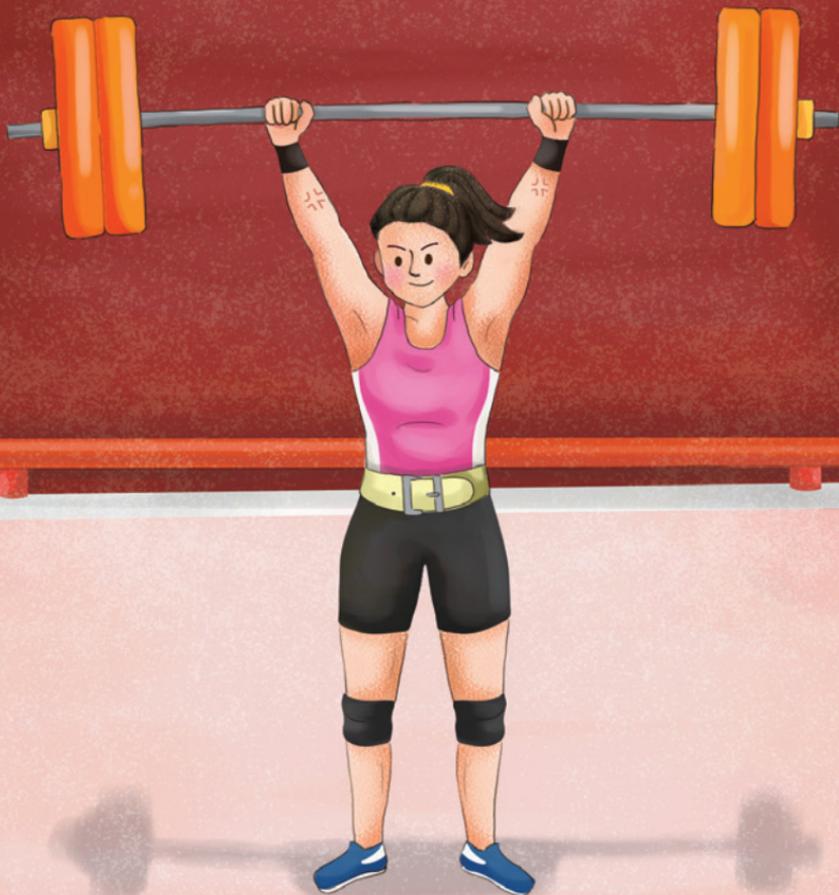


道德

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

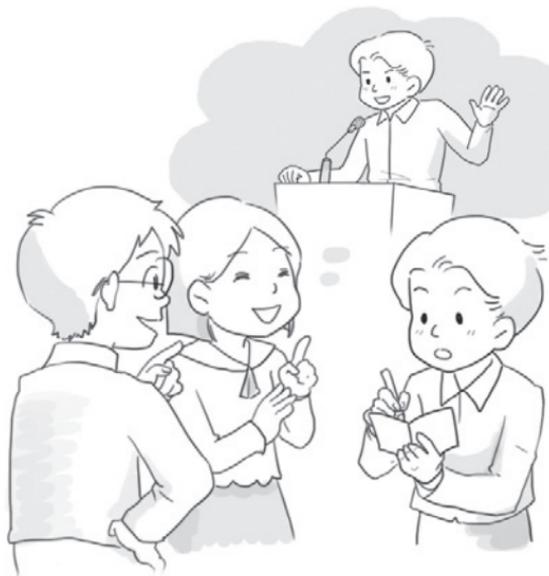


與消費糾紛等；上課時結合幽默的情境劇引起學生的興趣，再截取時事的案例或求學時曾遭遇的法律事件來講解。

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