

臺北市護eye健體



親山護照

Mountain Passport





請寫下您喜歡的資料，這本小冊子就是您專屬的親山護照

持照人姓名

性 別

年 齡

山 齡

最喜愛的山

最早登的山

最常登的山

今年登過的山

使用須知

使用須知

請先填上您的護眼健體親山護照基本資料，然後踏上我們為您精心規劃的親山步道，開始一一記錄您護眼又健康豐富的人生。

首先在「護眼健體親山計畫」規劃開始帶著家人一起走出戶外來爬山及號召您的親朋好友，一同來打造健康活力的臺北城市。

參照步道示意圖，一路欣賞秀麗景緻，呼吸清新空氣，觀察生態趣味，記得在經過拓印處時，要依照我們提醒您的拓印注意事項，留下您征服這條步道的紀錄與您自我挑戰的證明。

結束旅程後，除了能夠獲得舒筋活骨、燃燒脂肪、強心清肺、明目醒腦、延年益壽等好處之外，您更可以感性地在「護eye健體親山步道札記」記下心情懷想，留待日後細細品味囉！

請記得帶鉛筆(2B、5B)

貼心須知

貼心須知

建議您準備下列物品，才能享有安全盡興的旅程：

背包：如能有個背包集中放置隨身物品，將會讓您的肢體活動更舒暢。

輕便鞋：建議穿著鞋底紋齒深而粗的鞋子，可防止滑倒。

雨衣：在雨季時，記得攜帶輕便雨衣，有備無患。

衣服帽子：天冷時，記得帶件防寒衣服，並戴帽子以防日曬雨淋。

糧食：可準備易消化、營養高、不易腐敗的糧食，隨時補充流失的體力。

飲水：隨時補充流失水分，加強新陳代謝，提升健康指數。

其他：如望遠鏡、相機、手杖、太陽眼鏡、悠遊卡、地圖、指南針、手機、個人常備用藥與急救藥品等。



戶eye2.0 護眼好easy

每天到戶外活動 120 分鐘
天天至少運動 30-60 分鐘

多到戶外運動

增加戶外活動時間，能減緩近視的發生及進展。寬、廣、遠的環境，能讓眼內的肌肉放鬆，是視力的保護因子。研究證實，增加戶外時間能降低近視的發生及惡化。

陽光對視力有什麼好處？

- 陽光會刺激視網膜釋放多巴胺，幫助兒童眼睛成熟可減緩近視的發生及惡化。
- 鞏膜強韌了，才不容易因為近距離用眼，而增加眼軸長度。
- 每週增加 1 小時戶外時間，可以降低 2% 罹患近視的風險。

吃陽光補的黃金時段

1. 早上 06:30 到早上 10:30
 2. 下午 14:30 到下午 16:30
- 周末戶外活動 2 小時可以減少 56% 近視比例。
 - 每週運動 300 分鐘可以減少 46% 近視比例。



護眼密碼要落實 視野清晰好眼力

8 5 3 2 4 0

- ♥ 每日睡滿 8 小時
- ♥ 天天 5 蔬果
- ♥ 靜心坐姿 3 2 1
- ♥ 戶外活動 2 小時
- ♥ 避光害少 4 電
電腦/電視/電玩/手機，
不超過 1 小時
- ♥ 30 1 0 多抬頭
用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘



