

道德

Morals
月刊

No.225
2026年9月號
2008年1月創刊

本月主題：德器成就——致力於成就人格道德精神之提升



財團法人張榮發基金會
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



封面故事

拉威爾

文／林煜智

拉威爾一生中寫過許多精緻的作品，但其中最有名的卻是他最「無奈」的一首《波麗露》。

這首曲子只有簡單的主旋律，重複十八遍，每次只是換樂器，直到全樂團爆發。



他自己甚至笑說：「這首曲子就是同一個旋律，不斷重複十五分鐘。」沒想到卻大受歡迎，成為他的代表作。他生前常抱怨：「大家只記得《波麗露》，卻忘了我其他的曲子！」

拉威爾其實性格孤僻，不愛交際。他的音樂精巧、冷靜，卻藏著一種執拗。或許，這也是為什麼《波麗露》雖然重複，卻能讓人聽到一種近乎偏執的力量。



提早十分鐘的溫暖

提早到場是我從小就養成的習慣，即使上了大學，這個習慣仍然維持不變。我總是提早十分鐘抵達教室，不僅是因為勤奮，更是習慣在人群到來前，為自己保留一段自我沉澱的時間。也因為那些片刻，讓我得以窺見生活中最真摯的善意，領略世間最樸實的美好。

首先打動我的是上課前十分鐘的教室。當我伴著下課鐘聲走進教室時，常看到有同學離開前，主動走到教室前方，

將黑板擦拭乾淨。

同時，下一堂課的助教會提早到教室測試投影設備，調整好麥克風，如果遇到需要上台報告時，負責



文／辰光



的同學也會提早來準備；助教觀察到同學們練習時緊張的神情，會上前輕聲鼓勵說：「放鬆，不要緊張，你已經準備得非常充分了。」這些「提早到」才能看見的畫面，讓每一次上課都成了被溫柔包圍與支持的力量。



同樣溫暖的還有學校迎新活動的準備時間。那天下午我提早了半小時抵達活動會場，發現工作人員正在布置；他們在每個座位擺上了零食以及礦泉水，還在每包餅乾下面放了寫著「歡迎加入！」的手寫小卡。看見我走進來時，笑著對我揮手，並熱情招呼我找位置坐下。活動開始後，看著同學們在遊戲中用笑聲打破沈默，逐漸熱絡起來打成一片，我忽然明白——所有看似偶然的溫暖相遇，其實都有人在背後用心準備。



如今，我依然珍惜每一個課間和活動前的準備時光，但我已不再是被動等待。而是在離開教室時順手整理環境，在小組討論前幫請假的同學整理好資料，也會在班級活動結束後，主動留下和工作人員一起收拾場地，這些微不足道的舉動，都源於那些下課時間教會我的事。世界的美好，往往藏在稍縱即逝的瞬間；動人的關懷，總發生在正式開場之前。讓我確信，這個世界充滿默默守護他人的「提早抵達者」，我們每個人都可以成為這樣的

