

輔大：法國語文學系系友會電子報

第五十五期

發行人：
沈中衡

發行單位：輔仁大學：法國語文學系

聯絡電話：(02)2905-2581、2905-2587

Email：D22@mail.fju.edu.tw

發行日期：
105
年
10
月
20
日
星期四

輔仁大學法文系 VS 比利時魯汶大學歷史人文文學學院

碩士班雙聯學制計畫105學年度正式啟動

本系與比利時天主教魯汶大學歷史、人文、文學學院簽訂「語言學與教學法領域」碩士班雙聯學制計畫，自本(105)學年度起正式生效啟動，未來本系碩士班經甄選錄取之雙聯學生一年級於輔大修課並通過論文大綱審查，二年級赴比利時魯汶大學修課，修畢兩校規定之學分且完成一份論文並通過口試後，即可獲得【輔仁大學文學碩士】及【魯汶大學法國語言文學碩士(主修法語教學)】雙學位文憑。

雙聯學生一、二年級須繳交輔大全額學雜費，二年級另須繳交32歐元予魯汶大學(該費用為比利時政府收取之學生稅)，第三年起如有續修課程，則依「輔仁大學學生返校補修學分實施辦法」繳交輔大學分費。

修課規定	
輔大學生	魯汶學生
1) 第一年除必、選修課程外，另須完成論文大綱審查。 2) 第一年於輔大修課學分：16學分(必修6學分及選修10學分)。 3) 第二年於比利時至少須修習及格7門課程，始得進行學分認定；另加論文1學分。	1) 第一年於比利時修課學分：12門課程至多抵免輔大16學分。 2) 第二年於輔大修課學分：10學分(必修6學分及選修4學分)；另加論文1學分。

106學年度法國語文學系碩士班甄試

~歡迎踴躍報考~



106學年度輔仁大學 法國語文學系碩士班甄試

>>本所特色

- 一、課程設計兼具理論與實務，授課師資具多元專長，其特色在於培育具文學、文化、藝術、翻譯、法語教學各領域與跨領域、跨文化人才。
- 二、與比利時天主教魯汶大學簽訂碩士班語言學與教學法領域雙聯學制計畫。
- 三、研二學生經甄選可前往法國姊妹校修讀一年並抵免學分。
- 四、可修讀本校及外語學院開設之各類學程。

>>甄試項目

- 一、資料審查
- 二、口試：
 - 1.一般口試:適用口試時間居住於中華民國境內者。
 - 2.Skype視訊口試:適用於口試時間因就學因素居住於國外併附有證明者。



>>甄試日期

【口試】

- 一、一般口試:105年11月19日下午1:30開始。
- 二、Skype視訊口試:105年11月19日下午3:30開始。相關規定請參閱本系網站。

>>報考時間

網路報名(<http://www.fju.edu.tw/stu/>)

105年10月21日上午10:00至105年10月27日下午3:00止

>>聯絡方式

電話:02-29052581

網址:<http://www.fren.fju.edu.tw>

E-mail: G22@mail.fju.edu.tw



【本資訊僅供參考，詳細報考資訊以本校公告之招生簡章為準。】

上課囉~~

「系友法文充電實驗班第二期」開放報名中!!

由於過去經常聽到系友說，畢業後接觸法文的機會少了，真希望能有機會再接觸法文。沈中衡主任自上學期(2016年3月)起試辦「系友法文充電實驗班」，邀請透過「台法外語實習生交流計畫」派至本系的法語實習生擔任老師，提供免費的法語交流課程讓系友在忙碌的工作生活之餘能夠有機會重拾法文的美好。

本學期「系友法文充電實驗班第二期」課程預計於10月下旬正式開課，將由本學年度法語實習生Camille ROSSI負責授課，課程內容與上課方式由參加者與實習教師共同商討決定。目前規劃兩堂課程時間為10月22日(六)及10月29日(六)下午3:00-5:00，地點為台北市民生社區活動中心教室(距捷運南京三民站約500公尺)，場地費每次160元，由參與系友平均分攤。

為了讓課程能夠發揮最好的效用，課程人數以20人為限，歡迎有興趣的系友踴躍報名，報名網址：<https://goo.gl/vg5LAF>。

2016校慶活動 外語學院聖誕市集 HO HO HO~Id住你的心

今年12月想逛聖誕市集嗎?

輔大外語學院:滿足你!!

外語學院將於12月1-3日(四~六)校慶期間舉辦「外語學院聖誕市集」活動，邀請各系系友自營事業返校擺攤，以歡樂聚會的方式取代往年制式的系友回娘家活動，配合學校點燈營造歐洲聖誕市集氛圍，提供系友們一個能夠吃喝玩樂溫馨又熱鬧的交流場域，部份活動營收也將捐入德芳外語大樓興建基金，期待大家共襄盛舉~~

有興趣參與擺攤的系友也歡迎主動與本系聯絡了解細節囉~~



【跟著系友學料理】

范秉文(第30屆系友)的Chez Jacques 雅客甜點廚房

Chez Jacques (雅客) 是一個以法式甜點、廚藝教室為主的公司，創辦人范秉文為本系第30屆系友，一開始因為熱愛法國美食，所以一腳踏入了法語的國度，對於甜點沒有太深的情感，然而到了法國巴黎，才真正領略到法式甜點的絕妙之處，2007年於巴黎藍帶廚藝學校(Le Cordon Bleu Paris)取得法餐及西點文憑(Le Grand Diplôme)。

