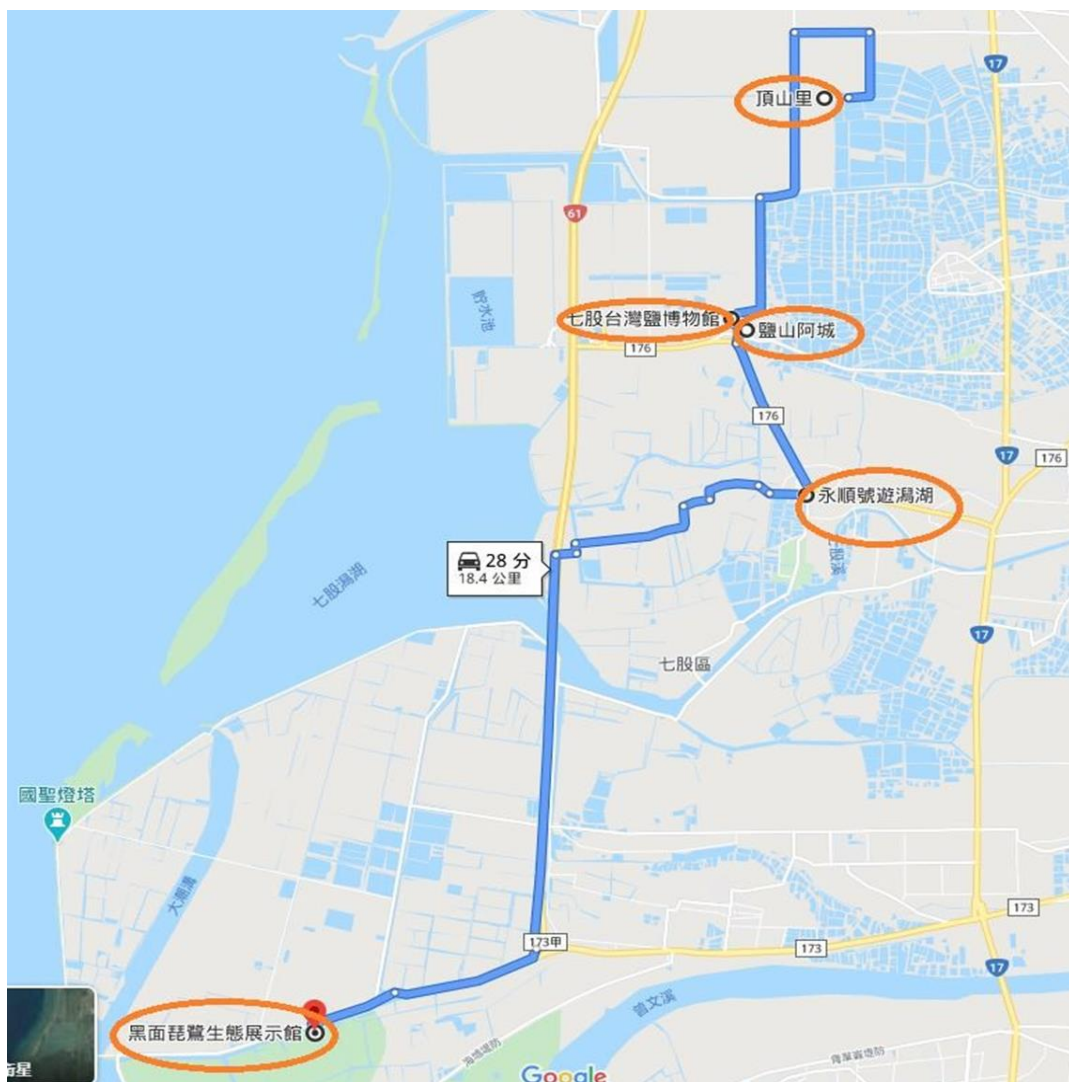


台南七股健康一日遊

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)或七股潟湖~烤蚵之旅
- 特別安排七股鹽山自行體驗(鹽山DIY彩繪、收鹽體驗DIY、鹽山遊園小火車、鹽滷豆花DIY、鹽工茶搖搖冰沙DIY)



