

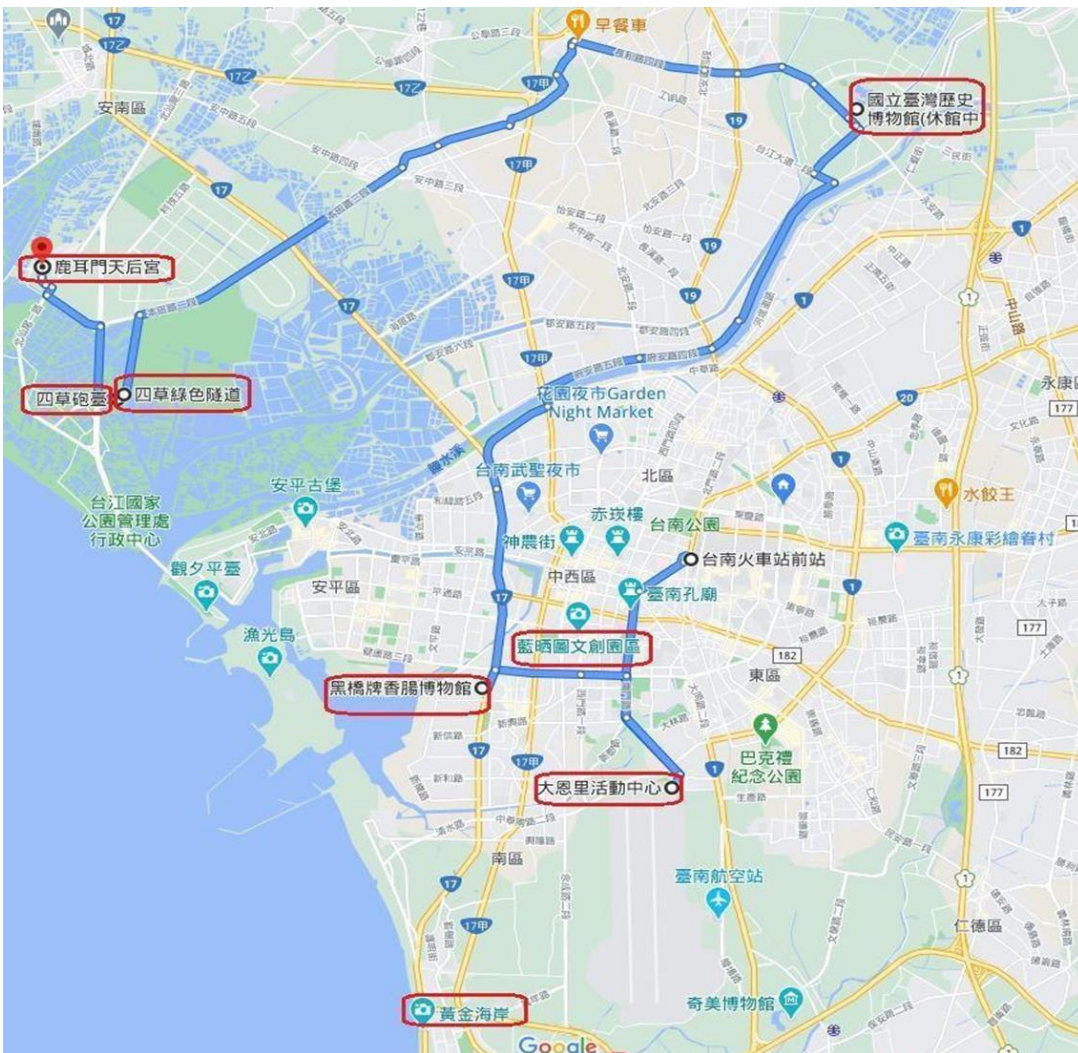
台南安南區健康一日遊

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：國立臺灣歷史博物館、四草生態綠色隧道、四草砲臺、鹿耳門天后宮

