

# 女子好旅行

台南旅行團

妳所做的每一件事  
走過的每一段旅程  
都讓妳  
成為更美好的  
人



特別  
企劃

# 女孩 一定要來 「台南」 的6大理由!



## 1. 低負擔旅行

台南機場每週皆有航班直飛大阪，飛行時數僅3小時，時空壓力小！台南是一座悠閒的慢活城市，身心壓力小！台南消費物價經濟實惠，錢包壓力小！



## 2. 維他命C天國

台南是台灣最重要的芒果產地，也是台灣最有名的水果天堂，一年四季盛產各式水果，鳳梨、極柑、柚子、龍眼、木瓜、香瓜……，等妳來親口品嚐！

## 3. 愛情城市

台南是一座談戀愛的城市，超靈驗月老廟為女孩求得命運的另一半！同時也適合已有伴侶的妳，和心儀的他在台南牽手散步看夕陽，超級浪漫！

## 4. 一定會變美

想要變漂亮，一定要來台南！享受台式洗頭的樂趣、腳底按摩的舒暢，再加上養顏美食與熱銷美妝，讓妳由內而外、從頭到腳都美麗。

## 5. 女性專屬平價時尚

觀光工廠、菜市場與夜市是女性來到台南絕對不可錯過的平價時尚聖地！超好用的美妝保養品、流行服飾和雜貨小物等著妳噢～

## 6. 溫暖的人情味

台南的友善與熱情，是來自世界各地的旅人們有目共睹的，若是遇到任何困難，大家都很樂於伸出援手，是一座會讓人真心微笑的城市！



交通  
資訊

## · 飛機（台南航空站） ·

臺南機場建於日治時期，坐落於南區與仁德區交界處，距市中心約六公里。目前除國內金門、澎湖（馬公）航線外，國際線則有日本、越南及香港航線，是台灣南部重要的聯外門戶。



台南航空站

## · 高速鐵路（新幹線） ·

在台南可搭乘高鐵往返台灣西部各主要城市，約 1 小時 50 分可抵達台北（NTD. 1350 元）、約 50 分可抵達台中（NTD. 650 元）、約 13 分可抵達高雄（NTD. 140 元），並可接駁至各個國際機場。

旅客服務電話：4066-3000 / 服務時間：06:00-24:00

## · 鐵路 ·

台灣鐵路環島一週，並設有多條觀光支線，車種按照快慢速度依次為自強號、莒光號、復興號和區間車，車程時間雖相對較長，但票價相對於高鐵也較親切（搭自強號由台南至台北約 4 小時 20 分，票價 NTD. 738 元）。

旅客服務電話：06-226-1314 / 服務時間：06:00-24:00

## · 大台南公車 ·

分為綠、藍、棕、橘、黃、紅六條幹線及市區公車，可以現金投幣，亦可使用一卡通、悠遊卡、遠通 ETC 卡等電子票證，並在 2 小時內享有轉乘優惠。2016 年 7 月推出兩款 Tainan Pass 分別為「府城市區版 1 日、2 日券」（2016 年底前優惠價 1 日券：199 元，2 日券：329 元）及「大台南版 1 日、2 日券」（2016 年底前優惠價 1 日券：269 元，2 日券：399 元），依卡片規定之公車路線及天數限制內提供不限次數搭乘服務，並結合本市 4 大古蹟景點門票……等多項優惠，歡迎多加使用。



公車路線查詢

另大台南公車除一般路線外，並特別規劃市區觀光公車路線：

☆ 88 號線

假日 每 30 分鐘一班，繞行台南市區各古蹟景點，終點為安平觀夕平台。

語音查詢專線：06-299-8484

服務時間：06:00-20:00



路線總圖下載

## 散步 老台南

# 心靈的營養補給之旅



台南是台灣的「文化首都」，擁有許多值得一遊的博物館和古蹟景點，漫步其間，不僅能夠更深入地認識台南，心靈彷彿也在歷史的韻味與藝術的氛圍中得到淨化。



附近還有充滿古意與藝術之美的新美街巷弄



### 赤崁樓

已有三百多年歷史的赤崁樓，是荷蘭人統治台灣時期所建，日治時期曾將部分作為醫院及學生宿舍之用，是台南最具代表性的國定古蹟之一。

- 📍 台南市中西區民族路二段 212 號
- ☎ 06-220-5647
- 🕒 08:30-21:30
- 📍 全票 NTD. 50 MAP2B

### 孔廟

建於 1665 年，是全台灣最早的文廟，日治時期「台南公學校」曾設立在此，是台灣學生接受日文教育的地方。鄰近的武德殿亦落成於日治時期，如今則成為忠義國小的禮堂。

對面的府中街也是知名的文創、美食尋寶地喇



- 📍 台南市中西區南門路 2 號
- ☎ 06-221-4647
- 🕒 08:30-17:30
- 📍 門票 NTD. 25 MAP2C



來到安平，絕對不可錯過老街的美食與特色小店

### 安平古堡

建於 1624 年，是荷蘭人統治台灣時期的權力中樞，也是鄭氏王朝三代的居城。紅瓦白牆與黃昏日落相互輝映，形成美麗的「安平夕照」，是最知名的「台灣八景」之一。

- 📍 台南市安平區國勝路 82 號
- ☎ 06-226-7348
- 🕒 08:30-17:30
- 📍 全票 NTD. 50 MAP1A





## 奇美博物館

\* 圖像由奇美博物館提供

奇美博物館是台灣最著名的私人博物館，不僅匯集西畫、雕塑、古兵器與動物標本，還擁有全球規模最大的提琴收藏，囊括大師名琴，音樂家馬友友也曾經來此借琴喲！

📍 台南市仁德區  
文華路二段 66 號

☎ 06-266-0808

🕒 09:30-17:30  
(每週一休館)

📍 常設展 NTD. 200  
(需網路預約 <http://www.chimeimuseum.org/reservationIndex>) MAP3C



## 國立臺灣歷史博物館

\* 圖像由國立臺灣歷史博物館提供

於建國百年時落成的國立臺灣歷史博物館，除了豐富的館藏，還有漂亮的建築景觀，是認識台灣、瞭解台日淵源一定要去的地方！

📍 台南市安南區長和路一段  
250 號

☎ 06-356-8889

🕒 09:00-17:00 (16:30 最後入館，每週一休館)

📍 全票 NTD. 100 MAP1C



## 國立台灣文學館

1916 年落成的建築前身為日治時期的台南州廳，百年後的今天，它是台灣第一座國家級的文學博物館，在這裡可以穿梭時空，找到各個時期台灣最珍貴的文學資產。

📍 台南市中西區中正路 1 號

☎ 06-221-7201

🕒 09:00-18:00  
(週五、週六延長開放至 21:00，每週一休館)

