

罹癌後自我祝福 宣導千場再千場



邱淑姿訪談紀錄

經典語錄

苦難是化了妝的祝福，遇逆境時，應心生感激，把它當成成長契機。

訪談：賴秀緞

記錄：賴秀緞

日期・地點：二〇二〇年二月二十一日賴秀緞家、三月七日「ㄣ」、四月二十八日「ㄣ」、四月三十日電訪、五月五日「ㄣ」、七月八日賴秀緞家、七月三十一日電訪。

TZU CHI FOUNDATION



【簡歷】一九六三年出生於彰化縣埤頭鄉的農家，一九八六年自淡江大學中文系畢業，一九九〇年甄試上教職，一九九三年成為慈濟會員，二〇〇〇年受證為教聯會老師，二〇〇一年受證為慈濟委員。二〇一二年確認罹癌後，隔年發願進入校園宣導環保一千場。二〇一七年達成第一個一千場，二〇二〇年圓滿第二個一千場。

二〇一七年三月十五日，邱淑姿在北屯崇德國中分享。（攝影／邱百豐）

一九六三年（民國五十二年），我出生於彰化縣埤頭鄉一個務農家族，家族大部分田地由爸爸與叔叔、伯伯們共同耕作，收入則交給祖父用來支應家族開銷；剩餘農地再分給各小家庭耕作，收成才算個人所得。所以我爸媽勤於農作，非常辛苦地養育我和其他五位兄弟姊妹。

家裡每個孩子放學回家都得幫忙農事，像拔雜草、採摘蔬菜、整理菜葉等，成為我們日常生活的一部分。稻子收成的時候，除了幫忙曬稻穀，我們和村裡的孩子一樣，還會遊走在各家田間撿拾散落的稻穗，雖然撿的不多，但是父親會笑著說：「這可以貼補家用，是我們家的私房錢。」

天性害羞 為生活執教鞭

雖然父母親是鄉下人，卻是很重視教育，盡全力給我們讀書。我國小、國中在家鄉念書，高中考上臺中女中，因為離家遠，所以在臺中市租房子住。父親偶而會說：「如果你考上師專，該有多好，免學費，免住宿費，可

以省好多錢。」結果大學考上私立淡江大學中文系，還是花錢。

一般來說中文系畢業生，出社會找工作不容易，同學都有危機意識，在學時就開始準備公職考試或教師甄選。我生性害羞，站在講臺上整個人就發抖地說不出話，因此教職的工作從不是我的選項。一九八六年畢業後，很幸運地通過國家考試，考上保育員，在臺北與南投的兩地職缺中，我選擇離家比較近的山投啟智教養院（現為衛生福利部南投啟智教養院）任職。

南投教養院收容的是中、重度智能不足的小朋友，保育員的責任是照顧孩子的生活起居，協助他們自理及社會適應，還要輔導有偏差行為與情緒困擾的院童。他們動作比較慢，也有罹患小腦症長相比較特殊的孩子。我們同梯次考上的人，從沒接觸到這樣的孩子，報到第一天就全嚇得吃不下飯。

院童經常有一些狀況，讓我挫折感很大，加上我那時候真的沒有耐性，經常心急之下，火氣就直直飆升，動不動就流鼻血。過去，高中三年因為升學壓力大，我常流鼻血，上大學後就沒有過，應該是沒壓力開心了，沒想到

來教養院又復發了。

任職一年十個月後，我找到新的職缺，轉到彰化縣立文化中心（現為彰化縣文化局）做辦事員，主要負責文物展覽品，也任職了一年十個月。

一九八九年左右，教育部因應國小老師的不足，開放比較多元的方式增加師資名額。這是一個機會，我白天上班，晚上則到省立臺中師範學院（現為國立臺中教育大學）進修部就讀學士後教育學分班¹。一年後考上教職，分發到彰化縣馬興國小任教。我覺得我好幸運，班上的孩子非常乖，給了我當老師的信心與成就感。相較之下，隔壁班的孩子很調皮，班導師很傷腦筋。

說實在的我沒有教育的使命感，明明害怕當老師，最後卻是站在講臺上，執起教鞭。我單純的考量是待遇，國小老師薪資依著年資往上升，不用像其它的公務體系必須佔有職缺，或參加升等考試，薪資調整的幅度才比較多，當有這個機會就爭取轉進。

婚後衝突 接觸慈濟轉念

我先生是在南投啟智教養院時經同事介紹認識的，我們相戀多年才計畫結婚，準備在臺中市定居，所以我開始注意臺中市的國小教師甄選。一九九一年，順利考上，分發到北屯區新興國小服務，半年後結婚。

相愛容易，相處難。婚姻生活常因為價值觀不同，時時起摩擦，他上班，我也上班，回到家我煮飯、洗衣、拖地忙得團團轉，先生卻舒舒服服地坐在沙發上看報紙、看電視，等著飯菜上餐桌，視家務事為女人的工作。我無法接受，認為家是兩人共同所有，應該一起分擔。甚至我們會為了如廁後，馬桶蓋要不要掀起或放下起爭執……

1.七十八學年度時，國小師資欠缺六千餘人。為解決此一課題，教育部乃於各師院進修部成立國民小學師資班，招收大學畢業生。此後，師範院校除了既有科系招收招生培育師之外，尚開設學士後教育學分班，以供大學畢業有志從事教職的學生就讀。資料來源：徐聖堯、楊靜利，〈國小教師之供給量與需求量推估：民國九十二至一〇二學年度〉，《教育與社會研究》，第七期（二〇〇四年七月），頁一〇三。



二〇一八年三月十四日，臺中市北屯區東新公園夜間環保結束，邱淑姿以《慈濟月刊》和環保志工結緣分享。
(攝影／簡明安)