人，不必等待成為照亮夜空的明月，只需做一盞提早點亮的路燈，用微弱卻堅定的光，溫柔照亮下一個人的路程。

這或許就是道德最樸實的真諦——在沒人要求時多做一點，在無人注意時做好一點。當無數個「提早十分鐘」的溫暖匯聚在一起時，便成了照亮世間最長久的陽光。



道德魔法師問問你：

· 參加活動或是與人相約見面時，你會習慣提早抵達嗎？為什麼呢？
· 當你看到有人需要幫助時，你會主動上前去幫忙嗎？



善良會不會太傻

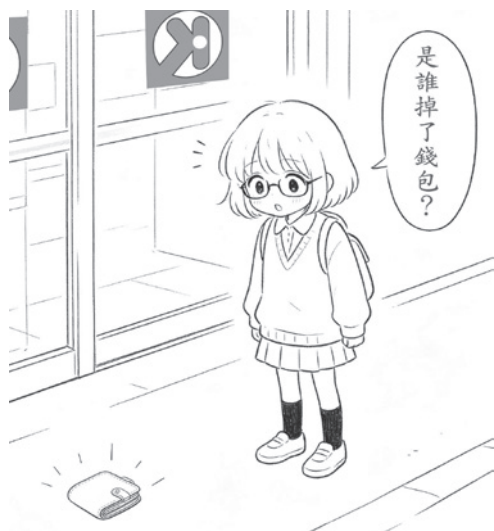
文／嘉義縣嘉新國中・李晨暄

「善良會不會太傻？」這是許多人心中的疑問。在我心裡，善良雖看似吃虧，卻讓人無悔，因為它帶來的收穫，是金錢與時間都換不到的。

記得那天早晨，陽光溫柔的灑落在翠綠的稻田上，公車站牌邊，一叢盛開的茉莉花大方的散發香氣。我背著書包，搭上公車，思索著日常瑣事，對美好的一天充滿期待，沒想到一個小插曲，卻成為我國中

三年來最難忘的一次遲到。

當我走到學校附近的超商





時，眼角忽然瞥見地上有一個咖啡色的錢包。走近一看，錢包鼓鼓的，裡面似乎裝著不少現金。這時我愣住了，內心立刻冒出兩個聲音：一個告訴我「趕快拿去警察局吧，這是日行一善的好機會！」；另一個卻提醒我「如果送去警察局，上學一定會遲到，還可能被老師責備。」

那一刻，我的心就像被放在天秤的兩端，一邊是課業與規矩，一邊是良心與善良。這時候我想起童軍課老師常說的「日行一善」，但現實的時間

壓力，卻讓我猶豫不決。我站在原地望著地上的錢包，腦中一片混亂。

終於，我深吸一口氣，下定決心：「遲到一次算什麼，失主才是最著急的人！」於是抓起錢包，快步往警察局跑去。當我氣喘吁吁抵達時，警察接過錢包，仔細清點後露出欣慰的笑容。後來我才知道，那筆錢是失主要用來支付家人的手術費，如果當時我因為怕遲到而選擇漠視，後果將不堪設想。想到這裡，我心中湧起一股溫熱的感動，覺得這次遲



到，格外值得。

這件小事，也讓我想起一位臺灣的典範人物——善良的菜販陳樹菊。她小時候失去了母親與弟弟，生活艱苦，但她並未因此怨天尤人，反而努力賣菜養家。成年後，她把多年來辛苦存下的錢，大方的捐給需要的人，還認養孤兒，默默付出。她從不追求名利，只是單純堅持著善良。有人或許會說這樣太傻，但她的故事感動了無數人。

回想我的經歷，雖然只是一次拾金不昧，卻讓我明白：

善良從來不等於傻。真正的善良，是在困難與掙扎之中，仍選擇對的事。也許這個選擇會帶來不便，會讓人「吃虧」，但心靈深處獲得的踏實感，卻是任何東西都無法取代的。

善良或許看似笨拙，卻能讓世界變的更加溫暖。正因為有無數個願意堅持善良的人，這個社會才有希望，人心才有光亮。就像那一天的我，雖然遲到，但在心裡收穫了一份比準時更珍貴的東西。

善良或許不是最聰明的選擇，卻永遠是最值得的選擇。



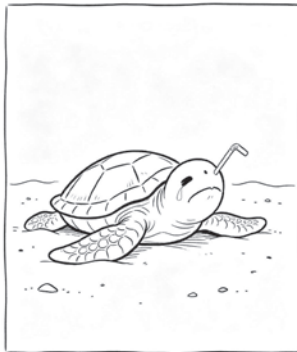
把垃圾留在手裡，把海洋留給海洋

文／新北市福和國中・汪佳瑞

海洋，是孕育萬物生命的搖籃。從微小的浮游生物到壯碩的鯨魚，都在這片湛藍中生生不息。海洋不僅是地球的心臟，更是人類生活的根基，提供我們食物、氣候平衡與無限的美景。而如今的海洋卻早已不再那麼潔淨與自由，人們隨手丟棄的垃圾、隨意傾倒的廢水，正一點一滴的奪走這份藍色的美麗。

