

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：二年級  
班 級：己  
科 別：  
名 次：第一名  
作 者：杜佳蓁  
參賽標題：學會死亡，學會生活。  
書籍 ISBN：9578468512  
中文書名：最後十四堂星期二的課  
原文書名：Tuesdays with Morrie  
書籍作者：米奇·艾爾邦  
出版單位：大塊文化  
出版年月：2006 年 09 月 27 日  
版 次：二版

### 一●圖書作者與內容簡介：

作者米奇·艾爾邦，曾是老師眼中的希望。十六年後，偶然與大學恩師墨瑞·史瓦茲重逢，而這時莫瑞患重病只剩最後幾個月可活。於是，他又上了十四堂老師星期二的課，學習生死之智慧。莫瑞面對著死亡步步接近，誠實看見自己的恐懼與脆弱，但仍勇敢面對，並帶著充滿愛的心，窮究死亡的多重意義，也使作者重新看待生命。「學會死亡，就學會活著。」一旦透徹死亡，便會瞭解生命存在的價值，努力活出自己，並心平氣和地邁向人生終點。

### 二●內容摘錄：

「首先，我們的文化讓人們無法自知自適。我們教的東西不對。而你得要十分堅強，才有辦法拒絕這錯誤的文化，才能自己找到出路，創造屬於自己的文化。這點多數人都辦不到，他們比我更不快樂，雖然我現在是這副德性。」  
(p.48)

「生命若要有意義，就要投入去愛別人，投入去關懷你周遭的人，投入去創造一些讓你活得有目的、有意義的事情。」 (p.59)

「學會死亡，你就學會活著。」 (p.106)

「不相愛，即如死滅！」 (p.198)

「死亡結束的是生命，不是關係。」 (p.213)

「生命中沒有什麼『太遲了』的事，生命直到最後一刻都是變動不居。」  
(P.235)

### 三●我的觀點：

初讀完這本書，我心裡五味雜陳，在深刻體悟到生命存在之價值時的歡愉中帶有一股沉重感，因為它談論到「死亡」。面對死亡，我們往往害怕畏懼，儘管心裡都明白人生總有笙歌散盡的一天，但那天似乎離自己很遙遠，所以我們經常選擇忽視、逃避它的存在，但莫瑞教授以逐漸凋零的生命當教材告訴我

們「學會死亡，便是學會活著。」不要一味地恐懼死亡，因為學會死亡，讓我們了解活著的難能可貴、生命的有限，收穫很大，應覺欣喜而非恐懼。此外，人們常常花時間在追尋一些自認為很重要的事物，例如：名利、金錢、權勢等等，但那些事物在我們面臨恐懼、死亡時，有任何助益嗎？我的答案是否定的。若我們無時無刻都汲汲營營於提升物質生活，覺得藉由物質娛樂才能使自己滿足、快樂，我認為不如把時間直接花在充實心靈層面上，還來得較容易多了，付出的時間、精神、力氣成本也相對少很多，畢竟我們的最終目標都是活得快樂。「死亡確實是一件令人悲哀的事，但不幸的活著也同樣令人悲哀」，唯有珍惜所有，活在當下，不浪費絲毫光陰，將每日都當成最後一天，那麼我們的生命才會變得更有價值意義，更為豐富多彩。

如果死亡是人生最大的敵人，那麼「愛」是戰勝它的武器，因為「愛一向都得勝」。莫瑞不怕被人淡忘，他說：「愛讓你活在人間，就算你死了也活著。」這句話讓我思考良久，反覆地體會箇中奧妙……。沒錯！愛會永遠留存下來，一直存在著，讓人活在人間，活在心愛的人心中，所以只要有愛，我們不須害怕死亡。莫瑞也不斷提到：「不相愛，即如死滅。」愛使我們完整，填補心中的空洞，這是再多金錢也買不到的可貴啊！我觀察到在現今資訊化的時代中，人與人之間的互動愈來愈少，導致人情味也消失殆盡，但這是不好的！資訊的發達，方便了我們的生活，使我們能迅速得知世界的脈動，但也理應當緊密我們的人際關係與情誼，而非疏離了彼此。在今日社會，我們該學習去愛他人、包容他人、體恤他人，愛是種神奇的力量，能讓人們冰冷的心融解、消除彼此的隔閡，也給予人勇氣面對挫折和挑戰，扶持陪伴著我們走過人生的道路，而在面臨到人生道路的終點時，更需要愛來支持彼此！

在紛亂的世界中，找尋自己生活的意義是很重要的，但小心不要被外在文化牽著走，當今社會的主流文化價值觀，不一定是絕對正確、值得效仿的價值觀啊！所以莫瑞提醒我們「創造屬於自己的文化」。這點我十分贊同，我認為不要盲從，要用心、認真思索自己生命的真諦，建立值得自己終生奉行的優良價值觀，使自我生命更有內涵且具有意義，才能達到自知自適自得理想生活！

讀完本書真的讓我上了許多課，課課皆重要且珍貴，也使我了悟到許多人生哲理。雖然初讀時覺得內容有點沉重，但經過細細品味，反覆思索後，我體認到：談死亡，其實是希望我們用正確的態度和價值觀，在短暫的人生歲月中，活出生命的種種可能性——「學會死亡，你就學會活著」。莫瑞預知自己的死期，給學生米奇上了最後十四堂關於生死智慧的課程，他說出生命中真正值得重視的課題，告訴我們應該如何生活，而我們能不能安靜諦聽呢？在人生旅途中，我們難免遭遇困境，難免被外在文化影響，此時，我們需要放慢腳步，細心耐心聆聽自己的心，重新找回生命的意義，創造並堅守屬於自己的文化，更重要的是，帶著愛努力活出自我！然後繼續進行生命的馬拉松，直到抵達終點線——死亡為止。我們千萬別因死亡而感到憂傷，記得在走向人生終點前仍要細細品味沿途看見的美麗風景！其實，死亡並不是人生最大的敵人，我們真正的對手只有一個——自己。

#### 四●討論議題：

書中莫瑞教授提到：「我們的文化讓人們無法自知自適。你得要十分堅強，才有辦法拒絕這錯誤的文化，創造屬於自己的文化。」提醒我們要創造自己的文化，那麼屬於你的文化是什麼呢？跟你所處社會的文化又有哪些相似、相異處呢？