

## 法式生活：九件法國生活要知道的事

何盈瑩

### 1. 法國人的早餐，只吃甜食，不吃鹹食

對法國人來說，一早攝取甜食是一天精力的來源，當然咖啡也是不可缺少的。最常見的甜麵包(les viennoiseries)，常見的有：可頌(croissant)、巧克力麵包(pain au chocolat)、蝸牛形狀的麵包(escargot)，裡面包著甜奶酥加葡萄乾，牛奶麵包(brioche)…等等。或是棍子麵包(baguette)搭配抹奶油及塗果醬。

在台灣，吃麵包或吐司我們都會塗奶油，對法國人來說，只有早餐的麵包會抹奶油，而中餐和晚餐的麵包都是用來配餐點，在餐桌上是找不到奶油的。說到早餐，在台灣，除了傳統的燒餅夾油條配豆漿，中式的清粥小菜，西式的和漢堡夾蛋等，包羅萬象的選擇。記得第一次帶法國人回台灣度假，一早到早餐店點了我最想念且日日期待的蘿蔔糕和煎餃，法國人看了一眼，吃驚地問我，我們不是要吃早餐嗎？這是午餐或晚餐吧！

來過法國旅遊的人，一定會想，法國到處都有三明治店，三明治也是早餐的一種吧！但對法國人來說，三明治裡夾著火腿，沙拉等等，當然是午餐囉。對法國人來說，早餐只吃甜食！

### 2. 法國上班族的中餐吃得好優雅

法國人的午餐時間是從中午十二點到下午兩點，有整整的兩個小時。這段時間，大家一定停下手邊工作，離開工作崗位，和同事們一起外出用餐。此時此刻，會發現，整個國家的人都去用餐了，和台灣相比，自己帶便當到公司也相對較少。

法國的上班族，公司也會附上餐費，最常見的是餐券(ticket restaurant)，大部份的餐廳都可使用，這也是刺激消費的好方法，畢竟每個月都會有餐券，一定要去餐廳使用的。對於法國人來說「吃」一定要在固定的時間好好坐下來，好好享受，對於法國人，吃飯沒有「隨便吃」這回事，就算是平常得上班日，也要好好享受午休時間。

### 3. 法國到處都是咖啡店卻極少外帶咖啡

在法國，到處都能找到咖啡店，從喝咖啡這件小事，足以了解法國人對生活悠閒的態度和總是享受生活的情趣。

對台灣人來說，喝咖啡是為了提神，提高工作效率，保持快速的節奏。工作前去咖啡店外帶一杯咖啡，到工作崗位邊喝邊開始工作。

但對法國人來說，喝杯咖啡並不是在於提神醒腦，而是為了放鬆。從這繁雜擾人的生活中，尋找一絲絲的安詳，沉澱自己一點煩躁的心靈。因此在法國喝上一杯咖啡，花上兩個小時，並不為過。

此外在法國，當我們點一杯咖啡(un café)，通常指的是 espresso 濃縮咖啡，若覺得太濃烈，可以點 un grand café，也就是濃縮咖啡加熱水，或是咖啡加牛奶(un café au lait)。傳統的咖啡店是找不到台灣人最常點的拿鐵，另外也極少人外帶咖啡(除了美式連鎖咖啡店外)，大家還是喜歡靜靜享受在咖啡店的時光。

#### 4. 法國人辦事效率慢但其實不表示效率差

在法國生活，不知不覺也邁入了第八年，發現自己最大的改變即是「慢下腳步」畢竟在這個國家，任何事情只能「慢慢來」，在法國辦任何事一定要「預約」(prendre un rendez-vous)，在這個情形下，也讓我懂得一定要好好安排自己的生活，安排自己的時間，若沒有安排與計畫，任何事情是不可能辦成的。

