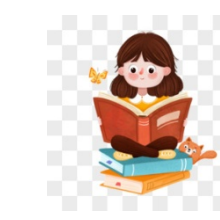


歐洲 Europe

法國 France



參考資料：維基百科全書、中時新聞網、運動視界、自行車筆記、
<https://oui-my-france.com/>、Maggie痞客邦相簿

French Cuisine

French cuisine is the cooking traditions and practices from France. In the 14th century, Guillaume Tirel, a court chef known as "Taillevent", wrote Le Viandier, one of the earliest recipe collections of medieval France. In the 17th century, chefs François Pierre La Varenne and Marie-Antoine Carême spearheaded movements that shifted French cooking away from its foreign influences and developed France's own indigenous style.

Cheese and wine are a major part of the cuisine. They play different roles regionally and nationally, with many variations and appellation d'origine contrôlée (AOC) (regulated appellation) laws.

In November 2010, French gastronomy was added by the UNESCO to its lists of the world's "intangible cultural heritage".



法蘭西共和國(法語： République française)，通稱法國(France)。法國國土呈六角形狀，南北東西均橫跨約1000公里。法國本土北達北海，西北及英吉利海峽，西抵大西洋，南至地中海，與東北部的比利時和盧森堡、東部的德國與瑞士、東南的義大利和摩納哥以及西南的西班牙和安道爾接壤。

法國國土地形種類多樣，在西北部有沿海平原，在東南部和西南部分別有阿爾卑斯山脈和庇里牛斯山脈，中部則為中央高原。中央高原和庇里牛斯山地間的西南部地區為亞奎丹盆地；北部是巴黎盆地；西北部為阿摩里卡丘陵。位於法國和義大利邊境上的白朗峰海拔4,810.45公尺，是歐洲海拔最高的山峰。法國境內河流眾多，水網縱橫交錯，主要的五大河流：塞納河、加龍河、羅亞爾河、萊茵河和隆河。法國最長的河流是羅亞爾河。

