拾美步道

屏東縣登山導覽摺頁

屏東縣政府廣告

屏東縣政府
地址：90001屏東市自由路527號
網站：http://www.pthg.gov.tw/
電話：(08)732-0415
屏東觀光旅遊網：http://i-pingtung.com/

i屏東-愛屏東 臉書粉絲團　屏東縣政府 官方網站

主辦單位：屏東縣政府

南國之巔・幸福所在

我在龜山頂望車城 行於尾寮古道
沐於涼山飛瀑
遙想著屏東這片土地 前人讚嘆的風景

雲海翻湧間
彷彿聽見北大武山的祖靈
傳唱千百年的詠嘆
水流奔騰間
雙流溪水流經，在石門山與里龍山
匯集成優渥的土地
跨越兩地的浸水營
於墾丁 於阿塱壹來往
行走交錯的商賈與行腳人身影

我大步踏上前人足跡
毫不遲疑 永不停歇
這片應許之地 是我安居樂業之所

屏東交通資訊

一、如何到屏東:
1.火車:搭乘火車至屏東站，並搭乘客運至各大景點。
2.高鐵:搭至高鐵左營站後，於新左營車站轉乘火車或客運即可抵達屏東。
3.客運:可搭乘統聯或國光客運抵達屏東站，再轉搭屏東客運至其他景點。
4.自行開車:台灣各地皆可開車到達屏東遊玩，拜訪各大景點。

二、聯絡資訊:
1.屏東客運屏東站 08-7324103
2.統聯客運屏東站 08-7325809
3.國光客運屏東站 08-7338574
4.屏東火車站旅遊服務中心 08-7323979
5.高雄火車站旅遊服務中心 07-2362710
6.高鐵左營站旅遊服務中心 07-8629110
7.全國路況語音查詢專線
02-23113456 #1968

登山須知

- 應請具豐富登山經驗及責任感之專業領隊帶路，以減少意外事故發生。組隊登山前應慎選並了解隊伍之組成(包括領隊、嚮導、成員），並應依據活動內容、行程計劃等評估自我能力及身心狀況是否足以勝任，若身體不適不可勉強上山。
- 登山應充分準備，最好攜帶衛星定位儀（GPS）或手機（衛星電話）、醫療器材及藥品、反光板、求救煙霧棒及哨子等裝備並備足電池。
- 山區氣候變化大，行前應注意天氣狀況；如遇颱風逼近或豪雨等可預見之氣象變化，千萬不可入山。
- 行進中若發現毒蜂、蛇、熊等動物時，勿攻擊或驚嚇牠，迅速撤離該地或繞道，若遇見蜂類則勿驅趕，宜盡速迴避。

