

# 道德

Morals

No. 197

月刊

2024年5月号

2008年1月创刊

本月主题：谦逊 —— 自己的言行举止要谦虚恭顺



財團法人張榮發基金會  
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



## 封面故事

## 柔道

古代日本武士必须穿著沉重的铠甲与敌人近身搏击，因而发展出格斗技巧「柔术」。十九世纪中叶，「日本体育之父」嘉纳治五郎创立以锻链身心为宗旨的「柔道」，并开设道馆讲课，促进柔道现代化。



柔道包含三种技巧：摔掷使对手跌倒的「投技」；对手跌倒後，限制对手行动的「固技」；攻击要害制服对方的「当身技」。但在比赛时，选手只能使用投技与固技取胜，禁止直接攻击对手。

敬礼在柔道训练和比赛中占有重要地位。选手踏上柔道场後，要先向场地与对手敬礼，感谢对手的指教才能使自己成长。将此精神运用在日常生活中，时常保有谦逊态度，虚心学习，才能超越自我更上一层楼。



# 发考卷风波

文／巩立学

曾经我非常向往「人不轻狂枉少年」的狂傲不羁，羡慕这样随心所欲的处事态度，甚至把这句话当做是青春期的最佳解答，久而久之，逐渐养成了一种恶习——对自己做的事大肆夸耀，对别人的成果嗤之以鼻。当时的我并不懂得何谓「谦虚恭谨」，直到有一次老师在课堂发下英文成绩之后，我才看清自己是多麼的肤浅与渺小。

那一天，教室外的雨淅沥

沥地打在窗户上，仿佛是要洗净这世间每一寸尘土，恢复成晴朗无云的人间，但教室里却无人察觉它的用心。「还有人没拿到自己的成绩吗？」班长嘹亮的声音回荡在教室，所有人聚精会神地看著手中刚刚发下的期中考卷，更不忘四处张望，打听别人的情况，遇见同病相怜的人便一起发出了哀怨之声：「我被题目骗了。」、「我也是！」、「这一题好难懂啊！」我在一旁静静地听著



他们七嘴八舌地讨论，心中暗自窃喜，等著其他人瞥见我考卷上的高分。

果然不出片刻，赞叹与夸奖的话语如潮水般涌出，但是

这些声音并没有如我预料的涌向我，而是环绕著另一个平时成绩普通的同学。失落感与好奇心驱使走向了，并在众目睽睽之下拿起他的试卷，竟然看见比我更高的分数。「你怎麽可能考那麽高，该不会是作弊吧？」自尊心受挫的我转而开始质疑起成绩的正当性，他闻言瞬间胀红了脸：「你凭什麽说我作弊？」我煞有其事地说：「你平时都考八十几，谁知道你会不会是抄来的？」同学们面面相觑，一时间也不知道谁讲的才是对的，突然，



我看见不知已经在门口站了多久的导师。

导师把我叫进了办公室：「你有证据证明他作弊吗？」我面露尴尬，导师继续询问：「你的一句话，不只否定了同学长久以来的努力，更让他遭受到所有人误会。」我低下头沉默不语，导师也注视着我良久，才缓缓说道：「认真追求好成绩是你的优点，但是如果认为只有自己最棒，无法接受别人比你优秀，这样的人只会故步自封，不可能再更上一层楼。」我听著老师的话，不自

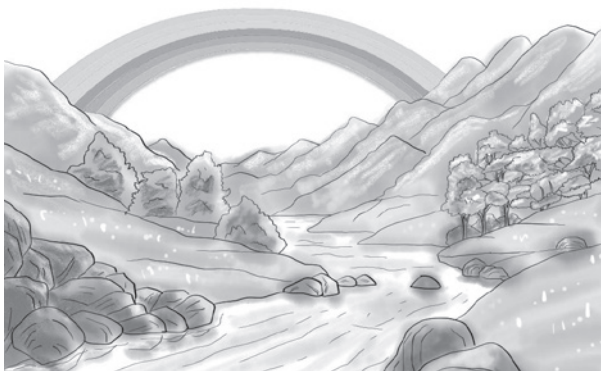
觉流下了羞愧的泪水。「你听过『静水流深』吗？意思是真正有智慧的人，并不会去大肆宣扬自己的知识，而是会谦虚恭谨地对待他人，老师希望你能够改掉自己的缺点，成为那样的人！」老师的话语如同那





