

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

姓名	林杰	撰寫日期	2026 年 6 月 25 日
院系所	外語學院 法文系/所		
研修學校	中文：里爾天主教大學		
	英文：universite catholique de lille		
研修系所 (課程)	French for international student Film shooting and editing Oral expression Public speaking Documentaries Translations english to french		
研修期間	自 2025 年 9 月 1 日至 2026 年 6 月 5 日止		

一、研修學習概況與心得

我覺得法國跟台灣的教育現場差蠻多的，不能用以往習慣的模式來學習。有一堂戲劇寫作課，老師從頭到尾沒上過課只有發講義，讓同學分組討論，期末的時候就要報告。課堂內容完全取決於同學之間有沒有認真做事。

至於法文的部分，聽不懂。一開始就算有準備了還是聽不懂，不只是語速快還有慣用語的不同。比方說同學之間喜歡講俚語或 verlan，就是要見招拆招慢慢學。會有一段陣痛期覺得來這裡的意義是什麼，但撐過去之後就會開始學到東西了。

我沒有什麼太推薦的課程老實講都還好，但口說有一個老師 elisabeth.suzana 教的最好課程也風趣多元，如果可以的話試著選他的課。

二、研修學校（機構）概況與心得

天主教里爾大學，還好。不是一個很突出的學校就是一個非常普通的大學（當地同學講的，而且是很多人跟我講的）好處可能是他算大學城，然後交換生可以選兩個學院的課，而且課程選擇非常豐富，好幾百堂任君挑選。缺點是就算

課程名單開出來選了他也不一定可以上。我選了兩堂本來非常想上的課結果選課人員跟我說系統上找不到他也沒辦法就不了了之了（行政系統爛到有剩）

學校的安全管理不用擔心，進出需要靠學生證逼卡才能進。掉了的話十歐就可以補辦（掉了兩次）。

學校食堂距離 flsh 學院很近，現在還有一歐學餐可以吃，雖然菜色永遠都那樣但 36 台幣吃一餐我給過。用餐時間人比心園人潮還多常常要排 45 分鐘以上。推薦吃 all green 餐廳比較健康好吃。

學校靠近市中心，公車很方便。捷運要走 15 分鐘。前往 republic beaux art 或 lille flandres 都不會太久（鬧區）。

學校旁有個超大草皮公園vauban，基本上學生沒事情做天氣好時都或去那邊，每次去都會遇到同學。是一個很 chillk 的地方。帶點小酒跟點心，帶顆足球跟音響，準備野餐墊，體驗一下法國人怎麼過生活的。

學校的宿舍蠻破的，最便宜的 500 多歐沒廁所而且很小。但好處是你會在裡面遇到很多同班同學能快速建立友誼。我住的是離學校 30 分鐘遠的 odalys campus。700 歐但補助 200 歐，有獨立衛浴跟廚房。之後法國取消了房屋補助，同學再斟酌要怎麼選。

購買民生用品的話，eura lille 的康達盛通是最多人的，lidl 便宜窮學生首選，match 選址方便展店多，aldi 比較明亮。e leclerc lille 很大常有特價，品質好但比較貴。

亞超推薦 inamourri，維力炸醬麵 義美小泡芙 珍奶 蔥油餅 火鍋底料樣樣都有對面也有一家比較老的亞超。最大最便宜的要跑去 roubaix 的巴黎市多，更便宜更大，如果要買豬肉可以到那邊買，不然法國豬很腥，根本野豬騎士。

接下來最重要的

一頓美味的料理不光能給你帶來動力，還能讓留子在異地打拼時給靈魂帶來慰藉，尤其法國的東西常常貴又普...

我推薦的一些餐廳：

five guys：有預算的時候可以去吃，自由搭配料跟醬，雙層漢堡爽爛。奶昔還可以最多選四種口味混搭，超爽。

Luks kebab：學校大概走十分鐘，學生餐 7 歐，好吃程度中，主要是方便，有時候學餐來不及就去這家。

Take and smile：應該是這家我也忘了，在學校對面人蠻多，好吃管飽老闆人好，之前還讓我賒帳，體驗到了人情溫暖。steak haché 裡面的醬很爽，推薦。