新興國小的同事中，我和顏束益老師比較談得來，多少會與她談起家庭生活的不愉快。

顏老師不會對我說教，只是與我分享她參加慈濟教師聯誼會（簡稱：教聯會）²的見聞，也邀

我參與教聯會及慈濟賑災義賣等活動。我因此一步步認識慈濟，並從中接觸佛法，學習對生活逆境轉念與正面思考。

一九九三年我成為慈濟會員，之後我定期收到《慈濟道侶》半月刊³，書上刊載的一個個小故事總是令我動容，成為我的精神食糧。我原以為這是加入會員就能固定收到的刊物，直到多年以後，我才知道是顏老師非常有心得，私下訂閱與我結緣。

一九九五年一月十日，我參加上人場次歲末祝福⁴，中場休息，音樂響起（只牽你的手）歌曲，一聲聲「錯在哪裡？怨在哪裡？一切只是觀念而已……」傳進耳裡，這一刻觸動了我，陷入思考，原來婚姻生活痛苦源於自己的執著與觀念，應該改變態度，多看先生的優點、多一點讚美，遇事不急

2. 慈濟教師聯誼會，一九九二年七月二十三日成立，由教育工作者、行政人員，以及社教機構、學術研究機構專業人員組成，以推展慈濟精神，淨化校園、社會為宗旨。資料來源：陳美羿，〈一陣和風，一股清流——教師聯誼會的源起與成長〉，《慈濟月刊》三〇九期（一九九二年八月），頁一一六。

3. 一九八六年，專門印行佛教典籍的「普門文庫」捐贈給慈濟，慈濟成立文化中心，同年九月一日創辦《慈濟道侶》半月刊。《慈濟道侶》半月刊發行十七年來，報導全球慈濟志工投入志業的大愛情懷與心地風光，為求內容更加精緻、深度，將自三月六日起併入《慈濟月刊》，從報紙型刊物轉為雜誌型態，更易於傳閱與保存。資料來源：〈《慈濟道侶》半月刊轉型啟事〉，《慈濟道侶》，第433一、四三三期（二〇〇四年二月一日），第一版。

4. 歲末祝福是慈濟人到了年底的一件大事，會從十一月中一直延續到農曆年前，每年的這個時候，慈濟人會和所有的會員們共聚一堂，互相地感恩，彼此祝福。這一段期間，證嚴上人也從東而西，由北至南全臺行腳，感恩十方大德一年來，對慈濟志業的支持。資料來源：《回眸來時路》二〇一五年二月二十一日——歲末祝福。<http://www.dzniep.com.tw/711>（二〇一〇年七月十二日檢索）。



二〇二〇臺中燈會后里森林園區，慈濟展區設有靜思語的靜思智慧籤，讓人抽取賞析，邱淑姿向學童解釋抽到的靜思語。（攝影／簡明安）

著去辯解，理直氣要和，得理要饒人。

歲末祝福後，我開始在任教班級，每天寫一句「靜思語」⁵，請小朋友抄寫在聯絡簿上。如「口說好話，如口吐蓮花；口說壞話，如口吐毒蛇。」語彙淺顯易懂，再加上以故事來詮釋，引導孩子省思，推理、判

斷，做價值觀的澄清。

以前我特別愛吃魚眼睛、動物的肝臟，就是不忘口。與學校孩子分享過程中，我體悟到，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？一九九六年，我決定茹

素。

自己也因為日日接觸到美善的詞句，多多少少受到影響，與先生的關係不再是尖銳相對了。先生感受到我的轉變，後來接受我的邀約到花蓮參訪靜思精舍，並成為慈濟會員。如今想來，因為婚姻生活的摩擦，讓我有機會接觸慈濟、接觸佛法，而且先生也跟著有所改變。感恩先生的包容，讓我在教書之外，幾乎所有的假日都參加志工活動，經常不在家。

我們夫妻倆沒有生育兒女，每每聽到同事、親友分享兒女生活點滴，心中難免有些遺憾、失落。但接觸慈濟，我慢慢轉念：「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。」

一九九七年暑假，慈濟在花蓮靜思堂舉辦小朋友營隊「暑期快樂健康

5. 「靜思語」是證嚴上人身心實踐而體會的智慧法語；「靜思語教學」是慈濟教師聯誼會老師以「靜思語」為主幹研發出的道德教學方法。資料來源：慈濟全球資訊網<https://psw.tfbh>（二〇二〇年七月十二日檢索）。

營」，我承擔隊輔工作一起跟著孩子們上課。有一堂課是德宣師父分享慈濟的國際醫療與慈善腳步，投影幕上一張張衣索比亞難民的照片，窮困飢荒有如人間地獄，黎民生命脆弱宛如螻蟻。這些圖像讓我的心波濤洶湧，無法平靜。營隊活動結束前，有放天燈祈願活動，我也許下心願：「一定要盡快成為慈濟委員，做更多的事，幫助貧困無助的人。」二〇〇〇年二月我在花蓮靜思堂成為第一期受證的教聯會老師⁶，接著二〇〇一年一月，我受證為慈濟委員。

推動親子班 扎根人文

一九九九年培訓教聯會老師與委員期間，土耳其在八月十七日發生大地震，慈濟發動大規模募款，幫助土國。很多人說：「土耳其和臺灣有什麼關係？臺灣都救不完了，為什麼還要救土耳其？」沒想到一個月後我們也發生九二一大地震。賑災時期，我跟著志工一起到臺中分會（現為慈濟臺中民權

聯絡處)煮熱食、搬運物資，參與訪視關懷。

當時看到北區教聯會老師為陪伴中部失去家園與校園的學童，在每個月的第三個星期天，凌晨兩、三點搭遊覽車到中部進行「震動大愛 重建『笑』園」親師成長班⁷活動，活動結束，回到臺北已經是晚上十一點了，

