

道德

Morals
月刊

No.223
2026年7月号
2008年1月创刊

本月主题：修学习业 —— 勤勉向学，培养职业技能



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

《天鹅湖》是众所皆知的芭蕾经典代表作，但在柴可夫斯基发表时却是以失败收场。

一八七七年首演，观众嫌旋律太奇怪、舞蹈不协调，评论甚至说这是

「不知所云的芭蕾」。柴可夫斯基心里大受打击，没想到几十年後，作品被重新演出，却成为全世界最爱的芭蕾舞剧。

柴可夫斯基本身也是一个充满矛盾的人，敏感又多愁，常常怀疑自己。但或许正因为他懂得孤独与挣扎，他的音乐才能如此贴近人心。

当你听到《天鹅湖》最後的悲壮旋律，不妨想想，这首作品曾经也被当成「失败之作」。





一堂昆曲课，点亮一扇窗

文/雅雅

回想当初选修「经典昆曲欣赏」这门课时，我并非出於「想学」，只是觉得「作业量少，很适合休闲放松」。直到某次机缘巧合，听了一堂昆曲大师课——那短短两个小时，却像一把钥匙，开启了我对传统文化的全新理解与兴趣，也让我真正了解到《道德月刊》中所说的「平凡中藏著生命智慧」。哪怕只是一次短暂的遇见，也能成为生命中深刻而珍贵的印记。

记得那天在校园里绕了一大圈，才终于找到教室。推门而入时，里面早已座无虚席，同学们个个神情轻松自然，从





容翻看著手中的文稿；反观满头大汗的我，像极了误闯其中的局外人。还来不及多想，瞬间掌声响起，课程便「开场」了——当同学们齐声开口，那瞬间我立刻被震住。这与我印象中艰涩难懂的戏曲竟截然不同，反倒像一群百灵鸟轻声吟唱，声音柔美清亮，每一个转音都在耳畔回旋，连那些听不懂的唱词，也都有了温度。

老师站在讲台前方，帶著微笑，将复杂的唱词一层层拆解。例如一句「良辰美景奈何天」，她从古人的心境谈起，

延伸到字词的韵律，再从杜丽娘的幽微情思，讲到大家闺秀的仪态风姿。深入浅出、条理分明，使原本遥远的戏曲变得生动而亲切。透过她的讲述，让我第一次真正认识昆曲，且深深烙印心中。

过去在网路上看到昆曲影片时，我总觉得节奏缓慢、听不懂，常常听个几秒便匆匆关掉。而那一天，透过老师的引导下，使原本陌生的表情与身段，忽然都「活」了起来。印象最深的，是老师让我们尝试比出「兰花指」。这看似简单



的动作，实际上却极为讲究：手指需自然收拢如花瓣，手腕柔中带劲，还要配合眼神的流转。当我实际练习後，才发现自己的手指僵硬如木，手腕无所适从，不过几分钟便感到酸痛。老师笑著说：「你们现在觉得难，台上的演员，一个身段往往要反覆练上数百、数千遍，这就是所谓的『台上一分钟，台下十年功』。」练习结束後，她还让我们触摸她长年训练所锻链出的肌肉——结实而有力。看著她示范时那流畅优雅的动作，我不禁感叹：原

来所有动人的美，背後都藏著不为人知的辛苦。

整堂

课最令人难忘的，莫过于老师的现场示范。她未穿著戏服，也没有华丽舞台，只是静静站在原地，唱起一小段





《游园惊梦》。然而一开口，眼神中仿佛有了戏：起势、转身、甩袖，每一个动作都恰如其分，好似杜丽娘真的在眼前的园林中徘徊流连。令我目不转睛的凝视著她，这才明白昆曲之美不在热闹，而是在「馀韵」——那是眼神中的情思、身段里的故事，以及唱腔中细腻的轻重缓急。那几分钟，我已被推进昆曲的大门，逐一理解为何有人能为此倾心一生：愈看愈有味、愈有深意，不知不觉间，眼眶也微微泛红。

两个小时的课过得飞快，

走出教室时，晚风拂面，我还在回味方才的唱腔与身段。冷静下来後，对於是否继续修习这门课，我思索良久，最终仍然选择放弃——不是不爱，而是清楚自己的时间以及精力皆有限。与其是匆忙涉猎、流於表面，不如先做个单纯的「戏迷」，将这份喜爱珍藏心中，慢慢体会、细细咀嚼。

