

台南是一座嗜甜的城市，而台南人與甜牽絆絕對不只有「全糖」這麼簡單！
苦的、鹹的、辣的，低調的、衝動的、老派的、異軍突起的，
在台南，甜味是多層次全方位鋪天蓋地的存在。
這次我們要走出市區追尋一切的源頭，
踏上平原將會遇見哪些向度的甜與生活呢？



台南二日遊 | 遊程大綱

#走入台南的甜味宇宙 #追溯平原的產地秘密 #台灣最美隧道 #遊船包船體驗#限量台南糕餅 #朝聖府城人生活 #市場美食大揭秘

第一天行程 菁寮安平	第二天行程 老城官田
08:50 – 09:00 集合	09:20 – 09:30 集合
09:00 – 10:00 車程：台南永康～菁寮	09:30 – 11:00 城市經典 老派台南的神級日常 X 散步導覽
10:00 – 12:00 菁寮老街百年聚落導覽&手作傳統米食(手作紅龜粿)	11:00 – 11:30 車程：～府城食府
12:00 – 13:00 午宴：俗女餐桌	11:30 – 12:40 午宴：府城食府
14:00 – 14:40 四草綠色隧道巡河之旅（包船）	12:40 – 13:30 車程：～大崎聚落
14:40 – 15:00 車程：～安平老街	13:30 – 15:00 大崎聚落散策+村落特色DIY 二擇一
15:00 – 16:00 安平徒步導覽	15:30 – 賦歸
16:00 – 賦歸	

Day1 | 台南後壁菁寮 | 平原的嗜甜日記

#走入台南的甜味宇宙 #追溯平原的產地秘密 #台灣最美隧道 #遊船包船體驗



手作體驗 | 碾米體驗，不只美味更有樂趣

台南的甜味 | 不只是甘蔗！自然的果香米甜、舌尖多層次甜味之旅

永續餐桌上菜 | 垂涎的鮮食滋味，感受餐桌上的人情味

活動時程與路線參考：

08:50 – 10:00 | 集合 & 車程

10:00 – 12:00 | 菁寮老街百年聚落導覽 & 手作傳統米食(手作紅龜粿)

台南是一座嗜甜的城市，跟著沒有盡頭的縱貫公路穿越一畦畦的稻田，街角的百年碾米廠與農田裡的農人依舊守著平原的米與文化，一起親手製作紅龜粿，用這份充滿祈願的米食感受文化與生活的交織。

