

長距離步道：台北天際線步道施作構想

Long Distance Trail：The Plan of Taipei Skyline Trail

黃福森*

摘要

近年來，國人參與登山人口的數量日益增加，隨著《那時候我只剩下勇敢》、即將上映的《別跟山過不去》等心靈步道電影興盛，加以國人的登山視野逐漸打開，台灣登山的朋友不再只以聖母峰、或世界高峰為主要夢想，許多人受到啟發也開始前往各國的長距離步道，開始展開心靈成長之旅。

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。

大台北四周得天獨厚擁有許多登山步道，如能整合成一條長距離步道，在推動國際觀光及讓居民認識時會更有效果，本計畫參考阿帕拉契山徑施作規範，對於既有石階步道不再增設、盡可能保護現有泥土天然山徑，除了步道指標及記號，不再施做任何工程化的水泥建物，並以企業步道守護認養方式自籌經費，透過退休人士籌組的志工團體，以最有效果的方式在短期達成步道建構的目標。

期待在未來可見的時間內，任何人只要願意，可以循著明顯的步道記號，走在長達 250 公里的台灣第一條長距離步道「台北天際線步道」，完整地環繞橫跨台北市、新北市、桃園市的大台北區城市一周，除了透過這條步道完成自己的夢想，還可以從步道中找到健康與自信，以及心靈療癒的效果。

*北台灣山岳聯盟召集人、FB 社團「台北天際線步道」發起人

一、前言

翻開台灣登山史看台灣登山的發展歷史，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岳三尖，發展到百岳攀登運動，當完成百岳人數大量增加後，部份山友也隨著國際化的趨勢轉向海外攀登。在國內登山運動缺乏具體目標出現瓶頸的時候，台大登山社將以往的會師活動，蛻變為山區區域開發的整合觀念，陸續探勘各山區路線並將結果彙整出版，例如原名為《大濁水溪流域開發報告書》的《南湖記事》、及《丹大札記》、《白石傳說》等。

另一方面，在早期林宗聖、楊南郡等古道專家，及後期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，在國內相關登山社團，會以「傳統登山」或「技術登山」來做區分。

如果了解台灣登山活動的類型，就很容易區別「徒步」與「攀登」兩者的差別，「徒步類」追求的是野外健行登山露營對未知的冒險，以活動天數增加及步道長度長久最能增加挑戰性；而「攀登類」則以攀登路線的困難度，來增加其困難度與挑戰性，如果台灣主要是徒步類的登山環境發展而言（因缺乏 5000~6000 公尺以上終年積雪的冰雪地高峰），國內登山者該是要有更多人嘗試挑戰長距離的登山步道，而不是以世界七頂峰或海外 8000 米高峰為唯一的選擇。

今年筆者所任職的公司，剛好有一位從來未曾爬山的同事，經由網路獲取的知識與訊息，獨自前往日本四國的遍路進行長達 40 天的健行，回來後不但深受感動，在人格發展及心靈方面都有很好的成長與進步。描述健行美國太平洋山道(Pacific Crest Trail)的心靈成長故事《那時候我只剩下勇敢》，以及阿帕拉契山徑（健行的故事《別跟山過不去》）都已陸續被拍成電影在台灣上映，而台灣目前的步道發展卻還停留在短程觀光步道上，所以筆者先以距離市區較近的台北四周長距離步道先行發想，以作為後續台灣長距離步道發展的拋磚引玉。

二、緣起

最早利用徒步「環台北一周」的構想是來自於，2006 年經由徐仁修、小野、黃武雄聯名邀請眾人，所共同成立的「千里步道協會」，該社團早期在永和社區大學有步道行動教室，主要

的訴求是保護台灣的山海風光，與推廣人文之美，步道社成立之初就開始倡議「環台北一周」的想法與訴求，藉以詳細認識台北盆地四周的郊山環境。

千里步道協會副執行長徐銘謙曾有一篇《千里步道規劃與新郊山運動之推廣》論文發表，文中就曾經提出「以大台北地區為例，若能規劃環台北一周路線，即能讓住在大台北的六七百萬住民，平常日子裡就可以隨時透過既友善環境又悠閒從容的移動方式，發現不一樣的台北；也讓更多來到台北的國內/外旅人，有更多深度體驗/認識她的機會」。知名作家劉克襄先生也曾在 2014 年台北市長選前撰文《台北需要一條山徑》投書報章雜誌，文中表示「當一座城市被豐饒的郊山環繞時，我一直以為，都該擁有一條以上，長長的開闊山徑，橫跨市區的邊緣或核心。那山徑即安全又明亮，且視野良好，可以遼望整座整市。」，「那山徑也很綿長，不斷連結著樹林、公園和人行道，可以走個四天三夜。讓行山的人可以擁有在城市漫長走路，可以紮營露宿的權利。」

2010 年步道社的鄭文正先生，曾以「永和社區大學千里步道行動教室」為發起單位，開始嘗試大台北區山徑古道的串聯，號稱以 22 天的實際行動，完成了這個環繞台北郊山步道的構想，並寫成《環台北一周北台灣登山健行古道》一書，由書泉出版社出版發行，可惜此書中並未有詳細的長距離步道定線規劃，只將每個山系的精華路線做介紹，當初開設課程的內容與活動成果，也未整理成完善的路線規劃，並發展後續實際施作事宜。期間，千里步道也舉辦了許多焦點團體座談、路線踏查與試走活動，但有關步道發展初期最重要的定線工作，還有完整路網的報告卻遲遲未見進行與實際公布。

