那米哥國際旅行社股份有限公司 行程單

【山海療癒秘境健走】陽明山冷擎步道、擎天崗草原中央步道、宮崎駿風之谷～基隆八斗子望幽谷觀海步道、潮境公園打卡景點1日遊

團號：TPE1G211013A

出發日期： 2021/10/13

旅遊天數： 1天

報名截止： 2021/10/06

$ 售價：

大人
NT$1,980

每人訂金： 團費的100%

每日行程

第1天

捷運劍潭站2號出口集合→冷水坑遊客服務站(休息+WC)→【冷擎步道健走】(路程約1.6公里/步行約45分鐘)→擎天崗遊客服務站→【擎天崗草原中央步道健走】(路程約1公里/停留約1小時) →轉接回程【冷擎步道】(路程約1.6公里/步行約45分鐘)返抵冷水坑遊客服務站→【午餐】(八斗子海鮮風味合菜料理)→【宮崎駿風之谷～八斗子望幽谷觀海步道健走】(路程約2.5公里/步行約1小時)→潮境公園(IG網美打卡景點/飛天掃帚) →捷運南港展覽館站下車→解散→歡樂賦歸

【07：30】出發時間表

07：30 **【捷運劍潭站2號出口】**集合，搭乘小型巴士出發，車程約50分鐘

08：20 抵達冷水坑遊客服務站(洗手間WC+準備出發)

08：30 **【冷擎步道健走】**～菁山吊橋→冷水坑生態池→六號碉堡(觀景台/遠眺雞心崙)→擎天崗遊客服務站 (路程1.6公里，步行約45分鐘)

09：15 抵達擎天崗遊客服務站(洗手間WC+準備出發)

09：30 **【擎天崗草原中央步道健走】**(路程1公里，停留約1小時)，於中央步道輕鬆散步及拍照，再轉接叉路返回冷擎步道(備註:不走回擎天崗遊客服務站)

10：30 轉接冷擎步道回程(路程1.6公里，步行約45分鐘)

11：15 抵達冷水坑遊客服務站，準備出發前往基隆八斗子午餐，車程約1小時30分鐘

12：45 **【午餐】**基隆八斗子海鮮風味合菜料理

13：45 用餐結束，搭乘小型巴士，前往忘憂谷觀海步道，車程約15分鐘

14：00 **【八斗子望幽谷觀海步道健走】**停留約2小時，離開望幽谷，前往潮境公園

16：00 **【潮境公園】**停留約1小時，觀海美景、飛天掃帚IG網美打卡勝地

17：00 行程結束，搭乘小型巴士，前往捷運南港展覽館站，車程30分鐘

17：30 **【捷運南港展覽館站3號出口】**解散，歡樂賦歸，各自搭車返回甜蜜的家

★【餐食與裝備】

1.午餐時間會稍延遲，請自行準備一些簡單行動糧或零食以止飢。由於此次「冷水坑～擎天崗」+「擎天崗環形步道」路段共計全長約5.2公里，視全體團員腳程狀況，回程抵達【冷水坑遊客服務站】的時間會較延遲，再前往基隆八斗子享用午餐的時間會稍晚，略為超過中午用餐時間；請旅客自備一些水果、餅乾、甜點、零食等行動糧，於健行途中的休息時間補充體力。

2.請攜帶雙肩後背包以及郊山個人輕健行裝備，夏季天氣較炎熱，記得防曬以及補充水份，同時步道全程無補給站，須帶足水壺飲水容量至少600CC(兩瓶礦泉水)。

3.陽明山國家公園地區的氣候變化大，請記得攜帶雨具和薄外套。

4.視個人情況攜帶登山杖、護膝、相機、個人藥品、手機、行動電源。**(備註：步道途中，有時候網路以及Line收訊不佳，請注意保持電話暢通，以便領隊能夠緊急聯繫您)**