記得我曾在網路上看過一

段影片，一隻海龜因為鼻子被塑膠吸管插入，痛苦的掙扎著；一頭鯨魚的胃裡，竟塞滿了塑膠袋與漁網；還有





海鳥誤以為漂浮的垃圾是魚，一口吞下後，再也無法飛翔。這些畫面讓我既震驚又難過，也讓我開始思考——人類的便利，竟成了大自然的災難。

我們一家人都非常喜歡海洋。幾乎每次假日出遊，都會選擇到海邊踏浪、撿貝殼，但快樂的心情卻時常被漂浮在水面的垃圾打斷；看著它們在陽光下閃著刺眼的反光，就像是在提醒人們的冷漠。而我的心裡總會燃起一股憤怒與不捨。

有一次，我提議全家一起參加社區的淨灘活動。爸爸媽

媽立刻答應，還帶上夾子與垃圾袋。那天伴著鹹鹹的海風，我們彎著腰，一一撿起被遺棄在沙灘上的垃圾。有玻璃瓶、保麗龍、廢棄漁網、輪胎……各種垃圾都有。撿著撿著，我心裡浮現出一個疑問：「這些垃圾，為什麼會出現在這裡？難道人們就不能為海洋多想一點嗎？」雖然身上滿是沙子與汗水，但望著被清理乾淨的沙灘，內心卻有一種前所未有的平靜與滿足。

爸爸一邊撿垃圾，一邊對我說：「女兒啊，保護海洋不



是別人的事，而是我們每個人的責任。只要每個人都盡一份力，海洋一定能恢復生機。」這句話深深烙印在我心中。原來，道德不是空泛的說教，而是從行動開始的善念。

所以要讓海洋重拾藍色光彩，就從日常生活開始，去餐廳用餐時，自備環保餐具；購物時，使用環保袋；走在路上時，能主動撿起地上的垃圾。更重要的是，參與像淨灘這樣的活動，讓更多人看見海洋的困境。這些小小的行動，就能讓地球多一點時間喘息。

海洋的未來，掌握在我們的手中。如果我們選擇繼續忽視它，也許有一天，蔚藍的浪花將只存在於回憶裡。但我相信，只要每個人都能懷有愛心與公德心，從自身做起，海洋終會恢復它的澄澈與美麗。

倡導環境優質，不只是對他人的尊重，更是對大自然的敬意。期待在未來的某一天，當我再度走在潔淨的沙灘上，看見浪花拍打腳踝、聽見海鷗自由的飛翔鳴叫時，我能驕傲的說：「這片海，因為我們的努力，重新微笑了。」



同行之山，互助之心

文／明榮

大一下學期，我報名學校登山社的戶外登山活動，這趟兩天一夜的行程，對於沒有重裝登山經驗的我來說，是不小的挑戰。一想到要和二十多個陌生人同吃同住同行兩天，我的心中更是充滿忐忑。

出發前幾天，領隊便反覆交代注意事項，事前準備工作也井然有序的進行著。出發當日清晨，大家背著大大的登山包，在朦朧晨光中上山了。一

開始爬升的步道便十分陡峭，在氣喘吁吁中，看著山林美景在腳下緩緩展開，遠眺過去，山巒逶迤，天空明遠，植被蔥綠，身後的隊伍整齊連綿在狹長的山間小徑上，讓人覺得奇妙而自由。遠處高聳的電塔直抵雲霄，在荒山野嶺間留下些許人類足跡。腳邊搖曳的黃色小花，也洋溢著春天的氣息。眼前一切的一切，都讓人覺得激動萬分。



太陽升起後，周圍的景色在金黃色的渲染下顯得更加恢宏壯麗，讓人流連不已。從亂石懸壁，到陡峭草坡。美麗的山景不斷變換，攀登難度各有千秋。那些遠看著陡峭挺拔的山坡，也一個個征服在腳下；那些原以為到達不了的地方，此刻也近在眼前。