行程地圖：



行程安排：

11:00 集合前往國立臺灣歷史博物館－12:00 午餐－13:30 四草生態綠色隧道－15:30 四草砲臺－16:30 鹿耳門天后宮－18:00 回到集合地

國立臺灣歷史博物館：臺史博自籌備處階段至 100 年 10 月 29 日開館以來，一直致力於蒐羅研究 16 世紀以來散置國內、外各地的臺灣史料，建構從世界看見臺灣之宏觀視野，完成各類歷史資源之線上資料庫之設置，打造臺灣史料分享平臺；常設展以

「斯土斯民：臺灣的故事」為主題，著重臺灣常民生活文化史，以在臺灣這塊土地上生活的人們為主角，展示史前至今的文化與生活。

開館後以「多元文化」、「公共歷史」及「當代視角」三大核心取向規



臺南市政府觀光旅遊局授權使用

劃各檔特展，並積極與海外歷史類之博物館合作策展，提升臺灣歷史文化之國際能見度。設置學習資源中心、臺灣歷史主題圖書室等開放民眾使用，提供民眾多元化的臺灣史學習環境。推動文化平權、歷史共筆，連結學校與社群，使每個人的生命經驗都能成為臺灣歷史研究與展示的一部分。臺史博以成為「大家的博物館」為服務理念，致力研究、典藏臺灣的歷史文化資產，積極建構以常民為主體的臺灣史，推動未來公民參與歷史建構、身心障礙者體驗等專案。營造臺史博深耕歷史、立足當代、展望未來，讓人民得以共享、共筆、共感的臺灣歷史博物館。

開館日：週二至週日 09:00-17:00（最後入場時間為 16:30）

*配合連續假期，114 年度(2025 年)週一開館日：01/27(農曆新年假期)、
10/06(中秋連假)。

休館日：週一（逢國定假日照常開館，連續假日結束後一日休館）、農曆除夕及大年初一、政府公告之天然災害停止上班日及本館另行公告之必要休館日。

*114 年度(2025 年)休館日：01/28(農曆除夕)、01/29(大年初一)、
10/07(中秋連假後結束後一日)。

交通資訊：

●自行開車：

由高速公路前往

中山高速公路（國道 1 號）→永康交流道（往臺南市方向）→中正北路→永安路（過永安橋後，路名改為「長和路」）→過東和橋→國立臺灣歷史博物館（約 15 分鐘）

臺南火車站成功路往西 西門路→中正南路→中正北路→永安路→過東和橋→國立臺灣歷史博物館（約 30 分鐘）

臺南火車站成功路往西 公園路→經臺南公園→過溪頂寮大橋→安和路（臺 19 線）→長和路→過仁愛橋→國立臺灣歷史博物館（約 40 分鐘）

地址：70946 臺南市安南區長和路一段 250 號

●大眾交通：

【台灣高鐵（抵達高鐵台南站後，可以透過以下方式前往本館）】

1. 計程車：搭乘計程車至 國立臺灣歷史博物館（長和路）（約 35 分） → 抵達。
2. 轉乘臺鐵（高鐵台南站由 2 樓通廊到沙崙車站，轉乘臺鐵沙崙線。）：臺鐵沙崙站 至 台南車站（約 25 分） → 搭乘公車（5、18 路）至和順轉運站（約 60 分） → 步行約 5 分鐘後抵達。
3. 轉乘臺鐵（高鐵台南站由 2 樓通廊到沙崙車站，轉乘臺鐵沙崙線。）：臺鐵沙崙站 至 永康車站（約 40 分） → 搭乘公車（20 路）至和順轉運站（約 25 分） → 步行約 5 分鐘後抵達。

【臺鐵（抵達臺鐵台南站後，可以透過以下方式前往本館）】

1. 計程車：搭乘計程車至 國立臺灣歷史博物館（長和路）（約 25 分） → 抵達。
2. 轉乘公車：搭乘公車（5、18 路） 至和順轉運站（約 60 分） → 步行約 5 分鐘後抵達。

