

道德

Morals

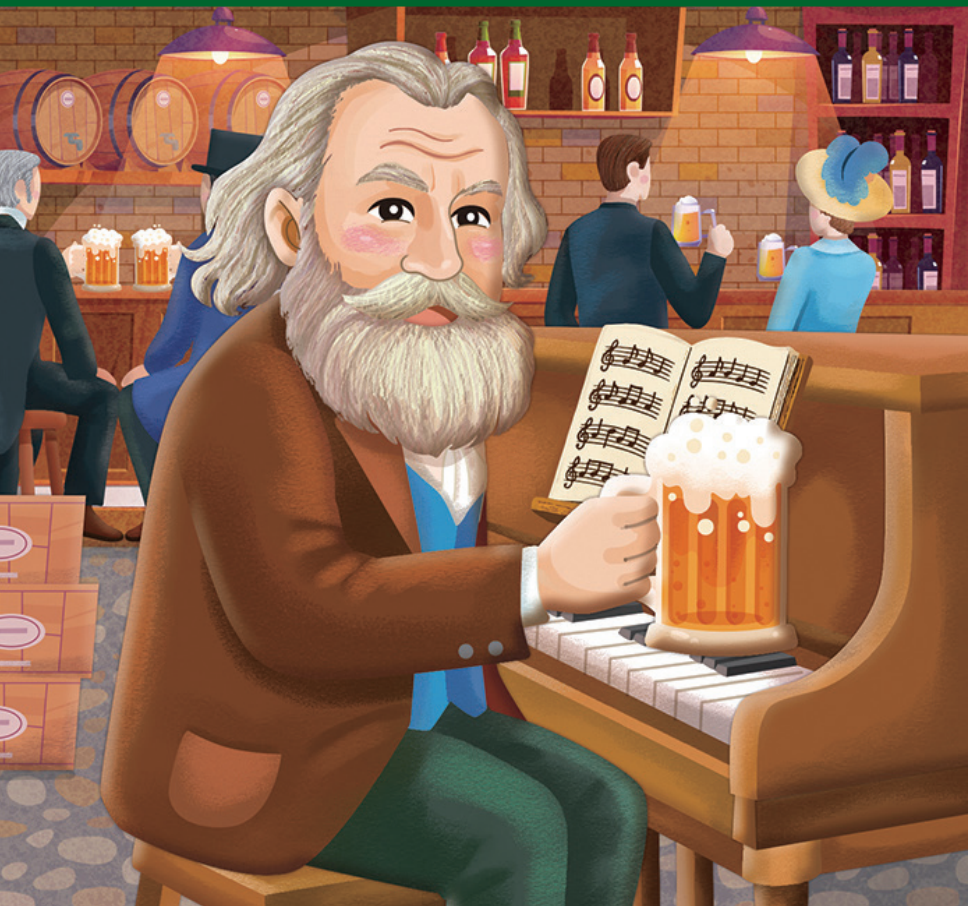
No.220

月刊

2026年4月號

2008年1月創刊

本月主題：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

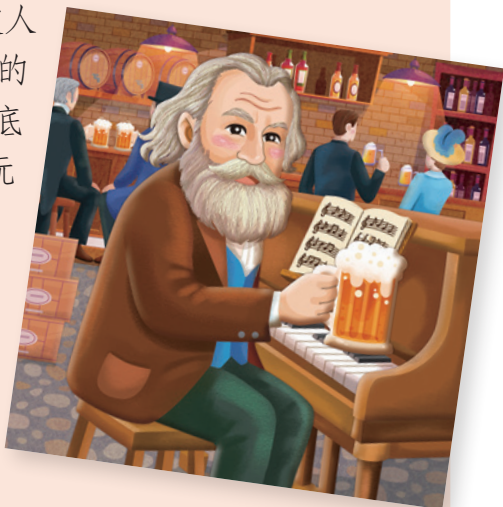
文／林煜智

布拉姆斯常被人形容成一位嚴肅的大鬍子，其實私底下他也有相當愛玩的一面。

他熱愛杯中物，維也納的在地小酒館是他最常出沒的地方。

朋友說，他雖然能寫出充滿深度的交響曲，但為人卻非常幽默、愛講冷笑話。有人形容布拉姆斯走路的樣子，總是慢吞吞、肩膀微微聳起，好像剛從酒吧出來。他也承認說：「沒有啤酒，我寫不出交響曲！」這種自嘲式幽默，讓他嚴肅的外表多了一點人味。

