

## 巴黎南法普羅旺斯自由行(下)

文、圖 / 林釗尚

臺中市林釗尚小兒科診所

### 114年4月24日：南法亞維儂，走進教皇之城

今天一大早6：00起床，8：00搭捷運M14線，搭RER A8：37往Lyon車站，要刷進站NFC又被擋，就到票務窗口問：「Excuse me, sir. I have bought one MRT-train ticket on my phone, but I can not go into station.」

After I showed on phone ticket to Mr Staff,

Mr staff：「ok, you can go in via the door beside the gate, you open the door, that is ok.」

於是我們又是被手動放行。再一次深刻感受到：巴黎交通的特色就是一系統偶爾耍任性，但人都滿隨性親切。

順利進去，到達巴黎最大鐵路轉運中心Gare de Lyon里昂車站，Lyon車站真的很大，動線很難找，還好提早1小時到，問了很多人，終於找到月台。順利用在台灣線上買的TGV高鐵票，搭上9點38分的Gare de Lyon出發往Avignon的TGV高鐵。

### SNCF vs Trainline：TGV 車票購買心得

其實最重要的是要分享如何買這TGV的高鐵票，當然是上法國國鐵官網SNCF便宜又方便，老婆用Apple Pay，上SNCF網站順利買到TGV車票1st class，價格67歐元(圖1)。但我沒Apple Pay，只有Android手機，上SNCF網站竟無法成功刷卡買票，還好想到第三方網站TRAINLINE APP，才順利買到1st TGV車票，但價格76.64歐元(圖2)，貴了快10歐。這個Trainline APP真的很好用，還會在行程的地方將轉搭的月台都寫出來，三個小時，到達亞維儂。

另外一個經驗，長途建議買first class，且要在下面的座位層，才不用提行李爬小樓梯上火車上層，另外位置比較寬而且行李可以放在桌椅的旁邊，比較不用怕被偷。

### 抵達 Avignon：迎接普羅旺斯藍天

到達Avignon TGV車站，還要再轉他們的區間車到Avignon centre(圖3)，順利到達一直想要再過來的南法Avignon，一踏出車站，迎接的是晴空無雲(圖4)，蔚藍的天空。心曠神怡！

先走到飯店Hotel de Cambis，4/24-4/26兩晚共新台幣8509，每晚4250新台幣，Check in後問飯店的櫃台有沒有建議的餐廳，他建議這一家庭園式的餐廳，我們沿著共和街走到飯店推薦的La Cour d'Honneur-Restaurant(圖5)，這庭園餐廳裡面有兩棵高大漂亮的樹，問服務人員是什麼樹，她說：horse chestnut，趕緊查查資料才知道這是七葉樹，也是馬栗的一種。這裡的用餐氣氛真的不錯，且一個牛排加開胃菜只要25歐，享受美味焦香的牛排，感覺還不錯，比台灣還便宜。但說實在，七葉樹下用餐很有氣氛，但剛好七葉樹在開花，造成我們兩人鼻子一直癢，鼻塞，伴隨持續的頭昏腦脹，真的煞風景，十足的「花粉熱實戰體驗」。浪漫與過敏，一線之隔。

### 下午漫步亞維儂：重返20年前夢想之地

用餐後，漫步走在Avignon中古世紀的街道，這是我再次來Avignon最主要的目的。它是法國藝術與歷史之城，又稱教皇的城市(City of Popes)，有著超過5000年的歷史，因其地理位置，在1309到1377年之間，聖座從羅馬梵蒂岡遷移至此，前後一共有七位教宗在亞維儂生活，



