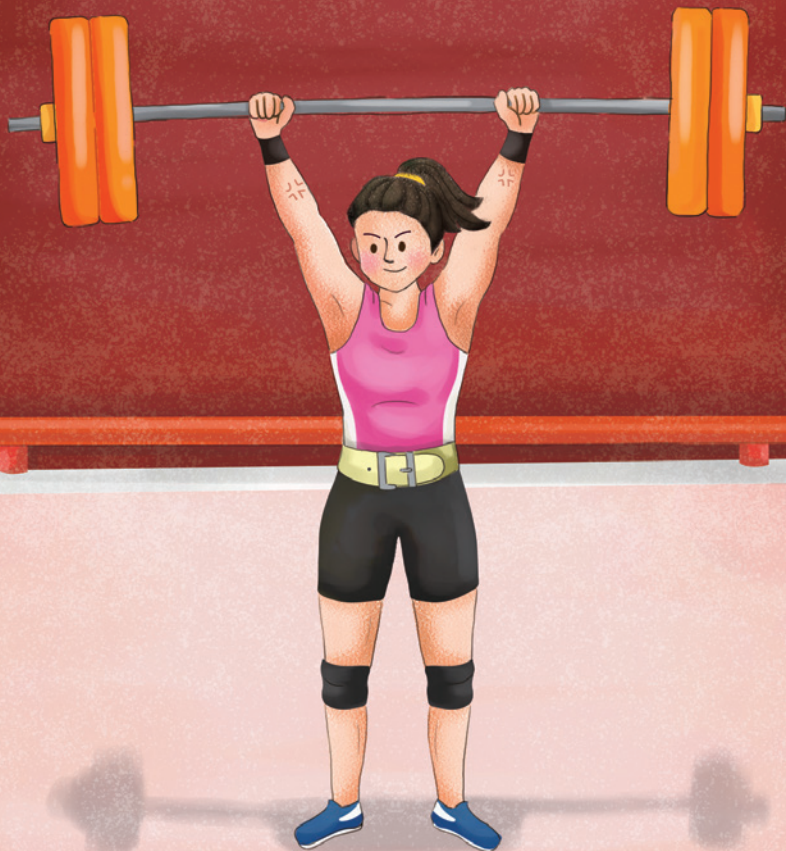


# 道德

Morals  
月刊

No.202  
2024年10月號  
2008年1月創刊

本月主題：公益世務——從事公益活動，為社會為人群服務



財團法人張榮發基金會  
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



## 封面故事

## 舉重

十九世紀時，德國大力士跟著馬戲團巡迴世界各地表演，成為近代舉重運動的起源。

舉重分為抓舉與挺舉兩種姿勢：抓舉指一次把槓鈴舉高過頭；挺舉則是運動員先將槓鈴平舉至胸前，再舉過頭頂。正式比賽先進行抓舉，再進行挺舉，各有三次試舉機會，舉起的重量以公斤記錄，最後分別取抓舉和挺舉的最佳成績相加即為總成績。

2024巴黎奧運，我國舉重選手郭婞淳勇奪銅牌，認真的態度令人敬佩。選手經過長時間鍛鍊肌力，竟能舉起超過自己兩倍體重的槓鈴，就像從事公益者，不只承擔自己所需，更付出心力照顧他人。其實每個人都有行善的潛力，只要大家以公益世務為己任，相信無私的愛將傳遞到社會每一個角落。





# 推動一朵雲

文／吳思蕾

「一棵樹搖動一棵樹，一朵雲推動一朵雲，一個靈魂呼喚一個靈魂。」德國哲學家卡爾·雅斯培曾如此形容教育的本質。從小到大，教育對我來說只是坐在台下聽老師講課，沒想到有天可以跟一群天真無邪的孩子，一起改寫我心目中的答案。

為了完成學校規定的服務學習學分，我參加了系上暑假法律營隊的籌備。一開始我並沒有把這個營隊放在心上，甚

至暗自吐槽：「教小學生有什麼好準備的。」隨著營隊時間的逼近，參加者必須繳交課程教案，我才開始叫苦連天。法律的內容博大精深，不管是憲法、刑法還是民法，任何一個領域三天三夜都講不完，該怎麼濃縮成一個小時的課程，並讓沒有法學背景的小學生心領神會呢？