6.二〇〇〇年二月十七日至十九日於花蓮舉行的教師培訓學佛營，為成立近十年的慈濟教師聯誼會，留下歷史性的記錄。營隊以培訓、授證與學佛為三大主題。多年來，許多用心推廣靜思語教學的教聯會老師，雖有心更進一步投入慈濟志業，但礙於工作時間，無法廣泛參與志業，而遲遲無法授證成為慈濟委員。去年起教聯會開始擬定教師培訓辦法，將慈濟教師分為會員教師、培訓教師及授證教師。一般教師在報名加入教聯會，成為「會員教師」滿一年後，只要積極在校園推廣靜思語教學，且研習卡活動記錄滿十二格，即可申請成為「培訓老師」；而培訓老師在接受一年四次培訓課程，且經各區教聯會總幹事推薦，即可經由上人授證，成為「授證老師」。資料來源：楊倩蓉，〈慈濟教師聯誼會歷史性的一刻 首批八十五位 靜思語教學教師授證〉，《慈濟道侶》，第 333 八、333 九期（二〇〇〇年三月一日），第四版。

7.九二一大地震後，慈濟的安心、安生、安身同步進行。安心計畫校園關懷在二〇〇〇月一月二十八日起，教聯會前往二十所災區學校舉辦「震動大愛，重建『笑』園」親師生成長班，透過手語、團康、戲劇、生命教育及靜思語教學活動，讓重建中的校園師生展現活力。資料來源：「慈濟九二一援助紀實」網站<https://pse.isj/wd9559>（二〇一〇年七月十二日檢索）。

這樣的付出很令人感動。

我想我已經是教聯會老師也是本地人應該站出來一起承擔。在中區教聯會幹部會議上我提出想法獲得大家認同，號召了三、四十位老師，結合志工投入以靜思語教學為主軸的「大愛擁抱親子情」。活動，邀約災區學生、家長、老師一起參加。

二〇〇〇年九月開始，每月第四週的星期六，我們上午先在臺中縣太平鄉太平國小（現為臺中市太平區太平國小）舉辦活動，大概有七、八十隊的親子參加，下午前往南投縣草屯鎮炎峰國小繼續，一學期後由當地志工接手承擔。二〇〇一年初，我們轉往草屯鎮僑光國小一樣辦「大愛擁抱親子情」活動，寒暑假則陪伴慈青前往南投縣國姓鄉國姓國中進行「安心計畫」活動。

我承擔北屯區教聯會窗口，帶活動同時也在想：「是不是可以在北屯區的小學成立親子班，給所有認同慈濟人文的家長與孩子參加。」雖然，在

災區學校我有帶親子活動經驗，但是缺乏社區經營的實務。教聯會老師與我還是很勇敢的分頭接洽學區內的文心國小、仁愛國小、新興國小、四張犁國小、陳平國小等。

因此二〇〇一年先在仁愛國小成立兒童班，接著新興國小也先後設兒童班和親子班，最多時有二百位學童參加；同時間社區的文心國小、四張犁國小也跟進成立親子班，因此社區親子班最終在四張犁國小落腳，固定每個月一次，有將近二十年歷史，最後在二〇一九年結束，回歸北屯四共修處舉辦。

在九二一地震災區關懷鄉親期間，我發現慈濟的手語歌帶動，讓志工

8.中區教聯會負責的「大愛擁抱親子情」師親生成長班，活動以國小二、三、四年級師生與家長、教職員為對象，期將慈濟真善美的人文精神深植校園，進而帶動社區風氣。「大愛擁抱親子情」九月二十三日分別於太平國小及中正國小展開，活動著重親子默契的培養。資料來源：徐錫滿，〈慈濟教聯會陪伴師生與家長安心學習 重建區二十所學校成長班 九月下旬開課〉，《慈濟道侶》，第三五三期（二〇〇〇年十月一日），第一版。

與鄉親有了更多的互動，美善的歌詞也能拉近彼此的距離。因此二〇〇三年時，我在平和里、平陽里社區土地公廟的小廣場，以手語課程接引會眾加入慈濟，每週一次，每次兩小時，持續了約五、六年的時間。

剛開始前兩、三個月應該是宣傳不夠，只有四、五位會眾參加，一度讓我想打退堂鼓，還好社區師姊到處邀約，參加人數慢慢增加，最多時將近二十名會眾，這給了我極大的信心。有一年社區志工參加慈濟委員培訓，光是手語班就有六、七人。

苦難是化了妝的祝福

二〇一二年七月，我到臺中慈濟醫院做例行性健康檢查，檢查結果發現胃部有腫瘤，但看不出是惡性腫瘤。我不放心，尋求第二位慈濟醫師林忠義診察，確定是三公分腫瘤，屬於胃間質細胞惡變引起的腫瘤。他說：「兩公分以下是良性的，五公分以上絕對是惡性，兩公分到五公分有可能良性，有

可能惡性。」他建議做切除，我覺得聽醫師的話做切除再化驗，不管是良性或惡性，心中會比較踏實。

開刀日期訂在九月十八日下午，那天上午必須先打藥劑在腫瘤上面做記號，我僵硬地躺在胃鏡檢查室床上，不安的眼神四處飄蕩，護理師在我的口腔噴上麻藥後，輕聲對我說：「放輕鬆，等一下聽指示，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。我非常不舒服，連連作嘔催出淚水，感覺心臟跳動的速度，快得讓我招架不住，害怕惶恐……最後在醫師、護理師安撫鼓勵下，才成功在腫瘤位置做記號。

回到病房後，我撫著胸口，擔心如果手術時，心臟跳得太快，猝死怎麼辦？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、錢放在哪裡、應該通知什麼人，還要器官捐贈，以及如何繳交慈濟善款……寫清楚了，心也漸漸緩和了。

放下紙筆，我視線落在窗外一棵高大的茄苳樹上，蒼勁的老幹，冒出青春枝桠萌發著嫩葉，一旁等高的大樹卻枯萎了，生命的樂章此起彼落。此刻我許下心願：「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，我的胃被切除三分之一，術後七天七夜不能喝水、進食，身上布滿點滴管、導尿管、鼻胃管、引流管等。連續扎針，肌膚相當地痛，但最痛苦的是鼻胃管卡住喉嚨，講話好像重感冒般呼吸不順，非常難受。我深深體會佛陀講的人生八苦，病苦為最。

