

# 道德

Morals

No. 197

月刊

2024年5月號

2008年1月創刊

本月主題：謙遜——自己的言行舉止要謙虛恭順



財團法人張榮發基金會  
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



## 封面故事

## 柔道

古代日本武士必須穿著沉重的鎧甲與敵人近身搏擊，因而發展出格鬥技巧「柔術」。十九世紀中葉，「日本體育之父」嘉納治五郎創立以鍛鍊身心為宗旨的「柔道」，並開設道館講課，促進柔道現代化。



柔道包含三種技巧：摔擲使對手跌倒的「投技」；對手跌倒後，限制對手行動的「固技」；攻擊要害制服對方的「當身技」。但在比賽時，選手只能使用投技與固技取勝，禁止直接攻擊對手。

敬禮在柔道訓練和比賽中占有重要地位。選手踏上柔道場後，要先向場地與對手敬禮，感謝對手的指教才能使自己成長。將此精神運用在日常生活中，時常保有謙遜態度，虛心學習，才能超越自我更上一層樓。



# 發考卷風波

文／鞏立學

曾經我非常嚮往「人不輕狂枉少年」的狂傲不羈，羨慕這樣隨心所欲的處事態度，甚至把這句話當做是青春期的最佳解答，久而久之，逐漸養成了一種惡習——對自己做的事大肆誇耀，對別人的成果嗤之以鼻。當時的我並不懂得何謂「謙虛恭謹」，直到有一次老師在課堂發下英文成績之後，我才看清自己是多麼的膚淺與渺小。

那一天，教室外的雨淅瀝

瀝地打在窗戶上，彷彿是要洗淨這世間每一寸塵土，恢復成晴朗無雲的人間，但教室裡卻無人察覺它的用心。「還有人沒拿到自己的成績嗎？」班長嘹亮的聲音迴盪在教室，所有人聚精會神地看著手中剛剛發下的期中考卷，更不忘四處張望，打聽別人的情況，遇見同病相憐的人便一起發出了哀怨之聲：「我被題目騙了。」、「我也是！」、「這一題好難懂啊！」我在一旁靜靜地聽著



他們七嘴八舌地討論，心中暗自竊喜，等著其他人瞥見我考卷上的高分。

果然不出片刻，讚嘆與誇獎的話語如潮水般湧出，但是

這些聲音並沒有如我預料的湧向我，而是環繞著另一個平時成績普通的同學。失落感與好奇心驅使我走向了他，並在眾目睽睽之下拿起他的試卷，竟然看見比我更高的分數。「你怎麼可能考那麼高，該不會是作弊吧？」自尊心受挫的我轉而開始質疑起成績的正當性，他聞言瞬間脹紅了臉：「你憑什麼說我作弊？」我煞有其事地說：「你平時都考八十幾，誰知道你會不會是抄來的？」同學們面面相覷，一時間也不知道誰講的才是對的，突然，



我看見不知已經在門口站了多久的導師。

導師把我叫進了辦公室：「你有證據證明他作弊嗎？」我面露尷尬，導師繼續詢問：「你的一句話，不只否定了同學長久以來的努力，更讓他遭受到所有人誤會。」我低下頭沉默不語，導師也注視著我良久，才緩緩說道：「認真追求好成績是你的優點，但是如果認為只有自己最棒，無法接受別人比你優秀，這樣的人只會故步自封，不可能再更上一層樓。」我聽著老師的話，不自

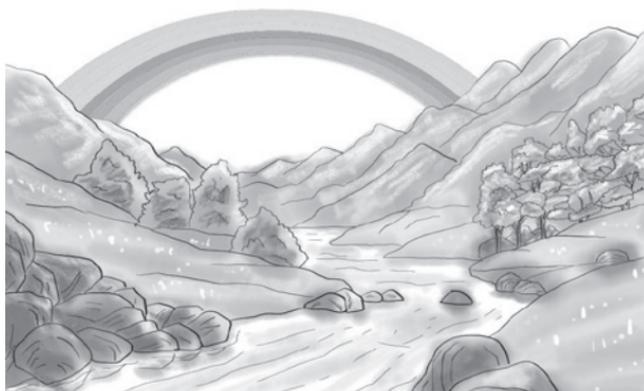


覺流下了羞愧的淚水。「你聽過『靜水流深』嗎？意思是真正有智慧的人，並不會去大肆宣揚自己的知識，而是會謙虛恭謹地對待他人，老師希望你能夠改掉自己的缺點，成為那樣的人！」老師的話語如同那



