

UNDISCOVERED TAIPEI

生態玩台北



ECOLOGY

計分表在封底附錄

→ → → → → →
→ → → →

- 賞花
- 賞蝶
- 賞鳥
- 賞螢火蟲
- 賞蛙
- 賞景

交通指南



捷運

台北捷運共有文湖線、淡水信義線、松山新店線、中和新蘆線及板南線等 5 條路線，是便利又快速的交通工具，除可購買單程票或悠遊卡、一卡通搭乘外，北捷亦提供了旅遊票、定期票等不同票種，滿足遊客的需求。

☎ (02)218-12345 (24 小時)

🕒 06:00-24:00



自行車

24 小時營運、站點密集以及只需悠遊卡或一卡通即可租借的便利性，讓 YouBike 一直深受國內外旅客喜愛；沿著淡水河岸亦設有台北市河濱自行車租借站，甲租乙還的便利服務，可更輕鬆、無負擔地享受騎乘樂趣。

YouBike：

☎ (02)8978-5511

🕒 24 小時

河濱自行車租借：

☎ (02)2258-7425

🕒 請至官網查詢

YouBike 站點 河濱自行車



悠遊卡、一卡通

可於各捷運站及超商等處購買，加值後即可使用。除可搭乘大眾運輸、租借 YouBike，還可當成電子錢包，在超商及特約商店小額付費。

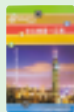


台北捷運 車票種類



單程票

20 至 65 元



1 日票

150 元



24 小時票

180 元



48 小時票

280 元



72 小時票

380 元

台北市擁有舒適便捷的大眾捷運系統，還有觀光巴士、自行車、計程車……等，旅客可選擇適合的交通方式暢遊台北。



雙層觀光巴士

台北市觀光巴士包含紅、藍 2 條路線，均以台北車站為起點，紅線途經艋舺龍山寺、中正紀念堂、永康商圈、台北 101、東區、華山等區域；藍線則行經西門町、台北市立美術館、士林夜市、士林官邸與故宮博物院等，並不定期推出優惠活動。



計程車

台灣計程車車身為黃色，可隨招隨停，機動性高，是旅客前往交通不便處的絕佳選擇。目前台北市計程車起程基本費用為 70 元，採按里程計費，晚間 11 點後至隔日上午 6 點期間採夜間加成，依日間運價加收 20 元。

☎ (02)8791-6557 轉 30



票卡類型



北北基好玩卡

持卡可暢遊台北市、新北市及基隆市，旅客可依照行程安排選擇適合的票卡。



景點暢遊卡

20 個著名景點門票
+
可儲值悠遊卡



無限暢遊卡

16 個著名景點門票
+
不限次數搭乘台北捷運、
公車與 5 條台灣好行



交通暢遊卡

不限次數搭乘台北捷運、
公車與 5 條台灣好行，包
括 1、2、3、5 日券及貓纜 1
日券

01

生態單車行

單車是最環保、健康的旅行方式，本單元介紹了處騎單車可抵達或漫遊的地點，不妨迎風馳聘，來趟綠色旅行！

1 華江雁鴨自然公園

淡水河岸（台北市華江橋至桂林路一帶）

+10



鄰近華江橋的華江雁鴨自然公園，每年9月至次年4月，總會吸引許多來自西伯利亞及東北亞的候鳥前來覓食與避冬，目前園內觀測到的鳥類多達92種，特別是雁鴨科及鸕鶿科，每年甚至會有上千隻前來過冬，是熱門的賞鳥景點。

由於淡水河泥沙淤積，形成大面積的濕地及沙洲淺灘，富含許多魚蝦貝類及腐質物，再加上蘆葦、荳蔻草及水燭等水生植物，形成了適合候鳥棲息的環境。園內常見小水鴨及花嘴鴨，蒼鷺、小環頸鴉、磯鶿等水鳥也是常客，還能看見如家八哥、喜鵲、白頭翁等陸鳥的蹤影。

為了讓民眾便於觀察與認識鳥類及生態，園內鋪設了長約600公尺的賞鴨步道，沿途設有解說看板，週日還會有台北市野鳥學會的志工駐點進行專業導覽與解說。除了賞鳥，公園旁的河濱自行車道可將沿途的濕地風景盡收眼底，是悠閒賞景的好去處。

