

道德

Morals

No.219

月刊

2026年3月號

2008年1月創刊

本月主題：夫婦和睦——夫妻相處要互敬互愛



財團法人張榮發基金會
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



封面故事

貝多芬

文／林煜智

貝多芬除了是不朽的音樂巨人外，也是一位脾氣火爆的人，他不喜歡逢迎權貴，常常因直言惹禍。

有一次，一位貴族請他在餐會上表演，他冷冷回了一句：「貴族有千百萬種，但貝多芬只有一個！」話

說完就轉身走人，留下一屋子尷尬。他的固執有時讓人難以忍受，但也正是這股不妥協的氣魄，讓他就算在逐漸失聰的痛苦中，還能寫下《英雄交響曲》、《第九號合唱交響曲》這些震撼人心的作品。

貝多芬的八卦很多，但最耐人尋味的，或許不是他的壞脾氣，而是他骨子裡那「寧可得罪世界，也要守住音樂尊嚴」的倔強。

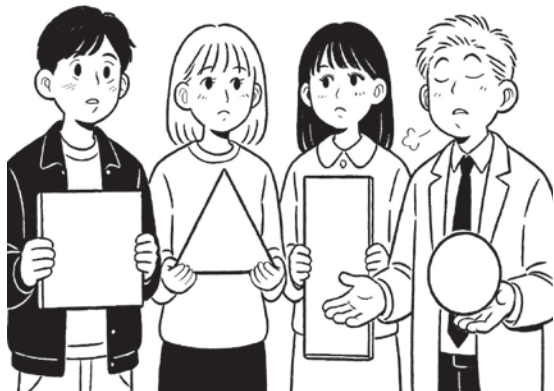




我早就說過了！

文／吉娜

印象中，我曾經看過一個關於「一體觀」的佛典故事，大致內容是：大家正在討論一件事情的做法，我覺得圓形是最好的，但是其



他人各有不同看法，有人說三角形好，有人說長方形好，也有人說正方形好。後來大家嘗試了三角形、長方形、正方形後，發現圓形的確是最好的。這時候你不但要接受，還不能說出：「我早就說過圓形是最好的吧！」這樣的話。

當時我覺得這個境界太高了，但是在結婚之後，當我把這個概念應用在夫妻關係時，反而覺得這個思維實在是讓我受用不盡！



最近因為家裡開始裝潢，房子的其中一個角落，跟先生討論後，決定要用木格柵欄做裝飾。一開始我想要的是，只裝飾其中一面牆就好，無奈房子老舊牆面不平整，看起來會歪歪斜斜的，先生提議改做成直角，兩面的牆，雖然我心



中認為

只做一面牆比較好看，不過還是決定聽先生的建議。

有天晚上我們去檢查施工狀態時，看到那個角落，都覺得牆面看起來好怪，切口也歪七扭八。這時，我心中的第一個念頭是：我就說做一面牆就好了吧！可是我看到先生失望的神情，又想起曾經看過的那個佛典故事，便把差點說出口的話給吞了回去。

同時，我又想起另外一件事。每當我們出遊，都是由我規劃行程，當行程或景色不如預期時，我都會感到很抱歉。



這時候先生會跟我說：「既然我交給妳決定，那我就會跟妳共同承擔這個結果，所以妳不用覺得抱歉。」同理，這件事既然我當初決定聽從先生的建議，那就是我們共同的決定。想到這裡，突然發覺這樣的「完美」也很好！

在裝修過程中，總是希望把每個部分都調整到一百分，但生活中怎麼可能處處都是零缺點呢？所以這樣的設計，或許也是給自己的一個提醒，告訴自己要能接受人事物中的不完美。

現在，這個角落變成我最喜歡、也最有意義的一隅。它不再只是一個裝飾，而是一種啟發，讓我有更寬廣的心胸去包容與接納；它更見證了，當我把夫妻一體同心的觀念落實在生活中時，確實可以化解可能發生的夫妻衝突，這是我覺得最寶貴之處！



道德魔法師問問你：

- 當你發現自己的建議比較好時，也會說出「我早就說過了把！」這種話嗎？
- 當你的想法與大家不同時，通常你會怎麼做呢？



風雨裡的亮光

二〇二五年樺加沙颱風重創花蓮，電視新聞一再播放著災情：斷掉的橋樑、淹水的街道、受困的居民。看著那些畫面，我心裡既緊張又害怕，同時我也看見了另一種畫面——那些在風雨中依然堅持幫助別人的人，他們的身影就像黑暗裡的光，讓人看到希望。

