

# 台南善化新市健康一日

## 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**新市椰樹腳景觀步道**
- 特別安排樹谷園區(樹谷冒險體驗場、樹谷生活科學館)、樹谷農場(餵小動物)、善化體育公園、善糖文化園區、善化胡厝寮彩繪村



## 行程安排：

7:00 集合前往白河－8:00 新市椰樹腳景觀步道－9:00 樹谷園區(樹谷生活科學館)－12:00 午餐－14:00 樹谷農場(餵小動物)－15:00 善化體育公園－16:00 善糖文化園區－17:00 善化胡厝寮彩繪村－18:00 回到集合點

### 新市椰樹腳景觀步道：

三舍椰樹腳景觀步道位於新市區中北地方，社區目前分南三舍（椰樹腳）及北三舍（三仔庄）兩聚落，古代屬西拉雅新港社範圍，乾清年間漢人進駐稱「椰樹腳」。台 19 線路上，轉進傳統農村風貌的三舍里村庄巷弄，與鄰近台南科學園區相較，有著強烈的對比，除了一處處的古厝、古井，景觀步道上的相思燈、綠樹微風詩情畫意的雨花橋，橫躺百年的縱貫鐵路穿梭著南來北往的火車呼嘯聲儼然已成為椰樹腳的重要成員。沿著台鐵鐵路水溝旁而建的景觀步道很適合全家大小一起來騎腳踏車，秋冬時節還有向日葵、大小波斯菊、百日草、黃波斯等五彩繽紛的花海欣賞，讓您悠閒地漫步花田裡。(23.090899903521358, 120.29851368147696)



健走步道：全長 1 公里，約 1516 步，約消耗 47 大卡

**樹谷生活科學館：**是台南最具規模的自然史博物館，也是首座以骨骼標本為主要展示的博物館，裡面有生物、考古、科學為三個主軸，展示館內的恐龍骨骼標本與長毛象的化石標本是小朋友最愛兩個明星，兩座標本高聳的氣勢讓許多孩子一進門就驚呼不已，搭配上其他古生物的化石標本，讓孩子們目不暇給，只要租借導覽機器，站在標本前方的定點都還有互動式的體驗導覽，燃起孩子們探索的慾望與想像力。



**入館門票費成人全票 80 元,優待票 60 元(65 歲以上及團體 20 人以上)**

**科學館導覽費(50 元/人)** (限團體 20 人以上限平日,假日、國定假日恕不接受導覽預約，建議事先來電詢問該日期是否額滿)。

**樹谷農場：**門票 80 元/人。樹谷農場(前身為奇美善化農場園)就位在樹谷生活科學館旁，農場內規劃有小太陽廣場讓遊客可在廣大草皮上體驗推牧草捲的樂趣；小動物餵食區是親子的最愛，讓孩子近距離接觸可愛小動物，落實生命教育；農業區可讓遊客體驗一日農夫的樂趣；烤肉區跟烘焙坊則成為享受親子相處時光的最佳場域。此外農場也協助原住民發展在地紅藜產業，透過示範教學場域的種植與介紹，讓更多人認識原民部落的作物。



之後前往**善化區**（臺灣話：Siān-hòà-khu）是台灣臺南市下轄的一個區，位於臺南市地理中心，2010 年 12 月 25 日由原臺南縣善化鎮改制而來，善化區民風淳樸自古農耕興盛，產業原以農業主軸，保有全臺僅存三處之一的營運牛墟及全台唯二營運百年的糖廠，還有國際機構亞洲蔬菜研究中心、臺灣糖業善化糖廠、台灣菸酒公司善化酒廠等，帶動本土產業的發展。其中人口集中在南科和臺南市東區之間，未來可建立臺南－永康－南科為發展軸成為主

要科技廊帶，成就高科技產業之聚集效應。

**善化體育公園**：為台南最早的水管屋遊戲區，位於在善化泳池與文康育樂中心後方，善化區公所近幾年進行公園改造，成了大人小孩都愛的台南特色生態公園。是個很適合大、小朋友一起同遊的台南親子景點。其不只有遊戲區(單槓、半球體型的攀爬設施等)，前面還有風雨籃球場和游泳池，公園內種植許多樹木就像是一座小型的森林遊戲公園。公園後方的遊戲區，在假日有不少家長帶著小朋友一起來玩，但這小型的森林遊戲區是屬石子地和沙地混合，不論是大人或小孩玩得開心也還是要多注意安全。可搭大台南公車橋幹線(橋 2、橋 12)至善化國小站下車後步行至公園約 3 分鐘。