现在的我，仍会在日常抽空补看昆曲剧，从《长坂坡》的激昂豪迈，到《游园惊梦》的婉转柔情，一点一滴感受这门艺术的魅力。我不再执著於



「是否学会」，而是能够更加珍惜「得以相遇」的喜悦。原来生命中的动人之处，未必来自惊天动地的坚持，也可能是一场偶然的旁听、一份真诚的喜欢，在认清自己後，



仍愿意为所爱保留一席之地的心意。

那堂昆曲课，虽未让我走上专业学习的道路，却为我开启了一扇窗，让我看见了美、看见了坚持，也看见了自己的另外一种可能——不必事事精通，只要能真诚感受、持续成长，每一段经历，终将成为照亮自身的光。



道德魔法师问问你：

- 作者如何体会「台下十年功」这句话？你觉得这是什么意思呢？
- 在生活中有没有过因为喜欢而愿意主动去学习某件事的经验呢？



我心中的道德标准

文／台湾云林县褒忠国中·杨湘琳

每个人心中都有一把看不见的尺，会在我们做选择时提醒自己什麼是对、什麼是错，

这把尺就是「道德标准」。在我心中，道德并不是复杂的规矩，而是做人该有的态度，道德虽然不如法条明确，却影响我们的一言一行和人际关系。

我觉得最重要的道德标准是「诚实」，诚实是做人的基本，能够让我们活得坦然，不需要因为错误，而不自在得手

足无措，也不会发生撒谎导致失去别人的信任。

诚实的人有时会因直言或承认错误而感到尴尬，但却能赢得别人的尊重。对我而言，诚实就像是一面明亮的镜子，能够让我们清楚看见真实的自己，而不是活在虚假的外表之下。如果一个人缺乏诚实，就算表面上再聪明、懂得隐瞒，也很难真正获得别人的信任。还有一个是「尊重」，尊



重是做人应有的礼貌，不管是对家人、同学、老师，还是陌生人人都一样，像在公车上看到老人家、孕妇或其他有需要的人，可以主动让出座位，这一个小小的举动，却能让彼此感到温暖。尊重不只是口头上的

「请」和「谢谢」，更是身心合一的敬重对方，并给予对方尊严的立场。

再来是「责任感」，一个人如果不懂负责任，就很难让人交付重任。没责任感的人，可能会因为害怕麻烦而逃避；有责任感的人，会在困难面前勇敢承担。责任感不只是一种义务，也是一种可靠的力量，让人放心把事情交托给你。

最后是「同理心」，有时若只站在自己的立场，容易忽略别人的感受。当我们愿意设身处地为别人著想，或许就能



我的道德标准



减少冲突，当与同学意见不合时，能先冷静的思考，对方为什麼会那样坚持？也许比较容易理解对方的思维，而不是急著争辩。同理心让我们学会在

矛盾中寻找理解，而非一味的抱怨或生气。

总而言之，在我心中的道德标准包含诚实、尊重、责任感和同理心，这些不是什麼大道理，全是生活中一点一滴对小事的实践，虽然不是每一次都能完美做到，但会努力去实现，因为这些标准就像是一盏灯，会在成长的路上指引我们方向。

我相信，如果世界上每个人都能在心中建立并遵守自己的道德标准，社会一定会变得更加美好。



良心与利益的选择

文／台湾台南市文贤国中·苏宥家

人生道路上，我们常常面临各种抉择。其中良心与利益的冲突，无疑是最具考验的选择之一。当内心的道德与现实的物质诱惑发生冲突时，我们究竟该如何抉择？

良心，是一个人是对是非善恶的基本评判，是维系社会公平与正义的重要力量。它真实存在于每一个人的内心，而利益，则是现实生活中不可或缺的一部分。我们追求学业、工

作与金钱，无不与利益相关。在多数情况下，良心与利益可以并行不悖，但当两者发生冲突时，人的真实品格才会真正被看见。曾经看到一则新闻，一位司机在车上捡到乘客遗失装有百万现金的手提包。司机完全可以悄悄据为己有，没有人会知道，但他选择了报警并将钱归还给失主。或许有人说他傻，但我却认为，这才是真正有原则的人。他放弃眼前的



