

道德

Morals
月刊

No.221
2026年5月號
2008年1月創刊

本月主題：謙遜——自己的言行舉止要謙虛恭順



財團法人張榮發基金會
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



封面故事

蕭邦

文／林煜智

蕭邦被譽為「鋼琴詩人」，他創作的圓舞曲、夜曲，浪漫的令人沉醉，但在他短暫的三十九年人生中，並不總是如此浪漫。而他最轟動的一段感情，就是與女作家喬治桑的愛情故事。



兩人相愛九年，但爭吵不斷，關係像極了一部愛情小說。喬治桑性格獨立又強勢，而蕭邦纖細敏感又體弱多病。當他生病時，喬治桑曾抱怨說：「照顧他，就像多了一個小孩。」最終，兩人以分手收場。

蕭邦的音樂因此更添一種帶淚的溫柔。或許，他最真實的浪漫，不是在戀愛裡，而是在琴鍵間，把心中說不出口的痛苦化成旋律。



在廣大的世界裡學會謙遜

文／阿婕

從小到大，一直都希望把書讀好、把事情做好。總覺得只要夠努力、夠認真，就可以擁有順利圓滿的人生。

可是長久下來只顧讀書，不但忽略了身體，也忽略了生活。最後健康狀況變得非常不好，甚至有好幾年連家門都很難踏出去。那時候，我才開始重新思考：人生到底是為了什麼？難道只是一直拚命讀書、追求成績嗎？經過幾年調養，身體漸漸好轉，我開始嘗試出

門踏青，後來更有機會前往美國開啟一場探險之旅。

我在又長又直的公路上，開了好幾個小時的車，眼前的景色始終是一望無際的荒野。這條公路像一條不斷往前延伸的絲線，公路兩旁幾乎什麼都沒有，只有很遙遠的地平線。天地很大，人走在其中，如同一隻小螞蟻。

在那樣的地方，我忽然有一種很深的體會，以前總覺得自己的生活、煩惱很重要，但



當我站在這樣廣闊的天地裡，才發現自己只是世界極其渺小的一部分。

旅途中，我去了很有名的胡佛水壩。站在水壩前，深受眼前景色所震撼。那座水壩非常巨大，橫跨在峽谷之間，看起來非常壯觀。很難想像，人類竟然可以在那樣險峻的環境下，完成如此雄偉壯麗的水利工程。

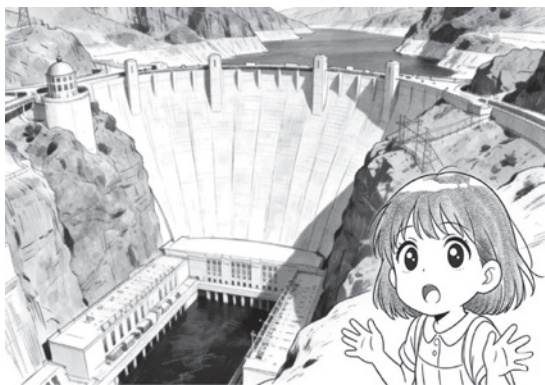
看到這樣的建設，覺得人類真的很偉大。我們用智慧和努力，完成了許多看起來不可能的事情。不過我也曾聽說，

當年在建造水壩時，

營建工程非常艱難，甚至有不少工人因為施工而失去了

生命。一想到這些，就更覺得這個工程得來不易，也更加佩服那些默默付出的人。

從加州一路開到內華達，





沿途大多都是荒野，偶爾才會看到一個小小的休息站，或幾棟孤零零的房子。那樣的景象，和我過去的生活很不一樣。在那安靜又廣闊的環境裡，我不禁回想，從小到大，很多人告訴我許多「不可以」和「不應該」，好像人生有一套標準答案，只要照著走就不會錯。



於是我們很努力的按照規則生活，希望可以對每一件小事。慢慢長大後，有時卻會發現，如果一直被這些「應該」框架，反而會讓自己失去許多可能性；很多事情不敢嘗試，很多想法也不敢去做。

