

學校名稱：私立曉明女中

年 級：一年級

班 級：丙

科 別：

名 次：第一名

作 者：鄭詠心

參賽標題：我們不能決定生命的長度，但我們能決定它的深度。

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：2008 年 12 月

版 次：二版

### 一●相關書訊：

本書作者米奇在大學畢業之後，成爲一位盲目工作的上班族。在他面對理想的幻滅與人生的掙扎時，偶然地遇見了他的大學教授－墨瑞。但墨瑞只剩下他生命中最後幾個月的時間，所以米奇決定在每個星期二去探望他的老教授，上最後的十四堂課。上課的內容包括愛、工作、社區、家庭、年老、寬恕以及最後的死亡。面對死亡，墨瑞問自己：「我是要日漸萎靡不振，或是善加利用剩下的時間？」當然，他選擇後者。也因為死亡，這使他更懂得如何生活、如何看待人生，他曾說：「學會死亡，你就學會活著。」

### 二●內容摘錄：

「死亡，」墨瑞突然說：「是件悲傷的事，米奇。但活得不快樂也是悲傷。來看我的人，有許多都不快樂。」（p.48）

「不執著的意思，並不是你不讓感覺穿透你，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）

「記得我說過要找尋生命的意義？我把我的話寫了下來，現在我都背的出來：要投入去愛人，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。

「注意，」他作了個鬼臉：「這其中沒有提到賺錢。」（p.158）

「愛讓你活在人間，就算你死了也活著。」（p.166）

### 三●我的觀點：

我覺得這是一本每個人的一生中都必须讀的好書，因為它的內容涵蓋整個人生，從出生到死亡、從年幼到衰老、從愛情到婚姻、從周遭的人事物到這個世界。不管是哪個層面，墨瑞都以他獨特的觀點詮釋，這些話既真實又貼切，就像說到心坎裡一樣，相信一輩子都會很受用。另一個原因是：在書中米奇代表的是一般在社會中功利主義的普羅大眾，早已將人生而爲人的意義拋之腦後；而墨瑞代表的是一位早已看透人生的智者，也是指引生命方向的那盞明燈。正因為許多米奇的疑惑也是我的疑惑，所以讀起來特別能與作者產生共鳴，對書

中的字字句句感到前所未有的認同。這應該也是這本書能夠家喻戶曉的原因吧！

在書中曾經三番兩次的提到我們的文化常常給予我們錯誤的觀念，讓人難以明辨是非，其中「死亡並不是什麼丟臉的事」就是一個很好的例子。在現代社會中，人們常常認為愛滋病與癌症末期的患者是絕望的、弱勢的（有時患者自己也這麼認為），難道這就是正確的嗎？我們應該隨波逐流地接受它嗎？在我看來，他們應該在更短暫的歲月裡創造出更豐富、更有意義的生命，就像俗話說：「我們不能決定生命的長度，但我們能決定它的深度」。如果所剩的時間有限，那麼就應該將時間利用在有意義的事情上。最後才能像莫瑞一樣，向世界證明：「垂死的人並不一定是無用之人」，有時反而是更有用、更具影響力的，因為他們比一般人更看透人生，並更懂得如何利用時間。

第四個星期二：「學會死亡，才能學會活著」。墨瑞說：「每個人都知道自己有一天會死，但沒有人把這當真。」

對現在的年輕人來說，這不正是當頭棒喝的一擊嗎？我們總是認為我們還年輕，時間還很多，很多事情可以慢慢來。小如功課都在星期天才趕完；大如大學想要讀的科系在高三才開始想。然而《明日詩》中說：「我生待明日，萬事成蹉跎。」，我們的一生中能有多少個明日呢？於是，墨瑞下了一個很好的結論：「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。」我覺得人總是「在失去時才懂得珍惜」，但我們都應該學習：「在擁有的時候就懂得珍惜」。還記得小時候我不喜歡回外婆家，回家的路上總是抱怨一大推，直到外婆去世後才了解她的好，還有那份父母無法取代的關愛。

第六個星期二：「感情與執著」。墨瑞說：「不執著的意思，並不是你不讓感覺穿透你，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。」這是在整本書中感受最深刻的一句話。

由於我不是一個情緒智商（EQ）很高的人，所以常常陷入負面情緒中而無法自拔，尤其是每當我開始哭，所有難過的事便像海浪似的湧入我的頭腦，而眼淚則像水庫洩洪似的流個不停。這個時候，我就應該告訴自己：「這個情緒是悲傷，我已經體驗了它、了解了它，現在我要從中抽離，將它放下。我應該花更多的時間體驗其他情緒。」試了幾次之後，我覺得這個方法很有效。而且當我一個步驟一個步驟地告訴自己，我就變得比較理性，感性的部份就漸漸減少，眼淚也漸漸乾去。於是我便能重新振作，去做一些對我的生命更有意義的事。

第八個星期二：「金錢無法替代溫柔」。墨瑞說：「你知道什麼東西才能給你滿足嗎？不吝將自己擁有的東西與人分享。我指的是你的時間，你的關愛……。」

每次台灣發生重大災害，像是九二一大地震或八八水災，總是有一大推的人力物力湧入災區（有時甚至多得難以處理），而新聞節目也常常喊出「有錢出

錢，有力出力」的口號。但到底是出錢的比較偉大還是出力的呢？相信你一定也常常在電視上看到某某企業家或大明星捐款幾千萬的事，但捐款之後呢？他們又做了什麼犧牲奉獻呢？還是若無其事回到自己原本的生活呢？如果換一個角度想，對災民來說，固然接受金錢上的救濟是件好事，「但那畢竟只是個數字，不是最直接的幫助」。災民對那些願意花時間在他們身上的人的感激是所有企業家或大明星連比都比不上的。

總而言之，《最後十四堂星期二的課》就是一本好書。當我在讀它時，都覺得自己像在體驗一趟異國之旅，走兩三步就有新的奇山異水，給我「心」的啓發。所以我也會推薦它給世界上所有的人，雖然他們不同性別、不同種族、不同國籍、不同年齡，但我可以保證，當他們讀了這本書，就會對現在的生活有全新的態度、對這個世界有全新的看法。如果大家都依照墨瑞的智慧生活，那麼世界上就不會有那麼多的戰爭、那麼大的貧富差距、那麼多的不公平、那麼多的不快樂……。也許墨瑞的生命是短暫而有限的，但他所留下的卻是永恆而無限的。

#### 四●討論議題：

隨著個人主義的盛行，許多商店推出客製化的服務。當我們在享受這些個性化服務的同時，我們開始放大自己、貶抑他人。我們總是期待他人的關心，卻疏於關心他人。或許我們應該去思考，是什麼讓我們變的冷漠？是什麼讓我們缺少愛與關懷？是什麼讓那道牆厚厚築起？我們應該如何在個人主義和關懷他人之間取得平衡呢？