5.部分路段的石階偶有青苔容易泥濘濕滑，須注意安全；請務必穿著防滑登山鞋或健行鞋，並小心謹慎緩行，以免跌倒發生危險。

6.吸濕排汗衣褲、遮陽帽、太陽眼鏡和防曬用品。

7.擔心蚊蟲叮咬者，請自行準備防蚊貼或防蚊液。

8.行走石階偶有不平穩狀況，請注意步伐緩行平衡，以免腳不小心扭傷之狀況。

9.陽明山國家公園擎天崗步道路段的健行區域係野化水牛棲息地，請勿擅離步道或觀景區，牛群為放牧動物，請勿擅離步道或觀景區，與牛隻保持至少20公尺距離（約2輛大巴士長），並勿逗弄、接近或開閃光燈拍照；如偶遇牛群於步道上，請靜待其通過或遠離繞道，以保持安全。

10.由擎天崗返回冷水坑遊客中心的路段，為下坡石階路段，請小心步伐慢行，以免跌倒。

11.務必攜帶一顆愉悅的心，垃圾請帶下山，給地球一個「愛」，落實無痕山林，環保愛地球！

★健行路線1.『冷擎步道』(單向路程1.6公里/步行約45分鐘)

陽明山國家公園的冷擎步道位於冷水坑和擎天崗之間，全長1.6公里，穿越七星山、七股山到擎天崗的窪地，全程坡度平緩、綠蔭處處、交通便利、景觀豐富，平均海拔約7百多公尺，盛夏來此健行倍感涼爽，是一條大眾化的森林步道。步道前段主要穿梭於蓊鬱的闊葉森林間，入口處涼亭旁沿途會經過數棵型態優美的落羽松和水杉、陽明山國家公園園區內唯一的菁山吊橋、在這裡可觀賞外雙溪源頭─冷水坑溪溪谷景致，展望良好的碉堡觀景台、感受昔日軍事碉堡殘存的肅穆，後段則轉以草原植被景觀為主。

【鐵腿指數】★★☆☆☆(低度體力需求，有運動習慣者)

【健行路線】菁山吊橋→冷水坑生態池→六號碉堡(觀景台/遠眺雞心崙)→擎天崗遊客服務站

【公里數】單程1.6公里，往返3.2公里

【海拔高度】740~765公尺(高低落差25公尺)

【路面狀況】石板路、枕木土階、吊橋、石階

【健走時間】含景點參觀停留及拍照，約45分鐘(單向)

【步道廁所】步道起點(冷水坑遊客服務站)，有洗手間。

***【菁山吊橋】**

經過冷擎步道起點的休憩涼亭，接著走入兩旁拔地高聳落羽松，其葉色隨四季更迭，是結婚新人及遊客拍照取景勝地，再往前走即可見到菁山吊橋。橫跨冷水坑溪的菁山吊橋長約50公尺，以紅褐色的橋柱、黑色的鋼索與褐色原木的橋板為其特色，矗立在青山之間特別明顯耀眼。富含硫磺味的冷水坑溪，為內雙溪源頭支流之一，附近有舊時採硫礦的遺址。 過吊橋後右轉沿著平坦的步道前行，一路經過冷水坑生態池、柳杉林、雞心崙觀景台、森林步徑，中間叉路可轉往絹絲瀑布，直行往擎天崗的方向去，一路徐行，林蔭清爽，景致翠綠。

***【冷水坑生態池】**

冷擎步道由冷水坑前行約400公尺，會發現一處山林環繞、七星山倒映在湖面的美麗景緻，池中生態相豐富，故名生態池。 此處為1955-1965年間，瑞永礦業公司於冷水坑開挖硫磺礦的廢土堆置區，其低窪處自然形成堰塞池，本處曾於1991年整理成生態池、復育台灣水韭，因池水含硫化鐵等而未成功，並因周邊環境具危險性而未開放。2015年初，本處評估其危險性已降低，經過適度的整理、並設置塊石階梯、步道碎石，於同年3月開放，提供民眾休憩賞景，享受身處山光水色、雲霧縹緲的人間仙