到了營地，我們搭起帳篷煮晚餐，大家圍成一圈互相分享餐點，也分享彼此生活中的趣事，笑聲在山林間迴盪。一開始的陌生焦慮，也早已煙消雲散。隔天清晨，空氣充滿著



泥土與樹葉的清香，吃完早餐後，便沿著既定路線下山，結束兩天一夜的行程。

這次的登山經驗中，最讓人感動的不是體力上的突破，而是每個人在未知環境裡的互助與溫暖。一路上，一直有資



深隊員主動關心我，幫我調整背包，在陡坡處拉我一把，與我分享餐點、和我聊天放鬆心情，讓我更加融入團體中。有位隊友在途中不小心扭傷，大家幫忙分擔登山包裡的重物，輪流關心他。大家就這樣互相幫助，沒有人因為怕麻煩別人而隱瞞，也沒人把伸手相助當作負擔，每一次互助都讓隊伍更加可靠，也讓這個團體變得更有溫度。

在野外，我們可以正視自己的需求並及時求助。在現代社會裡，我們常常強調獨立，

將能夠獨立解決作為成熟的標誌；然而在面對大自然時，一個人的力量無比渺小，合作與分工成為必要選項。大家更可以敞開心扉、互相幫助，在一個友愛的團體中，感受到人與人間更深刻的連結。

與人同行，既是體力與心靈的歷練，同時也讓人學著更加溫柔、更負責任。或許當我們把關心他人、願意付出的習慣放進日常生活中，只要每個人願意成為那句提醒、那雙扶持的手，我相信，社會也會因此多一些從容與溫暖。



一碗泡麵的溫度

文／曉斐

記得剛到大學宿舍那天，天空下起了綿綿細雨，空氣中彌漫著輕微的涼意，我拖著兩個塞滿家鄉味的行李箱，站在

宿舍門口，手裡緊握著宿舍鑰匙，心裡卻空蕩蕩的。在推開即將入住的四人寢室房門那一刻，那種離家在外的孤獨感，幾乎就要將我淹沒。

與我同住的三位室友，一位性格爽朗直率、一位安靜內斂，還有一位和我來自同個縣市，她話雖不多，但眼神中帶有溫柔。最初，我們四人客氣的如同旅館裡偶然同住的陌生人，彼此間只有點頭問好，各



自都在自己的世界裡築起一道無形的牆。

故事的轉折是發生在一個深夜。那天剛結束入學後的第一次期中考試，這是我第一次感受到大學與高中的不同，因為考試失常，沒有發揮出應有的水準，情緒如同斷線風箏般失控。沮喪的我不敢打電話回家，怕顫抖的聲音會讓父母擔心，只能強忍著淚水蜷縮在床角，原先以為沒有人聽見我壓抑的啜泣聲，但還是被下鋪的室友聽到了。她沒有多問我什麼，只是輕輕起身下床，打開

櫃子，拿出一包紅燒牛肉麵，裝了熱水泡好：「來，吃點東西。」她把熱騰騰的泡麵遞給我。泡麵升起的熱氣不僅模糊了我的眼鏡，同時也模糊了我的心房。

那天晚上我們四個人圍坐在宿舍地板上，一起分享那碗泡麵、幾包餅乾，還有各自藏在心底的故事。原來，那個安靜內斂的室友，也曾因為壓力而懷疑自己；那個與我來自同一個縣市的室友，其實早就注意到我桌上的檯燈壞了，悄悄修好後卻從未曾提起；性格爽朗



