



淡蘭古道
TAMSUI-KAVALAN TRAILS

步道名稱 淡蘭古道 (Tamsui- Kavalan Trails)



台版朝聖之路！淡蘭古道3路線尋探珍稀蕨類與先民故事

CONTENTS

01

步道名稱 | 淡蘭古道

02

淡蘭古道 | 步道簡介

03

淡蘭古道 | 交通方式

04

淡蘭古道 | 步道亮點

05

淡蘭古道 | 特色店家

06

淡蘭古道 | 個人心得





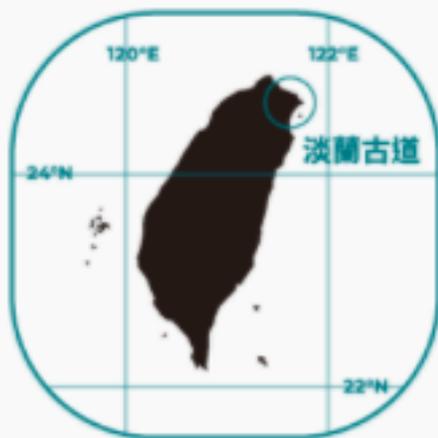
01

步道名稱 | 淡蘭古道

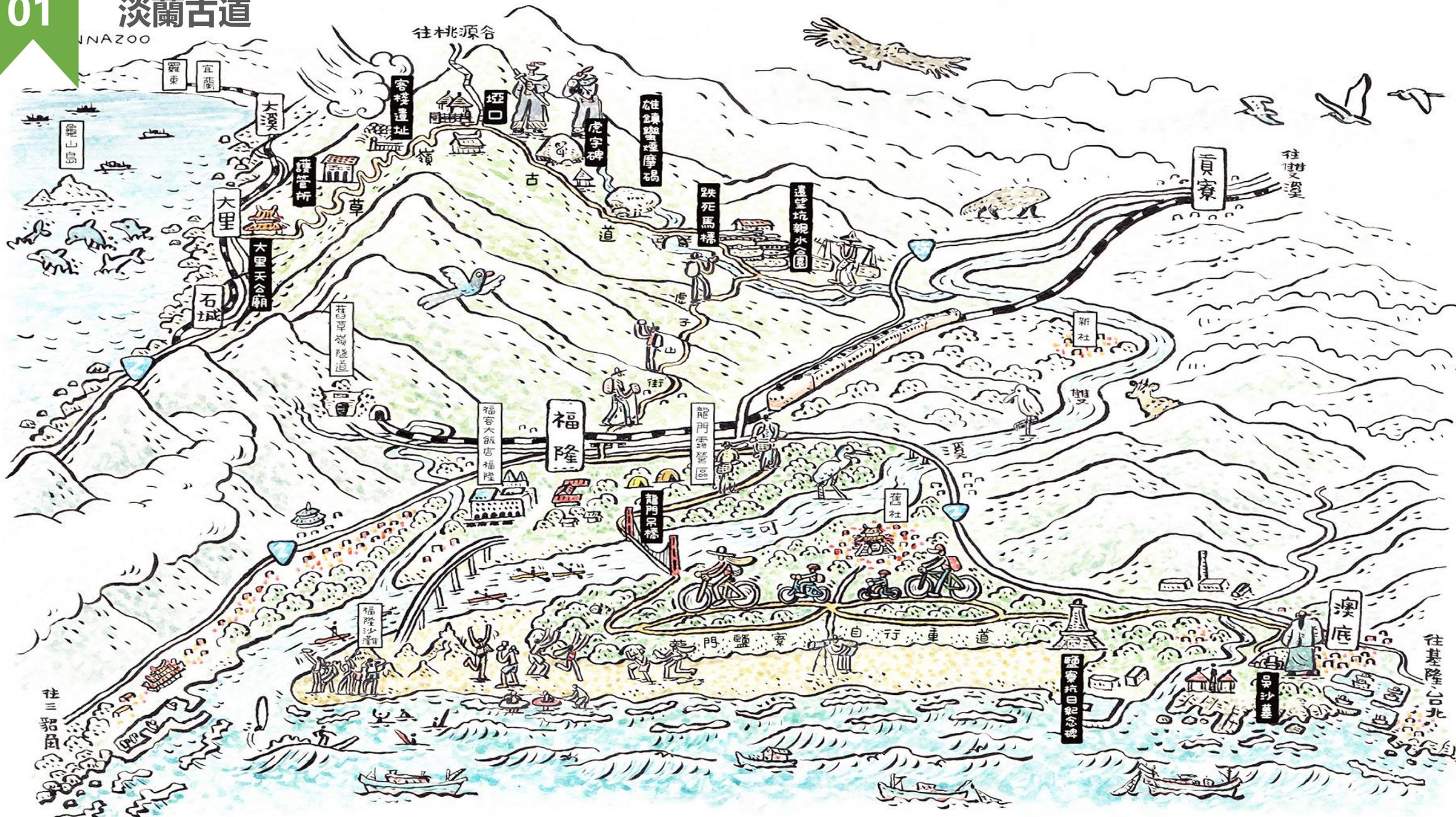
千百年來，開拓者在臺灣這座小島上來來去去，各地文化在這種下深淺不一的根，而淡蘭古道就是匍匐在土地上的根莖枝葉、深埋在土地裡的經緯脈絡；它乘載著福爾摩沙先民的百年血淚，蘊含著原住民狩獵，以及漢人移墾通商等臺灣人刻苦耐勞的軌跡。

淡蘭古道在哪裡？

WHERE IS IT ?



INAZOO



淡蘭古道 | 臺灣Tamsui-Kavalan Trails

- 淡蘭古道，顧名思義是淡水廳到噶瑪蘭廳之間往來的道路。當時，這條古道是極其錯綜的路網系統，遍布今日瑞芳、雙溪、貢寮、汐止、平溪、石碇及坪林等地。然而，在經由後世人們的梳理及努力推廣後，這條繁雜的路線被劃分為北、中、南三路，並廣為人所知。
- 淡蘭古道是長距離步道，橫跨範圍大、涵蓋距離廣。百年來，隨著交通動線的改變，交通方式一路截彎取直，從古道到鐵路，從鐵路到北宜公路，再到現在的雪山隧道，雖然古道因此不再具有實質功用，但人們的足跡因此被封存凝結下來。只能說，淡蘭古道帶給人們的不只是登山健行，它最迷人的地方在於先民的生活方式、文化和智慧，來此朝聖的人們可以真實的體驗它，反璞歸真。



淡蘭古道
TAINAN-KAYAKAN TRAILS

淡蘭古道示意圖

臺北(普渡水廠)

六張犁

深坑

石碇

淡蘭南路

沙止

淡蘭中路

暖坑

十分

猴窠

翠芳

學仔潭

九份

燧光寮

雞母寮

打鐵寮

潭底

福隆

淡蘭北路

牡丹

賞寮

草嶺

石碇

大豆

龍山島

外澳

三水溪

關淋

樹屋

太平

坪林

礁溪

宜蘭(普渡瑪蘭橋)

石碑

臺北(普渡水廠)

六張犁

深坑

石碇

淡蘭南路

沙止

淡蘭中路

暖坑

十分

猴窠

翠芳

學仔潭

九份

燧光寮

雞母寮

打鐵寮

潭底

福隆

淡蘭北路

牡丹

賞寮

草嶺

石碇

大豆

龍山島

外澳

三水溪

關淋

樹屋

太平

坪林

礁溪

宜蘭(普渡瑪蘭橋)

石碑



02

淡蘭古道 | 步道簡介

所謂的「淡蘭」，指的是台灣在清朝時期，從北部的「淡水廳」至東部的「噶瑪蘭廳」之間往來的路徑

源起，緣起

淡蘭古道能有今日的樣貌及規模，一切都要從六年前說起，當時達人吳雲天與作家劉克襄在香港爬山探勘，除了驚嘆於香港山徑（如麥理浩徑）的規劃完善，也意識到其實臺灣也有許多美麗的古道可以走，只差進一步的規劃梳理。因緣際會，新北市觀旅局當時恰巧要推廣淡蘭古道，並與千里足協會一同找上吳雲天，爾後在梳理探勘的過程中，他對古道深深著迷，除了投入修護、淨山、推廣外，更親自帶隊讓民眾了解淡蘭古道之美。

淡蘭古道之美多樣豐富，北中南路都有非常精采的路段，端看朝聖者喜歡什麼樣的景色。吳雲天表示，若特別喜歡看森林、聽溪水、聞鳥叫，北路的燦光寮接楊廷理段就是個非常好的選擇，走起來非常愜意，尤其在秋天，有微風落葉相伴更是一絕。另外，中路推薦中坑古道，還有網紅愛去的坪溪古道，路平坦好走，滿滿的柳杉非常漂亮；南路則推薦坪林的四堵古道以及宜蘭的跑馬古道。



國家級長距離綠色步道

近年來長距離步道旅行是新興的國際旅遊趨勢，國外有許多知名的步道吸引旅客挑戰，如香港麥理浩徑、日本熊野參詣道、美國阿帕拉契山徑、西班牙聖雅各朝聖之路、英國哈德良長城、澳洲國家百年紀念步道等等。北臺灣也正好有一條「國家級長距離綠色步道」—**淡蘭百年山徑**，透過行政院、國發會及相關部會跨部會的整合，執行淡蘭古道百年山徑計畫，藉由一步一腳印，完整的解說服務系統及網站行銷，讓喜愛親近大自然的你，用自己的腳，循先人足跡了解兩百年來的不斷演替下的人文及自然生態。不用出國，也能在國內享受走在「國際級」長距離步道的健行體驗！

所謂的「淡蘭」，指的是台灣在清朝時期，從北部的「淡水廳」至東部的「噶瑪蘭廳」之間往來的路徑，途中經過**瑞芳區、雙溪區、貢寮區、汐止區、平溪區、石碇區及坪林區**等，是一條具歷史、文化、產業、生物多樣性等極富文化深度的步道。早期因缺乏整體規劃，許多路段湮沒在蔓草荒煙之中，近年來，政府與民間合作，以手作步道工法修復，將錯縱綿密的古道，於**2018年**梳理為「**北路**」、「**中路**」、「**南路**」三大路網。

淡蘭古道如今被指定為「國家級綠色步道」，豐富的人文歷史與環境生態外，也連結區域內主題特色遊程路線，不論是登山新手或是探險家，都能找到適合自己的路段，體驗獨特的淡蘭魅力。