(23. 13707373110856, 120. 28987207962712)



**善糖文化園區**：台糖公司善化糖廠因糖廠宿舍群閒置已久，將紅磚建造的糖廠宿舍翻修打造「善糖文化園區」，引進咖啡屋、烘焙坊及藝文展覽空間等，展示 1948 年出廠的台糖蒸汽火車，園區後方還可看到台糖煙囪，飄散著壓榨甘蔗製糖的濃厚香氣。

## 交通指引

- 1、中山高安定交流道出口→178 縣道往善化市區→左轉南 122→左轉進學路→於溪美派出所路口右轉直行→善糖文化園區
- 2、國道 3 號善化交流道出口→178 縣道往善化市區→成功路、大成路→右轉中正路→左轉中山路→右轉進學路→於溪美派出所路口右轉直行→善糖文化園區

**胡厝寮彩繪村**：又名「外婆家的彩繪牆」，起因為三名孝順的外孫女，因擔心年邁外婆獨居在樸素老屋感到孤單，因此在牆上彩繪出各種色彩的童趣人物，希望藉由繽紛的色彩，讓外婆更有活

力。一開始只是單純的白牆彩繪，後來整個社區都加入推廣，胡厝寮彩繪村的故事充滿溫馨且凝聚社區情感，除了適合打卡拍照，故事也引人入勝。

搭公車：

1. 在善化火車站前公車轉運站、搭乘橋 2 支線往胡厝寮方向，在陽明國小站下車，步行約 100 公尺即抵達彩繪村入口。
2. 搭橋幹線公車在善化火車站前下車，轉乘橋 2 支線往胡厝寮方向，在陽明國小站下車，步行約 100 公尺即抵達彩繪村入口。

3. 在陽明國小搭橋 2 支線，在石子瀨站下車，步行約 100 公尺可到達大內龍貓公車站彩繪村大眾運輸：

1. 可搭乘大台南公車「興南客運」，玉井支線、六甲線台南~台一省道新營線、(新市街站下車) 走中正路或仁愛街轉中興街到新市區公所。





## 健康餐飲店參考：一、善化

區別	名稱	地址	電話	類型
善化區	百禾雞腿飯	臺南市善化區中山路 235 號	06-583 2567	餐盒
善化區	晨間廚房(善化中山店)	臺南市善化區中山路 191 號	06-5791427	早餐店
善化區	禾佳素食	臺南市善化區光文里民生路 262 號	06-5850751	素食店
善化區	善化蔬食館	臺南市善化區中和街 9 號	06-5819009	素食店
善化區	窩在家	臺南市善化區中山路 187 號	06-5839000	伴手禮
善化區	早安山丘	臺南市善化區忠孝路 38 號	06-5839869	早餐店
善化區	一品炊	臺南市善化區中山路 412 號	06-5836606	餐盒
善化區	素美味素食	臺南市善化區樹人路 75 號	06-5850162	素食店

## 二、新市區

區別	名稱	地址	電話	類型
新市區	翰林茶餐飲集團(南科店)	臺南市台南科學園區南科路 17 號	06-5050962	餐廳
新市區	目鏡陳點心攤	台南市新市區華興街 95 號	06-5895252	餐廳

新市區	悟饗池上飯包	臺南市新市區中興街 97 號	06-5895353	餐盒
新市區	初食健康低卡餐盒	臺南市新市區光華街 187 號	06-5899549	餐盒
新市區	早安美芝城活力中正店	臺南市新市區中正路 289 號	06-5894718	早餐店
新市區	茂全自助餐	臺南市新市區中正路 355 之 1 號	06-5897899	餐廳
新市區	明治自助餐	臺南市新市區復興路 34-56 號	06-5992834	餐廳
新市區	南婷便當	台南市新市區光華街 155 號	06 599 0034	餐盒
新市區	勁請享用健康廚房-新市光華店	台南市新市區光華街 105-5 號	06 589 3328	餐盒
新市區	小華素食	臺南市新市區忠孝街 225 號	06 5995825	餐盒