783	李玉明	大湖公園→康樂山→明舉山→內溝溪生態展示館。約 3~4 小時。
	353	3	2	日	七星山三進三出	1120	A	12		8:30am 七星 山苗圃登山口	林淑瑩 0921-963647	簡鴻名	苗圃登山口→七星山主峰→小油坑登山口→七星山主峰→七星山東峰→冷水坑登山口→七星山東峰→七星山主峰→苗圃登山口
	354	3	5	三	百岳行前說明會 桃山、池有山	4/20-21 桃山、池有山的行前說明。主講人：翁淑真 時間：晚上七點 地點：會館							
1/8	355	3	8	六	復興三尖：那結山	1520	B	6	會員 1200 會友 1400	6:30am 汐科北	梁羽甄 0933-128728	藍弘旭	水田林道→外鳥嘴山登山口→那結山。活動費含早餐、車資、保險、晚餐。限 20 人。
	356	3	8	六	基隆燈塔 球子山燈塔	102	A	5	自行前往 保險自理	8:00am 基隆車站	徐正堅 0929-597847	楊淑卿	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。
1/9	357	3	9	日	新竹尖石：凌空廊道 煤源山 比麟山 尖石山	1100	B	10	會員 1400 會友 1600	7:30am 汐科北	戴元佑 0953-551990	王秀玲	桃園鑷刀隊辛苦開通稜線越嶺路，屬幽靜冷門中級山。限 20 人
	358	3	9	日	天元宮 向天池山	881	A	6	自行前往 保險自理	7:00am 汐止車站	金克寧 0921-819527	周正賢	天元宮→山仔頂登山步道→向天池山→貴子坑→北投。淡水捷運坐 875 公車至天元宮
	359	3	12	三	上課：馬達加斯加	分享自己在非洲生活的點滴故事 主講人：藍弘旭 時間：晚上七點~八點半 地點：會館							
2/15	360	3	15	六	坪林：梳妝樓山 東坑山	889	A +	9	會員 600 會友 700	6:30am 汐科北	白美珍 0928-234409	林淑珍	乾元宮→湖桶遺址→梳妝樓山→梳妝頂山→建牌崙→東坑山→乾元宮。共乘行程。活費含：早餐、車資、保險、晚餐。限 30 人。
12/15	361	3	15 16	六 日	百岳：合歡北峰 西峰(下華岡)	3145	C	14	限會員 4500		梁羽甄 0933-128728	藍弘旭	活動費含車資、保險、住宿、兩天早餐、晚餐。兩台小巴。限 16 人。
12/16	362	3	16	日	鹿堀坪古道上磺嘴山 (慢走團)	912	A +	10	限會員 500	7:30am 汐科北	曾志恒 0908-847772	王美如	由鹿堀坪古道上磺嘴山，10K，約 6 小時。專案行程,活動費只含車資與保險。限 20 人
	363	3	19	三	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：張鵬鈴 時間：晚上七點~八點半 地點：會館							
	364	3	22	六	汐止郊山： 十四坑山 豎嶺山 鹿寮山	357	A	10	自行前往 保險自理	7:30am 社巴 F910 烘 內站/四川橋	徐翠紫 0933-016323	金克寧 張秀華	四川橋→瑞松街 11 號民宅→199 巷大水塔登山口→十四坑山→下保線路→稜線岔路→下行踢一小段黃厝產道→接華新二路聖友谷土雞城→豎嶺山→鹿寮山→豎嶺山→稜線→十四坑產道→瑞士山莊網球場→四川橋
12/23	365	3	22 23	六 日	雲嘉 16 連峰 (兩天一夜) 有三顆小百岳	1304	B	25	會員 3500 會友 3900 限 30 人	5:30 八堵車站 5:40 百福社區 6:00 汐科北	袁阿釧 0972-102180	王秀玲 袁陳淑美	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。
	366	3	23	日	三貂嶺瀑布 五分寮山	326	A +	6	自行前往 保險自理	6:20am 汐止車站	謝宏為 0953732775	黃重彥	搭 6:31am (4138 次) 享受大自然森林浴
	367	3	25	二	上課：登山安全與山難分析	協會邀請，新竹社區大學教導登山課程的老師 (黃宏偉) 來會館上課。時間：晚上七點~八點半							
1/29	368	3	29	六	佐米縱走	2082	B	76	會員 1300 會友 1500	6:00am 汐科北	謝宏輝 0912-230180	蕭家榮	佐得寒山(2082 公尺)→米羅山(1750 公尺)。全程 7.6K，約需 7~8 小時。限 25 人
12/30	369	3	29 30	六 日	奧萬大國家森林遊樂區	旅遊	會員：四人房 4900 雙人房 5400 會友：四人房 5300 雙人房 5700			7:00am 常滿樓	藍弘旭 0963130662	李新美	D1：台一生態休閒農場,農場內午餐,夢谷瀑布。埔里飯店。D2：換小車至奧萬大活動費含門票、兩天六餐、住宿、大巴與小巴車資、保險、宵夜、卡拉 OK。限 42 人
	370	3	30	日	姑娘上大尖 (逆走)	641	A	10	自行前往 保險自理	6:30am 天秀宮	金克寧 0921-819527	周正賢	天秀宮→大尖山 (小百岳) 460m→四分尾山 641m→上鹿窟崙山 (紙寮山) 528m→松柏崎山 437m→雞冠山 420m→姑娘山 371m→石碇。A 進 B 出。
	371	4	1	二	上課：登山裝備概論	協會邀請，新竹社區大學教導登山課程的老師 (黃宏偉) 來會館上課。時間：晚上七點~八點半							
	372	4	6	日	陽明山 11 座礮堡巡禮	830	A	7	自行前往 保險自理	9:00am 擎天崗 遊客中心	林淑瑩 0921-963647	陳美蓉	擎天崗站→11 號潛堡→6 號圓堡→雞心崙河南營遺址→5 號圓堡→3 號圓堡→4 號圓堡→2 號圓堡→竹嵩山東南峰→1 號圓堡→10 號潛堡→7 號潛堡 (嶺頭壠土地公)→8 號潛堡→9 號潛堡→擎天崗山→擎天崗站

