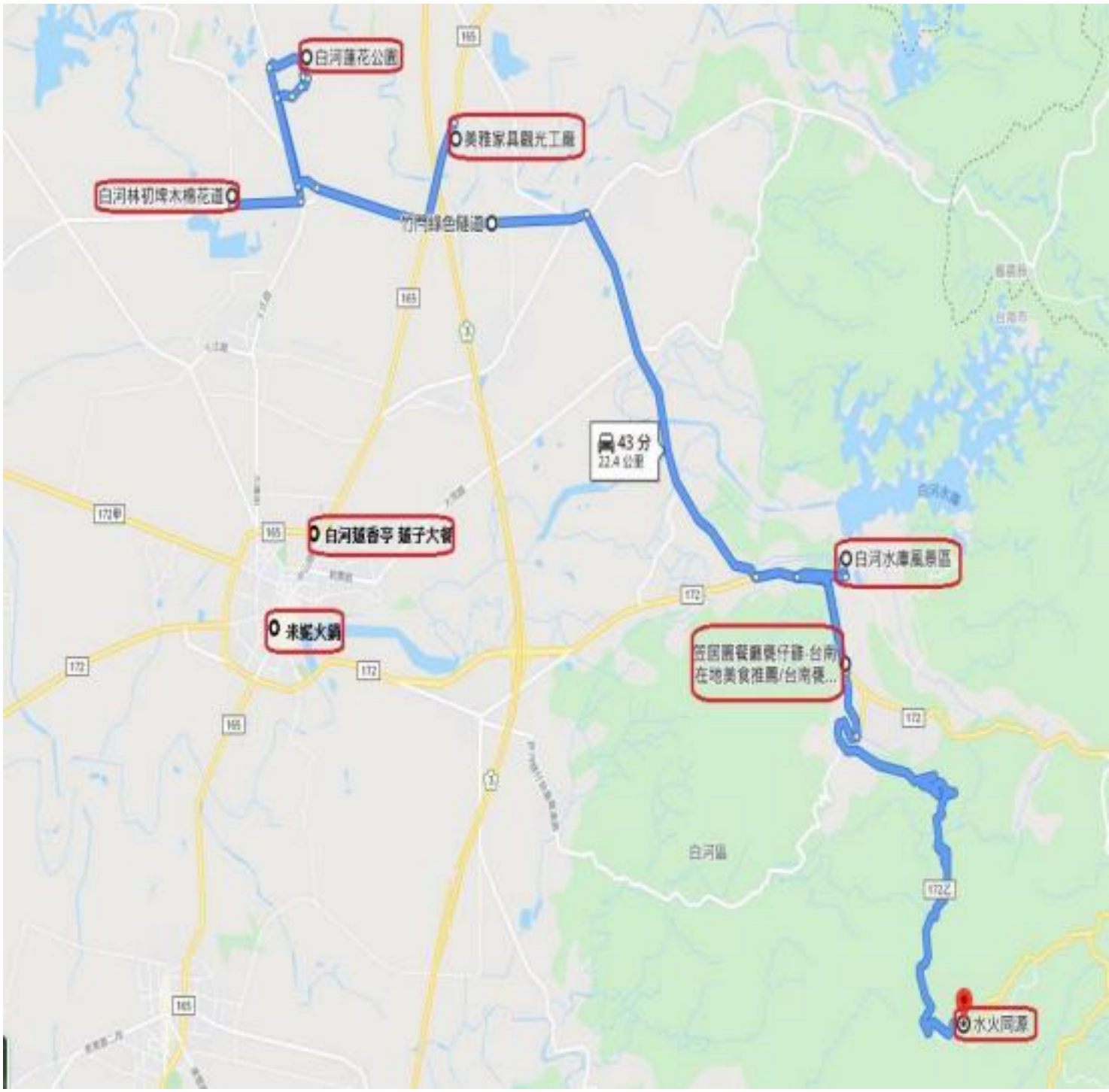
台南白河健康一日遊

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**竹門綠色隧道+健走步道**
- 特別安排林初埤木棉花道、蓮花公園、美雅家具觀光工廠、白河水庫風景、水火同源