今年年初，筆者得知千里步道對於環台北一周的構想，到底要以古道、還是其他登山路線為主，還有許多不同的意見與聲音，筆者身為在北台灣山區活動接近三十五年以上的一位登山者，深深覺得此構想，如果一直停留在政策宣傳、構思與路線討論而停滯不前，實在是一件十分可惜的事，所以甘願自告奮勇，以自己多年來在此區攀山越嶺的活動經驗，開始研究整合路徑的可能，所以才有此次台灣第一條長距離步道「台北天際線步道」計畫的提出。

這裡想要特別提出的是，環行大台北區登山的構想，在台灣的岳界或登山人士中，早已有嘗試將部分路段串聯行走，並將部分路段紀錄整理發表，但是大多數人只是自我登山理想的實現，有些則是走過未留下任何痕跡，一直未見將成果彙整發表的專門文章，身為一個畢身投入徒步登山領域的山癡，筆者以為創造紀錄、自我挑戰一直不是自己的理念，而是希望與普羅大眾分享登山過程的喜悅，並期望更多的人能從登山運動中得到好處，甚至汲汲於驗證關於徒步登山，「如果我可以，希望大家也做得到」，所以特為文分享整條步道，並提出相關建構計畫以供未來實際執行之參考。

三、國外的長距離步道

由於國際間很早就對於「徒步」及「攀登」定義的很清楚，所以他們的發展也比較明確，日本及香港在距今約三四十年前就開發出許多長距離步道，讓健行者可以分段或全程行走，而美國的長距離步道更可追溯到八十年前開發完成的阿帕拉契山徑。

(一)美國

美國是發展徒步健行歷史悠久的國家，建構登山步道的早期就知道將步道串聯來形成步道的核心價值與精神，美國國家公園之父 John Muir 在百年前就寫過：「人們對於美的渴望，不亞於對麵包的需求。他們需要有地方休息和祈禱，讓大自然平復他們的創傷，喚起他們的歡樂，給予他們的肉體和靈魂以力量。」，所以他們發展登山路線並不僅是攀登某座山峰，而是具有重要的休憩、療癒以及心靈成長等需求，各州發展出的步道透過南北貫穿的山脈而相互結合串聯，形成了以三大主軸山脈為主的長距離步道，對於完成這三大山脈長距離步道的人，也被評價為得到三冠王(Triple Crown)的封號。其他還有同樣為美國國家景觀步道，國內較少人知道的 North Country Trail (7400km)，所以美國可以說是長距離步道愛好者的樂土。

1. 阿帕拉契山徑 (AT, Appalachian Trail)

位於美國的東半部，是一條縱貫南北全長 3500 公里的山徑，開發歷史最悠久也最著名，旅遊作家 Bill Bryson 曾寫出介紹阿帕拉契山徑的經典著作《別跟山過不去》原書名《A Walk in the Woods》，已被改拍成電影將於 10 月底上映。美國阿帕拉契山徑上經典的就是整段路線有明顯的「步道記號」，即是利用白色油漆塗在樹幹上的方塊記號，這個 2 英呎寬 6 呎高的方塊記號，是遵循阿帕拉契步道協會 (Appalachian Trail Conference)，在 1979 年所建立的步道記號施工標準，而一直延用至今，而步道記號設立的目的，依照施工標準的敘述：「阿帕拉契山徑步道，應持續使用步道記號標準，以讓不熟悉此區的登山者，能分辨步道的方向、水源及山徑設施的位置」，所以我們可以在《別跟山過不去》看到，初學者就是依循著這樣的記號，在山裡面沿著步道走了 1000~2000 公里，這在台灣山域環境幾乎是不可思議的狀況。

〔起始位置〕：由美國東岸喬治亞州到緬因州

〔完成時間〕：1937 年

〔步道長度〕：全長 3500 公里

〔步道狀況〕：全程除穿越公路外，均為原始天然無鋪面的小徑。步道最高點為 2025m。

2. 太平洋屋脊步道 (PCT, Pacific Crest Trail)

位於美國的西半部，也是一條縱貫南北的山徑，全程穿越 25 個國家森林遊樂區及 7 個國家公園，1968 年成為國家景觀步道，台灣地區的中文書介紹，最早有林滿秋所寫的《慢走。在熊的國度》，書中描述她和英格蘭的男友異國情侶對大自然山林的愛戀，也是林滿秋小姐第

一次的長程健行；近年來較為大家所熟知的，則是也被改拍成電影的《那時候我只剩下勇敢》這本翻譯小說，書中作者描述步道行走經驗對她人生的啟發與改變，我們同樣看到在台灣山域環境幾乎不可能發生的狀況，一位初學者就這樣在山裡走了幾個月。

〔起始位置〕：由美國東岸喬治亞州到緬因州

〔完成時間〕：初步完成於 1932 年

〔步道長度〕：全長 4286 公里

〔步道狀況〕：全程除穿越公路外，均為原始天然無鋪面的小徑。步道最高點為 4009m。

3. 大陸分水嶺山徑 (CDT, Continatal Divide Trail)

