

# 多元化登山路線 打造登山運動者的天堂

黃福森\*

## 摘要

台灣本島總面積為 36,188 平方公里，南北狹長計 394 公里，地勢東高西低，地形主要以山地、丘陵、盆地、臺地、平原為主體，其中山地、丘陵所占的比率大約是全島總面積的三分之二，造就台灣地區多山的環境。台灣的山脈大多為配合地形的南北走向，分成中央、雪山、玉山、阿里山和海岸五大山脈，其中已知名稱的 3000 公尺以上高峰超過 260 座，儼然山岳王國風範，登山人士依照高度從低到高，將台灣山岳概分為包含郊山（0~1000 公尺）、中級山（1000~3000 公尺）、高山（3000 公尺以上）三種，從日據時代開始，喜愛登山的人士就開始相關山峰的攀登及連走，經多年來努力，逐漸形成各山區的登山路線。

近年來，台灣地區的登山健行路線，已逐漸從逐峰攀登演變為連峰縱走，登山路線發展及推廣也由以攻頂為主的「山岳式」，經過古道等多樣化元素融入，轉變為單純登山健行體驗的「步道式」登山健行推廣方式，加上各地區政府、林務局、國家風景區、國家公園等積極投入步道設施的建構，各區步道蓬勃發展如雨後春筍般被發掘及建構出來，提供全國國民及國際觀光人士各式各樣多樣化的選擇，使得台灣除了地形上是山岳王國，更在實質登山路線多樣化選擇上也具備山岳王國的風範，本文擬就台灣地區政府單位及民間所發展出的重要步道系統，做一完整的介紹與回顧，除了讓國人可以了解相關步道外，並提供後續政府發展國際觀光及山岳資源整合的參考。

## 關鍵字

登山步道、步道整合、台北天際線步道

---

\* 北台灣山岳聯盟召集人、FB 社團「台北天際線步道」發起人

# 多元化登山路線 打造登山運動者的天堂

黃福森

## 一、前言

有關台灣山岳的詳細介紹，在台灣推廣國際觀光旅遊的發展上，一直缺乏詳細及完整的山岳路線介紹與推廣，甚至大多數的國人也只知道玉山、合歡山等少數知名高山，多年來在發展國際山岳旅遊事務上的推廣有限，並造成熱門山區人口過度集中所產生，包含承載量、交通壅塞、垃圾污染、及短時間湧入大量人口湧入等的生態破壞問題。

從台灣登山史看台灣登山發展的過程，從日治時期開始的登山活動，由市郊淺山逐步向中級山及高山邁進，當市郊重要名山一座一座被攀登，活動路線逐漸被大眾化後轉向中級山及高山發展，當中級山一座一座被開發出路線，高山活動也由早期的五嶽三尖，發展到百岳攀登風潮。另一方面，在早期楊南郡等古道專家，及後期林宗聖、黃育智等大力撰文介紹後，廣義及狹義的台灣山林古道，也逐漸成為另一類的登山目標，其實，在說明台灣所謂的「登山」活動方式，必須先了解在國際上與其他國家的差別；在台灣所謂的登山活動方式，是屬於健行（Hiking or Backpacking）的等級，而真正的登山（Mountaineering）指的是技術性的攀登活動，如攀岩、溯溪、冰攀活動等，需要比較專業的訓練，也不算是大眾化老少咸宜的運動。

國外習慣將單日的活動稱為 Hiking，而多天數的長途野營健行活動稱為 Backpacking，這一類的活動，是屬於在登山步道或原始山徑上的徒步旅行，並不需要特殊的攀登技術，一般人具備良好體能，加上適當的步行技巧就可以達成目標，對於發展國際山岳旅遊及打造台灣成為登山運動者的天堂，台灣擁有四分之三以上的此類山岳場域環境，除少數寒流來襲時，還有終年四季如春的氣候，可以提供給國人及國際觀光客最好的山岳環境。

