

REC 沉靜的世界，我有鏡頭，你有故事嗎？



普三孝 程宗緯

沉默不是空白，而是一種深刻的語言。在無聲之中，情緒悄悄流動，心事悄然堆積。就像冬日裡光禿的枝桠，雖無繁花，卻藏著季節的記憶與來日的盼望。人們往往害怕沉默，其實它從不刺耳，它只是提醒我們——不是每一種感受，都需要被說出；有些情感，只能靜靜地陪伴。

雙語二忠 謝欣媛

拍攝的前幾天一直下著雨，難得這天放晴，陽光靜靜灑落。放學準備回家時，抬頭看見天空呈現細膩的漸層色彩，那份靜謐的美令人心生寧靜。沉默中，天空用無言的色彩訴說著屬於這一天的故事，我便拿起手機，將這份悄然綻放的美麗定格。

格致青年 編輯群



夜裡沒有手機的光
只有老師手裡的燭火
一個一個點亮我們的心願
握著燭光想著明天的第一節課
也想著班上歡樂的笑聲
風吹動樹葉沙沙作響
呼吸跟著燭火跳動著
讓歌聲在寂靜中特別嘹亮

我看見同學的笑容燭光照亮
沉靜裡有一種力量
收起雜念靜靜聆聽著夜的聲音
我們一起許願
一起記住這個夜

<113國二隔宿露營>

普一義 劉家利



在世界的某個角落，車子安靜地停著，雨後的天氣，使街道濕潤且閃著光，彷彿世界正在低語。

在陰雨裡，像極了心裡的沉默，不是不想說話，只是雨聲比我安靜的更動人。

沉默，是藏在心裡的語言，不吵不鬧，就像雨一樣，默默落下，卻一點一點的滲入心裡。
陰天的光很柔，就像是沉默的心聲

並不是我們所謂的冷漠，而是去選擇用靜默去理解世界。
沉默，是一種溫柔的保護，也是最深的傾訴。

看好書

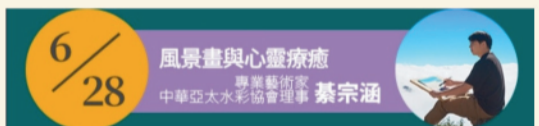


你的存在本身就是美好
作者 文/洪仲清

以366篇日常短文，帶領讀者在繁忙生活中每天花一點時間，回到內心。這些文字如同溫柔的鏡子，幫助我們看見自己、理解情緒、接納不完美，並在反思中獲得安定與力量。



聽演講



蔡宗涵「風景畫與心靈療癒」

114/06/28 (六) 14:30-16:30

藝文大樓1樓演藝廳

風景畫不僅是藝術表達，更是一種內在療癒的過程。透過觀察與描繪自然，人們能夠放慢步調，專注於當下，減少焦慮與壓力。



賞展覽



《行者十步：蔡明亮》

2025/05/17-2025/08/10

高雄市立美術館

「行者十步：蔡明亮」象徵著蔡明亮身為導演的藝術轉向，開啟另一種影像取經的旅程。



編輯群：編輯指導：陳耀郎主任、李彥鈞老師 主編：雙語二忠 姚柏旭、普一忠 謝承翰 文字編輯：普二和 姚昕妤、蕭中和、黃耀德、普二孝 范又仁、黃裕仁 美術編輯：普一孝 陳宜妤、吳艾妮、普一義 劉家利 校對：黃偉民老師、普一和 楊承翰 發行企劃：普二義 蕭景鴻、陳楷鈞

05月2025年

中華民國八十一年三月創刊
中華民國八十一年五月出版
發行人：蔡嘉聰
編輯：格致青年社

GER-JYH



Vol.637 2025 May

新北市格致高級中學
241 新北市三區東大智街260號
http://www.gjh.npc.edu.tw
電話：(02)2985-6892

行政專欄

在沉默中
我們也在學習
校長 蔡嘉聰

專題報導

沉默的行間
在文字未說之處
張美玉 老師

徘徊字間的
沉默
雙語二忠 姚柏旭

格致論劍榜

不說話，更懂彼此
內心無聲的連結
格致企劃活動

制度之下的對話
雙語二忠 姚柏旭
普二孝 林晉呈

沉靜的世界，我有鏡頭，
普三孝 程宗緯、雙語二忠 謝欣媛、
普一義 劉家利、格致青年編輯群



特殊教育學校的端午融合體育活動志工

沈默 Silence Under Youth

在沉默中，我們也在學習 In Silence, We Learn

走在校園中，我經常觀察到一些沉靜而專注的身影。有同學在課後靜坐在校園一角走廊，有些會倚著牆邊凝視操場沉思；也有同學仍留在教室，安靜地翻書、筆記；在小組討論時，有些學生選擇靜靜傾聽，而非踴躍發言。然而，這份沉默，從來不是冷漠，而是一種深刻的學習歷程。

