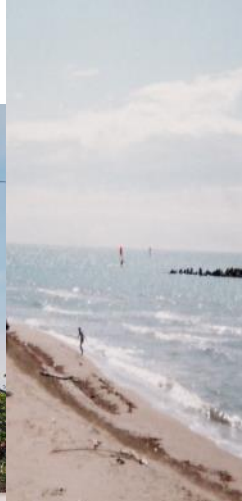


# 日本新潟大學 交換學生分享

國文碩 朱容瑩



# 目次

---

1. 出國前的申請與準備
2. 新潟大學的學習內容
3. 生活在新潟的大小事
4. 交換一年心得與建議

# 出國前的 申請資料 (高師大)

研修  
申請表

其他輔助  
審查文件

讀書計畫書  
(中、英文)

自傳  
(中、英文)

中文成績單

身分證  
學生證  
影本

注意  
時程

語言能力  
證明文件  
(日檢、多益)

兩名教師  
推薦函  
(中、英各一)

國立新瀉大學選送108年出國研修學生讀書計畫書(表2)

姓名: 朱容瑩      國文所 三年級

**申請動機**

**讀書計畫**

近程目標	
中程目標	
長程目標	

綜上所論，日本的新瀉大學所提供的課程是我所急切需要的，因此成為我申請交換的首選。我有勇於挑戰的精神，也有嚴謹的治學規劃，希望能爭取到至新瀉大學的交換機會。

**申請動機 Motivation**

**讀書計畫 Study Plan  
(近程、中程、遠程)**

Study Plan of the Exchange Program

Name: CHU RONG-YING      Graduate Institute Of Chinese      Year: Third

**Motivation**

**Study Plan**

Short-Range Target

Medium-Range Target

Future Career Plans

In a nutshell, the courses offered by Niigata University in Japan are second-to-none to me, and therefore become the first choice for my application for exchange. I have the courage to challenge, and also have a good research attitude, hoping to win the exchange meeting to Niigata University.



國立清華大學選送 108 年出國研修學生其他輔助審查文件(表3)

姓名：朱容瑩		國文所 三年級	
<b>參與活動</b>			
一、太和：2017 海峽兩岸道家道教與周易學術研討會			
日期	2017.10.21-22	主辦單位：國立高雄師範大學	
研討會以道家道教與周易為			
活動簡介			
負責內容	<b>參與活動 (活動簡介、 負責內容、 附上證明)</b>		
二、第三十八屆南區八校中文系碩博士生論文研討會			
日期	2017.10.28	國立清華大學中國語文系	
活動簡介			
負責內容	<b>( 敝人是研究生又很邊緣 生活樸實無華只有參加研 討會 )</b>		

<b>獲獎紀錄</b>	
2017 青年超新星文學獎 首獎	105 年 高雄青年文學獎 文青組·散文 優選
作品名稱：〈傳訊化高中〉	作品名稱：〈與日逐走〉
<b>其他經歷</b>	
擔任鳳山高中 奇幻文學社 指導老師	
任期	104 學年第二學期-105 學年第二學期
本社團以創作奇幻小說為主要目標，並舉辦主題式的閱讀與寫作，每周由社團幹部帶領社員激發創作的想像力，我在旁協助和指導學生的創作。	
<b>其他經歷 ( 擔任某高中社師 )</b>	



自傳

姓名：朱容音

國文所三年級

個人基本資料

課內表現

碩一	現代詩研究
碩二	現代小說研究
	西方詩學研究

課外表現

個人基本資料

課內表現  
(分年級、課程)

課外表現  
(系學會、社團、實習等等)

Autobiography

Name: CHU RONG-YIN

Graduate Institute Of Chinese Year: Third

Personal information

In-class performance

First year	Studies of Contemporary Poetics	1
Second year	Studies of Contemporary Novel	1
	Topic Studies in Western	1

Extracurricular performance

- My creations have won numerous literary awards
- I have already passed a certificate of ...



# 出國前的申請資料

注意：提前規劃好完成時間！！

1

注意語言檢定與發證書的時間，比如日檢只在七月和十二月考。

2

教師推薦函，最晚至少要在一個月前拜託老師，還要考慮到翻譯成英文的時間。

3

讀書計劃表和自傳，由於考量到要翻譯成英文，也需要提前準備。

4

盡量不要踩死線才交，有時候系辦搞不清楚狀況會拒收。

# 通過學海 後續申請 (新大)

特別聽講學生  
入學志願書

聽講計畫書

學業成績  
證明書

院主任  
推薦狀  
(日文)

