

台南親山步道旅遊攻略

名稱	地點	相關資訊
中興大學新化林場步道群	台南市新化區知義里口埤 76 號	新化林場占地 370 餘公頃，屬於中興大學實驗林管理處管轄，也是台灣唯一的低海拔亞熱帶林場，更是休閒度假的好去處。園區擁有全台最大的桃花心木林，因此每逢 4 月來到這裡，就能欣賞隨風飛揚、充滿詩意的桃花心木落葉；而同一時間來到這裡，還有螢火蟲可以欣賞。5~10 月則是賞蝶的最佳季節，也因此植物園的步行路線上，隨處可見鳳蝶最愛吃的馬兜鈴，可以想見這裡鳳蝶漫天飛舞的美麗景象。而森林浴步道是新化林場最吸引遊客的設施，分佈在整個植物園區，狀似蜘蛛網一般，配合整齊壯觀的桃花心木森林景觀，綠草如茵的草坪及沖澗池湖光山色，漫步林下，感受滿山花草樹木的纏綿多情，泉聲鳥聲的輕喚，更是讓人流連忘返。
虎山森林步道	台南市仁德區虎山一街 100 號	虎山森林步道又稱西瓜山森林步道，昔日是台糖仁德糖廠所屬的虎山農場，仁德糖廠停產後，虎山農場改為林場。虎山森林步道林相豐富，有小葉欖仁、檸檬桉、桃花心木、台灣欒樹與苦楝等混合林區，樹木筆直整齊栽種，有 10 多條約 500 至 1200 公尺長的樹林，漫步其中宛若置身深山森林之中，令人流連忘返，散步後還可順遊仁德糖廠冰品部吃冰，或到微笑虎山咖啡館喝咖啡，或至奇美博物館逛逛，度過逍遙又愜意的美好時光。
小南海自然生態公園環湖步道	台南市白河區廣安里 5 鄰 37-1 號	因湖畔有著供奉著南海觀世音菩薩的普陀禪寺，讓這片碧波湖水有了小南海的稱呼。橫互的小南海吊橋，銜接了禪寺與生態公園，形成全長約 5 公里兼具散步與單車的環湖賞景步道，兩側林木綠鬱，即使是夏季前來，在步道中因為樹蔭還是會感覺陰涼舒爽，樹與水的自然循環也讓此處空氣純淨有如南海仙境，蓮花季時週邊田野布滿了滿開的蓮花，也是白河賞蓮的重要區域之一，加上近年 T-BIKE 自行車租賃點的設立，更讓原本就很受歡迎的

		自行車道變得更加熱鬧，小南海外環也規劃了完善的環潭自行車道，可前往白河賞蓮或烏樹林等地，串聯週邊景點的自行車道也興起此處一股低碳單車旅行的風潮，是運動與休閒兼具的風景區。
漁光島步道	台南市安平區漁光路114號	漁光島是位於安平區緊鄰安平漁港與商港的一個小島，面積約400多公頃，島上一半以上的面積都是森林，海灘旁的防風林內林間步道，以木棧架高鋪設，旅客可體驗平地森林豐富且多樣的植生環境，是許多新人拍攝婚紗的景點。再往外側的沙灘港灣更有月亮灣之美名，除了是一般民眾踏浪賞夕陽及攝影愛好者喜愛之拍攝景點外，更是帆船訓練場所之一。近年不時舉行文創市集，在自然風光外也增添許多文化氣息。
虎形山公園	台南市龍崎區崎頂里龍崎國小旁	虎形山因其山勢有如猛虎雄踞一般，故有此威武名稱。公園海拔113公尺，遊客不多，可說是台南眾多後山中的秘密基地。公園內有山有水，位於人口稀少的龍崎區內，環境維持的相當良好，自然生態也非常豐富，常可發現許多野生動物。遊客常沿著環山步道健行一圈，經過美麗的望龍吊橋，在森林裡來場芬多精浴，也常見遊客帶著家人在靜謐優美的公園裡露營烤肉，有如一家人獨享天然的營區一般。夏日夜間是公園最受歡迎的時候，許多遊客帶著小孩在安全的園區內尋覓一閃一閃的螢火蟲，螢光就在身邊飛舞著，可說是一座台南後山的秘密生態教室。
山海圳國家綠道	從台江國家公園出發，沿嘉南大圳上溯至烏山頭水庫後，經東西口健行路線翻越烏山嶺到曾文水庫，再沿曾文溪經過阿里	山海圳國家綠道總長為177公里、海拔爬升達3952公尺，於地方行政上跨越了2個縣市、10個鄉區的城鄉生活圈；於中央行政上則跨越了3個國家風景區、2個國家公園、3個國有林事業區（大埔、阿里山、玉山）、2座水庫（烏山頭及曾文）、3大河川流域（鹽水溪、曾文溪及高屏溪）等資源管理圈；在人文上則串連了台江、西拉雅、鄒族等三大族群文化圈；在環境上包含了5種氣候帶林相、4種水域等多元生態圈，為一條乘載著臺灣歷史文化、自然環境、族群文化的特色，串連海-圳-山的國家級綠道。這是一條由步道、