📍 免費入館 MAP2C



## 千畦種籽館

這是一片私人經營的奇妙天地，主人夫婦花費逾三十年，打造出隱藏在城市小巷裡、有如宮崎駿動畫場景般的森林小屋。這裡收藏了數千種植物的種籽，是神秘而迷人的綠色寶庫。

📍 台南市北區東豐路  
451 巷 29-1 號

☎ 06-236-0035

🕒 09:30-12:00 /  
13:30-17:30

📍 門票 NTD. 100  
(需預約)

MAP1C



## 散步 老台南

# 巷弄裡的府城生活之美



台南是台灣最古老的城市，也是台灣常民生活的起源，在窄街小巷中漫步，欣賞古老的家屋、美麗的紅磚牆，想像過去的居民們過著什麼樣樸實淡然的生活，便成為來到台南最特別的旅行方式。快到街區裡走走吧！尋找最特別的美食小吃與精巧店舖，體驗台南人獨特的生活美學。

### 府中街區

#### ☆特別推薦☆

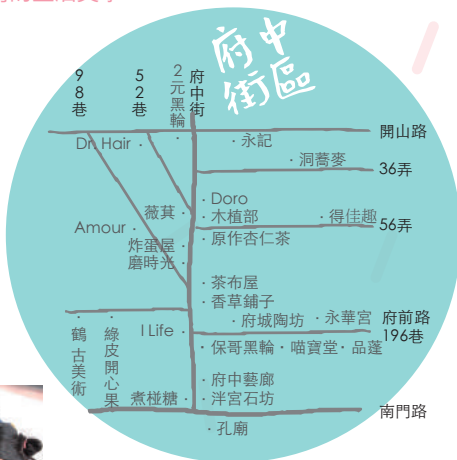
##### 路線一 / 有氣質文藝漫遊：

台灣文學館 > 孔廟 > 府中街區 > 延平郡王祠

##### 路線二 / 人情味社區散步：

銀同社區 > 府中街區 > 孔廟 > 林百貨

位在「全臺首學」孔廟對面的府中街區，是台南知識文化發展核心，從古至今皆是墨影書香的文教區域。街區周邊名勝古蹟林立，步行可至融合古老與創新的林百貨與銀同社區，十分值得一訪。



### 安平老街

#### ☆特別推薦☆

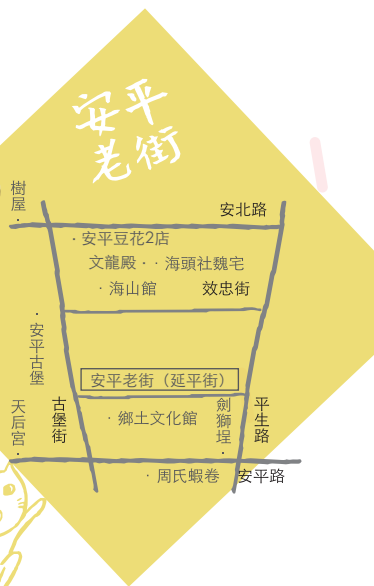
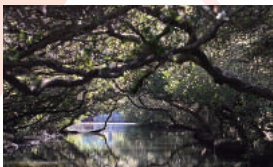
##### 路線一 / 體驗歷史人文風貌：

安平老街 > 安平古堡 > 東興洋行 > 安平樹屋

##### 路線二 / 感受無窮自然魅力：

四草綠色隧道 > 夕遊出張所 > 安平老街 > 觀夕平台

有「開台第一街」之稱的安平老街，是三百年前荷蘭人在安平建造的第一條街道，土墘厝、矮紅磚屋以及西式洋樓錯落，多元文化交融的風情在此一覽無遺，是最具台灣味的一條步行街道。



## 正興街區

☆特別推薦☆

路線一 / 老市場美食連線：

保安路 > 沙卡里巴 > 正興街區 > 西市場

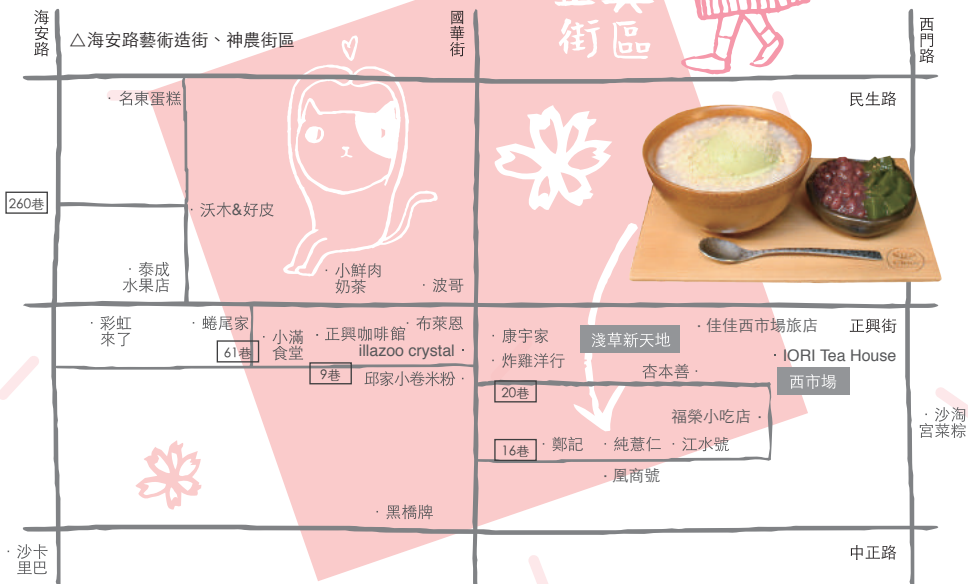
路線二 / 新與舊交融之路：

正興街區 > 海安路藝術造街 > 神農街區

正興街區是最受文藝美少女和氣質輕熟女喜愛的觀光勝地，充滿復古風情的優雅咖啡座、販售創意雜貨的精緻小店、以及好吃又有趣的美味點心比比皆是。街區鄰近藝術氛圍濃厚的海安路與神農街，附近的西市場除了小吃也是手工藝愛好者必訪的有名布市，沙卡里巴更是不容錯過的美食集散地，若是想要享受一段午後的餘裕時光，是相當不錯的選擇。



