

台灣小百岳與中部郊山步道推廣經驗

作者：張賀融*

摘要

登山界先驅林文安先生，於民國 61 年制定台灣百岳後，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台灣百岳，立為畢生完成的堅定目標，並以完登台灣百岳為至高無上的榮耀。台灣百岳制定的海拔高度為一萬日呎以上(大約 3030 公尺)，所以台灣百岳羊頭山老么的舊標高即為 3033 公尺(新標高為 3035 公尺)，台灣百岳分佈於中央山脈、雪山山脈、玉山山脈等台灣三大主要山脈，大都為崇山峻嶺、交通不便、地形險峻奧處，有時一趟行程必須費時 7~8 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，絕非一般大眾可及，近年來隨著國人戶外活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，艱辛備嘗的台灣百岳更是無法接受，於是「台灣百名山」、「台灣中級山百岳」、「台灣小百岳」的制定於登山界被喊的聲威震天，希望讓大家能依個人的喜好、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，但多年來一直欠缺較具公信力的單位制定，因此一直無法誕生，直至民國 92 年，登山運動政府最高管理部門「行政院體育委員會」，方委託台灣山岳雜誌社著手進行，希望初步能完成「台灣小百岳」的制定與套書出版，「台灣百名山」、「台灣中級山百岳」俟時機成熟時再另議，台灣山岳雜誌社接獲委託後，不敢稍有延宕，擔心讓期待已久的山友希望幻滅，於是如火如荼的廣邀全國各地登山專家選定，登山作者攝影、撰寫，果不負所託，台灣小百岳的誕生與套書終於如期與國人見面，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，還有政府廣設的國家步道與區域步道、修築的古道，少部份欠缺周詳規劃與推廣，導致使用率低，維護費用高，甚至沒有幾年就已成為廢墟，鋪設的區域、路線、建材……等亦未盡理想，都有需要一併探討，方能使步道減少維修開銷，達到永久使用，提高活動人口，達成全民運動的理想。

關鍵詞：台灣百岳、台灣小百岳、國家步道、區域步道。

*張賀融；台灣山岳雜誌、台灣小百岳套書、林務局區域步道導覽作者群，台灣山岳文教協會會員、千岳俱樂部副部長、台中市體育會山岳委員會活動組組長，熱愛登山與收集三角點號碼。



台灣小百岳與中部郊山步道推廣經驗

作者：張賀融

一、台灣小百岳

(一) 台灣小百岳的起源

政府為增進國民身心健康，鼓勵全民登山運動，又鑒於日本許多登山人士，向台灣政府建議，期盼台灣能有類似他們「日本低百岳」的郊山型「台灣小百岳」，讓親子於假日能共同享受山林的野趣，並促使台日兩國登山交流，於是制定台灣小百岳，供國人登山、休憩、健身能有系統性的目標。

(二) 決選條件嚴苛的台灣小百岳

台灣小百岳決選主要條件為：

- 1、交通便捷，步道狀況佳。
- 2、山容景觀特殊、展望良好。
- 3、全國 25 縣市的都會近郊名山。
- 4、整體步道路程介於 2~16 公里左右。
- 5、山體腹地廣大，可容納大型登山活動需要。
- 6、坡度與落差適中，安全性高，可於一日間親子完成登山行程。
- 7、具有相當程度的景觀，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。

(三) 唯一沒有小百岳的縣市台南市

小百岳制定時，原則上希望各縣市至少能有一座小百岳，台南市早期有低海拔山丘，台灣山岳一覽表亦有記載，但今因都市建設大部份皆已鏟除，難覓較高之山丘，是全國 25 縣市唯一沒有小百岳的縣市，雖然當時筆者有建議將台南市境內「桂子山」(標高 30 公尺)，這片珍貴的小山丘闢建成美輪美奐的翠綠公園，提供市民散步運動的休憩場所，並列入台南市唯一的小百岳，但最終卻因海拔太低之故未能入選，這樣的理由如今端視，似難讓山友信服，但成爲遺珠之憾已是無法改變的事實，反而成爲宣告台南市是全台灣平均海拔最低之縣市的代名詞。

(四) 危急時刻趕上末班車的嘉義市小百岳

嘉義市原本規劃中亦沒有小百岳候選名單，後經筆者強力推薦擠進嘉義市境內第一高峰紅毛埤山(標高 150 公尺、二等三角點 1096 號)決選成功，遂成爲嘉義市唯一入榜的小百岳，

紅毛埤山緊臨風光明媚的蘭潭，幅員遼闊，步道設施完備，高大的樹林茂密，當地人士晨昏運動的人士川流不息，全國登山社團假日安排活動的山友仿如過江之鯽，登頂展望遠及高雄市壽山、85 大樓，是超高知名度的郊山，與嘉義市第二高峰山子頂山(標高 143 公尺、三等三角點三〇五號)連走僅需約 5 分鐘，喜歡三角點的山友切勿錯過。

(五) 小百岳套書出版全國登山日熱鬧登場

政府訂定每年重陽節的前一個星期六為全國登山日，民國 92 年 9 月 27 日即為第一屆全國登山日，前一天於「行政院體育委員會」舉行；由台灣山岳雜誌社所發行的小百岳精美套書出刊記者會，全國 25 縣市體育委員會並配合中央先前的策畫、號召，翌日各縣市政府共帶領「百萬人登小百岳活動」，是台灣登山界有史以來最多人同一天登山、最熱鬧的盛會。

(六) 制定出版倉促相約三年磨合

小百岳訂定當年，所有參與制定之各縣市代表均護「山」心切，莫不想盡方法推銷與包裝，以取得所有決選代表的青睞，從開會、制定、寫作到出版，前後只約二個月左右，當年由於決選過程太過倉促，難免有遺漏與缺失，當下便決定先讓登山人士造訪三年，網羅全國登山人士意見之後，再廣邀登山專家討論，重新檢討與制定。

