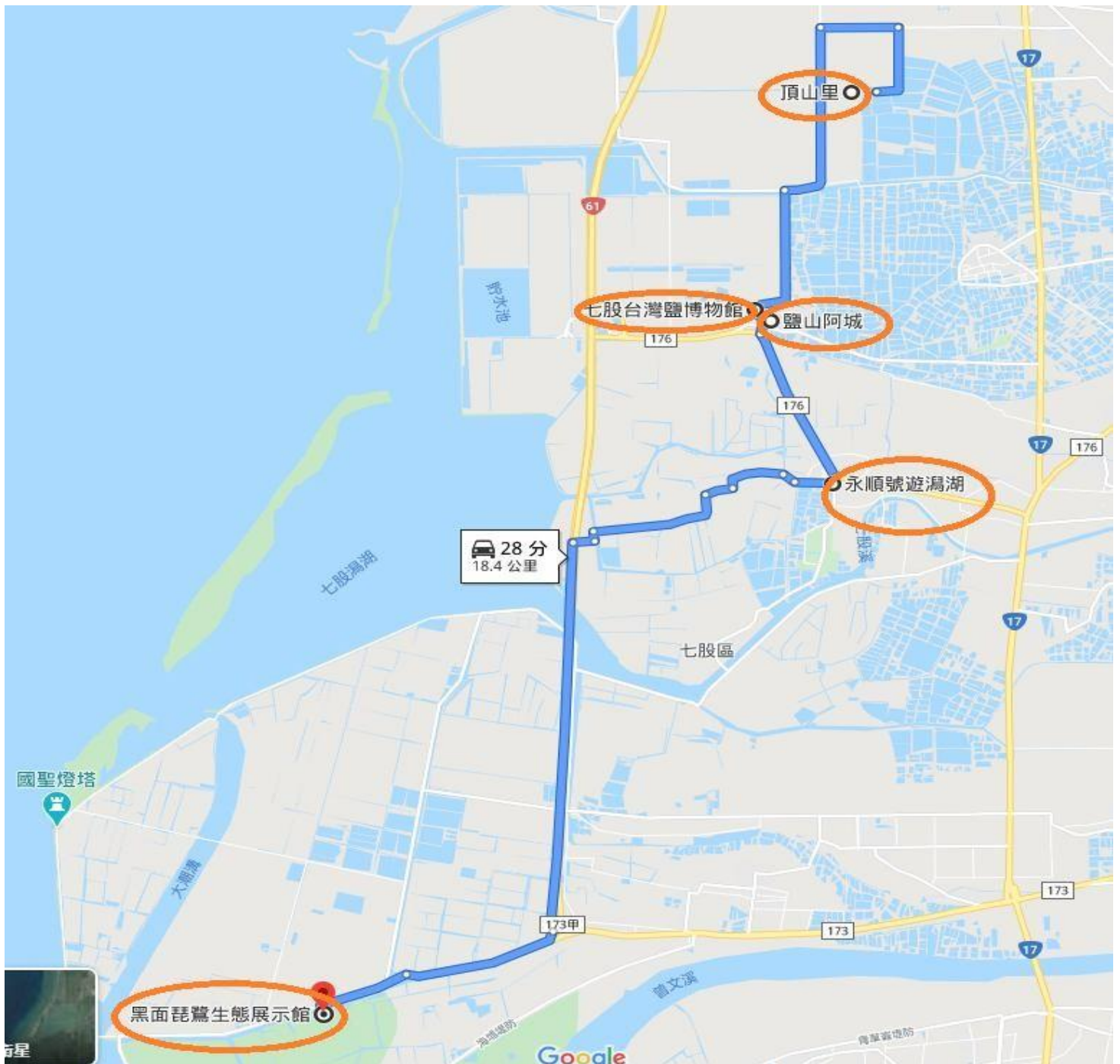


台南七股健康一日遊

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，台南市政府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**七股區頂山之美健走步道(3.5公里)健走**。
- **四草紅樹林生態之旅**：搭乘膠筏遊覽紅樹林、專人導覽解說、備高度望遠鏡(逢冬季候鳥南遷有機會欣賞黑面琵鷺) 或 **七股瀉湖~烤蚵之旅**
- 特別安排**台灣鹽博物館、七股鹽山自行體驗(遊園車、沙灘車體驗、黑面琵鷺腳踏船、水上高爾夫球練習、諾鹽罐DIY 或免費體驗龍骨水車)**



