



## 遊憩路線圖



# 內洞

NEIDONG  
National Forest Recreation Area

# 守賢內洞 深呼吸

行政院農業委員會  
林務局



發行人：張偉顯  
策劃：王耀翔  
美術編輯：陳志勳

總策劃：林細微  
文案編輯：陳靈水  
印刷：卡登

諮詢電話  
烏來工作站：02-26617712  
林務局森林保護專線：0800-057930  
政風檢舉信箱：新竹郵政102信箱  
政風檢舉專線：03-5232435  
全球網址：www.forest.gov.tw



林務局新竹林區管理處

地址：新竹市中山路29號 聯絡電話：03-5224168

內洞國家森林遊樂區

地址：台北縣烏來鄉信賢村 電話：02-26617358

## 信賢舊道

從本區停車場往外直走約500公尺，即可銜接上信賢舊道(步道全長約1318公尺)，它是新公路開通以前，連接烏來與信賢、福山之間的中途地標。路口有一座跨越南勢溪谷的信賢吊橋，傳說為日本人所建造，當地人稱它為「黑橋」，這是因為山區濕氣重，為了防止鏽蝕，特別在鋼索纜繩及橋面上塗一層黑色的柏油所致，為早期居民延長橋樑壽命方法。



▶ 信賢吊橋。  
(江民凱／攝影)

## 注意事項

1. 瀑布及溪流石頭濕滑，禁止跨越欄杆，進入危險區域。
2. 禁止進入瀑布、溪床、溪流戲水、生火及燒烤。
3. 請勿在園區內吸菸或亂丟垃圾。
4. 禁止狩獵或騷擾野生動植物。
5. 請隨手做環保，垃圾減量及分類，或自行攜出。
6. 在自然的環境中，宜著與自然環境相調和的衣褲、寬緣帽、運動鞋或登山鞋，並隨時預防蛇、蜂與蚊蟲叮咬；步道濕滑，請隨時注意自身安全。
7. 請勿攜帶或引入外來的動植物。
8. 請學習並尊重社區的生活與文化。
9. 遛狗繫狗鍊，隨手清狗便。

## 交通說明



- 搭客運：**
- (1) 台北搭客運→烏來終點站→散步老街(過攔腰橋)→搭乘烏來台車至瀑布站(車行約5分鐘)→健走5公里抵達內洞。
  - (2) 新店客運約15或20分一班(搭車前請自行查詢)，聯絡電話：02-26660678。
- 自行開車**請參考交通路線圖(無入山管制)
- 解說服務** 20人以上團體，請於15天前上網申請
- 開放時段** 8:00~17:00

- 食宿** 區內未提供。信賢村有簡易餐飲，或至烏來村住宿、餐飲。
- 門票** 全票80元；一般優待票65元(非假日發售，無團體票)；半票40元；優待票10元；假日團體全票八折(限20人以上)

內洞國家森林遊樂區  
Neidong National Forest Recreation Area





▲台灣大型真菌蠶絲牛肝菌群生於低海拔闊木之上，夜間可發光。(妙有／攝影)  
▲步道沿線深具原始林相之美。(妙有／攝影)



## 愛樹木



溪流兩岸陡峭的山壁上林相原始，植群屬樟、榕構成的常綠闊葉林。森林、瀑布、水潭、溪流及淺灘構成一曲躍動的樂章。這裡也是從事自然觀察的好地方，只要仔細一點，不經意就會發現仿如小白傘的叢傘絲牛肝菌。

愛森林，請盡量以健走方式投入牠的懷抱。

生靈盎然的森林，提供豐富的芬多精，是民眾親近大自然的好去處。(江民凱／攝影)



▲短尾闊嘴。(黃朝洲／攝影)