(七) 新舊汰換小百岳最終制定

民國 95 年於「行政院體育委員會」再次廣泛探討，與會者均為各地區郊山的鰲首，並以最嚴謹客觀、摒除己見、打破藩籬的態度參與這次盛會，因為這次制定後便不再更改，等於寫下小百岳的創造歷史，討論主要結論有：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(桃園縣)、文峰山、三寶山、桶頭山等共十三座被刪除，並以姜子寮山、阿罩霧山、貓囓山、金甘樹山、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、巴壟衛山等十三座取代，當年並出版小百岳導覽手冊，免費供國人取閱，新制定完成的小百岳，是由全國各地最菁英的郊山專家所選定，幾乎已網羅了全國最具代表性，最貼近大眾登山人士的需求，新選錄之小百岳；以及早期對於大橫屏山、劄牛湖山(烏山步道)介紹不臻完備，在此都一併介紹與山友分享：

姜子寮山

姜子寮山；又稱三角架山、石碇大崙，屬於五分山群橫脈之高聳峰頭，標高 729 公尺，三等三角點 1047 號，位於基隆市七堵區、台北縣汐止市與平溪鄉交界處，從前芒草閉塞，登頂艱難，如今上山路線眾多，但最便捷好走的途徑係自基隆市七堵區草濫泰安產業道路進入，步道全長 1.68 公里，共有 2375 個木階梯，步道寬約 2 公尺，全程鋪設枕木，坡度適中，全



程高大林蔭蔽天，涼風徐徐，走來極為舒服，上登約 35 分鐘即可摸到基點，峰頂建有三個展望台，360 度的特佳展望，令人心曠神怡，是北部地區超高人氣的名山，自汐平公路最高點「磐石嶺」亦有明顯途徑可上登，可順遊平溪鐵道或與菁桐古道、石筍尖、薯榔尖連走。

登山資料：台 5 省道標示 21.65K 處取右入起算 0KM→過火車地下道→1.74K 接泰安產業道路(標示全長 6.16K)→3.1K 右為泰安瀑布入口→7.9K 大停車場停車，左側登山口，路口設有大型路線解說牌。

阿罩霧山

阿罩霧山位於台中縣霧峰鄉，這裡早期因為晨昏迷霧朦朧，故名「阿罩霧」。阿罩霧山；又名阿罩峰，標高雖僅 249 公尺，卻以昂首千丘遠之態獨霸一方，位處台中盆地中段東緣，擁有二等三角點 1136 號，峰頂展望絕佳，山區龍眼碩大，果肉厚實，鳳梨纖維細而味甜，都是本山的特產。民國 58 年台中地區登山社團萌芽之初至今，阿罩霧山一直是中部地區最富盛名的名山之一，更是農曆春節中部登山社團團拜的聖山，登頂近觀台灣三大惡地形之一的草屯九九群峰，氣勢懾人心魄，遠觀雪山山脈諸峰歷歷在目，冬季時合歡山群、玉山群峰白雪皚皚，台中市高樓林立，八卦山脈綿互迤邐，大肚溪映射出金黃燦爛陽光，登阿罩霧山順遊九二一地震教育園區、台灣省議會紀念園區、霧峰林家花園國家一級古蹟，是令人難忘的旅程。

登山資料：霧峰鄉成功路轉進樟公巷起登，經百年巨樟神木、鳳山(標高 181 公尺，三等三角點一八四號已遺失)鞍部，共約 40 分鐘登頂。

貓嘯山

日月潭是台灣風景區的第一名勝，中外人士必遊的景點，廣達約 1160 公頃的湖面，群山環繞，青山綠水，風光明媚。貓嘯山位於南投縣魚池鄉，是岳界習稱日月潭四兄妹之一，標高 1016 公尺，是台灣地區海拔第三高的氣象站(僅次於玉山北峰、祝山)，原有花崗石材質，三等三角點 5005 號立於庫房旁，風向探測房樓頂還有銅標材質，三等三角點內補 216 號，但都因 921 地震氣象站崩毀重建時挖除而不知去向，峰頂距離湖岸直線距離不到 2 公里，日月潭國家風景區建有完整的步道及休憩涼亭，是觀賞日月潭的最佳展望台，山腰處有日據時代自緬甸引進阿薩姆大葉種與台灣野生茶樹配種的紅茶，茶湯紅澄，芳香迷人，喉韻甘醇，來此登山記得品茗一番。

登山資料：日月潭台 21 省道標示 63K 處；魚池鄉中山路 270 巷上登，經紅茶試驗所，紅葉步道(錫蘭橄欖步道)，共約 50 分鐘登頂。

金甘樹山

樟空倫山、鳳凰山、金甘樹山、鹿屈山；是登山界譽稱的溪頭四珠。金甘樹山又名崩壁頭山，位於南投縣信義鄉、竹山鎮界稜，是阿里山山脈自濁水溪南岸起，第一座海拔超過 2000 公尺；且擁有三等以上基點的山峰，三角點號碼 4202 號，基點旁因 921 地震而稍微塌陷，全山均為

高大的茂密杉林，行走其間香氣濃郁，涼風習習，鳥兒輕吟，是最佳的森林浴場，自溪杉公路「流籠頭」起登，途經令人魂縈夢繫的忘憂森林；或嶺頭山路線，均約 180 分鐘可登頂，可原路折回，另只需約 80 分鐘即可下抵杉林溪森林遊樂區，是炎炎夏日的避暑勝地，惟進入杉林溪森林遊樂區須補繳入園門票費用。

登山資料：溪頭往杉林溪方向，於「流籠頭」起登，約 3 小時登頂。由杉林溪森林遊樂區；面對遊客服務中心左側林道起登，約 90 分鐘登頂。

三角崙山

鷹子嶺(943M)稜脊往西南方向迤邐，毗連三角崙山(1029M)、烘爐地山(1166M)、大礁溪山(1161M)、阿玉山(1420M)；綿長高聳，岳界稱為蘭陽五大名山，其中以三角崙山的緯度與距離相應關係，與龜山島山最為密切，故取而代之小百岳位置，三角崙山遠觀山容酷似高山百岳、三尖中的南尖——達芬尖山的雕刻刀山形，全山翠綠欲滴，埋有三等三角點 4165 號，基點位於台北縣坪林鄉境內，雖然自台北縣坪林鄉碧湖附近亦可上登，但路途遙遠，上山約需 4.5 小時，艱苦難行，因此通常均自宜蘭縣礁溪鄉起登較為輕鬆便捷。

