

遠見·天下文化教育基金會

2019【未來教育 臺灣 100】教育專案補助

結案報告

專案名稱:玩出正念覺察力

受補助單位:張世傑

補助單位:遠見·天下文化教育基金會

中華民國 109 年 11 月 30 日

## 目錄

- 壹、 補助專案基本資料表
- 貳、 補助專案主題與目的
- 參、 補助專案執行內容
- 肆、 補助專案執行效益
- 伍、 未來發展及深化
- 陸、 經費表及相關收據資料
- 柒、 附件

### 壹、 補助專案基本資料表

申請單位	張世傑		
專案聯絡人	張世傑	職 稱	自由作家
辦公室電話	02-26187211	手 機	0928099000
電子信箱	justinjustin05150515@gmail.com	聯絡地址	新北市八里區頂寮三街 22 號 5 樓
補助專案名稱	玩出正念覺察力		
實施對象	六個縣市的小學教師及學生共 1380 人		
執行期間	2020 年 4 月 7 日至 10 月 6 日		

### 貳、 補助專案主題與目的

配合 12 年課綱之「增進身心素質」，讓小孩和大人瞭解與體驗正念 ( Mindfulness ) 調適情緒的能力，藉此提昇學習專注力、安頓情緒、行為自律與人際互動能力。

## 參、補助專案執行內容

### 一、如何實施

針對以下三種方式進行正念教育的推廣

- 1、 針對小朋友學年式的正念大型演講
- 2、 針對教師的正念演講
- 3、 針對親子的正念教育工作坊

### 二、實施的過程與情形

- 1、 因為學校行政的調整，中山國小的第二場教師演講取消，因本人家人急診原因，花蓮第二場沒有進行。
- 2、 下列進行場次進行順利，反應亦良好，並能標示出基金會。

### 三、實施結果

序號	執行項目	鐘點費	數量	交通費	總計	上課類型 日期與人數與聯絡人
1	嘉義縣中埔國小	2000	2	2160	6160	4/7 學生演講 200 人 (吳素香)
2	新竹市水源國小	2000	4	580x2 1160	9160	5/18 學生演講兩節 共 300 人 5/27 正念教師演講
3	新北市新興國小	2000	2		4000	5/19 學生演講約 150 人 (楊紫鈴)
4	彰化縣饒明國小	2000	6	1640x2 3280	15280	5/23 正念親子工作坊 1 6/6 工作坊 2 15 對親子 (鄭權鑫校長)
5	新竹市東園國小	2000	2		4000	5/26 四年級 1030-1200 330 人 (郭淑華)
6	台北市中山國小	2000	2		4000	7/8 教師正念演講 約 10 人
7	花蓮縣北昌國小	2000	2	880	4880	9/29 低中高年級學生正念演講 共 300 人 (鄭亦岑)
8	彰化縣新生國小	2000	2	1640	5640	10/6 全校學生 60 人 (陳世良)
總經費金額		5 3 1 2 0				

## 嘉義縣中埔國小



## 新竹市水源國小



# 未來教育 TAIWAN 100



## 新北市新興國小



# 未來教育 TAIWAN 100

彰化縣饒明國小



新竹市東園國小



花蓮縣北昌國小



彰化縣新生國小



# 未來教育 TAIWAN 100

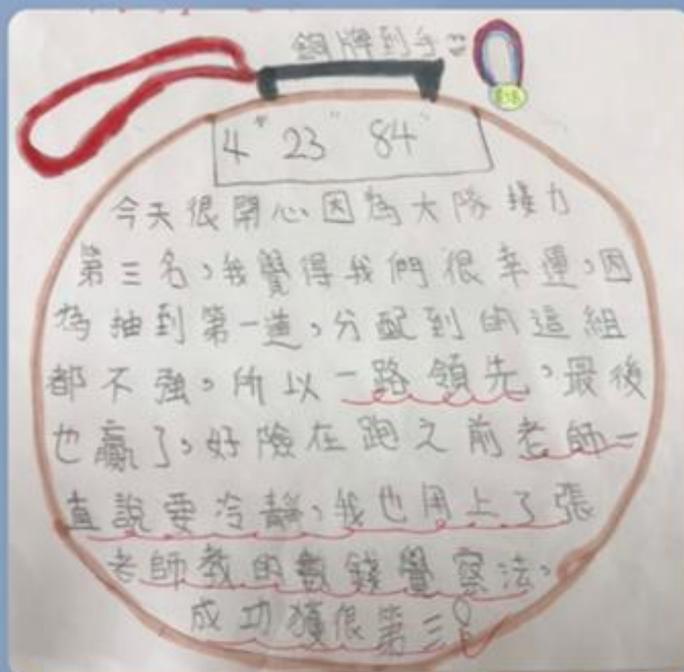


台北市中山國小



## 肆、補助專案執行效益

新北市新興國小學生分享



15:54



我們班期末用上了老師教的正向激勵等方法，期末考、大隊接力都有不錯的表現！

15:58

# 未來教育 TAIWAN 100

06:32 講 淡水新興國小 紫鈴

17:58

18:00

18:01

18:01

Ps:之前也有教孩子呼吸 聽外界聲音 玩老師說 讓心靜下來 沒想到呼吸最高票 讓我蠻驚訝的 老師教的這些方法都很方便 實用呢!

