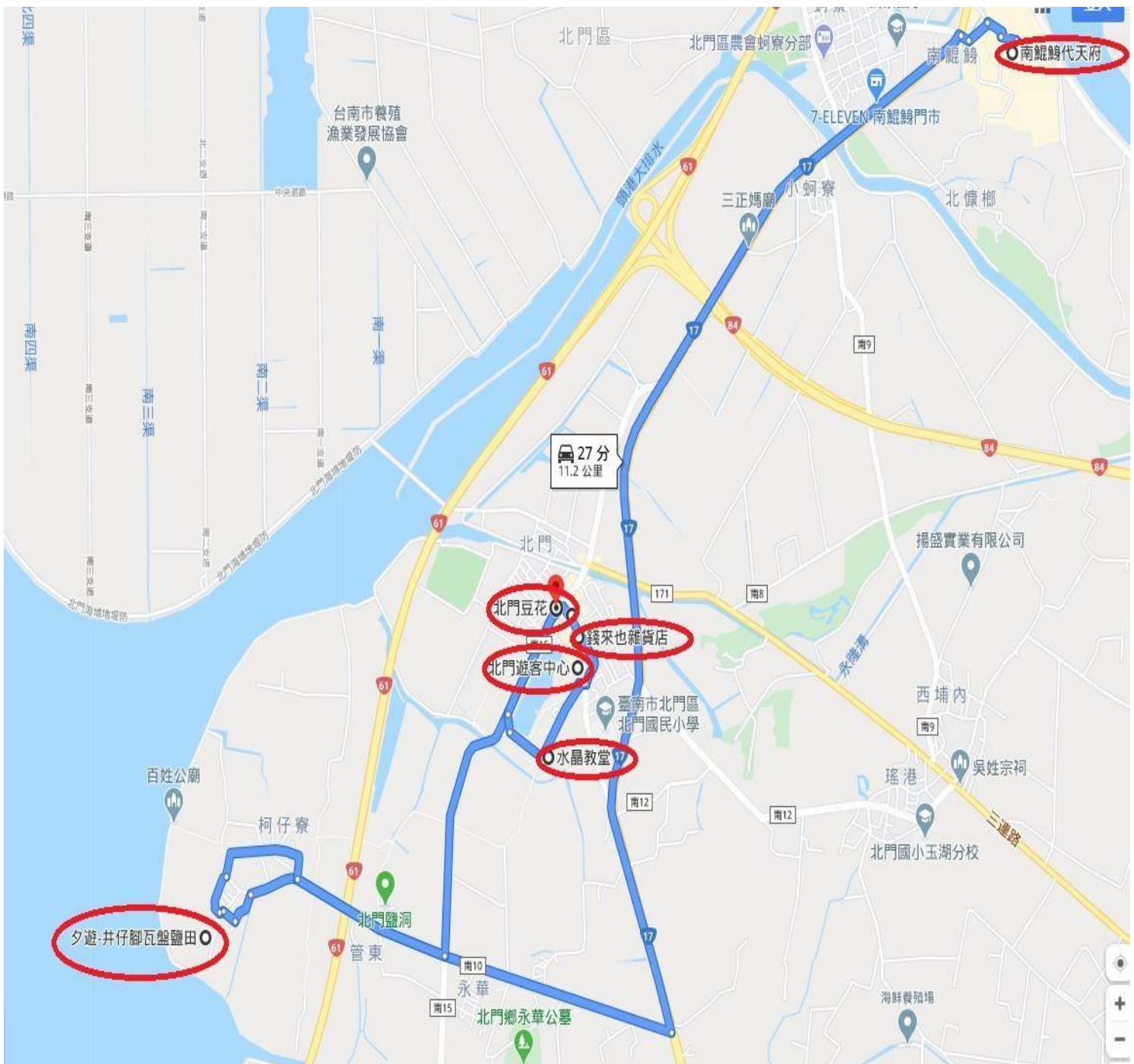


台南北門健康一日遊

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。特別安排北門遊客中心健走步道(1公里)健走。
- 井仔腳瓦盤鹽田可安排專人導覽解說、並可體驗「收鹽」「挑鹽」「踩水車」
- 特別安排「米其林三星級景點」/ 新台灣十二大景點第一名南鯤鯓代天府、北門水晶教堂、錢來也雜貨店、健康餐飲北門嶼餐廳、北門遊客中心鯨魚骨標本