登山資料：宜蘭縣礁溪鄉五峯路進入，自五峯旗瀑布風景區起步，經聖母步道、森林三角點，約 140 分鐘可登頂。

祖輪山

祖輪山又名蘇華沙魯山，標高 1599 公尺，三等三角點 6363 號，位於花蓮縣秀林鄉，這座號稱最具攀登困難度的小百岳，卻以其最壯麗的絕美風光讓人走來不覺艱辛，裙裾處一泓圓形的高山湖泊蓮花池，又稱為天潭，是太魯閣國家公園境內最大的天然湖泊，湛藍的湖面搭配險巖的奇萊東稜與藍天白雲，形成剛柔強烈對比，美的只能以人間仙境來形容，自中橫公路「迴頭灣」起步，右岸是險峻千仞的陶塞溪，垂直的峭壁紋理瑰麗，溪床巨大的大理巨石白晳映射，經清流吊橋右轉九梅吊橋，約 20 分鐘進入蓮花池步道，再陡升約 60 分鐘即抵蓮花池，魚群跳躍，飛鳥群簇，舊部落的古老教堂尚存，自豪華山莊後側孟宗竹林循稜徐登，約 70 分鐘登頂，峰頂遠望中央尖山、奇萊東稜、塔山、陶塞峰、馬比杉山.....等名山，展望極佳，山頂附近以前留有原住民種植香菇的遺址。

登山資料：台 8 號公路(中橫公路)往東行，於標示 164.4K 處左上，上山約 150 分鐘，下山約 120 分鐘。

初音山

中央山脈中段東側，山勢陡峭，岩壁險阻，大理石岩層具有容易被河水下切，但又不易崩坍的特性，方能造就出太魯閣、天長、龍溪...等世界級的壯麗峽谷，初音山位於奇萊東稜東側最尾端，山形柔和，攀登容易，是東台灣最著名的郊山之一，東側俯瞰花蓮市樓房櫛比鱗次，清朗有致，排列有序，浩瀚的太平洋海天一色，海岸山脈仿如一條綠色長城，初音山海拔 906



公尺，二等三角點 1214 號，行政區域隸屬於花蓮縣吉安鄉，自花蓮縣市區仰望，高聳翠綠，上山路線紛歧，開車自台 14 省道(能高越嶺道路)對面榕樹社區前上登，最為便捷。

登山資料：台 9 丙號公路往南行，於標示 13.05K 處右上起算 0KM→0.25K 岔右→5.65K 岔右→5.75K 車道盡頭停車(以上公里數累計)，上山約 30 分鐘，下山約 20 分鐘。

月眉山

月眉山又名米棧山，標高 614 公尺，是海岸山北起花蓮溪以南的第一座一等三角點山峰，西隔花蓮溪與中央山脈相望，東臨湛藍無垠的太平洋，位於花蓮縣壽豐鄉境內，林務局闢有寬廣的月眉山步道，南、北長度均為 2.4 公里，坡度極為和緩，三角點正巧位於步道中間點，早期本山荒蕪難行，寥有山友造訪，近來因步道興建完善，且推廣成效卓著，山友彷彿如過江之鯽，唯因樹蔭較少，夏季酷熱難當，加上大型車無法抵達登山口，遠程社團安排活動不易，登頂途中眺望太平洋浩浩蕩蕩，白浪濤濤，風光無限，西側花東縱谷平疇綠野，白鷺群翔，構成一幅美不勝收的圖畫。

登山資料：北段入口：台 11 省道(花東海岸公路)，於標示 6.5K 處取右進入，行約 13.3K。
南段入口：壽豐鄉市區過米棧大橋，193 縣道標示 37.2K 處右上行約 5.15K。

八里灣山

八里灣山位於花蓮縣豐濱鄉與瑞穗鄉界稜，海岸山脈北起花蓮溪以南，南止於卑南溪北岸，長約 138 公里，八里灣山是北段最高峰，標高 924 公尺，埋有一等三角點，是當地阿美族的聖山，山頂祭祀著來自大港口、太巴塢、奇美、馬太鞍等部落阿美族的祖靈，每年都會登頂朝拜，山勢挺拔，壯麗無比，因山形神似日本富士山，故日本人又稱貓公富士山，以聊慰思鄉情愁，山區內牛群穿梭，動植物豐富，溪流、瀑布密佈，早期路徑閉塞，黃藤羈絆，螞蝗密佈，凡攀登者莫不吃足苦頭，近來路徑經過大肆整理，步道寬廣明顯，加上山友經常造訪，如今登頂安全容易多了，峰頂遺有廢棄瞭望台一座。

登山資料：自豐濱國小八里灣分校(已廢校)，後面貓公溪對岸上登，約 3 小時登頂，下山約 2 小時。

萬人山

黃花萱草於中國古代書籍中共有：諼草、忘憂、宜男、鹿葱、忘憂草、鹿劍、療愁、蘆葱、黃花菜、春萱、丹棘、金針花等眾多別稱，台灣俗稱金針，花東地區赤科山、六十石山、太麻里山三處山區是全國栽種面積最廣的區域，每年 8~9 月滿山盛開，翠綠的大地披上金黃色的彩衣與藍天白雲相襯，引來成千上萬的騷人墨客，是全國賞花最負勝名的山區。六十石山；素有台灣小瑞士之稱，標高 952 公尺，無基點，花東縱谷國家風景區管理處於此設有六座觀景台，全部以金針花的別名來命名：黃花亭、忘憂亭、療愁亭、蘆葱亭、萱草亭、丹棘亭，每座觀景亭都可欣賞不同的景致，或觀旭日東升、夕陽餘暉、夜景、雲海，這裡栽種金針的