登山裝備

無痕山林

食 無痕：不帶過度包裝的食物，只準備您需要的數量上山，並盡量選擇可以完全食用的食物（不產生果皮及種子等），避免浪費食物產生多餘垃圾。

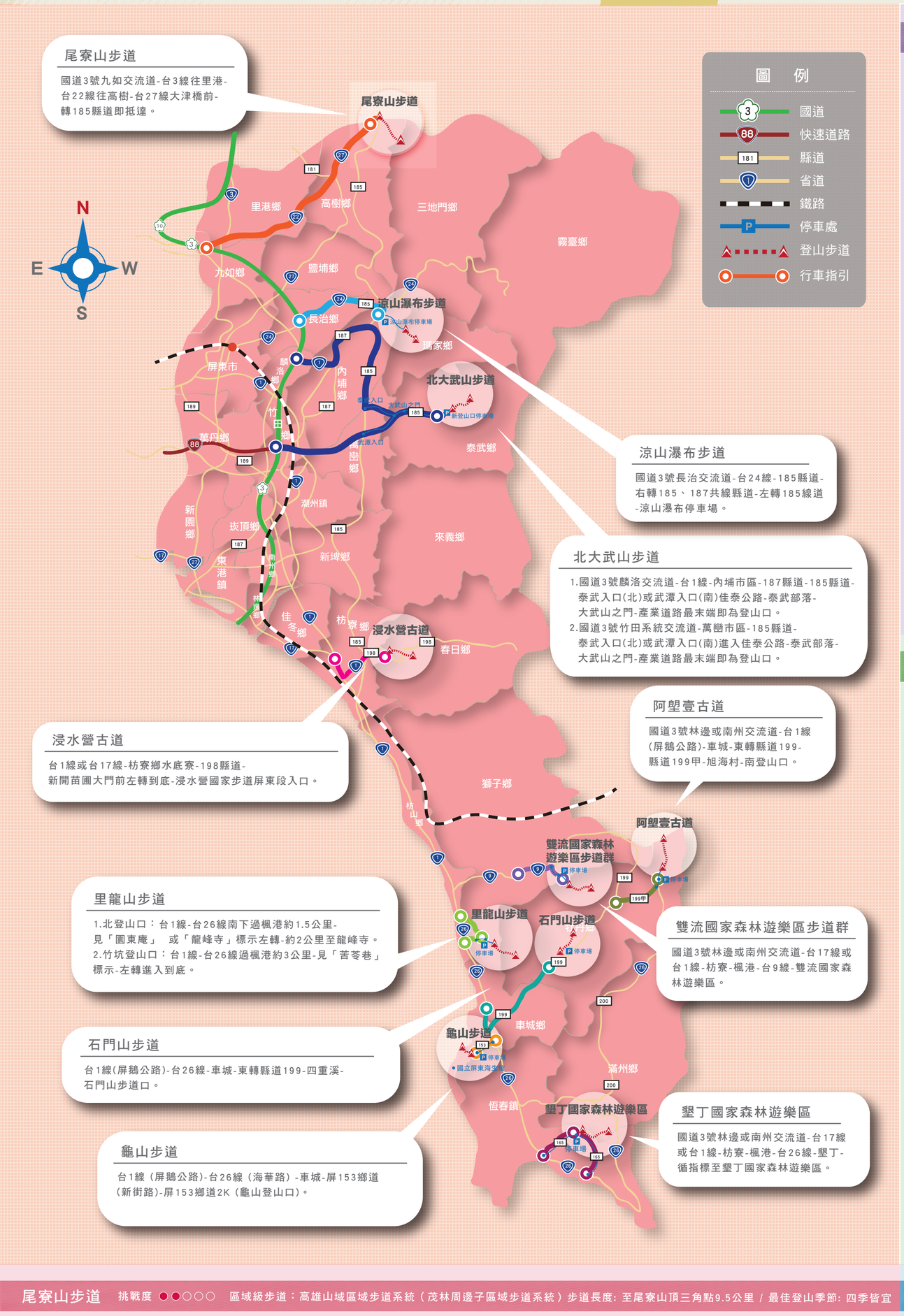
衣 無痕：備妥保暖、防水相關衣物，保護自己與環境。若非高難度步道，可選擇輕便好走的鞋子避免破壞步道土壤。選擇舒適且排汗快乾的衣褲，並盡可能以大地色系為主，較為接近自然。

住 無痕：選擇前人已經使用過的營地，可避免地表衝擊的面積繼續擴大。排泄物處理、水源維護，及營繩營釘在架設時避免傷害樹木，都是宿營活動中重要的事情。請勿在紮營區生火，火焰高溫會在土壤中悶燒，危害山林。

行 無痕：人為密集踩踏會導致野草死亡，因此即使是「之」字形的緩坡步道，也勿貪快而走捷徑。不斷開發新生路徑將破壞原有植被，造成土壤流失，最終邁向崩塌。所以，輕裝、徐行，是最友善的親山方式。

樂 無痕：除了照片，什麼也不帶走；除了回憶，什麼也不留下

【登山糧食準備原則】
1.以量輕、可久放、熱量高、鹽分豐富為主要原則。
2.需含三大營養素（醣類、蛋白質、脂肪）及礦物質、維生素。
3.易於保存、量輕質小攜帶方便，易於炊煮的食物可節省燃料。



雙流國家森林遊樂區步道群

挑戰度 ○○○○○　區域級步道：屏東區域步道系統（牡丹、雙流子區域步道系統）/ 步道總長：9.6公里 / 最佳登山季節：四季皆宜

簡介 本步道位於屏東縣獅子鄉，佔地約一千六百公頃。園區內有白榕步道、帽子山登山步道、沿山步道及瀑布步道。每條步道各具特色，環境生態多樣，春天可賞蝶、賞蘭；夏天可親水、觀瀑；秋天可健行並享受森林浴；冬天則有紫斑蝶在此度冬。此外，清澈的溪水及豐富的魚類更是雙流寶貴的自然資產。

