

管理處	步道類型	步道名稱	
羅東林區 管理處	國家步道	28-南澳古道 (經典)	<p>2 百多年前，南投仁愛鄉泰雅族為尋找獵場及耕地，翻山越嶺來到南澳山林定居；南澳山區的泰雅人因狩獵及交換物資，走出一條條的山徑，以聯落各部落及通往南澳平原取鹽。日治時期則將部分路段開闢為警備道，成為大南澳古道系統。而林務局剛整修完成的南澳古道僅是前面的一小段，沿途循南澳南溪上溯，山高水峻，生態資源豐富。</p> <p>◎開車：台 9 線往南（蘇花公路）→南澳→金洋村→接宜 57 線道西行→岔路取直行下坡（左上往神秘湖）→沿南澳南溪右岸產業道路約 11 公里。</p>
		1-聖母登山步道	<p>聖母山步道因巴瑞修士感應天主的啟示，於山上蓋建聖母山莊，後因聖母顯靈協助登山客脫困，於是成為教徒告解修行、心靈寄託的朝聖之路。步道傍著得子口溪，潮濕的環境使樹幹、岩石上長滿著生植物，呈現熱帶雨林的樣貌。陽光照射的步道邊坡，有許多蝶類訪花採蜜；多樣的環境及充足的食物也吸引許多鳥類棲息。受東北季風影響，山頂是一片由芒草、箭竹及風衝矮林組合而成的草原景觀，綿延起伏的山勢，甚為壯觀。</p> <p>◎開車：台九線→礁溪→循五峰旗瀑布指標右轉宜二線→五峰旗風景特定區。◎搭車：1.出礁溪車站過台九線馬路→德陽路右轉五峰路，依指標進五峰旗瀑布。2.站前搭計程車前往。</p>
	區域步道	2-礁溪跑馬古道	<p>跑馬古道為淡蘭古道南線保留最完整的一段。淡蘭古道（淡水廳至噶瑪蘭廳）係清末蘭陽地區對外交通要道，北線完成於清道光年間，南線則於稍晚的咸豐、同治年間，隨著移民向深坑、石碇、坪林拓墾而形成。跑馬古道沿途可眺望太平洋與龜山島、進行生態林相觀察、親近猴洞坑溪谷、憑弔古道人文遺跡等，景觀多變，自然與人文價值兼具，遊客可依時間、體力分段或一次完成古道巡禮。</p> <p>◎開車：1.北段口從北宜公路經坪過石碑於 58.5K 處進入。2.南段口從濱海公路進礁溪市區往五峰旗風景區之右邊叉路進入。◎搭車：1.北段口北宜公路於「石碑站」下車 2.南段口搭火車到礁溪火車站，往德陽路右邊之馥蜂溫泉旅館兩旁水泥路直上。3.搭乘國光客運、首都客運、葛瑪蘭客運於「協天廟站」下車，沿大忠路往五峰旗方向步行約 30 分鐘。</p>
		3-林美石磐步道	<p>林美村舊地「林尾」，意指礁溪地區最後開墾的山林村落；因「尾」與「美」台語發音接近，遂逐漸演變為「林美」。早年因地勢高取水不便，日治時期以石頭堆砌水圳渠道，由上游石磐瀑布引水灌溉，水圳路即是林美石磐步道的前身，至今仍留有水圳及渠道巖洞遺跡。步道 450m 處的 U 型峽谷地形，景觀壯麗，有「宜蘭的小太魯閣」美稱。石磐因瀑布上方 300 坪大的巨岩而得名，是先民入山開墾的休息站。步道沿路森林蓊鬱蒼翠，時可看見台灣獼猴覓食。</p> <p>◎開車：台 9 線往礁溪→依循往佛光大學指標→往林美石磐步道。◎搭車：礁溪火車站搭計程車</p>

9-松羅步道	<p>松羅泰雅語原為森林茂盛之處，早年是松羅部落的獵場，松羅步道則為傳統獵徑。步道傍著水量充沛的松羅溪，溪澗或巨石堆疊，高低落差形成一階又一階的水簾；或深潭湧現，苦花魚群悠游覓食，一隱一現的銀色腹鱗在陽光下閃著熠熠銀光，有「水中螢火蟲」之稱。多雨潮濕的氣候，使讓森林裡長滿著生植物，蕨類、松蘿掛滿枝頭，仿若進入神秘的熱帶雨林。而蒼翠茂密的森林裡偶見彎彎的竹橋，有著詩畫般的浪漫。</p> <p>◎開車：北橫（台七線）98 公里處→松羅村→步道入口停車場</p>
10-拳頭姆自然步道	<p>俯瞰蘭陽溪及蘭陽平原，遙望橫亙台灣的中央山脈與雪山山脈。步道沿途為烏心石造林地，有豐富的蕨類與各式植物，隨著不同時序變化，展露精緻風情，也提供鳥類及各種小生物優良的棲息環境。清晨偶來的薄霧，讓山林更有靈氣。</p> <p>◎開車：台 7 丙往三星方向 9.5 公里處旁即到達步道入口。</p>
14-鳩之澤自然步道	<p>鳩之澤舊名「燒水」，即地熱溫泉之意。日治時代，日本伐木工人在此興建溫泉浴室，泡湯成為伐木生活難得的樂趣，當時日人稱之為「鳩澤溫泉」。國民政府來台後，更名為「仁澤溫泉」，2006 年才又改回原名。因群山環繞、多望溪穿越，孕育出豐富多樣的生態，吸引許多鳥類、蛙類及哺乳動物棲息，一路上流水潺潺、鳩鳴關關，仿若詩境。步道前段林立聳入雲霄的青楓，春夏嫩綠，秋冬金黃，更多添一分詩意。</p> <p>◎開車：1.台北→宜蘭→土場收費站→太平山。2.花蓮→羅東（泰雅大橋）→土場收費站→太平山。3.台中→梨山（中橫公路）→土場收費站→太平山。4.桃園（北橫公路）→明池→棲蘭→土場收費站→太平山。</p> <p>◎搭車：【往太平山】1.國光客運宜蘭站（03-9365441）羅東站（03-9567505）週六、日行駛 2.發車時間：宜蘭 09：20、下山發車時間：15：30</p>
15-翠峰湖環山步道（經典）	<p>位在海拔 1840 公尺的翠峰湖，為台灣最大的高山湖泊，景觀變化萬千，由晨曦初露、旭日東昇、日正當中、午后雲起到落日彩霞，皆具特色；偶可見鴛鴦戲水，是全球分布最南限。環湖步道為早年伐木時期的運材路線，步道 800 公尺處的展示站為舊有機關車油庫改建而成，並鋪設 40 公尺長的鐵道，讓遊客感懷昔日林道工作之艱辛。因氣溫低、空氣溼潤，長年籠罩於濃霧細雨之中，造就豐富的苔原生態，翠綠欲滴、質地柔軟，與兩旁昂然而立的紅檜林形成鮮明對比。</p> <p>◎開車：1.台北→宜蘭→土場收費站→太平山→翠峰湖。2.花蓮→羅東（泰雅大橋）→土場收費站→太平山→翠峰湖。3.台中→梨山（中橫公路）→土場收費站→太平山→翠峰湖。4.桃園（北橫公路）→明池→棲蘭→土場收費站→太平山→翠峰湖。</p> <p>◎搭車：【往太平山】1.國光客運宜蘭站（03-9365441）羅東站（03-9567505）週六、日行駛 2.發車時間：宜蘭 09：20、下山發車時間：15：30。但太平山至翠峰湖無大眾交通運輸工具，需自行開車，限 9 人座以下車輛通行</p>
18-台灣山毛櫸步	<p>台灣山毛櫸又名臺灣水青岡，是珍貴稀有的古老物種；山毛櫸步道有目前臺灣最大面積的台灣山毛櫸原始純林，春天吐出新綠、夏日碧綠盎然、秋天黃葉耀金、</p>

道

冬季葉落枝枯，四季景色炯異，各具風采。步道中間有片狀似千層派、雄偉壯麗的板岩岩壁；如綠絨地毯的苔蘚木樁道，蜿蜒在成排的紅檜林間；春寒料峭之時，山櫻把山頭染得一片熱鬧燦爛。步道沿途可見工寮、里程碑、鐵軌、轉軸器等鐵道遺跡，見證太平山昔日繁忙的伐木史。

◎開車：1.台北→宜蘭→土場收費站→太平山。2.花蓮→羅東（泰雅大橋）→土場收費站→太平山。3.台中→梨山（中橫公路）→土場收費站→太平山。4.桃園（北橫公路）→明池→棲蘭→土場收費站→太平山。

◎搭車：【往太平山】1.國光客運宜蘭站（03-9365441）羅東站（03-9567505）週六、日行駛 2.發車時間：宜蘭 09：20、下山發車時間：15：30

17-見晴懷古步道

「見晴」地名之由來，因氣候與地形之故，午后常形成翻騰的雲海；有時久陷白茫茫的五里霧，反而湧起渴望見晴的心情，故而得名，在在雨後乍晴之際，可遠眺蘭陽平原，以及奇峰崢嶸的聖稜線。步道依太平山「見晴線運材軌道」部分路段整建而成，沿途保留鐵道、木馬、台車輪軸、工寮遺跡等歷史痕跡。步道蜿蜒在水氣濃重的蒼鬱山林，有常青的扁柏、挺拔的紅檜林、以及潮溼森林中特有的二代木奇觀；晨昏霧裡或細雨時分，偶見帝雉覓食，是可遇不可求的驚喜。

◎開車：1.台北→宜蘭→土場收費站→太平山。2.花蓮→羅東（泰雅大橋）→土場收費站→太平山。3.台中→梨山（中橫公路）→土場收費站→太平山。4.桃園（北橫公路）→明池→棲蘭→土場收費站→太平山。

◎搭車：【往太平山】1.國光客運宜蘭站（03-9365441）羅東站（03-9567505）週六、日行駛 2.發車時間：宜蘭 09：20、下山發車時間：15：30

20-鐵杉林自然步

道

鐵杉林步道因勢高聳且面迎洋流，致水氣凝聚，所以雲霧瀰漫，宛如人間仙境。沿途參天的紅檜及扁柏蒼鬱蔽日，或俯或倒的巨木盤根錯節，形成樹洞奇景，又因蘊含豐富的養分，滋養落在其上的種籽，長出第二代巨木，形成「雙代木」景觀；蒼勁的鐵杉立在雲霧裡，仿如國畫山水景物，初春杜鵑在鐵杉林蔭下綻放，抹上一片粉嫩。終點觀景平台立足中央山脈、遠眺蘭陽溪河床、雪山山脈、聖稜線及大霸尖山，可以欣賞雲海及夕照。

◎開車：1.台北→宜蘭→土場收費站→太平山。2.花蓮→羅東（泰雅大橋）→土場收費站→太平山。3.台中→梨山（中橫公路）→土場收費站→太平山。4.桃園（北橫公路）→明池→棲蘭→土場收費站→太平山。

◎搭車：【往太平山】1.國光客運宜蘭站（03-9365441）羅東站（03-9567505）週六、日行駛 2.發車時間：宜蘭 09：20、下山發車時間：15：30

21-三疊瀑布步道

步道位於潮溼多霧的針闊葉林交會帶，孕育豐富的苔蘚及附生植物，苔蘚為步道鋪上柔軟的綠絨毯，附生植物則為大樹披上綠衣裳，還有挺拔俊秀的柳杉、古木參天的紅檜，在雲霧飄渺之間，形成如夢似幻的迷霧森林景象。步道終點三疊瀑布分上、中、下三層，由溪流傾瀉而成的上層瀑布有如萬馬奔騰，素有「魔鬼瀑布」之稱；中層瀑布下方潭水碧綠，清澈見底，潭邊腹地廣闊，鳥語花香，宛如世外桃源；第三層為雙流懸瀑，氣勢最為壯觀。

