

# 推廣小百岳運動的現況與展望

張賀融\*

## 摘要

臺灣小百岳在國人殷切企盼下，終於在民國 92 年粉墨登場，歷經三年磨合期，95 年經過研議，汰換不適當之 13 座，小百岳誕生之後前八年推展情形處於侏羅記時期，知名度不高，攀登人口少，竟連許多登山社團都不知道有小百岳之存在，所以未能排入活動表內協助推展。制定小百岳的條件相當嚴苛，主要條件為腹地寬闊，安全易行，適合親子同登，然而實際上小百岳仍有數座攀登過程頗具刺激性，亦有數座升高接近或超過一千公尺，屬於挑戰級的路線，但喜愛小百岳且已完登百座的朋友卻表示，小百岳穿插幾座「潑辣」型的山岳反而增添趣味性，只要再多加強繩索架設，安全性將大為提高，數座升高接近或超過一千公尺的中級山，也是訓練腳力的好地方，並非百座小百岳都是輕鬆易取。

五年前正逢建國百年盛會，歐都納公司推出全民同登小百岳運動，這是小百岳蓬勃發展的第一年，之後盛況年復一年，歷經五年的奮鬥，如今登小百岳潛在人口預估超過 20 萬人，小百岳自萌芽、成長、茁壯、開花、結果，13 年來造訪小百岳的人口開枝散葉，且難能可貴的是登小百岳的族群相當年輕，為長久以來登山人口老化的問題注入新血，這群暫拋 3C 產品的年青人，歷經了小百岳的淬鍊，將下一目標轉向中級山與高山百岳領域，未來將成為登山界的菁英幹部或領導人物。

小百岳第二輪制定後至今十年，卻因天災地變、政府法規等衍生出許多亟待克服的難題，例如東藤枝山封園超過七年未解，祖輪山步道封閉超過一年，最棘手的莫過於萬里得山，竟然位於南仁山生態保護區範圍內，必須以學術研究申請核准方得進入，完全違背小百岳親民易登的理想，面臨不得不汰換的問題。火炎山屬於自然保留區，目前造訪須上網登錄，將來是否會演變成與萬里得山相同的問題有待關注，八里灣山登山口必須涉過貓公溪，若逢雨季則有危險之虞，建造吊橋有其必要性。

小百岳登山運動雖然目前一片榮景，但展望未來要持續成長，光靠民間企業推展與三、五好友結伴同行成果有限，必須仰賴政府部門教育部體育署攜手交通部觀光局共同推展，鼓勵當地登山社團認養小百岳，不定期上山除草及步道簡易修復，結合當地餐廳、民宿、飯店業者以優惠方式鼓勵同登小百岳，促進當地就業機會與觀光收入，將小百岳納入國小或國中教科書，從小時候教育紮根做起，由小朋友鼓勵長輩帶他們去登小百岳，則親子關係更融洽，社會氣氛更祥和，國民身心更健康，這樣的投資相信絕對值得。

## 關鍵字

台灣小百岳、小百岳、台灣百岳、戶外玩咖

---

\* 台中市山岳會總幹事、台灣山岳雜誌特約企畫編輯

# 推廣小百岳運動的現況與展望

張賀融

## 一、臺灣小百岳

### (一)制定臺灣小百岳起源

政府為增進國人身心健康，鼓勵全民登山運動，又鑒於日本許多登山人士，向臺灣政府建議，期盼臺灣能有類似他們「日本百低山」的郊山型百岳，促進臺日兩國登山交流，讓親子於假日能共同走向戶外，親近山林，享受登山樂趣，促進身心健康，增加親子情誼，因此當時管理全國運動項目最高單位的公部門；行政院體育委員會於民國 92 年廣邀全國岳界菁英代表，共同制定全國各縣市最具代表特色的一百座效山，經多次開會討論於焉誕生，命名為「臺灣小百岳」，這是臺灣登山史上的新紀元，也是永續推展登山運動的重要元素，提供國人登山、休閒、運動能有系統性的目標，同時促進地方觀光。