淡蘭歷史時光隧道

- **1723年：設立「淡水廳」**
- 1721年（康熙60年）爆發朱一貴事件，朱一貴以「反清復明」為號召，武裝起義，攻陷臺灣府城後，自立為王，後遭清廷趁隙之際，一舉覆滅。清廷有鑑於此，認為原有的「一府三縣」行政區劃已不敷統治需求，便擴編為「一府四縣二廳」—增設「彰化縣」與「淡水廳」。原設於彰化縣城，後遷入廳治竹塹城（今新竹市），管轄的範圍包括從大甲溪以北，至貢寮的遠望坑，與蛤仔難（噶瑪蘭，今宜蘭）為界，大約涵蓋了今日的台北市、新北市、基隆市及桃園縣、新竹縣市、苗栗縣的沿海地區。由淡水廳的設立作為「淡」蘭起始點，代表當時台灣的發展已逐漸由南向北推進。
- **1788年：南路的初步開發**
- 乾隆年間，因林爽文發動抗清行動，群起響應，清廷派軍前往鎮壓後，林爽文等人逃往噶瑪蘭。臺灣知府楊廷理費時一年4個月平定，平定過程中發現一條往返淡蘭間僅一百十里的便道，且已是可通行之路況，因此有議開闢（〈淡蘭擬闢便道議〉），但官府當時對臺灣採取消極治理的態度，此便道屬清廷治理的邊境，且為「番界線」，最後以經費不足為由，並未進行整建。
- **1795年：白蘭氏開發北、中二路**
- 許多史料記載淡蘭古道歷史時，常提到「土人白蘭」或「土著白蘭」經狩獵開拓的山路事蹟。這位平埔族人白蘭氏因而被視為是淡蘭古道的開闢者，其開發路徑可大致分為兩路：北路（暖暖至三貂嶺）：暖暖-碇內-楓仔瀨-架魚坑-伽石（豎石）-三貂嶺下-三爪子坑（汛）-芋仔潭（食）-三貂嶺；中路（暖暖至頂雙溪）：暖暖-十分寮-楓仔嶺-頂雙溪。



高雄市内門區鴨母寮興安宮前朱一貴紀念碑上的雕像

淡蘭歷史時光隧道

- **1796年：吳沙開墾宜蘭平原**

- 吳沙因多年來與蛤仔難（今宜蘭）的原住民從事番產交易，雙方互動關係良好，深得原住民信任。當時許多漳、泉移民來台生活，吳沙明瞭蛤仔難的環境適宜居住，便計畫率領漢人拓墾。番社頭目因信任吳沙，初期默許他們開墾土地，但隨著漢人及開墾的土地越來越多，原住民開始抵制，械鬥不斷。後來吳沙釋出善意，訂立規約，不再私自拓墾，而順利開發宜蘭平原。

- **1807年：楊廷理平亂**

- 嘉慶12年，海盜朱瀆停泊於雞籠，南澳總兵王得祿率兵突擊，朱瀆戰敗後，逃至蘇澳意圖作為東山再起的根據地。爾後，台灣知府楊廷理自艋舺出發，北上至噶瑪蘭，與王得祿在蘇澳圍剿朱瀆，並於沿路設立「汛塘」加強防務，後來汛塘周遭逐漸形成聚落與道路，成為今日的「楊廷理古道」。

- **1810年：南路（茶道）最早起源**

- 藉由茶葉的起源，我們可窺知淡蘭南路（茶道）的發展。文獻上最早有關茶葉的歷史記載可追朔至1717年（康熙56年），當時北台灣只有一種水沙連茶，是為野生茶，此茶樹位處於深山中，漢人不敢貿然進入番地採收。至1810年左右（嘉慶年間），由中國福建井連侯、柯朝引進茶苗，分別種植在土庫庄（位於深坑）及（魚桀）魚坑（位於瑞芳），後來逐漸擴張至桃園、新竹等地，由此可知深坑、瑞芳可謂最早栽種茶樹的地方。

淡蘭歷史時光隧道



- **1812年：清廷正式設置「噶瑪蘭廳」**
- 有鑑於1807年的海盜猖獗，台灣知府楊廷理曾多次上奏，盼能將噶瑪蘭地區早日歸化為清廷版圖，以防患於未然。直到1812年（嘉慶17年），清廷正式設置「噶瑪蘭廳」治理，淡水廳與噶瑪蘭廳常有公務上的往來，為因應頻繁傳送公文的需要，官府沿路設立「鋪遞」（郵局），進而促進淡蘭古道北路的发展。
- **1824年：黃廷泰率眾入山開墾**
- 新北市雙溪區泰平地區的開發歷史，可歸功於清道光年間的黃千總（清朝官職稱）「黃廷泰」，當時黃千總沿著頭圍往泰平方向移墾，到達泰平地區時，發現此地十分遼闊且平坦，便稱之為「大坪」，遂率眾開墾，也就是「黃總開大坪」。而因丘陵地可採樟製腦，河谷平坦地可種植稻米、甘藷等，進而成為當地居民重要的經濟來源，並吸引更多漢人來此發展，逐漸形成聚落。隨著這股移墾潮流，我們可初步描繪淡蘭中路的脈絡。



漳泉械鬥

1850年：漳泉械鬥

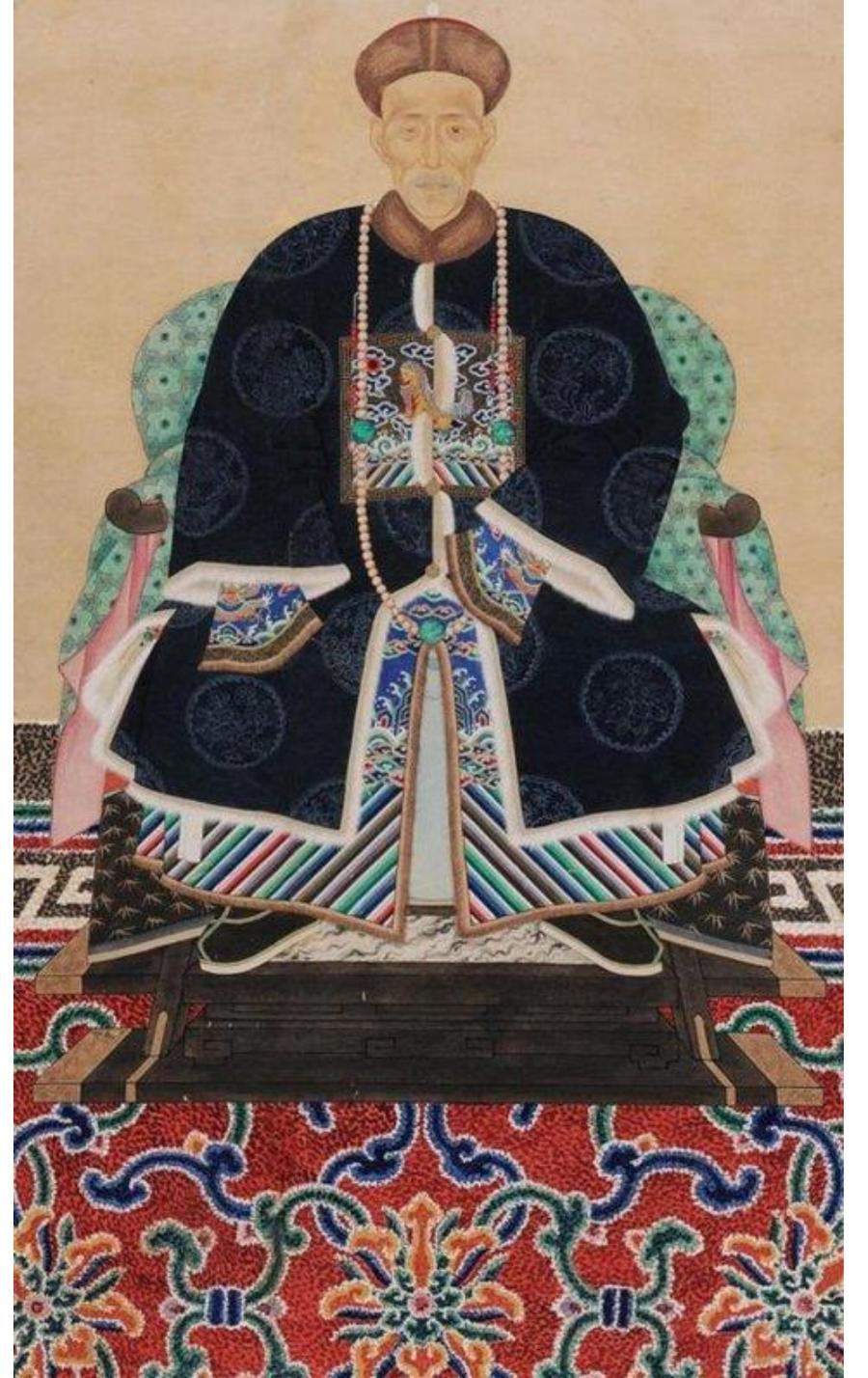
清朝時期漢人來台開墾主要由兩大族群組成：漳州人、泉州人，初期因要面對原住民的威嚇，漳泉兩派會共同合作，但隨著清廷設官治理撫番，則兩大族群便開始爭奪地盤，便形成「漳泉械鬥」。1844年（道光24年）漳泉械鬥開始於淡水，一路蔓延，包含中坑、下坑、盤山坑、闊瀨、楣子寮、豹子廚（多數淡蘭中路）。這樣的武裝衝突延續了十餘年，從雍正開始打到道光，直到1861年（咸豐11年）才正式落幕。

- **1860年：臺灣開港通商**

- 清廷在兩次的英法戰爭失利後，分別與英法簽訂《天津條約》、《北京條約》，准許外國人來台貿易，開放了安平港、淡水港作為通商口岸，後來增列雞籠（今基隆）及打狗（今高雄）兩個港口。臺灣的經濟貿易來源也由原本的米、鹿皮、白糖，轉為茶、糖、樟腦，又以茶葉為最大宗，因此，隨著市場需求增加，促使北台灣快速發展，也間接帶動淡蘭南路（茶道）的拓展開闢。