布拉姆斯或許不像蕭邦那樣浪漫，但他真實、直率、不裝腔作勢，或許正是這「帶點粗獷的人性」，讓他的音樂多了深沉的力量。





沒有信任就沒有友誼

回想起我的成長歷程，從童年的純真無邪、青春的懵懂探索，到如今步入大學的成熟穩重，每個階段都伴隨著不同的朋友在身邊，但真正能夠稱得上「誠信好友」的卻是屈指可數，這些珍貴的友誼，如同夜空中最閃亮的星，指引著我前行的方向，給予我無盡的力量與溫暖。

在我看來朋友之間信任的建立，是不能從朋友晉升到摯友最關鍵的一環，而信任的



文／謝仁倫



建立是非常困難的，它不僅需要一次次互助、履約、共事的結果檢驗，更需要時間的沉澱與淬鍊。

小學時期，瘦弱且矮小的我，經常被班上調皮搗蛋的同學欺負，他們會在我的桌椅、課本上亂塗亂畫，甚至趁我離開座位時，偷偷把我的椅子藏起來……。面對同學各種的惡作劇與嘲笑，當時自卑懦弱得我無力反抗，回到家也不敢對任何人說，只能半夜偷偷躲在被窩裡哭。

有一次，同學搶走我的帽

子玩起了傳接遊戲，在我被要的團團轉，著急的快要哭出來時，班長和他的兩個朋友站出來幫我解圍，不但替我搶回了帽子，還跟我分享他們的小點心。之後，每到下課時間，他們就會拉著我一起玩，不讓其他人欺負我，我們還組成了一個小團體，名字就叫做





「四大天王」，雖然現在的我看這四個字，可能顯得有點幼稚，但是對於當時的我而言，這四個字有著非凡的意義。

隨著時間的推移，我們的友誼並沒有因為畢業後彼此各奔東西而逐漸褪去，反而愈發深厚，不僅是在生活中相互關心、彼此照顧，更在精神上相互扶持、共同成長。每當遇到人生的重大抉擇時，我們總會第一時間想到「四大天王」，分享彼此的想法與感受。在這樣的信任與支援下，我們勇敢追求自己的夢想，不斷挑戰自

我、創造未來。

然而友誼並非一帆風順，在漫長的歲月裡，我們也曾因為一些小事產生誤會與爭執，甚至彼此懷疑、冷戰，但正是這些經歷，一次又一次的讓我們更加緊密連結。我們學會了用包容的心態去接納對方的不足與過錯；學會用溝通的方式去化解矛盾與誤解。在彼此的信任與理解中，也成就了這份歷久彌堅的友誼。

如今我們攜手走過了十數年的光陰，在這段旅程中，彼此共同經歷了歡笑與淚水、成



功與失敗，且無論歲月如何寒暑、生活如何改變，這段深厚的友誼始終如一、永不褪色。我們堅信，友誼是人生中最寶貴的財富之一，更明白只有用

信任去澆灌它、用時間去呵護它，才能在我們心中永遠綻放光芒。

身處在這個充滿變數的世界上，讓我們珍惜身邊每一位值得託付的誠信好友吧！用信任去溫暖彼此的心靈，在彼此的陪伴與支持下，一起勇敢前行、共同書寫屬於我們的美好人生篇章。



