



苗栗山脈旅遊年
Year of Mountain Tourism

登山注意事項

1. 結伴同行勿走捷徑：切記遵循指標，勿走捷徑或自闢路線，千萬別脫隊獨行。
2. 攜帶定位系統及通訊裝備：除了足夠的裝備、糧食，建議攜帶具備衛星定位功能之裝備，以及通訊用的手機、衛星電話等，並攜帶足夠使用之電池。
3. 快速通過危險處：山區路況不穩定，勿在崩塌地或落石地區等危險處停留或拍照。
4. 辦妥登山保險：山區活動風險較高，建議辦妥登山保險，旅遊平安險不一定包含登山事故，請詳閱保單內容。

旅遊諮詢服務

- ◎行政院農業委員會林務局新竹林區管理處：03-5224163
- ◎苗栗縣政府文化觀光局：037-352961
- ◎苗栗縣觀光文化解說員協會：0928-026524
- ◎苗栗觀光協會：037-253990
- ◎苗栗火車站旅遊服務中心：037-263048
- ◎竹南火車站旅遊服務中心：037-462941
- ◎高鐵苗栗站旅遊服務中心：037-245665
- ◎高鐵苗栗站：40663000
- ◎台鐵苗栗站：037-2600031、三義站：037-874763、苑裡站：037-851013
- ◎苗栗客運苗栗站：037-320366
- ◎新竹客運苗栗站：037-277981
- ◎靈洞宮：037-931373、037-932373
- ◎雲洞宮：037-931147
- ◎苗栗文化觀光旅遊網：https://miaolitravel.net/
- ◎台灣山林悠遊網：https://recreation.forest.gov.tw/
- ◎健行筆記：https://hiking.biji.co/
- ◎世奇精緻餅店：037-879988
- ◎楓葉地圖民宿：0988-721288
- ◎斜坑工作坊：037-823771
- ◎全家便利商店苗栗獅潭店：037-932482
- ◎152 日安咖啡：037-255955



廣告



火炎山、南鞍古道 O 走

火炎山標高 602 公尺，是台灣少見的礫質惡地，山峰上岩層裸露，少有植被，由遠處觀看赭紅色的崩壁有如燃燒的熊熊烈火，因此被稱為火炎山。火炎山位於苑裡鎮與三義鄉之間，開車從南往北經過國道 1 號此路段的人一定看過它，為台灣小百岳之一，更是網路票選必訪步道的台灣 TOP 1，已成為 IG 打卡熱門景點。



步道主要為泥土路加砌石



具挑戰性的好漢坡

【怎麼去？】

- 🚗 火炎山登山口位於省道台 13 線與縣道 140 線交叉口附近，自行開車者可在 Google Map 搜尋「火炎山登山口」導航即可，登山口對面的高架橋下可免費停車，一旁也有其他民營的收費停車場。
- 🚌 搭乘大眾運輸工具的遊客，可在三義火車站搭乘新竹客運 5664、5665 在「火炎山站」下車後步行約 2 分鐘；苑裡火車站至苗栗客運苑裡站轉乘 5818 在「伯公坑」站下車後步行約 6 分鐘，即可抵達登山口。

順道遊推薦

火炎山步道緊鄰「國際慢城」三義，堪稱是苗栗觀光旅遊最興盛的地區，以舊山線鐵道與木雕工藝最負盛名，美食餐廳林立、民宿各具特色、文創產業與體驗活動也非常豐富，可以規劃各種延伸行程。

推薦景點

鐵道自行車、勝興車站、龍騰斷橋、木雕博物館、水美木雕街、西湖渡假村、舊山線休閒農業區、雙潭休閒農業區、蘭草文化館、灣麗磚瓦文物館、華陶窯



龍騰斷橋



西湖渡假村桐花景色



【步道基本資料】

步道長度	6.4km
所需時間	約 3 小時
難易度	低 - 中
步道型態	環狀的郊山步道
高度落差	379m (223m-602m)
路面狀況	石階、泥土路、攀繩
基點	1. 南火炎山 (伯公坑山) / 251m / 土地調查局圖根點 2. 火炎山 / 602m / 三等三角點 / 編號 159



三義客家美食名聞遐邇，無論是道地的傳統客家菜還是創新的客家料理，都能滿足挑剔的老饕口味。各種客家傳統小吃點心也很受歡迎；客家擂茶不僅風味獨特，體驗親手做擂茶的過程也十分有趣。