14:24 線 Bong 國強

林意甯 目前在線上

14:21

老師

我是新興國小的學生

你好

上了您「的課我覺得好有用喔

那裡有用

可以讓我把心平靜下來

什麼事讓你平靜 你作了什麼練習讓你平靜

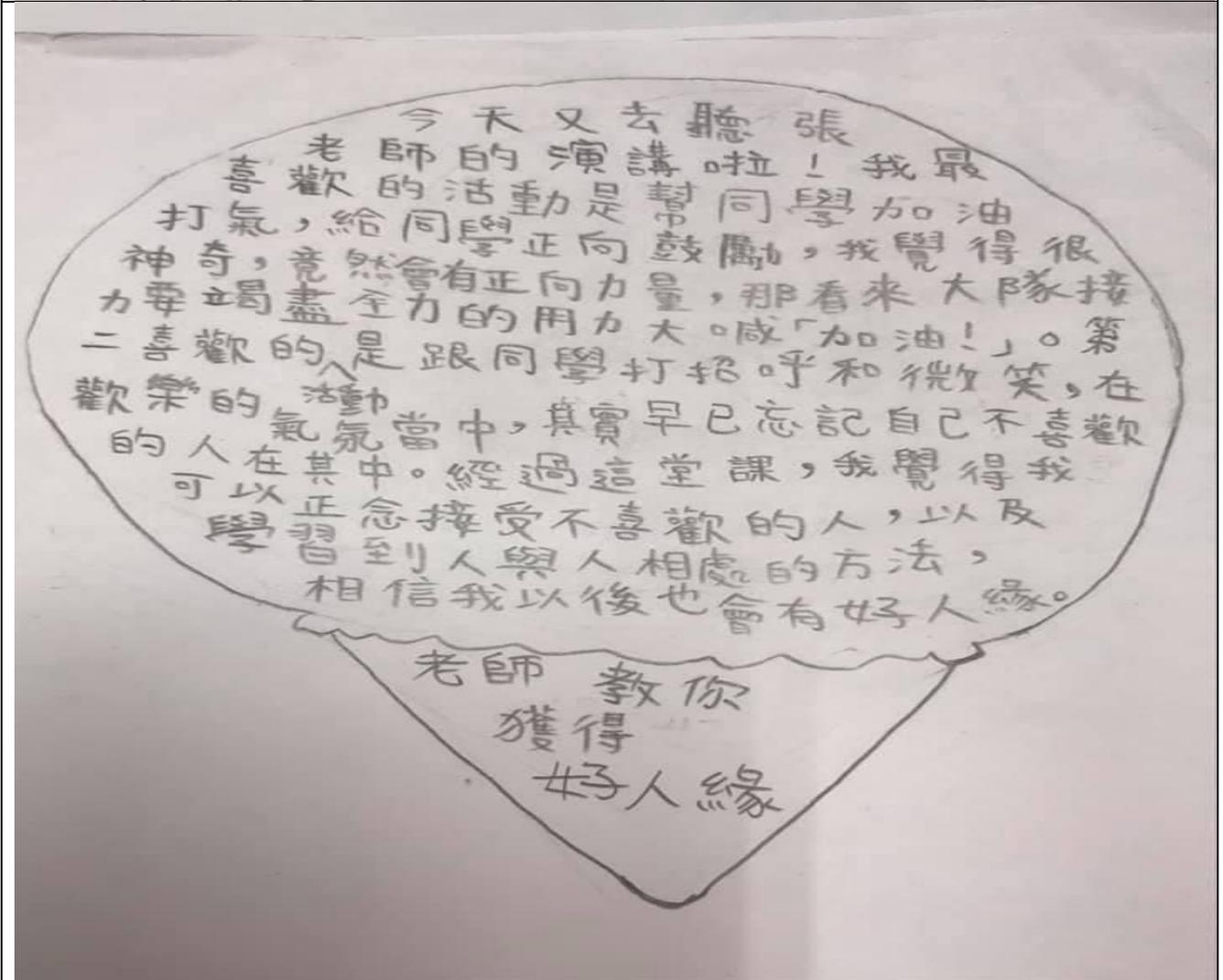
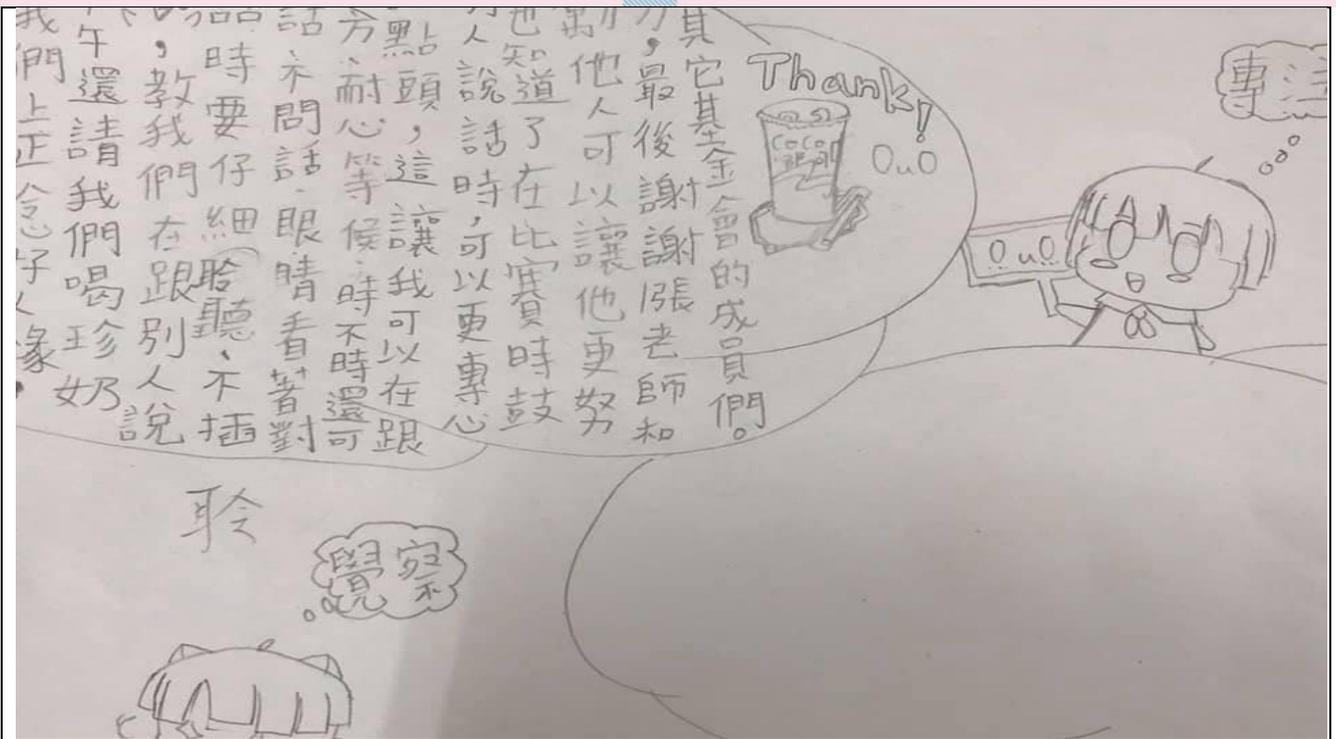
林意甯已回覆你

