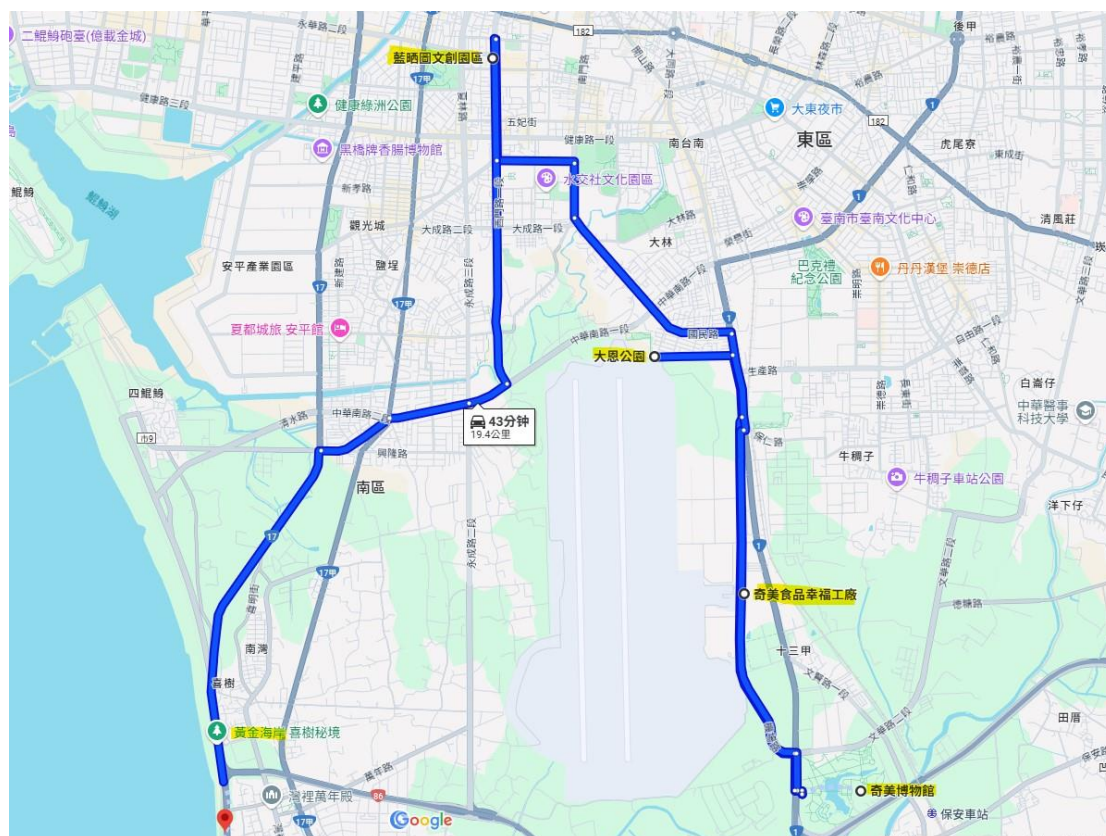


台南南區仁德區健康一日遊

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及健走步道 1 圈(0.5 公里)健走。

特別安排地點：藍晒圖文創園區、奇美博物館、奇美幸福工廠、黃金海岸

行程地圖



行程安排：

8:40 集合前往台南市南區→9:00 大恩里無菸公園及健走

步道→10:00 奇美博物館→12:00 午餐→13:30 奇美幸福

工廠→15:30 藍晒圖文創園區→17:00 黃金海岸→18:00

回到集合地

大恩里無菸公園

(22. 965903548135923,

120. 2099338084575)：

台南首座特色公園-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：

大眾運輸公車：

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。

奇美博物館：

從典藏到展廳，奇美博物館共展出四千多件作品，約整體收藏的三分之一，包括西洋藝術、樂器、兵器、自然史等領域，



為一座綜合性的博物館。如此多元的蒐藏，源自許創辦人的喜好，更重要的是，讓男女老少等不同族群，都可以在博物館裡找到自己感興趣的領域。

開館時間

戶外園區 9:00—18:30（免費參觀）

奇美博物館 9:30—17:30（售票截止 16:30 / 最後入場 17:00）

休館：每週三、農曆除夕、特殊公告之休館日

交通資訊：

1. 大眾運輸

（1）台鐵

臺南保安火車站>步行約 15 分鐘抵達

臺南保安火車站>保安轉運站搭乘公車（紅 3、紅 3-1、紅 4）

(2) 高鐵

高鐵臺南站，轉乘臺鐵沙崙線至保安火車站，步行約 15 分鐘抵達。

高鐵臺南站，轉乘臺鐵沙崙線至保安火車站，保安轉運站搭乘公車（紅 3、紅 3-1、紅 4） 高鐵臺南站，搭乘高鐵快捷公車（H31 臺南市政府線）約 15 分鐘抵達

(3) 台南航空站

臺南航空站>搭乘公車（5 號、紅 3、紅 3-1）約 10 分鐘抵達

(4) 公車

幹支線公車－紅線：（紅 3、紅 4）、都會公園藝文公車：（紅 3-1）（僅例假日行駛）

市區公車：5 號

高鐵快捷公車：H31 臺南市政府線

