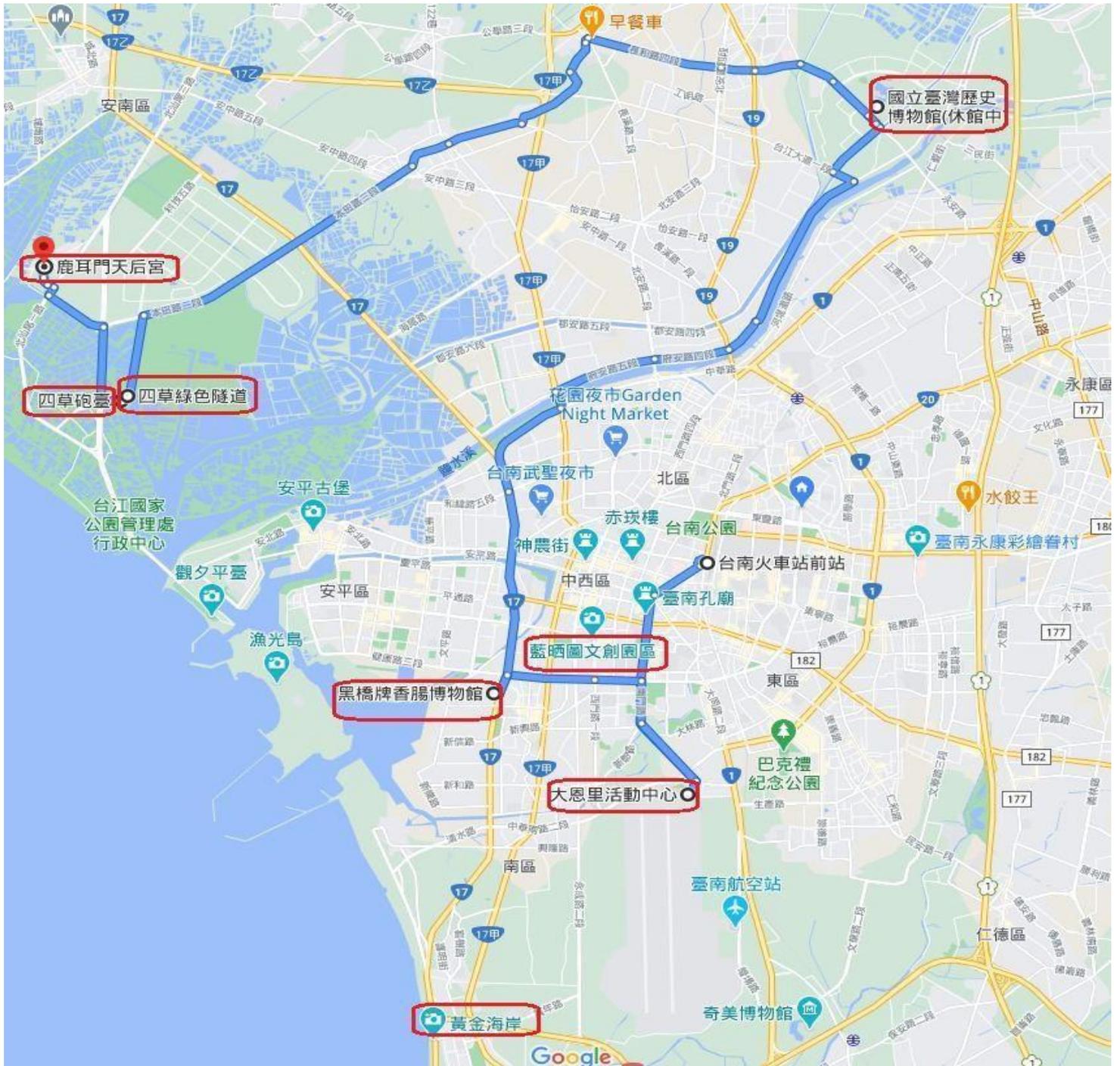


台南南區安南區健康一日遊

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**大恩里無菸公園 + 健走步道 1 圈(0.5 公里)健走**。
- **特別安排**：藍晒圖文創園區、黑橋牌香腸博物館、黃金海岸、國立臺灣歷史博物館、四草生態綠色隧道、四草砲臺、鹿耳門天后宮

