

# 道德

Morals  
月刊

No.201  
2024年9月號  
2008年1月創刊

本月主題：德器成就——致力於成就人格道德精神之提升



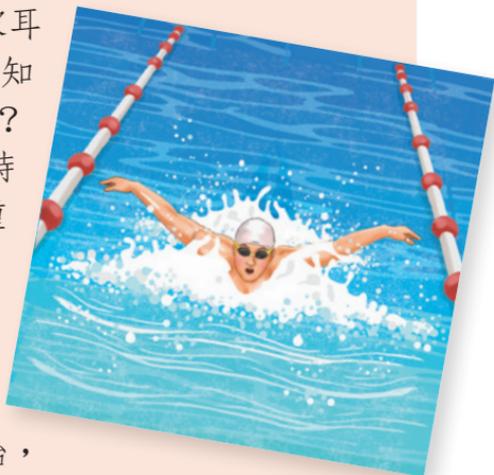
財團法人張榮發基金會  
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



## 封面故事

## 游泳

古羅馬浴場是大家耳熟能詳的公共澡堂，你知道裡面還有游泳池嗎？游泳最早出現於石器時代的壁畫上，被視為重要的士兵訓練，與貴族子女的運動教育，游泳池更是上流社會的社交場所。



從第一屆奧運開始，游泳即是比賽項目之一，常見的游泳姿勢分為：自由式、蛙式、仰式、蝶式四種。相較於其他陸上運動，游泳能直接吸入氧氣，並運用到全身肌肉，鍛鍊心血管功能；同時也常作為復健的方式之一，在水的支撐下，長年承重的關節得以獲得短暫休息。

游泳運動老少咸宜，只要穿好泳衣，戴好泳帽、蛙鏡，選擇安全的水域就能享受其中。游泳時身體越直，速度越快，而且較不費力！就如同日常生活中，只要我們為人端正，依循道德而行，就能走得更穩健、更長遠。



# 沒人看見的筷子

文／鄭玫婷

常看到媒體報導因車禍倒臥在地的傷患，在陌生人的幫助下，及時送醫治療才幸運撿回一命；也有人在路上拾獲鉅額現金，卻毫不遲疑立刻送到警局。這些善行不僅感動了無數閱聽大眾，也讓許多人暗自下定決心，就算無法有上述機會行善，但也可以秉持「勿以善小而不為」之心，然而回到柴米油鹽的日常，又有多少人可以真正付諸實行呢？

晚餐時間的小吃店大排長

龍，好不容易輪到我入座，只見一根米白的筷子躺在漆黑的走道上，在燈光的照射下，宛如舞台上的巨星。「為什麼都沒有人看見它呢？」是因為掉落的位置太隱蔽了嗎？顯然不是，因為它的周圍高朋滿座，應該有人注意到才對。然而，大家只顧著享用熱騰騰的菜餚，或是和





飯友談天說地，下意識認定撿起掉落的筷子，是餐廳清潔人員的事。

隔天早上，我搭乘捷運上



學，經過一個大站，月台上等車的乘客如洪水般湧入車廂，就在一陣混亂後，所有人又習以為常地站好。此時，站在我前面的女生回過頭，滿臉歉意的詢問剛才她是否擠壓到我？她的關懷竟讓我有受寵若驚的感覺，因為安靜的車廂裡，只聽到她愧疚並誠懇的提問，擔心造成別人的困擾。其他所有人，包括我在內，都麻木地認為推擠實屬平常，心安理得地人擠人。

我相信這場景若轉換成一個寬敞空間時，大多數人都會



為自己碰撞他人而道歉，但是在不便的情境中依舊能夠保持善良，道德修養高下立判。

那根筷子終究還是被我撿起來了，那個女生的言行也深深地烙印在我心中。當你感受到身邊有人願意劍及履及、實踐道德，就足以讓人相信人性本善，依舊保持信心，可以微笑以對。這兩件看起來微不足道的小事，也恰恰印證了品格養成不在寫滿標準答案的考卷上，而是在日常生活中的行為舉止，並且俯拾皆是。