特色 雙流國家森林遊樂區中包含四條步道，每條步道皆獨具特色。

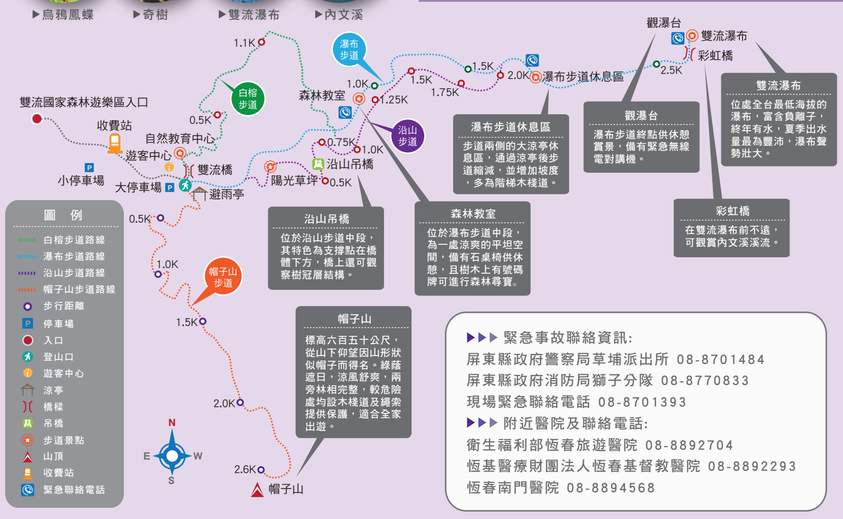
- 白榕步道：擁有特殊景觀，以桑科榕屬植物最具代表性。其中白榕更是特殊，其茂密氣根形成一個個樹洞，與「少年PI的奇幻漂流」場景有幾分相似之處，為步道增添許多神秘氣息。
- 沿山步道：半開放式的森林步道，可享受芬多精的洗禮。中段有一座特別的「沿山吊橋」可走，能見平常不易見到的樹冠層結構。沿山步道為紫斑蝶的度冬路線，擁有許多誘蝶植物，常見彩蝶翩翩。終點銜接瀑布步道，提供給想親山的遊客另一個不必涉水的選擇。
- 瀑布步道：主要沿著內文溪而行，通往著名的「雙流瀑布」，沿途景緻美麗且林木茂密，也可享受親水樂趣，為四條步道中最易行走的一條。雙流瀑布水量充沛，奔騰而下，像一面白色扇子在山岩峭壁上展開，充沛的負離子含量讓人心曠神怡。
- 帽子山步道：終點可抵帽子山頂，為園區最高處，設施完善的步道。步道內可環視群山與遠眺三面海洋。在每年九月底至十月初期間的早晨，亦可看見大批國慶鳥及赤腹鷹過境的壯觀場面。

推薦行程
- 適合全家大小：遊客中心→瀑布步道→森林教室→彩虹橋→雙流瀑布→原路折返（可視狀況安排是否前往帽子山步道）
- 體驗不同步道風貌：遊客中心→沿山步道（或瀑布步道、白榕步道)→沿山吊橋(或彩虹橋)→雙流瀑布→瀑布步道(或沿山步道、白榕步道)折返(可視狀況安排是否前往帽子山步道)

▶烏鴉鳳蝶　▶奇樹　▶雙流瀑布　▶內文溪

注意事項
- 開園資訊與票價以園方公告為主，需購票進入。
- 雙流國家森林遊樂區屬亞熱帶氣候，蛇類不冬眠，勿偏離步道以免遭蛇吻。
- 山區蜂類多，勿噴香水或驅趕動作，應盡速躲避。
- 冬春季東北季風強勁，夏秋季須注意午後雷陣雨。
- 帽子山步道坡度較陡且長度較長，須注意上下山時間與體力衡量。

【諮詢及服務單位】
雙流國家森林遊樂區 08-8701393
雙流自然教育中心 08-8701499



▶▶▶ 緊急事故聯絡資訊:
屏東縣政府警察局草埔派出所 08-8701484
屏東縣政府消防局獅子分隊 08-8770833
現場緊急聯絡電話 08-8701393
▶▶▶ 附近醫院及聯絡電話:
衛生福利部恆春旅遊醫院 08-8892704
恆基醫療財團法人恆春基督教醫院 08-8892293
恆春南門醫院 08-8894568