行程地圖：



行程安排：

8:00 集合前往台南市南區 – 8:30 大恩里無菸公園+健走步道 – 9:30 黑橋牌香腸博物館 – 11:00 國立臺灣歷史博物館 或藍晒圖文創園區或黃金海岸 – 12:00 午餐 – 13:30 四草生態綠色隧道 – 15:30 四草砲臺 – 16:30 鹿耳門天后宮 – 18:00 回到集合地

大恩里無菸公園：台南首座特色公園-大恩公園於 2019/02 開放遊玩，以飛機進化史為主題。有飛機造型遊具、紙飛機休

閒椅、大草皮空間與攀岩沙坑等設施。遊戲場靠大恩里活動中心旁，這裡有一些停車格可以停車，穿過活動中心就可以看到遊戲場，裡面分為 2 區，第一區有飛機造型盪鞦韆、蹺蹺板、直升機腳踏車、戰鬥飛機旋轉椅與彈跳床。第二區是一座大沙坑，圍繞著沙坑的是攀岩牆、繩網攀爬與磨石子溜滑梯等設施，小朋友可以在這裡耗掉不少電力。另外活動中心周遭也有一些塑製溜滑梯遊戲組，適合小小小孩玩。



健走步道：大恩里無菸公園步道。全長 500 公尺 760 步消耗約 37.2 大卡。

交通資訊：

公車：

站牌—台南火車站北站：

1. 搭乘 18(國民路)車，於國民路下車後往國民路 217 巷前進，於國民路 217 巷向左轉約 100 公尺，即可抵達。
2. 搭乘 5(國民路)車，於生產路口(空軍醫院)下車後往大同路二段 750 巷前進，於大同路二段 750 巷向左轉約 100 公尺，即可抵達。

黑橋牌香腸博物館：黑橋牌香腸博物館在台南頗富盛名，早期是由府前路旁的烏橋仔起家，所以命名為黑橋牌，來到工廠門口就令人驚豔，外觀有如精品店一般華麗，門口的大碗公仿造以往廟口香腸攤玩骰子的情景，讓遊客一進門就開始玩起來。進到香腸博物館，建議從 3 樓慢慢逛下來，館內有很多復古的場景，重現台南銀座商圈繁華地段，也將幾十年前台南街上的場景搭了出來，搭配螢幕上播映黑橋牌香腸的沿革歷史讓整體氛圍更加提升，說是袖珍版的台南歷史博物館也不為過，企業形象牆上掛滿員工簽名的香腸，很有代表性的意義。2 樓的肉品櫥窗，做得非常逼真，看起來讓人食指大動；1 樓主要是販賣區及休憩區，有各種黑橋牌的食品以及熟食區的香腸有多種口味可以買來試試看，也有桌椅可以坐下來休息或吃點東西，是一處好玩又好吃的景點。



香腸博物館預約參觀及導覽請撥 06-2616990(限 15 人以上,160 人以下之團體)

開放時間：9:30-17:30

交通資訊：

自行開車：

北上

國道 1 仁德交流道出口接 182 縣道(中山路)左轉→順著 182 縣道(中山路)繼續前進→於台 1 線(中華東路三段路口)向左轉→順接中華南路→於台 17 線(中華西路)向右轉→行經安平工業區新忠路向左轉→抵達目的地黑橋牌香腸博物館。

南下

國道 1 永康交流道出口接台 1 線(中正北路)向右轉→繼續沿著台 1 線前進,順接中正南路→在中央路右轉順接中華北路二段→在西濱公路台 17 線(中華西路一段路口)左轉進入中華西路二段→於安平工業區新忠路向右轉→抵達目的地黑橋牌香腸博物館。

南下

國道 1 永康交流道出口接台 1 線(中正北路)向右轉→繼續沿著台 1 線前進,順接

中正南路→在中央路右轉順接中華北路二段→在西濱公路台 17 線(中華西路一段路口)左轉進入中華西路二段→於安平工業區新忠路向右轉→抵達目的地黑橋牌香腸博物館。

大眾交通工具：

搭乘 17 路〈安平-興達港〉公車往興達港方向，於香腸博物館下車，步行約 3 分鐘即可到達黑橋牌香腸博物館。

搭乘藍幹線〈佳里-安工區〉公車往安工區方向，於香腸博物館下車，步行約 3 分鐘即可到達黑橋牌香腸博物館。

搭乘藍 23 〈安工區-九塊厝〉公車往安工區方向，於香腸博物館下車，步行約 3 分鐘即可到達黑橋牌香腸博物館。

國立臺灣歷史博物館：臺史博自籌備處階段至 100 年 10

月 29 日開館以來，一直致力於蒐羅研究 16 世紀以來散置國內、外各地的臺灣史料，建構從世界看見臺灣之宏觀視野，完成各類歷史資源之線上資料庫之設置，打造臺灣史料分享平臺；常設展以「斯土斯民：臺灣的故事」為主題，著重臺灣常民生活文化史，以在臺灣這塊土地上生活的人們為主角，展示史前至今的文化與生活。開館後以「多元



