

# 道德

Morals

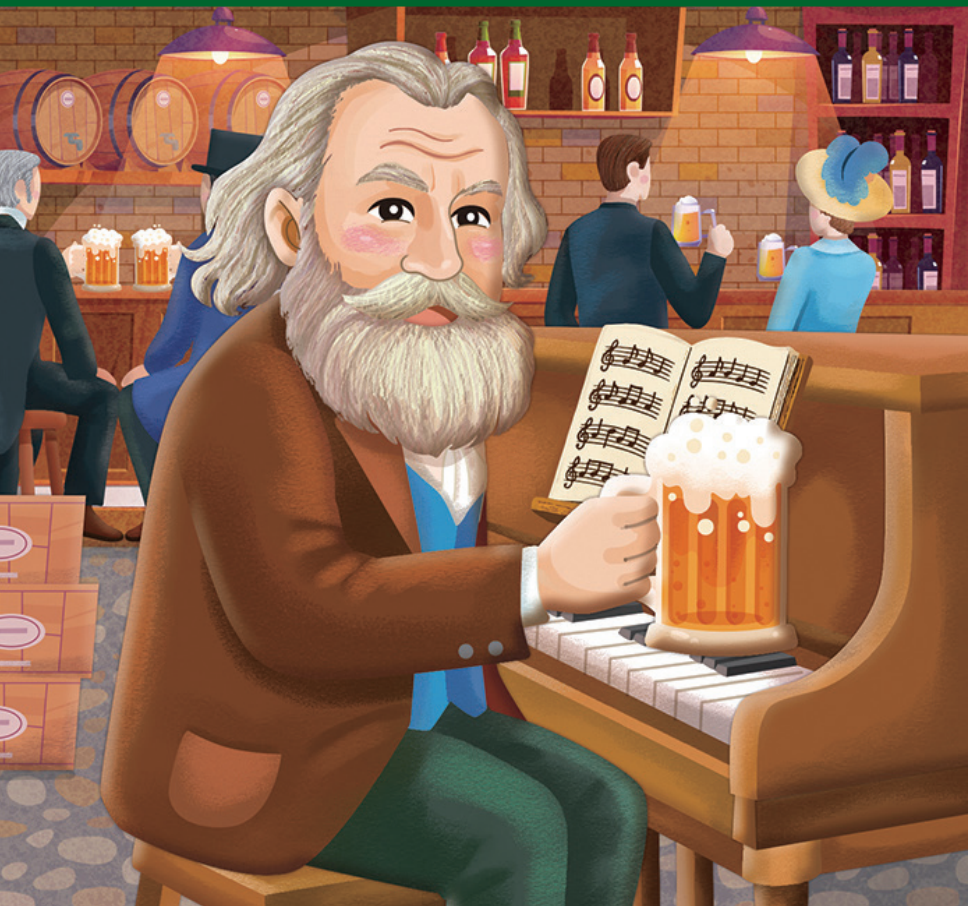
No.220

月刊

2026年4月号

2008年1月创刊

本月主题：朋友互信 —— 朋友交往要互相信任



財團法人張榮發基金會  
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



## 封面故事

## 布拉姆斯

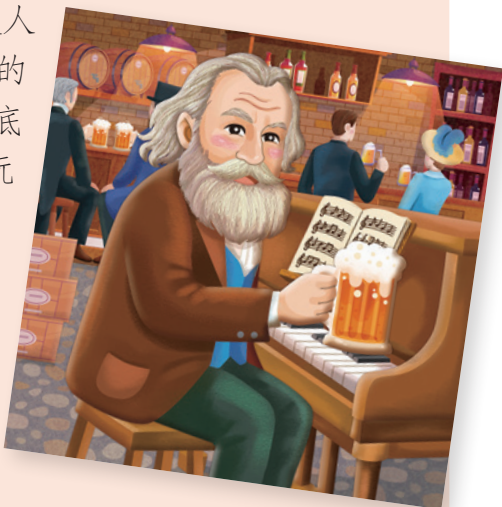
文／林煜智

布拉姆斯常被人形容成一位严肃的大胡子，其实私底下他也有相当爱玩的一面。

他热爱杯中物，维也纳的在地小酒馆是他最常出没的地方。

朋友说，他虽然能写出充满深度的交响曲，但为人却非常幽默、爱讲冷笑话。有人形容布拉姆斯走路的样子，总是慢吞吞、肩膀微微耸起，好像刚从酒吧出来。他也承认说：「没有啤酒，我写不出交响曲！」这种自嘲式幽默，让他严肃的外表多了一点人味。

