

道德

Morals
月刊

No.214

2025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

吉他

吉他，是一種彈撥樂器，通常有六條弦，外型有點像提琴；它的源起眾說紛紜，最早可追溯到古希臘時期。直到傳入西班牙，經過不斷的探索與改進，演變成現今常見的古典吉他，並將這「平民小玩意」正式納入宮廷樂器，使吉他發展進入黃金時期。



吉他分為兩大類，其一是以木箱共鳴的木吉他，再者為靠電力擴音的電吉他。傳統上，吉他常出現在流行、搖滾、藍調、民歌中，或在古典音樂中以獨奏和二重奏為主，偶爾在交響樂裡當陪襯角色；但近年它正悄悄改寫自己的命運。

像是在2025年英國BBC Proms音樂節上，一首名為《ZEBRA》的電吉他協奏曲震撼登場，電吉他首度成為古典音樂會的主角。而更早以前，作曲家 Glenn Branca曾在紐約率領100把電吉他演出交響曲，聲響如浪潮般洶湧壯闊。

從街頭吟唱、搖滾舞台，到站上古典殿堂，它不只是一種樂器，更是一段跨越千年、打破界線的音樂冒險。人生，就如同彈吉他，不在於擁有幾根弦，而在於你如何彈出屬於自己的樂聲。



從一封信開始

去年十一月開始，我加入諮商志工團隊，開啟了與國中生的一段書信緣分。

對我來說，這是非常新奇的體驗，上次和國中生聊天，都不記得是何時了。當我打開信，讀到從一位國三學生的腦袋裡冒出來各種奇奇怪怪的小問題，才發現我不僅是在和國中生對話，從中隱約看到了過去的自己。

他們擔心課業表現太差，考不上理想高中；他們發現父

母似乎比較偏愛其他手足，自己因此沒有

存在感；他們有時會和同學發生摩擦，感到很孤獨；還有生病、戀愛、聚餐、旅遊等各式各樣的問題。

一開始，我覺得這群孩子們有點小題大作，例如同學間的口角、一次成績的失利、未



文／言午



能成行的旅遊等，都不是什麼大問題，所以總是回覆他們：等你長大就好啦；等你上了高中，再回頭看這一切都是過眼雲煙……。

然而，每一段感受對當事人都是最真實且深刻的。再一次展讀來信時，忽然讓我想起國中階段的自己，也曾經同樣的幼稚、焦慮，有著同樣的問題和擔心。剎那間，似乎讓我也重新回到國中時期，並開始懷抱同理心，去理解、共情、幫助他人。我告訴他們有這些問題都很正常，不要害怕，我

們可以試著做些調整與改變，如果解決不了沒有關係，這也是人生中不可缺少的體驗。這次的經驗，不僅讓我體

施比受更有福！





會到同理心的重要，也得到正向激勵。因為當我告訴他們可以減少焦慮、或採取行動、甚至用更開闊的心擁抱生活時，我也在潛移默化中，改變了自己的觀念。正如「施比受更有福」這句話一樣，在給與他人的同時，我們也療癒了自己。因為當時的我，同樣陷於生活的焦慮，我也會擔心成績、抱怨人際關係；殊不知開導別人的時候，同樣也在開導自己。我們通信時，並不是一個大學生在給國中生講道理，而是兩個自由而平等的心靈在互

相交流。真正的理解，是願意站在對方的世界，看看他所看到的風景。我們的緣分從一封信開始，卻因為懷著一份同理心，願意去感受他人的情感、給予一點點分享，透過有限的書信文字，換來的卻是滿滿的心靈收穫。



道德魔法師問問你：

- 你身邊有朋友會跟你分享煩惱嗎？你都怎麼回應呢？
- 有沒有曾經安慰過別人，結果自己心情也變好的經驗？為什麼呢？
- 當你的煩惱被別人說「這沒什麼」的時候，你會怎麼想？