## 正興街區



### 新美、神農、信義

——走進三大街區，體驗台南人的日常

☆特別推薦☆

路線一 / 品味舊城區商業氛圍

神農街區 > 海安路藝術造街 >

水仙宮市場 > 永樂市場

路線二 / 橫越街區·縱貫歷史

信義街區 > 神農街區 > 新美街區



「五條港」是百年前縱橫台南市區的五條商用港道，如今雖然已不復見於地面上，卻仍是台南市下水道系統的中幹線。如果說中西區是台南市的心臟，那麼五條港就是從左心室銜接而出的主動脈系統，擔當著血液運輸的重責大任，為整座城市帶來養分。徒步橫越信義、神農、新美三大街區，在這總長不超過兩公里的步行距離當中，能夠悠然地探索五條港百歲文化的縱深。從穿越悅悅門開始，這兒曾是五條港中的「新港墘港」，由於運送入港貨物的車輛往來頻繁，產生了鋪設石板路面的需要，信義街因而得到今日「咾咕石巷」的稱號。而神農街過去曾是緊鄰「南勢港」河道的商店街，兩側樓房雖然佈滿歲月痕跡，氛圍間卻仍能隱約嗅出昔日摩肩接踵的繁華風味。最後來到位於五條港區東側、舊稱「米街」的新美街，這裡顯名思義曾經米商林立，除此之外還有茶行、香舖、紙店、文寶房等在此聚集，出過富貴也出過秀才，刻劃出一個時代豐饒而燦爛的面向。



信義街·街景



信義街·茶書



神農街·慢樓媽



新美街·藝術彩繪



新美街·kokori



新美街·府城百年木履老店

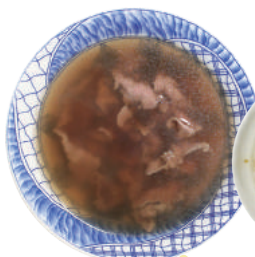
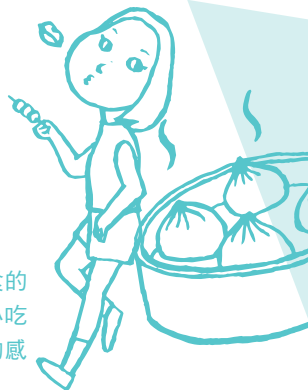


美食  
導遊

## 份量精巧的台南小吃

—完美組合，滿足妳的小鳥胃！

台南是台灣最知名的美食之都，尤其以傳統小吃聞名！這些精緻美食的份量對女孩而言剛剛好，可以一口氣品嚐多種美味料理。而且這些小吃之間竟然也存在著無法忽視的「良緣」？！搭配著一起享用，幸福的感覺會加倍喔！



牛肉湯

／ 經典 ／



牛肉肉燥飯



魚肚粥

／ 絕配 ／



油條

台南是台灣最具代表性的牛肉產地，其特色在於不燉不熬，而是將滾燙的蔬果湯頭直接沖入碗中，把新鮮的生肉片燙成粉嫩半熟。而內行人通常會再點上一碗牛肉肉燥飯，享受牛肉在不同烹調方式與熟度之下的多層次美味！

阿德牛肉城 ● 台南市中西區民權路一段 1-3 號  
☎ 06-224-4884 ● 17:00-03:30 (週一定休) MAP3C

虱目魚是很常出現在台南人餐桌上的魚類料理，因為蛋白質豐富，EPA 和 DHA 含量比鰻魚更高，因此也被稱為「牛奶魚」。將肥嫩的魚肚煮成香濃的鹹粥，再灑上炸得酥脆的油條塊，就是一碗台南人最愛的健康早餐喲！

阿堂鹹粥 ● 台南市中西區西門路一段 728 號  
☎ 06-213-2572 ● 05:00-12:00 (週二定休) MAP2B



刈包

／ 相親相愛 ／



大骨湯

刈包暱稱「台灣漢堡」，通常以麵皮夾五花肉，再淋上滷汁、酸菜和花生粉，口感濃厚。但是，台南刈包卻很清爽，以豬舌取代五花肉，加上酸菜、醃蘿蔔和微甜的花生醬，若是在店裡吃，還可以喝上一碗濃郁的豬骨湯，一級棒呢！

阿松刈包 ● 台南市中西區國華街三段 181 號  
☎ 06-211-0453 ● 08:00-18:00 (週四定休) MAP2B



小籠包

／ 永不分開 ／



酸辣湯

小巧可愛的小籠湯包，是享譽國際的傳統美食，薄透的麵皮、飽滿的內餡、鮮美的湯汁，再加上可愛的外型，深受觀光客喜愛！而台灣人吃小籠湯包的時候，常會配上一碗料多味美的酸辣湯，超乎想像地對味喲！

上海味香小吃店 ● 台南市中西區民權路一段 273 號  
☎ 06-224-1587 ● 09:00-20:00 (週一定休) MAP2C



蝦仁飯

鴨蛋湯

蝦仁飯使用台灣南部沿海特有的火燒蝦，個頭雖小卻風味濃郁，以炒過鮮蝦和蔥段的油汁混合柴魚高湯，再倒入白飯讓米粒吸滿湯汁的鮮味，油潤的口感與清爽甘甜的鴨蛋湯形成絕妙平衡，有可能會忍不住再來一碗喔！

矮仔成蝦仁飯 ● 台南市中西區海安路一段 66 號  
◎ 06-220-1897 ◎ 07:00-19:30 (不定休) MAP3B



米糕

綜合湯

台南米糕是在白糯米飯上淋一勺滷肉汁、一勺魚鬆，再放上水煮花生與醃漬小黃瓜，綿軟香 Q 的米粒配上膠質濃郁的滷肉，魅力十足！建議再點一碗包含魚丸、貢丸和菜丸的綜合湯，豐富的口感能讓身心都得到滿足喲！

小南米糕 ● 台南市東區大同路一段 189 號  
◎ 06-213-7718 ◎ 10:00-21:00 (每月第四個週三定休) MAP3C



蝦仁肉圓

四神湯

不同於中北部流行的油炸肉圓，台南肉圓以清蒸為主，香濃米漿包裹瘦肉、蝦仁和筍丁，低油又清爽，深受女性歡迎。對台南人來說，蝦仁肉圓和四神湯是絕對不能分開的搭擋，而且這道湯品還有消除水腫、潤澤肌膚的功效呢！

茂雄蝦仁肉圓 ● 台南市中西區保安路 46 號  
◎ 06-228-3458 ◎ 09:00-賣完為止 (週三定休) MAP2B



碗粿

魚羹

碗粿是台南人常吃的點心，在米漿中加入豬肉、蛋黃、蝦仁等佐料炊熟，再淋上特製的甜鹹醬油膏和蒜泥，以竹叉片食。而碗粿店往往兼賣旗魚漿混合虱目魚肉的魚羹，鹹香的碗粿配上鮮甜的羹湯，真的是非常契合哪！

