

道德

Morals
月刊

No.204
2024年12月號
2008年1月創刊

本月主題：義勇——秉持勇敢正義的精神，為社會奉獻心力



財團法人張榮發基金會
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



封面故事

跆拳道

在三面環海的朝鮮半島上，居民多以務農、狩獵維生，為了保衛家園，當地人發展出一套強身健體的武術來防身。其中「手搏」與「腳戲」更成為其軍隊的訓練方式，並由崔泓熙將軍命名為「跆拳道」。



跆拳道中的「跆」是指踢擊、「拳」是指拳擊，「道」則是練武者的心靈修養及修正。朝鮮民族為了推廣跆拳道運動，於1959年組成20人代表團接連造訪台灣及越南。跆拳道傳入台灣後大為風行，更成為奧運熱門奪牌項目，培養出陳怡安、朱木炎、羅嘉翎等名將。

跆拳道練習雖然是以雙方格鬥的形式進行，卻十分講究禮儀，並蘊含百折不撓的精神。比賽時選手以勇敢、正直的意志面對敵人，奮戰到最後一刻。若大家都能效法跆拳道的信念，勇於為正義發聲，相信將能創造更加公平和諧的社會。



暴風雨中的寧靜

文／陳如芸

夏季的午後雷陣雨總是說來就來，前一秒鐘還是晴空萬里，下一秒就烏雲密布、雷聲隆隆，讓人閃躲不及。我仰望天空，只見它宛如一個失戀的人，隨時會讓滿腹的苦水傾瀉而出。它隨手揚起了一陣陣狂風，吹得不遠處的廣告帆布噴飛而去。我機警的趕忙收拾晾在陽台上的衣物，免得早上才辛辛苦苦洗好的心血，不是如古詩的優美意境，付諸「一江春水向東流」，而是付諸一陣

陣的「雨水」。

原本還算亮麗的天色，此刻卻昏天暗地起來。我輕靠在窗戶邊準備賞雨，只見路上有一位騎三輪車，滿載資源回收的老爺爺，因為逆風而行，看起來騎車更加吃力。他一步一步艱難地踩著踏板，加上那瘦弱的身軀，緩慢的往前移動，甚至在大風雨的阻撓下，好不容易前進一步，瞬間又往後退了兩步，看得我好心急。

這時，年邁的身影後面，



出現了一位穿著白色小洋裝的年輕女子，她正用手上的包包幫自己遮風擋雨，同時小跑步漸漸靠近那位三輪車老爺爺。我心想在這種「山雨欲來風滿樓」的緊張時刻，那女子想必也只是想從老爺爺身



邊趕快閃過，此刻大家忙著躲雨都來不及了，誰還會有閒情逸致理會他人呢？

但是接下來發生的一幕讓我跌破了眼鏡！只見那位女子伸出雙手用力地推著三輪車。得到助力的老爺爺疑惑地回過頭，隨即感激的點點頭並賣力往前騎。在女子的幫助下，不只讓他減輕了負擔，也反映在速度上。

眼見只要再努力前進五十公尺，就可以找到地方躲雨，怎料突然一陣大風吹來，將那名女子的洋裝裙角吹起，鉤到



了車上的鉤子而破損，她的衣服也被車上的資源回收物品弄髒不少地方。

最終，三輪車好不容易成功的抵達遮雨處，老爺爺停妥車子，趕忙下車走向後方，不停的向女子鞠躬道謝。他一邊說話還不忘一邊比手畫腳，只見女子全身狼藉，只能簡單地回給他一個略帶不好意思的微笑，點點頭、揮揮手，便從容離開了。

我看見她被鉤破的小洋裝還有身上的污泥，以及被狂風吹得凌亂無比的髮絲，雖然早

已失去了之前的整潔優雅，

但那抹微笑，以及一身白色的洋裝，讓人恍惚當中，以為是一位隱藏雙翼的天使，在

狂風暴雨中，為需要幫助的人點燃溫暖的微笑！

任性的老天爺毫不客氣的將準備已久的暴雨傾盆而下。女子身影在狂風暴雨中越來越





模糊，白洋裝也逐漸遠去，最後終於淡出我的視線。我彷彿跟著白衣女子一起經歷了在風中推著三輪車，疲憊得只想癱坐在身後的沙發上休息，但是腦海中卻仍然不斷回想剛剛的畫面，全身上下也不禁跟著熱血沸騰起來。

