

親近自然·瘦身健體·紓壓解悶·結交同好

輕登山 新森活提案

文／洪詩茵 圖片提供／中華健行登山會理事陳俊憲先生、台北市政府

科技愈來愈進步，人們與大自然之間的距離也愈來愈疏遠，甚至人

與人之間的關係，也因為GPS、LINE、SKYPE等通訊軟體的發展，而愈來愈電子化，失去了溫度。有鑑於此，本刊特地邀請中華健行登山會理事陳俊憲先生分享健行登山的好處，並推薦風景優美的登山步道，帶著大家一起品味健行登山的樂趣。

登山流汗 渾身舒暢

或許，有人會說：「登山既累又不方便，幹嘛去日曬雨淋找虐待！」的確，但熱愛登山健行的人說：「山上的景觀、空氣都是一級棒！登高之後，視野心胸都開闊了，身體也變輕盈了！等你試過，就會愛上了！」

根據研究發現，腳是人的第二心臟，健走可促進健康、減輕體重、抗衰老，預防並改善高血壓、高血脂、高血糖、心血管疾病、糖尿病、代謝症候群等慢

性疾病。而且，健走不只對大人好，對小孩也是很好的運動，不僅可以培養小孩親近大自然的意志，也能健全小孩的肢體發展，減輕學習壓力。

中華健行登山會理事陳俊憲先生，學生時代就開始爬山了，但他當時只是偶爾爬爬石碇的皇帝殿及汐止的大尖山，登山的頻率並不高，直到三十多歲的時候，才真正愛上登山。陳俊憲一直都是住在台北市信義區，附近就有一座知名的南港山系及支稜四獸山，他比較喜歡爬南港山的基點及九五峰，「因為景觀好、視野遼闊，可以看到大台北盆地全景。現在已經習慣每週都要爬爬山、流流汗，感覺渾身舒暢。」

「運動是為了讓自己流汗！」陳俊憲坦言，不常流汗的人，汗味通常都會很重，甚至有尿



專訪 中華健行登山會理事陳俊憲先生



陳俊憲中華健行登山會夥伴。



騷味，因為體內累積太多的毒素。至於選擇登山健行的原因，他表示，登山是很好的有氧運動，「因為山區海拔較高，空氣中的負離子及含氧量都比平地高，而且爬坡會造成耗氧，讓我們心跳加速，增強心肺功能；讓心臟更健壯，體能也就愈變愈好！」

現代人總是認為上班賺錢重於一切，這樣的想法是錯誤的，休閒運動才是人生最重要的一部分，因為休閒運動可以促進生活品質、培養健康身心。陳俊憲以自己為例，「我是先爬山，增加肌力、耐力、心肺、攝氧力，再以跑步、游泳、自行車等運動為輔助，藉由不同運動間的互補作用，達到最佳運動效果。而且，喜歡

登山健行的好處：

1. 強化心肺功能
2. 強身健體瘦身
3. 紓解生活壓力
4. 吸收森林芬多精
5. 磨練堅強意志
6. 結交興趣相投的朋友

運動的人，體內的含氧量會比較高，精神也會比較好，心情開朗，凡事有信心，抗壓力增強，體適能、肌耐力、四肢的活動力與柔軟度都會比一般人好，好處數不完！」

小心留意 安全出行

不過，登山健行切忌貿貿然出發，山區狀況不明，即使只是攀登平緩郊山，也不能輕忽大意。陳俊憲指出，有一些事項還是要多加留意，確保快快樂樂登山，平平安安回家。

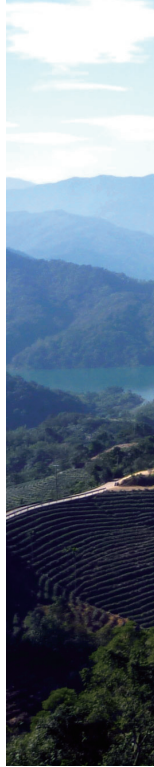
一、天氣不好不要登山：如果只是小雨還沒關係，但如果是雷雨天就切記不要往山區走，如果已經在山上，只要看到天黑或打雷就要快點下山，以免意外發生。