布拉姆斯或许不像萧邦那样浪漫，但他真实、直率、不装腔作势，或许正是这「带点粗犷的人性」，让他的音乐多了深沉的力量。





# 没有信任就没有友谊

回想起我的成长历程，从童年的纯真无邪、青春的懵懂探索，到如今步入大学的成熟稳重，每个阶段都伴随著不同的朋友在身边，但真正能够称得上「诚信好友」的却是屈指可数，这些珍贵的友谊，如同夜空中最闪亮的星，指引著我前行的方向，给予我无尽的力量与温暖。

在我看来朋友之间信任的建立，是不能从朋友晋升到挚友最关键的一环，而信任的



文／谢仁伦



建立是非常困难的，它不仅需要一次次互助、履约、共事的结果检验，更需要时间的沉淀与淬链。

小学时期，瘦弱且矮小的我，经常被班上调皮捣蛋的同学欺负，他们会在我的桌椅、课本上乱涂乱画，甚至趁我离开座位时，偷偷把我的椅子藏起来……面对同学各种的恶作剧与嘲笑，当时自卑懦弱得我无力反抗，回到家也不敢对任何人说，只能半夜偷偷躲在被窝里哭。

有一次，同学抢走我的帽

子玩起了传接游戏，在我被耍的团团转，着急的快要哭出来时，班长和他的两个朋友站出来帮我解围，不但替我抢回了帽子，还跟我分享他们的小点心。之後，每到下课时间，他就会拉著我一起玩，不让其他人欺负我，我们还组成了一个小组，名字就叫做





「四大天王」，虽然现在的我看这四个字，可能显得有点幼稚，但是对於当时的我而言，这四个字有著非凡的意义。

随著时间的推移，我们的友谊并没有因为毕业後彼此各奔东西而逐渐褪去，反而愈发深厚，不仅是在生活中相互关心、彼此照顾，更在精神上相互扶持、共同成长。每当遇到人生的重大抉择时，我们总会第一时间想到「四大天王」，分享彼此的想法与感受。在这样的信任与支援下，我们勇敢追求自己的梦想，不断挑战自

我、创造未来。

然而友谊并非一帆风顺，在漫长的岁月里，我们也曾因一些小事产生误会与争执，甚至彼此怀疑、冷战，但正是这些经历，一次又一次的让我们更加紧密连结。我们学会了用包容的心态去接纳对方的不足与过错；学会用沟通的方式去化解矛盾与误解。在彼此的信任与理解中，也成就了这份历久弥坚的友谊。