本文主要以多年來官方及民間所發展成熟的登山步道為切入點，詳細說明台灣山岳王國所擁有的眾多步道群，以作為國人登山推廣及國際山岳觀光推廣之參考。

## 二、山岳攀登推廣

### (一)台灣百岳

台灣百岳是經由林文安先生選定，百岳的標準有三項：高於一萬英尺、在地圖上註有山名、有三角點為優先選定標準，並特別說明所選的山名不擬變更。當時林先生把日據時代的台灣地形圖上「日尺」（一萬日尺=3030公尺）當作是「英尺」（一萬英尺=3,048公尺），所以事實上有五座低於3,048公尺的高山，是在陰錯陽差的狀況下，進入了百岳的名單。1972年12月5日，林文安選在日人台灣山岳會的成立紀念日，在百岳編號100號的羊頭山上，正式宣告成立「台灣百岳俱樂部」。俱樂部成立後，帶動了台灣高山的攀登風氣，林文安以提供記錄、帶隊攀登等方式，對當時有志於台灣高山的山友，提供了極大的鼓勵與協助，可惜於1975

年 5 月 20 日在帶隊攀登中雪山的途中，因在風雨中找尋退路受困，心力交瘁而罹難。

1978 年戶外出版社出版了《臺灣百岳全集》，書中計畫將前 100 名完成百岳的名單及經歷介紹輯入，在當時造成很大的轟動，間接影響了當時百岳的攀登風氣。台灣百岳的攀登至今依然在台灣登山界引領風騷，吸引很多人投入台灣高山的世界，也形成了 36 條台灣高山登山的路線。

## (二)小百岳

由於台灣百岳位於高山地區，一般民眾接近及攀登不易，所以 2003 年台灣行政院體育委員會為了推動全民登山運動，在普及性考量下，以台灣各縣市近郊山區為主要選擇對象，所甄選出來各地區最具有代表性的 100 座郊山，由於台灣小百岳海拔皆不高，離市區近且登頂容易，所以也吸引了許多登山者前往攀登，目前最新的小百岳選定版本為 2006 年版本，經由小百岳的推廣活動，也成功建立了至少 100 條單日健行登山路線。

## 三、現有步道發展

近年來各級政府為發展觀光，積極投入登山步道的構建工作，包含林務局、宜蘭海岸及東北角國家風景區管理處、台北市政府、新北市政府、地方各鄉鎮公所等，大多各盡其所能地爭取預算，於各觀光風景區興建登山步道。一方面可改善以往旅遊風氣僅止於到當地短暫停留，未能深入觀光消費；另一方面可以推展各風景區深度生態旅遊的發展，期許消費者能多花時間體驗各地人文風情。

### (一)縣市政府登山步道

台灣地區各縣市政府投入登山步道建設，以臺北市府及新北市政府發展歷史最久，所建構的熱門登山路線步道也較多，近年來則有台中市大力推廣及建設區內的百里步道。

#### (1) 台北市親山步道

管理單位為台北市政府工務局大地工程處，分為大屯山系、七星山系、五指山系、南港山系及二格山系步道。各山系有數條不等的步道，總計共有 20 條親山步道及 50 條特色步道，規劃路線為早期台北地區的熱門郊山登山路線整建而成。步道均以大眾化的簡易級及進階級步道為主。步道本身細分有親子級、勇腳級、山友級。步道鋪面大部分採用石階鋪面的步道，步道設施有涼亭、解說牌、叉路口路標指示、生態導覽介紹。

步道特色：每一條親山步道，在步道途中都有一組獨特的紀念戳打印台，民眾完成步道健行後，可利用打印台在親山護照手冊或小筆記本上做成紀錄，增加旅途趣味。

〔管理單位〕：台北市政府工務局大地工程處

〔步道數量〕：20 條親山步道、50 條特色步道

〔年度重要活動〕：無

## (2) 新北市登山步道系統

新北市政府是近年最積極建設新步道及推廣以登山健行為主題活動的縣市政府，以「新北市、好生活」為主的新北市登山步道系統，是台北縣政府自民國 92 年台北縣改制前即開始進行的步道整修工程，93 年更推行「綠色走廊推展計劃」，並列入縣內 12 項重大創新施政之一，逐年編列預算，共整修了超過 40 條以上的步道，並精選 24 條步道作為推廣入門使用，目前還在施工擴充中，管理單位為新北市政府觀光旅遊局。除少數早期興建的石階步道之外，均採用生態工法清除路障、綁繫繩索及陡峭處局部鋪設枕木而成。最特殊的是，在新北市各郊區登山口附近的重要路口，都可以見到步道登山口的指標及里程數，很容易引發社會大眾一探步道究竟的興趣。今年來因為步道眾多維修保養不易，所以致力於推廣社團認養計畫，並於相關網頁「新北市登山健行網」主頁加入「步道損壞」通報系統，讓山友留言以了解各步道最新損壞狀況，並安排人力進行後續維修處理。