		<p>◎開車：1.台北→宜蘭→土場收費站→太平山→搭乘蹦蹦車→茂興。2.花蓮→羅東（泰雅大橋）→土場收費站→太平山→搭乘蹦蹦車→茂興。3.台中→梨山（中橫公路）→土場收費站→太平山→搭乘蹦蹦車→茂興。4.桃園（北橫公路）→明池→棲蘭→土場收費站→太平山→搭乘蹦蹦車→茂興。</p> <p>◎搭車：【往太平山】1.國光客運宜蘭站（03-9365441）羅東站（03-9567505）週六、日行駛 2.發車時間：宜蘭 09：20、下山發車時間：15：30</p>	<p>◎開車：1.台北→宜蘭→土場收費站→太平山→搭乘蹦蹦車→茂興。2.花蓮→羅東（泰雅大橋）→土場收費站→太平山→搭乘蹦蹦車→茂興。3.台中→梨山（中橫公路）→土場收費站→太平山→搭乘蹦蹦車→茂興。4.桃園（北橫公路）→明池→棲蘭→土場收費站→太平山→搭乘蹦蹦車→茂興。</p> <p>◎搭車：【往太平山】1.國光客運宜蘭站（03-9365441）羅東站（03-9567505）週六、日行駛 2.發車時間：宜蘭 09：20、下山發車時間：15：30</p>
	23-茂興懷舊步道	<p>太平山為台灣三大林場之一。茂興線為日治時期興建的「古運材軌道」，是太平山山地軌道橋樑最多、最具運材軌道代表性的路段，也是太平山檜木蓄材量最豐富的地方，於 1937 年開始出材，1979 年停運，以軌道機關車將木材運送下山。機關車忙碌地穿梭於山谷之間，發出「蹦蹦」的聲響，遂得「蹦蹦車」之名。步道位處海拔 1950 公尺的霧林帶，氣候潮濕、雲霧繚繞，蜿蜒在紅檜、扁柏、柳杉林間，向陽的山谷則是成片的台灣赤楊。</p>	<p>◎開車：1.台北→宜蘭→土場收費站→太平山→搭乘蹦蹦車→茂興。2.花蓮→羅東（泰雅大橋）→土場收費站→太平山→搭乘蹦蹦車→茂興。3.台中→梨山（中橫公路）→土場收費站→太平山→搭乘蹦蹦車→茂興。4.桃園（北橫公路）→明池→棲蘭→土場收費站→太平山→搭乘蹦蹦車→茂興。</p> <p>◎搭車：【往太平山】1.國光客運宜蘭站（03-9365441）羅東站（03-9567505）週六、日行駛 2.發車時間：宜蘭 09：20、下山發車時間：15：30</p>
	24-朝陽步道	<p>日治時期，南澳溪出海口因浪大湧急，所以名為「浪速」，音譯「娜娘仔」；光復後則因海邊美麗的日出景觀，更名為朝陽。朝陽社區係於西元 1924 年由日人招募漢人前往開墾聚集而成，居民在龜山山丘上種植經濟作物，現今的朝陽步道則為早年先民入山的主要山徑。沿路山海及漁港美景在枝椏間忽隱忽現，在山頂觀景平台可望見北方突出的烏石鼻岬角及湛藍美麗的海景。稜線上有一片廣達數公頃的大頭茶林，秋冬季節雪白的落花鋪滿山徑，如雪片紛飛，浪漫動人。</p>	<p>◎開車：1.北宜高速公路→蘇花公路（台九線）、過東澳→左轉進入「朝陽山海生態村」→沿娜娘路左轉朝陽路→抵達南澳朝陽漁港→登山口。2.北宜高速公路→蘇花公路（台九線）、過東澳→→左轉南澳路→接朝陽路→抵達南澳朝陽漁港→登山口。◎搭車：南澳火車站→步行由南澳街上轉入至朝陽社區，路程約一公里。</p>
新竹林區 管理處	國家步道	5-東滿步道	<p>「東滿步道」橫跨東眼山(桃園縣復興鄉)及滿月圓(台北縣三峽鎮)兩個國家森林遊樂區，自海拔 870M 的東眼山林道終點開始，沿著等高線蜿蜒而上，越過北插天山與東眼山間海拔 1,130M 的鞍部，再直下溪谷通往海拔 500M 的滿月圓瀑布區，全長約 7.8 公里，主要步道是利用昔日的台車道、木馬道，再與滿月圓往北插天山登山步道連接而成。</p>
			<p>除往滿月圓約 3 公里的下坡路段需消耗大量體力外，平均坡度和緩適宜健行，全程步行時間約需 4 小時。沿途針、闊葉樹林交錯，林相鬱閉，且毗鄰插天山自然保留區，因此自然生態資源完整，您可以順遊東眼山或滿月圓國家森林遊樂區，</p>

		<p>◎開車：1.國道 3 號→大溪→臺七線→復興→119 縣道→東眼山國家森林遊樂區。 2.國道 3 號→三峽→台七乙線→114 縣道→115 縣道→滿月圓國家森林遊樂區。 ◎搭車：1.東眼山國家森林遊樂區目前無任何大眾運輸系統可抵達，建議由東眼山國家森林遊樂區進入的遊客，以搭乘計程車或自行開車前往為宜。2.可由三峽搭台北客運往熊空，下車後步行 50 分鐘可抵達登山口。</p>
	<p>7-福巴越嶺國家 步道</p>	<p>福巴越嶺國家步道從烏來福山到巴陵拉拉山全長約 18 公里，整個路徑貫穿拉拉山自然保護區及插天山自然保留區，沿線有許多紅檜巨木成點狀分布，其間鑲嵌了樟科及殼斗科的闊葉林、也有落葉性的樹種例如青楓(raga)、紅榨槭、山漆、烏臼(kgiril)等，此區更是野生動物生活的重要棲地環境，物種相當豐富。而古道因襲泰雅人狩獵、社路、清代隘勇線、日治時期警備道路等，甚留有駐在所的遺跡，亦具淵遠且豐富的人文資源。遊程規畫可選擇由拉拉山自然保護區進入，先參觀區內 22 棵巨木的風采，再往福巴越嶺古道下行至烏來福山部落接駁賦歸，來一趟台灣中海拔森林洗禮！但是，由於步道穿越插天山自然保留區，特別提醒欲進入做登山及環境教育活動的遊客，依規須填具申請書及計畫書向管理單位提出進入許可申請，以免因違反文資法受罰。</p> <p>◎開車：1.國道 3 號(大溪交流道)→台 7 線(北橫公路)→大溪→慈湖→角板山→巴陵→桃 116 鄉道(巴陵道路)→拉拉山國有林自然保護區→巴陵段登山口。2.國道 3 號(新店交流道)→9 甲省道(新烏公路)→烏來→信賢→福山部落→福山段登山口。◎搭車：1.自中壢火車站搭乘桃園客運往大溪及拉拉山自然保護區下車後，步行約 40 分鐘可抵達巴陵段登山口。2.自新店捷運站搭乘新店客運抵達烏來客運站後，搭乘計程車前往。</p>
	<p>11-霞喀羅國家步 道(經典)</p>	<p>霞喀羅為泰雅族語的烏心石，因該地區盛產此樹而得名。古道橫跨新竹縣五峰鄉、尖石鄉，是早期當地部落的聯外交通要道。日治時期，日人為討伐附近部落，沿著古道進入山區，修築警備道路，設立砲台及派出所，現仍留有許多荒廢的警官駐在所遺址。古道沿線經過大漢溪源頭的上游，翻越頭前溪及大漢溪的集水區，形成溪谷源流的特色；而步道有多處極佳的賞楓點，入秋時可見滿山火紅的楓樹林，是知名的賞楓景點。</p> <p>◎開車：1.國道 3 號下竹東/芎林交流道→經竹東接 122 縣道→經清泉接石鹿林道→經石鹿派出所至登山口。2.國道 3 號下竹東/芎林交流道→經竹東接 120 縣道→經尖石轉入竹 60 鄉道→接秀巒道路(竹 65 鄉道)至秀巒→轉秀錦道路→經養老，至登山口。◎搭車：本區公車路線可抵達新樂村水田部落，班次不多，抵達部落後可另洽北得拉曼補給站接駁。</p>
	<p>22-大霸尖山登山 步道</p>	<p>大霸尖山，海拔 3,505 公尺，位於雪山山脈分稜中的分脈，山勢磅礴、壯麗，是全省最奇特之山峰，擁有「世紀奇峰」之美譽，也是泰雅、賽夏兩原住民族的聖山所在地，其並與中央尖山、達芬尖山，合稱為「台灣三尖」。大霸尖山登山步道位於新竹縣五峰鄉與苗栗縣泰安鄉交界處，是岳界有名的雪山六路會師登山路線—雪霸聖稜線的南端，也是攀登大霸尖山的主要路線。登山客由新竹縣五峰鄉進入至馬達拉溪登山口止，一路沿上坪溪而上，沿途有竹東圳、軟橋電廠為漢人</p>

			<p>抵達觀霧國家森林遊樂區，短暫休息後續行進入大鹿林道東線，開始步行攀登活動。但是，大鹿林道東線由於連年颱風災害修復不易，已管制禁止車輛進入，須以步行方式進入，全部攀登行程約須增加 1 天，欲前往的登山客要有預作體力訓練，以維安全。</p> <p>◎開車：1.國道 3 號(芎林交流道)→竹東一下公館—竹 122 縣→清泉→大鹿林道→觀霧→大鹿林道東線→馬達拉溪登山口。◎搭車：1.自新竹火車站搭乘新竹客運抵達清泉後，搭乘計程車前往。</p>
區域步道	4-桶後越嶺步道		<p>因位在烏來大桶山的後方，所以稱為「桶後」或「桶后」。桶後越嶺古道為早期泰雅族狩獵的山徑，也是烏來鄉泰雅族的三大越嶺古道之一；日治時期修建從新店屈尺到宜蘭礁溪的「屈尺叭哩砂橫斷工程」，即為桶後越嶺古道的前身。桶後溪在山間蜿蜒，形成急流、短瀑、平潭及淺灘，呈現迥然不同的風情，也是夏季遊客戲水、垂釣的避暑勝地。在台北及宜蘭交界的鞍部為越嶺道的最高點，東北季風強勁，幾是大面積的芒草，頗有草嶺古道的氣氛。</p> <p>◎開車：1.國道 3 號下從安坑或新店交流道→接台 9 甲往烏來→抵烏來車站後過烏來橋立刻左轉→桶后溪上行 4 公里後抵達烏玉檢查哨(辦理入山證)→1.5 公里到達孝義部落→桶后林道 12.6K。2.台九線→宜 8 鄉道(育英路)→宜 5-3 鄉道→宜礁農 7 產業道路→小礁溪土雞城→產業道路→登山口。◎搭車：新店捷運站搭乘新店客運烏來線班車→終點烏來站後改搭計程車(無公車可達)</p>
	6-哈盆越嶺步道		<p>哈盆越嶺步道聯絡新北市與宜蘭兩地，步道全線海拔高約 450~750 公尺之間，沿南勢溪而上往露門溪、哈盆溪前去。如今整建的步道路線，止於露門溪交會地，再原路折返福山步道口，來回約 14 公里，費時 6~7 小時。步道入口在烏來區福山村，依舊屬於山地管制的範圍，遊客進入時須攜帶證件在烏福檢查哨辦妥入山許可後進入。步道沿線放眼可及，是溪谷上方闊葉樹群落，與著生的鳥巢蕨、書帶蕨等交織而成的亞熱帶森林景緻。而且有多處溪流穿越，還有優美的溪潭景觀，但是也因為水氣豐沛，經常伴隨有因溪水造成的崩塌災害，因此，在享受水與林的自然巡禮時，也請大家特別注意安全。</p> <p>◎開車：1.國道 3 號(安坑/新店交流道)→新店→台九甲線→烏來→信賢→烏福檢查哨→下哈盆→登山口。◎搭車：1.公共交通工具抵達烏來客運站後，搭乘計程車前往。</p>
	8-北得拉曼巨木步道		<p>「北得拉曼」是泰雅族語的音譯，原意為「試試看」或「聖山」，相傳有位勇敢的青年人，抱著試試看的心態獵捕盤據森林中的大野豬，凱旋而歸後，北得拉曼森林就成為部落訓練年輕人的地方。此處有全台灣海拔最低的檜木林，大多數因樹型分叉、扭曲，不具經濟價值，才免於被砍伐的命運；後人依樹型而取名，尤以微妙為俏的的阿扁神木最為傳神。稜線山徑上有段危岩峭壁，如比插天，又像牛魔角，提醒旅人得戰兢通過。沿途有迴音谷、小瀑布等景點。</p>