親手體驗做擂茶



創新的客家料理



透過業者的巧思，口味多變的客家米食「客家板」、遵循古法製作的客家醃漬品、客家肚臍餅，都變成精緻的禮品。業者還將鮮明的三義意象融入產品或包裝內，木頭紋路、桐花餅、桐花客果子等，都是暢銷商品。



客家醃漬品精緻禮品

馬那邦山登山步道

環景步道
觀景台



馬那邦山又名馬拉邦山，標高 1,406 公尺，為台灣小百岳之一，也是當地原住民泰雅族的聖山，馬那邦古道即是早年泰雅族交通往來與狩獵的山徑，日治時代曾將這條山道闢為隘勇路。馬那邦山風景優美、山勢雄偉，也是台灣最著名的兩大經典賞楓景點之一。

馬那邦山地勢高峻險要，因此成為一處戰略要地，清代台灣巡撫劉銘傳親率兵勇入山征討原住民時在此遭伏死傷慘重，日本佔台時泰雅族人也在與日軍激戰，古道上現存有古戰場遺址與紀念碑，以及當時戰事慘烈的石門天險。



【怎麼去？】

- 🚌 天然湖登山口、上湖登山口：從台 3 線 134K 南湖國小附近轉入苗 55 鄉道至淋漓坪後，左轉入苗 55-1 鄉道，約 3、4 公里過東興國小，隨即抵達馬那邦山第一停車場。在此分南北二路依指標續行產業道路，走南線過永興橋前往「天然湖」登山口、走北線過中橋前往「上湖」登山口。
- 🚌 珠湖登山口：從台 3 線大湖國中旁轉入苗 61 鄉道，過中興橋後右轉進珠湖農路，前行約 4 公里即可抵達珠湖線登山口。

順道遊推薦



馬那邦山必經的台 3 線是苗栗最「果香四溢」的觀光休閒廊道，除了全台草莓最大的產區大湖鄉，往南是號稱「水果王國」的卓蘭鎮，往北串連的獅潭鄉也盛產多種水果，一年四季都可順道享受休閒採果的樂趣。

推薦景點

馬那邦山休閒農業區、薑麻園休閒農業區、大湖草莓文化館、鯉魚潭水庫、大窩生態園區、雪霸國家公園汶水遊客中心、壠西坪休閒農業區



馬那邦山休閒農業區



馬那邦山令人驚歎的落日餘輝

馬那邦山天然林相濃密，生態資源豐富，四季皆有其獨特風情，登上山頂後可遠眺蜿蜒於群山間的大安溪與大霸尖山、雪山之間的聖稜線，往下望去則是梯田、果園、農場順著山勢層層分布，各種水果花卉特產也值得體驗品嚐，讓遊客享受豐富多樣的登山休閒樂趣。



【步道基本資料】

步道長度	4.2km
所需時間	約 4.5 小時
難易度	低 - 中
步道型態	雙向進出郊山步道
高度落差	406m (1,000m 至 1,406m)
路面狀況	木棧道、碎石路
基點	馬那邦山 / 1,406m / 一等三角點



優質美味的農特產造就此地最豐富的美食饗宴，草莓、桃李、水梨、椪柑、甜柿等水果不僅可以做成各式甜品，每到產季也會有業者推出創意農產風味餐，讓遊客品嚐更多層次的美味。



當地農會設置「大湖草莓文化館」販售琳瑯滿目的草莓研發產品，還有獲國際大獎肯定的「大湖酒莊」研發的各種水果酒、水果醋禮盒。薑麻園盛產的薑也有許多延伸休閒食品，近年更研發薑黃系列產品，深受市場肯定。



風味養生



大湖草莓文化館販售

加里山登山步道

加里山位於苗栗縣南庄鄉、泰安鄉之間，標高標高2220公尺，是苗栗縣第一高峰，苗栗主要河川中港溪、後龍溪皆源自於此山。因為山形與日本富士山頗為相似，所以又有「台灣富士山」的美譽，名列台灣小百岳之一。

加里山登山步道聯絡南庄蓬萊、風美及鹿場，昔日也曾設有伐木林場，當時用來運送原木的台車鐵路遺跡，成為此步道上特殊的景觀。加里山步道地形豐富，風景樣貌多變，沿途大多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，沿路彷彿走在森林秘境般，令人陶醉；每年3、4月間臺灣特有一葉蘭盛產，吸引許多登山客前來賞花。加里山山頂有一個一等三角點，



