

道德

Morals

No.219

月刊

2026年3月号

2008年1月创刊

本月主题：夫妇和睦——夫妻相处要互敬互爱



財團法人張榮發基金會
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



封面故事

贝多芬

文／林煜智

贝多芬除了是不朽的音乐巨人外，也是一位脾气火爆的人，他不喜欢逢迎权贵，常常因直言惹祸。

有一次，一位贵族请他在餐会上表演，他冷冷回了一句：「贵族有千百万种，但贝多芬只有一个！」话

说完就转身走人，留下一屋子尴尬。他的固执有时让人难以忍受，但也正是这股不妥协的气魄，让他就算在逐渐失聪的痛苦中，还能写下《英雄交响曲》、《第九号合唱交响曲》这些震撼人心的作品。

贝多芬的八卦很多，但最耐人寻味的，或许不是他的坏脾气，而是他骨子里那「宁可得罪世界，也要守住音乐尊严」的倔强。

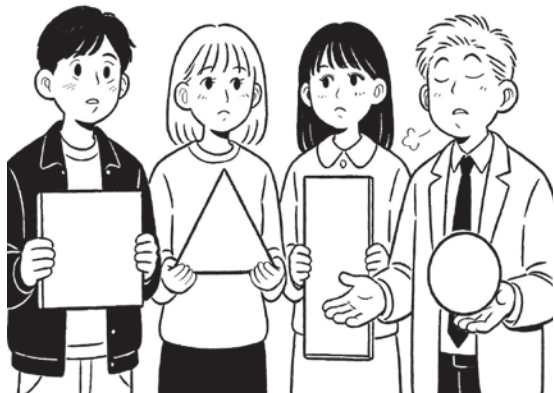




我早就说过了吧！

文／吉娜

印象中，我曾经看过一个关于「一体观」的佛典故事，大致内容：大家正在讨论一件事情的做法，我觉得圆形是最好的，但是其



他人各有不同看法，有人说三角形好，有人说长方形好，也有人说正方形好。后来大家尝试了三角形、长方形、正方形后，发现圆形的确是最好的。这时候你不但要接受，还不能说出：「我早就说过圆形是最好的吧！」这样的话。

当时我觉得这个境界太高了，但是在结婚之后，当我把这个概念应用在夫妻关系时，反而觉得这个思维实在是让我受用不尽！



最近因为家里开始装潢，房子的其中一个角落，跟先生讨论後，决定要用木格栅栏做装饰。一开始我想要的是，只装饰其中一面墙就好，无奈房子老旧墙面不平整，看起来会歪歪斜斜的，先生提议改成直角的两面墙，虽然我心中认为



只做一面墙比较好看，不过还是决定听先生的建议。

有天晚上我们去检查施工状态时，看到那个角落，都觉得墙面看起来好怪，切口也歪七扭八。这时，我心中的第一个念头是：我就说做一面墙就好了吧！可是我看到先生失望的神情，又想起曾经看过的那个佛典故事，便把差点说出口的话给吞了回去。

同时，我又想起另外一件事。每当我们出游，都是由我规划行程，当行程或景色不如预期时，我都会感到很抱歉。



这时候先生会跟我说：「既然我交给你决定，那我就跟你共同承担这个结果，所以你不觉得抱歉。」同理，这件事既然我当初决定听从先生的建议，那就是我们共同的决定。想到这里，突然发觉这样的不完美也很好！

在装修过程中，总是希望把每个部分都调整到一百分，但生活中怎麼可能处处都是零缺点呢？所以这样的设计，或许也是给自己的一个提醒，告诉自己若要能接受人事物中的不完美。

现在，这个角落变成我最喜欢、也最有意义的一隅。它不再只是一个装饰，而是一种启发，让我有更宽广的心胸去包容与接纳；它更见证了，当我把夫妻一体同心的观念落实在生活中时，确实可以化解可能发生的夫妻冲突，这是我觉得最宝贵之处！