什麼事讓你平靜 你作了什麼練習讓你平靜

不敢一個人睡，我做了聽周遭的聲音的覺察

後來就敢睡了?

比較敢了



台北市中山國小

10:00 23°

4G+

< 講 北市中山 彭健民...



15:53

· 夠愛又要夠狠 快樂又要成功



謝謝您 今日很棒的講座 受益良多

19:11

7月13日 週一

已讀  
05:19



世傑實在很感激

新竹市東園國小學生分享

40428俞巧希  
週二我聽了一場叫「正念靜心講座」  
，講師名叫張世傑，在講座中我聽到  
如果不想寫功課或是很生氣時……可  
以用觸覺、視覺、聽覺觀察，觸覺  
觀察是用數錢的方法，視覺觀察則是  
觀察水平線以及靜心瓶，聽覺觀察則  
是聽周遭的聲音和聽節拍器，我曾試過  
觸覺觀察的數錢方法，在睡覺還未睡  
覺的我想起老師說的方法，於是開始教  
起錢來，漸漸的我真的睡著了！這次的  
經驗讓我謝謝張老師以及幫大家報  
名的「鄭老師」。

40423  
我去聽正念靜心講張老師的演講，他告訴我們有問題時可以用覺察的方式來解決。覺察有分聽決、觸決和視決。老師和我們說了許多覺察方式，我認為最好的覺察方式是「聽~~聽~~拍逐」和「聽過邊的聲音」。老師還和我們說如果生氣、難過或煩燥時可以覺察情緒，說好話，老師也有和我們說覺察口訣「慢慢鬆鬆看」。

我聽完演講後回到家，寫功課時因不寫功課所以我就開始聽過邊的聲音，聽了三分鐘後，我發現我平靜下來了，而且寫功課也變得有趣多了，所以我認為覺察是一件很好的解決方法！

40415  
謝妮庭  
前幾天，我們全班一起去聽演講。演講的人——張世傑老師跟我們說要怎樣才能控制情緒。

我學到三種方法：①視覺覺察  
②聽覺覺察  
③觸覺覺察

我認為觸覺覺察的「數錢」最有用，所以我打算晚上來試著用這種方法來入眠，因為晚上時我都不敢一個人睡。

結果這種方法對我真的有用，我一下子就睡著了！然後我跟媽媽分享這件事，她還開玩笑的對我說：「那你以後都自己睡！」

我想謝謝張世傑老師讓我有知人眠的祕訣。

一開始老師說有三種覺察方法第一個是<sup>40410</sup>黃宣允  
覺覺察可以<sup>視</sup>觀水平線第二個是聽  
覺覺察可以閉上眼睛聽周遭的  
聲音第三個是觸覺覺察可以用  
數錢覺察。我回家時我把筆  
記本給媽媽爸爸看爸爸媽媽都很驚  
訝我們全家都在用爸爸媽媽都是  
在生氣時用數錢覺察讓自己  
不生氣我和姐姐是睡不著時用  
聽周遭的聲音我覺得用這些  
方法可以讓我的心情更好。<sup>40410</sup>  
黃宣允

劉咏潔 40422  
正念靜心講座 張世傑  
我覺得這次老師舉行的講座很特  
別，因為他教我們不想寫功課，但是  
不能不寫或常常晚上睡不著的解覺  
方法，有視覺覺察和觸覺覺察等  
我認為對我有幫助的是聽覺覺察  
和觸覺覺察，張老師說聽覺覺察  
是讓我們聽周遭的聲音，而觸覺覺  
察是讓我們數錢，張老師還說情緒  
沒有好壞，但行為沒有對錯和情緒是  
情緒，我們是我們，張老師還跟我們  
講視覺覺察的靜心瓶做法也跟我們  
講察覺的口訣：慢慢輕鬆看，回

到家，我把老師舉行的講座分享給家人，我還在家裡做了二個靜心瓶，一個給姐姐，因為姐姐要升高中了，所以常常晚上睡不著，另一個是給我自己，同樣的也是因為怕姐姐沒考到好學校，所以晚上睡不著，我晚上雖然看了靜心瓶，但還是睡不著，所以我想到了張老師講的數錢方法，沒想到真的睡著了！我想謝謝邱老師，因為有她我才能聽到這次的講座，我也要謝謝張老師，因為有他才可以讓不覺得煩。

40419  
鄭逸芳

## 正念靜心講座

前天，張世傑老師的講座裡，我學到了可以利用視覺覺察、聽覺覺察、觸覺覺察……等來舒緩情緒，還有學到許多口訣，例如「情緒是情緒，我們是我們」、「少放逸少壓抑多覺察」……等。我學到了許多覺察方法！

