

道德

Morals
月刊

No.223
2026年7月號
2008年1月創刊

本月主題：修學習業——勤勉向學，培養職業技能



財團法人張榮發基金會
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



封面故事

柴可夫斯基

文／林煜智

《天鵝湖》是眾所皆知的芭蕾經典代表作，但在柴可夫斯基發表時卻是以失敗收場。

一八七七年首演，觀眾嫌旋律太奇怪、舞蹈不協調，評論甚至說這是

「不知所云的芭蕾」。柴可夫斯基心裡大受打擊，沒想到幾十年後，作品被重新演出，卻成為全世界最愛的芭蕾舞劇。

柴可夫斯基本身也是一個充滿矛盾的人，敏感又多愁，常常懷疑自己。但或許正因為他懂得孤獨與掙扎，他的音樂才能如此貼近人心。

當你聽到《天鵝湖》最後的悲壯旋律，不妨想想，這首作品曾經也被當成「失敗之作」。



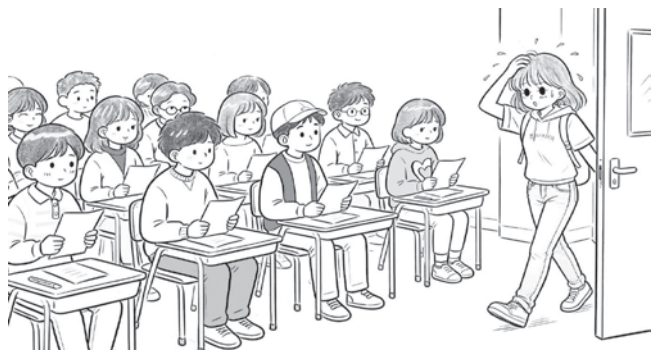


一堂崑曲課，點亮一扇窗

文／雅雅

回想當初選修「經典崑曲欣賞」這門課時，我並非出於「想學」，只是覺得「作業量少，很適合休閒放鬆」。直到某次機緣巧合，聽了一堂崑曲大師課——那短短兩個小時，卻像一把鑰匙，開啟了我對傳統文化的全新理解與興趣，也讓我真正瞭解到《道德月刊》中所說的「平凡中藏著生命智慧」。哪怕只是一次短暫的遇見，也能成為生命中深刻而珍貴的印記。

記得那天在校園裡繞了一大圈，才終於找到教室。推門而入時，裡面早已座無虛席，同學們個個神情輕鬆自然，從





容翻看著手中的文稿；反觀滿頭大汗的我，像極了誤闖其中的局外人。還來不及多想，瞬間掌聲響起，課程便「開場」了——當同學們齊聲開口，那瞬間我立刻被震住。這與我印象中艱澀難懂的戲曲竟截然不同，反倒像一群百靈鳥輕聲吟唱，聲音柔美清亮，每一個轉音都在耳畔迴旋，連那些聽不懂的唱詞，也都有了溫度。

老師站在講臺前方，帶著微笑，將複雜的唱詞一層層拆解。例如一句「良辰美景奈何天」，她從古人的心境談起，

延伸到字詞的韻律，再從杜麗娘的幽微情思，講到大家閨秀的儀態風姿。深入淺出、條理分明，使原本遙遠的戲曲變得生動而親切。透過她的講述，讓我第一次真正認識崑曲，且深深烙印心中。

過去在網路上看到崑曲影片時，我總覺得節奏緩慢、聽不懂，常常聽個幾秒便匆匆關掉。而那一天，透過老師的引導下，使原本陌生的表情與身段，忽然都「活」了起來。印象最深的，是老師讓我們嘗試比出「蘭花指」。這看似簡單



的動作，實際上卻極為講究：手指需自然收攏如花瓣，手腕柔中帶勁，還要配合眼神的流轉。當我實際練習後，才發現自己的手指僵硬如木，手腕無所適從，不過幾分鐘便感到痠痛。老師笑著說：「你們現在覺得難，臺上的演員，一個身段往往要反覆練上數百、數千遍，這就是所謂的『臺上一分鐘，臺下十年功』。」練習結束後，她還讓我們觸摸她長年訓練所鍛鍊出的肌肉——結實而有力。看著她示範時那流暢優雅的動作，我不禁感嘆：原