臺北市12條護eye健體

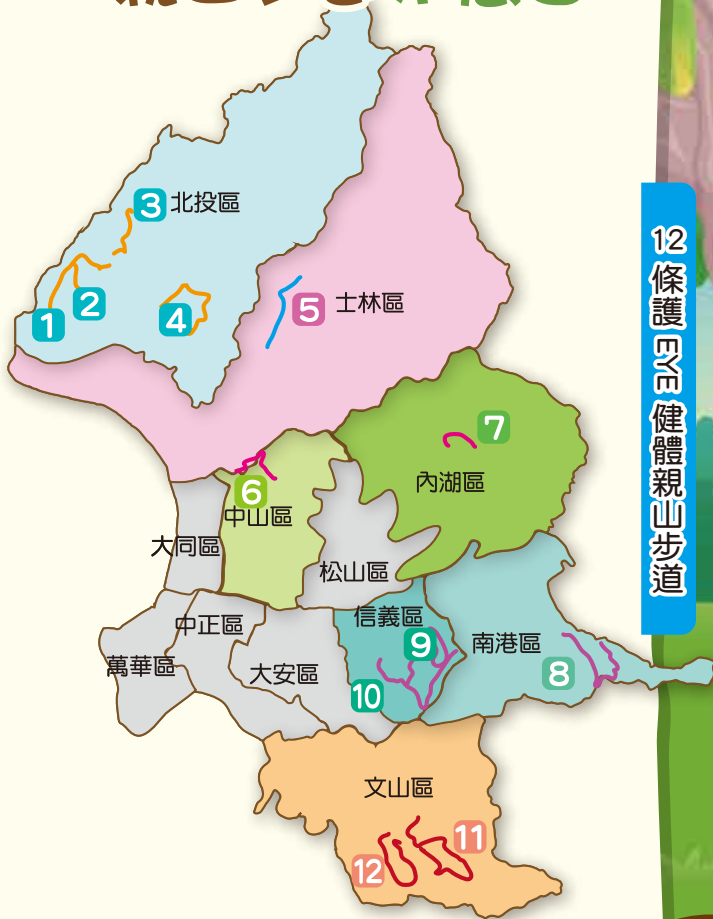
親山步道路線表

臺北市12條護eye健體

親山步道示意圖

山系	區位	級別	編號 / 親山步道名稱	步道平面長度 (m)	全線長度 (km)	護眼密碼
大屯山系	北投	I	① 關渡親山步道	2.6	4.2	8
	北投	I	② 忠義山親山步道	2.1	3.9	3
	北投	I	③ 貴子坑親山步道	2.2	7.0	5
	北投	II	④ 軍艦岩親山步道	2.8	5.8	2
七星山系	士林	I	⑤ 天母古道親山步道	2.3	3.4	4
五指山系	中山	I	⑥ 劍潭山親山步道	2.7	4.5	0
	內湖	II	⑦ 忠勇山、鯉魚山親山步道	3.2	4.8	8
南港山系	南港	II	⑧ 更寮古道親山步道	3.4	4.0	5
	信義	I	⑨ 虎山親山步道	2.1	3.4	3
	信義	I	⑩ 象山親山步道	1.5	2.4	2
二格山系	文山	II	⑪ 指南宮貓空親山步道	3.9	6.4	0
	文山	II	⑫ 指南茶路親山步道	3.7	9.1	4

I 級 / 輕鬆走 II 級 / 健步走



12 條護eye健體親山步道

12 條護eye健體親山步道

關渡親山步道

12條護國健體親山步道

12條護國健體親山步道

年
月
日
拓印處

護眼密碼

8

睡滿8小時



臺北市政府衛生局



捷運關渡站 捷運忠義站

- ↔ 關渡國小
- ↔ 學園路
- ↔ 臺北藝大雕塑公園
- ↔ 關渡親山步道拓印台
- ↔ 中央北路四段18巷
- ↔ 行天宮後方登山口
- ↔ 忠義山拓印台
- ↔ 捷運忠義站

路面狀況：

柏油、泥土、岩石、石階

小叮嚀：

建議可連同「忠義山親山步道」一起走。



—— 至登山路口

..... 親山步道



步道長度：約2.6公里
(全長約4.2公里)。

步行時間：約2小時30分鐘。

特色：起點自捷運關渡站經臺北藝術大學，山頂可北望淡水河出海，南望關渡平原，視野極佳。

忠義山親山步道

12條護照健體親山步道

12條護照健體親山步道

年
月
日
拓印處



臺北市府衛生局

捷運忠義站

- ↔ 公車忠義站
- ↔ 中央北路四段18巷
- ↔ 行天宮後方登山口
- ↔ 忠義山(又稱小八里分山、嘎嘍別山)
- ↔ 忠義山打印台
- ↔ 陳氏祖厝
- ↔ 楓丹白露(保有原始泥土路，坡度較陡，不適合幼童)
- ↔ 行天宮
- ↔ 中央北路四段30巷
- ↔ 捷運忠義站