	373	4	8	二	上課：登山行程安排、營地管理技巧及登山糧食規劃	協會邀請，新竹社區大學教導登山課程的老師（黃宏偉）來會館上課。時間：晚上七點~八點半							
	374	4	12	六	燈篙林道 肖楠步道 雙月湖	500	A	10	會員 1100 會友 1300	6:30am 常滿樓	王市 0909-100303	謝宏輝	燈篙林道→肖楠步道→柑園路→望林找龜→制高展望點→雙月湖→燈篙林道→獨立樟→稼穡林蔭步道。爬升 400m。限 25 人
1/12	375	4	12 13	六 日	百岳：郡大山	3265	C	74	限會員 3700	5:30 八堵車站 5:40 百福社區 6:00 汐科北	袁阿釧 0972-102180	陳美蓉 袁陳淑美	D1 獵人古道望美山·D2 郡大山·來回 7.4 公里·6 小時。限 28 人。
	376	4	13	日	淡水河畔 生態園區 微風運河	10	A	8	自行前往 保險自理	9:00am 蘆洲 捷運 1 號出口	林明福 0912-390933	林明山	走在淡水河畔吹海風，遠眺觀音山、關渡宮，進入生態園區享受不同的寧靜。
2/15	377	4	13	日	東眼山(小百岳) + 東滿步道	1212	B	14	會員 1200 會友 1400	6:30am 常滿樓	王美如 0931-205548	白美珍	東眼山國家森林遊樂區→東眼山(小百岳) 1212m→東滿步道→滿月園國家森林遊樂區。約 14K。午餐自理。活動費含保險,門票,車資,停車費,早餐,晚餐。限 26 人
	378	4	15	二	上課：手機離線地圖之應用	協會邀請，新竹社區大學教導登山課程的老師（黃宏偉）來會館上課。時間：晚上七點~八點半							
1/19	379	4	19	六	鹿角坑生態保護區、楓林瀑布	330	A	5	限會員 700 小巴車資 + 保險	7:00am 汐科北	藍弘旭 0963-130662	翁淑真	專案行程。鹿角坑生態保護區管制站→第一淨水廠→楓林瀑布(原路來回)。約 3-4 小時。預計中午一點左右出管制站。下午陽明山國家公園附近走走。保護區假日只開放 100 位。三台小巴。限 24 人
	380	4	20	日	八里觀音山(小百岳)	616	A	10	自行前往 保險自理	9:00am 觀音 山遊客中心	余艷 0905-630616	沈嘉宗	捷運蘆洲線→蘆洲站→3 號出口→搭橋 20 公車→觀音山遊客中心下車。
1/22	381	4	20 21	日 一	百岳： 武陵四秀之桃山 池有山	3500	C	29	限會員 3800	5:30am 汐科北	翁淑真 0922-380078	謝宏輝	慢走團欣賞日出風景。限 18 人。
2/26	382	4	26	六	新竹獅山,水濂洞一線天,峨眉湖	旅遊	A	5	會員 1500 會友 1700	6:30am 常滿樓	王市 0909-100303	簡鴻名	費用含車資,保險,早午晚餐,遊湖費。限葷食。限 42 人。
	383	4	26	六	泰安瀑布&姜子寮山縱走	729	A +	10	自行前往 保險自理	7:30am 泰安瀑布	袁阿釧 0972-102180	袁陳淑美	泰安瀑布→姜子寮絕壁→姜子寮古道→姜子寮山→草濫古道→學人步道→泰安瀑布。
	384	4	27	日	三白連走賞桐花	438	A +	14		7:30am 汐科北	賴聰河 0918-931662	周書嘉	汐科北→白雲古道→康誥康山→白雲寺→十三分山→白匏湖山西峰→白匏湖山。
2/27	385	4	27	日	桶後越嶺古道全段 (烏來→宜蘭)	730	A	7	會員 1400 會友 1600	6:30am 汐科北	白美珍 0928-234409	林淑珍	活動費含：計程車費、中巴、小巴、早餐、晚餐、保險。限 34 人。
2/27	386	4	27	日	離島：基隆嶼繞島登島一日遊	旅遊	A	3	會員 1200 會友 1400	7:45am 基隆車站	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，回首看見臺灣東北海岸之美。費用含船票,保險,午餐。限 30 人。