來所有動人的美，背後都藏著不為人知的辛苦。

整堂

課最令人難忘的，莫過於老師的現場示範。她未穿著戲服，也沒有華麗舞臺，只是靜靜站在原地，唱起一小段





《遊園驚夢》。然而一開口，眼神中彷彿有了戲：起勢、轉身、甩袖，每一個動作都恰如其分，好似杜麗娘真的在眼前的園林中徘徊流連。令我目不轉睛的凝視著她，這才明白崑曲之美不在熱鬧，而是在「餘韻」——那是眼神中的情思、身段裡的故事，以及唱腔中細膩的輕重緩急。那幾分鐘，我已被推進崑曲的大門，逐一理解為何有人能為此傾心一生：愈看愈有味、愈有深意，不知不覺間，眼眶也微微泛紅。

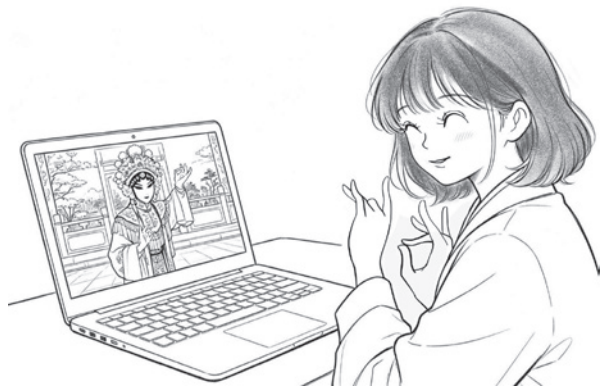
兩個小時的課過得飛快，

走出教室時，晚風拂面，我還在回味方才的唱腔與身段。冷靜下來後，對於是否繼續修習這門課，我思索良久，最終仍然選擇放棄——不是不愛，而是清楚自己的時間以及精力皆有限。與其是匆忙涉獵、流於表面，不如先做個單純的「戲迷」，將這份喜愛珍藏心中，慢慢體會、細細咀嚼。

現在的我，仍會在日常抽空補看崑曲劇，從《長阪坡》的激昂豪邁，到《遊園驚夢》的婉轉柔情，一點一滴感受這門藝術的魅力。我不再執著於



「是否學會」，而是能夠更加珍惜「得以相遇」的喜悅。原來生命中的動人之處，未必來自驚天動地的堅持，也可能是一場偶然的旁聽、一份真誠的喜歡，在認清自己後，



仍願意為所愛保留一席之地的心意。

那堂崑曲課，雖未讓我走上專業學習的道路，卻為我開啟了一扇窗，讓我看見了美、看見了堅持，也看見了自己的另外一種可能——不必事事精通，只要能真誠感受、持續成長，每一段經歷，終將成為照亮自身的光。



道德魔法師問問你：

- 作者如何體會「臺下十年功」這句話？你覺得這是什麼意思呢？
- 在生活中有沒有過因為喜歡而願意主動去學習某件事的經驗呢？



我心中的道德標準

文／雲林縣褒忠國中·楊湘琳

每個人心中都有一把看不見的尺，會在我們做選擇時提醒自己什麼是對、什麼是錯，這把尺就是「道德標準」。在我心中，道德並不是複雜的規矩，而是做人該有的態度，道德雖然不如法條明確，卻影響我們的一言一行和人際關係。我覺得最重要的道德標準是「誠實」，誠實是做人的基本，能夠讓我們活得坦然，不需要因為錯誤，而不自在得手

足無措，也不會發生撒謊導致失去別人的信任。

誠實的人有時會因直言或承認錯誤而感到尷尬，但卻能贏得別人的尊重。對我而言，誠實就像是一面明亮的鏡子，能夠讓我們清楚看見真實的自己，而不是活在虛假的外表之下。如果一個人缺乏誠實，就算表面上再聰明、懂得隱瞞，也很難真正獲得別人的信任。還有一個是「尊重」，尊



