

# 楠西健康一日遊

## ●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  
玄空法寺+健走步道(650 公尺)健走

## ●特別安排: 永興吊橋、江家古厝、果農之家(水果大餐)、梅嶺

## 行程地圖：



## 行程安排：

8:00 集合前往楠西 - 9:00 玄空法寺(永興吊橋) - 10:50 江家古厝 - 12:00 午餐(水果大餐) - 13:00 果農之家 - 15:00 梅嶺 - 18:30 回到集合點

### 玄空法寺：

位於楠西的玄空法寺佔地面積寬廣，寺內庭園造景相當漂亮，以「五葉松」、「樹化玉」、「奇石」等景觀聞名，其中一條由寺內師傅自行鋪設的森林步道-「生命之路」更是吸引眾多遊客拜訪。長達 3、400 公尺的生命之路不但是全台最長，道路兩旁的秀麗景色更是一絕！漫步其中可欣賞婀娜多姿的百年五葉松、曲折盤繞的老松，還有多座擁有 1-2 億年歷史的樹化玉奇石，樹化玉就是樹木的化石，因為化石不可再生，相當稀有，相傳還有鎮宅、避邪改運的功用，非常神奇。最適合民眾周末假日來此參拜、踏青及賞石，若時近黃昏，還可以到「見佛亭」欣賞晚霞金黃絢麗的奪目美景喔。



導覽解說可聯絡:

地址：台南市楠西區楠西里中華路 270 號電話：06-5751455

健走步道：從玄空法寺到永興吊橋的瓏示寶商店共 650 公尺。約 985 步 大約消耗 12.5 大卡

### 永興吊橋：

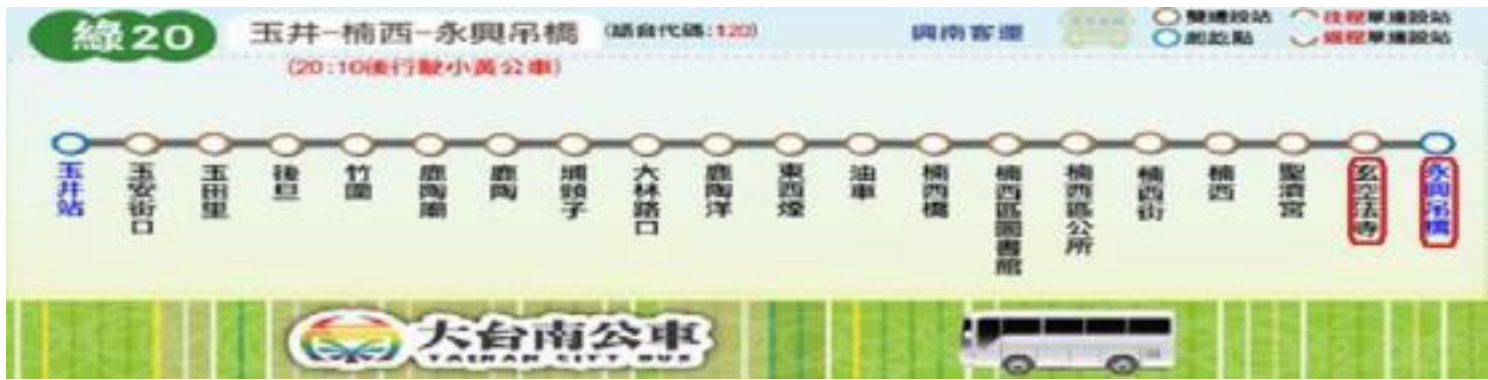
位於玄空法寺旁。全長 346 公尺，並設有夜間照明 LED 燈光，以夜景取勝。

※如搭大眾運輸，橫越曾文溪的永興吊橋，是目前曾文溪水域唯一的吊橋，全長 497 公尺也是台灣最長的吊橋，有著紫色外觀的吊橋，每當假日都吸引來自全各地的旅客來此一睹全台最長吊橋的風采。走上吊橋



迎面而來的是山間特有的舒爽涼風，底下曾文溪水潺潺流經，因跨距較長，橋上貼心設置座椅區，讓走累的旅客可以歇歇腿，停留慢慢觀賞美景。白天與夜晚，永興吊橋也有著截然不同的美景，日間遠眺觀賞紫色橋身夾在綠色山林間的對比美感，而到了黃昏時刻，橋上的欄杆與鋼索裝設的 LED 燈光亮起，在夜幕低垂時，如夢似幻的色彩光橋跨越溪水之上，有如水面上的耀眼銀河。

