

# 道德

Morals

No.200

月刊

2024年8月號

2008年1月創刊

本月主題：智能啟發——廣泛吸取知識以發展才能



財團法人張榮發基金會  
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



## 封面故事

# 圍棋

十九條橫線與直線，構成圍棋千變萬化的世界。下棋者分別持黑棋與白棋，輪流將棋子放置在兩條線的交叉點布陣廝殺。規則雖然簡單，圍棋卻被認為是世界上最複雜的棋類之一。



在中國神話中，圍棋是堯帝為教導兒子丹朱而發明。現代棋士為了取勝，必須預測未來發展巧妙布局，除鍛鍊腦力與毅力外，面對驚險局勢更需從容不迫，沉著以對。

2016年人工智慧AlphaGo對戰頂尖棋士李世石九段，獲得四勝一敗的佳績震驚全球。AlphaGo並被廣泛運用在訓練棋士，啟發對弈的深度，讓圍棋這項千年技藝寫下歷史新頁。

本期也是《道德月刊》創刊第200期，感謝讀者超過十六年的閱讀與陪伴，讓我們得以廣續社會良善風氣為己任，自許成為宣揚品格素養的文學森林。另在9月份登場的「張榮發基金會藝術季」中，也將特別舉辦「道德辯論賽」，敬請期待！



# 九十九分努力

文 / 余靖

愛迪生曾說：「天才，是一分的天分，加上九十九分的努力。」在如今這個新聞媒體追捧天才的時代，努力似乎有點落伍，大眾總是認為天才不必努力，就能輕鬆獲取知識。英國心理學家喬安·費里曼曾長期追蹤了兩百一十位數學、藝術領域的天才兒童，卻發現他們長大成人之後只有六人獲得成功，研究顯示即使小時了了，也可能大未必佳。

高中放榜時，在幸運女神

的眷顧之下，我以吊車尾之姿考上了第一志願，「黑馬」的讚譽聲隨即湧來，我被親朋好友誇獎得飄飄然，整個暑假都在慶祝狂歡。但是開學沒多久我就從天堂跌回現實。不只小聰明不足以應付平時的小考，連老師在課堂上隨機點人回答問題，我都答得支支吾吾。最後將我徹底擊倒的是第一次段考，同樣獲得吊車尾的結果，這次卻是全班最後一名，讓人完全笑不出來了。



血淋淋的分數終於讓我看清自己的實力：我並不是一個天才型的學生，要想獲得好成績，就要以勤補拙。為了急起直追，我找回了流連在社交平台、手遊的時間，熟讀課本上的知識，在課堂抄下密密麻麻的筆記，放學後寫完作業接著寫題本，一連串的努力讓我的成績開始有了起色。扎實的課前預習更幫助我能從容不迫地回答老師的提問。

但是徒有學習是不夠的，人類不只要對抗外界的誘惑，更要對抗自身的記憶力。根據

「遺忘曲線」實驗，多數人讀完書，在二十分鐘之後只記得其中六成，到了隔天只剩下三成。要將短期背誦變成長期記憶，首先要以不同形式在大腦登錄想記憶的事物，例如將文字轉換成圖像、聲音等等。為了增加記憶力，我除了反覆複習上課內容，還會將課本上的人物、故事畫成漫畫，或是在跟爸媽聊天時用說書的方式講述，這些方法不只有趣好玩，還能增加記憶成效。

考試之後，大家常常會將注意力集中在分數上，但是老



師告訴我們，分數是一時的，訂正自己做錯的題目，徹底弄清楚解答題目時混淆不清的知識，才是平時考真正的收穫。在段考前集中複習以前曾經答錯的題目，更能事半功倍。每天晚上睡覺之前，都是我固定的反思時間，從今天自己有無偷懶怠惰，到檢討自己的學習狀態，並根據結果摸索、調整出最適合自己的學習方式。

宋代歐陽修所提出的讀書三上：枕上、馬上、廁上，就是運用零碎時間學習的最佳典範。這三種時間也許很短暫，

但是俗話說積少成多、積沙成塔，只要下定決心學習，再短的時間都能用來背誦單字、解數學題。天地間的知識無邊無際，但是千里之行始於足下，只要設定目標、勤於學習，並在學習中思考、學習後反思，便能獲得槳與帆，即使你不是天才，也能在知識的汪洋中乘風破浪，穩步前行。