法式甜點的美味，和外型的精巧與精緻，讓Jacques回到台灣後，決定走上甜點這條路，2008年開設了Chez Jacques 雅客有限公司，開始在網路販售，且以法式甜鹹派為主，因為派皮酥酥香香的口感，讓Jacques著迷不已，也因著派在台灣較不普及，Jacques決定將不管是鹹派還是甜派，要讓大家一嘗法式派點的美味。

Chez Jacques除了販售派點，同時也經營法式廚藝教學課程。曾於學學文創、台中互宇廚具、食旅概念、台中小王子的花園蔬食餐廳、新竹天竹園御料理進行為期4年的法餐、西點教學工作。

(資料來源：<http://heyevent.com/event/cn6jrrfqfr62wa/bonjour>)

大廚專訪 Chez Jacques

隨著健康飲食的概念越來越普遍，人們對於飲食這件事也越來越重視。也由於現在有太多的食品安全問題，所以也有越來越多人願意開始下廚並學習做菜，畢竟透過自己親手處理及製作的料理，是唯一可以真正確保自己知道吃進去的是什麼東西，並可以藉由親手烹飪的過程中，更了解所需調味料的篩選與用量。

正因為如此，坊間就有越來越多與飲食相關的工作室不斷的出現。通常這些工作室都包含有私廚、烹飪教室、餐酒會、場地租借與販售特定商品等功能。今天我們要造訪的就是位在民生社區巷弄裡的Chez Jacques。



門口有一座法國國旗搭配落地玻璃與簡單的裝潢。

Chez Jacques在2008年選擇在民生社區落腳





Chez Jacques的靈魂人物范秉文

Jacques從小就對品嚐食物與烹飪很有興趣，而在他年紀還小的時候只要家裡有請客，他都一定會幫忙做菜，久而久之也從父母的身上學到一些料理的基礎功夫。直到長大後，也因為深愛法國的飲食與文化的關係，所以就選擇了就讀法文系。畢業之後，他先到翻譯公司擔任法文的翻譯工作，剛好在人生的某一個時間點，他突然覺得就這樣一直做翻譯的工作實在很無趣，同時心中依舊還是對於烹飪報有非常大的熱忱，於是就決定前往法國藍帶廚藝學院學習烹飪。

本來不愛吃甜點的Jacques因為在法國的學習期間，品嚐到了非常多好吃甜點的關係，也因此愛上了甜點。在藍帶學成畢業之後，就回來台灣開始籌備自己的工作室，而初期就是以賣甜點與派為主。一開始原本在家先接單製作，但是由於家裡的廚房設備不敷使用，所以就在板橋設立了工作室，除了開始累積許多口碑之外，同時也在這段期間有兼任其他廚藝教室的老師，而在努力了五年左右，便移往現在位在民生社區的店址。



整間工作室雖然沒有很大，但極簡風的裝潢讓人感覺到空間很舒服。

(右圖)從門口的法國國旗與這個小艾菲爾鐵塔的擺飾看得出來這間工作室對於法國的喜愛。



(左圖)很特別的企鵝雨傘架。



展示的鍋子都是法國的LE CREUSET鑄鐵鍋。



在工作台中間內嵌了電熱爐。



隱藏式的冰箱，開起來就像一般櫃子一樣。



從裡面往外看，下午的光線從落地玻璃灑了進來。



烹飪教室一次最多可以容納8位學員。



下廚囉~

培根蔬菜鹹派

需要準備的材料如下(九吋派皮)

派皮部分

200克 低筋麵粉(中筋麵粉也可以)
100克 無鹽奶油
30克 冷水
5克 鹽巴



餡料部分

半顆 洋蔥
半條 紅蘿蔔
半顆 馬鈴薯
三片 培根
適量 四季豆
適量 秀珍菇
一顆 蒜頭
適量 洋香菜葉
適量 鹽巴
適量 黑胡椒

鮮奶油蛋液

2顆 雞蛋
300克 鮮奶油
適量 洋香菜葉
適量 鹽巴
適量 黑胡椒
適量 荳蔻粉
適量 薑母粉
適量 匈牙利紅椒粉

為什麼今天會準備這道料理？

會想要分享鹹派除了是因為Jacques本身非常喜歡之外，鹹派對他來說也充滿了許多來自法國的回憶，所以他想要將這個對他來說有某種程度意義的料理與大家分享。當然也是希望大家可以藉由這次的機會，在學會如何製作派皮之後，可以各自發揮更多種不同的創意來製作各式各樣的派。

料理小提醒

1. 餡料的部分記得不要炒得過熟，因為還會進烤箱烘烤。
2. 派皮的無鹽奶油要注意不要讓它融化，因為這樣派皮就不會酥脆囉。
3. 鮮奶油蛋液的調味料可以依照個人喜好的口味做適量調整或更換。
4. 派皮使用無鹽奶油是因為方便於鹹味的調整，切記不要用到含鹽奶油以免過鹹。
5. 餡料的蔬菜盡量都以切丁的大小來呈現，在食用上會比較好入口。
6. 菇類與洋蔥在拌炒後都會稍微縮水，所以可以切稍大一些。