	山抵達玉山	自行車道、堤岸道路、水圳、農路，甚至包括公路及產業道路；從你家、我家、社區、學校，隨時可以加入或走累了就回家，老少皆宜沒有時間、行程壓力的國家級綠道，因此推薦山海圳綠道行者可搭配多元綠色運具，例如：搭乘竹排或渡輪、社區接駁巴士，或是騎乘單車與徒步健行等。未來結合生態旅遊地方特色，將推出歷史文化之路、水利遺產之路、原鄉生態之路，營造具有臺灣生活、文化意象的國家級綠道。
梅峰古道	台南市楠西區 32 號	梅峰古道為昔日南化關山地區通往楠西的交通要道，居民利用此古道到山上採籐條、草藥、竹子等材料，加工後運往楠西市區銷售，是先民重要的民生、經濟步道，古道附近還可發現早期木炭製作的炭窯遺跡。部分梅峰古道經由水保局以及當地業者重新整修，由大理石、石塊階梯共同組成，起點入口位於大眾餐飲民宿之停車場旁，沿途花草扶疏、生態豐富，5 月時分還可見到一大片當地復育的台灣百合。古道越往上行靠近山稜處可見密集高大的筆筒樹林，四周蕨類生長茂密，彷彿踏入侏儸紀時代的叢林，氣氛神秘，是遊客不可錯過的森林景觀。
伍龍步道	台南市楠西區香蕉山 3-10 號	伍龍步道在梅嶺的幾條步道中屬較緩且最大眾化的步道，其起點可從大眾餐飲民宿旁的公有停車場，沿著柏油產業道路往北行走，途中經過伍龍殿寺廟，廟內供奉關聖帝君。伍龍殿前的廣場展望良好，可以眺望虎寮坑山與曾文水庫湖色風光。步道的盡頭會接往稜線步道，路口處有座福德祠，稜線往東北行，還會接往新興熱門景點「一線天步道」。
碧雲火泉步道	台南市白河區火山路 1 號（關子嶺火山碧雲寺）	枕頭山週邊除了連接關子嶺與枕頭山的關嶺古道，另有連接水火同源與碧雲寺的碧雲火泉步道。從水火同源的步道口出發，一小段上坡後，幾乎都是緩下坡，山徑上鋪滿柔軟的落葉，悠閒漫步約半小時可抵達碧雲寺。碧雲寺位於海拔 270 公尺山腰，北倚 650 公尺的枕頭山，前方視野展望遼闊，嘉南平原至台灣海峽盡入眼裡，是觀賞夕陽的好地方。
鈺鼎步道	台南市南化區北寮里	鈺鼎步道位於台南市南化區北寮里，步道全長 1.6 公里，前段是平緩的土徑，後段有石階