當我經歷過身體的低潮，又看到如此遼闊的世界，我才慢慢明白：生命，其實是自己的。每個人都可以去體驗自己想嘗試的事情，也可以去實踐自己各種的想法。有人喜歡穩定的生活，有人喜歡冒險和探索；有人想專心工作，有人想



多花時間陪伴家人。雖然選擇都不一樣，但其實都沒有一定的對錯。

也因為這樣，我開始理解「謙遜」的另一種意涵。謙遜不只是覺得自己渺小，更是一種尊重別人的態度。有時候，我們會覺得自己的想法是正確的，就很想告訴別人應該怎麼做、應該怎麼生活。可是世界這麼大，每個人的人生經驗都不同，想走的路也不同。也許我們覺得好的選擇，對別人來說不一定合適。所以與其一直告訴別人「應該怎麼活」，不

如抱持謙遜的心，學會尊重每個人的選擇。

站在荒野的公路旁，我感受到自己的渺小；站在巨大的水壩前，我又感受到人類的偉大。這兩種感受其實可以同時存在，正因為知道世界很大、自己懂的其實不多，我們才更容易保持謙遜，也更願意、更能夠去理解別人。



道德魔法師問問你：

- 你是否曾經到過哪些地方，讓你感到自己很渺小？
- 作者說謙遜就是尊重別人，你認同這個想法嗎？



拜託！讓我過一下好嗎？

文／桃園市大坡國中 · 黃宇韻

在日常生活中，救護車是十分常見的特殊車輛。它奔波在城市與鄉村的大小巷弄間，象徵著一個生命的延續，更承載著一個家庭的希望。然而在救護員拚命與死神拔河、爭取時間的同時，卻因為一些人未禮讓救護車，甚至惡意阻擋而困在車陣中，不僅增加救護員的困擾，也讓病患的生命更岌岌可危。曾經榮獲臺灣十大傑出救護技術員的王珏璋說過：

「世界上最遙遠的距離不是天與地，而是救護車在你附近，但卻沒人禮讓而來不及去救你。」可見未禮讓救護車，將導致不可彌補的傷害，甚至是生命殞落。

在我的生活中也時常遇到





救護車經過，不管是一一九或民間救護車，爸媽絕對都會禮讓，就算前面是紅燈也毫不猶豫。因為救護車駕駛怕傷到車內的病患和醫護人員的安全，不能夠隨便超車和變換車道，只能依賴一般民眾讓路來換取

最快的速度。爸爸媽媽都跟我說：「這不只是禮讓，而是挽救一條生命和一個家庭，倘若有天發生意外時，也會希望別人禮讓！」

新聞曾經報導，高雄有一輛貨車占據馬路中央，完全無視救護車鳴笛和警示燈，足足擋了兩分鐘，導致車上的傷患搶救無效；北部更有過駕駛惡意阻擋救護車的爭議事件，車輛駕駛不但沒有禮讓救護車，甚至還對車上的救護人員比中指。對於氣若游絲的病患及心急如焚的家屬來說，真是情何

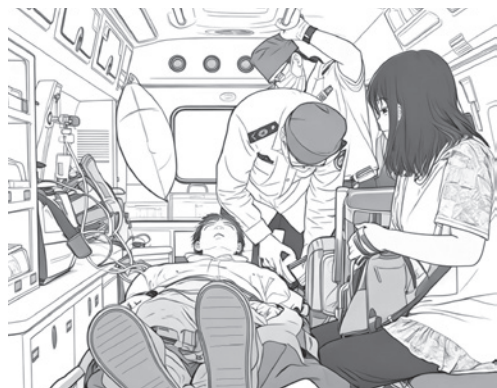


以堪！這些熱鐵烙膚的案例，凸顯禮讓的重要性。禮讓不僅是尊重他人的表現，也是促進人際關係的方法。在道路上的禮讓，更有助於提升交通的順暢，減少傷亡。

現實生活中，人們常常為了爭區區的幾秒鐘，而冒險搶黃燈、闖紅燈或超速。在這違規的瞬間，有些人僥倖全身而退，有些人終生殘廢，更有些人魂斷十字路口，令人不勝唏噓；但救護車的情況就大不相同了，這幾秒鐘對車上的傷患來說，是命懸「儀器」、生命