### (二)決選條件嚴苛的臺灣小百岳

臺灣小百岳遴選主要條件為：

1. 全國 25 縣市都會近郊名山。
2. 山容景觀特殊、展望良好。
3. 交通便捷、步道狀況良好。
4. 整體步道路程介於 2~16 公里左右。
5. 山體腹地廣大，可供辦理大型登山活動的需要。
6. 坡度與落差適中，安全性高，適合親子同登，可於一日間往返。
7. 具相當程度的景觀特色，具地方人文色彩，史蹟傳說出眾等特色。
8. 小百岳位置原則上盡量平均分佈於全國各區域，但仍須考量居住人口數多寡而增減。

備註：大臺北都會近郊與日本東京大都會近郊，皆因人口眾多、郊山數量密佈、登山步道狀況良好，因而小百岳數量較多且密集。

### (三)臺灣小百岳的第 101 座

民國 99 年臺南市、臺南縣合併升格為直轄市，省轄市期間的臺南市，曾以標高 30 公尺的臺南市最高峰「桂子山」決選小百岳，最終因高度太低惜未入選，形成臺南市為全國 25 縣市唯一沒有小百岳的縣市。臺灣山岳一覽表記載，魁子山又名魁斗山，後又稱桂子山、貴子山，日據時代理有一等三角點，也就是現在的五妃廟現址，位處中西區、南區交界處，當時三峰連綿呈筆架狀，故又稱筆架山，如今的桂子山為當時三峰連綿當中最西邊的一座，東側兩座皆因都市建設而鏟平，桂子山旁原為空軍眷村，舊地名為「水交社」，為紀念中華民國空軍知名飛行員周至開的母親周王倩綺居住於此，於 1968 年改稱「空軍志開新村」，今已改建為「水交社眷村文化園區」，位於臺南市南區，並於 2013 年開放，岳界喜稱桂子山為小百岳的第 101 座，是小百岳的遺珠之憾之一。

#### (四)臺灣百岳與臺灣小百岳

臺灣百岳界通稱大百岳或高山百岳以易於與小百岳作區分，登山界先驅林文安先生於民國 61 年制定臺灣百岳後，刮起登山界數十年狂烈的追逐旋風至今未褪，許多登山人士甚至將完登臺灣百岳，立為畢生完成的堅定目標，並以完登臺灣百岳為至高無上的榮耀。臺灣百岳制定的海拔高度為一萬日呎以上（約 3030 公尺），所以臺灣百岳老么羊頭山的舊標高即為 3033 公尺（新標高為 3035 公尺），臺灣百岳分佈於中央山脈、雪山山脈、玉山山脈等臺灣三大主要山脈，大都為崇山峻嶺、交通不便、地形險要之處，有時一趟行程必須費時 7~8 天以上，對於一般的山友不但時間上無法配合，體力與耐力更是一大考驗，天候也難以掌握，絕非一般大眾可及，數十年來隨著伐木與造林結束，天災林道崩坍，臺灣百岳更難親近，加上近年來大自然摧殘與國家法令規定，臺灣百岳至今仍處於被管制封山的山峰竟高達 47 座，若要依法登山，根本無法如願。

近年來隨著國人戶外運動的風氣越來越興盛，加上國家人口年長者所佔比例逐年提升，國人喜愛休閒式的登山方式，刻苦耐勞的登山路線早已缺乏吸引力，艱辛備嘗的臺灣百岳更是特定族群的領域，於是登山界期待「臺灣百名山」、「臺灣中級山百岳」、「臺灣小百岳」能儘速選定，讓大家依個人喜好、體力、時間…等多方考量，有更多的選擇性登山，能更具系統性的造訪，但一直欠缺具公信力的單位制定，直至民國 92 年在行政院體育委員會的運籌帷幄下，臺灣小百岳終於與國人見面，「臺灣百名山」、「臺灣中級山百岳」則俟時機成熟時再另議。台灣山岳雜誌社接獲行政院體育委員會委託發行「台灣小百岳」套書後不敢稍有延宕，如火如荼廣邀登山作者攝影、撰寫，臺灣小百岳套書終於如期於 92 年 9 月 26 日召開出版記者會，締造臺灣登山歷史新頁。但小百岳自從制定完成後，政府與民間幾乎沒有任何推廣計畫，導致小百岳熱潮一直不興，如何提高小百岳登山人口，達成全民運動的理想，的確需要周詳全方位的討論與推廣。