單車租借：

YouBike：捷運龍山寺站（1號出口）、華西公園、龍山國小

台北市河濱自行車租借：大稻埕站（近大稻埕碼頭）

園區位置





攝於關渡



+10



2

關渡自然公園



台北市關渡路 55 號

關渡自然公園是北台灣的珍貴濕地，也是台灣知名的賞鳥勝地，目前已觀測到的鳥類就有 299 種。每年 9 月至隔年 4 月，鷸、鶺鴒科及雁鴨科等冬候鳥及過境鳥在此過冬，其中高蹺鷸是常見的代表鳥類之一，其他還有鷹斑鷸、尖尾濱鷸、小水鴨、蒼鷺、大白鷺……等，偶爾也會見到青足鷸及稀有的黑面琵鷺驚喜現身。

園區的自然中心 2 樓，有高倍率望遠鏡可觀察保育核心區的鳥類，園內也有許多主題區可觀察動植物生態，還有免費的專業導覽。若想迎風飽覽河岸及濕地風采，鄰近的關渡自行車道是最佳選擇，不只可遠眺自然公園裡水鳥飛躍覓食，亦可欣賞具有保護濕地、提供生物豐富養分功能的紅樹林。

單車租借：

YouBike：捷運關渡站、關渡自然公園、關渡宮

台北市河濱自行車租借：關渡站（近關渡碼頭）

園區位置



貴子坑水土保持教學園區

台北市秀山路 161 號



距離關渡自然公園約 6 公里，有台北最古老的五指山層，是不能錯過的天然地質教室。園區規畫地質觀察木棧道、氣象觀測站及降雨模擬沖蝕槽等水土保持教學設施，除可近距離觀察地質，園內亦含豐富的自然生態，值得一探究竟。



3

社子島



台北市延平北路 7 段

單車租借：

YouBike：社子國小、社子公園、福安國中

園區位置



社子島位於基隆河與淡水河交匯處，長 9 公里的社子島自行車道全程平緩，沿途不僅能眺望大屯山群及觀音山美景，還能欣賞波光粼粼的基隆河及豐富的濕地生態，讓騎乘自行車成為遊覽社子島的極佳方式。

島上有社子島、島頭、社六等多個天然濕地，許多鳥類在此棲息，常年可觀察到 40 種以上的鳥類，除了八哥外，還可見到大、小白鷺等白鷺家族，以及黑翅鳶、魚鷹、小水鴨等鳥類。每年 3 至 4 月，青足鷸、黃頭鷺、蒼鷺、磯鷸、田鷸、黑臉鶇等候鳥也會現身，甚至有機會見到黑面琵鷺與白琵鷺的身影；若想深入了解這些嬌客，每週六、日開放的社子島濕地解說小築有志工駐站講解，不妨在此停下腳步，加入賞鳥的行列。

位於社子島北端的「島頭公園」則是一處賞景的好選擇，除了能飽覽關渡河岸美景，亦可看見紅樹林生態，退潮後還可發現招潮蟹的蹤影。



台北市水利處提供



4

大安森林公園

台北市新生南路 2 段 1 號

有台北市「都市之肺」的美稱，近年政府與民間共同合作，運用生態工法成功復育水生螢火蟲——黃綠螢，4 至 5 月的夜晚，在小生態池可以見到牠們如繁星般飛舞。不只螢火蟲，春季到秋季亦可看到五色鳥、鳳頭蒼鷹的蹤跡。

圖區位置



+5

5

富陽自然生態公園

台北市富陽街底

園區保留了低海拔森林的原始生態，光植物就多達 331 種，除了可見到稀有的長吻白蠟蟬、斯文豪氏攀木蜥蜴、黑枕藍鶇、紅嘴黑鵯、五色鳥，更能欣賞到弄蝶、鳳蝶、蛱蝶科等蝴蝶與台北樹蛙，是觀察生態的絕佳場所。

圖區位置



+5

6

台北植物園

台北市南海路 53 號

為台灣第一座植物園，也是植物分類與保育的重要機構，展示超過 1,200 種如蕨類、薑科等植物，夏季滿池荷花為園內亮點。此外，植物園記錄了 90 多種鳥類，可發現白頭翁、斑鳩、夜鷲、翠鳥、領角鴉等，是熱門的賞鳥景點。

圖區位置



+5

7

士林官邸公園

台北市福林路 60 號

園內除有以展示蘭花為主的新蘭亭，還有種植超過 100 種玫瑰的戶外花園，是欣賞各式玫瑰的好去處。而每年 11 月底舉辦的士林官邸菊展，除可觀賞各式品種的菊花，還有幾百朵大小一致、排列整齊的「大立菊」，亦是每年必看的亮點。