利益，选择听从良心的声音，这样的选择，值得我们尊敬。

在现实生活中，也有不少人为为了眼前的利益选择违背良心。先前的黑心猪大肠事件就是最佳案例：台湾屏東某食品公司涉嫌以工业用双氧水漂白病变猪大肠後，再卖给下游厂商，预估有两公吨「黑心猪大肠」流入市场。台湾台北宁夏夜市知名小吃店误用，整个商誉变得岌岌可危。企业为了降低成本，选择违背良心；这就跟学生为了好成绩选择作弊一样，短暂得分却失去了诚信。

这些例子在在告诉我们，当利益遮蔽了人的良知，所带来的後果往往不只是对他人造成伤害，更是对自己品格的损毁。

当然，良心与利益并非永远对立。许多成功的企业家、科学家与领导者，正是因为坚持道德原则，同时兼顾社会责任与个人发展，才赢得了社会的尊重与长远的成就。我在新冠疫苗研发mRNA疗法的卡塔琳·卡里科博士身上就看到这样的身影，她曾经穷途潦倒到连科学期刊都订不起，但是她说：「在科学的领域之中，



工作常充满不确定性，且无法获知是否能获得成果，就像坐在一艘倒退的船上，无法看清终点到底还有多远。若想获得成功，那必需的元素无非就是一股热情、专注以及心中那份使命感。」如果没有她的研究



或许我们目前还禁足在家中，无法真实的与人互动。所以，真正的智慧，就是在现实中找到平衡，在坚持良心的基础上创造有价值的利益。

良心的选择或许不能立即带来回报，但它能让我们在夜深人静时不愧对自己。短暂的利益也许能带来一时的满足，但是可能在未来成为沉重的负担。有句话说得好：「金钱能买到床，但买不到安眠；能买到书，但买不到智慧。」一个失去了良心的人，无论赚再多钱，也难以真正快乐与安心。



於深藍中找回自己

文／瑜阳

阳光照在脸上，像一盏温和的日光灯，周围却是一片冰冷。眼睛微微睁不开，只见亮晶晶的气泡从身旁掠过，世界忽然安静下来，嘈杂的人声与水流声被隔绝得愈来愈远，耳边只剩气泡上升的咕噜声。

短短数秒的挣扎，仿佛被拉长成一个世纪。我张牙舞爪的向四周抓取，触碰到的却只有水——没有支点，也没有力气，任由自己往下沉。喉咙紧

缩，胸口发闷，呼吸的权利像被剥夺，冰冷的水呛入鼻腔，源源不绝的灌入口中。

不记得最後是如何被救上岸，只是从那之後，水便成了我生命中的「深渊」。後知後觉的恐惧，像是一张名为「怯懦」的网，将我牢牢困在安全的浅滩。後来，每当看见他人如鱼儿般自在穿梭於深藍的水中，我的羡慕总被恐惧覆盖。任凭他人如何鼓励，始终无法

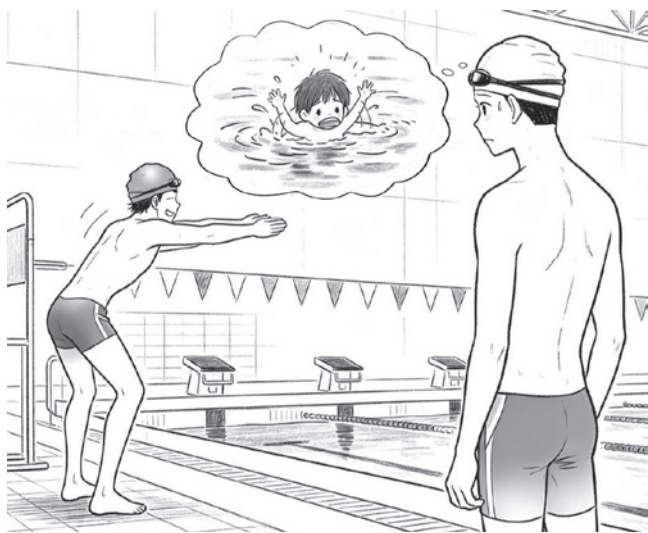


跨出那一步。

经历了学业、生活与人際的挫折，才逐渐明白：在逆境中，最需要的是改变的勇气。「去运动吧，这是少数只要付出就会有回报的事。」朋友这样对我说。於是不甘停滞、渴望蜕变的我，选择从学习游泳开始。