境。

***【六號碉堡】(觀景台)**

由於擎天崗位於高而平坦的地理位置，因此自古以來都是軍事要衝，所以從清朝、日治、一直到國民政府時期，建造了許多戰爭的防禦設備，而這座碉堡遺跡便是防範敵軍空降的反空降堡，可以緬懷過往的歷史。

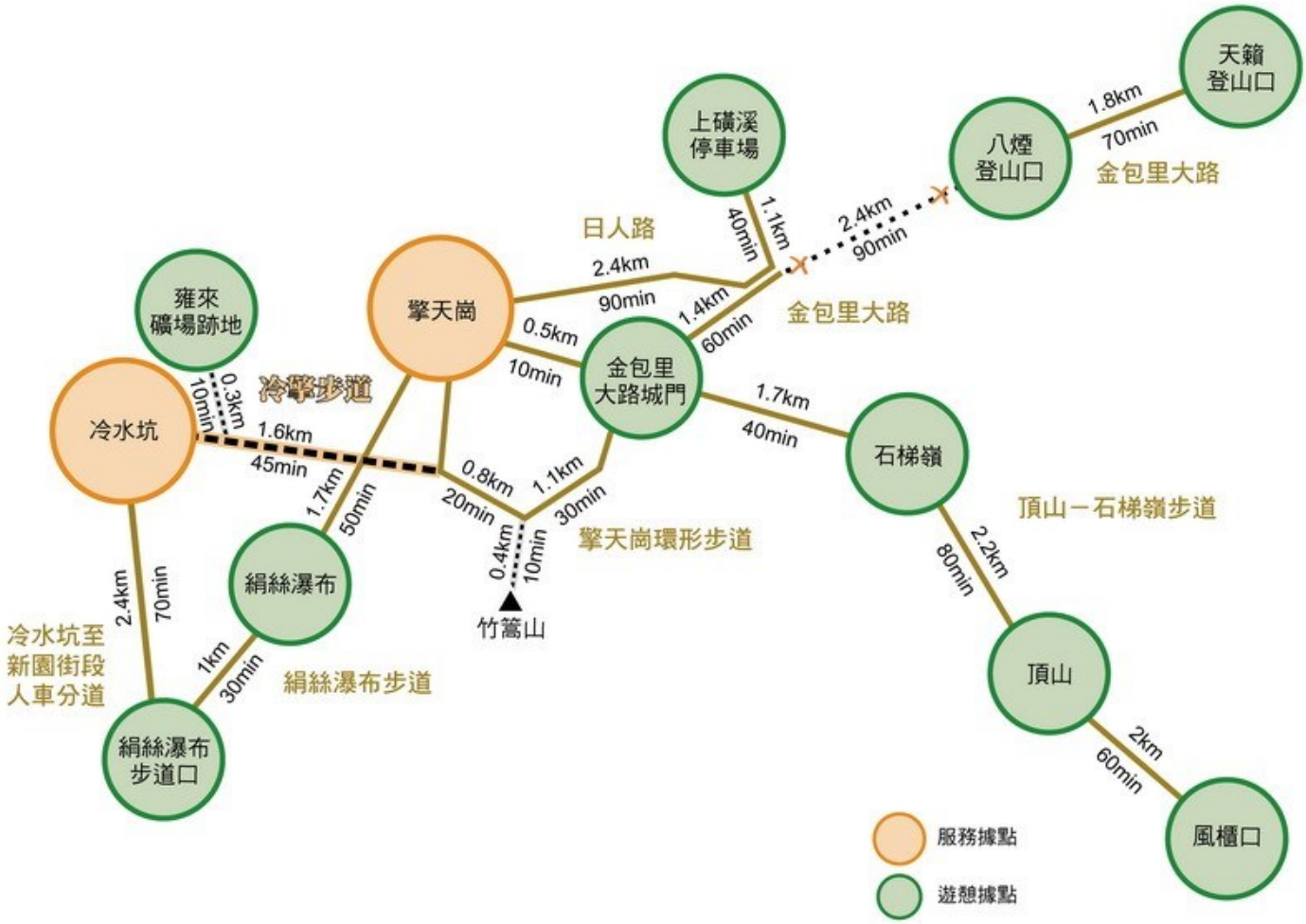
【嶺頭嵑土地公廟】

嶺頭嵑土地公廟係2百多年前由竹子山茶廠遷來，門聯刻有「嶺高真福地，頭舉有神靈」。嶺頭嵑（岩石的古字），即在廟的後方有一巨岩。福德正神又稱土地公（土地公伯、伯公、大伯爺、福德爺、后土）。土地之神，也就是古代的「社」，是土地的守護神，統理固定的轄區，主掌居民的福禍。閩南諺語：「得罪土地飼無雞」，每逢農曆初二、十六，商家必備妥三牲敬拜土地，庇佑這片土地。