- **1867年：劉明燈三貂嶺、草嶺歷史遺跡**

- 同治五年（1866年），劉明燈奉旨接任曾元福擔任臺灣總兵後，於隔年（1867年）爆發了美船羅發號（Rover，又譯羅妹號）事件，在一次率兵北巡時淡蘭北路（官道），於三貂嶺山徑留下一碑文：「雙旌遙向淡蘭來，此日登臨眼界開。大小雞籠明積雪，高低雉堞挾奔雷。寒雲十里連稠隴，夾道千章蔭古槐。海上鯨鯢今息浪，勤修武備拔良才。」其中的「鯨鯢」指的就是羅發號事件。據說碑文當時皆以金箔黏貼，便有「金字碑」之稱。而草嶺古道上的「虎字碑」及「雄鎮蠻煙」則是相傳劉明燈北巡至埡口，遇狂風大作，取易經「風從虎」之意，以芒花為筆，就地揮毫題下「虎」字，以鎮強風並維行旅安全。經草嶺山腰時遇大霧瀰漫，題下「雄鎮蠻煙」四字，以除瘴霧。如今這些石碑皆被列為國家古蹟，也是淡蘭古道著名的歷史遺跡。



劉明燈擔任臺灣總兵

斯卡羅
FORMOSA
1867
SEQALU



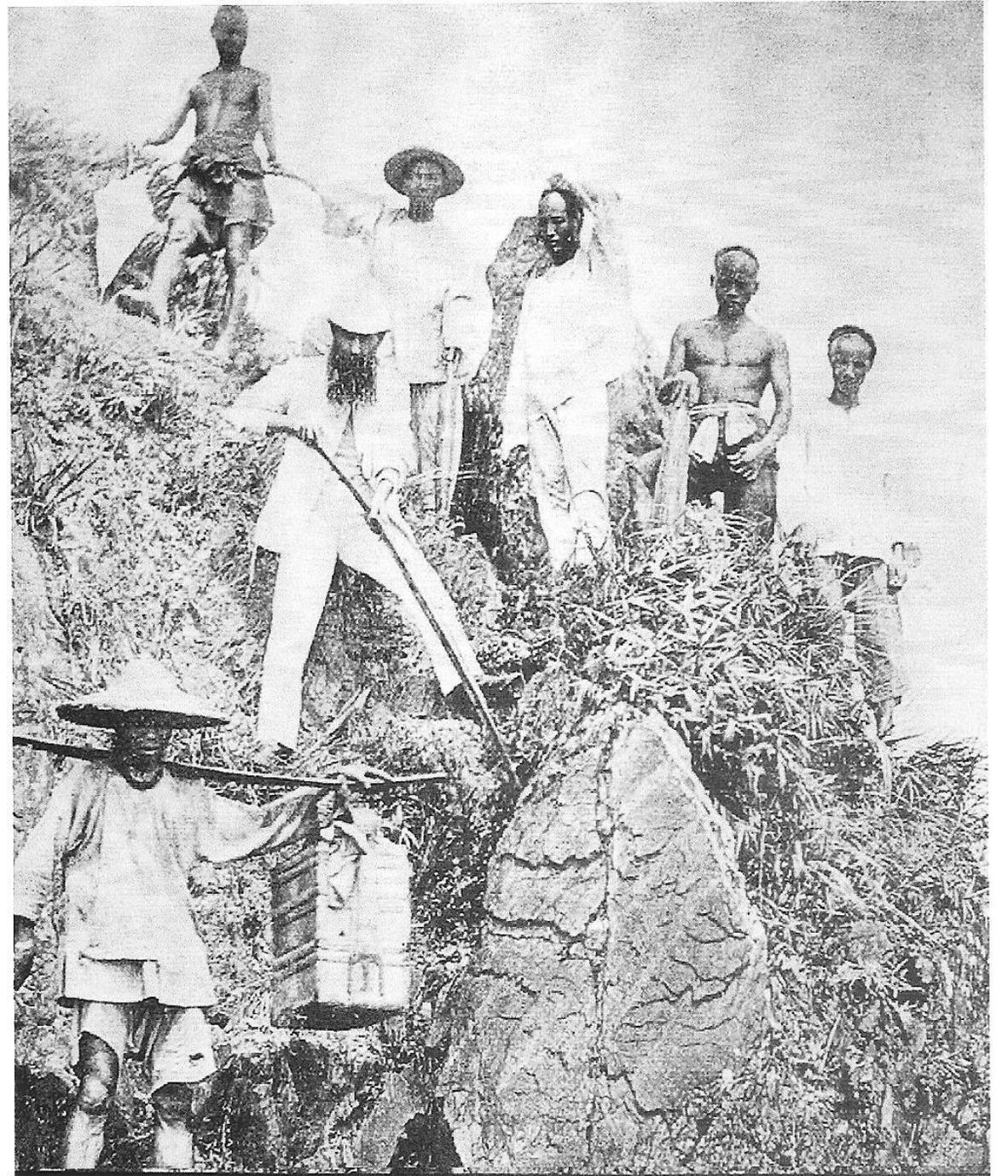
斯卡羅
FORMOSA
1867
SEQALU





1872年：馬偕博士來臺傳教

馬偕博士於1872年來台，早期在淡水河、新店溪、基隆河一帶傳教，後期推展至宜蘭、蘇澳，他往返淡蘭多次並設立近60間教會，為北台灣奠定基督教與現代教育的重要基礎。藉由他在北台灣所留下來的足跡及史料記載，後人能更深入了解淡蘭的歷史與路徑。





1885年：劉銘傳巡撫開闢淡蘭便道

歷經牡丹社事件（1874年）後，清廷逐漸意識到臺灣的重要性，便任命沈葆楨來臺處理臺灣海防。翌年，沈葆楨倡議「開山撫番」政策，將山區及臺灣東部納入統治，更增設臺北府、淡水縣、新竹縣、宜蘭縣及基隆廳。1885年建立臺灣省，由劉銘傳擔任首任巡撫，並積極推動多項現代化建設。隨著茶葉帶來的經濟成長，使得官府不得不拓展「茶路」，加強開闢淡蘭便道（今北宜公路之雛形）工程。此路徑大幅縮短往返噶瑪蘭的路程，取代原本的三貂嶺路線，成為現代北宜間的主要交通道路。



北路是發展最早、史料紀載最多之路段。從先民游獵、遷徙山徑時就開始形成，功能逐漸演變成官府平亂征...



中路為生活民道，較無官方的歷史記錄，僅從現有史料記載「蘭入山孔道」及「黃總大坪」古徑以及聚落拓...



南路為清朝時期重要的經濟茶路。初期官府擬闢便道芻議未果，先民尋徑入山植茶，爾後臺灣開港通商，茶葉...

// 淡蘭北路（官道）

北路是發展最早、史料紀載最多之路段。從先民游獵、遷徙山徑時就開始形成，功能逐漸演變成官府平亂征戰、巡查、海防的通道，並為確保官兵定期巡查的通行安全，加速民間使用通行、通商、墾拓、修築的機會，進而修整出許多捷徑。

現今藉由政府及民間合作，由萬華、松山、南港、汐止、五堵、八堵、暖暖經瑞芳、猴硐、雙溪、貢寮到宜蘭大里、石城；將北路沿著歷史脈絡梳理為「燦光寮古徑」、「楊廷理古徑」及「入蘭正道」三大古徑。



淡蘭北路（官道）

- 以瑞芳為起點，經瑞芳、猴硐、雙溪、貢寮到宜蘭大里、石城，路徑演變受清廷政策、軍事策略影響甚深。
- 現今我們認知的淡蘭古道北路是1807年開始修築，至1867年大致底定的路線，當時不但有官兵駐守，也是民間商旅往來的重要路徑，路面寬廣，是當時官方認定的北台灣東西往來要道，也是今日大眾最熟悉的淡蘭古道。約65公里。

「燦光寮古徑」路線：

瑞芳車站→福安宮→孛仔潭古道→琉璃路步道→（經九份老街）→樹梅坪古道→燦光寮古道→慶雲宮

「楊廷理古徑」路線：

楊廷理古道（燦光寮古道岔路）→（經打鐵寮、澳底）→沿海岸騎行自行車道（經福隆火車站、舊草嶺隧道）→隆嶺古道→石城火車站

「入蘭正道」路線：

瑞芳車站→九芎橋路→金字碑古道→（經雙溪）→遠望坑親水公園→草嶺古道→大里火車站

最有人情味的「家山」

燦光寮接楊廷理古道是淡蘭古道北路的代表性路段之一。這條路段，不論是林相變化或人文歷史皆精彩萬分，從早期的梯田景觀到黃金與煤礦的淘金熱潮，從吳沙入蘭到跟平埔族的交流拓墾，先民留下的遺跡清晰可見，是當年他們一步一步往噶瑪蘭拓墾的證據。不只如此，附近的金字塔古道也非常值得一走，有許多老厝或是先民的後代都還留在這塊土地，爬山時與他們噓寒問暖話家常，就像上了一堂活生生的歷史課。更不用說沿途的老橋、土地公廟都還保存得很好，重點是交通方便，公車、火車都能到，不一定得開車前往。