圖1 Apple Pay上SNCF買到的票。

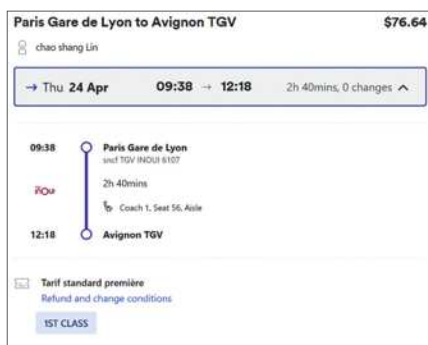


圖2 Trainline APP買到的票。



圖3 轉搭區間車到Avignon centre。



圖4 Avignon centre。



圖5 La Cour d'Honneur餐廳。



圖6 教皇宮內部。

直到教宗額我略十一世遷都回羅馬，所以街道兩旁皆是保存完整的城牆和中古世紀的建築，讓Avignon悠閒中帶有濃濃的歷史氣息，因此在1995年亞維儂歷史城區被列入世界文化遺產名錄。

#### 教皇宮(Palais des Papes)：圓了20年前的心願

慢慢地走到了教皇宮，記得20年前參加旅行團時，我們在教皇宮前廣場短暫停留，匆匆拍照後就被拉去下一個行程—當時站在門外，看著壯麗的建築，只能在心裡默默說：「好想進去看看。」這次自由行，我特地安排了充足時間重返此地(圖6)。

跟大家分享一下，買門票後會給我們一個類似iPad平板，平板會指引你走向哪裡，若這廳中間的小柱子有一個圓的圖案，用iPad掃描，就可以看到它的介紹，印象最深刻的，掃進去看到幾

百年前教皇宴會的模擬場景，彷彿回到1352年英諾森特教皇登基時(圖7)。

#### Bella Ciao麵包店：像秤豬肉一樣賣麵包

教皇宮停留3小時後，便往隆河走，沿著老城的街道走，途中經過網路介紹的法式麵包店，Bella Ciao-Boulangerie Utopiste，這家法式麵包的賣法如同我們豬肉攤買豬肉秤斤論兩的賣，要吃多少，就切多少，一公斤5歐元，麵包外脆，但裡面濕潤；裡面加入很多堅果、藍莓還有龍眼乾等，有著咬勁的麵香，非常順口，是我心目中排名前幾名的法國麵包。

#### 聖貝內澤斷橋(Pont Saint-Bénézet)：在傳說與洪水之間倖存的橋

繼續往隆河方向再走1公里到Saint Bénézet聖貝內澤斷橋。這橋是亞維儂市的最著名的橋樑與指標性建築之一(圖8)，建於1177年。這座橋最



圖7 彷彿回到1352年英諾森特教皇登基的場景。



圖8 隆河聖貝內澤亞維儂斷橋。



圖10 魯西永紅土城。



圖9 魯西永紅土城。

初是由一位名叫聖貝內澤(Saint Bénézet)的牧羊人所建，根據傳說，他在神的啟示下開始了這項工程。斷橋的全長約為900米，最初連接亞維儂和對岸的巴爾卡斯，然而，由於洪水和戰爭的影響，橋樑在17世紀開始逐漸損壞，最終在1669年被迫停止使用，成為一座斷橋。目前，斷橋的剩餘部分長約350米，並且成為了亞維儂的象徵之一。整個下午到晚上8點走了快20000步，結束今天的行程。

### 114年4月25日：普羅旺斯一日遊Local Tour

這是第一次在國外參加英文導遊的KKday local tour普羅旺斯Provence一日遊，兩人共318歐元，每人5300新台幣。其實自由行偶爾穿插著一個當地的local tour，會讓行程更豐富。說實在，參加英文導覽的local tour，心中很忐忑。

早上8點半從Cambis Hotel走路到共和國路的遊客中心集合，有來自俄羅斯的一個年輕人，還有紐西蘭的老夫妻及德州的老夫妻連我們一共七個人，經驗豐富熱情的法國導遊開7人座車來帶我們往Provence走。