一週後病理報告出來，幫我開刀的吳永康醫師宣判化驗的結果是癌症，屬於惡性的腸胃道基質瘤；還好我加入慈濟多年接受佛法薰習，並不害怕死亡，明白生、老、病、死是自然法則，淡然地接受過去生所寫的劇本。

我想起前些日子曾聽一位師姊分享，她在胃癌手術後仍然繼續做志工，目前已經超過兩年了。所以我浮起一個念頭：「我有機會像師姊一樣嗎？若不行如何面對年邁的雙親？」四十九歲的我，希望生命還可以更長些，除了不讓白髮人送黑髮人外，也渴望能有多點歲月發揮生命良能。

我很喜歡靜思語，平常有抽靜思語書籤的習慣，被醫師宣布是癌症的隔天，我走到醫院裡的靜思書軒抽了張靜思語，想看看上人會跟我說什麼？竟然是：「只要能睜開眼睛，每天都是我的新生之日，都是我做人的開始。」這句話好貼切，因為對癌症病患來說，能夠睜開眼睛，能夠活著是相當不容易的事。

住院期間我還準備一些靜思語小飾品，贈送給來醫院關懷我的親友。出院前一天，在醫院當志工的吳金龍師兄與其他的師兄師姊來關懷，我分給大家靜思語小卡後，吳金龍就說：「你也抽一句，看上人要給你什麼叮嚀？」結果是：「吃苦了苦，苦盡甘來。」很幸運的是抽到吃苦了苦，而不是下半

句的「享福了福，福盡悲來。」因為住院這十二天，真的是蠻辛苦，我告訴自己，上人對我真好，給我這樣的鼓勵。

住院前曾先到一些會員家收功德款，想說其餘的等出院後再來收，沒想到這一住院到二十八日才出院，已經是月底了，我心裡很著急，收功德款的時間只剩兩天，不能再耽擱。因為功德款是十方大眾護持慈濟志業，更是慈濟委員的本分事，所以出院回家當天，體力還沒有完全恢復，就趕緊出門收善款。

大病一場後，我體悟人生無常，時間像鑽石一樣寶貴。我不會因為病苦都不做事，還是如常做慈濟。相較以前，總認為時間很多，經常熬夜看影集是不一樣的。我的身體復原得不錯，手術後，如願地見到每一天的陽光，很感恩慈院的醫療團隊。

過幾天，就慢慢恢復我日常的志工活動，穿上束腹帶，到社區東新公園夜間環保點，做資源回收，白天得空也會到文昌環保站¹⁰，拆解錄音帶，

將螺絲、塑膠盒、膠帶分門別類。其他志工很不捨地說：「你啊！毋顧身體。」其實我還是有斟酌，因為這不耗體力就可以做。半個月後我到慈院出坡割草，師兄師姊還是不斷地關心我，我回說：「做慈濟是我的興趣，天天穿制服，天天都幸福。」

二〇一三年三、四月間，我回花蓮靜思精舍，為慈濟經藏結集做留史的工作。德榮師父關心我的健康，也鼓勵我轉念：「罹癌是天上掉下來的禮物。」輕輕一句話點醒了我，望難是化了妝的祝福，遇逆境時，應心生感

9. 東新公園夜間環保點起因社區為孕育更多的環保志工，同時讓白天無法參與的上班族和慈濟志工也能有機會利用晚上一起來付出，二〇一二年六月六日在東新公園立的環保點。

10. 一九九五年，慈濟會員黃張素琴（二〇〇五年十二月二十日受證為委員）平日就會做資源回收，經志工施貴珠鼓勵，在臺中市北屯區安順東十街自宅設立環保點。一九九七年，張素琴向對面地主林先生商借土地，將環保點遷至近兩百坪的土地上，稱作「安順回收站」。二〇〇四年底，因地主收回土地，環保回收工作遷至文昌二街，土地由里長賴國村協助借得，取名「文昌環保站」。二〇一三年五月底，地主取回土地，環保站再度遷移，搬至文昌東六街，六月九日啟用，改名為「平安環保站」；土地由榮董吳義雄先生為圓滿妻子也是慈濟志工陳怡蓉的遺願，無償借予慈濟使用。

激，把它當成成長的契機，珍惜能付出的因緣。這一年，我決定改變生涯規畫，八月申請退休離開教職，轉換跑道專心做志工，與我原先的規劃六十五歲退休，提早了十五年。

彎腰做環保 挺身說環保

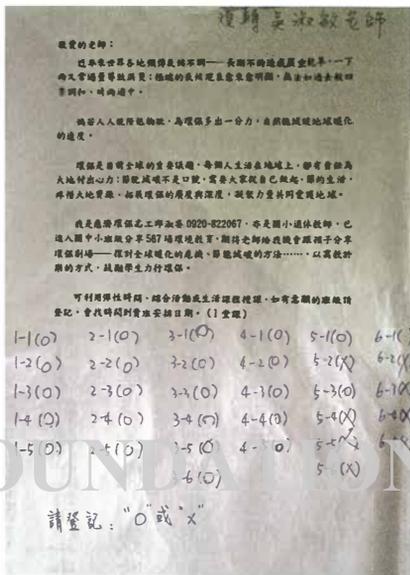
生病是無人可以替代的，就連最愛自己的父母，也無法代受，因為每一個人都是獨一無二的。我開始思考罹癌的原因，除了個人生活作息影響外，環境有無相關？也關注專家對空氣和水污染等議題，這些都會影響土質、農作物，同時讓人類罹患疾病的風險跟著增加。又在電視新聞節目聽到，環境污染對健康的影響佔有四成的說法。