在昨天，我應用了聽覺覺察的方法來解決自己的困難。在安親班睡午覺時，我不想睡但是又不能不睡，於是我靜下心來聽周遭的聲音，我聽到小鳥在吱吱喳喳的聲音，同學掉東西的聲音，別班英文班在上課的聲音……等。聽著聽著，不知不覺就睡著了。起來時，我就知道，這些對於生活上的一些困難很有用處！

回家時，我跟媽媽分享我學到的東西，媽媽笑著說：「那你教教我一些祕訣，

在博覺乃查的演講上張 40408  
世傑言講白而教我們如何把生氣  
的情緒改成開心的情緒；一觸  
覺覺察，第一種方式數錢，覺查，就  
像真正在數錢，因為手指的摩擦  
讓心裡的煩腦都消失了；二聽覺  
覺察第一種方式是聽周邊的聲  
音這種對我很有效，禮拜三時我  
跟我哥在吵架，因為太生氣  
所以我就試了聽周遭的聲音，  
結果真的成功了！我還在客廳睡  
了一晚。

我們的情緒沒有好壞  
但是行為有差錯，我們心情  
不好時要多覺察讓自身的心  
情更美好！

## 彰化饒明國小



饒明國小  
5/3, 6/ 正念親子工作坊:  
(張世傑老師)  
情緒有正反面, 帶來的  
效果也有好有壞。  
懂得適時釋放壓力與  
情緒, 學習不要過度  
壓抑, 對身心才有益。  
正視 → 處理 → 接受解決

6/6 感謝講師, 獲益良多...  
1. 情緒是情緒, 我是我,  
不用一時情緒, 為自己貼標籤,  
他人  
要看到情緒下, 人的本質。  
情緒 → 標籤  
2. 別「情緒勒索」  
我們可以選擇情緒,  
不要怪罪別人。

隨著時代的進步與變遷  
我們与孩子如於艱難的  
困境中，孩子愈是艱難習  
得人類情緒管控及社交  
技巧。因此，這門正念覺察課程  
使家長与孩子共同成長  
培養。醫藥是情緒輔導的  
開始。今日真是受用良多

情緒是自己的選擇 不要怪罪別人  
情緒沒有好壞 世行為有對錯  
情緒是情緒 我選我  
少放逸 少壓抑 多覺察

# 未來教育 TAIWAN 100

00:11

4G+ 訊號 電池

< 遠見天下正念課程(10)



淑麗加入聊天



淑麗

自我覺察，同理，正向激勵，拉進親子間的距離，一同學習與進步，讚

11:54

我的教學資源

<https://reurl.cc/zyp3XN>

500 Internal Server ...

Internal Server

Error The server enco...

已讀 9  
12:21

我的教學資源

<https://reurl.cc/zyp3XN>

已讀 9  
12:21

記事本



美鳳

今天的工作坊讓我對“正念”有更清楚的了解，也能透過正念覺察自己當下的狀態，相信透過與孩子的練習，可以增進親子溝通，改善親子之間的互動，謝謝張老師，也期待下次的工作坊！😊

12:49



翠琴 (勝宇)

今天的「正念」，我覺得為了我自己上了一堂很棒的課；也是為了我的家庭上了一堂很棒的課！

18:40

今天



00:11



|



新竹水源國小教師正念演講

透過課程能覺察自己的  
急躁，真的慢慢鬆弛看，  
讓身心放鬆。謝謝。  
李琳

我覺得靜心禱與聽力覺察的  
方式很適合運用在低年級的小朋  
友學習上；很樂於實踐在班級中。  
謝謝張老師的分享。

學習到正念覺察有不同方式及技巧，  
也可適時放鬆，且可運用在學生身上，  
使其靜下心並穩定情緒。

水源國小 黃主任

“心靈教育的翻轉” 謝世傑老師  
“相當實有趣的策略，受益良多  
很精彩，<sup>用</sup>有機會也會分享給更  
多有缘人。 109.5.27

今天是第二次聆聽張老師的講座，  
從學生場到老師場的精進，從中學到合  
壽乃至平常心看待。雖然常常理智線断裂，  
但也訓練自己深呼吸，在呼吸過程中，  
也讓自己冷靜而靜心，慢慢輕鬆而面  
面對。謝謝老師的分享。

