

道德

Morals

No.203

月刊

2024年11月號

2008年1月創刊

本月主題：遵法——遵守法律，維護社會秩序和諧



財團法人張榮發基金會
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



封面故事

田徑

遠古人類為了獵取食物或抵禦外敵，必須鍛鍊出強健體魄，才能自由奔跑於山林、跳過河流與投擲木石。古希臘人更在天神宙斯的祭典中舉行跑、跳、擲等競賽，即為奧林匹克競技會的由來。



田徑被譽為「運動之母」，因為它包含其他運動需具備的基本體能，可增進肌力、速度、柔軟度、平衡感等。田徑比賽分為田賽、徑賽、競走、公路路跑和越野賽跑，其中「田賽」為投擲項目，「徑賽」則是以時間計算成績的跑步項目。

當所有運動員一字排開，不論能力高低均需站立在同一條起跑線，鳴槍前也不能有任何起跑動作，否則會被判取消比賽資格，以確保公平競爭。如同現代社會中每一個人最起碼都應該遵守法律界線，維持公共秩序，才能讓社會正常運作。



醉後的法網

鄰座同事的桌上堆滿了卷宗，向來工作勤奮的她竟無預警請了一個禮拜的長假，讓所有人議論紛紛。經理緊急召開會議，請大家分工處理同事手上較緊急的專案，並委婉說明她的先生在下班途中遭遇酒駕追撞事故，目前人在醫院昏迷不醒，同事為了照顧先生才會請假多日。聽到這個消息讓每個與會者都心疼不已，沒想到新聞中的事故居然活生生地在自己身邊發生。

近幾年來酒駕新聞頻上頭版，原本參加婚禮、慶祝滿月、開工春酒、年終尾牙等賞心樂事，卻因為酒後開車而造成



文／朱海



喜事變喪事。政府屢次宣導喝酒之後可以改搭大眾交通工具或計程車，若是擔心車子停在外面，現在也非常流行代駕服務，只要一通電話，或是點選手機程式就能找到合法司機幫你開車，載你安全返家。然而再方便的科技也敵不過人類僥倖的心理，酒駕者總以為自己只要躲過警察臨檢就能高枕無憂，殊不知更嚴重的後果絕不僅僅是刑罰而已。

法律如同一個保護傘，在傘下的人們得以藉由遵守法條規章，換來安穩的生活，像是

餐飲從業人員需依照食品安全法，提供消費者安全衛生的飲食；建築工人依照建築法，不偷工減料蓋出堅固耐震的房子等。法律保護我們免受到非法行為的侵害，得以在公平公正的原則之下發展科技、創作藝術等，建立更便利、友善的生活空間。

人人守法，才可以保障個人權力。但遇到與個人利益衝突或外界誘惑時，你是否能堅持法律的底線？例如：上課快遲到了，馬路上的交通號誌卻剛好轉成紅，你會闖紅燈嗎？



良心：不行喔！

離開便利商店時，天空忽然下起滂沱大雨，傘架上剛好有一把傘，你會順手牽羊嗎？這些違法行為也許不像殺人放火一般罪大惡極，也能解除你眼前



的困境，但是闖紅燈可能會遭到行駛中的車輛衝撞而受傷；偷拿雨傘也可能被店員發現，或被監視攝影機錄到而留下紀錄。從經濟學的角度來看，違法的後果顯然是機會成本遠大於收益的行為。

趁著周末，我們幾個工作夥伴相約一起去探望同事，幸運的是她先生已經甦醒，意識清楚，但是左手傷勢嚴重，需要進行長期復健，才能逐漸恢復。肇事的駕駛酒醒之後，向警察供稱由於朋友為他慶生，一時開心多喝了幾杯酒，又想



著離家不遠，所以才直接開車回家，沒想到闖下大禍，造成他人難以抹滅的傷害。違法的代價不只會面臨法律的刑責，也會受到良心的譴責，犯罪者不論是否被逮捕，都將過著躲躲藏藏、戰戰兢兢的生活，永無寧日。

英國哲學家約翰·彌爾曾說：「自由以不會傷害別人的自由為限。」自由更不等於任性妄為，像是貪圖一時方便，喝酒後仍然開車上路，不只不負責任，更有可能傷害其他用路人的人身安全。這樣的「自

由」，並非真正的自由，而是無限放大個人欲望！

身為一個公民，不只要遵守法律，更要了解相關內涵，才能避免誤觸法網，甚至遇到自身權益被侵害時，也能捍衛自己與家人的生命財產。法律看似遙不可及，每一條卻都與日常生活息息相關，更是人們安居樂業的防護網。