我特別想到我的叔叔，他在嘉義的軍中，專門操作無人機，這次颱風，他和朋友們自

願前往救災，雖然知道會很辛苦，但仍希望盡自己的一分力量。他們用無人機偵查災情，找出受困地點，協助



文／臺中市立東新國中·林思好



救難人員更快找到需要幫助的人。我叔叔回來時與我分享，當無人機拍攝到一整片被水淹沒的村子時，他們心裡很緊張，深怕還有人困在裡面。

聽到這些，我忽然明白，



道德的實踐不一定要衝到最前線，而是用自己的能力守護更多人。新聞裡救難人員頂著大雨往前走，水淹及腰，他們仍小心翼翼的扶著老人離開，讓我深感佩服。他們明明也會害怕，但因為強大的責任感，所以選擇勇敢。我想，這就是道德吧！光有職責是不夠的，還需要一顆不怕辛苦、不怕危險的心。

除了專業人員，還有許多人把家裡空出來的房間給災民住；有人在避難中心煮了一大

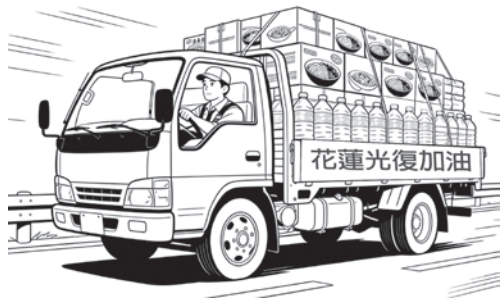


鍋熱湯分送給大家喝；還有人在物資短缺時，把泡麵先讓給老人和小孩。這些舉動看似微小，卻像一顆顆小星星，讓黑暗不再可怕。

我還聽到一個故事：一位卡車司機原本要送貨到北部，但看到災情後，他決定把整車的水和泡麵都捐出來。他說：「貨可以再賺，可人命只有一條。」這看似簡單的一句話，卻提醒著我們：有些時候，金錢和利益往往比不上生命來的重要。這是智慧、也是道德信念。慢慢的我明白，災難就像

一面鏡子，能照出人心的模樣。如果大家只顧自己，可能會出現搶東西、推擠甚至衝突，讓情況更糟。但有人願意互相幫忙，才讓花蓮在風雨中仍充滿溫暖。道德不只是課本上的名詞，而是藏在我們日常生活的選擇裡。

更讓我感動的是，不只花





蓮人獨自努力，全臺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，但那些在大雨裡奔跑的身



影及默默付出的雙手，會永遠留在人們心裡。那不是一時的热心，而是一種價值，一種讓社會不至於崩塌的力量。我希望自己長大後，也能像這些人一樣，做出正確的選擇，成為別人眼中的亮光。

◎評審團這麼說：

本文在時事題上發揮，從新聞中的花蓮災情與救災談起，談到叔叔在災區操作無人機的所見所聞、再提到平凡人的善行與卡車司機的故事，投入救災的寫實案例具有獨特性，用字真實不浮誇，描繪的素材雖多但不紊亂，有個人經驗扎實敘事、也有社會觀察心得，表現可圈可點。



深藍色座椅的溫柔

文／臺北市仁愛國中·洪桐桐

最近一則捷運優先席的新聞，再次引發社會討論。一名長者要求讓座時語氣粗魯，與年輕人發生衝突。其實，從早年的「博愛座」到今日的「優先席」，名詞改變，但核心的「同理心」卻不該被遺忘。座位不只是座位，它也是一面鏡子，映照出人們如何理解與呈現品格。

我也曾坐過那張深藍色的座椅——當背著沉重的書包、

感到疲憊不堪的時刻。然而，因謹記媽媽從小對我的叮嚀：「要隨時準備讓位給有需要的人。」我便養成習慣，只要看到抱著孩子的母親或是步履蹣跚的長者，就會立刻起身。有一次我太過緊張，





對方只是路過，我也急忙站起來，雖然尷尬，卻覺得那一「寧可多做」的本能，本身就是一種體貼吧？不過我也常見到長者婉拒讓座，帶著一副「我還硬朗」的微笑，流露出另一種自尊與溫情。

捷運上的爭議，往往源自於不同角度。有些人把「優先席」視為權益；也有人雖外表健康，卻有隱性需求，反被誤解為自私。我曾看過一位臉色蒼白的上班族，明顯不適仍堅持站著，彷彿怕被誤會。社群媒體上也曾流傳，一名視障青

年被指責：「既然能看手機，怎麼能坐優先席？」這種種的誤解，正顯示外表並不能代表真實需求。或許有些長者外表的強硬，不只是為了座位，而是渴望被看見、被尊重。畢竟不論年紀，人人都希望能有尊嚴的活著。