		<p>口。◎搭車：本區公車路線可抵達新樂村水田部落，班次不多，抵達部落後可另洽北得拉曼補給站接駁。</p>
	<p>13-鎮西堡巨木群 步道</p>	<p>「鎮西堡」在泰雅族語的原意是形容此地終年日照充足、土壤肥美之意，這裡孕育了全台最大的檜木原始林，成百上千棵的檜木，達 50 平方公里。神木群分為 A、B 區，A 區比較靠近鎮西堡，沿途經過大岩壁、瀑布及溪谷，以「皇后神木」及「孕母神木」最為著名；B 區距離較遠，但路徑平坦易達，其中又以擁有男、女性生殖器象徵的「亞當神木」及「夏娃神木」，維妙維肖的樹型令人印象深刻，而全台神木排行榜第 17 名的「國王神木」(又稱「伊凡神木」)，狀碩高聳，頗有君臨天下的氣勢。</p> <p>◎開車：國道 3 號下竹東/芎林交流道→台三線→左轉橫山接 120 縣道，往內灣、尖石→29 公里處右轉過尖石大橋→接竹 60 線往天然谷、那羅方向→經宇老、秀巒檢查哨(需停車在此辦理入山證)、泰崗、新光，即可抵達鎮西堡巨木步道的登山口。</p>
	<p>25-鳥嘴山登山步 道</p>	<p>鳥嘴山因其狀似鳥嘴的山形而得名，山腳為泰安溫泉區之源頭，故原名「上島山」；與鄰近的「橫龍山」、「虎子山」三足鼎立，形成 龍、虎、鳳三獸磐據的態勢，故有「水雲三星」雅稱。鳥嘴山因特殊的地質與地形結構，2 公里的路程要爬昇海拔 837 公尺，所以步道陡峭、形勢險峻，有攀爬百岳大山的感覺。沿途多為早年植栽的杉木及闊葉雜木林，這條步道也是原住民狩獵獵徑，路邊可見簡易的獵棚。山頂視野良好，可飽覽加里山、哈戡尼山、橫龍山、及虎子山之山勢。</p> <p>◎開車：國道 1、公館交流道下→72 快速道路→汶水→台 3 線南下→汶水溪橋後左轉苗 62 線→泰安溫泉停車場→沿停車場最尾端山邊往「警光山莊」之道路徒步上山→約 300 公尺即為登山口。◎搭車：苗栗火車站、或南苗總站搭乘往大湖的苗栗客運→再由大湖站搭程計程車前往登山口(公車僅到清安)。</p>
	<p>19-加里山登山步 道</p>	<p>加里山山步道為聯絡南庄蓬萊、風美及鹿場，沿途為柳杉人工造林及闊葉林，林下植被多以蕨類和耐蔭性物種為主，風美溪從中穿越，提供多樣的棲地，因此動、植物生態豐富。中途的風爐關是舊台車道與伐木時期工人出入運補食糧道路的交會處，仍留有台車鐵軌，見證當年興盛的林業。步道沿線及周圍常見廢棄礦坑，因南庄鄉內富含煤層，早年曾有多座礦場。登至山頂，可眺望大、小雪山與馬拉邦山山系，氣勢磅礴。</p> <p>◎開車：國道 1 號，下頭份三灣交流道→往三灣方向接縣道 124 甲→接台 3 線與 124 線共線路段→往南庄後再左轉接苗 21 縣道→往向天湖、抵達鹿場部落→循著「一葉蘭咖啡」指標往上開約 3、4 分鐘即達登山口。</p>
	<p>12-五指山登山步 道</p>	<p>五指山山峰連綿起伏，宛如五指而得名，在清朝即享有盛名，「淡水廳志」中以「指峰凌霄」來形容山勢險要壯觀，並列為八景之一，早在 1934 即有登山隊伍辦理活動。步道沿途遍植柳杉，綠意盎然，林景幽雅。因山勢俊秀靈奇，所以建有許多廟宇，雲光寺、玉皇宮、觀音禪寺等，而山巒谷地間的仙跡傳說，更增添一分玄奇。山頂視野遼闊，峨眉、北埔、新竹、竹北等盡收眼底。</p>

		<p>◎開車：自國道 3 號竹東/芎林交流道下→進竹東接 122 縣道往清泉、觀霧方向→30.2K 處五指山口站，循指標右轉五指山公路→經大聖遊樂世界、觀音禪寺、灶君堂後抵登山口。◎搭車：新竹客運竹東站，搭乘新竹客運往五峰、清泉之班車→於五指山口站下車，後循五指山公路步行至登山口。</p>
	<p>16-觀霧國家森林遊樂區步道群(經典)</p>	<p>觀霧國家森林遊樂區位於台灣的雲霧帶，雲霧常繚繞於山谷之中，因而得名。變化萬千的雲海、日出、日落，及壯闊的聖稜線，是百看不厭的景致，震撼遊客的心靈。園區內有榛山、檜山巨木群、及觀霧瀑布三條步道，各有特色，沿途蒨鬱靜謐，偶有清脆鳥鳴相伴；千年的紅檜巨木，聳立直入雲，令人領悟人之渺小；四季皆有不同的花朵盛開，讓森林天天都有好顏色；而珍稀的棣慕華鳳仙花、觀霧山椒魚、及寬尾鳳蝶等，更為觀霧增色不少。</p> <p>◎開車：國道 3 號下竹東交流道→台 3 線→新竹 122 縣道→五峰→清泉→土場→觀霧。</p>
	<p>26-冬瓜山登山步道</p>	<p>冬瓜山又名洗水山，全區皆為人造杉木林，多為柳杉及部分的香杉及台灣杉，停伐後杉林密佈、林相森幽，筆直、瘦高的杉木，整齊劃一的羅列於山丘四方，林下叢生灌木及草本植物。雖稱冬瓜山，但一點也不矮，三角點高度為海拔 1610 公尺、比四週的環山都高出一截。山腳週邊均為客家農莊所墾植的桃、李果園，在每年開花時節，蒼鬱的冬瓜山在一片紅白花海的烘托下，更顯得翠嫩鮮綠。</p> <p>◎開車：國道 1、公館交流道下→72 快速道路→汶水→台 3 線南下→汶水溪橋後左轉苗 62 線→清安→泰安鄉公所前右轉→過清善橋走苗 62-1 線→過清安國小後直行至腦寮庄橋→左轉往腦寮方向有明顯路標→右轉經過冬瓜山露營區即是西北麓登山口。◎搭車：苗栗火車站、或南苗總站→往大湖苗栗客運→搭程計程車前往（公車僅到清安）。</p>
	<p>27-馬那邦山登山步道</p>	<p>馬那邦（原名馬拉邦）古道是早年泰雅族北勢群交通往來及狩獵的山徑，1880 年代漢人開始入墾、抱隘、焗腦、抽藤；日治初期，日人利用馬那邦山南、北向主稜上的古道為隘勇路，曾發生兩次泰雅族人抗日事件，雙方傷亡慘重，日軍在馬那邦山戰場豎立多處紀念碑。步道經杉木造林地、櫟木植群，四季各有特色，春天的桃花、夏季的綠竹、秋天的楓紅，冬日的寒梅。可遠眺蜿蜒群山的大安溪、大霸尖山及雪山之間的聖稜線。</p> <p>◎開車：國道 1、公館交流道下→72 快速道路→汶水→台 3 線→大湖→苗 55 線→南湖→東興村◎搭車：苗栗火車站、或南苗總站→往大湖苗栗客運→搭程計程車前往。</p>
<p>東勢林區 管理處</p>	<p>國家步道</p>	<p>45-合歡北峰步道</p> <p>合歡北峰海拔 3,422 公尺，是合歡群山的最高峰。步道口位在合歡山停車場一帶，循二葉松林逐漸上升，穿梭於紅毛杜鵑與台灣高山杜鵑的灌木叢間，之後才進入玉山箭竹草坡。五月紅毛杜鵑進入盛花期，滿山滿谷，仿若一處高山大花園，有「一眼望不盡」的花海驚奇，每年總吸引許多愛花人探訪台灣高山賞花秘境。峰頂視野遼闊，北望中央山脈北脊與雪山山脈，向南俯瞰濁水溪谷及玉山山脈，也是觀日出、賞日落的最佳地點。</p>

		<p>◎開車：1.國道 3 號→國道 6 號→埔里→省道 14 到霧社→14 甲至合歡山。2.花蓮太魯閣→8 號省道至大禹嶺→台 14 甲至合歡山停車場。</p>
	40-合歡西峰步道	<p>合歡西峰在合歡群峰中的難度最高，必須爬過多個陡下又陡上的山頭，海拔高度差距上百公尺。沿途多走在稜線上，一整片綿延無邊境的箭竹林，及夾雜其間的冷杉林。</p> <p>◎開車：1.國道 3 號→國道 6 號→埔里→省道 14 到霧社→14 甲至合歡山。2.花蓮太魯閣→8 號省道至大禹嶺→台 14 甲至合歡山停車場。從合歡北峰連接合歡西峰。</p>
	44-合歡東峰步道	<p>合歡東峰海拔 3,416 公尺，是合歡群峰的第二高峰，山勢巍峨獨立，峰頂視野開闊，天氣晴朗時，南湖大山、中央尖山，甚至遠在南端玉山也盡收眼底。沿途滿布箭竹，偶可見蒼勁的玉山圓柏；五月中旬至六月上旬正是玉山杜鵑怒放爭妍，嬌豔的粉紅色將山坡點綴的熱鬧繽紛。秋季可登頂觀賞雲海的變幻，寒冬則是最佳的雪訓地點。</p> <p>◎開車：1.國道 3 號→國道 6 號→埔里→省道 14 到霧社→14 甲至合歡山。2.花蓮太魯閣→8 號省道至大禹嶺→台 14 甲至合歡山停車場。</p>
	31-鳶嘴稍來小雪山國家步道（經典）	<p>鳶嘴至稍來路段縱走，全程多為崎嶇難行的陡峭岩壁和險峻如刀刃般的地形，沿途皆需攀繩；步道林木高大壯碩，初春，粉嫩雪白的台灣杜鵑、秀氣帶粉的紅毛杜鵑、夭紫嫣紅的玉山杜鵑及白瑕的西施花，將步道點綴得詩情畫意；梅雨季時，鬱密的林下有晶瑩剔透的水晶蘭；登臨鳶嘴山頂，可遠眺卓蘭、東勢、新社等地，運氣好時可看到雲海翻騰。稍來-小雪山步道古木參天，林木蓊鬱，畫眉科鳥類鳴叫聲不絕於途，悠揚迴盪山谷。</p> <p>◎開車：國道 1 或 3 號→國道 4 號到底→左轉接台 3 線往東勢方向→東勢大橋後右轉循台 8 線續行→東關路東勢林區管理處雙崎工作站右側轉接往大雪山 200 林道的叉路；或由豐勢路進入，左轉進東坑路→大雪山 200 林道→過橫嶺山隧道→27+50K 為鳶嘴-稍來山段登山口，35.2K 為小雪山段登山口。◎搭車：週六、日豐原客運（台中—大雪山）台中站 08:00→豐原站 09:00→東勢站 09:30→大雪山 11:00→天池神木 13:00→大雪山 14:30→東勢站 16:00→豐原站 16:30→台中站 17:20（台中站電話：04-22877732；豐原站電話：04-25246603）</p>
區域步道	41-合歡山國家森林遊樂區步道群	<p>合歡山國家森林遊樂區屬於高山生態系，以冷杉林、箭竹原為主要的植被型相，高山花卉亦為主要的生態特色，春夏季時，杜鵑、高山沙參等植物綻放各式各樣的花朵，將合歡山點綴得五彩繽紛。冬季為全台最著名之賞雪地點，冷杉的墨綠在白雪的映襯下顯漆黑而神秘，雪花更將冷杉粉飾為玲瓏玉樹，山泉澗水也成了冰柱冰瀑，宛如水晶宮。雲海景觀亦是合歡山一絕，伴隨日出、晚霞，猶如置身仙境。</p> <p>◎開車：1.國道 3 號→國道 6 號→埔里→省道 14 到霧社→14 甲至合歡山。2.花蓮太魯閣→8 號省道至大禹嶺→台 14 甲至合歡山。</p>

<p>29-武陵國家森林 遊樂區桃山步道</p>	<p>遊樂區內分部冷杉、鐵山等原始森林，登走在雪山、武陵四秀（品田山、桃山、池有山、喀拉業山）線等著名登山路線上，可以欣賞秀麗的白木林、峭壁、斷崖、原始林、冰斗等景觀。四季景觀各有特色，春日櫻花怒放、桃雲李海；夏日暑氣不侵，果蔬甜翠脆；秋日楓紅如醉、松柏挺俊，因此有「台灣九寨溝」的美譽。區內最負盛名的為七家灣溪的國寶魚--櫻花鉤吻鮭，由武陵吊橋俯瞰，可清晰見其身影。武陵吊橋至桃山瀑布間是著名賞鳥路線，可觀賞酒紅朱雀、鷓鴣、灰鶯及大赤啄木等鳥種。</p> <p>◎開車：1.自太魯閣循 8、7 甲省道，全程約 131 公里。2.自宜蘭市區循 7、7 甲省道，全程約 84 公里。3.國道 3 號南投交流道→循 3 號省道至草屯→接 14、14 甲、8、7 甲省道，全程約 164 公里。4.北橫公路--中橫宜蘭支線--南山--武陵。5.埔里--霧社--合歡山--梨山--中橫宜蘭支線。</p> <p>◎搭車：1.宜蘭火車站旁或羅東搭往梨山的國光客運，於武陵農場站下車。2.台中市或豐原搭往梨山豐原客運，於梨山站下車，轉搭往武陵農場的班車可底。</p>
<p>34-橫嶺山步道</p>	<p>橫嶺山因山勢走向異於鄰近其他幾座山岳而得名。步道位於中、低海拔交接的溫暖林帶，前半段，沿途可見高聳參天的杉木造林直指天際，而林下潮濕的落葉層裡，則不時可見潔白剔透的水晶蘭及粉豔動人的肉穗野牡丹。橫嶺山步道又稱「木馬古道」，是早期當地居民為了搬運從山上砍伐來的木材，在此所修築了一條的木馬道，沿途可以看見廢棄的運材木馬、及荒廢工寮、燒炭窯等遺跡。</p> <p>◎開車：國道 1 或 3 號→國道 4 號到底→左轉接台 3 線往東勢方向→東勢大橋後右轉循台 8 線續行→東關路東勢林區管理處雙崎工作站右側轉接往大雪山 200 林道的叉路；或由豐勢路進入，左轉進東坑路→大雪山 200 林道→27K 橫嶺山隧道口前。◎搭車：週六、日豐原客運（台中—大雪山）台中站 08:00→豐原站 09:00→東勢站 09:30→大雪山 11:00→天池神木 13:00→大雪山 14:30→東勢站 16:00→豐原站 16:30→台中站 17:20（台中站電話：04-22877732；豐原站電話：04-25246603）。</p>
<p>30-大雪山國家森林遊樂區步道群</p>	<p>大雪山在日治時期為台灣中部重要的林場，據說當年此處的大草原風光宛如日本北海道的大雪山景色，因此取命名「大雪山」。遊樂區位於雲霧帶，氣象變化萬千，常見山嵐環繞於翠綠山巒間；林相涵蓋了鐵杉林、檜木林及以殼斗科植物為主的暖溫帶闊葉林等，每一生態帶均有代表性的巨木留存，是林務局所轄的遊樂區中林相變化最為細膩的。區內有往鞍馬山的木馬道、埡口觀景台步道、雪山神木健行步道及往天池、小雪山步道，景緻各異，隨著四季更迭各有其獨特丰采。</p> <p>◎開車：國道 1 或 3 號→國道 4 號到底→左轉接台 3 線往東勢方向→東勢大橋後右轉循台 8 線續行→東關路東勢林區管理處雙崎工作站右側轉接往大雪山 200 林道的叉路；或由豐勢路進入，左轉進東坑路→大雪山 200 林道。◎搭車：週六、日豐原客運（台中—大雪山）台中站 08:00→豐原站 09:00→東勢站 09:30→大雪山 11:00→天池神木 13:00→大雪山 14:30→東勢站 16:00→豐原站 16:30→台中站 17:20（台中站電話：04-22877732；豐原站電話：04-25246603）</p>
<p>43-八仙山國家森林</p>	<p>八仙山海拔高度約 2,366 公尺，高度折算 8 千台尺，取日語諧音而得名。曾是台</p>