首都：巴黎

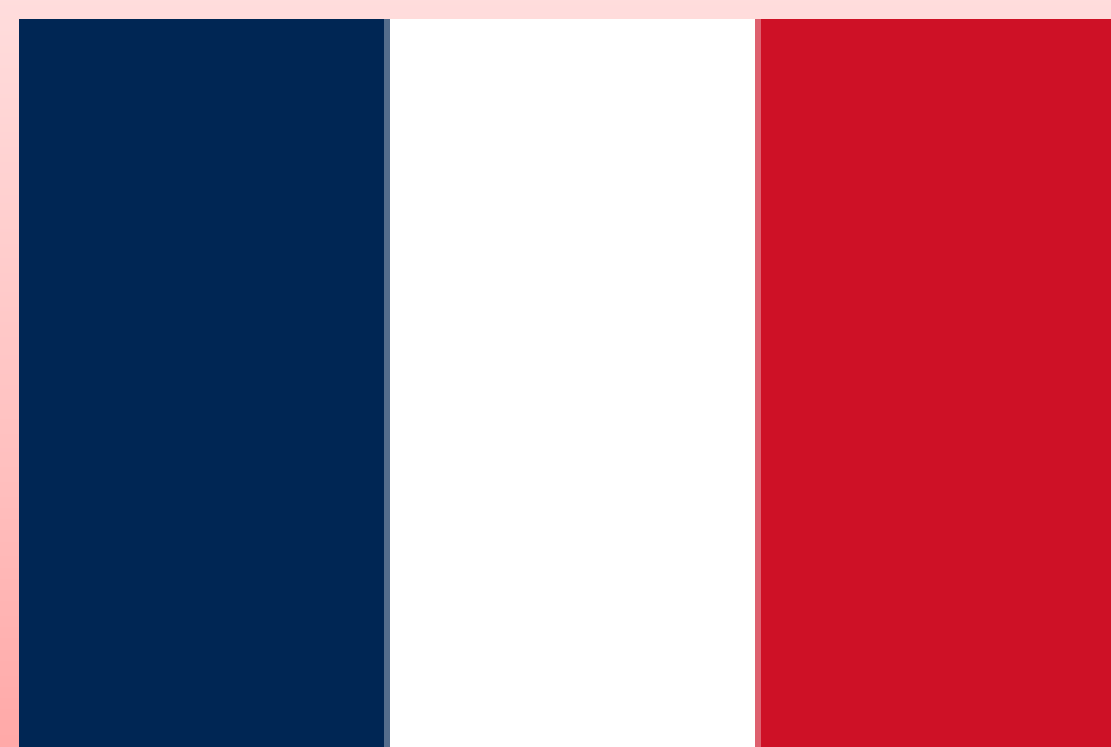
最大城市：巴黎

官方語言：法語

貨幣：歐元 (EUR)

太平洋法郎 (XPF)

面積總計：643,801平方公里



艾菲爾鐵塔 Eiffel Tower

是位於法國巴黎第七區、塞納河畔戰神廣場的鐵製鏤空塔，世界著名建築，也是法國文化象徵、巴黎城市地標之一，是巴黎最高的建築物。

艾菲爾鐵塔建成於1889年，得名自其設計師「居斯塔夫·艾菲爾」。鐵塔是世界建築史上技術傑作，也是世界上最多人口付費參觀的名勝古跡，這個為了世界博覽會而落成的金屬建築，2011年約有698萬人次參觀，是法國參觀人數第二多的文化景點。1991年，連同塞納河沿岸的建築物，被列為聯合國教科文組織世界遺產。



羅浮宮 Louvre

羅浮宮，正式名稱為羅浮博物館(Louvre Museum)，位於法國巴黎市中心塞納河邊，原是建於12世紀末至13世紀初的王宮，現在是一所綜合博物館，亦是世界上最大、藝術博物館之一，更是參觀人數最多的博物館，是巴黎市中心最知名地標。羅浮宮的建築物始建於1190年左右，並在近代曾多次進行擴建，今天所見的模樣是一個巨大的翼樓和亭閣建築群，主要組成部分的總面積超過60,600平方公尺，1981年，法國政府決定將羅浮宮建築群的全部建築劃歸博物館，並對羅浮宮實施大規模的整修。羅浮宮中央廣場上的透明金字塔則是華裔美籍設計師貝聿銘所設計。



瑪麗安娜 Marianne

是法國的國家象徵，代表一個政治意義上的國家，以及價值觀念。她的形象遍布法國各地，還常常被放置在市政廳或法院顯著位置。她的形象被雕刻成了一座銅像，矗立在巴黎的共和廣場上，以象徵「共和的勝利」。她是自由與理性的擬人表現。



香奈兒 Chanel

發源於法國，是由「可可·香奈兒」於1910年所創立的頂級奢侈品牌公司，原本是一家專門做訂製帽子的的小店，後來則演變為融合服裝、皮包、鞋子、香水、配飾、時尚展等跨領域的傳媒集團。