日的午後雷陣雨，將我不可一世的驕傲完全沖刷殆盡，更期盼內心佈滿塵埃的我能洗心革面。

我鄭重地在所有人面前向那位同學道歉，並且虛心向他



請教如何讓成績突飛猛進？他也不計前嫌地跟我分享讀書方法，我們越聊越起勁，後來成為很好的朋友。如今的我已經不是當初那個不可一世的少年，而是努力成為老師所說的「靜水流深」的人，在人生旅途上不只追求高分，更不忘學習他人謙虛的精神，只希望日後遇見更好的自己！



### 道德魔法師問問你：

- 作者為何質疑他人作弊？
- 你認為在生活中，該如何秉持謙遜與人相處？



# 人美，心更美

文／苗栗縣建國國中·張庭榛

看著那烏黑的長髮傾瀉而下，任由迎面而來的微風輕輕吹拂，我望向滿天星斗，倚靠窗臺，嘴角情不自禁漾起了漣漪。是那份分享的善意，讓我的青春歲月變得豐富多彩。

某天老師在課堂上介紹周大觀的詩作，篇篇充滿著熱愛生命、永不放棄的精神，讓我的內心深深感動。最後畫面上閃出一個癌友，他勇敢地拿下假髮，因為藥物治療而近乎掉

光的頭髮卻讓我驚愕不已，但是那憔悴臉龐浮現的卻是與病魔勇敢對抗的堅毅神情。看到那充滿堅強的眼神，我決定要捐出我的長髮，讓他們雖然生病卻依然可以展現美麗。

以往洗髮總是隨意搓揉，如今我開始學習正確的步驟，媽媽也教我如何保養而不傷害髮質。但最令人難熬的是夏天的溽暑時節，稍微一運動，便揮汗如雨，黏膩的汗水更是讓



頭髮糾結成一團一團，使得我直想打退堂鼓。尤其每當洗完澡時，四面八方向我猛撲而來的熱氣更是令我窒息難耐，為了維持頭髮的筆直柔順，又必須吹至完全乾燥，和吹風機交戰的幾分鐘總考驗著我那薄弱的耐心。每當我想要放棄時，癌友的笑容以及那堅毅的神情總會湧現腦海，即使面對如此大的挫折，承受心靈上巨大的煎熬，他們仍然勇敢地面對病魔，我的這些不舒服又算得了什麼？這股希望點亮他們笑容的信念，也帶給了我力量，讓

我能夠在放棄的懸崖邊回頭，繼續堅持下去。

時光匆匆，春夏秋冬更迭輪序，頭髮漸漸變長，原本亂翹的髮絲變得柔順而服貼。髮尾及腰，在詢問過捐髮單位之後，確認頭髮的長度已符合捐髮的規定，我便帶著愉悅的心情，坐上了剪髮椅。設計師在我溝通後，知道我想捐出頭髮幫助癌友，對著鏡子裡的我比了一個愛心的手勢。剪刀俐落「喀擦」的那一瞬間，雖然有些不捨卻是不後悔的決定，看著鏡中短髮的自己，我發現



真心散發的美麗，竟是如此的動人。當我小心翼翼地把髮束裝進信封中，投進郵筒時，那「唰」的一聲，似乎也寄出了我滿滿的善意及祝福。

貢獻自己的一點力量，讓更多人看見這世界的美好。我相信，即使無法清楚知道對方是誰、身處何地，卻可以明確感受這世界的生命悸動，有人會因我們的付出而更加美好、更加富足。當我們願意與他人分享，彼此因付出有了連結，消融仇恨，點亮社會，不僅帶給每一個人笑容，也讓分享的

幸福傳遞到每一個旮旯角落。

輕輕觸摸那張厚實的感謝狀，一股暖意由指尖竄上我的心頭。也許，在這紛紛擾擾的世界，需要的不是汲汲營營追求的成功，而是昇華成心甘情願付出的善意。若你我都樂於點燃心中那價值不菲的善心，必能使社會減少許多紛爭，成為人人內心嚮往的有情世界。