參觀完碾米廠，輪到我們來動手體驗將金黃色的稻穗變成白色的米粒！除了能將親手輾製的米帶回家、品嚐在地的米製傳統小點，用心感受後壁米的魅力！

12:00 – 13:00 | 午宴@俗女餐桌

14:00 – 15:00 | 四草綠色隧道巡河之旅（包船）

搭乘古意盎然的竹筏，緩緩駛入被譽為「台版亞馬遜」的四草綠色隧道。穿越由百年紅樹林交織而成的深邃綠廊，在波光粼粼的水面上捕捉如幻似真的「天使之吻」倒影。

14:40 – 15:00 | 車程：～安平老街

15:00 – 16:00 | 安平徒步導覽

16:00 – | 賦歸



Day2 | 台南老城官田 | 全臺首邑・老派府城的神級日常

#限量台南糕餅 #朝聖府城人生活 #市場美食大揭秘

秘 忍痛揭秘！府城人的美食名單大公開
☆ 府城眾神的百變個性，到底怎麼拜才好？
🏠 朝聖臺南，府城一格的古都生活學

活動時程與路線參考：

09:20 - 09:30 | 集合

09:30 - 11:00 | 城市經典 | 老派台南的神級日常 X 散步導覽

「沒到過臺南，不算來過臺灣」，是一句經典有力的臺南觀光行銷口號。

赤崁樓旁的鎮北坊文化街區，藏著府城人日常才懂的祕密生活：百年廟宇、經典小吃、神明的個性派故事…這裡可不是觀光客隨便能挖到的景點，而是真正的台南靈魂。

11:00 - 12:40 | 車程 & 午餐：府城食府

12:40 - 13:30 | 車程：～大崎聚落

13:30 - 15:00 | 大崎聚落散策+村落特色DIY 二擇一

換上農村裝扮，化身為一日見習農夫，體驗最接地氣的田野生活：捲起褲管犁田踩泥、與水牛來場親密互動，餵食、刷毛，感受人與動物間的溫柔連結。

農村體驗當然少不了在地美食！一起動手製作傳統點心，從備料到搓揉、蒸煮，每一口都是親手的溫度與壯圍土地的香氣。

15:30 - | 賦歸



Day1 | 台南菁寮安平 | 平原的嗜甜日記 | 行程亮點

#走入台南的甜味宇宙 #追溯平原的產地秘密 #台灣最美隧道 #遊船包船體驗

🚩 米鄉日常 | 穿梭百年聚落，復刻回憶中的甜蜜滋味 + 手作紅龜粿

走進百年聚落，感受稻米低調卻綿長的甜味！

抵達菁寮雖然不用跋山涉水，從磚紅色與木質調交織的畫面中，卻能感受到遺世獨立的舊日風情。老街上的百年中藥行、家具店、鐘錶行、有著強烈風格的天主堂都宣示著它因米而繁盛的過往，街角的百年碾米廠與農田裡的農人依舊守著平原的米與文化，一起親手製作紅龜粿，用這份充滿祈願的米食感受文化與生活的交織。



Day1 | 台南菁寮安平 | 平原的嗜甜日記 | 行程亮點

#走入台南的甜味宇宙 #追溯平原的產地秘密 #台灣最美隧道 #遊船包船體驗

🚩 午宴 | 俗女餐桌 Buffet

備註 | 圖片僅供參考，實際以現場為主

早上認識了菁寮老街、參加紅龜粿等傳統點心體驗，動手製作屬於自己的農村記憶。中午我們在俗女村的中心，特別安排了一場結合在地風味與文化的 Buffet 午宴。餐桌上擺滿由在地食材入菜的佳餚，從家常小炒到傳統客家風味，讓人一口便嚐出濃厚的鄉土情懷。這裡不只是用餐的場所，更是一場與土地連結的體驗。吃著由當地媽媽們用心烹調的料理，彷彿品味著她們的故事與生活點滴。無論是悠閒地享受美食，還是沉浸在農村的純樸氛圍中，這趟 Buffet 午宴都將成為難忘的味蕾與心靈饗宴，讓賓客真切感受菁寮後壁的熱情與溫度。



Day1 | 台南菁寮安平 | 平原的嗜甜日記 | 行程亮點

#走入台南的甜味宇宙 #追溯平原的產地秘密 #台灣最美隧道 #遊船包船體驗

🚩 夢幻台版亞馬遜 | 四草綠色隧道巡河之旅

換個視角領略府城之美，讓我們划入被譽為「台版亞馬遜」的四草綠色隧道。這條隱身於安平的夢幻水道，由百年紅樹林自然交疊而成，陽光穿透枝葉灑落在碧綠水面上，倒映出絕美的「天使之吻」地景，是攝影愛好者不可錯過的絕景。

隨著竹筏緩緩前行，您可以近距離觀察招潮蟹、彈塗魚及多種珍稀水鳥，在專業導覽中解鎖豐富的濕地生態密碼。微風輕拂綠廊，帶來陣陣清涼與寧靜，讓身心徹底沉浸在自然律動中。這不只是一趟巡河之旅，更是一段穿越時光、探索府城生命水源的永續美學體驗。



Day1 | 台南菁寮安平 | 平原的嗜甜日記 | 行程亮點

#走入台南的甜味宇宙 #追溯平原的產地秘密 #台灣最美隧道 #遊船包船體驗

🚩 穿梭四百年時光 | 安平老城區的午後自遊實踐

這是一段與時光交織的散策，您可以漫步在全台第一條街道「安平老街（延平街）」，在錯綜複雜的巷弄間尋找守護家宅的劍獅身影，感受紅磚瓦牆間沉積四百年的歲月韻味。除了尋訪古蹟名勝，安平更是饕客的朝聖地。無論是來一碗口感細滑的安平豆花消暑，或品嚐鮮甜酥脆的現炸蝦餅與道地蚵捲；隱身巷弄的文青咖啡館與百年中藥行改建的文創店，更是老派日常與現代創意交織的縮影。在這段自遊時光裡，沒有匆忙的趕場，只有隨心所欲的探索。



Day2 | 台南安平後壁 | 全臺首邑・老派府城的神級日常 | 行程亮點

#限量台南糕餅 #朝聖府城人生活 #市場美食大揭秘

百味台南 | 全臺首邑・老派府城的神級日常 (散步導覽)

備註 | 為維繫導覽品質，導覽老師將保留部分路線的更動彈性

為什麼漂亮的老房子被砍了一半？為什麼清代古典花園「吳園」旁邊，冒出日治時期建築跟百貨公司？為什麼柏油路走到一半，變成不同造型的磚瓦地磚？行走在臺南，只要打開你的覺察力，就會有好多好多「為什麼……？」，這些充滿文史線索的低調巷弄，就是臺南有趣迷人的地方！**這一次，跟著導覽員的腳步，我們一一解密這些歷史足跡，讓你成為一個「臺南散步學」資優生！**下一次，換你跟著行程習得的文化感知能力，走出屬於你的臺南路徑！（*含導覽點心每人一份）



