

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：一年級  
班 級：戊  
科 別：  
名 次：第三名  
作 者：李欣舫  
參賽標題：學會死亡，就學會活著  
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：1998 年 7 月  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

故事主要是講述一位年輕人—米奇在大學畢業後和從前的大學老師墨瑞重逢，學習人生之道的故事。墨瑞罹患了「肌萎縮性脊髓側索硬化症」，無法醫治。在莫瑞教授生命的最後三個月，米奇在每個星期二都會到墨瑞家上課，從此讓他體會人生中該重視的課題。

### 二●內容摘錄：

我們以為自己不值得愛，我們以為若是接受了愛，就會變得軟弱。(p.69)

「你要知道自己會死，並且隨時作好準備，這樣就好得多。這樣你在活著的時候，就可以真正的比較投入。」 (p.103)

在這個文化環境中，你們滿心企望找到一個所愛的人，因為整個環境最欠缺的就是愛。(p.182)

### 三●我的觀點：

看完這本書後，我開始思考—如果我像墨瑞一樣被病痛囚禁，需要他人為自己清理身體，依賴他人照顧，我對生活會有什麼想法？我能像墨瑞一樣努力地活下去嗎？我能抱持和他一樣堅定的信念嗎？我能像他一樣體會人生另一層更重要的價值嗎？

人的一生中，總有對生活厭倦、迷茫的時候，不理解人生的結局到底是什麼；忘了生活的意義是什麼，失去目標；總是羨慕別人所擁有的而不懂得珍惜；總是自怨自艾，埋怨自己的人生不夠富足、不夠圓滿；汲汲營營、盲目追求心中的理想，被欲望駕馭，卻忘了愛的重要，忘了給予周遭的人多點關懷、體諒……，當人們發現時，剩下的只有後悔與悲嘆，世界也少了歡樂和愛。莫瑞在這十四堂課裡提到「學會死亡，你就學會活著。」每個人都知道生命有一天會走到終點，但是我們往往害怕面對而選擇逃避現實，甚至苟且偷生，直到發現自己正逐漸衰老才體悟生命的可貴。死亡並不是食人的猛獸，而是時時提醒我們要珍惜生命，探尋人生方向和價值的指針。倘若我們能因自己的生命長度有限，而努力拓展生命的深度，拋開那些無關緊要的事情，更努力體驗生活並實現心中的夢想，這便是生命的意義。如果我們能放下心中的貪婪，記得時

常抬起頭來欣賞蘊藏在生活中的美，關懷身邊的家人，將自己烙印在他們的心中，也將他們深深惦記於心，那麼我們就能握有更多無法用金錢取代的珍寶。

我想無論擁有再多財富，握有多大的權力，沒有真心為自己成就感到喜悅的家人，沒有一個能盡情傾訴心事的朋友，那麼等到失去自己以為擁有的那一切時，心靈終究會如同被掏空一般空虛、寂寞。人生難免會有低潮，但是只要抱持正向的態度，將那些挫折當作上天給予自己的考驗，便能戰勝它，將它化為生命中獨一無二的寶藏。愛就像滋潤生活的養分，擁有富足的心靈才是最重要的，故事中的老教授墨瑞即使知道自己罹患了葛雷克氏症，全身肌肉不斷萎縮，彷彿一個無形的牢籠一樣鎖住他的靈魂，讓他的生命逐漸凋零，他也沒有因此而埋怨，更沒有因此放棄生活，而是時時向家人表達他的愛與感恩，也重新以死亡為最後計畫地用心生活。我想「死亡」讓每個人都變得平等，不管生前是困苦或是富足最終都抵達相同的終點，空手而去。生命關鍵的差別在於過程，我們無法預料下一秒會發生什麼，畢竟生命是無常的、是脆弱的，因此我們更應把活著的每一天都當作最後一天，好好把握時間做自己想做的事，時時對家人表達感謝、給予朋友關懷。

生命是十分珍貴的，我從墨瑞的故事體會到人生的價值，也體會到「學會死亡，你就學會活著。」這句話的意義，生命的結束是無法避免的，最重要的不是如何逃避現實，而是如何認真地過每一天，創造自己生命的價值，讓這個世界因為自己的存在而有所不同。

#### 四●討論議題：

生命終究會有結束的一天，你對生命與死亡有什麼看法呢？而在這有限的生命中，你認為最重要的價值是什麼？