我們過去常以為，「學習」應該是積極表現的——發問、發言、快速反應、參與互動。但其實，另一種更為內斂的學習節奏，也在那些安靜的片刻中悄悄展開。青春期的學生正處於認識自我、摸索世界的階段。面對未知與壓力，他們選擇沉默，不代表退縮，而是正在思考、內省、醞釀。

記得曾有一位學生對我說過一句話：「校長，我不是不想說，只是不知道該怎麼說。」這句話令我深深感動。在教育現場，我們鼓勵學生發聲的同時，更要教會他們傾聽與理解。沉默不代表缺席，而是另一種形式的參與。我們要讓孩子們知道：「即使你現在選擇沉默，我們依然願意看見你、理解你、陪伴你。」

格致是一所注重全人發展的學校，我們堅持「不放棄任何一位學生」的理念。校長相信，每一位學生都值得被理解與尊重，無論是活躍的聲音，還是內斂的沉默。在這樣的校園裡，學習不只是知識的累積，更是情感的滋養、品格的培育與自我價值的建立。

有時候，一個沉默的瞬間，能孕育出深遠的領悟；一段靜默的旅程，也能成就生命的蛻變。畢業前夕，校長也想對即將畢業的同學們說幾句話：畢業不是終點，而是一個全新階段的開始。同學在追求夢想的道路上，不需要每一步都聲勢浩大，也不需要每個決定都立刻有答案，學會傾聽自己的聲音、理解他人的沉默，這將是你們最珍貴的智慧。

校長 蔡嘉聰



有時候靜默更能傳遞關懷，更能傾聽他人，關心他人。

徘徊字間的沉默

雙語二忠 姚柏旭

在風雨交加後，情緒又是五味雜陳的；在精心的文字饗宴中，內心卻是空泛孤獨的...

對我來說，書寫的文字是有力量的，把心情化為療癒的文字，在剎那間使語句不再乏味，而是被賦予新的定義與生命。以不同的層次，不同的姿態，顯露文字鮮為人知卻頗有魅力的一面，並展現生命力及溫度。

然而，訊息中平凡無奇的日常文字，一樣都是「文字」的存在，可訊息上的文字卻顯得如此冷血，沒有抑揚頓挫、沒有人與人之間的溫度，甚至沒有表情，它們只是機械式地出現、只達到死板傳達、讀取的效果，僅此而已。比起紙上傾注情感的段落，它們倒像是一片荒蕪的沙漠，一望無際的蒼白。

我曾經以為，所有的文字都能傳遞內心的柔軟，但當那些令人耿耿於懷的回覆、柔中帶刺的話語、簡短冷硬的帶過，才漸漸明白，文字不是全然中立的，它也會背叛，也會刺傷，或許有情，或許無情。

它會在你滿心期待回應的時候，只留下那句讓人輾轉難眠的沉默。

但即便如此，我仍選擇相信文字。就像信任一條曾經走過但如今模糊不清的小徑，我願意重回到那片文字構築的森林，在筆觸之間重新找回內在的明亮與溫柔。

因為唯有在我與文字獨處的時刻，世界才真正靜了下來，我的聲音不再淹沒於喧囂，而是真實地，以最療癒的方式，被聽見。

文字有種魔力，因為它是沉默的，它是安寧的。它不催促、不評判，只是靜靜地，存在。寫作，讓我更輕鬆、自在，成為我與自己對話的形式與連結，留下我與自己的獨白。

那些無聲的期待與沉默，或許是另一種對話的形式。它們不一定需要即刻回應，有時只是存在於彼此之間的空氣，成為一種靜默的陪伴。就像好友坐在對面，不用多言，也能感受到對方的呼吸與心跳。