導覽參考路線：開基靈祐宮 → 鴨母寮市場 → 臺疆祖廟大觀音亭暨祀典興濟宮 → 新東亞旅程 → 開基玉皇宮 → 北忠街沿線店家 → 開臺聖地三老爺宮 → 全臺首邑縣城隍廟 → 舊來發餅舖 → 水仔尾開基天后祖廟

Day2 | 台南安平後壁 | 全臺首邑・老派府城的神級日常 | 行程亮點

#限量台南糕餅 #朝聖府城人生活 #市場美食大揭秘

🚩 午宴 | 府城食府 新仁店

備註 | 圖片僅供參考，實際以現場為主

穿越時空，親臨一座活生生的台南飲食文化博物館。

餐廳以傳承與創新「台南古都手路菜」為核心，將古法辦桌文化與府城經典小吃昇華為精緻的饗宴。從耗時熬煮的翡翠蚵羹、古早味魷魚螺肉蒜，到嚴選在地食材的台南擔仔麵與虱目魚料理，主廚團隊堅持遵循傳統工序，精緻重現昔日酒家菜與阿舍菜的風華。空間設計揉合傳統紅磚、古樸木構與現代時尚宴席氛圍，在優雅快適的環境中圍坐共食，以舌尖深度探索府城數百年的飲食底蘊與文化美學。



Day2 | 台南安平後壁 | 全臺首邑・老派府城的神級日常 | 行程亮點

#限量台南糕餅 #朝聖府城人生活 #市場美食大揭秘

大崎聚落走讀 | 古厝自由散策

大崎村落創藝基地位於臺南市官田區大崎里，藝農團隊以村落遊戲島為概念，整合環境地利資源，改造村落廢墟，營造趣味、美學、療癒、探索的創意玩學聚落。並致力於開展「社區設計」與「創意生活體驗」相結合的地方創生行動。跳格子、彈弓、投時機，穿梭在充滿童趣的大崎村，勾起許多人的童年回憶，村落中的芒果樹會在夏季用香氣跟我們打招呼！「這是凱特、這是金煌」村民熱情地說著，像是介紹老朋友一般，「我們的芒果會有龍眼的香氣」水果的世界好像有點複雜，而記憶中的芒果倒是很純粹，酸甜好吃是唯一的形容詞。



Day2 | 台南安平後壁 | 全臺首邑・老派府城的神級日常 | 行程亮點

#限量台南糕餅 #朝聖府城人生活 #市場美食大揭秘

🚩 村落特色DIY 二擇一 | 紅瓦綠蕨DIY 或 百年古瓦杯墊DIY

走進大崎藝術村，彷彿踏入一個充滿故事的時光角落。在這裡，不只是欣賞藝術，而是親手參與其中。我們特別規劃了「村落特色DIY」體驗，讓旅人可以二擇一：**紅瓦綠蕨DIY**，結合在地紅瓦與大崎特有的綠意，將自然與人文交織，打造出獨一無二的小品藝術；或是**百年古瓦杯墊DIY**，透過回收重生的古瓦，傳遞永續精神，讓百年的溫度以全新姿態融入日常生活。無論選擇哪一種體驗，都能在創作的過程中感受大崎藝術村的文化底蘊與工藝美學，帶回專屬於自己的手作紀念，留下一份難得的旅程印記。



二日遊程 | 核心價值

1

米食 × 文化 | 從土地到信仰的生活記憶

以「米」為起點，
串聯菁寮聚落、碾米廠與紅龜粿手作，
從產地到餐桌，感受台南人將食物轉化
為祝福與文化象徵的生活智慧。

2

城市 × 日常 | 走進府城的真實生活圈

透過深度散步導覽，走入赤崁樓周邊與
鎮北坊文化街區，認識台南不為觀光而
存在的日常風景，體驗「老派卻迷人」
的城市節奏。

3

行動 × 永續 | 支持在地的責任旅行

從四草綠色隧道濕地生態到大崎農村體
驗，透過低干擾旅遊與在地互動，
建立人與環境、文化與土地之間的永續
連結。

• 讓旅行成為改變的力量

這趟旅程不只是觀光，更是親身實踐ESG的最佳場域。

透過永續旅遊，讓團隊在行動中學習，在體驗中成長，共同為更美好的未來努力。

「旅行不只是移動，更是與土地、文化和人連結的過程。」