派皮製作步驟



1. 先量好低筋麵粉200克



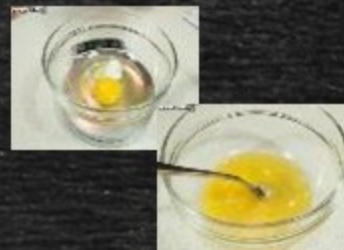
2. 直接將無鹽奶油加入低筋麵粉中。



3. 用手將無鹽奶油與低筋麵粉壓捏混合，盡量不要攪拌與揉捏。



4. 壓捏混合好的狀態。



5. 取一顆雞蛋並加入鹽巴與冷水後攪拌均勻。



6. 將步驟5攪拌好的蛋液倒入步驟三混和好的麵粉中並且攪拌均勻。



7. 將蛋液都吸收並攪拌好的狀態



8. 用手按壓麵糰，再次確認麵糰中的無鹽奶油沒有結塊。



9. 按壓完的麵糰表面狀態應該要是稍微光滑的哦。



10. 將壓好的麵糰用袋子或保鮮膜裝起來，放入冰箱冷藏約30分鐘，麵糰變硬即可使用。



11. 將冷藏好的派皮取出，並在派皮表面灑一些麵粉準備擀派皮。



12. 擀派皮時盡量向上下左右各個方向擀製，直到將派皮擀至比派模還要大即可。



13. 將擀好的派皮用擀麵棍捲起準備鋪在派模上面。



14. 用手將派皮整形捏製，朝著派模的邊緣按壓，將派皮塑型出來。



15. 用擀麵棍將塑型好的派皮來回滾壓，將多餘的派皮除去。



16. 用叉子將派皮的表面叉許多小洞，避免派皮在烘烤的時候會過度膨脹。



17. 將派皮上面鋪一層烘焙用紙或是耐熱保鮮膜，並放滿小石頭在上面避免烘烤時膨脹起來，放進烤箱以攝氏170度烘烤約二十分鐘之後，取出放涼備用。

內餡製作步驟



1. 將所有的蔬菜切成丁狀
(約5元硬幣大小)。



紅蘿蔔。洋蔥。馬鈴薯(切好的馬鈴薯要先泡水，一方面避免氧化發黑，一方面可以將多餘的澱粉去除)。蒜頭。四季豆。秀珍菇(菇類加熱後會稍微縮水，所以要切的稍大一些)。培根。



將鍋子稍微熱鍋後，把培根先放入鍋中拌炒，因為培根還會出油所以這邊就不需要放油了。



培根炒到上色並帶有微微焦香之後即可。(培根的炒製的程度可以照每個人的喜好做調整)



加入洋蔥與蒜頭拌炒。



洋蔥炒到呈現稍微透明並上色後即可。



加入紅蘿蔔拌炒約三至五分鐘左右。



加入馬鈴薯拌炒至馬鈴薯上色即可。



加入秀珍菇稍微拌炒即可。
(菇類比較容易熟)



加入四季豆稍微拌炒約兩、三分鐘即可開始調味。



加入適量的黑胡椒與鹽巴調味之後就完成了內餡囉。



內餡大約炒至五、六分熟即可，因為還會再放入烤箱烘烤。

鮮奶油蛋液製作步驟



將兩顆雞蛋倒入容器裡。



直接加入鮮奶油。



加入適量調味料之後攪拌均勻就完成囉。



鹹派組合製作步驟



烤箱先預熱至攝氏170度。



取出已經烤好備用的派皮。



將炒好的餡料填入派皮，需要填入約九分滿



灑入適量的起司條。



將事先做好的鮮奶油蛋液倒入派中。



放入烤箱烘烤二十五分鐘即可，依照每台烤箱不同的功率，烘烤的時間會有些微的差異。



如何判別是否已經烤好，可以將派稍微搖晃，如果是餡料固定不會搖晃並且表面已經稍微有上色的話，鹹派就已經烤好囉，如果想要表面顏色上色深一點的人，就可以再多烤一下。



成品培根蔬菜鹹派完成囉。切面非常的紮實。

品嚐後記~~

今天的鹹派派皮非常的酥脆，而且吃起來不會有粉粉的感覺，而餡料的味道非常的濃郁。不過也許是因為加了一些香料的關係，讓整個鹹派的風味稍微複雜了一點，荳蔻粉與薑母粉的搭配對於我個人來說，味道算是稍微強烈，如果不喜歡荳蔻味道的人記得不要加荳蔻粉哦。整體上來說餡料與派皮的比例剛剛好，不會有吃起來會很膩的感覺，只是口味上可能和個人的喜好有些微的差異。

整個派包含製作與等待的時間大約需要2個小時左右，不過派皮是可以預先做好備用的，所以整體的製作時間還算不會太久。如果有朋友即將來訪，卻又不想花太多時間來準備料理時，這道鹹派其實是非常適合的料理哦。

【跟著系友認識法國】

世界遺產日 Journées du Patrimoine - 法國參議院Sénat

撰文：史詩婕Chrystal (第45屆系友)

Journées du Patrimoine世界遺產日這麼一個免費到處參觀的大好機會當然要把握時機多多參觀啦！因此下午我們安排了去參觀法國的參議院Sénat。

Sénat究竟在哪裡呢？其實不說可能很多人跟我一樣傻傻經過卻不知道.....因為真的是沒有想到國家議會竟然選在著名的盧森堡公園之中的盧森堡宮（**Palais du Luxembourg**）！而且盧森堡公園、盧森堡博物館以及盧森堡宮全是屬於參議院的財產喔！

