

道德

Morals
月刊

No.214
2025年10月号
2008年1月创刊

本月主题：公益世务 —— 从事公益活动，为社会为人群服务



財團法人張榮發基金會
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



封面故事

吉他

吉他，是一种弹拨乐器，通常有六条弦，外型有点像提琴；它的源起众说纷纭，最早可追溯到古希腊时期。直到传入西班牙，经过不断的探索与改进，演变成现今常见的古典吉他，并将这「平民小玩意」正式纳入宫廷乐器，使吉他发展进入黄金时期。



吉他分为两大类，其一是以木箱共鸣的木吉他，再者为靠电力扩音的电吉他。传统上，吉他常出现在流行、摇滚、蓝调、民歌中，或在古典音乐中以独奏和二重奏为主，偶尔在交响乐里当陪衬角色；但近年它正悄悄改写自己的命运。

像是在2025年英国BBC Proms音乐节上，一首名为《ZEBRA》的电吉他协奏曲震撼登场，电吉他首度成为古典音乐会的主角。而更早以前，作曲家 Glenn Branca曾在纽约率领100把电吉他演出交响曲，声响如浪潮般汹涌壮阔。

从街头吟唱、摇滚舞台，到站上古典殿堂，他不只是一种乐器，更是一段跨越千年、打破界线的音乐冒险。人生，就如同弹吉他，不在于拥有几根弦，而在于你如何弹出属于自己的乐声。



从一封信开始

去年十一月开始，我加入谘商志工团队，开启了与国中生的一段书信缘分。

对我来说，这是非常新奇的体验，上次和国中生聊天，都不记得是何时了。当我打开信，读到从一位国三学生的脑袋里冒出来各种奇奇怪怪的小问题，才发现我不仅是在和国中生对话，从中隐约看到了过去的自己。

他们担心课业表现太差，考不上理想高中；他们发现父

母似乎比较偏爱其他手足，自己因此没有存在感；他们有时会和同学发生摩擦，感到很孤独；还有生病、恋爱、聚餐、旅游等各式各样的问题。

一开始，我觉得这群孩子们有点小题大作，例如同学间的口角、一次成绩的失利、未



文／言午



能成行的旅游等，都不是什麼大问题，所以总是回覆他们：等你长大就好啦；等你上了高中，再回头看这一切都是过眼云烟……。

然而，每一段感受对当事人都是最真实且深刻的。再一次展读来信时，忽然让我想起国中阶段的自己，也曾经同样的幼稚、焦虑，有著同样的问题和担心。刹那间，似乎让我也重新回到国中时期，并开始怀抱同理心，去理解、共情、帮助他人。我告诉他们有这些问题都很正常，不要害怕，我

们可以试著做些调整与改变，如果解决不了没有关系，这也是人生中不可缺少的体验。这次的经验，不仅让我体

施比受更有福！





会到同理心的重要，也得到正向激励。因为当我告诉他们可以减少焦虑、或采取行动、甚至用更开阔的心拥抱生活时，我也在潜移默化中，改变了自己的观念。正如「施比受更有福」这句话一样，在给与他人的同时，我们也疗愈了自己。因为当时的我，同样陷於生活的焦虑，我也会担心成绩、抱怨人际关系；殊不知开导别人的时候，同样也在开导自己。我们通信时，并不是一个大学生在给国中生讲道理，而是两个自由而平等的心灵在互

相交流。真正的理解，是愿意站在对方的世界，看看他所看到的风景。我们的缘分从一封信开始，却因为怀著一份同理心，愿意去感受他人的情感、给予一点点分享，透过有限的书信文字，换来的却是满满的心灵收获。



道德魔法师问问你：

- 你身边有朋友会跟你分享烦恼吗？你怎么回应呢？
- 有没有曾经安慰过别人，结果自己心情也变好的经验？为什么呢？
- 当你的烦恼被别人说「这没什么」的时候，你会怎么想？