不久之後，暴雨停歇，樹葉被雨水洗滌得青翠亮眼，空氣中瀰漫著涼爽的味道，雲朵間還依稀可以看得見彩虹，一切都恢復成原本的平靜。我自問若遇到一樣的場景，是否也能挺身而出，幫助老爺爺度過

難關？但連自己也無法得到絕對肯定的答案。

雖然「各人自掃門前雪，莫管他人瓦上霜」是人們下意識的反應，但能在危急中向他人伸出援手，不只需要勇氣，更需要一顆俠義之心。也許在今天之前，我只想照顧自己，但今天之後，希望可以有一樣的選擇！



道德魔法師問問你：

- 你是否曾有以貌取人，認識之後卻完全改觀的經驗？
- 若你遇到相同的情境，會做出什麼樣的選擇？



媽媽教我的事

文／謝宗哲

「堅毅，是指堅定而有毅力的意思。」老師在黑板上一邊書寫一邊向我們說明，台下學生努力抄寫筆記。辭典上的解釋雖然簡單明瞭，卻又十分抽象，於是老師請大家討論心目中堅毅的人，我腦海馬上浮現了一個清晰無比的答案，那就是我的媽媽。

在我很小的時候，父親因生病而去世，只留下媽媽與我們兩個小孩。自那時起，媽媽

一肩扛起家庭重擔，除了原本銀行的工作，還同時兼任保險業務員，希望下班後也能增加一點收入。記憶中，媽媽雖然很忙，卻堅持為我們準備早餐，她更重視我們的教育，全年無休地檢查我們的作業，從來不曾喊累或是覺得委屈。辛勞迅速染白了她的頭髮，臉龐也被疲憊畫上老妝，但媽媽始終是我和妹妹心裡面最高的支柱，她親身為我們示範，遇



到困境時如何超越困難，不輕易向命運屈服。

然而，並非每個人都能像媽媽一樣，坦然承受突如其來的劇變。隨著長大成人的劇變。隨著長大成人，我開始意識到，有些外表看似堅定的人，內心反而是脆弱的。每當環境變化，壓迫感逐漸增大後，那些人的內心雖然一開始可能看不到什麼損傷，但是超過忍耐的極限後，頃刻間就會如同因電流超載，被熔斷的保險絲，失去能量。相反的，擁有堅毅意志的人，儘管面臨四顧茫然的混沌期，想通之後卻

能適當調整自己的心態，找尋解決困境與紓解壓力的方式，讓自己的能力更上一層樓。

高一時我的成績不佳，內心自卑又苦悶，不只無顏面對辛苦拉拔我長大的媽媽，對未來應該挑選哪一條路更是充滿迷惘。記得有一次在數學課的隨堂考試上，看著一道又一道的大哭起來，不論老師、同學誰來安慰，眼淚就是停不下來。最後哭累了，睜開雙眼只見淚水將試卷砸出一個個圓點。

吃晚餐時，媽媽盛了碗雞



湯給我喝，她慈愛的問我：「好喝嗎？」我一點點頭，她笑著說：「我以前連煎顆蛋都不會，現在還能熬湯了，人真是不能小看自己啊！」。她的「心靈雞湯」讓我不再糾結當下的成績，而是從頭開始學習，每天在日記裡寫下自己進步的事情，滋養著原本孱弱的自信，得以成長茁壯，成績也跟著突飛猛進。



好不容易考上理想中的大學，進入夢想志願，來自大江南北的同學們齊聚一堂，人才濟濟。我發現自己高中時代全校前三名的光環正慢慢褪去，雖然不忘每晚在日記裡紀錄著學習的成果，鼓勵自己要堅毅地迎接挑戰，卻發現理想與現實還是天壤之別！偌大的校園裡人潮洶湧，似乎多我一個，或少我一個都沒有差別。

直到有一天，媽媽寄了親手醃漬的醬瓜給我，包裹中夾帶了一張卡片，娟秀的字跡映入眼簾：「今年沒辦法為你慶



祝生日，所以寄了一罐自己醃漬的醬瓜當成禮物，雖然不是世界上最好吃的，但卻是你最愛的。」

媽媽的卡片猶如醍醐灌頂一般，讓我深深體會到所謂的堅毅，並不僅僅是堅持到底換取好成績，更多時候是明知無法獲得他人的認可，依舊全力以赴的決心和勇氣。就算不能名列前茅又如何，我身在最嚮往的領域，周圍環繞著自己感興趣的課程，與志同道合的同學，為何還要糾結於分數上的勝負，而非全心全意投注在實