路面狀況：柏油、石階、泥土

小叮嚀：

從「楓丹白露登山口」往北藝大方向前行，即接上「關渡親山步道」，可往下走至捷運關渡站附近。

—— 至登山路口

..... 親山步道



步道長度：約2.1公里
(全長約3.9公里)。

步行時間：約需2小時20分鐘。

特色：忠義山標高232公尺，步道經忠義行天宮上山，登頂可眺望關渡出海口，遍覽淡水河及關渡平原風光。



3 貴子坑親山步道

12 條護國健體親山步道

年
月
日
拓印處



臺北市政府衛生局

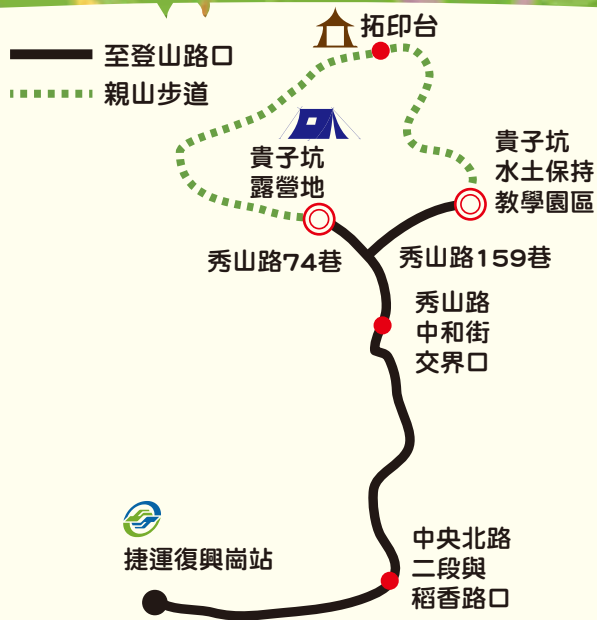
捷運復興崗站 貴子坑水土保持園區

- ↔ 捷運復興崗站
- ↔ 中央北路二段與稻香路口
- ↔ 秀山路159巷登山口
- ↔ 貴子坑水土保持教學園區
- ↔ 石砌福德宮
- ↔ 貴子坑親山步道拓印台
- ↔ 貴子坑露營地
- ↔ 秀山路85巷登山口（貴子坑溪旁）
- ↔ 捷運復興崗站

路面狀況：石階、石板

小叮嚀：

步道陡坡路段偶有坍方，大雨過後請勿前往。



步道長度：約2.2公里(全長約7.0公里)。

步行時間：約需2小時10分鐘。

特色：沿貴子坑溪畔至貴子坑水土保持戶外教室，行經兩旁櫻花樹的環山步道回到原點，貴子坑擁有豐富地質景觀，場區內有舊磁土礦採掘跡地水土保持整治工程，可觀察本市最古老地層「五指山層」。

12 條護國健體親山步道

④ 軍艦岩親山步道

12條護國健體親山步道

12條護國健體親山步道

年
月
日
拓印處



陽明大學/捷運唎岸站

- ↔ 東華街
- ↔ 陽明大學登山口（校園道路）
- ↔ 軍艦岩
- ↔ 軍艦岩親山步道拓印台
- ↔ 照明淨寺（情人廟）
- ↔ 丹鳳山步道
- ↔ 奇岩路陳濟堂上將墓舊址登山口
- ↔ 奇岩派出所
- ↔ 捷運奇岩站