### 道德魔法師問問你：

- 你認為天才型與努力型學生，哪一種更值得敬佩？為什麼？
- 想想看，你現在的學習方式是否需要改進的地方呢？



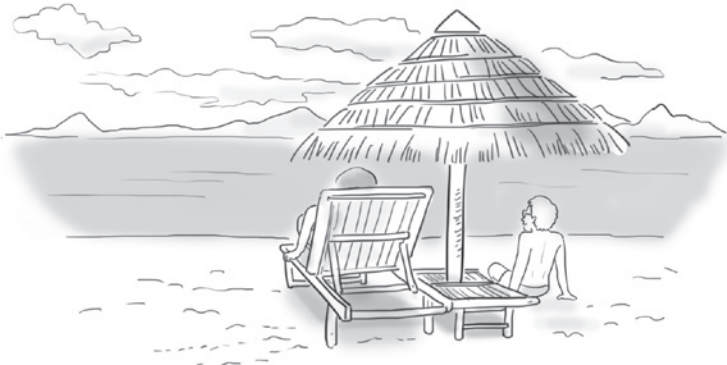
# 為生活加點「閒」

辦公室裡，職員剛開始上班，就期待著下班的到來；走進學校教室詢問學生們最喜歡什麼課？每個人異口同聲地說著：「下課！」放假之所以讓人心嚮往之，在於能夠擺脫生活壓力，隨心所欲從事自己想做的事情。專家指出休假會讓體內的壓力激素皮質醇濃度降低，大多數的人只需要休息一兩天就會感受到壓力的減退，這是因為身體真的產生變化，

並非只是抽象的主觀感覺而已。

曾經我非常害怕自己閒下來，因為壞習慣的誘惑總在「閒」時誕生；放假的時候一不注意就玩了一

文／裴方志





整天手機、作息日夜顛倒、過度攝取垃圾食物。



長期處於壓力的人一旦擁有自由，就像放出籠的鳥兒，只想盡情遨翔於天地之間。我們除了享受得來不易的甜美時刻，更要學習自我管理，避開危害自己的行為。從小到大，大人們總是教導著我們不要浪費時間，要將寶貴的時間花在真正

有意義的事務上，彷彿只要多工作學習一分鐘，就能少往頹廢之事放縱一分鐘。這樣做的好處是你完全不用抵抗誘惑，因為除了工作與學習根本沒有精力去做別的事情。

但是只要把工作、功課排滿就一勞永逸了嗎？錯！長此以往你就過勞了！高三時我為了攸關未來的升學考試，每天從六點起床開始讀書到晚上十二點，放假也不例外，雖然覺得疲倦，但是看著其他同學都做不到，我相信我也可以。這樣的作息持續兩三個月後，我



發現自己明明看完一頁書，卻絲毫想不起來書的內容；連簡單的單字也背不起來；身體已經非常疲倦了，躺在床上卻睡不着，睜著布滿血絲的眼睛，失眠到早上；就算睡著了也老是作惡夢。惡性循環下，一向脾氣溫和的我接連在班上與同學起衝突，讓爸媽大吃一驚。

在輔導室老師的強烈建議之下，我終於停止過勞讀書，恢復正常作息，爸媽也會在放假時至少選一天，帶我出門看电影、爬山踏青，幫我調適心情。沒想到減少讀書時間反而

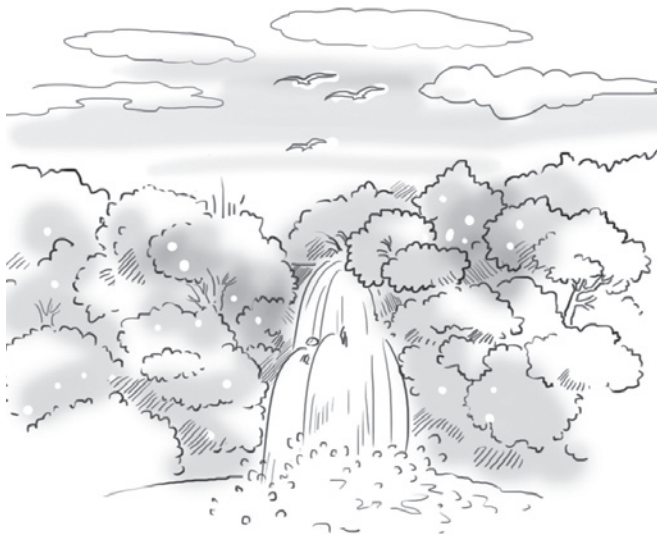
讓我的學習效率大增，不只曾經引以為傲的記憶力與理解力回來了，更重要的是，我終於能放鬆的睡著、一夜好眠。研究顯示，休閒的時間能讓大腦