【臺鐵（抵達臺鐵永康站後，可以透過以下方式前往本館）】

1. 計程車：搭乘計程車至 國立臺灣歷史博物館（長和路）（約 15 分） → 抵達。

2. 轉乘公車：搭乘公車（20 路）至和順轉運站（約 25 分）→ 步行約 5 分鐘後抵達。

【國道客運】

1. 計程車：抵達轉運站後，搭乘計程車至國立臺灣歷史博物館（長和路）→ 抵達。

2. 抵達台南轉運站：轉乘公車（18 路）至和順轉運站（約 45 分）→ 步行約 5 分鐘後抵達。

3. 抵達永康臨時轉運站：轉乘公車（5 路）至和順轉運站（約 15 分）→ 步行約 5 分鐘後抵達。

* 以上時間不含轉乘等待時間

【公車】

5 路公車：行經西門路、赤崁樓、民族路、（臺鐵）台南火車站、國立成功大學、成大醫院（勝利路）、崑山中學、奇美醫院、永康臨時轉運站、和順轉運站。

18 路公車：行經新光三越新天地、（臺鐵）台南火車站、台南轉運站、和順轉運站。

20 路公車：行經平實公園停車場、崑山科技大學、永康（永大路）、（臺鐵）永康火車站、台南應用科技大學、和順轉運站、台江文化中心。

注意事項

※每週二至週日 10:30、14:30，導覽總長約 50-60 分。

※請於前 5 分鐘至展示教育大樓一樓服務臺集合，準時出發。

※人數限制：每場次上限 40 人。

※報名方式：請提前至售票中心登記，或於出發前 10 分鐘至服務臺候補。

※費用：需租用語音導覽器材，每人每臺新臺幣 30 元，並憑有效身份證件租用。

※華語導覽

藍晒圖文創園區：自從海安路上的藍晒圖消失之後，現在於前身為舊司法宿舍的區域內進化為 3D 的藍晒圖，夜晚打了燈，光彩奪目的白色線條在藍色的牆面上四射出來，加上一旁打著黃色燈光的老樹，成了台南夜間的亮點，面對著新光三越百貨台南新天地的藍晒圖文創園區，自從開幕後一直都是年輕族群 聚集人潮滿滿的熱門景點，裡面的文創特色小店各有值得探訪之處，公共區域內的彩繪牆與藝術裝置更是園區內的拍照熱區，吸引著許多人在裡面流連忘返。



臺南市政府觀光旅遊局授權使用

開放時間：10:00 - 21:00

交通資訊：

●【公車】

站牌—台南永華站：搭乘 10 路、19 路、藍 23、藍幹線

站牌—新光三越新天地站：搭乘 1 路、2 路、5 路、11 路、18 路、紅幹線、綠 17、藍 24

站牌—小西門（大億麗緻）：19、1、18、2、5、10、11、H31、88、綠 17、藍幹線、藍 23、藍 24、紅幹線、紅 2、雙層巴士、111

【開車】

南下一永康交流道：沿台 1 線往台南市區方向經小北路—西門路約 40 分鐘即可抵達。

北上一仁德交流道：沿 182 線道往台南市區方向，經中山路—東門路—府前路左轉西門路—

段約 40 分鐘，即可抵達。

●【臺鐵】

到台南火車站，搭乘市區公車 1 路、2 路、5 路、11 路、18 路及紅幹線、紅 2、綠 17、藍 24 公車至新光三越新天地站下車或搭乘 10 路、19 路、藍幹線公車至小西門(大億麗緻)站下車，步行約 100 公尺可到。

四草生態綠色隧道：兩旁的紅樹林向中央生長齊聚，交織出茂密的半圓綠頂，一層一層的向 前方疊出深邃的廊道，不知盡頭而顯得神秘，四草綠隧也因此有了小亞馬遜之稱。國內外遊 客紛至沓來，長長的等候為得是乘上

通往這座仙境的管筏，隨著波紋緩緩前行，微風掠過輕撫臉頰，承載陽光溫暖的重量，穿梭在這座城市秘境裡。(23.01986699267652, 120.13621086798238)