對吳雲天來說，淡蘭古道最讓他印象深刻的，是一路上的



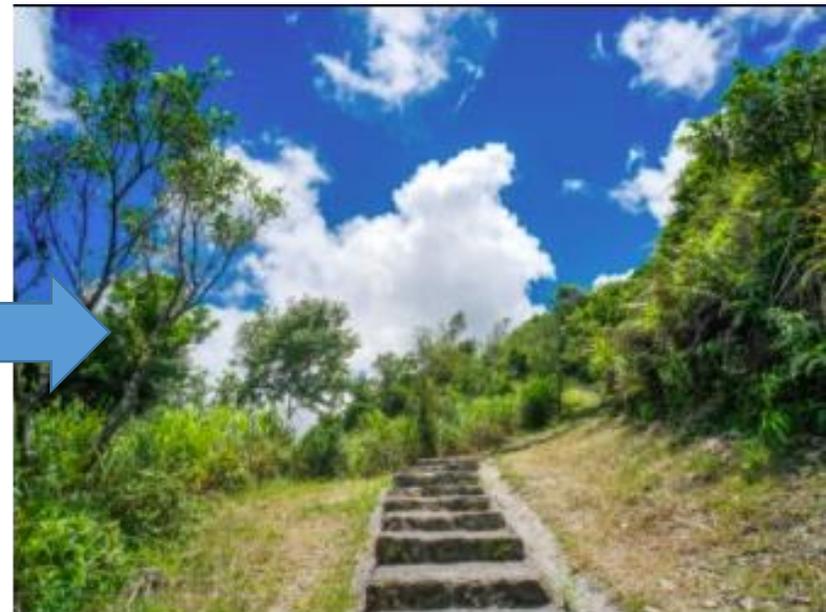
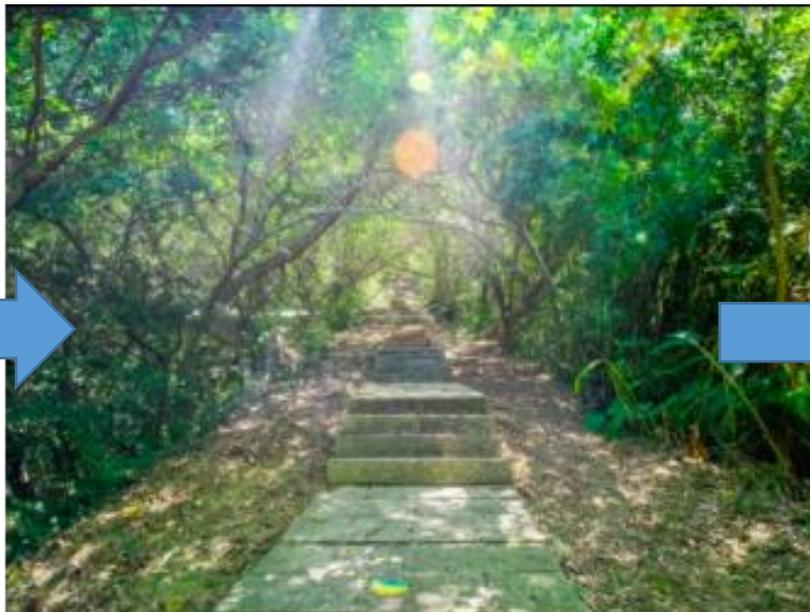
人情味，當地且規劃有很多服務據點，比如中路的柑腳驛站，人們可以在那訂接駁車、談天說地，甚至是慢悠悠地喝上一杯咖啡。由此可見，淡蘭是個很好深度認識在地的地方，不僅可以交到朋友，在地不同節氣有什麼美食、螢火蟲什麼時候出沒，當地人都會敞開心胸與徒步者分享。遊玩淡蘭古道，不僅是傳統的走馬看花式旅行，而是變成像家一樣熟悉，最終成為一個「家山」的概念。

燦光寮古道

+ 楊廷理古道

健行時間：約7小時
高度落差：約500M





北路

芎仔潭古道

路徑長度 0.47km

難易度 ★★

海拔高度 117 m 最高 83 m 最低

北路

琉榔路步道

路徑長度 1.40km

難易度 ★

海拔高度 287 m 最高 112 m 最低

北路

樹梅坪古道

路徑長度 0.52km

難易度 ★

海拔高度 511 m 最高 405 m 最低



北路
燦光寮古道

路徑長度 6.80km

難易度 ★★★

海拔高度 612 m 最高 149 m 最低



北路
楊廷理古道

路徑長度 6.90km

難易度 ★★★

海拔高度 503 m 最高 44 m 最低



北路
薩嶺古道

路徑長度 6.79km

難易度 ★★★

海拔高度 287 m 最高 14 m 最低



淡蘭古道

TAMSUI-KAVALAN TRAILS



北路

金字塔古道

路徑長度

5.40km

難易度



北路

草嶺古道

路徑長度

6.20km

難易度



海拔高度 491 m 最高 149 m 最低

海拔高度 341 m 最高 22 m 最低



草嶺古道可說是淡蘭古道中最知名的一段，大部分的登山客攀登的路段即是從新北貢寮遠望坑到宜蘭頭城，全長8.5公里、難度偏易，是一條小朋友也可以和爸爸媽媽一起爬得步道。途經雄鎮蠻煙和虎字碑兩個重要的石碑，皆為1867年清朝同治6年所見，為國家三級古蹟。分別為了鎮住讓山區雲霧繚繞的山魔，還有啞口強勁的風勢所建，也為草嶺古道增添了一些神秘色彩。

除了感受一下草嶺古道的人文風情，十一月的草嶺古道更有網美網帥們不能錯過的風景。漫山遍野的銀白芒浪鋪滿山頭，隨著山上的風勢左右輕擺非常浪漫。

▲草嶺古道-雄鎮蠻煙。

淡蘭中路（民道）

暖暖為起點，經平溪十分至雙溪到宜蘭外澳的道路，淡蘭中路是「生活民道」，為先民墾拓的遺跡，因為功能並非官方傳遞公文、軍事作用，因此道路狹窄，屬於山間羊腸小徑。淡蘭中路跟隨著步同地方族群聚落的興衰有緊密關聯，從早期的移民墾殖到械鬥，先民生活在中路沿途留下深刻痕跡，只是有些路徑隨著聚落消失，亦隱沒於荒煙蔓草中。



淡蘭古道中路

- 中路為生活民道，較無官方的歷史記錄，僅從現有史料記載「蘭入山孔道」及「黃總大坪」古徑以及聚落拓墾、農產種植及運銷的過程來探究，建構出淡蘭中路之路徑。約62公里（108年完成）。
- 現今分為「暖東舊道」及「蘭入山孔道」二大古徑。

- 「暖東舊道」路線：

- 暖暖火車站→暖東峽谷步道→暖東舊道→五分山步道→運煤道→番仔坑步道→平湖西步道→平湖東步道→大坑山稜線步道→上內平林步道

- 「蘭入山孔道」路線：

- 中坑古道→枋山坑古道→闊瀨古道→崩山坑古道→北勢溪古道→灣潭古道→烏山越嶺古道→坪溪古道→石空古道





中路
暖東峽谷步道

路徑長度 2.20km

難易度 ★

海拔高度 280 m 最高 150 m 最低



中路
暖東舊道

路徑長度 暖東舊道 km

難易度 ★★

海拔高度 550 m 最高 495 m 最低



中路
五分山步道

路徑長度 1.50km

難易度 ★★

海拔高度 530 m 最高 224 m 最低



中路
運煤道

路徑長度 1.40km

難易度 ★

海拔高度 612 m 最高 149 m 最低

中路
番子坑步道

路徑長度 2.20km

難易度 ★★★

海拔高度 237 m 最高 0 m 最低

中路
平湖西步道

路徑長度 1.20km

難易度 ★★★

海拔高度 484 m 最高 297 m 最低



中路
平湖東步道

路徑長度 0.80km

難易度 ★★

海拔高度 431 m 最高 323 m 最低



中路
大坑山稜線步道

路徑長度 1.60km

難易度 ★★

海拔高度 489 m 最高 447 m 最低

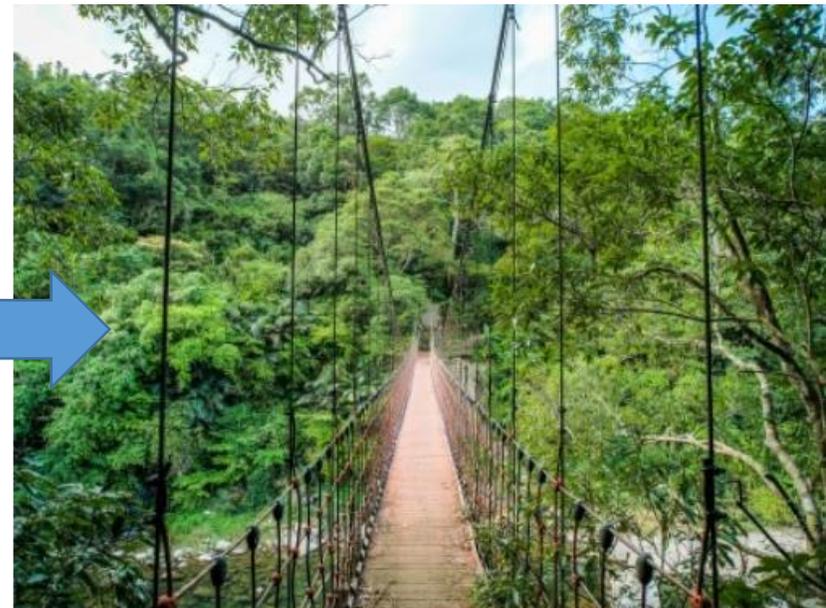


中路
上內平林步道

路徑長度 3.40km

難易度 ★★★

海拔高度 444 m 最高 88 m 最低



中路
中坑古道

路徑長度 5.50km

難易度 ★★★

海拔高度 612 m 最高 149 m 最低

中路
枋山坑古道

路徑長度 3.90km

難易度 ★★★

海拔高度 589 m 最高 293 m 最低

中路
闊瀨古道

路徑長度 3.90km

難易度 ★★★

海拔高度 364 m 最高 262 m 最低



中路

崩山坑古道

路徑長度 7.20km

難易度 ★★★

海拔高度 0 m 最高 386 m 最低



中路

北勢溪古道

路徑長度 6.10km

難易度 ★★★

海拔高度 0 m 最高 0 m 最低



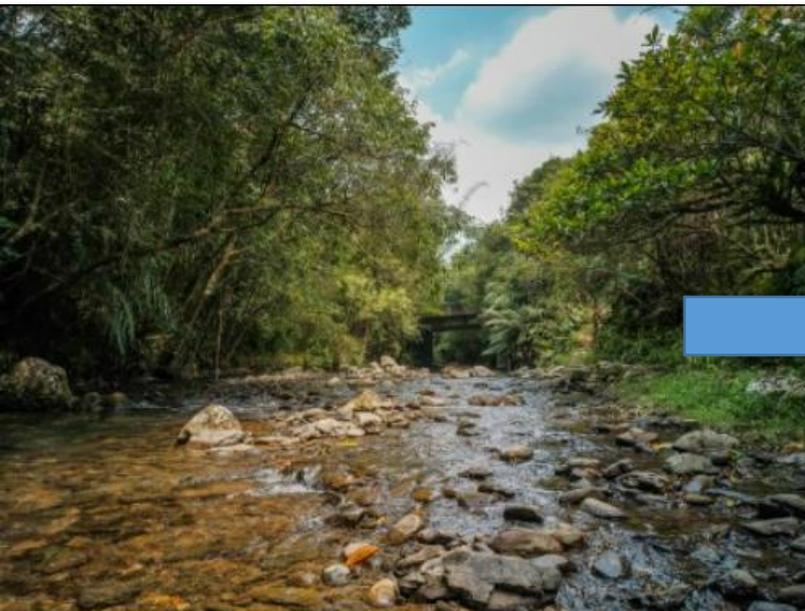
中路

灣潭古道

路徑長度 4.60km

難易度 ★★

海拔高度 400 m 最高 319 m 最低



中路

烏山越嶺古道

路徑長度 4.80km

難易度 ★★★

海拔高度 527 m 最高 0 m 最低

中路

坪溪古道

路徑長度 1.50km

難易度 ★

海拔高度 514 m 最高 473 m 最低

中路

石空古道

路徑長度 5.30km

難易度 ★★★

海拔高度 494 m 最高 0 m 最低

淡蘭南路（茶道）

南道以六張犁為起點，經深坑、石碇經坪林到宜蘭礁溪，與茶葉貿易有深切關係，故又稱為「茶道」，是茶商往來路線。遠在噶瑪蘭設廳之前，先民便持續入山種植茶樹，循陸路貿易往來。在1860年台灣開港通商後茶葉經濟實力成長更為雄厚，終於促使官方正視這條路徑，1885年劉銘傳推動撫番等新政策，其中包括開築山道、派兵駐防，保護商旅往來安全，即北宜公路的雛型。