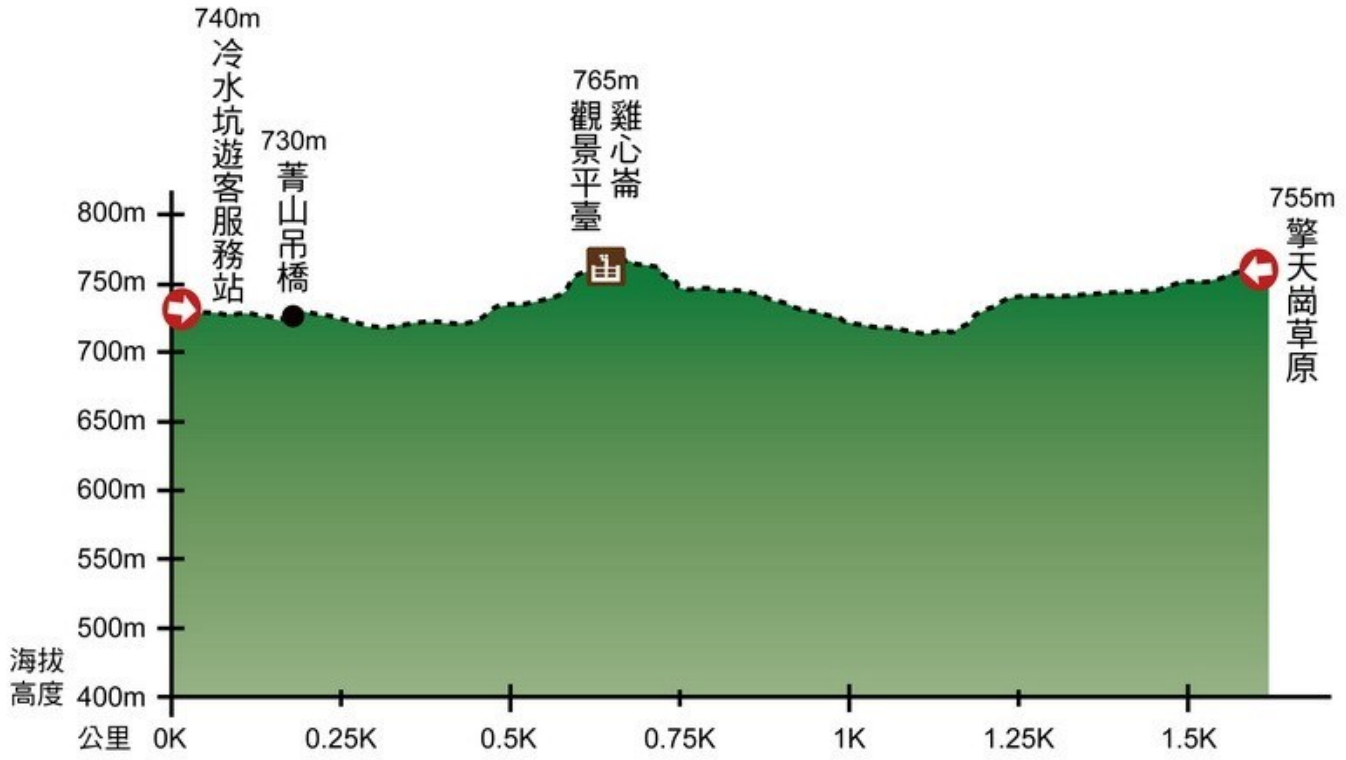
【擎天崗大草原】

擎天崗草原昔日稱為大嶺或牛埔，日據昭和9年（1934年）台北州農會將擎天崗、七股山、磺嘴山等區域劃設為「大嶺牧場」，實施耕牛寄養制度，極盛時期約有1,600頭牛寄養於此。第二次世界大戰後牧場經營中斷，國民政府於1953年重新規劃部分範圍為「陽明山牧場」，由陽明山管理局負責經營管理，開放農閒時牛隻的寄養與照顧，牛隻於每年4月、7月進場，遇農事需要時，牧牛人再將牛隻送交牛主領回。

綠草如茵的山巒景致，常吸引許多遊客來此踏青、野餐與健行，仰望藍天白雲飄過、微風輕拂的舒適感，擎天崗環型步道健行，可以充分享受陽明山上浮生半日閒的快樂。



▲步道-時程圖。(資料來源：陽明山國家公園)



▲冷擎步道-高程圖。(資料來源：陽明山國家公園)

Lamigo健走等級分類表					
等級	一等	二等	三等	四等	五等
星等	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★★
難易度	低	低-中	中	中-高	高
健走時間	1-2小時	2-3小時	3-5小時	5-8小時	8小時以上
體力需求	低	低	中	高	極高
適合對象	老少咸宜	有運動習慣者	有運動習慣者	有運動習慣且體力良好者	有初階登山經驗者

★健行路線3.『望幽谷步道』(路程2.5公里/步行約1小時)