圖區位置



+5



02

+15



台北登山趣

三面環山的台北市規畫許多各具特色的親山步道，搭配便利的大眾運輸系統，不須舟車勞頓就能享受山林的美好。

1 四獸山環狀步道

台北市信義路 5 段 150 巷 22 弄、台北市福德街 251 巷

位於台北市東南側的象山、獅山、豹山與虎山，因形貌酷似動物而得名，被合稱為「四獸山」，屬南港山系，地勢平緩，適合闔家共遊。登四獸山，可從象山或虎山的登山口出發，兩步道皆鄰近信義商圈，地理位置極佳，可飽覽台北盆地、台北 101 及附近山巒美景。

象山步道

象山步道因交通便利、指標清楚，且能眺望夕陽及入夜後的璀璨燈海，深受遊客喜愛。



從捷運象山站附近的靈雲宮登山口出發，步行至岔路口，左側是平緩好走的「一線天」步道，沿途可見裸露的巨岩峭壁、懸崖，還有巨石崩落造成的「一線天」，以及黃褐色的石乳圓大岩壁等自然奇景；岔路右側則是較陡的石階路，可通往「六巨石」，是觀賞夜景的極佳地點。

除了特色地質景觀，象山的自然生態也相當豐富，不時能發現台北樹蛙、莫氏樹蛙、褐樹蛙等台灣特有種的蹤跡。除了這些可愛的蛙類，象山也是賞蝶與賞鳥的絕佳地點，可觀賞鳳蝶、蛺蝶、灰蝶科等 90 幾種蝴蝶，還有機會巧遇台灣藍鵲、五色鳥等，滿滿的生態寶藏等待遊客挖掘。

虎山步道

若想深入探索生態樣貌，也可走一趟「虎山溪步道」，由於屬濕度高的山澗型環境，因而非常適合蕨類生長，光虎山就有多達 70 多種蕨類，好比台灣桫欏、鐵線蕨、金狗毛蕨等。遊客還能在虎山溪看見石斑、子陵吻鰕虎魚等溪魚悠游其中，4 至 5 月時，更能看到黑翅螢紛飛，是賞螢的好去處。





貓空是北台灣重要的產茶區，以鐵觀音與文山包種茶聞名。來此除可飽覽茶園風光、特殊的「壺穴」地形，還能漫步於樟樹及樟湖步道，欣賞沿途的田園景致及動植物生態，感受貓空的愜意。

特殊景觀「壺穴」

貓空附近的溪谷在溪水長年冲刷下，溪床形成許多圓形的洞穴——壺穴，是來到貓空不能錯過的特色景觀。觀賞壺穴的最佳位置在壺穴吊橋，能清楚看到下方溪流中的壺穴；而不敢走吊橋的人，附近也有一處平台可以欣賞壺穴地形，以及周遭的山景。

樟樹步道

鄰近貓空纜車貓空站的樟樹步道全長 1.2 公里，坡度平緩，無論大人小孩都能輕鬆走完全程，沿途可見茶園、牛車、穀倉及水池等傳統農村景致，是貓空的熱門景點。每年 2 至 4 月，是綠肥作物魯冰花的盛開期，漫步於步道就能欣賞魯冰花海的怡人景致。夜幕降臨時，還可聆聽蛙鳴聲從四面八方傳來，包括台北樹蛙、翡翠樹蛙，以及小雨蛙、腹斑蛙、虎皮蛙等，蛙類物種相當豐富。

樟湖步道

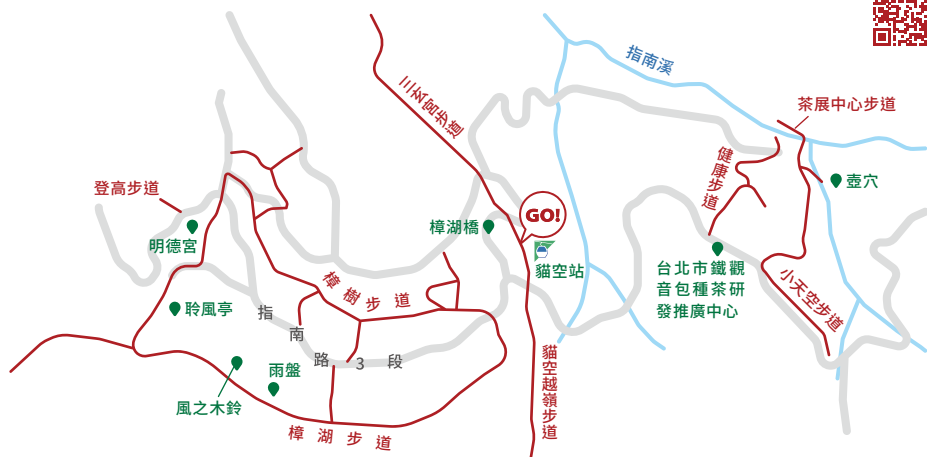
呈半月形的樟湖步道，過去曾是貓空重要的聯外道路，與樟樹步道串連成一條環狀路線，春夏時節能欣賞到相思樹黃花滿開的景致，讓不少遊客慕名而來。樟湖步