#### (五)全國登山日

小百岳於民國 92 年誕生後，政府為鼓勵全民攀登，訂定每年重陽節的前一個星期六為「全國登山日」，92 年 9 月 27 日即為第一屆全國登山日，政府動員公家機關、各級學校、登山社團共同參與，當天全國 25 縣市響應「百萬人登山活動」，是臺灣登山界有史以來最熱鬧的一天，但之後便消聲匿跡，彷彿沒有發生過這件事，更有許多人根本不曉得有「全國登山日」這個重要的日子，以致登山運動萎靡不振，小百岳難以推動。

#### (六)三年磨合期汰換不適任之臺灣小百岳

小百岳制定當年筆者榮幸與會，從開會、制定、寫作到套書出版，前後只有約二個月左右，決選過程太過倉促，難免有缺失與遺珠，當下便決定先讓登山人士造訪三年，再廣邀登山專家意見，95 年再重新制定筆者再度參與盛會，並約定此次制定後便不再更改，此次討論結果；登山過程落差太大或交通不便計有：八仙山、水社大山、新城山、太巴六九山、楠山。山峰腹地狹隘計有：瑪陵尖山。禁區進入不易計有：龜山島山、火燒山。知名度景觀條件不足計有：丹鳳山、虎頭山、文峰山、三寶山、桶頭山等共計十三座，經廣泛討論後，決議以

姜子寮山、阿罩霧山、貓囓山、金柑樹山、三角崙山、祖輪山、初音山、月眉山、八里灣山、萬人山、太麻里山、加奈美山、巴壟衛山遞補。

### (七)五嶽三尖一奇十峻十崇九嶂四大障礙制定

台灣山岳雜誌為了增加登小百岳的樂趣，特請筆者仿照高山百岳訂出小百岳的五嶽、三尖、一奇、十峻、十崇、九嶂等山岳，岳友後又增列四大障礙，讓小百岳資料更加完整，亦增添登山樂趣，並讓岳友能更瞭解較具特色的小百岳山峰，選訂這些山岳時除了評斷其所具特色之外，尚需考慮到全島平均分佈的相關位置。

**嶽**：鎮護地方最高聳的大山，分別為東嶽：東海岸山脈南段最高峰都蘭山，西嶽：西部山麓帶中段西側最高峰大尖山，南嶽：恆春半島最高峰里龍山，北嶽：臺灣最北山塊大屯山群最高峰七星山，中嶽：中區小百岳最高峰亦為所有小百岳最高峰大塔山。

**尖**：銳利的頂端，分別為北尖：汐止大尖山，中尖：後尖山，南尖：竹子尖山，

**峻**：高聳挺拔且陡峭也，從北到南分別為：獅仔頭山、五指山、李嶼山、鵝公髻山、加里山、馬拉邦山、大橫屏山、集集大山、大棟山、三角崙山。

**崇**：山體大而高也，自北到南依序為：五分山、東眼山、關刀山、九份二山、鳳凰山、貓囓山、廊亭山、女仍山、三星山、八里灣山。

**嶂**：山險巖如屏障也，北至南分別為：姜子寮山、二格山、頭料山、暗影山、石壁山、三腳南山、西阿里關山、棚集山、祖輪山。

**奇**：怪異的、奇特也，由臺灣三大惡地形之首火炎山莫屬。

**四大障礙**：則由蘭嶼紅頭山、馬祖雲台山、金門太武山、澎湖蛇頭山等離島四座山岳入列，因為必須靠飛機、船舶等為交通工具方能抵達。

## 二、推展現況與展望

### (一)民間企業與網站熱烈推展小百岳運動

全國知名戶外體育登山休閒用品製造商；歐都納公司為慶祝中華民國建國百年，於民國100年10月2日舉辦「全民同登小百岳」活動，當日全國四萬多位岳友共登百座小百岳，並締造6136人「同一時間最多人共登多座山岳」的金氏世界紀錄，不但是國內登山盛事，更是聞名全球，歐都納公司將此金氏世界紀錄認證書轉贈馬英九總統給國家收藏。全民同登小百岳與無痕山林開辦至今五年從未間斷，北、中、南三場報名人數每年總是秒殺，每次舉辦都吸引逾一萬名山友踴躍參加，同時歐都納公司為鼓勵國人走向戶外，促進身心健康，特出版「玩登台灣小百岳護照」手冊，登頂後持手冊與制定之山頂認證物合照，將照片寄到歐都納公司，再經筆者與黃柏勳先生認證通過，即可以向該公司領取相關贈品與提貨券，且擇期頒發精美獎盃，並到戶外登山聯誼與招待午餐，讓岳友備感尊榮與禮遇，全國掀起一股登小百岳熱潮，開辦近五年來已超過200位山友完登小百岳，尤其今年攀升到最高峰，預計將有80位以上山友通過完百認證，歐都納公司小百岳網站「戶外玩咖」會員人數超過10萬人，參與認證人數已超過5萬人次。小百岳FB網站「玩登小百岳記事本」登錄會員將近4500人，每

