

# 彎下腰 付出給他人的溫暖 關懷教育 × 行動學習

## 一年一班 侯耀凱

這次我們前往新北市三重綜合體育館(又稱三重小巨蛋),參與 ACC 阿彌陀佛關懷行動,協助引導觀眾參與「非洲孩童感恩之旅」的展演活動。這場活動就像一盞明燈,為那些身處迷惘中的人們照亮方向,也讓更多人能夠看見非洲孩子的生命故事。

我站在吉德堡幼兒園門口,手持「請跟我來」的指引牌,引導手持門票的觀眾至入口處。這樣的接待服務持續了一個半小時左右,才輪到我們進場觀賞演出。

活動舞台上設有大型螢幕,播放著紀錄片,內容記錄了 ACC 在非洲當地的努力,呈現這些孩子們所經歷的困境與轉變。影片也結合舞蹈表演,讓觀眾能更具體地了解他們在獲得台灣人資助後的生活改變與成長過程。

這次服務不僅讓我們獲得四小時的服務時數,更讓我對非洲的現況有了更深刻的認識,既實質又感動,真可謂一舉兩得。

兩場絕美的演出同時映入眼簾,實在令人感到無比幸運!



## 一年三班 李安杰

我會去 ACC 擔任志工,是因為導師告訴我們:「不但可以服務,還能看表演!」於是我就決定參加了。一開始到場時人還不多,但後來陸續有更多人加入。後來主任來了,將我們分成七組,我被分到了第一組。我們這組成員有我、一位一年級的同學,還有一位國二的學長。我們的任務是在三重小巨蛋附近向路人宣傳,詢問是否有興趣觀看 ACC 的表演。

完成任務後,我們也進場觀賞了這場特別的演出。我覺得他們真的表演得非常精彩!非洲的小朋友們能歌善舞,一會兒唱歌、一會兒跳舞,還有令人驚艷的武術展示,完全看得出他們的用心與努力。

希望將來還有機會再見到他們,願他們平安健康、萬事如意!



## 二年三班 詹承叡

昨天我們接待來自非洲賴索托的 ACC 院童。起初,我們只是負責將他們帶領入班,我陪伴著兩位 ACC 院童分別前往一年九班、一年八班和普二和三個班級。

其中,一年九班讓我印象最深刻,這是我帶過表現最出色的一個班級。他們準備了唱歌、跳舞和 rap 三項才藝,雖然我一度覺得有些尷尬,但也佩服他們的勇氣與活力。相比之下,普二和的氣氛就顯得有些拘謹,是三個班裡最為冷場的。至於一年八班,則呈現了融合歌唱與魔術的精彩表演。

不過,當天最讓我驚艷的,還是 ACC 院童帶來的非洲武術,以及我們學校的特別演出。ACC 的武術表演可說是氣勢磅礴、技藝精湛,真是「卓爾不群、無與倫比」!而我們學校的表演也毫不遜色,美得宛如天上仙境,令人屏息。



# 格致青年

12月2025年

中華民國六十一年三月創刊  
中華民國一〇四年十二月出版  
發行人:蔡嘉聰  
編輯:格致青年社

# GER-JYH



Vol.644 2025.Dec

新北市格致高級中學  
241新北市三重區大智街266號  
http://www.gjsh.ntpc.edu.tw  
電話:(02)2985-5892

格致三好·敦品勵學

行政專欄  
從淨灘實踐  
看見世界公民的責任  
校長·蔡嘉聰

專題報導  
彎下腰  
拾起地球的溫柔  
高一學生

普一忠 李翊瑞 林恩岑 許喬甯  
普一孝 李正晴 謝麗傑  
普一和 許毓珊 吳顯萱  
雙語一忠 李易加 楊芷菱

彎下腰  
付出給他人的溫暖  
國中志工團

一年一班 侯耀凱  
二年三班 李安杰  
二年三班 詹承叡

# 彎下腰 當海洋成為 我們的課堂 SDGs14 Life Below Water 從淨灘實踐看見 世界公民的責任

當我們抬頭仰望天空、俯瞰腳下的土地,其實都在同一顆藍色星球上生活。地球表面約有72%被海洋覆蓋,它是生命的原鄉,更是維繫全球生態的根基。無論是調節氣候、提供漁業資源,還是支撐全球交通運輸,海洋與人類的命運早已緊密交織。