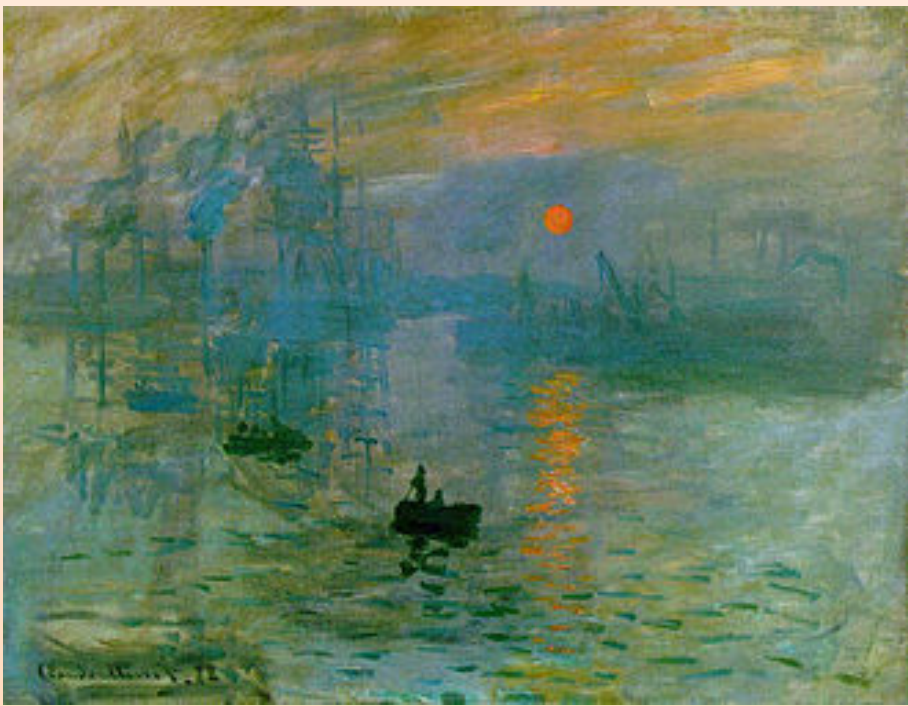
打破了19世紀女裝的設計規範，刪除蓬蓬裙、晚禮服、厚重首飾、露胸等元素，自創服飾，例如如：女式西裝褲、優雅的小黑裙、齊膝短裙等，從此引領時尚圈。



印象派 Impressionism

是指於1860年代在法國開展的一種藝術運動或是一種畫風。印象派的命名源自於莫內於1874年的畫作〈印象·日出〉。印象派是現代繪畫的起點，它造就了繪畫中色彩造型的變革，將光與色的科學觀念引入繪畫中，革新了傳統固有色彩觀念，創立了以光源色和環境色為核心的現代寫生色彩學。在形式方面進行了大膽的探索，為現代藝術奠定基礎。

印象派畫作常見的特色是筆觸未經修飾而顯見，構圖寬廣無邊，尤其著重於光影的改變、對時間的印象，並以生活中的平凡事物作為描繪對象。著名藝術家有：莫內、馬奈、竇加、雷諾瓦等。



印象派的代表作品：
克勞德·莫內
〈印象·日出〉

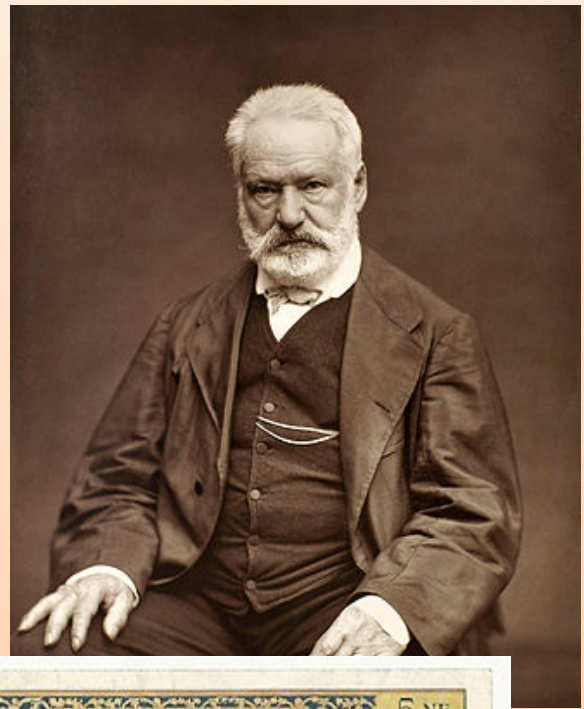


馬奈
〈草地上的午餐〉

維多克·雨果 Victor Hugo

(1802年2月26日— 1885年5月22日)

