

# 品德聯絡簿-品德教育核心價值學習素材

## 3月自律守法

### 繪本：隱形男孩—我會守規矩

有一個不守規矩又愛搗蛋的小男孩，常常到處破壞東西，讓大人們覺得很頭疼。有一天，市長下令：「任何破壞秩序的人，都要被懲罰變成隱形人一個月。」他知道以後，覺得變成隱形人很酷，仍然故意到處惡作劇。

低年級 有一次，小男孩又調皮打破窗戶的玻璃，當場被抓了。他原本很開心可以變成隱形人到處作怪，但他很快就後悔了。因為沒有人要跟他說話，也沒有人要跟他玩，就好像他根本不存在一樣。體驗過被隱形的寂寞和無助之後，小男孩只想趕快恢復原狀。

好不容易，男孩解除了懲罰，卻又很快地又因為另一件事被隱形了，他又做了什麼惡作劇的行為呢？

參考資料來源：法里德·卡拉特巴里著《隱形男孩—我會守規矩》，飛寶出版社。

### 搬磚律己的陶侃

東晉陶侃在廣州任刺史時，每天總是在早晨搬運一百塊磚，放在書房外面，晚上又把一百塊磚，搬回書房內。有人問他這樣做是什麼緣故？他回答說：「國家正在努力收復中原失地，我的生活過得太優裕，太安逸，恐怕將來不能肩負重任，所以要把身體鍛鍊好，以便為國所用」。對陶侃來說，他是一個武將，不願閒暇太多，希望透過規律的搬磚運動，來磨練心性，讓身體變得更好。

中年級 此外，陶侃在飲酒方面也嚴格要求自己。當別人勸他多喝一點，他總是說：「我年輕時大醉過一次，母親很難過，勸我定量飲酒，所以有了這個酒約。現在她老人家已過世，我怎忍心違約，讓她在九泉之下不安呢？」陶侃與母親有適量飲酒的酒約，可以說是自律的典範，他也因此受到人民的稱揚與愛戴。

參考資料來源：楊清國《福報不能享盡，應當勤儉》，金門日報  
<https://www.kmdn.gov.tw/1117/1271/1275/53588>

## 善用網路 自律守法

從數位時代的角度來說，網路幾乎是多數人生活中不可或缺的一環。因為上網可以幫我們找尋資料，提升學習的效果；瀏覽網路新聞，可以使我們增廣見聞；上網買東西，足不出戶便能購物；運用社交軟體，可以快速傳遞訊息；網路也有很多遊戲，提供我們線上娛樂。

孫子兵法中有提到，作戰時有一條重要的法則：「制人而不制於人」。制人就是在戰爭中處於主動的地位，占了優勢，打仗比較有勝算；如果是受制於人，將處於被動的地位，往往是失敗者。如果我們每天沉迷網路，沒辦法自律，就得不到主動善用網路的好處，反而被網路綁住了，甚至會影響身心健康。

運用社交軟體也是一樣，不當發言 PO 文或圖片，可能三人成虎，不僅傷害到別人，自己也可能觸及刑法的誹謗罪。法律雖然保障言論自由，卻不意味著可以在社群軟體上胡亂發言，更不可以為了滿足自己的私慾而拉幫結派，最後可能變成網路霸凌。

所以我們使用網路資源應該先做到自律，不可以沉迷網路；網路交友應該守法，不可亂發表言論，以避免觸法。

參考資料來源：財團法人張榮發基金會《道德月刊》No. 179，王娟娟/網上的制人

高  
年  
級

## 想要自由的人生，必須先學會自律

日本經營之神松下幸之助曾說過「登峰造極的成就源於自律」。自律的人，能夠主宰自己的生活與工作，掌控自己做事情的節奏。康德說：「自律使我們與眾不同，自律使我們獲得更自由的人生。」要想通往自由的遠方，自律應該是你生活中不可或缺的一項。

自律到底是什麼？「自律」就是人們透過「自我控制 (self-control)」，抗拒眼前誘惑，達到更重要的、有價值且長期的目標。

在青少年時期，林書豪的父母曾與他約法三章，作業寫完後才能出門打球。這項約定讓林書豪懂得拿捏課業及籃球的時間分配，並以自律的習慣維持兩者的平衡，成為人們津津樂道的「哈佛小子」。Kobe Bryant 的黑曼巴精神 (The Mamba Mentality)，嚴以律己的精神讓他不只在球場上耀眼，此精神也促發他成立動畫製片公司並奪下奧斯卡獎。

村上春樹也說：「人本性不喜歡承受不必要的負擔，因此人的身體總會很快就對運動負荷變得不習慣。寫作也是一樣，每天寫作我習慣思考。於是我得以一步一步抬高文字的標準，就像跑步能讓肌肉越來越強壯。」作為職業作家之後，村上春樹更加嚴格自律，早晨五、六點鐘就起床寫作，每天抽出一、兩個小時來跑步，和自己的惰性做鬥爭。

自律的人，能夠主宰自己的生活與工作，掌控自己做事情的節奏，內心充實而堅定。

參考資料來源：

親子天下線上學校 <https://learning.parenting.com.tw/programs/252f8d5c-f4d1-42e7-8a8e-7cc3f23b1566>

未來親子學習平台 <https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/10740>

國  
中