日的午  
後雷陣  
雨，將  
我不可  
一世的  
驕傲完  
全冲刷  
殆盡，  
更期盼  
內心布  
滿尘埃  
的我能  
洗心革  
面。

我郑重地在所有人面前向那位同学道歉，并且虚心向他



请教如何让成绩突飞猛进？他也不计前嫌地跟我分享读书方法，我们越聊越起劲，后来成为很好的朋友。如今的我早已经不是当初那个不可一世的少年，而是努力成为老师所说的「静水流深」的人，在人生旅途上不只追求高分，更不忘学习他人谦虚的精神，只希望日後遇见更好的自己！



### 道德魔法师问问你：

- 作者为何质疑他人作弊？
- 你认为在生活中，该如何秉持谦逊与人相处？





# 人美，心更美

文／台湾苗栗县建国国中·张庭榛

看著那乌黑的长发倾泻而下，任由迎面而来的微风轻轻吹拂，我望向满天星斗，倚靠窗台，嘴角情不自禁漾起了涟漪。是那份分享的善意，让我的青春岁月变得丰富多彩。

某天老师在课堂上介绍周大观的诗作，篇篇充满著热爱生命、永不放弃的精神，让我的内心深深感动。最後画面上闪出一个癌友，他勇敢地拿下假发，因为药物治疗而近乎掉

光的头发却让我惊愕不已，但是那憔悴脸庞浮现的却是与病魔勇敢对抗的坚毅神情。看到那充满坚强的眼神，我决定要捐出我的长发，让他们虽然生病却依然可以展现美丽。

以往洗发总是随意搓揉，如今我开始学习正确的步骤，妈妈也教我如何保养而不伤害发质。但最令人难熬的是夏天的溽暑时节，稍微一运动，便挥汗如雨，黏腻的汗水更是让



头发纠缠成一团一团，使得我直想打退堂鼓。尤其每当洗完澡时，四面八方向我猛扑而来的热气更是令我窒息难耐，为了维持头发的笔直柔顺，又必须吹至完全乾燥，和吹风机交战的几分钟总考验著我那薄弱的耐心。每当我想要放弃时，癌友的笑容以及那坚毅的神情总会涌现脑海，即使面对如此大的挫折，承受心灵上巨大的煎熬，他们仍然勇敢地面有病魔，我的这些不舒服又算得了什麼？这股希望点亮他们笑容的信念，也带给了我力量，让

我能够在放弃的悬崖边回头，继续坚持下去。

时光匆匆，春夏秋冬更迭轮序，头发渐渐变长，原本乱翘的发丝变得柔顺而服贴。发尾及腰，在询问过捐发单位之後，确认头发的长度已符合捐发的规定，我便带著愉悦的心情，坐上了剪发椅。设计师在我沟通後，知道我想捐出头髮帮助癌友，对著镜子里的我比了一个爱心的手势。剪刀俐落「喀擦」的那一瞬间，虽然有些不舍却是不後悔的决定，看著镜中短发的自己，我发现





真心散发的美丽，竟是如此的动人。当我小心翼翼地把发束装进信封中，投进邮筒时，那「唰」的一声，似乎也寄出了我满满的善意及祝福。

贡献自己的一点力量，让更多人看见这世界的美好。我相信，即使无法清楚知道对方是谁、身处何地，却可以明确感受这世界的生命悸动，有人会因我们的付出而更加美好、更加富足。当我们愿意与他人分享，彼此因付出有了连结，消融仇恨，点亮社会，不仅带给每一个人笑容，也让分享的