道還依當地天然條件建造「音律廊道」，沿途設置了森之琴、舌狀鼓、風之木鈴及祈福編鐘等互動樂器裝置，許多遊客都會停留賞玩。





位置



台北市大地處提供

3

劍潭山親山步道 鯉魚山親山步道

台北市中山北路 4 段公車劍潭站旁
台北市大湖街 131 巷中段

+10



劍潭山鄰近捷運劍潭站，步行便能抵達登山口，劍潭山步道坡度平緩，沿途更包含「圓山十美」等景點，適合各年齡層造訪。步道盡頭的劍南路上，有著賞蝶人士不可錯過的劍南蝶園，沿著劍南路繼續前行，亦可與同屬五指山系的金面山及鯉魚山相連，串成一條綠色廊道。

劍潭山親山步道

屬五指山系的劍潭山為台灣小百岳之一，因早期為軍事管制區而得以保存完整林相。劍潭山林相豐富，由紅楠、香楠、杜英等組成最高的喬木層，樹下則有九節木、鼠刺等耐陰植物，成為許多動物的棲身與覓食之地，例如「二美——藍鵲地景景觀區」就有機會看見台灣藍鵲，有時也能發現五色鳥的身影。

而位於步道內的軍事遺跡，除了能體驗站崗、瞭解歷史外，還有視野遼闊的「六美——繁榮台北」、「七美——觀音夕照」兩處平台，可分別遠眺台北盆地與觀音山美景。而劍潭山步道最有名的莫過於「八美——老地方」，這裡不僅能夠俯瞰松山機場飛機起降，還能飽覽大佳河濱公園、台北 101 與基隆河岸美景。



位置



劍南蝶園

是少見的開放式蝶園，以栽植台灣原生種食草及蜜源植物的方式，營造適合蝴蝶棲息的環境。園內有花鳳蝶、散紋盛蛱蝶及琉璃翠鳳蝶等多達 156 種蝴蝶，是民眾賞蝶的好去處。