參議院到底是什麼呢？

法國的議會制度和臺灣不同，屬於兩院制議會。兩院制，顧名思義就是以兩個獨立運作的議會組成立法機構的政治制度。而Sénat就是兩院制上下議會中的上議院，也就是參議院了。法國的下議院叫做國民議會（*Assemblée nationale*）。

法國的參議員是由15萬名地方代表間接選舉的，參議員的任期為6年。他們可以參與立法，但是他們的決定可以被國民議會否決。參議員的平均年齡為61歲，並且來自各行各業。參議員的月薪毛收入大約5514€，另外還有住所補貼。



我們首先參觀的是舊時Duc François de Luxembourg (盧森堡公爵) 的住所，現為參議院的接待處。踏上美麗的弧形樓梯之後，首先映入眼簾的是一面各國的國旗。這些國旗是曾經造訪參議院的國家元首所代表的各國國旗。旁邊擺著參議院的「金書」，造訪者的簽名簿！



接著是一個個讓人驚豔的美麗大廳。在這樣的地方接見外國來賓法國議會應該感到頗為驕傲吧！

順著路線來到邊間的大廳，牆面上掛著拿破崙寫給參議員們的勉勵，看起來格外輝宏壯闊！



由於參議院所在的這座宮殿是法國皇后 Marie de Médicis (瑪麗.德.梅蒂奇) 所建作為她的居所的，所以宮殿內還是四處可見皇后的曾經居住過的遺跡。宮殿內還有一座小教堂！



接著來到參議院院長的辦公室！古典而簡潔，比起宮殿其他角落算是比較低調了！

穿過中庭，來到盧森堡宮的主建築，又是另一個讓人震撼的景象。要想進入議會大廳，首先要經過的是這個非常氣派的 Escalier d'honneur (榮譽之梯)。這是每個參議員要前往開會前都要走過的大梯，拱頂加上兩旁華麗的雕飾還有階梯上的紅色地毯，真的有種在走紅毯的感覺！！！！



我們跟著人群一路來到參議院的圖書館。一進到圖書館眾人都是
一陣驚呼~~~~歐買尬，圖書館也太美麗了吧！華麗的雕飾、
豐富的藏書、溫和的燈光、舒服的座椅還有望出去就是盧森堡公
園的超大窗戶！！！！真是太羨慕可以在這裡讀書的參議員們了



繞了半天，終於進入今天的重頭戲：議會大廳~~

議會大廳是一個半圓形的空間，中央上方有一個圓形的穹頂。穹頂之下是七個法國有代表性地人物，至於是誰，實在沒有仔細研究了.....，不過大概是法國學術各界有名望的人物！

看到這樣的議會大廳在想到台灣的議會，實在覺得差的有點多.....光是這氣勢就讓人望之生畏啊！想像一下參議員們在這樣的地方開會，默默覺得開會好像也很幸福~~~~

議會廳真的是非常氣派啊！



一旁的這個大廳據說也是作為開會的會議廳，
但是我們怎麼看都覺得在這樣的大廳開會實在
難以想像啊！議員們真的能專心開會嗎？怎麼
看都覺得是要開舞會的節奏啊.....

大廳的金碧輝煌、絢爛華麗跟凡爾賽宮相比也
絲毫不遜色

除此之外，個人覺得這個金書之屋也是亮點之一。其實說實話大家也不太清楚這個房間平時是做什么用的。既然叫做金書之屋，也許是收藏金書的地方吧！但是這個房間的華麗程度實在讓人眼睛為之一亮！



參觀完Sénat出來，才發現Sénat的出口就正對盧森堡公園，也就是我們結婚那天隨手拍照的那個地方！！！！當時真的是不知道啊



認識《歐洲遺產日》

【歐洲文化遺產日Journées européennes du Patrimoine】是法國重要的觀光文化活動，1984年由法國文化部長賈克朗(Jack LANG)發起，1991年經由歐洲議會正式創立為一年一度的聯合行動，由於活動反應熱烈，各國紛紛響應，如今已遍及全歐洲五十多國。

法國文化遺產日的活動時間為每年的九月的第三個周末，其他歐洲國家的活動時間則多從八月底至十一月初，常是剛開學期間，家長也會帶孩子們參與當作開學禮物。許多政治、歷史、文化機構都開放給民眾參觀，

活動期間，許多平常不對外開放的博物館、劇團、政治 / 歷史 / 文化機構、私人花園、歷史遺址等，都開放一般民眾參觀，除了古蹟建築物，也有各地的語言遺產、工作室、音樂會、朗讀會等活動。參觀活動通常是免費，有時酌情收少許費用。對於一般民眾而言，這是探訪或重溫國家遺產瑰寶及瞭解昔日遺產的好時機。

【跟著系友長見識】

馬賽皂究竟有什麼名堂？關於馬賽皂一千零一個Q&A

撰文：孫靜恩Joanne (第45屆)

之前在臉書上分享了一則中央社關於馬賽皂的新聞(<https://goo.gl/sdDf9J>)，然後我也以我的工作專業補充一點解釋，之後才發現原來有許多人對於馬賽皂都是只聞其名，卻不曉得其中有什麼名堂，我常常在店裡或是臉書的信件匣都會收到一些相關問題，所以整理出一篇關於馬賽皂的問與答，剛好有要來法國遊玩、或是有想要買馬賽皂的捧油們，看過來喔～（沒有要買純粹圍觀也是相當歡迎，大家一起來看看馬賽皂有什麼經傳吧！）

