



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	
參與活動			
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	
活動簡介	研討會以道家道教與周易為		
負責內容	參與活動 (活動簡介、 負責內容、 附上證明)		
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	(敝人是研究生又很邊緣 生活樸實無華只有參加研 討會)		
負責內容			

獲獎紀錄	
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〉
獲獎紀錄 (附上獎狀)	
其他經歷	
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。	
其他經歷 (擔任某高中社師)	



自傳

姓名：朱

國文所三年級

> 個人基本資料

「請詳細填寫資料，這將有助於我們從中了解您的背景與志願。」

年

名

> 課內表現

所內提供了古

下表格針對我所選

碩一	現代詩研究
碩二	現代小說研究
	西方詩

> 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

Graduate Institute of Chinese

on modern Chinese literature. The following are the papers I have chosen:

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

> Extracurricular performance

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

values.



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)

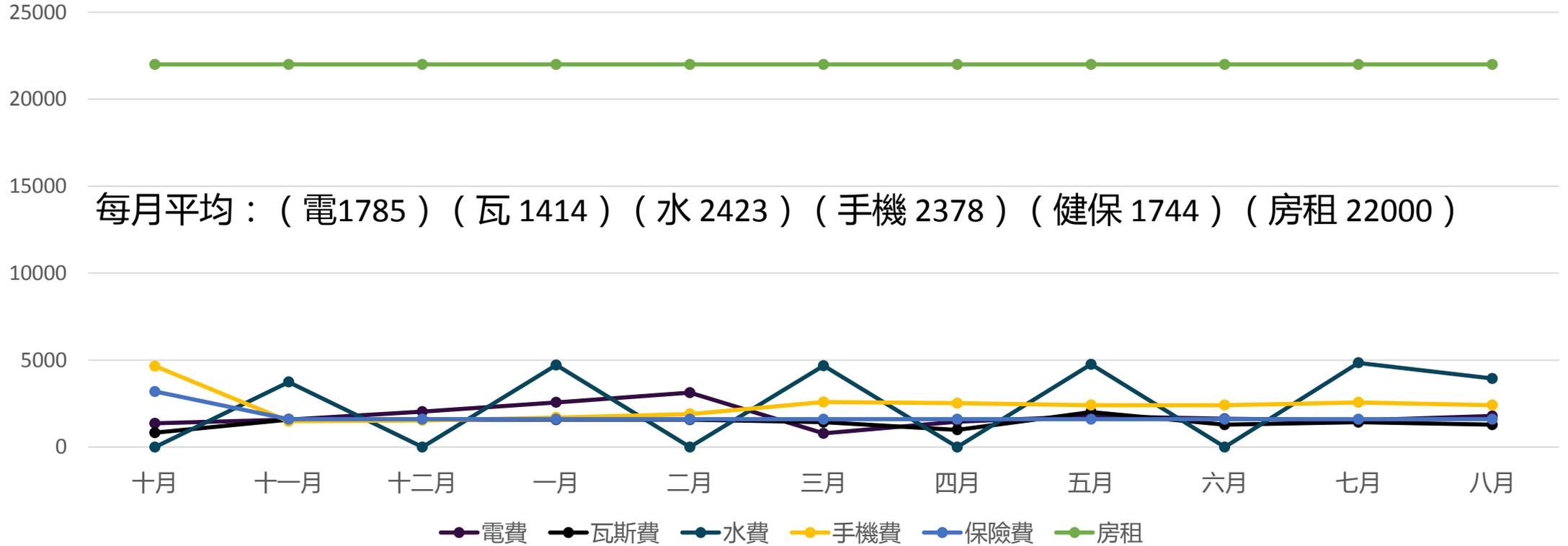
- 一、如果住不到學生宿舍，學校會幫你找外面的租屋。
- 二、房租不論宿舍或外面均一價22000日幣。
- 三、由於日本房子多為木製，夏熱冬天超爆冷。
- 四、都會有廚房，浴室非乾濕分離但有浴缸。

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

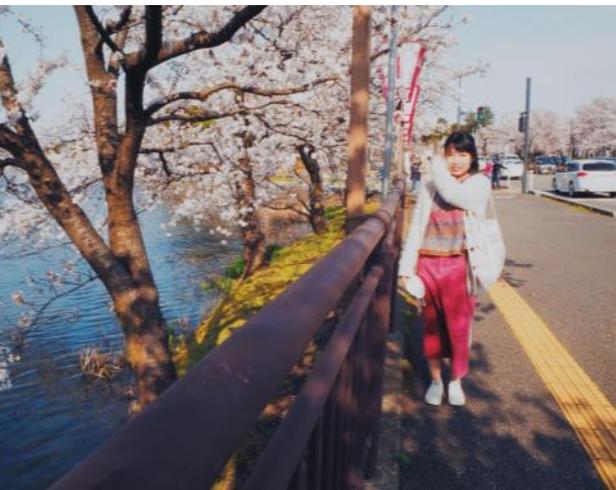
疫情下日本補助200000日幣

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