因此我們要破除思考的盲

點，認為社會已經有所分工，自己不需要伸出可以協助的雙手；或是碰到日常瑣事造成他人的不便時，也都視為理所當然。相信只要找回同理心、積極换位思考，用膝蓋式的反應立即實踐固有美德，而非選擇性地發揮耐心與愛心，美德自然就能從遙不可及的公益廣告中走出來，嘉惠所有人！



### 道德魔法師問問你：

- 你曾經因為看到別人做善事，而開始做好事嗎？
- 當你受到陌生人幫助時，會有什麼感受呢？



# 獨樂樂不如眾樂樂

文／甄翔想

有人說，孤獨是當所有人都想吃炒蛋，只有你想吃荷包蛋；也有人說孤獨是獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親。剛上高中時，孤獨是我的常態，一個人吃飯，一個人念書，下課時也不與同學嬉笑打鬧，將自己鎖在封閉的世界裡，只有寫不完的題本和背不完的單字卡相伴，宛如武俠小說中在瀑布下苦練絕世武功的少年。

「你可以教我這題數學怎

麼解嗎？」坐在鄰座的同學看到我滿分的試卷，鼓起勇氣詢問。因為不是閒聊，我找不到拒絕的理由。立刻提起筆寫下

解題需要的公式，再從頭示範怎麼計算。他看完茅塞頓





開，不斷向我道謝，班上的同學不知道什麼時候紛紛聚集到我周圍，拿著考卷排隊，輪流請教我如何解題。直到上課鐘聲響起，同學們才心甘情願地回座。

突如其來的熱情包圍，讓我有點無法適應，甚至自責地想：「多教一個人解題，不就多一個課業上的對手嗎？」但是同學們一聲聲「謝謝」融化了我的心，大家開始在數學課後聚到我的座位討論，某次段考竟然還創下全班平均近八十分的好成績，讓數學老師也驚

喜不已。我發現教導別人時，為了更淺顯易懂的說明，得先釐清自己的觀念，再思考是否有更簡單的解題方式，無形中竟大大提升了我的數學能力。

學習，目的是要超越過去的自己，並非跟不同跑道上選手的競爭，大家看似在同一場考試中搶奪名次，實際上是一起挑戰試題、彼此加油打氣的好夥伴。考卷上的一百分，不只代表數學成就，也讓我了解「一個人走得快，一群人走得遠」的意涵，而下課後的數學讀書會也將快樂地繼續下去。



# 阿鵝便當店

文／李學歡

深紅色的頭巾下，一位滿頭白髮的老奶奶正在灶台前剝鵝腿，響亮的菜刀聲絲毫聽不出來持刀者的年紀。肥嫩多汁的鵝腿，正是她開設的「阿鵝便當店」可以在學校旁美食街屹立三十年不敗的祕訣。尤其每一年剛報到的新生，總是跟著學長姐來到店裡進行「經驗傳承」，接著一吃成主顧，直到畢業。沒有人知道她的真實姓名，只是蕭規曹隨的叫一聲

「阿鵝奶奶」，她就會露出慈愛的笑容問：「同學，今天要吃什麼呀？」

都市的物價高，雖然學生們或多或少都有打工、接家教來賺取生活費，但是想要吃得跟家裡一樣豐盛幾乎是不可能的。阿鵝奶奶的店裡，除了招牌鵝腿外，還有學生們喜愛的雞腿、排骨便當，外帶可以來三樣配菜，內用還能白飯、熱湯吃到飽，不只填滿了大家的



胃，也溫暖了大家的心。因此便當店只要用餐時間就門庭若市，連畢業好幾年的校友也常



常回來光顧，順便探望和藹的阿鵝奶奶。

新冠疫情時期，大家不能去便當店用餐，就以網路預訂的方式，再由奶奶將便當送到宿舍，大家拿取便當同時順便付錢。因為每次人群總是一擁而上拿便當，阿鵝奶奶一個人同時要找名字又要收錢十分忙碌，秉持著相信學生的原則，並沒有當場仔細核對款項。但是這天晚上回家對帳後卻發現金額不太對，平時差個十幾、二十塊她也不會放在心上，畢竟開店時客人拿錯錢也是常有