天都有熱烈討論，潛在攀登小百岳人數保守估計超過 20 萬人，當初設立小百岳的宗旨如今已大放異彩，成果豐碩，有許多山友甚至第二輪、第三輪完登小百岳，其精神、毅力令人敬佩。

## (二)小百岳相關書籍介紹

台灣山岳雜誌於民國 92 年由行政院體育委員會協助發行小百岳套書，是小百岳的第一套叢書，共分十小本，每本介紹十座，以易於攜帶與翻閱，為鼓勵全民共登小百岳，每本僅售 49 元，詳細介紹舊小百岳一百座的詳細資料與路線圖，還介紹當地民俗慶典、特色小吃等，還收錄了許多美麗動人的動植物照片，介紹臺灣珍貴的大自然資源，筆者有幸撰寫其中的加里山、聚興山、暗影山、石壁山、梨子腳山、紅毛埤山、廊亭山等七座，並畫出一百座小百岳的位置圖。台灣山岳雜誌為慶祝建國百年，復於民國 101 年元月發行小百岳背包客，厚達 233 頁，詳細介紹新小百岳與當地美食，堪稱小百岳群書巔峰之作，內容相當豐富，印刷相當精美，還選錄了臺灣珍貴百景，書本尺寸 28\*23 公分，每本僅售 199 元，真正物超所值，本書籍筆者榮幸參與鐵砧山、稍來山、聚興山、頭崙山、南觀音山、三汀山、暗影山、阿罩霧山等八座撰寫，是一段令人難忘的回憶。歐都納公司則於民國 100 年發行「玩登台灣小百岳」護照手冊初版，詳細介紹小百岳及路線圖，內容簡明扼要，手冊尺寸 21\*14 公分，方便登山攜帶翻閱，是一本非常暢銷的書籍，而且每本僅售 40 元，價格非常平易。其它尚有：民國 84 年發行「台灣小百岳路線導覽」、民國 85 年發行「小百岳導覽手冊」等手冊。

## (三)小百岳黑山與禁山亟待解決與汰換

小百岳於 92 年制定完成，95 年二度修訂，當下便決定不再汰換，至今已逾十年卻浮現一些棘手問題亟待解決，否則形同鼓勵山友爬「黑山」、「禁山」，從事違法行為，例如：

**祖輪山：**步道封閉至今超過一年，幾時開放遙遙無期，使得許多山友已完登 99 座，獨缺祖輪山無法完百，除非「偷跑」、「非法」進入，不但違法又擔心受罰，有山友反應是否要以臨近的「卡拉寶山」代替「祖輪山」，卡拉寶山，標高 2397 公尺，二等三角點 1448 號，自中橫公路碧綠神木旁上登約 30 分鐘即達，山徑穩固，交通便利。

**東藤枝山：**藤枝森林遊樂區向有南部小溪頭之稱，景色優美，氣候涼爽，東藤枝山位於園區最高點，但自 2009 年遭莫拉克颱風侵襲損壞至今超過 7 年一直處於封園狀態，原本預計今年重新開園，車輛停於二集團，以小車接駁入園，無奈今年多場颱風豪雨侵襲，道路再度損壞，是否請屏東林區管理處儘速修復，或以臨近的「藤枝山」汰換，許多山友為了完百甘冒被罰款風險，的確也是非常無奈。

