



從休息 到休閒 到修行

陳汝雲

花蓮慈院醫療志工

文／魏旨凌、黃秋惠

身形嬌小，腳步輕快，無論是在莊嚴靜謐的靜思堂，或是人來人往的醫院，常能見到陳汝雲的身影，「我就是閒不下來啊！」陳汝雲笑得爽朗。做慈濟，愈做生命愈充實，也愈歡喜，總是在跟時間賽跑，轉眼，做慈濟就快三十年了……

醫療志工剛完訓 顧母親派上用場

一九四二年出生，陳汝雲十八足歲就開始教職生涯，擔任小學老師共三十七年；二十四歲時結婚，二十五歲開始當

媽，還生了四個孩子，不難想像生活的忙碌。「記得是在一九八五年，我們學校幾個老師開始每個月集資善款，透過郵局劃撥給慈濟功德會。後來同事間接認識了慈濟委員編號六號李時師姑的女兒黃麗蓉，後來就由麗蓉師姊來收善款。」陳汝雲說，那幾年每天中午收聽漢聲廣播臺的「慈濟世界」，對於證嚴法師和慈濟有一定的認識，只是每天在工作與家庭間打轉，做志工的想法就只能留在心裡。

繳了五年的善款，一九九〇年二月的某一天，經過學校的布告欄，陳汝雲

看到慈濟醫院和家扶中心招募志工的訊息，她當下就決定去這兩個機構報名。隔天就去慈濟醫院上課，不久又到家扶中心上課。

陳汝雲記得很清楚，「是二月十九日，我開始上醫療志工的訓練課程，教我們怎麼保護自己，怎麼使用輪椅、如何移動病人、對家屬要保持微笑……」結訓之後，養母腦部開刀住院，正好學以致用。母親狀況穩定後，陳汝雲開始每個星期日上午到慈濟醫院，穿上志工背心坐在大廳服務臺值班。

期待每週日上午 有趣的醫療志工體驗

星期日不是都沒門診嗎？怎麼會需要志工值班呢？陳汝雲說：「雖然沒有門

診，但探病的人不少，帶家屬到病房，或只是告知洗手間的位置，小忙一樁，覺得很溫馨。」

「沒事的時候，我就和有『志工老兵』稱號的顏惠美師姊坐在服務臺『唱歌拉曲』（臺語），或者到出院後的患者家訪視，到天主教家庭去唱〈哈利路亞〉，陪著基督教徒禱告……」如果有人來參觀醫院，汝雲也跟著參觀者一起聽顏師姊導覽，「我很認真聽、認真記，到後來，不但可以轉述『佛陀問病圖』的意義，當年各病房不同顏色的意涵也都能清楚解說。」

從第一次到醫院當志工，陳汝雲的心得就是「很有意思」！所以她少有缺席，體會病苦原來這麼苦！



陳汝雲（前）從醫療志工開始，陸續投入慈濟四大志業，圖為於竹軒為參觀的民眾導覽解說慈濟。圖／陳汝雲提供

從醫療到慈善到教育 從休息到休閒到修行

那時慈濟醫院啟業沒幾年，上人常到醫院走動，而且全臺慈誠委員聯誼也在醫院大廳舉辦，當月壽星一一上前接受上人的祝福，臺下齊聲唱〈無量壽福〉，汝雲說：「我感覺這是最盛大的慶生會。只是後來為了安全考量，九二一之後不再舉辦了。」

「我對上人開示的印象最深刻的就是一九九九年九月二十日下午，上人談及大小三災，舉例八一七土耳其發生地震，我們不是不可能，以最大祝福土耳其為募心募款。當夜一點四十七分震醒了大家的愛心。」因為當醫療志工，常

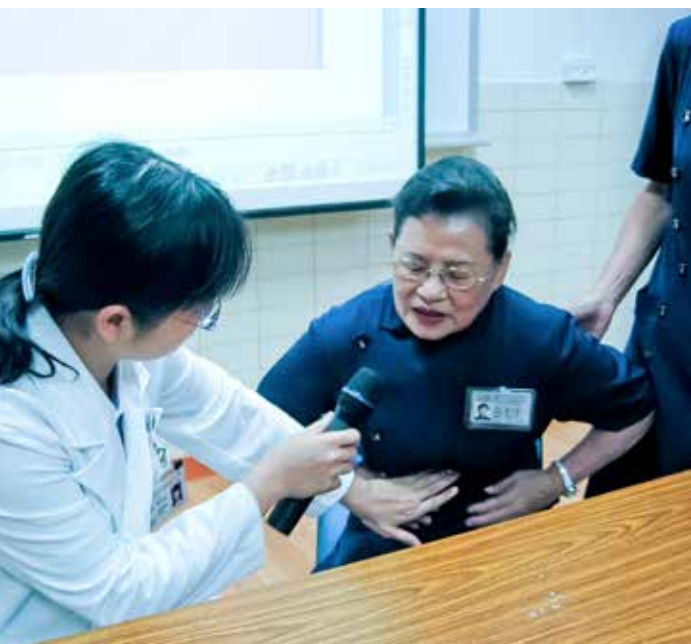
常近距離見到上人，聆聽上人開示，對於人生的見解更加清晰，也開始理解佛法。

「那個年頭當小學老師真的累，所以每個星期六上午上半天課，一放學，我心裡想的就是『下午要休息，週日要睡到自然醒，看小說、口含糖果、聽音樂，多愜意啊！』」汝雲說：「我是很會過這種日子的，結果有一天聽『慈濟世界』，聽到上人說，換一個時間、地點、工作內容，就是『休息』。真的嗎？我要試試看。」於是她開始週日上午來當志工，證實果然如此。