淡蘭古道南路

- 南路為清朝時期重要的經濟茶路。初期官府擬闢便道芻議未果，先民尋徑入山植茶，爾後臺灣開港通商，茶葉成為當時最主要出口商品，影響官府不得不正視，促成臺灣巡撫劉銘傳循此山徑闢巨道通宜蘭。
- 現今南路又稱為「淡蘭便道」，由萬華、六張犁至深坑、石碇經坪林、石碇、石牌到宜蘭礁溪或頭城，包括現存的外按古道與跑馬古道。約64公里（109年底完成全線步道串聯）。
-
- 淡蘭古道南路[全線地圖查看](#)
- 「淡蘭便道」路線：
- 六張犁捷運站→中埔山步道→土地公嶺古道→糶米古道→妙高台步道→樹梅古道→（經研究院路四段）→保線路→（經崇德街）→大坑外股古道→（經萬順寮、楓子林）→外按古道→烏塗溪步道→（經烏塗窟、四分子）→四分子古道→獺狸尖步道→自行車道（灣潭一坪林）→石碇碧湖保線路→四堵古道（前段）→四堵古道（後段）→跑馬古道→礁溪火車站



南路
中埔山步道

路徑長度 1.60km
難易度 ★★

南路
土地公嶺古道

路徑長度 0.50km
難易度 ★

南路
糶米古道

路徑長度 0.10km
難易度 ★

海拔高度 109 m 最高 5 m 最低

海拔高度 136 m 最高 80 m 最低

海拔高度 156 m 最高 101 m 最低



南路

妙高台步道

路徑長度 1.90km

難易度 ★★

海拔高度 315 m 最高 101 m 最低

南路

樹梅古道

路徑長度 0.70km

難易度 ★★

海拔高度 284 m 最高 122 m 最低

南路

倒照湖山步道

路徑長度 1.40km

難易度 ★

海拔高度 256 m 最高 0 m 最低



南路
大坑外股古道

路徑長度 1.50km
難易度 ★★

南路
外按古道

路徑長度 2.30km
難易度 ★

南路
烏塗溪步道

路徑長度 2.30km
難易度 ★

海拔高度 161 m 最高 26 m 最低

海拔高度 150 m 最高 0 m 最低

海拔高度 150 m 最高 0 m 最低



南路
四分子古道

路徑長度 2.40km
難易度 ★★

海拔高度 473 m 最高 0 m 最低



南路
大格門古道

路徑長度 0.90km
難易度 ★

海拔高度 600 m 最高 214 m 最低



南路
獵狸尖步道

路徑長度 5.70km
難易度 ★★★

海拔高度 689 m 最高 494 m 最低



南路

石礮碧湖步道

路徑長度 4.40km

難易度 ★★★

海拔高度 531 m 最高 224 m 最低



南路

四堵古道

路徑長度 8.90km

難易度 ★★★

海拔高度 525 m 最高 0 m 最低



南路

跑馬古道

路徑長度 9.20km

難易度 ★★★

海拔高度 530 m 最高 0 m 最低



03

淡蘭古道 | 交通方式

北路與中路都是搭乘火車即可
抵達





北路與中路都是搭乘火車即可抵達

北路 瑞芳

瑞芳舊稱「柑仔瀨」，據說當初有人在此地開設零售日用品、乾貨的柑仔店，故得名，日治時期改名為瑞芳。此地是淡蘭在新北市轄區內的起點。

中路 暖暖

起點：暖暖火車站。此段是進入淡蘭古道的一般道路，由暖暖火車站出發，入山前可以順便觀賞基隆河沿岸特別的地質景觀「壺穴」。

其中北路與中路都是搭乘火車即可抵達而南路的接駁方式直是需要轉乘公車，便利性相較前兩條來說複雜一些，所以走的人相對少一點。考慮到回程礁溪交通選擇較多，規劃時以順向路線，石碇做為起點，接坪林→礁溪

舉例一下幾種交通接駁方式：**1.**台北出發民眾可選擇搭火車轉捷運台北市政府站轉搭公車 [912] 抵達石碇高中開始走。(離淡蘭古道起點1公里

2.捷運木柵站坐[795/666/660]公車到雙溪口站下車開始走。(660只到石碇高中)

指南客運服務專線：0800-002-277 深坑站服務專線：2662-8192

912

一、起訖點：深坑-市政府 (Shenkeng-Taipei City Hall)
 二、週末班車時間(Hours of Operation)：05:45-23:00
 三、收費方式：一段票收費 (Fare Zones：1X)
 四、發車時間(Headway)：尖峰(Peak)7-10分(Mins) 離峰(Off-Peak)12-20分(Mins) 例假日(Weekends) (09:00-22:00)15-20分(Mins) 其餘(Others)20-30分(Mins)

1 石碇高中
 八分寮
 北深松柏街口
 僑新新村
 土庫
 賴仲坑
 翠谷山莊
 深美樓
 草地頭
 變電所
 深坑區公所
 深坑國小
 深坑
 深坑郵局
 台新工廠
 東南科技大學
 4 (信義快捷道路) 信義行政中心
 5 松壽路口
 6 (市內段) 市政府
 7 (市內段) 市政府
 8 (市內段) 市政府
 9 (市內段) 市政府
 10 (市內段) 市政府
 11 (市內段) 市政府
 12 (市內段) 市政府
 13 (市內段) 市政府
 14 (市內段) 市政府
 15 (市內段) 市政府
 16 (市內段) 市政府
 17 (市內段) 市政府
 18 (市內段) 市政府
 19 (市內段) 市政府
 20 (市內段) 市政府
 21 (市內段) 市政府
 22 (市內段) 市政府
 23 (市內段) 市政府
 24 (市內段) 市政府
 25 (市內段) 市政府
 26 (市內段) 市政府
 27 (市內段) 市政府
 28 (市內段) 市政府
 29 (市內段) 市政府
 30 (市內段) 市政府
 31 (市內段) 市政府
 32 (市內段) 市政府
 33 (市內段) 市政府
 34 (市內段) 市政府
 35 (市內段) 市政府
 36 (市內段) 市政府
 37 (市內段) 市政府
 38 (市內段) 市政府
 39 (市內段) 市政府
 40 (市內段) 市政府
 41 (市內段) 市政府
 42 (市內段) 市政府
 43 (市內段) 市政府
 44 (市內段) 市政府
 45 (市內段) 市政府
 46 (市內段) 市政府
 47 (市內段) 市政府
 48 (市內段) 市政府
 49 (市內段) 市政府
 50 (市內段) 市政府
 51 (市內段) 市政府
 52 (市內段) 市政府
 53 (市內段) 市政府
 54 (市內段) 市政府
 55 (市內段) 市政府
 56 (市內段) 市政府
 57 (市內段) 市政府
 58 (市內段) 市政府
 59 (市內段) 市政府
 60 (市內段) 市政府
 61 (市內段) 市政府
 62 (市內段) 市政府
 63 (市內段) 市政府
 64 (市內段) 市政府
 65 (市內段) 市政府
 66 (市內段) 市政府
 67 (市內段) 市政府
 68 (市內段) 市政府
 69 (市內段) 市政府
 70 (市內段) 市政府
 71 (市內段) 市政府
 72 (市內段) 市政府
 73 (市內段) 市政府
 74 (市內段) 市政府
 75 (市內段) 市政府
 76 (市內段) 市政府
 77 (市內段) 市政府
 78 (市內段) 市政府
 79 (市內段) 市政府
 80 (市內段) 市政府
 81 (市內段) 市政府
 82 (市內段) 市政府
 83 (市內段) 市政府
 84 (市內段) 市政府
 85 (市內段) 市政府
 86 (市內段) 市政府
 87 (市內段) 市政府
 88 (市內段) 市政府
 89 (市內段) 市政府
 90 (市內段) 市政府
 91 (市內段) 市政府
 92 (市內段) 市政府
 93 (市內段) 市政府
 94 (市內段) 市政府
 95 (市內段) 市政府
 96 (市內段) 市政府
 97 (市內段) 市政府
 98 (市內段) 市政府
 99 (市內段) 市政府
 100 (市內段) 市政府