新北市政府已展開轄區內「淡蘭古道系統」的定線及整闢，為目前登山步道發展的重點計畫。

〔管理單位〕：新北市政府觀光旅遊局

〔步道數量〕：陸續擴建中約 70~80 條步道，精選 24 條

〔年度重要活動〕：新北市登山節

## (3) 台中市登山步道系統

台中市政府早期以發展近郊大坑山區為主的步道系統，自民國 70 年代就開始投入開闢登山步道，目前此區共計有編號 1~10、5-1、9-1 號的 12 條步道，此山區最高峰為標高 859 公尺的頭嵙山，也是台中市改制前的最高峰，步道特色多為沿山區稜線而建的相思木棧道，遠望猶如遊龍盤山極為壯觀。2016 年 8 月開始，台中市政府風景區管理所開始辦理規劃此區山徑全面整修維護，同時計劃針對台中市 37 條、約 75 公里登山步道進行整修，並投入經費開闢另外 25 公里的登山步道，以打造「自然景觀、生態體驗、文化歷史」的三大主題，形成台中市的百里登山步道系統。

〔管理單位〕：台中市風景區管理所

〔步道數量〕：37 條

〔年度重要活動〕：無

## (4) 高雄市登山步道系統

高雄市主要的郊山步道系統為位於左營區的柴山地區，目前已成立「壽山國家自然公園」來經營管理，此外在高雄縣改制前，為配合當時行政院推動運動人口倍增計畫及全國百萬人登山活動，曾規劃辦理全民票選「高雄縣十大名山」系列活動，入選的十大名山：大崗山、觀音山、旗尾山、大鬼湖、溪南山、鳴海山、關山、塔關山、三叉山、玉山等，除有計畫將九十二年度十大名山系列活動成果彙集成冊外，九十三年度將繼續辦理十大名山系列活動，

讓此區好山好水等觀光資源透過票選、登山、藝文競賽等多元活動，介紹讓全國民眾知道，可惜在 921 地震後山區路況及步道損害嚴重，加以南橫遲遲未能修復通車，後續未有完整的登山步道計畫。

## (二) 國家公園登山步道

台灣地區有太魯閣、雪霸、玉山等三座高山型的國家公園，已擁有豐富景觀資源及壯闊的高山地形，為登山者提供了各式各樣、不同等級的高山景觀登山步道，此外，陽明山國家公園及壽山國家自然公園，則以接近市郊地區，不但擁有豐富自然景觀資源，也提供市民最佳的運動健身場所。

### (1) 陽明山國家公園登山步道

管理單位為陽明山國家公園管理處，分為大屯山系 5 條、七星山系 3 條、擎天崗山系 6 條、人車分道系統 4 條系列，共計 18 條路線。部分步道與台北市親山步道重疊，規劃及施工方式也有許多類似之處。除大屯西峰線、陽明山系東西大縱走之外，均以大眾化的簡易級及進階級的石階步道為主。每年有編列維修預算，會進行例行性的維修保養工作，步道能經常性的保持在良好的狀況，並常舉辦生態導覽及季節性活動，並於今年開始舉辦已停辦多年的陽明山東西大縱走，發售手冊讓民眾沿途拓印以完成認證，沿途經過頂山(陽)、石梯嶺(明)、竹篙山(山)、七星山東峰(東)、七星山主峰(西)、大屯山主峰(大)、大屯山南峰(縱)、大屯山西峰(走)、面天山(活)、向天山(動)共計 10 座山頂，以拓印完成括弧中 10 個字。國家公園於管理處各據點均有提供相關步道摺頁資訊，所以社會大眾均能認知相關步道設施，已成為大台北區最熱門的登山路線之一。

〔管理單位〕：陽明山國家公園管理處

〔步道數量〕：18 條

〔年度重要活動〕：陽明山東西大縱走

### (2) 壽山國家自然公園

民國 98 年開始規劃成立，並經行政院於 100 年 4 月 14 日核定壽山國家自然公園計畫書、圖，劃設範圍包括：壽山、半屏山、大小龜山及鳳山縣舊城遺址、旗後山等地，面積總計約 1,122.654 公頃，100 年 12 月 6 日正式開園，並暫時成立「壽山國家自然公園籌備處」推動辦理各項業務。本區依照上述各山區分別規劃步道，目前共計有半屏山 2 條、壽山 4 條、龜山 1 條、旗後山 1 條，總計約 8 條步道。