的事，可是今晚一下少了四百塊，這可把老奶奶急壞了。

素日裡為了讓學生吃飽，便當價格已經是薄利多銷，尤其又碰到疫情打擊，更是慘澹經營，今天虧損了這麼多錢，讓她不知該如何是好。她委託學生用宿舍廣播詢問：「有沒有人拿錯便當數量，或忘記付錢了？」卻沒有人出面承認，最後阿鵝奶奶一個人在宿舍門外等到很晚，確定宿舍上鎖才失望離開。

這件事傳開之後，在學生之間引起了軒然大波，我與同

寢室的室友商量了一下，除了照常購買便當外，幾個人還特別湊了一個四百元的紅包，希望能夠幫上一點點小忙彌補錯誤。趁著領便當的時候，我們俐落的把紅包放到奶奶手中，她愣了一下，立刻檢查紅包袋裡的鈔票，一看便神色慌張的想要退還，我們也不願意拿回來，眼看僵持不下，只會耽誤後面的人購買便當，她只好從備用的餐盒裡數了八隻鵝腿塞到我們手中。雖然此舉沒有成功貼補阿鵝奶奶的損失，我們的心意卻讓她再次綻放笑容。



一整車的便當十幾分鐘就消失殆盡，當最後一個同學拿完離開後，兩個女學生匆匆忙忙地跑了過來，一邊道歉一邊把四百元還給老奶奶。原來是她們昨天領便當時，不小心算錯錢。雖然真相大白，但阿鵝奶奶仍不忘安慰她們：「沒關係，不要放在心上！」還稱讚兩個女孩「勇於認錯」，並把車上剩下的兩隻鵝腿硬是送給她們，一場便當風波終於圓滿落幕。

疫情過後，阿鵝便當店在鞭炮聲中重新開放內用，不只

菜色一樣豐富，連價格也沒調漲，我們開玩笑地問她，這樣怎麼存的到退休金呢？她理所當然地回答：「我不要退休，每天看到學生迫不及待打開便當，一邊吃飯還一邊跟同學有說有笑的表情，人生才有樂趣啊！」我想阿鵝奶奶販賣的不只是便當，還包含著如家人一般的掛念與溫情。



教師節  
專文

# 謝謝您，把我當寶貝

文／程梓嘉

「離下課還有五分鐘，今天就先上到這裡，大家把握時間，去打籃球吧！」國文老師

的話還沒說完，我就跟同學們抄起籃球衝向操場。因為提早下課的緣故，大夥輕易佔領平常人滿為患的球場，並且擁有充裕的時間，打一場暢快淋漓的三對三鬥牛。國文老師正是我們高三年的班導，她提早下課的原因，是希望為同學在高三最後的衝刺階段，能騰出一點

點時間與空間，來活動筋骨，好紓解壓力。

少了這五分鐘，並沒有讓我們班的國文成績落後。相反地，老師上課時善用現代流行語，帶領同學走進作者身處的時代，還會探究寫作的動機，再挑選關鍵字精準詮釋文章的主旨。她好比說書人的授課方式，讓全班聚精會神，跟著文章經歷一場奇幻的冒險，連哈欠都不敢打，生怕一個不注意



就漏掉精彩橋段。  
導師常常說讀書就跟吃飯一樣，不能總是一直進食個不停。少了消化時間，會吸收不良，因此打籃球就是留給我們消化的時間，幫助大腦



放空及休息，才能再裝進更多的知識。她也不吝惜用真正的美食來鼓勵我們，每當段考後發成績單，她一一唱名每個人上台，依照每位同學的各科成績，找出進步的科目，當眾讚美進步了幾分，並頒發香噴噴的雞排獎品。

因為我是班上的前三名，能夠進步的分數有限，卻仍然被點名上台，當時她對我說的話至今仍讓人印象深刻：「每次都要維持前三名，一定非常辛苦吧！雖然別人容易誤認你很聰明，不必努力，但老師知



道，世界上沒有任何好成績是得來全不費工夫的！」那溫柔的話語瞬間融化了我，這是第一次有人看見好學生外殼裡，那個勤奮好學的我。

跟其他老師聊天時，導師總是會稱呼自己的學生為「寶貝」，乍聽之下有點肉麻，直到有一次媽媽開完家長會後認真對我說：「你們班導師把你們當成自己的孩子，她比爸媽更了解每個學生的優缺點。」大考前一天，導師拿出她特地到廟宇祈求的許多平安符，一一送給每個人，還附贈一句鼓勵