道德魔法师问问你：

- 当你发现自己的建议比较好时，也会说出「我早就说过了吧！」这种话吗？
- 当你的想法与大家不同时，通常会怎么做呢？



风雨里的亮光

文／台湾台中市立东新国中·林思妤

二〇二五年桦加沙台风重创台湾花莲，电视新闻播放著灾情：断掉的桥梁、淹水的街道、受困的居民。看著那些画面，我心里既紧张又害怕，同时我也看见了另一种画面——那些在风雨中依然坚持帮助别人的人，他们的身影就像黑暗里的光，让人看到希望。

我特别想到我的叔叔，他在嘉义的军中，专门操作无人机，这次台风，他和朋友们自

愿前往救灾，虽然知道会很辛苦，但仍希望尽自己的一分力量。他们用无人机侦查灾情，找出受困地点，协助





救人更快找到需要帮助的人。我叔叔回来时与我分享，当无人机拍摄到一整片被水淹没的村子时，我们心里很紧张，深怕还有人困在里面。

听到这些，我忽然明白，



道德的实践不一定要冲到最前线，而是用自己的能力守护更多人。新闻里救援人员顶著大雨往前走，水淹没及腰，他们仍小心翼翼的扶著老人离开，让我深感佩服。他们明明也会害怕，但因为强大的责任感，所以选择勇敢。我想，这就是道德吧！光有职责是不够的，还需要一颗不怕辛苦、不怕危险的心。

除了专业人员，还有许多人把家里空出来的房间给灾民住；有人在避难中心煮了一大



锅热汤分送给大家喝；还有人在物资短缺时，把泡面先让给老人和小孩。这些举动看似微小，却像一颗颗小星星，让黑暗不再可怕。

我还听到一个故事：一位卡车司机原本要送货到北部，但看到灾情後，他决定把整车的水和泡面都捐出来。他说：「货可以再赚，可人命只有一条。」这看似简单的一句话，却提醒著我们：有些时候，金钱和利益往往比不上生命来的重要。这是智慧、也是道德信念。慢慢的我明白，灾难就像

一面镜子，能照出人心的模样。如果大家只顾自己，可能会出现抢东西、推挤甚至冲突，让情况更糟。但有人愿意互相帮忙，才让花莲在风雨中仍充满温暖。道德不只是课本上的名词，而是藏在我们日常生活的选择里。

更让我感动的是，不只花





蓮人獨自努力，全台灣甚至在國外的人都想盡辦法幫忙。有人捐款，有人收集物資，有學生在學校發起救災活動，大家都想把微薄心意送到災區。雖然力量不大，但聚集在一起，就能變成守護彼此的堡壘。

風雨會過去，藍天終將再現，但那些在大雨里奔跑的身



影及默默付出的双手，会永远留在人们心里。那不是一时的热心，而是一种价值，一种让社会不至於崩塌的力量。我希望自己长大后，也能像这些人一样，做出正确的选择，成为别人眼中的亮光。

◎ 评审团这麼说：

本文在时事题上发挥，从新闻中的花莲灾情与救灾谈起，谈到叔叔在灾区操作无人机的所见所闻、再提到平凡人的善行与卡车司机的故事，投入救灾的写实例具有独特性，用字真实不浮夸，描绘的素材虽多但不紊乱，有个人经验扎实叙事、也有社会观察心得，表现可圈可点。



深蓝色座椅的温柔

文／台湾台北市仁爱国中·洪桐桐

最近一则捷运优先席的新闻，再次引发社会讨论。一名长者要求让座时语气粗鲁，与年轻人发生冲突。其实，从早年的「博爱座」到今日的「优先席」，名词改变，但核心的「同理心」却不该被遗忘。座位不只是座位，它也是一面镜子，映照出人们如何理解与呈现品格。