剛來法國的前幾年，總覺得法國人動作好慢，明明一件小事也可以拖很久，到銀行開戶可以拖上好幾個禮拜，生病看醫生，若不是重症，也得排上一兩個月。想想台灣是多麼地方便，任何事情和問題一定能在短時間內快速完成。相較之下，總覺得法國人好散漫，任何事情都好拖拉。

現代的生活節奏越來越快，許多人生活卻像丟了魂，不知自己在為了什麼事情而忙錄，但在法國生活久了，從前我認為法國人的散漫，現在卻讓我認為法國人是善於控制生活的節奏，善於忙裡偷閒。

因為辦任何事情都是預約制的狀況下，在法國辦事無法臨時抱佛腳，也因此人人習慣「安排」時間，任何事情必須井井有條。和朋友相約或任何社交活動，都得提前敲定，事先安排。想起當年為了婚禮的安排，我們在一年前就開始準備，寄出喜帖，以利於親朋好久早做時間規劃。

久而久之，在法國生活的我，也習慣使用日誌，任何事情都要事先安排好。在我們看似法國辦事效率很慢的狀態下，其實也表現了，法國人生活的嚴謹，對於他們，這正是高效率的工作與生活習慣。

#### 5. 法國的天空好藍，空氣好清晰

法國是一個非常注重城市整潔，空氣及環境的國家，在我所居住的城市 Strasbourg，每當空氣污染指數過標，這一天，大眾交通工具完全免費，稱為 Pic de pollution。有時會連續好幾天搭乘大眾交通工具免費，直到污染指數恢復標準。

#### 6. 法國人，家家冰箱都有乳酪

法國乳酪(fromage)就超過 365 種，每天可以吃不同種類的乳酪。

法國家家戶戶的冰箱，一定都會有乳酪，有時當我不想做飯時，對於法國人來說乳酪並不是開胃菜或小零嘴，只要配上麵包再搭配一杯紅酒也是可以成為一餐。

偶爾，在主餐之後，吃上幾塊乳酪當作結尾。在台灣，我們並沒有吃乳酪的習慣，有時會被乳酪非常重的氣味給嚇到，這時，絕對不要再法國人面前說：「哇！好臭喔！」，對於法國人來說，他們只會說：「哇！味道好重啊，ça sent fort!」就像臭豆腐對我們台灣人來說是香的道理一樣吧！

## 7. 法國人喝酒愛小酌，不需要乾杯

常常聽到法國人相約總是說：「aller boire un verre(喝一杯)」，法國人的喝酒方式，不一定要喝到醉，他們享受的是當下與朋友相見的氣氛，是一種社交方式。

在和朋友們碰杯時，一定要四目相對，表示禮貌，此外再碰杯時，千萬不能有第三個人的手跨過，例如若 A 和 B 正在碰杯，絕對不能有 C 的手穿過和 D 碰杯，對他們來說，這會帶來不好的運氣。

## 8. 法國人的晚餐總是吃好久吃好慢

在台灣常常會聽到「趁熱吃，不用等」、「慇懃吃三碗公」，記得小時候爸媽都會要我

們好好專心吃飯、不要說話，但這對法國人來說卻是完完全全的相反。

吃飯，對法國人來說是一種社交活動，也是一種拉近人與人距離的方法。吃一頓飯，會發現法國人有聊不完的話題，任何生活瑣事的可以聊，百無禁忌，但在這麼多話題中，千萬別聊到政治和金錢，對於他們來說這是他們的隱私。

法國人的用餐程序為：(1)開胃菜：通常會有許多小食配酒，切記千萬別在第一道開胃菜吃太飽，這只是用來墊墊胃的，讓你不會太容易因為沒吃飯而酒醉；(2)前菜：進入前菜前，一定等大家坐好，同聲說「Bon appétit」後一起開動；(3)主餐；(4)乳酪；(5)甜點；(6)咖啡或茶。