富盛號碗粿 ● 台南市中西區西門路二段 333 巷 8 號  
◎ 06-227-4101 ◎ 07:00-17:30 (週四定休) MAP2B



蚵仔煎

魚丸湯

台南是台灣最主要的蚵仔產地之一，新鮮滑嫩的蚵仔是海鮮愛好者絕對不會錯過的美味食材，也因此隨處可見生意興隆的蚵仔煎店家。特別推薦再來一碗熱呼呼的魚丸湯，同樣海味滿滿，脆脆的口感也可帶來不同的層次喔！

石精臼蚵仔煎 ● 台南市中西區國華街三段 182 號  
◎ 06-223-5679 ◎ 07:00-18:30 (不定休) MAP2B



擔仔麵

滷蛋滷丸

已經有一百多年歷史的擔仔麵，是台南港口文化的表徵。小小一碗麵裡，有肉燥、豆芽菜、火燒蝦，以及清香甘美的海味湯頭。老饕們通常會再點上一份吸飽肉汁香氣的滷蛋和滷丸，盡情感受這代代相傳的經典老味道。真的不能錯過！

度小月擔仔麵 ● 台南市中西區中正路 16 號  
◎ 06-223-1744 ◎ 11:00-21:30 (不定休) MAP2B

美食 導遊

養顏美容的甜蜜滋味



台南是芒果的故鄉

日本每年都從台灣進口大量的愛文或金煌芒果，但許多人不知道的是，台南盛產各種水果，芒果產量更占全台灣的一半以上，而且品質極佳，可以說是芒果的故鄉啦！所以來到台南，一定要盡情地享用既香甜又富含維生素 A、C、D 的芒果呀！

有間冰舖 台南市東區崇明路 500 號 ☎ 06-290-5198

⌚ 11:00-23:00 (不定休) MAP3C

麗都大水果 台南市中西區西門路一段 680 號 ☎ 06-214-0875

⌚ 13:00-23:00 (不定休) MAP3B

每逢夏季，台南幾乎所有的水果店、冰品店都會推出新鮮的芒果切盤或芒果冰，除此之外，還有其他多種芒果口味的甜品或零食可以購買，是芒果愛好者的天堂。



依蕾特

台南市安平區安平路 422 號

☎ 06-226-0919

⌚ 10:30-21:30 (芒果奶酪) MAP1A



玉井之門

台南市中西區民族路二段 341 號

☎ 06-225-4660

⌚ 10:00-21:00 (芒果蜜餞) MAP2B



水果天堂 So Sweet!

莉莉水果店

台南市中西區府前路一段 199 號

☎ 06-213-7522

⌚ 11:00-23:00 (不定休) MAP3C

裕成水果店

台南市中西區民生路一段 122 號

☎ 06-229-6196

⌚ 12:00-02:30 (每月休二次週一) MAP2B

龍興冰品店

台南市中西區金華路四段 39 號

☎ 06-228-3884

⌚ 12:00-01:00 (週三定休) MAP2B

泰成水果店

台南市中西區正興街 80 號

☎ 06-228-1794

⌚ 14:30-23:00 (不定休) MAP2B

果子餅乾 2 號店

台南市中西區府前路二段 28 號

☎ 06-221-5457

⌚ 12:00-20:00 (週一、週二定休) MAP2B

## 神奇的黃豆與杏仁

黃豆含有豐富的大豆異黃酮，可以補充類似女性荷爾蒙的植物性雌激素，不僅刺激膠原蛋白生長，還可以中和紫外線造成的自由基傷害，是體內美容的聖品！

杏仁更是公認的養顏食品，含有豐富蛋白質、維生素 A、E 及礦物質，能夠幫助肌膚抵抗氧化，抑制斑點產生。台南有那麼多好吃又能變漂亮的幸福甜品，能錯過嗎？



### 懷舊小棧

📍 台南市中西區五妃街  
206 號  
☎ 06-215-8157  
🕒 10:30-22:00 (全年無休)  
MAP3C

### 修安扁擔豆花

📍 台南市中西區國華街  
三段 157 號  
☎ 06-226-1069  
🕒 08:00-22:00 (全年無休)  
MAP2B

### 江水號

📍 台南市中西區國華街三  
段 16 巷 13 號  
☎ 06-225-8494  
🕒 12:00-21:00 (週二定休)  
MAP2B

## 在喫茶店度過優雅的午後時光



聚珍臺灣其實並不是喫茶店，而是位在銀同社區內的文化商品店，店內提供舒適的座位區，可以品嚐超美味的地瓜蛋糕，以及傳統手法沖製的紅茶。

### 聚珍·臺灣

📍 台南市中西區開山路 3 巷 1 號  
☎ 06-221-3326  
🕒 13:00-20:00  
(週二定休)  
MAP2C



位在府城古蹟臨水夫人廟旁，融合日本茶道中的禪意美學，販售來自世界各國的上品紅茶，甜點貌似樸實無華，卻將台灣食材的優點發揮到極致。

### 六合境 茶弥

📍 台南市中西區建業街 18 號 2 樓  
☎ 06-214-0550  
🕒 13:00-21:00  
(週二三定休)  
MAP3C



位於臺南公會堂旁，原是日本入柳下勇三 1929 年所設立的食堂，如今取「柳」字分拆命名為十八卯，以茶屋的形式經營，並成為文化人士聚集之所。

### 十八卯茶屋

📍 台南市中西區民權路二段 30 號  
☎ 06-221-1218  
🕒 10:00-20:00  
(週一定休)  
MAP2C



小巧玲瓏的小雨咖啡，除了好喝的咖啡之外，最特別的是以白糖糕餅做成的「極咖啡」，餅蓋裡有冰淇淋及 Espresso，呈現出苦、甜交融的滋味。

### 小雨咖啡

📍 台南市中西區海安路一段 133 號  
☎ 06-222-6813  
🕒 10:00-22:00  
(週二定休)  
MAP2B



良緣  
祈願

## 拜月老·求姻緣

愛神不是光屁股的小天使，  
而是白鬍子的老爺爺？！

台南是一座「愛情城市」，除了適合牽手散步的浪漫悠閒氛圍，也是全台灣月老廟最多的地方。

「月下老人」是道教供奉的神祇之一，掌管男女婚姻，形象常是一臉長鬚，面容慈祥，左手拿著姻緣簿，右手拄著一根拐杖。同時，祂也是最忙碌的神明，若仔細觀察會發現，寺廟中所有的神明都是坐著，只有月老站著，相傳是因為信徒希望祂能勤奔波，多牽成一些佳偶的緣故。

台灣民間傳說每逢農曆七月七日，媒神「七娘媽」便會將人間未婚男女的資料造冊，呈報天庭，然後再交給月老，依照合適的條件配對，並將紅繩繫在他們的腳上，也因此向月老求一條紅色的姻緣線，就成為一種很重要的信仰習俗。