然而,近年來人類過度的開發、破壞性的捕撈,以及日益嚴重的陸源污染,正使脆弱的海洋生態系遭受重創。全球暖化導致的海平面上升,更威脅著無數島嶼與沿岸家園。為了喚醒世人對這片蔚藍之心的守護意識,聯合國在2008年通過決議,指定每年6月8日為「世界海洋日」。這不僅是向海洋致敬,更要我們慎重審視魚類資源枯竭與環境污染的嚴峻問題。

學務處在這個月特別辦理了海洋淨灘活動。同學們親手撿拾起沙灘上的廢棄物,這不只是一場勞動,更是一次深刻的「生命對話」。這讓我們走出課本,真實看見陸地污染如何流向海洋,進而理解自己與海洋那份「牽一髮而動全身」的緊密性。這正呼應了聯合國永續發展目標SDG14:保育海洋生態,提醒我們在追求文明進步的同時,更要學會珍惜大自然的饋贈。

身為格致學子,我們不只是資源的使用者,更是環境的守護者。「讀書讀得越高,責任也越大。」當我們在課堂上努力汲取知識,其真正的價值並不只在於個人的成就,而在於未來能否運用所學回饋社會、守護環境。若能將知識化為守護地球的力量,便是一種對自然最深的感恩。



圖/201 張熙哲

格致中學一直以來提倡的「三好」理念——「好兒女、好學生、好國民」,在環境責任中找到了最好的實踐舞台:

作為好兒女:

我們懂得珍惜父母與大地母親給予的一切,不隨意浪費。

作為好學生:

我們勤於探究海洋知識,培養對環境議題的判斷力與責任感。

作為好國民:

我們走出校園,透過淨灘等具體行動關懷公共環境。

當我們落實「說好話、做好事、存好心」時,「三好」便內化成了保護地球的動能。說好話,是傳遞環保觀念,表達對自然的尊重;做好事,是隨手減塑、參與環境公益;存好心,則是對萬物生靈保有同理與慈悲。

教育的目的,不只是培養學業優秀的孩子,更是培養具備世界視野與關懷能力的人。希望格致的同學們能從這次淨灘活動出發,將海洋保育內化為生活習慣。懂得尊重海洋、珍惜資源,就等於為人類的未來留下了更多可能。願每一位同學都能在學習與成長的過程中,成為守護地球的一份堅定力量。當我們以感恩之心面對自然,以行動回饋環境,我們不僅成就了更好的自己,也為世界開創了更永續的明天。

校長 蔡嘉聰

## 專題報你知

### 看好書

**有誰聽到座頭鯨在唱歌**  
作者:張文亮  
分類號:309.9

座頭鯨是海洋生物最會唱歌的魚之一。只有公的座頭鯨會唱歌;牠的體長可達十三公尺,體重可到四十噸重。牠的歌聲柔和又低沉。

### 聽演講

**海洋環境與生態**  
國家地理雜誌  
National Geographic Magazine  
Youtube頻道

### 賞展覽

**鯨掘**  
2025/06/27 ~ 2026/09/20  
國立自然科學博物館

# 彎下腰

## 拾起對地球的溫柔

海洋教育 × 行動學習



### 普一忠09李翊瑞

上週五，學校利用下午的時間安排了海邊淨灘活動，地點位於八里。由於天氣逐漸轉涼，加上海風吹拂，體感溫度相當寒冷。

來到海灘後，我們以兩人一組進行行動，一邊撿拾垃圾，一邊眺望遠方海浪的翻騰與潮起潮落。那一刻，讓我不禁回憶起兒時在沙灘奔跑玩耍的美好回憶，也驚覺自己好像已經很久沒有親近大海了。

