



罹癌之後 自我祝福

四年來進入校園宣導環保一千場，
對於曾經罹患癌症的邱淑姿，
每場都是體力的大考驗；
但她認為能做就是福，
也是對自己最大的祝福，
「一千場完成，再繼續。」

撰文・賴秀緞 攝影・簡明安

「一秒鐘有多久？為滿足口腹之欲，每秒全球有一千七百七十六隻牲畜被擺上餐桌，每秒人們製造十六萬個塑膠袋……」午後，邱淑姿受邀來到一所小學宣導環保，藉著影片與孩子們說明人類破壞大自然的證據。

「小豬好可愛」、「地球發燒了」、「北極熊沒有家」、「信天翁好可憐，肚子都是垃圾」……學童們盯著螢幕，你一語我一言的此起彼落。

邱淑姿鼓勵孩子們提出想法：「地球生病了，想想看我們能為地球做什麼？如果每個人都願意花一點時間幫助地球，很多事情會不一樣。」

邱淑姿漫步在她熟悉的校園，溼潤的泥土氣味撲鼻而來，晨間的露珠在太陽底下，依舊晶瑩剔透地綴滿小草，迎面的大榕樹長得枝繁葉茂。

她回顧來時路，求學時期懵懵懂懂，就業之後，雖然生活無虞，但總疑惑人生的意義在哪裏。幸好認識了慈濟，救了她的生命，也救了她的慧命。

癌症手術前寫下遺囑

二〇一二年七月，

邱淑姿二〇一二年檢查出胃癌，手術切除胃部三分之一；翌年在慈濟醫院當醫療志工，更體驗到無常與生命的韌性。



邱淑姿到臺中慈濟醫院檢查，之後吳永康醫師宣判她的胃部腫瘤是惡性的；她了解腸胃道基質瘤，治療效果並不好，只能接受開刀；生命中的玩笑很多，死亡的威脅卻是令人不知所措。

她篤信佛法，明白生、老、病、死是自然法則，淡然地接受過去生所寫的劇本，並不害怕死亡，但還是浮起一個念頭：「有機會活過兩年嗎？如何面對年邁的雙親？」四十九歲的她，希望生命還可以更長些，除了不讓白髮人送黑髮人外，也渴望能有更多歲月發揮生命良能。

預備開刀的那天上午，邱淑姿僵硬地躺

在胃鏡檢查室床上，眼神不安的飄蕩，護理師在她的口腔噴上麻藥後，輕聲對她說：「放鬆，等一下聽我的指示，在該吞的時候吞一下，胃鏡管就會進去，不要害怕。吞進去之後就不要再嚥口水，保持正常的呼吸。」

一條黑黑粗粗，含著攝影鏡頭與噴劑的管線緩緩地放入嘴巴、伸進喉嚨……她非常不舒服，連連作嘔，眼角噴出淚珠，她感覺心臟跳動的速度，快得讓她招架不住，害怕惶恐……最後在醫師、護理師安撫鼓勵下順利進行，完成在腫瘤位置做記號。

回到病房後，她撫著胸口，意識到如果手

術時心跳停止怎麼辦，於是匆匆忙忙地立下生平第一次的遺囑，交代先生——手機及提款卡密碼、錢放在那裏、應該通知什麼人，還要器官捐贈，以及如何繳交慈濟善款等……心也漸漸緩和了。

邱淑姿放下紙筆，視線落在窗外一棵高大的茄苳樹上，蒼勁的老幹，冒出青春枝桠萌芽發著嫩葉，鳥兒飛來駐唱，一旁等高的老樹卻枯萎了，生命的樂章起落著。她若有所思地許下心願：「我能過得了這關，一定要努力繼續做慈濟；過不了，就快去快回……」

進手術室，邱淑姿的胃切除三分之一，住院七天七夜不能喝水、

進食，身上布滿點滴管、導尿管、鼻胃管、引流管等。連續扎針，肌膚相當的痛，但最痛苦的是插鼻胃管卡住喉嚨，講話好像重感冒般呼吸不順，非常難受。她深深體會佛陀講的人生八苦，病苦為最。