幸福传递到每一个旮旯角落。

轻轻触摸那张厚实的感谢状，一股暖意由指尖窜上我的心头。也许，在这纷纷扰扰的世界，需要的不是汲汲营营追求的成功，而是升华成心甘情愿付出的善意。若你我都乐于点燃心中那价值不菲的善心，必能使社会减少许多纷争，成为人人内心向往的有情世界。

### ◎ 评审团这么说：

谈捐发给病人的心路历程，从破题到起承转合都很流畅，内容契合主题、文字真实恳切，思路清楚，作品引人入胜。



# 一千元教我的事

文 / 台湾南投县三光国中 · 董书乐

下课钟响，我习惯性地把文具放回铅笔盒内，这时却惊讶地发现，出门前放在铅笔盒里的千元大钞竟然不翼而飞，完蛋了！待会回家一定免不了顿责骂。原本妈妈交代去买衣服的钱突然下落不明，我发疯似的四处寻找：抽屉有吗？书包也找了、置物柜也翻了，能找的地方全都钜细靡遗地检查。同学们比我还著急，整间教室被翻了个底朝天依旧没找

到！我急得快哭出来。恰巧这时出差的老师回到了学校，我便向她说明了事发经过。

上课时，老师发给每位同学一张小纸条，希望能获取关于偷窃案的一丝线索，但是当老师收回纸条时，依然没有任何头绪。后来老师叫我们全部背





对白板，老师思考了十秒後，开口跟我們说：「如果现在检查全班同学的书包、口袋或是抽屉，也许有机会找到那一千元。但是犯下偷窃的行为，即使不报警，依校规处理也是大过一支，而且那位同学的人际关系也就毁了，这对他的伤害太大！所以这次的一千元就由老师来出，如果是你拿的，请把钱放进老师抽屉，或是到超商捐出去，这虽然不是最好的处理方法，但这是老师想出来伤害最小的方式。」

我一听到当场愣住了，心

想：为什麼是老师要赔，老师做错了什麼呢？虽然一千元回到我的身边，但那位同学的品德回不来了！尽管法律是道德的最低底线，有些事要用道德来规范，但是偷窃这种行为本来就不对了，不论有任何困难都不可以偷钱，应该要找大人来帮忙啊！

隔天老师跟前一天一样公出，就在返校走进办公室时，竟然发现一千元被压在抽屉里的护手霜底下！我觉得那位同学虽然偷我的钱，但毕竟还有心悔改，我也衷心地认为老师



真的很有智慧。老师说她希望引导大家思考：在能力范围之内，选择用「善良」来处理事情。妈妈也告诉我：「这个世界上好人很多，坏人也很多，我们要当一个善良的好人，不要变坏人。」我提醒自己，下次带钱出门一定要随身放著，这样比较不会被偷。谢谢老师的身教，如果我以後又遇到类似的事情，我会效法老师的智慧，既不伤害那位同学，又给他改过的机会。

品德对一个人来说是很重要的，如果大家都有良好的品

德，就会让世界减少争端而变得更美好。今後若发现同学有困难，我也不忘尽量协助。就像班上有一位同学大家都不太喜欢跟她讲话，原本我也是，但是现在我试著跟她说话，因为我希望自己也能学习用「善良」的方式来对待周遭的人，让自己养成高尚的品德，也让班级更加温馨美好。