路面狀況：石階、水泥路、
原始路徑



—— 至登山路口
- - - 親山步道



步道長度：約2.8公里
(全長約5.8公里)。

步行時間：約需2小時30分鐘。

特色：大屯山系最南端的一個山嶺，標高192公尺，雪白的巨岩凸起佇立在層層疊疊的群巒間，部分山脊完全裸露，遠望如艦艇乘風於綠波之上，氣勢磅礴。



6 天母古道親山步道

12 條護照健體親山步道

12 條護照健體親山步道

年
月
日
拓印處



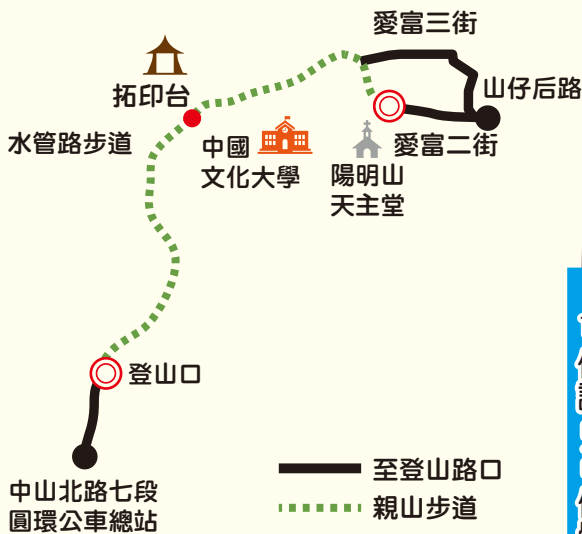
陽明天主堂站

- ↔ 山仔后站搭乘公車下山
- ↔ 愛富三街
- ↔ 陽明天主堂
- ↔ 天母古道親山步道拓印台
- ↔ 水管路步道
- ↔ 天母古道登山口
- ↔ 中山北路七段232巷

路面狀況：石階、原始路徑

小叮嚀

由中山北路七段入口為爬坡、由文化大學入口為下坡，較為輕鬆。



步道長度：約2.3公里
(全長約3.4公里)。

步行時間：約1小時45分鐘。

特色：由天母沿著第三淨水廠的大水管旁拾階而上，視野由眺望城市轉換至山林溪谷，景觀資源豐富，有時還可聽見汨汨的流水聲，饒富趣味。尤其在完成爬坡之後，漫步於一段平坦、幽靜的林間小徑，享受片段難得的森林浴，會讓您有不虛此行之感。



劍潭山親山步道

12條護照健體親山步道

12條護照健體親山步道



年
月
日
拓印處



捷運劍潭站/通北街165巷登山口

- ↔ 中山北路四段公車劍潭站登山口
- ↔ 大忠宮
- ↔ 劍潭山親山步道拓印亭
- ↔ 老地方
- ↔ 通北街165巷登山口

路面狀況：
柏油、泥土、岩石、石階

小叮嚀：

劍潭山步道接稜線步道，左線經「老地方」可通往銘傳大學；右線步道經「觀機坪」往實踐大學，依個人體力及時間充裕度繼續前行。



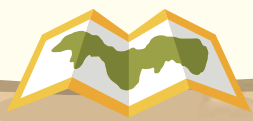
—— 至登山路口
- - - - 親山步道



步道長度：約2.7公里
(全長約4.5公里)。

步行時間：約2小時10分鐘。

特色：位於圓山飯店後方林木茂密的劍潭山幽靜小路，因鄰近市區，交通便捷，日常登山健行與運動人次眾多；劍潭山標高152公尺，視野良好可觀賞松山機場飛機起降，名為「觀機坪」。



忠勇山、鯉魚山 親山步道



護眼密碼

8

睡滿8小時

臺北市政府衛生局

年
月
日
拓印處



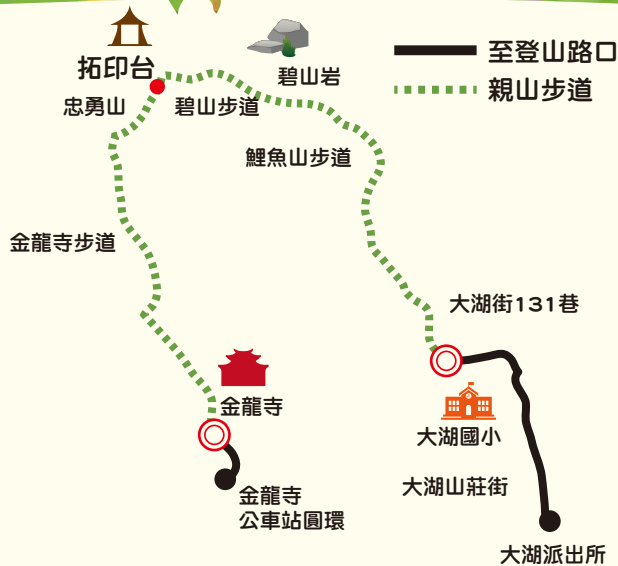
大湖街131巷登山口

- ↔ 大湖山莊街 ↔ 大湖國小
- ↔ 大湖街131巷 ↔ 葉氏祖廟
- ↔ 鯉魚山步道 ↔ 碧山路
- ↔ 碧山巖 ↔ 碧山步道
- ↔ 忠勇山
- ↔ 忠勇山、鯉魚山親山步道拓印亭
- ↔ 金龍步道
- ↔ 金龍寺 ↔ 金龍寺公車站圓環