轉換運作模式，將學會的新技能融會貫通，並培養創造力。休假時的冒險、探索和放空，也可以讓大腦沐浴在「幸福激



素」多巴胺之中，獲得無憂無慮的感覺。

躲進山林的懷抱中，一整天看著姿態各異的樹木、天空中千變萬化的雲朵，讓我的心靈慢慢沉澱了下來；耳邊迴盪著風吹樹梢的沙沙聲，穿插著清脆的鳥叫聲，在芬多精中調整呼吸，大腦也逐漸清明。我開始懂了，休閒並不是一件可怕的事，而是身心靈平衡的藝術；休閒並不是無所事事，而是找到讓自己放鬆的嗜好。為生活加點「閒」，讓人生更有滋味。


 父親節  
專文

# 父愛不打烊

文／侯文琳

爸爸用了好幾年的手機壞了，之前與他通話時，聲音總是斷斷續續，但是生性節儉的他還是堅持可以使用，不願更換手機。他平常擔任保全，儘管日夜輪班，收入卻有限，但是他希望兒女的生活與一般小孩無異，因此只要是我們需要的一切東西，他總是二話不說去買。相較於對孩子的大方，爸爸自己使用的物品卻總是修補補，不到最後關頭絕對不

花錢。可能連老天爺也看不下去，竟然讓他在尾牙上抽中一台全新的手機。

他興奮地使用新手機打電話給我：「我們來視訊吧！我想看看你。」

爸爸欣喜的表情，隔著千山萬水出





現在我的手機螢幕上面，他稀疏的頭髮中穿插著幾縷銀絲，臉上寫滿了工作一天的疲憊，不過連皺紋也掩蓋不住他開懷的笑眼。那一刻，我才恍然意識到已經步入中老年的爸爸，仍然為了我、為了家庭開銷拼盡全力的



付出。不知不覺，我的眼眶漸漸濕潤。

「看到你平安無事，我就安心了。」視訊後，爸爸又傳來短短幾個字的訊息，真摯的情感卻遠勝過千言萬語。離開家北上讀書後，我才發現他就像一間二十四小時營業的便利商店從不打烊，只要我們需要他，不管是什麼天大的難題，他都會為我們想出最好的解決方法。我想了許久，回傳給他一句話：「爸，我很好，只是好想您！」按下傳送鍵後，文字彷彿拍著翅膀，翻山越嶺回



到了溫暖的家，一字一字傳遞著我的思念。

有了新手機後，爸爸開始熱衷於分享生活，我傳了一張和同學參加數學競賽獲獎照片給爸爸，他馬上為我按讚。小時候家裡繳完我跟弟弟的學費就已經所剩無幾，但是父母還是非常注重我們的課業，只好特地去向回收業的朋友要來二手的參考書。我翻開一看，答案欄上滿滿的立可白，原來是爸爸為了方便我練習，事先將一頁一頁的答案塗掉，整本書就像新的一樣。爸爸叮嚀我，

練習時要用鉛筆，等我用完之後，再將筆跡擦掉繼續傳給弟弟使用。這些「父愛參考書」陪

伴我跟弟弟從激烈的升學考試中脫穎而出，分別考上自己心儀的大學，也讓我們更加珍惜每一個得來不易的學習資源。

爸爸的工作忙碌，但是只





要一有空就會帶我們出去玩，他是大自然中的遊戲高手，信手拈來都是最天然的玩具。我們用酢醬草拔河、觀察含羞草的葉子開開關關。爸爸也教導我們如何把仙丹花串成手鍊、項鍊與皇冠，讓我搖身一變成為電視上的美麗公主。調皮的爸爸



