

# 道德

Morals

No.221

月刊

2026年5月号

2008年1月创刊

本月主题：谦逊——自己的言行举止要谦虚恭顺



財團法人張榮發基金會  
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



## 封面故事

## 蕭邦

文／林煜智

蕭邦被誉为「钢琴诗人」，他创作的圆舞曲、夜曲，浪漫的令人沉醉，但在他短暂的三十九年人生中，并不总是如此浪漫。而他最轰动的一段感情，就是与女作家乔治桑的爱情故事。



两人相爱九年，但争吵不断，关系像极了一部爱情小说。乔治桑性格独立又强势，而萧邦纤细敏感又体弱多病。当他生病时，乔治桑曾抱怨说：「照顾他，就像多了一个小孩。」最终，两人以分手收场。

萧邦的音乐因此更添一种带泪的温柔。或许，他最真实的浪漫，不是在恋爱里，而是在琴键间，把心中说不出的痛苦化成旋律。



# 在广大的世界里学会谦逊

文 / 阿婕

从小到大，一直都希望把书读好、把事情做好。总觉得只要够努力、够认真，就可以拥有顺利圆满的人生。

可是长久下来只顾读书，不但忽略了身体，也忽略了生活。最后健康状况变得非常不好，甚至有好几年连家门都很难踏出去。那时候，我才开始重新思考：人生到底是为了什么？难道只是一直拚命读书、追求成绩吗？经过几年调养，身体渐渐好转，我开始尝试出

门踏青，后来更有机会前往美国开启一场探险之旅。

我在又长又直的公路上，开了好几个小时的车，眼前的景色始终是一望无际的荒野。这条公路像一条不断往前延伸的丝线，公路两旁几乎什么都没有，只有很遥远的地平线。天地很大，人走在其中，如同一只小蚂蚁。

在那样的地方，我忽然有一种很深的体会，以前总觉得自己的生活、烦恼很重要，但



当我站在这样广阔的天地里，才发现自己只是世界极其渺小的一部分。

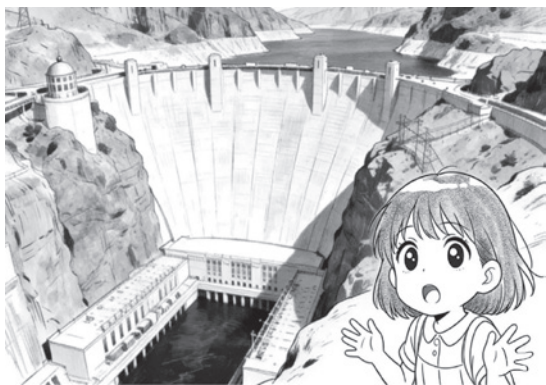
旅途中，我去了很有名的胡佛水坝。站在水坝前，深受眼前景色所震撼。那座水坝非常巨大，横跨在峡谷之间，看起来非常壮观。很难想像，人类竟然可以在那样险峻的环境下，完成如此雄伟壮丽的水利工程。

看到这样的建设，觉得人类真的很伟大。我们用智慧和努力，完成了许多看起来不可能的事情。不过我也曾听说，

当年在建造水坝时，营建工程非常艰难，甚至有不少工人因为施工而失去了

生命。一想到这些，就更觉得这个工程得来不易，也更加佩服那些默默付出的人。

从加州一路开到内华达，





沿途大多都是荒野，偶尔才会看到一个小小的休息站，或几栋孤零零的房子。那样的景象，和我过去的生活很不一样。在那安静又广阔的环境里，我不禁回想，从小到大，很多人告诉我许多「不可以」和「不应该」，好像人生有一套标准答案，只要照著走就不会错。



於是我们很努力的按照规则生活，希望可以做为每一件小事。慢慢长大后，有时却会发现，如果一直被这些「应该」框架，反而会让自己失去许多可能性；很多事情不敢尝试，很多想法也不敢去做。