在開始看Q&A之前，可以先看看剛剛那篇中央社新聞，還有維基百科：馬賽皂，都有詳盡的介紹。

而至於我為什麼要拖到現在才寫，不當初一鼓作氣寫成一篇文章呢？其實一方面是因為沒時間，另外一方面是為了避嫌，我這幾天剛結束這份工作的合約，算是自由人、自由身，要做不做要寫什麼都隨我高興，但是工作合約還在身上時，要不要寫就挺苦惱的，寫了會不會等於被人認為是變相在打廣告？我的工作的確是賣天然皂，但是不包括網路行銷啊！（還拿我自己的部落格免費幫人家行銷！？而且還沒有廣告費可以拿！？我是傻了嗎？）於是佩雯也要避免走到瓜田李下，以免沒事找事上身。而現在，我工作結束了，和東家兩不相欠，寫這篇文純粹就是心得文，自己寫高興，也不用擔心被人認為是廣告葉佩雯。

Q. 到底什麼叫馬賽皂？

- A. 是一種遵循由四五百年前馬賽地區製皂坊流傳下來的配方所做成的古法皂，至今配方和製作過程都遵循古法沒有改變（well, sort of...各位客倌往下看之後就會知道了~），而真正馬賽皂的成分也很單純：植物油、水、鹽、蘇打，而已，是最簡單、最單純成分的古法皂。



Q. 目前有哪些品牌的馬賽皂？

- A. 目前全法國大概剩下四家肥皂廠品牌有在生產正宗馬賽皂，分別是：Savonnerie de l'Atlantique(SDA)，Fer à Cheval（馬蹄鐵），Sérail（賽哈爾），Marius Fabre（法鉑）。另外，廣為人知的Le Petit Marseillais（小馬賽人）其實跟馬賽皂一點關係也沒有喔！甚至跟馬賽也沒有關係，因為小馬賽人其實是道道地地的巴黎品牌，在巴黎出生長大的喔！XDD 這就跟台中最老字號的自由路太陽餅因為太出名，後來台中各地新開的太陽餅店都叫"自由路太陽餅"，連下交流道後的中清路中港路都可以看到"自由路太陽餅"，可是瑞凡，自由路不在這裡啊！

Q. 怎樣的皂才叫馬賽皂？要在馬賽買或是在馬賽製造才是馬賽皂嗎？

- A. 未來規定會不會改還不知道，但以目前法國的規定和現況來說，認定馬賽皂的標準並不是以"是否在馬賽生產製造"為標準，而是用"是否遵循古法馬賽皂的製作過程和配方"來認定。（至於製造馬賽皂的流程可以參考上面的維基大神）

規模最大是SDA，但是SDA人不在南法，而是在西北法南特(Nantes)，他們生產的馬賽皂依舊是正宗馬賽皂（遵循古法製作流程和成分規定），但是對於法國人來說，就有點缺乏歷史連結感，不少人還是偏好選擇在南法馬賽地區的工廠品牌，就像吃壽司生魚片，就算別國或別的地方能做出同等好吃、和日本本土同樣高水準的刺身和壽司，當不少人想要吃最正宗最傳統的刺身時，第一個還是想到要去日本吃，是同樣的道理，是一種歷史的連結感。

而在南法的三家中，只有Fer à Cheval（馬蹄鐵）和Sérail（賽哈爾）這兩家是真真正正在馬賽市區，比如說馬蹄鐵皂坊就坐落在馬賽第十四區，而Marius Fabre（法鉑）則是在沙龍普羅旺斯(Salon de Provence)，雖然仍在大馬賽地區的一日生活圈之內，但距離馬賽有段距離，不太能稱作馬賽地區。雖然如此，對普羅旺斯人來說Marius Fabre仍然是當地馬賽皂三家龍頭之一，也是非常值得信任的老字號。

所以馬賽皂是否真的得來自馬賽？不一定，而是要看它是怎麼製作而成的。



馬賽皂的成分除了剛剛說的那些以外，油的比例也規定是72%，不能多不能少，且不能使用動物油脂，而且最重要的是，絕對不加任何香料、色素和添加物，就算是天然香料和色素也不可以，所以不管是肥皂的顏色或是味道，都是最原始的顏色和皂味，有時沒什麼味道，有些人甚至會覺得單純皂味臭臭的，這都是正常的。而馬賽皂最傳統的造型多為正方塊，不過今日也有推出長方形的或類似吐司切片...等不同形狀的。而正統馬賽皂上面也會印上鋼印或是特別標明出來它是馬賽皂，而且是用72%的油做的。

Q. 所以馬賽皂都一樣只有一種嗎？

A. 不是喔～油的成分不一樣，出來的皂就不一樣。一般來說，最傳統的馬賽皂分成兩種顏色，一種是用橄欖油做的綠色馬賽皂，另外一種是植物油的白黃色皂，兩種都是馬賽皂，就是用途不一樣，綠色（橄欖油）馬賽皂是洗澡洗身體的，而白黃色（植物油）則是洗衣服的，功能不一樣喔！

