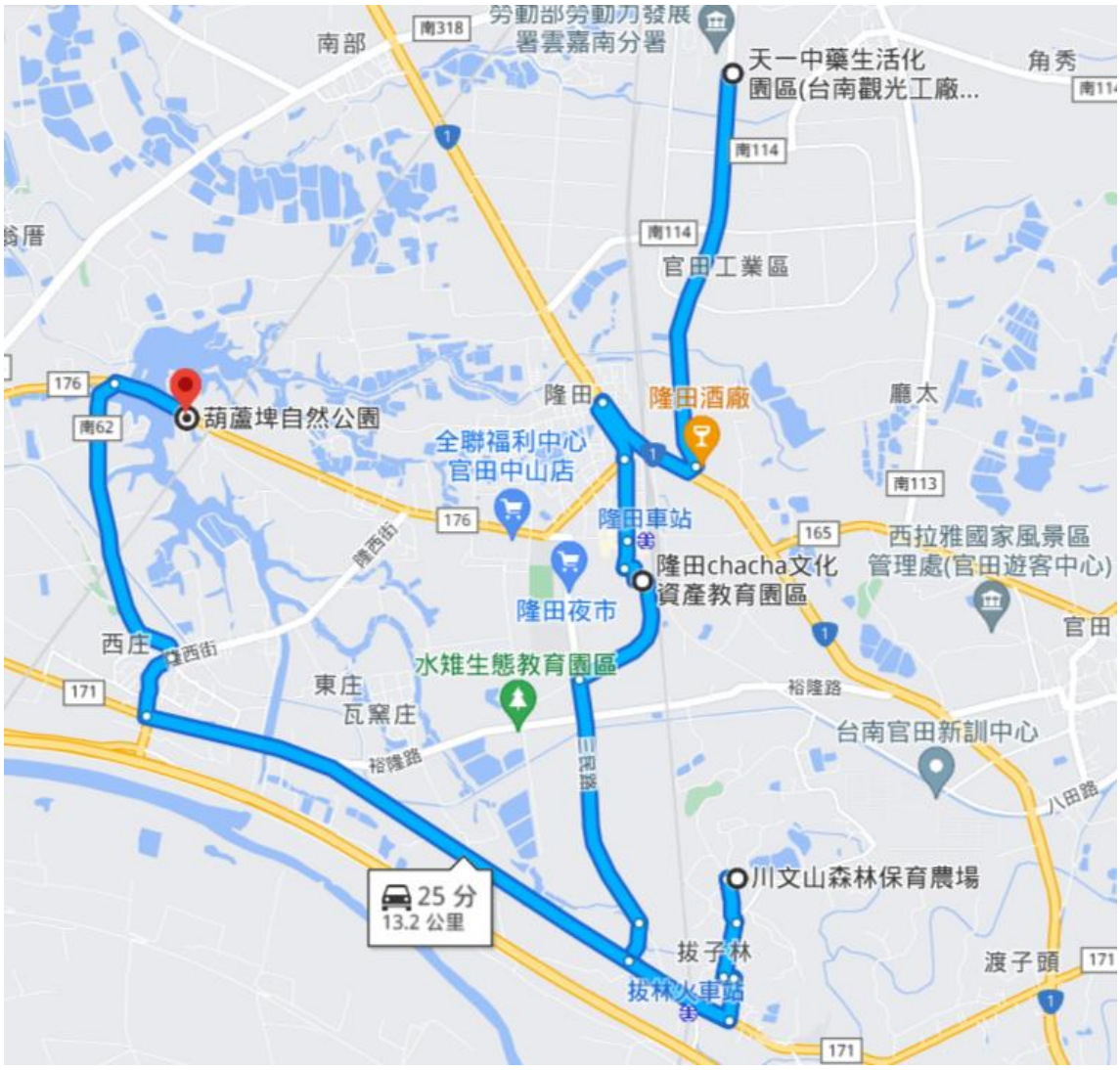
台南官田健康一日遊

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**葫蘆埤自然生態公園+健走步道 及川文山森林保育場(小陽明山)**

●臺南市官田區位處臺南市中心，官田舊稱為「官佃」，以栽種菱角為主要農 業，其產量全國居冠，每年 **9~10 月**秋高氣爽時節為菱角盛產期，在官田區 處處可見農民忙著採收菱角的景觀，菱農划著小舟或穿著連身雨衣褲，置身 於碧頃的菱角田中，逐一翻掀葉子採收紅菱，採收潛沒於水中的菱兒，呈現 農忙樂的田園景緻，而「菱香舟影」的景緻已成為新南瀛八景之一。 ●特別安排: 天一中藥生活化園區、 隆田 CHA CHA 文化資產教育園區、川文山森林保育場(小陽明山)、 葫蘆埤自然生態公園