林遊樂區步道群	<p>灣三大林場之一，森林遊樂區為佳保台分場舊址，至今仍可以看到早年林場設施的遺址。此處為佳保溪匯入十文溪處的台地，二溪的水質清澈潔淨，水質冠絕全台；十文溪溪谷壯麗，怪石嶙峋，風光優美。1~3月櫻花盛開，吸引成群鳥類、蜜蜂及鳳蝶前來；4月桐花綻放，林徑上朵朵白花如雪片飄落，也正是螢火蟲大發生的高峰期，螢光點點，浪漫迷人。</p> <p>◎開車：國道1或3號→國道4號→往東勢方向→經東勢大橋→往谷關→經和平、麗陽→至篤明橋右轉→至八仙山森林遊樂區。</p>
35-德芙蘭步道	<p>德芙蘭是松鶴部落的舊稱，泰雅語原指容易舀水之意，代表此地水源豐沛，好山好水適合居住。日治時期，以泰雅族頭目之名而改稱「久良栖」，音譯「古拉斯」；民國後，則因此地遍佈五葉松，及有大群白鷺鷥於大甲溪畔棲息活動，於是更名為「松鶴」。步道利用台電保線路加以改建而成，沿途可見陡峭的大岩壁及散落的大、小落岩塊；林相豐富，綠蔭遮天，爬藤懸吊，還有幾株兩人環抱的大樹。遊客較少，保留了純樸自然的風貌。</p> <p>◎開車：國道1號、3號→國道4號(清水—豐原線)往東行→終點下高速公路後轉台3線→過東豐大橋右轉→台8線29.15公里(松鶴橋)處左轉→循產業道路前行約0.55公里，即抵達停車場◎搭車：台中市、豐原、東勢搭豐原客運往谷關班車→於「博愛」站牌下車→步行約700公尺(約15分鐘)抵達步道入口。</p>
37-八仙山步道	<p>八仙山海拔2366公尺，為「谷關七雄」之首，沿途可以看到植被由常綠闊葉林進入四季變化明顯的針闊葉混合林，景色繽紛多變。八仙山曾是台灣三大林場之一，步道邊可發現許多伐木遺跡。0.7K處可以觀賞到佳保溪與八仙山國家森林遊樂區全景；2K處是眺望東卯山及屋我尾山連稜的最佳位置，天晴時可看到鸞嘴稍來與橫嶺山，俯瞰壯闊的大甲溪谷；下午時分，雲霧繚繞於對岸山頭，如萬馬奔騰，氣勢磅礴。</p> <p>◎開車：國道1或3號→國道4號→往東勢方向→經東勢大橋→往谷關→經和平、麗陽→至篤明橋右轉→八仙山森林遊樂區→登山口位在靜海寺後方。</p>
38-東卯山步道	<p>東卯山在谷關七雄中排行老五，原為台電之保線道路。沿線風景秀麗，生態資源豐富多樣，2~4月台灣流蘇綻放潔白的花朵，4.5K後有一片長滿萬年松的岩壁，當環境乾旱時，葉子反捲，露出銀白色的葉背反射陽光，如一把枯死的小草；等到雨水降臨時，乾枯的植株又朝氣蓬勃的開展。森林裡也棲息許多昆蟲，蝴蝶、平頭大锹形蟲、台灣長臂金龜等。山頂視野極佳，天氣良好時除可遠眺松鶴部落外，新山、馬崙山、八仙山、唐麻丹山之山巒美景盡收眼底。</p> <p>◎開車：國道1號、3號→國道4號(清水—豐原線)往東行→終點下高速公路後轉台3線→過東豐大橋右轉→台8線25.1公里左轉→大道院，登山口即位於大道院右前方產業道路1公里處。</p>
42-唐麻丹山步道	<p>唐麻丹山海拔高度1305公尺，在谷關七雄中排行老么，步道位於台中縣和平鄉大甲溪南岸，與對岸東卯山遙遙相望。林相主要以常綠闊葉林為主，山腰另有一條山徑，通往裡冷溪上方的蝴蝶谷瀑布，瀑布高度落差約有20公尺，流水終年</p>

潺潺不斷，由於瀑布兩側岩壁長年受到流水浸濡，遠望有如蝴蝶的翅膀，而得「蝴蝶谷瀑布」之名。山頂是谷關七雄中少數幾個展望不錯的三角點，遠近山巒美景盡入眼底。

◎開車：(1)國道4號→台3線→東勢方向→台8線26公里處裡冷橋右轉→進入裡冷林道過同心橋→至裡冷部落登山口。(2)國道4號→台3線→東勢方向→台8線29公里處右轉過松鶴橋→往神農谷方向沿產業道路→至松鶴部落登山口。

◎搭車：台中、豐原、東勢等站搭乘豐原客運至(1)裡冷橋站及(2)松鶴橋站下車，沿產業道路進入登山口。

32-波津加山步道

波津加在谷關七雄中排行第四，據說因為步道坡度陡峭（高低差約1千公尺），被登山者形容「坡真陡」（閩南語諧音）而來。為昔日台電保線道路，步道邊可看見倒臥的老舊木製電桿及固定用鋼索。沿途林蔭夾道，可見巨大挺拔的二葉松及楓樹，部分路段還可俯瞰大甲溪沿岸聚落風情，當深秋時節來臨，紅葉片片，十分詩情畫意。山頂有一片茂密的台灣杜鵑林，3月綻放時花團錦簇，可以享受被花海包圍的浪漫氛圍。

◎開車：國道4號→台3線→東勢方向→台8線34.5公里處過谷關大橋→至溫泉區附近停車場→至登山口。

◎搭車：台中、豐原、東勢等站搭乘豐原客運至谷關下車，電話聯繫商家接駁至登山口。

33-屋我尾山步道

屋我尾山為谷關七雄中的老三，北側登山口在大雪山林道31.2K處，南側登山口在台8線31.2K處。北側登山口有參天的台灣杜鵑林，春季繁花盛開時，仿若杜鵑花道，浪漫繽紛。沿途還有杉木造林地、針闊混合林、及稜線的上矮密的風衝林。二葉松樹幹上長著附生蘭，嬌小的花朵躲藏在附生的蕨類中，得用些眼力仔細尋找。潮濕的環境及豐富的腐葉枯枝，使林下、樹幹及倒木上冒著一簇簇的蕈類，型態各異，常吸引遊客駐足觀賞。

◎開車：(南登山口)國道4號→台3線→東勢方向→台8線麗陽營區(台8線31.2公里處)→由麗陽營區後方「十文巷」進入登山口。(北登山口)國道4號→台3線→往東勢方向至東勢大橋右轉台8線→至雙崎工作站左轉東坑街→接大雪山林道→大雪山林道31.3公里處進入登山口。

◎搭車：(南登山口)台中、豐原、東勢等站搭乘豐原客運至台8線麗陽營區站(台8線31.2公里處)→由麗陽營區後方「十文巷」進入登山口。

36-新山馬崙山斯可巴步道（經典）

斯可巴為泰雅族語「手」的意思，意為用「手」指出來的地方，也引伸為用「手」開墾出來的意思。步道原是泰雅族的狩獵小徑，日治時期為伐木人員交通往返的路徑。斯可巴步道約3.4公里，中間銜接的新山步道，長約7公里，來回約7小時，可通往海拔2,305公尺、谷關七雄的老二--馬崙山。滿山遍野的松樹中以「八壯士」及樹齡百年的「松媽媽」最為壯觀，山徑上鋪滿厚厚的松針，就像是五星級的步道。

			<p>公里→台電訓練所前(台 8 線 36.2 公里處)台電巷右轉向上約 2 公里→斯可巴部落登山口。</p> <p>◎搭車：台中、豐原、東勢等站搭乘豐原客運至谷關下車，電話聯繫商家接駁至登山口。</p>
		39-白毛山步道	<p>白毛山昔日為裡冷部落的傳統狩獵區域，傳說早年一對紅髮與白髮的雙胞胎出生後隨即夭折，之後村內發生一場瘟疫，日人因此將村落名為「白毛村」。白毛山為谷關七雄中的老六，卻擁有極佳的展望，四周壯闊的山巒、蜿蜒的大甲溪及松鶴部落等。因遊客較少，環境特顯清幽，沿途多為杉木與柳杉造林地，鬱閉的森林增加了隱蔽性，常發現山羌、台灣野豬、台灣獼猴等較大型哺乳類動物活動痕跡。</p> <p>◎開車：國道 4 號→台 3 線→東勢方向→台 8 線白鹿吊橋旁停車場(台 8 線 19.9 公里處)→步行通過白鹿吊橋接上產業道路→上下山交會點→白毛山三角點→上下山交會點→白鹿吊橋。</p> <p>◎搭車：台中、豐原、東勢等站搭乘豐原客運至白鹿吊橋站下車，步行通過白鹿吊橋接上產業道路至登山口。</p>
南投林區 管理處	國家步道	49-能高越嶺道 西段(經典)	<p>能高越嶺道從南投縣仁愛鄉通過台灣中央山脈中段奇萊連峰與能高連峰，至花蓮縣秀林鄉銅門村。步道平行塔羅灣溪蜿蜒在中央山脈的連綿群峰之中，全線約 90% 的步道穿越「丹大野生動物重要棲息環境」。早年是賽德克族行獵往來的社路、日治時期的警備交通要道，光復至今的台電高壓輸電保線路。從日治時期開始就是非常受歡迎的登山健行路線，可以看到峻峭綿延的中央山脈主稜群峰、濁水溪與木瓜溪流域的層層山巒，沿途澗谷狹闊相間，視野寬廣多變。</p> <p>◎開車：1.國道 3 號，下霧峰系統交流道→接國道 6 號往東→接台 14 線往霧社方向→經霧社、廬山，轉屯原產業道路至登山口。2.由東側進入，花蓮台 9 線→接 14 線、接台電拓建道至登山口。</p> <p>◎搭車：西轉運站為廬山、霧社；東側可由花蓮直接轉運。</p>
	區域步道	46-桃源里園區 步道	<p>桃源里舊稱「坑仔內」，三百年前福建人來此移墾，因地處群山懷抱之中而得名，由於環境清幽如世外桃源，後來配合行政區劃據才以此為名。桃源里森林步道位在八卦山大佛風景區的南麓，有體適能區步道、森林步道及龍鳳谷步道。清明時節成群的灰面鵟鷹北返過境八卦山脈，得天獨厚的地理環境優勢，深獲賞鳥人士所喜，成為觀賞野鳥與賞鷹的最佳聖地。</p> <p>◎搭火車彰化火車站搭乘彰化客運往保四方向的公車(車次約一小時一班)，於彰化師大寶山校區下車，由校區後方進入步道。</p> <p>◎開車 1.國道 1 號，下彰化交流道→彰化方→沿中華西路→右轉中央路→左轉中山路→中興路右轉→經縣立體育場、師大路，可接寶山路，數百公尺→可於右</p>