正義與關愛

文／彰化縣鹿鳴國中・黃軍璋

我們常說：「路見不平，拔刀相助。」然而，當面臨危險時，真正願意挺身而出的人又有多少呢？

二〇二四年五月，臺中捷運發生一起駭人聽聞的隨機殺人事件。一名男子在行進中的捷運上突然持刀揮舞，狹窄的車廂內，乘客驚慌失措、四處逃竄，情勢一度危急。此時，幾位勇敢的民眾奮不顧身衝上前去，成功壓制並奪下凶器，

雖然拯救了車廂中的乘客，卻也因此身負重傷被緊急送醫。在他們身上留下永遠的傷疤，但英勇的行為不僅挽救無數生命，也深





深烙印在大眾心中，成為不滅的榜樣和力量。

「見義勇為」是眾所周知的道理，但真正在危機面前，能自告奮勇的卻寥寥無幾。這些勇敢的人被稱為「英雄」當之無愧！他們的勇氣值得被尊敬，如果每個人都能夠在關鍵時刻出手相助、齊心協力，就可以更有效地抑制犯罪，減少傷亡。

換個角度想，為什麼加害者會做出如此危險的舉動？是否因為生活中遭遇重大挫折，如感情不睦、工作不順，或長

期承受巨大壓力而陷入絕望？是精神疾病或藥物成癮，導致神智不清？這些背後的原因不容忽視。社會需要勇敢的行動者，但我們也應該思考，如何從根本上解決問題。

要解決問題的根源，其實不難。我們應在日常生活中以尊重、包容的態度對待身邊的人。並且多付出一點關懷、一些溫暖，幫助那些陷入人生低谷或迷失方向的人，能夠重新找到正確的道路，走出黑暗。這樣做，不僅能減少極端事件的發生，也能營造出一個更加



祥和的社會。

「霸凌」也是現今社會亟需關注的問題。隨著網路的發達，「網路霸凌」的情況愈演愈烈。在現實生活中，霸凌讓受害者承受痛苦，生活在恐懼之中；因為網路霸凌更具隱蔽性，加害者仗著匿名便肆意攻擊他人，進行人格污辱、

拒絕網路霸凌！



誹謗，甚至恐嚇，導致受害者承受極大的心理壓力，無法面對現實。最終，受害者也可能反過來變成加害者，形成惡性循環。這種暴力迴圈如果不被打破，未來會有更多無辜者受傷，社會整體和諧也會因此遭到衝擊。

當身邊發生霸凌事件時，我們應該勇敢的站出來，通報師長，並對受害者伸出援手，提供心理支持與協助。當與他人產生爭執或誤會時，耐心傾聽對方的意見和想法，進行理性溝通。這樣的對話往往能消



弭紛爭，避免事態惡化至肢體衝突或霸凌的地步。

見義勇為的行為確實能夠在緊急時刻遏止犯罪，保護無辜者免受傷害，但唯有透過日常生活中不斷累積的善意與包容，才能真正減少這類案件的發生。我們應從身邊的小事做起，無論是對家人、朋友還是陌生人，學會關懷與體諒，為他人帶來一點溫暖和希望。當每個人都能夠流露善意，社會自然會變得更加美好。

總而言之，正義與勇敢固然重要，然而，真正能夠改變

社會的，是每個人在日常生活中所展現出的關愛與包容。

讓我們從自身做起，將愛與善意傳遞給周遭的人，為創造一個更安全、更溫暖的社會共同努力。每一個微小的善行和善念，最終都能匯聚成為強大的力量，改變世界，讓未來少一些傷害，多一些和平。





