

台南麻豆健康一日遊

行程特色：

- 日常生活中若缺乏身體活動的機會，易造成慢性疾病、抵抗力降低、心理的壓力與疾病等威脅，國民健康科呼籲民眾應進行適當運動，本行程包含運動及旅遊。特別安排紀安公園健走步道健走。
- 麻豆代天府設有天堂、十八層地獄以及水晶宮等景觀。
- 特別安排南瀛總爺藝文中心(紅樓、招待所、紅磚工藝館、廠長宿舍、顏水龍紀念館、倒風內海故事館)並請專人導覽解說。



行程安排：

8:00 集合前往麻豆 - 9:00 紀安公園健走步道 - 10:30 麻豆代天府 - 12:00 麻豆幸福工房 或 格林西餐廳 或 宏恩素食火鍋城 - 13:30 南瀛總爺藝文中心(紅樓、招待所、紅磚工藝館、廠長宿舍、顏水龍紀念館) - 麻荳古港文化園區(倒風內海故事館) - 18:00 回到集合點

紀安公園健走步道: 紀安社區公園步道全長 600 公尺,910 步消耗約 28 大卡,走兩圈最好



麻豆代天府: 麻豆代天府位於麻豆區南勢里關帝廟 60 號，主祀李、池、吳、朱、范等五府千歲，所以名「五王廟」。廟宇創建明永曆 16 年，先民於是在此搭寮奉祀，廟名為「保寧宮」。後因當地地理遭到破壞，保寧宮被逼遷建他處，廟號改稱「保安宮」。廟殿於民國 45 年重建，改名為麻豆代天府，歷經十年才建造完成，仍保留泉州當的建築風格。麻豆代天府佔地三甲餘，分建前、中、後，三大殿及觀音寶殿，有全國首創樟木所刻之立體門神、技術精湛的交趾燒與剪黏。觀音寶殿供奉大陸浙江省普陀山「不肯去觀音院」觀音大士聖像，更特別的

在外壁刻有 84 尊觀音菩薩救苦救難化身像，在文物大樓內則陳列著該廟具有歷史意義的各種文物、紀念品。

後苑的「五彩觀光巨龍」，巨龍內設有天堂、十八層地獄以及水晶宮等景觀。導覽解說詢問電話：06-5722133



A. 自行開車：

國道 1 號-麻豆交流道下-縣道 176 線。

B. 大眾運輸：

搭臺鐵至新營站下-轉搭興南客運(往佳里)至五王廟站下。

中午安排麻豆健康飲食: 麻豆幸福工房(義式餐食 低消 80 元) 或 格林西餐廳(簡餐、小火鍋 低消 250 元) 或 宏恩素食火鍋城(平價素食麵、飯、小火鍋)

南瀛總爺藝文中心(紅樓、招待所、紅磚工藝館、廠長宿舍、顏水龍紀念館、倒風內海故事館) 麻豆因保有深厚的民間信仰與多項傳統技藝、文化產業，總爺藝文中心的主要定位則以工藝類為主，結合特展、工坊、地方文化館、國際藝術村與豐富的綠帶資源，兼具發展工藝美學、觀光休閒與教育的功能，也致力串連臺南的藝文學術資源與社區活動、擴展網絡與多元文化交流，形成一個流動的場域。