我也曾坐过那张深蓝色的座椅——当背著沉重的书包、

感到疲惫不堪的时刻。然而，因谨记妈妈从小对我的叮咛：「要随时准备让位给有需要的人。」我便养成习惯，只要看到抱著孩子的母亲或是步履蹒跚的长者，就会立刻起身。有一次我太过紧张，





对方只是路过，我也急忙站起来，虽然尴尬，却觉得那「宁可多做」的本能，本身就是一种体贴吧？不过我也常见到长者婉拒让座，带著一副「我还硬朗」的微笑，流露出另一种自尊与温情。

捷运上的争议，往往源自於不同角度。有些人把「优先席」视为权益；也有人虽外表健康，却有隐性需求，反被误解为自私。我曾看过一位脸色苍白的上班族，明显不适仍坚持站著，彷彿怕被误会。社群媒体上也曾流传，一名视障青

年被指责：「既然能看手机，怎麼能坐优先席？」这种种的误解，正显示外表并不能代表真实需求。或许有些长者外表的强硬，不只是为了座位，而是渴望被看见、被尊重。毕竟不论年纪，人人都希望能有尊严的活著。

每当车厢里只剩下那张醒目的深蓝色优先席空位时，我也会感到矛盾：既然想休息，又怕忽略别人的需要。但或许这正是「它」存在的意义——暗示著忙碌的人们，别忘了抬头看看谁正需要这一分体谅。



这样的提醒，不仅仅是单纯的「让座」，而是透过一个实际行动，把关怀传递出去。

当有人因这分善意而感受到温暖，他也可能在任何情况下，把这份体贴延续给别人，像一条看不见的链子，推动社会里更多的善循环。尤其在每天通勤的例行公事中，感受到关照的幸福感，「它」让一个小小的举动，化解了陌生人之间的距离。我相信，微小的善举能像火种一样，点燃更多温情。当有人先站起来，车厢里的气氛就会起微妙的转变，冷

漠的空气被柔和取代，这种循环，让日常的捷运旅程不再只是赶路，更成为彼此传递善念的契机。

在资讯瞬息万变的时代，真实可能会被片面化、情绪化的诠释与流传。因此品格更显得重要，需要在日常生活里培养判断与理解的能力。我们的行为在面对选择时，要多几分思量与分寸，不被一时的情绪牵著走。例如将「优先席」视作提醒的指标：在公共空间里，每个人都有责任去看他人的需要。尊重，是理解与自己不



同的观点；同理心，是愿意将心比心，给予包容与体谅。

这也让我省思到，凡遇争议时，应该尽量控制情绪，以理性沟通面对，而非被瞬间的情绪左右。当这些小小的善念在捷运车厢里流动时，它们会自然延伸至更宽广的社会与人群，使生活更美好、更和谐，也正流露出台湾人最可贵的共情力量——时时存於心，化为行动，让捷运成为传递「善」的车厢。

其实，每一张座椅都可以是「优先席」。有一天，我们

也会变老。深蓝色座椅只是一种提醒，重要的是，我们是否愿意看见别人的需要，并在那一刻，做出最温柔的选择。

◎ 评审团这麽说：

谈的是新闻热议的博爱座问题，开头就与时俱进的把已改名的「优先席」带出来，主题与内文的铺陈同样题目的作品在表现上都要优雅，是篇融入个人经验与真实感受的文章，文字自然不做作。无论是在陈述故事或结构转折、修词风格上都属佳作。内文将争议点及个人内心的矛盾叙述出来，又能延伸到同理心与控制情绪的问题，以「深蓝色座椅只是一种看见别人需要的提醒及温柔选择」做为结论，再度用文字连结到意象让人印象深刻。