導覽解說可聯絡: 電話：06-5751455



江家古厝：

在台 3 線開車奔馳而過絕對不能忽略這裡，因為拍攝電影總舖師而爆紅的經典場景，江家古厝是保存非常完整的聚落，祠堂公廳的中軸四進三院，子孫居住的左右廂房左六右七象徵 13 條龍，最外圍就是雞舍豬寮等。

300 多年來不斷傳承下去，直到現在都還有江家後代居住在這裡，約 20 餘戶共約百人居住，大多是老人家與

小孩。宗祠堂看出來，會見到中間有圓形的黑色的地板，連接著從樓梯至另一堂共有 17 塊的石頭地板，住在江家古厝的老阿嬤現身說法。



導覽解說可聯絡: 電話 06-5751081

大眾運輸：

1. 搭乘大臺南公車綠幹線至玉井轉運站→轉乘綠 20、22~25 線公車→於「鹿洵洋」站下車→步行 3 分鐘→江家古厝。
2. 於善化火車站搭乘大臺南公車橘幹線至玉井轉運站→轉乘綠 20、22~25 線公車→於「鹿洵洋」站下車→步行 3 分鐘→江家古厝。

中餐:在果農之家享受健康的水果大餐(4000 元/桌)

果農之家：

果農之家位在盛產楊桃、鳳梨、芒果各類水果，有「水果之鄉」美稱的台南市楠西區，老闆結合水果之鄉盛產水果的特色，善用資源以當季、當地水果入菜；每季推陳出新，精心調配出各式各樣別出心裁的水果餐，保留水果的甜味和原味，食材搭配酸鹼綜合、營養均



衡，讓消費者享受色、香、味俱全的水果饗宴。水果與其他食材的絕妙搭配，有著令人意想不到的美味，如香蕉苜蓿、百香果盅、時果黃金魚等，變化多端的色彩和口感令人驚艷，吃了讚不絕口。

#### 自行開車：

南下：走國道 3 號官田交流道下，轉台 84 快速道路往東到大內，再往東到玉井，接到南化。若從玉井轉 3 號省道往北則可到楠西。若走國道號，則在麻豆交流道下，行經 171 縣道，轉台 1 線和台 84 快速道路，也可抵達。

北上：走國道 3 號在善化交流道下，走鄉道至台 84 快速道路往東到大內，再往東到玉井，接南化。若走國號，則在安定交流道下，接 178 縣道，再接鄉道到台 84 快速道路。從玉井轉 3 號省道往北可到楠西。

#### 梅嶺：

梅嶺位於楠西區灣丘里，原名「香蕉山」，後來香蕉沒落為梅樹所取代。當年經來訪之副總統謝東閔先生見到滿山綻放的梅花，遂改名為梅嶺。梅嶺是台灣產梅最大的栽培區之一，海拔高度約在 200~800 公尺之間，視野景觀遼闊，梅嶺盛產梅、李、桃樹等，其中又以梅樹為大宗。滿山遍野的梅林在冬至前後開花，盛開時梅花妝點整個山頭，十分壯觀！因此譽為新南瀛勝景之「嶺梅映雪」(元旦賞花，四月份採梅)。

梅嶺在不同的季節有不同的花境美景：寒冬梅花盛開，猶如白雪妝點蒼勁梅樹，春季梅果結實，到了賞螢時節來梅嶺，適逢青梅收成期，便可體驗醃梅 DIY。



## 大眾運輸：

由台南火車站搭乘「綠幹線」至「玉井」站，或由善化火車站搭乘「橘幹線」至「玉井」站，再轉搭「綠 22」至「梅嶺」站下車。

## 自行開車：

提醒：「楠西區南 188 線 5k~9k+840 彎丘」為公告禁行類大客車之路段

- (1) 國道 1 號：由麻豆交流道下，循 171 市，轉 1 號省道南下過了渡頭橋，左接 84 號省道到玉井，左轉 3 號省道，過了楠西橋，沿著指標右轉可抵。
- (2) 國道 3 號：由臺南支線新化端，接 20 號省道至玉井，續接 3 號省道，接南 188 市道(原為鄉道)沿著指標可抵。
- (3) 國道 3 號：由 84 號快速道下國道 3 號(和走馬賴農場同方向)到玉井後往楠西區方向經 3 號省道接南 188 市道，循路標可達。



## 健康餐飲店參考：

區別	名稱	地址	電話	類型
楠西區	美好一天早午餐	臺南市楠西區楠西里中正路105號	06-5751396	早餐店