### ◎評審團這麼說：

談捐髮給病人的心路歷程，從破題到起承轉合都很流暢，內容契合主題、文字真實懇切，思路清楚，作品引人入勝。



# 一千元教我的事

文／南投縣三光國中·董書樂

下課鐘響，我習慣性地把文具放回鉛筆盒內，這時卻驚訝地發現，出門前放在鉛筆盒裡的千元大鈔竟然不翼而飛，完蛋了！待會回家一定免不了頓責罵。原本媽媽交代去買衣服的钱突然下落不明，我發瘋似的四處尋找：抽屜有嗎？書包也找了、置物櫃也翻了，能找的地方全都鉅細靡遺地檢查。同學們比我還著急，整間教室被翻了個底朝天依舊沒找

到！我急得快哭出來。恰巧這時出差的老師回到了學校，我便向她說明了事發經過。

上課時，老師發給每位同學一張小紙條，希望能獲取關於偷竊案的一絲線索，但是當老師收回紙條時，依然沒有任何頭緒。後來老師叫我們全部背





對白板，老師思考了十秒後，開口跟我們說：「如果現在檢查全班同學的書包、口袋或是抽屜，也許有機會找到那一千元。但是犯下偷竊的行為，即使不報警，依校規處理也是大過一支，而且那位同學的人際關係也就毀了，這對他的傷害太大！所以這次的一千元就由老師來出，如果你拿的，請把錢放進老師抽屜，或是到超商捐出去，這雖然不是最好的處理方法，但這是老師想出來傷害最小的方式。」

我一聽到當場愣住了，心

想：為什麼是老師要賠，老師做錯了什麼呢？雖然一千元回到我的身邊，但那位同學的品德回不來了！儘管法律是道德的最低底線，有些事要用道德來規範，但是偷竊這種行為本來就不對了，不論有任何困難都不可以偷錢，應該要找大人來幫忙啊！

隔天老師跟前一天一樣公出，就在返校走進辦公室時，竟然發現一千元被壓在抽屜裡的護手霜底下！我覺得那位同學雖然偷我的錢，但畢竟還有心悔改，我也衷心地認為老師



真的很有智慧。老師說她希望引導大家思考：在能力範圍之內，選擇用「善良」來處理事情。媽媽也告訴我：「這個世界上好人很多，壞人也很多，我們要當一個善良的好人，不要變壞人。」我提醒自己，下次帶錢出門一定要隨身放著，這樣比較不會被偷。謝謝老師的身教，如果我以後又遇到類似的事情，我會效法老師的智慧和，既不傷害那位同學，又給他改過的機會。

品德對一個人來說是很重要的，如果大家都有良好的品

德，就會讓世界減少爭端而變得更美好。今後若發現同學有困難，我也不忘盡量協助。就像班上有一位同學大家都不太喜歡跟她講話，原本我也是，但是現在我試著跟她說話，因為我希望自己也能學習用「善良」的方式來對待周遭的人，讓自己養成高尚的品德，也讓班級更加溫馨美好。

### ◎評審團這麼說：

用小故事來勾勒出品格養成、知錯能改與善良的重要性，是一篇以簡單文字呈現、卻能清楚表達主題的小品文。



# 手握糖果紙的女孩

文／林舒涵

星期五的晚上心情分外輕鬆，因為隔天不用上課，我與幾個好朋友相約去逛夜市。琳

來品嚐，大家人手一串糖葫蘆彷彿回到孩提時代，不約而同地笑了起來。

瑯滿目的小吃攤位讓我們看得眼花撩亂，大家興奮地排隊點餐，我一眼看見自己從小到大最愛吃的冰糖葫蘆，新鮮的山楂果裹上甜蜜的糖衣讓人看了垂涎欲滴。我從老闆手中接過來後，立刻咬了一口，酸酸甜甜

的滋味在口中融化，其他人看我吃得津津有味，也紛紛買

唯一麻煩的便是糖葫蘆裡面的果核了。每次吃完一顆，就得吐掉果核，外出逛街的我手上沒有任何可以丟垃圾的提袋，最後我們一群人只好站在垃圾桶附近吃，才能乾淨俐落地清理掉果核與竹籤。其實我原本並不是那麼守規矩的人，是因為受到一個兒時玩伴的影



響，才讓我養成了不亂丟垃圾的好習慣。

還記得小時候過年，平常都在各地生活的親戚通通回到老家，其中有一位跟我年齡相仿的小女孩，我總是拉著她四處玩耍，一下去路上跳格子，一下跟附近鄰居玩躲貓貓，沒過幾天就與其他小孩打成了一