2020.5.27 水源 惠娟

謝謝謝世傑老師精彩的分享

“慢慢輕鬆看，是非常實用的一  
個口訣，值得一輩子好好實行。

“學會愛自己，是一生中很重要的  
一個課題，真的需要時時提醒自己

課程：  
① 正念覺察訓練法。  
② AED 等略。

心獲：  
① 當人生的導演，專注什麼就放大什麼！  
② 慢、慢、輕、鬆、看

⇒ 適時的放過自己，才能撥雲見日看見人生的美好！

謝謝世傑老師的分享，除了  
覺到自己的身心靈，也可將此方法  
應用於教學中

這次研習讓我收獲最大的就是體驗  
到如何做到正向覺察，去發現自己的情  
緒並也將方法帶給學生！拿回主導權！

謝謝張老師的分享！

“慢慢輕鬆看”，放慢腳步，沈澱  
自己的心，處理孩子的事有時真  
的很疲憊，感謝了老師提供方式  
及衝突化解人好黑占子，加油

印象深刻的地方為尋找自身靜心法，做為教師有時為求學生顯著的進步，讓自己過於心急，透過冷靜，可沉澱下來，以孩子的角度去思考問題解決法。謝謝老師！

謝於張世傑老師  
很棒的分享！值得更多老師  
接受這新觀念。

謝蓓真

觀察孩子觀察自己運用在班級  
經營非常有用。發現孩子的優點  
進而提升孩子向上的力量。謝  
謝張老師的分享，受益很大

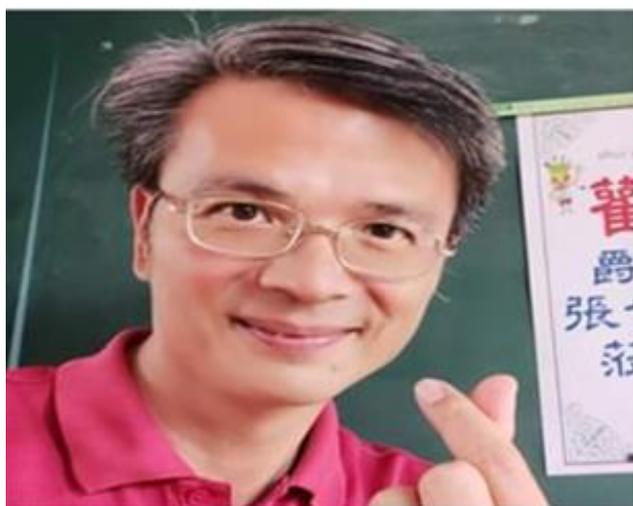


張世傑

6小時 · 🌐



新竹水源國小  
學生正念課



讚



留言



分享



香花和其他53人



江惠瑜

謝謝老師帶來這麼讚的分享.....看學生的表情就知道，內容非常精彩！

1小時 大心 回覆



# 未來教育 TAIWAN 100

北昌國小

訂正

動	會	出	會	候	也
作	現	現	出	會	聽
會	老	現	出	得	
呆	師		現	到	
心	教				
情	我	過	生	它	
放	比	的	氣	開	
心	手	時	的	心	
	出	候	時	的	
我	的	會	候	時	



演	一	我		
是	們			情
情	去	今	緒	
緒	於	聽	天	做
看	情	演	老	朋
得	緒		師	友
到	的		帶	

②

訂正

我	的	張	出
很	老	老	是
笑	師	師	的
的	說	還	方
因	一	遊	跟
為	開	戲	我
姐	始		們
姐	有		玩
他	說		兩
們	得		次

我想寫功課



①

方	可	的	出
以	以	是	出
靜	下	他	情
心	來	我	有
來	的	們	有

(心情交朋友)



這見雜誌文教基金會

很棒的課程！

讓人學會覺察情緒。

獲得快樂自在的

生活！

正念覺察 饒鈺明國小

今天課，讓我知道適時表  
達情緒，不要一直壓抑情緒

對身心有好處，情緒沒  
有好壞，我們可以選擇情

緒，覺察自己的情緒，少  
壓抑情緒...

期待下次有機會能再  
聆聽正念課程。

## 伍、未來發展及深化

正念是一種可能讓親師生身心紓壓增能的心靈力量，由於它沒有宗教色彩，又有大量科學實證研究，目前已在西方大為風行，而本人也在國內推廣了十年，已漸漸有成效。正念有一整套的教學和練習，也可以貫徹 12 年課綱之「增進身心素質」。未來的發展與深化個人的淺見如下：

- 一、持續贊助本人去學校演講推廣：針對學生、家長和老師，配合我發展出來有「教練功能」的正念練習 app，可以幫老師們從小像教數學和寫字一樣，教小孩正念調適情緒的能力。
- 二、我有編製好的正念 14 節教材，已有教案和 ppt，未來若能由基金會贊助出版推廣就更能將正念國中小的教材有計畫的普及，並在演講完送學校一本。
- 三、由貴基金會和我合辦正念種子教育的研習，培訓更多的正念教師，像英國一樣。
- 四、期待能有靜心瓶和贈送正念著作的預算，每一個參加的班級送一個靜心瓶，演講的學校贈送一本正念班級經營著作《全班都零分》。

## 陸、經費表及相關收據資料

(單位:元)

### 發票/單據相關資料

嘉義縣中埔國小高鐵來回票 2160 元

#### 購(退)票/搭乘證明單 Purchase/ Refund/ Travel Proof

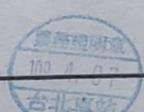
開立日期: 年 月 日 買受人: \_\_\_\_\_  
Issue Date Y M D Purchaser

台灣高鐵  
TAIWAN HIGH SPEED RAIL

<input checked="" type="checkbox"/> 購票證明 Purchase Proof <input type="checkbox"/> 退票證明 Refund Proof <input type="checkbox"/> 搭乘證明 Travel Proof					
票種 Ticket Type	<input checked="" type="checkbox"/> 普通票 Regular Ticket		<input type="checkbox"/> 團體票 Group Ticket		
	<input type="checkbox"/> 回數票 Multiride Ticket ( _____ 天/day _____ 次/trip)				
	<input type="checkbox"/> 定期票 Periodic Ticket ( _____ 天/day)				
	<input type="checkbox"/> 電子票證 Electronic Stored Value Card		<input type="checkbox"/> 其他 Others		
票/卡號 Ticket No.	2100500977201~02				
乘車日/效期 Dep./Valid Date	109.4.7			<input type="checkbox"/> 依首次使用日起算效期 Ticket is validated on first travel date.	
起程站 Dep. Station	進站時間: Entry Time		*主供搭乘證明填寫		
<input type="checkbox"/> 南港 NAG <input checked="" type="checkbox"/> 台北 TPE <input type="checkbox"/> 板橋 BAQ <input type="checkbox"/> 桃園 TAY <input type="checkbox"/> 新竹 HSC <input type="checkbox"/> 苗栗 MIL <input type="checkbox"/> 台中 TAC <input type="checkbox"/> 彰化 CHA <input type="checkbox"/> 雲林 YUL <input checked="" type="checkbox"/> 嘉義 CHY <input type="checkbox"/> 台南 TNN <input type="checkbox"/> 左營 ZUY					
到達站 Arr. Station	出站時間: Exit Time		*主供搭乘證明填寫		
<input type="checkbox"/> 南港 NAG <input checked="" type="checkbox"/> 台北 TPE <input type="checkbox"/> 板橋 BAQ <input type="checkbox"/> 桃園 TAY <input type="checkbox"/> 新竹 HSC <input type="checkbox"/> 苗栗 MIL <input type="checkbox"/> 台中 TAC <input type="checkbox"/> 彰化 CHA <input type="checkbox"/> 雲林 YUL <input checked="" type="checkbox"/> 嘉義 CHY <input type="checkbox"/> 台南 TNN <input type="checkbox"/> 左營 ZUY					
金額 Sum	票款 Ticket Fare	製卡費 Card Price	退票扣除款項 Deduction		合計 Total
	2160	—	應扣票款 Deducted Fare	退票手續費 Service Charge	
備註 Remarks					