〔管理單位〕：壽山國家自然公園籌備處

〔步道數量〕：8 條

〔年度重要活動〕：無

### (3) 太魯閣國家公園登山步道

以太魯閣地區山城為主的太魯閣國家公園，區內擁有眾多登山路線，其中最為知名當屬

錐麓古道，此外區內依照不同等級分列各步道，有景觀型步道 10 條、健行型步道 5 條、登山型步道 17 條。

〔管理單位〕：太魯閣國家公園管理處

〔步道數量〕：32 條

〔年度重要活動〕：無

#### (4) 雪霸國家公園登山步道

以雪山和大霸尖山穿起的聖稜線周邊，擁有豐富的高山景觀步道，除了高山登山步道外，也規劃有中級山領域的登山步道，在觀霧遊憩區 4 條及雪見遊憩區 3 條，高山登山步道則有雪東線、雪山西稜線、聖稜線、武陵四秀線、志佳陽線、大霸線、雪劍線、雪山北稜線共計 8 條高山路線，可進行長天數的登山健行活動。

〔管理單位〕：雪霸國家公園管理處

〔步道數量〕：15 條

〔年度重要活動〕：無

#### (5) 玉山國家公園登山步道

以玉山主峰為意象的玉山國家公園，其實園區範圍廣大，區內共計有玉山主峰線、玉山群峰線、南橫三山/關山線、八通關線、南二段線等 5 條長程高山登山健行路線，東埔山及鹿林山、麟趾山 3 條短程路線。

〔管理單位〕：玉山國家公園登山步道

〔步道數量〕：8 條

〔年度重要活動〕：無

### (三) 林務局的國家步道及區域步道

民國 90 年行政院經濟建設委員會召開「研商建立全國登山步道網會議」，決議由林務局協調各相關單位，規劃整合建置全國登山健行之步道系統。目前逐步編列預算，開始建構各國家步道及區域步道，由於能廣泛採納各先進意見，並吸取各歐美國家步道相關知識，所以目前所建設的步道反應大致良好。

林務局的步道主要分為「國家步道」及「區域步道」兩大系統。

- (1) 國家步道系統：高山地區已陸續完成能高越嶺步道、嘉明湖步道、北大武山國家步道，並在各路線沿途建設可供多人使用大型山屋，包括天池山莊、向陽山屋、嘉明湖山屋、以及檜谷山莊等，早已成為登山界的熱門登山路線。其他交山及中級山地區還有如下的國家步道，東滿步道、福巴越嶺國家步道、霞喀羅國家步道、大霸尖山登山步道、浸水營古道、六龜警備道：藤枝段，總計完成國家步道 9 條，山屋興建 4 棟。
- (2) 區域步道系統：原來預定將台灣高山以外地區概分為 14 區，分別發展地區型的步道系統，目前已建構完成者共計 116 條，依縣市區說明如下：