稻香館：想吃中餐必推這家（或 chinois tiger），還有中文 ktv，可以邊吃飯邊唱歌，根本里爾錢櫃，去到每次打電話預約老闆都認得我了 lol。

The south halles：旁邊有一間直火炭烤雞的店。法國有很多烤雞的店但大多都用品質不好的雞。這家很新鮮又便宜好吃，上面還有蔥醬。拜託有空繞去吃看看。盡量等剛出爐的雞腿，全雞還好，買雞腿會爆汁。

還有很多像是麥當勞窮鬼套餐五歐一個 set 或者當地一些有名的薯條店（里爾美食是薯條）很多吃的大家再去探探店。絕大部分時間還是自己煮才省荷包。我之前都看一個 ig 叫做 freakyjay_27 的教留學生做菜，大家可以學一下。

三、生活體驗與心得

我覺得這一年，我會說改變了我的下半生。他們說生命的中點，其實是 18 歲。隨著年齡增長，每一年在心理上的“權重”會越來越輕。這就導致了時間好像“越跑越快”的感覺。畢業以後，找個體面的工作，過幾年成家、有了孩子，日子在重複中流逝。偶爾跟三五好友酒後聊著我們這些那些，停留在 18 歲前的青春，定格在 22 歲前的年華——這本該是我的生命軌跡。

但交換給我的世界帶來一條 if 線。

原本的人生像一條筆直的鐵道：畢業、工作、成家、老去；交換後的人生，多了一條不知道通往哪裡的岔路。

但岔岔的世界線終究收束了，我回到我的家鄉，台灣。這裡有我的好朋友、好麻吉、好兄弟、有看著我長大的家人，也有陪著我一起成長的愛人。這裡有我熟悉的街道、熟悉的語言，還有那些曾經習以為常，離開後才懂得珍惜的一切。這片土地見證了我的童年，也陪伴我走過成長的歲月。

還記得離開的那天，我帶著一個問題踏上旅程：「我能做到嗎？」一年後的今天，我帶著無數的故事與回憶回到這裡。我享受著回憶帶來的複利。往後的人生裡，每當我想起這段時光，那些走過的街道、遇見的人、看過的風景，以及所有細碎的日常，都會在心裡重新發酵，化作一抹會心的微笑。原來有些旅程的價值，並不只存在於當下，而是在往後漫長的歲月裡，不斷增值。我看見了更廣闊的世界，也認識了更真實的自己。而當我再次站在這片土地上時，我才明白，答案從來不在法國，更不在任何遠方。答案一直都在我的心中.....

影片：

<https://drive.google.com/file/d/18lgBDMjY26tGyyn6FY5WAcI5BqpPVkbbk/view?usp=drivesdk>

四、照片分享

















GRILLE D'IMPUTATION DES EQUIPEMENTS ET DES SERVICES

NUMERO DE LOGEMENT :

SALLE DE BAIN	
Porte papier	23 €
Mouilleur	18 €
Platère	16 €
Abat-jour WC	21 €
Abat-jour WC carré	sur devis
Bac à douche	sur devis
Barre avec crochets	38 €
Rideaux de douche	24 €
Porte de douche	sur devis
Carrelage (prix m²)	40 €/m²
Falence (prix ou m²)	40 €/m²
Mécanisme chasse d'eau	90 €
Cuvette WC	sur devis
Éclair sur email	138 €
Flexibilité douche	12 €
Rénovoir WC	sur devis
Sèche serviettes	234 €
Support douche	25 €
Linoléum SDB	49 €
Meuble vasque	215 €
Joint dalle de bain	56 €
Mitigeur douche	185 €
Mitigeur lavabo	105 €
Sèche-cheveux mural	85 €
Pommeau de douche	38 €
Robinet d'arrêt chasse d'eau	30 €
Barre de douche	61 €
Bonde lavabo Up&Down	34 €
Siphon	34 €
Siphon douche	sur devis

LUMINAIRES	
Abat-jour mural pyramide	32 €
Base chrome applique	60 €
Applique carré lit	71 €
Plafonnier SDB	90 €
Lampe de bureau	33 €
Lampe de chevet	72 €
Spot 1 tête	54 €
Spot 2 têtes	72 €
Spot 3 têtes	99 €
Ampoule spot LED	13 €
Ampoule E27	9 €
Abat-jour suspension plafonnier	73 €
Applique boule lit	69 €