到台南旅行，除了賞古蹟、吃美食之外，也幫自己祈求一段美好的姻緣吧！



重慶寺·月老公

## 愛情的守護神，祇在哪裡？



媒合率高

## 台南大天后宮

- 📍 台南市中西區永福路二段 227 巷 18 號
- 🕒 07:00-20:30 (除夕下午不開放)
- MAP2B

## 祀典武廟

兼斬  
爛桃花

- 📍 台南市中西區永福路二段 229 號
- 🕒 05:00-21:00 (除夕下午、國曆 9 月 29 日下午不開放) MAP2B

## 大觀音亭

闊嘴月老

- 📍 台南市北區成功路 86 號
- 🕒 05:00-21:00 (除夕晚間不開放)
- MAP1C

## 重慶寺

醋酏加持

- 📍 台南市中西區中正路 5 巷 2 號
- 🕒 夏季 07:30-18:30
- 冬季 07:30-18:00 MAP2B

## 準備物品



金紙



清香



紅線



鮮花



緣粉



甜食



## 吃魯麵



魯麵又稱「報喜菜」，在台南傳統的婚禮習俗當中，發送配料豐富的魯麵給左鄰右舍或遠道而來的賓客是必要的禮節。在民間傳說中，拜完月老之後若是吃上一碗魯麵，能夠增加正能量，讓好姻緣成功的機率大增喔！

## 阿浚師魯麵

📍 台南市中西區民族路二段 369 號

☎ 06-224-0344

🕒 10:00-20:00 (不定休) MAP2B



## ☆注意事項☆

1. 進了月老廟之後請將傘收起來，拜拜拿傘，什麼都散。
2. 感情路不能中斷，因此若與友人同行，參拜過程中請不要停下來等朋友。
3. 拜完月老後喝結緣茶時千萬不要吹，會把緣分吹跑。
4. 準備物品可以在寺廟櫃檯、金香紙鋪或婚俗用品店購買，紅線與緣粉是直接向月老求得的，並非必需品，也可以帶自己平時化妝慣用的粉餅來代替緣粉。

# 良緣祈願

## 月下老人的參拜流程



### 1 準備金紙、線香和供品

如果不知道這些東西該去哪裡找，不用擔心，只要到寺廟的櫃檯詢問，通常會有整套備妥的可以購買。

1

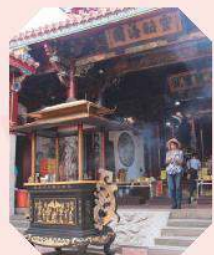


### 2 擺放金紙、點燃線香

開始拜拜之前，先將金紙和供品擺放在神明桌上，然後點燃三炷清香，務必確認有完全點燃。



2



### 3 先拜天公

「天公」是所有道教神明中地位最高的，請先站在天公爐前，香火高舉過頭，朝廟外向天公請安。然後將三炷清香插在天公爐內。

3



### 4 依序參拜神明

拜完天公後，依序參拜廟中供奉的所有神明，向祂們問安。從正殿中央的主神開始，按照由左而右、由前而後、由下而上的順序，一一參拜。

4

### 5 擲筊杯

說完願望之後，以雙手手掌捧住筊杯，誠心地祈問月老是否同意，然後將筊杯擲於地面。聖筊表示同意，笑筊及怒筊則否，表示月老心意未決，請重新再擲。



5

### 6 說明願望條件

跪於拜墊向月老自我介紹，包含姓名、生日及居住地址，然後說明祈願對象的條件，越詳細越好，拜託月老幫忙牽紅線。



6

### 7 取筊杯

問安後請在神桌上取一對筊杯。筊杯是一對新月形狀的紅色木片或竹片，是與神靈溝通的工具。



7

### 8 參拜月下老人

向所有神明請安後往供奉月下老人的屋殿移動，向祂行禮。若廟方有提供「祈願疏文」，請先填寫。亦可另外再點三炷香。



8

祈願疏文



9

### 9 拿紅線

擲出聖筊後，即可從月老那裡抽一條紅線，有些廟提供鉛錢與線粉，在天公爐上的香煙裡繞三圈，再收進隨身的錢包或口袋中。



### 10 寫祈願卡

若寺廟有提供祈願卡，建議可將祈求姻緣的願望再一次寫在上面，或許可以提醒月老儘速辦理喲！



10

### 11 化金、喝茶、吃喜糖

取回神桌上的金紙，按廟方指示的方式燒化，然後喝杯結緣茶（平安茶）、吃顆喜糖，就圓滿完成囉！



11

美容  
舒壓

## 從頭頂美麗到腳底

體驗最卡哇伊的台式洗髮

經過數小時的飛行與舟車勞頓之後，終於抵達台南。那麼，接下來該做什麼才好呢？推薦所有愛美的女孩們不妨走一趟髮廊，洗去一身疲勞，為接下來的愉快旅程做好身心靈的萬全準備。那麼，台南的髮廊有什麼不可錯過的理由呢？



1

### 感受文化古都的多元面貌

台南是台灣最古老的城市，因而保留了大量的傳統街屋與住宅，許多美髮店選擇在這些老房子中營業，新與舊交會、時尚與傳統交融，韻味十足的建築空間規劃，使得髮廊本身便是一個值得一訪的觀光景點，從而感受古都的魅力。



2

### 在日本找不到的特別服務

與在日本躺著洗頭不同，台南有部分髮廊仍然保留傳統的「坐洗」方式，讓顧客坐在位子上，從簡單的肩頸按摩開始，放鬆堆積在身上的壓力，然後邊倒洗髮精邊用指腹溫柔地按壓頭皮，然後輕輕按摩，泡泡堆在頭頂上的樣子就像是一支可愛的霜淇淋，沖水前頭髮還會被拉高成塔狀，十分有趣。

3

### 時尚不一定要花大錢

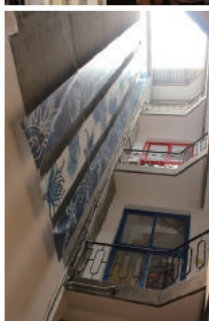
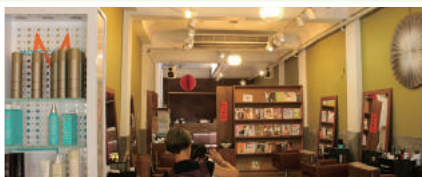
台南是一座物價平易近人的城市，洗髮價格依照店家使用的產品等級而有所不同，但一般來說介於300~800元台幣之間，相對於日本國內的收費，顯得非常誘人。而台南同時也是一座對流行趨勢保有一定敏銳度的城市，一些時尚品牌的總部便設立在此。因此，除了最單純的洗髮服務之外，若想在回國之前做個符合時下潮流的新造型，改頭換面一番，也不妨嘗試看看喲！