行程安排：

8:00 集合前往白河－9:00 林初埤木棉花道－10:00 蓮花公園－11:30 美雅家具觀光工廠－12:30 午餐－14:00 竹門綠色隧道－15:30 白河水庫風景區－17:00 水火同源 －18:00 回到集合點

林初埤木棉花道:每到 3、4 月春末夏初之際，木棉花綠葉落盡，鮮豔的木棉花就會恣意喧鬧地開滿樹梢，橘紅色的熱鬧景象總會吸引旅客爭相追 逐、拍攝，而其中「林初埤木棉花道」更是躋身外國網站「BoredPanda」 所整理的「世界最美 15 條花海街道」之一，亞洲唯一的世界級美景正位於台南白河的林初埤邊。

蓮花公園: 是為了應映白河蓮花節而創立的，打造出代表白河獨特產業文化的景點。蓮花公園位在白河區玉豐里，園區佔地面積約四公頃，種植有大片蓮田，並 且設置木棧道與賞蓮亭，讓 民眾可以近距離觀賞蓮花，公園中有香水蓮、大王蓮以 及睡蓮等多種品種，每到夏季時蓮葉田田，一朵朵嬌媚 的蓮花佇立在湖中，傳來陣陣的清香。

A. 開車：

下白河交流道→沿 172 縣道〔往白河〕直行→看見拱橋右轉→接 165 縣道〔往嘉義〕行駛約 4.5 公里，即可到達美雅。

B. 大眾運輸：

1. 嘉義客運：搭乘 7210 號 嘉義－白河(經內角)客運或 7214 號嘉義－關子嶺客運，於甘 宅站下車。

2. 新營客運：搭乘黃幹線到白河站再轉搭 黃 14－1 於甘宅站下車。

竹門綠色隧道: 來到白河除欣賞粉嫩的蓮花以外，翠綠的農田與筆直的道路更讓人心情放鬆，其中最受歡迎的就是位在南 90 線公路上的竹門綠色隧道，兩旁從日治時期便種下的芒果樹高大挺拔，枝葉覆蓋天際，穿行其中有如在隧道一般，夏季非常涼爽，一眼望去 的滿滿綠意也讓人身心舒暢，是許多來白河騎自行車的遊客必到的路段。

健走步道:竹門綠色隧道〈南 92－1 線)→竹門里關懷中心→竹門賞蓮步道(南 90 線)全長 2.5 公里約 4000 步 約消耗 120 大卡 美雅家具觀光工廠美雅家創立於 1978 年，專注於木製家 具的研發、設計與製作。我們 深信，家具，是空間的靈魂。

(23.3764910874130 7, 120.43665356799409)

人們每天在家裡與生命中重要的人共度時光，因此，我們期許自己做出有溫度的家具，帶給使用者有質感的好生活。 並致力於以合理的價格，堅實的品質，多元的設計，提供給人們美好的居家空間。依照這樣 的理念，嚴格控管每樣商品的品質、設計及價格，以提供讓生活更美好的家具為職志。飯後 最推薦到展示區旁的 DIY 教室動手做木工，自己做小汽車和小飛機，還有深受大朋友喜愛的檜木筷。

地址：台南市白河區甘宅里 101-1 號

門票：成人 100 元，半票 50 元，可折抵館內消費。

備註：蓮子套餐需 2 天前預約(6-8 月) 520 元/每份

A. 開車：

下白河交流道→沿 172 縣道〔往白河〕直行→看見拱橋右轉→接 165 縣道〔往嘉義〕 行駛約 4.5 公里， 即可到達美雅。

B. 大眾運輸：

1. 嘉義客運： 搭乘 7210 號 嘉義-白河(經內角)客運或 7214 號嘉義-關子嶺客 運，於甘宅站下車。

2. 新營客運： 搭乘黃幹線到白河站再轉搭 黃 14-1 於甘宅站下車。

中餐:可在健康餐飲店 > 美雅家具觀光工廠蓮子套餐 或 米妮火鍋(小火鍋 最低消費 100 元) 或 笠居園餐廳 甕仔雞 (山產、團體合菜 1500 元~6000 元)