苦難是化了妝的祝福

手術後，邱淑姿得到老天爺厚愛，如願地見到每一天的陽光。她也改變生涯規畫，五十

邱淑姿「晨鐘起，薰法香」，勤做筆記；她感恩佛法的潤澤，能在乍聞罹癌時坦然接受，也把握機會多薰習，相信佛法可以深入意識，來生接續聞法修行。



臺中北屯東新公園夜間環保點，燈光投射下，邱淑姿專注回收分類，一雙手不僅用來教育學子，也用來呵護大地。

歲離開教職，轉換跑道專心做志工。

可是為她開刀的吳永康醫師，卻在二〇一四年八月，因為主動脈剝離昏倒在開刀房的更衣室而驟逝。「生命的無常」給了她相當大的棒喝，之後她總是提醒自己：「生命如轉燭，無常瞬息間；活著不是理所當然，活著是奇蹟，活著就是感恩。」

出院當天，體力還沒恢復，她就出門收善款；不到一週光景，社區環保站見她戴著束腹帶埋頭做分類，同伴不捨的關心，她回答：「做慈濟是我的興趣。」以前，她總認為時間很多，經常熬夜看影集；生病後體



悟人生無常，時間像鑽石一樣寶貴。

一次回花蓮靜思精舍，為慈濟經藏做結集留史的工作，德榮師父關心她的健康，也鼓勵她轉念：「罹癌是天上掉下來的禮物。」輕輕一句話點醒了她，苦難是化了妝的祝福，遇逆境時，應心生感激，把它當成成長的契機。

她珍惜能付出的因緣，如常地出現在志工活動中，晨鐘起、薰法

校園社團活動中，邱淑姿發給同學每人一張白紙，紙上乍現一個小小的黑點；她請同學發揮想像力：「如何將污點變成優點？」

（攝影／邱百豐）

香不間斷，助念告別式一樣參加，也常以自身經歷鼓勵慈濟法親把握當下，認真去做。

在醫院做醫療志工，經常可以看到無常、看到生命的韌性。她以曾經罹癌、體會生病的苦和病人分享，笑瞇瞇地鼓勵他們：「痛苦也是一天，快樂也是一天，我們要選擇快樂啊！」過來人講的話具有說服力，病患容易接受，也更有勇氣接受挑戰。

現在的她像一道陽光，灑在病房的每一個角落，帶給更多人信心和勇氣；雖然體重只有四十五公斤，但踏踏實實，讓人感覺到投入的分量和用心。

老師是「活的靜思語」

邱淑姿出生於彰化埤頭鄉的農家，兄弟姊妹六人，排行老五的她喜歡讀書，大學畢業後先任公職後轉教職。

一九九一年結婚，夫妻倆都是上班族，邱淑姿回到家忙於家務整晚團圓轉，先生卻舒服服地坐在沙發上，等著飯菜上餐桌，視家務事為女人的工作。邱淑姿無法接受，認為家庭是兩人共同所有，應該一起分擔，何況她也在上班；生活中，常因價值觀不同，時與先生起摩擦。

同在國小任職的同事，經常與她分享《慈濟》月刊、《慈濟道侶禮施會》叢書，一個個

小故事總是令邱淑姿動容，她成為慈濟會員，也受邀參加靜思語教學、慈濟活動。

「錯在那裏 怨在哪裏 一切只是觀念而已……」一九九五年，邱淑姿參加慈濟的歲末祝福，歌曲〈只牽你的手〉音樂揚起，她頓時明白，痛苦源於自己的執著，應該改變態度，多看先生的優點，多一點讚美，遇事不急著去辯解，理直氣和，得理要饒人；漸漸地，與先生的關係不再是尖銳相對了。