每當車廂裡只剩下那張醒目的深藍色優先席空位時，我也會感到矛盾：既然想休息，又怕忽略別人的需要。但或許這正是「它」存在的意義——暗示著忙碌的人們，別忘了抬頭看看誰正需要這一分體諒。



這樣的提醒，不僅僅是單純的「讓座」，而是透過一個實際行動，把關懷傳遞出去。

當有人因這分善意而感受到溫暖，他也可能在任何情況下，把這分體貼延續給別人，像一條看不見的鍊子，推動社會裡更多的善循環。尤其在每天通勤的例行公事中，感受到關照的幸福感，「它」讓一個小小的舉動，化解了陌生人之間的距離。我相信，微小的善舉能像火種一樣，點燃更多溫情。當有人先站起來，車廂裡的氣氛就會起微妙的轉變，冷

漠的空氣被柔和取代，這種循環，讓日常的捷運旅程不再只是趕路，更成為彼此傳遞善念的契機。

在資訊瞬息萬變的時代，真實可能會被片面化、情緒化的詮釋與流傳。因此品格更顯重要，需要在日常生活裡培養判斷與理解的能力。我們的行為在面對選擇時，要多幾分思量與分寸，不被一時的情緒牽著走。例如將「優先席」視作提醒的指標：在公共空間裡，每個人都有責任去看見他人的需要。尊重，是理解與自己不



同的觀點；同理心，是願意將心比心，給予包容與體諒。

這也讓我省思到，凡遇爭議時，應該儘量控制情緒，以理性溝通面對，而非被瞬間的情緒左右。當這些小小的善念在捷運車廂裡流動時，它們會自然延伸至更寬廣的社會與人群，使生活更美好、更和諧，也正流露出臺灣人最可貴的共情力量——時時存於心，化為行動，讓捷運成為傳遞「善」的車廂。

其實，每一張座椅都可以是「優先席」。有一天，我們

也會變老。深藍色座椅只是一種提醒，重要的是，我們是否願意看見別人的需要，並在那一刻，做出最溫柔的選擇。

◎評審團這麼說：

談的是新聞熱議的博愛座問題，開頭就與時俱進的把已改名的「優先席」帶出來，主題與內文的鋪陳比同樣題目的作品在表現上都要優雅，是篇融入個人經驗與真實感受的文章，文字自然不做作。無論是在陳述故事或結構轉折、修詞風格上都屬佳作。內文將爭議點及個人內心的矛盾敘述出來，又能延伸到同理心與控制情緒的問題，以「深藍色座椅只是一種看見別人需要的提醒及溫柔選擇」做為結論，再度用文字連結到意象讓人印象深刻。



雨後的成年禮

文／少陽

陰雨天總是賦予原本日常生活一種悲涼色彩，特別是在生活的重擔下，少了小雨怡情的浪漫。人一旦開始工作，就發現生活好似寫好的程式一般，對應時間、地點，做著對應的事情。

早起掀開窗簾，發現昨晚的雨已明顯小了許多。穿好衣服，喝完泡好的麥片，我又踏上去家教的路。可能是下雨的緣故，今天的捷運格外擁擠，

大概一些原本步行或騎行的人也加了進來吧。上午家教結束，在

便利商店吃麵包充饑，再搭上捷運，前往下午的家教；我的暑假有一部分就是在這樣的日常中度過，還有一部分是實驗與報告。





暑假剛開始，母親略帶哽咽的訴說著家裡如何如何的拮据，當時就讓我下定決心，無論如何，成年的我不可以再花家中任一分錢。所以我早早寫好了簡歷，在各個家教群或徵才訊息中投遞，希望可以找到薪資尚可的家教工作。

暑假的時光便在這樣周而復始的節奏中靜靜流淌。有時走在雨中，我會想起小時候母親為我撐傘時，總是悄悄把傘傾向我這一邊，而她自己的半邊肩膀卻淋得濕透。如今我獨自撐傘走在異鄉的街道上，才

懂得那分沉默的傾斜裡，藏著多少不曾言說的愛與辛苦。

有一次，家教的學生問我說：「老師，你為什麼要做這麼多份家教？」我笑著整理他的考題，想起母親在電話裡欲言又止的嘆息，只是輕聲說：「因為老師想成為有能力為自己撐傘的人。」