墾丁國家森林遊樂區步道

挑戰度 ●○○○○　區域級步道：屏東區域步道系統（墾丁、社頂子區域步道系統）　步道長度：5.9公里 / 最佳登山季節：四季皆宜

簡介 本步道位於墾丁社頂，海拔約兩百三十至三百公尺，森林密布。自然的林蔭讓步道舒適宜人，豐富的熱帶植物吸引各種動物昆蟲以此為家。此外，步道多為珊瑚礁與石灰岩地形，為台灣稀有的地形景觀。區內有著名的白榕植物區，可欣賞「一樹成林」奇景，而銀葉板根則是最富盛名的景點，其板根近年來仍持續不斷的擴張增高，因而形成特殊有趣生態現象。

特色 園區內的步道均有完善規劃串連，分為二大遊覽區，共有十七個景點。每個景點特色各異，可見許多特殊地形景觀，令人驚喜。銀龍洞、石筍寶穴，有千百年凝聚成的鐘乳石及石筍；銀龍洞則是由地下水溶蝕的碳酸鈣堆出兩側石壁，約三十年才能長一公分；觀海樓高二十七公尺，除了可在最高樓欣賞三百六十度環景，還能觀看恆春半島最南端及太平洋碧波中的蘭嶼，更可遠眺貓鼻頭、大小尖山、青蛙石、棲猿崖、老佛山、小琉球等景點。而每年九至十月到隔年春季，紅尾伯勞、赤腹鷹、灰面鵟、黃鸝等鳥類都會相繼報到，更是不可錯過的生態景觀。

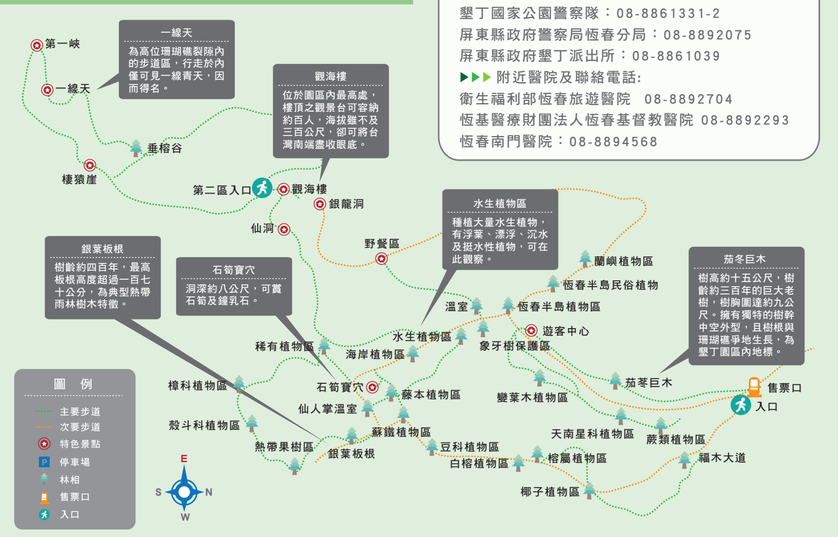
推薦行程
步道約半日可走完，結束後可遊玩墾丁其他地區。
- 【第一區】入口→茄苳巨木→遊客中心→石筍寶穴→銀葉板根觀海樓→出口
- 【第二區】觀海樓→垂榕谷→一線天→第一峽→棲猿崖→出口

▶步道一景　▶觀海樓　▶銀葉板根　▶福木大道

注意事項
- 開園資訊與票價以園方為主。
- 請勿攀折珍貴花木。
- 參觀鐘乳石及石灰岩地景時，請避免用手觸摸，一同保護美景。
- 請勿離開步道進入未開放區域，以免發生危險。
- 仙洞及銀龍洞若遇雨可能暫停開放，建議在天氣晴朗時前往。

【諮詢及服務單位】
行政院農業委員會林務局屏東林區管理處 08-8896538
墾丁國家森林遊樂區遊客中心 08-8861211
墾丁國家公園管理處 08-8861321-6
(免付費專線:0800-861-321)

▶▶▶ 緊急事故聯絡資訊:
屏東縣政府消防局第四大隊墾丁分隊 08-8851519
墾丁國家公園警察隊：08-8861331-2
屏東縣政府警察局恆春分局：08-8892075
屏東縣政府墾丁派出所：08-8861039
▶▶▶ 附近醫院及聯絡電話:
衛生福利部恆春旅遊醫院 08-8892704
恆基醫療財團法人恆春基督教醫院 08-8892293
恆春南門醫院：08-8894568