活動費匯款 第一銀行 (007) 帳號：246-10-005154 戶名：臺灣汐科北登山健行協會

會館：新北市汐止區中興路 181-3 號 2 樓

會館開放：每週三 19:00 ~ 20:30 FB：臺灣汐科北登山健行協會

秘書長：藍弘旭 0963-130662 Line ID 是 parasitology

參加行程，若有行程相關的問題，請聯絡領隊。行程表有領隊手機。

百岳與專案行程，限會員參加。自行前往的行程，不用報名。

趣健行
TITOHIKING
探險路上的守護者
健康 探險 圓夢

西班牙
西班牙朝聖之旅
法國之路15日
2025/05/13
2025/05/27
2025/06/10

法國/瑞士/義大利
白朗峰大環線
健行15日
2025/07/19
2025/08/09

秘魯
南美秘魯
印加古道 馬丘比丘
深度健行16日
2025/05/11
2025/08/10
2025/09/28

日本
熊野古道健行暨溫泉之旅
2025/03/30
2025/05/28
2025/11/06
富士山登頂
2025/07/05
2025/07/18
2025/07/26
富士山槍岳表銀座縱走
2025/07/18
白馬三山縱走
2025/08/08
劍岳立山黑部縱走
2025/08/13

坦尚尼亞
七頂峰 非洲
吉力馬札羅12日
2025/01/22
2025/07/30
2025/09/03

尼泊爾
尼泊爾EBC+GOKYO湖區
健行(含直升機下山)15日
2024/04/19
2024/09/27
2024/10/18

馬來西亞
沙巴神山
登頂羅氏峰5日
2025/02/28
2025/04/03
2025/05/01

紐西蘭
南島健行
米佛步道全段
2025/03/25
2025/11/25
2025/12/30

趣健行國際戶外運動有限公司
趣健行旅行社有限公司
www.titohiking.com.tw

地址：台北市104中山區松江路131號5樓之1(501B室)
Tel：02-2503-7711 | 0905-157-398
Fax：02-2503-5107
E-mail：service@titohiking.com.tw
Line@：@titohiking

丘林戶外
CHILLIN' OUTDOOR
登山、露營、旅遊用品選物
汐科北會員享專屬優惠!

FACEBOOK 粉絲專頁
官方網站

Marmot, FJALL RAVEN, MYSTERY RANCH, EXPED, HANCHOR, Buff, SCARPA, FITS, Black Diamond

歡迎光臨!

LINE ID: @chillinoutdoor
服務電話: 02-2695 0667
營業時間: 14:00-21:00 (週一公休)

地址: 汐止區福德三路一號