面積約 300 公頃，是東部最重要的農作物之一。萬人山；標高 886 公尺，山頂埋有一顆二等三角點 1202 號，位於六十石山北方約 1.5 公里處，行政區域屬於花蓮縣富里鄉，六十石山往萬人山途中，兩側盡是金針花海，萬人山山頂尖銳，三角點立於最高點崖邊，是海岸山脈欣賞花東縱谷的最佳地點，登臨其上，涼風微拂，雲彩變幻，令人難以忘懷，回程可順道安排金針料理美饌，遂於安通溫泉泡湯，結束輕鬆二日遊。

登山資料：花東縱谷台 9 號省道南下，於標示 308.6 公里處取左東入產業道路上山起算→9.8K 岔路取左(右上往忘憂亭)→10.7 公里於「花蓮縣富里鄉六十石山 20 號」民宅停車(以上公里數累計)，走產業道路往北行，先微降再徐升，步程共約 25 分鐘時，離開廢棄產業道路，再右上山徑約 1 分即可登頂萬人山三角點。

太麻里山

台灣地區栽植金針花的面積以台東縣的太麻里地區最廣，太麻里山當地居民稱為雙乳山，山友習稱金針山，豔黃色的金針花海於每年 8~9 月怒放，將整片山林披上醉人的色彩，千嬌百媚，花海賞析，名聞遐邇，其超高的知名度遊客塞暴整個山區，於峰巔處霎時雲霧聚集，山嵐飛升，雲海裊繞，如夢似幻，彷彿人間仙境。太麻里山；標高 1340 公尺，位於台東縣金峰鄉境內，擁有 360 度超寬廣視野的一等三角點，是東部地區最具知名度的聖山，峰頂建有休息涼亭，天氣晴朗時可遠眺太平洋中的綠島、蘭嶼，這裡的金針花瓣柔嫩，色澤金黃豔麗，可料理出燉排骨、山藥、香菇，炒肉絲、薰衣金針捲、香茅金針羹、紫蘇金針湯……等數十道美味佳餚，滋味清香，絕對是人間極品，據中醫書籍記載金針花食之有利濕熱、寬胸膈、清炎、解毒、安眠、補血、安定情緒、調解生理機能、促進新陳代謝等功效，是對身體健康很有幫助的蔬食。

登山資料：台 9 號公路北上標示 402.5K 處左上，開車共約 19K 停車，沿枕木步道上登只需約 3 分鐘。

加奈美山

加奈美山又稱甘那壁山，標高 780 公尺，峰頂距離太平洋東岸僅約 2.5 公里，屬於大武壠層海岸線區段，凌霄壁立，睥睨狂瀾，展望絕佳，由大武往太麻里方向近觀，山海景觀氣勢非凡，峰頂的一等三角點與孤懸在太平洋中的綠島火燒山、蘭嶼紅頭山及大森山對測，是東部地區觀賞浩瀚無垠太平洋的最佳地點，是登山界知名度極高的壯麗山峰，登頂容易，氣氛絕佳，峰頂寬闊，原始氣氛濃厚，行政區域歸屬於台東縣大武鄉管轄，一等三角點 30 度方向 7 步之處另有土地調查局、圖根點一顆，喜歡收集基點照片的山友別錯過了。

登山資料：台 9 號公路北上於標示 428.4K 處左入，吉普車可開到約 10.2K 處，步行上山只需約 10 分鐘，轎車可停於 8.2K 岔路口取右下坡走泥土產道，約 40 分鐘登頂。



巴壑衛山

大武斷層海岸長約 60 公里，海岸線非常平直，沿海岸附近的陡崖高僅約數十公尺，但緊臨海岸約 2.75 公里的大武窟山高達 924 公尺，由此往南高度遞減，經加奈美山到達巴壑衛山，標高 325 公尺，山頂埋有二等三角點 1177 號，距離海岸僅約 1.45 公里，山頂非常寬闊，闢建美輪美奐的公園，基點旁建有高大的「忘憂亭」、「解愁亭」觀海涼亭，登臨其上，觀賞浩浩蕩蕩、無邊無際的太平洋，使人忘卻世俗塵囂，是東南海岸的閃亮明珠，行政區域位於台東縣大武鄉境內。

登山資料：台 9 號公路北上於標示 439.05K 處左上，小型車開約 8.7K 即可抵達基點旁。

大橫屏山

南北稜脊超過六公里的大橫屏山，像一敞開的大橫屏狀矗立於台中盆地東緣，華華大方，悍衛台中盆地，彷彿一方霸主不容侵犯，於中部遼闊的山域內，都可清晰觀賞其鶴立雞群的不凡山形，矗立於南投縣國姓鄉與台中縣太平市界稜，標高 1206 公尺，原有二等三角點 1119 號，因 921 地震崩落山谷，多次尋找未果，大橫屏山南北狹長、東西面陡峭，稜脊全為硬岩，瘦如刀鋒，「橫看成嶺側成峰」是對其山容的最佳形容詞。大橫屏山是全國最高知名度的中級山之一，921 地震將原本上山的路完全震毀，千岳俱樂部山友自「後角寮」開闢出一條康莊大道，是目前唯一能登頂的路徑，並於峰頂重埋設花崗石基點一顆，聊表慰藉山友之憾，並供登頂照相之需。

登山資料：台 21 號省道 20.8K 處進入，行約 9.15K 產業道路停車，上山約 90 分鐘，下山約 60 分鐘。

剗牛湖山(烏山健康步道)