台北市大地處提供



+15



4

陽明山國家公園周邊

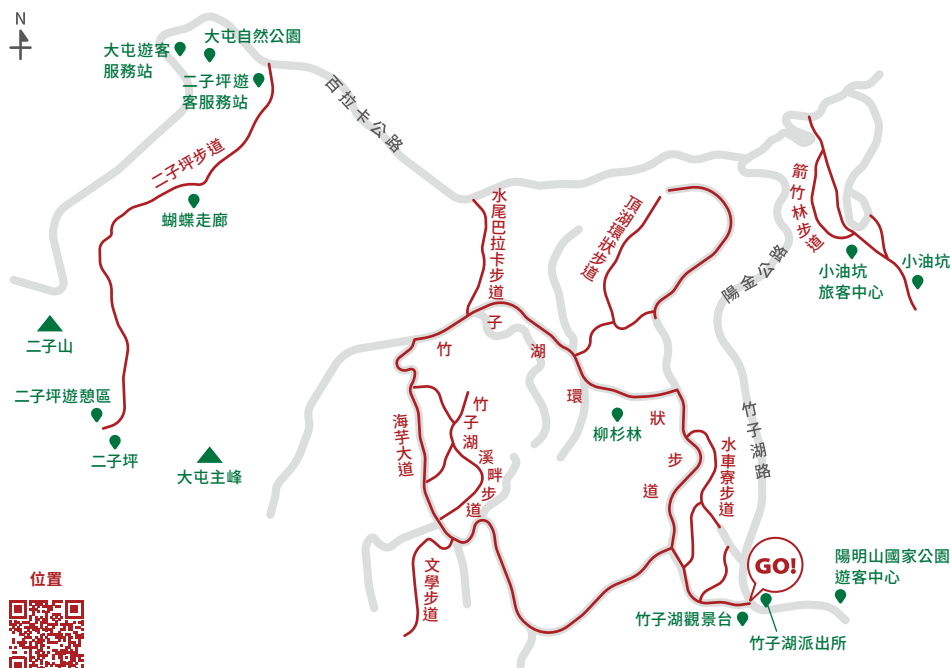


台北市士林區、北投區

以大屯火山群為主的陽明山國家公園，因地質特殊，造就了當地具溫泉、硫磺噴氣孔等獨特的自然景觀與動植物生態。此外，初春時櫻花及杜鵑綻放，春末夏初時海芋及繡球花接續盛開，是台北市熱門的賞花景點。

竹子湖周邊步道

漫步竹子湖周邊步道，除可欣賞遠方小油坑煙霧蒸騰、白鷺鷥不時飛舞田間，更特別的是遊客能體驗親手採摘海芋、繡球花的樂趣。此外，可見證竹子湖為蓬萊米發源地的「水車寮步道」，也是來到竹子湖不可錯過的特色步道。



二子坪步道

二子坪為大屯山主峰與二子山間的山谷凹地，這裡規畫了一條全長 1.8 公里的步道，沿途可觀察紅楠、桫欏、台灣馬藍、水鴨腳等植物；每到夏季，蝴蝶食草及蜜源植物盛開時，吸引如青斑蝶、枯葉蝶、黑端豹斑蝶等大批蝴蝶前來，步道因此有「蝴蝶走廊」的美稱。

二子坪遊憩區的親水生態池內有多達數十種水生植物，是蛙類的絕佳棲息地，有機會看到台北樹蛙、拉都西氏赤蛙及長腳赤蛙的身影。

小油坑與箭竹林步道

著名景點「小油坑」可看見水蒸氣及硫磺氣不斷噴發的壯觀景致，周圍也能發現溫泉及硫磺結晶的存在。

如想同時飽覽小油坑全貌與周圍芒草搖曳的景色，不妨前往附近的「箭竹林步道」，步道設置了兩座觀景台，可遠眺大屯山、小觀音山與竹子湖，漫步其間，還能發現台灣百兩金、琉球松及台灣山菊等植物。



擎天崗環狀步道

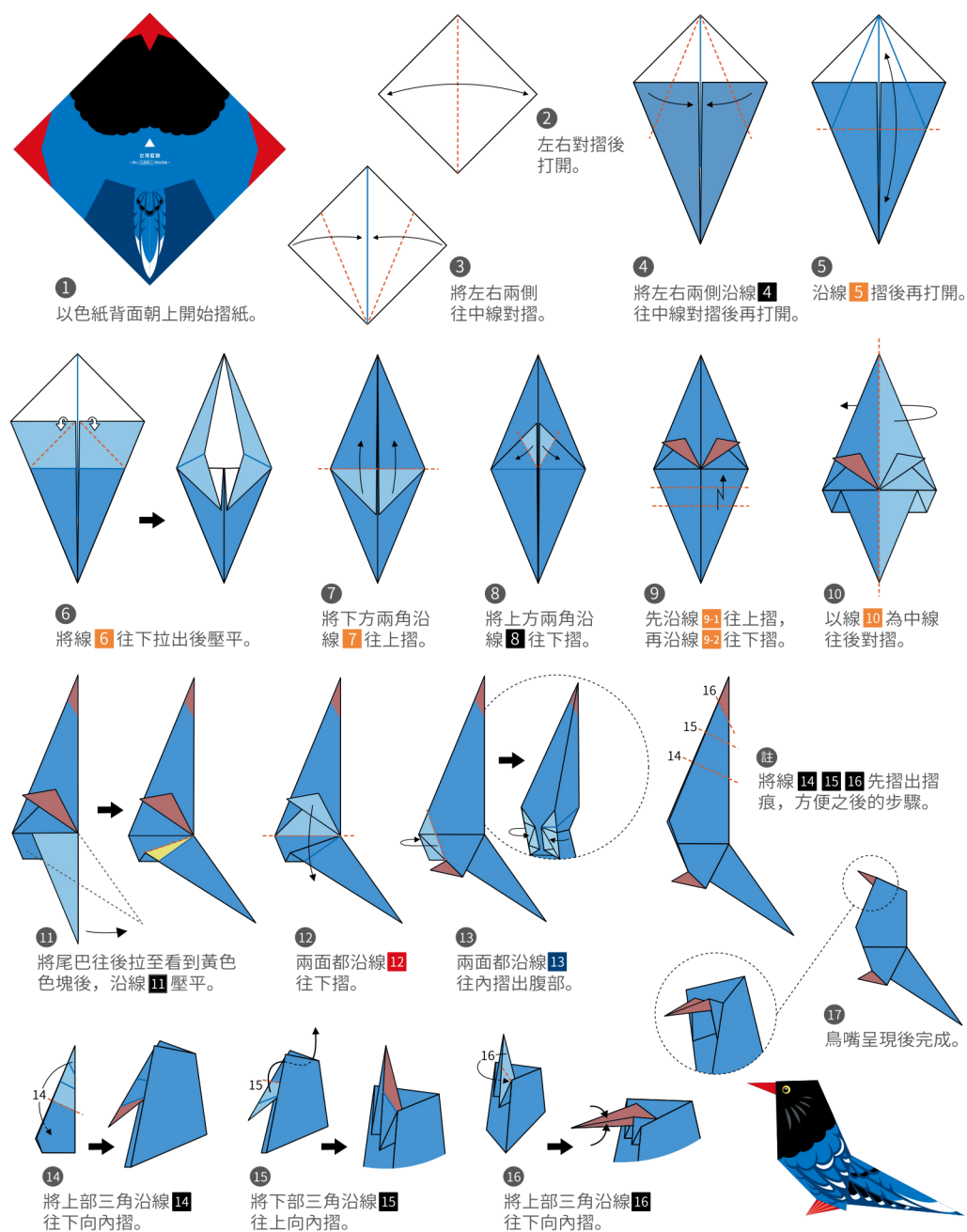
擎天崗步道全長約 2.4 公里，漫步其中除可見到「金包里大路」的城門遺跡，還有許多古道隱身於山林間；留心腳邊，也有機會發現台灣龍膽及台灣胡麻花等特有種植物的身影。