文化」、「公共歷史」及「當代視角」三大核心取向規劃各檔特展，並積極與海外歷史類之博物館合作策展，提升臺灣歷史文化之國際能見度。設置學習資源中心、臺灣歷史主題圖書室等開放民眾使用，提供民眾多元化的臺灣史學習環境。推動文化平權、歷史共筆，連結學校與社群，使每個人的生命經驗都能成為臺灣歷史研究與展示的一部分。臺史博以成為「大家的博物館」為服務理念，致力研究、典藏臺灣的歷史文化資產，積極建構以常民為主體的臺灣史，推動未來公民參與歷史建構、身心障礙者體驗等專案。營造臺史博深耕歷史、立足當代、展望未來，讓人民得以共享、共筆、共感的臺灣歷史博物館。

開放時間

開館日：星期二至日 09:00 - 17:00（最後入場時間為 16:30）（團體參觀預約）

休館日：星期一（適逢國定假日照常開放，翌日休館；其他休館日）

●為提供民眾更優質的服務品質和參觀環境，

訂於 2023.9.4-2023.9.11 休館

進行年度展場維護，本館展示教育大樓暫停開放參觀。

若有任何詢問，請洽詢：06-3568889#9

●中秋節連假期間 開放情形

開館 2023.9.29 - 2023.10.1

休館 2023.10.2

●國慶日連假期間 開放情形

開館 2023.10.7 - 2023.10.10

休館 2023.10.11

交通資訊：

自行開車：

由高速公路前往

中山高速公路（國道 1 號）→永康交流道（往臺南市方向）→中正北路→永安路（過永安橋後，路名改為「長和路」）→過東和橋→國立臺灣歷史博物館（約 15 分鐘）

臺南火車站成功路往西

西門路→中正南路→中正北路→永安路→過東和橋→國立臺灣歷史博物館（約 30 分鐘）

臺南火車站成功路往西

公園路→經臺南公園→過溪頂寮大橋→安和路（臺 19 線）→長和路→過仁愛橋→國立臺灣歷史博物館（約 40 分鐘）

地址：70946 臺南市安南區長和路一段 250 號

其他交通工具：

高鐵：

1. 高鐵（臺南站）→搭計程車→國立臺灣歷史博物館（約 25 分）
2. 高鐵（臺南站）→火車（沙崙站）→火車（永康站）→公車（20 號）→國立臺灣歷史博物館（約 51 分）
3. 高鐵（臺南站）→高鐵接駁車（奇美醫院線）→桂田酒店→計程車→國立臺灣歷史博物館（約 80 分）
3. 高鐵（臺南站）→高鐵接駁車（奇美醫院線）→鹽行站下車→公車（20 號）→國立臺灣歷史博物館（約 120 分）

火車

1. 火車（永康站）→計程車→國立臺灣歷史博物館（約 11 分）★
2. 火車（永康站）→公車（20 號）→國立臺灣歷史博物館（約 20 分）★
3. 火車（臺南站）→公車（18 號）→國立臺灣歷史博物館（約 60 分）

【公車行經路線】

公車（20 號）行經南紡購物中心、崑山科大、永大路、永康火車站、臺南應用科大、鹽行。公車（18 號）行經西門路、成功路、臺南火車站、北門路、公園路、和緯路、長榮路、安和路、長和路。