是法國浪漫主義文學的代表人物、19世紀前期積極浪漫主義文學運動的領袖，法國文學史上有名的作家。一生創作了眾多詩歌、小說、劇本、散文、文藝評論及政論文章。代表作有《鐘樓怪人》、《九三年》和《悲慘世界》等。1959年，法國西銀行為紀念雨果，將其頭像印刷在5法郎的紙幣上。該紙幣正面背景為埋葬雨果的先賢祠，背面為雨果生前居住過的孚日廣場。



環法自由車賽 Tour de France

是一個每年舉辦的多段公路自由車賽，主要在法國進行，自從1903年以來，每年於夏季舉行，每次賽期23天，平均賽程超過3500公里。完整賽程每年不一，但大都環繞法國一周。比賽全程分成許多段，從一個城鎮到下一個，每一段分別計時排名，所有段成績累計起來決定每一位選手總成績，各段時間累積得到的賽手排名叫總成績排名。選手們組織隊伍參賽。每一隊由8名選手組成。每個賽段、每個車隊的前三名選手成績計入車隊總成績，其他5人的成績只計入個人總成績。各段時間累積最少者為總排名冠軍，穿黃色領騎衫。除總排名外，還有其他項目名次次排名方式：綠衫(Green Jerseys)為衝刺王(Sprinter)，白底紅點斑點衫為爬坡王(Climber)，白衫為最佳年輕車手(Youngster)。



米其林指南 Michelin Guide

是法國知名輪胎製造商米其林公司所出版的美食及旅遊指南書籍總稱，其中以評鑑餐廳及旅館、封面為紅色的「紅色指南」最具代表性，所以有時《米其林指南》一詞特指「紅色指南」。除了紅皮的食宿指南之外，還有綠色封面的「綠色指南」，內容為旅遊行程規劃、景點推薦、道路導引等等。

《米其林指南》誕生於1900年的巴黎萬國博覽會期間。雖然當時整個法國汽車數量不足三千，但米其林公司創辦人米其林兄弟看好汽車旅行有發展的遠景，如果汽車旅行越興盛，他們的輪胎也能賣得越好，因此將地圖、加油站、旅館、汽車維修廠等有助於汽車旅行的資訊集結起來，出版隨身手冊大小。《米其林指南》一書，並且免費提供給客戶索取。1926年，《米其林指南》開始加入將評價優良的旅館特別以星號標示的機制，1931年開始啟用3個星級的評比系統。為了維護評鑑的中立與公正，所派出的評鑑員都是業內經驗豐富的專家，喬裝成普通顧客四處暗訪，藉此觀察店家最真實的一面，評審權威性由此建立。



高盧雄雞 Gallic rooster

或稱高盧公雞，是法蘭西民族的形象。代表著法國人勇敢、堅毅的傳統民族精神。高盧雄雞來源起於羅馬帝國時代，法蘭西被稱為高盧（Gallia），高盧人叫Gallus，而Gallus在拉丁語另一個意思是雄雞，所以有高盧雄雞的稱呼。在法蘭西第一共和國的國徽上，有雄雞（或雄鷹）的圖案；而在現代，法國國家足球隊的標誌上也有雄雞的形象。此外，知名品牌Le Coq Sportif也以雄雞作為品牌標誌。



長棍麵包是**法國**遺產，立法規定配方**馬虎**不得。

法式傳統麵包內容物，只有麵粉、水、酵母、鹽。連酵母的種類都以法律規定，足見法國對傳統手作麵包的堅持與保護。長棍麵包已經和美酒、起司一起，成了法國文化的象徵。尤其在巴黎，上班族回家前經過麵包店，人手拿著長棍麵包，邊走邊剝著吃，儼然為庶民生活的另一瞥。

2018年9月，法國烘焙甜點全國聯盟再次向聯合國教科文組織提出申請，希望把長棍麵包登錄為非物質文化遺產；同年11月，「長棍麵包的手工藝技術與文化」被成功登錄於法國非物質文化遺產名冊。