烏山(標高 730 公尺)又稱鷹嘴尖，烏山健康步道北起台 20 號公路(南橫公路)下歸林，南止於台 3 號公路金馬寮，地型呈東北、西南走向，起伏量微，全長約 12 公里，全部建於台南縣南化鄉與高雄縣甲仙鄉、杉林鄉、內門鄉的界稜上，是台灣獼猴生態保護區的範圍，步道最高峰為剗牛湖山，標高 799 公尺，原有一顆三等升二等三角點四二〇號已遺失，另補一顆二等三角點內補 051 號，南段則有王爺崙山，標高 530 公尺，三等三角點四九八號，步道全程林蔭蔽天，涼風習習，本山屬於阿里山山脈範疇，東面有旗山溪切割，西面為南化鄉、左鎮鄉的丘陵地，南稜可抵旗山鎮，北有壯麗的南化水庫，是假日全家共遊的絕佳路線。

登山資料：自南化鄉開車上主稜到厚德紫竹寺，約居於步道中央處，循稜往東北行約 40 分可達剗牛湖山三角點，亦可全程縱走約 4~5 小時。

(八) 新、舊小百岳對照表

新制小百岳台灣小百岳座 TWD67 座標值(序號依縱座標北、中、南、宜蘭、花蓮、台東順序排列)

序號 1~97 以東經 121 度西移 250000 為起算點(不適用於澎湖、金門、馬祖)

| 序號 | 山名 | 標高 | 三角點 | 橫座標 | 縱座標 | 成果表頁別 | 地形圖圖名 |
|----|---------------------|------------|-----------------|--------|---------|-------|-------|
| 1 | 大屯山 | 二等點標高 1092 | 二等三角點內補 006 號 | 301781 | 2785652 | 2638 | 台北市 |
| | | 三等點標高 1077 | 三等三角點內補 320 號 | 301884 | 2785464 | 2637 | |
| 2 | 七星山 | 1120 | 一等三角點 | 304957 | 2785003 | 2636 | 台北市 |
| 3 | 大武崙山(砲台山) | 231 | 三等三角點 819 號 | 320717 | 2783728 | 2634 | 台北市 |
| 4 | 槓子寮山 | 162 | 二等三角點 1168 號 | 327375 | 2782058 | 2601 | 雙溪 |
| 5 | 觀音山(八里鄉) | 616 | 二等三角點 012 號(銅標) | 292189 | 2781105 | 2340 | 淡水 |
| 6 | 基隆山 | 587 | 三等三角點 1109 號 | 334796 | 2779403 | 2598 | 雙溪 |
| 7 | 紅淡山 | 208 | 三等三角點 1024 號 | 324998 | 2779359 | 2626 | 台北市 |
| 8 | 大崙頭山 | 476 | 未列名基石 5 號 | 308205 | 2778159 | 無 | 台北市 |
| 9 | 劍潭山 | 152 | 二等三角點 1064 號 | 302561 | 2775420 | 2619 | 台北市 |
| | | | 三等三角點 657 號(失) | | | 無 | |
| 10 | 五分山 (粗坑口山) | 757 | 二等三角點 1065 號 | 327924 | 2774068 | 2592 | 雙溪 |
| | | | 三等三角點 1038 號 | | | 無 | |
| 11 | 姜子寮山 | 729 | 三等三角點 1047 號 | 322830 | 2772080 | 2615 | 台北市 |
| 12 | 汐止大尖山 (大針山) | 459 | 圖根點 | 316579 | 2771818 | 無 | 台北市 |
| 13 | 南港山 | 374 | 三等三角點 695 號 | 308330 | 2768942 | 2610 | 台北市 |
| 14 | 土庫岳 (大坪山) | 一等點標高 389 | 一等三角點 | 313308 | 2768695 | 2609 | 台北市 |
| | | 三等點標高 390 | 三等三角點 1134 號 | 313303 | 2768694 | 無 | |
| 15 | 大棟山(龜崙山) | 405 | 一等三角點、圖根點 | 287950 | 2765571 | 2165 | 桃園 |
| 16 | 南勢角山(風爐塞山) (洪爐山) | 302 | 三等三角點 654 號 | 299223 | 2762670 | 2159 | 桃園 |
| 17 | 二格山(石尖山) | 678 | 三等三角點 701 號 | 311733 | 2762495 | 2576 | 宜蘭 |
| 18 | 天上山(內坡山) | 430 | 三等三角點 1099 號 | 295227 | 2760110 | 2153 | 桃園 |
| 19 | 鳶山(福德坑山) | 321 | 三等三角點 1103 號 | 284028 | 2757899 | 2151 | 桃園 |
| 20 | 獅子頭山(獅頭山) | 858 | 一等三角點 | 298787 | 2755517 | 2146 | 桃園 |
| 21 | 金面山(鳥嘴尖山) | 667 | 二等三角點 1056 號 | 283068 | 2751237 | 2139 | 桃園 |
| 22 | 東眼山 | 1213 | 三等三角點 6261 號 | 291368 | 2746677 | 2135 | 桃園 |