攸關的瞬間。如果每個人都跟救護車競速，不但容易肇事，也會讓車上的人員和傷患陷入危機中。也有一些駕駛不是故意不讓，而是一緊張，就不知該如何避讓。

交通部為了讓駕駛明確知道如何避讓，以及避免惡意阻





擋，也制定了道路交通安全的相關規則，讓道路的禮讓觀念更容易執行與落實。

臺灣的車輛眾多，道路狹窄，人們讓出一小步，就可以幫助社會和諧邁進一大步；禮讓救護車，不僅是讓出道路，

更是護住生路。期許未來能用「拜託」，每位駕駛就能自動禮讓救護車。

◎評審團這麼說：

禮讓救護車的議題很生活化，卻是社會上至今仍普遍存在的問題與現象，從命題稀有性與引述十大傑出救護技術員的話當起手式看，已為這篇文章加了不少分。

文中有生活中的所見與體驗、父母的提醒及新聞的所見所思，最讓人欣賞的是結尾以「未來能不用拜託」與主題反向陳述的用法，來期許帶來的改變。

「命懸儀器」的瞬間，了解作者意思，但用命懸一線約定成俗的成語會更好。



選擇善良，遇見更好的自己

文／高雄市鹽埕國中·張曉郡

有時候，只是一個小小的選擇，卻能讓我們更清楚的看見自己。那一天，我一如往常走在回家的路上，卻在十字路口前，做出了一個讓我至今印象深刻的決定——要不要伸手扶一位陌生的老太太。

當天下午，車流比平常還多。等紅燈時，我注意到一位老太太神情焦慮，她試著往前走，卻被呼嘯而過的車嚇得又急退了回來。人行道上人來人

往，但始終沒有人停下腳步。

我看著那幕，心裡掙扎著要不要上前幫忙？突然，我想到新聞上那些「好心扶老人反被誤會」的報導，心裡冒出一絲害怕：如果她不需要幫忙，或覺得我多管閒事，怎麼辦？可下一秒，我看到她雙腳微微顫抖，手上的拐杖也在抖。那一刻我心想，如果因為害怕被誤會，而讓她獨自冒險，那我的善良又算什麼？



綠燈亮起，我深吸了一口氣，走上前輕聲問：「奶奶，我可以扶您過馬路嗎？」她愣了一下，隨後露出世上最溫柔的笑容，點了點頭。我伸出手握住她時，雖然感覺到她微微發抖，但那股力量卻意外的溫暖。我們一步步走過斑馬線，

汽車靜靜停在兩旁，路人的目光落在我們身上。我忽然覺得這條平凡的斑馬線，變得特別長，也特別重要。到了對面，她拍了拍我說：「孩子，謝謝你，想不到這世界上還有人願意停下來。」那一刻，我的心被填滿，不是因為被稱讚，而是明白了幫助別人，其實也會讓自己變得更勇敢、更溫柔。

回家路上，我一直在想：為什麼我會猶豫？是害怕被誤會？還是害怕承擔後果？有時候，我們不是不知道怎麼做是對的，而是害怕付出的代價。



假若每個人都因為害怕而選擇沉默，那這世界的溫度會少一分，冷漠就會多一分。從那天起，我開始注意生活中是否有需要幫助的人，像是提著重物的鄰居、在公車上搖搖晃晃的老人。這些看似微小的舉動，不僅讓我幫助了別人，更讓我「扶」起了那個願意主動關懷的自己。