如今我们携手走过了数十年的光阴，在这段旅程中，彼此共同经历了欢笑与泪水、成



功与失败，且无论岁月如何寒暑、生活如何改变，这段深厚的友谊始终如一、永不褪色。我们坚信，友谊是人生中最宝贵的财富之一，更明白只有用

信任去浇灌它、用时间去呵护它，才能在我们心中永远绽放光芒。

身处在这个充满变数的世界里，让我们珍惜身边每一位值得托付的诚信好友吧！用信去温暖彼此的心灵，在彼此的陪伴与支持下，一起勇敢前行、共同书写属于我们的美好人生篇章。



### 道德魔法师问问你：

- 作者被同学欺负时为什么不敢反抗呢？若是你会怎么做？
- 你觉得要维系一段友谊，最重要的是什么？



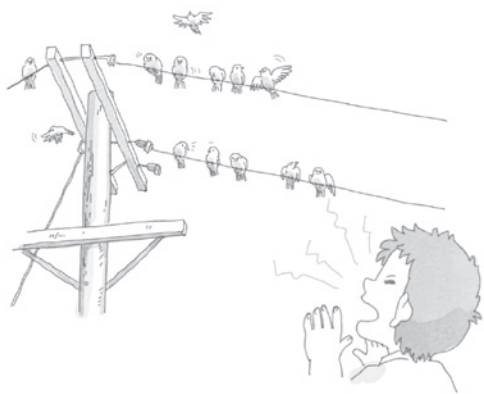
# 自由飞翔

文／台湾彰化县鹿鸣国中·黄羽彤

夏日午後向窗外望去，几只玩耍的鸟儿飞上飞下，在枝头追逐嬉戏，偶尔低头啄食散落的稻谷。早晨它们清脆的叫声，彷彿大自然的晨钟，把整个世界都唤醒。

记忆中我的童年，也经常伴随著这样的声音。那时候，我会捡拾地面上的小石子当作游戏；会在田野间的田埂追逐奔跑；会仰望天空，对著洁白的云朵出神；更会因为鸟儿能

自在飞翔而充满好奇。小时候看见在天上飞的鸟儿，我总是会幻想自己跳上树枝与它们玩耍，而每当看到电线杆上一整排的麻雀，总忍不住大声的叫喊，使它们成群飞起，那





个瞬间，天空被羽翼震动的声响填满，那份震撼与雀跃，始终刻在我的脑海，不曾忘记。然而，有一次经历却让我迷惘与震撼。那天我骑著脚踏车出门，在路边看见一只麻雀躺在地上动也不动的，奇怪的是，它身上并没有明显的伤痕。我思来想去不知道原因，只好回家询问妈妈，妈妈对我说它可能是误吃了农药。这时我才得知，田地的农夫，为了不让农作被破坏而喷洒的农药，成了鸟类生存的危机。

我曾看过一则新闻「广泛

分布全球，被称为全球数量最多的猛禽之一的『黑鸢』，却在台湾变得稀有少见。」出於好奇，我开始查阅资料後，才逐渐了解这事件背後真正的原因为。镜头转回台湾，正面临经济起飞的年代，不仅工业，连农业都有不少的技术改革，令许多农民头痛的鸟害、鼠害问题也有了新颖的化学解方，那就





是帶著剧毒的「农药」。当农民大量使用後，会吃稻作和稻谷的食谷性鸟类首当其冲，因急性中毒而成群倒在了田中和路旁，食腐性的黑鸢也因此受到波及，族群急速减少。随著食物链循环，更多生物无声消失，原本自由翱翔的鸟群，因人类的选择而被迫坠落。

除了农药外，都市化的脚步也同时压缩了它们的生存空间，栖息地被人破坏，改建成了高楼，鸟儿只能勉强在房屋的冷气口筑巢，而噪音和环境的污染，也使它们很难生存。

这让我想起每次和家人出游，车窗外的景色总在不经意间切换，我恍惚的看著车窗外从好几片青绿色稻田的乡下小镇，变成被高楼大厦遮挡看不见景色的都市，只有零零散散的几只麻雀在空中孤单飞舞。

那一幕总让我忍不住想：「原来属于它们的家到底去哪了？」答案显而易见，因为人类的霸占，不给它们一丝喘息的机会，夺走了它们原本安宁的「家」，自由飞翔，本应该是鸟类最自然的权利，却因为人类的欲望而成为了奢望。鸟



类的存在，是世界上不可缺少的，但逐渐压迫下，它们也变得难以生存，而我们追求利益时，是否曾停下脚步，思考与万物共存的责任？

推开窗，微风吹进房间，树枝摇曳间，鸟儿依旧在高声鸣叫，家门前的那棵大树，成了它们停下休息的地方。童年里那些自由飞翔的鸟儿，仿佛和现在飞在空中的它们重



叠……当失去庇护的它们惶恐飞起时，该有多麽的悲伤？而那些被危害的鸟儿，要何时能再次无所畏惧的展翅高飞？

### ◎评审团这麽说：

文字细腻、在整篇文章中不时融入个人经验与情感，且能循序渐进带领读者进入讨论的议题中。本文旨在探讨人类在使用农药、都市化与工业化的过程中对生态造成的伤害，同时也触及到保育与生物多样性的探讨，对社会有ESG与生命教育上的反思及正向启发。

采取以对鸟类自由飞翔的两个疑问方式做总结，具有对人类行为反省的加强作用，不过每个段落太长不易阅读。



# 人生的画布

文／台湾高雄市盐埕国中·冯乔立

人生像一张宏大的画布，我们不断在上面作画。每一次选择，都是一笔色彩，稍有不慎，就可能改变整幅作品的样貌。最终呈现的画风，正是灵魂深处最真实的倒影——因为「选择」，决定了我是谁。

国小六年级时，同学们纷纷思考要就读哪所国中。那时我面临两个选择：一是听从父母的建议，选择就读阿公家附近的明星国中，走升学路线；

或选择离家近的公立国中，与朋友们一起成长。而我选择了後者，因

为希望能和朋友们互相扶持，在青春的三年里一起努力。然





而，这个决定却引起父母强烈的反对，他们认为我不该为了友情放弃「更好的前途」。那

段日子，我心如枯木，甚至连夜晚灿烂的星光在我眼中都显得暗淡。

但我仍决定坚持自己的选择，为了证明这不是任性，而是经过审慎思考，我报考了学校的资优班考试。为了备考，我几乎每天苦读到半夜，模拟试题写到手酸，眼睛乾涩的睁开。虽然辛苦，但也因此收获了知识与自信。当我拿到资优班的录取通知那一刻，我知道我终於为自己的选择添上了最灿烂的一笔。进入国中後，我与同学们相处融洽，彼此扶