客運：

1. 客運（永康鹽行站）→計程車→國立臺灣歷史博物館（約 8 分）★
2. 客運（永康鹽行站）→公車（20 號）→國立臺灣歷史博物館（約 10 分）★

以上時間不含候車及轉乘時間。★代表該款交通工具優先推薦路線。

導覽志工服務時段：平日（週二至週五）或假日（週六至週日）每週擇一時段到館服勤，服勤時段為上午 9:00-下午 1:30，或下午 1:30-5:00

預約電話傳真：

地址：70946 臺南市安南區長和路一段 250 號

電話：06-356-8889

傳真：06-356-4981

藍晒圖文創園區：自從海安路上的藍晒圖消失之後，現在於前

身為舊司法宿舍的區域內進化為 3D 的藍晒圖，夜晚打了燈，光彩奪目的白色線條在藍色的牆面上四射出來，加上一旁打著黃色燈光的老樹，成了台南夜間的亮點，面對著新光三越百貨台南新天地的藍晒圖文創園區，自從開幕後一直都是年輕族群 聚集人潮滿滿的熱門景點，裡面的文創特色小店各有值得探訪之處，公共區域內的彩繪牆與藝術裝置更是園區內的拍照熱區，吸引著許多人在裡面流連忘返。



開放時間：10:00 - 21:00

交通資訊：

公車：

站牌－台南永華站：搭乘 10 路、19 路、H31、藍 23、藍幹線，下車後直行，右轉西門路一段約 100 公尺，即可抵達。

站牌－新光三越新天地站：

搭乘 1 路、2 路、5 路、11 路、18 路、紅幹線、綠 17、綠 17 區、藍 24 下重後往回走，沿西門路一段約 100 公尺，即可抵達。

開車：

南下－永康交流道：沿台 1 線往台南市區方向經小北路－西門路約 40 分鐘即可抵達。

北上－仁德交流道：沿 182 線道往台南市區方向，經中山路－東門路－府前路左轉西門路一段約 40 分鐘，即可抵達。

火車：

沙崙線－搭乘沙崙線至台南火車站，可轉 1 路、2 路、5 路、11 路、18 路公車至新光三越新天地站下車沿西門路一段往回走約 100 公尺即可抵達。

或轉 10 路、19 路公車至台南永華站下車，直行再右轉西門路一段約 100 公尺即可抵達。

黃金海岸：黃金海岸是台南最南端的海岸線與高雄茄萣相鄰。從台南安平漁光島起至黃金海岸，有長達近 5 公里的海岸線沙

灘，每天下午總是有許多遊客在此散步、踏浪、放風箏，金黃色的夕陽打在沙灘上呈現出一片有如黃金般閃亮的沙灘景致，這也是黃金海岸的名稱由來，日落傍晚時分是黃金海岸最熱鬧的時候，入夜後人潮不但沒有散去，反倒被海岸邊的露天咖啡座所吸引，此時繽紛色彩的燈光亮起，從熱情的黃金海岸變身

為浪漫的月光海岸，是許多情侶約會跟三兩好友夜間聚會的好去處。



交通資訊：

1. 自行開車：

國道一號：於仁德交流道往灣裡方向，轉走東西向快速道路-台 86 線，至灣裡交流道出口下交流道，朝永成路一段前進，左轉明興路 925 巷接走南寧橋/灣裡路 61 巷，右轉灣裡路，在第 1 個路口左轉灣裡路 62 巷至西濱公路/台 17 線向左轉至抵鯤喜灣遊客中心。

2. 大眾運輸：

搭乘台鐵或客運到台南火車站下車，搭乘高雄客運 1 路公車往茄萣方向到省躬國小站下車，步行 7 分鐘可抵

達

3. 搭火車：

搭至「台南火車站」，步行至《臺南火車站(南站)》，搭乘公車【1】開往《省躬國小》，步行至《黃金海岸》。搭乘市區公車 17 路至「黃金海岸」站下車

午餐:可參考健康餐飲店

四草生態綠色隧道：兩旁的紅樹林向中央生長齊聚，交織出茂密的半圓綠頂，一層一層的向前方疊出深邃的廊道，不知盡頭而顯得神秘，四草綠隧也因此有了小亞馬遜之稱。國內外遊客紛至沓來，長長的等候為得是乘上通往這座仙境的管筏，隨著波紋緩緩前行，微風掠過輕撫臉頰，承載陽光溫暖的重量，穿梭在這座城市秘境裡。

乘船起點，四草大眾廟

四草大眾廟奉祀主神「鎮海元帥」，大眾廟建廟迄今已三百餘年，為安南區四草的信仰中心。廟旁還有小小的抹香鯨博物館，存放著擱淺的抹香鯨母子標本。將海洋生態與歷史沉澱在這裡。開放時間 ▲夏令時段（清明假期後至白露）：早上 8：30 至下午 5：00