有人說，良好的品格，是在沒人看見時仍能選擇善良。那天扶老太太過馬路的經驗，讓我真正明白這句話。選擇，不只是行動，更是一種態度。

每一次選擇是否伸手，都是在選擇成為什麼樣的人。

我希望自己，永遠都能選擇善良——因為選擇善良的那一刻，我遇見了更勇敢、更美好的自己。

◎評審團這麼說：

扶老太太過馬路是再尋常不過的小事，一路來在作品中常常出現這場景，也被拿來小題大作，不過莫以善小而不為，在寫作上能談得好的作品不多。

本文的特點是能把一件再基本不過的善舉寫得頭頭是道，而且內容聚焦與呼應主題，更將善良如何轉化成更好的自己，有完整的文字呈現，是篇八股議題的佳作。



天行健，君子以自強不息

文／瑞雪

「天行健，君子以自強不息」這是句古語，卻給了我向上的勇氣。

從小到大，我始終都是不被看好的那個，相貌平平，成績一般，彷彿這輩子就只能這樣了。一路走來，我感覺確實有運氣成分，但是更多的還是要有一顆不服輸的心。

小學時的我，是課堂上的「活躍分子」，不是踴躍回答問題，而是把毛毛蟲偷偷放進



同學的鉛筆盒；在黑板上畫老師的畫像；放學路上帶著一群小跟班去偷採水果。那時的成績單，紅色的叉比圈來的多，班導師常摸著我的頭嘆氣「這孩子腦袋靈光，就是沒用在對



的地方」。

國二之前，我的考試成績穩居班級中後段。父母的嘮叨從「好好學習」變成「別惹事就好」，我也心安理得的當起了「佛系學生」，覺得日子就該這樣隨心所欲。

國三那年，或許是青春期的幡然悔悟，又或是怕辜負父母眼底的期盼，我開始象徵性的翻起課本。但基礎太差的我，面對幾何函數依舊一頭霧水，英語單字背了就忘。大考前的模擬考，我依然在及格邊緣徘徊，誰也沒想到我竟能考

取當時的明星高中。

我拿著錄取通知書走進教室時，才發現自己闖入了一學霸雲集」的修羅場。同學們討論的是競賽難題，筆記本上寫滿了我看不懂的公式定理，就連老師講課的語速都比平常快了一倍。第一次考試，我不意外的考了倒數第一，各科成績與同學的差距足足有幾十分。而這也是我第一次嘗到了自卑的滋味。

這次挫敗沒有讓我放棄，反而激起了我骨子裡的韌性。班上競爭激烈又殘酷，每次考



試都有人進步有人退步。我也曾無數次在深夜崩潰大哭，看著依舊徘徊在中後段的成績懷疑自己。但擦乾眼淚，我還是拿起筆繼續寫試題，因為知道自己沒有學霸的天賦，只能靠勤能補拙來彌補。

高中三年，我就像一隻緩慢爬行的蝸牛，一步步追趕著前方的身影。到了學測那天，我懷抱著忐忑又平靜的心情走進考場，把三年來的努力與堅持都傾注在筆尖。

當國立大學錄取通知書寄到家裡時，父母激動得熱淚盈

眶，而我卻異常平靜。回首來時路，從小學時的調皮搗蛋，到國中時的渾渾噩噩，再到高中的咬牙堅持，我終於明白，所謂的「運氣」不過是努力的基礎，所謂的「逆襲」不過是堅持的結果。

如今漫步在大學校園，看著身邊才華橫溢的同學，我依然清楚自己不是最聰明的那一個。但這段從吊車尾到大學生的經歷，讓我更認識了自己：我沒有天賦異稟，卻有著不服輸的韌性；我曾迷茫彷徨，卻從未放棄前行。



稻子裡的生命

文／劉東昇

我出生在鄉下農村，河水靜靜流淌，樹枝輕輕搖曳，山水如畫，這正是我記憶中的家鄉景色。

我尤其懷念插秧時節，整個鄉鎮都會沉浸在一種忙碌的氛圍中。天還未亮，大人們已經扛著鋤頭、背著秧苗走向水田，他們捲起褲管，雙腳深深陷進泥田，在臺灣特有的悶熱潮濕空氣裡，汗如雨下。特別的是，我從沒聽過他們抱怨，

田埂間迴蕩的永遠是爽朗的笑聲和高亢的吆喝，彷彿是這片土地特有的語言。

小時候，經常在田間遊蕩的我，常常出神的看著大人黝黑的背脊，在烈日下彎曲成優美的弧線。他們手指靈巧的將一株株嫩綠的秧苗分開，再穩穩的插入泥中，動作精準而富有韻律。那一刻，人與土地達成了某種神聖的契約——秧苗需要在這片泥濘中扎根，正如