正义与关爱

文／台湾彰化县鹿鸣国中·黄军玮

我们常说：「路见不平，拔刀相助。」然而，当面临危险时，真正愿意挺身而出的人又有多少呢？

二〇二四年五月，台湾台中捷运发生一起骇人听闻的随机杀人事件。一名男子在行进中的捷运上突然持刀挥舞，狭窄的车厢内，乘客惊慌失措、四处逃窜，情势一度危急。此时，几位勇敢的民众奋不顾身冲上前去，成功的压制并夺下

凶器，虽然拯救了车厢中的乘客，却也因此身负重伤被紧急送医。在他们身上留下永远的伤疤，但英勇的行为不仅挽救无数生





命，也深深烙印在大众心中，成为不灭的榜样和力量。

「见义勇为」是众所周知的道理，但真正在危机面前，能自告奋勇的却寥寥无几。这些勇敢的人被称为「英雄」当之无愧！他们的勇气值得被尊敬，如果每个人都能在关键时刻出手相助、齐心协力，就可以更有效地抑制犯罪，减少伤亡。

换个角度想，为什么加害者会做出如此危险的举动？是否因为生活中遭遇重大挫折，如感情不睦、工作不顺，或长

期承受巨大压力而陷入绝望？是精神疾病或药物成瘾，导致神智不清？这些背後的原因不容忽视。社会需要勇敢的行动者，但我们也应该思考，如何从根本上解决问题。

要解决问题的根源，其实不难。我们应在日常生活中以尊重、包容的态度对待身边的人。并且多付出一点关怀、一些温暖，帮助那些陷入人生低谷或迷失方向的人，能够重新找到正确的道路，走出黑暗。这样做，不仅能减少极端事件的发生，也能营造出一个更加



祥和的社会。

「霸凌」也是现今社会亟需关注的问题。随著网路的发展，「网路霸凌」的情况愈演愈烈。在现实生活中，霸凌让受害者承受痛苦，生活在恐惧之中；因为网路霸凌更具隐蔽性，加害者仗著匿名便肆意攻击他人，进行人格污辱、

拒绝网路霸凌！



诽谤，甚至恐吓，导致受害者承受极大的心理压力，无法面对现实。最终，受害者也可能反过来变成加害者，形成恶性循环。这种暴力回圈如果不被打破，未来会有更多无辜者受伤，社会整体和谐也会因此遭到冲击。

当身边发生霸凌事件时，我们应该勇敢的站出来，通报师长，并对受害者伸出援手，提供心理支持与协助。当与他人产生争执或误会时，耐心倾听对方的意见和想法，进行理性沟通。这样的对话往往能消



弭紛爭，避免事態惡化至肢体衝突或霸凌的地步。

見义勇为的行为确实能够在紧急时刻遏止犯罪，保护无辜者免受伤害，但唯有透过日常生活中不断累积的善意与包容，才能真正减少这类案件的发生。我们应从身边的小事做起，无论是对家人、朋友还是陌生人，学会关怀与体谅，为他人带来一点温暖和希望。当每个人都能够流露善意，社会自然会变得更加美好。

总而言之，正义与勇敢固然重要，然而，真正能够改变

社会的，是每个人在日常生活中所展现出的关爱与包容。

让我们从自身做起，将爱与善意传递给周遭的人，为创造一个更安全、更温暖的社会共同努力。每一个微小的善行和善念，最终都能汇聚成为强大的力量，改变世界，让未来少一些伤害，多一些和平。





为社会撑起一把伞

文／台湾新竹县成功国中 · 许苡歆

雨天，雨伞替我们挡下了暴雨；晴天，雨伞替我们挡下炙热的艳阳。但当一朵朵的雨伞花在雨中绽放，总有那少数几人仍孤独的淋著大雨。

依稀记得一年前我放学回家时，下起了大雨，我赶忙撑起了伞，享受著雨打在伞上发出那如美妙音乐的清脆声响。当我走出校门不久，便在转角处看到一位老奶奶推著装满纸箱的手推车，驼著背穿著早已湿