爸還會蒐集一大堆刺刺的鬼針草當成子彈，朝著我跟弟弟發射，三個人玩得全身都是刺，就像三隻小刺蝟，惹得媽媽洗衣服時又好氣又好笑。

父親節即將到來，雖然我跟弟弟遠在異鄉求學，沒辦法陪在爸爸的身邊，但是我們早已委託媽媽在家鄉挑好蛋糕與禮物，準備給他一個大驚喜，媽媽也答應屆時要為我們全程直播，希望讓三百六十五天不打烊的父愛，能夠暫時休息一下，享受子女長大成人後所回報的滿滿心意！



# 探索博物館創館使命和教育理念

文／國立歷史博物館前館長·張譽騰

二〇二三

年是原子彈轟炸日本七十八周年，美國好萊塢電影《奧本海默》在世界各地推出後廣受好評。電影主角是羅伯特·奧本海默（Robert Oppenheimer, 1904～1967），因為領導「曼哈頓計畫」成功發展出原子彈，被稱為「原子彈之父」。

一九四五年八月，美國以原子彈轟炸日本廣島和長崎，造成大量人民傷亡。看到原子彈威力



· 舊金山探索博物館創辦人法蘭克·奧本海默。



後，羅伯特覺得自己好像打開了潘朵拉盒子，深懷罪惡感。他曾向美國總統杜魯門表示：「科學家雙手沾滿了血。」後來公然反對發展氫彈，批評美國空軍核戰計畫，因而被美國政治當局視為不受歡迎人物，被迫退出原子能委員會，在普林斯頓高等研究院終老，成為深陷科學進步與道德後果兩難的政治受難者。

羅伯特我未能識荊，卻很幸運和小他八歲的弟弟、探索博物館（Exploratorium）館長法蘭克·奧本海默（Frank

Oppenheimer, 1912~1985）曾有過一面之緣。撰寫本文目的，一方面是為了紀念年輕時與法蘭克的邂逅，一方面也希望《道德月刊》讀者能了解科學家在面對科學與道德衝突時的艱難處境，藉以了解探索博物館的創館使命與教育理念。

法蘭克是畢業於加州理工學院的傑出物理學家，他參加了曼哈頓計畫，和哥哥一起見證人類歷史上第一顆原子彈試爆。目睹廣島和長崎原子彈轟炸場景，他也開始質疑參與發展原子彈意義到底為何。比起



哥哥，  
他的入  
生道路  
更為坎  
坷，共  
產黨員  
身份讓  
他在「  
麥卡錫  
事件」  
中失去  
明尼蘇  
達州立  
大學教  
學的職



· 美國舊金山探索博物館外觀。

位，在科羅拉多州度過十年牧場生涯，之後才輾轉重回物理教學崗位。退休後，他在舊金山市創辦探索博物館並擔任館長，直到一九八五年辭世。

探索博物館不是一個傳統科學博物館，它透過數百個互動式展覽提供了全家人都可享受其中的教育體驗，讓他們走進一個科學、藝術和人類感知的奇妙世界。它是帶動全球博物館教育革命的嶄新典範，被《科學美國人》雜誌譽為「全世界最好的科學博物館」。

科學追求與道德價值的平





衡，及如何防止核武器擴散，仍然是極具當代意義的課題，不僅在過去困擾著奧本海默兄弟，到現在也持續的困擾著我們。愛因斯坦曾說過，如果第三次世界大戰不幸發生，在這場使用核武玉石俱焚的戰爭過後，人類若不是完全滅絕，就是回到使用棍棒的原始時代。屆時，或如特斯拉創始人兼首席執行官埃隆·馬斯克（Elon Musk）所預測，人類只好移居到火星了。這麼灰暗、令人不寒而慄的前景，經常出現在法蘭克腦海，也是驅動他後半生

從事博物館事業的最大動力。

法蘭克認為讓原子彈的使用權掌握在軍人或是政客的手裡都十分危險，主張科學事務必須由人民集體智慧來判斷和掌舵。因此，促進人們瞭解科學，成為創建探索博物館終極關懷。他期許探索博物館是座「人民的科學博物館」，能透過參與式體驗，扮演科學和民主間的橋樑，說服公眾，讓他們認為科學是可以被瞭解的。從這點來看，探索博物館其實不僅僅是一座科學博物館，更具有高度政治和道德意涵。