退休那年，我得知慈濟第七期「慈濟環境教育師資培育」研習營，將在臺中靜思堂舉辦。我想，我是老師，對別人講課再擅長不過，是不是利用這樣的機會報名培訓，推廣環保，為環境盡一分心力？

平常做環保面對成堆的垃圾、棄置物等，總是想著回收物經分類整理再回收就是資源，可是資源再製成物品，還是有污染和消耗。我又想到上人在二〇一〇年提出「清淨在源頭」——從家家戶戶做起，不讓資源落地變成垃圾，減少垃圾量提升環保品質，上人希望大家「彎腰做環保，挺身說環保」。我覺得我更應該站出來，教育下一代，從源頭做起，垃圾減量。

我決定報名參加「慈濟環境教育師資培育」研習營，課程分兩梯次，第一梯次在十月，課程結束後，我就將我想要推廣環保教育的訊息告訴我所遇到的每一位老師。第二梯次在十二月二十七日至二十九日。有一門課是學員必須上臺試說環保。為了準備教案，我收集相關資料做些微調，在我擔任大愛媽媽的文心國小及原先任教的新興國小試講，這是我最早的環保宣導，也開始請託認識的老師，詢問同年級老師，是否願意讓我進班級推廣環保。

十二月二十九日課程結束圓緣，我上臺分享前，再次思考：「我還可以做什麼？」受到環保達人陳哲霖師兄當天完成第一千一百二十四場宣導的激



邱淑姿設計的環境教育校園分享登記單暨推薦書，有班級接受，也有班級拒絕，但都不影響邱淑姿推廣環境教育的熱情。(攝影／簡明安)

勵，一秒中靈光乍現，在眾人前立願：「這輩子要進入校園推廣環保，分享一千場。」

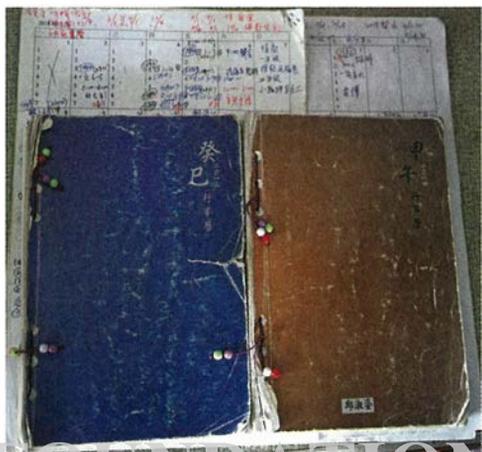
我擬了一張入校園說環保的自我「推薦書」，內容是有關氣候變遷、全球暖化、該如何面對與應運，及班級老師同意讓我分享的意願，做勾選等。大概我是退休老師，有教學經驗，大部分的老師都願意讓我入班分享。

隔兩天（十二月三十一日），我進入東光國小四年四班推廣環保，這是我發願後的第一場，因為我的會員是東光國小教師，之前就請她詢問過，沒想到發願後很快就能行動。

最重要的突破應該是文心國小衛生組長透過施龍文老師（慈濟志工、教聯會老師）得知我做環境教育推廣，而學校老師也需要這部分的進修時數，因此衛生組長安排我在週三下午老師進修時間，向校長、主任、老師宣導環保。這一場我受到校方的肯定，也打開知名度。文心國小全校有六十個班級，一千五百位學生，是推廣環保的大福田。我在文心國大約進入四、五十個班級做宣導，自己也因此建立了更大的信心與勇氣。

其實參加教聯會多年，又經過九二一大地震後有在社區學校帶親子班活動，認識比較多的老師，也藉機接引他們加入教聯會，有這樣的因緣，我在請託時多了一些管道，且請他們為我詢問其他學校班級的老師，給我機會入班分享。如陳平國小、四維國小、東光國小、四張犁國小等。

當然也不是每個老師在第一時間回應，但是我不曾放棄，主動出擊，每學期利用午休時間徵詢老師，若這學期不能，下學期再問，不放棄任何機會，當然也是盡心隨緣。



每次進校園說環保的時間、學校、班級、主題等訊息，邱淑姿都會記錄在她的環境教育推廣紀錄筆記本。圖為二〇一三年、二〇一四年的本子。
(攝影／簡明安)

雖然說發願一千場，可是我興致勃勃的講了一百場後，心裡開始猶豫：

「一千場是多遙遠的目標，而且同樣的話要講一千次！」「有沒有足夠生命長

度完成？」我想是堅定的信仰支持我，依靠它，離塵垢除煩惱。影響我最大應該是《法華經》第十品〈法師品〉中的「大慈悲為室，柔和忍辱衣，諸法空為座。」

「大慈悲為室」就是把天下人當成我們的父母或是子女，擴大愛心，這樣的大慈悲心，做任何事情，動力更大，推廣環保之外，也可人間菩薩大招

生，廣募會員。第二「柔和忍辱衣」，到校園推廣環保，除寒暑假外，經常一天要跑四、五場，講多了喉嚨不舒服，腿會酸，甚至遇到小朋友開玩笑叫我奶奶，乍聽時不甚歡喜，但再想想，就是孩子嘛！

另外一個是「諸法空為座」，我曾對學全校老師分享，或到大愛感恩科技公司宣導環保，這些人對環保議題多少有了解，也比較具有專業知識，我會緊張、有壓力。曾經一天最多連趕六、七場，聽眾從五、六百人到一、二十人都有，只要有需要，即使對象只有一個，也不嫌少，推廣一位算一位。盡心推廣，污染還是存在啊！但不要輕忽點滴的力量，盡力做，對最後的結果，不要過於執著煩惱。