直率的室友笑著說：「我們以後就是『泡麵家族』了，有苦一起吞，有甜一起分。」

自從那天起，宿舍不再只是睡覺的地方，而是有溫度的家。誰感冒了，床頭就會默默出現感冒藥和溫開水；誰熬夜

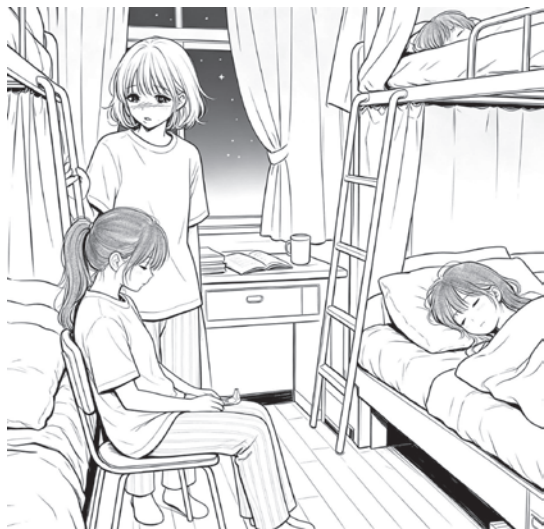


趕報告，桌上總會有一杯熱牛奶，還有張寫著「加油」的便條紙。記得有次我高烧三十九度，她們三人輪流陪我去看醫生，回來後還輪番守夜，半夜我迷迷糊糊的醒來時，看見睡在下鋪的室友靠在椅子上打瞌睡，手裡還緊握著體溫計；其他室友一邊翻書一邊幫我查退燒方法。那一刻，我忽然明白：血緣不是親情的唯一定義，真正的家人，是在你最脆弱時，願意為你點亮一盞燈的人。

如今回想起來才明白所謂「大學的家人」，並非命運的



安排，而是彼此選擇信任、選擇陪伴的結果。在這個生活緊湊的世界裡，能夠遇見願意為你煮一碗泡麵的人，已經是莫



大的幸運。

那碗泡麵雖然早已冷卻，但它的溫度，至今仍溫暖著我的心。它提醒我，善意不必驚天動地，有時只需一句「吃點東西吧」，就能讓一個漂泊的靈魂找到歸處。

現在我也開始學著去成為別人生命中的那碗泡麵，幫同學代收包裹、陪朋友走過失戀的低谷、在社團活動中主動伸出援手……這些微小的舉動，或許正是最樸實也最珍貴的一課：在給予中學會愛，在連結中成為人。



以藝術實踐永續公益

張榮發基金會助新北校園發展藝文教育



文／財團法人張榮發基金會

教育的價值在於啟發孩子的潛能，而藝術則是陪伴孩子探索世界最溫暖的方式。為協助基層校園克服藝文資源不足，張榮發基金會再度與新北市政府教育局攜手合作，推動「學校藝術深耕教學計畫」。延續一一三學年度支持七十所學校



· 張榮發基金會連續兩年贊助新北市藝術深耕計畫，基金會執行長鍾德美（第一排右四）、新北市教育局社教科股長謝采璇（第一排左四）、國民教育輔導團老師張琬湄（第一排左二）至竹圍高中國中部入班觀課，與校長楊耀焜（第一排右五）師生合影留念。



· 張榮發基金會執行長鍾德美（第三排右三）與忠山實小表演藝術課程師生大合照。

後，一一四學年度也再度協助六十七所中小學，兩年累計投入經費達新臺幣四百萬元。

該項計畫邀請專業藝術家以及藝文團體走進校園，與老師共同教學，內容涵蓋雕塑、書法、手鼓、泥塑、藍染、陶藝、戲劇、音樂等多元課程，讓孩子們在歡樂中學習，也激發更多創意與自信。

新北市教育局長張明文指出，新北市連續六年獲教育部頒發「藝術教育貢獻獎」，寫下全國之冠的輝煌紀錄，這份成果有賴於張榮發基金會的熱



情贊助與支持。因此，今年六月特別邀請基金會與新北市教育局工作團隊前往淡水，深入忠山實驗小學與竹圍高中中國中部，進行教學計畫訪視與紀實拍攝，感受學童在藝術灌溉下展現的活力與創意。

這兩所具有指標性意義的學校，也分別展現出豐碩的教學成果。忠山實驗小學以極具創新精神的「戲劇×音樂×公民」跨領域美感課程，引導學生自由發想，打磨出原創劇本《新來的學生》；將生硬的書本知識，轉化為舞台上的藝術