最後我選擇了貼近校園生活，與學生息息相關的話題，例如：校園霸凌、竊盜、偷拍

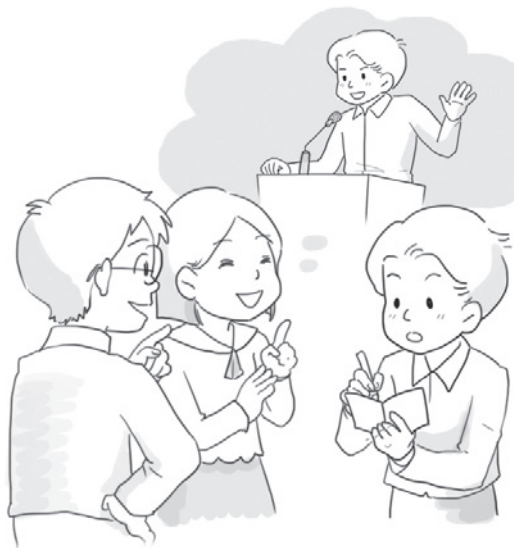


與消費糾紛等；上課時結合幽默的情境劇引起學生的興趣，再截取時事的案例或求學時曾遭遇的法律事件來講解。

活動前一個禮拜，營隊的夥伴齊聚驗收所有環節，也讓每個人藉此聆聽他人的建議，並改善自己的缺點，希望讓營隊更加盡善盡美。我在講課的同時，內心也陷入掙扎，「法律是道德的底線」，課程案例中很多看似違背道德的行為，實際上並不構成犯罪，這也讓我擔心學生上課後，會不會因此降低道德的標準？學長姐看

出我的疑慮後，提供我許多方式來調整內容，兼顧法律的實用性與道德的價值。

意外的是，這門課非常受歡迎，孩子們不只是在課堂上





踴躍發言，下課後也來找我討論自己遇到的法律問題。不管是因為對法律有疑問，還是出於信任向我尋求問題的解決方式，都令人十分感動。他們對知識的渴求，以及對法律的喜愛，也讓我想起自己剛進大學時研讀法律的熱忱。

每天課程結束後，伙伴們還會聚在一起檢討當天缺失。隊輔也分享學生的參加心得，從第一天報到的害羞膽怯，到最後一天在回饋表上寫著：希望以後能跟大哥哥、大姊姊一樣念法律系。尤其是那發自內

心的純真笑容，都讓我銘記在心。家長們也十分熱情，天天搶著送下午茶或宵夜，甜的、鹹的應有盡有。凡此種種，不禁令人打起心裡面的小算盤：究竟是我們帶給孩子們的啟發多，還是孩子與家長給我們的回饋更多呢？

道別的時候，我將自己熬夜寫的祝福小卡片送給所有學生，原以為此舉可以為彼此留念，他們卻只是默默收下，不發一語，瞬間空氣中瀰漫著尷尬的氣氛。我只好叮囑他們照顧自己，就在所有人即將走出



大門時，突然有人大喊了一聲「等一下」，原本背對我們的學生紛紛回頭，隨著音樂開始跳起「愛你」，原來剛剛的冷淡只是為了驚喜鋪陳！表演結束，大家用掌聲與讚美擁抱著孩子，夕陽染紅了離別的天空與我們的眼眶。

過往  
我總是認為只要不做壞事就



不會犯罪，從孩子們口中才得知，原來很多牢獄之災竟然是來自知識的匱乏與資源的不平等！當初想獲得必修學分的利益之心，也不知不覺轉變成不求回報的公益之心，人與人之間的美好真是不可思議。偶而看到夕陽，我總會停下腳步，朝向天空輕輕地問候：「孩子們，大家還好嗎？」



### 道德魔法師問問你：

- 你曾經參加營隊嗎？營隊裡有哪些好玩的活動呢？
- 原本只想獲得學分的作者，在營隊結束後有什麼改變？



# 大排長龍的飲料店

文／元芝涵

「我要一杯珍珠奶茶。」

眼見店外顧客大排長龍，等著購買一杯又一杯的飲料解渴，我又要點餐、又要調製飲料，一個人忙得不可開交。此時跟我一起打工的同事卻消失不見蹤影，直到人潮散去才緩緩從廁所走出來，還語帶輕鬆地稱讚：「你真是厲害，這麼多杯飲料一下子就做完了。」聽到讚美，我當下也不好意思質疑對方的混水摸魚，只能先嚥下

