

第三屆「醫學人文經典閱讀」徵文比賽得獎作品刊載：「最後14堂星期二的課」讀後感

醫技二 曾鈺珊

醫學組 第三名

一、摘要

本書極富含人生哲學及生命意義，作者米奇在一次的機緣中得知大學時期待他甚好的老教授墨瑞罹患了一種絕症，於是決定前往探視，因而埋下了往後每個星期二都前往拜訪的開端。這門課開設的時間雖然只有僅僅數個月，但就學生得到的收穫而言，卻遠高於了其他正規的課程，因為它的課程綱要主要是在談「人」，談人與人之間應如何相互對待，談身為人的我們應有怎樣的認知…。

這門課開設在每個星期二，不需要任何教科書，授課教授以自己的人生歷練來教，學生是否能從這門課拿到高分，就得看學生是否學會了這門課的真諦，因為這門課的畢業論文就是-『自己的一生』。

二、心得

米奇·艾爾邦 (Mitch Albom) 著有《最後14堂星期二的課》及《在天堂遇見的五個人》，暢銷全球數百萬冊，這兩本書都是值得我們花時間閱覽的書籍，它告訴我們許多人生的哲理，讓我們從中獲得許多啟發。作者也曾為報紙撰寫專欄，主持廣播節目，並且在許多個慈善機構裡擔任董事。現與妻子住在美國密西根州(Michigan)。

世界不會為了誰特地停下來

墨瑞從醫生口中得知他罹患一種無藥可醫的神經系統重症ALS時，他曾為此感到驚慌、不知所措，但當發現這個世界依然循著往昔的步調運轉並沒有因為他的不幸而有所改變時，他頓時覺得不應該再如此地消極下去，他希望在所剩不多的時間內能帶給更多人正面的意義。

隨著時間的推移，墨瑞的病情越來越重了，但他從未想辭去教職，甚至還接受了訪問，與更多的訪客會面，希望能藉由這些過程，讓失意的人重新振作，讓迷惑的人有所啟發，或許，他這麼做最初的目的只是想證明自己存在的意義，因為這些人都是『需要』他的，但他畢竟給予求助於他的人極大幫助。

世界是不可能以個人為中心運轉的，在這個世界上我們每個人就像是以太陽為中心運轉的小行星，我們有自己

特有的軌道，也許有一天，我們會因一些突發的因素而改變了原本運行的軌道，但就巨觀而言，整個太陽系並不會因我們這樣一顆小行星而停擺。

所以不管遇到了什麼令人難以接受的變故，能幫忙自己的永遠只有自己，雖然從痛苦的深淵重新振作是件非常困難的事，但是只要我們有信心，一定能有所改善的。儘管我們不能改變生命的長度，但是卻可以決定生命的彩度。

無私的奉獻者—家人

墨瑞罹病以來感受最深的就是家庭的溫暖了，他的家人總是默默的陪伴著他，給他鼓勵，幫他祈禱，墨瑞說：「家庭就是如此，不只是互相關愛，還要讓對方知道你在關心注意著他。我母親過世時，我最感痛失的就是這種感覺，這感覺可以說是『精神上的安全感』-知道你的家人總是在一旁守護著你。這感覺沒有別的東西可以取代，金錢不行，名聲也不行。」

『家』永遠都是我們最後的堡壘，最安全的避風港，每當我們在外頭遇到了挫折、不如意，家人總是能在我們最需要幫忙的時候出現，適時的給予我們心靈上的安慰，讓我們重新擁有對抗外來挫折的勇氣。但是有許多人總把家人給予的關懷當作是理所當然，不知道有所珍惜，甚至將自己的不如意遷怒於家人，許多患了絕症的病人總是怨天尤人，抱怨自己的不幸，一點都不願接受家人的關心，甚至將之棄如敝屣。儘管墨瑞與病魔搏鬥的過程中受盡了病痛的折磨，但他並不會因此遷怒家人，還叮嚀他們別為了他改變自己生活的步調，這點是很值得我們去學習的，他對他的家人說：「不要打斷你們的生活，否則，這場病毀的不是我一人，而是我們一家人。」

『想要』不等於『需要』

墨瑞曾對作者米奇說過：「我們的文化一直給我們錯誤的觀念，不斷的教導我們賺更多錢是好的，置產愈多愈好，商業行為愈多愈好。多就是好，到最後人們都被蒙蔽了，認為這些觀念是正確的。」