道德魔法師問問你：

- 你認為酒駕除了觸法之外還會造成什麼後果？
- 為什麼有人認為法律是牢籠，有人卻認為是安全防護網？



紙球風暴

文／曾友翔

上課鐘聲已響，數學老師還沒來，全班鬧哄哄的貌似沒有聽到鐘聲，我和幾個男生將廢紙揉成球狀，假裝自己是棒球的外野手長傳本壘，從教室角落用力把紙球丟給另一端的同學，正當玩得起勁，球居然不小心擊中正在發數學考卷的班長。由於班長的脾氣一向溫和，況且紙球又不痛，於是嘻嘻皮笑臉的說：「班長快把球傳給我啊！」殊不知下一秒，

班長突然大吼一聲將所有人都嚇了一大跳。

平常陽光開朗，對大家的請求都來者不拒的好好先生，竟然情緒失控？班長的怒火讓全班同學都無法置信。經過老師了解才知道，生性善良的班長，總是無條件的幫助大家，卻因此被某些人任意使喚，在心中累積了許多怨氣。像這次老師交代我發考卷，我卻偷懶請他代勞，不但不幫忙還在一



旁嬉鬧玩耍，才引爆了他隱忍已久的情緒炸彈。

老師在課堂上告訴我們，每人每天會產生六千個念頭：喜、怒、哀、樂等情緒都是其中的一環。情緒藉由外在刺激而產生，每個人表現方式不盡相同：有人喜怒無常，也有人總是平靜淡然。好的情緒管理讓你在學業與職場上能有穩定的表現，遇事處變不驚，不會受到情緒影響而做出後悔莫及的決定，也比較容易在工作與生活中取得身心平衡。

老師機會教育我們，感到

傷心與憤怒時，不需要急著否定，壞心情就像壞天氣一樣，只是一種情緒狀態，只要適當的理解和接納，就能度過不開心的階段而雨過天青。事實上負面的感覺也並非一無是處，許多人都有過類似的經驗，大哭之後壓力獲得釋放反而能放鬆下來，思緒變得更加清晰。

最後老師提醒大家，許多人像班長一樣喜歡與人為善，擔心影響人際關係，經常隱藏負面情緒，只敢讓別人看見自己開心與快樂的一面。然而過度壓抑情緒就會影響生理的健



康，因此學習如何正確反應與表達是非常重要的，以堅定而禮貌的態度告訴他人當下的感覺，來取得他人的理解，才能達到兩全其美的局面。

放學後班長默默的留在教室，似乎想跟我說些什麼卻不知道怎麼開口。我率先打破沉默向他道歉：「對不起班長，我不應該隨便把自己的工作推給你做，還丟球打到你，真是太幼稚了。」班長慌張地說：「我也不對，若無法幫忙應該好好拒絕你，而不是用這種錯誤的方式溝通。」我們握手言

和，並約定以後有話就要說出來，也要更尊重對方。

發覺壞情緒快來之前，趕快深呼吸，或離開當下的環境轉換心情，都能避免內心火山瞬間爆發。除此之外培養個人休閒娛樂也非常重要，不管是運動、閱讀、旅行或是冥想都是抒發情緒、提升心理韌性的良好管道。情緒管理是每個人這一生的必修課，學習如何和自己的內在相處，你將能以更從容、自在的態度探索世界。



網路不迷路

文／黃立賓

網路的問世短短不到一百年，卻已經深深改變了人類工作、娛樂、學習與生活等每一個範疇，據統計，每人每天平均花在網路上高達八個小時以上，換算下來一年裡整整有四個月都掛在網上，若加上另外四個月花在睡眠上，剩餘可用來真正做事的時間就所剩無幾了。網路對於人類雖然日趨重要，但是否帶給我們更美好的生活呢？

無遠弗屆的網路縮短了世界的距離。俗話說：「秀才不出門，能知天下事」，是比喻讀書人書讀得很多，知識十分廣博，即使足不出戶，也能夠遍知天下事。這句諺語放在千禧年後的今日卻有截然不同的解讀：只要能上網，即使坐在家裡也能連結全世界的資訊，包括找資料、找路，甚至找工作、購物、預訂旅遊行程等，真的像是古時候不出家門的秀