LITERIE	
Matelas 80*190*13	173 €
Matelas 90*190*15	191 €
Matelas 120*190*15	347 €
Matelas 120*200*15	375 €
Matelas 140*190*15	300 €
Sommier 90*190	165 €
Sommier 120*200	236 €
Sommier 140*190	274 €
Housse matelas 80*190*13	60 €
Housse matelas 90*190*15	65 €
Housse matelas 120*190*15	83 €
Housse matelas 140*190*15	89 €
Pied de sommier	9 €
Lavage oreiller-couette-alèse	45 €

CUISSINE	
Ampoule frigo	6 €
Bouton plaque de cuisson	12 €
Micro-onde	144 €
Frigo table top	330 €
Joint cuisine	36 €
Meuble cuisine	sur devis
Plan de travail	220 €
Néon cuisine	45 €
Plaque de cuisson	170 €
Évier	sur devis
Mitigeur évier	122 €
Bouchon évier	27 €
Poignée frigo	20 €
Ampoule hotte	35 €
Hotte	187 €
Crédence	200 €
Plateau verre micro-onde	20 €

SEJOUR	
Roboteur 200H	sur devis
Robinet thermostatique de radiateur	121 €
Linoléum	sur devis
Tringle penderie	28 €
Penderie	sur devis
Pendra (prix m²)	36 €/m²
Bulle de porte	2 €
Manivelle de volet roulant	98 €
Porte palière avec pose serrure	sur devis
Charnière de porte ou placard	38 €
Poignée de meuble	10 €
Poignée fenêtre	25 €
Porte placard	125 €

MEUBLES	
Lit gigogne étudiant	700 €
Système gigogne	116 €
Tête de lit 210	199 €
Tête de lit 140	99 €
Tête de lit pont	548 €
Table autoportée forme 1	191 €
Table autoportée forme 2	225 €
Bureau	570 €
Table de chevet	130 €
Étagère miroir potière	285 €
Miroir vertical	108 €
Chaise	130 €
Armoire 1 porte	305 €
Canapé gigogne	999 €
Commode	446 €
Table basse	140 €
Portère-porte miroir	63 €
Tête de lit rangement	360 €
Tête de lit 120*100	111 €
Porte objet	30 €
Bureau console	228 €
Plateau table EVO 60X60	203 €
Télévision	344 €

AUTRES	
Détecteur de fumée	12 €
Prise électrique	10 €
Pièces détachées	sur devis
Sonnette	12 €
Vitrage	sur devis
VMC	120 €
Interphone	100 €
Judas	19 €
Volet roulant/ Store	sur devis
Interrupteur	31 €
Peinture (prix m²)	20 €/m²
Rideaux / tringles rideaux	sur devis
Trou à reboucher	sur devis
Serrure fournie et posée	sur devis
Poignée classique	19 €
Clef porte palière	120 €
Clef boîte aux lettres	14 €
Badge Vigik	55 €
Porte clef Odalys	54 €
Télécommande parking	50 €
Fusible	7 €
Prise TV	31 €
Nettoyage d'appoint	75 €
Nettoyage plaque de cuisson	65 €
Nettoyage complet fin de séjour	175 €

*Ces tarifs sont TTC et peuvent être sujets à la hausse et à la baisse selon les stocks de nos fournisseurs