的話，雖然內容各不相同，卻一樣都說到了我們的心坎裡。

每一年老師傳授完她一生教學相長的心血，雖然讓學生得以考上理想的學校，但隨著畢業來臨，也必須送他們出校門，想必她內心一定參雜著驕傲與不捨的複雜情緒吧！然而老師最值得尊敬的地方還有，每當新學期開始，上課鐘聲響起，她就會再度展開那廣闊的胸襟，用心認識教室裡另一批新成員，再用她無窮的愛心、耐心與知識，細心灌溉每一株幼苗，讓他們得以成長茁壯！



# 本會提升新二代文化認同 並培育東南亞文化種子教師

文／財團法人張榮發基金會

根據統計，全臺各級學校新住民子女學生數達二十八點五萬人，包括大專生約八點九萬人。本會長期關懷新二代教育，除已經提供數百萬各項長、短期助學金，也常聆聽學子心聲，並發現不少相關議題，包括部分新二代家庭無法給予課業輔導與支持、教育現場缺乏多元文化教材等。因此日前特別再度協助相關協會辦理



· 越南語教師武紅春（左二）自製母親節禮物給學童，讓學童送給母親一起慶祝母親節。

根  
據  
統  
計  
，  
全  
臺  
各  
級  
學  
校  
新  
住  
民  
子  
女  
學  
生  
數  
達  
二  
十  
八  
點  
五  
萬  
人  
，  
包  
括  
大  
專  
生  
約  
八  
點  
九  
萬  
人  
。



·張榮發基金會贊助東南亞文化入班教學計畫，種子講師林嘉玲導讀獨創繪本故事。

工作坊，推動全臺東南亞文化入班教學計畫，幫助新二代青年藉自身背景，投入新二代青

童關懷及文化教學，為兩個世代開啟對話，找回自我認同與國際優勢，讓青幼新二代都能以母系文化為榮。

執行長鍾德美表示，此次所贊助的工作坊預計將能培育五十位傳遞東南亞文化的青年種子教師，進入臺灣各地國小進行一百場次教學，可望造福超過一千名學童。另外本計畫結合一〇八課綱與公民社會領域所研發的教案，與獨創的文化桌遊、繪本等教具，日後也將開放給全臺灣相關教師使用，傳遞多元文化價值。



鍾執行長日前受邀前往新

北市樟樹國小，觀摩青幼新二代上課情況，也特別為大家加油打氣。當日的種子講師林嘉玲，匠心獨具向台下的小朋友介紹越南當地的粽子，也邀請學生上台表演越南粽的起源傳說，連平常害羞的孩子也自告奮勇上台。其他課程還涵蓋咖啡、貨幣等有趣主題，讓孩子不只牢記所學到的詞彙，回家也能跟媽媽溝通。工作坊一位剛從越南回到臺灣的小女孩，雖然還不太會說中文，但上完課後讓她充滿歸屬感，重拾往

日笑容。

種子講師林嘉玲本身即為臺越新二代，小時候並沒有學習母語的資源，她非常羨慕現在學生能夠選修越南語，因此欣然加入這個計畫，成為種子教師。另一位就讀臺大的王同學，本身也是新二代，她分享曾經在課堂上介紹越南的飲料並現場調製讓學生試喝，看到大家反應熱烈紛紛想要續杯，讓她十分有成就感。聯合大學李同學則想透過自己的力量，為東南亞文化融入臺灣的生活盡一份心力。