現理想呢？解開心結後，我重新感受到學習的喜悅，常常為了教授的提問而廢寢忘食找尋解答，畢業後更決定進入研究所繼續深造。

實驗室裡的研究員，在找到正確答案前，必須經歷幾次甚至幾百次的失敗，但也有人終其一生只為了解開一道題目。同學常常開玩笑地懷疑我是AI機器人，失敗之後總能迅速整理心情、調整材料繼續實驗，我都會在內心驕傲地說：「沒辦法，誰叫我有位堅毅的媽媽！」



人生必修課

文／黃靜融

成熟的麥子低垂著頭，滿瓶的水不會響叮噠。在浮躁的當代社會，身處各式各樣的欲望中，很容易張揚、自滿、自私自利，但總有一群人，他們不會被時代洪流所影響，自信地走在自己的道路上。在大學生涯中，我遇到了許多特別的教授，他們在傳遞專業知識之餘，也傳承真正的智慧，被我視為人生必修課。

在開學第一堂課上，心理

學教授為我們講述幸福的三個境界：「第一層立志高遠，第二層隨遇而安，第三層包容萬物。」有次參加國際競賽，我自認想到一個很好的專題，希





望得到老師的指導。他先是肯定我的想法：「這個研究很有意義，即使無法獲獎，也可以在研究過程利人利己。」接著又耐心為我分析，這個題目不適合參加比賽的原因，不僅沒有因為我不切實際的想法而生氣，反而循循善誘，告訴我不足之處，並懇切地陪我構思新的題目。

另一位教導國際地理的教授，授課風格激昂澎湃，每一句話裡都洋溢著對自己所學知識的自信與熱愛。在一次課堂上，老師隨口提到與歐洲某國

家接壤的幾個鄰國，台下有位同學尷尬地舉手指出其中一個被遺漏的國名，面對學生的指正，老師如獲至寶，不但笑得開懷，還大力讚揚一番。她也藉機鼓勵所有人，改變中學時期一味安靜聽講的習慣，勇於提出疑問，問倒她也沒關係，找到錯誤還可以加分呢！

主講當代文學的教授，每每提到文學作品時，便將麥克風交給學生，讓同學們自由分享自己的見解。台下有一些學生對同學的闡述，不如聽老師講課時的認真投入，老師便勸



告大家：
「應該認真把同學們的發言當成一回事，每個人的見解都非常珍貴，值得專心傾聽與交流。」他仔細聽完大家的分析，驚喜地表示，他非常感謝這些分享的老同學，有些人突破窠臼說出了他從沒想過的觀點，讓他收穫良多。



各式各樣的報告也是大學的重頭戲，相較於老師講課，課堂報告水準參差不齊，也屬於課外延伸內容，不會出現在考試當中，所以同學們往往抱持著可有可無的想法。但老師們的態度和學生截然不同。除了在報告時，一邊聆聽一邊撰寫筆記，還羅列出報告中的各項問題。待學生講完，老師依據筆記的內容，一一指出學生的問題所在，實在令人感動。甚至有一位教授還提出參考文獻的錯誤，並說明文章正確出處，讓眾人佩服不已。



大學殿堂裡有許多學術研究頂尖的人，但是更難能可貴的是學識豐富又虛懷若谷的教授，從未因為自己的成就而恃才傲物，同時能拋開成見，以純粹的眼光欣賞學生的發言，並以嚴肅的態度批改學生的報告，審慎發表意見，隨時抱持以眾生為師的心態學習，即使失誤也能及時更正。老師們的態度也在不知不覺間影響了學生們，在這些課堂上，大家敞開心房盡情說出自己的想法，不必擔心被嘲笑，形成一股積極討論的氛圍。

回首我的學生生涯，關於學習知識的記憶，經常圍繞著考試、分數、名次等競爭的詞彙，儘管當時年紀還小，身在其中並不以為意，但總是充滿「勝者為王，敗者為寇」的意味。名列前茅的我也不自覺以為自己高人一等，對不擅長學習的同學更是不屑一顧，直到看見教授們的態度，才開始反省往日井底之蛙的行徑。學海無涯，越是學習越感覺到所知的渺小，但我想只要時時保持包容的心與開放的態度，不管身在何處都能優游其中。