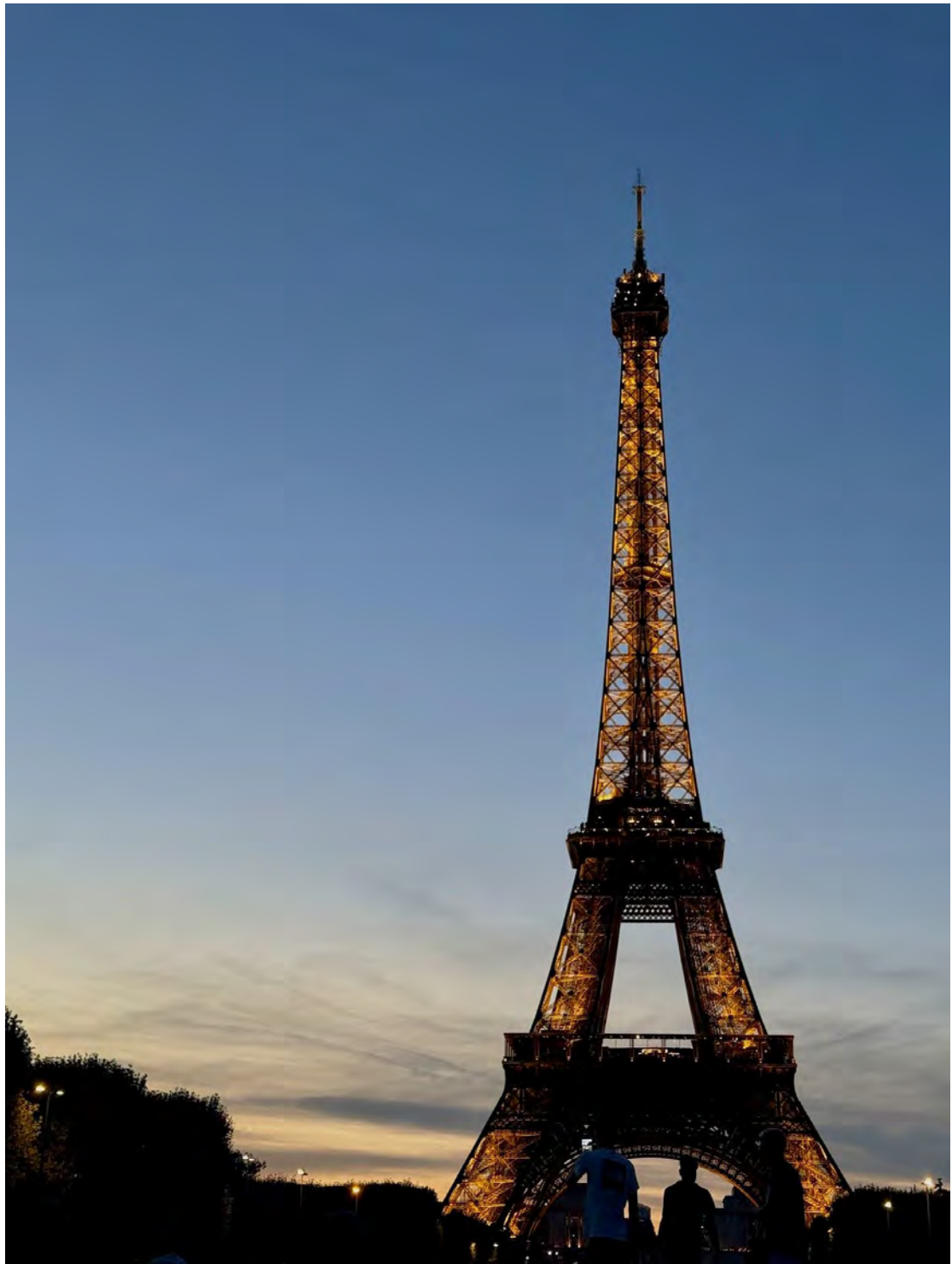
Date et signature :