### ◎ 评审团这麽说：

用小故事来勾勒出品格养成、知错能改与善良的重要性，是一篇以简单文字呈现、却能清楚表达主题的小品文。



# 手握糖果纸的女孩

文 / 林舒涵

星期五的晚上心情分外轻松，因为隔天不用上课，我与几个好朋友相约去逛夜市。琳琅满目的小吃摊位让我们看得

来品尝，大家人手一串糖葫芦，仿佛回到孩提时代，不约而同地笑了起来。

眼花缭乱，大家兴奋地排队点餐，我一眼看见自己从小到最大最爱吃的冰糖葫芦，新鲜的山楂果裹上甜蜜的糖衣让人看了垂涎欲滴。我从老板手中接过来，立刻咬了一口，酸酸甜甜

的滋味在口中融化，其他人看我吃得津津有味，也纷纷买

唯一麻烦的便是糖葫芦里面的果核了。每次吃完一颗，就得吐掉果核，外出逛街的我手上没有任何可以丢垃圾的提袋，最后我们一群人只好站在垃圾桶附近吃，才能乾淨俐落地清理掉果核与竹签。其实我原本并不是那麽守规矩的人，是因为受到一个儿时玩伴的影



响，才让我养成了不乱丢垃圾的好习惯。

还记得小时候过年，平常都在各地生活的亲戚通通回到老家，其中有一位跟我年龄相仿的小女孩，我总是拉著她四处玩耍，一下去路上跳格子，一下跟附近邻居玩躲猫猫，没过几天就与其他小孩打成了一



片。某天出门时，女孩手里拿著糖果边走边吃，走到半路上糖果吃完了，她将包装纸握在手中询问我应该丢在哪里？我脱口而出：「随便丢在地上就可以了！」说完我并未觉得这种行为有任何不妥，只想著待会儿要去找谁玩，一心计画著今天的冒险之旅。然而听到答案的她却面露难色，怯生生地说：「可是我怕小动物吃到肚子里会生病。」当时的我从来没有想过一个小动作会危害到其他生命，羞愧之色瞬间爬满整张面孔，连忙改口说：「等我

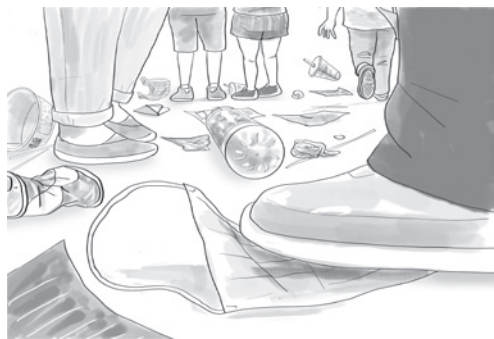


们回家再把它丢进垃圾桶。」她才终于恢复笑容。

这件事已经过去很久了，却仍然让我印象深刻。每当我在街道上寻找垃圾桶的时候，脑海中总是会浮现出当时的画面，我会提醒自己不能贪图一时的方便而造成环境污染！之前新冠肺炎疫情爆发时，地上常常出现使用过的口罩，让人看了心惊胆战。乱丢垃圾不只会使街道脏乱，也有可能成为传染病的温床，导致疾病大流行。

近几年来垃圾问题在全球

受到广泛重视，新闻曾经报导大量垃圾在北太平洋形成一个一百六十万平方公里的巨大垃圾岛，里面的东西包含：「塑胶废弃物、轮胎、电脑机壳、衣服、鞋子、宝特瓶、手机与塑胶袋等等。这些垃圾造成生态浩劫，许多海洋生物因为遭到

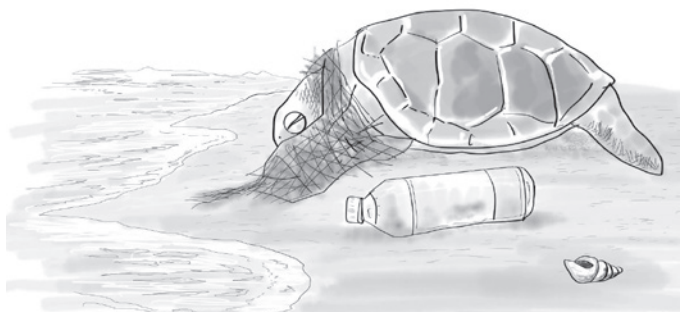






废弃物的纠缠活活饿死，也有动物因为误食垃圾而死亡。其中塑胶垃圾会在阳光长期照射下分解、脆化成塑胶微粒，漂浮在大气层中无远弗届，还会经由呼吸进入人体，长期累积恐会严重危害健康。