位於美國的中部，與阿帕拉契山徑、太平洋屋脊步道合稱「三冠王」，也是其中最困難的路徑，同樣為縱貫南北的山徑，沿著洛磯山脈從加拿大跨越到墨西哥，途經美國五大州，跨越西部原始荒野，1978 年設為國家景觀步道。

〔起始位置〕：由美國洛磯山脈加大邊界到墨西哥邊界

〔完成時間〕：1978 年

〔步道長度〕：全長 5000 公里

〔步道狀況〕：全程除穿越公路外，均為原始天然無鋪面的小徑。步道最高點為 4350m。

(二) 日本

自 1970 年東海自然步道開始整建，結合豐富歷史文化資源、提供全民身心療癒的運動健身環境、並兼顧保護自然環境的長距離步道開始受到重視，目前全國自然步道總計約 27,000 公里。這些自然步道與台灣短程步道發展的最大不同，在於日本的步道彼此串聯延伸，能體現步道的總體精神與價值，一般民眾（非專業登山人士）可以選擇分段或是全段行走，提供了很好的自然遊憩環境。

目前日本發展的長距離自然步道如下：東海自然步道(1734km)、近畿自然步道(3296km)、中國自然步道(2295km)、四國自然步道(1647km)、九州自然步道(2932km)、北海道自然步道(4600km)、東北太平洋自然步道(700km)、東北自然步道(4369km)、首都圈自然步道(1794km)、中部北陸自然步道(4085km)，日本現在已成為除了歐美之外，登山及愛好健行者的天堂。

1. 東海自然步道

1969 年由當時環境管理的政府相關單位厚生省，因高度經濟成長及過度都市化，為了保護自然環境提供國人運動休憩環境所提案設立，1970 年開始整理施工，1974 年完成，東海自然步道原來在國內知名度不高，但隨著四國遍路逐漸為國人所熟知後，因為可親度高，也有很多人前往分段徒步健行。

〔起始位置〕：由東京到大阪，穿越 11 個縣市

〔完成時間〕：1974

〔步道長度〕：全長 1697 公里

〔步道狀況〕：結合現有山區產業道路、小徑而成，是一年四季皆可健行的里山小徑。

2. 四國遍路

此段路線為空海和尚在 1200 年前為了弘法修行所踏過的足跡，也稱為「四國八十八所巡禮之旅」，此步道沿途需參訪 88 間寺院，隨著都市的發展，部分路段也發展成為公路，但也有部分昔日的山間小徑依然保存良好，這條號稱信仰與修行及重新檢視自己的道路，每年吸引約 50 萬人次的遊客，也有許多國外健行者來此徒步健行，目前正在申請聯合國教科文組織的世界遺產。台灣地區有一本《遍路：1200 公里四國徒步記》有詳細介紹，該書作者也在 FB 成立四國遍路同好會。

〔起始位置〕：由四國德島縣第一座道場開始，到香川縣第 88 座道場

〔完成時間〕：江戶時代（1603 年—1867 年）逐漸成形

〔步道長度〕：全長 1130 公里（最短）

〔步道狀況〕：結合現有山區產業道路、小徑而成，是一年四季皆可健行的里山小徑。

(三)香港

大家可能想像不到國土面積及自然景觀資源遠遠不及台灣的香港地區，早在距今約 35 年前（1979 年）就開始發展長距離步道，第一條麥理浩徑原作為軍事用途，後來成為民間的登山步道，後來陸續還開發出鳳凰徑(70km)、港島徑(50km)、衛奕信徑(78km)等長距離步道，串聯出香港城市周圍的郊野公園。香港藉由長距離步道交由遠足徑的規畫，已逐漸建構出兼顧自然保育與休閒的郊野公園範疇，很值得台灣政府相關單位及民間 NGO 組織參考學習。

1. 麥理浩徑

為最早設立啟用的長距離步道，在 1979 年由當時的香港總督麥理浩親自命名及出席剪綵成立，總長度 100 公里共分為 10 段，麥理浩徑當初的設立目的為訓練軍隊行軍用，步道起點在西貢，終點位於屯門，1984 年後才成為民間健行使用，完成整段山徑者被稱為「毅行者」。

〔起始位置〕：由西貢到屯門

〔完成時間〕：1979

〔步道長度〕：全長 100 公里

〔步道狀況〕：主要沿稜線制高點而建，部分為有鋪面的山徑。

2. 鳳凰徑

為於香港大嶼山區，總長度 70 公里共分為 12 段，全程約需 20~25 小時，為香港第三長的遠足徑，部分路段經過海灘為其特色。

〔起始位置〕：大嶼山區

〔完成時間〕：1984

〔步道長度〕：全長 70 公里

〔步道狀況〕：大多為無鋪面的山徑，部分為有鋪面的山徑。

由以上各國案例可知，步道的發展是由各區發展，而逐漸開始串聯形成長距離步道，台灣地區目前還缺乏長距離步道串連山徑的概念，雖然擁有極其豐富的自然資源，各地也零星開發出許多步道，由於未能串聯整合，很多步道都淪為蚊子步道。長距離步道整合發展的觀念，相較於鄰近的日本香港地區，落後約 30~40 年，對比於歐美地區則落後了約 50~60 年。