另外，為了因應民眾的需求和喜好，現在老廠們也有出另外加了其他天然香料和色素的皂，不過也因為這樣就不算是最正統的馬賽皂囉！要買馬賽皂的人，記得下手前要看清楚喔！

Q. 同樣的馬賽皂怎麼顏色不一樣？有的深有的淺？哪一種比較好？

A. 馬賽皂會褪色是正常的喔！主要原因就是因為馬賽皂沒有添加任何色素，所以顏色會因為日曬和乾燥而變色，這是正常的喔！剛出爐新鮮的馬賽皂的顏色是深綠色(橄欖油)和比奶油黃淺一點的白黃色(植物油)，日曬乾燥一陣子後，顏色會愈來愈淺、愈來愈老，這是正常現象。以宅前輩在這行業二十幾年的經驗，馬賽皂是愈老愈好用喔！新製成做好的皂通常都是要放通風處陰乾，揮發掉多餘水分後才算真正完成，有時候店裡進貨時收到"太新鮮"的馬賽皂還不會立刻就上架拿去賣，反而是要再晾乾一陣子，等皂再更乾一些再賣。所以如果可以選擇，選愈老的皂愈好喔！



Q. 馬賽皂除了清洗外還有什麼功效？

A. 白色植物油馬賽皂除了可以洗衣服外，老一輩的法國人還深信它有預防抽筋的功效呢！很多上了年紀的法國人會專門來買馬賽皂吐司切片，回家放在床腳，以預防半夜睡覺時大小腿抽筋。雖然這不是馬賽皂最主要的功能，雖然沒有科學證明，但是法國人口耳相傳之後很多人認為馬賽皂有解緩預防抽筋的功效。大家如果有興趣可以試試看，不過我個人覺得要預防抽筋還是要多喝水、吃香蕉、補充電解質才是正解XDD（前店員我本人是不太相信的哈哈）

Q. 馬賽皂和天然皂的差別？

A. 簡單來說，馬賽皂是天然皂，但天然皂不一定是買賽皂喔！簡單分辨方法一：如果沒有72%比例的油，那就不是馬賽皂。二：如果它有其他顏色和香味，那就不是馬賽皂。三：認廠牌，如前面說，現在只剩四家廠有在生產馬賽皂而已。馬賽皂跟天然皂是兩種不同種類的皂喔！不要被當地攤販唬到，就算是在馬賽或是普羅旺斯製造的皂，也未必是馬賽皂喔。像是旁邊這種，他們就不是馬賽皂喔！



Q. 馬賽皂是否大勝天然皂，是對肌膚最好的肥皂？

A. 這就跟你問青菜和蘿蔔哪個是最好的蔬菜，欸，兩個是不同東西，真的無法這樣比較。馬賽皂是有名的古法皂，配方四五百年的都沒有改變，一顆皂就可以體驗這四五百年的時光，但是它是否是全世界最好的皂？我個人認為不是。一個四五百年都沒有改配方的皂，不會與時俱進，依據科學或醫學佐證愈來愈完善。

以潤膚和保養肌膚來說，馬賽皂的滋潤效果其實不如今日生產的天然皂好，今日的天然皂許多會添加乳木果油或堅果油...等更保水滋潤的油類，讓洗完身體後皮膚不會乾乾的，但是馬賽皂都不能加，所以相較之下，洗完皮膚會稍微乾一點。

所以我個人不建議拿馬賽皂來洗baby或是三歲以下小朋友，小朋友的肌膚還太脆弱，需要溫和滋潤一點的成分會比較好。另外，如果要拿馬賽皂來洗臉，洗完要記得上化妝水收斂保水，然後再擦點乳液，如果天天用馬賽皂洗臉然後都沒有做保養保水，之後臉的肌膚會偏乾喔。

不然一般人如果肌膚正常沒有問題，用馬賽皂洗手洗身體是沒問題的。（同樣的，皮膚特乾的人也是要記得保養保水喔！不是馬賽皂的問題，用任何皂都一樣～）

Q. 是不是比72%更高就是更好的皂，有沒有100%的馬賽皂？

A. 沒有喔！72%大概是極限了～你要留點位子給水、鹽和蘇打啊！不然做不成皂的！要100%油的話還是去超市直接買一瓶油吧！逼死做皂工廠也生不出來的！

Q. 馬賽皂會不會遇熱融化，固體皂融得像沐浴乳？

A. 一般馬賽皂和天然皂都不會有這問題，但是綠色橄欖油馬賽皂比起其他油做的皂來得怕曬，在日曬高溫下會變得有點軟，還會有像是皮膚出汗的樣子，它也會有點出水，但這是正常的。但它不會融得像沐浴乳一樣，別擔心！

所以如果買的是老皂，水大部分都已經揮發光了，就不用再擔心它會流汗了喔！變成木乃伊了已經XDD

Q. 馬賽皂裡有沒有棕櫚油？我不要棕櫚油怎麼辦？

A. 其實是有的。（嘆氣）

剛才說馬賽皂分兩種：72%橄欖油和72%植物油，植物油包括什麼？椰子油、花生油、棕櫚油或是樟樹油.....等等，而標榜72%的橄欖油呢？總該是純橄欖油吧？(其實並不是，裡面還是有添加其他植物油（而這就包含棕櫚油）。商人的話真的聽聽就好，信個72%就好，不要全信啊！)