重是做人應有的禮貌，不管是對家人、同學、老師，還是陌生人都一樣，像在公車上看到老人家、孕婦或其他有需要的人，可以主動讓出座位，這一個小小的舉動，卻能讓彼此感到溫暖。尊重不只是口頭上的

「請」和「謝謝」，更是身心合一的敬重對方，並給予對方尊嚴的立場。

再來是「責任感」，一個人如果不懂負責任，就很難讓人交付重任。沒責任感的人，可能會因為害怕麻煩而逃避；有責任感的人，會在困難面前勇敢承擔。責任感不只是一種義務，也是一種可靠的力量，讓人放心把事情交託給你。

最後是「同理心」，有時若只站在自己的立場，容易忽略別人的感受。當我們願意設身處地為別人著想，或許就能



我的道德標準



減少衝突，當與同學意見不合時，能先冷靜的思考，對方為什麼會那樣堅持？也許比較容易理解對方的思維，而不是急著爭辯。同理心讓我們學會在

矛盾中尋找理解，而非一味的抱怨或生氣。

總而言之，在我心中的道德標準包含誠實、尊重、責任感和同理心，這些不是什麼大道理，全是生活中一點一滴對小事的實踐，雖然不是每一次都能完美做到，但會努力去實現，因為這些標準就像是一盞燈，會在成長的路上指引我們方向。

我相信，如果世界上每個人都能在心中建立並遵守自己的道德標準，社會一定會變得更加美好。



良心與利益的選擇

文／臺南市文賢國中·蘇育家

人生道路上，我們常常面臨各種抉擇。其中良心與利益的衝突，無疑是最具考驗的選擇之一。當內心的道德與現實的物質誘惑發生衝突時，我們究竟該如何抉擇？

良心，是一個人對是非善惡的基本評判，是維繫社會公平與正義的重要力量。它真實存在於每一個人的內心，而利益，則是現實生活中不可或缺的一部分。我們追求學業、工

作與金錢，無不與利益相關。在多數情況下，良心與利益可以並行不悖，但當兩者發生衝突時，人的真實品格才會真正被看見。曾經看到一則新聞，一位司機在車上撿到乘客遺失裝有百萬現金的手提包。司機完全可以悄悄據為己有，沒有人會知道，但他選擇了報警並將錢歸還給失主。或許有人說他傻，但我卻認為，這才是真正有原則的人。他放棄眼前的



利益，選擇聽從良心的聲音，這樣的選擇，值得我們尊敬。

在現實生活中，也有不少人為了眼前的利益選擇違背良心。先前的黑心豬大腸事件就是最佳案例：屏東某食品公司涉嫌以工業用雙氧水漂白病變豬大腸後，再賣給下游廠商，預估有兩公噸「黑心豬大腸」流入市場。臺北寧夏夜市知名小吃店誤用，整個商譽變得岌岌可危。企業為了降低成本，選擇違背良心；這就跟學生為了好成績選擇作弊一樣，短暫得分卻失去了誠信。這些例子

在在告訴我們，當利益遮蔽了人的良知，所帶來的後果往往不只是對他人造成傷害，更是對自己品格的損毀。

當然，良心與利益並非永遠對立。許多成功的企業家、科學家與領導者，正是因為堅持道德原則，同時兼顧社會責任與個人發展，才贏得了社會的尊重與長遠的成就。我在新冠病毒疫苗研發 mRNA 療法的卡塔琳·卡里科博士身上就看到這樣的身影，她曾經窮途潦倒到連科學期刊都訂不起，但是她說：「在科學的領域之中，



工作常充滿不確定性，且無法獲知是否能獲得成果，就像坐在一艘倒退的船上，無法看清終點到底還有多遠。若想獲得成功，那必需的要素無非就是一股熱情、專注以及心中那份使命感。」如果沒有她的研究