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，多為魚塢潮汐灘地沙洲，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，清初陳姓首先入墾，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塢為鹽田，造就了今天頂山村置身鹽田中的特殊景觀。



健走步道(23.181368531738844, 120.11165575264414): 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→沿路有魚塢、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。



七股鹽山(鹽山DIY彩繪、收鹽體驗DIY、鹽山遊園小火車、鹽滷豆花DIY、鹽工茶搖搖冰沙DIY):

七股鹽場是台灣鹽業史上最年輕的曬鹽場，歷經日治與國民政府的開發與經營，成為台灣規模最大的曬鹽場，也曾是我國民生與工業用鹽重要的生產地；本公司面對鹽業式微的殘酷事實，為確保338年的鹽業史料，除投入巨額人力與資金興建鹽業博物館外，並於七股鹽山週遭土地，利用台灣傳統曬鹽素材，精心規劃本遊憩園區。本園區內有鹽乙座，原屬七股鹽場之晒鹽堆置場；為七股鹽場末代曬鹽，約相當於6層樓高，堆儲之鹽約3.9萬噸；價值市值1.4億元，因長年置放而自然結塊，質地極為堅硬，其表層又為大氣落塵覆蓋，乍看尤似矗立於沙漠中的巨石，現已成為七股觀光地標。登臨其上，猶處嚴寒極地，雪國風味，令人難以忘懷！此外，園區內還設傳統土、瓦盤鹽田、扇形廣場、鹽雕展示區、曬鹽體驗區及利用「鹽素」所規劃的各類設施，如「諾鹽罐DIY」更是文化創意商品，可以祈福避邪，既可享受DIY的樂趣又可以分享商品的獨特性。親自體驗鹽田生態之美，更足以享受充滿動與美的喜悅！

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



中午安排建議:在地風味餐小杜的店(無菜單料理)或安哥海產(海鮮熱炒餐廳)或鹽山阿城海產(海鮮熱炒餐廳)

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。

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、鋸緣青蟬、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(自行開車)

國道南下

1. 國道一號  下麻豆交流道接176縣道  往佳里方向至七股→靠左接台17線  至國姓橋前→右轉173縣道  後循「黑面琵鷺保護區」指標→直行至十份交流道紅綠燈→再直行經過黑面琵鷺生態展示館後約1公里即可抵達。

國道北上

1. 國道一號  於臺南系統/國道三號  於新化系統→轉國道8號臺南支線  後於臺南端出口交流道下→接安吉路（17甲 ）→右轉公學路三段（178縣道 ）→右轉十二佃路→再接回公學路五段直行至公學路七段→右轉台17線  後上國姓橋→過國姓大橋後右轉沿下橋匝道直行→右轉接173縣道  後循「黑面琵鷺保護區」指標→直行經過黑面琵鷺生態展示館後約1公里即可抵達。

搭乘大眾運輸



搭乘高鐵

請至高鐵臺南站下車後，轉乘臺鐵沙崙線至臺南火車站，再轉乘臺灣好行98府城台江線至黑面琵鷺賞鳥亭站下車。



交通部台灣鐵路管理局
TAIWAN RAILWAYS ADMINISTRATION

搭乘臺鐵

請至臺南站下車後，轉乘臺灣好行98府城台江線至黑面琵鷺賞鳥亭站下車（僅）。

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
七股區	7-11 (七股門市)	台南市七股區七股里14鄰154-1號	06-67872182	餐廳
七股區	7-11 (大埕門市)	台南市七股區大埕里272號1樓	06-67873054	餐廳
七股區	萊爾富便利商店 - 七股三股里	台南市七股區三股里8鄰三股29號之5	06-67882140	餐廳
七股區	萊爾富便利商店 七股台潭店	台南市七股區台潭25號	06-67946213	餐廳
七股區	寶貝熊便利屋	台南市七股區南37鄉道45號	無	餐廳
七股區	萊爾富便利商店-七股樹子腳店	台南市七股區樹林38號	06-7893132	餐廳