夜晚回到宿舍，檯燈下還有明天授課的內容要準備。疲倦的時候，我總是坐在窗邊吹著風，打開手機，仔細記下每一筆收入與支出，當數字慢慢累積，彷彿也看見自己正把飄



搖的日子過成扎實的模樣。

八月的某個傍晚，我結束最後一節家教課準備離開時，學生的母親遞給我一個信封：「這是額外的獎金，孩子最近成績進步很多。」推辭不過，我接過那個沉甸甸的信封。走

在回宿舍的路上，我跟母親視訊通話，當她聽我說：「這個暑假，把下學期的學費、生活費都存夠了！」她眉頭的皺紋終於舒展開來，如午后雷陣雨過去後，漸漸舒展的藍天。

掛掉電話後，我繼續往前走。路燈剛剛亮起，在潮濕的柏油路上映出暖黃色的倒影，我像個溺水得救的人，大口大口的呼吸著雨後的空氣。生活固然有陰雨連綿的一面，但當我們學會在雨中穩步前行時，每一步都會在積水中踏出清亮的回響。



渴望的心態

兩人以上聚在一起，就形成一個小的「社會」。社會是由許多人彼此互動、互相扶持形成。

「他為什麼都不幫我？」「我覺得這是理所當然的啊！」不管在家裡、學校、職場等日常生活中，與人相處的時候，大家是否都有過這樣的想法呢？在學校，看到值日生很隨便不負責任，或有人不認真打掃的時候；在職場，明明需要大家一起配合的工作，做到一半卻停擺了；在家裡，講好要一起分擔的家事卻沒人做的時候。

當已經決定好的事，無法依照計畫順利完成時，我們總會以苛責的眼光看待對方。「都是他的錯，害我受連累。」當心裡產生不滿的時候，不妨重新思考一下「要求別人怎麼做」，也就是一種「渴望別人滿足自己的心態」。

特別是當自己全力以赴時，更容易覺得對方不夠



認真，因此一個不小心就會多說幾句不該說的話。就算當下忍住沒說，情緒也會流露在言行舉止上，當對方感受到這種不愉快的氣息時，人與人之間的關係也會受到嚴重影響。

做事的時候，愈是拚命投入，視野就愈容易變得狹窄。認真努力很重要！但如果要求別人也要跟自己一樣，做出同樣付出，對方不一定做得到，反而只會讓自己徒增痛苦。

例如在社團裡責怪不認真練習的同學，就被對方討厭；在工作上，指責同事工作太隨

便，對

方就把

自己當

空氣；

在家裡

罵了沒

有按照

交代完

成家事的家人，從此家裡的一

切大小事都變成自己的事。

當我們覺得自己正在「做好事」「做對的事」時，往往只憑自己的價值觀做判斷，卻沒考慮到對方的感受。與其直接要求對方改變，不如以尋求





對方「同感」的態度應對。這個做法絕對不是「看到錯誤或非法行為也要裝作不知道」的鴛鳥心態。

最理想的情況當然是讓對方自己先察覺錯誤，並拉回正確的方向。不過，仔細想想，如果真的是自己不對，卻被別人用強硬的語氣咄咄逼人要求反省，當下自己真的能馬上真心認錯嗎？

事實上，指正錯誤的行為往往會傷害對方的心，讓對方失去真正改善與反省的契機。也許對方在表面上表現出認錯

與反省的態度，但是可能在心裡產生強烈的反感。這個做法只會讓對方更加固執，不願意改善。

也許我們總在無意間抱著「希望對方也能這樣做」的想法。不過這種心態太強的話，不但變得容易責怪他人，還會讓自己感到痛苦。在試圖改變他人之前，或許需要先審視自己的心，學著從「渴望」轉向「同感與體諒」，才是建立良好人際關係的起點。

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



張榮發基金會攜手雲林縣政府 助偏鄉185所小學灌溉藝術沃土



文／財團法人張榮發基金會

張榮發基金會長期關注藝術教育的發展，為解決各地偏鄉小學藝術資源短缺的窘境，與新北、苗栗及雲林等縣市政府攜手啟動「藝術深耕教學計畫」。其中與雲林縣政府的合作已邁入第三年，贊助經費逾六百萬元，共造福一百八十五所小學、惠及逾十萬人次。一一四學年度計有五十八所小學受益，去年十二月假雲林縣臺西國小舉辦成果展演活動，現場洋溢著小提琴的悠



· 本會與雲林縣政府合作，贊助該縣國中小藝術領域師資經費，臺西國小同學致贈感謝卡片予執行長鍾德美（中著綠背心）。



揚樂聲，與純淨的合唱童聲，雲林縣副縣長謝淑亞、教育處處長邱孝文、張榮發基金會執行長鍾德美等人，亦親自出席見證藝術教育在偏鄉土地上紮根、茁壯的動人時刻。

雲林縣內偏鄉國小數量位居全臺之冠，學校大多數規模小、位置偏遠，且面臨教師流動率高、藝文師資難覓的雙重挑戰。鑒此，本會透過引介藝術家與專業藝文團體，結合既有師資共同改善教學品質、策畫多元課程內容。該計畫涵蓋類別十分廣泛，從視覺類的繪