		<p>102(白)路線、101 路線→「彰化客運」台中-鹿港路線→「員林客運」台中-西港路線→台中-西螺路線→搭乘至彰化火車站後請參考「鐵公路」路線說明。</p>
	<p>48-龍鳳谷森林 步道</p>	<p>龍鳳谷步道森林茂密，環境優美，地形坡度變化大，芬多精與負離子豐富，漫步其間，充分享受森林浴，可以助益呼吸器官與肺機能，增進血液循環與心臟活力。</p> <p>◎開車：74 號中彰快速路 5.1k→轉 139 縣道（環山路）（西向）→約走 3 公里→遇大叉路轉左線·寶山路（右線－虎崗路）→再行 1 公里→進入右側三清宮大牌樓→右側步道起點。</p>
	<p>54-猴探井步道</p>	<p>猴探井步道位在八卦山脈中段西麓帶，林蔭蔽天，步道設施完善，行程輕鬆易行，安全性高，山頂建有約 3 層樓高、造型像衝天火箭的觀景台，可遠眺高速鐵路、碧綠萬頃的彰化平原，天氣晴朗時更可遠及西螺大橋、台灣海峽，觀賞濁水溪奔流入海的壯麗美景。山頂另有遊客中心，介紹八卦地質特性。上山約 25 分鐘，下山約 20 分鐘，適合全家親子一年四季來訪。</p> <p>◎開車：1.台 74 號（中彰快速道路）→台 74 甲公路到花壇→轉 137 縣道南下抵達續行。2.國道 3 號、下南投交流道→南崗工業區成功三路右上直達。3.國道 1 號→埔鹽系統交流道接台 76 號（草屯－漢寶快速道路）→下東山交流道→轉 137 縣道南下到達。137 縣道 20.6K 處水泥路面產業道路進→行約 1.5 公里右轉→約 50 公尺越過乾坑谷、遇岔路立刻左上→再約 600 公尺即到達產業道路盡頭停車場。</p> <p>◎搭車：1.社頭火車站下車，步行前往約 150 分可達。2.高速鐵路彰化站下車，再轉搭公車或計程車前往。3.彰化、員林搭員林客運往田中、二水線班車，於石頭公站下車，再步行約 90 分鐘可達。4.搭彰化客運，員林、南投二地互往，經施厝厝的班車，於福天宮站下車，步行約 10 分鐘即達。</p>
	<p>56-清水岩園區 步道（經典）</p>	<p>中央嶺造林步道是將相思樹迤邐山間的搖籃之路；上連十八彎森林步道，下接長青自行車道，步道上的第五嶺，可以眺望至其他三個嶺的觀景平台，稜線上則有木棧道延續在相思樹之間，沿途設有健體設施、觀景平台及休憩涼亭，也可由步道中之岔路挑戰難度較高的觀音山步道，全線視野絕佳，冬季溫煦、夏季涼爽。步道上端的擎天崗出入口，一座直陡的木梯，有著直通天際的氣勢。</p> <p>◎開車：1.國道 1 號，下北斗交流道→往斗苑東路方向前進→右轉斗苑東路(150 縣道)→左轉員集路→接和平路，約 1.8 公里後，於山腳路五段(137 縣道)左轉→右轉清水岩路，可於左側看見清水岩寺，由此進入可抵達步道入口。2.國道 3 號轉→東西向快速道路漢寶草屯段(台 76 線)往西方向→山腳路一段(137 縣道)左轉→左轉清水岩路，可於左側看見清水岩寺，由此進入可抵達步道入口。</p> <p>◎搭車：彰化、員林或田中火車站，搭乘彰化客運「彰化-田中線」，可達清水岩各景點。</p>
	<p>58-田中麒麟山 森林步道</p>	<p>田中麒麟山步道分南、北兩線。除徒步健行，享受與山林近距離接觸的登山樂趣外，亦有自行車道，供遊客騎乘腳踏車遊賞自然風光。沿途多為耐旱的相思樹，鳥類、昆蟲豐富。步道中有座近 90 度的垂直山壁，落差約 30 公尺，步道呈螺旋狀緊貼山壁而建，步道寬度僅容一人通行，被山友形容為「大霸天梯」，走來非</p>

常驚險刺激。山頂的大平台地設有許多供山友鍛鍊體魄及兒童遊戲的器材，這裡可看到新建的 150 縣道，盤旋於青山翠谷間，繁忙的車輛變成如火柴盒般穿梭

◎開車：國道 3 號，下南投交流道→經南崗工業區→南崗一路轉大庄路（150 縣道）→經赤水抵達。2.國道 1 號，下北斗、田中交流道→150 縣道→經北斗、田中到達。

◎搭車：1.田中火車站下車→步行前往約 40 分可達。2.高鐵彰化站→轉搭公車或計程車。3.南投、田中搭彰化客運班車，於「鼓山寺」站下車。

60-香山森林步道

香山森林步道是早期農村間的聯絡道路，現連接自行車路線與松柏嶺茶香步道，也是聯繫彰化縣田中鎮及南投縣民間鄉之間的步道。步道沿線為次生林及農村交會的環境，屬典型的亞熱帶南榕林帶，有許多鳥類棲息，如五色鳥、紅嘴黑鵝、黑枕藍鶺鴒、山紅頭、繡眼畫眉、樹鵲等。

◎搭火車，從彰化、員林或田中火車站下車，搭乘彰化客運「彰化-田中線」，可達清水岩各風景景點。

◎開車：國道 1 號，下北斗交流道→斗苑東路方向前進→右轉斗苑東路(150 縣道)→山腳路五段(137 縣道)右轉→數十公尺後→可看到皇信宮牌樓於左側→牌樓進入可抵達步道入口。

59-坑內坑森林步道

坑內坑因位於坑谷與坑谷之間的小坡地而得名。坑內坑水資源豐富，取水容易，又因地勢相對稍高，遇上豪雨也能避開水患，所以成為先民選擇居住的寶地。步道沿線設施有休憩平台、生態觀察區及眺望休憩區，林蔭茂密，清風徐徐，即使炎夏也不受酷暑影響。步道串連彰化縣二水鄉及南投縣名間鄉兩地，登山民眾可藉此步道同時一遊兩縣不同之遊憩景點。

◎搭火車，從彰化、員林或田中火車站下車，搭乘彰化客運「彰化-田中線」，可達清水岩各風景景點。

◎開車：國道 1 號，下北斗交流道→斗苑東路方向前進→右轉斗苑東路(150 縣道)→山腳路五段(137 縣道)右轉→數十公尺後→可看到受德宮牌樓於左側→牌樓進入可抵達步道入口。

61-廟前坑森林步道

廟前坑步道位於豐柏步道盡頭，循小徑入幽，環狀步道在寬闊平坦的谷地中蜿蜒。沿途可見頭崙山層的蝕溝地形，垂直聳立，山坡、岩壁的植群打著風的節奏，谷間流動著清新寧靜的氣息；除了豐富的林相，此處有台灣獼猴以及各種動物及昆蟲棲息，可以近距離觀察其自然生態，步道區內亦規劃舒適安全的觀察空間，林間教室、休憩平台及體適能等設施，是休閒遊憩與自然觀察的好去處。 ◎搭火車：從彰化、員林或田中火車站下車，搭乘彰化客運「彰化-田中線」，可達清水岩各風景景點。

◎開車：國道 1 號，下北斗交流道→斗苑東路方向前進→右轉斗苑東路(150 縣道)→山腳路五段(137 縣道)右轉→數十公尺後→可看到豐柏廣場指示牌左側→豐柏廣場→豐柏步道盡頭右側即為步道入口。

52-奧萬大國家

區內被萬大南、北溪及萬大溪三條溪流切割，形成幾個不同的生態系統。又位處

森林遊樂區步 道群

深山谷地，強風不易進入，屬於暖溫帶中性偏乾的氣候，相較於一般中海拔森林來得乾燥，因此岩生蕨類、有刺植物等適應乾燥氣候的植物是本區植物的一大特色。擁有全台灣面積最大的天然楓香純林，素有「楓葉的故鄉」美譽，也是著名的賞楓勝地。腦寮溪的瀑布群因地殼快速隆起及下切作用，形成飛瀑、雙瀑和連瀑三段不同的景觀，充沛的水氣使步道呈現暖溫帶的溪谷型森林。園區內多樣的生態環境是中海拔的降遷鳥類喜愛棲息之處，也是極佳的賞鳥地點。

◎開車：國道 3 號→國道 6 號往埔里→埔霧公路往霧社→投 83 線道。2.國道 3 號→國道 6 號往埔里→霧社→投 83 線道。

57-澀水社區水 上森林步道

澀水社區坐落中潭公路西南側大雁隧道旁，貌似蓮花座山谷地形。水上森林步道有桃米坑溪、澀水溪二溪流貫穿，漫步其間，可同時欣賞溼地、溪流與森林等三種截然不同的棲地環境，步道沿線森林鬱閉，清澈溪水吸引許多動物棲息，如螢火蟲、青蜓、蛙類、蝴蝶等，是最佳的生態觀察場所。

◎開車：國道 3 號→，接 6 號(水沙連高速公路)往東方向→經埔里隧道→轉台 14 線(中山路四段)往南方向→右轉桃南路(台 21 線)往南走→經過大雁隧道後→轉入大雁巷→澀水社區。

55-大林環嶺森 林步道

大林步道位於埔里事業區 77 林班，大部分屬於竹林承租地。步道有二處觀景點，視野極佳，可俯看整個魚池鄉大林村、東光村及遠處環繞山景，壯闊綺麗。步道約 1.6 公里長，兩側為針闊葉混合林，豐富多變，鳥類、昆蟲、動物生態豐富，充滿野趣，是生態觀察的絕佳路徑。

◎開車：1.國道 3 號→霧峰交流道，接國道 6 號→愛蘭交流道下，接台 14 往埔里→埔里，接台 21 線→魚池→日月潭。2.國道 3 號→下竹山交流道→往名間方向→台 16 線往集集、水里方向→投 131 線或接台 21 線經日月潭→魚池→投 131 線往九族文化村方向→左轉晶園休閒渡假村→環園車道。3.國道 3 號南下→下草屯交流道→台 14 線經草屯往埔里→台 21 線往魚池→投 131 線往九族文化村方向→左轉晶園休閒渡假村→環園車道→大林村金天巷精元休閒農場左後方。◎搭車：1.台中搭仁友客運(04-22255492)直達九族文化村，在晶園站下車。仁友客運首班車 8 點、平日 4 班車、假日 6 班。2.國道客運直抵埔里→轉搭南投客運(049-2987330)到達九族文化村，在晶園站下車。南投客運首班車 9:40，每日 6 班。

51-鯉魚潭森林 步道

大部分路段步行於低海拔之原始林相的山野連綿之中，沿途棧道、涼亭、棧橋與豐富的蕨類、及四季流轉的鳥語花香。視野開闊處可以遠觀形如鯉魚的潭水碧綠清澈，當水波如鱗片映照落日紅光之時，像一隻活耀閃亮的鯉魚靜臥在山光水色中。將潭面劃分南北的柳堤，風吹柳動，與鯉魚潭周邊的七個穴位的傳說，也為此處憑添幾分人間氣息與神秘色彩。

◎開車：1.國道 1 號彰化系統→接國道 3 號往南投→轉國道 6 號往埔里→埔里終點站交流道→右轉中山路二段→左轉鯉魚路。2.國道 3 號→接國道 6 號往埔里方向→埔里終點站交流道→右轉中山路二段→左轉鯉魚路