雨後的成年礼

文／少阳

阴雨天总是赋予原本日常生活一种悲凉色彩，特别是在生活的重担下，少了小雨怡情的浪漫。人一旦开始工作，就发现生活好似写好的程式一般，对应时间、地点，做著对应的事情。

早起掀开窗帘，发现昨晚的雨已明显小了许多。穿好衣服，喝完泡好的麦片，我又踏上去家教的路。可能是下雨的缘故，今天的捷运格外拥挤，

大概一些原本步行或骑行的人也加了进来吧。上午家教结束，在便利商店吃面包充饥，再搭上捷运，前往下午的家教；我的暑假有一部分就是在这样的日常中度过，还有一部分是实验与报告。





暑假刚开始，母亲略带哽咽的诉说著家里如何如何的拮据，当时就让我下定决心，无论如何，成年的我不可以再花家中任一分钱。所以我早早写好了简历，在各个家教群或徵才讯息中投递，希望可以找到薪资尚可的家教工作。

暑假的时光便在这样的周而复始的节奏中静静流淌。有时走在雨中，我会想起小时候母亲为我撑伞时，总是悄悄把伞倾向我这一边，而她的半边肩膀却淋得湿透。如今我独自撑伞走在异乡的街道上，才

懂得那分沉默的倾斜里，藏著多少不曾言说的爱与辛苦。

有一次，家教的学生问我说：「老师，你为什麼要做这麽多份家教？」我笑著整理他的考题，想起母亲在电话里欲言又止的叹息，只是轻声说：「因为老师想成为有能力为自己撑伞的人。」

夜晚回到宿舍，台灯下还有明天授课的内容要准备。疲倦的时候，我总是坐在窗边吹著风，打开手机，仔细记下每一笔收入与支出，当数字慢慢累积，仿佛也看见自己正把飘



摇的日子过成扎实的模样。

八月的某个傍晚，我结束最后一节家教课准备离开时，学生的母亲递给我一个信封：「这是额外的奖金，孩子最近成绩进步很多。」推辞不过，我接过那个沉甸甸的信封。走

在回宿舍的路上，我跟母亲视讯通话，当她听我说：「这个暑假，把下学期的学费、生活费都存够了！」她眉头的皱纹终于舒展开来，如午后雷阵雨过去後，渐渐舒展的蓝天。

挂掉电话後，我继续往前走。路灯刚刚亮起，在潮湿的柏油路上映出暖黄色的倒影，我像个溺水得救的人，大口大口的呼吸著雨後的空气。生活固然有阴雨连绵的一面，但当我们会雨中稳步前行时，每一步都会在积水中踏出清亮的回响。



渴望的心态

两人以上聚在一起，就形成一个小的「社会」。社会是由许多人彼此互动、互相扶持形成。

「他为什么都不帮我？」「我觉得这是理所当然的啊！」不管在家里、学校、职场等日常生活中，与人相处的时候，大家是否都有过这样的想法呢？在学校，看到值日生很随便不负责任，或有人不认真打扫的时候；在职场，明明需要大家一起配合的工作，做到一半却停摆了；在家里，讲好要一起分担的家事却没人做的时候。

当已经决定好的事，无法依照计画顺利完成时，我们总会以苛责的眼光看待对方。「都是他的错，害我受连累。」当心里产生不满的时候，不妨重新思考一下「要求别人怎么做」，也就是一种「渴望别人满足自己的心态」。

特别是当自己全力以赴时，更容易觉得对方不够



认真，因此一个不小心就会多说几句不该说的话。就算当下忍住没说，情绪也会流露在言举行举止上，当对方感受到这种不愉快的气息时，人与人之间关系也会受到严重影响。

做事的时候，愈是拚命投入，视野就愈容易变得狭窄。认真努力很重要！但如果要求别人也要跟自己一样，做出同样付出，对方不一定做得到，反而只会让自己徒增痛苦。

例如在社团里责怪不认真练习的同学，就被对方讨厌；在工作上，指责同事工作太随

便，对

方就把

自己当

空气；

在家里

骂了没

有按照

交代完

成家事的家人，从此家里的一

切大小事都变成自己的事。

当我们觉得自己正在「做好事」「做对的事」时，往往只凭自己的价值观做判断，却没考虑到对方的感受。与其直接要求对方改变，不如以寻求





对方「同感」的态度应对。这个做法绝对不是「看到错误或非法行为也要装作不知道」的鸵鸟心态。

最理想的情况当然是让对方自己先察觉错误，并拉回正确的方向。不过，仔细想想，如果真的是自己不对，却被别人用强硬的语气咄咄逼人要求反省，当下自己真的能马上真心认错吗？