其实维持环境整洁



只是改善垃圾污染的其中一环而已，想从根本上解决还是要做到资源回收、垃圾减量。像是自备餐具及购物袋、避免购买过度包装的商品及塑料制品等等。保护环境并非遥不可及的议题，而是所有人类应该承担的责任。当地球遭受到破坏，随之而来的是生态浩劫，更会危害到所有生物包含人类的生命安全。希望大家都能像手握糖果纸的女孩，在丢垃圾甚至是买东西前多思考一分钟，将保护环境变成一种习惯，共同守护我们的家园。



# 等公车的人

文 / 程学彦

在新闻报导上，我们常常看到各式各样的犯罪事件，让许多人误以为世风日下、道德沦丧。但是整个社会能够安定稳健地运作，都是仰赖多数人每天兢兢业业地努力，并且善意对待身边的人，才能让日常生活充满温暖与感动；所有我们习以为常的小事也因此有了人性的光辉。

寒冷的冬天总让人想多睡一会儿，无奈闹钟不解风情地

吵闹不休。经历了一番天人交战，我从被窝里艰难地爬出，匆匆忙忙洗漱整齐，拎著早餐三步作两步地跑向路口的公交站牌。我一边拉紧身上的羽绒外套，一边看手表，原来才七点十分，如果不是因为有一堂早上八点的必修课，我才不愿意这麼早外出，被冷风冻成一支冰棒。

冬日早晨的公交车站牌十分冷清，除了我以外就只有一位



老奶奶在等车。这位老奶奶与我的奶奶是从小一起长大的好姊妹，每天早上总是一起去市场买菜，晚餐後也会相约出门散步。由於往学校的公车一直没来，百无聊赖的我便与她寒暄起来。

「王奶奶，您今天要去哪里呀？」我问道。原本只想礼貌性地问候几句，因为我知道在这里等车一定是往市区方向的。出乎我意料之外，老奶奶摇了摇头表示她不是来坐公车的。我愣了一下心想这麽冷的天气，这麽早来站牌等，却不

是要坐车，难道是有其他更重要的事情吗？

看到我疑惑的表情，老奶奶便向我解释，她是来等一位公车司机的。原来老奶奶昨天坐车的时候，身上碰巧没有零钱了，司机出於好意帮忙垫付车资，因此她今天想把钱还给那位公车司机，但是却不知道那位司机是开哪一辆车，所以只好一大早到公车站等著，一辆一辆的认人。

当我知道她已经在寒风中等了半小时後，惊讶地说不出话来。我不解地问道：「才十



几块而已，那个司机想必也没有放在心上，您何必这么在意呢？」老奶奶露出了慈祥的笑容：「每个人的钱都是辛苦工作赚来的，怎麼可以平白无故让人家吃亏呢？更何况我昨天就答应过会还给他，当然要说到做到罗！」我看著老奶奶理所当然的样子，不禁惭愧了起来。原来人与人之间的信任之所以如此可贵，是建立在大家的言出必行，即使很麻烦也要完成诺言，亦不辜负别人对你的好。

前往学校的公车缓缓地进

站，只可惜公车司机仍然不是老奶奶要等的人。我坐在车窗边，看著老奶奶坚持等待的身影，心中升起一股敬意。我不知道她会等多久，也不知道她今天是否会等到善良的司机。随著公车行驶，老奶奶的身影逐渐消失在我的视野，但是她的身教却镂刻在我的心里，重新改写了我对承诺的定义。





# 本会赞助台湾基隆十所国小 「创客好好玩」开工

文 / 财团法人张荣发基金会

现代生活与手机密不可分，「滑世代」成为普遍的生活型态，为了引导孩子正确地使用科技与培养好奇心，同时体验动手创作的乐趣，本会与基隆市政府今年再度合作「创客好好玩」专案，赞助当地十所小学开办课后创客社团，让孩子们学习编写程式控制机器人、制作无人机等课程。