#### 注意事項 Note

- 購票證明係作為旅客支付票款之證明，不得作為乘車憑證。  
Purchase proof cannot be used as a boarding pass.
- 已開立購票證明之車票如須變更/退票，應併同本證明單辦理。車票一經退票後，原購票證明即視同無效。  
The proof should be returned at ticket modification or refund.
- 一張車票或一次乘車紀錄限開立一張證明。旅客如重複申請且未依規定使用，由申請人自負一切法律責任。  
Only one proof is issued for one ticket/ trip. Applicant is solely responsible for the use of the proof.
- 持回數票開立搭乘證明者，「票款」欄位之金額為「回數票單次票價」。  
For travel proof of Multi-ride tickets, the "fare" is one trip fare by average.
- 持定期票開立搭乘證明者，「票款」欄位之金額為「定期票單日票價」。  
For travel proof of Periodic tickets, the "fare" is one day fare by average.
- 本證明單未經本公司加蓋戳章或經塗改後，視為無效。  
The proof will be invalid once the content is altered or without the stamp of THSRC.

車站 Station		經辦人 Handling Agent	
---------------	---	-----------------------	---

文件編號: THSRC-CF2-731-001-F2

版序: 8

實施日期: 2018/12/15

頁次 1/1

©Taiwan High Speed Rail Corporation

# 未來教育 TAIWAN 100

新竹市水源國小高鐵來回票 580 元

## 購(退)票/搭乘證明單 Purchase/ Refund/ Travel Proof

開立日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 買受人: \_\_\_\_\_  
Issue Date Y M D Purchaser

台灣高鐵  
TAIWAN HIGH SPEED RAIL

購票證明 Purchase Proof  退票證明 Refund Proof  搭乘證明 Travel Proof

票種 Ticket Type  
 普通票 Regular Ticket  團體票 Group Ticket  
 回數票 Multiride Ticket ( \_\_\_\_\_ 天/day \_\_\_\_\_ 次/trip)  
 定期票 Periodic Ticket ( \_\_\_\_\_ 天/day)  
 電子票證 Electronic Stored Value Card  其他 Others

票/卡號 Ticket No. 21032013164345, 4346

乘車日/效期 Dep./Valid Date 2020.5.18  依首次使用日起算效期  
Ticket is validated on first travel date.

起程站 Dep. Station 進站時間: Entry Time \*主供搭乘證明填寫  
 南港 NAG  台北 TPE  板橋 BAQ  桃園 TAY  新竹 HSC  苗栗 MIL  台中 TAC  彰化 CHA  雲林 YUL  嘉義 CHY  台南 TNN  左營 ZUY

到達站 Arr. Station 出站時間: Exit Time \*主供搭乘證明填寫  
 南港 NAG  台北 TPE  板橋 BAQ  桃園 TAY  新竹 HSC  苗栗 MIL  台中 TAC  彰化 CHA  雲林 YUL  嘉義 CHY  台南 TNN  左營 ZUY

金額 Sum	票款 Ticket Fare	製卡費 Card Price	退票扣除款項 Deduction		合計 Total
			應扣票款 Deducted Fare	退票手續費 Service Charge	
	580				580

備註 Remarks

### 注意事項 Note

- 購票證明係作為旅客支付票款之證明，不得作為乘車憑證。  
Purchase proof cannot be used as a boarding pass.
- 已開立購票證明之車票如須變更/退票，應併同本證明單辦理。車票一經退票後，原購票證明即視同無效。  
The proof should be returned at ticket modification or refund.
- 一張車票或一次乘車紀錄限開立一張證明。旅客如重複申請且未依規定使用，由申請人自負一切法律責任。  
Only one proof is issued for one ticket/ trip. Applicant is solely responsible for the use of the proof.
- 持回數票開立搭乘證明者，「票款」欄位之金額為「回數票單次票價」。  
For travel proof of Multi-ride tickets, the "fare" is one trip fare by average.
- 持定期票開立搭乘證明者，「票款」欄位之金額為「定期票單日票價」。  
For travel proof of Periodic tickets, the "fare" is one day fare by average.
- 本證明單未經本公司加蓋戳章或經塗改後，視為無效。  
The proof will be invalid once the content is altered or without the stamp of THSRC.

車站 Station \_\_\_\_\_ 經辦人 Handling Agent \_\_\_\_\_

# 未來教育 TAIWAN 100

新竹市水源國小高鐵來回票 580 元

## 購(退)票/搭乘證明單

Purchase/ Refund/ Travel Proof

開立日期: 109.5.27 年 月 日 買受人: 台灣高鐵  
Issue Date: 109.5.27 Y M D Purchaser: TAIWAN HIGH SPEED RAIL

購票證明 Purchase Proof  退票證明 Refund Proof  搭乘證明 Travel Proof

票種 Ticket Type:  普通票 Regular Ticket  團體票 Group Ticket  
 回數票 Multiride Ticket ( \_\_\_\_\_ 天/day \_\_\_\_\_ 次/trip)  
 定期票 Periodic Ticket ( \_\_\_\_\_ 天/day)  
 電子票證 Electronic Stored Value Card  其他 Others

票/卡號 Ticket No. 2104001473850-51

乘車日/效期 Dep./Valid Date 109.5.27  依首次使用日起算效期  
Ticket is validated on first travel date.