道德魔法師問問你：

- 作者被同學欺負時為什麼不敢反抗呢？若是你會怎麼做？
- 你覺得要維繫一段友誼，最重要的是什麼？



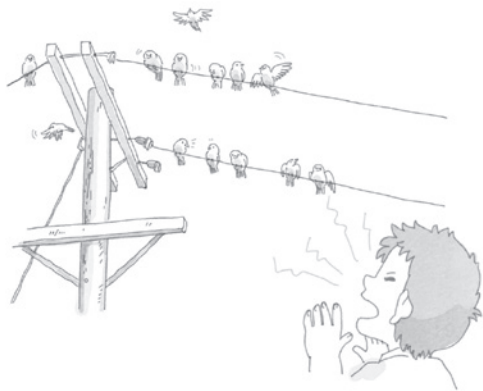
自由飛翔

文／彰化縣鹿鳴國中·黃羽彤

夏日午後向窗外望去，幾隻玩耍的鳥兒飛上飛下，在枝頭追逐嬉戲，偶爾低頭啄食散落的稻穀。早晨牠們清脆的叫聲，彷彿大自然的晨鐘，把整個世界都喚醒。

記憶中我的童年，也經常伴隨著這樣的聲音。那時候，我會撿拾地面上的小石子當作遊戲；會在田野間的田埂追逐奔跑；會仰望天空，對著潔白的雲朵出神；更會因為鳥兒能

自在飛翔而充滿好奇。小時候看見在天上飛的鳥兒，我總會幻想自己跳上樹枝與牠們玩耍，而每當看到電線桿上一整排的麻雀，總忍不住大聲的叫喊，使牠們成群飛起，那





個瞬間，天空被羽翼震動的聲響填滿，那份震撼與雀躍，始終刻在我的腦海，不曾忘記。然而，有一次經歷卻讓我迷惘與震撼。那天我騎著腳踏車出門，在路邊看見一隻麻雀躺在地上動也不動的，奇怪的是，牠身上並沒有明顯的傷痕。我思來想去不知道原因，只好回家詢問媽媽，媽媽對我說牠可能是誤吃了農藥。這時我才得知，田地的農夫，為了不讓農作被破壞而噴灑的農藥，成了鳥類生存的危機。

我曾看過一則新聞「廣泛

分布全球，被稱為全球數量最多的猛禽之一的『黑鳶』，卻在臺灣變得稀有少見。」出於好奇，我開始查閱資料後，才逐漸了解這事件背後真正的原

因。鏡頭轉回臺灣，正面臨經濟起飛的年代，不僅工業，連農業都有不少的技術改革，令許多農民頭痛的鳥害、鼠害問題也有了新穎的化學解方，那就





是帶著劇毒的「農藥」。當農民大量使用後，會吃稻作和稻穀的食穀性鳥類首當其衝，因急性中毒而成群倒在了田中和路旁，食腐性的黑鳶也因此受到波及，族群急速減少。隨著食物鏈循環，更多生物無聲消失，原本自由翱翔的鳥群，因人類的選擇而被迫墜落。

除了農藥外，都市化的腳步也同時壓縮了牠們的生存空間，棲息地被人破壞，改建成高樓，鳥兒只能勉強在房屋的冷氣口築巢，而噪音和環境的污染，也使牠們很難生存。

這讓我想起每次和家人出遊，車窗外的景色總在不經意間切換，我恍惚的看著車窗外從好幾片青綠色稻田的鄉下小鎮，變成被高樓大廈遮擋看不見景色的都市，只有零零散散的幾隻麻雀在空中孤單飛舞。

那一幕總讓我忍不住想：「原來屬於牠們的家到底去哪了？」答案顯而易見，因為人類的霸占，不給牠們一絲喘息的機會，奪走了牠們原本安寧的「家」，自由飛翔，本應該是鳥類最自然的權利，卻因為人類的慾望而成為了奢望。鳥



類的存在，是世界上不可缺少的，但逐漸壓迫下，牠們也變得難以生存，而當我們追求利益時，是否曾停下腳步，思考與萬物共存的責任？

推開窗，微風吹進房間，樹枝搖曳間，鳥兒依舊在高聲鳴叫，家門前的那棵大樹，成了牠們停下休息的地方。童年裡那些自由飛翔的鳥兒，彷彿和現在飛在空中的牠們重



疊……當失去庇護的牠們惶恐飛起時，該有多麼的悲傷？而那些被危害的鳥兒，要何時能再次無所畏懼的展翅高飛？

◎評審團這麼說：

文字細膩、在整篇文章中不時融入個人經驗與情感，且能循序漸進帶領讀者進入討論的議題中。本文旨在探討人類在使用農藥、都市化與工業化的過程中對生態造成的傷害，同時也觸及到保育與生物多樣性的探討，對社會有ESG與生命教育上的反思及正向啟發。