事实上，指正错误的行为往往会伤害对方的心，让对方失去真正改善与反省的契机。也许对方在表面上表现出认错

与反省的态度，但是可能在心里产生强烈的反感。这个做法只会让对方更加固执，不愿意改善。

也许我们总在无意间抱著「希望对方也能这样做」的想法。不过这种心态太强的话，不但变得容易责怪他人，还会让自己感到痛苦。在试图改变自己之前，或许需要先审视自己的心，学著从「渴望」转向「同感与体谅」，才是建立良好人际关系的起点。

本文節錄自日本道德教育財團《道德與人生》雜誌第五十六期

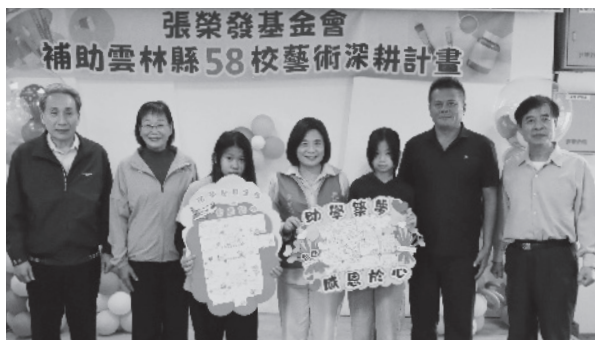


张荣发基金会携手雲林县政府 助偏乡185所小学灌溉艺术沃土



文／财团法人张荣发基金会

张荣发基金会长期关注艺术教育的发展，为解决各地偏乡小学艺术资源短缺的窘境，与台湾新北、苗栗及雲林等县市政府携手启动「艺术深耕教学计画」。其中与雲林县政府的合作已经迈入第三年，赞助经费逾六百万元，共造福一百八十五所小学、惠及逾十万人次。一一四学年度计有五十八所小学受益，去年十二月假雲林县台西国小举办成果展演活动，现场洋溢著小提



· 本会与台湾雲林县政府合作，赞助该县国中小学艺术领域师资经费，台西国小同学致赠感谢卡片予执行长钟德美（中着绿背心）。



琴的悠扬乐声，与纯净的合唱童声，云林县副县长谢淑亚、教育处处长邱孝文、张荣发基金会执行长锺德美等人，亦亲自出席见证艺术教育在偏乡土地上扎根、茁壮的动人时刻。

云林县内偏乡国小数量位居全台之冠，学校大多数规模小、位置偏远，且面临教师流动率高、艺文师资难觅的双重挑战。鉴此，本会透过引介艺术家与专业艺文团体，结合既有师资共同改善教学品质、策画多元课程内容。该计画涵盖类别十分广泛，从视觉类的绘

画、版画，到音乐方面的乐器演奏、声乐合唱，乃至表演类的舞蹈、戏剧都有。更针对云林在地特色，增加传统彩绘艺术、剪黏工艺、传统南北管、传统偶剧及布袋戏等项目，兼顾现代与传统技艺的传授，不仅提升了孩童的美学素养，更希望从中建立文化认同，增进其自信心。