▲台灣石鱸。

## 護蟲魚



溪谷裡常見翡翠樹蛙、台北樹蛙、面天樹蛙……，傳說樹蛙聚集鳴叫求偶，發出「哇、哇」叫聲，因而稱名「蛙蛙谷」，其後演變為「蛙蛙谷」。

甲蟲、天牛、蜂、蝶、蟬、蝶類等昆蟲，以及龜殼花、青竹絲、臭青公等爬蟲類，都是這兒常見的蟲獸。粉藍和豔紅的蜻蜓和豆娘更是常常飛來撲熱鬧。清澈溪流中還有台灣鐘頭魚(俗稱苦花)、台灣馬口魚和溪哥、石鱸、鯪魚、黃鱔等及各種蝦、蟹快樂悠游。牠們是我們的親朋，愛牠們就不要帶牠們離開安居的家園！

▲翡翠樹蛙。(陳永福／攝影)



▲上圖為灰喉山椒鳥雌鳥。(黃朝洲／攝影)  
；右圖為灰喉山椒鳥雄鳥。(黃曉鳴／攝影)

## 愛鳥獸



內洞的森林裡以留鳥、冬候鳥和過境鳥最為常見，一抬頭也許大冠鷲就在藍色的天空裡盤旋，或者您也將不經意聽見樹鵲、小彎嘴畫眉、翠鳥、台灣紫嘯鶯、灰喉山椒鳥……。走在步道上，也許您會突然發現台灣獼猴、山羌、山豬、果子狸、大赤鼯鼠、台灣鼯鼠等哺乳動物的身影或活動痕跡。

鳥獸們安靜地、自然地在這片樂土上生活、繁殖，如果您無意間遇見牠們，請勿擾擾牠們，並放輕腳步避讓、離開。

▲台灣獼猴。(藍坤井／攝影)



## 內洞所在

信賢、忠治、孝義、福山和烏來五村構成烏來鄉。內洞國家森林遊樂區就在信賢村內，1984年成立。全區面積廣達約1,191.34公頃，海拔高度為230~800公尺，林木蒼翠、河谷峻偉。目前信賢村約有百餘住戶，信賢種籽實小常被健行遊客充作休息站。

信賢古稱拉號社，村中聞名的「羅好水壩」於日治昭和17年(1943)建壩，「拉號」、「羅好」音「Rahau」(或Lahau)，台語發音為「剎唛」，泰雅語為「樹林濃密」意，因而取做社名。清同治至光緒初年間，漢人前來伐木，將砍伐的巨木順南勢溪流而下，在新店加工製成木板，所以又叫枋山社，枋與板同義，就是盛產板木的部落。



▲信賢村落。(江民凱／攝影)

▲羅好水壩。(江民凱／攝影)



▲內洞瀑布水花衝擊而產生的陰離子含量全國第一。(陳靈冰／攝影)

## 人間仙境

本區有南勢溪溪水穿流，南側又逢內洞溪來匯，最後被攔水壩阻擋而成一連串大大小小的山間水瀑。著名的信賢瀑布(又稱內洞瀑布或娃娃谷瀑布)屬「乾溝層」岩層，高度落差大，水量豐沛，奔騰壯闊，下方還有瀑潭。

雪白的飛瀑猶似一道拉鍊從大塊綠布上劃開，寧靜山間裡闊葉林、柳杉等原始林木密佈，碧色淺潭悠悠照人，可說仿如人間仙境，又因多層式的特殊瀑布地形，導致水花衝擊產生許多的陰離子，含量全國第一。

▲內洞瀑布。(妙有／攝影)



▲華八仙。(妙有／攝影)  
▲台灣水鴨腳。(妙有／攝影)

## 惜花草



這裡是花草的天堂，植物的樂園，步道兩旁可能就開滿了粉紅色的台灣水鴨腳，也可能是雪白的華八仙；或者幸運地遇見正在綻開的肉穗野牡丹……。如果賞花無所獲，筆筒樹、台灣炒麵、西施花、山漆以及山蘇花與崖薑蕨也會常年等候您前來駐足欣賞。

勿做摧花劊子手——只將她們的美麗姿顏化作記憶帶走！



▲肉穗野牡丹。(妙有／攝影)  
▲蒼翠的台灣山蘇花(鳥巢蕨)。(江民凱／攝影)