開放非高鐵旅客收費搭乘，市區各站需使用電子票證或投現付費上下車；高鐵旅客維持免費搭乘優惠，不需刷卡或投現，請配合提供高鐵票根或查驗票事宜。

高雄客運：239、8042

(原 E07，僅例假日

部分班次行駛)、8046

(原 E08)

2. 自行開車

(1) 高速公路

國道 1 號或 3 號>臺

86 號東西快速道路 (往西/臺南方向) > 於臺南交流道下>臺

一線 (往臺南市方向) > 奇美博物館

(2) 省道

臺一線 342 公里即為奇美博物館



午餐：可參考健康餐飲店家

奇美幸福工廠：

全台首座以包子為主題的觀光工廠。結合旅遊、觀光、購物、休憩功能，期望能溯及美食食材的根源，從原物料開始，了解工廠製造的流程，探索食物的美味外，更講求食品的安全及健康的觀念。館內展示以「幸福感」為故事軸線，從文物展示，趣味又具教育性的互動體驗，到精彩可期的模擬商店街町；D I Y 教室主打「手作幸

福」，要民眾親手做出屬於自己的幸福美食；還有超值好物供您選購的奇美產品伴手禮專賣店。

事先預約幸福手作讓手作的樂趣與感動，為生活增添片刻的快樂風情，烘焙、料理與針織的手作體驗中，感受成品從無到有的滿滿成就。

參觀資訊

開館時間：週二至週日 9:00-17:00(週一休館，遇連假則順延)

交通資訊

1. 從台南火車站：

走北門路一段、青年路 232 巷、林森路一段和榮譽街 84 巷前往東區的大同路二段 449 巷/立德九路，走中華東路三段前往中華陸橋；中華東路三段/縱貫公路/台 1 線，沿縱貫公路/台 1 線前往仁德區的機場路。

2. 大眾運輸

(1)火車：

臺南火車站>市區公車(5 號公車)>臺南航空站下車>面機場路往左步行約 1 分鐘即抵達

臺南火車站>大臺南紅幹線(紅 3 公車)> 臺南航空站下車>面機場路

往左步行約 1 分鐘即抵達

(2)高鐵:

高鐵臺南站>高鐵接駁巴士(H31)> 臺南航空站下車>面機場路往左步

行約 7 分鐘即抵達

(3)飛機:

臺南機場>面機場路往左步行

約 7 分鐘即抵達

3. 自行開車:

北上&南下:

(1)上國道 1 號，於臺南出口

下交流道朝臺南前進，走二

仁路二段/縱貫公路/台 1 線，於機場路向左轉，行駛約 5 分鐘即抵

達

(2)上國道 3 號，於關廟出口下交流道朝關廟/台 19 甲線/歸仁前

進，走台 86 線，走二仁路二段/縱貫公路/台 1 線，於機場路向左

轉，行駛約 5 分鐘即抵達



藍晒圖文創園區:

原本，藍曬圖是位於海安路上的著名景點，藍色牆面刷著白色線條曾經是許多遊客到台南的必經之地，但在 2014 年屋主因為安全考量不再租借場地，因此牆面遭到刷白的命運，許多遊客惋惜不已。而今，台南市政府選在新光三越西門店對面的舊司法宿舍，設立「台南藍曬圖文創園區」，重現藍曬圖的迷人樣貌。

台南市府邀請藝術家劉國滄先生在園區的入口處創作 3D 立體版的藍曬圖，新藍曬圖結合宿舍老屋與新藝術手法，利用白色線條勾勒出 2D 與 3D 共存的透視線，線條從平面藍牆延伸至老建築物、老樹等不同立面，連屋內老舊家具都在邊緣繪上一層白線，創作出實體與虛體建築的不同變化，衍生視覺與空間作用的趣味性，比起原先平面的藍曬圖更大、更具可看性，成功演繹出台南文化古都的藝術風華。

交通資訊：

大眾運輸

1. 火車：搭乘台鐵至台南站後，轉乘 1、2、5、11、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 公尺即可抵達藍曬圖文創園區。
2. 公車：台南永華站—10、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；新光三越新天地站—1、

2、5、11、18、紅幹線、綠 17、綠 17 區、藍 24，下車往回走約 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，反倒被海岸邊的景色所吸引，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 1 號接台 86 線往西下交流道即抵達。
2. 大眾運輸：於台南火車站搭乘大台南公車 1 號前往。

健康餐飲店參考：

1. 南區

健康飲食地圖

健康步道	學校	戶外成人體健設施	健康飲食地圖	訂餐推薦 健康餐點	低碳餐廳	運動團體
------	----	----------	--------	-----------	------	------

全部類別	小吃店	餐盒	素食店	餐廳	滷味店	飲料	早餐店	伴手禮
------	-----	----	-----	----	-----	----	-----	-----

選擇行政區域 南區

區別	店家名稱	地址	電話	類型
南區	健康能量餐飲 健身 能量低卡餐盒	臺南市南區夏林路28號	06-2220776	餐盒
南區	媽媽好忙健康餐盒	臺南市南區永華路一段7號	06-2227453	餐盒
南區	長春健康素食餐飲有 限公司(金華店)	臺南市南區金華路2段101號1樓	06-2639299	素食店
南區	夏林海鮮炭燒-便當	臺南市南區夏林路1-22號	06-2289088	餐廳
南區	八度C 餐飲店/冰品	台南市南區鹽埕路116號	062635781	小吃店
南區	許姐好健康餐盒(非 店面)	臺南市南區永興街69號	0983594909	餐盒
南區	野餐.日(文南店)	臺南市南區文南路107號	06-2612233	餐盒
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

2. 仁德區

健康飲食地圖

健康步道	學校	戶外成人體健設施	健康飲食地圖	訂餐推薦 健康餐點	低碳餐廳	運動團體
------	----	----------	--------	-----------	------	------

全部類別	小吃店	餐盒	素食店	餐廳	滷味店	飲料	早餐店	伴手禮
------	-----	----	-----	----	-----	----	-----	-----

選擇行政區域 仁德區

區別	店家名稱	地址	電話	類型
仁德區	仁德自助餐	臺南市仁德區中山路547號	06-2795352	餐盒
仁德區	大欣美食自助餐館	臺南市仁德區民安路一段443號	06-2708672	餐盒
仁德區	詠安健康膳食	台南市仁德區民安路一段408號	06-2793317	餐盒
仁德區	悟饕池上飯包(仁德店)	臺南市仁德區中清路72號	06-2491080	餐盒
仁德區	悟饕池上飯包(仁德二店)	臺南市仁德區中正路二段484號	06-2794600	餐盒
仁德區	Morning House	二仁路一段60號 (嘉南藥理大學)	06-2664911請總機轉 接	餐盒
仁德區	卡薩小廚	二仁路一段60號 (嘉南藥理大學)	06-2664911請總機轉 接	餐盒
仁德區	四海遊龍-嘉藥店	二仁路一段60號 (嘉南藥理大學)	06-2664911請總機轉 接	小吃店
仁德區	饕叮噹	二仁路一段60號 (嘉南藥理大學)	06-2664911請總機轉 接	小吃店