Les différents modes de scrutin

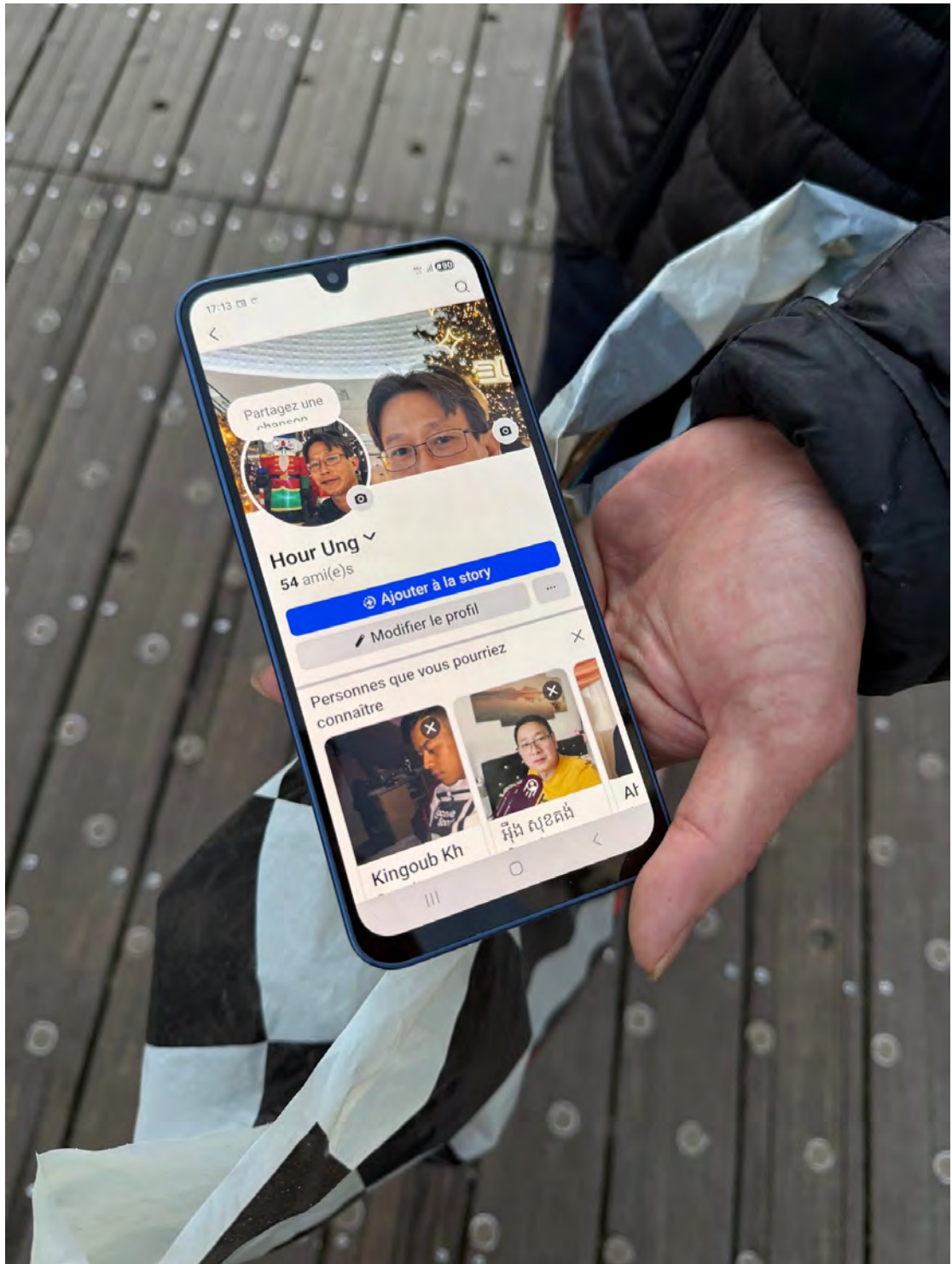
Le scrutin majoritaire

- Est élu le candidat ou la liste qui obtient la majorité des voix.
- Majorité absolue = $\frac{1}{2}$ des voix + 1.
- Dans l'élection majoritaire (député, conseiller général)
 - Election au 1^{er} tour → majorité absolue.





