看到我們國家的國民只能去外國走他們的長距離步道，而自己國家卻缺乏一條 100 公里或是 1000 公里的大眾化長距離步道，可以讓一般具備基本登山觀念的初學者，靠著自己毅力來完成並從其中獲得樂趣，實在是感觸良多。

四、台灣地區長距離步道發展狀況

台灣的健行登山人口，可以約略分為「登山」及「自然觀察」兩類，熱衷於「登山」者只注重攀登山岳的路線，而忽略了長距離步道健行的樂趣；而熱衷於「自然觀察」者，普遍也因為體力不足，而滿足於 2~3 公里的短程步道自然觀察；再加上當初國家步道中「國家級」路線的整體規劃，主要是蒐集已成熟的熱門高山百岳或古道路線，而缺乏完整的山區整體思維所導致

(一)台灣步道發展的隱憂

看完這些國家長距離步道的案例，再來看看我們國家步道的狀況，其實台灣地區一直以來，由於登山活動類型有關的「徒步」與「攀登」定義不明確，導致許多體力好、耐力強，在台灣從事「徒步」類登山活動的登山者，在完成台灣島內主要山峰（例如百岳）之後，就喪失了冒險的樂趣與動力，登山也缺乏目標，一部分人可能從此不再登山；一部分人則轉向海外選擇新的登山標的。以往由於登山資訊的貧乏，大家在沒有弄清楚自己喜歡的是「徒步」還是「攀登」前，只是一窩蜂地跟著前人的腳步向海外高峰擠，不知道有許多長距離步道也極具有挑戰性，當然也不會知道台灣的五大山脈，還有郊區里山的舊徑與古道，是具備極為優秀的條件，可以串連成為一條長距離步道，成為讓愛好徒步者享受冒險挑戰的樂趣。

各政府組織雖然了解步道對於民眾休閒的重要性，也積極參與步道建構及推廣活動，但執行狀況都有花費集中化及步道設置分散的問題，例如嘉明湖登山步道林務局花費接近 2 億元預算，進行整修步道、建造山屋；但除了國家步道以外，其他管轄區域內的山徑整修花費卻寥寥可數。而步道設置分散的問題，不論是台北市親山步道、新北市登山步道、以及林務局的國家步道規劃，都是一段一段分散各地，彼此間無整合規劃理念，實在十分可惜了台灣豐富的自然資源景觀。

昔日經建會總體社區營造，在各鄉鎮投入大筆預算，開發興建了許多名不見經傳的小步道，這些步道大多在 2~3 公里以內，一般人大約 1~2 個小時即可走完全程。但這些步道由於知名度不高、媒體也很少琢磨報導，有些連資深的登山人士都不知道這些步道，在經過了兩三年後，很自然就成為荒煙蔓草的蚊子步道。

(二)山脈探勘無延續性

中華民國山難救助協會，接受林務局等單位的經費贊助，於 2005 年開始籌備進行「台灣五大山脈大縱走」計畫，沿路紀錄中途避難點、通訊點等資訊，可惜後續沒有進一步的長距離步道發展與研究。參考國外經驗，這五大山脈其實皆為合適串聯整合現有山徑來規劃長距離步道。台灣很多計畫都停留在探勘者洋洋得意完成壯舉，當媒體歌功頌德之後，計劃往往就停滯不再發展；而國外熱愛健行的人士，則是在探勘發現後，接續著完成步道定線與整建的工作，著重於希望將自己享受的旅程，也能和全世界的人分享，讓大家都體驗到這條步道的美麗與感動，這種無我分享的理念，不正是台灣登山者所急需要學習與欠缺的地方？

(三)步道人力集中少數短程步道

擁有全國最多步道規劃施作人口，也定期開設步道學，熱衷推廣步道知識的千里步道協會，雖然成立之初就喊出里山步道的思維，也有「台灣環島一周」及「環台北一周」很好的步道構想，但卻一直看不到實際的規劃定線的成果發表，更不要說後續的步道施作，偶有零星公布的路段也是以現有國家步道為主，期間還夾雜了很多自行車道與公路，實在是一件很可惜的事。2015/7/7 中國時報報導，「今年 5、6 月間，約 120 名志工在文山區仙跡岩步道中的其中一段，親手鋪設碎石、枯樹枝，打造約 500 米長的手作天然步道」，花費大量人力在短短的 500 公尺步道，當然為的是累積更多的能量，期待千里步道協會可以再接再勵，繼續提出更具整體恢弘氣度的計畫，並切實執行出成果，成為代表台灣可以與國外步道組織相提並論的優秀步道組織。

