



# 退休後的 富足 生活

## 劉真賢

關山慈院醫療志工

文、攝影／陳慧芳

清晨四點，天色未亮，寂靜的市區街道伴隨幾分涼意，許多人還在酣睡之際，劉真賢前往關山慈濟醫院的半日志工行，就已經展開。

離開床鋪，打開大愛電視臺聽證嚴上人的《靜思晨語》，是劉真賢每天早上必修的課程。時間一到，換上白衫西裝褲，機車一騎就撲撲前往臺東市火車站。「現在眼睛不好，看不太清楚，但是沒有關係啦！慢慢騎就好了。」將近二十分鐘抵達火車站，停好機車，進火車站搭上六點五十分的火車，七點廿五分抵達關山車站。提著包包走出月臺，必須加快腳步才來得及搭上七點半的公

車前往關山慈濟醫院。這樣充實又忙碌的生活，數十年如一日，不曾因為寒風冽雨怠懈過。

一九九五年從臺灣鐵路局退休的劉真賢剛滿六十歲，在同事謝善久的介紹下於一九九九年接觸慈濟。起初只是到環保站幫忙分類及隨車資源回收，後來被引薦到醫院當志工，劉真賢愈做愈歡喜，加上認同證嚴上人慈悲為懷、濟世救人的理念，很快地就在二〇〇〇年受證慈誠，法號「本冠」。

「早期慈濟分北、中、南、東四大區，我當過東區的綜合隊長，之後志工人數愈來愈多，細分為三個組隊，我又接了

其中兩個組隊的小隊長位置，大概在二〇一一年的時候退下來。經驗有了就好，應該讓給年輕人去發揮。」卸下公務人員身分，劉真賢的退休生活非常的富足踏實。

### 退休生活富足踏實 環保醫療兩頭忙

從臺東市長沙街一處簡單克難的環保站開始做起，劉真賢除了參與回收分類，也會跟著當時在臺電上班的楊德財或縣政府服務的游健宏利用公餘的時間，負責隨車回收的工作。「那個年代的（回收車）設備不好，紙板不好固定，所以兩位師兄都得刻意開很慢，但還是常常在半路就掉下來，下車在路邊撿紙板是家常便飯的事。」回想加入環保志工初期，坐在三點七噸的貨車上，來回

一百多公里，一路上搖搖晃晃，穿梭在成功及大武沿海一帶四處載回收紙箱，劉師兄坦言是很辛苦的，但是大家仍將環保志業當作自家事業在做，為了讓這些辛苦收回來的紙箱能賣到最好的價錢，志工們整理過後會再親自載到永豐餘紙廠變賣。雖然當時人力不足，設備環境條件也不佳，不過大家還是做得很歡喜。



在關山慈院常見到劉真賢師兄付出的身影，也常給予憂心的病人一股安定的力量。



除了到醫院當志工，劉真賢與太太賴碧雲的生活重心是環保站，覺得把環保回收做好，比出去玩更有成就感。



不料，二〇〇二年中甸，當時提供環保站場地的業者，無預警要求支付二十七萬龐大金額，否則場地不能再繼續使用，環保站收入不及支付，只能無奈遷出。劉真賢傷透腦筋，每天都在為了環保站何去何從操心。幸好，隔年上人行腳到臺東時，敲定了環保站的地點，也讓劉師兄安了心。「我們很感恩上人有智慧有遠見，以志工安全、人車調度及活動舉辦為考量，將環保站設立在臺東靜思堂旁邊，讓志工能夠因為距離相近，在工作分配上照應彼此。也因為這樣，之後的環保志工愈來愈多，也有很多社區志工都加入了。」

不怕做不好，只怕自己做得不夠多。除了環保站的工作，劉真賢還會北上做醫療志工，每個月空出一週的時間前往花蓮慈濟醫院當梯次志工，持續了十餘年，跑遍急診、門診、病房各單位，或者站在醫院大門疏散車流、引導就醫，一站就要好幾個小時。而且當二〇〇〇年關山慈院啟業後，劉師兄開始兩邊跑，維持每個月到花蓮一週，然後每週到關山一、兩天，且會特別選在病人比較多的心臟科門診時間值班。

### 爬樓梯當復健 享受服務人群的快樂

關山鎮年輕人口外流，當地志工多數是衰老的長輩，劉真賢認為自己還算年輕力壯，主動跳出來承擔送病歷的工作，診間從地下室一樓到五樓，小醫院的電梯就那麼一臺，只要病歷不多，師