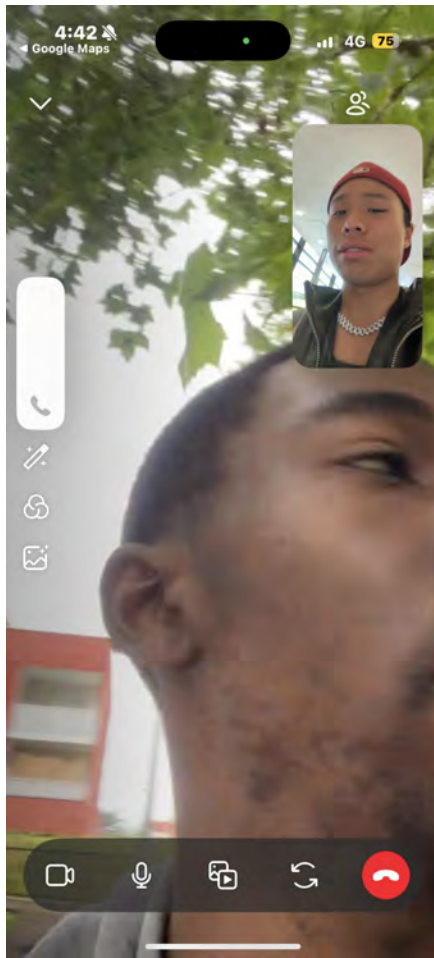












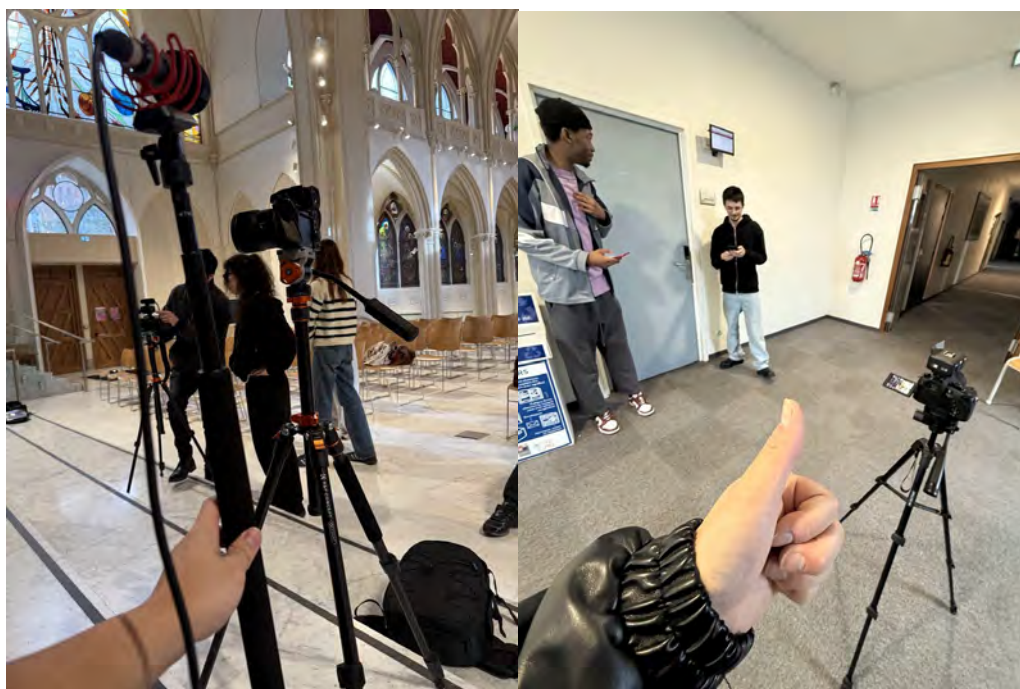


平常 hang out 就是薯片起司跟酒爆吃



日常 hang out





拍攝實作拍拍拍，分組，有時用學校器材有時需自備



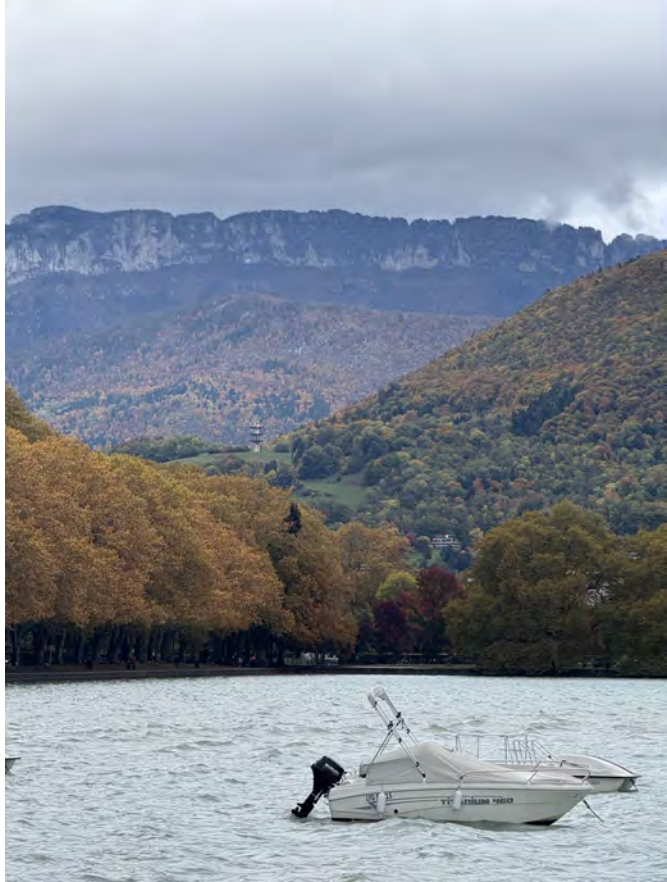
在國外很閒有時候不知道幹嗎就拍拍拍，所以就開始拍 mv

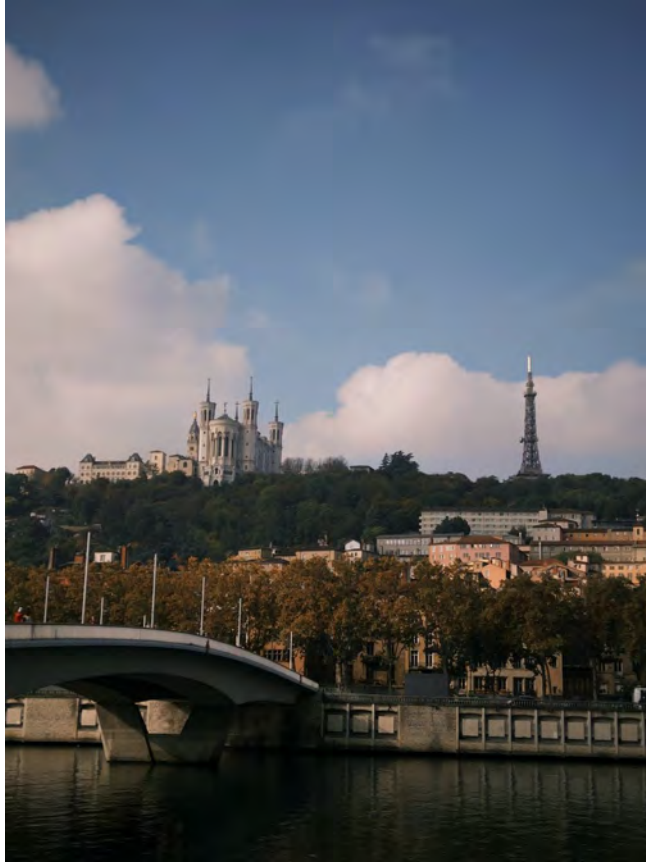
跟台灣朋朋出去玩