尾寮山步道

挑戰度 ●●○○○　區域級步道：高雄山域區域步道系統（茂林周邊子區域步道系統）步道長度：至尾寮山頂三角點9.5公里 / 最佳登山季節：四季皆宜

簡介 位於屏東縣高樹鄉的尾寮山，是攀登大山行前訓練的好地方，也是平時休閒的妙處所。步道前半段為緩坡產業道路，兩旁有茂密相思林，沿著登山步道走，可眺望茂林、荖濃溪河床與遠處的天光山影。尾寮山步道沿途都有林蔭遮蔽，可避開豔陽直射，陡上處，皆建有梯階拉繩，再往上還可到達隱藏景點「大津瀑布」。大津瀑布水聲響傲山谷，溪水清澈透涼。一邊觀賞山間美景，邊享受空氣中負離子輕拂，可釋放一身疲累。沿路除了許多不錯的瞭望點，步道的動植物生態也相當豐富，是觀賞自然景觀、從事生態教學及健行等戶外活動的絕佳場所。

特色 （一）自然生態：尾寮山步道有多樣性的生物資源，其中也不乏許多珍貴的保育類動物，如穿山甲、藍腹鷴、台灣藍鵲及龜殼花等。除了豐富動物種類，也具多樣性之植物，例如黃毛榕、橡樹；每年四月至五月油桐花盛開，若此時造訪可置身油桐花海，白花朵朵飄落山間，如浪漫的白紗拖尾；六月則是相思樹的花期，鮮黃色的精緻小花滿佈樹梢開遍山頭，非常美麗。

（二）人文歷史：尾寮山是山友們的訓練基地，為訓練體力、腳力、耐力和毅力的高挑戰性路線，步道中一段高難度行程，因此享有「小百岳」之稱。「尾寮」一詞的由來，則是因早期此地的平埔族為防止原住民下山侵擾，在此處設立「隘勇線」為防守最後端，故稱為「尾寮」。而從大津瀑布直通尾寮山步道的路段則被當地居民稱為「拓馬仔路」，這條路徑是先民生活於古早林業發展的軌跡。現在步道建置完善，可在山上賞瀑布、眺望屏東綠野，是不容錯過的一番美景。

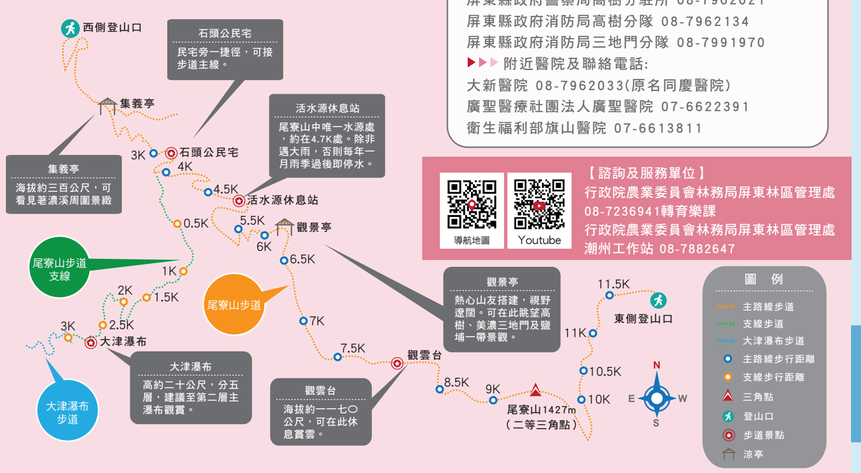
推薦行程
- 一日走訪：西側登山口→集義亭→活水源休息站→觀景亭→觀雲台→三角點→折返→里港吃在地美食。

▶遠眺濁口溪　▶步道一景　▶觀雲台遠眺　▶步道一景

注意事項
- 因八八風災過後沙溪林道封地，因此由三角點至東側登山口路段較無人行走，導致路跡不明，建議由西側登山口入山行至三角點即折返。
- 步道後半段較長及陡峭，為登山級。請自行衡量體力，備妥糧水再前往攀登。
- 部分路段須拉繩索輔助，建議配戴手套。
- 下坡路段建議搭配枴杖輔助行走。
- 因環境潮濕，步道旁環境常有螞蝗，建議在行前做好防蝗措施或選擇乾季（十月至翌年四月）行走，減少螞蝗侵擾。
- 沙溪林道17K附近設有管制站，建議入山前先通報潮州工作站。

▶▶▶ 緊急事故聯絡資訊:
屏東縣政府警察局高樹分駐所 08-7962021
屏東縣政府消防局高樹分隊 08-7962134
屏東縣政府消防局三地門分隊 08-7991970
▶▶▶ 附近醫院及聯絡電話:
大新醫院 08-7962033(原名同慶醫院)
廣聖醫療社團法人廣聖醫院 07-6622391
衛生福利部旗山醫院 07-6613811