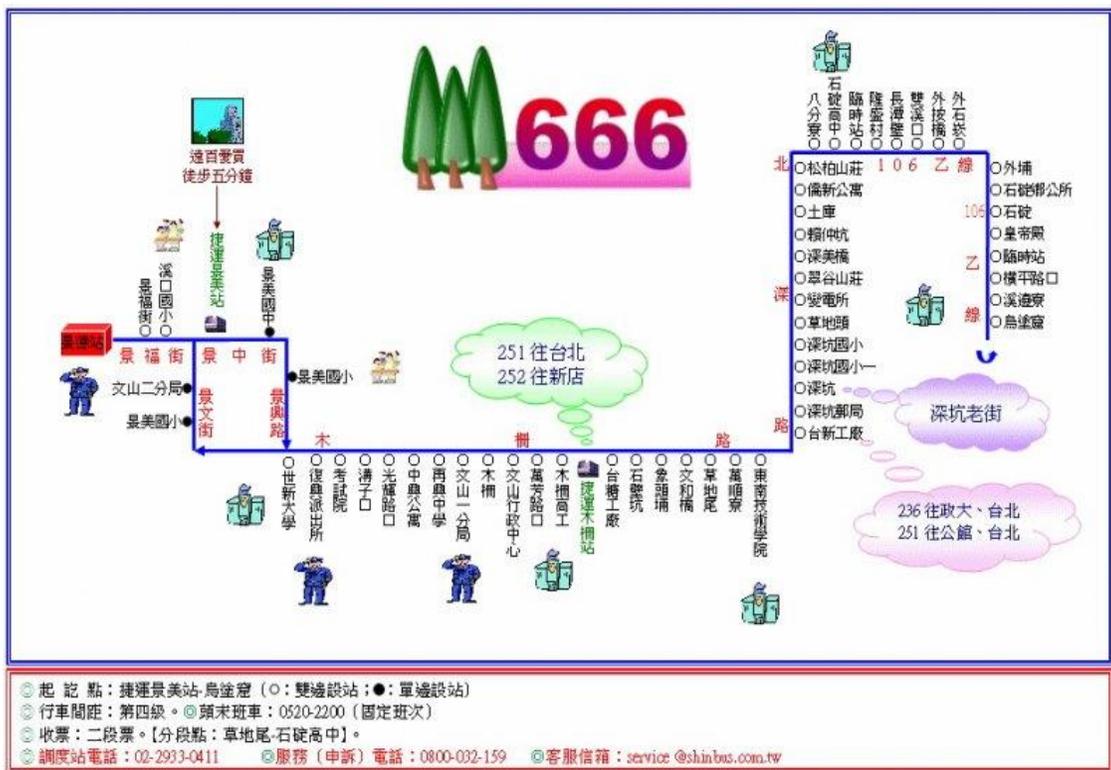
795 木柵 ↔ 平溪 (十分)

Start-end point: Muzha → Pingxi (Shifen)
 무자 → 평시(스런)

木柵平溪線
 Muzha-Pingxi Shuttle Bus
 무-자-평-시-를-무-차-평-시-선

頭末班車: 04:50-22:40
 Operation hours: 04:50-22:40
 收費方式：三段票
 Fare Zones: 3 Section
 發車間隔: 詳閱發車時刻表
 Headway: Timetable
 分段點：雙溪口、五坑
 Fare Increase (Section/Point): Shuangxi Kou & Wukeng

24 小時服務熱線: 0800-011-765
 免費服務專線: 0800-003-307
 全球資訊網: www.tpebus.com.tw
 北客服務用心 乘客滿意放心



【大眾運輸 - 雙溪中坑古道】

公車**780**：自雙溪火車站搭乘，於下坑口站下車。下車後依盤山坑指標前行，過小橋再依「長源村6鄰」指標右轉，即可抵達中坑橋(約步行**0.85**公里)。

公車**781**：自雙溪火車站搭乘，於長源站下車。下車後循雙柑公路，依盤山坑指標前行，經下坑口過小橋再依「長源村6鄰」指標右轉，即可抵達中坑橋(約步行**1.9**公里)。

公車**F812**：自雙溪火車站搭乘，於外柑活動中心站下車。下車後循雙柑公路，依盤山坑指標前行，經下坑口過小橋再依「長源村6鄰」指標右轉，即可抵達中坑橋(約步行**2.6**公里)。

【自行開車 - 中坑橋】

1. 國道**1**號→八堵交流道→台**2**丙→雙平產業道路(北**38**)→雙柑公路(北**42**)→下坑口(北**42**線約**27.5K**)→「長源村6鄰」指標右轉→中坑橋

2. 國道**5**號→石碇交流道→**106**縣道→台**2**丙→雙平產業道路(北**38**)→雙柑公路(北**42**)→下坑→「長源村6鄰」指標左轉→中坑橋

淡蘭古道南路：台北捷運六張犁站-新北石碇淡蘭吊橋入口（副線）

交通資訊：

去程：捷運六張犁站

回程：台北民眾可以石碇雙溪口站搭666公車到捷運木柵站



由上圖可知，在往糶米公廟前有棕綠兩種顏色，綠色為主線，棕色為副線



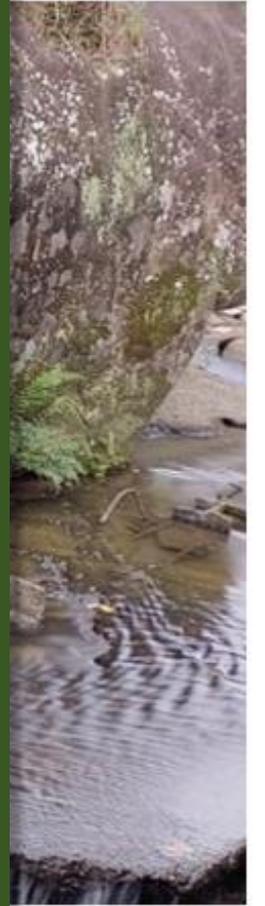
淡蘭古道

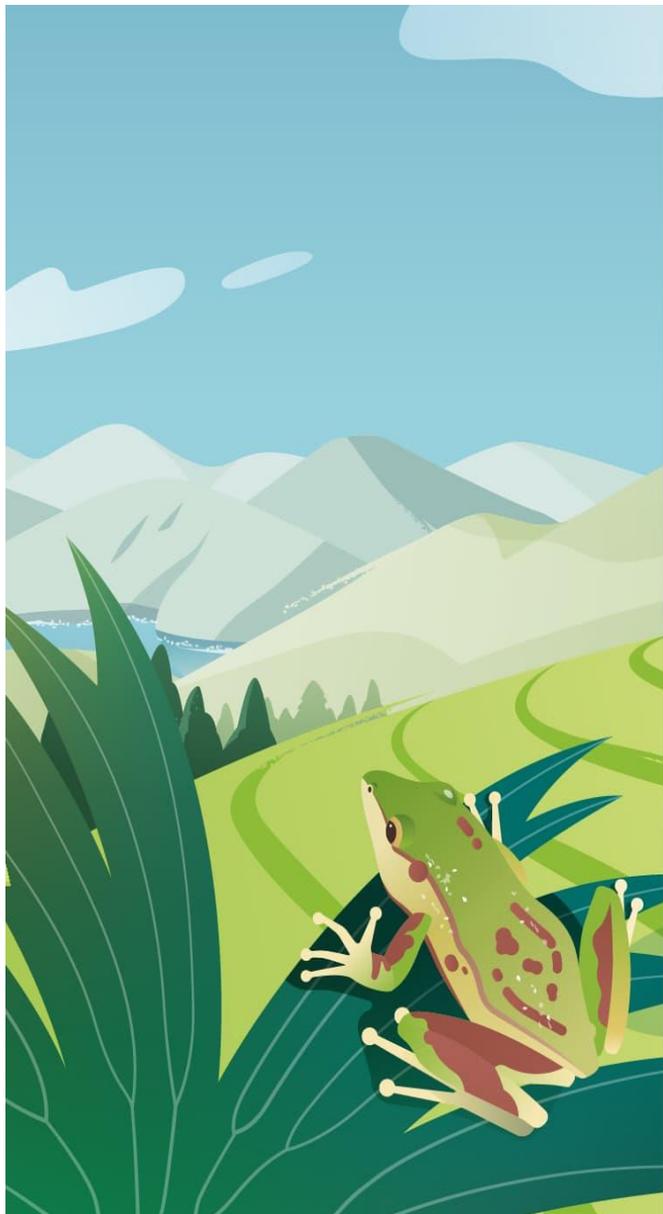
TAMSUI-KAVALAN TRAILS

04

淡蘭古道 | 步道亮點

南道以六張犁為起點，經深坑、石碇經坪林到宜蘭礁溪，與茶葉貿易有深切關係，故又稱為「茶道」，是茶商往來路線。





淡蘭步道特色

(一)新興國際級觀光亮點

淡蘭百年山徑的自然景觀與人文特色具有國際級觀光亮點的潛力，透過多元平台的規劃整合，讓國際遊客更了解淡蘭的自然與人文特色，並增加遊憩的豐富性與多元性。

(二)豐富人文歷史底蘊

從原住民的社路、西荷人的採金、漳州人的拓墾、泉州安溪茶商的貿易、外國傳教士的宣教、1895 之路、迓媽祖拜土地公等信仰活動、救國團時代的壯遊等等。走上淡蘭百年山徑，就能穿越台灣海峽與太平洋、從山到海，彷彿展讀由山系水文為場景的歷史課，了解所有構成「淡蘭」的故事。

(三)主題特色健行路線

臺灣現有步道多以短距離為主，透過淡蘭百年山徑長距離步道，將各區域主題特色之短距離健行路線串連起來，為遊客提供另一種步道遊憩型態，同時達到宣傳相關區域主題特色之健行路線的效果。

(四)周邊社區產業

淡蘭百年山徑與周邊社區關係緊密，藉由過去產業發展的歷史路徑，現能結合周邊社區與產業資源發展。



台灣國寶雙扇蕨——侏羅紀時代的活化石

淡蘭古徑由於全線沿「溪」發展，讓喜愛陽光和濕度高的蕨類植物得以生存，「雙扇蕨」就是其中一種，它們保有侏羅紀時代的型態特徵，自古存活至今，是名副其實的「活化石」。

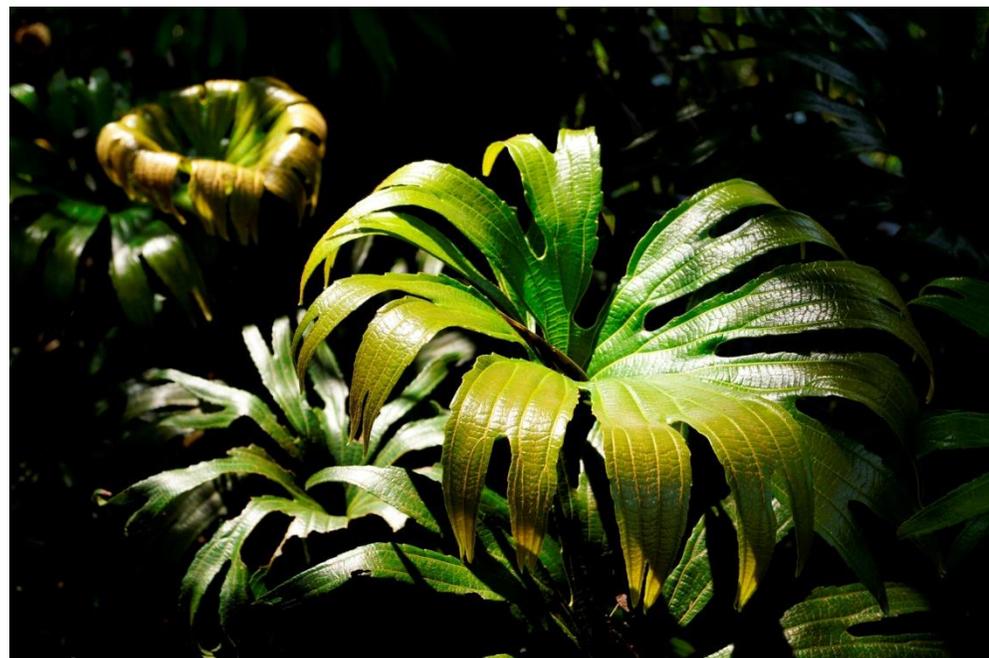


經典淡蘭三大賞螢路線

賞螢愛好者想必都會有賞螢最佳去處的口袋名單，淡蘭古道也是其中之一。北路的「琉榔路步道」、中路的「平湖森林遊樂園」、「新平溪煤礦博物園區」



雙扇蕨為珍稀蕨類，俗稱「破傘蕨」，全世界只有極少數地區繁衍，但北台灣山區卻經常可見，淡蘭古道沿路更是容易發現它們蹤跡。葉子如同照片為「二叉分枝」生長，是2~4億年前古老蕨類植物的特徵，說是蕨類活化石也不為過。