目前已落後其他國家三四十年以上的長距離步道思維，在國內還看不到正式的文章發表，僅是零星的理想與政策，實在可惜了台灣大好的自然景觀。

五、台北天際線步道計畫內容

在提出台灣第一條長距離步道之前，我們先來探討大台北地區步道的核心價值。

(一)大台北天際線步道設立目的

這條大台北天際線步道未來開發完成後，除了可以達到生態保護與休閒娛樂的多樣化目標，還可以達成多樣化目的，分別敘述如下：

(1) 山林監督功能：制高點步道的視野，可以提供全民的大地守護功能，監督及避免亂墾山林。

- (2) 親近山林最佳路線：提供初入門登山者，可以從住家附近尋找步道經過的路線，並藉由認識住家附近的路線開始環行大台北一周，進而認識其他路線。
- (3) 提供市民運動空間：連貫的長距離步道可以提供廣大的運動空間，健行者或野跑者也可以達到足夠的運動量。
- (4) 觀光主題步道：如果只是幾條短距離的親山步道，對國外真正喜好健行的人是吸引力有限，環繞大台北的長距離步道，最能吸引國外登山健行人士。
- (5) 發展環台一周路網：大台北天際線步道的發展經驗，正好可以為環台一周的步道做準備，未來延伸下去，也許有一天真正的大眾化環台里山步道就能成形。
- (6) 兼顧初學與資深登山者：對於新手及一般人，可以循著步道指標及記號，安全地踏入城市附近的郊山，分段完成此條步道；資深山友也可以一次挑戰全程縱走。
- (7) 發展山林志工團體：如同當初阿帕拉契山徑協會的發展經驗，當這條步道成為居住在大台北地區民眾的榮耀時，許多退休人士能感受到步道的核心價值，自然會有意願加入此步道志工組織。
- (8) 整合現有零散步道：目前台北市的親山步道及新北市、桃園市的步道大多是零星散落各地，彼此間也未規劃整合串聯，台北天際線步道正好可以將現有步道整合，吸引登山者來此健行而避免淪為蚊子步道。
- (9) 認識台北的最佳方法：讓大台北區的住民利用健行大台北天際線步道的方式，來認識我們生活的家園；讓大家可以從不同的視野角度，來欣賞台北城晨昏夕照的美麗。
- (10) 觀光行銷台北：從另一個角度行銷大台北的自然景觀，讓國外觀光人士願意多作停留。

(二)定線原則

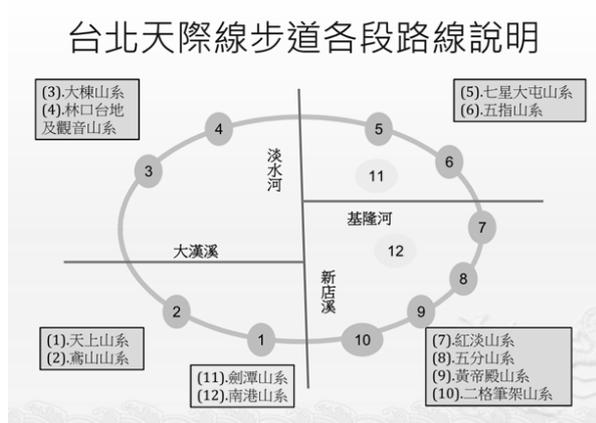
選擇一條環繞大台北地區的健行路線，相信每個人都會有所不同，這條台北天際線步道的核心價值正如其名，就是要選擇城市四周的景觀最好的地理制高點串聯起來，所以特別選擇登山人較常走的稜線路，而不考慮有歷史人文特色的古道，未來台北近郊的歷史人文古道串聯，將成為另一個課題探討，也可能規劃為另一條長距離步道。茲將此條步道選線原則分別敘述如下：

- (1) 選擇稜線：選擇山稜高點、展望及視野佳，可多角度展望台北及新北市為主體路線。
- (2) 利用現有步道串聯：以現有山徑及步道整合為主，盡量避免新增山徑開拓。
- (3) 避免公路產業道路：避免選擇公路、產業道路等車輛可行駛的路線。
- (4) 避開人群密集處：各段路線銜接以穿越城市週邊為主，盡量避免穿越人群密集處。
- (5) 結合觀光景點：各段山系的步道起點與終點，盡量結合現有的老街夜市等作規劃，讓健行之餘還可同步享受美食，將台北的美食特色與步道做結合。

- (6) 整合河濱步道：整合現有淡水河、新店溪、景美溪及大漢溪步道，形成大台北天際線步道 O 型路線中的無數小 O 型路線。
- (7) 考量交通方便：各分段路線的登山口，均為大眾捷運可到達之處為主，以台北捷運系統及鐵路為主，公車路線為輔助，以方便都會區人口不論有無私家車均可容易接近。
- (8) 適度分段：路線設計需考量分段及全段縱走皆可行的狀況，並預留中途撤退的支線步道。
- (9) 以稜線路為主軸：路線主架構以登山慣行的稜線路為主，有關具歷史意義及甲乙兩地移動穿越的路線，因為大多以越嶺路為主，特別獨立出來成為四條具歷史意義的古道支線，此歷史古道以盡量還原歷史原貌路線為主。

(三) 步道定線內容說明

這條步道的主体精神就是「環繞大台北一週的展望山稜」，依據上述定線原則及實地現場勘查，選定大台北天際線步道的路線內容，以逆時鐘方向分段說明如下，請參考「圖一、台北天際線步道各段路線說明」及「圖二、台北天際線步道各段出入口位置」，另詳細路線已探勘定線完成，並繪製於經建三版等高線圖，待未來計畫正式執行再行提出。



圖一、台北天際線步道各段路線說明



圖二、台北天際線步道各段出入口位置

1. 第一段：新店→石碇

整條步道路線有台北捷運新店線的終站「新店」捷運站開始出發，以方便大家未來容易親近這條步道，翻越小獅山後走一段較枯燥的柏油路面，就開始一連串の原始山徑探索之旅，經過優人神鼓練習場，再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，就可以抵達石碇老街。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。