超推薦！特色美髮店家 ★ 台式坐洗請事前預約 ★

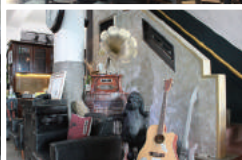
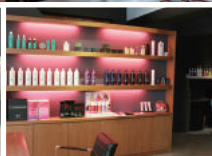


米蘭時尚髮型 (新天地店)

📍 台南市中西區西門路一段 564 號 MAP3B  
☎ 06-215-5069

蛻變 Hair Design

📍 台南市中西區民權路二段 261 號 MAP2B  
☎ 06-221-7346



KJ Hair

📍 台南市中西區興華街 25 號 2F MAP2C  
☎ 06-222-8452

About 關於藝術概念沙龍

📍 台南市中西區青年路 1 號 MAP2C  
☎ 06-221-3611

## 尖尖頭店家資料 ★ 台式坐洗請事前預約 ★



### 中西區

三越髮型美容 📍 台南市中西區青年路 81 號 ☎ 0980-888244

微佛髮顏房 📍 台南市中西區樹林街二段 161 號 ☎ 06-214-7143

### 北區

伊登美髮造型設計 📍 台南市北區北成路 52 號 ☎ 06-282-8308

楊秀玲御髮 📍 台南市北區成德里和緯路二段 225 號 1 樓 ☎ 06-252-6119

髮兒館專業髮型設計 📍 台南市北區公園路 786 號 ☎ 06-282-7786

儂京髮型沙龍 📍 台南市北區和緯路五段 246 號 ☎ 06-358-2128

### 東區

極淨髮廊 📍 台南市東區中華東路三段 452 巷 8 弄 50 號 ☎ 06-290-5527

品尚髮型屋 📍 台南市東區東平路 249 號 1 樓 ☎ 0985-028845

紫羿髮屋 📍 台南市東區崇善里崇善五街 10 號 1 樓 ☎ 0938-292715

經緯度 📍 台南市東區莊敬路 101 號 ☎ 06-238-3310

崇誨(銀座) 📍 台南市東區衛國街 112 巷 35 號 ☎ 06-200-8930 / 06-238-1217

### 安平區

奧斯卡美髮會館 📍 台南市安平區健康三街 200 號 ☎ 06-297-5377

### 安南區

髮之藝髮型設計名店 📍 台南市安南區溪北里文安街 111 號 ☎ 06-252-3115



美容  
舒壓

## 無敵美顏按摩



「健康」是保持漂亮的最大祕訣，足體養生能夠讓人忘記平日煩憂、舒緩在旅途中變得疲勞的身體，放鬆肌肉、減低壓力、促進新陳代謝、改善淋巴循環，讓身體線條更美麗，皮膚更光采。

在台南，只要日本半價以下的花費，就可以在風雅的環境中享受精緻的按摩療程，從溫暖的精油或藥草足浴開始，可以選擇足底、肩頸或全身按摩。台式按摩的特色，在於融合日式指壓與中式推拿的優點，著重經絡循環，並且特別加強頭部與腳底反射區的保健。藉由對身體適當加壓，去除體內疲勞物質，讓整個人都亮起來喇！



## 御手國醫

- 📍 台南市北區公園南路 368 號
- ☎ 06-511-6688 🕒 09:00-04:00 MAP1B
- ☆ 提供日文價目表與服務項目說明

## 5 星集足體養生會館

- 📍 台南市中西區金華路三段 143 號
- ☎ 06-226-1838 🕒 24H MAP2B
- ☆ 提供日文價目表與服務項目說明

## 泡腳抓腳

- 📍 台南市南區夏林路 110 號
- ☎ 06-222-5678 🕒 13:00-04:00 MAP3B
- ☆ 提供日文價目表、可簡單日語溝通



## 湯村麗緻

- 📍 台南市安平區永華路二段 495 號
- ☎ 06-299-8666 🕒 24H MAP2A
- ☆ 提供日文價目表與服務項目說明

## 依芙琳紓活館

- 📍 台南市中西區中華西路二段 250 號
- ☎ 06-297-0932 🕒 24H MAP2A
- ☆ 提供日文價目表與服務項目說明

## 伊荳養生會館

- 📍 台南市中西區永華路一段 296 號
- ☎ 06-293-2120 🕒 24H MAP3B
- ☆ 提供日文價目表、可簡單日語溝通

平價  
時尚

## 女孩絕對不可錯過

—— 菜市场裡的平價時尚！

日間



台南有許多歷史悠久的傳統菜市场，這些菜市场不只是媽媽們買菜的地方，同時也是隱形的時尚集散地。



### 流行服飾

不要以為菜市场裡只有賣熟齡的媽媽裝，也有很多平價時裝，更是古著混搭愛好者的尋寶地。

### 生活雜貨

菜市场是雜貨的天堂，「百貨行」裡有物美價廉、品質極佳的美妝小物，「五金行」更是挖寶的好地方，便宜可愛的文具和日用品應有盡有噢！



### 西市場

興建於明治 38 年（1905），裡面除了有許多美味小吃，同時也是台灣三大布市之一，喜歡手作的女孩，請務必到這裡朝聖。

📍 台南市中西區西門路二段 177 號

☎ 06-220-1040

🕒 午前早市，布市 10:30 後營業 MAP2B



### 東菜市

綽號「天鬼埕」的東菜市創立於日治時期，已有超過百年歷史，因店家重視商品品質，顧客也鮮少殺價，因此又被在地人稱為「好野人菜市场」。

📍 台南市中西區青年路 164 巷 26 號

☎ 06-222-0899 🕒 午前早市 MAP2C





## 精緻布料與藝品材料

傳統菜市場裡面或周邊有許多布店與手工藝品材料行，無論是繽紛的織線或多彩的串珠，品質精良而且價格實惠，是熱愛手作的女孩們無法抗拒的買物聖地。

## 熟食小吃

走進傳統菜市場，最不能錯過的當然就是美味的熟食小吃啦！珍珠玉米、傳統油飯、古早味紅茶牛奶……減肥的事只好明天再說囉！



## 菜市場裡的隱藏版甜點店



### 秘氏咖啡

在多元文化交融的台南遇見 60 年代的老香港，跨越時間與空間的限制，回味甜美。

☎ 台南市中西區國華街三段 123 之 160 號 (永樂市場二樓)

☎ 0935-393-853

☎ 13:00-22:00 (週三定休) MAP2B



### 杏本善

杏仁茶是很道地的台南傳統甜品，試試加入紅茶或土雞蛋，口感溫醇、美味又養顏。

☎ 台南市中西區國華街三段 20 巷 8 號 (西市場)