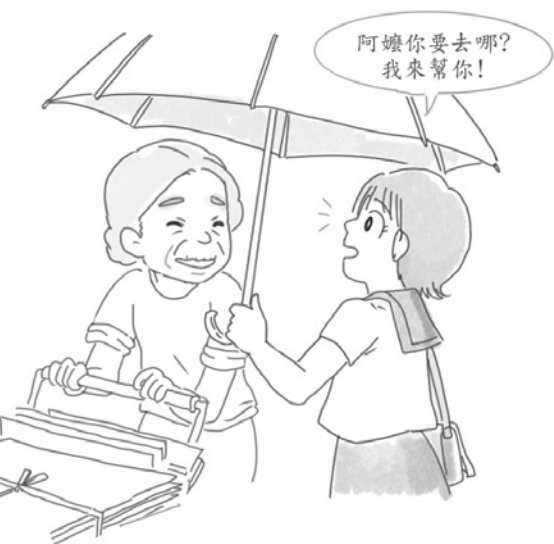
為社會撐起一把傘

文／新竹縣成功國中・許以歡

雨天，雨傘替我們擋下了暴雨；晴天，雨傘替我們擋下炙熱的艷陽。但當一朵朵的雨傘花在雨中綻放，總有那少數幾人仍孤獨的淋著大雨。

依稀記得一年前我放學回家時下起了大雨，我趕忙撐起了傘，享受著雨打在傘上發出那如美妙音樂的輕脆聲響。當我走出校門不久，便在轉角處看到一位老奶奶推著裝滿紙箱的手推車，駝著背穿著早已溼

透的衣裳，任由暴雨摧殘她那嬌小的身軀。我知道自己該做些什麼，於是走到她旁邊，高





舉一隻手，將傘撐在我們的頭上，另一隻手握著手推車的把手說：「阿嬤你要去哪？我來幫你！」她舉起顫抖的手，指向遠處的一棟小房子。我們就這樣把手推車推到了那間小房子，那位老奶奶沒有說什麼，只是默默的把紙箱放到後院，滿臉感激地望著我並揮手向我道別。

年幼時，我曾以為幫助他人是偉人才辦得到的事，但是現在我理解了，其實我們人人心中都有一把善心的傘，等著為需要的人撐起，而那些我們

所聽說過的偉人，也是那些願意為他人撐起傘的人。幫助他人其實一點也不難，從幫老奶奶撐起雨傘，到替鄰桌的同學撿起掉落的筆，都算是幫助他人，再小的善舉都是助人的一種，只要我們願意，人人都能為這個社會盡一分心力。

國小老師曾和我說過「沈芯菱」的故事，她從小生活在貧困的家庭中，但對電腦卻有特別的熱忱。在她十三歲時，為了幫助弱勢群體取得更多學習資源，架設了「安安免費教學網站」。這是讓我最欽佩的



一件事，她運用所學，和一顆樂於助人的心，年僅十三歲就設計出自己的網站，實在很厲害。現在的她是一位慈善公益家，持續為社會中的弱勢族群發聲，對她而言幫助別人這件事和年齡、種族、性別、身分都沒有關係，只要有心，人人皆能讓世界更美好！

善心助人就如同點蠟燭一樣，蠟燭被點燃的那一刻起，它就可以再點燃周邊的蠟燭，當被點燃的蠟燭越多，這個世界就愈明亮。就算其中一支蠟燭燃燒殆盡，光亮也不會就此

消失，因為其他的蠟燭會持續發亮。

就如同我們能用自

己擁有的去照亮別人沒有的，在照亮他人的同時，自己的世界也會更明亮。在理想的世界裡，善心的傘在雨中繽紛的開著，不再有人因為沒帶雨傘而被暴雨摧殘，那由善心撐起的傘幅幅相連，助人所帶來的溫暖喜樂也會如花一般開遍生活中的每個角落！





心中最美的結

文／洵玉

那是個秋高氣爽的午後，

陽光透過樹葉縫隙，灑落在通往學校的蜿蜒小路上。我帶著一包五彩絲線和悸動的心，準備在短短兩小時內，與孩子們共同探索中國結的奧秘。

走進教室，大家雖然靜靜坐在座位上，眼中卻閃爍著好奇與期待。我先講述中國結的歷史與象徵意義，接著展示了幾件精巧的作品，立刻引起熱烈討論，讓我感受到他們對傳

統文化的喜愛與尊重。

隨後，我開始示範製作最基本的雙錢結。每個人都全神貫注地學著，雖然手法略顯笨拙，但動作卻充滿熱情。我耐心指導、糾正錯誤，鼓勵學生持續嘗試。時間在指尖悄然流逝，絲線慢慢變成結。當成功編出形狀時，大家臉上都綻放出燦爛笑容，那一刻，我心中不禁也湧起一股暖流。