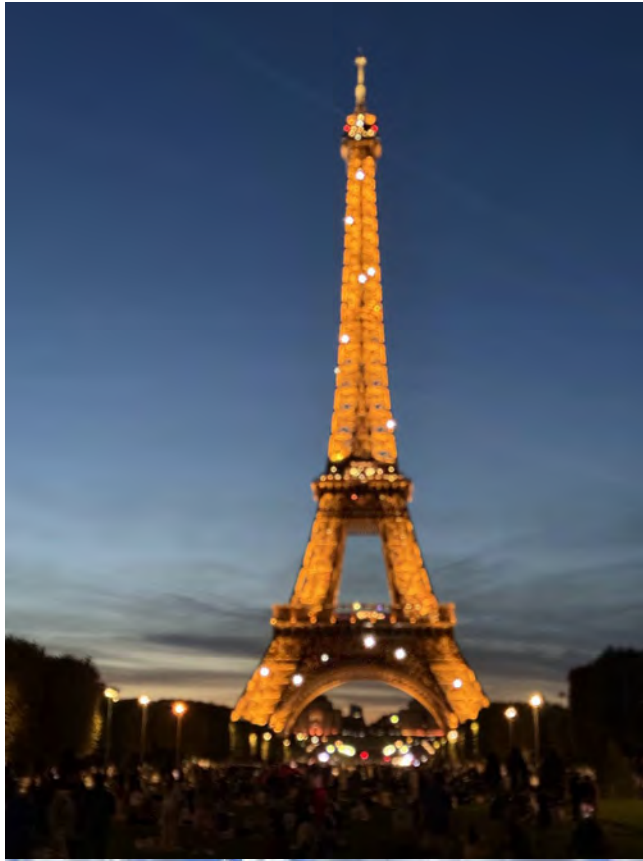














9:43

10



您的鏡頭未開啟



關閉麥克風



開啟鏡頭



相機特效



派對功能



最後簡單講一下行前準備。可以辦 revolut 省去跑銀行的麻煩，法國行政效率低到我朋友辦了健保卡，回國都還沒拿到，盡量不要相信他們的辦事風格比較好。

電信可以辦 free mobile 但切記上飛機出國玩要開飛航，尤其瑞士。我才幾分鐘直接被收 60 歐，8-1。有預算的話 orange 比較好，在地鐵還是有網路。

至於跑其他的流程 dcard 跟小紅書都有詳細圖解就不贅述了

祝大家交換順利！！！！