| | | | | | | | | |
|----|--------------|------------|-------------------------|------------------|---------|---------|------|----|
| 23 | 溪洲山 | 577 | 三等三角點 6296 號 | 277197 | 2746570 | 2134 | 桃園 | |
| 24 | 石門山(小竹坑山) | 551 | 一等三角點 | 272363 | 2744956 | 2262 | 中壢 | |
| 25 | 石牛山 | 671 | 三等三角點 6247 號 | 274782 | 2743135 | 2259 | 中壢 | |
| 26 | 十八尖山 | 132 | 二等三角點陸補 179 號 | 247614 | 2743003 | 1670 | 新竹市 | |
| 27 | 飛鳳山(王爺坑山) | 462 | 二等三角點 1050 號 | 261203 | 2740127 | 2254 | 中壢 | |
| 28 | 李嶼山 | 1914 | 一等三角點 | 279895 | 2731975 | 2204 | 土場 | |
| 29 | 三灣獅頭山 | 491 | 三等三角點 25 號 | 249827 | 2726577 | 1704 | 苗栗 | |
| 30 | 五指山 | 1062 | 二等三角點 1116 號 | 258905 | 2726258 | 2235 | 竹東 | |
| 31 | 鵝公髻山 | 1579 | 三等三角點 6239 號 | 256823 | 2722794 | 2228 | 竹東 | |
| 32 | 向天湖山 | 1220 | 森林三角點 | 251908 | 2718026 | 無 | 竹東 | |
| 33 | 仙山(紅毛館山) | 967 | 三等三角點 4196 號(失) | 244404 | 2715315 | 1686 | 苗栗 | |
| 34 | 加里山 | 2220 | 一等三角點 | 250430 | 2711799 | 2215 | 竹東 | |
| 35 | 火炎山 | 596 | 三等三角點 159 號 | 221800 | 2697045 | 1658 | 清水 | |
| 36 | 關刀山(三義鄉) | 889 | 三等升二等三角點 125 號 | 229979 | 2696814 | 1519 | 東勢 | |
| 37 | 馬拉邦山 | 1407 | 一等三角點 | 240426 | 2695903 | 1517 | 東勢 | |
| 38 | 鐵砧山 | 236 | 三等三角點 47 號 | 214183 | 2694742 | 1657 | 清水 | |
| | | | 一等三角點 | 214180 | 2694736 | 1656 | | |
| 39 | 稍來山 | 2307 | 二等三角點 1543 號 | 246271 | 2681542 | 1575 | 國姓 | |
| 40 | 聚興山 | 500 | 二等三角點 1124 號 | 223042 | 2679634 | 1629 | 台中市 | |
| 41 | 頭料山 | 859 | 一等三角點內補 003 號 | 228860 | 2675109 | 1562 | 國姓 | |
| | | | 二等三角點 1120 號 | 228866 | 2675107 | 1561 | | |
| 42 | 南觀音山 | 318 | 三等三角點 5012 號 | 222853 | 2674418 | 1618 | 台中市 | |
| | | | 三等三角點測補 78024 號 (銅標) | | | 無 | | |
| | | | 三等三角點 138 號(失) | | | 無 | | |
| 43 | 三汀山 (埤頭山) | 三等補點標高 480 | 三等三角點陸補 145 號 | 224026 | 2670649 | 1610 | 台中市 | |
| | | 三等原點標高 487 | 三等三角點 108 號(失) | 224039 | 2670590 | 無 | | |
| | | 一等原點標高 486 | 一等三角點(剩磬石) | 224059 | 2670574 | 無 | | |
| 44 | 暗影山 | 997 | 三等三角點 4181 號 | 230658 | 2670522 | 1555 | 國姓 | |
| 45 | 大橫屏山 | 1206 | 二等三角點 1119 號(失) | 231778 | 2663537 | 1547 | 國姓 | |
| 46 | 阿罩霧山 | 249 | 二等三角點 1136 號 | 220040 | 2662039 | 1598 | 台中市 | |
| 47 | 九份二山 | 1174 | 一等三角點 | 233052 | 2647992 | 1292 | 埔里 | |
| 48 | 橫山 | 443 | 二等三角點 1114 號 | 211655 | 2643008 | 1449 | 南投 | |
| 49 | 貓囓山 | | 三等銅標標高 1020 | 三等三角點內補 216 號(銅) | 239805 | 2642096 | 1286 | 埔里 |

| | | | 標)(失) | | | | |
|----|------------------------------|---------------------|-----------------|--------|---------|------|------|
| | | 三等原點標高 1016 | 三等三角點 5005 號(失) | 239806 | 2642092 | 無 | |
| 50 | 集集大山 | 1392 | 二等三角點 1135 號 | 232684 | 2639176 | 1283 | 埔里 |
| 51 | 松柏坑山 (獅子頭山) | 431 | 二等三角點 1067 號 | 212702 | 2635344 | 1409 | 南投 |
| 52 | 後尖山 | 1008 | 三等三角點 5009 號 | 238799 | 2634636 | 1279 | 埔里 |
| 53 | 鳳凰山 | 1698 | 一等三角點 | 229404 | 2621099 | 1321 | 阿里山 |
| 54 | 金柑樹山 | 2091 | 三等三角點 4202 號 | 230186 | 2615497 | 1319 | 阿里山 |
| 55 | 石壁山 | 1751 | 三等三角點 4192 號 | 221060 | 2611370 | 1341 | 斗六 |
| 56 | 大尖山(尖山母山) | 1305 | 一等三角點 | 210709 | 2609877 | 1340 | 斗六 |
| 57 | 梨子腳山 | 主峰 1240 基點峰 1176 | 三等三角點 228 號 | 209167 | 2607353 | 1336 | 斗六 |
| 58 | 獨立山 | 840 | 無基點 | 209125 | 2603975 | 無 | 斗六 |
| 59 | 大塔山 | 2663 | 無基點 | 229529 | 2603845 | 無 | 阿里山 |
| 60 | 大凍山(糞箕山) | 1976 | 無基點 | 220549 | 2599649 | 無 | 中埔 |
| 61 | 大湖尖山 | 1359 | 無基點 | 212645 | 2598934 | 無 | 中埔 |
| 62 | 紅毛埤山 | 150 | 二等三角點 1096 號 | 197278 | 2597735 | 318 | 嘉義市 |
| 63 | 大棟山(凍頭山) | 1241 | 一等三角點 | 200351 | 2579046 | 1244 | 中埔 |
| 64 | 坎頭山 | 844 | 圖根點 | 198476 | 2574022 | 無 | 嘉義市 |
| 65 | 三腳南山 | 1187 | 二等三角點 1087 號 | 207468 | 2571192 | 1222 | 甲仙 |
| 66 | 西阿里關山 (小林山) | 973 | 三等三角點 5020 號 | 212439 | 2564796 | 1227 | 甲仙 |
| 67 | 竹子尖山 | 1110 | 二等三角點 1090 號 | 204689 | 2564031 | 1225 | 甲仙 |
| 68 | 東藤枝山 | 1806 | 三等三角點 7205 號 | 225142 | 2552818 | 1166 | 卑南主山 |
| 69 | 廊亭山(白雲山) | 1044 | 一等三角點 | 210495 | 2550723 | 1204 | 甲仙 |
| 70 | 烏山步道(代表山 峰:剖牛湖山) | 799 | 二等三角點內補 051 號 | 200298 | 2549941 | 1202 | 甲仙 |
| 71 | 鳴海山 | 1411 | 三等三角點 7139 號 | 217420 | 2539575 | 1099 | 美濃 |
| 72 | 旗尾山 (真正旗尾山) (人頭山)(人斗山) | 390 | 三等三角點 476 號 | 199392 | 2534518 | 1093 | 美濃 |
| | 旗尾山 (小百岳記載) | 315 | 無基點 | 197536 | 2533145 | 無 | 旗山 |
| 73 | 尾寮山 | 1427 | 二等三角點 1653 號 | 215949 | 2528699 | 1082 | 美濃 |