▲冬令時段（白露後至清明假期）：早上 8：00 至下午 4：30

門票資訊 ▲紅樹林隧道(含導覽)：全票 200 元、兒童票 100 元、愛心票 100 元、黑琵票 30 元

▲四草台江之旅(含導覽)：全票 200 元、兒童票 100 元、愛心票 100 元、黑琵票 30 元乘船處：台南市安南區大眾街 360 號(大眾廟旁) 電話：06-2841610

交通資訊

一、自行開車

國道南下

1. 國道一號 /國道三號 →轉國道 8 號臺南支線 →接安吉路 (17 甲) →右轉台江大道 (17 乙) →左轉安明路→右轉本田路→左轉四草大道即可抵  達。
2. 國道一號 永康交流道下→中正北路→中正南路→中華路→中華北路 (二段、一段) →

右轉台 17 線  →左轉本田街→左轉四草大道即可抵達。

國道北上

1. 國道一號 /國道三號 →轉快速道路台 86 線  →右轉接台 17 線 ：
 - (1) 左轉安平路→右轉安北路→右轉上四草大橋後至四草大道即可抵達。
 - (2) 左轉健康路二段→右轉平豐路後過安億橋→左轉運河路接湖內街→左轉上水景橋 (限小客車) →下橋後直走左轉安北路→右轉上四草大橋後至四草大道即可抵達。
2. 國道一號 仁德交流道下→東門路三段 (二段、一段) 至東門圓環→接府前路 (一段、二段) →右轉中華西路  →左轉安平路→右轉安北路→右轉上四草大橋後至四草大道即可抵達。

二、搭乘大眾運輸

◆ 搭乘高鐵：請至高鐵臺南站下車

1. 轉乘高鐵接駁車**高鐵臺南站－臺南市政府線**：

- (1) 至興南客運台南站 (大億麗緻酒店) 下車，轉乘臺南市區 2 號公車至四草站下車。
 - (2) 至臺南市政府站下車 (預估車程為 45 分鐘，視實際交通狀況而定)，轉搭計程車至四草。
2. 轉乘臺鐵沙崙線至臺南火車站，再轉乘臺南市區 2 號公車至四草站下車，或轉乘臺灣好行 99 台江線至四草大橋站/四草生態文化園區 (大眾廟) 站下車。

◆ 搭乘臺鐵：請至臺南站下車

1. 轉乘**臺鐵沙崙線**至臺南火車站，再轉乘臺南市區 2 號公車至四草站下車，或轉乘臺灣好行 99 台江線至四草大橋站/四草生態文化園區 (大眾廟) 站下車。
2. 轉乘計程車至四草。



四草砲臺：位於今台南市顯草街一段 381 號。清道光 20 年中英鴉片戰爭爆發時，清朝台灣兵備道姚瑩奏議在全台南北

各地建 17 處海口防禦砲台，四草砲台便是其一。原是臨時性的砲墩，後修建為較永久之形式，以防英軍入侵。列為二級古蹟。和對岸的安平小砲台、後來興建的億載金城，共同防禦外敵並捍護台海航運的安全。後歷經變遷，直到光復後成為鎮海國小的圍牆。砲台前方的大眾廟，廟後是珍貴的紅

樹林保護區，而砲台周圍是一望無際的鹽田和魚塢。目前砲台上攀生不少老樹，樹根錯結，與砲台之牆體形成十分特殊之景觀。

交通資訊：

★ 自行開車：

1、國道一號：由新市交流道下，轉台 1 線接台 17 線行經四海大橋即可到達四草砲台。



2、國道一號：由永康交流道下，行公園路、民族路、文賢路，經安南區公所接台 17 線，轉顯草街即可到達四草砲台。

★ 搭乘大眾運輸：

客運：由台南市區搭乘台南客運往鹿耳門天后宮方向之班車至鎮海國小站，由大眾廟旁紅樹林觀察道路步行前往即可到達四草砲台。

鹿耳門天后宮：鹿耳門天后宮最初建立於明永曆 15 年間 4 月初二日，為當時的延平郡王鄭成功抵達鹿耳門時為鼓舞士氣，所搭蓋的媽祖宮，並恭請座鑑奉祀之媽祖金尊進宮，供軍民膜拜。後清康熙 58 年間各官捐俸拓建，形成前殿祀媽祖、後殿祀觀音，兩旁有僧舍六間，僧人奉以香火，稱為天后宮，當時鹿耳門為台廈通商口岸，香火時分鼎盛。道光 3 年(1823 年)遇大風雨，造成曾文溪改道，洪流夾帶崩山泥沙淤塞在台江內海，使內海變成了陸地，鹿耳門成為廢口，也造成了天后宮香火中落，後有官賈共同捐銀重建鹿耳門天后宮，但又於同治 10 年