法國大革命的平等麵包

歐洲人食用麵包的歷史，淵遠流長。封建時期，吃的麵包種類，也因社會階層而不同。到了法國大革命，人民要求與王公貴族在各個方面擁有同樣權利。

1793年11月的另一項法令：在平等政體中，富有與貧窮應該消失；再也沒有富人吃麵粉做的麵包、窮人吃麩皮做的麵包這件事。所有麵包店都按規定，製作唯一一種麵包——平等麵包，違者入獄。

古代時候跟**現代**的**長棍麵包**大不相同。

雖然18世紀中，巴黎已經出現棍狀麵包，不過長度可達兩公尺，與今日長棍非常不同。麵包歷史專家凱普蘭（Steven Kaplan）向法國公共電台（France Inter）表示，數世紀前，法國人最常吃的是又大又厚的圓型麵包（miche）。如今，的長棍麵包開始流行是相對近代的事，其由來眾說紛紜：

最常聽到的，是19世紀拿破崙一世（Napoleon I）的麵包師發明出這種更輕的長棍形麵包，方便軍人放在背包或口袋中。

也有人说長棍麵包是1900年代巴黎地鐵工程期間被發明的。當時來自法國各地的大量工人湧入，而布列塔尼和奧弗涅等地的區區勞工頻繁發生械鬥。為了禁止工人攜帶刀子，工頭方便請附近麵包店製作不用刀切、手撕即可吃的麵包。

長棍麵包是**法國**象徵。

製程、**配方**、**外型**皆講究。

長棍麵包法文為baguette depain，簡稱baguette，字面意思為「棍子」。因此此廣義而言，只要是長棍狀的麵包都能稱為baguette。

1902年的《發明專利手冊》是「長棍麵包」一詞首次出現在文字紀錄上出現；1920年，巴黎政府為長棍麵包做出以下規範：長棍最少重80公克、長最少40公分，單價不可超過35分法郎。



過去辛苦的**麵包師**傳

過去幾世紀以來，法國傳統麵包都使用由麵粉發酵而來的魯邦種（levain）天然酵母，但手工製程費時又費力。馬克思（Karl Marx）曾把麵包師傳形容為「全身白骨的礦工」。凱普蘭解釋：「他們的工工作很累，又需要熬夜，簡直非人道，因此當時有股趨勢，希望減少他們的勞動。」

1919年，政府立法禁止麵包師傳夜間勞動，師傳們開始尋找更簡單的製作方式，其中之一就是以商用酵母（levure）取代魯邦種，大幅加快製作時程；而長棍的形狀也減少麵包烘烤的時時間。

長棍麵包普及化

二次世界大戰後，長棍麵包愈來愈普遍。如今，長棍麵包的種類愈來愈多，可以加穀物、水果或巧克力。簡單的造型與美味，也讓它廣傳海外，甚至成為法國的象徵。面對多種樣的尺寸、內容物與品質，政府試圖於1981年統一規範長棍麵包的名稱與重量，卻未成功。五年後，原本自13世紀以來便由王公貴族下令的麵包固定價格解除，讓市場依照品質各取所需、自由定價，但須明顯標示單價與每公斤價格。

這是法律也推薦的「麵包」

由於工業發展，商用酵母日漸盛行，從新鮮的塊狀酵母到乾燥的粉狀酵母，讓民眾可以在家快速製作麵包。然而，許多麵包店為製作方便，開始加入愈來愈多化學原料，因此政府1993年通過知名的《麵包法》（Le Décret Pain），清楚規範必須符合哪些條件，才能被稱作「法式傳統」或「手作」麵包。其中明訂法式傳統麵包製作過程中不得有任何冷凍，也不得有任何添加劑與改良劑，內容物只能有四種：麵粉、水、酵母、鹽。連酵母的種類與定義都以法律規定，足見法國對傳統手作麵包的堅持與保護。