		和木棧道鋪成的 1,470 個階梯，該步道由天艷宮起登，沿途林木扶疏，景色幽美，保有原始自然生態，其中以原生百年的月橘老樹最為珍貴。登高至雙龍休憩點可眺望南化水庫湖光山色、南化的牛稠仔及坑內谷地、南化淨水廠、月世界、牛湖山、烏山稜脈等美景，是一條新興熱門且適合休閒的健康步道。
大凍山步道	台南市白河區關嶺里 5 鄰關子嶺 99-3 號 (由紫雲殿仙祖廟出發)	海拔 1241 公尺的大凍山，與嘉義大凍山同名，是台灣小百岳之一，為台南第一高峰。山頂西側為百餘公尺的垂直岩壁，從關子嶺仰望，仿若雄獅頭，當地人又稱獅子頭山。大凍山步道指標路徑清晰明確，有兩座木造涼亭供休憩，亦有著豐富的低海拔闊葉森林景觀，沿途可遠眺白河、嘉義縣仁義潭、關子嶺溫泉區及廣大的嘉南平原。步道全程海拔落差約 600 公尺，坡度較陡，建議攜帶登山杖輔助。
龍麟山步道	台南市南化區、高雄市內門區(台 3 線省道朝南方向→約 387.8 公里處左側路口可見「龍麟山步道」的指標招牌→左轉約 1.2 公里至登山口。)	龍麟山又稱王爺崙山、桶頭山，位於烏山山脈南段，是一條環狀的登山步道。從登山口的水泥產道出發，沿途綠蔭濃密，接近稜線，步道轉為天然路面。整個步道最高點為王爺崙山，木構觀景台展望極佳。由北往南走，經過王爺崙山，就是特殊的龍麟岩景觀，二百公尺的稜脊上，有如龍麟般佈滿巨石。稜線兩側分別為台南草山月世界與高雄內門的楠仙梓溪河谷平原，腳底踩著巨石，眺望風景，十分讓人心曠神怡。
崁頭山步道	台南市東山區南勢里(孚佑宮旁)	有著小百岳稱號的崁頭山海拔高度 844 公尺，是台南的第二高峰，也是登山客們非常喜愛的一條郊山型登山步道，進入崁頭山步道共有三個入口，分別位於孚佑宮後方、孚佑宮右方產業道路 300 公尺處以及往曾文水庫產業道路 0.6K 處的榕樹鞍部，不論從何處入口進入都可 0 型環繞一圈健行，步道路跡指示都很明顯。步道沿路可看見大名鼎鼎的石蟾蜍以及乾寶塔爐，石蟾蜍因山壁外觀像極蟾蜍而得名，塔爐則是蜂窩狀岩體形狀近似寶塔而得

		<p>名，都是崁頭山步道上不可錯過的景點，其中最著名的莫過於山頂的情人石，巨石頂端視野遼闊，可俯瞰嘉南平原，一旁還有一座涼亭供山友稍事休息，假日涼亭總是有著早已捷足先登的山友在此享受著山林的鮮美空氣，冬季時更常有低海拔雲海現身，是台南不可錯過的登山步道。</p>
<p>獵鷹尖一線天步道</p>	<p>梅嶺風景區伍龍古道往福德祠方向步行即可抵達登山口</p>	<p>獵鷹尖為台南三大自然奇景之一，其為聳立於山巔上的巨岩，巨岩底部的裂縫深達 10 公尺，即為「一線天」。繞過一線天入口左側，是一斜面稜壁，下面是深邃的懸崖，充滿刺激的景觀。沿途經過懸崖峭壁，需拉繩攀爬，以及通過架在懸崖邊的狹路及窄橋方能到達，是具有刺激與挑戰性路線。</p>
<p>竹子尖山步道</p>	<p>由梅嶺二層坪停車場出發，可從梅峰、伍龍、觀音和梅龍等 4 條步道前往</p>	<p>竹子尖山位於台南市楠西區與南化區交接處，在梅嶺風景區上方，為台南市第三高峰。登頂途中可俯瞰大凍山脈、嘉南平原、曾文水庫和南化水庫，天氣晴朗時甚至能遠眺玉山群峰，還有機會欣賞日出、雲海、夕陽和夜景，可說是一座四季皆宜的台灣小百岳。</p>
<p>六溪香路古道</p>	<p>台南市白河區</p>	<p>六溪香路古道位於台南白河的六溪社區到碧雲寺之間，是國定民俗「東山迎佛祖」的必經路徑，2014 年整修完成之後，成為一條兼具歷史、宗教、生態與觀光價值的健行步道。遊客可選擇從碧雲寺或六溪社區兩端進出，古道沿溪畔而行，沿路設有指標、里程樁、觀景台和十座木橋，途中還有兩段以「攀岩工法」建造的木樁陡坡，困難度不高，來回約 3 小時，是一條令人驚奇不斷的原始古道，值得一走。</p>