在籍  
證明書

履歷書

在留資格認定  
證明書交付申請書

預金殘高  
證明書

護照影本、  
大頭照、  
日檢影本



# 交換學校端的申請資料

通過學海後，還要再提申請資料到要交換的學校。  
(內容及時程皆以新潟大學為例)

1

四月底收到新潟大學的通知，五月底前要交申請資料。準備時間約一個月。

2

以新潟大學的大學院為例，必須是院長的推薦函，還要翻成日文，必須馬上準備。

3

大部分的申請資料都有表格。

4

聽講計畫書，需要去新潟大學的課程系統查詢，大概計畫想選哪些課程。

# 新大的學習內容



新潟大學日語課程介紹：  
<https://www.niigata-u.ac.jp/wp-content/uploads/2020/09/JPLguidancefall2020J.pdf>

# 日語課程選擇性多樣

科目	
日本語初級 e ラーニング	
初級日本語	科目
日本語(総合・初級)	社会人としての日本語・オーラルコミュニケーション
日本語(読解・N5N4/N4N3)	社会人としての日本語・作文
日本語(聴解・N5N4/N4N3)	アクティブラーニング A/B/D
日本語(総合・N5N4/N4N3)	日本事情人文系/社会系/自然系
JLPT-N2/N1	
英語/中国語による日本語文法解説	
漢字・語彙	
非漢字圏日本語学習者対象漢字・語彙	

## 令和元年度 健康スポーツ科学実習Ⅱ(スキーⅠ,Ⅱ)授業実施要項

令和元年10月1日

1. 目的 スキー技術を習得することにより、冬期間でも野外で身体運動を行う楽しさを学ぶ
2. 期日 令和2年1月11日(土)～1月13日(月) 2泊3日
3. 場所 新潟県妙高市 池の平温泉スキー場
4. 宿舎 花屋ハタノ  
新潟県妙高市大字関川字畑野 2434-6 TEL 0255 (86) 2389
5. 費用 29,000円(宿泊費,初日昼食から最終日昼食,交通費,リフト代含む)  
その他;レンタルスキー:2,700円(板,ストック,靴)  
レンタルウェア:2,000円(帽子,ゴーグル,手袋は含まない)
6. 指導者 教員6名  
八坂剛史、田中誠二  
五十嵐久人,若杉透,姫路環,伊藤巨志  
TA1名  
亀岡雅紀
7. 学生数 名(男子:名、女子:名)
8. 日程 1月11日(土) 早朝バスで出発,午後講習(班編成),全体ミーティング  
1月12日(日) 午前,午後講習,夜別講義  
1月13日(月) 午前講習及びテスト,午後出発
9. 携行品 スキーテキスト,スキー用具一式,スキーウェア,グローブ,帽子,ゴーグル,  
着替え,タオル,洗面用具一式,ルームウェア,保険証,筆記用具
10. 実習前予定
  - (1) 10月1日(火)16時25分～ 総合教育研究棟 B251  
聴講受付,実施要項配布など
  - (2) 11月5日(火)16時25分～総合教育研究棟 B251  
班わけのためのアンケート実施
  - (3) 12月3日(火)16時25分～総合教育研究棟 B251  
スキー実習学習会Ⅱ,ほかほか
  - (4) 12月10日(火)16時25分～総合教育研究棟 B251  
実習直前オリエンテーション,実習費支払い,ほか

# 推薦課程：滑雪課



兩天三夜 29000日圓 (不含雪具租借)  
按照程度分組,初學者也很安心安全  
算是正式課程,可以獲得學分



# 生活在新潟 的大小事

- 1 食：料理達人養成
- 2 衣：穿短袖三個月
- 3 住：房租均一22000
- 4 行：幾乎都靠雙腳
- 5 \$：粗估一年一百萬

# 生活在新大飲食篇 ( 每月平均餐費 25000日幣左右 )

一、學校周邊生活機能尚可，外食的餐飲店不少，商業午餐定食價位約一餐500-1000日幣左右。

二、學校內設有食堂，要吃飽的話一餐約400日幣起跳，雖然很近很方便，但我覺得很容易吃膩而且也沒也很便宜。

三、因為每天外食餐費很高，基本上留學生去超市買菜，在家自己煮比較多。



學校食堂  
價格484日圓



超市便當  
價格500日幣左右  
( 越晚去會有促銷折扣 )



學校周邊食堂  
價格700日幣 ( 只有丼飯 )