透的衣裳，任由暴雨摧残她那娇小的身躯。我知道自己该做些什么，於是走到她旁边，高





举一只手，将伞撑在我们的头上，另一只手握著手推车的把手说：「阿嬷你要去哪？我来帮你！」她举起颤抖的手，指向远处的一栋小房子。我们就这样把手推车推到了那间小房子，那位老奶奶没有说什麼，只是默默的把纸箱放到後院，满脸感激地望著我并挥手向我道别。

年幼时，我曾以为帮助他人是伟人才办得到的事，但是现在我理解了，其实我们人人心中都有一把善心的伞，等著为需要的人撑起，而那些我们

所听说过的伟人，也是那些愿意为他人撑起伞的人。帮助别人其实一点也不难，从帮老奶奶撑起雨伞，到替邻桌的同学捡起掉落的笔，都算是帮助别人，再小的善举都是助人的一种，只要我们愿意，人人都能为这个社会尽一分心力。

国小老师曾和我说过「沈芯菱」的故事，她从小生活在贫困的家庭中，但对电脑却有特别的热忱。在她十三岁时，为了帮助弱勢群体取得更多学习资源，架设了「安安免费教学网站」。这是让我最钦佩的



一件事，她运用所学，和一颗乐于助人的心，年仅十三岁就设计出自己的网站，实在很厉害。现在的她是一位慈善公益家，持续为社会中的弱势族群发声，对她而言帮助别人这件事和年龄、种族、性别、身分都没有关系，只要有心，人人皆能让世界更美好！

善心助人就如同点燃蜡烛一样，蜡烛被点燃的那一刻起，它就可以再点燃周围的蜡烛，当被点燃的蜡烛越多，这个世界就愈明亮。就算其中一支蜡烛燃烧殆尽，光亮也不会就此



消失，因为其他的蜡烛会持续发亮。就如同我们能用自己拥有的去照亮别人没有的，在照亮他人的同时，自己的世界也会更明亮。在理想的世界里，善心的伞在雨中缤纷的开着，不再有人因为没带雨伞而被暴雨摧残，那由善心撑起的伞幅幅相连，助人所带来的温暖喜乐也会如花一般开遍生活中的每个角落！



心中最美的结

文／淘玉

那是个秋高气爽的午後，

阳光透过树叶缝隙，洒落在通往学校的蜿蜒小路上。我带著一包五彩丝线和悸动的心，准备在短短两小时内，与孩子们共同探索中国结的奥秘。

走进教室，大家虽然静静坐在座位上，眼中却闪烁着好奇与期待。我先讲述中国结的历史与象徵意义，接著展示了几件精巧的作品，立刻引起热烈讨论，让我感受到他们对传

统文化的喜爱与尊重。

随後，我开始示范制作最基本的双钱结。每个人都全神贯注地学著，虽然手法略显笨拙，但动作却充满热情。我耐心指导、纠正错误，鼓励学生持续尝试。时间在指尖悄然流逝，丝线慢慢变成结。当成功编出形状时，大家脸上都绽放出灿烂笑容，那一刻，我心中不禁也涌起一股暖流。

这些生活在城市边缘的学



童，虽然资源有限，却对传统文化怀抱热切渴望与美的追求。他们用努力和创造力，将一根根丝线变成结晶，这不只是作品，更是与传统文化的亲密接触。

课堂时间很快过去，所有



人无不骄傲的展示作品，虽不完美却充满生命力。依依不舍中，他们问我何时再来？我回答说虽不知何时会再相聚，但希望如同编织中国结般，请大家要继续编织心中的那份梦想。

走在回程的路上，夕阳染红天际，我的心满载感动与幸福。这短暂课程让我体会到，教育不只是知识传授，更是文化传承和心灵激荡。我将那天的中国结随身携带，每当它在阳光中闪耀时，我仿佛看见那一张张灿烂的笑脸，那是我们心灵间最美的结。



感受幸福

现今社会，为了满足人类舒适生活所需的各种用品，几乎随手可得，从早上的一杯咖啡、一个漂亮的发型等，都可以让心情变好；也因为科技进步，这些愿望更能轻易实现。可是，随著舒适与便利性提高，能够在生活中感受到幸福的人，又有多少呢？