二、登山最好結伴同行：如果是郊山，一人成行或許可以，但稍有難度的山區，建議都要結伴同行，尤其建議參加登山社團，成群登山，一路上互相照應，彼此有說有笑，一起用餐，分享零食、茶水，不僅登山過程溫馨快樂許多，也能互相幫忙、避開危險，更能藉此機會結交志同道合的好友。

三、身體不適勿登山：千萬不要輕

忽身體狀況，以為小小不適沒什麼大不了，山區會碰到什麼情況誰都無法預料，還是小心為上，尤其罹患重感冒，絕對不能上山。

四、登山必備用品：中老年人一定要帶登山杖、護膝；夏天要小心防曬用品；秋冬之後，早晚溫差大，更要注意保暖，帶足禦寒衣物。另外，雨衣、雨傘、手電筒、飲水、行動





茶香環狀步道 (圖/台北市政府)



南港山縱走 (圖/台北市政府)

糧、小背包等也都是不可或缺的登山必備用品。

輕登山 自行決定難度

陳俊憲指出，一般來說，健行登山的難度可分為 A、B、C 三級，A 級為十五公里以下的郊山路線；B 級為十五公里以上的登山路線，A、B 級都是一天內即可完成的郊山路線；C 級是長程健行，且需過夜的兩天行腳，難度也較高。

台灣郊山大多四通八達，且地勢不致過於險峻，覺得體力不行了，隨時可以找到一條路徑下山，想提高難度只要延長路線即可，因此，可視本身體力，決定要進行 A 或 B 難度。

台灣多數山都是屬於 A 級難度，多繞些，難度就上升至 B 級。舉例來說，台北人最熟悉的陽明山，陽明山東西大縱走是一條貫穿陽明山國家公園的長程縱走，全程走完需十個小時以上，整條路程包括十座山，分別為頂山、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，可以自由選擇要分兩次走，或要一次全程走完，若全程走完，里程大約三十公里，就是屬於 C 級以上的難度了！

閒暇時，陳俊憲建議大家可以多到市區的郊山走走，C 級難度的高山，除非對自己的體力非常有自信，不要輕易嘗試。基本上，台灣三千公尺以上的高山都是屬於 C 級難度的登山路線，風景極為壯麗迷人，包括台灣第一高峰——玉山、第二高峰——雪山等二百六十八座高山。

輕登山 達人嚴選推薦

台灣地形多變，植被生態豐富，小小一座島嶼就有數百座山岳與步道，為了推廣健行登山，建國百年的時候，林務局也曾嚴選一百條步道，推薦大家多多利用。在這麼多選擇中，陳俊憲憑藉多年健行登山經驗，特別推薦以下適合親子同行的中低難度登山步道，這幾條路線風景皆非常優美，值得一遊，大家可以依據自己的體力及路程，決定想要挑戰的山區。



四獸山步道 (圖/台北市政府)



茶香環狀步道 (圖/台北市政府)