☎ 06-223-9591

☎ 12:00-19:00 (週三定休) MAP2B



### Chun 純薏仁

以府城傳統的紅豆薏仁結合日式風格的抹茶白玉，呈現出多元文化融合的歷史風貌。

☎ 台南市中西區國華街三段 16 巷 5 號 (西市場)

☎ 06-227-0101

☎ 12:00-19:00 (週一定休) MAP2B

## 平價 時尚

除了日間的傳統菜市場，台南最值得去的地方就是夜市啦！不只有琳琅滿目的商品，還有南台灣濃厚而溫暖的人情味。我們特別推薦適合女孩的七大種類攤位，快來一起感受台南夜市獨有的活力與熱情吧！

晚間



台灣製造的純棉襪品，品質好、款式多，再加上親切價格，讓人忍不住想要變身昆蟲系女孩，一次穿三雙呀！

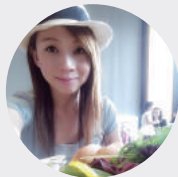


不管造型想走公主風、辣妹風還是中性風，在夜市裡面通通可以輕鬆辦到！質感好又不傷荷包喲！



專賣內衣的攤位逛起來比專櫃還過癮，造型多樣且尺寸齊全，讓女孩不只外在美，內在更美！

夜市裡有許多販賣時尚銀飾的攤位，造型年輕多變化，價格卻很平民化，喜愛飾品的女孩一定不能錯過。



### 汪采潔

物流業，土生土長的台南女孩，婚後旅居日本三年，最想念家鄉的夜市。

「日本的祭典夜市久久一次，不像台南每天都可以去不同的夜市，攤位種類也比較多樣，還可以看到時下最流行的東西，吃喝玩樂和購物一次滿足。我最喜歡在夜市買小飾品，種類多又便宜，就算之後退流行了也不會覺得太可惜。『小上海香酥蘇餅』是我最愛吃的，台式的唐揚げ和日本口味不太一樣。另外一定會光顧的就是果汁攤，台灣水果香甜多汁，打成外帶杯果汁拿著喝，方便又消暑。」



### 花園夜市

有將近 400 個攤位，是台南規模最大、人潮最多的觀光夜市。

- 📍 台南市北區海安路三段與和緯路三段交叉口
- 🕒 每週四、六、日 18:00-24:00

MAP1B



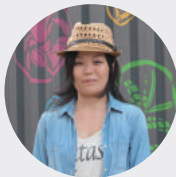
台灣是 3C 王國，周邊商品選擇多、價格實惠，彩繪、包膜及貼鑽服務超快速，快來幫自己的手機及平板電腦換上專屬可愛新衣。



夜市裡隨處可見繽紛時尚的美甲小物攤位，不用到美甲沙龍，在家也可以 DIY 最 IN 的造型，價格肯定讓精打細算的小資女孩們心動。



療癒系香氛美體小物讓人目不暇給，適合在家搭配簡單的身體按摩，或是在沐浴時使用，也很適合與好姐妹一同分享噢～



### 岩田優子

日本旅遊雜誌特約記者，因愛相隨定居台南十年，從不敢吃臭豆腐到愛上臭豆腐的進階小吃家。

「台南是『最台灣』的城市，每天都有夜市，日本的夜市只有小吃和遊戲攤位，每一次都差不多，但台南的夜市什麼都賣，在那裡買衣服的價錢很划算，而且台南人對吃很講究，所以不好吃的東西淘汰很快，馬上被新的攤位取代。我最喜歡胡椒餅，用特別的爐子烤得邊邊的很好吃，蚵仔煎也很推薦。要注意的是台南的夜市攤位比較小，座位比較少，建議先買可以拿在手上的東西，最後再去有座位的攤位。」

### 武聖夜市

始於 1984 年，是台南歷史最悠久的夜市。與其他夜市相比，百貨精品是其優勢。

- 📍 台南市中西區武聖路 69 巷內
- 🕒 每週三、六 18:00-01:30

MAP1B

### 大東夜市

2000 年之後誕生的新一代夜市，也是目前台南第二大的夜市。

- 📍 台南市東區林森路一段與崇善路交叉路口
- 🕒 每週一、二、五 18:00-01:30

MAP3C

### 小北成功夜市

做為三、四十歲台南人共同的兒時記憶，小北成功夜市是夜生活的必備選項。

- 📍 台南市北區西門路四段 171 巷 2 號
- 🕒 每週二、五 16:00-02:00

MAP1C

漂亮  
工廠觀光工廠好買又好玩  
——打造個人專屬限定商品

台南有著許多具有地方產業特色的觀光工廠，這些觀光工廠除了提供好玩的體驗活動，可以現場 DIY 屬於自己的限定商品，同時也因為是產地直購，所以能夠用非常平實的價格入手超夢幻的優質好物，最適合愛美又精打細算的女孩們了！



女子旅主題限量綉絲薄彩妝禮盒

## 台鉅美妝觀光工廠

已經有 30 年歷史的台鉅是許多知名國際彩妝品牌的代工廠商，從基礎保養到專業彩妝，女孩的面子問題通通都可以在這裡得到解決。

這是座讓女孩們尖叫的美妝天堂，浪漫優雅的芳療庭園、彩盤設計與試妝空間，還有舒適的咖啡廳！來這裡製作個人專屬的美妝品，絕對不會後悔。

📍 台南市仁德區中正路三段 589 號 📞 06-205-2013 MAP2C

🕒 09:00-17:00 (每週二休館) / 免費參觀 / DIY 活動需預約

\* 憑手冊購買「女子旅主題限量綉絲薄彩妝禮盒」乙份，贈精油 QQ 皂乙個 (價值 \$250)，購買兩份即送兩個 QQ 皂，以此類推。(活動期間 2016/8 起至 2017/02/28 止。)



## Sonispa 漾魅力音波觀光工廠

Sonispa 是應用音波技術研發專業美容儀器的國際品牌，產品包括塑身輕盈纖體按摩儀、活膚臉部美顏儀與緊緻深層嫩白潔膚儀……等。

觀光工廠中的「美容體驗區」展示各項高科技美容儀器，可以現場試用，還有「物理音波區」，能夠透過親身體驗，在輕鬆有趣的過程中了解音波的科學原理。

📍 台南市安南區科技一路 8 號 📞 06-384-2889#284 MAP1A

🕒 09:00-17:30 / 免費參觀 / 需預約

\* 憑手冊購買音躍館儀器套裝組合一組，贈「高級保溼面膜」或「純天然十靈油」任選乙份。(活動期間 2016/8 起至 2017/02/28 止。)