山系說明：二格山系、筆架山系

路線說明：新店捷運站→小獅山→待老坑山→二格山→筆架山→石碇公車站

最高高度：二格山（標高 678M）

路程距離：約 25 公里，步行時間約需 10~15 小時

〔未來延伸古道支線〕：淡蘭古道橫越：石碇到宜蘭

2. 第二段：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的稜脈翻山越嶺，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。

山系說明：皇帝殿山系、四份子尾山系

路線說明：石碇公車站→淡蘭古道石碇段→滴窟山→皇帝殿東西峰→大溪墘→雞冠山→四份子尾山→大尖山→汐止火車站

最高高度：四份子尾山（標高 641M）

路程距離：約 25 公里，步行時間約需 10~15 小時

3. 第二段支線：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分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。

山系說明：南港山系

路線說明：公館捷運站→中埔山→拇指山→倒照湖山→三腳木山→土庫岳→深按頭山→四份子尾山→大尖山→汐止火車站

最高高度：四份子尾山（標高 641M）

路程距離：約 25 公里，步行時間約需 10~15 小時

4. 第三段：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，然後爬山姜子頭山、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。

山系說明：五分山系

路線說明：汐止火車站→四份子尾山→耳空龜山→姜子寮山→中窯尖→望古山→
五分山→三爪子坑山→猴硐火車站

最高高度：五分山（標高 757M）

路程距離：約 25 公里，步行時間約需 10~15 小時

5. 第四段：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。

山系說明：紅淡山系

路線說明：猴硐火車站→小粗坑古道→九份→琉榔步道→龍潭山→瑞芳山→秀崎山→
深澳山→五坑山砲台遺址→四腳亭砲台→月眉山→紅淡山→基隆火車站

最高高度：小粗坑古道高點（標高 468M）

路程距離：約 26 公里，步行時間約需 10~15 小時

6. 第五段：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。

山系說明：五指山系

路線說明：基隆→大武崙砲台→隔頂→三界山→友納山→五指山→風櫃嘴（內雙溪）

最高高度：五指山（標高 699M）

路程距離：約 25 公里，步行時間約需 10~15 小時

7. 第五段支線：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。

山系說明：劍潭山→五指山系

路線說明：士林→劍潭山→文間山→大崙尾山→大崙頭山→五指山

最高高度：五指山（標高 699M）

路程距離：約 25 公里，步行時間約需 10~15 小時

8. 第六段：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，正好是「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的地方，由向天池植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。

山系說明：七星山及大屯山系

路線說明：風櫃嘴→陽明山東西大縱走→向天山→小坪頂→紅樹林河濱步道→淡水

最高高度：七星山（標高 1120M）

路程距離：約 25 公里，步行時間約需 10~15 小時

9. 第七段：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趺坐，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。

山系說明：觀音山系

路線說明：淡水→渡船頭→八里→觀音山系→占山→風櫃斗湖山→林口

最高高度：硬漢嶺（標高 616M）

路程距離：約 22 公里，步行時間約需 8~12 小時

10. 第八段：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。

山系說明：大棟山系

路線說明：林口→迴龍→大棟山系→鶯歌步道→鶯歌

最高高度：大棟山（標高 405M）

路程距離：約 25 公里，步行時間約需 10~15 小時

11. 第九段：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。

山系說明：鳶山山系

路線說明：鶯歌→三鶯大橋→三峽→鳶山山系→二鬮山系→王公坑山→溪南尖→橫溪

最高高度：溪南尖（標高 301M）

路程距離：約 25 公里，步行時間約需 10~15 小時

12. 第十段：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」，如果你願意，當然也可以反過來逆時鐘繞行。

山系說明：天上山系

路線說明：成福→天上山系→烘爐地山→外挖子山→碧潭東西岸步道

最高高度：天上山（標高 430M）

路程距離：約 25 公里，步行時間約需 10~15 小時

千里步道協會的副執行長徐銘謙曾提出一個想法，她表示「希望我們一起繼續努力，把山稜線的構想細緻想一遍，然後小心翼翼地要求政府、監督參與，花多一點的時間逐步落實，這些路網規劃最重要的是要促成類似保障 AT 的美國國家步道系統法，有幾種不同代表類型的山徑，但是其維護管理與指標系統有法可依，這樣台灣就能真正成為健行者的天堂，先從環台北開始想，其他縣市有沒有機會，甚至連結南北的路徑（不是大縱走那麼高難度的路線，也不是破碎度高的綠色山徑，還有沒有其他可能?）」

筆者居住於大台北區，在附近郊山行走接近 40 年，有感於四週美麗的山徑無法整合與找出核心價值，特別整合相關步道，並推薦給居住在這塊土地的人民及國際上觀光客來訪行走，讓大家以雙腳悠遊於福爾摩沙美麗之島，所以才有此次台北天際線步道的發起。

台北天際線步道（Taipei Skyline Trail）環行台北，全長估計大約 250 公里，是一條可以用眼去看、用耳去聽（鳥鳴松濤）、用腳去走（徒步千里）、用心去體會的步道，透過路徑選取最好的視野景觀點，從這山望向那山，展望未來的旅程也可回望走過的路，而行經步道的當下，每一個透空處都可以望著所生長的土地，讓我們思考著如何保護它、愛護它的方法。