| | | | | | | | |
|----|-------------------|--------------------|---------------------|--------|---------|------|-----|
| 74 | 大岡山 | 310 | 三等升二等三角點 499 號 | 181948 | 2527059 | 103 | 旗山 |
| 75 | 觀音山 (原名西觀音山) | 177 | 三等三角點內補 055 號 | 184836 | 2514415 | 182 | 高雄市 |
| 76 | 笠頂山(笠置山) | 659 | 三等三角點 7109 號 | 212576 | 2505797 | 1043 | 潮州 |
| 77 | 高雄山 (壽山)(萬壽山) | 一等點標高 355 | 一等三角點(失) | 173782 | 2505176 | 170 | 高雄市 |
| | | 三等點標高 354 | 三等三角點 893 號(失) | 173785 | 2505176 | 171 | |
| 78 | 棚集山 | 主峰 1100 基點峰 899 | 三等三角點 6646 號 | 213942 | 2490056 | 1009 | 潮州 |
| 79 | 女仍山 | 804 | 三等三角點 4243 號 | 226982 | 2455401 | 880 | 滿州 |
| 80 | 里龍山 | 1062 | 一等三角點 | 221618 | 2451930 | 886 | 恆春 |
| 81 | 萬里得山 | 522 | 三等三角點 909 號 | 232838 | 2441321 | 871 | 滿州 |
| | | | 一等三角點內補 045 號(三等基石) | | | 無 | |
| 82 | 灣坑頭山 (草嶺) | 616 | 二等三角點 1181 號 | 341087 | 2763473 | 2474 | 礁溪 |
| | | | 三等三角點 1029 號(失) | | | 無 | |
| 83 | 三角崙山 | 1029 | 三等三角點 4165 號 | 322909 | 2750585 | 2559 | 宜蘭 |
| 84 | 鵠子山 (鵠子山)(鴻子山) | 679 | 三等三角點 839 號 | 326735 | 2749611 | 2464 | 礁溪 |
| 85 | 三星山 | 2352 | 一等三角點 | 306318 | 2711741 | 2506 | 三星 |
| 86 | 祖輪山 | 1599 | 三等三角點 6363 號 | 300779 | 2679783 | 2033 | 大禹嶺 |
| 87 | 立霧山 | 1274 | 二等三角點 1221 號 | 314388 | 2675104 | 2400 | 新城 |
| 88 | 初音山 | 906 | 二等三角點 1412 號 | 303248 | 2652093 | 2380 | 花蓮 |
| 89 | 鯉魚山 | 601 | 三等三角點 4302 號 | 302177 | 2646364 | 2377 | 花蓮 |
| 90 | 月眉山 | 614 | 一等三角點 | 305411 | 2636012 | 2373 | 花蓮 |
| 91 | 八里灣山 | 924 | 一等三角點 | 299094 | 2604896 | 1898 | 光復 |
| 92 | 萬人山 | 886 | 二等三角點 1202 號 | 281584 | 2570274 | 1803 | 成功 |
| 93 | 都蘭山 | 1190 | 一等三角點 | 268492 | 2532886 | 1744 | 台東 |
| 94 | 太麻里山 | 1340 | 一等三角點 | 244288 | 2504972 | 987 | 太麻里 |
| 95 | 加奈美山 | 780 | 一等三角點、圖根點 | 239911 | 2481617 | 863 | 大武 |
| 96 | 巴壠衛山 | 325 | 二等三角點 1177 號 | 236695 | 2469483 | 856 | 大武 |
| 97 | 紅頭山 | 三等點標高 551 | 三等三角點 696 號 | 304346 | 2439731 | 2665 | 蘭嶼 |
| | | 一等點標高 552 | 一等三角點 | 304348 | 2439730 | 2664 | |

序號 98~100 以東經 121 度西移 250000 為起算點(僅適用於澎湖、金門、馬祖)

| 序號 | 山名 | 標高 | 三角點 | 橫座標 | 縱座標 | 成果表 頁別 | 圖名 |
|-----|-----|-----|--------------|--------|---------|-----------|----|
| 98 | 雲台山 | 250 | 無基點 | 342020 | 2893530 | 無 | 馬祖 |
| 99 | 太武山 | 262 | 無基點 | 190730 | 2706750 | 無 | 金門 |
| 100 | 蛇頭山 | 20 | 三等三角點陸補 40 號 | 305178 | 2605882 | 無 | 馬公 |

製表者：張賀融 2009/10/15

二、小百岳與中部郊山推廣經驗

(一) 小百岳開創登山熱潮未竟

筆者從事小百岳、郊山、古道、步道推廣多年，感嘆小百岳制定當年的風光已蕩然無存，有些山峰甚至難覓山友芳蹤，小百岳誕生之後，雖不及當年追逐高山百岳的熱潮，但確也曾吹起數年許多山友完登的偉大志業，多年來政府機關少有推廣登小百岳運動之規劃，許多小百岳登山路徑至今仍然是雜草叢生，甚至因颱風與豪雨沖刷，路徑崩毀難行。