【諮詢及服務單位】
行政院農業委員會林務局屏東林區管理處 08-7236941轉育樂課
行政院農業委員會林務局屏東林區管理處潮州工作站 08-7882647



里龍山步道

挑戰度 ●●○○○　區域級步道：屏東區域步道系統（牡丹、雙流子區域步道系統）/ 步道長度:3.85公里 / 最佳登山季節: 四季皆宜

簡介 里龍山為中央山脈往南的延伸，是恆春半島最高、唯一海拔超過一千公尺的高山，也是南部最高峰和小百岳之一。全長約七公里，單程行程二至四小時，為簡易型步道。前段平緩好走，但接近三角點處則有相當陡峭的路段，須橫跨溪流或爬越巨石，景觀多變富挑戰性。

特色 白天在里龍山步道常見台灣獼猴穿梭，晚間常客則是白鼻心。鳥類除一般中低海拔常見鳥類，也可能見到稀有的藍腹鷴、翎角鴞和黃嘴角鴞。不僅是珍貴動物，許多稀有植物也在此伸展枝葉，如卵葉鱗球花、菊花木、龍葵、高士佛澤蘭、中原氏鬼督郵等；更有瀕臨絕種的台灣穗花杉。若在三至四月至里龍山拜訪，能賞杜鵑花美景。步道接近終點處繁花盛開，點綴於青翠山頭，春意盎然。

推薦行程
- 2-4小時走完。登山口（龍峰寺）→大榕樹抱大石→里龍山休閒園區→三角點（1062m）

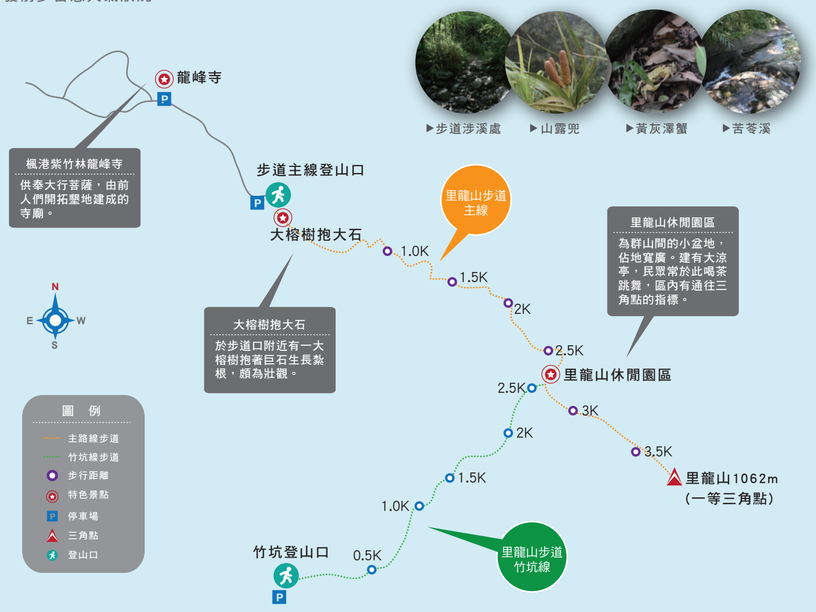
▶里龍山頂　▶泥圓鍬型蠹　▶苦苓溪　▶步道遠眺

注意事項
- 十月至翌年四月為落山風季節，請小心強風。
- 部分路段須由繩索輔助，建議配戴手套前往。
- 竹坑線步道留意毒蛇出沒與落石。豐水期需涉溪，請注意安全。
- 雨後易造成溪水暴漲，可能造成打滑危險，建議出發前多留意天氣狀況。

▶▶▶ 緊急事故聯絡資訊:
屏東縣政府警察局獅子分駐所 08-8771391
屏東縣政府消防局獅子分隊 08-8770833
屏東縣政府消防局牡丹分隊 08-8830545
▶▶▶ 附近醫院及聯絡電話:
枋寮醫療社團法人枋寮醫院 08-8789991

▶步道涉溪處　▶山露兜　▶黃灰澤蟹　▶苦苓溪

【諮詢及服務單位】
行政院農業委員會林務局屏東林區管理處 08-7236941轉育樂課
行政院農業委員會林務局屏東林區管理處潮州工作站 08-7882647



本摺頁採用環保油墨印刷