举个例子来说，二次世界大战後的日本，创造出各式各样的家电产品，解决许多生活上的不便。经济成长较过去增加了将近六倍。照理说，幸福感也应该成长六倍，但事实并非如此。相反的，对人际关系感到烦恼、对自己的未来感到不安，以及无法实际感受到幸福的人却愈来愈多。

根据英国智库《新经济财团》在二〇一六年版的「全球幸福指数」调查显示：中美洲的哥斯大黎加冠居世界首位。除此之外，名列前茅的还有：墨西哥、哥伦比亚、万那杜、越南、巴拿马等，这些都不是所



谓的经济大国，幸福指数为何如此高呢？其中一个理由是：住在这里的人，对自己的生活满意度很高！



看来，这个结果跟物质生活并没有绝对关系。要是我们整天只想著「少这个」、「缺那个」的话，就永远没有满足的时候！真正的幸福不是来自物质上的充裕，而是对现在的生活感到满意，拥有平静安稳的心情，也就是大家都知道的「知足常乐」的心态。

以科学的手法，探讨「幸福」这门学问的庆应义塾大学研究院教授前野隆司老师，对一千五百个日本人进行问卷调查。根据调查结果，分析出感受到幸福的四个元素。



一、「试著去做」——自我实现与自我成长。

二、「说谢谢」——人际关系与感谢。

三、「总会有办法」——积极乐观。

四、「做自己」——配合自己的脚步、独立自主。

（出自《玲珑月刊》二〇一七年一月
号道德科学研究所出版）

当大家享受著舒适便利的生活时，往往会以为这是理所当然！打开水龙头就有水、按下开关就有电、想出门就能买到东西。又有谁会想到在这些

社会上有哪些人在默默付出呢？



理所当然的背後，为我们默默付出的人呢？

在生活中，我们随时都享受著来自社会的恩惠或是大家的协助。只是我们没有仔细思



考，才会产生一种「从不依赖他人，全靠自己独闯天下」的错觉。「要是这样就好了」、「换作是我的话……」若事情都以自我为中心，就很容易跟周遭发生冲突，事事不如意。面对「幸福」也是一样，追求幸福，并不是直接或过度追求就能到手，最重要的是，要从提高自己内心的素质著手。

从客观的角度看，有的人是身在福中不知福，有说不完的抱怨，总是不能获得满足。可是，又有的人虽然生活不富裕，或是身体不健康，却能拥

有充满活力的每一天。这之间到底有什麼不同呢？

两者最大的差别，就是能否发现隐藏在日常生活中，各种大大小小的「感谢的种子」！随著感谢的机会愈多，感受到幸福的机会就愈大。只有在感谢自己所拥有的一切，为他人著想与付出的时候，内心才会充满活力，这时就能打开心里的「幸福的开关」。试著改变一下自己的心态，这是现在可以马上做的事！



「2025张荣发基金会艺术季」 邀请全民打开任艺门



文／财团法人张荣发基金会

「二〇二五张荣发基金会艺术季」由本基金会钟德美执行长於八月三十一日宣告正式启动！开幕表演《艺镜到底》邀请多组艺文夥伴共襄盛举，包括知名团队「娱人时代」与新锐艺术家团体「焦点舞团」、Towel Power舞团以及瑞滨國小原民舞蹈社前来助阵，以热力演出揭开本次活动的序曲。

