

七星山

臺北第一高峰

自導式學習手冊

學校：

班級：

座號：

姓名：



編輯的話

親愛的小朋友，

臺灣不只四面環海，還是個山林密布的島嶼，我們在關注海洋環境、海洋生物所面臨之生存問題的同時，亦不能忽視陸地上、山林中生物的多樣性。

意識到「人」在大自然中所扮演的角色與該擔負的責任，並體認「保護生態，刻不容緩」的重要性。「知山」而能「愛山」，「愛山」後方能「擁抱純淨山」。透過實地爬山與淨山的過程，覺察人與自然的關係，體認水土保持、生態永續的重要性。

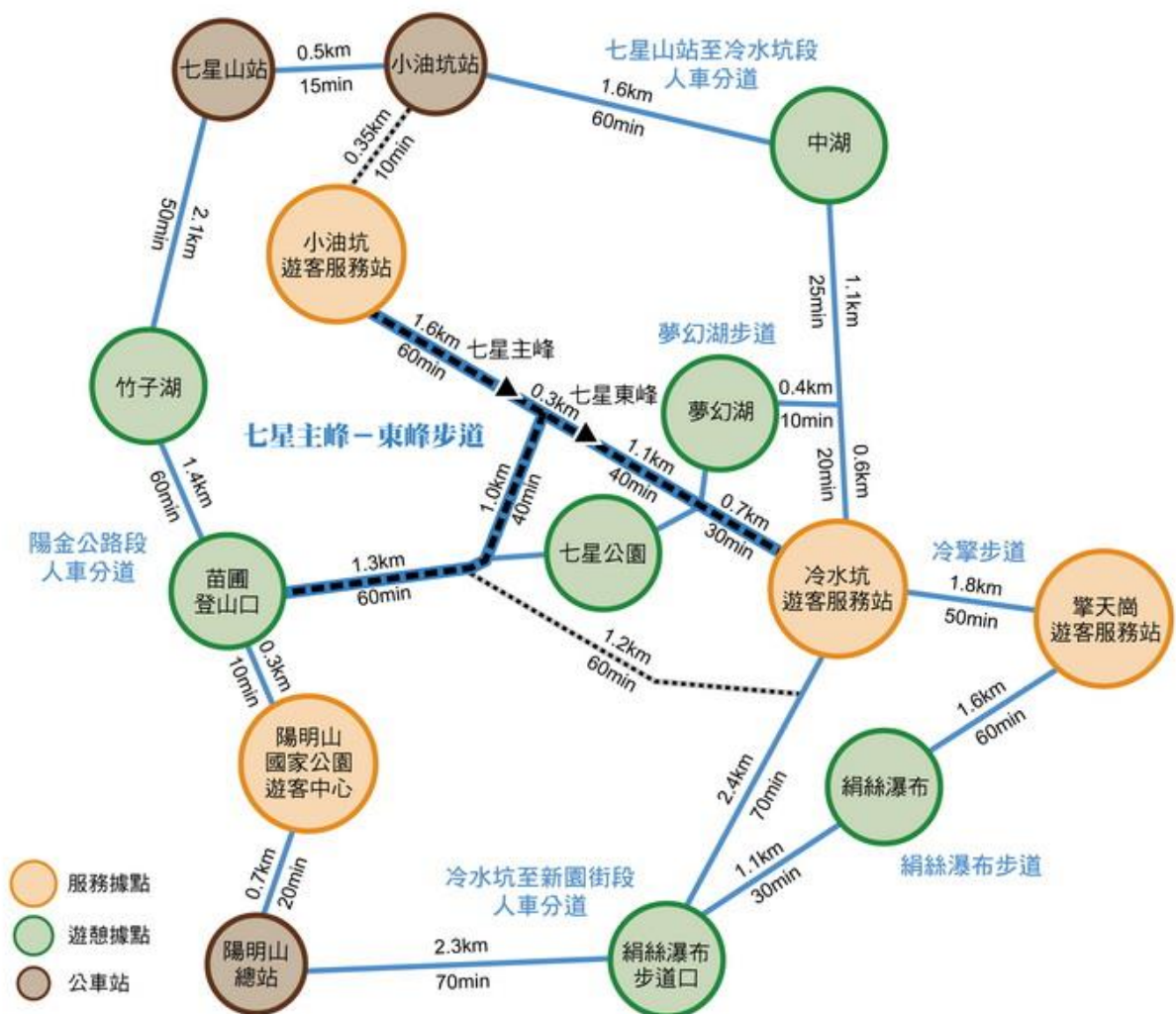
出生於臺北市，在臺北市就學，一定要登上臺北第一高峰！記得我們與七星山有約，七星山攻頂不見不散！



地理位置

陽明山國家公園位處臺北盆地北緣，東起磺嘴山、五指山東側，西至烘爐山、面天山西麓，北迄竹子山、土地公嶺，南迨紗帽山南麓，面積約 11,334 公頃。行政區包括臺北市士林、北投部份山區，及新北市淡水、三芝、石門、金山、萬里等區之山區；海拔高度自 200 公尺至 1,120 公尺範圍不等。