路面狀況：石階、石板路

小叮嚀：

1. 幼童同行，可開車至碧山巖停車後出發至忠勇山後，再至拓印亭。
2. 若體力與時間足夠，也可選擇附近的「鯉魚山親山步道」、「圓覺尖山步道」、及「白石湖山步道」接著走。



步道長度：約3.2公里
(全長約4.8公里)。

步行時間：約2小時15分鐘。

特色：忠勇山屬於五指山的支稜，標高327公尺，呈尖峰狀，人稱「大尖山」；鯉魚山標高223公尺，嶺頭高尾低形似鯉魚，人稱「小坑尖山」；途經圓覺瀑布、金龍寺、碧山寺等著名景點。

8 更寮古道親山步道

12 條護國健體親山步道

12 條護國健體親山步道

年
月
日
拓印處



臺北市政府衛生局



舊莊街二段122巷登山口

- ↔ 更寮古道步道
- ↔ 更寮古道親山步道拓印亭
- ↔ 椿萱農場 →
- ↔ 山豬窟尖
- ↔ 土庫岳三角點 →
- ↔ 栳寮古道
- ↔ 舊莊街二段200巷，抵達登山口

路面狀況：

石階、石板、碎石、柏油、枕木

小叮嚀

更寮古道一般多與栳寮古道連走，可先走完更寮古道後，再經由栳寮古道回到舊莊街二段。



步道長度：約3.4公里
(全長約4.0公里)。

步行時間：約2小時20分鐘。

特色：步道沿途盡覽茶園風光，途經之製茶廠更為最早文山包種茶之產地，在過市民農園後經土庫岳至製茶廠間約600公尺路徑為自然山徑，過土庫岳往紅葉山莊屬新北市範圍之步道設施完善。

9 虎山親山步道

12 條護國健體親山步道

12 條護國健體親山步道

年
月
日
拓印處



臺北市府衛生局



慈惠堂/奉天宮

- 慈惠堂登山口→
- ↔ 中坡南路
- ↔ 玉成公園
- ↔ 福德街268巷 ↔ 福德國小
- ↔ 福德街251巷
- ↔ 慈惠堂旁登山口
- ↔ 虎山溪自然步道
- ↔ 真光禪寺 ↔ 復興園
- ↔ 虎山親山步道拓印台
- ↔ 虎山山頂
- ↔ 奉天宮步道 (休憩涼亭)
- ↔ 奉天宮

路面狀況：水泥路、石板路、石階

小叮嚀

虎山親山步道可通往獅山、豹山、象山、虎山自然步道，或向東往南港山稜線上的南港山主峰、九五峰、拇指山以及福壽公園等地。



捷運後山埤站

玉成公園

中坡南路

福德街251巷

奉天宮

慈惠堂

真光禪寺

拓印台

復興園

—— 至登山路口

..... 親山步道



步道長度：約2.1公里

(全長約3.4公里)。



步行時間：約2小時20分鐘。



特色：從慈惠堂旁登山口立有「四獸山市民森林」字樣之側虎山溪進入，沿途可體驗虎山溪谷豐富的溪澗生態環境，享受森林浴。虎山稜線步道有數處景觀平台可供觀景，步道最高標高僅160公尺，沿路大致平緩。

10 象山親山步道

12 條護國健體親山步道

12 條護國健體親山步道

年
月
日
拓印處

護眼密碼

2

戶外活動
2小時

臺北市政府衛生局



捷運象山站

- ↔ 象山公園(信義路五段)
- ↔ 信義路五段150巷抵登山口
- ↔ 靈雲宮
- ↔ 六巨石
- ↔ 逸賢亭(象山頂)
- ↔ 象山親山步道拓印台
- ↔ 永春崗公園