持，共同成长。看到我过的开心、稳定，父母也逐渐理解并尊重我做的决定。那时我才明白，真正的说服不是争辩，而是用行动证明自己的选择。

有时我会想到我最敬佩的棒球选手——周思齐。

他曾经有机会挑战海外舞台，却选择留下来，为台湾棒球奉献青春。当他因伤势陷入低潮时，也没有放弃，而是转任教练、用经验带领学弟。他在退役时说过：「选择留下，是为了让下一代看到努力的价值。」这句话深深打动我。人

生的每一次抉择，也许都伴随风险与不被理解的声音，但真正的勇气，不是追求最亮的舞台，而是愿意在平凡中，诚实地面对自己的信念。我想起那段夜以继日准备考试的时光，虽然没有任何掌声，但我在自己的画布上，画下了第一笔坚定的色彩。

就像周思齐选择留下，他尽力挥出的每一棒、带领的每一场球赛，都在为人生上色，描绘出责任、信念以及爱的光芒。这次的选择或许只是人生画布上一抹小小的色彩，但正



是这一笔，让整幅画更完整。我学会了，选择不只是挑选，更是一种对自己负责的勇气。人生的画布仍在延展，而我会继续提笔，用每一次抉择为它

上色。无论色彩深浅、笔触轻重，那些交错的线条，都会构成属于我自己的风景。

当我回首这段来时路，我想，我已在这幅画上描绘出最重要的一笔——那是属于我自己的选择，也是我成为自己的开始。

### ◎评审团这麽说：

真正的说服不是争辩，而是用行动证明自己的选择是对的。作者以自己考上公立国中资优班的过程、加上棒球员周思齐的选择做为素材，成功诉求在人生的画布上，每个人都该择己所爱，勇敢画出属于自己的色彩，是青少年展现自我的励志文佳作。

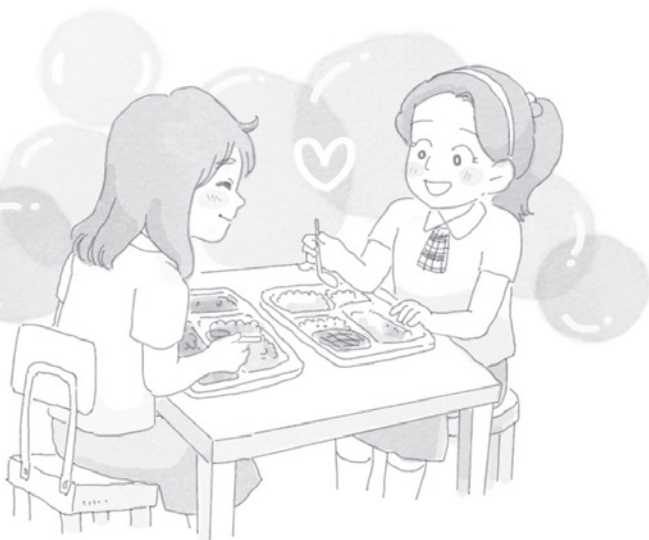


# 时光偷不走的友谊

文 / 吴谊静

在阳光洒满的高中教室，我与她坐在前後排。她有一头乌黑的短发，总是喜欢低著头专注写笔记，眉眼间带著一股温柔的安静。起初，我们并不熟悉，只是偶尔寒暄几句，然而，一次在学生餐厅的偶遇和交谈，让我们一拍即合，成为了很好的「饭友」，关系也逐渐变得深厚。

高三那年，考试的压力如同一座无形的山，压在每个人





肩上。一次模拟考，我考的极差，心情跌落谷底。她注意到我的失落，递给我一片巧克力说：「一次小考而已，没事的啦！」我抬起头，看见她眉眼弯弯的笑意，那一刻竟有种说不出的暖意涌上心头。后来我们悄悄的溜到操场，躺在草坪上尽情呐喊，畅谈著未来。那段日子我们一起打拚，互相加油，分享各自的秘密和梦想。