而七星山因火山劇烈活動噴出大量岩漿，冷卻凝固後於火山口形成七個大小不一的火成岩山頭而得名，其主峰標高約 1,120 公尺，為陽明山國家公園的及臺北市的第一高峰。



交通方式



一、冷水坑登山口

(一)大眾運輸

- 1.直達：捷運劍潭站搭小 15 公車至「冷水坑服務站」
- 2.轉車：台北火車站搭 260 公車至「陽明山總站」→搭遊園公車 108 至「冷水坑服務站」

(二)自行開車

- 1.冷水坑 1 號停車場
- 2.冷水坑 2 號停車場

二、小油坑登山口

(一)大眾運輸

- 1.直達：台北火車站搭 1717 公車至「小油坑站」下需走一小段路
- 2.轉車：捷運劍潭站搭紅 5 公車至「陽明山總站」→搭遊園公車 108 至「小油坑站」

(二)自行開車

- 1.小觀音停車場
- 2.小油坑停車場
- 3.小油坑橋停車場

三、苗圃登山口

(一)大眾運輸

- 1.捷運石牌站搭小 8 公車至「陽明山國家公園管理處站」
2. 捷運北投站搭小 9、129 公車(地圖)至「第二停車場-遊客中心站」

(二)自行開車

1. 陽明山第二停車場

登山路線

七星主峰 - 東峰步道跨越七星山南北兩側，可分別由小油坑、冷水坑及苗圃等 3 處登山口進入。其中由小油坑登山口往東南方前進，行經七星主峰、東峰、七星公園與夢幻湖等著名景點，最後抵達冷水坑登山口，總路程約 3.7 公里，所需時間約為 2.5 小時。



氣象資訊

陽明山的春季百花綻放，

陽明山是夏季最佳避暑勝地，

陽明山的秋季，山谷間有一望無際的芒花盛開。

陽明山的冬季疾風勁雨，有冬陽照耀的日子溫暖舒適。

呈現冬冷夏涼的季節特性，而起伏的地形與複雜的地勢，致使局部地區氣候變化明顯，山中水氣豐富，雲霧繚繞。

行前準備



一、洋蔥式穿法，班服+防風外套+長褲+舒服.防滑包鞋。

二、自備飲水及午餐(乾糧為主)，建議攜帶重量輕、有飽足感、可快速補充能量的食物，如巧克力、水果乾、堅果、起司條等。

三、帽子(遮陽)、毛巾(擦汗)、登山杖。

四、後背包，雙手淨空(個人藥品、衛生用品....)。



無痕七星山

Leave No Trace (LNT) 於 2006 年底在臺灣正式命名為「無痕山林運動」，旨在希望遊客親近自然環境之餘可以將活動所衍生的衝擊降至最小，為了可以讓我們的下一代都能與我們一樣享受這份美好且珍貴的自然環境資源。Leave No Trace 乃是自 1980 年初期開始在美國興起的荒野環境保護運動。

LNT 的行動準則：

- 一、事先充分的規劃與準備 (Plan Ahead and Prepare)
- 二、在可承受地點行走宿營 (Travel and Camp on Durable Surfaces)
- 三、適當維護環境處理垃圾 (Dispose of Waste Properly)
- 四、勿取走任何資源與物件 (Leave What You Find)
- 五、將營火的使用及對環境的衝擊減至最低 (Minimize Campfire Impacts)
- 六、保育自然環境與野生物 (Respect Wildlife)
- 七、請尊重其他的旅行者的權益 (Be Considerate of Other Visitors)

寫下你的【無痕七星山】宣言



登山禮儀

- 一、上山者優先：下山時，禮讓上山的山友先行。
- 二、勿餵食山林內的動物。
- 三、一草一木皆是珍貴資產，請勿帶走，也勿打擾。

【用眼睛拍照，用手記錄看到的特殊草木與動物】



植物

動物



登七星山-淨山♥體驗活動

攀登七星山活動後，你是否感到收穫滿行囊呢？請依自己的感受填答並記錄。

1. 你覺得登七星山活動行前說明

很清楚 可以增加說明：_____

2. 關於這次的活動，你覺得.....

非常喜歡 喜歡 還可以 不喜歡

3. 在整個登山活動中，你喜歡.....【可複選】

挑戰攻頂的高峰經驗 擁抱純淨山林的舒暢感受 其他：_____

4. 為了響應「無痕山林」運動，你確實執行「無痕七星山宣言」.....

減少攜帶過度包裝的物品 自行將垃圾帶下山 其他：_____

5. 你推荐家人或學弟妹也去感受臺北市第一高峰的無限魅力嗎？

是，因為_____ 否，因為_____

6. 請畫下並寫下在「登七星山-淨山♥體驗」活動中，印象最深刻的部分.....

請畫下印象深刻畫面或貼上照片

