

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：一年級  
班 級：戊  
科 別：  
名 次：第二名  
作 者：劉彥均  
參賽標題：生活中的人生哲學  
書籍 ISBN：957-8468-51-2  
中文書名：最後十四堂星期二的課  
原文書名：最後十四堂星期二的課  
書籍作者：米奇·艾爾邦  
出版單位：大塊文化  
出版年月：1998  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

作者為米奇·艾爾邦，著有《最後十四堂星期二的課》、《在天堂遇見的五個人》和《一日重生》。本書為記錄老師教給他最後十四堂星期二的課。

米奇是墨瑞的大學學生，畢業後在談話節目中聽他老師的名字，才得知老師生病了。一個樂觀的靈魂被囚禁在日漸衰弱的軀體中卻還在臨死之前教導米奇人生智慧。每個星期二，米奇都去拜訪老師，老師則教授他十四堂生命必修的課程，使米奇對生命中的價值觀有不同的看法。

### 二●內容摘錄：

生活中最要緊的事，是學著付出愛，以及接受愛。(p.69)

孤寂感也一樣，你放手讓它去，讓眼淚掉下來，完全感受它，但最後你說「很好，這是我這一刻的孤寂感。我不害怕孤寂感，但現在我要把孤寂感拋開，我曉得世界上還有許多情緒感覺，我要去體驗他們。」(p.131)

### 三●我的觀點：

書中墨瑞老師的生命智慧使看完這本書的我心中充滿平靜。這本書帶給我一種無法言喻的震撼，這大概是我第一次認真思考關於死亡和生命意義的問題。普通的一個人死亡並不會帶給世界任何改變，世界依然還是照常運轉，大眾還是繼續做自己該做的事，並不會因一個人的死亡而停頓。死亡彷彿是那麼無情卻又理所當然。我覺得思考生死之觀永遠不嫌早也不嫌晚，因為那是每個人都必須面對的問題，總有一天他會降臨在我們每個人身上，這是人生的必修課。

書中最讓我印象深刻的是第四個星期二的標題：「學會死亡才能學會活著。」學會死亡的無情也學會面對死亡的坦然態度，我們才懂得更珍惜自己生命中的時間，真正投入生活之中認真地活著。但也不需要提心吊膽、戰戰兢兢地度過生命中的每一刻。記得書中米奇因為自己的舅舅英年早逝，他深怕哪一

天死神也會以同種方式降臨在自己身上，所以每天都拼命工作，不想浪費生命中的每一刻。原本我也很認同這種積極的想法，把握時間有什麼不好？然而墨瑞老師的一席話讓我改變想法。每天背負著繁重的工作，不停地用工作上的成就感來滿足自己，戰戰兢兢地度過每一刻怎麼會有時間享受生活中的單純？反而會在生活中迷失自己。生活就是要懂得用坦然的態度來面對各種情況，也許會害怕，但也要學會接受，過度的害怕，無法享受生活的悠閒與美好，反而是一種生命的浪費。

另外，我認為簡單的生活可以帶來最美好的快樂。關懷與愛就是一種無價的單純，同時也是人生的必需品。我覺得真正能滿足心靈最深處需求的是單純，用物質來滿足自己是沒有用的。主角米奇從事新聞行業，寫體育報導的專欄，長期下來賺了很多錢，房子一棟接著一棟地買，但他總覺得不快樂，生活好像少了些甚麼。抽走一切的榮華富貴、金錢物質後，用物質來滿足自己的人還剩下甚麼？一顆貪婪和充滿慾望的心。

我認為生活的哲學是了解人與人之間的交流才是最重要的事。作者認為讓自己滿足的方法是不吝於和別人分享。不是分享錢，而是付出對別人的關懷和時間。我覺得雖然關懷和時間比起金錢和物質是抽象的，但它卻是最能使人內心感到溫暖的東西。內心深處單純的溫暖是建立在人與人之間，而不是人與物之間，生活如果不懂得付出愛和少了家人朋友的關愛，那就失去生活的意義。主角米奇就是少了與家人朋友之間的情感交流才會悶悶不樂，工作的成就感和物質並不能帶給我們永久的快樂。我們不該把追求利益當成一種目標，就像追求金錢利益的夢想也會褪色，一味的重視利益就變成追求利益而不是追求夢想。夢想是無法用金錢來衡量的，因為夢想背後想要實踐它的熱血和決心是無價的，一旦夢想變成利益導向，夢想的本質會改變。

#### 四●討論議題：

如果有一天我們發現自己得了無法治癒的病，會想怎麼過接下來的生活？我們會用什麼樣的心態面對不治之症的病魔？