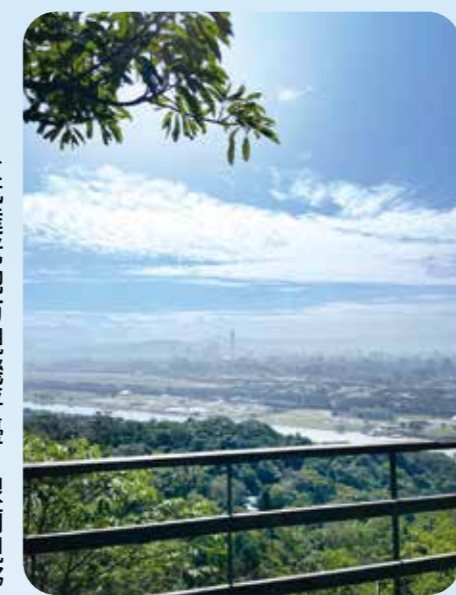




生態臺北：走進城市背脊

文·圖／吳珮瑜

大家知道「臺北大縱走」嗎？對於長年居住在臺北的人來說，這座城市往往與擁擠的捷運、閃爍的霓虹燈以及無止盡的會議劃上等號。然而，要真正認識一座城市，必須從它的邊緣與高處看起。



抵達老地方觀機平臺，眼前視野豁然開朗，遠方的臺北一〇一大樓成縮影模型。

型。當抵達「老地方觀機平臺」時，眼前的視野豁然開朗，看著飛機從松山機場的跑道緩緩滑翔、昂首衝入雲霄，那一刻，旅人的心也跟著飛翔。喘口氣之後，步伐更穩，定能再訪幾個山頭，其中包括文間山、忠勇山。沿途的林相與地形變化豐富，偶爾是平坦的泥土路，偶爾是稍具挑戰的坡面。最終，步道會朝碧山巖的方向前進。站在碧山巖開闊的平臺上，看著大臺北地區在腳下鋪展開來，那種成就感是無可取代的。



大稻埕碼頭貨櫃市集有二十家美食商店，提供許多異國美食。

途中會經過貓空車站，這裡是著名的茶鄉文化核心，若是春季造訪，樟樹步道的魯冰花海會以金黃之姿迎接你，與遠處的翠綠茶園形成色彩飽滿的油畫。而指南宮那雄偉的建築群，不僅是宗教聖地，更是觀察精緻石雕與廟宇建築美學的好地方。

推薦大家在貓空稍微停下腳步，點一壺鐵觀音茶，讓茶香在口中舒緩登山的乾渴。單車與水岸 圓滿的環狀終章 最後，聊聊第八段（河濱自行車道），這條路段沿途會騎經寶藏巖國際藝術村、南機場夜市、馬場町紀念公園、大稻埕碼頭貨櫃市集、社子大橋。路程與前幾段山林路徑截然不同，它跨越了綿延的河濱公園，建議大家使用單車完成。當沿著河岸騎行，風從耳邊吹過，看著大漢溪、新店溪與淡水河匯流。這裡展現的是臺北的水岸生態之美，比起山徑的崎嶇，單車道平坦且寬闊，可以更從容地觀察河岸的動植物，像是關渡、社子島一帶會有白鷺鷥在淺灘覓食，冬季時分，在華江雁鴨自然公園一帶，更會驚喜地看見遠道而來的候鳥群在此棲息。

捷運出站後的半小時內，就帶你進入海拔一千公尺的火山地景，或是在半天之內讓你從喧囂鬧區走入靜謐的茶山。臺北的生態是市民生活空間的延伸，當背起背包、穿上登山鞋，三五好友或家人在貓空泡茶品茗、休閒賞景，真是一大樂事。



臺北盆地既有繁華市容，又兼具秀麗山河，生態豐富，無比迷人。

（圖／本刊編輯部）

臺北市政府每年都會舉辦「臺北大縱走」的認證獎勵活動。對於喜愛登山的朋友來說，這就像是在現實世界中「打怪集寶」。只要下載健行筆記App，就能在步道的指定地點收集虛擬寶石，或者與十六處標示臺北大縱走寶石手拿牌合照，全段完成後，即可兌換全段完成證書及當年度的限定紀念品。

每一年的紀念品設計各具巧思，近郊特有的溫暖。

從劍潭起登 看城市與天空的對話

在所有的路段中，特別推薦第五段（捷運劍潭站到碧山巖），因為這是一條連結都市與自然稜線的路徑。

從劍潭親山步道起登時，腳下還是喧囂的士林商圈，但隨著石階向上，城市的噪音逐漸被蟬鳴與樹影過濾。這一路最廣為人知的特色，就是能夠近距離觀察飛機起降，看著遠方的臺北一〇一大樓成縮影模型。

大縱走第七段，沿途有不少陡上的階梯。

這條路線對膝蓋與體力是個不小的挑戰，因為它包含了不少陡上的階梯，特別是接近指南宮及政大後山的路段。然而，身體的疲累總能被途中的驚喜給療癒，或許是因為鄰近茶園與民宅，沿途有許多完全不怕生的貓咪。牠們優雅地側躺在石階上，用那種「這是我的地盤」的眼神看著氣喘吁吁的登山者，彷彿在提醒人

當夕陽將河面染成一片碎金，遙望遠方的觀音山在暮色下呈現淡紫色，這段路程像是整場大縱走的結業儀式，讓先前在山徑中緊繃的肌肉獲得適當伸展，此時心中湧現的不是疲憊，而是對這片土地深深的敬意。