這些生活在城市邊緣的學



童，雖然資源有限，卻對傳統文化懷抱熱切渴望與美的追求。他們用努力和創造力，將一根根絲線變成結晶，這不只是作品，更是與傳統文化的親密接觸。

課堂時間很快過去，所有



人無不驕傲的展示作品，雖不完美卻充滿生命力。依依不捨中，他們問我何時再來？我回說雖不知何時會再相聚，但希望如同編織中國結般，請大家要繼續編織心中的那份夢想。

走在回程的路上，夕陽染紅天際，我的心滿載感動與幸福。這短暫課程讓我體會到，教育不只是知識傳授，更是文化傳承和心靈激盪。我將那天的中國結隨身攜帶，每當它在陽光中閃耀時，我彷彿看見那一張張燦爛的笑臉，那是我們心靈間最美的結。



感受幸福

現今社會，為了滿足人類舒適生活所需的各種用品，幾乎隨手可得，從早上的一杯咖啡、一個漂亮的髮型等，都可以讓心情變好；也因為科技進步，這些願望更能輕易實現。可是，隨著舒適與便利性提高，能夠在生活中感受到幸福的人，又有多少呢？

舉個例子來說，二次世界大戰後的日本，創造出各式各樣的家電產品，解決許多生活上的不便。經濟成長較過去增加了將近六倍。照理說，幸福感也應該成長六倍，但事實並非如此。相反的，對人際關係感到煩惱、對自己的未來感到不安，以及無法實際感受到幸福的人卻愈來愈多。

根據英國智庫《新經濟財團》在二〇一六年版的「全球幸福指數」調查顯示：中美洲的哥斯大黎加冠居世界首位。除此之外，名列前茅的還有：墨西哥、哥倫比亞、萬那杜、越南、巴拿馬等，這些都不是所



謂的經濟大國，幸福指數為何如此高呢？其中一個理由是：住在這裡的人，對自己的生活滿意度很高！



看來，這個結果跟物質生活並沒有絕對關係。要是我們整天只想著「少這個」、「缺那個」的話，就永遠沒有滿足的時候！真正的幸福不是來自物質上的充裕，而是對現在的生活感到滿意，擁有平靜安穩的心情，也就是大家都知道的「知足常樂」的心態。

以科學的手法，探討「幸福」這門學問的慶應義塾大學研究院教授前野隆司老師，對一千五百個日本人進行問卷調查。根據調查結果，分析出感受到幸福的四個元素。



一、「試著去做」——自我實現與自我成長。

二、「說謝謝」——人際關係與感謝。

三、「總會有辦法」——積極樂觀。

四、「做自己」——配合自己的腳步、獨立自主。

（出自《玲瓏月刊》二〇一七年一月號道德科學研究所出版）

當大家享受著舒適便利的生活時，往往會以為這是理所當然！打開水龍頭就有水、按下開關就有電、想出門就能買到東西。又有誰會想到在這些



社會上有哪些人在默默付出呢？

理所當然的背後，為我們默默付出的人呢？

在生活中，我們隨時都享受著來自社會的恩惠或是大家的協助。只是我們沒有仔細思



考，才會產生一種「從不依賴他人，全靠自己獨闖天下」的錯覺。「要是這樣就好了」、「換作是我的話……」若事情都以自我為中心，就很容易跟周遭發生衝突，事事不如意。面對「幸福」也是一樣，追求幸福，並不是直接或過度追求就能到手，最重要的是，要從提高自己內心的素質著手。