很遺憾的，目前幾個馬賽皂的領導品牌，(有些人誠實坦然說，有些人不誠實官網亂亂寫，但是大家號稱用橄欖油做的馬賽皂其實都有添加棕櫚油或是其他植物油，而不是完全純的橄欖油。)

以下，不是我要護航這行為，而是要跟大家解釋一下現況。現況就是，**目前所有的皂都有含棕櫚油**，不管是馬賽皂還是天然皂，它是做皂的第一原料油，棕櫚油的特性可以幫助皂定型、固定，而不像橄欖油做的皂容易變形、軟趴趴。加上棕櫚油成本低而橄欖油又很貴，如果要量產製造、大量消費，又希望能壓低價格以求薄利多銷，為了符合現實利益，最後大家多多少少都選擇了棕櫚油。如果消費者覺得一顆馬賽皂超過4歐元太貴，要再便宜才願意買，顯而易見，工廠為了壓低售價就得壓低成本，這樣才有利潤，那成本怎麼樣壓低？就只好從原物料著手。

棕櫚樹的產業的確對於生態有很大的影響，比如說大量砍伐雨林來種植棕櫚，或是棕櫚樹會壤土質劣化等等，環境生態上而言，棕櫚的確是個渣，不是好東西；但是單以油來說，棕櫚油的清潔力不錯、效果也很好，這也是為什麼後來棕櫚油就到處都是了。

所以說，(遵循"古法"製作，想來挺諷刺的。)

(所以我前面寫的都是72%的"油"or"植物油"，而避免直接寫72%的橄欖油，而橄欖油馬賽皂雖然有加其他植物油，但是橄欖油的比例依舊是最多的，所以我依舊稱它是橄欖油馬賽皂。)

但是還是有小皂坊、個人工作坊是很堅持完完全全的古法，也就是不含棕櫚油或其他植物油的配方，大家可以多比較多看看。



爆料調查文章請看：[Savon de Marseille: un peu d'huile d'olive et de grosses entourloupes // Ecrit par Brice](#)

Q. 馬賽皂是不是中性皂？我不要鹼性皂怎麼辦？

- A. 其實所有皂都是由油類和鹼性原料（如蘇打、鈉、碳酸鈉、氫氧化鈉...等等）進行皂化反應的，所以多少都是鹼性，差別只是在於這皂是不是趨近於中性的弱鹼性而已，而不會是真正百分之百的中性喔！這就是它的原理，沒有辦法改變。

Q. 有沒有可能買到Made in China的馬賽皂？

A. 在南法要買到Made in China的皂還真的不容易呢！大概踏破草鞋尋無處，你要找都還找不到呢！假如今天一家肥皂店馬賽皂賣得很好，要趕快叫貨補貨，他要趕快打給中國的工廠下訂單，然後皂皂們再從中國搭飛機或是搭貨輪，千里迢迢前往法國，如果中間遇潮遇濕又遇到下雨，運氣不好當場就跟美人魚一樣化作泡沫了，一堆泡泡送到法國像話嗎？或是好不容易完整送到法國，結果因為潮濕要重新風乾一遍，才能拿出來賣，先別說賣相會受損，這家店應該撐不到一個月就會倒店吧！加上肥皂是那種又占空間又重的東西，而且單價還不貴，光這運費，應該賠本會賠到脫褲。所以請放心，這裡真的買不到Made in China的馬賽皂。

以上是幾個我常聽到的問題，希望附上Q&A整理可以幫助到大家。（我現在不是店員了，於是這就不是為了賣貨而發明說詞了，完全是過來人經驗整理，良心推薦～）

如果你們喜歡，我是身邊有人需要相關小常識和解答，就請幫我一起分享吧！

【系友好棒之新書發表】
第19屆——蘇善(蔡麗雲)系友



不可能平面--蘇善詩集

出版社：釀出版(秀威資訊)