当我经历过身体的低潮，又看到如此辽阔的世界，我才慢慢明白：生命，其实是自己的。每个人都可以去体验自己想尝试的事情，也可以去实践自己各种的想法。有人喜欢稳定的生活，有人喜欢冒险和探索；有人想专心工作，有人想



多花时间陪伴家人。虽然选择都不一样，但其实都没有一定的对错。

也因为这样，我开始理解「谦逊」的另一种意涵。谦逊不只是觉得自己渺小，更是一种尊重别人的态度。有时候，我们会觉得自己的想法是正确的，就很想告诉别人应该怎麽做、应该怎麽生活。可是世界这麽大，每个人的人生经验都不同，想走的路也不同。也许我们觉得好的选择，对别人来说不一定合适。所以与其一直告诉别人「应该怎麽活」，不

如抱持谦逊的心，学会尊重每个人的选择。

站在荒野的公路旁，我感受到自己的渺小；站在巨大的水坝前，我又感受到人类的伟大。这两种感受其实可以同时存在，正因为知道世界很大、自己懂的其实不多，我们才更容易保持谦逊，也更愿意、更能够去理解别人。



### 道德魔法师问问你：

- 你是否曾经到过哪些地方，让你感受到自己很渺小？
- 作者说谦逊就是尊重别人，你认同这个想法吗？



# 拜托！让我过一下好吗？

文／台湾桃园市大坡国中·黄宇颢

在日常生活中，救护车是十分常见的特殊车辆。它奔波在城市与乡村的大小巷弄间，象徵著一个生命的延续，更承载著一个家庭的希望。然而在救护员拚命与死神拔河、争取时间的同时，却因为一些人未礼让救护车，甚至恶意阻挡而困在车阵中，不仅增加救护员的困扰，也让病患的生命更岌岌可危。曾经荣获台湾十大杰出救护技术员的王珏玮说过：

「世界上最遥远的距离不是天与地，而是救护车在你附近，但却没人礼让而来不及去救你。」可见未礼让救护车，将导致不可弥补的伤害，甚至是生命殒落。

在我的生活中也时常遇到





救护车经过，不管是一一九或民间救护车，爸妈绝对都会礼让，就算前面是红灯也毫不犹豫。因为救护车驾驶怕伤到车内的病患和医护人员的安全，不能够随便超车和变换车道，只能依赖一般民众让路来换取

最快的速度。爸爸妈妈都跟我说：「这不只是礼让，而是挽救一条生命和一个家庭，倘若有天发生意外时，也会希望别人礼让！」

新闻曾报导，台湾高雄有辆货车占据马路中央，完全无视救护车鸣笛和警示灯，足足挡了两分钟，导致车上的伤员抢救无效；北部更有过驾驶恶意阻挡救护车的争议事件，车辆驾驶不但没有礼让救护车，甚至还对车上的救护人员比中指。对于气若游丝的病患及心急如焚的家属来说，真是情何

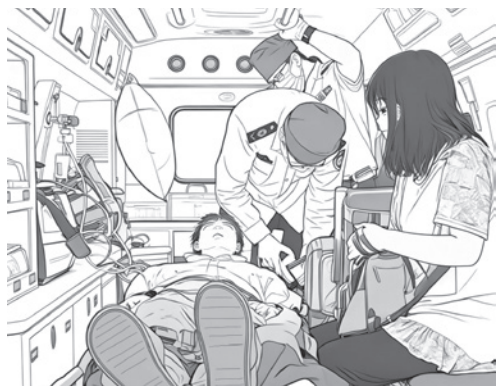


以堪！这些热铁烙肤的案例，凸显礼让的重要性。礼让不仅是尊重他人的表现，也是促进人际关系的方法。在道路上的礼让，更有助於提升交通的顺畅，减少伤亡。

现实生活中，人们常常为了争区区的几秒钟，而冒险抢黄灯、闯红灯或超速。在这违规的瞬间，有些人侥幸全身而退，有些人终生残废，更有些人魂断十字路口，令人不胜唏嘘；但救护车的情况就大不相同了，这几秒钟对车上的伤患来说，是命悬「仪器」、生命