心中不滿，繼續埋首工作。

隨後電話響起，是一筆外送訂單。我想不如趁著櫃臺前人潮稀疏，利用空檔趕緊出門送飲料吧！沒想到半小時後回來，只見留守的同事已經忙得人仰馬翻，還因為做錯飲料遭到客人責罵。

他一看到我回來宛如抓到救命稻草一般說：「你終於回來了！」我不改笑容，意有所指的說：「你終於了解我剛剛



的心情了吧！」他羞愧地不發一語繼續工作，直到最後一個客人離去才鄭重地向我道歉。

我想每個人的個性就像尺度與座標，可以讓我們拿來當作原點，刻畫出自己在繁華世界中的專屬位置。但是「做自己」看似簡單，我們卻常常在人際交往中，因為別人的想法與作為而動搖。

人是群體動物，「成為好人」是每個人都會有的本能反應，畢竟誰都不想被討厭，因此面對別人的請求總是不忍拒絕，遇到不喜歡的事情也因為

害怕破壞和諧，而不好意思說出來。但是長久「做好人」的結果，不只沒有辦法做自己，反而會被視為「工具人」，動不動就被指使做事，或認為你是「無所謂的人」，而隨意擺佈你。

然而，經由內心不斷自我探索的過程中，我們也要學習培養自己的中心思想，不要受到他人太大的影響。甚至隨著對自己或世界有著更深一層的認識後，也要對未來的目標更加堅定，並瞭解到雖然一味順從他人，或許可以避免爭論，





但終究無法表達自身觀點、展現個人特質，若因此淪為失去自我，那就更捨本逐末了。

想要人際交往一團和氣，不一定要時時刻刻附和對方，或違背自己的想法；適時地學會說「不」，藉由拒絕讓他人了解你的喜好以及底線，有時也是有必要的。當你願意坦露心聲，其他人也會回以真誠相待，即使偶而吵架了，最終也能在誠實的基礎上彼此充分溝通，言歸於好。

就像我的同事在經過上次的風波之後，工作態度也變得

十分積極，不會再藉故偷懶休息。

最棒的是有了我們兩個人的通力合作，就算飲料店生意

再好，也能達到事半功倍，讓老闆對我們都讚譽有佳呢！





# 人生選擇題

文／蘇育寧

「選擇」是指人類在面臨一種以上的物品或情況時，需要結合自身能力與外在條件，作出你要的決定。人的一生中幾乎無時無刻都在選擇，小至今天要穿哪件衣服、早餐吃什麼，大至就讀的學校、工作的公司等。有人會當機立斷，有人卻猶豫不決，甚至還有人總是說：「隨便！」

有一天我與同學相約看電影，但影片即將開演前的最後

一刻，仍不見她的蹤影，影廳門口只剩我一人著急不已。就在準備放棄等待，打算一個人入場欣賞時，同學才氣喘吁吁趕來。入座後我好奇詢問晚到原因，只見她苦惱地說：「衣櫃裡的衣服怎麼搭都不好看，不知不覺就超過時間了。」聞言讓我哭笑不得。原來有些人凡事追求完美，瞻前顧後只希望自己做最好的選擇，反而會忽略更重要的事，進而錯失



良機。

有「選擇障礙」的人，常常會把決定與負面的情緒連結在一起，自己嚇自己，擔心萬一選錯時，將萬劫不復。其實只要換個角度解讀「選擇」，把它視為人生的過程而非最終結果，多半能減輕壓力；或者將時間幅度拉長，也可



以舒緩焦慮與恐懼，以我的室友而言，一年之中只有一天穿的普通，也無傷大雅吧。

記得填寫大學志願時，老師看到我的分數可以考上數一數二的明星學校，若是為了心儀科系而選擇一般學校未免有些高分低就，便苦口婆心的勸說我再考慮看看。頂尖大學的光環的確讓我有點心動，因而陷入選校還是選系的兩難。爸爸看我如此苦惱，請我羅列出兩間學校的優點與缺點，再以自己的未來目標來衡量哪一所學校的幫助較大。