行程安排：

上午 8:00 集合 9:00 米其林三星推薦景點南鯤鯓代天府 - 10:30 水晶教堂-遊園小火車 - 12:00 北門嶼餐廳 - 13:30 北門主題遊(北門遊客中心+健走步道、錢來也雜貨店、雲嘉南管理處、北門出張所、北門嶼免費診所紀念館、北門教會周邊、永隆溝、永隆宮導覽解說) - 15:30 北門豆花下午茶 - 16:00 井仔腳瓦盤鹽田解說+體驗 - 18:00 回到台南

米其林三星推薦景點南鯤鯓代天府： 在許多台南人的記憶當中，對南鯤鯓代天府的印象就是超熱鬧的廟會，每天參拜進香的信徒及慕名而來的遊客不計其數，主要祀奉李、池、吳、朱、范等五位王爺，五位王爺與囡仔公爭地建廟的神話故事至今依然讓很多人津津樂道著，沿海的王爺信仰在這裡展露無遺，2012 年 11 月更是完成了一件創舉，將建廟以來信徒捐贈的大小金牌加上廟方添購，共集結了一萬零八百兩黃金，在廟內的凌霄寶殿打造了總價約 6 億多，也是全球最大的黃金玉旨牌，從 1984 年開始，至 2012 年完成，可說是建廟300多年來的超大盛事。



水晶教堂：北門遊客中心坐落於台南市北門區，是由北門洗滌



鹽工廠改建而成，外觀仍保留工廠傾斜的屋頂造型。中心內部介紹雲嘉南濱海地區的景點，以及鹽業歷史、濕地生態、地方產業與文學藝術等主題

區。為推廣北門地區，雲嘉南濱海國家

風景區將遊客中心周圍七公頃打造為「婚紗美地」，吸引新婚夫妻到此拍攝婚紗。周邊佈置了各式浪漫彩繪、異國風味的特色小屋，以及象徵愛情的藝術裝置，其中最吸睛的便是 2014 年全新打造的「白色

水晶教堂」。並且還有白沙灘上騎越野車，在生態湖上踩天鵝船等



設施

《水晶教堂-遊園小火車》

服務專員：翁先生

中午在低碳健康餐飲名店：北門嶼輕食風味餐廳(簡餐、小火鍋 亦提供素食最低消 90 元) 用餐, 吃出健康 或 鹽鄉餐廳(當地風味餐合菜 1500 元起) 或 福隆餐廳(合菜 2000 元起)

續展開【北門主題遊】推薦：

北門遊客中心+健走步道(1 公里)：北門遊客中心是由北門洗滌鹽工廠舊建物群中的西南側倉庫群所改建，近年因應北門婚紗美地的主題，外牆除了有當地畫家「洪通」的畫



作牆外，還有各樣適合婚紗拍攝的的彩繪牆以及各式的藝術裝置，色彩非常鮮豔豐富，讓遊客中心周邊總是人潮滿滿，快門聲不絕於耳。

進到遊客中心內部更是精彩，一走進門就有驚喜，用投影方式模擬北門海岸生態，人走過地板會留下鳥腳印，非常有趣，遊客中心正中央有著抹香鯨的骨骼標本，經過各地展覽後現在回到遊客中心成為鎮館之寶，地板上畫著雲嘉南濱海國家風景區管理處的超大地圖，區域內遊憩景點一目了然，也非常具有旅行的風格。**健走步道**全長 1000 公尺 1517 步消耗約 46.5 大卡。

北門地區-慢遊路線導覽解說（本導覽為 免費 提供服務）：

(1) 路線介紹：

北門遊客中心(不含影片)→錢來也雜貨店→雲嘉南管理處→北門出張所→北門嶼免費診所紀念館→北門教會周邊→永隆溝→永隆宮 結束 之沿途景點解說。此導覽所需時間至少 60 分鐘至 90 分鐘。