【步道基本資料】

步道長度	12.5 km
所需時間	約 7.5 小時
難易度	中
步道型態	環狀中級山步道
高度落差	940m (1,280m 至 2,220m)
路面狀況	土石路、木製階梯、棧道
基點	加里山／2,220m／一等三角點

【怎麼去？】

- 鹿場登山口：**於南庄市中心過南庄橋轉苗21鄉道往東河方向，經三角湖、石壁、石門、風美等地抵達鹿場部落，續行產業道路至加里山民宿後方可見登山口。
- 大坪登山口：**於124縣道36.5公里轉入大坪林道，經大坪部落一葉蘭產銷班後續行入林道終點即為登山口。

順道遊推薦

「國際慢城」南庄是一個遠離塵囂的純樸鄉村，清淨山水美不勝收、四季皆有獨特美感，除了客家風情之外，還有泰雅族、賽夏族的部落風情，交織成豐富的文化內涵。南庄觀光產業興盛，具有充足的餐飲住宿、休閒體驗等服務，適合以悠閒緩慢的步調深入遨遊。

推薦景點

神仙谷、向天湖、三角湖、嘎嘎歐岸文化部落、賽夏族民俗文物館、南庄老街、獅頭山風景區

神仙谷瀑布美景

視野遼闊，可遠眺氣勢磅礴的雪山聖稜線和鄰近的鹿場大山。

加里山登山步道因為爬升高度超過900公尺，登山前

還是要有充分準備，建議攜帶登山杖，自備手套應付攀爬地形，最好穿上專用的中筒登山鞋以保護腳踝，並備妥禦寒衣物應付2千公尺的高地氣候。



向天湖上的景觀橋

桂竹筍、香菇、鱒魚號

稱南庄鄉三大特產，將傳統美味與創意烹調發揮得淋漓盡致，無論是老街上緊密相聯的特產餐廳，還是各家業者的餐飲服務，都能嚐到令人驚喜的好手藝！

桂花巷裡隱密的巷弄，古色古香的傳統建築，沿途多為販售各種特色小吃的攤商店家包括桂花釀、黑糖糕、芋頭粿、拌醬、日式蛋捲、蜜餞、黑糖薑片等，是值得推薦的伴手好禮。

仙山登山步道

仙山位於獅潭與南庄交界處，標高967公尺，因鄰近南庄鄉蓬萊村舊稱紅毛館，所以也有「紅毛館山」的舊名，為台灣小百岳之一。仙山因山峰高聳入雲，遠望常有雲霧繚繞，宛如夢幻仙境，加上日治時代有傳說神仙顯靈，指引民眾登上山取泉水治病，後來此處山泉就稱為仙水，



並在半山腰建廟「靈洞宮」加以祀奉，而這座山也逐漸被人們稱為仙山。



順道遊推薦

仙山山腳下就是獅潭鄉最熱鬧的市區，獅潭鄉轄區是一處南北向的狹長縱谷，由台3線縱向貫穿，大多數的景點都密集分佈在公路兩側，登山健身之後想要順道一遊，可以沿著台3線規劃安排更豐富的行程。

推薦景點

仙山風景區、靈洞宮、協靈宮、獅潭老街、汶水老街、河濱公園觀魚步道、百壽有機芽菜農場、泉明生態教育蠶業農場



緊鄰新店溪河畔的河濱公園觀魚步道

仙山靈洞宮神威顯赫香火鼎盛

仙山登山步道的起點位於靈洞宮右側，順著階梯往上走，不久會連續遇到兩條岔路，登山客偏

好走最左邊的傳統登山小徑，一般遊客建議取右方兩條路水泥階梯路線，兩者皆通往仙水所在地的協靈宮。續行到達「望陽台」六角涼亭後便一路陡上，須靠繩索攀爬才能攻頂，仙山頂峰為狹小突出的裸岩，視野開闊可眺望周邊山景，還有機會欣賞雲海景致。循原路下山可在望陽台取右方路線，經「仙洞門」下山回到登山口。