**萬里得山：**小百岳制定時從未徹底明瞭其位置竟然位於「南仁山生態保護區」境內，南仁山生態保護區境內目前只開放「南仁湖」這個區塊接受申請入園。萬里得山卻不在開放範圍，必須以學述研究名義申請核准方得進入，與小百岳「親民」的宗旨大相逕庭，山友從來不曉得已登了 13 年的萬里得山竟然是「禁山」，直至最近因此山非常熱絡才引起墾丁國家公園解說員注意，解說員於登山口攔阻山友上山，問題才浮上檯面，因此以「大山母山」汰換「萬里得山」成為不得不為之事，大山母山，登山口位於南灣附近，山形狀闊，展望極佳，標高 325 公尺，一等三角點、圖根點各一顆，三角點以大型水泥護罩保護，且兼具一等天文

點、重力點、衛星點，七星山、東澳嶺、公田溝、鳳山(高雄)、大山母山是美軍駐防臺灣期間所設立的五顆一等天文點，大山母山又是臺灣緯度最南端的一等三角點特別深具意義與攀登價值，身為小百岳當之無愧。

**火炎山：**這座以裸露礫石層聞名的小百岳一奇，馬尾松、杜鵑花、油桐花令人驚豔，又是石虎的重要棲息處，因此成立「火炎山自然保留區」，進入登山必須上網登錄，但有許多山友並不知悉，希望這座山將來不要重蹈萬里得山覆轍。

#### (四)小百岳期待造橋鋪路山岳

小百岳並非每座都安全平易可親，但既已制定多年，大部份的山友也都能接納，例如：

**金面山：**陡峭長稜的峭壁，拉繩、攀附樹根陡上，雖刺激但卻危險性高，雖然可從其它方向上山避開陡峭的岩壁，但因路線冗長且高低起伏頗費體力，山友還是習慣從「阮家莊土雞城」捷徑上登，若能加強安全維護，不要用太多的人工建材大興土木，相信山友都樂見。

**三腳南山：**自曾文水庫旁跳跳農場一路陡峭岩稜上登，是小百岳攀登峭壁長度之最，雖然展望特佳但卻驚險萬分，經豪雨沖刷與地震岩稜崩解後路線更加驚險，雖然山友有綁綿密的繩索，但仍然充滿危險，尤其雨後溼滑更甚，有迫切需要加強安全維護設施。

**八里灣山：**小百岳當中唯一登山口必須渡溪的一座，貓公溪平常細流潺潺，每逢豪雨過後數週內水勢奔騰，渡溪驚險萬分，這座山為阿美族人的聖山，經常要上山祭祀，考量原住民及登山者之便，建議由公部門編列預算興建吊橋，以增加安全性。

#### (五)公部門與登山社團推展小百岳願景

小百岳誕生至今超過 13 年，前 8 年是處於荒漠時期，直至歐都納公司連續五年的熱烈推展與 FB 網站的互相交流，才使得登小百岳運動萌芽、茁壯，但要永續推展小百岳登山運動，公部門擔任推手的角色絕對不能缺席，政府機關擁有較充裕資源，由當地政府補助些許經費，請轄管內民間登山社團協助認養做步道維修、除草的工作，許多郊山每逢炎夏後雜草閉塞，中級山颱風後倒木、刺藤橫陳阻道，有些步道甚至階梯崩塌，目前這些問題都由登山客自行處理，此時政府資源的助力絕對有其必要性，交通部觀光局以網路行銷，結合當地民宿、餐廳共同推展，絕對可以收到最大效益，教育部可將小百岳編入國小或國中教科書，從小紮根教導認識臺灣地理與文化。臺灣與日本一樣，登山者年齡層偏高，但自從小百岳進入熱潮後，喜見許多年輕族群加入行列，原本在家玩電腦、手機的年輕朋友放下 3C 產品，背上背包走向戶外，當他們對登山產生興趣或完登小百岳之後毅然投入中級山與高山百岳，培養許多登山技能後再造訪高山或叢山峻嶺，登山更安全，也為登山領域注入新血，這點也是當初制定小百岳意想不到的另類收穫。

登山界很感謝行政院體育委員會當年制定小百岳，讓國人生活品質提升，身心更健康，親子關係更融洽，鶼鶼情更深，藉由登小百岳更加深刻認識臺灣這塊土地，增加消費力，促進地方繁榮，因為小百岳遍佈全島與四座離島，從前不可能去旅遊的蘭嶼、金門、馬祖、澎湖也都烙上足跡，展望臺灣小百岳登山運動未來前景光明坦途，期待他更加發光、發熱，且讓我們共同期待熟成收割時的喜悅。