片。某天出門時，女孩手裡拿著糖果邊走邊吃，走到半路上糖果吃完了，她將包裝紙握在手中詢問我應該丟在哪裡？我脫口而出：「隨便丟在地上就可以了！」說完我並未覺得這種行為有任何不妥，只想著待會兒要去找誰玩，一心計畫著今天的冒險之旅。然而聽到答案的她卻面露難色，怯生生地說：「可是我怕小動物吃到肚子裡會生病。」當時的我從來沒想過一個小動作會危害到其他生命，羞愧之色瞬間爬滿整張面孔，連忙改口說：「等我



們回家再把它丟進垃圾桶。」她才終於恢復笑容。

這件事已經過去很久了，卻仍然讓我印象深刻。每當我在街道上尋找垃圾桶的時候，腦海中總是會浮現出當時的畫面，我便會提醒自己不能貪圖一時的方便而造成環境污染！之前新冠肺炎疫情爆發時，地上常常出現使用過的口罩，讓人看了心驚膽戰。亂丟垃圾不只會使街道髒亂，也有可能成為傳染病的溫床，導致疾病大流行。

近幾年來垃圾問題在全球

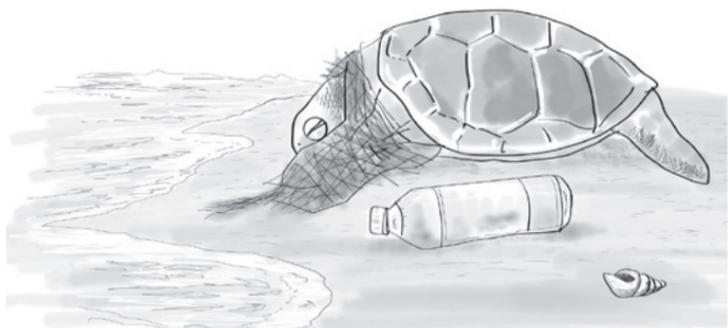
受到廣泛重視，新聞曾經報導大量垃圾在北太平洋形成一個一百六十萬平方公里的巨大垃圾島，裡面的東西包含：「塑膠廢棄物、輪胎、電腦機殼、衣服、鞋子、寶特瓶、手機與塑膠袋等等。這些垃圾造成生態浩劫，許多海洋生物因為遭到





廢棄物的糾纏活活餓死，也有動物因為誤食垃圾而死亡。其中塑膠垃圾會在陽光長期照射下分解、脆化成塑膠微粒，漂浮在大氣層中無遠弗屆，還會經由呼吸進入人體，長期累積恐會嚴重危害健康。

其實維持環境整潔



只是改善垃圾污染的其中一環而已，想從根本解決還是要做到資源回收、垃圾減量。像是自備餐具及購物袋、避免購買過度包裝的商品及塑料製品等等。保護環境並非遙不可及的議題，而是所有人類應該承擔的責任。當地球遭受到破壞，隨之而來的是生態浩劫，更會危害到所有生物包含人類的生命安全。希望大家都能像手握糖果紙的女孩，在丟垃圾甚至是買東西前多思考一分鐘，將保護環境變成一種習慣，共同守護我們的家園。



# 等公車的人

文／程學彥

在新聞報導上，我們常常看到各式各樣的犯罪事件，讓許多人誤以為世風日下、道德淪喪。但是整個社會能夠安定穩健地運作，都是仰賴多數人每天兢兢業業地努力，並且善意對待身邊的人，才能讓日常生活充滿溫暖與感動；所有我們習以為常的小事也因此有了人性的光輝。

寒冷的冬天總讓人想多睡一會兒，無奈鬧鐘不解風情地

吵鬧不休。經歷了一番天人交戰，我從被窩裡艱難地爬出，匆匆忙忙洗漱整齊，拎著早餐三步作兩步地跑向路口的公車站牌。我一邊拉緊身上的羽絨外套，一邊看手錶，原來才七點十分，如果不是因為有一堂早上八點的必修課，我才不願意這麼早外出，被冷風凍成一支冰棒。

冬日早晨的公車站牌十分冷清，除了我以外就只有一位



老奶奶在等車。這位老奶奶與我的奶奶是從小一起長大的好姊妹，每天早上總是一起去市場買菜，晚餐後也會相約出門散步。由於往學校的公車一直沒來，百無聊賴的我便與她寒暄起來。