出版日期：2016/10

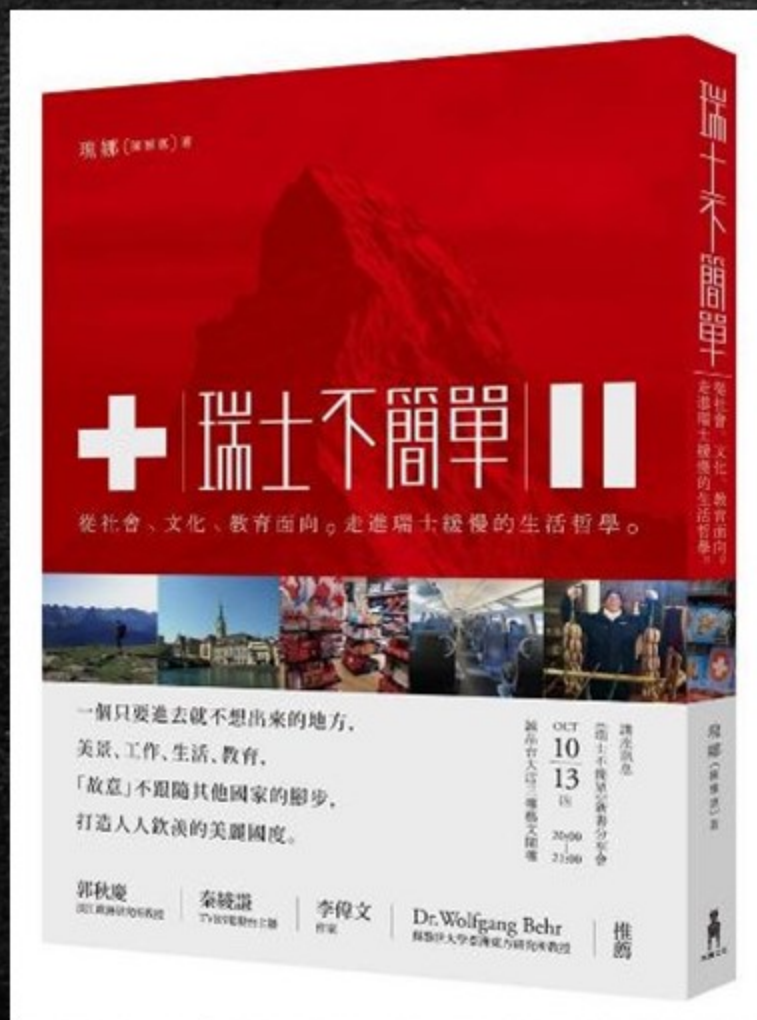


天空之歌

出版社：秀威少年

出版日期：2016/10/07

【系友好棒之新書發表】 第35屆——陳雅惠系友



瑞士不簡單：從社會、文化、教育
面向，走進瑞士緩慢的生活哲學

作者：瑰娜(陳雅惠)

出版社：木馬文化

出版日期：2016/10/05

【系友好棒之新書發表】
第45屆——辜品瑄

鎖鎖菇。畫日常：平凡日子
再發現！

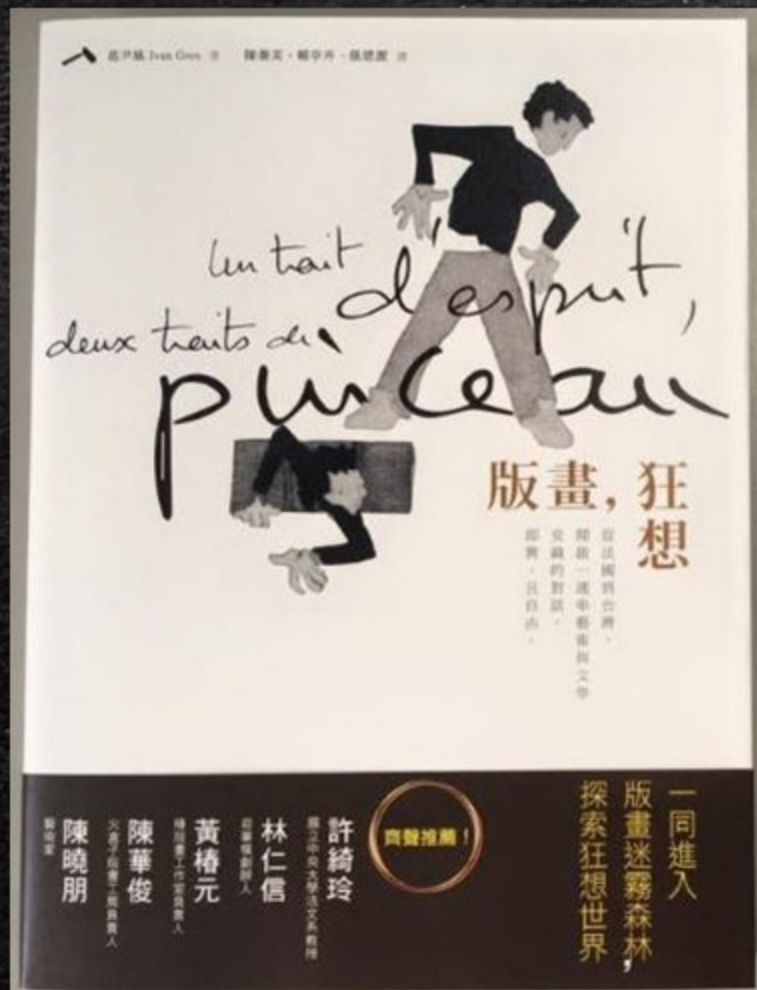
作者：辜品瑄

出版社：幸福文化

出版日期：2016/08/03



同場加映—葛尹風(Ivan GROS)老師



版畫，狂想：從法國到台灣，開啟一連串
藝術與文學交織的對話，即興，且自由！
Un trait d' esprit, deux tratis de
pinceau

原文作者：葛尹風 (Ivan GROS)
譯者：陳蓁美、孫恩潔、賴亭卉
出版社：幸福文化
出版日期：2016/10/13

心靈法語

“

Avoir la foi, c'est monter la première marche même quand on ne voit pas tout l'escalier.

-Martin Luther King



LA SOLUTION EST EN VOUS .COM

“

Les personnes faibles se vengent, les personnes fortes pardonnent, les personnes intelligentes ignorent.

-Auteur inconnu



LA SOLUTION EST EN VOUS .COM

電子報徵稿

為使系友電子報充分發揮系友聯繫互動與凝聚向心力之作用，特別開放系友、在校生投稿，無論是近況 / 心情分享、企業求才招募、實習機會提供、商店活動廣告等，皆可透過系友電子報發佈系友週知，歡迎踴躍投稿，謝謝！

投稿請寄至 D22@mail.fju.edu.tw，主旨註明「系友電子報投稿」，並請提供您的姓名、屆別及聯絡方式，謝謝您！