六、步道施作原則與方法

參考台灣現有步道的施做經驗，未來建構台灣的第一條長距離步道「台北天際線步道」，必須把握「標示清楚化」與「工程最小化」的兩大原則，才能在對生態環境衝擊最小的狀況下，在短時間內完成此步道的建構。

(一) 步道施作原則

1. 標示清楚化

台灣地區步道設施與世界上其他國家步道設施，目前最大的差異在於缺乏步道記號(Trail Marking)的觀念，而所謂的步道記號，正是登山者在步道行進時，能隨時確認是走在正確步道上的依據、避免迷途的重要依歸；國際上最有名的就是美國阿帕拉契山徑上的長方形白色油漆記號，在此步道登山健行的人只要依循此記號，就可以確認自己是走在正確的路徑上，台灣以往大多依賴各社團臨時性的登山路標來做標示，近年來林務局及國家公園開始正視此問題，也在部分路段開始施作此類步道記號。

台北天際線步道未來的施作，最重要的就是要考量到標示清楚，才能讓有意完成此步道連走有經驗的健行者，可以透過自導式、不須嚮導帶領的活動方式，完成各段步道的路程，如此才能有利於步道發展的大眾化。

2. 工程最小化

台北市及新北市部份早期施作的登山步道，使用大量的水泥以及石階鋪面步道，甚至欄杆扶手設施，不但對於健行者不是個友善的環境設施，而且大量的工程設施進入山區，也破壞了原始幽靜的山林環境，所以台北天際線步道的建構與發展，未來務必要把握工程施作最小化的原則，才能為大台北附近郊區山林保留淨土，愛好自然的人士才樂於來此健行。

步道未來的維護將以清除倒木路障及阻礙步行的植物生長等除草工作為主，依循國際慣例，步道應保持的無礙空間為 4 尺寬、8 尺高，也就是大約 120 公分寬及 240 公分高的範圍內保持淨空，讓健行者可舒適的在步道上行走不受阻礙。

阿帕拉契步道協會施工規範的最重要精神與指導原則"Wearing Lightly on The Land"，也是台北天際線步道的最高指導原則，希望我們台灣的登山步道能在安全設施的考量下，成為最自然、最美麗的步道。

(二) 步道施作方法

1. 現場勘查與實地定線

步道設立之初，將透過實地走訪的過程中，記錄沿途的狀況以及其他相關訊息，並於未來預定製作指示牌的位置預先放樣，依照「附表一、標示牌施作調查紀錄表」，記下沿途各點的 GPS 座標、手機通訊狀況、地形及林相、營地或水源，並以拍攝照片的方式留存紀錄。

參考國外步道定線時使用的旗標(Flagging)，以印製「台北天際線步道預定路線」的長方形步條，沿路於重要地點叉路口綁紮於主要樹幹，做為「臨時性」的步道記號，待未來指示牌及其他形式的「永久性」的步道記號設立，步道已完成建設後，再將此記號拆除以免影響步道景觀。

有關健行者最重要的營地及水源補充位置，也將在現地勘查時進行位置選擇及討論，許多山區因少子化而廢棄國小校舍，將優先選定為宿營地場所。

2. 山徑鋤草與整理

未來數年內有大量的退休人口即將產生，很多報章雜誌也都說明台灣即將進入高齡化社會，這些高齡人口將是最好的步道志工來源，從在這條步道上運動、維護路徑暢通、清除枯枝倒木，不但達到運動效果，讓身體維持健康狀態，還可以有效減少勞健保的支出。

對於如何將這些高齡人口引導進入山林休閒，必須透過適當的組織運作與教育，而適當的獎勵措施更有加分的效果，建議先由活躍的登山社團開始，以經費獎勵的方式加入步道整修及維護工作，待組織龐大人口漸增時，再依據各會員住家地點成立相關的步道志工分會，來就近負責住家附近步道路線的維護，整合現有短程步道設置長距離步道最大的好處，就是大家容易有共同性且單一性的目標，專心一意較容易達成步道維護的目的，如果分散為很多步道，又找不到主體核心目標，則呈現出來的效果就會有限，很多步道也會因為一時疏忽而逐漸荒蕪。

山徑的除草，簡單來說，就是維持「步道 120 公分寬及 240 公分高的範圍內的無礙空間」，簡單的可以透過花剪、籬笆剪、開山刀、鋸子來作為步道清理的工具，大面積且容易去除的雜草，則可以使用除草機等機具設備，但操作必須配戴相關安全護目鏡及保護裝備，且須經由熟悉該機具的人員指導操作。

3. 指示牌施作

依據阿帕拉契步道協會(Appalachian Trail Conference)出版的參考資料《Appalachian Trail : Design, Construction, and Maintenance》，這本擁有 90 年以上的步道設計施工經驗的重要參考書，可以了解到，共計有四種較理想的「步道記號」施作方式，分別是油漆記號(Blazes)、金屬標示牌(Metal Marker)、疊石或石堆記號(Cairns)、標示柱(Posts)。本步道將依照現地狀況，以就地取材的方式來施作，步道成立初期以使用金屬標示牌(Metal Marker)為主，此係使用有步道名稱的金屬標示牌，利用鐵釘固定在步道旁的樹幹上，作為步道記號的標示使用，金屬標示牌也有以塑膠材質來施作，大小為長方形 5 公分寬、15 公分高。此類金屬標示牌未來將結合相關編碼，製作手機可下載的 APP，達到定位及標示位置的目的，原則上以通過的重要地標、各山頭及重要叉路口施做。