三面臨海的八斗子位於和平島東南側，是擁有絕佳地理位置的海港，屬於砂岩地質的海灣，在氣候與海水侵蝕下形成擁有獨特奇岩異石的海蝕地形。海風吹拂的八斗子海濱公園規劃了完善的步道，供人休憩的涼亭，眺望八斗子海灣和基隆嶼，可遠眺藍天碧海，遇天清氣爽時，不遠的基隆嶼一覽無遺。沿著平台的階梯往長潭谷地步行而下，豁然可見碧草如茵的山谷之地，迎向海風、聆聽濤聲，充分享受與大海同遊之樂，不僅又被稱為「忘憂谷」，亦有台版「宮崎駿～風之谷」的美稱。

【鐵腿指數】★★☆☆☆(低度體力需求，有運動習慣者)

【公里數】約2.5公里

【路面狀況】草地泥土路、土階、石階

【健走時間】含景點參觀停留及拍照，約1小時

★潮境公園～海洋生態賞景好去處

「潮境」指的是寒、暖兩潮流的混合區，特別指西太平洋的黑潮與親潮的海水混合處，此區浮游生物孳生，能吸引洄游魚類聚集、成為魚場，也就是魚群較易匯集的地方，夏季時附近海域白帶魚、軟絲「大咬」，總是吸引不少釣客。經海洋科技博物館籌備處規劃改建後，如今成為一處看海賞景的最佳去處，而以「潮境」為名的這個公園，因為位於漁港及漁村旁，便希望以這個名稱為地方帶來源源不絕的蘊藏與豐收。進入潮境公園唯一的入口，位於長潭里漁港及望海巷漁港中間的一座橘紅色小橋 - 「平浪橋」，過了這座橋之後，左手邊是長潭里漁村及漁港，右側則是開闊的海蝕平台與海景，在潮境的春夏時分，退潮時的海蝕平台是最佳的自然教室，豐富多樣化的自然生態，讓大家驚呼連連，每個人雙腳都泡著清涼的海水，眼光不停探尋有趣的潮間帶生物。