墨瑞還說：「金錢無法替代溫柔，權力也無法替代溫柔。我坐在這裡，離死不遠，可以坦白告訴你，當你最需要溫柔的時候，不論你有多少的金錢和權力，都無法給你那種感覺。」又說：「你無法從這些物質的東西獲得滿足。你知道什麼才能真正給你滿足嗎？」「不吝將自己擁有的東西與人分享。」

生活在這個世上，很多時候我們很容易受當地價值觀的影響，先不論這個價值觀是否正確，只要大多數的人們都認為這是對的，這個觀念也自然而然變成正確。

現在很多人追求名和利，一心以為這就是所謂的『需要』，其實很多人追求某種事物多半是出自於自己的『想要』，『想要』並不等於『需要』，但在現代的價值觀中，這些想要卻多被定義成需要，使得我們都漸漸忽略我們『真正』的需要，就像墨瑞對米奇說物質的東西無法使我們獲得真正的滿足，因為我們需要的是心靈上的滿足，我們應該學著跳脫現實價值觀的束縛，靜下心找到自己真正需要的，別讓外在事物左右我們的心。

不是結束，而是嶄新的開始

在這本書中曾提到「南美洲雨林中，有個迪沙納族，族人認為，世界萬物之間的能量固定不變而相互交流，也就是說，有人生必有人死，有人死必有人生，這樣世界上的能量就能永保充盈滿沛。」，作者米奇和他的老教授墨瑞都相當喜歡這種世界觀，他們認為我們取之於大自然，也該回報給大自然，這樣才公平。

墨瑞曾預言自己會死於窒息，而他的預言也成真了，雖然他歷經了這麼多的苦痛，但在他臨死之前卻體驗了許多人無法體驗的關懷，家人的、朋友的關懷，甚至是陌生人的關懷，墨瑞是幸福的；很多時候人們的希望總是與現實相反，但墨瑞的願望成真了，他安靜的死於一個星期六的早晨，這對他來說應該是上天給他最好的禮物吧！

也許，有些人會覺得墨瑞這位老教授逝世之後，故事就到了『結局』，但是我卻認為墨瑞的死不是一個結束，而是一個嶄新的開始，因為有許多人從他那裡得到了重生，就像作者米奇，本來已淪為現實枷鎖的奴隸，為了賺錢而工作，彷彿世界上除了賺錢再也沒有其他事情值得他關心，但是當他與他的老教授談過之後，他逐漸改變了他的想法，學著為自己在乎的人去做一些努力，試著做回當初有理想有抱負的米奇，而最後他也真的做到了，重拾了夫妻間的感情，也挽回了幾近破裂的兄弟之情。

在人生這條漫長的道路上，本來就會遇到許多的十字路口與轉角，也許我們有時會受迷惑而選擇了錯誤的道路、走錯了方向，但是只要我們有回頭的勇氣，沒有什麼事情是無法挽回的，何況這世間本來就沒有人從頭到尾都能做出正確的選擇，就算真的有，沒有嚐過失敗的人生，也不能算是人生。我們從失敗中學到教訓，將這些教訓運用在我們的未來，讓我們在人生的這段道路上不斷的成長、茁壯，儘管有時我們會因一時的判斷錯誤而傷痕累累，但是這些傷痕都將成為我們人生中最值得回味的一段回憶。

結語

自古以來，人類都是群居的生物，人與人之間的關係更是有密切的交互作用，換言之，人是不可能獨自生存的。但是我們希望得到怎樣的對待都必須從自己做起，希望別人愛我們就得先愛自己，想要別人尊重我們也必須從尊重自己做起，因為這個世界上人與人之間的關係本來就是「對等」的，想從別人那獲得什麼，自己就必須先努力做些什麼，作者的老教授之所以能受那麼多人的青睞、信賴，無非是這個原因。

在我讀完這本書後，除了對這位老教授面對死亡的勇氣感到佩服外，最令我深省的其實是他對待別人的那份心，當他面對一個人時，他眼中就只剩下那個人的存在，用最「真誠」的自我來面對，給予來人最「真誠」的建議。我覺得這其實是很困難的，要做到這種程度，最初的條件就是「完全的信任」，只有完全的信任才會將最真實的自我暴露在對方面前，但是也許是受現代價值觀的影響，大多數的人在別人面前總習慣帶著面具，與對方交談時也或多或少會稍加修飾，無法呈現最真實的自我，這對交談的對象其實是很不尊重的行為，所以學著如何信任別人、表現自己最真誠的一面，是我們最值得努力的課題。

[回瀏覽中山醫學大學電子報](#)