当我站在水中，童年记忆再次袭来，一股寒意沿著脊背向上蔓延，我与水的较量就此展开。然而，学习过程比想像中艰难。老师说，学游泳的第一步是「信任」——信任水的

浮力，也信任自己的身体。可我与水之间，仅有的连结，只





是一个「怕」字。无论如何鼓励自己，只要脸埋入水中，心理防线总会瞬间崩塌。

反覆尝试许久，同行朋友已能自在漂浮，我却还停留在「熟悉水」的阶段。挫败感有如潮水般涌来，脑中只剩下一个念头——动起来，拿出勇气面对它；大不了，再沉一次。当我松开手、埋头入水，脑中一片混乱，连水声也听不见。慢慢的蹬脚、抬腿，試著去放松全身，身体竟然被水轻轻托起。那奇妙的失重感，逐渐化解了混乱与恐惧，原来一切没

有想像中可怕。那一刻我才明白，这从来不是与水的较量，而是与自己的和解。放不下的恐惧，就带著它一起前行吧。

如今我已能在浅水区自在来回，或许我依然未「征服」水，但令人欣喜的是，在这让我深感恐惧的领域，终于找到自己的节奏与平衡。深水区仍是我尚未踏入的，但那些反覆挣扎後保留下来的勇气，早已成为我坚实的力量。未来，纵然我面对人生的每一个「深水区」，都能从容一跃，并相信自己终将学会遨游。



逆境不是终点，而是蜕变的起点

文 / 君学

人生如海，时而会风平浪静，时而又波涛汹涌。我们无法预知下一道浪何时来袭，却能决定自己是随波逐流，还是迎难而上。在我身边，就有这样一位朋友，他用行动让我明白：逆境不是终点，而是蜕变的起点。

他是我大学时期认识的学长，聪颖、开朗、热爱运动，是大家对他的共同印象。然而大四那年春天，一场篮球赛中

的意外摔倒，让他的左手严重骨折，经医生诊断，不仅需要手术，还得经历长达数月的复健。那时距离他计画参加的留学生选拔考试，剩不到半年！

面对突如其来打击，他也曾短暂灰心丧志。疼痛不只来自身体，更来自心理上的失落——身为左撇子，受伤後连最基本的书写都变得困难。正当大家以为学长会暂时放下学业、专心养伤时，他却做出了



不同的选择。住院期间，他的床头总堆著日语教材与历届题库。他用右手一笔一画的练习单字，用手机收听日语新闻，

甚至会请我们帮忙录下课堂内容。他说：「手不能动，但头脑还可以动。」

复健的过程漫长而煎熬，长时间固定让左手变得僵硬，每一次训练都伴随著剧痛。但他选择不在人前抱怨，反而默默将痛苦转化为前进的动力。「我没办法控制身体的恢复速度，但可以要求自己每天进步一点点。」那段时间我们常去探望他。他单手打字、专注做笔记的身影，成了我心中「坚韧」最具体的模样。他没有因伤停下脚步，反而在寂静中累



积力量，在限制中开创可能。

考试前夕，他的左手已恢复到能勉强书写了。而更令人振奋的是，他凭借优异的笔试成绩，以及面试中展现的沉着与毅力，成功获得录取。当他告诉我们这个消息时，眼神中闪烁的不只是喜悦，更是一种历经淬链後的从容与坚定。

如今学长已在日本展开留学生活，偶尔在社群媒体上看见他分享樱花树下的校园、深夜图书馆的灯光，以及参与交流活动的点滴。他说：「因为有那场意外才让我明白，生命

中的每一道裂痕，都是光照进来的地方。」

逆境从来都不是命运的惩罚，而是成长的邀请。真正的强大，不在於从不跌倒，而在於跌倒之後，仍能站起来、看清方向，继续前行。当我们面对各自的「骨折时刻」——无论是身体上的伤痛、学业的压力，或人生的迷惘，都应学会不退缩、不放弃，在黑暗中点亮一盏灯，在困境中走出一条路。因为生命最动人的姿态，往往不是在顺境中绽放，而是在逆境里，依然选择盛开。