工作的喜悅

在我們的人生當中，若以一天工作八個小時計算，工作大概佔了人生的三分之一。就這個答案來看，不論工作帶給你的喜悅或痛苦，都將對人生帶來莫大的影響，因此擁有好心情面對工作就顯得非常重要了！

沒有成就感

一天晚上，居住在東京近郊的直樹接到一通電話，那是在某家食品公司上班的外甥良大打來的。良太從大學畢業後，一直待在同一家公司上班，至今已八年了。





「我好久沒接到你的電話了，最近過得怎麼樣啊？」

良太一番寒暄才吞吞吐吐地打開話夾子。在公司已屬資深員工的他，跟新進的員工提了一些建議，對方不太願意接受；新上任的課長又對自己的表現不置可否，接連的挫敗感引發良太內心的不滿，萌生了想換工作的念頭。

禮拜天下午，直樹邀請良太到家裡坐坐，並對他說：

「良太，你不是去年才剛剛升上主任，怎麼會想換工作了呢？」

「我對自己的工作能力很有信心，可是跟我同期進公司的人，明明做得不怎麼樣，公司卻總是交給他們重要的企劃案。我覺得不受重視，才會沒什麼衝勁工作。」

「良太，也許現在的你缺少了一份謙虛，如果不想辦法改善，未來煩惱只會越來越嚴重喔！」

看不見的陷阱

十多年前，直樹自立門戶開了一家管理顧問公司，從前公司的上司跟前輩都幫了直樹



不少的忙。特別是直屬上司A部長，熱心介紹辦公室的地點與眾多客戶。僅僅只花三年的時間，直樹的公司就已經忙到沒有時間休息了。

有一天，直樹原本預定要



去拜訪B公司，卻因發生一點狀況，臨時取消拜訪行程。這家公司B公司不僅是當初A部長介紹的客戶之一，也是直樹還在以前公司就認識。可能因為是舊識的緣故，讓直樹已經多次向B公司變更原本約定的日期和時間了。

當天晚上直樹接到A部長的電話。

「我從B客戶那裡聽到了一些不可置信的流言……。」

直樹一聽就知道A部長想說的是，這次又臨時跟B公司變更時間的事。直接打斷說：



「最近真的很忙，不然我也不會隨便跟客戶改時間。」

直樹得意洋洋地跟竭盡心力扶植他的上司，賣弄自己的成就。

「這樣啊！那你也算是晉升名人行列了！」

平常個性十分溫和的A部長竟然直接掛斷他電話，讓直樹內心無比震撼！他回顧創業過程，才發現自己早已變成一個傲慢自大的人了。

良太聽著舅舅的話，想起自己剛進公司時，曾接受上司跟前輩的用心指導，遇到困難

時，也是同事們熱心協助才完成的，心裡頓時產生一點異樣的感覺……。

最重要的是感謝

工作不只能獲得物質上的滿足，也因為努力工作產生成就感，充實我們的心靈。透過工作，社會隨時都在互助互惠中運轉！工作的快樂，其實就是來自感謝！懂得感謝的人才

能隨時調適自己，進而在工作中維持熱情與好心情喔！



打造淨零未來

本會攜手長榮海運、長榮航空舉辦高中生環保營



文／財團法人張榮發基金會

近年來環境永續議題業已成為全球各國關注焦點，為了培養年輕一代深入瞭解此議題，本會特別攜手長榮海運、長榮航空，辦理兩日環保營隊。由於內容豐富多元，報名訊息一出，立刻造成秒殺，還有人特別遠從屏東北上參加。



· 本會執行長鍾德美（第一排右四）、長榮海運船員訓練中心經理白宗原（第一排右三）帶領環保營學員參觀長榮海運船員訓練中心。



活動當天上午，先由本會邀請荒野保護協會講述「輕鬆來做省電俠」，剖析台灣能源現況，教導大家淨零碳排，落實節能等。另外還安排參觀本會所屬長榮海事博物館，讓學員瞭解如何進一步愛護海洋，也是人類共同的母親。

下午則分別參觀長榮海運「船員訓練中心」，與長榮航空「安全教育中心」。長榮海運由船長親自介紹最新甲醇雙燃料環保船，及使用甲醇燃料為何能夠降低九成的二氧化碳排放量。另外，為了保護海洋