此外，這裡有規劃完善且施工精緻的人行枕木步道，在此散步休閒，吹著徐徐海風，更顯詩意。還有許多意象雕塑品，更顯藝術氣質，像是讓大家彷如化身為宮崎駿小魔

女KiKi的「飛天掃帚」以及造型逗趣的「螺旋鸚鵡滑梯」，都是現在最為熱門的IG打卡熱門景點！

★團票說明

項 目	內 容
現金/刷卡同價	☆團費NT$1,980元／每人
參團注意事項	☆如有特殊餐食需求，請於報名時備註，以便安排。 ☆如因氣候因素無法完成健走行程，則本公司將視情況，更改為其他景點參觀或替代行程。
服務費	☆「包含」領隊服務費+巴士司機服務費 (*一般業界皆為現場額外收取)
旅遊保險	500萬(旅行業綜合責任險)+20萬(意外醫療險) (*一般業界投保200萬旅責險+10萬意外醫療險)
團費包含	☆餐食：表列餐食費用。 ☆船票：那米哥遊艇船資。 ☆保險：新台幣500萬旅行業責任意外險+20萬意外醫療險。(*一般業界僅投保200萬責任險+10萬醫療險)
團費不包含	☆車資：需自行前往指定地點集合車資。 ☆環保愛地球：響應無痕山林，盡量不提供一次性用品，請自備飲用水。 ☆請視個人需求，自行準備登山杖、防滑健走鞋、水壺、飲料、護膝、運動毛巾、遮陽圓盤帽...等個人登山或健行裝備。 ☆旅遊平安保險，依規定旅客若有個

	別需求，得自行投保。 **☆未註明之各項開銷，建議、自費或自由行程所衍生之任何費用。**

※線上第三方(智付通)支付《線上刷卡(不分期)、web ATM、ATM轉帳》。

(P.S.如使用「國民旅遊卡」消費者，請改採【傳真刷卡單】方式辦理，勿使用線上支付，避免無法核銷。)

※傳真刷卡單（刷卡單下載）

傳真號碼：(02)2501-8289 / (02)-2501-8290

確認電話：(02)2501-5288

※ATM匯款

匯款戶名：那米哥國際旅行社股份有限公司

匯款銀行：玉山銀行汐止分行【ATM代號：808】

匯款帳號：1230-940-001966

確認電話：(02)2501-5288

請於轉帳作業完成之後，來電告知您的ATM匯款帳號後五碼，以維護貴賓權利，謝謝。

※報名後三天內，如未完成付款，或匯款未通知，您的訂單系統將自動作廢，恕無法保留，敬請見諒。

早餐：X
午餐：八斗子海鮮風味合菜料理(餐標$350元/每人)
晚餐：X

其他說明

出團備註

★出團備註

1.本行程最低出團人數為16人(含領隊)以上。

2.為確保旅途安全以備不時之需，請務必攜帶個人身份證明文件(身份證/健保卡/駕照，擇一)；小朋友請攜帶健保卡(無照片可)；外籍人士請攜帶護照或居留證。

3.若遇氣候或人為不可抗拒之現象，為旅客安全起見，本公司保有變更行程之權利；因政府法令或不可抗力，為旅客安全起見，本公司保有臨時決定行程取消或變更內容；

或更改其他陸上景點參觀或安排其他替代行程，敬請旅客知悉。

4.本公司保留修正或終止本活動之權利。活動洽詢專線：(02)2501-5288。

【健走注意提醒】

● 請詳閱活動行程內容，及『登山專案條款』規定，完全瞭解同意後，再行決定報名。

1. (1)年齡過小 (2)年滿65歲以上 (3)行動不便或身體狀況不佳（有心臟病、懼高症、高血壓、懷孕、腳不方便行走等），較不適旅遊仍執意出遊之貴賓，需有家人或友人同行，方接受報名，不便之處，敬請見諒。無法獨自完成行程者，請勿報名。否則發生事故，責任需自行負責。（身體狀況有疑慮者，請事先問過醫生同意後再行報名，報名時，請據實告知身體狀況。）