最終我還是選擇一直以來嚮往的科系，榜單公布後周遭的人卻總是投來惋惜的目光，甚至直接跟我說：「你以後會後悔的。」

這些言論曾經使我忐忑不安，擔心一失足成千古恨。但是開學後系上的課程讓我將煩惱都拋諸腦後，每天全心全意投注在自己喜愛的領域學習，即使作業繁重也甘之如飴。課餘時間更積極考取證照，為未來求職鋪路。我常慶幸自己在客觀分析下所做的選擇，隨波逐流固然輕鬆不少，但若是迷

失自我、多走冤枉路更是得不償失。

有些選擇像挑衣服一樣輕如鴻毛，有些選擇卻像選志願一樣重如泰山。不管是哪一種選擇，都會讓你無法看到沒有選擇的另一條路風景。但只要想到魚與熊掌無法兼得，有所取捨才是常態，即使選錯了，也是常有的事情。勇敢面對錯誤、及時停損，比起所謂外在看來是對的選擇，更重要的是要喜愛並接納做決定的自己。我相信只要能秉持初衷，明天的太陽依舊會閃亮升起！



# 眾人拾柴火焰高

文／龐杰瑞

每個人都有無限的潛力，但也有上限。許多偉大的成就往往不是一個人的功勞，而是依靠眾人的力量完成，例如屹立千年的埃及金字塔、綿延上萬里的萬里長城。俗話說「眾人拾柴火焰高」，互助與合作除了可以累積力量，也能截長補短。若每個人都貢獻自己最擅長的那一部分，工作起來就能更有效率，方能成就甜美的果實。

高中時每到學期末，學校就要進行一次大掃除。班導師會根據大家的身形與能力分配工作：高個子的同學去擦門窗，力氣大的同學則幫忙搬桌椅，





而動作較敏捷的同學則負責掃地、拖地，另外擦講台、櫃子等工作則交給細心的同學。由於按照大家的特長分工，清潔工作做得又迅速又乾淨，做完不但不費吹灰之力，同時也很有成就感。校長巡視時，經過我們班還特地進來誇讚一番。

現實生活中，我們也會常常需要與不熟悉的人合作。記得



系上有一門行銷必修課，老師不點名也不考試，唯獨重視每學期三次小組報告，並規定每次報告後就要重新選組員，名單不得重複。前兩次我順利加入熟識同學的組別，大家本來就是好友，決定題目後就能妥善分工，各司其職，自然高分入袋。但最後一次報告，卻讓全班叫苦連天，因為所有人被逼著與平日的點頭之交組隊闖關，瞬間大家好像在玩破冰遊戲，變得綁手綁腳。

新組員中有人理性務實，也有人天馬行空，想法南轅北



轍。與陌生的同學合作雖然默契不足，但卻能發現自己潛藏的能力。一向在小組中沉默寡言的我，眼看時間流逝，討論仍無交集，只好跳出來主持，歸納統整大家的想法。最讓我改觀的是一位男同學，雖然每次討論總是在旁聆聽，偶而說笑幾句，大多數的時間都不發一語，但是一站上台報告卻從容大方，唱作俱佳，為我們的報告增色不少。

在全球化時代，許多商品就像是一場以世界為規模的合作：英國設計服飾，印度種植

棉花，越南紡織生產。各國製造具有競爭力的優勢產品，通過貿易，各取所需達成雙贏局面。不只商業上需要合作，環境問題更需集結各國力量。溫室效應造成全球暖化，導致世界各地災害不斷，促使國際社會訂定「二〇五〇淨零排碳」





的目標，強制世界各國積極發展再生能源，進行能源轉型，期盼大家能一起保護我們共同的家園。

過往的教育裡總是強調物競天擇，我們被教導以第一名為目標，爭得頭破血流，才能稱得上擁有競爭力。然而競爭越激烈，越是容易擴大不平等待遇，不顧一切追求利潤的後果，也會造成無可挽回的環境破壞。此時人們才猛然發現，這場持續了好幾世紀的「適者生存競賽」，最終結果可能導致人類無法生存。與之相反的

「共享、共生、共創」成了新世代追尋的方向，希望達到地球永存，生命永續的目標。

日本重量級作家芥川龍之介曾說：「我們每個人都是一顆小水滴，聚在一起就能匯成海洋。」水滴也許有大有小、有圓有扁，但是每一滴都是獨一無二，缺一不可。與人合作時，也許無法隨心所欲、自由發揮，卻能在腦力激盪下產生不一樣的火花。下次與別人合作時，記得拋開成見，用心聆聽，也許你也會遇見不一樣的自己喔！