(二) 政府與民間社團群策群力

行政院體育委員會管理登山運動部門為「全民運動處」，應該帶領轄下全國各縣市體育委員會；所隸屬之山岳或健行委員會，甚至鼓吹私人企業贊助，認養其行政區域內的小百岳，定期或不定期安排環境清潔，設立指標、路線解說、展望所及之山岳介紹等牌子，雜草清除、步道維護、植物栽種、定期安排活動、志工導覽、動植物解說、山林定向訓練、小朋友野外訓練課程……等，方能讓小百岳隨時處於最佳狀態，甚至補助各縣市登山社團經費，挾其龐大人力與資源共同推展，將小百岳列入登山活動表之列，政府相關部門若能編列小百岳套書或小手冊之出版經費，並將登山路徑闢建良好，結合當地人文特色、古蹟、美食……等觀光之旅，都是推展小百岳的行銷策略。

(三) 推廣小百岳國民健康社會安定國家富強

若能將登小百岳的風氣往下紮根，向上提升，全方面帶動小百岳的登山熱潮，必能促進國民身心健康，家庭氣氛和諧，社會自然安定，國家當然富強。全民身心健康，國家醫療資源必然大幅節省，社會暴戾風氣獲得改善，層出不窮的犯罪案件就能大大降低，健康祥和的社會方是全民之福，登小百岳所衍生出來的益處之多難以言喻，否則一再讓小百岳沉淪、沒落，就失去當年制定小百岳的真諦。



三、步道建築地型與材質之考量

(一) 步道興建閉門造車尙待縝思

政府相關單位：國家公園、國家風景區、林務局、縣市政府、鄉鎮公所……等；近年來不斷闢建大小不一的步道或修復古道，興建步道供國民休憩健身固然是美事，絕對值得喝采與鼓勵，且大部份的步道都修築的非常成功，對於社會貢獻有莫大的助益，但有時礙於當地耆宿的建議，或當地有力人士的要求，或興建單位閉門造車之故，步道建設地點與路線不臻完美。

(二) 步道構築地點與路線及材質不佳

原本應該建築於穩固稜脊之上的步道，卻搭蓋於景觀欠佳、陰暗潮濕、雨水侵蝕嚴重的坑谷地帶，有時陡峭的程度必須攀危繩強登，甚至連飛鳥都難上青天，加上步道材質常為木造階梯，青苔溼滑，不消數年即腐蝕毀壞，每遇颱風更是土石崩坍，花費鉅資建設的步道，登山客寥寥無幾，甚至許多步道在登山界從來不曾耳聞，往往不消數年就成為一處新的「遺跡」而塵封，永遠不再修復，成為魑魅魍魎，虻蟲蛇蝎混居之處，這些步道知名度之乏，利用率之低，使用期之短，都令人感嘆不已，國民寶貴的納稅錢，就這樣被虛擲掉了。

(三) 結合各領域專家與專業登山人士研討

建築步道的規劃設計，往往由「庭園景觀設計公司」承包，欠缺登山人士之專業需求，鋪設步道材質選錯，容易破壞自然景觀，甚至造成山林污染，階梯高低不符合人體工學，建議步道規劃時，能與相關學術研究單位研究，並與登山專業人士探討，將步道興建於登山人士真正需要的山區，構築於最安全，景觀最佳的路線，不要隨意將步道建在山友根本就沒有意願登臨，或安全性低的區域，否則只是浪費國家資源，步道闢建不要太人工化，盡量貼近自然，有些不需要鋪設木棧道或石階的路段就不要鋪設，既能節省經費，又兼顧環保，許多步道建築於泥漿、礫石層……等破碎或不穩固地質，每逢大雨必定嚴重崩坍，「封山、維修、檢視」就成了風雨過後習以為常的慣例，不但徒增維修成本，且危險性極高，大大降低國人造訪的意願，每條步道之興建，國人總是樂觀其成，雀躍能有新鮮好走的路徑，賞景健身，令人忘卻世俗塵囂，一條好的步道不但能提高國民造訪的興趣，亦能帶動當地富足的觀光事業，希望政府相關單位未來興建步道之前，能多方面集思廣益，興建出利用率最高、安全性最佳、景觀最優美的步道。

四、結論 台灣小百岳的認同與登山安全

台灣小百岳制定當時，雖已盡可能彙集全國民眾的意見，亦知曉再怎麼廣邀登山專家共同研討，謹慎努力制定，仍然會有山友批評小百岳的公信力，就好比台灣百岳制定至今雖然

已逾 30 餘年，但諸如「新台灣百岳」此類的論調仍然常被提起，他們認為石門山、合歡主山、合歡主山東峰此類的郊山化高山，以及鹿山、六順山等海拔不足 3000 公尺的山峰，還有挺拔度不足例如喀拉業山、加利山，另外居於副峰例如玉山前峰、雪山東峰等不夠獨立特質的山頭都應被刪改，爭執這麼多年以來，大多數的山友仍然認為，從前中橫公路霧社支線未開通之時，日據時代登石門山須自霧社起步，往返必須費時至少 3 天以上，前輩們從前的努力赴出不該被抹滅，辛苦所創造的歷史我們應該虛心接受與認同。登山界常說：不要輕視任何一座山，也不可仇視任何一座山，對於大自然應該心存敬畏與謙卑，造訪時不要以「征服」兩字來形容登頂的喜悅，山永遠都在，切記以安全為第一考量，切勿逞強蠻闖，平常有機會就應多學習地形圖研讀與定位訓練，培訓登山技能，小百座每座山都是一方首選，距離生活圈又便利，安全性高，且大都有闢建寬廣的步道，非常適合一日輕鬆遊，鼓勵長輩與親子走出戶外，暫拋世俗煩瑣，以天地為裘裳，藍天白雲相伴，諦聽鳥吟與樹濤的天籟，吸收森林豐富的芬多精，增長地方人文、古蹟、動植物的見聞，享受當地美食，對於身心靈都有極大的助益。

以上僅就末學登山經驗，提出與諸先進探討，如有遺漏、錯誤之處，敬請不吝指教與斧正。