而最富盛名的擎天崗草原，景致遼闊，因過去曾為牛隻放牧區，草原上可見水牛群食草、休憩，天空不時有大冠鷲盤旋，還可將遠方山巒美景盡收眼底，起霧時彷彿置身仙境一般，別有風情。





一起動手摺摺看！



台灣藍鵲

有著黑色頭部、朱紅厚嘴，豔藍色的身體及華麗的白色長尾羽，每當台北市市鳥——台灣藍鵲出現，有著「長尾山娘」別稱的牠們，優雅滑翔於天空時，總會引發人們驚嘆。

屬於台灣特有種、亦是保育類的台灣藍鵲，是低海拔森林的指標，假如一座森林少了牠們的蹤跡，就不是一處隱密而蔥蘢的森林；反之，若是常看到牠們的身影，似乎就見證了森林的保育良好。

牠們往往三五成群地活動，除了少數時間在地面跳躍、覓食，多半於樹林間穿梭。因經常一隻緊跟著一隻行動，在山谷飛行時，亦是如此接力，閩南語傳神地稱呼牠們為「長尾陣」。

近年來，在台北市立動物園及陽明山等近郊，甚至市中心就能發現牠們的身影。若是想把台灣藍鵲的情影牢牢記起，不妨一起動手摺摺看，讓「迷你版」台灣藍鵲時常陪伴你左右。



注意事項



賞螢

不捕捉、不干擾

避免使用 LED 手電筒

不直接照射（可用紅色玻璃紙包覆手電筒降低干擾）



賞鳥

著素色衣物

保持安靜

保持適當距離



賞蝶

不要進入草叢

不捕捉

保持適當距離

* 各園區實際開放時間請以官方公告為準。

台灣藍鵲
<請以此面朝上> 開始摺紙 >

生態計分表



挑戰完了嗎？快把分數加總，看看你獲得什麼稱號！

0~25 生態新手

51~75 生態冒險家

26~50 生態觀察員

76~100 生態小霸主

得分

/100 pt

挑戰日期

台北捷運路網圖



圖例

- BR 文湖線
- R 淡水信義線
- G 松山新店線
- O 中和新蘆線
- BL 板南線
- 路線顏色
- 一般車站 (R 03)
- 轉乘站 (BL 12, R 10)
- 端點站 (BL 01)
- 機場
- 高鐵
- 台鐵
- 桃園機場捷運
- 淡海輕軌
- 連通道
- 旅遊服務中心
- 走動式旅遊服務