麵包法規定**好嚴格**，**少四公克**也**違**法

同理，長棍麵包也可以區分為傳統長棍（tradition）以及一般長棍，前者不僅內容物受到嚴格規範，尺寸、重量也有規定。一條合格的傳統長棍必須長約65公分、寬四到六公分、高三到五公分、重量約250公克，若重量比店家標示的少於四公克，則將觸犯《消費者法》。至於一般長棍，或者者表皮較白、口感軟韌，較不酥脆的常見麵包（pain courant），可以根據法律加入最多14種添加與改良劑。這兩者製作上更為簡易，售價也比傳統長棍便宜一些，許多人反而喜歡在家自製常見麵包，店家也可以一販售，只是不得自稱「傳統長棍」，由於「常見麵包」名字不太好聽，因此麵包店通常不會以此命名。

好吃的長棍會唱歌，表皮**酥脆**且**剖面**密**布氣孔**

傳統長棍需要耗費兩天製作，「前一天打麵團，讓它在低溫發酵，箱內發酵，隔天再送進烤箱，這樣才能完整把麵粉內的營養帶出來」、 「近10多年來，愈來愈多人想要找回古法，用魯邦種製作麵包，這是另一種趨勢」，也間接印證了法國政府通過《麵包法》，努力力維護傳統的決心。不過，《麵包法》並未禁止傳統長棍使用商用酵母。好的長棍麵包最重要的就是表皮要酥脆，「法國顧客甚至至將其形容為麵包在唱歌」，且壓下去也必須能回彈；第二要看剖面，麵包切開後透過氣孔，可看出麵團的「整形」方式，避免分布不均勻與過大的氣泡；另外，表皮「割線」的平整也會影響外觀。除法國外，越南以及許多與法國有歷史淵源或曾為法屬殖民地國家也都有食用長棍麵包的習慣。加上法國對麵包傳承的堅定捍衛，以及「法式」風潮的流行，法國長棍麵包仍將穩坐法國文化象徵大位。

街頭就是**劇場**，**亞維儂藝術節**成為**法國招牌慶典**

2016年暑假，我來到法國的**亞維儂戲劇節**（Festival d’Avignon），開啟一段難忘的實習體驗。跳上高鐵，從法國西南來到這個南法小城，剛下火車就感受到南法熱情的豔陽，以及因為光照充足而顯得格外豔麗的花草。

法國最老戲劇節竟有「**內**、**外**」之分？

亞維儂戲劇節是法國歷史最悠久及國際最大規模之一的戲劇節，1947年由法國戲劇家「讓・維拉(Jean Vilar)」促成，當時經歷一番寒徹骨才讓亞維儂市政府批准進行，最後成功的關鍵，是市政府希望藉由此活動，恢復亞維儂於二戰前的光輝。戲劇節於每年的七月舉行，為期一個月，而建立初期，其實只有一個禮拜的戲劇「週」，隨著觀眾反應熱烈，才擴大成戲劇「節」。如果親自來到法國參加，很快就會發現有「內」(IN)、 「外」(OFF)戲劇節之分。

結合世界劇作，**內戲劇節**賦予**古蹟****新生命**

「**內戲劇節**」(Festival IN)是每年由亞維儂官方從世界各地邀請來參與演出的團體所構成，不但演出規模較大，也常由知名導演製作。除此之外，演出的地點也與眾不同，基本上這些戲劇會在亞維儂的知名場所演出，例如：教皇宮、亞維儂戲劇院、城外的採石場等。為了戲劇節，亞維儂市政府也會特別在這些地點搭上臨時觀眾席，將原本因年代久遠而令人感覺有些陌生的古蹟，轉化成迎接一場又一場戲劇盛宴的熱情主人公。