- 新北市：新店獅頭山步道、金瓜寮魚蕨步道、桶後越嶺步道、哈盆越嶺步道，共計 4 條步道。
- 新竹縣：北得拉曼步道、五指山登山步道、鎮西堡巨木群步道，共計 3 條步道。
- 苗栗縣：鳥嘴山登山步道、加里山登山步道、冬瓜山登山步道、馬拉邦山登山步道，共計 4 條步道。
- 台中市：橫嶺山步道、大雪山國家森林遊樂區步道群、八仙山國家森林遊樂區步道群、德芙蘭步道、八仙山主峰步道、東卯山步道、唐麻丹山步道、波津加山步道、屋我尾山步道、新山馬崙山步道、斯可巴步道、白毛山步道、鳶嘴稍來小雪山國家步道，共計 13 條步道。
- 南投縣：九九峰森林步道、合歡尖山步道、合歡東峰步道、奧萬大國家森林遊樂區步道群、澀水森林步道大林環嶺森林步道、鯉魚潭森林步道，共計 6 條步道。
- 彰化縣：桃源里森林步道、猴探井步道、清水岩(中央嶺、二棧坪、十八彎)步道群、麒麟山森林步道、香山森林步道、坑內坑森林步道、廟前坑森林步道，共計 7 條步道。
- 雲林縣：龍過脈森林步道二崙自然步道，共計 1 條步道。
- 嘉義縣：福山步道、里美避難步道、奮起湖尚楠母樹林、水山步道、塔山步道、特富野古道、嘉南雲峰步道、瑞太古道、四大天王山步道、獨立山步道、獨立山-大龍頂步道、杜仔湖步道、石夢谷步道、金獅村步道、茶之道步道、對高岳森林浴步道、阿里山國家森林遊樂區巨木群步道、二萬坪步道、十字路來吉古道、奮瑞古道、奮起湖大凍山步道、新美內沙谷步道、土匪山步道、龍銀山步道、大埔大龍三角點步道，共計 25 條步道。
- 台南市：鎮南宮步道、龍麟山步道、關仔嶺大凍山步道、關仔嶺碧雲寺-水火同源登山步道、崁頂步道、雞籠山步道、崁頭山步道鈺鼎步道，共計 7 條步道。
- 高雄市：美濃雙溪樹木園步道、美濃靈山登山步道、藤枝國家森林遊樂區步道群、六義山步道，共計 4 條步道。
- 屏東縣：尾寮山登山步道、里龍山步道、雙流國家森林遊樂區步道群、墾丁國家森林遊樂區步道群、石門山步道、高士佛步道，共計 6 條步道。
- 宜蘭縣：蘇花古道：大南澳越嶺段、南澳古道、拳頭姆自然步道、松羅步道、礁溪跑馬古道、林美石磐步道、聖母登山步道、新寮瀑布步道、九寮溪自然步道、台灣山毛櫸步道、翠峰湖環山步道、茂興懷舊步道、三疊瀑布步道、鐵杉林自然步道、見晴懷古步道、鳩之澤自然步道、望洋山步道、朝陽步道、檜木原始林步道，共計 20 條步道。
- 花蓮縣：月眉山步道、安通越嶺道：西段、八通關越道：鹿鳴吊橋段、佐倉步道、鯉魚山步道群、富源國家森林遊樂區步道群、富興步道、虎頭山步道，共計 8 條步道。
- 台東縣：關山紅石步道、向陽國家森林遊樂區步道群、都蘭山步道、麻荖漏步道、知本國家森林遊樂區步道群、鯉魚山步道、關山嶺山步道、大武觀海步道，共計 8 條步道。

後續區域步道整建方向：



1. 觀音山-陽明山-北海岸區域步道系統
2. 基隆-東北角海岸區域步道系統
3. 北桃山城步道系統
4. 竹苗山城步道系統
5. 宜蘭-太平山區域步道系統
6. 太魯閣-合歡山區域步道系統
7. 中彰山城步道系統
8. 南投山城步道系統
9. 雲嘉-大阿里山步道系統
10. 大台南山步道系統
11. 高雄山城步道系統
12. 高雄區域道系統
13. 屏東區域步道系統
14. 東部區域步道系統

#### (四)其他風景區管理處

除了最著名的草嶺古道外，東北角海岸國家風景區管理處當初花費數千萬，以怪手大肆開挖，興建灣坑頭山的石階登山步道（桃源谷及虎字碑聯絡道），引起反石階的步道運動。可能當初受到抗議，後來較少建設大規模的石階步道；因區內包含山城及海域，可從事的戶外活動極為多元化，所以大多以相關戶外潛水、單車、沙雕、童玩節等活動為主，除草嶺古道外，並未大力推廣區內其他登山健行路線，此區域擁有北台灣最壯觀的山海美景，管理處規劃有主題遊蹤→自在行→步道健身之旅，共計有南子吝步道、南雅地質步道、鼻頭角步道、龍洞灣岬步道、龜山島生態賞景自導步道、桃源谷步道系統、草嶺古道、三貂角燈塔暨瑪岡山步道山徑、跑馬古道、林美石磐步道、聖母山莊國家步道等 11 條列管步道。每年 11 月舉辦的草嶺古道芒花季為此區登山健行的重點活動，吸引無數人來此登山健行攬勝。

〔管理單位〕：東北角海岸國家風景區管理處

〔步道數量〕：11 條

〔年度重要活動〕：草嶺古道芒花季

#### (五)其他各地社區營造步道

民國 90 年行政院文建會以「社區是各種文化、生活的單元」觀念，在全國各地推動「社區總體營造運動」，並發布有行政院文化建設委員會社區總體營造獎助須知。許多各地區單位以其中第三、十、十一項，分別是「地方文史、生態保育、文化資產」，利用步道興建來申請補助，陸續興建了各城市近郊的步道；期間，也有各鄉鎮市公所單獨申請觀光步道預算，也施作了許多登山步道。