採取以對鳥類自由飛翔的兩個疑問句方式做總結，具有對人類行為反省的加強作用，不過每個段落太長不易閱讀。



人生的畫布

文／高雄市鹽埕國中·馮喬立

人生像一張宏大的畫布，我們不斷在上面作畫。每一次選擇，都是一筆色彩，稍有不慎，就可能改變整幅作品的樣貌。最終呈現的畫風，正是靈魂深處最真實的倒影——因為「選擇」，決定了我是誰。

國小六年級時，同學們紛紛思考要就讀哪所國中。那時我面臨兩個選擇：一是聽從父母的建議，選擇就讀阿公家附近的明星國中，走升學路線；

或選擇離家近的公立國中，與朋友們一起成長。而我選擇了後者，因為希望能和朋友們互相扶持，在青春的三年裡一起努力。然





而，這個決定卻引起父母強烈的反對，他們認為我不該為了友情放棄「更好的前途」。那

段日子，我心如枯木，甚至連夜晚燦爛的星光在我眼中都顯得暗淡。

但我仍決定堅持自己的選擇，為了證明這不是任性，而是經過審慎思考，我報考了學校的資優班考試。為了備考，我幾乎每天苦讀到半夜，模擬試題寫到手痠，眼睛乾澀的睜不開。雖然辛苦，但也因此收穫了知識與自信。當我拿到資優班的錄取通知那一刻，我知道我終於為自己的選擇添上了最燦爛的一筆。進入國中後，我與同學們相處融洽，彼此扶



持，共同成長。看到我過的開心、穩定，父母也逐漸理解並尊重我做的決定。那時我才明白，真正的說服不是爭辯，而是用行動證明自己的選擇。

有時我會想到我最敬佩的棒球選手——周思齊。

他曾經有機會挑戰海外舞臺，卻選擇留下來，為臺灣棒球奉獻青春。當他因傷勢陷入低潮時，也沒有放棄，而是轉任教練、用經驗帶領學弟。他在退役時說過：「選擇留下，是為了讓下一代看到努力的價值。」這句話深深打動我。人

生的每一次抉擇，也許都伴隨風險與不被理解的聲音，但真正的勇氣，不是追求最亮的舞臺，而是願意在平凡中，誠實面對自己的信念。我想起那段夜以繼日準備考試的時光，雖然沒有任何掌聲，但我在自己的畫布上，畫下了第一筆堅定的色彩。

就像周思齊選擇留下，他盡力揮出的每一棒、帶領的每一場球賽，都在為人生上色，描繪出責任、信念以及愛的光芒。這次的選擇或許只是人生畫布上一抹小小的色彩，但正



是這一筆，讓整幅畫更完整。我學會了，選擇不只是挑選，更是一種對自己負責的勇氣。人生的畫布仍在延展，而我會繼續提筆，用每一次抉擇為它

上色。無論色彩深淺、筆觸輕重，那些交錯的線條，都會構成屬於我自己的風景。

當我回首這段來時路，我想，我已在這幅畫上描繪出最重要的一筆——那是屬於我自己的選擇，也是我成為自己的開始。

◎評審團這麼說：

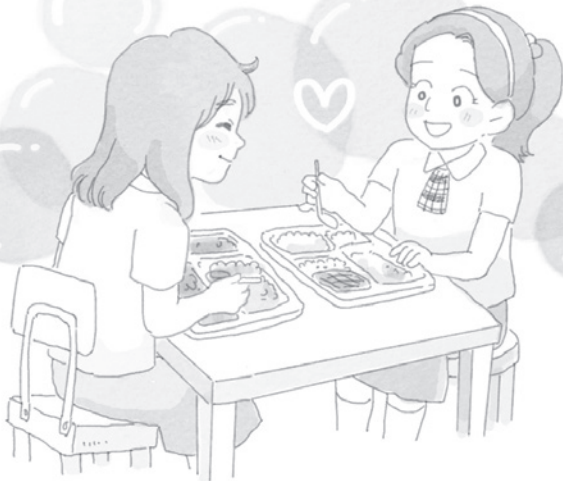
真正的說服不是爭辯，而是用行動證明自己的選擇是對的。作者以自己考上公立國中資優班的過程，加上棒球員周思齊的選擇做為素材，成功訴求在人生的畫布上，每個人都該擇己所愛，勇敢畫出屬於自己的色彩，是青少年展現自我的勵志文佳作。



