



與大自然
對話

大臺北山林步道悠遊行

文／本刊編輯部



仙跡岩山仙跡岩步道
仙跡岩座落於臺北市景美地區，位於新店溪與景美溪交會口附近，當地人又稱「溪子口山」，藉河運之便，兩溪交會的山腳下，為漢人早期落腳之處。仙跡岩的實際名稱稱為景美山，屬南港山系，為市區小山，海拔一四四公尺，健行步道交錯縱橫，步道總長三、五四公里，全程步行時間約一個半鐘頭。此外，這座城中小山十

仙跡岩山仙跡岩步道
仙跡岩以其相傳呂洞賓到此一遊留下的腳印聞名，關於呂洞賓為何在景美山留下單腳的腳印足跡，有多種傳說，有趣的是，傳說中必然會提到位於臺北公館附近的蟾蜍山。相傳過去公館地區有一蟾蜍怪，時常危害百姓，造成人心惶惶，呂洞賓下凡收服蟾蜍怪時力道過勁，便在岩石留下腳印，蟾蜍怪則於被降服後變成岩石，形成蟾蜍山。

內洞森林遊樂區親山步道
內洞國家森林遊樂區位於新北市新店烏來地區，此地可說是大臺北地區交通最方便的國家森林遊樂區，海拔在二二〇至八〇〇公尺間，為低海拔闊葉林區，經內洞溪、南勢溪切割、冲刷群山，形成河谷、瀑布、陡坡、斷崖等地形景觀。

景美山仙跡岩步道
四通八達，可通往景美、萬芳、木柵等，遊憩需求量大。（圖／台灣千里步道協會）

羅好水壩
位於內洞親山步道中段，截取南勢溪水供應烏來電廠發電，利用兩地高低落差進行水力發電，「羅好」名稱來自

森林浴步道全長一·七公里，沿途多為天然闊葉林和人工杉林，十分適合民眾漫步，享受森林的氣息與觀察自然生態，為園區最長的步道，步行此條步道前，建議斟酌體能。賞景步道全長一·四五公里，步道兩側樹林鬱鬱，連結了觀瀑步道與森林浴步道，也能眺望「羅好水壩」及信賢部落，為欣賞山水風景的好選擇。此步道部分路段坡度較陡，前往時須放慢腳步，方能安全享受大自然。

泰雅族語「Rahau」，意思為「濃密的森林」，同時為信賢地區的統稱。漢人在清朝時到此伐木，又稱此地「枋山社」。日據時代，此地的森林被專辦山地開發的株式會社徵收，水壩在昭和年間興建，當時日本人會到烏來賞景、泡溫泉與森林浴。民國七十三年，由林務局新竹林區管理處設立國家森林遊樂區，成為現今大眾吸氧芬多精、賞景觀瀑的健行景點。（圖／台灣千里步道協會）

步道，包含觀瀑步道、賞景步道與森林浴步道，其中以觀瀑步道最平坦、最受歡迎，全長一公里，來回約一小時。全線鋪面平整且坡度平緩，適合長者、家庭親子與輪具使用者健行散步，為十分友善的無障礙親山步道，可輕鬆抵達樂水橋，一享負離子森林浴。步道循著南勢溪蜿蜒，不僅能欣賞溪谷美景、鳥紗溪瀑布、羅好水壩與信賢瀑布，沿途更能欣賞豐富的生態多樣性，仔細觀察更有機會在蕨類上發現樹蛙等可愛生物。



到山林步道親近大自然，有機會觀察到可愛的樹蛙。（圖／台灣千里步道協會）



內洞國家森林遊樂區內有多條欣賞到水鴨腳秋海棠。（圖／台灣千里步道協會）

此地依山傍水，瀑布隆隆，終年潮濕且溫暖，孕育繁茂的森林，生長多種蕨類植物，其豐富多樣的動植物生態，為賞鳥、賞蝶、聽蛙的著名景點，四季皆宜，值得一遊。

淡蘭古道石碇段
淡蘭古道南路之一的外按古道，位於新北市石碇區雙溪口（永定溪、石碇溪之交會口）和石碇老街之間，屬郊山步道，海拔一〇六至一四〇公尺，是石碇早年文山與大菁包種茶輸出的重要道路，於北宜高速公路完工後重新整修，自石碇西街底至雙溪口淡蘭吊橋，全長約兩公里。

外按古道上兩處休息區，一為古道的中段處，有涼亭可讓人休息並觀賞山光美景。再向前走，就會到北宜高速公路下方，有一處木造平臺休息區，休息片刻後，沿著在北宜高橋墩下的步道步行，因有公路橋遮蔭，減少陽光直射的酷熱感。繼續前行，便會到達外按產業道路，再前往第二段步道，向上走便可抵達約兩層樓高的觀景平臺，能俯瞰石碇溪畔的紅色淡蘭吊橋與雙溪口，步道沿途綠意盎然，路緩且質樸，頗有古道氣氛。

嘉慶年間，為了疏通臺北與宜蘭的往來，由當時知府楊廷理開闢淡蘭古道，從基隆河暖一帶，沿著河道旁小路向東，行過三貂嶺、草嶺山區，接到蘭陽地區大里與頭城附近。「淡」水廳全長兩百多公尺，當時須走四天三夜。後來隨著經濟發展，尤其光緒年間，淡水港成為重要港口後，帶動北臺灣與國外貿易的經濟繁榮，自此淡蘭古道的

廣大山區，遍布著大大小小的聚落，又因茶葉種植與貿易，茶商頻繁往返，為節省通行時間，逐漸將其向南移，形成現今的淡蘭古道。

綜觀這些山林步道，林木蓊鬱，陽光和煦，山友漫步其間，可享受山間隱逸的自然與美好。當與其他山友匆匆照面，點頭微笑之餘，聊聊自然之美與生活趣事，雖是短暫交談，也能讓人心頭暖暖，成為美好的回憶，並期待下次與山、與友的再次相逢。

內洞國家森林遊樂區步道平緩，可近距離觀賞瀑布，吸引許多民眾到此健行。（圖／林建榮）

石碇溪畔的紅色淡蘭吊橋，全長約一〇〇公尺，悄然寧靜地佇立山水之間。（圖／林建榮）



淡蘭古道石碇段的外按古道，路緩且質樸，中途有涼亭可提供民眾稍作休息。（圖／林建榮）

國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第457次中獎號碼單

開獎日期：中華民國 111 年 3 月 30 日（自 110 年 4 月 01 日至 111 年 3 月 28 日止售出之儲券均適用）
領獎期限：本儲蓄獎券中獎獎金得自開獎後次月 1 日起至到期後 6 個月止，未領取且未開立綜合儲蓄存款帳戶者，逾期不再發給。

第 11208 組 85290(龍潭潭出)					儲券之組別及號碼均相同者 1 個，獲得新臺幣壹拾萬元整。
頭獎 (獎別1)	第 11158 組	第 11256 組	第 11309 組	第 11323 組	
貳獎 (獎別2)	91909	67069	52703	53201	45447
參獎 (獎別3)	24844		75780 (增加獎)		
肆獎 (獎別4)	10485		68953		
伍獎 (獎別5)	13905	21925	34089	42345	57195
附獎 (獎別9)	61768	67581	83714	84421	92839
	687		903		

一、「國軍金融理財服務網」提供多項金融理財商品供國軍官兵同仁選用，詳情請至國防部主計局官網頁頁參閱。
二、111 年 4 月份，軍人儲蓄獎券銷售至當月 26 日截止，開獎日為 4 月 28 日。
三、中獎號碼單以國軍同袍儲蓄會公告為主。