山名/步道名	地區	里程(約)	難度	簡介
茶香環狀步道	台北市文山區	6公里	A	「茶香環狀步道」串聯「健康步道」、「小天空步道」、「茶展中心步道」以及「壺穴步道」，形成環狀登高路線，沿線可體驗百年牛樟、真柏樹海、茶樹梯田及壺穴溪床等特殊景點。
內溝溪越嶺明舉山	台北市內湖區	8公里	A	柿子山、康樂山與內溝山為內湖地區內溝里相鄰之近山，經區公所整治為生態區，康樂步道、明舉步道、內溝步道三步道相連，可一次走完，環境幽美，老少咸宜。
大崙頭山、大崙尾山、剪刀石山	台北市內湖區	10公里	A	大崙頭山與大崙尾山位於五指山系西伸的主稜上，視野廣闊，遠望風光極佳。大崙尾山自然生態保存完整，大崙頭山湖光山色、碧綠掩映。大崙頭、尾山合計僅4、5公里，若加上剪刀石山難度較高，且其路徑較多碎石、石塊。
白鷺鷥山	台北市內湖區	1.8公里	A	內湖最具風格之步道，兼具交通便利、湖景優美、體力挑戰等特質。擁有「五十彎步道」之稱，整條步道都面向大湖公園，沿途可眺望各種角度的湖光美景。
鯉魚山	台北市內湖區	1公里	A	步道擁有如鯉魚般的稜線外貌，沿途地勢如同魚身一般，高低起伏，還有大溝溪的潺潺溪水伴隨步道前段，帶來許多不同驚喜！
南港山縱走	台北市信義區	6.8公里	A	南港山縱走路線，坐擁拇指山360度超廣角視野，可將整個大台北地區、觀音山、大屯山、七星山，甚至汐止、木柵、烏來、三峽群山等一覽無遺。因與四獸山等支稜相連，成為熱門登山健行路線。
四獸山(虎、豹、獅、象)	台北市信義區	6公里	A	台北市信義區著名郊山，不僅可鳥瞰大台北，其中的象山更是距離台北101大樓最近的山頭。且因位於信義區黃金地段，所以開發很早，整個親山步道非常完備，成為名副其實的台北市民森林。
中正山親山步道	台北市北投區	3.3公里	A	中正山親山步道屬於陽明山國家公園範疇，步道幾乎是陡坡石階直上山頂，需有良好體力與腳力才能成行。沿路可欣賞北投街區及基隆河全貌景象，更可不時看見鳳蝶成群飛舞。
大屯山主峰、南峰、西峰	台北市北投區	15公里	A	大屯山主峰屬於成層的錐狀火山，向北可遠眺北台灣萬里、石門海景；南遠眺台北盆地、觀音山及關渡、淡水、三芝。南峰、西峰山勢險峻，需拉著繩索、踩著岩石，登頂需考量體力。
天母古道	台北市士林區	3.75公里	A	天母古道屬於早年魚路古道的後段，步道高低落差大，沿著大水管構築，沿途潺潺溪水、原始林相，步行其間，讓人覺涼爽舒適。
七星山主峰、東峰	台北市士林區	12公里	A	七星山是陽明山國家公園內最高山峰，山體為錐狀火山熔岩組成，七星山山頂視野廣闊，登山者可從遊客中心旁的苗圃或小油坑旁的登山口步道上行，兩條路線均為石階陡坡步道，走起來相當費力。
大尖山登山步道	新北市汐止區	7.1公里	A	汐止群山中最有名氣的郊山，山區風景秀麗，且因基隆河小支流竄出，山區陡度落差大，形成許多瀑布，如大尖山瀑布、茄苳瀑布、秀峰瀑布等，其間步道系統完善，適合攜伴同遊。
草嶺古道	新北市貢寮區	8.5公里	A	草嶺古道是淡蘭古道中的一段，每年10-12月間，滿山芒花盛開、草浪翻飛，花絮隨風搖曳，如夢似幻，不少攝影人士都會在秋天來此一探芒花之美，而秋高氣爽的季节，也是走訪古道的最好季節。
情人湖、大武崙山、瑪鎖山	基隆	8公里	A	大武崙山視野極佳，沿岸可眺望協和發電廠、野柳岬、駱駝峰稜線、萬瑞公路等，銜接周邊的瑪鎖山稜和情人湖之路徑，可串連成一條基隆最有看頭、最有價值的海岸山脈景觀路線。
大坑山步道	台中市北屯區	每號步道皆在2公里以下	A	大坑風景區素有「台中後花園」、「台中陽明山」的美譽，風景區內規劃了1-10號登山步道，難易程度各有不同。一般而言，大坑6、7、8、9、9-1號步道老少咸宜，而1至5號及5-1號步道較有挑戰性，心臟疾病或體力差者，勿輕易嘗試。
柴山	高雄市	6公里	A	柴山為高雄市臨海之屏障，保存了完整的天然林相和特殊的石灰岩地形景觀，並造就了台灣獼猴的棲息地。此步道幾乎已全面鋪設木板走道，大多有蔭可避，走來輕鬆愉快，老少咸宜。