生死無常 活著不是理所當然

每天到不同的學校說環保，可能是曾經在鬼門關前走一遭，孩子們下課後的嬉鬧聲，對我來說都格外動聽，校園的一草一木，盛開的花朵，一切都

充滿了活力，是那麼地美好；我慶幸自己還可以朝著願力目標前行。

可是為我開刀的吳永康醫師，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，給了我相當大的棒喝。此後總是提醒自己：「生命如轉燭，無常瞬息間；活著不是理所當然，活著是奇蹟、是感恩。」珍惜能付出的因緣，如常晨鐘起薰法香，做環保及醫院志工和助念告別式等，並且也常以自身經歷鼓勵慈濟法親，把握當下認真做志工，行菩薩道。

在醫院做醫院志工，除了看到生命的無常，也見證生命的韌性。加護病房一位得到癌症的患者，心情非常沮喪、惡劣，對著我怨嘆：「沒做壞事，為什麼會得到絕症呢？」我鼓勵他說：「人吃五穀雜糧難免會生病，我當志工這麼多年也是得到癌，就勇敢地接受治療。因為痛苦是一天，快樂也是一天，我們當然選擇快樂。」他才比較釋懷，願意接受治療。

我曾經罹癌體會生病的苦；以過來人的身分做分享，具有說服力，病患



上圖／邱淑姿在臺中慈濟醫院當志工，以自己曾經罹癌、體會病苦的心情，鼓勵病人正面向對病況。（攝影／簡明安）

下圖／臺中市北屯區東新公園夜間環保點，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。（攝影／簡明安）



容易接受，也更有勇氣面對挑戰。有時候也是病人鼓勵我，像一位患者是大腸癌末期，接受六、七次手術，化療八十八次，過程雖辛苦，但也已經度過了六、七年的歲月。

想想癌症有點恐怖，也不是太恐怖，我願如朝陽溫暖地灑落在病房每一



二〇一九年六月二十六日，邱淑姿讓南投縣漳和國小學童觀賞「精靈寶石」靜思劇場，並引導孩子說出心中的感想。（攝影／曾美慧）

個角落，帶給更多人信心和勇氣；手術後我體重只有四十五公斤，但踏踏實實投入志工行列，至今年（二〇二〇年）八年了，我的體重也向五十公斤挺進。

一般人認為環保議題相當嚴肅，其實有教聯會大愛引航教材五段式教學「體驗」、「講述故事」、「省思」、「靜思」及「生活實踐」，以多元方式引導，大提升孩子的學習意願；或是親子成長班「精靈寶石」¹¹的靜思劇場，每一集故事活潑有趣的點出愛與環保，小朋友滿喜歡的，接受度高。

此外，大愛新聞及《人間菩提》節目中上人的開示，都經常提到環保議

題，還有宗教處的「三六五大地圖丁」環保「25」群組，每天都有環保訊息新資料。我會善用科技，用手機做截圖，做成簡報教案，時時更新教材，引入時事。

再加上我在退休前就固定參與社區的環保例行工作，無論是一般資源回收分類、拆解錄音帶、塑膠袋分類或寶特瓶與瓶蓋的分類等，在我開始進行宣導時，就成為最佳的活教材，我會拍下照片做成教案跟同學分享。其實到環保站做分類，一天下來回收不到二十元，做環保意不在錢，而是維護一個清淨的地球。

講環保要身體力行，出門盡量搭公車，比較近的像到文心國小，從家裡

11. 佛典兒童劇「精靈寶石」內容講述兩個孩子為了守護藍色星球——「地球」，在樹精靈的鼓勵下，踏上尋找精靈寶石的奇幻旅程。旅途中，地、水、火、風精靈，被邪眼魔王蠱惑，撩起貪婪欲望，以致世界各地災難頻繁，地球即將被毀滅。森林裡精靈女王的一顆保護地球寶石，也被魔王打碎成八塊，散佈各地，女王只搶到一塊，其他七塊必須全部找回完整才能消滅魔王，拯救地球。資料來源：慈濟基金會E粉絲專頁<https://reelish.org>（二〇二〇年七月十二日檢索）。

走路十幾分鐘就到，當然盡量走路。我幾乎不曾參加國內、國外旅遊，因為不旅遊也可以節能減碳，這對很多人來講是很難做到。

教學相長 環保從小做起

向小朋友談到水資源，大陸環保小志工陳佳楠是很好的教材。他爸爸是慈濟志工，他四歲（二〇一一年）時罹患了「顱咽管瘤」，接受了多次手術，而無法正常上學。但在他十一歲一次術後昏迷清醒時，他告訴爸爸要一起做慈濟，要到社區做環保宣導，後來更發願要講四千多場。內容包含水源該如何節省，吃葷和茹素的差別等，這當中有非常多的數據要記，但對他都不是難事。他口條清晰熱情十足，童言童語很能吸引同儕的關注，珍惜水資源的概念也提升。

推廣環保，心靈環保也很重要，愛地球一定要愛自己，人人自愛，地球才平安。不愛自己，怎麼可能愛地球？我舉例以「永不放棄自己」的劉銘人



二〇二〇年臺中燈會后里森林園區慈濟展區，邱淑姿於二月二十日為臺中梧棲中正國小的學生介紹寶特瓶經過回收，可再製成展場陳列的鞋子、衣服、夾克、褲子等生活用品。（攝影／邱白豐）



生，鼓勵孩子、珍惜時間，不放棄對的事，世界將不一樣。

劉銘三歲發高燒後，就一輩子坐輪椅，卻樂觀幽默地說：「坐輪椅可以不用買鞋。」一般人想到的是坐輪椅有什麼好處？劉銘不去在意自己的缺點，透過努力走出殘障陰霾，成為廣播、電視的節目主持人。

有時候這樣舉例學童可能還是不懂，我會結合體驗實作引導孩子。給孩子一張空白的紙，上面點一個黑點，象徵缺點，孩子透過畫畫，將它變成一朵花、一雙眼睛、一個時鐘等等美麗的圖畫。這個意思就是說，不管是陳佳楠還是劉銘本身都有缺點，但他不在意缺點，發揮良能到處去分享鼓勵人。