行程安排：

8:00 集合前往七股－9:00 七股區頂山之美健走步道－10:30 台灣鹽博物館+七股鹽場－12:00 在地風味餐－13:30 行程 A 七股潟湖~烤蚵之旅 / 行程 B 生態解說－16:00 黑面琵鷺生態展示館－18:00 回到集合點

七股區頂山之美健走步道七股區位於臺南市西南端，地形北狹南稍闊成一梯形之平野鄉。本區處濱海地區，多為魚溫潮汐灘地沙洲，生態環境較為多樣化。沿海堤岸沙洲多種植木麻黃形成護堤、護沙、防風之美麗林象。七股候鳥群聚，每年九至十月到翌年四月至六月最多，尤以瀕臨絕種保育類有黑面琵鷺，珍貴有保育類有燕行鳥、小燕鷗、其他應予保育類有紅尾伯勞等。頂山里是『北七股六里』

之一，在大潭寮西南，清初陳姓首先八墾，後又有張、吳、杜等姓陸續前來，在小嶼沙上築寮捕魚養蚶，故稱『蚶寮山仔』，後以位在海岸線北邊(頂頭)而稱『頂山仔』，戰後設村，乃沿稱為『頂山里』；日治時期因日本人強收五百甲魚塭為鹽田，造就了今天頂山村置身鹽田中的特殊景觀。

健走步道:由臺南市政府衛生局規劃之健康飲食運動步道之一位於七股區頂山由頂山里代天府→經由南 25 線堤岸邊步行→沿路有魚塭、涼亭→經過頂山漁民活動中心→繞回頂山代天府。全長 3.5 公里,約 5310 步消耗約 165 大卡。

台灣鹽博物館(鹽文化導覽、鹽屋體驗、鹽滷檸檬梅子水):

博物館內有著非常逼真的鹽田展示區，展示著早期鹽工在此曬鹽生活的景象，也收藏了許多鹽業相關的老文物，現在台南沿海雖然都已不曬鹽，但仍能從博物館內窺探當時鹽業興盛的生活樣貌，除此之外還有許多可愛造型的鹽雕展覽，非常受到大家歡迎的動畫人物，也有較為傳統的鹽雕藝術，潔白的鹽雕有如北國雪雕一樣，成為遊客爭相拍照的目標。

七股鹽山是許多媒體及報章雜誌爭相報導的熱門景點，雪白山峰聳立在濱海處，是七股相當知名的地標，近來每年固舉辦的鹽雕活動總是人聲鼎沸，在活動開展前會在飽經風的鹽山上鋪上一層新鹽，讓風吹日曬後的鹽山更加雪白，家可別小看鋪鹽這個小小的動作，光鋪上一層新鹽所花費人力與物力，就要花個上千萬，天候狀況良好時，天空在色鹽山襯托之下更能呈現美麗的土耳其藍。商店區則有許與鹽相關的文創商品可以當作紀念品，其中最高人氣的還商店區中的**鹽冰棒**可以品嚐看看，清涼中帶些鹹甜味，非的消暑。可自行體驗**(遊園車、沙灘車體驗、黑面琵鷺腳踏船、水上高爾夫球練習、諾鹽罐 DIY 或免費體驗龍骨水車)**

中午安排健議:在地風味餐**小肚的店**(無菜單料理) 或 **安哥海產**(海鮮熱炒餐廳) 或 **鹽山阿誠海產**(海鮮熱炒餐廳) 或 **61 線活海產**(可以代客料理, 便宜但沒冷氣)



的定霜大的白多是常

想要烤蚵~選擇 A:【七股潟湖~烤蚵之旅】(全程約 2 小時)搭乘竹筏遊潟湖是體驗七股潟湖的最好方式，沿途滿是蚵棚、定置魚網，與悠哉乘著小舟的釣客，可飽覽豐富的潟湖生態，潟湖周邊的紅樹林，滿是白鷺鷥與招潮蟹，竹筏最後會抵達孤立外海的沙洲「網仔寮汕」，木麻黃林、馬鞍藤草原非常美麗，是台南的無人島，可在此享受無人島的探險以及遠眺壯麗的台灣海峽。回程後，船家會準備「碳烤鮮蚵」海產招待，可一飽口福。



註：七股潟湖 2 家業者選擇，「龍海號」船新、場地優、烤蚵 30 分鐘無限續盤。「龍山號」船較舊、廟前搭棚烤蚵、吃到痛風也沒人來趕。



生態解說~選擇B: 安排【四草有約-膠筏主題之旅】(全程導覽約 1.5~2 小時)在紅樹林協會解說人員的帶領之下~展開系列活動~『鷺鷥林』白鷺鷥、夜鷺、黃頭鷺築巢、孵蛋、育雛等自然景觀。