# 本會攜手臺灣大學推動線上課程平台 幫助全臺高中生「免費上臺大」

文／財團法人張榮發基金會

「自主學習」是一〇八課綱的重要內涵，本會長期挹注經費，來豐富高中多元學習資源，除了提供高中職獎助學金幫助孩子安心就學、贈送優質科普書籍啟發知識探索外，更攜手臺灣大學推動為期三年的「臺大線上課程高中推廣計畫」，精選臺大熱門課程搭配問題討論與課後作業，開放給全臺高中生選修，目前已有八十二校參與，修課人數超過三千人。



· 本會贊助臺灣大學「臺大線上課程高中推廣計畫」，執行長鍾德美（第一排左一）與臺大數位學習中心主任姜至剛（第一排中）及新竹縣教育局長楊郡慈（第一排右一）於期末交流講座中與學生合影。



本會執行長鍾德美指出：「透過線上課程平台，臺灣各地包含離島、偏鄉的高中生，皆能免費進入到臺灣第一學府上課，體驗大學教授的授課方式，縮小城鄉教育資源落差。廣泛的課程種類讓學生不必在茫茫資訊中大海撈針，就能找到自己有興趣的主題，更可以提早確認自己是否對該科系的課程內容有興趣，避免進入大學後發現與想像不符，耗費時間與金錢走冤枉路。」

鍾執行長日前也特別接受邀請，前往臺大醫院的竹北院

區，參加「臺大線上課程高中推廣計畫」交流講座，與新竹縣市各高中一起聆聽姜至剛教授的「食品安全與風險分析」課程與姜堯民教授的「基礎財金素養」課程。學生們有機會與平常空中相會的教授面對面交流，都十分興奮，紛紛向教授熱情提問。修課同學分享：



· 臺大數位學習中心主任姜至剛教授（右）致贈感謝狀給本會執行長鍾德美（左），感謝本會協助全臺包含離島之高中生，提早認識大學課程，縮小城鄉教育資源落差。



「平台上有所感興趣的法律、心理學課程，讓我在高中的基礎上繼續加深加廣學習。」另外有學生表示：「自己看書自學有時會有盲點，觀賞教授授課不只內容較完整易懂，還可以依照自己的程度反覆學習。」

臺大數位學習中心主任姜至剛教授認為，本計畫是臺大落實高教公共性與社會責任的



· 臺大數位學習中心主任姜至剛教授，於「臺大線上課程高中推廣計畫」期末交流講座中進行實體教學。

重要一環，協助高中生從認識大學課程到自我探索，進一步培養自主學習能力，並作為選系、生涯規劃的參考，希望讓海拔最高的高中跟海拔最低的高中生一起線上學習。當天與會的老師也分享，學校受限於師資環境，開課種類難以因應每一個學生的需求，非常感謝張榮發基金會與臺灣大學的協助，讓孩子有機會接觸探索生態環境、人文素養、數位應用等多元課程，同時豐富學習歷程資料，落實真正的自主學習精神。



# 小慈善家大公益

原本

繁華的小鎮在海嘯中變成一片廢墟，居民們擠身在體育



館中分享著從家裡面搶救出來的糧食，許多受傷的人急待就醫。影片結束後教室氣氛變得凝重，老師向大家介紹幾天前發生在地球另一端的海嘯災害新聞，並且簡單說明了海嘯是怎麼形成的。



畫面中受傷的孩子在大  
家的腦海揮之不去。突然一  
隻小手舉起詢問：「老師，  
請問有什麼方法可以幫助他  
們嗎？」老師聞言並沒有直  
接回答，反而將問題拋給同  
學們，大家七嘴八舌討論著  
「捐麵包吧！他們現在最缺  
的就是食物了。」「距離這