夫妻倆沒有生育兒女，每每聽到同事、親友疼兒愛女的話語，邱淑姿心中難免有些遺憾、失落。但接觸慈濟，她慢慢轉念：「沒

有子女，少了牽掛，可以有更多的時間做志工，也可以全心全意地來愛班上的孩子。」

清晨五點起床，大愛電視臺節目《靜思晨語》是滋潤邱淑姿的心靈法水，不能錯過。早餐後提早出門，開始一天的教學生活；她在任教班級推行靜思語教學，給孩子一個故事，一起討論，引領孩子進入探索寶藏的天地。

分享過程中，她體悟到：「老師就是『活的靜思語』，要以自身的光，點亮一切的智，教小朋友要慈悲、有愛心，可是我做到了嗎？」她因此決定茹素，至今已經有二十二年。

一九九七年，邱淑

姿參加慈濟為小朋友舉辦的暑期營隊，一張張援助衣索比亞難民的照片現前，窮困饑荒有如人間地獄，黎民生命脆弱宛如螻蟻。這些圖像讓邱淑姿無法平靜，決定加快腳步：「盡快地募心、募款，接受培訓成為慈濟委員，做更多的事，早一點救拔苦難。」三年後，二〇〇〇年，她受證為第一期的教聯會老師，也受證為慈濟委員。

邱淑姿多次邀約先生參訪靜思精舍，他喜歡精舍的清靜，一次聽著德佑師父述說，流浪狗「大寶」，全身髒污闖入精舍生活的故事，他說：「聽到大寶的忠誠，看見牠和小動物在一起，天真和睦、真情

流露，充分表現赤子之心；覺得人與人相處，應該像大寶一樣，單純地結好緣。」他在大寶身穿的衣袋投入善款並祝福大寶。

「因為婚姻生活的摩擦，讓我有機會接觸佛法、接觸慈濟，學會轉念與正面思考，而且先生也跟著有所改變，成為慈濟會員。」邱淑姿感恩這一切好因緣。

自己好也要全球好

癌症宛如生命的強颱，讓邱淑姿開始思考，罹癌的原因，除了個人生活作息影響外，環境有無相關？她關注到一些報導，證明癌症與環境污染息息相關，加上全球暖化，氣候變

遷，造成地水火風四大不調，人們罹患疾病的風險增加。病痛之苦，他人無法代受。

二〇一三年十二月，她參加「慈濟環境教育師資培育研習營」，圓緣上臺分享前，再次思考：「我還可以做什麼？」受到環保達人陳哲霖已完成一千一百二十四場宣導的激勵，一秒中靈光乍現，邱淑姿在眾人前立願：「這輩子要進入校

一九消防節前夕，臺中市北屯區志工在第五分局文昌派出所、文昌消防分隊旁舉辦愛灑活動，感恩辛勞的警消人員，邱淑姿向民眾分享春聯上的靜思語含意。



園推廣環保，分享一千場。」她期盼環保教育往下扎根，並邀約更多人加入環保師資行列，不只是救自己，更是救人類、愛地球。

她從原先任教的新興國小開始，主動出擊做不請之師，也請教聯會或是認識的老師，請託任教學校的班級，讓她入班分享，馬不停蹄地一場接一場的宣導。

她最多曾經一天連趕六場，聽眾從五、六百人到一、二十人都，只要有需要，即使對象只有一個人，她也不嫌少，推廣一位算一位。

一般人認為環保議題相當嚴肅，但她透過體驗遊戲或是小故事、生活經驗分享；有時，

她拖著一只行李箱，裏面裝著滿滿的寶貝——寶特瓶、電池、毛毯等物品輔佐說明，鼓勵大家回收資源再利用。

鄭淑兒老師在她的鼓勵下，從教聯會老師、慈濟委員培訓一路走過來，受證後發現罹癌，她一樣追隨著邱淑姿的腳步，參加環境教育師資培訓，並發願推廣環保。「發願要大，然後就是朝著目標往前走；可能暫時沒有辦法像淑姿老師一樣地勇猛精進，但是我會朝一千場來邁進。」鄭淑兒充滿自信地說著她的心願。