(2) 預約時間：

星期一~星期日，

上午 09: 00~12: 00;

下午 13: 00~17: 00。

2. 為能管控總量配置及避免造成行政資源過度浪費，人數須達 10（含）人以上方能派遣導覽志工，且申請團體須於到訪日 3 天前（不含例假日）~ 1 個月內以網路預約方式向旅遊服務中心提出申請。（備註：為利人力安排，農曆過年期間預約時間為 7 天前~1 個月內。）

詳細預約導覽服務相關資訊請至雲嘉南管理處網站

（http://www.swcoast-nsa.gov.tw/sw_volunteer/index.aspx 查詢或電洽詢問（06-7861000 轉 262）。

【錢來也雜貨店】位於北門鄉雲嘉南濱海國家風景區管理處的斜對面，原興建於民國 41 年，為傳統斜瓦平房的老建築。錢來也為早期台鹽鹽工福利社，提供鹽工購買日常用品的場所（如現今 7-11 便利超商）及育樂中心。這棟也因為偶像劇「王子變青蛙」而走紅的拍攝場景，經電視劇播出後，曾吸引許多香港遊客前來拍照留影，而逐漸成為當地頗具知名及年輕族群必遊的觀光景點。



雲嘉南管理處：於民國 92 年 12 月 24 日正式掛牌成立的「雲嘉南濱海國家風景區管理處」，是交通部觀光局轄屬的第 12 個國家風景區。目前管理處位址設於臺南市北門區，過去是臺鹽公司北門鹽場的辦公處。

北門出張所：建於 1923 年的北門出張所，是幢保存完好的木造日式辦公廳舍建築，屬於雲嘉南濱海國家風景區管理處建築群的一員。有著明朗土耳其藍的日式平房，與台南晴朗的藍天相映成趣，許多新人喜歡來此出外景拍婚紗照，兼具復古與浪漫風情。



北門嶼免費診所紀念館：在台灣烏腳病醫療紀念館的旁邊有二幢很醒目的建築分別是北門嶼免費診所紀念館和北門嶼基督教會這裏也是屬於台灣烏腳病醫療紀念園區的範圍。因烏腳病在台灣已趨消失所以免費診所在 1984 年功成身退現改成北門嶼免費診所紀念館免費開放民眾參觀。

北門教會周邊：教會的設立大約在西元 1959 年，是為了當地受到烏腳病所苦的病患所設，當時居民因常年喝含砷的地下水而得到烏腳病，病患最後常必須截肢，許多患者因此承受病痛的磨難，教會的設立也讓他們得到心靈上的救贖與寄託，當時教會與王金河醫師合作，教會以信仰治療心理，醫生以醫學治療疾病，至今仍受到許多北門民眾的景仰，也讓北門嶼教會成為北門鹽鄉重要的記憶。**永隆宮**



永隆溝：水位潮差有 1.2 公尺，永隆溝是昔日北門和澎湖通商的重要港口，也是帆船港的遺跡，澎湖的進香團要到南鯤鯓進香也都是由此著陸的，日據時期更設有與大陸廈門通航的海關，後因北門瀉湖漸淤積，以及蘆竹溝港的開闢而沒落。西濱彩霞一直是當地人引以為自豪的自然美景，每到夕陽西下，在瀉湖蚵架、沙洲、防風林和漁民竹筏的交織輝映下，總能譜出令人讚嘆喟嘆的海洋詩篇。