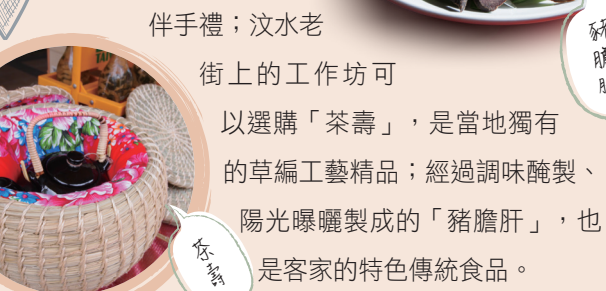
自然幽靜的仙山古道



仙山登山步道的起點位於靈洞宮右側，順著階梯往上走，不久會連續遇到兩條岔路，登山客偏

好走最左邊的傳統登山小徑，一般遊客建議取右方兩條路水泥階梯路線，兩者皆通往仙水所在地的協靈宮。續行到達「望陽台」六角涼亭後便一路陡上，須靠繩索攀爬才能攻頂，仙山頂峰為狹小突出的裸岩，視野開闊可眺望周邊山景，還有機會欣賞雲海景致。循原路下山可在望陽台取右方路線，經「仙洞門」下山回到登山口。

以仙草開發的精緻禮盒，是遊客喜愛的特色伴手禮；汶水老街上的工作坊可以選購「茶壽」，是當地獨有的草編工藝精品；經過調味醃製、陽光曝曬製成的「豬膽肝」，也是客家的特色傳統食品。



以仙草開發的精緻禮盒，是遊客喜愛的特色伴手禮；汶水老街上的工作坊可以選購「茶壽」，是當地獨有的草編工藝精品；經過調味醃製、陽光曝曬製成的「豬膽肝」，也是客家的特色傳統食品。

鳴鳳古道

鳴鳳古道又稱鳴鳳山古道，原本是賽夏族人狩獵的山徑，前清時代開闢為居民往來頭屋、公館和獅潭等地的交通要道，肩負著將當地生產的稻米、茶葉、布匹、油鹽等產品運送至外地進

行交易的任務，堪稱是地方上的經濟命脈。在現代公路陸續闢建後，這條蜿蜒在山林間的古道也隨之被塵封遺忘，後來經過調查探訪才被重整出來，兩旁樹木參天、綠蔭夾道，充滿清新雅致的自然風情，成為民眾尋幽訪勝、健行賞桐的熱門路線。



【怎麼去？】

- 東側入口**獅潭義民廟位於省道台3線114K旁，西側入口雲洞宮位於苗22鄉道，可由台13線或台3線銜接轉入依指標前往；自行開車的遊客均可透過導航設定前往。
- 搭乘大眾運輸工具**的遊客，前往義民廟可於苗栗火車站轉乘新竹客運5657至獅潭站下車後，依指標步行約300公尺可達；雲洞宮則無大眾運輸可以直達。

順道遊推薦

頭屋鄉屬後龍溪流域下游地帶，全鄉大部分為地勢由東向西傾斜的丘陵地形，境內河川交錯，構築山水交融的明媚風光，結合山林步道的自然野趣，薈萃成令人心曠神怡的休閒饗宴。

推薦景點

雲洞宮、鳴鳳山森林遊憩區、明德水庫、日新島、海寮島永春宮、雅間七里香玫瑰森林、百茶文化園觀光工廠、夢幻桐花步道

鳴鳳山古道全長約3公里，東側入口位於獅潭鄉新店村義民廟附近，一直通往西側的頭屋鄉鳴鳳村雲洞宮，全段的最高點有一處關公亭

最，海拔525公尺。除了主路線之外，還可以連接長城、北長城、八達嶺古道、綠色古道、石觀音古道與錫隘古道等，面積廣達2000公頃，構建成網狀的登山路線，統稱為「鳴鳳山古道群」。



【步道基本資料】

步道長度	3km	所需時間	約 1.5 小時
難易度	低	步道型態	雙向進出郊山步道
高度落差	330m (195m 至 525m)		
路面狀況	產業道路、吊橋、木橋、石階、土石山徑、柏油路		

頭屋、獅潭都是農產豐盛的客家鄉，可以品嚐廣泛運用本地農特產的客家料理。還有產自明德水庫的淡水湖鮮料理，尤其是當天捕撈的新鮮湖魚切製的生魚片，口感彈Q、滋味鮮美，是道地紮實的美味。

頭屋盛產茶葉，早期就因「老田寮茶」聞名，茶香濃郁、喉韻甘醇，民國64年獲蔣經國先生賜名為「明德茶」，遂成為頭屋茶品獨有品牌。苗栗的高級茶種「東方美人茶」舊稱碰風茶，頭屋也是盛產地區。