四草大眾廟奉祀主神「鎮海元帥」，大眾廟建廟迄今已三百餘年，為安南區四草的信仰中心。廟旁還有小小的抹香鯨博物館，存放著擱淺的抹香鯨母子標本。將海洋生態與歷史沉澱在這裡。

開放時間：星期一至日 08:00 - 16:00

電話：06-2841610

門票資訊

▲紅樹林隧道(含導覽)：全票 200 元、兒童票 100 元、愛心票 100 元、黑琵票 30 元

▲四草台江之旅(含導覽)：全票 200 元、兒童票 100 元、愛心票 100 元、黑琵票 30 元乘船處：台南市安南區大眾街 360 號(大眾廟旁)

交通資訊

●開車

【國道南下】

1. 國道一號 / 國道三號 → 轉國道 8 號臺南支線 → 接安吉路 (17 甲) → 右轉台江大道 (17 乙) → 左轉安明路 → 右轉本田路 → 左轉四草大道即可抵達。

2. 國道一號 永康交流道下 → 中正北路 → 中正南路 → 中華路 → 中華北路

(二段、一段)→右轉台 17 線 →左轉本田街→左轉四草大道即可抵達。

【國道北上】

1. 國道一號 /國道三號 →轉快速道路台 86 線 →右轉接台 17 線 →左轉安平路→右轉安北路→右轉上四草大橋後至四草大道即可抵達。

2. 國道一號 仁德交流道下→東門路三段(二段、一段)至東門圓環→接府前路(一段、二段)→右轉中華西路 →左轉安平路→右轉安北路→右轉上四草大橋後至四草大道即可抵達。

●大眾運輸

【台灣高鐵(抵達高鐵台南站後,可以透過以下方式前往)】

1. 轉乘高鐵接駁車高鐵臺南站—臺南市政府線：

(1) 至興南客運台南站(大億麗緻酒店)下車,轉乘臺南市區 10 號公車至四草站下車。

(2) 至臺南市政府站下車(預估車程為 45 分鐘,視實際交通狀況而定),轉搭計程車至四草。

2. 轉乘臺鐵沙崙線至臺南火車站,再轉乘臺南市區 10 號公車至四草站下車,或轉乘臺灣好行 99 台江線至四草大橋站/四草生態文化園區(大眾廟)站下車。

【臺鐵(抵達臺鐵永康站後,可以透過以下方式前往)】

1. 轉乘臺鐵沙崙線至臺南火車站,再轉乘臺南市區 10 號公車至四草站下車,或轉乘臺灣好行 99 台江線至四草大橋站/四草生態文化園區(大眾

廟) 站下車。

2. 轉乘計程車至四草。



臺南市政府觀光旅遊局授權使用

四草砲臺：位於臺南市安南區大眾路 381 號(鎮海國小操場旁)。為國定古蹟。西元 1840 年(清道光 20 年)鴉片戰爭爆發後，為防英軍攻打臺灣，清廷指派擔任臺灣兵備道姚瑩所闢建。其建成時的規模為砲墩十座，安砲七位，墩外挖掘壕溝，溝內釘竹籤二萬隻，形成固若金湯的防禦，俗稱「鎮海城」。今日砲已損毀，僅能從鎮海國小操場旁餘留的城壘(長 118.6 公尺)，以及紅磚鑲砌的砲孔感受當年歷史。