路面狀況：石板路、石階

小叮嚀

象山親山步道可通往獅山、豹山、虎山，或向東往南港山稜線上的南港山主峰、九五峰、拇指山以及福壽公園等地。



—— 至登山路口

—— 親山步道



步道長度：約1.5公里
(全長約2.4公里)。

步行時間：約1小時40分鐘。

特色：象山山勢具稜線、岩壁、山坡、山窪、山谷等環境特色，除有多樣的自然生態景觀外，更是臺北市最多金狗毛蕨的地方。登上巨石群往後一望，令人驚喜的是，世界第一高樓就在眼前，遊客至此無不佇足瀏覽一番。步道標高最高僅181公尺，沿途還有多處景點。

指南宮貓空 親山步道

年
月
日
拓印處



臺北市府衛生局



指南宮牌樓 / 茶推廣中心登山口

- 木柵動物園站 (轉乘公車)
- ↔ 政大校門公車站 (轉乘公車)
- ↔ 指南路二段
- ↔ 指南路三段33巷登山口
- ↔ 指南宮牌樓
- ↔ 指南宮
- ↔ 貓纜指南宮站
- ↔ 大成殿步道
- ↔ 茶研發推廣中心步道
- ↔ 茶研發推廣中心

路面狀況：花崗岩、石塊、水泥、柏油、枕木、泥土

小叮嚀

體力足夠，可安排一日行程，建議可從「茶推廣中心」走至「三玄宮」，接上「指南茶路親山步道」及「樟樹步道」。



政大校門公車站

指南路三段
33巷登山口

指南宮

大成殿
步道

指南路三段

貓空

茶展中心

- 至登山路口
- 親山步道

步道長度：約3.9公里

(全長約6.4公里)。

步行時間：約2小時30分鐘。

特色：指南宮步道系統分支眾多，可結合猴山岳步道，以及指南路三段上兩條步道和萬壽路的小坑溪步道，沿途還可觀察溪谷中難得一件的貓空「壺穴」地形。



12 指南茶路親山步道

12 條護國健體親山步道

年
月
日
拓印處

護眼密碼

4

避免4光害



臺北市政府衛生局



政大環山三路登山口/指南國小登山口

- ↔ 政治大學公車站
- ↔ 政大環山三路登山口(樟山寺步道入口)
- ↔ 樟山寺
- ↔ 指南路三段34巷
- ↔ 樟湖步道
- ↔ 三玄宮(三玄宮步道入口)
- ↔ 三玄宮步道(茶路古道)
- ↔ 指南國小登山口