行動。訪視當天基金會團隊於現場與孩子們熱烈互動，也見證了專業藝術家進駐後，對學生自信心與口語表達力帶來實質進步。

而竹圍高中中國中部，則將資源投入於在地文化資產的傳承與文創應用。以一「竹」構陶性情，「圍」於滬尾心」為核心，發展出三年一貫的系統化陶藝課程，將淡水河岸景觀與紅樹林生態保育巧妙融入視覺藝術、聲音創作及表演藝術中。在八年級學生的介紹下，基金會團隊參觀了陶藝成果。



·張榮發基金會執行長鍾德美（右一）參與竹圍高中國中部「紅樹林伙伴陶劇場」拍攝課程。

基金會執行長鍾德美更表示：「看到孩子們充滿創意的作品，令人驚艷。每個孩子都是天生的藝術家，而藝術教育尊重每個人的特質，啟發無限可能。」她提及，我們期待透過這項教學計畫，讓藝術在校

園扎根，為偏鄉學子打開美學之窗，同時促進教學交流，協助學校建立更穩定、更專業的藝術教學能量。

張榮發基金會長年致力於推廣多元藝術文化，不僅每年四至六月「張榮發基金會藝術季」期間，舉辦免費藝文活動以饗全民，更持續透過公私協力將藝術扎根全臺校園。未來亦將結合長榮集團資源，履行創辦人張榮發生前承諾的公益永續理念，讓更多孩子擁有適性發展機會，為下一代人才培育打造更完善的學習環境。



我的爸爸

文／小丹

暑假時爸爸安排一趟兩

天一夜的旅行，帶全家去海

邊玩。剛出發不久，就看到

路旁散落著紙箱，原來是有

人沒將推車綁好才會散落一

地。爸爸見狀，馬上將車停

靠在路邊幫忙撿紙箱，協助

將紙箱固定在手推車上，整

理完才回到車上。爸爸回來

後，我好奇的問他為什麼會

去幫忙？他說：「假設我是

那位路人，看到自己的東西

散落一地一定會很緊張，如

果有人一起幫忙，不但可以



緩解他的情緒，也能夠快點
 檢完東西，更重要的是，這



只是舉手之勞的小事。」
 一抵達飯店放好行李，
 準備出發去海邊時，看到爸
 爸在後背包內放了幾個環保
 袋，他跟我們說：「離開海
 邊時，記得將垃圾裝進袋子
 帶走，維持環境整潔是我們
 的責任，不能因為一時方便
 破壞大自然。」



隔天回程，我們到一間

販售烘焙西點的庇護工場，

打算買麵包當做隔天早餐，

當媽媽在排隊結帳時，看到

托盤上除了有麵包外，還多

了幾盒餅乾，一問之下才知

道，這些餅乾是爸爸要在社

區活動與大家分享的，目的

是讓大家在享用美味點心的

同時，也能支持庇護工場，

以及增進鄰居間的情誼，真

是一件一舉數得的事。

這次的旅行除了讓我留

下美好回憶外，更重要的是

希望自己未來也可以像爸爸

一樣，做個熱心且樂於分享

的人，用實際的行動帶給他

人溫暖。

《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: ced@cyff.org.tw
地址：100012 臺北市中正區中山南路 11 號 9 樓

人生啟訓



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9月 No.225

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《拉威爾》

網址: edu.cyff.org.tw/monthly

財團法人張榮發基金會
CHANG YUNG-FA FOUNDATION

2026第五屆 道德月刊徵文比賽

徵件日期 9/01 - 10/07止

徵件主題 與道德相關之內容，題目自訂

徵件對象 全臺國中生

字數限制 800-1200 組別 一般組 偏鄉組

獎項

第一名 獎金 6000元(2名)

第二名 獎金 5000元(4名)

第三名 獎金 3000元(6名)

佳 作 獎金 1500元(20名)

特別獎勵

全班免費參觀長榮海事博物館



報名簡章