臺南市政府觀光旅遊局授權使用

交通資訊：

● 自行開車：

1. 國道一號：由新市交流道下→轉(台 1 線)→接(台 17 線)→行經四海大橋，即可到達「四草砲台」。

2. 國道一號：由永康交流道下→行經公園路、民族路、文賢路，經安南區公所接(台 17 線)→轉顯草街，即可到達「四草砲台」。

● 大眾運輸：

客運：於臺南市區搭乘臺南客運(往鹿耳門天后宮方向之班車)，至鎮海國小站下車，由大眾廟旁紅樹林觀察道路步行前往，即可到達「四草砲台」。

鹿耳門天后宮：1661 年（明・永曆 15 年）延平郡王鄭成功拓臺聖地，供奉鄭王國姓爺座艦之「鹿耳門媽」，今已成為著名之宗教觀光聖地。清初《康熙臺灣古圖》中，鹿耳門北汕尾島上註明「媽宮」，即為明式媽祖廟之稱呼；現今臺南市安南區顯宮里媽祖宮社區，即以廟為名。依考證，鹿耳門媽祖雕刻行制，可由明代后妃「等肩冠」、帽翅（鏤雕，可移動、拆裝）、「雲肩」、「刻金線龍袍」、「右衽」、明式龍頭寶座、朱砂入漆、持如意坐姿、菩薩法相、天妃髮髻…



等證實鹿耳門媽祖為明式官方行制，材質為千年宣芝，龍袍上龍目以綠寶石鑲嵌，座椅內枝外葉、八獅拱繞，一體成型雕刻而成，乃國之瑰寶，舊時有專屬之寶龕，印證於鄭王座駕拜棚，以供奉座艦媽祖。明式官方媽祖，源於明朝永樂年間三保太監鄭和時代，錢塘媽祖廟有鄭和親筆碑文，

詳細說明媽祖助其南洋立功宣揚國威。永樂帝頒令於南之龍江（鄭和故鄉），興建媽祖廟春秋致祭，為明代官方媽祖之源頭。鄭和與鄭王為宗親，郡王決心東渡台灣與鄭和下西洋同為劃時代任務，故恭請膺服南中國海之龍江官方媽祖，襄助鄭王開臺之大業。

1720 年刊行的陳文達《臺灣縣志》卷之九〈寺廟條記〉：「在鹿耳門，媽祖廟康熙 58 年（1719 年）各官捐俸同建，前殿祀媽祖，後殿祀觀音，各覆以亭，兩旁建僧舍六間僧人居之以奉香火…」是為目前所獲最早史紀，爾後歷次修建有：1801 年（嘉慶 5 年）總鎮愛新泰的重修；1856 年（咸豐 5 年），臺灣總鎮府邵連科與曾元福各官暨三郊公局等商賈捐資重興；1871 年（同治 10 年）曾文溪改道，天后宮遭沖毀，「開基媽祖」神像暫祀民家，1946 年（民國 35 年）再重建；1977 年（民國 66 年）復重建，始成今貌，全名為「鹿耳門天后宮」。

交通資訊

●大眾運輸

高鐵：至台南高鐵站後，由沙崙火車站搭至台南火車站，台南火車站轉乘計程車或搭乘 10 路公車至鹿耳門天后宮下車。

●自行開車

1. 走中山高速公路→國 8→安吉路二段→右轉進入台江大道三段→向左轉進入北汕尾三路→沿指標行進即可到達。

2. 自永康交流道下高速公路→省道往中華路前進→由中華路接中華北路→右轉安明路一段→經科工區→北汕尾三路左轉→沿指示可抵鹿耳門天后

宮。

健康餐飲店參考：

B. 安南區

區別	店家名稱	地址	電話	類型
安南區	彤食池上米食 - 台南安中店(便當)	台南市安南區安中路一段813號	06-2551210	餐盒
安南區	蕎米燒臘	台南市安南區長溪路三段417號	06-2466779	餐盒
安南區	沏茶亭飲料店	台南市安南區同安路142號	06-2471323	飲料
安南區	芒番樂果汁店	台南市安南區安中路四段9號	06-2451977	飲料
安南區	好肚量低卡餐盒	台南市安南區海佃路一段158巷7-2號	06-2599290	餐盒
安南區	七飯亭平價便當-安和店	台南市安南區安和路一段391號	06-2676260	餐盒
安南區	房角岩食坊	台南市安南區國安街156巷47-6號	0968539530	餐盒
安南區	千千食堂	台南市安南區海佃路二段116號	06-2566889	餐廳
安南區	樂點炸雞便當	台南市安南區海佃路三段26號	06-2470400	餐盒
安南區	小南米糕-安中店	臺南市安南區安中路4段24號	06-2479288	小吃店