「後來又加上『休閒』，再加上『修行』。」陳汝雲說：「我已經定調這樣的作息模式，雖然也是睡到自然醒，卻



圖為二〇一一年十一月二十六日於花蓮新芽獎學金頒獎典禮上，陳汝雲（前右二）陪伴受獎學生張湘茹（後）、張羽軍（坐輪椅者）姊弟上臺分享。攝影／許榮輝



二〇〇六年，當標準化病人志工，陳汝雲仔細揣摩病徵，給醫學生最好的臨床情境測試。攝影／程玟娟

至少提早四小時，也印證『三日早增一工』（俗語，早起三天多一天時間）。」退休後，汝雲更是無縫接軌，不會無所事事。

陳汝雲於一九九二年受證慈濟委員，志工生涯從醫療入門，走向慈善訪視，加入教聯會（慈濟教師聯誼會），四大志業八大法印都有她付出的身影。「進了慈濟以後，看到很多天底下的苦，真是難以想像。」汝雲也談及參與慈濟骨髓幹細胞中心的驗血宣導，走遍了花蓮各機關、學校、軍營、公司行號，當然自己一開始也捐出十西西血建檔，可惜一直到法定年齡上限仍未配對成功，她說：「有救人之心，卻無救人機會，難免遺憾。」

陳汝雲也感謝在慈濟認識了很多「善知識」，讓她一直有好因好緣，也因此沒錯過了花蓮慈院的「標準化病人志工」。

「標準化病人」是慈濟醫院首創完全由志工擔任，藉由訓練模擬病人的狀態與醫學院學生互動，在揣摩的過程中，必須深入了解疾病的特徵、情緒、痛苦指數，扮演病人，讓醫學生能學習真實臨床情境。

花蓮慈院高聖博醫師一開辦「標準化病人志工」課程時，魏伊屏師姊發現沒有陳汝雲的名字，就趕快提醒她去報名參加。陳汝雲感恩的說：「很幸運喔，演的那些病我都沒有，所以要去揣摩，就會體會到病苦。」即使已超齡，汝雲還是繼續去上教育課程，因為精進無上限。

虎媽變柔貓 嚴師受敬重

「我可是虎媽！」生了四個孩子的陳汝雲，外表看似柔弱，講起話來鏗鏘有力。她說：「我不喜歡打掃，所以平日就要保持，不能太髒太亂，把家務事降到最低程度。」

「根本不用生涯規畫，右手領薪水，左手已經分配好在珠心算、書法、作文、繪畫、鋼琴、小提琴中。」汝雲和先生對孩子用心栽培，她說：「多方涉略，才能知道他們的興趣所在。」但接著打趣道：「這麼費心，也沒培養出一個天才！」倒是到了可以交異性朋友談戀愛的年齡，她也化身孩子的親密好友，虎媽變成溫柔貓咪了。如今孩子們

長大，也各自成家立業，對她來說，於願足矣。

回憶過去的教職生涯，陳汝雲笑說：「我們那個年代啊，老師跟家長很有默契，我會告訴家長他的孩子的優點。如果哪個孩子有狀況，除了各別輔導，我都會親自打電話給家長。」「即便是處罰了小孩，我也會直接告訴家長，例如：『下手有些重，你看一下孩子有沒有怎麼樣，就不要再處罰他了。』」家長不是感謝再三，就是下回帶了一枝竹箴來請老師處置。陳汝雲認真、直爽又乾脆的性格，贏得家長的愛戴。

四十九天定終身 夫妻尊重互補

汝雲與弟弟前後被過繼給家境清寒又無子嗣的舅舅，汝雲說：「養父母窮，還是讓我讀書，已經很難能可貴了。」可是，汝雲覺得跟生養兩邊的父母都不親，雖然都是親人。她也提及自己決定婚姻的過程，讓我們聽著覺得很「霹靂」。

「我不想待在這要招贅女婿的家庭做『三明治』，不惜兵變，嫁給鄰居介紹的公務員，怎麼知道他是公務員？因為我發現他口袋裡有一張公保卡，四十九天定終身。」

先生最注重讀書，對自己的孩子如此，對友人寄戶籍寄讀的姪甥也不拒，甚至鼓勵太太進修。在那個大半夜人人瘋少棒的年代，汝雲卻在師專奮鬥了四個暑假，過不久，一九八〇左右，她說：「我又在花蓮師院吹四個暑假的冷氣，