北部獨現的美麗串鐘

鐘萼木

【淡蘭自然教室：鐘萼木 — 北部獨現的美麗串鐘❀】

鐘萼木，全世界僅有一科一屬一種，曾被公告為 #珍貴稀有保育類植物 生長環境分布於海拔 1000 公尺以下，向陽潮濕的山坡地，幾乎是北部限定的植物♥！

📍在臺灣僅分布於📍淡蘭金字塔古道、猴硐、九份、金瓜石、基隆新山水庫、陽明山大油坑及宜蘭大溪一帶[[

❀粉色系小花串❀

鐘萼木花萼為鐘形，故名鐘萼木，花瓣有五片，呈淡粉紅色或白色，以總狀花序排列於枝頂，像是一座美麗的小花塔。每年花期約在四月初，而果實於年底成熟。

🦋變身前做彼此唯一的陪伴🦋

嫩葉是輕海紋白蝶幼蟲的唯一食草🦋，幼蟲僅攝食鐘萼木！屬一年多世代的輕海紋白蝶於冬季以蛹越冬，當隔年春神降臨鐘萼木長出新葉，才能見到成蝶飛舞的蹤影



台灣桫欏

學名 *Taiwaniania alsophila*

莖幹長可高達10餘公尺，多生長於海拔兩千公尺以下之森林陰暗處。長相與筆筒樹相近，其葉片枯萎後不會脫落，而是下垂於樹冠下，形成「樹裙」的景觀。莖幹質地堅硬耐久，且樹冠整齊，可作為香菇寮、蔭棚、花房材料或景觀佈置等多樣用途。其嫩芽和髓心可以食用，是早期原住民的傳統美食。



倒地蜈蚣

學名 *Torenia concolor*，又名釘地蜈蚣、四角銅鐘

花長2.5~4公分，常見於低海拔向陽斜坡且較潮濕的土地上，全台灣都可以看到它的足跡。葉片對生於枝幹上像蜈蚣的腳，且植株沿地爬行因此而得名，花朵為藍紫色，偶爾可見白色的花朵。耐貧脊的環境、抗病蟲害、生命力旺盛。



大冠鷲

學名*Spilornis cheela*，又名蛇鵰、蛇鷹、冠蛇鵰

大型猛禽，為臺灣特有亞種，是相當普遍的留鳥。全身為黑褐色；頭頂有黑色的羽冠，其上有白色的條紋；眼部、喙的基部及腳均為土黃色。飛行時，很少會拍動翅膀，由於體大翼寬，需仰賴熱氣流作緩慢而長時間的盤旋。喜食蛇類，亦會捕食小型哺乳動物、鳥類及蜥蜴等。



黃嘴角鴞

學名*Otus spilocephalus*

體長約15~17公分，全身大致呈黃褐色，腹面的顏色較淡，雜有黑褐色斑紋。虹膜黃色，嘴喙亦為黃色。牠們會在樹冠頂層等較為明顯的地方鳴叫，以宣示領域；狩獵時則在低矮的植被層或非常靠近地面的枝條，專心等待獵物。但有時因為太過專注盯著地面動靜，警覺性較低，即使人類靠近也不一定飛離，直到聽見獵物的腳步聲，才會無聲地飛行捕獵食物。有時也會因為飛行速度不快，所以容易遭到快速行駛的車輛撞擊。



食蟹獾

學名**Herpestes urva**、**Crab-eating mongoose**，又名**棕囊貓**
體長約36~47公分，尾長約16~28公分，外觀略為膨大，毛髮大致呈土灰色，看起來像是身上披著一件蓑衣，所以又名為**棕囊獾**。食蟹獾顧名思義主要是捕食螃蟹，但除了螃蟹以外，牠們也會吃魚類、鳥類、昆蟲、兩棲類等，因此棲息地大部分會在溪流附近的岩洞或自掘的洞穴。目前已列為珍貴稀有之野生動物。



山羌

學名**Muntiacus reevesi**，又名**羌仔、麂、麂子、黃麂**
草食性動物，多吃植物嫩葉、嫩芽，是台灣最小的原生鹿種，體型只有中小型犬隻大小，約40~70公分，尾長4~10公分。體毛為土褐色，體背較暗為黑褐色。牠們有發達的眼下腺，乍看像是四顆眼睛，因此又稱為「四目鹿」。當緊張、生氣或興奮時會分泌腺體或張開噴氣，有時也會用舌頭清潔眼下腺。公山羌有上犬齒（俗稱獠牙），是現生鹿科中唯一有角又有明顯犬齒的動物，是打架時的工具。牠們常出沒在清晨或黃昏的溪流旁或森林中，尤其在中低海拔天然環境越好的路線越容易遇到，如：灣潭古道與貢寮山區。

土地公生日宴

串起鄰里間的古道維護制度



淡蘭古道

TAMSUI-KAVALAN TRAILS

【土地公生日派對，串起滿滿淡蘭魂~】

淡蘭古道是全台土地公廟密度最高的山徑系統，根據民間統計共達**250座**！

在靠天吃飯、挖礦的年代，土地公可是不可或缺的信仰，小小樸實的石造土地公廟不只是聚落所在的線索，共同的精神寄託。所以每年二月初二、八月十六土地公生日時都會辦酬神「吃福」，希望祂保佑大家出入平安、農作豐收🌾。

福山宮：與山之守護神祈願

位於九份的福山宮，當時採礦時代因工作環境風險很高，挖到金礦的礦工因感念土地公的保佑，紛紛捐款協助擴建，但擲筊的結果土地公表示不願搬家，不過向外擴建獲得同意，因此才有如今「廟中廟」的特殊景象。

🌾土地公生日辦桌，酬神吃福護路況🙌

在土地公生日時，村庄進行「辦桌」，家家戶戶都要派出壯丁維護山路與公共空間，然後一同吃飯、慶祝酬神，並且擲筊選出下一年的爐主，年復一年。

🌾守護家園人人有責

透過每戶的責任打掃範圍👉，發現小問題就能即時修復，使古道路況能常保通暢、經久耐用，鄰里也因此維繫著緊密的關係💖

😊土地公愛吃這些

花生、麻糬🍡、酒🍷，都是土地公喜歡的食物。尤其軟Q的麻糬不僅適合牙齒不好的老人家，據說更可以藉此黏到土地公的長鬍鬚，將財運黏過來！





05

淡蘭古道|特色店家

結合委外業者、產業型塑業者等
特色商家，促進周邊觀光發展。

多項文化體驗活動、當地美食、
手工藝品都在淡蘭！





蘇澳海派生活

自南方澳漁港通往賊仔澳玻璃海灘的巷弄一角，
以鮮亮的藍底白鯨壁畫打造出了全新的海洋主
題餐廳，吸引來訪遊客駐足，

禾香居柴燒窯烤麵包

鑲上虎字碑的印痕，除了感受與虎字碑的情緣，
也是對過往土地記憶的紀念。除了虎字碑柴燒
窯烤麵包，同樣飄香並撫慰旅人味蕾的還有石
板披薩、英式烤餅（司康）與手工小點，再來
杯手沖咖啡，

星寶蔥體驗農場

覽帶領遊客從拔蔥、洗蔥開始認識蔥的產地，
還提供多元的手作DIY活動。自2021年後，又
增設可愛動物區「鄉間小路」飼養梅花鹿和迷
你驢，大小朋友有機會近距離與動物互動

豐盛愛玉

全園區共有3000棵，這裡是豐盛愛玉—目前全台最大
的愛玉園區，所植皆為台灣兩百多種愛玉品種中果膠
富含量最高、口感最Q彈、深受民眾喜愛的「紅九」
愛玉。豐盛愛玉從原料開始為消費者把關，花費大量
時間照料愛玉並積極響應顧客的健康訴求，主打健康、
天然、零添加的愛玉凍。來到這裡的遊客，可以享受
園區生動活潑的專業導覽，還能和親朋好友一起動手
洗愛玉，在更認識豐盛的愛玉之餘，還能體驗咕溜愛
玉凍的美好滋味與獨特的宜蘭愛玉風景喲！





地址：270宜蘭縣蘇澳鎮造船路81-2號

電話：886-9-87771763

開放時間：08:00-22:00

蘇澳海派生活

自南方澳漁港通往賊仔澳玻璃海灘的巷弄一角，以鮮亮的藍底白鯨壁畫打造出了全新的海洋主題餐廳，吸引來訪遊客駐足，這裡是蘇澳海派生活，隸屬尚海旅行社，原本僅於網站上提供海上遊憩服務，近來，為了給進行海洋運動的旅客提供更完善的服務，特地將廢棄工廠改建為身兼水上遊憩據點的餐廳。

面向遊客的寬敞大廳，除了可品嚐新鮮的海鮮、暢飲生啤，還提供SUP、浮淺、獨木舟、重型帆船、牛奶海等體驗的客製化旅程服務，此外，需特別預約的海派時尚餐桌饗宴從音樂、在地食材精緻料理、燈光陳設著手，將內埤海灘打造成浪漫的露天海濱餐桌。