## (六)民間單位

### (1) 台灣山岳文教協會推廣台北天際線步道

美國目前有包含經典的阿帕拉契山徑等三條，每條距離約 3000~4000 公里的長距離步道國家景觀步道，即使小小的香港地區，也有一條百公里長的「麥理浩徑」，更不要說鄰近的山岳王國—日本，除了擁有 1200 年歷史，全長 1200 公里的四國遍路，還有 1969 年開始規劃跨越一都二府八縣，全長 1697 公里的「東海自然步道」；然而台灣地區雖然有千里步道協會推動環台一周，林務局也推動號稱萬里步道的計畫，但卻遲遲未有具體的步道定線公布與成熟的施作計畫，在這個山岳土地達到約四分之三的台灣，實在是一件十分可惜的事。

展望世界各國的都市，要擁有如大台北區四面群山圍繞的景觀並不是件容易的事，所以要環繞城市一周的方法，最好的方式就是循著四周的里山步道，一步一腳印地認識我們所生長的土地；而在這一條城市四周制高點的步道，剛好也可以讓我們以不同的角度，好好地欣賞這個城市的萬種風情，長遠目標如果能透過這條長距離步道的規畫，發展出如同香港地區的城市近郊綠地郊野公園保護區，讓居住在這個城市的民眾可以有理想的綠帶休憩空間，並達到劃設保留區減少山坡地開發的生態保護宗旨。

台灣山岳文教協會動員相關人力將全線踏勘完成，並將勘查成果彙整刊行於第 129 期的台灣山岳雜誌，讓台北天際線步道的理想向前更邁進一步。台北天際線步道各段行程簡單介紹如後：

#### 第一段：南起二格聳天際（新店→石碇）

整條步道路線由台北捷運新店線的終站「新店」捷運站開始出發，翻越小獅山後走一段較枯燥的柏油路面，就開始一連串原始山徑探索之旅，經過優人神鼓練習場，在待老坑山附近會銜接上及穿越貓空地區的幾條步道，健行者循著稜線前行就可以登上此段的高點「二格山」；然後經過筆架連峰無數山頭的考驗，抵達石碇老街。石碇目前已發展成觀光老街，此地有豆腐及豆漿類的美食，未來可結合步道發展民宿及露營場所。

#### 第二段：皇帝寶殿攀岩稜（石碇→汐止）

傍溪而建的石碇老街是本段的起點，先沿著昔日溪邊的淡蘭古道往木柵方向前行，在雙溪口附近可以銜接滴窟山的登山小徑，一路循著皇帝殿山列岩稜翻山越嶺，越過西峰與東峰間緊張刺激的岩稜地形，然後再下降到往平溪的公路上，越過公路就是雞冠山、松柏崎山、上鹿窟崙、四份子尾山的稜脈，到達本段步道的高點，可以選擇經由大尖山到汐止享受美食及住宿，或是直接進行下一段的旅程。

#### 第二段支線：中埔富陽觀生態（公館→汐止）

從四份子尾山頂，也規劃了一條支線，可以串聯 101 大樓及公館夜市，從和平高中進入富陽森林公園，連走中埔山銜接 101 大樓過來的象山、拇指山與南港山，然後經過倒照湖山就可以連走到擁有一等三角點的土庫岳，山脈延伸就可到達四份子尾山的主支線分岔點。這

條支線可以是分段縱走的下山路線，也可以是環行的另一個東區登山入口。

### 第三段：五分山頂聖稜線（汐止→猴硐）

四份子尾山一路向北而行，沿街耳空龜步道，在磐石嶺附近就會接上汐平公路，然後爬上姜子頭山、姜子寮山，一路來道有雷達轉播站的五分山頂還需要越過很多山頭，這條被山友戲稱為「五四縱走」(也有人稱之為基隆聖稜線)的稜線，上下小山頭不斷，是耐力恆心與毅力的考驗，正可以體現登山者的精神。本路段的終點「猴硐」火車站，以收留流浪貓及在地的煤礦博物館，早已成為知名的國際觀光景點，吃住自然不成問題。