路面狀況：

花崗岩、枕木、碎石、水泥、泥土



步道長度：約3.7公里
(全長約9.1公里)。

步行時間：約3小時10分鐘。

特色：本步道原為運茶古道，深具歷史意義。由政大環山道路通往樟山寺，沿途皆鋪設有石階，從遠處看來，像恐龍的脊椎，又名飛龍步道。



12 條護國健體親山步道

護eye健體親山體驗 認證拓印章圖案

護眼密碼

8

睡滿 8 小時



臺北市政府衛生局

① 關渡親山步道

護眼密碼

3

坐姿 3 直角



臺北市政府衛生局

② 忠義山親山步道

護眼密碼

5

天天 5 蔬果



臺北市政府衛生局

③ 貴子坑親山步道

護眼密碼

2

戶外活動 2 小時



臺北市政府衛生局

④ 軍艦岩親山步道

護眼密碼

4

避免 4 光害



臺北市政府衛生局

⑤ 天母古道親山步道

護眼密碼 3010 護眼原則

0



臺北市政府衛生局

⑥ 劍潭山親山步道

護眼密碼

8

睡滿 8 小時



臺北市政府衛生局

⑦ 忠勇山、鯉魚山親山步道

護眼密碼

5

天天 5 蔬果



臺北市政府衛生局

⑧ 更寮古道親山步道

護眼密碼

3

坐姿 3 直角



臺北市政府衛生局

⑨ 虎山親山步道

護眼密碼

2

戶外活動 2 小時



臺北市政府衛生局

⑩ 象山親山步道

護眼密碼

0

3010 護眼原則



臺北市政府衛生局

⑪ 指南宮貓空親山步道

護眼密碼

4

避免 4 光害



臺北市政府衛生局

⑫ 指南茶路親山步道

12 條護eye健體親山步道

12 條護eye健體親山步道

護eye健體 親山步道札記



年
月
日

護eye健體親山步道札記



護eye健體親山步道札記





1 January

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2 February

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3 March

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 January

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2 February

S	M	T	W	T	F	S
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3 March

S	M	T	W	T	F	S
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4 April

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5 May

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6 June

S	M	T	W	T	F	S
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

4 April

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5 May

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6 June

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7 July

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8 August

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9 September

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7 July

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8 August

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9 September

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10 October

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11 November

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12 December

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

10 October

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11 November

S	M	T	W	T	F	S
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12 December

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

護eye健體親山計畫



日期

計畫

護eye健體親山計畫



護eye健體親山計畫



日期

計畫

護eye健體親山計畫



護eye健體親山夥伴



姓名

電話

護eye健體親山夥伴

護eye健體親山夥伴



姓名

電話

護eye健體親山夥伴





本資訊僅提供參考如有異動，
以客運公司公告為主

①關渡親山步道

【捷運關渡站】【捷運忠義站】

🚶 搭乘捷運淡水線於**關渡站**或**忠義站**下車。

🚌 公車「捷運關渡」站:223、838、紅13、紅22、紅35、小23。

🚌 公車「關渡國小」或「捷運忠義」站:223、302、308、550、682、821、864、小23。

②忠義山親山步道

【捷運忠義站】

🚶 搭乘捷運淡水線於**忠義站**下車。

🚌 搭乘公車223、302、308、550、682、821、864、小23，至「捷運忠義」站下車。

③貴子坑親山步道

【捷運復興崗站】【貴子坑水土保持園區】

🚶 搭乘捷運淡水線於**復興崗站**下車。

🚌 公車「捷運復興崗」站:223、302、308、550、682、821、864、小23。

🚌 公車「貴子坑水土保持園區」站:216、216(區)、218、218(區)、218(直)、223、266、602。

④軍艦岩親山步道

【陽明大學登山口】【奇岩路登山口】

🚶 搭乘捷運淡水線於**唎哩岸站**或**奇岩站**下車。

🚌 公車「陽明大學(西安)」站:216、216(區)

、223、550、558、602、682。

🚌 公車「奇岩站」站:218、218(區)、218(直)、302、308、631、682、821、864、1505、小22、小25。

⑤天母古道親山步道

【中山北路七段232巷登山口】【山仔后站(文化大學)登山口】【陽明天主堂站】

🚶 搭乘捷運淡水線於**石牌站**或**劍潭站**。

🚌 公車「天母站」站:200、220、220(直)、224、267、601、616、680、685、小36、紅19。

🚌 公車「山仔后」站:303、303(區)、小15、小15(區)、1717、紅5。

🚌 公車「陽明天主堂」站:303(區)、紅5。

⑥劍潭山親山步道

【中山北路四段公車劍潭站登山口】【通北街165巷登山口】

🚶 搭乘捷運淡水線於**劍潭站**下車。

🚶 搭乘捷運文湖線於**大直站**下車



🚌 公車「劍潭站」:109、200、203、218、218(直)、220、220(直)、260、260(區)、267、277、279、280(直)、310、556、606、612、612(區)、646(區)、685、902、1717紅3。

🚌 公車「力行新城」站:42、棕13。

🚌 公車「空軍司令部」站:42、42(區)、208、208(直)、247、247(區)、267、287(區)、556、646(區)、902、紅2、紅3、紅3(區)、南軟通勤專車、內湖幹線。



⑦忠勇山、鯉魚山親山步道

【大湖街131巷登山口】【慈聖宮登山口】

-  捷運文湖線於**大湖公園站**或**內湖站**下車。
-  公車「捷運大湖公園」站:247、247(區)、267、284、617、620、630、677、681、683、紅2、棕10、棕19。
-  公車「大湖國小」站:小3。
-  公車「金龍寺」站222、247、267、521、551、552、553、679、藍27、紅31。




⑧更寮古道親山步道

【舊莊街二段122巷登山口】

-  捷運南港線於**南港展覽館站**、**南港站**或**昆陽站**下車。
-  公車「舊莊」站:212、276、306、306區、645、小5、小5(區)、市民小巴6。