孤獨，不只是獨處，而是在與他人的自我保護距離中，尋找屬於自己的溫暖。文字不再是刻板印象的冷血無情，更是平定心靈的一種靜謐的陪伴。

字間的沉默，不必急於填補，而選擇讓它自然流動，成為靈魂休憩的空間。也許沉默中藏著更多未說出口的故事，等待在未來某個時刻，被傾聽，去理解，並且以自己與自己對話的形式，透過文字去認識自己。

在這片徘徊於字間的沉默裡，我願意細細感受那份無言的溫度，陪伴著自己，也陪伴著那些同樣在沉默中徘徊的靈魂。

沉默的行間

在文字未說之處

Between the Lines of Silence

記者/雙語二忠 姚柏旭 訪談/國文科 張美玉老師

從國文課本中的經典文本來看，您覺得有哪些角色或故事，其實也在經歷「沉默」？

最能代表的應該是遭逢生命困境的聖人或文人吧！例如：蘇東坡一生似乎只有一個貶字可以形容，但也因為貶，貶到荒遠偏僻，罕無人跡之地，蘇軾看似繁錦的生命，似乎才有其沉潛寂靜的時刻...也因為沉澱沉靜才能看清生命的實相，才能寫出膾炙人口的詩詞歌賦，例如：赤壁賦，赤壁懷古.....

您曾在學生的作文、日記或回饋中，讀過哪些讓您印象深刻的沉默？

所謂「沉默是金」、「靜默如雷」，為何靜默無聲又似雷聲般的響亮呢？那是因為安靜的力量，安靜並非軟弱無能，反而是無聲之聲，這無聲之聲有一股安然定靜的能量，這如深海無聲。

如果讓學生寫一句「我一直沒說出口的話」，您希望他們寫給誰？為什麼？

最想感謝的人或最想道歉的人，因為愛要及時說出口，因為抱歉要即時化解。

特殊教育學校
關懷之旅
沉默中的關懷
與心的交流



默書我有話要說!!

檢視問題，理性的思考
智慧的判斷，是最好的方式

說實話，對許多學生而言，默寫古文是一種壓力。不是因為我們不努力，而是文言文本就艱澀難懂，理解有限的情況下，只能死背硬記。背過了只是鬆一口氣，背不過還要罰抄，時間過去了，心裡卻沒留下什麼。

在學習的日常裡，默寫古文成了一種習慣，也是一種挑戰。那一行行字句，像是來自遙遠時空的聲音，語言優美卻晦澀難懂，常讓人疲於奔命地背誦，只為一張過關的默書紙條。而一旦未達標準，等待的則是罰抄的沉重。於是，古文的韻味還未讀懂，心裡卻先添了幾分抗拒。

其實，我理解這制度背後的心思。老師們希望我們能浸潤在文字的美中，培養語感。然而，我不禁想：若默寫的內容可以是課本中那些貼近生活、富含哲理的佳句，或許能更貼近我們的心。若再加入思考的空間，如學習單形式，或許就能在無壓的氛圍裡，靜靜留下一句對人生有意義的話。

學習，不該只是背誦與複製，更可以是對話與理解。讓文字，成為我們心中溫柔而明亮的記憶。

格致校刊社團企劃/雙語二忠 姚柏旭、普一忠 謝承翰

不說話，更懂彼此:內心無聲的連結

嘿，我們來聊聊「孤獨」吧。不是為了要讓氣氛變沉重，而是因為有些話，只有懂你的人才能聽得懂。不用正經八百，就像寫給一個你信任的朋友，也許是寫給你自己。

你有沒有一種「就算一群人一起，也還是覺得自己是邊邊角角」的時候？那時的你會怎麼辦？

有，但可能就看著他們不說話吧

若我處在團體中，那通常必有一席之地。倘若真處於邊邊角角，我依然會積極為團隊付出。

會，雖然內心充滿焦慮，但其實內心最清楚孤獨才最能表達自己 有朋友就會來找我問我為什麼不開心?