63-二崙自然步

二崙自然步道位於雲林縣自強大橋下之濁水溪南岸，濁水溪帶來的肥沃土壤使西

		<p>道</p>	<p>螺成為農業重鎮，河床的沙質土壤經年累月積沙成丘，成為綠意盎然的沙崙丘陵。全程步行於鬆軟金黃的沙地上，樹影沙地一路相伴，是全新的步道體驗！沿途悠閒寧靜的聚落人文風情與日暮瓜田搭配成耀目的原野彩畫，舒適好走的細沙步道，文竹棧道、吊橋、觀湖平台、戶外昆蟲教室與會呼吸的涼亭休憩區等設計提供多元的休閒旅遊。</p> <p>◎開車：國道 1 號→雲林系統交流道往虎尾方向(78 線道)→元長交流道接台 19 線往北→自強果菜市場南側→左轉進入步道入口廣場。</p>
		<p>64-龍過脈森林 步道</p>	<p>步道串連林內鄉內之林中、林南及坪頂三村，考量登山客不同的需求，步道有多處出入口可供選擇。步道之一坪頂至鐵管坑段是稜線型步道，視野展望極佳，可以遙望清水溪、俯視林內與斗六石榴街。坪頂多蜜源植物，每年清明節後可欣賞到翩翩起舞的紫斑蝶，甚是壯觀！動物資源豐富，常見猴子在林間覓食嬉戲，夏季偶見珍稀的八色鳥。</p> <p>◎開車：國道 3 號，下斗六交流道→走大同路(台 3 線)往林內方向→接中正路(台 3 線)→右轉公園路，即可抵達步道入口的林內公園。◎搭車：搭西部幹線到林內火車站，轉搭公車，即可抵達步道入口「林內公園」。</p>
<p>嘉義林區 管理處</p>	<p>國家步道</p>	<p>69-塔山步道 (經典)</p>	<p>塔山步道原為軍方在塔山頂觀測站駐軍之補給步道，亦為阿里山住民採集箭竹之路徑，後雖軍方撤守而雜草沒徑，但兩旁仍可發現軍方早年所設之引水管路。起點位於姊妹潭旁，可欣賞湖光山色，沿途經過檜木林，享受芬多精森林浴，經過阿里山森林鐵路祝山線段，以天橋方式橫跨其上，可觀賞森林火車蜿蜒而過；終點為塔山頂，可欣賞阿里山森林遊樂區全景，並可眺望玉山群峰，景觀優美。</p> <p>◎開車：1.國道 1 號、下嘉義交流道→159 縣道至嘉義市→循吳鳳南(北)路或彌陀路接 18 號省道→經觸口、獺頭、石卓→阿里山國家森林遊樂區內，步道位在姊妹潭旁。◎搭車：搭乘阿里山小火車→阿里山國家森林遊樂區。</p>
		<p>76-特富野古道</p>	<p>本步道為自忠支線水山線舊鐵路線，原為阿里山鄒族人早年至自忠的山徑，並連接至塔塔加前往玉山地區出草、打獵，1931 年日本人將鄰近自忠的古道後段改建成鐵路，即為水山線。步道涵蓋中高海拔之原始及人工之針闊葉混淆林與純林，前半段穿越蒼勁挺拔的柳杉林，時而陽光穿透枝椏灑下萬縷金光，時而薄霧輕掩迷濛如白紗；後段走入闊葉林，層峰疊翠，四季皆有不同的景致。鳥類資源豐富，也是極佳的賞鳥步道。</p> <p>◎開車：1.國道 3 號、下中埔交流道→台 18 線公路到自忠→於石卓右轉接 169 縣道至特富野。2.南投水里→台 21 線新中橫公路→經塔塔加遊客中心→到自忠。◎搭車：1.嘉義縣營公車至達邦再轉特富野（接駁車接送）。2.搭嘉義縣營公車至阿里山國家森林遊樂區再轉自忠（接駁車接送）。</p>
	<p>區域步道</p>	<p>65-嘉南雲峰步 道</p>	<p>嘉南雲峰因位於嘉義縣、南投縣、雲林縣等三縣交界之峰頂而得名，標高 1,975 公尺，為雲林縣第一高峰，登峰頂可眺望玉山山脈。步道沿途山巒起伏，崖壁陡立，地質地形景觀特殊，尤以好望角最具特色，該區可見兩座三角狀突起的岩石，下方即為峭壁懸崖，其上攀附著許多蕨類植物，天候良好時，能眺望遠方以及欣</p>

		<p>賞峭壁雄偉之美。另有九芎、黃杞、牛樟巨木等植物景觀。</p> <p>◎開車：國道 1 號、下斗南交流道→斗南→158 乙縣道→3 號省道→梅山→149 縣道→149 甲縣道→外湖→石壁風景區。2.國道 3 號、下梅山交流道→162 縣道→149 縣道→149 甲縣道→外湖→石壁風景區。◎搭車：斗六市搭臺西客運往草嶺班車，在草嶺國小下車。臺西客運電話：05-6322284</p>
	<p>70-瑞太古道 (經典)</p>	<p>瑞太古道舊稱幼蛤山道，接現今的瑞里及太和，清代與日治時代都曾修築過此古道，是早期先民遷徙入墾與農產運輸的主要交通要道。步道兩旁多為孟宗竹林，沿途可以看到夫妻樹、百年的牛樟巨木、迴音谷、象徵先人智慧的「牛稠」框式擋土牆遺跡、及眺望醉人的氤氳山色。往太和的山麓梯田種植了一壟壟整齊油綠的茶園，是近年瑞太山區主要的生計產業。</p> <p>◎開車：1.國道 3 號、下梅山交流道→接 162 縣道→台 3 線→至梅山接 162 甲縣道→至太平村轉嘉 154 鄉道→經太興接嘉 122 鄉道至瑞里。2.國道 3 號、下竹崎交流道→166 縣道至竹崎→嘉 122 鄉道→經水道頭、交力坪至瑞里。</p>
	<p>72-四大天王山 步道</p>	<p>四大天王是四天皇山、青園山、篤鼻山、知鳥山，四座山峰環列成峰，守護著嘉義竹崎鄉水社寮、交力坪一帶的山區，先人取其四大天王山，象徵如四位山王守護著嘉義朴子溪的源頭，但步道僅環繞四天皇山。登山口位於水社寮車站鐵道邊，順小溪上溯到鞍部，步道兩側為茂密的孟宗竹林，涼爽舒適，途中可觀賞阿里山森林鐵道、山林及眺望遠山、雲海等景緻，是一條適合全家親子一起共遊的步道。</p> <p>◎開車：1.國道 3 號下梅山交流道→台 3 線到竹崎(國道 3 號→下竹崎交流道→166 縣道到竹崎)→沿 122 縣道，於 22K 處右轉，行 3.2 公里遇岔路右上→約 0.7K 即抵登山口。◎搭車：1.嘉義市搭阿里山森林鐵路→水社寮站下車。2.嘉義市搭嘉義客運往梅山、瑞里線班車，於「雲潭瀑布」站下車，步行約 70 分鐘到達登山口。</p>
	<p>71-獨立山步道</p>	<p>嘉義縣內群山連綿，唯有獨立山行單影孤，孑然而立，因而得名。獨立山步道最早為先民挑運農產下山換取民生物資而闢的古道；日治時期為取得阿里山蘊藏豐富的林產，遂修建阿里山鐵路，樟腦寮這一段在獨立山環繞三週而達山頂，開創鐵路史上的新頁。如今，獨立山步道為全台獨一無二與鐵道有約的登山步道，一路溪谷、鐵道、遠山、近樹忽左忽右，景觀變化多端，更可以從不同的方向和角度三次俯瞰樟腦寮村莊，感受著名的獨立山螺旋狀三迴旋。</p> <p>◎開車：國道 3 號、下竹崎交流道→接 166 縣道往東竹崎方向→台 3 線左轉至竹崎市區→紅綠燈處右轉真武廟直行→左轉 120 縣道直行達松腳→經文光國小左轉產業道路→樟腦寮車站。◎搭車：1.嘉義 06：10、07：20 開往松腳的嘉義縣公車，約 30 分抵松腳下車，步行 2.5 公里可至樟腦寮。2.嘉義、北門火車站搭阿里山火車，在樟腦寮站下。</p>
	<p>68-奮瑞古道</p>	<p>奮瑞古道舊名為糕仔坎古道，傳說是為了懲罰偷糕點失風的竊賊，讓他們鋪設古道石階以贖罪；昔日瑞里先民越嶺拓墾奮起湖地區的遷徙通道，也是早年鄒族的</p>

		<p>通商之路，現為銜接奮起湖和瑞里兩處著名風景區的懷舊之路。步道自火車站前紅磚階道而上，銜接環村生態步道與巨木山徑，後接奮太及瑞太古道，一路上在茂密原始林與孟宗竹林間穿梭，沿途還有參天聳立、丰姿互異的櫛櫟巨木群。</p> <p>◎開車：國道 3 號、下中埔交流道→台 18 線（阿里山公路）→至石桌左轉 169 縣道→奮起湖◎搭車：1.嘉義市〈火車站、阿里山森林鐵路北門站〉搭乘阿里山森林鐵路火車至奮起湖。2.嘉義市〈火車站出口右側〉搭乘嘉義縣公車至奮起湖。</p>
	<p>74-奮起湖大凍山步道</p>	<p>奮起湖大凍山步道有三條支線與主線相通。其中甲線可全部走透透，景觀也最多，包括鑲有萬年貝殼化石的明月窟，深見底不著地的流星崖，還有七星岩、十八羅漢洞、樹石盟及石獅象等自然奇相；步道終點海拔近 2 千公尺的觀景亭，在天氣晴朗時視野寬廣，能遠眺阿里山、玉山、曾文水庫、草嶺...等嘉義縣四周的風景名勝；更可以觀日出、雲海及晚霞。</p> <p>◎開車：嘉義→新中橫（阿里山公路台 18）→頂六、觸口、中寮→石卓左轉 169 縣道→奮起湖 169 縣道 14.5K→右轉大凍山、來吉→多林檢查所。◎公車：1.搭乘往達邦、十字路的嘉義班車，於石卓站下車後步行。（嘉義搭往奮起湖之嘉義公車，一天僅 3 班）（搭往十字路、達邦線之嘉義公車，至石卓站下車步行約 8 公里即抵）。2.由嘉義市搭阿里山森林火車至奮起湖，再由奮起湖步行至大凍山登山口約 5 公里。※搭公車與搭森林火車均不甚方便不宜採行。</p>
	<p>73-龍銀山步道</p>	<p>龍銀山相傳曾有盜匪藏銀於此而得名，步道登山口位於臺 18 線阿里山公路 58k 處之巔頭山莊旁，出口位於阿里山公路 60k 處土地公廟旁，步道坡度適中，單程步行時間約 1.5 小時。本區屬中海拔針闊葉混合林，終年雲霧籠罩且日夜溫差大；常見植物如樟葉楠、豬腳楠、大葉石櫟、臺灣黃杞等，步道沿線林相多為杉木及竹林所組成，中段稜線，展望極佳，玉山群峰、曾文水庫、奮起湖及石桌等風景盡收眼底。</p> <p>◎開車：1.國道 3 號、下中埔交流道→接臺 18 縣道(阿里山公路)→再往巔頭方向行駛。2.國道 1 號、下嘉義交流道→接 159 縣道→接臺 18 縣道(阿里山公路)→再往巔頭方向行駛。◎搭車：嘉義市搭嘉義縣公車至巔頭。</p>
	<p>77-關仔嶺大凍山步道</p>	<p>大凍山海拔 1241 公尺，為台南縣第一高峰，其名實為山容雄偉廣大之意，有異於阿里山奮起湖大凍山，有冰凍寒冷之意。其西壁峭崖壯麗無比，自關仔嶺仰望酷似雄獅頭，故當地人亦稱之為獅子頭山。山頂立有一顆一等三角點，視野廣闊，關仔嶺溫泉區及廣大的嘉南平原一覽無遺。</p> <p>◎開車：國道 3 號、下白河交流道→172 縣道往東行 →於 42.9K 取右走 175 縣道過隧道→1.6K 湘園山產美食店岔路左轉→0.8K 關嶺國小大型車停車處→直行 0.85K 達紫雲殿、仙祖廟。◎搭車：1.嘉義車站搭嘉義客運公車經白河往關仔嶺，車程約 1 小時，抵關仔嶺後即健行。2.白河搭乘上述嘉義客運班車外，亦可選搭新營客運班車，車程約半小時，抵關仔嶺後健行。3.新營火車站，轉搭新營客運班車到關仔嶺。</p>
	<p>80-崁頭山步道</p>	<p>崁頭山為關仔嶺大凍山脈向南延伸之山稜，步道登山口位於仙公廟（孚佑宮）右</p>