生命需要在不完美的土壤裡，展現向上的生命力。這畫面有種柔美與力量的巧妙結合，那是苦與甜所交織成的震撼交響樂曲。

到了收割時節又是另一番考驗。秋天的稻田一片金黃，沉甸甸的稻穗低垂著頭，彷彿

是在向大地致敬。大人們拿著鐮刀走進及腰的稻浪，水稻鋒利的葉子像無數把小刀劃過肌膚，稻穀產生獨特的細密搔癢感瞬間佈滿全身。然而大人們依舊滿臉笑容，用爽朗的音調說著：「這稻子真飽滿啊！今年又是好收成！」他們的笑聲在稻田裡此起彼伏，將勞作的艱辛化作豐收的喜悦。

從青秧到金穗，從春種到秋收，我目睹了生命如何歷經浸泡、曝曬與風雨，最終走向豐碩。稻子需要先在泥濘中扎根，在風雨中挺立，才能迎來



這份收成。這土地教會我的第一課，便是從容接納過程的艱辛，並將其視為豐收不可或缺的一部分。那些黝黑的皮膚、深深的腳印、田埂間的吆喝，都沉澱為一種無言的信仰：真正的堅韌，是在於認清生活的不易之後，依然能彎下腰，一次次將希望的秧苗，插入現實的泥土。

這些記憶，成了我生命中最飽滿的底色。它不聲張，卻有力；不華麗，卻恆久。就像家鄉的稻子，一季季輪迴，一次次重生，在沉默中完成生命

的全部敘事。每一株稻子都知道，要想見到陽光，必先穿越黑暗的泥土；要想結出碩果，必先承受風雨的洗禮。

這份源自大地的堅韌，將永遠流淌在我的血脈裡。當風雨來襲時，我會想起那些在泥濘中依然高歌的身影；當困難降臨時，我會記起稻穀如何在風雨中愈加深沉的金黃。

生命如稻，其質在不屈；人生如耕，其貴在堅持。在這片永遠生長的土地上，我將以堅韌為種，以希望為苗，靜待每一個豐收的季節。



鼓動藝術之心

張榮發基金會藝術季驚喜登場

文／財團法人張榮發基金會

深獲好評的「張榮發基金會藝術季」，今年邁入第五屆，未來每年四到六月都將如約而至，在春暖花開的時節，邀請民眾一起前來享受這場藝文盛宴。「二〇二六張榮發基金會藝術季」於四月三日在基金會舉行開幕活動，以「打開藝開罐，驚喜看不完」為標語，號召全民共襄盛舉。期盼透過精彩多元的展演，與深入淺出的講座，為社會注入兼具青春活力、文化永續、跨



· 「2026年張榮發基金會藝術季」於4月3日盛大開幕，基金會執行長鍾德美（第一排右四）與新北市野柳國小校長邱華璋（第一排左三）、野柳國小鼓獅隊師生及身聲擊樂團合影。



域共創等特質的藝術能量。

開幕活動特別安排新北市野柳國小鼓獅隊及身聲擊樂團擔綱演出，用最純粹的節奏，敲響藝術季的第一道音符！同時呈現藝術從校園扎根，到專業領域開花結果的成長軌跡。基金會執行長鍾德美致詞時表示，創辦人張榮發先生生前就十分熱愛藝術、經常贊助藝術家，希望透過舉辦藝術季免費活動，吸引更多來體會藝術的魅力。而參與表演的野柳國小，正是本會與新北市合作的「藝術深耕教學計畫」扶植學

校之一。因此，該校邱華璋校長也親率師生熱情參與，表達對基金會深耕藝文教育、造福無數學子的感謝之情。

本屆藝術季節目策劃深具全人關懷精神，邀請哲學大師傅佩榮教授主講「行善與悟道之間：儒道人生觀的比較」，藉先哲智慧來解決現代生活困境；「無毒教母」譚敦慈老師則分享健康管理新知，引導民眾建立有益身心的生活規範。表演藝術領域方面更涵蓋多元形式，包括街舞、漫才、戲劇、歌唱、古典樂等等。其



中，不乏新生代藝術團隊的創作結晶，如創造焦點《小丑八怪》的馬戲劇場美學，和玫瑰墓樂團結合生命故事的「音樂生命」音樂演講。甚至，首度將觸角延伸至生態教育，透過昆蟲擾西的「與昆蟲零距離」講座，開啟對生命理解、自然保育與人文科普的跨域對話。