時光偷不走的友誼

在陽光灑滿的高中教室，
我與她坐在前後排。她有一頭
烏黑的短髮，總是喜歡低著頭
專注寫筆記，眉眼間帶著一股
溫柔的安靜。起初，我們並不
熟悉，只是偶爾寒暄幾句，然
而，一次在學生餐廳的偶遇和
交談，讓我們一拍即合，成為
了很好的「飯友」，關係也逐
漸變得深厚。

高三那年，考試的壓力如
同一座無形的山，壓在每個人



文／吳誼靜



肩上。一次模擬考，我考的極差，心情跌落谷底。她注意到我的失落，遞給我一片巧克力說：「一次小考而已，沒事的啦！」我抬起頭，看見她眉眼彎彎的笑意，那一刻竟有種說不出的暖意湧上心頭。後來我們悄悄的溜到操場，躺在草坪上盡情吶喊，暢談著未來。那段日子我們一起打拚，互相加油，分享各自的祕密和夢想。

只是造化弄人，命運似乎總喜歡設置一些轉捩點，來考驗彼此的關係。考試結束後，我們分別考取了不同學校，雖

說相隔並不遙遠，但忙碌的學業和新生活的衝擊，還是讓我們的聯繫逐漸遞減。起初，我們經常在網路上聊天，分享大學的新鮮事。然而，隨著時間推移，課程、社團和實習占據了愈來愈多的時間，線上聊天的頻率也慢慢減少。

那是一種微妙的疏離感，像是鬆緊帶在拉扯之間漸漸鬆弛。我們不再像從前一樣隨時隨地傾訴彼此的心事，我有時甚至會懷疑，我們的友誼是否還在。一次，她發來一則訊息「妳最近好嗎？」我盯著螢幕



許久，不知該如何回覆。在螢幕上反覆斟酌確認打好的文字，最後卻只是



簡短的回了句「挺好的」。

直到十九歲生日那天，我正為了期中考試焦頭爛額時，收到一封她的來信，信封裡裝著一張小卡片和一條手工編織的手鍊。卡片上的字跡熟悉而溫暖「生日快樂！我們都在努

力奔跑，雖然方向不同，但我一直都在為妳加油。」頓時，淚水模糊了我的視線。她對我們的友誼仍然保有如此真摯的信任，而我卻被那些無謂的距離和冷淡的表象迷惑了。

那晚，我打電話給她。她的聲音透過電話傳來：「我就知道妳會打來。」我們聊了很久，彷彿重新回到了高中的課桌旁。她分享了大學生活中的點點滴滴，我則講述備考中的艱辛與壓力。我們又一次打開了彼此的心扉，那個疏離的結似乎一下子被解開。



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？我們曾在那裡約定，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時的沉默或誤會而遠離。他們是人生道路上的一盞明燈，在無助迷茫時為你指引方向；他們是冬日裡的一杯熱茶，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。



張榮發基金會攜手青藝盟 打造SEL課程教孩子「戲」說情緒



文／財團法人張榮發基金會

教育部於二〇二五年頒布社會情緒學習（SEL）中長程計畫的第一期五年計畫，希望幫助學生建立自我理解與認同，並培養溝通互動的能力。張榮發基金會長期深耕於中介學校藝術教育，並與青藝盟合作「牽風箏的人——全國中介學校戲劇教育輔導支持陪伴計畫」，透



· 張榮發基金會連續兩年贊助青藝盟「牽風箏的人」專案，鍾德美執行長（第二排左四）前往基隆中山高中國中部大德分校觀課，與師生一同合影。



過為期兩年的課程，結合身體動作、聲音、角色以及故事創作，輔導家庭失依、貧困或有中輟之虞的學生，提升情緒管理與社交技巧。

張榮發基金會鍾德美執行長，去年親自前往基隆市立中山高中中國中部大德分校，參與戲劇課程。她與同學們一起圍圈而坐，先從尋找夥伴遊戲開始破冰，大家再輪流以特定詞語開頭的句子來接龍，即興創作故事。同學們的想法天馬行空，逗得鍾執行長笑聲不斷，也讓課堂氣氛瞬間熱絡起來。