在不知不覺中，我們手中的垃圾袋逐漸裝滿。原本看似乾淨的沙灘底下，竟藏有許多不易察覺的廢棄物，甚至還撿到了一段舊拔河繩。當要準備集合時，我們花了不少力氣才把它搬回集合點。

雖然整個過程有些辛苦，但看著我們親手清理出來的一大袋成果，心中充滿了成就感，也覺得能為環境盡上一份心力，是非常值得的。

### 普一忠15林恩岑

上禮拜五我們參加了淨灘活動，地點是八里文化公園。那裡比我想像中還要冷清，除了經歷各種自然現象摧殘後留下的殘枝落葉，還有人為造成的各種污染碎屑交雜在沙灘中，其他就只剩下艾連嚮往的自由大海，平靜得有些不可思議。

沿著小路走向沙灘的過程中，肉眼可見各種垃圾——像是菸蒂、飲料杯、吸管、塑膠袋等等，數都數不清。這些污染，全都是人們因為貪圖方便、一時自私所留下的痕跡，簡直可以說是地球的害蟲所為。

我覺得這次的淨灘活動對我來說是一個新奇的體驗。每撿起一個垃圾，就好像按了一次「功德鍵」，甚至有種在沙灘尋寶的感覺。雖然沒撿到錢，但整個過程卻出奇地有趣，同時也讓我近距離感受到人為污染的嚴重性。

### 普一孝 李芷晴

參加淨灘活動後，我深刻體會到環境保護的重要性。原本以為海灘應該乾淨又美麗，但到了現場才發現，垃圾的數量令人震驚。不過，萬幸的是，大海並沒有堆積如山的廢棄物，否則真的會讓人覺得地球快要毀滅了。

雖然清理的過程有點辛苦，但看著沙灘一點一滴變得乾淨，內心感到非常滿足，也充滿了成就感。

這次活動不只是一項勞動，更是一種對自然的反思。我了解到，每個人小小的舉動，都會對環境產生巨大的影響。希望未來有更多人能意識到環保的重要，一起守護我們的環境，讓海洋恢復清澈乾淨。

這次淨灘的經驗，讓我更加珍惜自然，也提醒自己，要對地球負起責任。

### 普一義 謝威傑

這次參加淨灘活動，讓我對海洋環境有了更深刻的體會。原本以為海灘上只是散落一些垃圾，實際開始撿拾後才驚覺，塑膠瓶、吸管、漁網與各種碎片遍布沙灘，甚至還有不少被埋在沙子底下，清理起來相當困難。

過程中雖然需要不斷彎腰、流汗，身體感到疲累，但每撿起一袋垃圾，心中就多了一份成就感，也更清楚意識到：人類的便利，其實正悄悄成為大自然沉重的負擔。

看著逐漸變乾淨的海岸線，我深深明白——環保不應只是一次性的活動，而是一種日常生活中不斷累積的選擇。如果能減少使用一次性塑膠、確實做好垃圾分類，就能從源頭減少污染。



### 普一忠24許喬甯

這次的淨灘活動，是我們升上高一後的第一次校外教學，同時也是我人生中的第一次淨灘體驗。

剛抵達海灘時，放眼望去乍看之下並沒有太多垃圾，只有一些枯枝落葉。但當我們實際走下沙灘、彎下腰細查看後，才發現真正的垃圾其實藏在沙子底下——塑膠碎片、瓶蓋、菸蒂等應有盡有，數量之多令人驚訝。即使超過一百人分工合作撿了半個小時，也還是清不完。

這次的經驗讓我深刻體會到，垃圾污染這個議題，真的需要親身參與、親眼所見，才能真正意識到它的嚴重性。看著手中的垃圾袋一點一滴被填滿，心中五味雜陳——既有成就感，也有反思。