外戲劇節超過千部小型劇作，**任君挑**

而「**外亞維儂戲劇節**」又是什麼呢？參與外亞維儂戲劇節的戲劇團體一樣來自世界各地，不同的是，除了需要自費參加，也得自己尋找在亞維儂的演出場所。許多城內的劇場在一年內只有七月才營業，市政府也同時會開放學校讓小型兒童劇能夠在教室內進行演出。外亞維儂戲劇節的演出劇目數量非常多，一天之中可以達到上千個演出，各團隊必須使出渾身解術為戲宣傳，希望能在眾多競爭中吸引觀眾目光，畢竟多數人都是在南法度假行程中短暫到亞維儂戲劇節，當然也會精心挑選劇目。

觀眾口碑，**決定**一齣戲的**成功**與否

多年以來，劇團若想在某一劇院演出，除了需要自費演出時段，劇院也會考慮該戲劇內容是否符合自己的風格，因此許多劇院有了「此院節選，必是**好戲**」的名聲，觀眾們則會跟著劇院的名聲及風格來挑戲。亞維儂戲劇節也有個不成文但卻最有效的宣傳方式：口耳相傳。即使有厚厚一本的劇目冊可以初步了解上千齣戲的內容，但劇團最理想的宣傳，依舊是讓已看過戲的觀眾帶著閃閃發亮的眼睛向他人推薦。許多在亞維儂成功的戲劇靠得不是印了多少宣傳單、花了多少錢打廣告，而是劇迷「好康逗相報」。



資料來源

地球圖輯隊

海報大戰爭與**開幕遊行**，也是**戲劇節**焦點

在戲劇節正式開始前，劇團會有兩大宣傳的機會：海報大戰爭及開幕大遊行。為何稱之為海報大戰爭呢？亞維儂市政府在節慶期間，會特別開放劇團在城中懸掛海報，所有劇團當然都想搶到最顯眼、人潮最多的地點。為了公平起見，市政府每年在宣布開放懸掛海報的時間和地點前，劇團帶著海報早早在熱門地點前駐守的景象更是常見，能夠掛得多高、多顯眼，全看劇團自己的功力。雖說先搶先贏，但還是必須保持風度，不能將海報覆蓋在他人已經掛好的海報上，別讓觀眾及劇團反感。

另外，一個大亮點則是開幕大遊行，這是個讓劇團使出看家本領、爭奇鬥豔為戲宣傳的重要時刻。即使正值南法普羅旺斯豔陽高照的酷暑，每位演員還是會穿好戲服，帶上道具，在亞維儂的共和大道上一面表演一面發放傳單。大遊行的歡樂及熱情，會讓人忘卻自己是在攝氏37度高溫下行走兩三個小時！

亞維儂戲劇節，為**劇團**及**演員****打造****追夢舞台**

有人戲稱亞維儂戲劇節就像個戲劇超市，身為法國歷史最悠久的戲劇節，自然有各劇院的製作人或是藝術總監前來為劇院挑戲。對劇團而言，能夠被製作人相中、引介到各劇院演出也是參與本戲劇節的一大目標，而推廣藝術文化，讓更多戲劇能在世界各地演出，被更多人看到及喜愛，也是每年戲劇節致力的方向。

為期一個月的戲劇節，對戲劇品質和演員更是一大考驗，除了七月炎熱的天氣，來自世界各地的演員更必須在最短的時間內適應時差、飲食習慣、新劇場等細節。正式開演後，街頭也可看到許多穿著戲服的演員把握演出以外的時間為戲宣傳，由於休息的時間並不多，因此演員體力的重要性也不容小覷。在戲還沒有建立口碑以前，每個劇團都是這樣一點一滴努力的吸引觀眾。

期盼戲劇節一掃疫情陰霾

但也千萬別以為到了戲劇節後期，熱門戲就不需要上街宣傳。即使已經一票難求，劇團還是會敬業的到街上繼續宣傳，如果沒有一顆熱愛表演的心，我想很難在這樣的環境下繼續堅持。可惜的是，2020年的亞維儂戲劇節因為疫情而被迫取消，但官方已宣布2021年戲劇節正常舉辦，衷心希望戲劇能夠重返亞維儂，再次為這個古城帶來對藝術充滿無限熱忱的觀眾及劇團、演員們。