白河水庫風景區: 白河水庫位於臺南市白河區急水溪上游之白水溪流域，於 54 年 6 月完工，提供臺南市白河區、東山區及部分後壁區的農田灌溉，是一座具備灌溉、防洪、給水等用途的小型多功能水庫。水庫位於關子嶺山下，夏季易有午後陣雨，雨後雲霧散去，往東北向可見關子嶺、大凍山等群山層層疊疊之景緻，冬季較易有雲霧遮蔽則不易看見山景，水庫內生態豐富，有許多鳥類往來棲息。

A. 大眾運輸：

(1) 由新營火車站搭乘「黃幹線」公車至「白河」站，再轉搭「黃 12」、「黃 13」公車至「白河水庫」站下車。

(2) 由嘉義火車站搭乘嘉義客運「7214 嘉義-關子嶺」，至「白河水庫」站下車。

B. 開車：

(1) 南 2 高白河交流道下走 172 縣道往關子嶺方向約 2km 即可到達。
(2) 自新營交流道下，接長榮路直行，沿 172 縣道進入白河持續前行，依指示牌「關子嶺風景區白河水庫」向左轉進入南 98 鄉道約 600m 左右即可抵達。

水火同源:位於碧雲寺東南方 1 公里處，依自然定律而言， 水火本不相容，然而，此地地質構造特殊，崖壁間有天然氣 冒出，經點燃後火焰不熄滅，而崖壁縫隙中同時又有泉水湧 出，形成「水中有火，火中有水」的水火同源特殊天然景觀。 地方流傳著「火麒麟」水火同源由來的故事，文史工作者邱瑞寅表示，關子嶺所在的「枕頭山」有另一個名字「麒麟山」， 當地還有麒麟隧道、麒麟尾部落等地名。傳說水火同源所在 地是吐火的麒麟頭。

A. 大眾運輸：

(1)由新營火車站搭乘「黃幹線」公車至「白河」站，再轉搭「黃 12」、「黃 13」公車至「寶泉橋」、「好漢坡」、「關子嶺」站下車。

(2)由嘉義火車站搭乘嘉義客運「7214 嘉義－關子嶺」，至「關子嶺」、「芳谷旅社」、 「嶺頂公園」站下車。

(3)關子嶺假日公車(大台南公車【黃 12－2】：

「假日行駛」：指僅於星期六、日及國定假日、連續假日及春節行駛。 環狀接駁路線如下：關子嶺－南寮路口－水火同源－火山碧雲寺－大仙寺－仙草埔－寶泉橋 關子嶺。 路線及車班資訊詳見大台南公車網站 **http://tainanbus.info/yellow/yellow_12-2.html**

B. 開車：

國道 3 號於白河交流道下，接 172 市道往關子嶺方向經仙草埔後仍直行約 4 公里，經轉進紅葉隧道後即可抵達下溫泉區(寶泉橋附近)。

導覽解說：

※委外出租，導覽解說目前沒有。

健康餐飲店參考：

區別	店家名稱	地址	電話	類型
白河區	一好午餐	臺南市白河區永安里中山路157號	066850727	餐盒
白河區	大成都川菜現炒小館	台南市白河區白河里中山里172-3號	06-6859611	餐盒
白河區	早安!美芝城(三民店)	臺南市白河區三民路422號	06-6855238	早餐店
白河區	米妮火鍋	臺南市白河區中山路58號	06-6852209	餐廳
白河區	七里香(公園店)	臺南市白河區新興路520號	06-6858183	飲料
白河區	日彰麵包蛋糕專賣店	臺南市白河區康樂路41號	06-6855670	伴手禮
白河區	美雅家具花園餐廳	臺南市白河區甘宅101-1號	06-6817316	餐廳
白河區	拉亞漢堡白河國泰店	臺南市白河區國泰路387號	06-6858111	早餐店
白河區	永安宮吳家麵店	臺南市白河區永安里國泰路147號	06-6830900	小吃店