⑨虎山親山步道

【慈惠堂登山口】【奉天宮】

-  捷運南港線於**永春站**下車。
-  公車「福德國小」站:257、286、286(副)、藍10至。
-  公車「奉天宮」站:207、257、286、286(副)、46、88、588、藍10、仁愛幹線

⑩象山親山步道

【靈雲宮登山口登山口】【永春崗公園登山口】






-  捷運淡水線於**象山站**下車。
-  搭乘公車「吳興國小」站:1、22、32、33、37、226、266、266(區)、288區、藍5
-  搭乘公車「松平路口」站:32、33、37、

266、266(副)。

-  搭乘公車「松山商職(福德)」站:20、46、88、207、257、286、286(副)、588、藍10、仁愛幹線。
-  搭乘公車「永春高中」總站:20、33、286、286(副)、299。




⑪指南宮貓空親山步道

【指南宮牌樓登山口】【茶推廣中心登山口】

-  捷運木柵線於**萬芳社區站**或**動物園站**下車。
-  公車「政大」站:236、236(區)、棕6、611、棕11、棕11(副)、綠1、282、282(副)、530、小10、棕18、棕3、295、679、棕5、1503、676至下車沿指南路二段至登山口。
-  公車「北政國中」站:棕5、小10、棕15、棕15區、貓空左線(動物園)
-  公車「茶推廣中心」站小10、棕15、貓空左線(動物園)
-  轉乘貓空纜車在「貓空」下車。

⑫指南茶路親山步道

【政大環山三路登山口】【指南國小登山口】

-  捷運木柵線於**動物園站**或**萬芳社區站**下車。
-  公車「政治大學」站:236、236(區)、棕6、611、棕11、棕11(副)、綠1、282、530、小10、棕18、棕3、295、679、棕5、1503、676。
-  公車「指南國小」站:小10、棕15、棕15區。



醫療機構 (毒蛇血清)

行政區	組織單位	地址	電話
松山區	三軍總醫院松山分院附設民眾診療服務處	臺北市松山區健康路131號	(02)27642151
	長庚醫療財團法人台北長庚紀念醫院	臺北市松山區敦化北路199號	(02)27135211
信義區	臺北醫學大學附設醫院	臺北市信義區吳興街252號	(02)27372181
大安區	國泰醫療財團法人國泰綜合醫院	臺北市大安區仁愛路四段280號	(02)27082121
中山區	財團法人基督長老教會馬偕紀念醫院	臺北市中山區中山北路二段92號	(02)25433535
中正區	國立臺灣大學醫學院附設醫院	臺北市中正區中山南路7號(東址大樓住院急診服務)	(02)23123456
大同區	臺北市立聯合醫院中興院區	臺北市大同區鄭州路145號	(02)25523234

行政區	組織單位	地址	電話
萬華區	西園醫院	臺北市萬華區西園路二段270號	(02)23076968
文山區	臺北市立萬芳醫院 - 委託財團法人臺北醫學大學辦理	臺北市文山區興隆路三段111號	(02)29307930
南港區	臺北市立聯合醫院忠孝院區	臺北市南港區同德路87號	(02)27861288
內湖區	康寧醫療財團法人康寧醫院	臺北市內湖區成功路五段420巷26號	(02)26345500
	中國醫藥大學附設醫院台北分院	臺北市內湖區內湖路二段360號	(02)27919696
士林區	臺北市立聯合醫院陽明院區	臺北市士林區雨聲街105號	(02)28353456
	新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院	臺北市士林區文昌路95號	(02)28332211
北投區	臺北榮民總醫院	臺北市北投區石牌路二段201號	(02)28712121
	振興醫療財團法人振興醫院	臺北市北投區振興街45號	(02)28264400



出版機關 臺北市政府衛生局

製作單位 臺北市政府衛生局、
臺北市政府教育局、
臺北市政府工務局

聯絡單位 臺北市政府衛生局健康管理科

聯絡電話 1999(02-27208889)轉1811或1817

出版機關 11008 臺北市信義區
地 址 市府路1號東南區2樓

設計印刷 伊果文創印刷庇護工場

中華民國107年出版