# 變好玩的魔法

繽紛美麗的面具上貼滿

了各種顏色的星星、愛心色

紙，並使用金蔥描出輪廓，

閃亮亮的亮粉讓面具更有嘉

年華氛圍。尚哲看著自己忙

碌一整個上午完成的心血結

晶，嘴角揚起滿意的笑容，

顧不得臉上還沾著亮粉，帶

著面具去找爸爸講評。

「尚哲你的手真靈巧，

可以剪出好多

的圖案，還把

亮粉灑得這麼

均勻。」爸爸





仔細端詳手上的面具忍不住

讚嘆。尚哲說：「做勞作最

好玩了，只要做出美麗的作

品就讓我很有成就感呢！」

爸爸調皮地問：「那什麼事

情不好玩呢？」尚哲立刻換

上一副苦瓜臉說：「英文最

討厭了，老師說什麼我都聽

不懂，還要背單字。」

爸爸拿出手機，神秘地

說：「你快過來看看這是誰

的影片呀？」尚哲接過手機

觀看，影片裡大家不停地教

導白白胖胖的男寶寶喊「爸

爸」，他想了很久卻大聲喊

出了「媽媽」，引得現場大

人哄堂大笑。尚哲抬起頭詢

問：「這是我嗎？」爸爸點



點頭說：「對啊！你剛剛開始學講話的時候，總是只會叫媽媽，現在居然已經長這麼大，可以跟我東聊西聊老半天呢！」



尚哲笑著說：「那如果我們每天都講英文，說不定幾年後我就可以用英文來聊天了。」爸爸開心的想像：「這樣我們下次出國旅遊，你也可以幫忙問路，還有可能可以跟外國人成為好朋友喔！」尚哲想起上次跟同學走在路上，遇到外國人問路



卻雞同鴨講，如果他學好英文的話就可以幫助更多人。

「那我們今天來學怎麼

用英文介紹面具吧！」爸爸

的提議讓尚哲眼睛一亮，腦

袋裡立刻浮現好多問題，面

具的英文是什麼？星星跟愛

心的英文怎麼說？他連忙找

來白紙，寫下想要查詢的單



字。尚哲心想，等這些空白都填滿之後，我就能把英文變得跟做面具一樣好玩了。



# 《道德月刊》與我們這一班

文／和睦國小·李佩儒老師

接觸張榮發基金會的《道德月刊》已經有兩年的時間，初次翻閱裡面的內容，淺顯易懂，非常貼近孩子的日常，讓我回想起我的童年生活，學校教育依循著中心德目的時代，這激發了我將《道德月刊》融入教學課程安排，提供孩子有別於學校課文的生活思考。

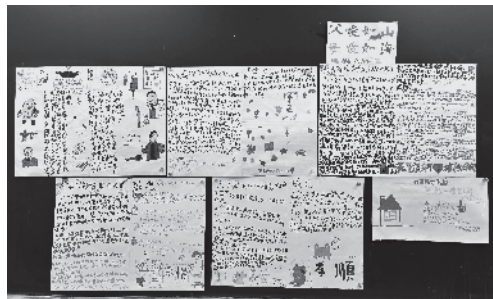
學習不應該與生活切割，但是在教學時，似乎欠缺一股可以融合的力道，讓孩子們反思學習的真意是在生活中實踐。透



·和睦國小學生上台分享《道德月刊》閱讀心得。



過基金會《道德月刊》的小故事，我讓孩子進行分組，認識月刊中不同的小故事，學生有機會在小組的討論中，經由文本的分析，檢核自己的觀念，整理交換彼此的想法，提出疑問並整合出他們認為更好的結論，再跟全班一起分享他們小組



· 和睦國小學生的《道德月刊》四月號報告成果展示。

的主題共識。

幾次的活動之後，孩子從生澀的討論、膽怯的發表，慢慢地形成一股穩健的台風與自信。臺灣十幾年的教改，初衷是為了解構分數在東方孩子身上的魔咒，經過每個月的故事分享，無形中提升了學生的表達能力，生活經驗的分享對學生而言，是互相了解與溝通的渠道，除了可以熟悉彼此的想法，也能更深刻地去思考，生活的價值到底是什麼？

