

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：三年級  
班 級：戊  
科 別：  
名 次：第二名  
作 者：廖紀璇  
參賽標題：最後 14 堂星期二的課---米奇·艾爾邦  
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 07 月 31 日  
版 次：初版二十版

### 一●相關書訊：

本書作者在昔日恩師生命的最後幾個月，每星期二到老師家看他。這位誨人不倦的老師墨瑞·史瓦茲，面對著死亡一步一步逼近，不僅自己勇敢面對，窮究其多面的意義，更藉著與學生米奇的談話，一點一點柔軟了米奇因世故而僵化的心，讓他重新看待生活，這位墨瑞，誠實地看見自己在死亡面前的恐懼，脆弱與哀傷，承認自己對人士的眷戀不捨，但他掙脫這些情緒的束縛，展現出洞澈人生之後的清明與安靜，並且帶著幽默感，也許你和作者一樣，年輕時曾遇到這麼一個人，他比你年長，有耐心又有智慧，懂得你年輕徬徨的心，教導你為人處世之道，但是，你後來與他斷了連絡，獨自在人生路上奮鬥，你的是也變窄，你的夢想褪色，再沒有人在你身邊為你指引方向，告訴你生命的路怎麼走，作者在這個十克和老師重聚，上了最後的一門課，一門學著如何活在世上，如何對待死亡的課，涉取其中的溫暖與智慧，這是個會發熱的真實故事讀後，讓你一輩子感到溫馨

### 二●內容摘錄：

對一個女人的愛，或失去所愛的人的悲傷，或是我現在所遭受的，因病因死而來的恐懼與痛苦，如果你壓抑情緒，不讓自己完全體驗它，你就無法不執著，因為你忙著在害怕，你害怕痛苦，你害怕悲傷，你害怕愛所帶來的易受傷害的心，但你若全心投入這些情緒，讓你整個人沒入其中，你就完完全全體驗到它，你就知道什麼是痛苦，你就知道什麼是愛，你就知道什麼是悲傷，唯有如此你才能說：很好，我體驗了這個情緒，我認出了這個情緒，現在我需要從中脫身。

### 三●我的觀點：

墨瑞是一位風趣，又能處處為別人著想，非常有愛心的社會學教授。得知自己得了絕症，不久於世，能勇於面對，將有生之年活得更精采、更生動。他強調「生命若要有意義，就要投入去愛別人，去關懷周遭的人，去創造一些讓你活得有目的、有意義的事情」。當一個人被判定要面對死亡時，悲傷、激憤、無奈，終至一蹶不振，但墨瑞很快調整自己的心態，勇敢面對死亡，並利用它和大家談論死亡，教導大家把握當下，勇於表達真情。

在現實生活中，有許多人得了不治之症，就會變得自暴自棄，放棄所有的一切，成天自怨自艾的說：「爲什麼我那麼倒楣」「爲什麼會是我？」之類的话，或是想「反正日子也不多了」所以每天過著毫無目標的生活。但是如果可以在剩餘的日子裡，努力去完成自己未完成的事，是不是可以少些遺憾呢？我們必須學習墨瑞，他說：「如果必要，我會好好哭上一場，但哭過後我會專注在生命中仍未失去的種種好東西上面。」沒錯，悲傷過後要勇敢接受接下來的種種事情，不可以成天活在悲痛中，這樣不僅害了自己也會拖累了家人。

人生有很多的無常，把握當下，做有意義的事。多關心別人多付出一點，有時施比受更令人感到快樂。「親情、友情、愛情」，沒有愛，生活即如死滅；「愛」要說出來，不必等到沒了氣息，才來懊悔。「我每晚入睡，就是死去。我每日醒來，就是重生。—甘地。每天重新審視自己一遍，重新出發，重新努力，就像一個新生的人。那麼，縱然面對死亡，應該也不會有太大的恐懼和遺憾。所以快樂地過完每一天，沒有任何負擔地入睡，我想，人生至樂也不過如此罷了！

死亡的未知與對人生摯愛割捨不下、更成就了我們不敢面對死亡的恐懼，如能心存感激，多愛我們周遭的每見事物那份畏懼之心將會冷卻下降。雖然我們仍無法釋懷于不可知的未來，但學會活著，坦然接受現況生命會是喜悅的。生命中最重要的事，是學著付出愛以及接受愛！愛是對於別人的處境感同身受！

我最喜歡書中的一句話：「金錢無法替代溫柔，權力也無法替代溫柔。……」常聽到有一句話說「沒有錢就萬萬不能」但錢終究不是萬能的，你無法用它買回生命，你無法用它買到溫柔，當你面臨死亡、當你需要溫柔時，「錢」就毫無效用了，所以我們不必投入「賺錢」中，我們所需要做的是關懷別人。就像墨瑞說的：「生命的意義就是要投入去愛人，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。」所以雖說我們應該投入生活中，但千萬不可投入在沒有意義的事情上面，否則生命就毫無意義了！

書中的一句話「學會死亡，你就學會活著。」在生活中、新聞上，都可以看到死亡的消息，但是卻是人類的自我了斷，也就是現在人的一種病「自殺」，如果死亡的意義被扭曲，那麼死亡的真理將不會是永恆的序曲。死亡跟生存，只是一種週而復始的生命週期。生存的極限，不是死亡，而是對死亡的躊躇不停，如果每個人都能夠把握自己的生命，那麼生命就會那樣的耀眼，而不避諱大談死亡更是一種必備的情緒，因爲唯有正向的面對一件事物，才有機會讓自己的生命像星星一樣，耀眼燦爛。

四●討論議題：

生命的價值是什麼?生命的定義?