

學校名稱：私立曉明女中
年 級：一年級
班 級：丙
科 別：
名 次：第二名
作 者：鄭羽辰
參賽標題：透徹死亡·學會活著·以愛舞動生命
書籍 ISBN：9578468512
中文書名：最後 14 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·艾爾邦無意間得知最喜愛的教授墨瑞·史瓦茲得了重症，在十六年後重逢並上了墨瑞最後十四堂星期二的課。墨瑞以自己將死的角度談死亡、恐懼、衰老等，「凡有生者，必有死」，他將死亡視為自然，勇敢穿透恐懼，以愛剖析生命價值與意義，把自己心裡的話講給他所愛的每個人聽，最終平心靜氣走向死亡。米奇·艾爾邦以《最後 14 堂星期二的課》、《在天堂遇見的五個人》等暢銷全球千萬冊，也著有體育評論文集。

二●內容摘錄：

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）

只要你學會了死亡，你就學會了活著。（p.104）

不執著的意思，並不是你不讓感覺經驗穿透你，事實上正好相反，你要讓它完全穿透你。這樣你才能將它放下。（p.129）

老年人不可能不羨慕年輕人。但重點是接受你之為你，並且樂在其中。（p.151）

逃走不是辦法，你得要努力創造自己的文化。（p.191）

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：

許多想法在細細品味墨瑞堂堂課中湧入心頭，在心中造成漣漪，墨瑞句句話是我學習中的養分，茁壯我的心靈。

我想每個人都渴望愛，有人用自己費盡心力得來的物質生活替代愛，而墨瑞認為我們要學著付出愛，以及接受愛。我認為，當我們生病難過，再多的金錢都無法給我們一個溫暖的擁抱；當我們想要訴苦，面對偌大而豪華的房子，只有自己的聲音，沒有人用溫柔的聲音告訴我們如何面對，所以物質生活無法真正替代人與人之間那份愛及我們追求的快樂。同時，汲汲營營也會錯失生活中的美景，或許放慢生活的步調，用心感受，我們的生活將因發覺更多的風景而更美。我覺得愛是陽光，能夠融化我們的心，讓我們不再只有冰冷的房子，愛能夠填補內心的空洞，讓我們不再孤獨，愛是最美的語言，不一定要用言語交談就能心領神會，它會在無形中伴我們走過人生。墨瑞說：「死亡結束的是生命，不是關係。」我想那是因為愛串起了彼此的關係，將曾經的悸動活在人的心中，記憶裡，刻苦銘心，雖死猶存。

死亡，是人們不願開啟的話題，但當我們正視死亡並隨時作好準備，會更加珍惜生活並關懷周遭的人。然而我們現今的文化，又有多少人因為死亡是必然的，所以平靜看待？暗藏在內心的恐懼使我們逃避，每個人都知道自己有一天會走向人生的終點，但沒有人真的相信，我認為比起死亡造成的恐懼，害怕死亡造成的消極態度更令人恐懼。當我們正視死亡時明白生命的有限，將會更積極擴展生命的寬度，增加它的彩度，豐富生命價值。我想如果死亡是令人最不想正視的黑暗一角，那麼愛就是照亮黑暗的那盞燈，當我們把握當下，與相愛的人度過，認同每一個自己的不同階段，樂在當下，珍惜擁有，那麼我們不需要豪華的物質生活也能擁有最平凡的快樂，我們的生命也將因為「愛、知足、快樂」而有價值和意義。

如何能像墨瑞讓情緒完全穿透自己然後放下呢？當人的心思被負面情緒占領，痛苦紮根就如惡魔在心中打上數百個死結，在死結的陰影下是跳脫不出的深淵，禁錮自己時與世界隔絕。我覺得很多想法真的是在「一念之間」，若選擇用正面思考努力地跳脫痛苦的情緒，感受世界的正能量將截然不同。如果正面思考十分鐘容易抵不過負面思考一分鐘而被擊垮，那就讓正面思考的時間與力量多出好幾倍，這就是我的「一念」。更進一步是傳遞正能量，希望我有一絲機會讓陽光驅走陰影，點亮「心燈」，讓原本絕望的人穿透他們的恐懼和痛苦。

有人說：「困難越大，越不好意思開口求助。」，而我們的困難可能遠不及事事不便的墨瑞，卻可能因「面子」問題而不好意思求助。我想當我們意識到一件事情無法單獨完成而變成困難時，「面對」困難，「接受」困難的存在，「放下」別人對我們的困難的眼光，用開闊的心胸看待困難而必要時「主動」尋求幫助才是最好的策略，人們通常也樂於協助，這種人與人之間和善的交流將使我們的生活交織更多溫暖。

書中利用辛普森殺害前妻疑案和米奇報社工會罷工事件背後存在的「文化」與墨瑞自己創造的生活文化如一人獨舞作對比，墨瑞說：「逃走不是辦法，你得要努力創造自己的文化。」墨瑞指的「文化」就是自我生活價值吧！外在環境所迫常會成為我們理想的絆腳石，但我認為用心聆聽自己內心的聲

音，探索並思索自己的生命意義，想起初衷，用堅持的心轉化為墊腳石便能踏上理想生活的坦途！

我想本書的中心想法是面對死亡的必然性，不恐懼而以積極的心把握每個當下，珍惜擁有。面對外在環境的限制，仍創造個人的生活文化，正面思考，活出自己，這一切的行動的源頭乃因認知：「只要你學會死亡，你就學會活著。」且所有的一切都是用「愛」串起，當我們付出和接受出自愛的那份關懷，人與人之間互助，也因為愛，關愛自然流通於社會中，我們以愛舞動生命，攜手共譜用愛奏起的樂章。

四●討論議題：

墨瑞曾說：「逃走不是辦法，你得要努力創造自己的文化。」他認知到我們所處的文化雖無法自知自適，但要以積極態度，不逃走反倒是努力創造自己的文化。你的文化是什麼呢？與現今的文化價值有什麼樣的差異？你是用什麼心態去創造自我文化呢？