行程安排：

8:00 集合前往官田區－**9:00** 天一中藥生活化園區－10:00 隆田 CHA CHA 文化資產教育園區(可申請導覽員)－12:00 午餐－13:30 川文山森林保育場(小陽明山) –15:00 葫蘆埤自然生態公園+健走步道－1**8:00** 回到集合點

葫蘆埤自然生態公園: 歷史悠久的葫蘆埤是在西元 1770 年間挖掘為灌溉蓄水用，古稱番子田埤，後來因道路貫穿其中，像極了綁著帶子的葫蘆，因而得名葫蘆埤，周邊眾多的菱角田常有農夫划著小舟經過，這樣的景致也成了新南瀛八景「菱香舟影」，有凌波仙子美名的水雉也在生態良好的周邊繁衍著，每當搭著高鐵進入台南也一定會看見在湖面上的紅色吊橋，像是菱角的弧線般在充滿蛙鳴的田野湖光中延伸著。

健走步道: 沿著葫蘆埤河湖畔旁環埤步道.共 1.5KM 約 2274 步 約消耗 70.5 大卡 (23.198162722756972, 120.29751017962924)

水雉生態教育園區(屬西拉亞國家風景區)：水雉生態教育園區是 官 田區域內賞鳥的最佳去處，這也是一處長期觀察水雉生態的愛鳥人士共同努力 10 幾年的成果，從只有兩個貨櫃屋還有一片荒地開始，慢慢的建立起適合水雉生活的環境，因四周種植菱角與水田，鳥類食物來源豐富，讓此處埤塘充滿

生機，可從園區內的賞鳥亭中利用架設好的望遠鏡探索，亭中一格一格的賞鳥窗框有如掛在牆上的一幅畫，只是每一格的風 景 都不同，鳥是很敏感的動物，賞鳥務必要輕聲細語，透過望遠鏡靜靜地欣賞~每到繁衍時 期生態保護區內的水域上水雉飛舞鳴叫上演著精彩的舞碼，小水雉誕生後又可見水雉父母 忙碌其中餵食，是凌波仙子的天堂，也是愛鳥人士的秘境。

※本導覽服務事項限五人以上團體（請自備交通工具，且預留解說導覽人員座位），並請於前往旅遊前 7 日上網登記預約。

※導覽人員費用為半天（4 小時以內）以新臺幣 1,200 元計價，超過半天者以一天(8 小時以內)計價為新臺幣 2,000 元整。

※旅遊團體上網預約後，若行程有變動，請速與本處聯繫，電話號碼：06-6900399#238 林先生。

天一中藥生活化園區：由創辦人周智夫先生聯合多位中醫師與藥材商共同創立，主要從事各種劑型的科學中藥製造，股東們具有豐富的中醫藥學理知識和臨床經驗，長久以來將專業能力運用在製藥上，使產品的功效及品質都擁有一定的水準，生產了許多知名產品如「天一通乳丸」.. 等。中醫藥從遠古至今已有數千年的歷史，累積了許多寶貴的知識與文化，天一藥廠對於古人所云「上醫醫未病」的意涵一直深感認同，一直積極 推廣「預防醫學」的觀念，而「天一中藥生活化園區」是天一藥廠為了推廣「中藥生活化」 的理念成立的觀光工廠，並透過中醫藥文化、十二時辰、二十四節氣…等內容，讓民眾對 中藥生活化的

養生調理等內容有進一步的認識。
※導覽時間：10：00 及 14：00 各一場（30 分鐘），如遇團體則合併實施。
※DIY 時間：10：30 及 14：30 各一場（30 分鐘），可預約或現場報名。 ※DIY 課程：香氛沐浴包（$150 元）、中藥蚊香（$150 元）另有不定期 DIY 課程活動（詳見官網）。
報名達 4 人以上開班（未滿 4 人恕不辦理）。
團體人數：20 人以上
預約時間：請於參觀前一星期電話預約。
遊程建議：導覽+觀光 / 60 分鐘；導覽+觀光+DIY 體驗 / 90 分鐘

中餐：可在健康餐飲店 > 大眾自助餐 或 悟饕池上飯包(官田店)購買健康便當 或 在天一中藥生活化園區用餐(套餐 288 元)

八田與一紀念園區(屬西拉亞國家風景區)：八田與一紀念園區位於烏山頭水庫北側，是為了紀念嘉南大圳的建造者-八田與一先生所建立的，紀念園區的建築在 2009 年翻修，歷經 2 年，在 2011 年正式啟用，為了忠實呈現原貌，當時修復工程的技師還遠赴八田與一的故鄉-石川縣做為建築的依據，並引進日本的木匠技術，來建造此園區。導覽如同**水雉生態教育園區**