才，卻擁有更多的資源。

日常生活中我也是網路的受益者，因為網路，我得以與國小同學們搭上線，舉辦了一場溫馨的同學會；也透過網路找到和我一樣喜歡製作模型的人，互相交流彼此的收藏。無所不能的網路成為許多人不可或缺的好幫手，但也有人過度依賴而網路成癮，例如：隨時隨地都想查看社交平台、玩遊戲到廢寢忘食、不能看網路影片就情緒暴躁等，因著網路之故，反而逐漸脫離現實生活。例如人們不再用眼睛來紀錄風

景，就算吃飯，也是先拍照優先分享到社群，等真正吃進嘴中時，食物早已失去原味。

身為網路的重度使用者，有一天我卻忘記帶手機出門。剛開始還一度坐立難安，擔心錯過重要的訊息，然而不久之後，卻意外發現身邊沒有手機上課反而更專心，也多出時間與朋友交談，還在學校附近找到一家沒吃過的美味餐廳。原來不用網路依舊能正常生活，我將一切煩惱交給網路代勞的同時，也交出了探索世界的能力，更讓網路取代所有休閒與



樂趣。

除了成癮問題，網路也成了犯罪的溫床，網路犯罪手法日新月異：購物網站販賣仿冒品、詐騙集團藉由通訊軟體騙取金錢，還有有心人士散播假消息影響輿論，或是利用社群平台恐嚇青少年拍攝私密影像等。種種駭人聽聞的罪行也顯示網路不再只是科技桃花源，同時也充斥著壞人的陷阱，趁你毫無防備之時，盜取你的珍貴資產。

網路陪伴了人們的成長，每個人也處處享受著網路所帶

來的便利性，但是「水能載舟，亦能覆舟」，網路上面的資訊不只良莠不

齊，更暗藏危機，需要審慎查證。我們不該因噎廢食放棄網路，也不該無條件相信網路放棄思考，只要努力增廣見聞、時時保持開放的心，從不同管道獲取知識，假以時日絕對能成為駕馭網路的數位新公民。





謝謝你陪我長大

文／黃仁尹

時序入秋後，農田裡飽滿的稻穗隨風搖曳，甜美的水果結實纍纍，一年辛勞終於化為豐碩的收穫。小時候阿公總是帶著我在收割完的稻田裡盡情玩耍，他用稻梗幫我摺出一隻隻蟋蟀，並告訴我今年也要感謝「天公伯」，我不以為然地問他：「天公伯又沒有幫你種田，為什麼要感謝祂呢？」阿公笑著摸摸我的頭：「稻子要順利長大，除了除草、施肥，

也要風調雨順，這些就是老天爺幫的忙啊！」我將蟋蟀握在手心，在大地的恩典上四處奔跑、跳躍，「感謝」也由此在心中萌芽。

阿公雖然只讀到小學，但是他為人處事充滿智慧，總是以大自然的千變萬化教導我與人相處的道理，讓我只要放假就喜歡往老家跑，陪阿公巡田、到左鄰右舍家泡茶聊天。高三某一次期中考後，剛放學



回家爸媽就臉色沉重地告訴我阿公過世的消息，我當下有如晴天霹靂，心中不斷懊悔著自己為了準備考試，已經兩三個月沒有回去看他，甚至連一通電話也沒打，如今天人永隔，再也看不到阿公慈愛的面容。

深受打擊的我如同被關進一個悲傷的玻璃球中，白天在學校，老師、同學們依舊正常上課、下課，我卻只是在旁淡漠的觀望；夜晚來臨時，我



總是在凌晨醒來，獨自蜷縮床角，把腦袋深深埋進臂彎。導師發現我的異常表現後，語重心長地開導我：「每一個人都要歷經生老病死，阿公已經結束他的旅程，你要帶著他教你的做人處事道理繼續往前走，這樣才不辜負他的疼愛。」老師的一番話讓我徹底潰堤，眼淚雖然無法完全洗滌傷痛，但起碼給我振作的勇氣，我抽抽噎噎地說了一聲：「老師，謝謝您！」老師拍拍我的肩膀，眼角掛著閃爍的淚珠。

考上大學後我離開家鄉，



開始第一次獨立生活，從前肚子餓了就有熱騰騰的飯菜；每天都有乾淨的衣物可以替換；原來這一切都不是理所當然，一個人租屋在外居住，雖然可以自由自在安排時間、隨意布置居住空間，但各種家事也隨之而來。「一日之所需，『父母』斯為備」，我的爸媽雖然不擅言語，卻將愛藏在無微不至的照顧之中。視訊時，他們蒼老的模樣總讓我有些恍神，青絲變白髮，原來，記憶裡年輕的面容已不再。除了傷感，我比往年更盼望回家過年，全