## 新百祿燕窩觀光工廠

全台首家以「燕窩」為主題的『新百祿燕窩觀光工廠』，展區以「燕窩保育」為概念，打造模擬實境的「燕屋」，搭配互動式螢幕，讓遊客操作並一覽屋燕養殖及燕窩採摘過程。

新百祿也為遊客規劃「燕窩體驗挑毛DIY課程」，讓遊客挑出燕窩中的燕毛及雜質，再經過燉煮、貼標後，成為個人專屬燕窩，達到寓教於樂的目的。

📍 台南市南區新和路 38 號 ☎ 06-265-0924 MAP3A

🕒 09:00-17:00 (週一休館) / 免費參觀 / DIY 活動需預約

\* 憑手冊享全館 95 折優惠；消費滿 800 元以上再贈「美顏體驗組」乙份。(1. 每本手冊限領乙份，影印無效。2. 不得與其他優惠合併使用。3. 活動期間 2016/8 起至 2016/12/31 止。

## 精選必BUY美妝「好」物

### 觀光工廠

蘭都觀光工廠 -  
香詩典蘭萃淨色牙膏 /  
NTD. 250 / 150g  
台南市六甲區和平街 185-7 號



麗豐微醇館 -  
微醇洗髮素 (檜木 / 玫瑰) /  
NTD. 220 / 300ml  
台南市官田區二鎮里工業路 48 號

虹泰水凝膠世界 -  
GIA 激雅三合一面膜 /  
NTD. 460 / 盒  
台南市仁德區中正路三段 523 巷 116 號



港香蘭綠色健康知識館 -  
月悅好氣色滋補組 /  
NTD. 520 / 組  
台南市新市區南科一路 1 號

天一藥廠生活化園區 -  
調裡子一月之事調理 /  
NTD. 720 / 盒  
台南市官田區二鎮里工業路 31 號



### 在地品牌



古寶無患子 -  
玉容活膚晶精皂 /  
NTD. 150 / 個  
<http://www.5soap.com/>



古寶無患子 -  
香蓮調理溫和卸妝液 /  
NTD. 349 / 500ml  
<http://www.5soap.com/>



麻豆農會 -  
柚花滋養洗髮精 /  
NTD. 250 / 400ml  
農會超市：台南市東區林森路一段 341 號

子侯國際 -  
凍菱輕巧旅行 6 件組 /  
NTD. 1200 / 組  
服務專線 06-510-3255



## 文創 商品

# 旅程最後 · 帶一片風景走



### 藍晒圖文創園區

📍台南市南區西門路一段 689 巷內 ☎06-222-7195

🕒 14:00-21:00 (週二定休) MAP3B

舊司法宿舍改建的藍晒圖文創園區，是台南境內保存最完整的日式木造建築群之一，現在則是一片創意與藝術產業進駐的文化園地。走進藍晒圖，妳會發現這裡販賣的不只是新奇的文創商品，還有一段段歲月烙印在台南人心中的記憶圖騰。



### 拍拍文創

原木肉球杯墊 /

NTD. 380

楓木與胡桃木雙色鑲嵌，卡哇伊的造型，送禮或自用兩相宜。



### 目目 ViVo

聲音地景—台南常民

經典系列卡片 / NTD.85

融合聲音與地景，看見歷史，傾聽現在，用聽覺記住台南。



### 溫度手創

府城新聲袋 /

NTD. 2580

背著台南的聲音與地景，讓旅行時的好心情永遠陪在身邊。



### 原印臺南

IMIN 設計款筆記本 /

NTD. 390

傳統印刷融合藝術設計，也可製作專屬的客製化商品喲！

### ZAZAZOO

經典格紋護照套 /

NTD. 680

使用台南人小時候都穿過的中美牌制服布料，紀念青春的美好。

### 微一森林

阿河 / NTD. 1280

紀念台灣人的動物朋友阿河，願這個世界對動物更友善。



### 蘭舍

擴增實境蘭花明信片組 /

NTD. 150

透過 Gorgeous Garden APP 享受賞蘭新體驗。



### 來啲 la yoo

孔廟包 / NTD. 3680

以孔廟飛簷為師，真牛皮為提把，台灣小提琴琴箱師傅經典之作。



特別  
推薦



### 321 藝術聚落

321 藝術聚落，是全台灣保存最完整的日式建築群之一，是一片林木蓊鬱的美麗社區，如今則由藝術

## 林百貨

台南市中西區忠義路二段 63 號 ☎ 06-221-3000  
營業時間 11:00-22:00 MAP2B

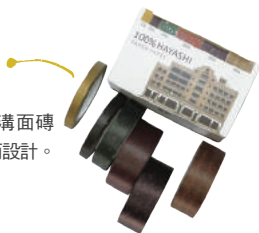
1930 年代落成的林百貨，是台南人觀察世界的窗口，也是這歷史古都走入摩登文明時代的起點。而 2010 年代的林百貨，則是世界觀察台南的放大鏡，來自世界各地的旅人們都在這裡看見台南、體會台南。

### 林珈琲

林百貨和紙膠帶 /

NTD. 320

以林百貨的地板、溝面磚及窗框顏色為元素而設計。



### FEITY

老房子護照皮套 /

NTD. 1480

台南老房子的外形加上手工皮革製品的質感，凸顯個人品味。

### 風潮音樂

聽見台灣 4CD /

NTD. 1800

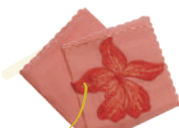
以台灣著名城市地標，完美烙印音樂美學，留住台灣最美的聲音。



### 明林蕾絲

鳳凰花手帕 / NTD. 480

「鳳凰城」是台南的別稱，將美麗的花朵設計成蕾絲手帕，更能襯托女孩高貴優雅的氣質。



### 小芬姐的魔皂甜屋

台南市花皂 / NTD. 1080

以台南具代表性的鳳凰花為主，專為台南而創作的美麗花皂。



### ink

台南好甜雙碗組 /

NTD. 480

台南飲食偏甜，碗底一隻螞蟻，象徵著台南美食文化的特殊性。



### 振發茶行

手包東方美人茶 (75g) /

NTD. 560

傳承百年老茶行，保存手工包茶技術，展現茶葉與時光的芬芳。



### 合成帆布行

美麗台灣書包 /

NTD. 1680

台南帆布老鋪出品，透過中西區地圖，留住關於這趟旅行美好的回憶。



家們進駐經營，繼續延續  
幢幢老屋美麗的生命。

台南市北區公園路 321 巷  
營業時間 12:00-18:00 (五、六、日) MAP1C



MAP





# 女·子 好旅行

## 旅遊諮詢服務

- 台南火車站旅遊服務中心  
台南市東區北門路2段4號  
06-229-0082  
07:30-19:00
- 台南航空站旅遊服務中心  
台南市南區機場路775號  
06-335-9209  
09:30-18:00



台南旅遊網



台南旅遊粉絲團