攸关的瞬间。如果每个人都跟救护车竞速，不但容易肇事，也会让车上的人员和伤患陷入危机中。也有一些驾驶不是故意不让，而是一紧张，就不知道该如何让

避让。交通部为了让驾驶明确知道如何避让，以及避免恶意阻





挡，也制定了道路交通安全的相关规则，让道路的礼让观念更容易执行与落实。

台湾的车辆众多，道路狭窄，人们让出一小步，就可以帮助社会和谐迈进一步；礼让救护车，不仅是让出道路，

更是护住生路。期许未来能用「拜托」，每位驾驶就能自动礼让救护车。

### ◎ 评审团这麽说：

礼让救护车的议题很生活化，却是社会上至今仍普遍存在的问题与现象，从命题稀有性与引述十大杰出救护技术员的话当起手式看，已为这篇作文加了不少分。

文中有生活中的所见与体验、父母的提醒及新闻的所见所思，最让人欣赏的是结尾以「未来能不用拜托」与主题反向陈述的用法，来期许带来的改变。

「命悬仪器」的瞬间，了解作者意思，但用命悬一线约定成俗的成语会更好。



## 选择善良，遇见更好的自己

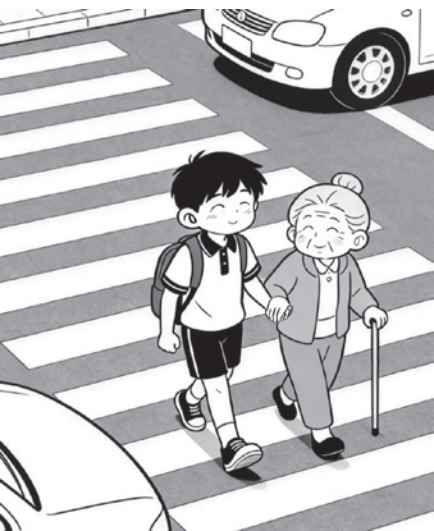
文／台湾高雄市盐埕国中·张晓郡

有时候，只是一个小小的选择，却能让我们更清楚的看见自己。那一天，我一如往常走在回家的路上，却在十字路口前，做出了一个让我至今印象深刻的决定——要不要伸手扶一位陌生的老太太。

当天下午，车流比平常还多。等红灯时，我注意到一位老太太神情焦虑，她試著往前走，却被呼啸而过的车吓得又急退了回来。人行道上人来人

往，但始终没有人停下脚步。

我看著那幕，心里掙扎著要不要上前帮忙？突然，我想到新闻上那些「好心扶老人反被误会」的报导，心里冒出一丝害怕：如果她不需要帮忙，或觉得我多管闲事，怎麽办？可下一秒，我看到她双脚微微颤抖，手上的拐杖也在抖。那一刻我心想，如果因为害怕被误会，而让她独自冒险，那我的善良又算什麽？



绿灯亮起，我深吸了一口气，走上前轻声问：「奶奶，我可以扶您过马路吗？」她愣了一下，随后露出世上最温柔的笑容，点了点头。我伸出手握住她时，虽然感觉到她微微发抖，但那股力量却意外的温暖。我们一步步走过斑马线，

汽车静静停在两旁，路人的目光落在我们身上。我忽然觉得这条平凡的斑马线，变得特别长，也特别重要。到了对面，她拍了拍我说：「孩子，谢谢你，想不到这世界上还有人愿意停下来。」那一刻，我的心被填满，不是因为被称赞，而是明白了帮助别人，其实也会让自己变得更勇敢、更温柔。

回家路上，我一直在想：为什么我会犹豫？是害怕被误会？还是害怕承担后果？有时候，我们不是不知道怎么做是对的，而是害怕付出的代价。



假若每个人都因为害怕而选择沉默，那这世界的温度会少一分，冷漠就会多一分。从那天起，我开始注意生活中是否需要帮助的人，像是提著重物的邻居、在公车上摇摇晃晃的老人。这些看似微小的举动，不仅让我帮助了别人，更让我「扶」起了那个愿意主动关怀的自己。