『河海魚類』鰻魚苗、烏魚、豆仔魚、吳郭魚、虱目魚、大目海鰱、金錢魚..等介紹。

『漁村捕撈』實地體驗拉古早漁具「吊罾」，倒網筍回收漁獲與鰻管收成等操作。



『紅樹林及伴生植物』認識台灣四種主要紅樹林(五梨跤、水筆仔、欖李、海茄苳)，並觀賞難得的水上森林景觀。

『濕地螃蟹及彈塗魚生態』實地觀察幾種常見招潮蟹、萬歲大眼蟹、和尚蟹、鋸緣青蟳、兇狠圓軸蟹、角眼沙蟹...

『濕地鳥類生態』認識台南鳥類三寶：黑面琵鷺、反嘴鴿、高蹺鴿，及觀察常見的冬候鳥，如雁鴨科鳥類 {提供高倍數望遠鏡，賞水鳥!}



台南沿海養殖漁業：認識牡蠣養殖。其它：台江地理文史沿革、潮汐水文等環境介紹。

黑面琵鷺生態展示館: 採用綠建築的建築工法，不但節能減碳也融入自然環境當中，讓嬌貴且易受驚嚇的鳥類們不會因為覓食地中突然冒出的建築物而嚇得遷移棲地，展示館空間包含「常態展示區」、「多媒體室」、「特展區」、「會議室」及「戶外觀景平台」，每天夕陽西下時總是有許多賞鳥完的遊客來此繼續欣賞美麗的夕陽，在此取景拍夕陽還能有美麗的生態展示館當作前景，怎麼拍都好看，且距離七股的各景點都非常近，是來七股黑面琵鷺保護區旅行必來的中心景點。



交通指南：

※國道1北上，下麻豆交流道往佳里區，接 176 縣道往七股，沿途請依「七股鹽山」路標行駛即可抵達。

※國道 1 南下，下營系統交流道接 84 線快速道路往西，至北門交流道接濱海 61 線快速道路往南，下七股鹽埕交流道後左轉 176 線道，直走約 1500 公尺即可抵達。

※台17線接 176 縣道或南 34-1 鄉道往西，沿途請依「七股鹽山」路標行駛即可抵達。

鐵路：自新營或台南市下車，搭乘大台南公車往佳里，再轉藍 20 公車往七股台區之班車，在「鹽山站」下車。

※**台灣好行 99 公車**：可在火車站前，臺南公園旁(兵工廠)搭乘平日只有三班(8:45、10:45、13:45) ，假日則上午 8:45 開始，每半小時一班，請參考 99 台江線網址

<https://www.taiwantrip.com.tw/line/13>

去程：臺南轉運站 >> 七股鹽山

1 臺南轉運站 2 臺南火車站(南站) 3 延平郡王祠(府前路) 4 建興國中(孔廟)
5 林百貨/鄭成功祖廟 6 赤崁樓 7 中正商圈 8 億載金城 9 原住民文化會館
10 延平街 11 安平蚵灰窯文化館 12 安平古堡 13 德記洋行/安平樹屋 14 大員
皇冠假日酒店 15 觀夕平臺 16 台江國家公園管理處 17 四草生態文化園區(大眾
廟) 18 四草野生動物保護園區 19 鹿耳門橋 20 聖母廟(城安路) 21 龍山里
22 臺灣鹽博物館 23 七股鹽山

回程：七股鹽山 >> 臺南轉運站

1 七股鹽山>2臺灣鹽博物館>3龍山里>4聖母廟(城安路)>5 鹿耳門橋>6四
草野生動物保護園區>7四草生態文化園區(大眾廟)>8 台江國家公園管理處>9 觀
夕平臺>10大員皇冠假日酒店>11 德記洋行/安平樹屋>12 安平古堡>13 延平街>
14 原住民文化會館>15 億載金城>16中正商圈>17 赤崁樓>18 林百貨/鄭成功祖廟
>19 建興國中(孔廟)>20延平郡王祠(府前路)>21臺南火車站(北站)>22 臺南轉運站

健康餐飲店參考：

區別	名稱	地址	電話	類型
七股區	阿華生活飲茶(七股店)	臺南市七股區大城里 356 號	06-7871528	飲料
七股區	元之氣	臺南市七股區玉成里 143 號	06-7875377	早餐店