			<p>後方，來回步行時間約 2 小時，坡度適中，攀登難度不高，適合一般民眾健行。步道沿途林蔭茂密，視野展望極佳，若天氣晴朗，可俯瞰東山地區之聚落景觀及遠眺嘉南平原景觀。</p> <p>本區屬低海拔闊葉林，植被豐富，至今仍保留自然原始之風貌，為嘉南地區著名的健行步道，亦是戶外觀察及生態體驗的好場所。</p> <p>◎開車：國道 3 號、下白河交流道→接 172 縣道東行→經仙草埔、通過紅葉隧道後→右轉 175 縣道、經關子嶺再往青山方向行駛。◎搭車：新營市搭新營客運公車至青山。</p>
屏東林區 管理處	國家步道	94-北大武山國家步道	<p>列為「台灣五嶽」之一的北大武山，位於中央山脈主脊的最南端，標高 3092 公尺，一等三角點，是南台灣唯一超過 3 千公尺以上的山峰，因此有「南台灣屏障」的雅號，最近更被尊稱為「聖山」。北大武山是南台灣最重要的物種基因保存庫，鄰近的「大武山自然保留區」為各類野生動物提供絕佳的棲息環境，並被推測是台灣唯一可能發現瀕臨絕種動物臺灣雲豹的地區。而北大武山的黑森林亦是台灣難得一見的鐵杉純林。</p> <p>◎開車：1.南二高或是中山高至屏東→經萬巒鄉轉泰武鄉→由泰武鄉佳平村入山→即可達北大武山登山入口，2.國道潮州交流道下→接台 1 線往內埔方向→接屏 98 縣道→經萬金村→經沿山公路左轉→至泰武分駐所→經逍遙山莊→達北大武山登山口</p>
		95-浸水營國家步道西段	<p>浸水營國家步道早年為原住民往來東西部的山徑，清代為開山輔番、遷徙平埔族人之用；日治時期則為鎮壓排灣族的理番道路。它是所有橫越中央山脈古道中越嶺點最低、使用頻率最高，且使用時間最長的古道；現今還留有清代營盤址及日警駐在所。浸水營古道為典型的熱帶霧林帶環境，潮濕多雨，終年雲霧繚繞，蕨類種類豐富且特殊，堪稱台灣蕨類的聖地；另外還有瀕臨絕種的台灣穗花杉，更為珍貴。</p> <p>◎開車：1.台 9 線往南→經太麻里、金崙→抵大武→過大武橋右轉接東 198 鄉道，往加羅部落附近之登山口。2.台 1 線或台 17 線至枋寮鄉水底寮→左轉接 185 縣道前行約 1 公里→右轉接屏 198 鄉道續行→至大漢林道 23.5 公里處步道入口。</p>
		81-六龜警備道國家步道（經典）	<p>六龜特別警備線國家步道是日治時代在南部興建的第一條警備線，主要為保護六龜、美濃一帶平地人能平安上山採樟腦，不會被原住民出草，當時周圍有設置隘勇線及通電鐵線網，現今雖已損壞，但在樹梢上還可看到當年架設電線阻隔電流的礙子。當時還駐防著高密度的軍事武力，越嶺道每隔一公里就有一個警所，全程高達 53 座警備駐在所，目前在西施花步道上，還偶可見到一些早期建築的砌石牆面，附近還有木炭窯、樟腦寮的遺跡。</p> <p>◎開車：1.國道 3 號官田系統交流道→84 快速道路→台 20 線→由桃源登山口進入步道。2.台 1 線→台 27 線→高 132 鄉道→經茂林轉茂林林道，至多納登山口進入步道。</p>
		區域步道	85-藤枝國家森

林遊樂區步道群

成獨特的「熱帶高山闊葉霧林」。受地形影響，山坡地主要樹種為樟科、殼斗科；山脊線則以西施花、台灣蘋果等為代表。又因本區位於台灣縱剖面的南部坡面上，因此東南亞的蕨類孢子會隨颱風引進來氣流帶入區內，因此出現很多在台灣稀有的蕨類。即使位在台灣南端，但平均溫度約 15 至 22°C，氣候涼爽宜人，成了南部著名的避暑勝地。

◎開車：國道 1 或 3 號→接國道 10 號→經旗山、六龜，過六龜大橋後，向左叉路行駛→過邦腹溪橋沿藤枝林道上山→經寶山、二集團等部落即抵達藤枝國家森林遊樂區。

83-六義山步道

六義山開發時間相當早，日治時期已是相當熱門的登山點，岩石上到處可見日治時代登山團體的題名，和日本大正年間、昭和年間等年號。沿途林相優美，可觀賞相思林、樟樹林、油桐花、桃花心木、黑心石，和梅樹林等，硬體設施及步道設施都採自然生態工法施做；三角點附近風光明媚，空氣清新。從甲仙鄉供德宮出發，終點抵達甲仙鄉化石館。

◎開車：1.國道 10 號→美濃→月光山隧道→杉林→台 21 線→甲仙。2.台南→新化→左鎮→玉井→台 20 線→南化→甲仙。3.國道 3 號→84 快速道路→玉井→台 20 線→南化→甲仙。◎搭車：1.高雄火車站搭乘高雄客運直達甲仙站。2.台南火車站搭乘興南客運直達甲仙站。

93-筏灣泰武步道

過北葉檢查哨後，山路蜿蜒盤旋而上，左邊巉巖峭壁，右方是隘寮溪的深淵。到達排灣族舊時部落的筏灣，循步道攀約 2 個半小時，抵達海拔 1920 公尺的檜谷山莊，再往上深林密菁，接到中央山脈主稜，有處稱為「女人路」的斷崖，相傳建造大武祠時，排灣族男女青年揹負建材上山，到斷崖時，女人都無法上去，故稱女人路。登頂視野極佳，天氣晴朗時，高屏地區及小琉球一覽無遺。

◎開車：1.國道 3 號、下長治交流道→接台 24 線→進入水門後至北葉檢查哨→進入約 7 公里即可抵達舊筏灣。2.國道 3 號→接台 1 線，往內埔市區→至昌黎河左轉縣道 187 甲→從泰武進入約 7 公里即可抵達北大武登山口。

88-尾寮山登山步道

尾寮山步道前半段為緩坡產業道路，後半段為登山山徑，路徑長、坡度陡；路徑兩旁種植芒果、荔枝、竹林和相思樹，及低海拔次生林，4、5 月油桐花開時，朵朵白花如雪花隨風撒落，相思樹開花時，濃郁香味充滿山徑。集義亭展望良好，可以遠眺荖濃溪及濁口溪在大津橋下會成一 U 型的河道曲流地形，而真我山在轉折處拔地而起。海拔 1150 公尺的觀雲台常霧氣瀰漫，但天氣晴朗時，可遠眺茂林、萬山及多納等原住民部落。

◎開車：國道 3 號→下九如交流道→左轉台 3 線往里港方向→右接台 22 線至高樹→循台 27 線往茂林風景區→大津橋旁登山口；另一條由沙溪林道 22 公里處由東往西走上山。◎搭車：屏東客運搭至大津站下車。

86-雙溪樹木園步道

雙溪位於美濃鎮東北隅，為美濃溪上游，由二溪會合而成，地名由此而來。1935 年日人引進各樹種試種，稱為「竹頭角熱帶樹木園」，面積達 7.56 公頃，存有 96 種外來樹種，有 11 種樹種僅餘一株，是全國第一座森林劇場，高大的林蔭下，

		<p>可以讓人呼吸清靜的空氣</p> <p>◎開車：國道 10 號，下旗山交流道→184 號縣道→接美濃民族路即可抵達。</p>
	<p>99-石門山步道</p>	<p>石門山緊臨石門古戰場，行程約 1 小時可登頂。石門是由海拔 370 公尺的蝨母山以及海拔 450 公尺的五重溪山斷崖夾峙而成，由於地勢險要，儼如門戶，石門因而得名。石門山步道早期為軍事要地，目前軍隊已遷移，沿途自然生態環境完整，視野極佳，可以將石門村整個好風光盡收眼底。石門山登山口立有石碑，鏤刻著 1871 年牡丹事件簡略，登山口正前方峙立的山壁為古戰場遺跡，以前因軍事需要曾有駐軍在此，目前空的營房已改為古戰場旅遊資訊站。</p> <p>◎開車：登山口位於石門天險之牡丹鄉大門(約 29K 處)左側。1.台 1 線(屏鵝公路)至車城(派出所/農會)→左轉沿 199 縣道經四重溪抵達牡丹鄉。2.枋山鄉楓港左轉台 9 線往台東方向→屏東及台東交界的壽山卡右轉 199 縣道南下，達牡丹鄉。3.墾丁、滿州沿台 26 線北上至車城(派出所/農會)→右轉 199 縣道達牡丹鄉。</p>
	<p>98-里龍山自然 步道(經典)</p>	<p>標高 1062 公尺的里龍山是恆春半島唯一海拔超過 1 千公尺的高山。南段步道傍著水量豐沛的苦苓溪而行，高低落差形成飛瀑；沿途可見高聳陡直的山壁及巨石林立的景觀。前段平緩易行，後段以巨石為階，高低交錯。過海拔 660 公尺的休息區後一路陡上山頂，每年三、四月杜鵑花佈滿山頭，而在山頂約 50 棵的台灣穗花杉，為瀕臨滅絕的珍貴稀有植物，巨岩山頂還可飽覽恆春半島海天一色的美景。</p> <p>◎開車：北登山口/台 26 線過楓港約 1.5 公里，見「園東庵」標示左轉後約 2 公里至龍峰寺。竹坑登山口/台 26 線過楓港約 3 公里，見「苦苓巷」標示左轉進入到底。◎搭車：高雄或屏東火車站前搭往恆春之台汽客運，至楓港園東庵下車，左轉約二公里至龍峰寺。</p>
	<p>97-雙流國家森 林遊樂區步 道群</p>	<p>雙流森林遊樂區內有三方水流匯集，為園區帶來充足的水氣，形成雙流的特殊生態環境，兼具熱帶雨林、亞熱帶雨林、熱帶季雨林、暖溫帶森林等複雜林相，並具有恆春半島的生態特色；而園區內所留存的恆春半島原生樹種大樹，深具學術研究與歷史保存價值。白榕步道雖僅海拔 150-300 公尺，但熱帶、亞熱帶、暖溫帶的各種林相生態交互出現；帽子山步道是區內的最高峰，山頂可眺望台灣海峽、太平洋。區內更是越冬型蝶類的天堂。</p> <p>◎開車：1. 國號 3 號、下林邊交流道→台 17 線→經枋寮、楓港→台 9 線→雙流。2.台東→台 9 線→經知本、太麻里、太武→雙流。◎搭車：高雄南站搭往台東的客運(07) 221-4440，或由台東往楓港的班車(089) 322-027，在雙流站下車步行可抵。</p>
	<p>100-墾丁國家 森林遊樂區步 道群</p>	<p>墾丁森林遊樂區的前身為日治時期成立的「恆春熱帶植物殖育場第三號母樹園」，為全台第一座熱帶植物園。全區位在高位珊瑚礁上，石灰岩歷經大自然的作用發展出峽谷、洞穴、鐘乳石及石筍等獨特的地形景觀，規模為台灣之最。終年炎熱、雨季分明的環境演化出特殊的植物群落及熱帶雨林生態現象，以一樹成林的白榕及板根如屏的銀葉樹最為壯觀。九、十月數量龐大的赤腹鷹或灰面鵟鷹</p>

			<p>過境時，更吸引許多愛鳥人士的造訪。</p> <p>◎開車：1. 國道 3 號、下林邊交流道→台 17 線→經枋寮、楓港→台 26 線→墾丁→循指標前往森林遊樂區。2. 台東→台 9 線→經太麻里、大武、楓港→台 26 線→墾丁→循指標前往森林遊樂區。◎高雄搭國光客運直達墾丁。</p>
花蓮林區 管理處	國家步道	62-月眉山步道	<p>月眉乃漢人蘇阿通所取，其遷居當地時尚無地名，晚上從夢中醒來，巧見如眉的新月從山頂露出因而取名。民國 50 年月眉山上的居民，為種植農作物而開闢的產業道路，成為月眉步道的前身。林相屬低海拔闊葉林，因水氣充足而有許多附生植物；具有臺灣地區少有的典型活斷層斷錯景觀，記錄著海岸山脈壯烈的造山運動。山頂的三角點因環境開闊，所以蝴蝶群聚，是賞蝶的最佳地點；觀景平台可俯瞰花東縱谷地區，及眺望綿延的海岸山脈。</p> <p>◎開車：花蓮或台東→台 9 線→台 11 丙線→米棧大橋→左轉 193 線約 50 公尺後右轉產業道路，續行可見步道入考導覽牌。</p>
		79-安通越嶺道 西段	<p>本步道是一條跨越海岸山脈聯通東部海岸及花東縱谷的步道，從清朝至日治時期通婚、傳教、挑貨的重要道路。1875 年清朝總兵吳光亮在開闢八通關古道後，又從玉里(璞石閣)一路越過海岸山脈通至台東成功(成廣澳)的道路，也是八通關古道的延伸。</p> <p>◎開車：1. 花蓮或台東→台 9 線→玉長公路至安通→富祥橋轉產業道路→烏帽子山。2. 花蓮或台東→台 11 線→玉長公路至→富祥橋轉往產業道路→烏帽子山。</p>
		75-八通關古道 -鹿鳴吊橋段 (經典)	<p>八通關古道為台灣年代最久遠的橫貫道路，也是唯一名列國家一級古蹟的古道。清朝為開山輔番，共分北、中、南三路打通中央山脈，中路即為八通關古道。現今仍可使用的古道僅東埔溫泉到八通關草原間約 20 餘公里路程，大部份路徑都淹沒在山野荒草間，辨識不易；僅留有八通關草原留有明顯的古道遺跡、及父子斷崖對岸山腰上的石階。八通關古道從低海拔一直到高海拔，林相多變，是台灣黑熊、山羌及水鹿等大型野生動物的棲息場所。</p> <p>◎開車：1. 台 16 線經集集、水里→接台 21 線(新中橫水里玉山線)→由同富、轉東埔道路，至登山口進入古道。2. 花蓮→台 9 線至玉里→進入八通關古道清代段登山口。3. 花蓮→台 9 線→台 18 線至南安→進入八通關古道日據段登山口。</p>
	區域步道	47-佐倉步道	<p>佐倉步道位於沙婆礑山東面山麓，由花蓮市區西望，山勢雄偉，屹立如屏。步道係早期台泥採礦道路，沿路的化妝室也是由舊工寮屋舍改建。步道前小段沿著八堵毛溪溪側緩上，常見獼猴成群遊走山溪彼岸森林。步道終點，海拔 460 公尺的第四、五觀景台，不但是賞鳥的絕佳方位，也是觀賞花蓮夜景的絕佳觀景點。</p> <p>◎開車：花蓮市沿中山路西行→經國福大橋至路底右彎→約 200 公尺至國福 6-1 號民宅依標示牌左彎→500 公尺抵步道入口停車場</p>
		53-鯉魚山步道 (經典)	<p>鯉魚山狀似鯉魚蜷臥而得名，鯉魚山步道共分賞鳥步道、登山步道、遠眺步道及環潭公路步道，遊客可依體力及時間安排行程。步道旁的鯉魚潭，山光水色、碧波萬頃，「澄潭躍鯉」為花蓮八景之一。步道沿途為低海拔闊葉林及人造林，春</p>