鍾德美执行长日前应邀出席基隆市港西国



· 张荣发基金会执行长钟德美（第一排右三）、基隆市教育处代理处长杨桂杰（第一排左四）与基隆十所国小校长共同出席「创客好好玩」启动仪式。



小所举办的「创客好好玩」启动仪式，并接受市府教育处杨桂杰代理处长与十所获赞助学校校长致赠感谢状，感谢基金会两年来嘉惠基隆学子将近五百人，其中有一半属于弱势学生，让他们享有教育平权和学习成长的机会，为基隆的杏坛注



· 张荣发基金会与基隆市政府连续两年合作「创客好好玩」专案，基金会执行长钟德美与基隆市教育处代理处长杨桂杰，共同按下启动钮。

入一股温暖的力量。

锤执行长在致词时勉励参与师生：「『创客』的英文原文是『Maker』，科技重镇矽谷有许多大咖创业者，像是苹果的贾伯斯、搜寻引擎谷歌的赖利·佩吉，都是在车库里动手将创意付诸实行的Maker，最后成功改变了世界！辉映了英文『Make it』所代表的成功涵义。」去年进校观课时，锤执行长就对学生们的作品感到惊讶及赞叹，不只创作的过程思路清晰，孩子们在面对问题的时候也会相互教导改进，



· 张荣发基金会执行长钟德美（第一排左二）、基隆市教育局代理处长杨桂杰（第一排右二）与「创客好好玩」专案各校校长、主任，手拿个人创客作品共同合影留念。

这正是基金会推动「创客好好玩」专案所追求的理念之一。基隆市政府教育处代理处长杨桂杰指出，今年的专案除

了延续去年经验，也会提供师生更丰富的资源，相信会因此培养出更多数位时代新公民，进一步提升科技素养，让科技理念向下扎根。

去年曾参加过「创客好好玩」专案的港西国小吴哲铭校长提及，创客社团的课程深获全校师生喜爱，小小创客们下课后就立刻冲向创客教室，边做功课边等待社团的老师来上课。尤其去年专案刚结束，就一直追问师长今年是否可以继续开课？感谢基金会让大家今年梦想再次成真！



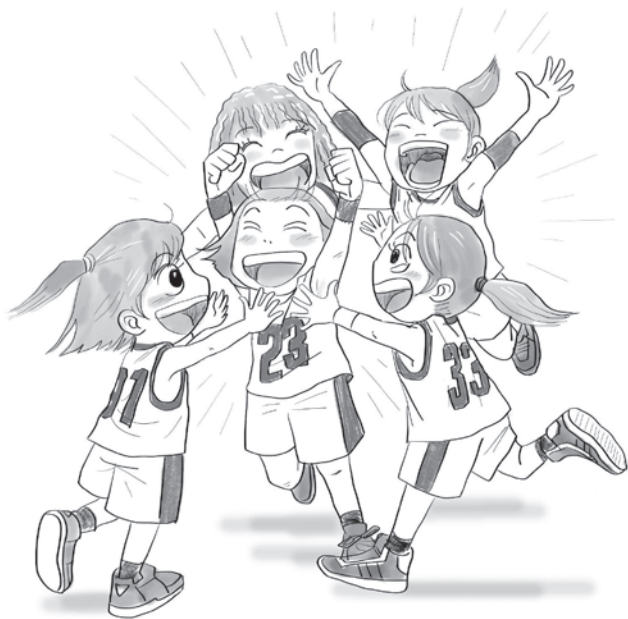


# 我是得分王

紧张刺激的班际篮球赛冠亚军之战，两队分数相同僵持不下，来到关键的最后三十秒，佳欣冷静地运球寻找进攻空隙，其他队友都被对方牢牢看守难以传球，时间紧迫，她冷不防在三分线外一记跳