此外，本會所屬長榮海事博物館於藝術季期間將開放這座海洋文化資產寶庫，讓全民免費參觀，擁有近距離觀察各國船模與海事珍品的機會，落實文化平權理念。一期一會的

張榮發基金會藝術季，不僅僅為藝文團體提供發光發熱的免費平台，更是為下一

代的文化軟實力奠定基礎；在如今眾聲喧嘩的文化版圖上，連結不同族群與世代的價值認同，亦在日復一日的的生活步調中，找回最初接觸藝術的那份悸動。節目詳情與免費報名資訊，請上「張榮發基金會」臉書或活動官網查詢。



·「2026年張榮發基金會藝術季」由野柳國小鼓獅隊揭開序幕，帶來傳統廣東醒獅演出。



不懂就問的勇氣

文／才芬

在班上小安是各方面都

表現不錯的學生，因為成績

優異，也經常獲得老師的稱

讚，但是在他的心裡卻很在

意同學對他的看法，還有同

學有沒有找他一起玩。

因為家教甚嚴，規定高

中之前不能玩手機。不過班

上同學下課之後，都有使用

手機的時間，他們一起揪團

玩遊戲、交流偶像的資訊，

或是分享彼此的生活，這些

種種小安完全不懂、也無法

融入。小安好幾次要求父母



讓他使用手機，也告訴父母
自己在班上的窘境，但始終
沒有成功。

好長一段時間，小安下

課時都只能坐在座位上預習
功課，心裡卻不斷的說服
自己「我一點都不羨慕！」
「我才不想跟他們玩！」雖
然內心這麼想，但是小安自

己清楚，其實他很想跟同
學們玩在一起，只是礙於面
子問題，拉不下臉，只好假
裝不在意。





直到有一天，阿建拉著

小安一起和同學玩，當同學

討論著昨天晚上大家玩遊戲

的趣事時，小安心中再次浮

現那種無法融入的尷尬、不

安，同學阿建發現小安的沉

默，於是就跟小安解釋昨天

發生了什麼事情，小安聽完

也跟著開心的笑了。

之後，小安變的經常和

同學一起聊天，若是有聽不

懂的地方，就會問阿建或其

他同學，同學也都會耐心的

解釋跟說明。最終小安找到

了一條新的生存之道，原來

只要鼓起勇氣，不懂就問，

就算沒有手機，也可以和同

學打成一片。

《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 道德月刊/2026.5 25
地址：100012 臺北市中正區中山南路 11 號 9 樓

人生啓訓



莫過於說謊
在這個世間上
最悲哀的事

莫過於對萬物皆有情
在這個世間上
最美麗的事

莫過於為別人奉獻而不求回報
在這個世間上
最令人尊敬的事

莫過於羨慕別人的生活
在這個世間上
最醜陋的事

莫過於沒有工作可做
在這個世間上
最空虛的事

莫過於做人沒有教養
在這個世間上
最悲慘的事

莫過於一生中都有工作
在這個世間上
最快樂且最棒的事



道德月刊

2026年5月 No.221

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：楊入凡

E-mail: ced@cyff.org.tw

封面：侯彥禎《蕭邦》

網址: edu.cyff.org.tw/monthly

全臺小學暨幼兒園繪畫比賽



參賽資訊

徵件日期

03_01
06_22

2026 第十四屆

彩繪 趣奇

比賽主題 海洋環保與館藏船舶 參賽資格 幼兒園與國小學童

國小低、中、高年級組

特優 (每組2名)	現金 5,000 元 + 獎狀
優選 (每組2名)	現金 3,000 元 + 獎狀
佳作 (每組約10名)	現金 1,000 元 + 獎狀
天使小畫家 (20名)	現金 1,000 元 + 獎狀

幼兒園組

船奇小畫家 (小班~大班共20名) 市價 NT\$1,000 大禮包

主辦單位



長榮海事博物館
EVERGREEN MARITIME MUSEUM

協辦單位



長榮海運
EVERGREEN