山與城的交匯 在稜線上找回失去的感官

臺北大縱走開啓人與自然的對話。很少有一個首都城市，能在

走進這座城市的背脊，所獲得的是強健的體魄和全新的視角。原來，人與自然的距離，一直都只有一步之遙。

下次當你覺得臺北太擁擠、太繁忙時，不妨選擇臺北大縱走的其中一段，帶上足夠的水與補給，更要帶上一顆好奇的心出發。在那山稜線上，你會發現一個你從未認識過，卻又無比迷人的臺北生態。

（圖／本刊編輯部）

騎經淡水河，夕陽將河面染成一片碎金。

臺北盆地既有繁華市容，又兼具秀麗山河，生態豐富，無比迷人。

（圖／本刊編輯部）



在劍潭親山步道上遙望，腳下是喧囂的士林商圈，遠方是優美的山河美景。

在所有的路段中，特別推薦第五段（捷運劍潭站到碧山巖），因為這是一條連結都市與自然稜線的路徑。

從劍潭親山步道起登時，腳下還是喧囂的士林商圈，但隨著石階向上，城市的噪音逐漸被蟬鳴與樹影過濾。這一路最廣為人知的特色，就是能夠近距離觀察飛機起降，看著遠方的臺北一〇一大樓成縮影模型。

大縱走第七段，沿途有不少陡上的階梯。

這條路線對膝蓋與體力是個不小的挑戰，因為它包含了不少陡上的階梯，特別是接近指南宮及政大後山的路段。然而，身體的疲累總能被途中的驚喜給療癒，或許是因為鄰近茶園與民宅，沿途有許多完全不怕生的貓咪。牠們優雅地側躺在石階上，用那種「這是我的地盤」的眼神看著氣喘吁吁的登山者，彷彿在提醒人

當夕陽將河面染成一片碎金，遙望遠方的觀音山在暮色下呈現淡紫色，這段路程像是整場大縱走的結業儀式，讓先前在山徑中緊繃的肌肉獲得適當伸展，此時心中湧現的不是疲憊，而是對這片土地深深的敬意。

山與城的交匯 在稜線上找回失去的感官

臺北大縱走開啓人與自然的對話。很少有一個首都城市，能在

走進這座城市的背脊，所獲得的是強健的體魄和全新的視角。原來，人與自然的距離，一直都只有一步之遙。

下次當你覺得臺北太擁擠、太繁忙時，不妨選擇臺北大縱走的其中一段，帶上足夠的水與補給，更要帶上一顆好奇的心出發。在那山稜線上，你會發現一個你從未認識過，卻又無比迷人的臺北生態。

（圖／本刊編輯部）

騎經淡水河，夕陽將河面染成一片碎金。

臺北盆地既有繁華市容，又兼具秀麗山河，生態豐富，無比迷人。

（圖／本刊編輯部）



騎經淡水河，夕陽將河面染成一片碎金。

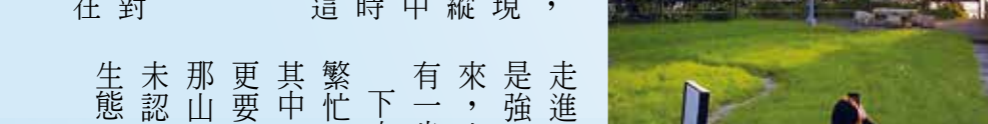
臺北盆地既有繁華市容，又兼具秀麗山河，生態豐富，無比迷人。

（圖／本刊編輯部）

大縱走第七段和第八段的交界路標。

沿第八段的河濱自行車道前行，盡覽臺北的水岸生態之美。

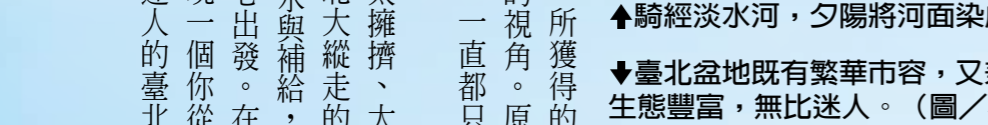
（圖／本刊編輯部）



騎經淡水河，夕陽將河面染成一片碎金。

臺北盆地既有繁華市容，又兼具秀麗山河，生態豐富，無比迷人。

（圖／本刊編輯部）



騎經淡水河，夕陽將河面染成一片碎金。

臺北盆地既有繁華市容，又兼具秀麗山河，生態豐富，無比迷人。

（圖／本刊編輯部）



騎經淡水河，夕陽將河面染成一片碎金。

臺北盆地既有繁華市容，又兼具秀麗山河，生態豐富，無比迷人。

（圖／本刊編輯部）



騎經淡水河，夕陽將河面染成一片碎金。

臺北盆地既有繁華市容，又兼具秀麗山河，生態豐富，無比迷人。

（圖／本刊編輯部）

歡迎加入

輔導會LINE官方帳號

第一手掌握您的權益與福利！

服務
家歡迎符合
(券)、遠
原申請入住

榮家
板橋區
段32號
22755157

榮家
三峽區
127號
26731201

榮家
八德區
1217號
3681140

榮家
八德區
1100號
3651285

榮家
板橋區
41號
5213292

榮家
桃源里
段301號
7222187

榮家
田中鎮
段421號
8747647

榮家
斗六市
160號
5324100

榮家
白河區
草63號
6852164

榮家
七股區
147號
7880664

榮家
區裕永路
號
2690418

榮家
楠梓區
631號
3652828

榮家
燕巢區
1號
6161214

榮家
內埔鄉
100號
7701621

榮家
前路29號
8223111

榮家
更生路
0號
9-222417

福田
榮民榮眷
團贈專戶
團法人榮
基金會
行：
庫銀行
南路分行
次帳號：
-626-734
局：
劃撥帳號
-2111