或許我們目前還禁足在家中，無法真實的與人互動。所以，真正的智慧，就是在現實中找到平衡，在堅持良心的基礎上創造有價值的利益。

良心的選擇或許不能立即帶來回報，但它能讓我們在夜深人靜時不愧對自己。短暫的利益也許能帶來一時的滿足，但是可能在未來成為沉重的負擔。有句話說得好：「金錢能買到床，但買不到安眠；能買到書，但買不到智慧。」一個失去了良心的人，無論賺再多錢，也難以真正快樂與安心。



於深藍中找回自己

文／瑜陽

陽光照在臉上，像一盞溫和的日光燈，周圍卻是一片冰冷。眼睛微微睜不開，只見亮晶晶的氣泡從身旁掠過，世界忽然安靜下來，嘈雜的人聲與水流聲被隔絕得愈來愈遠，耳邊只剩氣泡上升的咕嚕聲。

短短數秒的掙扎，彷彿被拉長成一個世紀。我張牙舞爪的向四周抓取，觸碰到的卻只有水——沒有支點，也沒有力氣，任由自己往下沉。喉嚨緊

縮，胸口發悶，呼吸的權利像被剝奪，冰冷的水滲入鼻腔，源源不絕的灌入口中。

不記得最後是如何被救上岸，只是從那之後，水便成了我生命中的「深淵」。後知後覺的恐懼，像是一張名為「怯懦」的網，將我牢牢困在安全的淺灘。後來，每當看見他人如魚兒般自在穿梭於深藍的水中，我的羨慕總被恐懼覆蓋。任憑他人如何鼓勵，始終無法

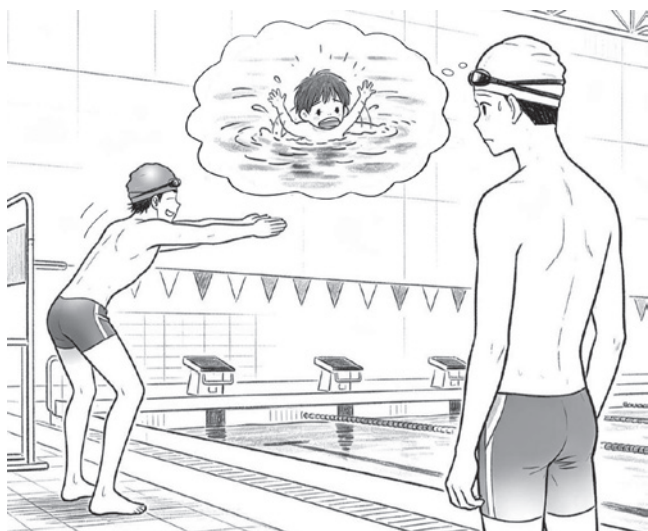


跨出那一步。

經歷了學業、生活與人際的挫折，才逐漸明白：在逆境中，最需要的是改變的勇氣。「去運動吧，這是少數只要付出就會有回報的事。」朋友這樣對我說。於是不甘停滯、渴望蛻變的我，選擇從學習游泳開始。

當我站在水中，童年記憶再次襲來，一股寒意沿著脊背向上蔓延，我與水的較量就此展開。然而，學習過程比想像中艱難。老師說，學游泳的第一步是「信任」——信任水的

浮力，也信任自己的身體。可
我與水之間，僅有的連結，只





是一個「怕」字。無論如何鼓勵自己，只要臉埋入水中，心理防線總會瞬間崩塌。

反覆嘗試許久，同行朋友已能自在漂浮，我卻還停留在「熟悉水」的階段。挫敗感有如潮水般湧來，腦中只剩下一個念頭——動起來，拿出勇氣面對它；大不了，再沉一次。當我鬆開手、埋頭入水，腦中一片混亂，連水聲也聽不見。慢慢的蹬腳、抬腿，試著去放鬆全身，身體竟然被水輕輕托起。那奇妙的失重感，逐漸化解了混亂與恐懼，原來一切沒