四年圓滿千場環保宣導

邱淑姿一場接一場

的校園環保宣導，一樣的話十次、百次、千次地分享，她雖然是教師，但面對大場面時緊張的心不減，還好上臺後，一心一意為了圓滿分享，所有的緊張都化為動力。

從點滴回饋中，已經可以看到善的循環。有學校老師要小朋友減少廚餘量、老師決心減少購買衣服的欲望、學校主任發願一天一餐蔬食，有孩子提醒安親班老師省水；還有孩子們自動表決，從此以後教室不再吹冷氣，因為全球氣候暖化，北極熊快要沒有家了。

每一場環保宣導對邱淑姿來說，都是體力的大考驗，聲帶容易沙啞，久站腿痠腳麻，她

都必須克服。但她認為換個工作就是最好的休息，因為能做就是福；不管是每一場的分，還是每一次做環保，都認真投入，當作對自己最大的祝福；雖然身體會疲憊，但精神上是愉快的。

經過一段時日，與學童校園再相見，孩子遠遠地靠過來一句：「老師我好想你喔！」邱淑姿問他怎麼想？孩子輕觸著她的手，天真地回：「就像想媽媽，一樣地想！」燦爛的一笑，快步地跑走。或是一句「老師！我是你的小粉絲。」崇拜的眼神望著她，也有靦腆地要求簽名，讓邱淑姿覺得所有的辛苦都是幸福的。

《慈濟道侶叢書》徵稿

你今年幾歲？



都說年齡是祕密，尤其是女人的祕密；但參加慈濟歲末祝福結束後，一群女人竟露齒笑問彼此：「你今年幾歲？」「我三六。」「我二八。」……呵呵呵，笑聲不絕，一股活力彷彿蓄勢待發。

把五十歲存入「壽量寶藏」，是證嚴法師在歲末祝福中的新提議，「我們不要認老，不要因為年齡而自我受限，常保年輕的心，精進慧命，傳承經驗，帶動後進。」

邀請您寫下自己或他人「老當益壯」的一日、一週或一月精彩生活。記得註明存款後的年齡，字數勿超過兩千。文稿獲錄用，即贈慈濟人文志業出版叢書一本。



- 投稿信箱：tc-book@daaitv.com
- 郵寄地址：11259 臺北市北投區立德路 2 號 12 樓慈濟道侶叢書收
- 投稿請附上真實姓名、聯絡信箱和電話、寄送地址
- 截稿期限：2018.5.31

《法華經·如來壽量品》云「佛壽無量」，也就是「覺性無量」。佛陀生生世世投入人群、緣苦眾生，不斷付出，廣結善緣；人人都有佛性，也能傳承這樣的覺性慧海，連接到來生來世；不執著今生壽量多少，把握時間，利用生命成長慧命。

——證嚴法師



臺中慈濟志工前往苗栗三義慈濟志業園區協助採收冬茶，邱淑姿採摘一心二葉茶菁。四十九歲生病後，她從教職退休，但沒有停下服務社會的腳步，進入校園分享，引領幼苗創造芬芳生命的春天。

她看著孩子離去的背影，心中升起祝福：期許自己有藥師如來的願、清淨琉璃的光，讓生命更芬芳；不只推廣大地環保、身體環保與心靈環保，也期望孩子們心中能夠有善、有愛，每個人都有芬芳生命的春天，人生充滿希望。

癌後重生，她立願分享千場環保宣導，

期許自己像點燃的蠟燭發光發熱，也希望大家一齊來點燃燭光，讓世界更光明；當然蠟燭遇到風，隨時有熄滅的可能，就是因為人生無常，所以更要把握因緣做慈濟。

二〇一七年十二月十一日，邱淑姿有兩場的環保宣導，下午與臺中文心國小二十多位小朋友分享後，她終於圓滿四年前「一千場環保宣導」的願；結束後她趕往臺中四張犁國中，開始「再一千場環保宣導」的承諾。

邱淑姿篤定地說：「一千場的願是給自己一個目標，但最終目標是不斷的推廣，千場完成，再繼續。」