### 第一站：魯西永—紅土城的赭色魅力

9：30到達魯西永(Roussillon)紅土城(圖9,10)，這座紅色的村莊建於赭色懸崖頂端，是人與自然、赭色與石頭的和諧結合，整個村莊房屋牆面、階梯、街道都帶有赭色調，在陽光照射下顯得格外溫暖。走在這裡，會有一種真的走進油畫裡的感覺。

### 第二站：戈爾德(Gordes)一天空之城般的石頭城戈爾德

這乾石山頂村莊矗立在懸崖上(圖11)，建立於1031年至17世紀之間，在中世紀的動盪時期，這裡成為保護當地人民的要塞堡壘。據說戈爾德是宮崎駿《天空之城》的原型，因此又享有「天空之城」、「石頭之鄉」、「石頭城」的美名。

### 第三站：瓦克呂茲泉—碧泉村的神秘湧泉

11：30到達瓦克呂茲泉(Fontaine de Vaucluse)又稱碧泉村，步行至索爾格河(River Sorgues)的發源地(圖12)。碧綠清澈的溪水潺潺流動，清澈靜謐，彷彿置身在世外桃源仙境般。這裡是法國最大，歐洲第三大，更是世界第五大的泉水，年流量6.3億立方米。河水十分清澈，令人印象深刻



圖11 天空之城，戈爾德。



圖12 碧泉村的索爾格河的發源地。



圖13 中世紀村莊萊博村。



圖14 中世紀村莊萊博村好吃超甜的餅。



圖15 16世紀房屋以及羅馬風格的聖文森教堂。



圖16 加爾橋，這是羅馬時期保存最完好的水道。

的湧泉至今仍未揭示其奧秘，許多洞穴學家無法確定其井的確切深度。我們就在河邊找個地方坐下來，吃自己準備的法國麵包午餐，一邊看著碧綠溪流緩緩流過，一邊聽著水聲與鳥鳴，那種寧靜療癒的感覺，是城市裡很少能感受到的。

#### 第四站：聖雷米—優雅的小鎮時光

下午2：30我們來到聖雷米(Saint-Rémy-de-Provence)。這是一座小巧精緻的小鎮，充滿藝術與文學氣息，也是梵谷當年在精神療養院居住創作的重要地點之一。

#### 第五站：萊博村—中世紀懸崖古城

下午4：00到達位於阿爾皮耶山脈(Alpilles)的中世紀村莊萊博村(Les Baux de Provence)(圖13,14)，這座村莊坐落於岩石山脊上。走到最高點是美麗的16世紀房屋以及羅馬風格的聖文森教

堂(St-Vincent Church)(圖15)。

#### 第六站：加爾橋—羅馬時期的水道奇蹟

最後一站是著名的加爾橋(Pont du Gard)，這是羅馬時期保存最完好的水道，建於公元1世紀，被列為聯合國教科文組織世界遺產(圖16)。

**Local Tour小心得：聽不懂全部英文沒關係，但一定要聽懂這兩件事**

1. 聽清楚集合時間：例如導遊會說：「We drop off here. The mini bus will stay here for one hour. Please come back at six fifteen.」
2. 聽清楚集合地點：下車時最好用手機拍一下車子停放的位置與附近標誌，以免回程找不到車。



圖17 在亞爾車站，提著兩大行李走。



圖18 Ohio州來的美國人Nimme，幫我拿行李上階梯。



圖19 這飯店連大門及大廳都沒有。

若不放心，也可以主動再問導遊，聽不懂導覽內容頂多聽一些歷史，但若聽錯集合時間地點，就有可能真的被放鳥在山城裡。

### 趣味插曲：「西格魔」不是mall，而是梧桐樹(Sycamore)

在車上行進的過程中，導遊多次說：「on the right, you can see many “西格魔”」，以我們的耳朵聽起來，完全聽成「西格魔」，腦中浮現的畫面居然是mall(購物中心)。當下還在想：「這麼鄉下的地方怎麼會有mall？」後來上網查拼音才發現，原來導遊講的是梧桐樹(Sycamore)，也就是南法路邊最常見的一整排高大樹林，瞬間恍然大悟，笑了很久。