有想像中可怕。那一刻我才明白，這從來不是與水的較量，而是與自己的和解。放不下的恐懼，就帶著它一起前行吧。

如今我已能在淺水區自在來回，或許我依然未「征服」水，但令人欣喜的是，在這讓我深感恐懼的領域，終於找到自己的節奏與平衡。深水區仍是我尚未踏入的，但那些反覆掙扎後保留下來的勇氣，早已成為我堅實的力量。未來，縱然我面對人生的每一個「深水區」，都能從容一躍，並相信自己終將學會遨遊。



逆境不是終點，而是蛻變的起點

文／君學

人生如海，時而會風平浪靜，時而又波濤洶湧。我們無法預知下一道浪何時來襲，卻能決定自己是隨波逐流，還是迎浪而上。在我身邊，就有這樣一位朋友，他用行動讓我明白：逆境不是終點，而是蛻變的起點。

他是我大學時期認識的學長，聰穎、開朗、熱愛運動，是大家對他的共同印象。然而大四那年春天，一場籃球賽中

的意外摔倒，讓他的左手嚴重骨折，經醫生診斷，不僅需要手術，還得經歷長達數月的復健。那時距離他計畫參加的留學生選拔考試，剩不到半年！

面對突如其來的打擊，他也曾短暫灰心喪志。疼痛不只來自身體，更來自心理上的失落——身為左撇子，受傷後連最基本的書寫都變得困難。正當大家以為學長會暫時放下學業、專心養傷時，他卻做出了



不同的選擇。住院期間，他的床頭總堆著日語教材與歷屆題庫。他用右手一筆一畫的練習單字，用手機收聽日語新聞，

甚至會請我們幫忙錄下課堂內容。他說：「手不能動，但頭腦還可以動。」

復健的過程漫長而煎熬，長時間固定讓左手變得僵硬，每一次訓練都伴隨著劇痛。但他選擇不在人前抱怨，反而默默將痛苦轉化為前進的動力。「我沒辦法控制身體的恢復速度，但可以要求自己每天進步一點點。」那段時間我們常去探望他。他單手打字、專注做筆記的身影，成了我心中「堅韌」最具體的模樣。他沒有因傷停下腳步，反而在寂靜中累



積力量，在限制中開創可能。

考試前夕，他的左手已恢復到能勉強書寫了。而更令人振奮的是，他憑藉優異的筆試成績，以及面試中展現的沉著與毅力，成功獲得錄取。當他告訴我們這個消息時，眼神中閃爍的不只是喜悅，更是一種歷經淬鍊後的從容與堅定。

如今學長已在日本展開留學生活，偶爾在社群媒體上看見他分享櫻花樹下的校園、深夜圖書館的燈光，以及參與交流活動的點滴。他說：「因為有那場意外才讓我明白，生命

中的每一道裂痕，都是光照進來的地方。」

逆境從來都不是命運的懲罰，而是成長的邀請。真正的強大，不在於從不跌倒，而在於跌倒之後，仍能站起來、看清方向，繼續前行。當我們面對各自的「骨折時刻」——無論是身體上的傷痛、學業的壓力，或人生的迷惘，都應學會不退縮、不放棄，在黑暗中點亮一盞燈，在困境中走出一條路。因為生命最動人的姿態，往往不是在順境中綻放，而是在逆境裡，依然選擇盛開。



AI 領航科普新紀元！

張榮發基金會攜手桃園市府翻轉閱讀體驗



文／財團法人張榮發基金會

在全球競逐
半導體與人工智
慧的浪潮下，基
礎科普教育的扎
根，將直接影響
未來科技人才的
競爭力。張榮發
基金會與桃園市
政府日前共同宣
布，正式啟動二
〇二六年「科普
好好玩」專案，
並特別選在桃園
市立圖書館青埔
智慧科技分館舉



· 張榮發基金會連續四年贊助桃園市政府教育局「科普好好玩」專案，4月24日桃園市長張善政（後排右五）與執行長鍾德美（後排左八）共同現身桃園市立圖書館青埔智慧科技分館，參與啟航記者會。