有人说，良好的品格，是在没人看见时仍能选择善良。那天扶老太太过马路的经验，让我真正明白这句话。选择，不只是行动，更是一种态度。

每一次选择是否伸手，都是在选择成为什么样的人。

我希望自己，永远都能选择善良——因为选择善良的那一刻，我遇见了更勇敢、更美好的自己。

### ◎评审团这麽说：

扶老太太过马路是再寻常不过的小事，一路走来在作品中常常出现这场景，也被拿来小题大作，不过莫以善小而不为，在写作上能谈得好的作品不多。

本文的特点是能把一件再基本不过的善举写得头头是道，而且内容聚焦与呼应主题，更将善良如何转化成更好的自己，有完整的文字呈现，是篇八股议题的佳作。



# 天行健，君子以自强不息

文／瑞雪

「天行健，君子以自强不息」这是句古语，却给了我向上的勇气。

从小到大，我始终都是不被看好的那个，相貌平平，成绩一般，仿佛这辈子就只能这样了。一路走来，我感觉确实有运气成分，但是更多的还是要有一颗不服输的心。

小学时的我，是课堂上的「活跃分子」，不是踊跃回答问题，而是把毛毛虫偷偷放进



同学的铅笔盒；在黑板上画老师的画像；放学路上带著一小跟班去偷采水果。那时的成绩单，红色的叉比圈来的多，班导师常摸著我的头叹气「这孩子脑袋灵光，就是没用在对



的地方」。

国二之前，我的考试成绩稳居班级中後段。父母的唠叨从「好好学习」变成「别惹事就好」，我也心安理得的当起了「佛系学生」，觉得日子就该这样随心所欲。

国三那年，或许是青春期的後的幡然悔悟，又或是怕辜负父母眼底的期盼，我开始象征性的翻起课本。但基础太差的我，面对几何函数依旧一头雾水，英语单字背了就忘。大考前的模拟考，我依然在及格边缘徘徊，谁也没想到我竟能考

取当时的明星高中。

我拿著录取通知书走进教室时，才发现自己闯入了「学霸云集」的修罗场。同学们讨论的是竞赛难题，笔记本上写满了我看不懂的公式定理，就连老师讲课的语速都比平常快了一倍。第一次考试，我不意外的考了倒数第一，各科成绩与同学的差距足足有几十分。而这也是我第一次尝到了自卑的滋味。

这次挫败没有让我放弃，反而激起了我骨子里的韧性。班上竞争激烈又残酷，每次考



试都有人进步有人退步。我也曾无数次在深夜崩溃大哭，看著依旧徘徊在中後段的成绩怀疑自己。但擦乾眼泪，我还是拿起笔继续写试题，因为知道自己没有学霸的天赋，只能靠勤能补拙来弥补。

高中三年，我就像一只缓慢爬行的蜗牛，一步步追赶著前方的身影。到了学测那天，我怀抱著忐忑又平静的心情走进考场，把三年来的努力与坚持都倾注在笔尖。

当国立大学录取通知书寄到家里时，父母激动得热泪盈

眶，而我却异常平静。回首来时路，从小学时的调皮捣蛋，到国中时的浑浑噩噩，再到高中的咬牙坚持，我终於明白，所谓的「运气」不过是努力的基础，所谓的「逆袭」不过是坚持的结果。

如今漫步在大学校园，看著身边才华横溢的同学，我依然清楚自己不是最聪明的那一个。但这段从吊车尾到大学生的经历，让我更认识了自己：我没有天赋异禀，却有著不服输的韧性；我曾迷茫彷徨，却从未放弃前行。



# 稻子里的生命

文 / 刘东升

我出生在乡下农村，河水静静流淌，树枝轻轻摇曳，山水如画，这正是我记忆中的家乡景色。

我尤其怀念插秧时节，整个乡镇都会沉浸在一种忙碌的氛围中。天还未亮，大人们已经扛著锄头、背著秧苗走向水田，他们卷起裤管，双脚深深陷进泥田，在台湾特有的闷热潮湿空气里，汗如雨下。特别的是，我从没听过他们抱怨，