起程站 Dep. Station:  南港 NAG  台北 TPE  板橋 BAQ  桃園 TAY  新竹 HSC  苗栗 MIL  台中 TAC  彰化 CHA  雲林 YUL  嘉義 CHY  台南 TNN  左營 ZUY  
 進站時間: Entry Time \*主供搭乘證明填寫

到達站 Arr. Station:  南港 NAG  台北 TPE  板橋 BAQ  桃園 TAY  新竹 HSC  苗栗 MIL  台中 TAC  彰化 CHA  雲林 YUL  嘉義 CHY  台南 TNN  左營 ZUY  
 出站時間: Exit Time \*主供搭乘證明填寫

金額 Sum	票款 Ticket Fare	製卡費 Card Price	退票扣除款項 Deduction		合計 Total
			應扣票款 Deducted Fare	退票手續費 Service Charge	
	580				580

備註 Remarks

### 注意事項 Note

- 購票證明係作為旅客支付票款之證明，不得作為乘車憑證。  
Purchase proof cannot be used as a boarding pass.
- 已開立購票證明之車票如須變更/退票，應併同本證明單辦理。車票一經退票後，原購票證明即視同無效。  
The proof should be returned at ticket modification or refund.
- 一張車票或一次乘車紀錄限開立一張證明。旅客如重複申請且未依規定使用，由申請人自負一切法律責任。  
Only one proof is issued for one ticket/ trip. Applicant is solely responsible for the use of the proof.
- 持回數票開立搭乘證明者，「票款」欄位之金額為「回數票單次票價」。  
For travel proof of Multi-ride tickets, the "fare" is one trip fare by average.
- 持定期票開立搭乘證明者，「票款」欄位之金額為「定期票單日票價」。  
For travel proof of Periodic tickets, the "fare" is one day fare by average.
- 本證明單未經本公司加蓋戳章或經塗改後，視為無效。  
The proof will be invalid once the content is altered or without the stamp of THSRC.

車站 Station: 台北車站 (109.5.27 購票證明章)  
 經辦人 Handling Agent: (thsrc 109.5.27 戳章)

# 未來教育 TAIWAN 100

彰化縣饒明國小高鐵來回票 1640 元

## 購(退)票/搭乘證明單 Purchase/Refund/Travel Proof

開立日期: 年 月 日 買受人: 吳子倫  
Issue Date Y M D Purchaser

台灣高鐵  
TAIWAN HIGH SPEED RAIL

購票證明 Purchase Proof  退票證明 Refund Proof  搭乘證明 Travel Proof

票種 Ticket Type  
 普通票 Regular Ticket  團體票 Group Ticket  
 回數票 Multiride Ticket ( 天/day 次/trip)  
 定期票 Periodic Ticket ( 天/day)  
 電子票證 Electronic Stored Value Card  其他 Others

票/卡號 Ticket No. 2103601413460-3461

乘車日/效期 Dep./Valid Date 2020/05/23  
 依首次使用日起算效期  
 Ticket is validated on first travel date.

起程站 Dep. Station 進站時間: Entry Time \*主供搭乘證明填寫

南港  台北  板橋  桃園  新竹  苗栗  台中  彰化  雲林  嘉義  台南  左營  
 NAG TPE BAQ TAY HSC MIL TAC CHA YUL CHY TNN ZUY

到達站 Arr. Station 出站時間: Exit Time \*主供搭乘證明填寫

南港  台北  板橋  桃園  新竹  苗栗  台中  彰化  雲林  嘉義  台南  左營  
 NAG TPE BAQ TAY HSC MIL TAC CHA YUL CHY TNN ZUY

金額 Sum	票款 Ticket Fare	製卡費 Card Price	退票扣除款項 Deduction		合計 Total
			應扣票款 Deducted Fare	退票手續費 Service Charge	
	1640				1640

備註 Remarks

### 注意事項 Note

- 購票證明係作為旅客支付票款之證明，不得作為乘車憑證。  
Purchase proof cannot be used as a boarding pass.
- 已開立購票證明之車票如須變更/退票，應併同本證明單辦理。車票一經退票後，原購票證明即視同無效。  
The proof should be returned at ticket modification or refund.
- 一張車票或一次乘車紀錄限開立一張證明。旅客如重複申請且未依規定使用，由申請人自負一切法律責任。  
Only one proof is issued for one ticket/ trip. Applicant is solely responsible for the use of the proof.
- 持回數票開立搭乘證明者，「票款」欄位之金額為「回數票單次票價」。  
For travel proof of Multi-ride tickets, the "fare" is one trip fare by average.
- 持定期票開立搭乘證明者，「票款」欄位之金額為「定期票單日票價」。  
For travel proof of Periodic tickets, the "fare" is one day fare by average.
- 本證明單未經本公司加蓋戳章或經塗改後，視為無效。  
The proof will be invalid once the content is altered or without the stamp of THSRC.

車站 Station 經辦人 Handling Agent  
 台北車站 吳佳倚

# 未來教育 TAIWAN 100

彰化縣饒明國小高鐵來回票 1640 元

## 購(退)票/搭乘證明單 Purchase/ Refund/ Travel Proof

開立日期: 109.6.06 年 月 日 買受人: 彰化縣饒明國小  
Issue Date M D Purchaser



購票證明 Purchase Proof  退票證明 Refund Proof  搭乘證明 Travel Proof

票種 Ticket Type  
 普通票 Regular Ticket  團體票 Group Ticket  
 回數票 Multiride Ticket ( \_\_\_\_\_ 天/day \_\_\_\_\_ 次/trip)  
 定期票 Periodic Ticket ( \_\_\_\_\_ 天/day)  
 電子票證 Electronic Stored Value Card  其他 Others

票/卡號 Ticket No. 105101565980-5981

乘車日/效期 Dep./Valid Date 2020/06/06  依首次使用日起算效期  
Ticket is validated on first travel date.