只是造化弄人，命运似乎总喜欢设置一些转折点，来考验彼此的关系。考试结束后，我们分别考取了不同学校，虽

说相隔并不遥远，但忙碌的学业和 new 生活的冲击，还是让我们的联系逐渐递减。起初，我们经常在网上聊天，分享大学的新鲜事。然而，随著时间推移，课程、社团和实习占据了愈来愈多的时间，线上聊天的频率也慢慢减少。

那是一种微妙的疏离感，像是松紧带在拉扯之间渐渐松弛。我们不再像从前一样随时随地倾诉彼此的心事，我有时甚至会怀疑，我们的友谊是否还在。一次，她发来一则讯息「你最近好吗？」我盯著萤幕



许久，不知该如何回覆。在萤幕上反覆斟酌确认打好的文字，最後却只是

简短的回了句「挺好的」。

直到十九岁生日那天，我正为了期中考试焦头烂额时，收到一封她的来信，信封里装著一张小卡片和一条手工编织的手链。卡片上的字迹熟悉而温暖「生日快乐！我们都在努



力奔跑，虽然方向不同，但我一直都在为你加油。」顿时，泪水模糊了我的视线。她对我们的友谊仍然保有如此真挚的信任，而我却被那些无谓的距离和冷淡的表象迷惑了。

那晚，我打电话给她。她的声音透过电话传来：「我就知道你会打来。」我们聊了很久，仿佛重新回到了高中的课桌旁。她分享了大学生活中的点点滴滴，我则讲述备考的艰辛与压力。我们又一次打开了彼此的心扉，那个疏离的结似乎一下子被解开。



在那之後，我們決定每個月至少見一次面。即使生活再忙碌，彼此的信任和關懷始終未曾減少。去年寒假，我們一



起回到高中校園。那天，站在熟悉的教室，她指著窗外的操場說：「記得嗎？我們曾在那里約定，不管未來如何，永遠不要失去對彼此的信任。」我微微一笑，點了點頭。

那一刻，她教會了我，不管現實如何變化，真正的朋友不會因為一时的沉默或誤會而遠離。他們是人生道路上的「一盞明灯」，在無助迷茫時為你指引方向；他們是冬日里的一杯熱茶，在寒冷中溫暖你的心。而她於我而言，便是那盞燈、那杯茶，我一生的摯友。



# 张荣发基金会携手青艺盟 打造SEL课程教孩子「戏」说情绪



文／财团法人张荣发基金会

台湾教育部二  
〇二五年颁布社会  
情绪学习（SEL）  
中长期计画的第一  
期五年计画，希望  
帮助学生建立自我  
理解与认同，并培  
养沟通互动能力。  
张荣发基金会长期  
深耕於中介学校艺  
术教育，并与青艺  
盟合作「牵风箏的  
人——全国中介学  
校戏剧教育辅导支  
持陪伴计画」，透



· 张荣发基金会连续两年赞助青艺盟「牵风箏的人」专案，钟德美执行长（第二排左四）前往台湾基隆中山高中国中部大德分校观课，与师生一同合影。



过为期两年的课程，结合身体动作、声音、角色以及故事创作，辅导家庭失依、贫困或有中辍之虞的学生，提升情绪管理与社交技巧。

张荣发基金会钟德美执行长，去年亲自前往台湾基隆市立中山高中国中部大德分校，参与戏剧课程。她与同学们一起围圈而坐，先寻找夥伴游戏开始破冰，大家再轮流以特定词语开头的句子来接龙，即兴创作故事。现场同学的想法天马行空，逗得钟执行长笑声不断，也让课堂气氛瞬间热烈

起来。钟执行长勉励同学：「人生就像一座大舞台，有时候你可以尽情做自己，有时候却要扮演自己不喜欢的角色，若能敞开心胸，勇敢突破自我，每一次演出都是学习与成长的机会！」



· 张荣发基金会执行长钟德美（左一）与青少年表演艺术联盟执行长余浩玮（中）一同拿着象征小伙伴的玩偶与戏剧课同学合影。



该计画将社会情绪学习完美融入戏剧课程中，负责授课的张哲志老师、黄悦娥老师与学生相处将近半年，课程从情绪出发，让学生先了解自我与同学，再慢慢进阶到角色扮演与创作，他们惊喜的发现学生即使遇到不太擅长的游戏或表演，需要多一些时间理解和准备，仍然勇於尝试，慢慢形成一股积极的风气。同学之间也会互相鼓励、帮助彼此，在不知不觉间感受到理性沟通、情绪同理与团队合作的价值。

