

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：二年級  
班 級：乙、乙、乙  
科 別：  
名 次：第二名  
作 者：賴瑋君、郭語喬、蔡佳珊  
參賽標題：生命的舟帆——最後十四堂星期二的課  
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●相關書訊：

本書是一位年輕體育編輯者向一位垂死的老教授墨瑞·史瓦茲（Morrie Schwartz）學習生死智慧的故事。作者米奇·艾爾邦（Mitch Albom）在昔日恩師最後幾個月的生命中，每個星期二去探望他。這位教授墨瑞眼睜睜的看著死亡一步步接近，卻仍保有熱情和幽默感。藉著每個星期二的談話，他慢慢地柔軟了米奇世故冷漠的心。師生的重聚，編織成了十四堂有關生死之智慧的課，既從容又溫暖。「只要學會死亡，你就學會了活著。」一旦透徹死亡，便會瞭解生命存在的價值。這十四堂課可謂是莫瑞的遺言，闡明如何活出自己，不空過人生，並心平氣和的邁向人生的終點。這是十四堂探索生命的課，也是一場永無止盡的尋寶之旅。

### 二●內容摘錄：

「愛會得勝，愛一向都會得勝」（p.53）

「學會死亡，你就學會活著。」（p.106）

「去做出自你真心的事情。這樣去做的話，你不會感到失落，不會感到忌妒，不會羨慕別人擁有的東西。相反的，你會覺得一切付出自有莫大回報。」  
〈P.159〉

「不相愛，即如死滅！」（p.198）

「在你死前寬恕自己，然後寬恕別人。」（p.200）

「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：

我們總是覺得，死亡是生命的終點，它帶來悲傷和生死離別的痛苦。我們排斥它，為此天人永隔而感到痛苦。但是從另一個角度切入，死亡對某些人來說是一種解脫，終於可以放下一切遠走高飛，所以人們也渴望死亡。雖說如此，人們無論是排斥死亡或渴望死亡的都一樣對它感到害怕。死亡對活著的人們來說是一種未知的存在，一個活著的人是無法體會死去的感覺；無法想像它會是什麼樣子。因為恐懼所以我們選擇逃避它。墨瑞說：「每個人都知道自己有一天會死，但沒有人把這當真。」沒錯，人人皆曉遲早會走到這旅程的終點，但一

點也不想正視它。正如書中的米奇，舅舅的病逝改變了他的生命，雖然這件事讓米奇由畢業後失意的他轉變成一個熾手可熱的記者和作家，但他還是迷失了自我，同樣的不敢真正面對死亡而選擇逃避。

墨瑞罹患的是「肌萎性脊髓側索硬化症」，這種罕見疾病無藥可醫，於是墨瑞只剩下最後幾個月的時間可以存活。一開始，墨瑞也與其他人一樣排斥死亡的降臨，拒絕接受自己的命運並且感到自卑而羞於見人。但墨瑞勇敢的審問自己：我是要日漸萎靡不振，或是要善加利用剩下的時間？他終究不希望就此懷抱著絕望凋零，於是他選擇勇敢面對與欣然接受，並以親身的經歷來引導沉浮於世俗洪流中的米奇。墨瑞成功了，雖然生命仍然一分一秒的在消逝枯萎，但他的心靈與他的愛卻為這場生與死的戰爭贏得了完美的勝利，充分證實了「學會死亡，就學會活著」這句話。

生命便是懷著愛意向這個世界和其他人敞開自己的歷程，最終目的是將自己推向浩瀚的大我。墨瑞直到臨走前的最後一刻都充滿喜樂安詳。墨瑞說：「先得學會活著，才知道如何面對死亡；先得學會如何坦然赴死，才知道如何好好活著。」正因為有死亡的存在，我們才更加懂得珍惜生命存在的價值。墨瑞說：「我們對死亡大驚小怪，因為我們不把自己視為自然的一部份。我們覺得自己是人類，所以就高於自然。」我們由無生有，所以最終也會回歸於無，這是自然界不變的定律，不需感到奇怪也不需視它為畏途。

墨瑞誠實地正視自己在死亡面前的恐懼、脆弱與哀傷，看見自己對人世的不捨，但掙脫後，便得以享受人生之後的清靈與寧靜。以理智來面對生命，學習勇氣、幽默、耐心和開放的胸襟，以另一個不同角度來看待生命，及健康、合理的方式來面對人生。生命的價值不在於長短，而在於它的寬度。而寬度是能由自己來掌握的，有些人喜歡平平凡凡的過一生，有些人卻喜歡轟轟烈烈及時享受。無論是前者還是後者，重要得是能夠活出自己的風格，體悟出生命的意義，譜出一曲獨特的交響曲。

「學著付出愛和接受愛」亦是生命中即重要的課題。愛對我們而言非常不可或缺，因為有愛，所以我們快樂、悲傷、憤怒。覺悟的愛是透徹無染的，就算身邊所愛的人形體凋零死去，他依舊會活在我們心中。書中的教授墨瑞對於米奇而言，正像江水乘載著舟，穿越蜿蜒森林，流過高山峻嶺，如今即使墨瑞已逝，但他的江河不會停歇，繼續的乘載無數舟帆，引渡殷切的生命旅客，奔向各自既定的彼岸，勇敢航向生命的遠方。

#### 四●討論議題：

這位老師，墨瑞·史瓦茲，面對著死亡一步步接近，誠實看見自己在死亡面前的恐懼與脆弱，但他掙脫這些情緒，展現出洞澈人生之後的清靜，並且帶著幽默感。如果現在即將面臨死亡，我們會以什麼樣的心態面對自己呢？