麼遠，麵包容易壞掉。」最  
後全班終於有了共識：「還





是捐錢吧！不管要買食物或是重建家園都能運用。」

怡萱放學後回

到家，媽媽正在廚

房忙著做飯，她怯

生生地開口：「媽

媽，妳可以借我一

點錢嗎？」原本規

律的切菜聲，頓時



+



= \$500

停了下來，媽媽疑惑地抬起頭：「發生什麼事了嗎？」

怡萱將事情經過說了一遍，

接著解釋自己已經存了兩百

塊，想跟媽媽借錢，讓金額

比較好看。她更向媽媽保證

借的錢一定會如數歸還，除

了從零用錢固定扣除外，也

能幫忙做家事來抵債。



媽媽拍了拍怡萱的肩膀

說：「妳願意捐出自己所有的

零用錢來幫助陌生人真的

很棒，但是如果把幫助別人

變成一場比賽，害得自己負

債累累就本末倒置了。」怡

萱恍然大悟：「比較金額只

是為了被讚美，捐錢更重要

的是心意。」隔天早上怡萱

雖然不是班

上捐出最多

錢的，但是

她號招大家

一起動手畫

卡片為災民加油打氣，最後

班上一起畫了一百張加油小

卡，裡面富含滿滿的祝福，

希望能撫慰災民的心。





# 讀出品格力

文 / 苗栗縣通霄國中 · 鄭伊紋老師

## 《道德月刊》

中的文章多平易近人，不會太過艱澀難讀，深具品德教育的意義，因此通霄國中非常鼓勵同學用心閱讀。在訓育組長張瓊月老師的大力推廣下，全校不只每一位同學都人手一本《道德月刊》，連同所有的教職員也都會有一本。瓊月老師規定同學要在月刊上



· 通霄國中學生人手一本《道德月刊》每個月選一個星期五分享心得。





· 通霄國中訓育組長張瓊月老師大力推動《道德月刊》閱讀。

寫下自己的名字，因此同學們都非常珍惜《道德月刊》不敢

隨意亂丟，乖乖地把月刊收好帶回家閱讀。

自從瓊月老師擔任訓育組長以來，通霄國中固定在每個月其中一個周五，請同學上台分享自己閱讀《道德月刊》的心得。這項請同學閱讀《道德月刊》並分享的傳統已行之有十幾年之久。

身為訓育組長的瓊月老師更是想出用《道德月刊》心得寫作的方式，來取代同學調皮搗蛋時的懲罰，希望可以利用道德月刊正向的力量來匡正同學的品德。

# 《道德月刊》

從小我們就接受著道德教育的啟發，隨著時代演變，「道德」已在各學科教育中，逐漸喪失以往的重要性。但是在亂象頻出的現在，社會上已經失落的「道德秩序」絕對值得我們費心重建。我們以嚴正的態度發行這本《道德月刊》，但是我們試著以輕鬆的角度，詮釋隱含在道德裡、足以提升人格、改善社會風氣的力量。道德絕不是八股名詞，而是建構和諧社會時，每個人都需要的自覺。

《道德月刊》提出「人生十二堂道德課程」的概念，以「十二品德」樹立道德精神的標竿。本刊不僅探討人際關係處事之道，也探討臺灣社會現象，挖掘各個角落的聲音。

道德就是力量，相信透過「十二品德」的省思，我們可以找到面對問題的態度，以及遭遇逆境時解決的方法。在此，每個故事的邂逅都是啟迪心靈新生的開始。衷心期盼透過《道德月刊》，每個人都可在道德中找到一份安定的力量。

(舊訂戶無需重複索取)

我要：索取    取消    紙本《道德月刊》

姓名： \_\_\_\_\_ 性別：男    女    電話： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

本表單填妥後請選擇郵寄、  
傳真或 e-mail，任一方式提供給本會，  
若有未盡事宜，  
歡迎與本會文教部聯絡。

電話：(02) 2351-6699 分機 6107  
傳真：(02) 2391-5176  
E-mail: ccd@cyff.org.tw  
地址：10048 臺北市中正區中山南路 11 號 9 樓



## 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10月 No.202

ISSN 2070-9722

發 行：財團法人張榮發基金會

製版印刷：長榮國際公司文化事業部

創 辦 人：張榮發

中華郵政臺北字第1188號執照登記為雜誌交寄

發 行 人：鍾德美

地 址：臺北市10048中正區中山南路11號9樓

編 輯：文教部

電 話：(886) 2-2351-6699 分機 6107

美 編：曾揚華

傳 真：(886) 2-2391-5176

插 畫：王意評

E - m a i l : c e d @ c y f f . o r g . t w

封 面：侯彥禎《舉重》

網 址：www.cyff.org.tw/morals

《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  
臺中市永安國小一年級—蕭翊媗

免費贈送，歡迎傳閱