永隆宮：本宮創建於清嘉慶 21 年丙子時，自福建移民定居北門嶼者日眾，先民多以捕魚為業，驚濤駭浪在風險中謀生，端賴神力解危預為指引，某夜老者數人得神明寄夢告以屢顯神績者，廣澤尊王溫府千歲也，因之咸益虔信奉祀彌篤，此北門嶼奠基尊祀之所由來。自此祈福得利保安癒病威靈顯赫澤被一方，境民為謀久遠供奉計乃倡議鳩資籌建廟宇，冀報神恩，其恃廣澤尊王溫府千歲嘗化為老叟與小童赴福州親選木材，復點眾信自行擇地興工建廟，本宮于焉告成，于是神威益顯無遠弗屆，黎庶感恩，嗣以日久風雨侵蝕，丹青剝落，曾於咸豐五年乙卯暨民國十三年甲子兩度修葺，民國二十六年丁丑中日戰起，日人為貫徹皇民化政策，大肆拆除廟宇，本宮亦遭波及，啟建為民眾集會所然，戰時被徵役海外島民平安回鄉者，本境內獨多足神明默佑威靈彌著，民國三十四年乙酉日本投降，台澎光復乃於集會所設殿暫安神位，雖屢有重建廟宇之議約，因力有不逮未果，迄民國五十二年癸卯年三月，信徒集會舊議重提，遂有成立永隆宮重建委員會捐資鳩工之舉，負責重建事宜，並由溫府千歲廣澤尊王，扶鸞擇地於現址坐艮向坤六月興工，民國五十四年己巳年落成迎神入廟，盛事斯舉廣續髹修等工程，翌年二月全部告竣，丹青藻采金碧輝煌，庇境安民，永隆弗替，爰誌始末云爾。



之後可去嘗嘗看**北門豆花**。

之後可去嘗嘗看北門必吃的三十年老店，綿密順口傳統豆花**北門豆花**

井仔腳瓦盤鹽田—是北門的第一座鹽田，也是現存最古老的瓦盤鹽田，北門永華里的海岸邊保留當地居民特殊的曬鹽景觀，遊客在此可體驗傳統曬鹽、挑鹽、收鹽的樂趣，是一處適合親子同遊的深度景點。臺灣的日曬鹽業文化歷史悠久且資源豐富，井仔腳鹽田不僅留下精彩的鹽業歷史與動人的鹽份文學，深得國內外到訪旅客的歡心。並有安排導覽解說使印象更加深刻。台南北門鄉歷史悠久的北門鹽場，堪稱全台最老的現址鹽田，鹽田復育後讓我們得以親自走入其中，體驗「收鹽」「挑鹽」「踩水車」等趣味。聽聽



當地人敘說鹽田的往事與歷史，一起來發現雲嘉南之美!還可欣賞候鳥，保證好玩!

預約導覽須知

申請井仔腳瓦盤鹽田解說，請洽詢本處委外廠商皇尚企業股份有限公司，預約電話：067861629。

自行開車：

1. 南下：國道 1 南下接台 84 快速道路往西，至北門交流道下接台 17 往左，轉南 15。
2. 北上：國道 1 北上至台 84 快速道路往西，至北門交流道下接台 17 往左，轉南 15。

大眾運輸：

1. 搭臺鐵至臺南站下-轉搭大台南公車藍幹線至佳里站下-轉搭大台南公車藍 2 線至北門區公所站下。
2. 搭臺鐵至新營站下-轉搭台灣好行西濱快線 61 路線至北門區公所(水晶教堂)站下，步行前往約 4 分鐘。詳細班次請參照台灣好行旅遊服務網。
3. 搭高鐵至嘉義站下-轉搭西濱快捷線 168 路線至北門遊客中心站下，詳細班次請參照阿里山客運時刻表查詢。

健康餐飲店參考：

區別	名稱	地址	電話	類型
北門區	綠之鄉生活茶飲(北門店)	臺南市北門區北門里 277 號	06-7861299	飲料
北門區	小紅帽	臺南市北門區鯤江里 842 號	06-7864479	飲料
北門區	茶苑子	臺南市北門區南鯤鯓廟對面		飲料
北門區	北門豆花	臺南市北門區永隆里 44 號(永隆宮面口)	06-7861901	飲料
北門區	茶的魔手	臺南市北門區鯤江里 958 號	06-7863959	飲料
北門區	綠之鄉	臺南市北門區北門里 277 號	06-7861299	飲料
北門區	北門嶼餐廳	臺南市北門區永隆里北門 3 號之 5	06-7860303	餐廳