### 第四段：採金之路路迢遙（猴硐→基隆）

第四段路線山雖不高，景觀及人文史蹟卻極為豐富，由大粗坑古道經由傳奇的山腰採金聯絡道，可以尋訪金礦的山洞遺跡及銀絲瀑布，然後經由小粗坑古道拜訪山神廟，越過高點後就可見到九份山城，享受完美食及山城的海風，還要一路經過琉榔步道，尋訪歷史上基隆港附近的幾個砲台遺跡，辛苦完成此段路線後，當華燈初上時，一身疲憊的你正好可以在基隆廟口，恣意地享用台灣的傳奇小吃，並在海港邊住宿一宿以恢復疲勞繼續第五段的路程。本段路線被戲稱為「猴雞動物縱走」，也就是猴硐、基隆走一回的意思。

### 第五段：界寮五指連稜遊（基隆→內雙溪）

第五段路線是「界寮縱走」(由基隆界寮啟登，一路沿著五指山列到達劍潭的路線)的一部分，由基隆港附近前往情人湖、大武崙砲台遊賞風光，然後走到大武崙往萬里公路上的界寮開始稜線縱走，一路經過三界山、友納山、五指山，然後在萬溪產業道路的越嶺高點風櫃嘴結束此段路線。風櫃嘴附近是登山及自行車運動的熱門休息點，腹地廣大也很適合整闢為營地，假日也有人在此經營小吃餐點服務。

### 第五段支線：大崙來去劍潭山（士林→內雙溪）

第五段的支線就是延續「界寮縱走」未完成的路線，經由五指山、大崙頭山、大崙尾山、文間山，然後來到劍潭山，圓山大飯店就在望了，而士林夜市正好就在登山口附近。

### 第六段：陽明東西走橫斷（內雙溪→淡水）

內雙溪風櫃嘴到淡水的路線，要經過陽明山國家公園，也正好就是「陽明山東西大縱走」的路線，一路要經過頂山、石梯嶺、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、向天山等十座知名山峰，雖路程辛苦，卻可以飽覽大屯火山系的美景，沿途所經的大屯坪、面天坪、向天池都是很令人流連忘返，由向天池直下小坪頂就可以銜接紅樹林河濱步道到達淡水。淡水老街好吃好玩的不少，是可以讓健行者流連停駐一夜的地方。

### 第七段：觀音連峰望海趣（淡水→林口）

從淡水就可以很清楚的看到對岸的觀音山，康熙二十四年「臺灣府志」稱它為八里分(岔)山，西元 1654 年荷蘭人將它畫在古地圖中，名為「TAMSWIJSE BERCH」。當年凌雲寺開山祖師省源和尚，從淡水登陸時，看見眼前的山就像是觀音跌坐，旁邊還有十八羅漢向祂朝拜。

搭乘渡船到對岸的八里渡船頭，走牛寮埔步道登上觀音山硬漢嶺，連走占山再一路經風櫃斗湖山、牛港稜山到達林口。

#### 第八段：大棟鶯歌訪台地（林口→鶯歌）

林口新林步道接泰山後，再由山腳頂山銜接崎頭步道，迴龍附近就是山腳埔頂山的登山口，由此開始大凍山系的縱走之路，經過大棟山、石灰坑山，在大榕樹附近叉路接上鶯歌步道系統，步道終點為忠義山，下方即是鶯歌火車站。

#### 第九段：鳶山講古樂逍遙（鶯歌→橫溪）

由鶯歌徒步走過三鶯大橋，鳶山山脈正好橫陳於眼前，從三峽老街附近登山口登上山頂大鐘，鳶山山系縱走正好如一馬蹄形，一路經過五十分山，在烏塗窟山前左轉接二鬮山系，經過壽山與山員潭子間的保線路，下山經過大埔在繼續攀登王公坑山，經溪南尖抵達橫溪。

#### 第十段：天上山來烘爐地（三峽橫溪→新店）

由三峽橫溪開始，就步入天際線的最後一段步道「天上山系」，由元亨堂上山，這條天上山系因有桐花步道及承天禪寺，常有登山人來此運動，由長壽山開始，一路經過成福山、十八羅漢奇岩、石門內尖山、天上山、五城山、文筆山、五尖峰、烘爐塞山、外挖子山，抵達新店溪河濱步道的陽光運動公園附近，順著河濱步道就可以回到開始的原點「新店捷運站」。