家人圍坐在那張圓桌上，吃著幸福的年夜飯，讓我端著果汁向爸媽說一聲「謝謝」。

抬眸望向窗外，那藍天白雲，綠樹紅花，總能逗得我不自覺微笑。回首人生旅途上，總有無盡的「謝謝」隱藏在風景之中，多麼美好而又動人的詞彙，光是談論便有隱隱的暖意心底萌發。我用「謝謝」紀錄每個相遇的人，感謝他們伸出了溫暖的雙手為我遮風擋雨，陪伴我成長，未來的路也許漫長，但是有「謝謝」的相伴，總不會孤單。



品格獨奏曲

文／高雨晶

一位音樂家獨奏時，沒有其他樂器搭配協奏，反而能夠突顯樂手的精湛技藝與音樂造詣，同時也是表現其音樂創作力的絕佳時機。但在演奏過程中若有失誤，也相對明顯而無法遮掩！對照「君子慎獨，不欺暗室。」獨處是驗證品格修養的最好方式，一個人在面對自己時仍然保持良好的品德，而非只在別人面前謙遜有禮，才是真正道德高尚的君子。

全球出生率下降，無人商店的需求水漲船高，消費者在商店開門掃描會員資料，便可開始購物。貨架上的重量偵測能辨識客人拿了什麼商品，最後顧客只要在結帳櫃檯刷





卡付費就能輕鬆離開。然而這看似高科技的無人商店卻遭到不肖人士的覬覦，陸續發生多起竊盜案件，有民眾不只在店中偷吃冰淇淋、零食，還食髓知味霸占商店過夜，讓老闆忍不住報警處理。科技的進步若無良善風氣的支持，再厲害的AI程式也無用武之地。

我相信在這個社會上，絕大多數人都具備很好的道德修養，但是不可否認的，人都有私心，會看重自身的利益，也可能會有惰性。因此有時我們所見的道德修養，也許是在環

境的監督下所形成的一種偽善行為。當人擺脫了監督，獨自面對自己時，就可能對遵守法律產生懈怠，小至在校園裡沒人看到的地方，你是否會如常做垃圾分類回收、隨手撿起垃圾？大到在馬路上發現一整袋鈔票時，你是否會誠實送到警局，拾金不昧呢？

回答問題之前，你應該思考「道德」對你而言是一件華美隆重的禮服？還是一種安穩而舒適的生活風格？穿上禮服的確能獲得讚嘆的目光，贏得眾人的尊敬，卻在內心深處感



受束縛，並時時擔心流露本性而被拆穿偽裝。若我們打從心底認同道德的好處，並將其視為一種生活風格，飲食起居都以良善為標準，就不用擔心有一天「卸妝」露出真實面貌，更能由內而外散發行合一的

自信光采。

在人生舞台上，當你演奏專屬旋律，唯一應該依循的是正確的樂譜，而非在意觀眾的目光與鎂光燈的焦點，才能幫助你準確演奏出美妙的樂音。品格亦是如此，孔子的年輕弟子樊遲問「仁」。子曰：「居處恭，執事敬，與人忠。雖之夷狄，不可棄也。」孔子認為即使在不辨仁義的地方，也能堅守道德的原則，依理而行，才是真正的「仁」。若大家都將道德落實在生活中，相信世界就不再有任何黑暗角落了。



本會推動戲劇教育陪伴飛行少年

文／財團法人張榮發基金會

本會多年來關懷飛行少年，包括贊助「誠正中學高關懷藝文課程」等，支持特殊境遇學生，藉由藝術教育陶冶身心。今年則攜手青少年表演藝術聯盟（簡稱青藝盟）進行為期一年的「牽風箏的人」全國中介學校戲劇教育輔導支持陪伴計畫，希望透過專業戲劇引導課程，陪伴少年們找回自信，改善人際關係，能從偏離的航道改往直向。

本會執行長鍾德美日



· 本會攜手青藝盟進行為期一年的「牽風箏的人計畫」，希望透過戲劇課程陪伴少年們找回自信，改善人際關係。



前特地到基隆市立中山高中國
中部大德分校觀課，並為參與
課程的師生加油打氣。當天的
戲劇課
由莊馥
媽老師
與張哲
誌老師
指導，
鍾執行
長與學
生分別
選擇不
同顏色
的布披



