

學校名稱：私立曉明女中
年 級：二年級
班 級：戊
科 別：
名 次：第三名
作 者：張安妮
參賽標題：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：Mitch Albom
出版單位：大塊文化
出版年月：2004 年 07 月
版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

本書是一位年輕人向一位垂死老人家學習生死之道的書。樸實的字句裡含有無數動人的智慧。在瑣碎複雜的生命痕跡中，篩出足以令人頓悟的單純。

對於活著這件事，我們總有自己的哲學，關於何者重要何者可忽視，誰都沒有一番說法。然而，現在有這麼一個人，他已能預知自己的死期，由他來說出生命中真正值得重視的課題，告訴我們應該如何生活，我們能不安靜的聆聽嗎？

二●內容摘錄：

生命若要有意義，就要投入去愛別人，投入去關懷你周遭的人，投入去創造一些讓你活的有目的、有意義的事。(p.59)

我們忙著千頭萬緒的瑣事，讓自己這樣一天過一天。所以我們不習慣退後一步，冷眼旁觀自己的生活，然後問一句：人生就是這樣嗎？我所要的就是這樣嗎？是不是少了些什麼？(p.85)

不要執著於萬事萬物，因為萬事萬物均無常。不執著的意思，並不是你不讓感覺經驗穿透你，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)

死亡結束的是生命，不是關係。(p.213)

三●我的觀點：

當我在看這本書的時候，常常因為書裡的一些話而停下閱讀，好像我就是米奇一樣，正聽著教授的指點，跟著思考、跟著難過、跟著反省。剛看到這本書的書名時有些疑惑，為什麼是「十四堂」又為什麼是「最後的」，「最後」這兩個字常代表結束，但是對墨瑞來說卻不一樣，坦然的接受死亡的接近，用自己最後的生命去照亮別人。

「誨人不倦，至死方休。」這是墨瑞要在墓碑上刻的字，他冷靜的面對死亡，選擇接受而不是逃避，把握最後的時間訴說生命的意義跟價值，當他處在生命的盡頭時，仍然在幫助著家人、朋友、學生，甚至是素不相識的人們，哪怕只是一點點的關心、一些些的回應，他的付出是心靈上的，真心的希望別人能更加認真去思考自己生命的價值。

墨瑞說過：「生命若要有意義，就要投入去愛別人，投入去關懷你周遭的人，投入去創造一些讓你活的有目的、有意義的事。」其實仔細想想「愛」對於我或是很多人都是很難說出口的吧！因為害羞而說不出口的愛，如果能掛在嘴邊是不是就能拉近與他人心靈上的距離呢？如果即將死亡是不是已經不留遺憾的愛過了呢？看完這本書我檢視自己去愛了嗎，家人、朋友……所有我愛的人我有好好的抱過他們、和他們說過我愛你了嗎？雖然還沒有，但是我知道這是生命中最有意義的事情，所以不管會需要多久時間都會去努力的。

去愛、去關懷，讓這個世界充滿愛，現在的社會因為越來越快速的生活節奏，造成人與人之間的互動缺少了像以前的人情味，把自己的一切越放越大，追求名聲、錢財這些空虛的事物，認為自己是做著最重要的事情，像行屍走肉般的走在人生的道路上，趕著走快一些，卻錯過了在路旁真正美好的事物。不要一味的往前進，偶爾停下來看看路邊長出的小花，關心身邊的人事物，當一個散播愛的種子，體會生命真正的價值。

「寬恕別人，寬恕自己。」在生他人的氣、在指責他人前自己先停下來想一想，如果是我犯錯了我會希望別人怎麼對待我？人是會犯錯的，彼此互相包容原諒不是很好嗎？能夠寬恕別人之後，也要能寬恕自己，不要對自己太嚴苛，人畢竟不是萬能的，放下是必要的選擇。

「學會死亡，才能學會活著。」這是墨瑞說的，能夠接受死亡，才能好好的生活，換一個角度看生活，或許有些原本覺得很重要、放不下的事情，或是物質上的慾望也會變的無所謂，而是一直存在於內心深處的心靈上的滿足和愛充斥著整個靈魂。把每一天都當成自己生命的最後一天，看看自己是不是活的理直氣壯吧！

看完這本書突然湧上了好多以前從未有過的想法，好想放下一切，用心去感受、去體驗人生，發掘更多美麗的事物，做更多有意義的事，尋找我自己生命的意義和價值。

四●討論議題：

當你發現自己的日子不多了，就快要死了，你會想做什麼事？

現在自己正在做的事有意義嗎？什麼才是生命中真正重要、有意義的事？