「王奶奶，您今天要去哪裡呀？」我問道。原本只想禮貌性地問候幾句，因為我知道在這裡等車一定是往市區方向的。出乎我意料之外，老奶奶搖了搖頭表示她不是來坐公車的。我愣了一下心想這麼冷的天氣，這麼早來站牌等，卻不

是要坐車，難道是有其他更重要的事情嗎？

看到我疑惑的表情，老奶奶便向我解釋，她是來等一位公車司機的。原來老奶奶昨天坐車的時候，身上碰巧沒有零錢了，司機出於好意幫忙墊付車資，因此她今天想把錢還給那位公車司機，但是卻不知道那位司機是開哪一輛車，所以只好一大早到公車站等著，一輛一輛的認人。

當我知道她已經在寒風中等了半小時後，驚訝地說不出話來。我不解地問道：「才十



幾塊而已，那個司機想必也沒  
有放在心上，您何必這麼在意  
呢？」老奶奶露出了慈祥的笑  
容：「每個人的錢都是辛苦工  
作賺來的，怎麼可以平白無故  
讓人家吃虧呢？更何況我昨天  
就答應過會還給他，當然要說  
到做到囉！」我看著老奶奶理  
所當然的樣子，不禁慚愧了起  
來。原來人與人之間的信任之  
所以如此可貴，是建立在大家  
的言出必行，即使很麻煩也要  
完成諾言，亦不辜負別人對你  
的好。

前往學校的公車緩緩地進

站，只  
可惜公  
車司機  
仍然不  
是奶奶  
奶要等  
的人。我坐在車窗邊，看著老  
奶奶堅持等待的身影，心中升  
起一股敬意。我不知道她會等  
多久，也不知道她今天是否會  
等到善良的司機。隨著公車行  
駛，老奶奶的身影逐漸消失在  
我的視野，但是她的身教卻鏤  
刻在我的心裡，重新改寫了我  
對承諾的定義。





# 本會贊助基隆十所國小 「創客好好玩」開工

文／財團法人張榮發基金會

現代生活與手機密不可分，「滑世代」成為普遍的生活型態，為了引導孩子們正確地使用科技與培養好奇心，同時體驗動手創作的樂趣，本會與基隆市政府今年再度合作「創客好好玩」專案，贊助當地十所小學開辦課後創客社團，讓孩子們學習編寫程式控制機器人、製作無人機等課程。

鍾德美執行長日前應邀出席基隆市港西國



· 張榮發基金會執行長鍾德美（第一排右三）、基隆市教育處代理處長楊桂杰（第一排左四）與基隆十所國小校長共同出席「創客好好玩」啟動儀式。



小所舉辦的「創客好好玩」啟動儀式，並接受市府教育處楊桂杰代理處長與十所獲贊助學校校長致贈感謝狀，感謝基金會兩年來嘉惠基隆學子將近五百人，其中有一半屬於弱勢學生，讓他們享有教育平權和學習成長的機會，為基隆的杏壇注



· 張榮發基金會與基隆市政府連續兩年合作「創客好好玩」專案，基金會執行長鍾德美與基隆市教育處代理處長楊桂杰，共同按下啟動鈕。

入一股溫暖的力量。

鍾執行長在致詞時勉勵參與師生：「『創客』的英文原文是『Maker』，科技重鎮矽谷有許多大咖創業者，像是蘋果的賈伯斯、搜尋引擎谷歌的賴利·佩吉，都是在車庫裡動手將創意付諸實行的Maker，最後成功改變了世界！輝映了英文『Make it』所代表的成功涵義。」去年進校觀課時，鍾執行長就對學生們的作品感到驚訝及讚嘆，不只創作的過程思路清晰，孩子們在面對問題的時候也會相互教導改進，



· 張榮發基金會執行長鍾德美（第一排左二）、基隆市教育處代理處長楊桂杰（第一排右二）與「創客好好玩」專案各校校長、主任，手拿個人創客作品共同合影留念。

這正是基金會推動「創客好好玩」專案所追求的理念之一。基隆市政府教育處代理處長楊桂杰指出，今年的專案除

了延續去年經驗，也會提供師生更豐富的資源，相信會因此培養出更多數位時代新公民，進一步提升科技素養，讓科技理念向下扎根。

去年曾參加過「創客好好玩」專案的港西國小吳哲銘校長提及，創客社團的課程深獲全校師生喜愛，小小創客們下課後就立刻衝向創客教室，邊做功課邊等待社團的老師來上課。尤其去年專案剛結束，就一直追問師長今年是否可以繼續開課？感謝基金會讓大家今年夢想再次成真！