你相信「不說話也能懂彼此」嗎？你有過這樣的經驗嗎？是和誰？

我覺得有！但那是跟前女友就是一個眼神就知道要幹嘛了。我覺得我能懂其他人，但其他人都不懂我。好朋友到很好的部分，根本可以心意相通 有，有共鳴的朋友感覺內心最清楚，最敏感的那塊。

有沒有哪個地方，是你覺得自己可以安心孤獨一下的「避風港」？（房間、陽台、操場、某首歌...）

寫作，用文字一筆一筆，自己一個人的空間。用別人看不到的溫度，「怎麼了」那首歌。形成一種與自己的陪伴與溫暖。我的房間! 我的床上！還有我的棉被。

你會怕孤獨嗎？還是覺得它其實也有點溫柔？

蠻怕的...但有時候 其實沒有很怕 可能就是習慣了孤獨。孤單也很好。 孤單可以讓自己更獨立。其實也還好，習慣就行。 害怕，但正試著與孤獨共存，感受孤獨的溫存。

制度之下的對話練習

學校生活中，我們總會遇到一些讓人感到困惑的規定，或是難以理解的制度。與其只是覺得「不合理」，這次我們想邀請同學們換一個角度，試著去思考：「這些規定背後是怎麼被設計出來的？」、「如果是我，我會怎麼做得更好？」

建立學生與學校的溝通橋樑

記者 普一孝 黃裕仁 訪談 普一孝 林晉呈

在你觀察中，學校有哪些制度或規定曾讓你覺得不太容易理解？你會怎麼去思考它背後的原因？

曾經剛剛進入國中的我，對於默書制度、服裝儀容規定都有著許多不清楚的地方，但隨著我進入格致的時間漸長，我也開始理解學校制定規定的原因，透過默書可以令多數人無論在段考、會考成績上就算不是很高分，也可以保有一定的標準，服裝儀容上面確保一個自己的服裝也是十分重要的，因為倘若沒有一個規定的標準可能會出現許多的「妖魔鬼怪」在學校中游走，甚至會有一些外人趁機混入其中，因此每一個規定背後的推動一定都有他的意義。

如果讓你參與學校制度的設計，你會想從哪些地方開始調整？為什麼？

我希望從學校管理層面和學生層面增加對話，許多的聲音都無法透過學生會所發出，並沒有一個正式的發聲管道被眾人所知悉，我希望可以制定一個「意見箱」每個人都透過實名投遞的方式，讓自己的想法可以被學校所了解，建立起一座學生和行政單位溝通的橋樑，此外，學生會當選人須落實自己在參選時的政見，可以讓學生了解到自己在提出政見時需先確認政策的可行性，避免不先考量自己政見的可行性就公布。

你認為老師或學校在溝通規則時，有哪些方式可以幫助學生更好地理解與接受？

學校可以建立上面所述的一「意見箱」制度，讓學生可以表達自己的想法，倘若學生對於制度有不理解方面可

以透過意見箱所表達，在政策從計劃到正式實施前，也可以先邀請學生會人員，透過上述制度協助表達學生對新政策的不解和可以更完善的措施，在形式上可透過季會進行學生會和行政人員的直播談話，讓學生可以更清晰的理解政策制定的本意，透過實名的機制，可以遏止一些人惡意的干涉制度的實施，透過此制度，讓大家集思廣益去思考哪些政策是對學校的未來和學生的權益是有幫助的。

有沒有哪一條你一開始覺得不合理，但後來理解了它的用意？或者你仍有不同看法？

曾經我認為強制收手機是一個十分不合理的方式，因為現在透過手機學習也是一個更有彈性的方式，但是這些年來的觀察讓我知道大多數的人自制力欠缺，在學校時有問題可以向同學、師長詢問，而不是非得要透過網路去搜尋，這項制度成功的為大家創造了一個更容易專注的學習環境。

如果讓你寫一封信給學校，提出一項希望調整的制度或建議，你會寫什麼？為什麼這對你很重要？

1. 建立意見箱讓學生可以實名表達自己的意見，以讓大家一起對學校的未來貢獻一份心力
2. 學生會建立學生和行政單位的「季會」，在季會中全程錄影上傳至YouTube，並打開意見箱，公開討論學生提出的意見，學校提出新的政策方案，供學生會代表發問。
3. 落實學生會管理制度，學生會需在選前簽署政見承諾書，避免空頭支票的產生，簽署選前承諾書需明確列出自己可完成政見，以期學生會實現競選時的承諾。