### 回到亞維儂：披薩當結尾

大約7點回到亞維儂的遊客中心，結束今天的豐富的一日遊，這樣的行程如果是自己開車前往，大概需要兩天才能完成的事，從飯店出來往教皇宮附近找晚餐吃，找到一家餐廳吃窯烤Pizza，Pinocchio，現點現做還不錯吃。

### 114年4月26日：亞爾(Arles)：梵谷之路、市集、競技場

#### 抵達亞爾：在小車站遇見溫暖的幫手

今天要往南走到亞爾，一大早由亞維儂搭8：50火車，9點10分到達亞爾，Arles station跟我們的集集火車站差不多，我提著兩大行李由

月台地下一樓到上面去，兩手各拿一個行李，要再上樓時(圖17)，一個由Ohio州來的美國人名字Nimme，看到我拿兩個行李要提上階梯，就幫我拿上去一個，很感謝這個美國人，人間到處有溫情，我熱情邀他一起拍照留念(圖18)。10點到達飯店。第一次在Agoda App訂到的4星飯店沃爾弗大廈飯店(Maison Volver)，一晚要新台幣10,543，拉著行李找飯店，奇怪了！第一次照Google走，竟找不到，來回走第二次才找到，因為這「飯店」連大門及大廳都沒有(圖19)，但Agoda的網站號稱4星飯店，圖修得這麼漂亮，這個應當只是民宿而已，感覺被騙了。

#### 亞爾週六市集：走入當地人的日常

check in之後，這天剛好是星期六，可以遇上亞爾最熱鬧的週六市集。市集由上午8點一直營業到下午1點，攤位沿著多條街道攤開，非常好逛。我們從羅馬競技場走到假日花園廣場(Le Jardin d'Été)，市集就在旁邊。現場充滿新鮮蔬果、起司、香腸、香料、甜點與手作商品，人聲鼎沸，非常有在地生活感。買了很多水果，價格大概只有台灣的一半草莓一盒，還有4個西洋梨，1個小的哈密瓜，都非常好吃(圖20)，及現場做的海鮮燉飯(圖21)。另外還遇到一位體型圓潤、很有喜感的老闆，現場烤著墨西哥鹹派(Mexican quiche)，香味四溢，我們當然也買來嚐嚐，真的很不錯(圖22)。逛完採買完之後，滿



圖20 亞爾市集現場買的戰果。



圖21 亞爾市集現場做的海鮮燉飯。



圖22 亞爾市集賣餡餅的老闆。



圖23 斑駁痕跡的千年建築物之間的街道。



圖24 《亞爾醫院花園》。



圖25 《星空下的咖啡座》。

足的回到民宿，我們就在房間享用這些市場戰利品，海鮮飯+水果大餐，既經濟又滿足。

### 114年4月26日下午：梵谷之路：走進畫裡的亞爾

午餐後，我們展開在亞爾的梵谷之路(Van Gogh Trail)。亞爾是一座歷史層層疊加的城市，兩旁是充滿斑駁痕跡的老屋、石牆與巷弄，每一步都像踏在歷史上(圖23)。

梵谷在1888-1889年間曾在這裡生活了近15個月，創作了超過200幅畫作，其中包含：

- 《星空下的咖啡座》(Café Terrace at Night)
- 《黃色房屋》(The Yellow House)
- 《亞爾醫院花園》(Garden of the Hospital in Arles)

今天，就按照他的畫作路線，實際走一圈。

#### 第一站：《亞爾醫院花園》一療養院

從Maison Volver飯店出發，步行約10分鐘，就來到梵谷當年曾住過的療養院。梵谷在割下了他的左耳之後就住進這個療養院，但現在這裡已經不是醫院，是有點像活動中心的地方。一樓有個梵谷紀念品店，走進去這醫院，還是不免俗的找到梵谷的畫，亞爾醫院花園的角度去留念拍照一下(圖24)。