# 我是得分王

緊張刺激的班際籃球賽

冠亞軍之戰，兩隊分數相同

僵持不下，來到關鍵的最後

三十秒，佳欣冷靜的運球尋

找進攻空隙，其他隊友都被

對方牢牢看守難以傳球，時

間緊迫，她冷不防在三分線

外一記跳投，進球得分！看

臺的觀眾掌聲如雷，裁判的

哨音同時響起，比賽結束，

佳欣的三分球幫助球隊獲得

勝利，所有同學圍著她一起

歡呼慶祝。

一放學，佳欣迫不及待



地鑽進爸爸的車子，跟他分  
享今天的比賽，她不只幫助

班級贏球，還因為拿到二十  
分獲得該場比賽的得分王，  
她興奮地對爸爸說：「今天  
大家都很緊張打不好，多虧  
我手感不錯一直得分，我們  
班才能拿到冠軍！導師也說  
我是這場比賽的最大功臣，  
因為大家打到最後都已經沒  
有體力了，如果沒有那顆三



分球而進入延長賽，我們可能也無力再進攻了。」

爸爸一邊開車一邊聽佳

欣口沫橫飛地講述著比賽情

況，他疑惑地問女兒：「妳

以前三分球沒這麼準啊？這

次怎麼還能夠在驚險時刻投

進關鍵球呢？」佳欣回答：

「這都是因為體育老師在前

幾天的

課堂上

幫我們

調整投

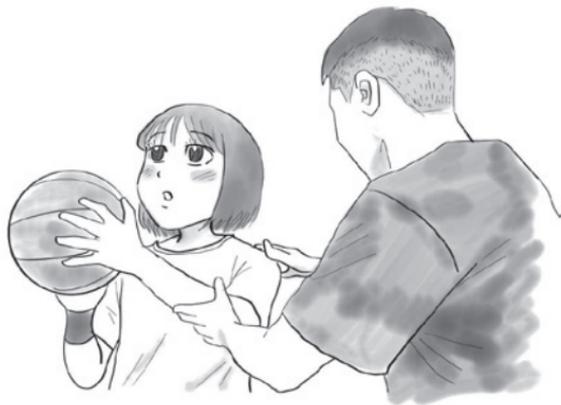
籃的姿

勢，下課之後，其他隊友擔

心忘掉正確投籃的感覺，所

以大家相約比賽前每天放學

都要到籃球場練習，沒想到





練習真的有用，我的三分球  
變得好準喔！」

爸爸開心之餘也不忘提

醒佳欣：「妳做得很好，但

是也要謝謝

體育老師的

認真指導，

還有隊友們

找妳一起練



球，才能在關鍵時刻發揮球  
技。」佳欣恍然大悟：「老

師說過籃球是團體運動，雖

然得分王只有一個人，但是

沒有隊友的幫忙，我也辦不

到，所以榮耀應該是屬於大

家的！」爸爸欣慰地說：

「妳不只三分球變準了，連

人也變得更謙虛囉！」

# 人生啓訓



莫過於說謊  
在這個世間上  
最悲哀的事

莫過於對萬物皆有情  
在這個世間上  
最美麗的事

莫過於為別人奉獻而不求回報  
在這個世間上  
最令人尊敬的事

莫過於羨慕別人的生活  
在這個世間上  
最醜陋的事

莫過於沒有工作可做  
在這個世間上  
最空虛的事

莫過於做人沒有教養  
在這個世間上  
最悲慘的事

莫過於一生中都有工作  
在這個世間上  
最快樂且最棒的事



## 道德月刊 2024年5月 No.197

ISSN 2070-9722

發行：財團法人張榮發基金會

創辦人：張榮發

發行人：鍾德美

編輯：文教部

美編：曾揚華

插畫：楊入凡

封面：侯彥禎《柔道》

製版印刷：長榮國際公司文化事業部

中華郵政臺北字第1188號執照登記為雜誌交寄

地址：臺北市10048中正區中山南路11號9樓

電話：(886) 2-2351-6699 分機 6107

傳真：(886) 2-2391-5176

E-mail: ced@cyff.org.tw

網址：www.cyff.org.tw/morals

馬來西亞地區讀者服務處 | 新加坡地區讀者服務處

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。

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  
桃園市桃園國小三年級—范詠淇

免費贈送，歡迎傳閱