

歡迎參與麗山高中戶外教育郊山健行遠征擎天崗活動行前通知

日期：114 年 11 月 8 日(六) 07:30~17:00

集合地點：麗山高中校門口

暖身/登山安全宣導時間：07:30-08:00

出發時間：08:00（大合照後出發）

辦理單位：臺北市立麗山高中家長會、臺北市立麗山高中退休及離職同仁聯誼協會

協辦單位：臺北市立麗山高中戶外教育教師社群

路線規畫：麗山高中——金面山親山步道——大崙頭山步道——風櫃嘴（用餐、休息，家長會、志工協助）——頂山、石梯嶺——擎天崗——(加碼)冷水坑公車站（專車下山或搭陽明山公車下山，專車如客滿，以體弱或年長者優先）

注意事項：

1. 本次活動因為專車無法至擎天崗公車站，需多走 20 分鐘至冷水坑公車站搭車。專車會開至學校，沿路可下車。
2. 全程約 16 公里，所需約 7 至 8 小時，具一定挑戰性，可於行前加強體能訓練，中途亦有公車撤退點。（撤退點 1：論劍亭下環山路，撤退點 2：風櫃嘴搭公車(家長會便車或市民小巴 1 風櫃嘴往劍潭//F910 五指山公園至汐止火車站 下山)
3. 需自備合宜服裝(淺色、透氣、快乾、牛仔褲不宜；建議洋蔥式穿著)、1000cc 至 1500cc 水、健保卡、悠遊卡、背包、行動糧(路上想吃的東西)、遮陽帽、外套、雨衣(雨衣、雨褲、雨傘)、手機、行動電源、登山杖、備用衣服、錢包

4. 午餐：中午於風櫃嘴涼亭有麗高家長會準備的簡易午餐。
5. 天氣：依據目前天氣預報，週五開始天氣會逐漸好轉，當天降雨機率 20%，氣溫在 20 度上下。因為早晚及山上氣溫可能略低，建議攜帶洋蔥式穿著。背包記得套上背包套做好防水，避免背包被雨淋濕。沒有防水套的話，可以把背包裡的東西用塑膠袋包起來，準備一套乾的衣物用塑膠袋包好，爬完後，上公車前可以換或穿外套，避免著涼。

陽明山擎天崗公園天氣預測

<https://www.cwa.gov.tw/V8/C/L/StarView/StarView.html?PID=F023>

6. 可至健行筆記下載離線地圖與路線 GPX 檔備用，搜尋「麗山高中-擎天崗」

https://hiking.biji.co/index.php?q=trail&act=gpx_detail&id=239903

7. 臺灣郊山常見的風險：

【虎頭蜂】

山林活動請注意！「四不四要」遠離虎頭蜂的傷害！

【蛇吻】

預防蛇吻的四大原則

原則一： 遠離毒蛇的棲息地，如洞穴、沼澤地、岩石的裂隙、廢棄的礦坑或建築

物等；如無法避免，亦應結隊進入、謹慎行動。

原則二： 行進間穿高筒鞋，並“打草驚蛇”，須移動一段時間未曾移動的物品時，應先加以檢查。

原則三： 減少夜間活動，即使是在營地或山屋附近的短距離移動，也務必穿上登山鞋或雨鞋。

原則四： 不要逗弄冬眠或已死亡的毒蛇，有時看來已明顯死亡的蛇，亦可能因殘存的反射動作而咬人。

溫馨小提醒：

登山健行是一種體驗，不同的季節與不同的氣候有不同的景緻。出發前做好準備，量力而為即可，每一次起登都是朝向目標的開始。敬畏自然、親近山野、愛護山林！最重要的是「開開心心出門，平平安安回家」，山永遠都在！

麗山高中戶外教育社群召集人：陳柏儒(電話 0978973864)