推廣環保的課程，必須讓孩子喜歡，喜歡才願意生活實踐。比如我希望他們堅持做環保，除了劉銘故事外，也會用六分鐘的時間，請孩子將靜思語小卡片疊成一個金字塔，疊的過程卡片很容易垮下來，但孩子很努力地用十五張卡片疊到第三層，用二十六張卡片疊到第四層，甚至到了第五層。利用這樣的體驗引導孩子做事有耐心，堅持到底的精神，做環保也一樣。

大愛感恩科技回收寶特瓶，研發製成的衣服、毯子等，這些都是屬於創意環保，也可以藉此鼓勵孩子，不要放棄任何一絲的創意。

我也會請孩子發想：「一張A4的紙，剪一個洞後，如何讓紙張可以穿過身體，不會斷裂？」孩子們哇哇叫：「哪穿得過！」大部分是想不出來方

法，最後再給他們答案，會覺得很驚奇。其實方法很簡單就是一張紙對折後，左側剪一刀，右側再剪一刀，左右側對稱輪著剪，變成一張長條紙，就能穿過身體。

我遇到一個孩子反應非常好，他想出更簡易的方法完成。他將紙張採迴旋剪法後，再從中間剪一刀，就漂亮完成，很容易操作。甚至我以後都用他的方法來做教學。引導孩子創意，把不可能變成可能，如同單單一個人做環保，好像不大可能會改變地球，可是能集合大家的力量，至少可以減緩地球的暖化。

反饋知不足 改變宣導模式

從點滴回饋中，我看到了善的循環。有學校老師要小朋友減少廚餘量、有老師決心減低購買衣服的欲望，也有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，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。

小朋友也會開心跟我分享，現在出門都會帶環保杯、環保袋，媽媽也跟著改變外出會準備環保杯買咖啡喝；在家裡會請媽媽晚餐不用準備那麼多盤子，節約水資源。甚至有個阿嬤很煩惱來跟我說：「老師，我的孫女，上過你的課後要吃素、不吃肉，我擔心她營養不夠。」我向她說，有個小男孩小學一年級開始吃素，到大學時身高長到一百九十公分；另外出家的印順導師非常長壽，一百零一歲才過世，素食沒問題，醫師也說素食營養夠，人體容易吸收，要阿嬤不要煩惱。

臺中市慎齋小學一位老師，她的孩子聽完我的宣導，當天她正好要帶孩子去購物，看到孩子夢想已久的玩具，才伸手要拿，孩子竟然堅持叫媽媽不要買。事後，老師跟我分享，孩子就這麼一次力行環保，下回再看到竟然吵著要買。這件事給我一個啟示，推行環保要持續不斷而且是一而再，再而三，就如同上人對弟子開示，同樣的話一遍又一遍地講，不同的方式一次又一次



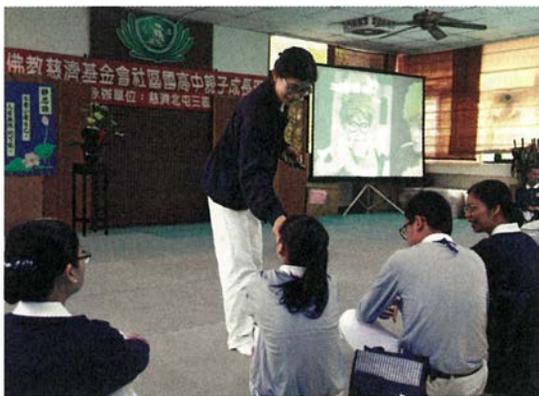
一次，講了五十幾年繼續講，一再提醒弟子，擔心弟子不明白，因為眾生剛強難調難伏。

同一個對象講一次，一定不夠的，所以我重質也重量，跟老師借班，利用學校的彈性課程和綜合活動課的時間，一學期兩堂課推廣環保，下個學期只要老師願意，我也是同樣持續推廣環保，等於一個班級一學年有四次，兩年就有八次。

當然課程會做設計與紀錄，採漸進式分享，讓每一次教案有不同的呈現。比如

二〇一七年六月二十八日，邱淑姿在臺中市慎齋國小「環保愛地球」活動中，與兩百八十多位孩子們進行有獎徵答，互動熱烈。這是她第八百四十五場宣導。（攝影／簡明安）

TZU CHI FOUNDATION



二〇一八年三月十八日，臺中市北屯區國高中親子成長班，邱淑姿提醒孩子珍愛自己，不碰毒品。（攝影／簡明安）

低年級「保護小水滴」省水體驗的趣味性遊戲，簡單易懂；中年級的剪紙，像上例的紙穿過身體；高年級心靈環保的分享會多一些。

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！」我問他怎麼想？孩子輕觸著我的手，天真地回：「就像想媽媽，一樣地想！」就笑著快步跑走。或是一句：「老師！我是你的小粉絲。」用崇拜的眼神看著我，問說：「老師你什麼時候要再來我們班上課？」也有靦腆地要求簽名，讓我覺得所有的辛苦都化為幸福。但是我最怕孩子問我一句話：

「老師你還記得我嗎？」我很難回答，因為上過課的孩子幾千位，不容易了記住。

當看著孩子離去的背影，心中會生起祝福：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。

願要大無數無量的一千場

小時候的心願：「長大後，絕不當老師。」沒想到還是走上教師這條路，癌後選擇退休，竟也沒停下教學，擔起環保講師推廣環保。

因為有信仰的堅持，環保宣導場次從一走到一百，就在快要完成一千場的前幾個月，也就是二〇一七年八月我到臺中慈院回診，醫生告訴我胃有發炎狀況需進一步檢驗。在等待報告的一個禮拜裡，一想到高齡八十五歲的父

母，心情還是焦慮難熬的，怎忍讓老人家憂心我的身體。上人曾說：「有願就有力。」我又許下「再一千場環保宣導」的願，想說多多推廣也是累積福報，也許有用。所幸檢驗結果只是一般腸胃炎，吃藥治療即可。