田埂间回荡的永远是爽朗的笑声和高亢的吆喝，仿佛在这片土地特有的语言。

小时候，经常在田间游荡的我，常常出神的看著大人黝黑的背脊，在烈日下弯曲成优美的弧线。他们手指灵巧的将一株株嫩绿的秧苗分开，再稳稳的插入泥中，动作精准而富有韵律。那一刻，人与土地达成了某种神圣的契约——秧苗需要在这片泥泞中扎根，正如



生命需要在不完美的土壤里，展现向上的生命力。这画面有种柔美与力量的巧妙结合，那是苦与甜所交织成的震撼交响乐曲。

到了收割时节又是另一番考验。秋天的稻田一片金黄，沉甸甸的稻穗低垂著头，彷彿



是在向大地致敬。大人们拿著镰刀走进及腰的稻浪，水稻锋利的叶子像无数把小刀划过肌肤，稻谷产生独特的细密搔痒感瞬间布满全身。然而大人们依旧满脸笑容，用爽朗的音调说著：「这稻子真饱满啊！今年又是好收成！」他们的笑声在稻田里此起彼伏，将劳作的艰辛化作丰收的喜悦。

从青秧到金穗，从春种到秋收，我目睹了生命如何历经浸泡、曝晒与风雨，最终走向丰硕。稻子需要先泥泞中扎根，在风雨中挺立，才能迎来



这份收成。这土地教会我的第一课，便是从容接纳过程的艰辛，并将其视为丰收不可或缺的一部分。那些黝黑的皮肤、深深的脚印、田埂间的吆喝，都沉淀为一种无言的信仰：真正的坚韧，是在於认清生活的不易之後，依然能弯下腰，一次次将希望的秧苗，插入现实的泥土。

这些记忆，成了我生命中最饱满的底色。它不声张，却有力；不华丽，却恒久。就像家乡的稻子，一季季轮回，一次次重生，在沉默中完成生命

的全部叙事。每一株稻子都知道，要想见到阳光，必先穿越黑暗的泥土；要想结出硕果，必先承受风雨的洗礼。

这份源自大地的坚韧，将永远流淌在我的血脉里。当风雨来袭时，我会想起那些在泥泞中依然高歌的身影；当困难降临时，我会记起稻谷如何在风雨中愈加深沉的金黄。

生命如稻，其质在不屈；人生如耕，其贵在坚持。在这片永远生长的土地上，我将以坚韧为种，以希望为苗，静待每一个丰收的季节。



# 鼓动艺术之心

## 张荣发基金会艺术季惊喜登场

文／财团法人张荣发基金会

深获好评的「张荣发基金会艺术季」，今年迈入第五届，未来每年四到六月都将如约而至，在春暖花开的时节，邀请民众一起来前共享这场艺文盛宴。「二〇二六张荣发基金会艺术季」於四月三日在基金会举行开幕活动，以「打开艺开罐，惊喜看不完」为标语，号召全民共襄盛举。期盼透过精彩多元的展演，与深入浅出的讲座，为社会注入兼具青春活力、文化永续、跨



·「2026年张荣发基金会艺术季」于4月3日盛大开幕，基金会执行长钟德美（第一排右四）与台湾新北市野柳国小校长邱华璋（第一排左三）、野柳國小鼓獅隊師生及身聲樂團合影。



域共创等特质的艺术能量。

开幕活动特别安排台湾新北市野柳國小鼓獅队及身声击乐团演出，用最纯粹的节奏，敲响艺术季的第一道音符！同时呈现艺术从校园扎根，到专业领域开花结果的成长轨迹。基金会执行长锺德美致词时表示，创办人张荣发先生生前就十分热爱艺术、经常赞助艺术家，希望透过举办艺术季免费活动，吸引更多人来体会艺术的魅力。而参与表演的野柳國小，正是本会与新北市合作的「艺术深耕教学计画」扶植学