# 衝啊！大隊接力

一年一度的運動會終於

來臨，校園裡懸掛著五彩繽紛

的三角旗裝飾，學生們在

競技場上大展身手。比賽項

目包含賽跑、跳高、跳遠、

鉛球還有趣味競賽等，讓所

有人盡情揮灑汗水。曉筑雖

然不擅長運動也沒有閒著，

她和同學、老師與家長一起

賣力搖旗吶喊，為場上的朋

友加油，讓整場運動會顯得

熱鬧非凡。

最後一個項目大隊接力

總決賽即將登場，曉筑的班



級不只在體育課努力練習，

放學後也自發性留下來訓練

跑步與傳遞接力棒的默契，

連體育老師都很好看他們。

但是就在上場前，負責其中

一棒的人，竟因為跳遠時扭

傷腳無法比賽，大家議論紛

紛，不知道該派誰替補。這

時體育股長說：「每次放學

之後的練習，曉筑都有留下

來陪伴我們，知道傳接棒的

要訣，就讓她上場吧！」

起跑槍聲響起，各個跑

道上的選手全力奔跑，曉筑



的班級不負眾望，一棒接著一棒慢慢拉開差距，轉眼已經變成第一名了，輪到曉筑上場，她穩穩地接過棒子拼命往前跑，底下同學不停喊著：「曉筑加油！」但是她仍然不敵其他班的實力，落居到第四名，最後一棒體育股長頭也不回的接棒急起直



追，在抵達終點前超車兩個人，最終獲得第二名成績。



賽後曉筑愧疚的向大家

道歉：「對不起，都是因為

我跑太慢了。」受傷的同學

立刻安慰她：「都怪我扭傷

啦！」其他同學看他們自責

連忙說：「我覺得第二名也

很棒啊！」而且體育股長

可以追過兩個人耍帥，他超

開心啦！」體育股長滿臉通

紅地說：「是因為班導說如

果前三名就請吃冰，我才拼

命跑啊！」全班恍然大悟，

所有人陰霾一掃而空，馬上

動身去找班導，沿途還興奮

地喊著：「老師請客囉！」



# 寫的是字，練的是心

文／嘉義縣和睦國小·毛豈峻老師

近幾年因為張榮發基金會的贊助，我們才有機會從高中走入品德塑造之端的小學教授書法。授課學生的年齡落差讓我一直反覆深思，如何將書法教育變得生動有深意，能夠觸發孩子對於文字線條的興味。

文字是文化傳承的載體，古人歷來就有：「字如其人，人如其字」之說，提倡「作字先做人，心正



·和睦國小書法課結合品格教育提倡「作字先做人」。



· 毛豈峻老師為學生示範書法。

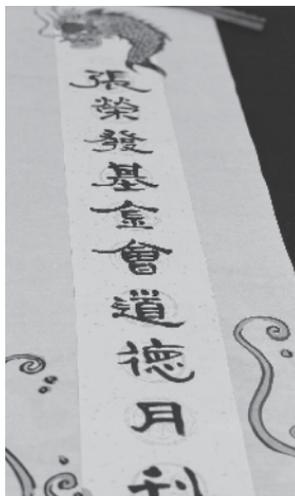
則筆正」，書法教育千年來一直肩負著陶冶品德的使命。對於一個剛啟蒙的九歲孩子，甲骨文具有「畫中有話」的古文字特色，我嘗試將「六書」

的造字結構融入書法教育，讓孩子可以在線條的符號意義之中，找到他們對於文化的理解與符號的想像。我們都知道，書法創作已經是當代藝術的顯學，透過線條的摸索與古法用筆的相輔相成，每每在課堂上看見令人驚豔的作品。

課程中搭配了張榮發基金會所出版的《道德月刊》，以「孝」為主題，孩子們從文字的結構，理解了「孝」字是由「長」與「子」的結合，在課堂上踴躍提出了各式各樣的看法，有人童言童語的說：「老



師，原來孝順的孩子是要扶著老爺爺過馬路喔！」也有人舉手說：「不是啦！是指子女要陪伴家裡的長輩。」三年級的學生，在老師的引導下，發現孝字從甲骨文到隸書，上半部字形轉變成「爻」，而「爻」的意涵是學習，因此才認知到「孝道」是需要學習。簡單的



·和睦國小運用《道德月刊》  
主題式教授書法藝術。

書法課程，讓「孝」不再停留於書本裡的知識，更是一種動態的實踐，他們透過線條感受五千年來孝道的真意，不只是生活中的感受，也是對生命的致敬。

小學教育橫跨了六年的年齡差距，對於文字的認知幾乎是從零到一百的距離。過早接觸3C產品導致孩子在學習文字時，總是在錯別字裡打轉。神經認知學系的學者專家曾提出「學習寫字、練習書法可以促進兒少的神經組織發育」，當孩子的日常學習不再強調訓