投，进球得分！看台的观众掌声如雷，裁判的哨音同时响起，比赛结束，佳欣的三分球帮助球队获得胜利，所有同学围著她一起欢呼庆祝。

一放学，佳欣迫不及待地钻进爸爸的车子，跟



他分享今天的比赛，她不  
只帮助班级赢球，还因为

拿到二十分获得该场比赛  
的得分王，她兴奋地对爸  
爸说：「今天大家都很累  
张打不好，多亏我手感不  
错一直得分，我们班才能  
拿到冠军！导师也说我  
是这场比赛的最大功臣，因  
为大家打到最后都已经没  
有体力了，如果没有那  
颗三分球而进入延长赛，



我们可能也无力再进攻了。」

爸爸一边开车一边听佳欣口沫横飞地讲述著比赛情况，他疑惑地问女儿：「你以前三分球没这麼准啊？这次怎麼还能够惊险时刻投进关键球呢？」佳欣回答：「这都是因为体育老师在前几天

的课堂

上帮我

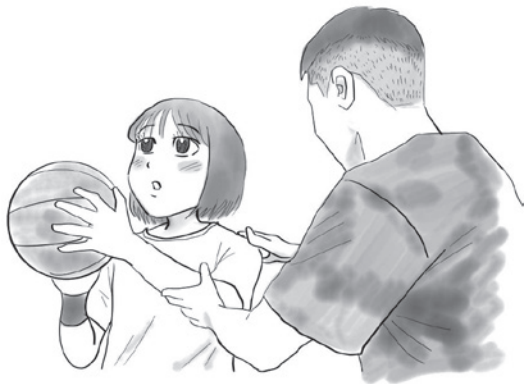
们调整

投篮的

姿势，

下课之

後，其他队友担心忘掉正确投篮的感觉，所以大家相约比赛前每天放学都要到篮球场练习，没想到练





习真的有用，我的三分球变得好准喔！」

爸爸开心之余也不忘提醒佳欣：「你做得很好，但是也要谢谢体育老师的认真指导，还有队友们找你一起练球，



才能在关键时刻发挥球技。」佳欣恍然大悟：「老师说过篮球是团体运动，虽然得分王只有一个人，但是没有队友的帮忙，我也办不到，所以荣耀应该是属于大家的！」爸爸欣慰地说：「你不只三分球变准了，连人也变得更谦虚罗！」

# 人生启训



莫过於这个世上  
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

莫过於在这个世上  
羡慕别人的生活  
最丑陋的事

莫过於在这个世上  
没有工作可做  
最空虚的事

莫过於在这个世上  
做人没有教养  
最悲惨的事

莫过於在这个世上  
一生中都有工作  
最快乐且最棒的事



## 道德月刊 2024年5月 No.197

发行：财团法人张荣发基金会

创办人：张荣发

发行人：锺德美

编辑：文教部

美编：曾扬华

插画：杨入凡

封面：侯彦禎《柔道》

制版印刷：长荣国际公司文化事业部

中华邮政台北字第1188号执照登记为杂志交寄

地址：台湾台北市10048中正区中山南路11号9楼

电话：(886) 2-2351-6699分機6107

传真：(886) 2-2391-5176

E-mail: ced@cyff.org.tw

网址：www.cyff.org.tw/morals

马来西亚地区读者服务处 | 新加坡地区读者服务处

电话：(60) 4-2177-833 | 电话：(65) 6347-7328

传真：(60) 4-2177-846 | 传真：(65) 6347-7329

《道德月刊》与警察广播电台FM104.9合作制播「为道德按赞」单元，於每周三20:45及每周日20:45节目中播出，欢迎收听。

《道德月刊》由财团法人张荣发基金会出版发行，版权所有，请勿翻印。

真·情·传·真



长荣海事博物馆第十一届彩绘船奇比赛得奖作品  
台湾桃园市桃园国小三年级—范咏淇

免费赠送，欢迎传阅