從客觀的角度看，有的人是身在福中不知福，有說不完的抱怨，總是不能獲得滿足。可是，又有的人雖然生活不富裕，或是身體不健康，卻能擁

有充滿活力的每一天。這之間到底有什麼不同呢？

兩者最大的差別，就是能否發現隱藏在日常生活中，各種大大小小的「感謝的種子」！隨著感謝的機會愈多，感受到幸福的機會就愈大。只有在感謝自己所擁有的一切，為他人著想與付出的時候，內心才會充滿活力，這時就能打開心裡「幸福的開關」。試著改變一下自己的心態，這是現在可以馬上做的事！



「2025張榮發基金會藝術季」 邀請全民打開任藝門



文／財團法人張榮發基金會

「二〇二五張榮發基金會藝術季」由本基金會鍾德美執行長於八月三十一日宣告正式啟動！開幕表演《藝鏡到底》邀請多組藝文夥伴共襄盛舉，包括知名團隊「娛人時代」與新銳藝術家團體「焦點舞團」、Towel Power舞團以及瑞濱國小原住民舞蹈社前來助陣，以熱力演出揭開本次活動的序曲。

第四屆藝術季由基金會攜手長榮交響樂團、長榮海事博物館以及《道德月刊》，推出為期三個月的系列活動，包括音樂會、講座、漫才、馬戲、舞蹈等豐富節目，邀請全



眾所期盼的「2025第四屆張榮發基金會藝術季」由本會鍾德美執行長宣告正式啟動。



民一同打開「任藝門」，探索無邊無際的藝文宇宙。

本基金會執行長鍾德美表示：「生命本身即是藝術！今年的主題回歸自我，用『以

心為金
鑰，啟
動任藝
門』為
核心概
念，精
心策畫

四大主軸——享受當下、追憶童年、歷練生命、探索海洋，所有節目皆開放民眾免費報名



· 本會長期孵育的多個表演團體，也準備在藝術季中精采亮相。

參加，邀請大家一同走進藝術的大門。」此外，本會長期培育的多個表演團體，也將於藝術季中精采亮相，例如由臺北藝術大學校友及新生代創作者組成的「焦點舞團」，曾在本會支持下展開全臺巡迴演出；而擔綱開幕演出的瑞濱國小原民舞蹈社，則是本會「藝文深耕計畫」所扶植的近七十所新北市小學之一。

每年一推出即秒殺的「榮交響樂團專場音樂會」，將於十月二十九日登場，由駐團指揮莊文貞帶領，攜手男神小



提琴家李齊及拉絳人男聲合唱團，共同呈現精采動人的音樂饗宴，另將首度與黎明技術學院表演藝術系合作，帶來前所未見的「交響樂×街舞」創新演出，勢必顛覆觀眾想像！同樣備受矚目的還有「玫瑰墓樂團」演出文學搖滾歌曲、「娛人時代」展開笑料百出的搞笑對決等。

講座則兼顧大眾身心靈的修行，邀請不同領域長才，引領觀眾走向內在的平靜與自我成長，包括哲學大師傅佩榮講述莊子；親子專家王宏哲分享

實用的親子溝通技巧；西洋藝術史教授謝佳娟則將透過海洋繪畫，為觀眾在藝術中尋找自我對話的出口。最後壓軸登場的「馬戲之門」，是二〇二五大阪世界博覽會駐臺灣館藝術團體，將與三組台灣新銳表演團隊，於張榮發基金會連續三天呈現「藝術接龍」，展現臺灣表演藝術的多元風貌與創新能量！

張榮發基金會
藝術季

我要報名!!