			<p>天的櫻花及秋季的台灣欒樹盛開時，把山頭妝點得熱鬧繽紛。步道最高點、海拔 601 公尺的觀景台，有 360 度的視野，木瓜山、海岸山脈、及村野景觀盡收眼底。每年 4-5 月螢火蟲大發生時，也是賞螢的好地點。</p> <p>◎開車：1.台 9 線→台 9 丙線→經文蘭村不久即可抵達。◎搭車：1.花蓮搭乘花蓮客運往壽豐、池南班車，鯉魚潭站下車。</p>
	66-富源國家森林遊樂區步道群		<p>富源森林遊樂區有溪谷型亞熱帶雨林、亞熱帶下坡型森林及暖溫帶森林等多樣的環境，提供了昆蟲良好的棲息環境，其中以蛾類、螢火蟲、蝶類最具代表性，3-5 月及 9-12 月可以欣賞螢光點點的美景；近百種的蝴蝶在 3-8 月間最為壯觀，所以富源森林遊樂區早期即有「蝴蝶谷」的美稱。富源溪貫穿園區，浸蝕切割形成峽谷地形，處處可見險峻的斷崖及瀑布，形勢壯麗奇險。</p> <p>◎開車：花蓮（台 9 線）→經壽豐、鳳林、光復→富源，約 60 公里。◎搭車：花蓮客運往瑞穗、玉里班車，→富源站下車，步行約 3 公里。2.東部幹線富源火車站，約 5 分鐘可達。3. 蝴蝶谷實業股份有限公司提供花蓮機場及車站之定時定點接駁服務，請電洽 03-8812377 或 03-8812378。</p>
	67-虎頭山步道		<p>打馬燕山山頂一私人茶園中有形似伏虎的石類，所以地方上稱其「虎頭山」。步道全程緩行於低海拔蒼翠的闊葉林中，沿線植物以桂竹、楓樹及樟樹為主，鳥況非常豐富；沿途更可兼覽縱谷景觀、秀姑巒溪、海岸山脈、舞鶴台地及瑞穗街景，屬親子型健行步道。</p> <p>◎開車：1.台 9 線 270k 處紅綠燈右彎七賢路→循往虎爺溫泉標示走→經虎爺溫泉，再前直行 1.3k 登山口(瑞祥村瑞祥 161 號)。2.台 9 線 270.6k 左轉溫泉路→→續行 4.5k 即見路口「虎頭山步道」標示牌→25 公尺即步道入口。</p>
	50-富興步道		<p>富興步道海拔高度約 320 公尺，屬低海拔山區，步道穿過竹林、相思樹林，其中又以桂竹林面積最大，至高點可眺望花東縱谷風景。整條步道緩緩上升，往返約需 1 小時。</p> <p>◎開車：花蓮或台東（台 9 線）→花 193 線 77 至 78 公里處可見入口意象</p>
臺東林區管理處	國家步道	78-嘉明湖國家步道（經典）	<p>嘉明湖海拔約 3,310 公尺，為台灣僅次於雪山翠池的高山湖泊，因水色澄澈湛藍且與雲天相映，被登山人喚作「天使的眼淚」。步道途經向陽山及三叉山等 2 座百岳，全程路徑明顯，高山生態景觀豐富多變，步道穿越台灣鐵杉林、台灣冷杉林、裸岩、峭壁、箭竹草原，及山頂稜線途壯麗的高山深谷、斷崖崩壁、瞬息萬變的雲霧、如翡翠與綠緞鑲嵌的森林與草原、空谷鹿鳴、相連的群峰、冬日雪景，以及夜間皎潔的月色和滿天星子等風景。</p> <p>◎開車：台 9 線往台東縣池上鄉→轉台 20 甲前行約 5 公里→右轉接台 20 線進南部橫貫公路→154.5 公里處向陽國家森林遊樂區內→嘉明湖國家步道登山口。2. 由國道 3 號官田系統→轉 84 號快速道路→至玉井，接台 3 線與台 20 線共線道路→往北寮、南化經甲仙、寶來、天池及埡口→向陽國家森林遊樂區。</p>

		<p>95-浸水營國家 步道東段</p>	<p>浸水營國家步道早年為原住民往來東西部的山徑，清代為開山輔番、遷徙平埔族人之官道；日治時期則為鎮壓排灣族的理番道路。它是所有橫越中央山脈古道中越嶺點最低、使用頻率最高，且使用時間最長的古道；現今還留有清代營盤址及日警駐在所。浸水營古道為典型的熱帶霧林帶環境，潮濕多雨，終年雲霧繚繞，蕨類種類豐富且特殊，堪稱台灣蕨類的聖地；另外還有瀕臨滅絕的台灣穗花杉及稀有動物穿山甲，更為珍貴。</p> <p>◎開車：1.台 9 線往南→經太麻里、金崙→抵大武→過大武橋右轉接東 198 鄉道，往加羅部落附近之登山口。2.台 1 線或台 17 線至枋寮鄉水底寮→左轉接 185 縣道前行約 1 公里→右轉接屏 198 鄉道續行→至大漢林道 23.5 公里處步道入口。</p>
	<p>區域步道</p>	<p>82-麻荖漏山步 道</p>	<p>麻荖漏為阿美族語，為草木枯萎之狀，因此區曾遭海嘯侵襲，致土地上草木不生，故得此名。步道原為當地舊有集水取水路徑，延新港溪谷而上可達海拔 800 公尺的新港瀑布，水流落差可達 2-3 百公尺，是東部海岸瀑布落差之最，更列入台灣十大名瀑之一；每於晨間因反射陽光而呈七彩霓虹，景象如夢幻般美麗動人，因而得名。步道沿線起伏甚大，除穿越山林之外，部分路段需翻越巨石、穿越山洞及橫渡溪流，遊客可同時體驗溯溪與森林浴的樂趣。</p> <p>◎開車：台 11 線至成功鎮→轉三民路至三民國小斜對面路口→往富榮路方向行駛→右接三民產業道路；三民國小至登山口約 5.4 公里。</p>
		<p>89-利嘉林道</p>	<p>利嘉林道貫穿大巴六九山區及「利嘉野生動物重要棲息環境」範圍，山區潮濕多霧，林相完整原始，擁有豐富的自然資源及孕育了熊鷹、橙腹樹蛙等珍貴的種物。林道上也是鳥瞰台東市區及山海風光的絕佳觀景點，或晨光幻影、或浮雲悠悠、或星海斑斕、或撫弄月影，日夜晨昏中爭相釋放出不同的絢麗風情。</p> <p>◎開車：台 9 線知本附近→台 9 乙→過太平橋後右轉堤防道便道→利嘉林道。</p>
		<p>91-知本林道</p>	<p>知本林道可自東部越嶺通往屏東霧台，又稱屏東路。日治時期曾開闢為戰備小徑，五十年代為伐木運輸車道。步道前段沿知本溪床蜿蜒於山坡之上，在枝極綠葉間可望見對岸的知本溫泉區旅店。由於人為干擾較少，沿途生態資源繽紛多姿，林道 3 公里之後，各種昆蟲、鳥類、兩棲類、爬蟲類及台灣獼猴等都相當容易觀察。</p> <p>◎開車：台 9 線抵知本→依路口指示左轉東 58 鄉道，往知本溫泉風景區行進→右轉，往亞灣飯店前的產業道路前進即可看到林道入口標示牌。</p>
		<p>92-知本國家森 林遊樂區步 道群</p>	<p>知本森林遊樂區全年溫暖濕潤，區內步道成網狀分佈，各有不同難易及景觀。景觀步道最輕鬆易行，還有水流腳底按摩步道；好漢坡步道的坡度陡峭，稜線有數棵巨大高聳的白榕，近終點的「千根榕」，視野廣闊，可以鳥瞰知本內溫泉及遠眺太平洋。森林浴步道的坡度平緩好走，經過大葉桃花心木林，可見翅果翩然旋轉而下，充滿趣味。榕蔭步道：有 17 棵百年大白榕，氣勢壯觀，觀海亭可一睹台東市區及太平洋的風景。</p>

		<p>風景區。2.太麻里往北至知本→過橋後交叉口左轉接東 58 道路。◎搭車：1. 鼎東客運台東-知本溫泉線，直達遊樂區入口處。鼎東客運電話: (089)328269,328669</p>
	<p>87-都蘭山步道 (經典)</p>	<p>都蘭山是台東縣的縣山，更是當地原住民卑南族及阿美族的聖山，中途立有「普悠瑪」之碑石，在卑南族語中即是團結之意。其為海岸山脈南段的最高峰，山勢崔巍，步徑陡峭，是岳界必登的中級名山。前段山徑穿梭於五節芒及麻竹林間，上稜後沿途林木高大，林相優美。稜線上視野遼闊，一邊是巍然高聳的中央山脈，一邊是浩瀚無際的汪汪大洋；山頂經常雲霧繚繞，透著一股隱約神秘的氣氛。</p> <p>◎開車：1.台 11 線海岸公路 151.5K，即見山路邊刻有著「都蘭山」的大石塊，是步道入山口→沿山路蜿蜒西上四公里見林務局新建二層式觀景平台，即本步道起登點。</p>
	<p>90-鯉魚山步道</p>	<p>座落於台東市西邊的鯉魚山因外形似鯉魚而得名，曾挖掘出石板棺、素面陶等新石器時代晚期的卑南文化遺物。傳說鯉魚山原是兩條魚，因荷蘭人挖走藏匿於山中的寶藏，留下現今鐵道旁所看到的兩個空的大石洞，即是魚眼，失去雙眼的鯉魚只能固定在原地。全區設有多條步道，並依地形規劃有鯉首、鯉眼、背嶺及鯉尾等重要觀景平台，沿途除可觀賞遮天閉日的百年榕樹、樟樹、欖仁、木棉、茄苳等植物外，還可聆賞蟬鳴鳥唱。</p> <p>◎開車：台 9 線或台 11 線→台東市→博愛路。◎搭車：花蓮搭鼎東客運海線至台東市→步行至博愛路。2. 枋寮搭國光客運至台東市→步行至博愛路。</p>
	<p>84-關山紅石步道</p>	<p>關山紅石步道位於關山鎮豐泉里環鎮自行車道與入口道路交叉口處，舊稱「888 相思林步道」，因未修建前的步道全長 888m，且沿線皆為相思樹林而得名。98 年度經台東林區管理處整建，經整建後步道大幅延長，舊步道末端與紅石林道相接於 1.3K 處，此為步道首段。步道中段為紅石林道 1.3K 處至 3.2K 處，此段步道坡度和緩，十分適合悠閒漫步。紅石林道 3.2K 至 4.8K 之間為步道後段，此路段蜿蜒於稜線之上坡度較大，約介於 20~25 度之間需小心行走，沿路設有圓木階梯，一路走完有心跳加速、大汗淋漓的暢快感。整段紅石步道單程走完約歷時 2.5 小時，十分適合單日來回的健行規劃。</p> <p>◎開車： 行台 9 線約 332K 處至關山鎮轉進大同路，往紅石部落聯外道路與環鎮自行車道交叉口處，即可到達步道入口。</p>
	<p>96-大武觀海步道</p>	<p>大武觀海步道可以用「麻雀雖小、五臟俱全」來形容，雖然海拔不高，但卻有山海大觀的森林步道，除了可以觀海、聽潮外，更可以欣賞到低海拔豐富的生態景觀。步道沿途林相為台灣南部低海拔闊葉林，以相思樹為主，夾雜著白匏仔、光臘樹等陽性樹種。站在山頂的涼亭，可以遙望遠方的蘭嶼、綿延無盡的海岸，也可以近看山巒重重、俯瞰大武小鎮，涼亭旁還有兩株碩大的欖仁樹與林投，增添了山頂的風光。</p> <p>◎開車：1.台東市走台 9 線公路南下→經太麻里、金崙，抵達大武→過大武橋右轉，循指示標誌到大武工作站。2. 台 9 縣南迴公路→經壽卡、達仁後進入大武</p>

村→大武橋前左轉，循大武工作站指示標誌◎搭車：1.南迴線火車大武站→循站前馬路至台9線→右彎過大武橋→循指示標誌到大武工作站。2.國光客運與台東鼎東客運每日均有班車經過大武。