



社團法人臺灣省土木技師公會

社團法人臺灣省土木技師公會北區登山社+野營社、
台北市土木技師公會登山社、社團法人新北市土木技師公會登山健行社
四社合辦 2025 年 3 月份活動通知【內溝溪、明舉山及康樂山聯走活動】

日期:114 年 02 月 25 日 發文:(114)省土技字第 1097 號

主辦單位:社團法人臺灣省土木技師公會北區登山社、野營社、台北市土木技師公會登山社、
社團法人新北市土木技師公會登山健行社等四社合辦

活動起點:內湖區東湖國中門口

活動日期:114 年 03 月 16 日(星期日)

集合時間:08:45 集合簽到

集合地點:集合簽到地點在內湖區東湖國中門口,9:00 拍照後準時出發

午餐:中午 12:00 北捷文湖線內湖站七海喜慶廣場

【交通工具】:

■自行開車:東湖國中附近有收費停車場或用餐之技師可把車停在捷運內湖站附近停車場,再搭公車前往東湖國中。

■大眾運輸:公車東湖國中站之內湖幹線、53、281、287、630、646、903、小 1、棕 19、藍 51。

活動路線:●全程約 5.1 公里易級路線,累計總爬升 102m,總下降 90m。

●難易度 Effort Points, $EP = H5.1km + V(102m/100) = 6.12$ 。(參考值 $EP < 8$ 易級;中級)

●親子級(全程費時約 2.5-3.0 小時)詳附圖

●東湖國中門口→內溝溪中游河道→五分埤→白馬山莊入口橋頭→瓏山林入口橋→低水步道→內溝溪生態館→明舉山步道口靜修洞→康樂山步道→往成功路 5 段方向叉路→下到成功路 5 段(黃石公廟公車站可直接搭公車到七海餐廳)→或大湖公園攬勝→大湖公園捷運站→餐廳(七海喜慶廣場)內湖捷運站 1 號出口。

攜帶物品:足夠的飲水、止飢麵包、口罩、保暖帽、防風禦寒外套、雨衣(傘)、護膝、登山杖、毛巾、防蚊液、快樂好心情。

領隊:郭俊德 0972-715828、楊蕉榕 0922-116162、李健明 0935-909545、林祐全 0911-212617
鄭智元 0931-592585、朱國睿 0939-010573、張峰愷 0931-895151

注意事項:

- 路線路況遇雨將有滑可能,建議雨天時攜帶登山杖穿著登山鞋或雨鞋。
 - 本活動名稱【3 月份登山健行活動】請擇一在[登山社]或[野營社+新北登山健行社] line 群組記事本留言,請填寫接龍序號、公會編號、姓名、參加人數。公會編號請以省編為主,或以台北及新北公會編號亦可)。email 報名,或電話向社長報名均可。
 - 請技師們報名用餐人數最遲須於 2025.03.12(星期三)中午 12 點前確認,每桌請坐滿 10 人。【預告:本次活動技師及第 1 位眷屬餐費預計收 NT\$400 元、兒童佔位預計收 NT\$300 元、兒童不佔位不收費、非社團技師及眷屬預計收費每人 NT\$500 元】
 - 尚未繳納年費的社員,可於當日簽到時繳納給社長。
- 附註:社員請繳 114 年度北區登山社年費/野營社年費 200 元,並歡迎會員隨時加入北區登山社/野營社-入會費 500 元,年費 200 元,合計 700 元。

郵政劃撥帳號:12295196 戶名:社團法人臺灣省土木技師公會

活動簡介:

內溝溪生態步道,是一條沿著臺北市內湖區內溝溪而行的步道,由四個步道所組成,包括樂康步道、五分埤步道、內溝步道和溪景步道,整條步道的風光明媚、生態豐富。

白鷺鷥山、康樂山、明舉山這三座山在大湖公園與老樹的簇擁下,形成三段串連的親山步道,也是內湖區居民經常運動、健身、聚會的地方。明舉山親山步道保有較多的森林原貌,途中的三棵大葉雀榕大樹,樹圍與康樂山的榕伯神木差不多,有三巨頭之稱,是一條鄉野氣息濃郁的狹窄山徑。康樂山頂最高點也是欣賞大湖公園的最佳據點,下山可接到康樂山步道登山口位於內湖成功路五段黃石公廟。可以到公車站搭車到七海餐廳,或亦可到大湖公園走一走後搭捷運到內湖站旁的七海餐廳。