中山高中国中部大德分校

郭英杰主任对学生的改变更是印象深刻：「孩子们在一个安全、非评价性的环境中，尝试用角色说出平常不敢说的话、用肢体释放压抑的情绪，从最初的害羞、不愿表达，到后来能够自然的在台前呈现角色，每一次参与都是强化心理韧性的过程。」张荣发基金会不只将艺术带入校园，旗下长荣交响乐团也在国际指挥大师梵志登领军下，於世界各地巡演，期盼以美妙的乐章释放愉悦的多巴胺，纾解现代人繁重的生活压力。



# 让我为你撑伞吧！

文／永新

有一天，我在学校准备回家，外头下著倾盆大雨，自己却忘了带雨伞。当时我手中还抱著开学刚发的新课本，若被雨淋湿就麻烦了。我站在教室外的楼梯口，看著同学们撑著伞匆匆离去，雨水打在地上溅起了水花，心里既著急又无助，只能默默祈祷这





场雨快点停下来。

正当我无计可施时，一位同学走到我身边，轻声对我说：「我帮你撑伞吧！」我一开始有些不好意思，觉得会麻烦到他，连忙摇著头说不用。但他笑著回答：「帮助同学是应该的呀！」语气自然又真诚。於是，他替我撑著

伞，小心翼翼的把伞往我这边多挪一些，自己反而淋湿了半边肩膀。就这样一边走，一边聊著课堂上发生的趣事，不知不觉就到了家门口。那一刻，我心里满是感动与感谢。

後來，我们被分到不同班级，见面的机会渐渐少了，也没有特别保持联



络，但那天下雨的画面，却一直留在我的记忆里。每当遇到困难或感到孤单时，我总会想起那把伞，想起那曾经毫不犹豫的帮助。慢慢长大之后，我更加明白，那份温暖其实改变了，它让我学会主动关心别人。只要遇到没有带伞的同学，我都会上前

询问是否需要帮忙。念大学时，有一次突然下起大雨，我看到一位同学站在教学大楼门口发愁。我想起从前的自己，於是主动上前把伞借他，并告诉他宿舍号码，请他方便时再还。几天之后，他特地把伞送回来，还向我道谢，我们也因此聊了



起来，后来成为非常要好的朋友。

原来，雨伞不只是遮



阳避雨的工具，更是一种无声的关怀。当有人为你撑起一把伞，其实也替你的心撑起了一片晴空。也许有一天，别人会忘记我是谁，但没有关系，只要这份善意能像接力赛一样一棒接一棒的传下去，世界就会因为这一把把伞，而变得更加温暖。

# 《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** 2026年4月 No.220

ISSN 2070-9722

发 行：财团法人张荣发基金会

制版印刷：长荣国际公司文化事业部

创 办 人：张荣发

中华邮政台北字第1188号执照登记为杂志交寄

发 行 人：锺德美

地 址：台北市100012中正区中山南路11号9楼

编 辑：文教部

电 话：(886) 2-2351-6699 分机 6107

美 编：曾扬华

传 真：(886) 2-2391-5176

插 画：王意评

E-mail: ced@cyff.org.tw

封 面：侯彦贞《布拉姆斯》

网 址：edu.cyff.org.tw/monthly



4.1-6.30

張榮發基金會

2026

# 藝術季

5th

長榮海事博物館 免費參觀

## 4月

**3** (Fri)  
10:30-11:30

**花式開場秀**  
身登學樂舞・野柳國小鼓鑼序



**11** (Sat)  
10:00-12:00

**行善與悟道之間**  
儒道人生觀的比較 傅佩榮



**12** (Sun)  
14:00-16:00

**3rd 雙北學生街舞秀**

**24** (Fri)  
19:30-21:00

**娛人笑現場**  
娛人時代



## 5月

**2** (Sat)  
10:00-11:30

**健康很簡單**  
譚敦慈

**8** (Fri)  
19:30-21:00

**未來協奏曲**  
朱宥廷

**9** (Sat)  
14:00-16:00

**誰是老大**  
吳若蘭

**23** (Sat)  
18:00-19:00

**《小丑八怪 Overcooked》**  
創造焦點



## 6月

**11** (Thu)  
19:30-21:30

**2026藝術季音樂會**  
(活動地點：台北國際會議中心TICC)

**13** (Sat)  
14:00-16:00

**音愛生命音樂演講**  
沈鴻基樂團

**27** (Sat)  
14:00-15:30

**與昆蟲零距離**  
擾西的爬寵生態講堂  
呂嘉慶西



張榮發基金會保有活動修改、變更及取消之權利，活動詳情關注張榮發基金會FB或藝術季活動網站。