#### 第二站：《星空下的咖啡座》一人去樓空的黃色咖啡館

接著我們循著地圖往「Café Terrace at Night」(圖25)的場景走去，大約五分鐘就能抵達，可惜的是，畫中的那家黃色咖啡廳目前已經停止營業，只剩門面與招牌仍在。我們最後選擇坐在旁邊仍有營業的咖啡店，點了飲料，靜靜地看著這條小街，想像當年梵谷坐在這裡，抬頭看



圖26 古羅馬競技場。



圖27 亞爾競技場的如迷宮走道。



圖28 從塔樓制高點俯瞰整個競技場全景。

星空、低頭畫畫的模樣。

其實走完亞爾的梵谷之路後會滿生氣的，畢竟在當時全鎮都批評他是瘋子，結果現在整個地方都靠梵谷賺錢。

### 第三站：亞爾羅馬競技場(Arènes d'Arles)—迷宮般的古戰場

再來是前往競技場(圖26)，4：20pm來到競技場，這個競技場比羅馬競技場稍微小一點，但應當是目前保存最完整的，它的建造可以追溯到公元前1世紀。這座競技場可容納觀眾2萬多人，用於觀賞戰車比賽和血腥的徒手格鬥。自蓋完後的400年間，這裡不斷的上演著血腥決鬥表演，一直到5世紀後西羅馬帝國滅亡，競技場搖身一變成為了民眾的避難所。而到了19世紀以後，亞爾競技場又回到大型演出場地的功能。現在亞爾每年7、8月還有不少鬥牛表演供遊客購票欣賞，真的是蠻值得推薦的。

其實約20年前，團遊來過一次，都是跟一般觀光客一樣都是大門口照相留念一下就立刻離開，今天就來一個深度旅遊，花11歐元買了門票進去競技場深度觀賞這兩千年前的建築。但是走進去，裡面真的是如迷宮一樣(圖27)，下層與上層的走道並不完全相通，常常走著走著就繞回原點。我一心只想找一個能拍到「完整全景照」的角度，結果繞了好幾圈都不成功，不管站在觀眾席哪一側，都拍不到整個競技場的全貌。最後才發現，原來售票口上方有一座塔樓(Tower)可以登上制高點。於是我們再次沿著迴廊往上爬，終於站在了最上層，拍到了那張夢寐以求的整個競

技場全景照(圖28)，結束了今天下午的亞爾深度之旅。

### 旅程總結：巴黎與普羅旺斯，其實比想像更近

這趟旅程從4月21日搭乘長榮直飛班機出發，到4月26日在亞爾畫下法國段落，總結起來有幾個深刻的感受：

1. 巴黎並不遙遠：搭直飛班機，一覺醒來就到，入境手續也比想像中快速。
2. 巴黎交通雖複雜，但手機一機在手就能搞定。Roissy Bus、地鐵、RER、公車，只要善用Bonjour RATP APP與Navigo電子票，就可以用NFC嗶來嗶去。
3. 經典景點都很容易抵達。艾菲爾鐵塔、聖心堂、羅浮宮、凱旋門、凡爾賽宮……通通可以靠大眾運輸搞定。
4. 從巴黎到南法普羅旺斯，只要一班TGV，從Gare de Lyon搭TGV，三小時內就能抵達亞維儂，普羅旺斯非常適合放慢腳步慢遊。
5. 亞維儂與亞爾，是我最愛的兩個城市。在亞維儂，可以走在教皇之城與千年城牆之中，看教皇宮、斷橋與隆河。在亞爾，可以走在梵谷的畫裡，踩在羅馬競技場的石階上。

這次的巴黎南法自由行，在4月26日平安結束。最感謝的是God bless，全程沒有遇到扒手。最後，我們從亞爾再搭上TGV，離開法國，往下一站：西班牙巴塞隆納前進。