

## 【台北】魚路(金包里)古道+獅頭山公園+老街 一日

親愛的 Lamigo 貴賓，您好：

歡迎您參加 Lamigo 行程。以下為此次出團資訊，請務必以此手冊內所詳載之集合時間與地點，以免錯過集合時間。(請注意：如有吃全素、早齋或其他特殊飲食需求，也請於出發前 5 天通知那米哥旅行社，逾期不受理變更餐食)

集合時間	2020 年 05 月 30 日(星期六)·上午 07 時 30 分		
集合地點	台鐵台北車站 南 1 門		
領隊	余榮欽 (老余)	手機	0922-228-116
導覽	陳明煌 (鐵鷹)	手機	0921-993-910
備註	<p>1. 領隊當天將身著藍色背心，以供辨識。</p> <p>2. 為確保保險資料正確，請攜帶「健保卡」，當天報到供領隊查驗，謝謝。</p> <p>3. 山上天氣變化快，建議攜帶雨具/防寒衣物，乾淨換洗衣物可置於遊覽車上。</p>		

## ◎緊急聯絡電話：

那米哥旅行社	聯絡人	電話
業務	林士暘/涂朝閔/王珊瑚	(02)2501-5288
台灣線--線控	李偲弘	(02)2501-5288#556 0987-278-906
	陳品君	(02)2501-5288#555 0929-819-699



**第一天**

【台北車站】→【冷擎步道+金包里大路】健走(約6公里)→【午餐】→【獅頭山公園+神秘海岸】→【金包里老街】→【台北車站】

午餐：行動糧

**【冷擎步道】連接冷水坑與擎天崗間的中湖戰備道**

冷擎步道位於冷水坑和擎天崗之間，沿著連接兩地的中湖戰備道路而行，穿越七星山、七股山到擎天崗的窪地，全程坡度平緩、綠蔭處處、交通便利、景觀豐富，平均海拔約七百多公尺，盛夏來此健行倍感涼爽，是一條大眾化的森林步道。

**【金包里大路】草山風，竹子湖雨**

「金包里」指的是金山，「大路」則是用石板鋪設的路，有別於泥土鋪面的小路。百年以前，金包里（金山）漁民利用這條古道，擔著魚貨翻山越嶺，至八芝蘭（士林）販售，然後再越嶺返回金包里，因此又稱做「魚路古道」。這條道路除了漁獲挑運外，還有如茶葉、硫磺的挑運、牛隻的運送、迎娶活動，甚至是軍事用途，均仰賴這條大路，因此它同時也是婚姻道、茶道、牛道、硫磺道及行軍道，走過這條金包里大路，恍如進入時光隧道一般，隨處可見先民在土地上留下的歷史痕跡。

**【擎天崗大草原】大台北的青青草原**

擎天崗主要植被為類地毯草和假柃木，可作牧草，衍然成為牧野風光、牛羊成群，甚至只為雅興遠程來賞牛，讓心底保留一點天真、心動的空間，晴天在連綿遼闊的青青草原，緩慢掠過的雲影，雨天時煙嵐四起，水墨暈深的濕意，閑散得近乎放縱，『芳草碧連天』構築出現代高頻波都會人，衷心嚮往的伊甸園。由於擎天崗的視野開闊，綠草如茵，秋天到擎天崗旅遊賞芒，與遍野的五節芒接受山風的吹拂，更是輕鬆舒暢。

**守護過往旅人的【嶺頭岳土地公廟】**

嶺頭岳土地公廟位於陽明山擎天崗步道起點，土地公是在清乾隆年間(約兩百多年前)，由竹子山的福德同土地公廟遷移過來的，門聯刻有「嶺高真福地、頭舉有神靈」。土地公廟的後方有一突出巨岩，因此當地人即將之取名為嶺頭岳（岩石的古字）土地公廟。目前福德宮為新建廟體，原廟移至新廟後方，可沿新廟旁走道尋得，舊廟型制為三塊板所成。

**【許顏橋】唯美浪漫的愛之橋**

當年，金山附近的茶農常要走魚路古道，將用布袋裝滿的茶葉以扁擔挑著，送到台北大稻埕等地販售，而挑著茶葉過溪時，若溪水高漲或踏石過溪不慎滑倒時，茶葉泡水後將造成損失，因此，金山茶商許顏(本名許清顏)就出資蓋了一座橋，來確保茶葉運輸的安全。由於是此橋是許顏所修建，經大家口耳相傳，就成了橋的名稱。許顏橋修建於西元 1896 年，搭建於金包里大路所經三條溪溝中最寬的上磺溪河面。據說情侶們健行「魚路古道」，走過「許顏橋」，志趣常自然相投，感情常自然加溫，良緣天定，佳偶天成，是為陽明山眾多步道小橋中，最為唯美浪漫的愛之橋。

## 見證陽明山百年歷史【打石場解說站】

打石場解說站，原是古道途中一戶人家所設一間名為「愁丙厝地」的柑仔店，專賣草鞋、糕餅、飯粥及簡易器具。石厝荒廢後，陽明山國家公園就地取材將之改為打石場解說屋，解說附近一處打石場遺跡，先民就地取材，開採現地安山岩石塊，再經過敲鑿、切割、搬運、鋪成石階步道的辛苦歷程。