校之一。因此，该校邱华璋校长也亲率师生热情参与，表达对基金会深耕艺文教育、造福无数学子的感谢之情。

本届艺术季节目策划深具全人关怀精神，邀请哲学大师傅佩荣教授主讲「行善与悟道之间：儒道人生观的比较」，藉先哲智慧来解决现代生活困境；「无毒教母」谭敦慈老师则分享健康管理新知，引导民众建立有益身心的生活规范。表演艺术领域方面更涵盖多元形式，包括街舞、漫才、戏剧、歌唱、古典乐等等。其



中，不乏新生代艺术团队的创作结晶，如创造焦点《小丑八怪》的马戏剧场美学，和玫瑰墓乐团结合生命故事的「珍爱生命」音乐演讲。甚至，首度将触角延伸至生态教育，透过昆虫扰西的「与昆虫零距离」讲座，开启对生命理解、自然保育与人文科普的跨域对话。

此外，本会所属长荣海事博物馆於艺术季期间将开放这座海洋文化资产宝库，让全民免费参观，拥有近距离观察各国船模与海事珍品的机会，落实文化平权理念。一期一会的

张荣发基金会艺术季，不仅仅为艺术团体提供发光发热的免费平台，更是为下一

代的文化软实力奠定基础；在如今众声喧哗的文化版图上，连结不同族群与世代的价值认同，亦在日复一日的的生活步调中，找回最初接触艺术的那份悸动。节目详情与免费报名资讯，请上「张荣发基金会」脸书或活动官网查询。



·「2026年张荣发基金会艺术季」由野柳國小鼓狮队揭开序幕，带来传统广东醒狮演出。



# 不懂就问的勇气

文／才芬

在班上小安是各方面都表现不错的学生，因为成绩优异，也经常获得老师的称赞，但是在他的心里却很在意同学对他的看法，还有同学有没有找他一起玩。

因为家教甚严，规定

高中之前不能玩手机。不过班上同学下课之後，都有使用手机的时间，他们一起揪团玩游戏、交流偶像的资讯，或是分享彼此的生活，这些种种小安完全不懂、也无法融入。小安好几次要求父母让他使



用手机，也告诉父母自己在班上的窘境，但始终没有成功。

好长一段时间，小安下课时都只能坐在座位上预习功课，心里却不断的说服自己「我一点都不羡慕！」「我才不想跟他们玩！」虽然内心这么想，但是小安自己清楚，其实

他很想要跟同学们玩在一起，只是碍于面子问题，拉不下脸，只好在大家面前假装不在意。





直到有一天，阿建拉著小安一起和同学玩，当同学讨论著昨天晚上大家玩游戏的趣事时，小安心中再次浮现那种无法融入的尴尬、不安，同学阿建发现小安的沉默，於是就跟小安解释昨天发生了什麼事情，小安听完也跟著开心的笑了。

之後，小安变的经常和同学一起聊天，若是听不懂的地方，就会问阿建或其他同学，同学也会耐心的解释跟说明。最终小安找到了一条新的生存之道，原来只要鼓起勇气，不懂就问，就算没有手机，也可以和同学打成一片。

# 《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

# 人生启训



莫过於这个世间上  
最悲哀的事

莫过於对万物皆有情  
最美丽的事

莫过於为别人奉献而不求回报  
最令人尊敬的事

莫过於羡慕别人的生活  
最丑陋的事

莫过於没有工作可做  
最空虚的事

莫过於做人没有教养  
最悲惨的事

莫过於一生中都有工作  
最快乐且最棒的事



## 道德月刊

2026年5月 No.221

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：台湾台北市10048中正区中山南路11号9楼

编 辑：文教部

电 话：(886) 2-2351-6699分機6107

美 编：曾扬华

传 真：(886) 2-2391-5176

插 画：杨入凡

E - m a i l : ced@cyff.org.tw

封 面：侯彦祯《萧邦》

网 址：edu.cyff.org.tw/monthly

《道德月刊》由财团法人张荣发基金会出版发行，版權所有，請勿翻印。

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