行。這是基金會連續四年針對桃園地區國小科普教育進行挹注，累計迄今贊助經費已高達新臺幣九百五十萬元，受惠學校總計二百八十八所。

化身為「科技閱讀推廣大使」的桃園市長張善政與基金會執行長鍾德美，在活動中為大家展示如何運用「AI互動書牆」進行知識導覽。這種結合智慧辨識科技與小書僮機器人導覽的方式，將傳統「紙本閱讀」升級為「智慧體驗」，與本會長期推動的永續理念不謀而合。

基金會執行長鍾德美致詞時，回顧「科普好好玩」歷年的推動與發展，包括「科普知識擂台賽」、「沉浸式密室逃脫」等，每一次突破都象徵著新的里程碑！今年，我們更進一步打破「閱讀僅限於紙本」的刻板印象，除了透過AI互動書牆進行好書推薦，也設置了五組科學體驗攤位，結合AI與智慧科技設備，讓科普知識以更具互動性的方式呈現，希望進一步激發孩子對科學的好奇與探索。

本次專案計畫將透過三所



重點學校分頭並進，實踐多面向的科普教育：例如慈文國小辦理的「行動書車趴趴GO」，透過行動書車與科普書箱的投放，解決學校端圖書資源更新不足的問題。同德國小的「科普SEL探索營」，則是設計沉浸式五感體驗課程，包含定



· 在科普閱讀探究熱血教師的帶領下，桃園市長張善政（後排右一）與張榮發基金會執行長鍾德美（後排右二）和學童一起學習香精調製。

向探索、走繩挑戰、氣味製作與苔球手作等活動。中平國小則是規劃以「海洋科普教育參訪」為主題，邀請桃園市二十所國小，北上參訪長榮海事博物館，探索遼闊的航海世界。

未來，本會也將持續貫徹創辦人張榮發先生「取之於社會，用之於社會」遺志，持續挹注並精進與產官學界的合作計畫，善用基金會公共財的每一份資源，除照顧弱勢族群與偏鄉學子，也為國家厚植科學與人文軟實力、儲備具有國際觀的菁英人才。



我的夏日挑戰

文／墨榕

你的興趣是什麼？是與

朋友一起揮灑汗水的籃球？

還是把瞬間化為永恆的繪畫

呢？而我，最喜歡的是騎腳

踏車。

還記得那是豔陽高照的

夏天，經常看到許多人騎腳

踏車享受夏日時光，看到大

家騎車時露出開心的笑容，

這個畫面讓我印象深刻，對

當時的我來說，會騎腳踏車

就是長大的象徵——因為不

需要輔助輪的協助，只要握

緊龍頭，踩著腳踏板就可以



前往想去的地方，展開一場
冒險時光，因此學會騎腳踏
車，就是我的目標。

第一次練習，其實非常

緊張，擔心會不會摔倒，也

懷疑自己學得來嗎？在多次

練習後，雖然還是需要爸媽

的協助，但我相信自己可以

做到，因為我已經慢慢找到

平衡，也試著把腳放在腳踏
板上，相信只要多加練習，





一定可以「駕輕就熟」。

果然再三練習後，已明

顯進步。從一開始的生疏緊

張，連維持平衡都沒辦法做

到，後來開始掌握訣竅，騎

乘的時間也從短短的幾秒到

最後可以獨立騎行。

還記得學會的那一個瞬

間，先是不敢相信自己成功

了，到後面欣喜若狂，想要

多騎一下不想停下來休息，

好讓自己可以把這份喜悅深

深的刻印在腦海中。

回想這段學習時光，因

為不熟悉而感到擔憂，怕學

不會而對自己失望，但只要

願意學習嘗試，就已經向成

功邁進一步了！

《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7月 No.223

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《柴可夫斯基》

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
高年級組特優：新北市正義國小—劉梓晴

免費贈送，歡迎傳閱