第四届艺术季由基金会携手长荣交响乐团、长荣海事博物馆以及《道德月刊》，推出为期三个月的系列活动，包括音乐会、讲座、漫才、马戏、舞蹈等丰富节目，邀请全



· 众所期盼的「2025第四届张荣发基金会艺术季」由本会钟德美执行长宣告正式启动。



民一同打开「任艺门」，探索无边无际的艺术宇宙。

本基金会长锺德美表示：「生命本身就是艺术！今年的主题回归自我，用『以



· 本会长期孵育的多个表演团体，也准备在艺术季中精采亮相。

四大主轴——享受当下、追忆童年、历练生命、探索海洋，所有节目皆开放民众免费报名

参加，邀请大家一同走进艺术的大门。」此外，本会长期培育的多个表演团体，也将於艺术季中精采亮相，例如由台北艺术大学校友及新生代创作者组成的「焦点舞团」，曾在本会支持下展开全台巡回演出；而担纲开幕演出的瑞滨国小原民舞蹈社，则是本会「艺文深耕计画」所扶植的近七十所新北市小学之一。

每年一推出即秒杀的「长荣交响乐团专场音乐会」，将於十月二十九日登场，由驻团指挥庄文贞带领，携手男神小



提琴家李齐及拉纤人男声合唱团，共同呈现精采动人的音乐飨宴，另将首度与黎明技术学院表演艺术系合作，带来前所未见的「交响乐×街舞」创新演出，势必颠覆观众想像！同样备受瞩目的还有「玫瑰墓乐团」演出文学摇滚歌曲、「娱人时代」展开笑料百出的搞笑对决等。

讲座则兼顾大众身心灵的修行，邀请不同领域长才，引领观众走向内在的平静与自我成长，包括哲学大师傅佩荣讲述庄子；亲子专家王宏哲分享

实用的亲子沟通技巧；西洋艺术史教授谢佳娟则将透过海洋绘画，为观众在艺术中寻找自我对话的出口。最後压轴登场的「马戏之门」，是二〇二五大阪世界博览会驻台湾馆艺术团，将与三组台湾新锐表演团队，於张荣发基金会连续三天呈现「艺术接龙」，展现台湾表演艺术的多元风貌与创新能量！

張榮發基金會
藝術季

我要報名!!



长荣海事博物馆
即日起至十一月
底免费参观(周
一休馆)以飨社
会大众。



小薰的选择

在三年二班，小薰和爱之是好朋友。她们一起上下学、写作业、分享零食，总是形影不离。

这天早自习时，老师告诉大家：「爱之最近去拍广告，成为小童星罗！」全班立刻响起一阵惊呼 and 掌声。

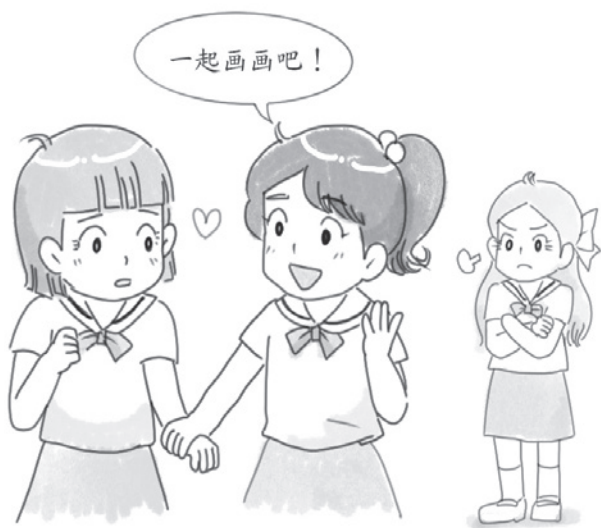
「哇！爱之好厉害！」「我有在电视上看到她耶！」之後，爱之成了班上的风云人物，所有同学都围绕著她，她也开始穿著比以前更漂亮的衣服。小薰虽然替爱之感到高兴，但她发现，爱之好像变了。