烏山頭水庫：有著珊瑚潭美名的烏山頭水庫是一處設施完善且多樣化的景點，裡面設有完善的露營區及步道，烏山頭水庫水面乾淨無暇，空氣清新，總是能輕易見到藍天，因此吸引許多附近的民眾前往運動散步。而來到這裡總是會令人想起貢獻良多的八田與一技師，除了到紀念園區看看宿舍群以外，八田先生銅像前總是少不了特地從日本前來緬懷的日本人獻上的花束，每到冬天，銅像附近的櫻花公園開起粉色系的花朵，讓人有如置身日本的公園裡；外圍戀占石碑處可 飽覽嘉南大圳流經灌溉帶來的富庶及田野風光；水上目前有太陽能觀光遊艇，每日都有固 定航班載著遊客飽覽有珊瑚潭美譽的烏山頭水上風光，徜徉在碧綠的湖水上，越往水庫上 游，島嶼散落其中猶如夢之湖般的幻麗；園區內另有親水公園等安全遊憩的水域設施，配 合烤肉、露營等活動，是一處家庭共遊的好去處。

「隆田 chacha 文化資產教育園區」:位於臺南市官田區隆田火車站南側。
可以搭到隆田火車站，步行約 3 分鐘，開車旁邊也有收費停車場，相當方便。園區內有嘉南大圳(麻豆支線小給分線)流經有臺鐵、鹽鐵、糖鐵及水鐵的產業歷史遺跡。園區建物共 12 棟，包括歷史建築台鹽隆田儲運站 7 棟（含服務中心、行政區、甲倉～戊倉）、台糖舊倉庫 4 棟（南倉、北倉、西倉、東倉）。服務中心為半開放式空間，其內設置有多功能教室，民眾購票後由東側入口進入園區，園區鄰近台鐵縱貫線的過去五分車糖鐵【番子田線】是台鹽公司堆放外銷鹽產的轉運站，93 年登錄為本市歷史建築 2006 年台大考古隊進駐，市府於此建置隆田考古展示室，進行出土遺物展示及教育推廣。南倉、北倉為主要的室內展示空間以嘉南大圳工事畫為發想，結合數位科技、打造【魔幻寫實的沉浸式地景劇場】，是伊東哲的畫作透過多媒體遊戲互動戲場，佈景好亮眼、夢幻的燈光以五感探索農業、生態、水利、以民生生活提供寓教於樂的文化資產教育場域。學習大廳設有工作坊區、捲書策展區，含科普、藝術、人文相關課程，可以讓小朋友體驗與玩樂親子互動設施還包含: 小朋友挖土機的體驗、臨摹體驗、水圳的水道設計分布體驗。很適合親子族群，可以一邊玩遊戲、一邊了解歷史。嘉南大圳劇場，也有線上 PADCAST 平台超大柏青哥（彈珠台）。

隆田文化資產教育園區整體的規畫很完善。有洗手間、盥洗室，來玩水玩沙清潔超方便，及一棟雙層樓的清水模建築，跟著樓梯往上，可以欣賞官田的田野風光，觀賞火車在田邊行駛，景色好漂亮，也有不少鐵道迷的朋友，特別來取景拍照。

隆田文化資產教育園區入園門票(全票)100 元/人。

學生$70 元，65 歲以上$50 元，未滿 6 歲小孩免費。

免費參觀對象:1.持有設籍於官田區之身分證明 2.未滿六歲之兒童 3.持有身心障礙證明,其本人與隨同一人 4.持有志願服務榮譽卡 5.持有導遊人員執業證。6.其他經主管機關核准或公告之對象。

營業時間 星期三～星期一：09:00 – 17:00　　星期二：休息(休館)

※導覽人員費用:免費。但是需要活動前申請。

健康餐飲店參考：

區別	店家名稱	地址	電話	類型
官田區	錢泰日式涮涮鍋	台南市官田區隆田里中山路一段 33 號 2 樓	065793181	餐廳
官田區	丸久食堂	臺南市官田區隆田里中山路一段 51 號	065792919	小吃店
官田區	金山自助餐	臺南市官田區文化街 70 號	06-5793255	餐盒
官田區	隆田昱香排骨飯	臺南市官田區勝利路 178 號	06-5794303	餐盒
官田區	鑫東城美食天地	臺南市官田區中山路一段 33 號	06-5793181	餐廳
官田區	黃家便當	臺南市官田區隆田里中山路一段 46 號	03-5795765	餐盒
官田區	綠格子飲食生活館	臺南市官田區勝利路 268 號	06-5790662	餐廳
官田區	如意園素食館	臺南市官田區隆田里文化街 75 號	06-5790398	素食店
官田區	悟饕池上飯包(官田店)	臺南市官田區南廍村 145 號	06-5794318	餐盒
官田區	大眾自助餐	臺南市官田區隆田里文化街 33 號	06-5793551	餐盒