

中秋過後月圓人也圓?!

雙十連假 7 條燃脂遊程 讓您出遊不出油

【新北市訊】中秋假期許多民眾大啖月餅、大嗑烤肉，脂肪不知不覺上身，新北市政府觀光旅遊局推出七條燃脂運動遊程，從倘佯騎乘自行車、輕省的步道健行，一直到硬漢級的登山望遠，民眾可以在接下來的雙十連假，繼續悠遊賞景，享受新北風情，還可以來趟兼具甩肉、練肌、健身的運動旅遊。

路線一：Chill 遊淡海單車遊

紅樹林教育生態館、自然生態步道→紅樹林 V01 站→濱海沙崙 V09 站→公司田溪自行車道→淡水漁人碼頭

想要從容享受風吹徐徐，但又能輕鬆消耗熱量的旅遊，淡海單車遊就可以成為首選。從紅樹林生態教育館開始，漫步於自然保留區，找找水筆仔、招潮蟹、彈塗魚、小白鷺，先來領受一下大自然的奧妙；接下來搭乘淡海輕軌至濱海沙崙站，租借一輛自行車(Ubike)，循著公司田溪自行車道，欣賞淡水最美的海岸沙灘，再至漁人碼頭欣賞夕陽美景。新北捷運公司要在 10 月起推出的淡海輕軌加公車的通聯票，在購票當日可以不限次數搭乘淡海輕軌及淡水區內 12 條公車路線，讓你搭到哪玩到哪，方便又實惠。

路線二：出「油」VS 出「遊」，硬漢級燃脂遊程

硬漢嶺→八里渡船頭老街→八里左岸賞景品咖啡

想燃脂出遊，五股、八里區的硬漢嶺登山步道絕對必選。海拔 616 公尺的硬漢嶺，早期是憲兵學校的體能訓練基地，也是近幾年來極夯運動旅遊勝地。步道順著山勢蜿蜒而上，一路還有婀娜搖曳的秋芒相伴，登頂後映入眼簾的壯闊美景，燃脂的同時，身心都感舒暢。千萬不要以為燃脂行程就這麼結束了，找輛自行車，轉往八里渡船頭走走看看，在左岸點一杯咖啡、飲品，犒賞一下自己揮汗努力，直至夕陽觀海、數星賞夜後，帶著少了脂肪、多了身心能量的身體返家，隔日將會又是一個充實活力的一天。

路線三：告別油膩，來趟優雅纖美的踏青旅遊

新山夢湖登山步道→新山夢湖環湖→五堵台鐵舊隧道→星光橋

位於汐止的新山夢湖，景緻美不勝收，是許多熱愛旅遊美拍者造訪的景點。不想汗流夾背，但還是想減脂瘦身，僅海拔 300 公尺的新山夢湖環湖步道，可以揪三五好友，一起來場優雅纖美的踏青旅遊。如果意猶未盡，也可以接著挑戰新山稜線步道，還能攻頂賞景，兩條步道路線都是連假健行踏青的好選擇。腳步肌耐力已被激發，還可以在五堵火車站租借 Ubike，輕省自在的騎乘自行車到五堵台鐵舊隧道，見證百年隧道的歷史風華，一秒來回新北與基隆，與福隆舊草嶺隧道有著異曲同工之妙。

路線四：東北角草嶺古道~季節限定芒花拾穗健行趣

草嶺古道→雄鎮蠻煙碑→野餐區→啞口涼亭→護管所→草嶺慶雲宮

草嶺古道是清朝所遺古道之一，古道全長約 8.5 公里，橫跨新北市和宜蘭縣。可以在野餐區享用福隆便當，從野餐區、啞口到護管所這一段，是草嶺古道最美的地方。古道兩旁種滿了芒草，每年秋季滿山盛開的芒花，相當壯觀，從啞口涼亭遠眺龜山島及太平洋海岸線，在斜陽、海風中感受不一樣的寧靜純樸。

路線五：漫遊九份 走一趟歷史的軌跡

琉榔路步道→九份老街品嚐在地美食及眺望美景→十三層點燈

「琉榔」取自「流籠」諧音，琉榔路步道由流籠路底之古道翻修而成，全長約 1.4 公里，是早年採礦及運送物資採用流籠軌道牽引的輕便鐵道，沿途多樹蔭，走起來相當涼爽，登頂可遠眺基隆、瑞芳山城與海濱美景。九份也有許多特色美食，肚子餓了就來碗料多實在的芋圓，順便鳥瞰基隆嶼山海險峙，霧雨迷濛的美景。逛完九份老街如果還有體力，不妨到水湳洞欣賞十三層遺址點燈，感受荒廢舊礦場入夜後金碧輝煌的壯觀景象。

路線六：十分燃脂！去平溪走千階嶺，燃燒卡路里

十分車站→老街巡禮→番子坑步道(國旗嶺)

位於平溪區的十分山城，一直以來都以天燈、瀑布聞名，但大部分的人不曉得附近的番子坑山上有一處「國旗嶺」，除了可以眺望十分車站、五分山外，還有升旗台高掛著國旗，簡直是隱藏的打卡熱點，汗水淋漓後再登高望遠的成就感瞬間破表！番子坑步道，是淡蘭古道中路其中一段，又有「千階嶺」的稱號，全程約 2.2K，高度差卻有 300 多公尺，這次雙十快跟朋友說去十分不看瀑布，改去登山甩油吧！

路線七：雙十來點動靜皆宜的鶯歌之旅

鶯歌石步道→鶯歌老街→鶯歌陶瓷博物館

雙十連假歡迎走訪充滿藝文氣息與擁有百年陶瓷文化的鶯歌小鎮，薰陶在滿滿的藝術氛圍裡！早上到新北市微笑山線品牌的鶯歌石步道或孫龍步道登山健行，規劃大人小朋友都適合的親山步道，從平台高處眺望可以看到遠方的鶯歌、三峽，景色非常美麗，又能就近山林的芬多精、甩開中秋累積的油膩感。走完步道後可以漫步鶯歌老街挑選喜歡的陶藝品、走訪紅磚搭配陶瓷打造的「星巴克」浸淫在復古懷舊的老味道中。最後前往鶯歌陶博館的陶藝教室體驗 DIY 手作體驗，由專業陶藝老師引導輕鬆成為創意爆棚的陶粉，而且作品彩繪完當天就能直接帶回家喔！雙十連假一家大小來鶯歌共享親子時光、來場自然與藝術的療癒之旅吧~

雙十連續假期邀約親朋好友一同玩翻新北市，從早到晚處處有驚喜。走走步道親近大自然、遠離都市的喧囂，或是騎騎自行車新北任你行。涼爽秋風吹拂，彷彿洗滌一身疲憊。新北景點好吃好玩，又能運動健身、揮灑汗水，您還等甚麼呢？

更多景點資訊請洽：

新北旅客粉絲專頁：<https://www.facebook.com/ntctour/>

觀光旅遊網：<https://tour.ntpc.gov.tw/zh-tw/>