記得有一次班上分享一則孝道主題的小故事，學生在心



得分享時表示，我們家在學校旁邊的市場賣豬肉，媽媽每天總是凌晨兩、三點就得要起床準備開店，小時候我曾經問媽媽：「為什麼哥哥和姊姊的年紀大我那麼多？」媽媽總是回答：「因為不小心懷了你。」所以每當媽媽在晚餐之後，把我送到奶奶家過夜時，我心裡總覺得特別生氣、特別寂寞，認定一定是媽媽不愛我，所以不讓我睡在家裡面。但是這個月《道德月刊》的主題故事，是有關「媽媽的秘密」，我看完後心裡產生了很不一樣的感

覺，開始反思，媽媽之所以不讓我在家過夜，也許是因為擔心我年紀小，若是半夜醒來沒有人照顧，獨自一個人會覺得很害怕，所以才把我送到不遠的奶奶家。我總是只想到我的需求，卻沒想過，誰喜歡在半夜三更起床？忽略了媽媽為了這個家庭所付出的辛勞。月刊裡面的故事，



·和睦國小學生分組討論《道德月刊》中的文章故事。





讓我學著  
站在媽媽  
的角度去  
看見她對  
我的愛以  
及對家裡  
的付出。

那一  
次的分享  
在班級裡

產生很大的共鳴，孩子們七嘴八舌的舉起手要發表他們的想法，每個孩子似乎都多長了一個心眼，發覺了平常沒看見的媽媽。我問孩子們每個月一次



· 和睦國小學生合作繪製分組報告海報。

的《道德月刊》討論課，他們覺得如何？平時特別沉默的孩子說：「老師，因為小組的工是輪流分配，所以一定會輪到我上台，我覺得無法逃避，慢慢就敢說了。」班上神經特別大條的孩子，也開心的說：「看到別人的故事才知道，我也都跟故事裡的孩子一樣耶，沒發現自己的問題。」

很多時候我會自問：教育的目的到底是什麼？我想，是帶著孩子一起發現新事物的過程，也是一起修養自己品德的歷程吧！



# 人生十二堂道德課程



**孝 行** 孝順父母，對父母盡奉養義務

**友 愛** 兄弟姊妹之間要相親相愛

**夫婦和睦** 夫妻相處要互敬互愛

**朋友互信** 朋友交往要互相信任

**謙 遜** 自己的言行舉止要謙虛恭順

**博 愛** 對眾人廣施愛心，伸出援手

**修學習業** 勤勉向學，培養職業技能

**智能啟發** 廣泛吸取知識以發展才能

**德器成就** 致力於成就人格道德精神之提升

**公益世務** 從事公益活動，為社會為人群服務

**遵 法** 遵守法律，維護社會秩序和諧

**義 勇** 秉持勇敢正義的精神，為社會奉獻心力



**道德月刊** 2024年8月 No.200

ISSN 2070-9722

發行：財團法人張榮發基金會

中華郵政臺北字第1188號執照登記為雜誌交寄

創辦人：張榮發

地址：臺北市10048中正區中山南路11號9樓

發行人：鍾德美

電話：(886) 2-2351-6699 分機 6107

編輯：文教部

傳真：(886) 2-2391-5176

美編：曾揚華

E-mail: ced@cyff.org.tw

插畫：王意評

網址：www.cyff.org.tw/morals

封面：侯彥禎《圍棋》

馬來西亞地區讀者服務處 | 新加坡地區讀者服務處

製版印刷：長榮國際公司文化事業部

電話：(60) 4-2177-833

電話：(65) 6347-7328

傳真：(60) 4-2177-846

傳真：(65) 6347-7329

《道德月刊》與警察廣播電臺 FM104.9 合作製播「為道德按讚」單元，於每週三 20:45 及每週日 20:45 節目中播出，歡迎收聽。

《道德月刊》由財團法人張榮發基金會出版發行，版權所有，請勿翻印。

張榮發基金會

2024  
藝術季

即將登場

敬請關注張榮發基金會臉書粉專



coming soon...

真·情·傳·真



長榮海事博物館第十一屆彩繪船奇比賽得獎作品  
新竹縣山崎國小五年級—吳嘉勳

免費贈送，歡迎傳閱