當然，任何菜上來一定要搭配「聊天」。大家邊吃飯邊聊天是天經地義的事，對他們來說，吃飯用餐不只是品嚐食物，也是享受當下的時光。這也是為什麼法國人吃晚餐可以吃到半夜。

此外，到法國朋友家作客，不必因為禮貌而想去幫忙，對法國人來說，客人即是客人，若硬是上前幫忙，他們可能也會覺得幫倒忙，主人會認為，這是他們的家，東西放哪主人最清楚。記得有一次去去公婆家吃飯時，想說我這媳婦一定要幫忙啊，年輕人怎敢只坐著吃而讓長輩們忙碌。但公婆卻對我說：「你是客人，坐好！」

對於台灣人的我來說，覺得自己不幫忙很沒禮貌，但對他們來說，這是他們的家，家的一切擺設他們最了解，我們伸手幫忙，可能只會更亂，而且不管怎樣，我們就是客人，客人就是要好好享受招待。

## 9.法國人的假期好多

法國人一週工時 35 小時，平均一天 7 小時的上班時數，大部份的上班族都過著週休二日，一週只上 5 天班，一年卻有 5 週的假期，不包含國定假日，加班文化少之又少，相對和台灣比，工作時間少，但勞動生產率並不會因次降低。

「休息是為了走更長遠的路」，對於法國人來說就是這個道理。對於有家庭的上班族

來說，陪伴小孩是最重要不過的，下班後，不談公事，把時間留給家人。而當學生放暑假時間，會發現，上班族也能放暑假，法國家長會配合孩子們的長假，好好修自己的年假，在我居住的城市 **Strasbourg**，七八月時，會發現人好少，幾乎要變成空城，連餐廳都沒開呢，大家都去南法，往有海的地方渡假去了。

法國人擁有台灣所沒有的充裕閒暇。對於他們來說，這不是懶散，也不是無所事事，正因為如此，法國人擁有無窮的自由空間。

（本文作者何盈瑩畢業於史特拉斯堡大學，藝術研究所碩士，目前定居法國）

### 百年回歸：2024 巴黎奧運

國際奧委會於今年 9 月 13 日祕魯首都利馬舉行之 131 屆全會上，經投票確定法國巴黎獲得 2024 年夏季奧運會和殘奧會的主辦權。過去巴黎曾於 1900 年與 1924 年兩度主辦過奧運，如今，在前次巴黎奧運恰逢百年之際，奧運火炬將重返這座美麗花都，意義甚大。

總統馬克宏第一時間祝賀巴黎申奧成功，表示此為「法國的勝利」、「全法國必須行動起來」、「在未來的七年將翻開新的一頁」。愛麗舍宮也發表聲明：「奧運提供的機遇將伴隨著法國的轉型，增加法國的國際吸引力，激發我們國家的活力，並且加強全法國體育運動的發展。」

但巴黎申奧之路並非一帆風順，中間經歷過三次失敗，分別在 1992 年、2008 年及 2012 年敗給了巴塞羅那、北京及倫敦。推動巴黎申奧的前總統歐蘭德也表示：「我深感自豪和驕傲，對 2024 年奧運已迫不及待。這屆奧運將成為法國幾代人的機遇。」

經歷了多次申奧的準備，巴黎此次申辦過程幾無瑕疵，將一切問題都考慮周全，提出規劃緊湊而引人入勝的規劃，注入進步與創新的理念，預計將社會服務、領土整治、環保及經濟責任完整列入實施考量之中，避免大量設施的荒廢，並期許藉此將體育推廣向下紮根、四面擴散。

其實，巴黎奧運的「百年回歸」申辦之所以成功不僅獲得國際奧委會的支持，其他候選城市諸如漢堡、羅馬、布達佩斯也在過程中相繼退出競爭，給巴黎讓路，唯一的競爭城市洛杉磯同意奧委會一次決定兩屆奧運主辦城市的提議，投票通過後被授予 2028 年夏季奧運會的主辦權。