### (2) 千里步道協會推廣淡蘭古道系統

淡蘭古道的開闢歷史，最早可以追溯至清朝嘉慶年間，淡蘭古道的歷史研究者依據古道主幹線搭配交錯的支線，概略劃分為北路、中路、及南路三大系統，「北路」由萬華、松山、南港、瑞芳、雙溪、貢寮到宜蘭，是當時的主要公家道路「官道」，因昔日馬偕博士在一八七二年至一九〇〇年間，曾經此路線進入當時蠻荒為開的宜蘭地區傳教而聞名；「中路」則是經由汐止、平溪、雙溪到宜蘭的路線，因為路線是依循著昔日入山開拓墾殖的軌跡，所以也被稱為「民道」；至於「南路」則是經由深坑、石碇、坪林到宜蘭頭城的路線，是安溪茶飯商旅往來所行走的通道，故稱之為「商道」，由於開拓目的及使用者的不同，成為昔日入「蘭」的三大孔道。

千里步道協會委請中華山岳江啟祥隊長所帶領的藍天隊協助帶領探勘，從 104 年 2 月由石碇子到盤山坑路線查開始，進行淡蘭百年山徑的踏查，目前已協助千里步道協會踏查路線的任務多達三十次，沿途並整修山徑。目前仍持續進行全區路網勘查，今年 4 月 26 日正式舉辦「淡蘭百年山徑串聯與守護啟動記者會」，希望跨縣市促成淡蘭舊道系統的步道分級制度、歷史文化路徑指定的倡議等，這場活動的主辦單位雖然是千里步道協會，但淡蘭百年山徑路網能夠具體的呈現，中華山岳藍天隊實為功不可沒的背後最重要推手。

## 四、結論

台灣具有獨特的山域地理環境，經多年發展也形成各式各樣的登山步道，上述所列出的步道及達數百條之多，長度可達數千公里之遙，可惜一般民眾對此認知有限，如何將各部門

步道整合推廣以作為國內深度旅遊及推廣國際觀光者實為當務之急，本文僅將國內各步道及登山路線資訊做初步整合，並提供初步策略以為後續發展推廣參考之用。

### **(一)全台灣步道資訊整合**

由本文中可發現目前全台灣步道分屬不同管理單位，相關資訊也分散在各個政府相關部門網站，如此的狀況造成一般社會大眾獲取步道資訊的困難，也不利於全台灣步道推廣與整合，所以建議須先進行全台灣列管步道的調查與整合，並將可將所有台灣步道相關資訊統一在一個網站入口，並進行分類管理。

### **(二)步道管理單位須統合**

各地區或風景區、國家公園步道分屬不同管理單位，目前缺乏上級指導單位進行所有步道整合管理，所以會發生有管理單位重疊或是權責不明的現象與狀況，建立未來發展可以設立全台灣步道的最高管理單位以進行整合。

### **(三)發展當地特色與步道結合**

目前各區縣市大多會推廣當地特別景點與節慶，如能將步道健行活動加入推廣之列，對於遊客及背包客來說，不但可以增加當地停留時間以刺激消費，還能吸引對當地人文史蹟更進一步深入探索，增加再次探訪的興趣與意願。例如草嶺古道芒花季吸引遊客進一步走入步道，從事登山健行活動。

### **(四)串聯步道有助推廣**

目前台灣各區步道發展分散各地，可以利用主軸概念加以串聯，對於推廣步道將收到事半功倍之效，例如近日發起的台北天際線步道，即是將現有台北市及新北市步道加以整合串聯，單一目標不但有利於推廣，並且可快速讓大眾了解台北近郊山區步道路網，而延伸會想去了解各段步道。

### **(五)發展推廣步道的搭配活動**

目前步道發展以「山岳集點」及「步道拓印」兩大活動很受到歡迎，前者例如小百岳的推廣，當參加者登完數座小百岳後，自然會有興趣陸續完登其他的小百岳；台北市親山步道則是以拓印活動，提高民眾的參與方式，兩者均是以集點、蒐集等設定目標的方式，吸引大眾走入山林來登山健行，有了目標之後就會有逐步完成的意願，也間接達成推廣的目的

台灣一年四季如春，除少部分寒流來襲時，在氣候條件足夠的狀況下，造成高山地區短期積雪而不利於大眾化的登山運動的推廣，其餘大部分時間全年度均可進行大眾化的登山活動，以台灣目前線有步道數量，如能搭配良好的管理維護與整合機制，並加以積極地推廣到全國百姓及國際觀光客，對於打造台灣成為全世界登山運動者的天堂將指日可待。