云林县副县长谢淑亚表示：「感谢张荣发基金会十多年来对云林艺术教育的关心与支持，如二〇二〇年长荣交响乐团参与台湾咖啡节演出，及



一一二学
年起连续
三年赞助
夜光天使
课辅班两
百万、艺
术深耕教
学经费约
六百四十
万，透过

艺术教学融入社会情绪学习，
这与十二年国教自发、互动、
共好理念相呼应。」

张荣发基金会执行长锺德
美引用爱因斯坦名言：「想像



· 云林艺术深耕教学计画申请学校之一的大有国小，透过邀请专业美术师资驻校，补足艺文教学师资不足的困境。

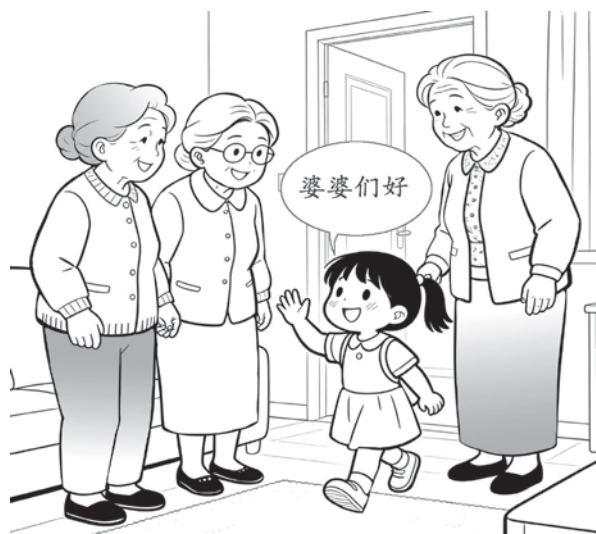
力比知识更重要！」鼓励学童
透过艺术训练想像力，有朝一
日成为文化传承的桥梁。活动
尾声，台西国小学童邀请锺执
行长参观以圣诞为主题之应景
绘画作品。

张荣发基金会创办人张荣
发生前即发心投入公益，而此
计画之施行系体现其树立的哲
人典范，为艺术荒野带来丰沛
水源，由张荣发基金会、云林
县政府与学校三方，共同努力
悉心灌溉耕耘，盼将偏乡翻转
为艺术沃土，为偏乡学童开创
充满色彩与希望的未来。



外婆的拿手菜

小时候家里农忙时，妈妈总会把我送到外婆家住上一段时间。那时候，我最喜欢跟著外婆进进出出，一起去市场买菜、一起在厨房里煮菜、一起看八点档戏剧、一起到邻居家串门子，就像外婆的小跟班，邻居婆婆们



文／玉春



总会称赞我很乖。

长大后，我也很喜欢回去外婆家，每次在还没有抵达之前，外婆总会打电话问我说：「今天回来想吃什麼啊？」我毫不客气的把外婆的拿手好菜说一轮；当我踏进家门时，桌上早已备好满满的佳肴等著我。舅舅总是会私下提醒我，别让外婆太

操劳，但我总觉得这是我跟外婆的小确幸，相信外婆也是乐此不疲。

记得在我读高中时，外婆也开始到附近的社区学校去上课。我依然记得她拿著作业簿，得意洋洋的告诉我：「你看！现在我也会写字、认字了！」那时，我们会一起读书、写字，外婆一



比一划认真写字的模样，真的很可爱。

隨著我慢慢長大，外婆



也渐渐的老去；我不再任性的要外婆煮好吃的给我吃，而是换我问外婆想吃什麼，带回去和她一起吃。

後來我才明白，那些被外婆照顧的日子，就像她的拿手菜一樣，雖然簡單，但早已成為我生命中的養分，陪伴著我長大，也滋養了我的心。

《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 道德月刊/2026.3 25
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
说谎
最悲哀的事

莫过於对世间上
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

莫过於没有工作上
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3月 No.219

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《贝多芬》

网 址：edu.cyff.org.tw/monthly

《道德月刊》由財團法人張榮發基金會出版發行，版權所有，請勿翻印。

真·情·传·真



长荣海事博物馆第十三届彩绘船奇比赛得奖作品
高年级组特优：台湾台北美国学校—吴浩纲

免费赠送，欢迎传阅