### 普一和 許毓珊

上個星期五，學校帶我們前往八里進行淨灘活動！原本我還以為這樣的行程會很無聊，但沒想到竟然完全出乎我的意料。

抵達目的地時，映入眼簾的是一望無際的蔚藍大海，令人心情大好。走在前往沙灘的路上，我還親眼看見了課堂上老師介紹過的「沙丘」，真實的自然地形就在眼前，感覺特別興奮。

正式開始淨灘後，我發現這個過程意外地有趣！我們一邊撿拾垃圾，一邊觀察到不少海洋生物，讓整個過程增添許多驚喜。隨著時間流逝，我們手中的垃圾袋也逐漸裝滿。我從沒想過，光是我們兩個人，也能讓這片海灘變得更乾淨一些，這種感覺真的很有成就感。

這次活動讓我更加明白環境保護的重要，也很感謝學校辦了這麼有意義的行程，讓我能實際為大自然盡一份心力！

### 普一和 吳婉萱

這次與同學一同前往海邊參與淨灘活動，雖然過程中略顯辛苦，卻讓我對環境保護有了深刻的體悟。

在撿拾垃圾的過程中，我親眼看見岸邊遍布的廢棄塑膠與魚類屍體，讓我感到震驚與不安。這些畫面讓我意識到，人類為了自身便利所產生的污染，正以無數生態生命為代價。環境教育的重要性，真的不容忽視、刻不容緩。

雖然當天天氣冷、手臂痠痛，但與同學分工合作、攜手清理沙灘的過程，讓人感到非常充實。當看見原本髒亂的沙地漸漸恢復整潔，心中湧現一股難以言喻的成就感與喜悅。活動結束後，我們到附近稍作放鬆，大家開心地體驗滑草。我一開始其實非常害怕，但在朋友的鼓勵下嘗試了兩次，發現比想像中還要刺激有趣。歡笑聲中，我們為這次半天的淨灘活動劃下了圓滿的句點。

### 雙語一忠 李易加

上星期五，全高一一起前往八里北堤沙灘進行淨灘活動。當天陰陰的，海風吹得又大又涼，雖然天氣不算太好，但還好沒下雨，讓我們順利完成了整個活動。

我們在沙灘上撿到了不少垃圾，甚至有同學撿到好幾條魚，有些已經腐爛多時，有些看起來是剛死不久，魚腥味超級濃……但意外的是，整個過程真的超級好玩！能和大家一起吹著海風，一邊幫環境出一份力，感覺很充實，也是一種特別的幸福。

大約撿了一個小時左右的垃圾後，我們就有自由活動的時間，大家跑去附近的公園玩，玩得超級瘋、超開心。直到下午四點五十分，我們才依依不捨地搭車返回學校。

其實我在活動前幾天就一直很期待，真的很高興這天過得那麼精彩！這不只是一場有意義的淨灘行動，更是一段和同學們共同創造的珍貴回憶。希望以後能常常參加這樣的戶外活動！

我明白了，保護環境不是一句口號，而是每個人都該付出的行動。哪怕每人只隨手丟一點垃圾，日積月累，也可能堆成一座垃圾山。唯有從自己做起，才能真正守護我們的地球家園。保護環境，人人有責！

### 雙語一忠 楊芷菱

在上個禮拜五，我們高一全體一起前往八里進行淨灘活動。一開始剛到海邊時，映入眼簾的都是一大堆枯木，完全看不到什麼垃圾。但越往裡面走，垃圾就開始慢慢出現——塑膠袋、瓶罐……甚至我們竟然還發現了超多條死魚，真的超級噁心！

更有趣的是，我們班的男生還想搬一根超級高的枯木當作紀念，逗得大家哈哈大笑。這次和班上同學一起淨灘，對我來說是一次非常難忘的回憶，因為這其實是我從幼兒園以來，人生第一次參加淨灘活動，所以格外印象深刻。

我真的很希望升上高二之後，學校還能再舉辦這樣有趣又有意義的活動，甚至可以安排更多不同類型的戶外體驗，讓我的高中生活變得更加充實、豐富，也好讓我在長大以後，可以慢慢回味這些青春的片段。