「大海不能預約，只能期待！」祝願來到蘇澳的遊客，都能如海派生活的口號，在這片大海找到奇蹟與感動，一起體驗大海的魅力！



地址：266宜蘭縣三星鄉東興路7-5號

電話：886-9-21956813

開放時間：09:00-17:00

星寶蔥體驗農場

星寶蔥體驗農場的創辦人之一，出身工程師，自退休後回到故鄉三星種蔥，將多年來工程師的研究精神，延伸至種蔥的方式、食材的選用到調味的黃金比例，其產品歷經長時間的研發：只使用蔥白蔥綠呈現1:1黃金比例的三星蔥，並精選最細緻的一心二葉，完整保留住蔥的營養美味，再藉著特別發酵的老麵麵團，讓無添加調味劑與人工香料的手工蔥派、蔥油餅，能在最少的油量下烹調出最酥脆多汁的口感，可口的程度還曾獲選宜蘭十大好食好物！

走訪星寶蔥體驗農場，有三星蔥導覽帶領遊客從拔蔥、洗蔥開始認識蔥的產地，還提供多元的手作DIY活動、手工製作蔥仔餅系列產品，令遊客憑藉五感體驗三星蔥的清甜美味。自2021年後，又增設可愛動物區「鄉間小路」飼養梅花鹿和迷你驢，使得更多都市的大小朋友有機會近距離與動物互動，而一旁的咖啡廳則供應包含「奶酥人」、「流淚吐司」、GODIVA醇奶等宜蘭在地點心、現作飲料，給遊客帶來一場道地的美食饗宴。



禾香居柴燒窯烤麵包

草嶺古道流傳多年的麵粉香，芒花季最應景的伴手小點，紮實綿密的「柴燒窯烤麵包」，樸實外表蘊含的是細膩多層次的好滋味；從耗時製作的天然蘋果酵母到麵團成形，比例配方、發酵時長、窯烤火候都要拿捏得恰如其分。

鑲上虎字碑的印痕，除了感受與虎字碑的情緣，也是對過往土地記憶的紀念；帶著這份情思，與現代飲食文化結合，催生了這份歷史與美食的嶄新融合體。除了虎字碑柴燒窯烤麵包，同樣飄香並撫慰旅人味蕾的還有石板披薩、英式烤餅（司康）與手工小點，再來杯手沖咖啡，登高賞芒花之餘的休憩時光就更完整了。

用眼、用心，還可以用嘴與鼻，同步感受草嶺古道的迷人美好！

地址：宜蘭縣頭城鎮濱海路七段11號

電話：886-9-33702506

開放時間：週一至週二公休（連休假日持續營業）週三至週日09:00~17:00

豐盛愛玉

員山鄉台七線宜蘭職訓局旁2.6公頃（約3甲地）的土地上，整齊地矗立著1500根水泥樁，仔細一看會發現每樁柱上均栽有2棵愛玉樹，而全園區共有3000棵，這裡是豐盛愛玉—目前全台最大的愛玉園區，所植皆為台灣兩百多種愛玉品種中果膠含量最高、口感最Q彈、深受民眾喜愛的「紅九」愛玉。豐盛愛玉從原料開始為消費者把關，花費大量時間照料愛玉並積極響應顧客的健康訴求，主打健康、天然、零添加的愛玉凍。

來到這裡的遊客，可以享受園區生動活潑的專業導覽，還能和親朋好友一起動手洗愛玉，在更認識豐盛的愛玉之餘，還能體驗咕溜愛玉凍的美好滋味與獨特的宜蘭愛玉風景啣！歡迎導航前來走走～



地址：264宜蘭縣員山鄉員山路三段500巷(宜蘭職訓局旁)

電話：886-9-28383767

開放時間：09:00-17:00



06

淡蘭古道 | 個人心得

有這麼多故事的道路，載滿台灣先民墾荒的路徑與精神，無論身為政府官員或者單純是一個愛聽講古的歷史故事愛好者，都覺得這條道路好精彩！

「淡蘭古道」對許多人來說，或許是一個陌生的名字，它其實是清代從淡水廳到噶瑪蘭廳(現今台北到宜蘭)的主要交通道路。1800至1900年期間，正是北台灣漢民族開始由西部往東部發展的黃金時期，先民拓墾的韌性，不斷在北台灣地表上留下痕跡，歷史古道成為北台灣這璀璨百年的見證。新北市修整淡蘭古道，並非單純只是想做登山步道。除了引進觀光振興地方，讓聚落再興、產業再興、文化再興，以及蒐集有形無形的文化資產，更重要的是，在這些歷史場域的重建過程中，重新找尋台灣先民不畏艱難，向外拓墾的精神，希望讓現代人透過雙腳，去感受這些真正的「台灣價值」。

淡蘭古道擁有豐富的人文，歷史，生態，其路網分有北、中、南三大路徑，全程長約200公里，其中北路(約67公里)已完成修復，新北市政府採用自然生態工法修築步道，復舊如舊，更用國際級格局推廣臺灣的長距離步道旅遊。

整個淡蘭古道的發展，其實就是先民由西到東拓墾，以及台灣因為茶葉貿易與世界連結的過程。不單只是路徑，裡面還有台灣先民冒險犯難、筚路藍縷、開拓未知的精神。從吳沙入蘭、楊廷理平亂、馬偕傳教...，一個又一個的故事，成就了後來的寶島台灣。讓我們這些學生能夠學習仿效先民的智慧、毅力與精神，為台灣創造更美好的價值。

建議行前準備如下



淡蘭古道

TAMSUI-KAVALAN TRAILS



衣物類



排汗衣：

夏季登山時容易大量流汗，穿著吸濕排汗、快乾透氣的衣服，能讓你更舒適地享受山林風光。若擔心被植株劃傷或昆蟲咬傷，建議以長袖為主。

※不建議穿著棉T。棉T只能吸汗、不能排汗，除了造成身體不適感之外，也會讓體表溫度下降，在低溫環境下會有失溫風險。

排汗褲：

排汗褲可保護腿部免於擦傷、割傷，並讓關節活動不受限。若沒有排汗褲，一般運動長褲尚可應付郊山行程。

※別穿牛仔褲！牛仔褲吸水不排汗，若是彈性不佳的布料，也會導致攀爬困難。

天氣應變裝備



防風／防水外套：

淡蘭古道山區易有午後雷陣雨，因此防水、防風、透氣的外套也是不可或缺的裝備之一。

雨衣、雨褲：

以兩截式雨衣為佳，不建議穿輕便雨衣，不僅容易勾破，也不易攀爬。

綁腿：

雨褲穿在綁腿外，綁腿可防止砂石、小蟲滾入鞋中，也可避免雨水沿著褲管流入鞋中或露水沾濕褲管。

戶外多功能鞋／雨鞋：

淡蘭古道多為原始山徑，遇雨溼滑，穿著抓地力好的戶外多功能鞋或防滑的雨鞋，才能走得安全。

※一般球鞋不適合爬山健行，因鞋底偏軟，無法避震保護關節，且在泥濘行走易滑倒。

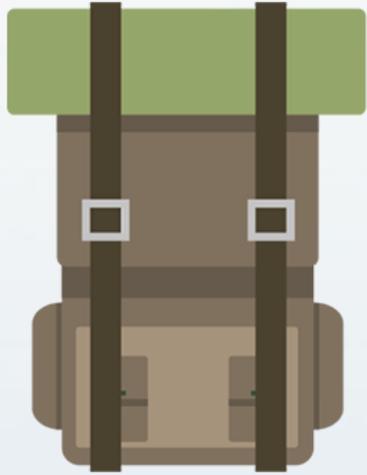
防曬用品：

高山的紫外線比平地強，所以也要備妥防曬用品，例如：頭巾、遮陽帽、墨鏡等。

保暖用品：

千萬不要小看山上的氣溫喔！在山上，每100公尺氣溫下降0.6度，所以1000公尺的山會比平地再低約6度，所以出發前一定要備好保暖衣物，例如：毛帽、頭巾、外套、羊毛登山襪等。

背包 + 安全配備



背包

雙肩後背包即可（防潑水材質更佳），進階款可以用20-30公升的登山背包。打包時左右重量均衡，重物在上方或靠近身體內側，可再搭配背包防水套，不僅防水、防髒，背包也不容易被勾到。

※建議背包總重量為個人體重的1/3以下。

安全配備

登山杖：

使用登山杖可以在上下坡時保護膝蓋、節省力氣。

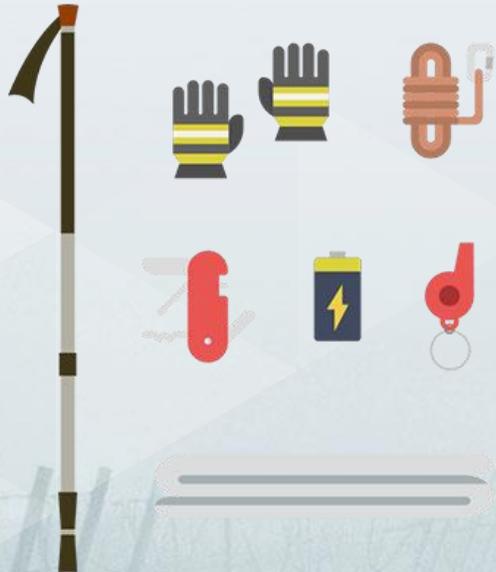
※初學者建議攜帶兩支。

頭燈、備用電池：

山區容易起霧或樹林遮蔽導致視線不佳，以頭燈取代手機照明，就能空出雙手做應變。

其他：

如護膝、哨子、繩索、小刀、手套、救生毯等。



隨身小物+行動糧



隨身小物

個人證件：

攜帶健保卡、身分證件以防萬一。

個人藥品及衛生用品：

備妥緊急藥物及衛生紙、濕紙巾等。

通訊定位工具：

如手機、指北針、指南針、GPS等。

地圖資料：

山區收訊不佳，建議事先下載GPX檔並儲存於登山APP中，並搭配離線地圖規劃路線。

乾糧：

建議攜帶有飽足感、輕巧、快速補充熱量的食物，如巧克力、餅乾、堅果、麵包、蜂蜜、能量飲等。

飲用水：

準備1公升至2公升的飲用水，避免脫水導致熱衰竭。或是可沖泡式的電解質粉，補充電解質，避免抽筋。



淡蘭古道
TAMSUI-KAYUAN TRAILS

感謝您的閱讀

THANKS