長榮海事博物館
即日起至十一月
底免費參觀(週
一休館)以饗社
會大眾。



小薰的選擇

在三年二班，小薰和愛

之是好朋友。她們一起上下

學、寫作業、分享零食，總

是形影不離。

這天早自習時，老師告

訴大家：「愛之最近去拍廣

告，成為小童星囉！」全班

立刻響起一陣驚呼和掌聲。

「哇！愛之好厲害！」「我

有在電視上看到她耶！」之

後，愛之成了班上的風雲人

物，所有同學都圍繞著她，

她也開始穿著比以前更漂亮

的衣服。小薰雖然替愛之感



到高興，但她發現，愛之好像變了。

有一天下課，同學三五

成群的聊天打鬧。忽然聽見

愛之大聲的說：「從今天開

始，不准你們跟佑子玩。否

則就不是朋友！」當時大家

都愣住了，佑子的笑容也慢

慢消失。

小薰看著縮在一旁無辜

的佑子，又再看看生氣的愛

之，心裡很猶豫。但最後，

她還是

朝佑子

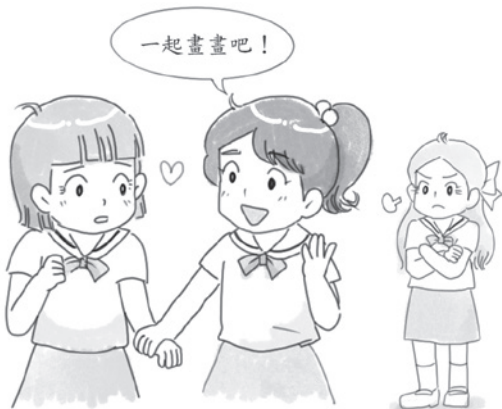
身邊走

去，輕

聲說：

「我們

一起畫畫吧！





一起畫畫吧！」從那天起，

愛之便不再跟她說話。小薰

開始一個人上學、吃午餐、

看書，她心裡很難過也不明

白，為什麼當朋友這麼難？

幾天後，小薰恰巧在電

視上看見愛之拍的廣告，於

是忍不住把事情告訴媽媽。

她以為媽媽會叫她跟愛之道

歉和好，但媽媽聽完只是抱

著她說：「媽媽為你感到驕

傲！你選擇做對的事，而不

是討好別人。記住『做正確

的事，有時候會讓你孤單，

但永遠不會讓你後悔。』

小薰似懂非懂，但是心裡那

個不舒服的角落，好像被媽

媽的話照亮了。



同學聊
トモガキ
トモガキ

來愈多
カキ
カキ
カキ

始跟愈
ハジメ
ハジメ
ハジメ

小薰開
コカキ
コカキ
コカキ

慢地，
マダ
マダ
マダ

好。慢
ヨシ
ヨシ
ヨシ

去圖書館嗎？
トモガキ
トモガキ
トモガキ

對一位同學說：「可以一起
トモガキ
トモガキ
トモガキ

隔天，
トモガキ
トモガキ
トモガキ

小薰鼓起勇氣，
トモガキ
トモガキ
トモガキ



是最棒的朋友。」
トモガキ
トモガキ
トモガキ

摸她的頭說：「這樣的你，
トモガキ
トモガキ
トモガキ

的會讓人很難過。」媽媽摸
トモガキ
トモガキ
トモガキ

不能排擠別人。因為那樣真
トモガキ
トモガキ
トモガキ

那麼好了，但我還是覺得，
トモガキ
トモガキ
トモガキ

「雖然我跟愛之沒有像以前
トモガキ
トモガキ
トモガキ

後來，小薰對媽媽說：
トモガキ
トモガキ
トモガキ

不一樣的溫暖。
トモガキ
トモガキ
トモガキ

天、玩耍。這讓她感受到了
トモガキ
トモガキ
トモガキ

《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: ced@cyff.org.tw
地址：100012 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 2025年10月 No.214

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100012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 : ced@cyff.org.tw

封 面：侯彥禎《吉他》

網 址：edu.cyff.org.tw/monthly

真·情·傳·真



長榮海事博物館第十二屆彩繪船奇比賽得獎作品
中年級組優選：嘉義縣永安國小—蔡昕諭

免費贈送，歡迎傳閱