理事長洪啓德

社團法人臺灣省土木技師公會北區登山社+野營社、
台北市土木技師公會登山社、新北市土木技師公會登山健行社等四社合辦活動回條

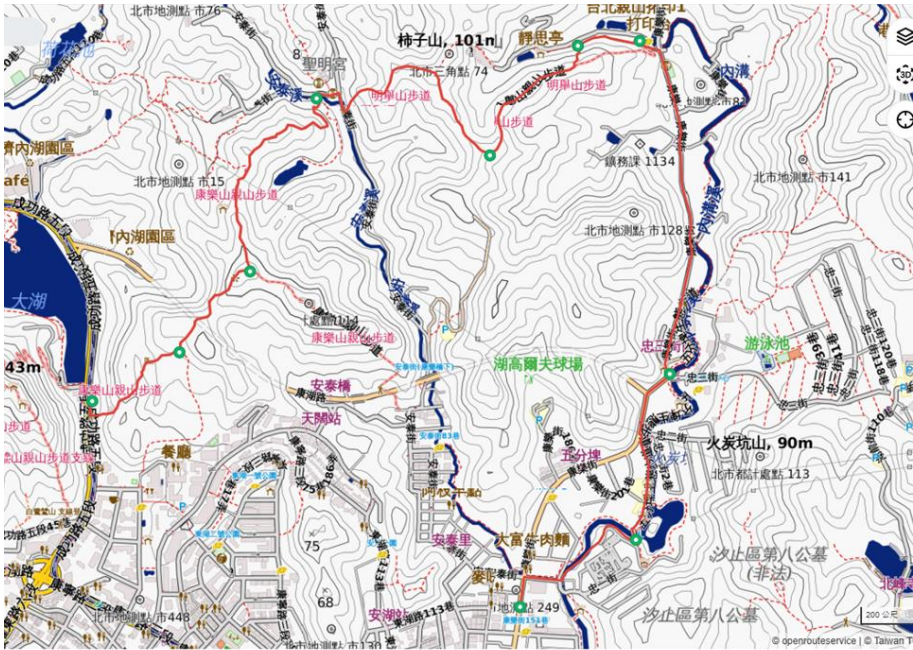
地點:鶯歌石登山步道

日期:114 年 03 月 16 日(星期日)

會員證號	姓名	通訊處	聯絡電話
眷			
參加人數 本人及眷屬			人

(為利社務運作,請參加者儘量將訊息回傳) 公會傳真:(02)2964-1159 電話:(02)8961-3968 轉 145 分機 張小姐

路線平面示意圖：



預估時間	總移動距離	總爬升高度	總下降高度	預估總消耗卡路里
09:15	1	東湖國中、康樂市...		438 kcal
11 m				
09:26	2	五分埤		
12 m				
09:38	3	隴山林入口橋		
27 m				
10:06	4	內溝溪生態展示館...		
5 m				
10:11	5	靜修洞 @ 臺北市		
13 m				
10:25	6	明舉山親山步道 ...		
19 m				
10:44	7	水源頭福德宮 @ ...		
21 m				
11:06	8	Kangle Shan @ ...		
7 m				
11:14	9	康樂山親山步道 ...		
10 m				
11:24	10	黃石公廟 @ 臺北市		



集合地點:東湖國中



內溝溪木棧道



五分埤



內溝溪親水步道



內溝溪白馬山莊橋頭



內溝溪親水步道



內溝溪生態館



往康樂山步道



安泰街水源頭福德宮



內湖成功路五段康樂山步道登山口



山頂遠眺大湖公園

路線說明：



集合地點：東湖國中門口



康樂街 125 巷右轉(7-11 前右轉)



三叉路口左轉



五分埤步道左轉(上木棧道)



中三橋走外側車道



福祿宮前左轉(進內溝溪生態館)



明舉山步道(走內側)(走內側)



山路右轉 (無現場標示)



山路左側(無現場標示)



見馬路右轉(往康樂山親山步道)



安泰街慶福祠左轉



福德宮活動中心左轉



階梯左轉



階梯左轉



岔路右轉(往成功路五段)



岔路右轉(往成功路五段)



步行或搭乘大眾交通前往七海酒樓