練小肌肉，最直接的影響便是五感的衰退與專注力的弱化。

高年級孩子分享自己學習書法後的改變：「寫書法的過程中，改變了我的儀態、對事物的觀察力與專注力。」我不禁回想起四十年前，那個在書桌前正襟危坐練字的自己，而這群孩子，生命正處於養成的階段，能力尚未成熟，五體書的認識，能帶給了他們嶄新的視野與想像。

每個孩子都是獨一無二的個體，從書法線條中的變化，可以觀察個人意志，下筆的力

道、書寫的習慣以及運筆的思路，這都是思考、人格及精神的延伸。從書法教育觀察孩子的書體，也許是孩子在多元智能啟發的另類教學。古人云：「定、靜、安、慮、得」，書法教育更是一種生活哲學，讓孩子從培養寫字的樂趣，獲得學習的新動力。



· 學生練習書寫「孝」字體會孝順意涵。

# 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9月 No.201

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：楊入凡

網址：www.cyff.org.tw/morals

封面：侯彥禎《游泳》

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。

# 道德月刊

## 2024 第三屆 徵文比賽

徵件對象：全台灣中生

徵件組別：偏鄉組、一般組

徵件日期：9/1~10/20

徵件題目：與道德相關

字數限制：800~1200



詳細報名辦法  
請見活動簡章

第一名 6000元 (共2名)

第二名 5000元 (共4名)

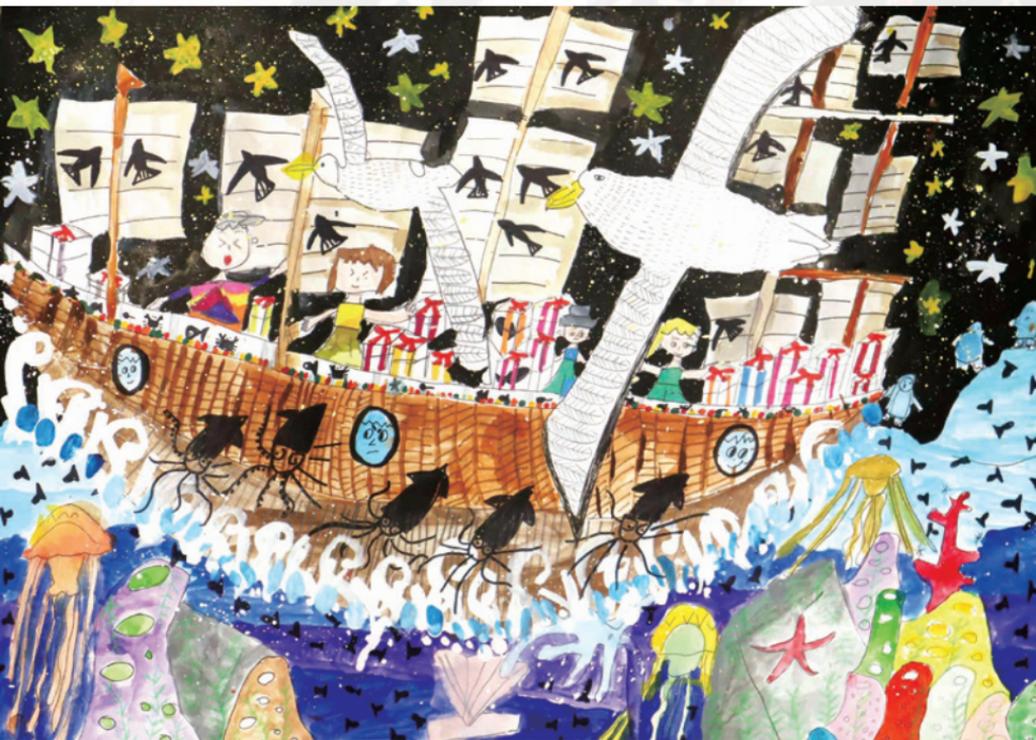
第三名 3000元 (共6名)

佳作 1000元 (共20名)

偏鄉組加碼  
NT\$10000圖書禮金

得獎者全班可免費參觀長榮海事博物館

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  
臺北市雙園國小四年級—謝侑璇

免費贈送，歡迎傳閱