生態，船舶排出壓艙水之前，都要先消滅微生物，並配備汗水儲存與穢水處理設備淨化生活

廢水，部分海域也採低速航行避免鯨魚撞擊風險等。活動的高潮是安排學員親身操控模擬貨櫃輪，體驗在海上遭遇極端氣候襲擊的逼真感受，讓大家頻呼不虛此行。

至於長榮航空的環保營，



· 本會執行長鍾德美（著綠背心）與參加環保營學員互動，並贈送禮物。



則是介紹航空業相關的環保永續措施，包括定期汰換高齡航機、減輕機上裝載物品重量、使用永續航空燃油以降低高碳排放的碳排，並藉由大數據分析規劃最佳航路，優



· 本會與長榮航空攜手舉辦高中生環保營，邀請學員認識航空業環保永續措施。

化飛行計畫用油等等。講師群也帶領學員參觀「安全教育中心」，包括前艙的模擬機訓練區，與後艙的緊急逃生訓練艙等處，都讓大家對航空業有更深一層的認識。

本會執行長鍾德美在致詞時，即以號稱史上最綠的巴黎奧運永續創舉為例，鼓勵這群即將進入大學就讀的學員，未來不論選擇哪一個科系，甚至在一個領域就業，都能經常思考環境永續的議題，只要從自己做起，永續的價值必定可以在各行各業遍地開花。



夜市女神

夜市裡的關東煮攤位前

擠滿了等候的客人，這家是

可婷從小吃到大的老字號名

店，濃郁溫暖的湯底與Q彈

的竹輪香名遠播，每逢周末

就大排長龍。可婷與媽媽站

在長長的隊伍裡，看著菜單

七嘴八

舌地討

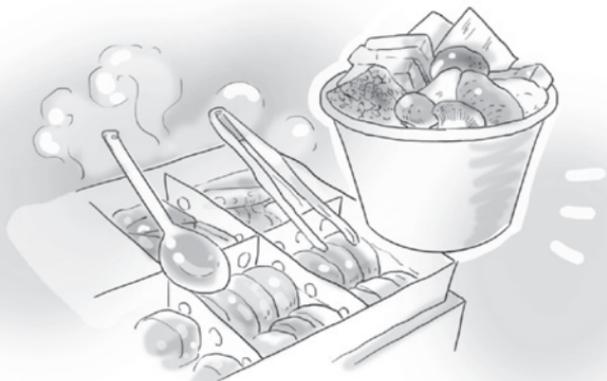
論要點

哪些餐

點，爸

爸與姊

姊則為





了節省時間，先去其他攤位採購美食，之後再會合一起大快朵頤。

可婷眼見還有三個人就輪到自已了，連忙掏出口袋裡的零錢準備點餐，沒想到一個不當心將錢灑在地上，她與媽媽趕緊蹲下身撿錢。

「下一位客人請往前！」老

闆的麥克風聲響起，可婷還沒收拾完，她只好請排在後面的客人稍等，就在這個空檔，隊伍外一位身材魁梧的男子以迅雷不及掩耳的速度插隊，排到她前面，讓母女兩人措手不及。

所有人看到這一幕開始竊竊私語討論，可婷又生氣



又自責，內心湧現了各種想法：「他怎麼可以插隊！」
 「都是我沒拿好錢才讓對方有可乘之機。」「只差一個

人，忍耐一下就好。」就在可婷猶豫不決的時候，媽媽伸出手拍拍男人的肩膀說：「先生，我們正在排隊，如果你想要買關東煮請排到後面喔！」

高大壯碩的男子聞言疑惑地回頭，頓時迎上所有排隊民眾的目光，他瞬間滿臉



通紅，立刻向所有人道歉：

「對不起，我光顧著瀏覽菜

單，沒注意到自己插隊了，

真的很抱歉。」可婷對媽媽

投以崇拜的眼神，媽媽卻只

是興奮地對她說：「終於輪

到我們點餐啦！」沒多久爸

爸與姊姊帶著熱騰騰的烤玉

米和香噴噴的鹽酥雞回來，

可婷告

訴了他

們媽媽

的英勇

事蹟，

姊姊調

皮地宣

布：「讓我們為充滿勇氣與

智慧的女神獻上美食吧！」



《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12月 No.204

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《跆拳道》

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
桃園市北勢國小二年級—張恩荀

免費贈送，歡迎傳閱