鍾執行長勉勵同學：「人生就像一座大舞台，有時候你可以盡情做自己，有時候卻要扮演自己不喜歡的角色，若能敞開心胸，勇敢突破自我，每一次演出都是學習與成長的機會！」



· 張榮發基金會執行長鍾德美（左一）與青少年表演藝術聯盟執行長余浩璋（中）一同拿著象徵小夥伴的玩偶與戲劇課同學合影。



該計畫將社會情緒學習完美融入戲劇課程中，負責授課的張哲誌老師、黃悅娥老師與學生相處將近半年，課程從情緒出發，讓學生先了解自我與同學，再慢慢進階到角色扮演與創作，他們驚喜的發現學生即使遇到不太擅長的遊戲或表演，需要多一些時間理解和準備，仍然勇於嘗試，慢慢形成一股積極的風氣。同學之間也會互相鼓勵、幫助彼此，在不知不覺間感受到理性溝通、情緒同理與團隊合作的價值。

中山高中國中部大德分校

郭英傑主任對學生的改變更是印象深刻：「孩子們在一個安全、非評價性的環境中，嘗試用角色說出平常不敢說的話、用肢體釋放壓抑的情緒，從最初的害羞、不願表達，到後來能夠自然的在台前呈現角色，每一次參與都是強化心理韌性的過程。」張榮發基金會不只將藝術帶入校園，旗下長榮交響樂團也在國際指揮大師梵志登領軍下，於世界各地巡演，期盼以美妙的樂章釋放愉悅的多巴胺，紓解現代人繁重的生活壓力。



讓我為你撐傘吧！

有一天，我在學校準備

回家，外頭下著傾盆大雨，

自己卻忘了帶雨傘。當時我

手中還抱著開學剛發的新課

本，若被雨淋濕就麻煩了。

我站在教室外的樓梯口，看

著同學們撐著傘匆匆離去，

雨水打在

地上濺起

水花，心

裡既著急

又無助，

只能默默

祈禱這場



文／永新



雨快點停下來。

正當我無計可施時，一

位同學走到我身邊，輕聲對

我說：「我幫你撐傘吧！」

我一開始有些不好意思，覺

得會麻煩到他，連忙搖頭說

不用。但他笑著回答：「幫

助同學是應該的呀！」語氣

自然又真誠。於是，他替我

撐著傘，小心翼翼的把傘往

我這邊多挪一些，自己反而

淋濕了半邊肩膀。就這樣一

邊走，一邊聊著課堂上發生

的趣事，不知不覺就到了家

門口。那一刻，我心裡滿是

感動與感謝。

後來，我們分到不同班

級，見面的機會漸漸少了，



也沒有特別保持聯絡，但那
 天下雨的畫面，卻一直留在
 我的記憶裡。每當遇到困難
 或感到孤單時，我總會想起
 那把傘，想起那次毫不猶豫
 的幫助。慢慢長大之後，我
 更加明白，那份溫暖其實改
 變了我，它讓我學會主動關
 心別人。只要遇到沒有帶傘

的同學，我都會上前詢問是
 否需要幫忙。

唸大學時，有一次突然
 下起大雨，我看到一位同學
 站在教學大樓門口發愁。我
 想起從前的自己，於是主動
 上前把傘借他，並告訴他宿
 舍號碼，請他方便時再還。
 幾天之後，他特地把傘送回



來，還向我道謝，我們也因此聊了起來，後來成為很好的朋友。

原來，雨傘不只是遮陽



避雨的工具，更是一種無聲的關懷。當有人為你撐起一把傘，其實也替你的心撐起了一片晴空。也許有一天，別人會忘記我是誰，但沒有關係，只要這份善意能像接力賽一樣一棒接一棒的傳下去，世界就會因為這一把把傘，而變得更加溫暖。

《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：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 2026年4月 No.220

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《布拉姆斯》

網 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
吳為爵

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。