有一天下课，同学三五成群的聊天打闹。忽然听见爱之大声的说：「从今天开始，不准你们跟佑子玩。否则就不是朋友！」当时大家都愣住了，佑子的笑容也慢慢消失。

小薰看著缩在一旁无辜的佑子，又再看看生气的爱之，心里很犹豫。但最後，

她还是朝佑子身边走去，轻声的说：「我们一起去画画吧！」从那天起，爱之便不





再跟她说话。小薰开始一个
人上学、吃午餐、看书，她
心里很难过也不明白，为什
麽当朋友这麽难？

几天後，小薰恰巧在电
视上看见爱之拍的广告，於
是忍不住把事情告诉妈妈。

她以为妈妈会叫她跟爱之道
歉和好，但妈妈听完只是抱
著她说：「妈妈为你感到骄

傲！你选择做对的事，而不
是讨好别人。记住『做正确
的事，有时候会让你孤单，
但永远不会让你後悔。』」

小薰似懂非懂，但是心里那
个不舒服的角落，好像被妈
妈的话照亮了。

隔天，小薰鼓起勇气，
对一位同学说：「可以一起
去图书馆吗？」同学点头说



好。慢慢地，小薰开始跟愈来愈多同学聊天、玩耍。这让她感受到不一样的温暖。

有一天，小薰对著妈妈说：「虽然我跟爱之没有像以前那麽好了，但我还是觉得，不能排挤别人。因为那样真的会让人很难过。」妈妈摸摸她的头说：「这样的你，是最棒的朋友。」

《道德月刊》

从小我们就接受著道德教育的启发，随著时代演变，「道德」已在各学科教育中，逐渐丧失以往的重要性。但是在乱象频出的现在，社会上已经失落的「道德秩序」绝对值得我们费心重建。我们以严谨的态度发行这本《道德月刊》，但是我们试著以轻松的角度，诠释隐含在道德里、足以提升人格、改善社会风气的力量。道德绝不是八股名词，而是建构和谐社会时，每个人都需要的自觉。

《道德月刊》提出「人生十二堂道德课程」的概念，以「十二品德」树立道德精神的标竿。本刊不仅探讨人际关系处事之道，也探讨台湾社会现象，挖掘各个角落的声音。

道德就是力量，相信透过「十二品德」的省思，我们可以找到面对问题的态度，以及遭遇逆境时解决的方法。在此，每个故事的邂逅都是启迪心灵新生的开始。衷心期盼透过《道德月刊》，每个人都可在道德中找到一份安定的力量。

(旧订户无需重复索取)

我要：☐索取 ☐取消 紙本《道德月刊》

姓名： 性别：☐男 ☐女 电话：

地址：

本表单填妥後请选择邮寄、
传真或 e-mail，任一方式提供给本会，
若有未尽事宜，
欢迎与本会文教部联络。

电 话：(02) 2351-6699 分机 6107
传 真：(02) 2391-5176
E-mail: ced@cyff.org.tw
地 址：100012 台北市中正区中山南路 11 号 9 楼



人生十二堂道德课程



孝 行 孝顺父母，对父母尽奉养义务

友 愛 兄弟姊妹之间要相亲相爱

夫婦和睦 夫妻相处要互敬互爱

朋友互信 朋友交往要互相信任



謙 遜 自己的言行举止要谦虚恭顺

博 愛 对众人广施爱心，伸出援手

修學習業 勤勉向学，培养职业技能

智能啟發 广泛吸取知识以发展才能

德器成就 致力於成就人格道德精神之提升

公益世務 从事公益活动，为社会为人群服务

遵 法 遵守法律，维护社会秩序和谐

義 勇 秉持勇敢正义的精神，为社会奉献心力



道德月刊 2025年10月 No.214

ISSN 2070-9722

发 行：财团法人张荣发基金会

创 办 人：张荣发

发 行 人：锺德美

编 辑：文教部

美 编：曾扬华

插 画：王意评

封 面：侯彦贞《吉他》

制版印刷：长荣国际公司文化事业部

中华邮政台北字第1188号执照登记为杂志交寄

地 址：台北市100012中正区中山南路11号9楼

电 话：(886) 2-2351-6699 分机 6107

传 真：(886) 2-2391-5176

E-mail：ced@cyff.org.tw

网 址：edu.cyff.org.tw/monthly

真·情·传·真



长荣海事博物馆第十二届彩绘船奇比赛得奖作品
中年级组优选：台湾嘉义县永安國小—蔡昕諭

免费赠送，欢迎传阅