·本會執行長鍾德美（中著綠背心）受邀觀課，與青藝盟「牽風箏的人計畫」學員互動熱烈。

在身上，象徵森林裡不同動物
與大自然風景。體驗的重點在
於讓人忘卻原本的身分，沉浸
不同角色之中，並能如好友般
自然互動。藉由課程結合角色
扮演、情境的建構練習，讓青
少年能在安全的場域裡盡情的
展現、表達與修復自己。

鍾執行長指出：「臺灣社
會多注重知識教育，較忽視情
緒、社交等非認知能力，造成
部分青少年情緒智商不足，遇
到外在的壓力或適應不良等情
形，容易訴諸衝突行為。這次
張榮發基金會與青藝盟合作，



希望幫助孩子以不同的觀點認識自己，並與同儕培養團隊默契，改善人際關係，進而豐富中介教育內涵。」

基隆中山高中國中部大德分校郭英傑主任分享：「戲劇課程最特殊的地方是需要自我揭露，原本擔心孩子會遭受嘲笑或攻擊，但是進入課程後，發現學生不只展現自我表達能力，甚至情緒的穩定度都明顯提升許多，也拉近了同儕之間的距離。感謝張榮發基金會、青藝盟、社工以及校內老師的堅持，幫助學校完成缺角的一

塊。尤其有位同學，來學校的前一年半幾乎都不說話，但在參加該課程後，卻開始願意把口單拿下來，表達自己的想法，甚至偶爾還會跟老師或同學們開玩笑，看到學生的明顯改變，讓基金會、校方、與戲劇班人員都感到十分高興與慰藉！」



· 本會贊助青藝盟「牽風箏的人計畫」，執行長鍾德美（左二）與學員相見歡。



鋼筆的微笑

音樂課下課，大家三三

兩兩的拿著直笛回教室，邊

走邊討論著音樂老師交代了

下次要考試的歌曲。家豪聽

說好朋友子安帶了一枝鋼筆到

學校，好奇地拉著他衝回教

室，想要賞玩一番。子安走

進教室，卻發現鉛筆盒裡面

的筆竟然不翼而飛，他急得

連忙將抽屜與書包都翻找過

一遍，卻依然毫無蹤跡。

鋼筆是爸媽獎勵子安期

中考獲得前三名的禮物，它

擁有著透明的筆管與銀色的



筆尖，
筆尖上



刻著一抹微笑，像是在陪伴
他努力學習。子安一直捨不
得用，只是放在鉛筆盒裡珍
藏，爸媽曾勸他不要帶到學
校，避免遺失，這下子真不
知道該如何向爸媽交代，於
是忍不住嚎啕大哭了起來。

放學後子安在家豪的陪

伴下回家，哭紅的眼睛讓人
十分的不捨，家豪為了鼓勵
子安，於是向他提議：「聽
說犯人都會回到犯罪現場，
不然我們回教室看看？」頓
時，子安的臉上露出滿懷希
望的神情，兩人三步併兩步
跑回學校，教室的門開了一



個縫，裡面傳來聲響，家豪率先走了進去，碰巧看到同學怡文正準備將鋼筆放回桌上。怡文被他嚇了一大跳，子安很生氣的說：「原來犯人就是你啊！」

怡文連忙道歉：「很對不起，今天看到你哭就想還你的，但是大家都在，我真



的，不敢承認，所以才趁放學後放回你的抽屜。」子安不領情的說：「如果我沒哭，



你就要占為己有了嗎？」怡

文愧疚地說道：「即使你沒

哭，我也會還你，從音樂課

到放學這段時間，我每一秒

都很擔心藏在書包的鋼筆被

發現，會被說是小偷。但是

我是小偷沒錯，對不起，我

現在立刻去找老師自首。」

怡文向子安深深鞠躬道

歉，接著快步往外走。「等

一下！」子安叫住了怡文：

「你這次忘記先跟我說就借

走，害我嚇一大跳，下次一

定要先問過我喔！」怡文感

激地說：「對不起，我下次

再也不敢了！」家豪拍拍子

安，兩人露出笑容，就像鋼

筆筆尖上的那抹微笑。

《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11月 No.203

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：楊入凡

E-mail: ced@cyff.org.tw

封面：侯彥禎《田徑》

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
臺南市聖賢國小六年級—連柏維

免費贈送，歡迎傳閱