二〇〇九年，花蓮「歡喜·感恩·七月吉祥」祈福會上，陳汝雲師姊宣導七月不迷信、不燒金紙，省下普度的錢幫助需要的人。攝影／徐政裕



二〇一一年教聯會老師到四川什邡市帶領方亭慈濟中學學生一起關懷老人，陳汝雲為鄒爺爺按摩肩膀。攝影／陳慧琦

感謝先生在我進修師專、師院的期間，父兼母職，也真為難他了。唉！倏忽已超過了半世紀……。」

自身擔荷長照 體會長照辛苦與重要

而在中年時期就開始照顧生病的養父母的經驗，加上當醫療志工看到許多照顧者的長期照顧壓力，陳汝雲完全能體認長期照護的重要性。

一九八六年，也就是慈濟醫院啟業那一年，養父輕微中風，後來二次中風，接著養母也病倒，由於要同時照料兩位臥床的老人家，所以她和弟弟決定將養父送往養護中心由專人照料，養父在

一九九八年往生。養母則由她、弟弟和兩個侄子照顧，直到二〇一〇年養母往生時，身上都沒有褥瘡。汝雲說：「我們是學會了管灌餵食才敢自己照顧母親，也會詳細記錄體溫、食量、便量、顏色、氣味等等，幸好後來有居家服務員協助沐浴清潔工作，醫護人員管控她的身體狀況，母親的體重從三十二公斤增加到三十六公斤，醫護都誇我們很棒。」汝雲說，他們是四個家人照顧一個人，算是輕鬆的了。

回憶同時照顧父母的那幾年，陳汝雲不禁搖頭嘆息：「真的好累！冬天時，我白天上班，中午午休先回家幫養母洗澡，夏天的話，就黃昏放學後再幫她



圖為二〇〇〇年陳汝雲師姊協助護送隨。



除了醫療志工，陳汝雲主要在花蓮靜思堂擔任導覽，讓來自世界各地的民眾認識慈濟。攝影／柏傳琦

洗，然後繞去養護中心看養父再回家，整天忙得像棒球選手跑四壘似的團團轉。」

但投入志工活動後，轉移了注意力，她說：「我生病了也不請假，因為做志工可以分散注意力，讓病更快好。而且，做志工像是為自己開了另一扇窗，呼吸新鮮空氣、充充電，讓自己更有力量去跑四壘，以及處理周遭繁雜的事務。」後來，她也更看得懂與生、養父母母親之間的因緣和合，不再讓心像年輕時那般糾結了。

慈濟是安穩樂處

原本心直口快的陳汝雲，在加入慈濟這個大家庭之後，有了很大的改變；例如不再計較一些人我是非，連原本要跟先生算清薪水的帳也作罷；教書時為趕進度導致說話又急又快的毛病，在林慧美師姊為她錄下的錄音帶可以證明，改善了很多，說話也變慢了。陳汝雲認為，剛開始加入志工，只是因為想填補所謂的空窗期、空巢期、更年期、老年期，期待自己做一個可愛的老女人，

陳汝雲的慈濟心語

早期在醫院當志工，見識到慈濟力行「移風易俗」的重大意義。例如農曆過年時節，本是在家團聚的時刻，平日都避諱到醫院了，何況大年初一。但大年初一時，一車車的會眾來參觀醫院，聽著顏師姊說：「恭喜新年好！大家都是醫院的『頭家』，關心患者，和他們結一分好緣，祝福大家平安吉祥……」而我也開始有機會實際為會眾導覽一圈，為移風易俗盡一分力！現在我們家也不翻農民曆，因為「日日是好日，時時是好時」。

我提醒已成家的孩子們要「克勤克儉」，不要找我帶孫子，所以我是「什麼都沒有，時間最多」。我不逛街、不購物，不串門子，同學、同事們問我怎麼做到的，我的答案是「我從來不製造自己是很重要的人」，「慈濟」是我的依止處，安穩樂處，所以不快樂也難。



陳汝雲說，做慈濟愈做愈歡喜。圖攝於二〇一六年三月慈濟五十周年。攝影／許榮輝

如今，做志工服務已經成為她心靈的寄託，唯有服務人群才是生命有價值的人生。

心轉境轉 笑看人生

已至耄耋之年，陳汝雲的步調不曾停歇，小時候邊放牛邊在牛背上讀書、成年後賺錢養家照顧父母，年長後仍發揮所長，以所學回饋社會，退休前生活節奏明快而緊湊，退休後把重心放在志工服務上，反而比過去更充實更忙碌了。汝雲說：「忙而不茫，福氣啦！」

自嘲是「過動老人」的她，每週兩天在靜思堂導覽，一天在慈濟中小學協助德普師父上花道課（放假例外）；又為了「治治」自己愛講話的毛病，她每週五到藥局幫忙拆箱分裝，因為在那兒大家都很忙碌，沒有人跟自己聊天，可以讓自己「沉澱」一下，至於週末則有訪視、會議、共修、關懷照顧戶等很多事情要忙，根本閒不下來。

「人生，有什麼不開心的呢？」陳汝雲說，很多時候，煩惱都是自己找來的，轉個念，心境就會不一樣。淡淡一抹淺笑之中，蘊藏著陳汝雲的人生哲學。🕊