起程站 Dep. Station 彰化 進站時間: \_\_\_\_\_  
 \*主供搭乘證明填寫  
 南港  台北  板橋  桃園  新竹  苗栗  台中  彰化  雲林  嘉義  台南  左營  
 NAG TPE BAQ TAY HSC MIL TAC CHA YUL CHY TNN ZUY

到達站 Arr. Station 彰化 出站時間: \_\_\_\_\_  
 \*主供搭乘證明填寫  
 南港  台北  板橋  桃園  新竹  苗栗  台中  彰化  雲林  嘉義  台南  左營  
 NAG TPE BAQ TAY HSC MIL TAC CHA YUL CHY TNN ZUY

金額 Sum	票款 Ticket Fare	製卡費 Card Price	退票扣除款項 Deduction		合計 Total
			應扣票款 Deducted Fare	退票手續費 Service Charge	
	<u>820x2</u>				<u>1640</u>

備註 Remarks

### 注意事項 Note

- 購票證明係作為旅客支付票款之證明，不得作為乘車憑證。  
Purchase proof cannot be used as a boarding pass.
- 已開立購票證明之車票如須變更/退票，應併同本證明單辦理。車票一經退票後，原購票證明即視同無效。  
The proof should be returned at ticket modification or refund.
- 一張車票或一次乘車紀錄限開立一張證明。旅客如重複申請且未依規定使用，由申請人自負一切法律責任。  
Only one proof is issued for one ticket/ trip. Applicant is solely responsible for the use of the proof.
- 持回數票開立搭乘證明者，「票款」欄位之金額為「回數票單次票價」。  
For travel proof of Multi-ride tickets, the "fare" is one trip fare by average.
- 持定期票開立搭乘證明者，「票款」欄位之金額為「定期票單日票價」。  
For travel proof of Periodic tickets, the "fare" is one day fare by average.
- 本證明單未經本公司加蓋戳章或經塗改後，視為無效。  
The proof will be invalid once the content is altered or without the stamp of THSRC.

車站 Station		經辦人 Handling Agent	
------------	--	--------------------	--

## 花蓮市北昌國小高鐵來回票 880 元

臺灣鐵路管理局  
購票證明單

填發日期：109年 9月 29日

票面日期			票別	起程站	到達站	票號	金額	
年	月	日					票價	其他
109	9	29	自強	台北	花蓮	N0028454	440	
			<全x2>	花蓮	台北	13.29		
							退票手續費	
							營業稅	
							總計	880

附註：1. 本證明單專作購買車票、及退票手續費證明之用。其他收款概不填用。  
2. 已填發證明單之車票，應在原票背面加蓋「證」字戳記，不得再填發證明單。但已填發證明單之車票如申請退票時，應將原證明單收回連同原票隨退票清單報繳否則不予退票。  
3. 本證明單如未經填發人蓋職名章或私章者無效。

台北車站 填發人名章 台北車站

## 彰化縣新生國小高鐵來回票 1400 元

購(退)票/搭乘證明單  
Purchase / Refund / Travel Proof

開立日期：109年 10月 16日 買受人：Y北北

臺灣高鐵路 TAIWAN HIGH SPEED RAIL

<input checked="" type="checkbox"/> 購票證明 Purchase Proof	<input type="checkbox"/> 退票證明 Refund Proof	<input type="checkbox"/> 搭乘證明 Travel Proof
---	--	--

票種 Ticket Type  
 普通票 Regular Ticket  
 回數票 Multiride Ticket ( 天/day 次/trip)  
 定期票 Periodic Ticket ( 天/day)  
 電子票證 Electronic Stored Value Card  其他 Others

票/卡號 Ticket No. 21055-0110-011

乘車日/效期 Dep./Valid Date 2020/10/16  依首次使用日起算效期

起程站 Dep. Station 進站時間：Entry Time  
 南港 NAG  台北 TPE  板橋 BAQ  桃園 TAY  新竹 HSC  苗栗 MIL  台中 TAC  彰化 CHA  雲林 YUL  嘉義 CHY  台南 TNN  左營 ZUY

到達站 Arr. Station 出站時間：Exit Time  
 南港 NAG  台北 TPE  板橋 BAQ  桃園 TAY  新竹 HSC  苗栗 MIL  台中 TAC  彰化 CHA  雲林 YUL  嘉義 CHY  台南 TNN  左營 ZUY

金額 Sum	票款 Ticket Fare	製卡費 Card Price	退票扣除款項 Deduction	退票手續費 Service Charge	合計 Total
	1400				1400

備註 Remarks

注意事項 Note

- 購票證明係作為旅客支付票款之證明，不得作為乘車憑證。Purchase proof cannot be used as a boarding pass.
- 已開立購票證明之車票如須變更/退票，應併同本證明單辦理。車票一經退票後，原購票證明即視同無效。The proof should be returned at ticket modification or refund.
- 一張車票或一次乘車紀錄限開立一張證明。旅客如重複申請且未依規定使用，由申請人自負一切法律責任。Only one proof is issued for one ticket/ trip. Applicant is solely responsible for the use of the proof.
- 持回數票開立搭乘證明者，「票款」欄位之金額為「回數票單次票價」。For travel proof of Multi-ride tickets, the "fare" is one trip fare by average.
- 持定期票開立搭乘證明者，「票款」欄位之金額為「定期票單日票價」。For travel proof of Periodic tickets, the "fare" is one day fare by average.
- 本證明單未經本公司加蓋戳章或經塗改後，視為無效。The proof will be invalid once the content is altered or without the stamp of THSRC.

車站 Station 經辦人 Handling Agent

文件編號：THSRC-CF2-731-001-F2 版序：8 實施日期：2018/12/15 頁次 1/1  
©Taiwan High Speed Rail Corporation

柒、附件 (無)