AI领航科普新纪元！

张荣发基金会携手台湾桃园市府翻转阅读体验



文／财团法人张荣发基金会

在全球竞速
 半导体与人工智
 慧的浪潮下，基
 础科普教育的扎
 根，将直接影响
 未来科技人才的
 竞争力。张荣发
 基金会与台湾桃
 园市政府於日前
 共同宣布，正式
 启动二〇二六年
 「科普好好玩」
 专案，并特别选
 在桃园市立图书
 馆青埔智慧科技



· 张荣发基金会连续四年赞助台湾桃园市政府教育局「科普好好玩」专案，4月24日桃园市长张善政（后排右五）与执行长钟德美（后排左八）共同现身桃园市立图书馆青埔智慧科技分馆，参与启航记者会。



分馆举行。这是基金会连续四年针对桃园地区国小科普教育进行挹注，累计迄今赞助经费已高达新台币九百五十万元，受惠学校总计二百八十八所。

化身为一「科技阅读推广大使」的桃园市长张善政与基金会执行长锺德美，在活动中为大家展示如何运用「AI互动书墙」进行知识导览。这种结合智慧辨识科技与小书懂机器人导览的方式，将传统「纸本阅读」升级为「智慧体验」，与本会长期推动的永续理念不谋而合。

基金会执行长锺德美致词时，回顾「科普好好玩」历年的推动与发展，包括「科普知识擂台赛」、「沉浸式密室逃脱」等，每一次突破都象徵著新的里程碑！今年，我们更进一步打破「阅读仅限于纸本」的刻板印象，除了透过AI互动书墙进行好书推荐，也设置了五组科学体验摊位，结合AI与智慧科技设备，让科普知识以更具互动性的方式呈现，希望进一步激发孩子对科学的好奇与探索。

本次专案计画将透过三所



重点学校分头并进，实践多面向的科普教育：例如慈文国小办理的「行动书车趴趴GO」，透过行动书车与科普书籍的投放，解决学校端图书资源更新不足的问题。同德国小的「科普SEL探索营」，则是设计沉浸式五感体验课程，包含定



· 在科普阅读探究热血教师的带领下，桃园市长张善政（后排右一）与张荣发基金会执行长钟德美（后排右二）和学童一起学习香精调制。

向探索、走绳挑战、气味制作与苔球手作等活动。中平国小则是规划以「海洋科普教育参访」为主题，邀请桃园市二十所国小，北上参访长荣海事博物馆，探索辽阔的航海世界。未来，本会也将持续贯彻创办人张荣发先生「取之於社会，用之於社会」遗志，持续拮注并精进与产官学界的合作计画，善用基金会公共财的每一份资源，除照顾弱勢族群与偏乡学子，也为国家厚植科学与人文软实力、储备具有国际观的菁英人才。



我的夏日挑战

文／墨榕

你的兴趣是什麼？是

与朋友一起挥洒汗水的篮球？还是把瞬间化为永恒的绘画呢？而我，最喜欢的是骑脚踏车。

还记得那是艳阳高照的夏天，经常看到许多人骑脚踏车享受夏日时光，

看到大家骑车时露出开心

的笑容，这个画面让我印象深刻，对于当时的我来说，会骑脚踏车就是长大的象徵——因为不需要辅助轮的协助，只要握紧龙头，踩著脚踏板就可以前往想去的地方，展开一场



冒险时光，因此学会骑脚踏车，就是我的目标。

第一次练习前，我其实非常紧张，担心会不会摔倒，也怀疑自己学得来吗？在多次练习后，虽然还是需要爸妈的协助，但我相信自己可以做到，因为我已经慢慢找到平衡，也试著把脚放在脚踏板



上，相信只要多加练习，一定可以「驾轻就熟」。



果然再三练习之後，已明显进步。从一开始的生疏紧张，连维持平衡都没办法做到，后来开始掌握诀窍，骑乘的时间也从短短的几秒到最後可以独立骑行。

还记得在学会的那一个瞬间，先是不敢相信自己已成功了，到後面欣喜若

狂，想要多骑一下不想停下来休息，好让自己可以把这份喜悦深深的刻印在脑海中。

回想这段学习时光，因为不熟悉而感到担忧，怕学不会而对自己失望，但只要愿意学习尝试，就已经向成功迈进了一步！

《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，诠释隐舍在道德里、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7月 No.223

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《柴可夫斯基》

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。

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：台湾新北市正义国小—刘梓晴

免费赠送，欢迎传阅