(1871 年)遇上山洪暴發，造成康熙 58 年間所建的天后宮被沖毀，開基媽祖金尊在搶救後奉祀於媽祖宮庄爐主家中，其他神明祀奉於水仙宮，並由水仙宮代為舉行普渡，因此有著「鹿耳門寄普」的由來。經此水災後，再由媽祖宮庄民籌資重建天后宮，並擇定於原廟址偏南八百公尺處，重建廟堂奉祀，即為今日所見樣貌，重建後的天后宮為閩南式建築，用官建孔廟回字型具有朝拜之天井與串連貫通各殿堂、廡房、樓閣之迴廊空間布置，並以「開基、北線、鹿耳、天后、媽祖」做為拜殿至中殿總共 22 對楹門對聯之起首字，融合與詮釋儒釋道及台灣本土特色與風格。

交通資訊

【大眾運輸】

1. 高鐵：出台南站至第二出口處轉乘高鐵快捷專車，約 30~40 分鐘車程可達台南火車站。
2. 台鐵：坐達台南火車站下車再轉乘計程車或台灣好行。
3. 台灣好行專車
可至台南火車站前站出站，直行約 50 公尺可達，選擇 99 台江線搭至鹿耳門天后宮站下車。<http://www.taiwantrip.com.tw/Besttour/Info/?id=13>
4. 公車：由台南火車站搭 10 路公車至終點鹿耳門天后宮下車。

【自行開車】

1. 走中山高速公路→下新市交流道→走中華北路經安明路→顯草街→沿指標行進即可到達
2. 自永康交流道下高速公路→由 1 號省道往台南市區，過公園路後右轉民生路→接中華北路行至大港觀海橋→過橋沿西部濱海公路(安明路)續行→經科工區→成大水工所→左轉(從台南市區來時)北汕尾路→沿指示可抵鹿耳門天后宮，全程約 19 公里。

健康餐飲店參考：

A. 南區

區別	名稱	地址	電話	類型
南區	長春健康素食餐飲有限公司—金華店	台南市南區金華路 2 段 101 號 1 樓	06-2639299	餐盒
南區	哈樂茶飲專賣店	台南市南區金華路二段 39 巷 38 號 702 號	06 291 8423	飲料
南區	水巷茶弄	臺南市南區金華路二段 88 號	06-2646333	飲料
南區	響茶(台南國民店)	臺南市南區國民路 3 號	06-3367989	飲料
南區	翰林茶餐飲集團(總部)	臺南市南區新孝路 191 號 3F	06-2919758	飲料
南區	迷客夏	臺南市南區新孝路 22 號	06-2612989	飲料
南區	明新食品(金華店)	臺南市南區金華路二段 234 號	06-2645558	伴手禮

B. 安南區

區別	店家名稱	地址	電話	類型
安南區	沏茶亭飲料店	台南市安南區同安路423號	06-2471323	飲料
安南區	芒番樂果汁店	台南市安南區安中路四段7號	06-2541977	飲料
安南區	好肚量低卡餐盒	台南市安南區海佃路一段158巷7-2號	06-2599290	餐盒
安南區	七飯亭平價便當-安和店	台南市安南區安和路一段391號	06-2676260	餐盒
安南區	房角岩食坊	台南市安南區國安街156巷47-6號	0968539530	餐盒
安南區	千千食堂	台南市安南區海佃路二段116號	06-2566889	餐廳
安南區	樂點炸雞便當	台南市安南區海佃路三段26號	06-2470400	餐盒
安南區	小南米糕-安中店	臺南市安南區安中路4段24號	06-2479288	小吃店
安南區	長春健康素食餐飲有限公司—海佃店	臺南市安南區海佃路1段378號	06-2815199	素食店
安南區	長春健康素食餐飲有限公司—安和店	臺南市安南區安和路1段59-1號	06-2815199	素食店
區別	店家名稱	地址	電話	類型
安南區	點茶	臺南市安南區長和路二段175-2號	06-3567705	飲料
安南區	晌時日飲安和門市	臺南市安南區安和路四段552號	06-3571007	飲料
安南區	搽米茶	臺南市安南區長和路二段17號	06-3566336	飲料