至於油漆記號 (Blazes)、疊石或石堆記號 (Cairns)、標示柱 (Posts) 等步道記號則待步道完工後期，彙整民眾及各步道使用者的意見，再行考量施作。

4. 各段出入山口地圖與指標設立

為了讓一般人容易了解到步道的出入口，以方便親近及熟悉各段步道的相關位置，各段步道出入口將製作清楚明顯的步道指標，以及各段路線的詳細地圖，地圖上要標明出入口位置、重要地標、叉路口、山頂、營地、水源等，以及如何銜接下一段步道的地理位置。

5. 山徑手冊編寫與出版

台北天際線步道施作完成後，將透過發行步道手冊、媒體宣傳、建立中英文網站提供相關資訊，並辦理步道活動的方式來推廣此條步道，初步建議的活動包含：前 100 名完成全程健行的全程健行者(Thru-Hiker)認證後登錄網站名人榜、山徑路跑活動、重要地點拍照上傳打卡的抽獎活動等。

(三) 經費與人力來源

1. 企業團體步道認養的經費贊助

圍繞在台北區四周的群山，正如台北城的天然屏障，千百年來日日夜夜地守護著這個城市的居民，如果位於這個城市的企業，也願意花費極少的費用，來幫助台北天際線步道的建構與維持，透過十段台北天際線步道的認養，正好象徵著十大企業守護大台北城，認養單位將留名於步道出入口的地圖標示牌上，目前估計企業每年每段步道認養費用僅需十萬元，此費用主要將實際運用於步道志工出勤的差旅津貼，以及簡易的步道清除工具和標示牌維護等，企業認養步道僅需提供經費協助，經費使用將透過未來成立的各地步道志工組織透過安排志工活動來使用，每隔三年更換認養企業，以讓在台北市及全國發展的企業都有機會參與。

2. 民間志工組織維護

此次的台北天際線步道，筆者特別感謝「基隆市朝陽健行休閒協會」，針對其中的第三段「五四縱走」、第五段「界寮縱走」、以及第六段「陽明山東西大縱走」，每年自動發心整理路徑並定期舉辦活動，讓此區登山路徑得以維持暢通。

此外，中華民國山岳協會藍天登山隊，也在各段巡迴整理路徑，還有其他不知名的岳界人士，默默維繫山徑暢通不遺餘力，才得以使筆者能將整段環繞大台北區一圈的山徑，經由實地勘察而整理出來，未來如果能實現經由企業贊助相關預算經費後，能實質給予這些辛苦的登山團體一些微薄的志工出勤津貼，並經由這些山岳團體號召更多有意願的登山者及團體加入步道維護的工作。

七、結語

大台北四周的群山就像台北城的守護者一般，千百年來屹立不搖，台北天際線步道未來設立後，全程透過健行的方式，經過台北市、新北市、桃園市來環繞大台北一周步道，全長 250 公里的步道，一般人將可以透過全段或分段的方式，完成全程登山健行及認識群山的目標，登山健腳者需時 10 天即可完成，一般健行者按部就班，以一般腳程遊賞的心情也只需花費 20 天就可完成，算是有點困難但大眾化的長距離步道，最重要的這是一條以里山思維出發點設計出來的山徑，一年四季、不論寒暑，社會大眾都可以在這條山徑享受到登山休閒運動的樂趣，也可以從這裡獲得健康。

不同於在美國健行他們的長程步道，必須在每隔 7~10 天步道銜接公路的小鎮，以投遞包裹的方式進行補給，在台北天際線步道健行，每隔一兩天就可以來到山下的城鎮做糧食的補充，或找個旅社好好休息一下，如果你喜歡也可以在老街享受美食，甚至當你想要很舒適的登山，每天下山投宿在五星級的飯店也可以，透過大台北地區方便的捷運、鐵路運輸、與遍及各地的公車路線，隔天就可以很快地返回山徑上，繼續未完成的旅程。

當我們向沒有登山經驗的朋友介紹路線時，可以有一條認識台北山系的摸索方向，以及健行的路線與目標；當我們向全世界愛好登山的朋友介紹我們國家的步道時，不再是只有玉山、雪山等不易申請接近的高山，還有一條更輕易近人的台北天際線步道。當然，台北天際線步道未來並不只是一條簡單的長距離步道，正如香港郊野公園的發展，也許透過未來相關的立法程序，成為一條國家景觀步道，甚至可以成為城市的綠帶保護區，為日漸開發破壞的台北近郊里山地區，保留一塊淨土，還待更多學有專精人士的參與和努力。

附表一、標示牌施作調查紀錄表

施作路線：

起始點與終點：

| 標示編號 | GPS 座標 (TWD67) | 手機通訊(收訊格數)(0~5) | 林相植被地形 (森林、岩石、草原) | 營地與水源 | 坡度(平坦、陡、很陡) | 特殊地標或位置(攝影) |
|------|----------------|-----------------|-------------------|-------|-------------|-------------|
| 001 | X : Y : | | | | | |
| 002 | X : Y : | | | | | |
| 003 | X : Y : | | | | | |
| 004 | X : Y : | | | | | |
| 005 | X : Y : | | | | | |
| 006 | X : Y : | | | | | |