畫、版畫，到音樂方面的樂器演奏、聲樂合唱，乃至表演類舞蹈、戲劇都有。更針對雲林在地特色，增加傳統彩繪藝術、剪黏工藝、傳統南北管、傳統偶劇及布袋戲等項目，兼顧現代與傳統技藝的傳授，不僅提升了孩童的美學素養，更希望從中建立文化認同，增進其自信心。

雲林縣副縣長謝淑亞表示：「感謝張榮發基金會十多年來對雲林藝術教育的關心與支持，如二〇二〇年長榮交響樂團參與臺灣咖啡節演出，及



一一二學
年起連續
三年贊助
夜光天使
課輔班兩
百萬、藝
術深耕教
學經費約
六百四十
萬，透過

藝術教學融入社會情緒學習，
這與十二年國教自發、互動、
共好理念相呼應。」

張榮發基金會執行長鍾德
美引用愛因斯坦名言：「想像



· 雲林藝術深耕教學計畫申請學校之一的大有國小，透過邀請專業美術師資駐校，補足藝文教學師資不足的困境。

力比知識更重要！」鼓勵學童
透過藝術訓練想像力，有朝一
日成為文化傳承的橋樑。活動
尾聲，臺西國小學童邀請鍾執
行長參觀以聖誕為主題之應景
繪畫作品。

張榮發基金會創辦人張榮
發生前即發心投入公益，而此
計畫之施行係體現其樹立的哲
人典範，為藝術荒野帶來豐沛
水源，由張榮發基金會、雲林
縣政府與學校三方，共同努力
悉心灌溉耕耘，盼將偏鄉翻轉
為藝術沃土，為偏鄉學童開創
充滿色彩與希望的未來。



外婆的拿手菜

小時候家裡農忙時，媽

媽總會把我送到外婆家住上

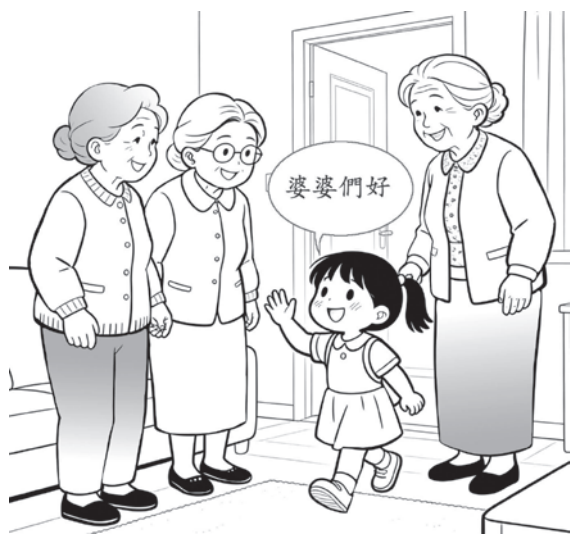
一段時間。那時候，我最喜

歡跟著外婆進進出出，一起

去市場買菜、一起在廚房裡

煮菜、一起看八點檔戲劇、

一起到鄰居家串門子，就像



文／玉春



外婆的小跟班，鄰居婆婆們總會稱讚我很乖。

長大後，我也很喜歡回

去外婆家，每次在還沒有抵

達之前，外婆總會打電話問

我說：「今天回來想吃什麼

啊？」我毫不客氣的把外婆

的拿手好菜說一輪；當我踏

進家門時，桌上早已備好滿

滿的佳餚等著我。舅舅總是

會私下提醒我，別讓外婆太

操勞，但我總覺得這是我跟

外婆的小確幸，相信外婆也

是樂此不疲。

記得在我讀高中時，外

婆也開始到附近的社區學校

去上課。我依然記得她拿著

作業簿，得意洋洋的告訴我



說：「你看！現在我也會寫字、認字了！」那時，我們會一起讀書、寫字，外婆一比一劃認真寫字的模樣，真的很可愛。

隨著我慢慢長大，外婆也漸漸的老去；我不再任性的。



的要外婆煮好吃的給我吃，而是換我問外婆想吃什麼，帶回去和她一起吃。

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》

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/2026.3 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3月 No.219

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《貝多芬》

網址: edu.cyff.org.tw/monthly

真·情·傳·真



長榮海事博物館第十三屆彩繪船奇比賽得獎作品
高年級組特優：臺北美國學校—吳浩綱

免費贈送，歡迎傳閱