## 【獅頭山公園】遠眺海上燭台雙嶼

位於金山海岬的獅頭山，長期在軍事管制的保護下，獅頭山的生態資源完整豐富，林相十分多元，近年更因復育有成，不同季節時，還可在步道上偶遇臺灣百合或金花石蒜怒放美景。

春天是遇見臺灣百合的最佳時機，山崖上綻放素雅清香的雪白花朵，是獅頭山上另一幅生態美景。

來到步道盡頭，因板塊運動與自然侵蝕力量雕塑而成的知名景觀「燭台雙嶼」矗立眼前；六百萬年前，被推擠出海面的沉積岩歷經風吹雨打和海浪沖刷，宛若人工雕琢的藝術品般聳立於海中央，展現出令人驚異的地質之美。

## 【金包里老街】走訪清代商業老街

金包里老街其實就是俗稱的金山老街，各式當地小吃如卜肉、蚵仔酥，與金山特產像是芋餅與烤紅心蕃薯等都相當出名，還有老街中心的廣安宮廟口有最具人氣的鴨肉攤，自助式的端菜文化更形成本地特殊的景觀。

「金山老街」是北海岸唯一一條清代商業老街。清朝時期，老街繁華的程度如同現今商業大城，是當時往來雜沓的商業活動區域，走過一趟，可以發現老街保有許多過去繁華歷史所刻下的痕跡，鄰近慈護宮旁僅存的幾戶老房子，也就是舊時的「街屋」，傳統長形連棟式店舖住宅，有閩式建屋與洋樓立面，還有窄面進深的亭仔腳建物。鄰近還有一家傳統中藥舖，看來歷經歲月的傢具與陳列的藥罐，猶留有清代的遺緒。

### 步道資訊

#### A『冷擎步道』

【路線】冷水坑遊客服務站→菁山吊橋→礮堡觀景台→涓絲瀑布岔路口→魚路古道  
岔路口→擎天崗草原→擎天崗遊客服務站

【公里數】約 2.3 公里(A 進 B 出)



- 【健走時間】 全程約 1-1.5 小時
- 【路面狀況】 石板路、枕木土階、吊橋、石階、車道
- 【海拔高度】 714~765 公尺
- 【高度落差】 51 公尺
- 【鐵腿指數】 1.5 星
- 【步道廁所】 步道兩端有洗手間

## B 『金包里大道』(魚路古道北段)

- 【路線】 擎天崗遊客服務中心→城門→土地公廟→憨丙厝地→許顏橋→上磺溪橋停車場
- 【公里數】 約 3.7 公里(A 進 B 出)
- 【健走時間】 全程約 3-3.5 小時
- 【路面狀況】 石階、石塊、原始山徑
- 【海拔高度】 334~760 公尺
- 【高度落差】 426 公尺
- 【鐵腿指數】 3.5 星
- 【步道廁所】 步道兩端有洗手間

Lamigo 健走等級分類表

等級	一等	二等	三等	四等	五等
星等	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★★
難易度	低	低-中	中	中-高	高
健走時間	1-2小時	2-3小時	3-5小時	5-8小時	8小時以上
體力需求	低	低	中	高	極高
適合對象	老少咸宜	有運動習慣者	有運動習慣者	有運動習慣且體力良好者	有初階登山經驗者

### 預估時間安排

- 07:30 【台北車站】南 1 門出口，集合
- 09:00-10:30 【冷擎步道】健走
- 10:45-14:15 【金包里大道】健走
- 14:45-16:45 【獅頭山公園+神秘海岸】
- 16:50-18:20 【金山老街】或【金山公共浴池】
- 19:30 【台北車站】解散，期待再相會





### 建議攜帶物品

【必備】背包、飲水（1000-1500 cc以上）、寶礦力或舒跑、行動糧、雨具、登山杖、手機。

【視個人而定】相機、個人藥品。

【務必攜帶】一顆愉悅的心，垃圾請帶下山，給地球一個「愛」。



# 前進郊山

# 裝備大解析

### 雙面圓盤帽

防曬傷、防冷風

### LED頭燈

即使不過夜，仍應攜帶照明用具以備萬一

### (外層)防風防水外套

登郊山很容易忽略天氣變化  
備妥風衣以防受寒下雨

### 百變頭巾或運動毛巾

吸汗、防曬、裝飾

### (內層)長袖排汗衣

貼身、吸汗、快乾

### 排汗手套

防曬、保護雙手

### 登山杖

登山者的第三隻腳  
上下坡省力、保護膝蓋

### 腰包

放隨身物品(小餅乾)

### 快乾彈性長褲

舒適、易伸展  
不建議穿著牛仔褲

### 登山背包

- ①兩件式雨衣
- ②備用衣物
- ③飲水
- ④地圖
- ⑤乾糧
- ⑥醫療急救包

### 護膝

穩固膝關節  
減少膝蓋軟骨承受壓力

### 低筒健行鞋

建議抓地力佳  
具防水透氣功能之鞋款