2.瞭解並同意遵守活動相關規定，活動中，願意聽從嚮導人員之指導，隨時注意自身安全，並不危及他人安全，身體不適，應主動告知。若因個人疏失導致意外傷亡（踩空、失足...等），願自行負責。（含因個人身體不適，未主動告知嚮導）

3.同意攀登高山及野外健行活動，「安全」為最高考量，所有行程只是預定，會因天候自然等人力不可抗拒之災害（颱風、冰雪、豪雨、坍方、隊員身體狀況....等）而改變，可能因此無法登頂或需更改預定行程，並同意遵從嚮導在各種狀況下的決定事項，參加旅客不得議異。

4.活動期間，如遇人力不可抗拒之災害（颱風、冰雪、豪雨、坍方....等）而無法完成行程，嚮導可變更行程或食宿，如因之有節省支出費用，則於回程後平均歸還旅客，若因之延長活動日期增加食宿或改乘其他交通工具時，所超支之費用，由參加者平均支付。

5.活動中，因個人因素〈包含身體情況....等〉無法繼續完成行程而撤退，所產生的費用需自理，未完成活動費用視同棄權無法退還。

6.活動出發期間，遲到 / 未到 / 或中途離隊者皆以棄權論，不得要求退費。

7.出團前若遇天候因素，旅客認為有生命安全之虞者，旅客可解除契約，但應按國內旅遊定型化契約規定扣除違約金；如本公司有實際損失之費用時，損失部分仍需由旅客賠償。

8.年滿70歲以上單獨旅行/行動不便者，建議有家人或友人同行。(如單獨旅行，需填寫旅遊意外切結書)。

9.車位編排原則，請於出發當日自行與同車旅客協調換位。

10.車內為密閉空間，請勿攜帶寵物及危險物品上車，以免影響遊客安全，謝謝合作。

11.如有身體不適請自備個人隨身藥品：如暈車藥、感冒藥、防蚊蟲液...等。

12.戶外活動時，建議穿著透氣、舒適的衣物，並且腳穿防滑好走的健走鞋，同時準備隨身用雙肩背包，以便收納個人物品與防曬用品和雨具。

13.本公司依相關法令向保險公司辦理旅行業責任險，新台幣500萬旅行業責任意外險+20萬意外醫療險。(一般業界投保200萬責任險+10萬意外醫療險)

13-1.旅行業責任保險：依規定14歲以下(未滿)、70歲以上(滿)，最高投保金額NT$200萬元+20萬元。

14.本行程團費費用包含之項目，如有不使用者，視同自行放棄，恕不另行退款。

15.請於規定時間內準時集合，行程中如旅客因個人因素私自脫隊或集合不到，本公司不予退費。

16.本行程交通、觀光點盡量忠於原行程，若遇特殊狀況：例如交通阻塞、觀光點休假及其他不可抗拒之現象，為配合觀光點營業時間，行程有時會有所變動，所以本公司保有變更行程之權利，但絕對以最順暢之行程作為安排。

天氣

請點選天氣參考網址

那米哥國際旅行社股份有限公司　統一編號：29077506　https://

觀光局註冊編號：交觀甲字第7135號　品保協會編號：品保北字第1729號

聯絡電話：() 02-25015288　地址：台北市中山區民權東路三段41號3樓

服務信箱：service.lamigo@mail.lamigo.com.tw