A.自行開車：

(1)高速公路：

國道 1 號麻豆交流道下，接縣道 176 至 171 (往麻豆方向) ，循指標即可抵達園區。

(2)台南市區出發：

台 19 線 (往西港方向) 接縣道 173 及 171 ，循指標即可抵達園區。

B.其他大眾交通工具：

(1)高鐵：

南下至嘉義站，高鐵接駁車至嘉義火車站，搭乘火車至隆田站，轉搭大台南公車橘 10 至總爺糖廠站下車。

北上至臺南站，轉台鐵沙崙線至台南火車站，搭乘火車至隆田站，轉搭大台南公車橘 10 至總爺糖廠站下車。

(2)台鐵：搭乘至隆田火車站，轉搭大台南公車橘 10 至總爺糖廠站下車。

紅樓:鄰近園區主要入口處的「紅樓」建於

1911 年，原是明治製糖株式會社本社的辦公室，於 1912 年正式啟用。這棟以紅磚建造的長方形洋樓風格建築歷經多次增建，呈現簡樸、穩

重、有序的空間格局；木造的室內樓板、八角裝飾扶手梯、屋樑桁架與小露臺欄架，非常古樸雅致；樓層窗戶開口的上緣中央以拱心石裝飾，強化了整個立面線條分明的層次變化。此縣定古蹟於 2008 年 2 月完成修復工程，現今作為「藝文展覽空間」。遊客漫步行走在這個開放、明亮的寬敞空間裡，除了可以感受原建築物作為辦公室，重視工作績效與嚴明管理的特色與結構，也能沈澱心情，細細品味展覽品的藝術文化之美。



招待所: 與招待所側方廊道相通的是昔日員工用膳之處「紅磚餐廳」，正門為白色、優美的仿巴洛克式門飾，在紅磚的襯托下更顯得清新、明快。



餐廳地板採磨石子工法，四周牆面多開窗，但因西、南兩側有寬闊的廊道，陽光無法直射進室內，可想像當年的用餐空間是舒適柔和且自在的。椅靠窗邊或站立在廊道上，一眼望去盡是開闊的草地、景觀生態池、庭園與公共藝術，身處融合綠帶生態的建築中，整體氛圍讓人更覺心情舒暢。整修後的側邊牆面仍保留有部分的原始建築痕跡，室內空間現為展示空間。

紅磚工藝館: 與招待所側方廊道相通的是昔日員工用膳之處「紅磚餐廳」，正門為白色、優美的仿巴洛克式門飾，在紅磚的襯托下更顯得清新、明快。



餐廳地板採磨石子工法，四周牆面多開窗，但因西、南兩側有寬闊的廊道，陽光無法直射進室內，可想像當年的用餐空間是舒適柔和且自在的。椅靠窗邊或站立在廊道上，一眼望去盡是開闊的草地、景觀生態池、庭園與公共藝術，身處融合綠帶生態的建築中，整體氛圍讓人更覺心情舒暢。整修後的側邊牆面仍保留有部分的原始建築痕跡，室內空間現為展示空間。

廠長宿舍: 「廠長宿舍」為離地架高的單層日式木造建築，屋內採和室設計，利用移動拉窗和隔扇來變化空間與調節光線。細緻典雅的工法、壁畫與雕花工藝、富禪意的空間營造，伴隨屋



內散發出的淡淡木質香味，給人一種寧靜溫馨的和諧感。宿舍四周約有一千多坪的庭院，種植各式花草樹木，包括榕樹纏繞著椰子樹的「樹中樹」奇景、七弦竹等，南側的日式庭園則設有打水井、洗石子材質打造的「石燈籠」。宿舍如今已整建為展示空間。

顏水龍紀念館: 於 2006 年 12 月 23 日正式開幕的「顏水龍紀念館」，是將原先保健室修建後改立的地方常設館，主要展示藝術家的生平介紹、畫作、手工藝品和生活器具。被譽為「台灣現代工藝之父」的顏水



龍（1903–1997）為臺南下營鄉紅厝村人，日本國立東京美術學校美術學部研究科畢業；1929 年留學法國；1933 年任職於大阪的「株式會社壽毛加社」，為臺灣第一位專業廣告人。他於 1934 年參與組織「臺陽美術協會」和 1940 年的「臺灣造形美術協會」，以及在臺南創立

「南亞工藝社」；1944 年回臺先後任教於臺南工業專門學校、國立臺灣藝術專科學校、臺南家政專科學校、實踐家專。

蔴荳古港文化園區，位於 176 縣道上。鄰近台灣首府大學、總爺藝文中心。開車前往此處者大門左側有免費停車場，或搭大台南公車橋 10 或黃 20 於「首府大學學生宿舍站」下車，再步行至相鄰的蔴荳古港文化園區。