二〇一七年十二月十一日午後，在臺中市文心國小與二十多位小朋友分享，終於圓滿第一個「一千場環保宣導」，感恩老天爺的厚愛，讓我在四年內完成了。結束後再趕往臺中市四張犁國中，開始「再一千場」的承諾。其實我第一個一千場完成，要再從「一」開始，心中還是覺得不是那麼容易啊！但是得堅持，如常做志工，如常推廣環保。

二〇一八年七月十一日，我到花蓮慈濟醫院當醫院志工，德禪師父知道我講過一千場環保，鼓勵我：「一千場的願是給自己一個目標，但最終目標是不斷的推廣，無數無量的一千場。」我就覺得師父給我這個願很好，如同《法華經》的〈化城喻品〉一樣，設定一個具體的目標，朝目標去努力，到了目標，再繼續往前。如果當初設定一萬場的話，我大概不會想去做，因為



上圖／二〇一七年十二月十一日，邱淑姿在文心國小圓滿「一千場環保宣導」的願。（攝影／簡明安）

下圖／二〇二〇年春天 COVID-19 疫情嚴峻，邱淑姿進入校園，教孩子以感恩心與天地萬物相處，一起蔬食愛地球。（攝影／簡明安）



達不到，可是這個一千對我來說，是達得到的，一千場完成，再繼續下一個一千場。

「虛空有盡，我願無窮。」證嚴上人對陳佳楠的四千九百多場的環保宣導，也曾經提過無數無量，這輩子外，下輩子繼續努力，生生世世宣導；我



邱淑姿不只做環境教育推廣，也彎腰做環保。圖為二〇二〇年八月三日她在松竹環保站做資源分類。（攝影／簡明安）

也願意以這樣的願力繼續努力。

二〇二〇年二月，COVID-19來勢洶洶，全臺啟動防疫措施，為減低感染群聚，教育部宣布高中以下學校延後到二月二十五日開學¹²。幾乎所有的學校為了防疫安全，取消這學期我的環境教育推廣。

疫情與環保息息相關，環境教育推廣不能停止的，這件事讓我憂心，只能在臉書、LINE族群多分享蔬食與環保的訊息。幸好我原先任教的新興國小還是敞開校門讓我入班分享，大概校方想我是退休老師仍然是學校的一員，於是三月二十六日我在新興國小圓滿第二個一千場；這次的千場速度更快

了，大約花了兩年四個月的時間。另外崇德國中因為有慈濟人文社社團，也讓我進社團推廣環保，一個月一次。六月七日政府宣布解封後，才再進入文心國小、四張犁國小等宣導環保。

願為點亮世界的蠟燭

COVID-19不只影響入校園推廣的機會，平安環保站位在住宅區，也因為疫情關係暫停運作。但回收不能停，最後取得北屯另一處環保站——松竹環保站的協助，於三月五日起，將所有回收物送到那裡分類。因為車程約十五

12.教育部說明延後開學係指「延長寒假、縮短暑假」，依據「各級學校學生學年學期假期辦法」，寒假原為一月二十一日至二月十日，暑假原為七月一日至八月二十九日，依照中央流行疫情指揮中心今日決議，因應新型冠狀病毒（COVID-19）疫情，學校若按原定二月十一日開學，恐有群聚感染的疑慮，為維護師生健康，決定將一〇八學年度第二學期延後兩週於二月二十五日開學，基於一學年上課天數為二百天之規定，因此，該學期休業式延至七月十四日辦理，一〇九學年度暑假為七月十五日至八月二十九日。資料來源：教育部全球資訊網 <http://rise.isurba.gov.tw>（二〇二〇年七月十二日檢索）。

分鐘，環保志工年紀偏高，我會協助安排車子接送，也邀出老菩薩再來做環保，及慈濟的第二代年輕人參加。

剛開始宣導環保比較沒有自信，認為自己的力量很微小，可是上人鼓勵弟子「合抱之樹始於毫芒」，不要輕視任何毫芒，不要輕視點點滴滴的力量，給了我很大的勇氣。

我很感恩陳哲霖師兄，「慈濟環境教育師資培育」研習營，不管是在臺灣或是在大陸舉辦，都願意找我去分享；學員在課程結束時，發心立願推廣環保，看得我十分開心。不管是發願一百場、五百場或一千場，我想點滴累積，就多一分力量。

慈濟環保教育師資培育，從二〇一一年到二〇一九年已經舉辦十三期，培育出海內外的講師有一千二百一十五位。如果每一個人講一場，就有一千兩百多場，每一場三、四十人，聽眾就有三、四萬人；每位講師一千場分享，也有三、四千萬人獲益，力量驚人。



我除了到中小學向學生推廣環保之外，也有機會向學校教師、慈濟組隊功能團體、大專院校、監獄戒治所、老人關懷據點、大愛感恩科技公司、臺電、扶輪社、社區民眾分享環保。做我所說，說我所做，呼籲大家對環

保要共知、共識、共行，一起救地球，地球只有一個，唯有地球平安，人類才會平安。

臺中市松竹國小鄭淑兒老師在我的鼓勵下，從教聯會老師、慈濟委員培訓一路走過來，受證後也發現罹癌，她一樣參加

邱淑姿環保宣導的腳步也走出臺灣，前往中國大陸、泰國等國家地區推廣分享。圖為二〇一七年三月十一日她在福州與當地教師交流。（圖片／邱淑姿提供）

慈濟環保教育師資培育，並發願推廣環保。鄭淑兒充滿自信地說：「發願要大，然後就是朝著目標往前走；可能暫時沒有辦法勇猛精進，但是會朝一千場來邁進。」

聽著鄭淑兒的發願，我祝福她，就像我立願環保宣導千場再千場，是對自己最大的祝福。我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，分分秒秒播愛於眾生，這是始我終不變的方向。

TZU CHI FOUNDATION