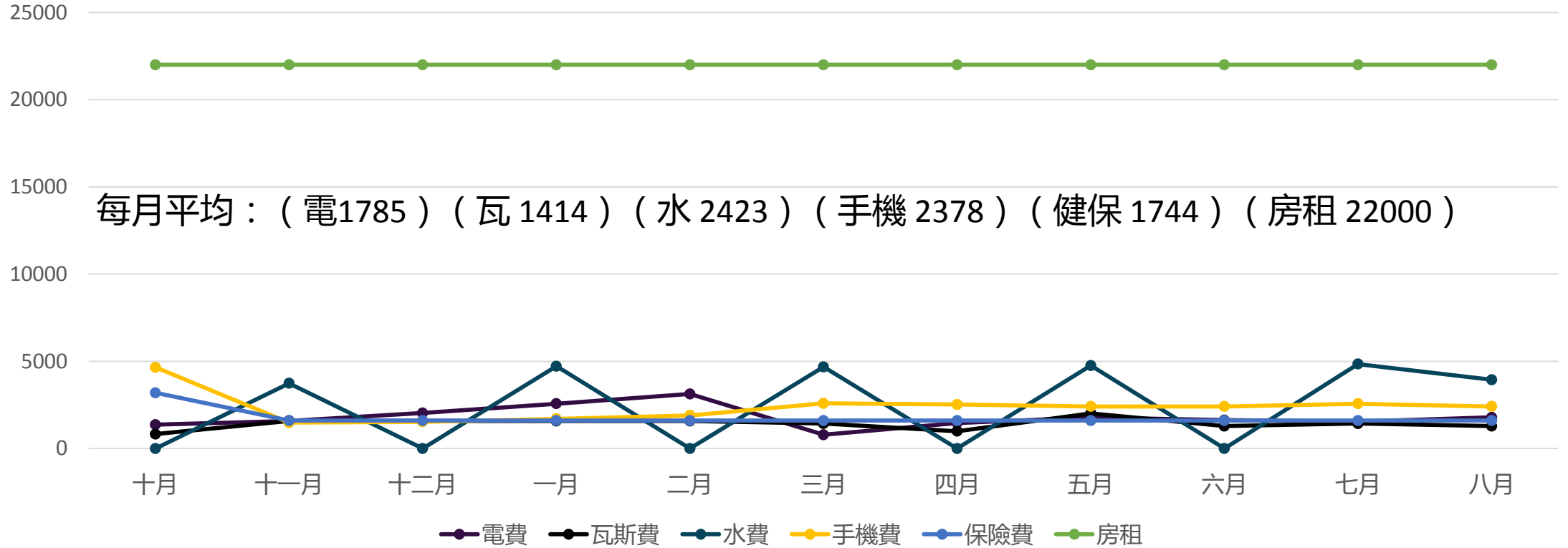
- 一、如果住不到學生宿舍，學校會幫你找外面的租屋。
- 二、房租不論宿舍或外面均一價22000日幣。
- 三、由於日本房子多為木製，夏熱冬天超爆冷。
- 四、都會有廚房，浴室非乾濕分離但有浴缸。

# 住宿 環境



# 每月固定支出費用總表

圖表標題





# 留學開銷（扣除旅遊）

每月固定支出約35000日幣

每月平均餐費約25000日幣

每月其他花費約20000日幣

= 每月平均80000日幣 \* 11個月

= 880000日元（約25萬台幣）

（其中包含：

高師大補助168000台幣

疫情下日本補助200000日幣

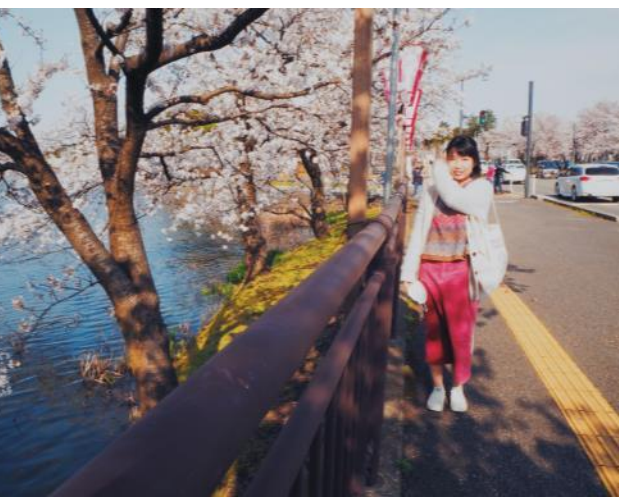
打工收入200000日幣左右）



# 心得與建議

- 一、一定要學會自己煮飯
- 二、住鄉下就是要狂走路
- 三、留學在瘟疫時請三思
- 四、基本的禮儀非常重要  
( 尤其是在日本 )

新潟大學



謝謝聆聽  
ご清聴ありがとうございました

Mail: [daisy.chu17@gmail.com](mailto:daisy.chu17@gmail.com)