今天來到此處，如今的樣貌整理得如同一般常見的公園一般，沒想到園區內的河流是四百多年前的碼頭、古港

航道。這一處挖掘整理的遺址裡發現了當時殘留的古文物。園區內以斜面造型打造的船隻入港出港意象的倒風內海故事館，館內陳列蔴荳古港出土文物、當地歷史相關介紹，是親子出遊認識當地歷史值得一訪的地點。



倒風內海故事館：近年來對於水堀頭遺址、蔴豆社文物等的考掘、記錄，重塑此區域的自然生態與生活型態轉變歷程，是了解臺灣早期人文歷史發展的重要項目。蔴豆區水堀頭一帶所留

下的一處三合土結構遺跡，於 2002 年被認定為數百年前的古港碼頭，附近的西寮過港貝塚與水堀頭遺址也陸續發掘出大批距今兩千年前的史前文化。2003 年，臺南縣政府指定蔴豆鎮「蔴荳港水堀頭遺址」為縣定古蹟，並推動建設「蔴荳古港文化園區」，重現蔴荳古港的港區水域與碼頭貨棧場、古井、鳳池、龍喉遺跡、平埔族蔴荳社場景，並成立「倒風內海故事館」。



導覽解說預約須知

一、總爺藝文中心為推動民眾認識台灣本土工藝美學及成為南台灣創意中心，以及藝文創作、展演、研習之發揮空間，開放總爺藝文中心園區、蔴荳古港文化園區等場地，提供志工導覽解說服務。

二、服務對象：學校或機關團體。

三、人數限制：20 人以上，100 人以下。（至多安排 3 位志工）

四、參觀時間：停留 60 分鐘以上。

五、預約導覽時間：

週三至週日上午 9：30～11：00，下午 1：30～4：00，

中午時段(12：00～13：30)不接受預約。

星期一、二、除夕固定休館不受理預約。

六、全園及展廳導覽：介紹園區相關景點、歷史或展出展館之展示內容，時間約 60-90 分鐘。

健康餐飲店參考：

| 區別 | 名稱 | 地址 | 電話 | 類型 |
|-----|-------------|-----------------------|------------|-----|
| 麻豆區 | 克萊門茶飲 | 臺南市麻豆區光復路 56 號 | 06-5720446 | 飲料 |
| 麻豆區 | 響茶(麻豆興中店) | 臺南市麻豆區興中路 40 號 | | 飲料 |
| 麻豆區 | 悟饗池上飯包(麻豆店) | 臺南市麻豆區興中路 169-1 號 | 06-5729912 | 餐盒 |
| 麻豆區 | 九湯屋-麻豆店 | 臺南市麻豆區民權路 10-19 號 | 06-5711699 | 餐盒 |
| 麻豆區 | 宏恩素食火鍋城 | 臺南市麻豆區中山路 177 之 9 號 | 06-5712186 | 餐廳 |
| 麻豆區 | 麻豆幸福工房 | 麻豆區興國路 29-19 號 | 06-5721505 | 餐廳 |
| 麻豆區 | 格林西餐廳 | 麻豆區信義路 1-25 號 | 06-5719182 | 餐廳 |
| 麻豆區 | 阿樹碗粿 | 麻豆區苓仔林 1 之 10 號 | 06-5711898 | 小吃店 |
| 麻豆區 | 阿碧麵攤 | 麻豆區小埤里苓子林麻豆新樓右側 門口 | 06-5705178 | 小吃店 |
| 麻豆區 | 麻豆新樓維康早餐 | 麻豆區小埤里苓子林 20 號 B1 | 06-5702228 | 早餐店 |
| 麻豆區 | 麻豆助碗粿 | 臺南市麻豆區麻豆中央市場內 | 06-5720883 | 伴手禮 |