兄能爬樓梯就盡量不影響他人搭乘。「你的年紀現在也大了，膝蓋也不太好了，怎麼不讓年輕志工『跑腿』就好？」師兄卻說：「沒關係啦！當作在復健就好了。」

臺東區志工吳福樹與劉真賢固定每週四前來關山慈院當醫療志工，兩人因而熟識。吳師兄說：「劉真賢做事很主動，個性不太與人計較，在團隊中配合度也很高。」總務股同仁張寓鈴也說：「以前在醫事股的時候，師伯除了到診間收送病歷之外，也會趁空檔幫忙我們歸病歷；看大家忙不過來，還很謙虛地問『如果不嫌棄我的字醜，可以讓我幫忙寫初診病歷嗎？』，在推動電子病歷初期，師伯還很擔心以後醫院就不需要他們了！」

轉眼間，（二〇一九年）劉真賢八十四歲了，時光的年輪在粗糙的雙手刻上一道道的紋，但絲毫不影響他俐落的手腳。穿上志工背心，一雙忙碌的手沒有停過，拿著一塊布，走到每個樓層就開始東擦西抹，細心地將飲水機旁供民眾使用的玻璃杯，通通端到洗手檯清洗過一遍，而且每個星期一定要提早到，因為他說：「有些民眾會比較早來，我早一點到就可以先把血壓計擦乾淨，也順便把一些開關打開，這樣就可以服務到他們。」

聊起慈濟事，劉真賢津津樂道。「我還有幫忙蓋過大愛屋，九二一地震的援建工程，一次要去一個星期，我去了三次。印象比較深刻的是有一年內湖大水

災，交通都斷了，我們幾位志工自費搭飛機過去支援，到了現場看到水淹到膝蓋，很多住家的情況都不樂觀，我們幫忙清理了快一個星期。」雖然年分早已經記不得了，但是枝微末節都記得很清楚。劉師兄露出一顆顆金屬假牙，臉上堆滿笑容。

話才說完，服務臺電話響起，劉真賢快步接起電話，隨即走入急診室，詢問醫護人員有位病人需要幫忙。「我們先推你去照X光，有家人陪你一起來嗎？」安撫了身體不適的老爺爺幾句，接著協助放射師將患者調整到最適當的角度位置，就靜靜地站在放射室門口等待。「來這裡不會累啦！感覺很幸福，醫院沒有嫌棄我們，還讓我們在這裡做事，很感恩！」隨著電子病歷普及，劉真賢的工作量雖然不比從前，但仍維持每週一或二天來關山當志工的習慣。站在大廳，有時幫病人量血壓，或者推推病床，引導就診等等。在跑腿當中，他享受的是服務人群的快樂。

### 有苦，才知道幸福的可貴

出生於雲林的富裕家庭，劉真賢有兩個哥哥一個妹妹，卻是一路苦過來的孩子。在他三歲時，母親因病而逝，父親以沉迷賭博轉移對母親的思念。輸光家產後，父親又因為富家少爺當習慣了，拉不下臉做苦工，就這樣意志消沉了好幾年。

劉真賢由阿嬤照顧拉拔長大，童年的回憶就是跟著哥哥一起顧牛和務農。

因為生活困頓的關係，小學畢業後即踏入社會工作，以苦幹實幹的幫傭工作養活自己。直至十七歲那一年（一九五二年），在臺東鐵路局擔任站長的三叔引薦他到臺鐵上班。於是，他離開了故鄉雲林，獨自到臺東從事臺鐵的行政工作。

善良正直的劉真賢受到許多長輩疼愛，有幾位同事都想把姪女或女兒介紹給他；太太賴碧雲，就是透過同事介紹的。劉真賢笑說：「我家師姊的家人看中我，我說我沒有什麼錢，而且還有父親跟阿嬤要養，又還沒有當兵，但是她的家人就說沒關係。」問起與太太的交往過程，師兄露出靦腆笑容，解釋那個年代通訊不方便，加上太太住在富里，分隔兩地。兩個人就在長輩的催促下，挑了一天好日子，趕在當兵前（一九五六年）結婚。

「以前那個年代的公務人員不用經過考試，但是很苦喔！薪水很低，只有一百多塊和一些米而已。」婚後，劉真賢多了一分責任，他為了貼補家用，假日只要有空就會去海邊撿木頭來賣。日子久了，他認為再這樣辛苦下去也存不了錢，便與太太商量做起小生意，讓太太到客運站前擺攤賣零食茶水，自己下班後再去幫忙，夫妻倆為了搶到搭乘夜班車的阿兵哥客源，有好一段日子都是紙板一鋪就直接在攤位上小盹。提起吃苦的那段過去，劉真賢淡淡描述簡單帶過，因為他認為「有苦，才知道幸福的可貴」。



劉真賢帶著視障的環保志工吳清利認識關山慈院環境。

## 能走能動 痛快痛快

跟著師兄來到位於四維路上的臺東環保教育站，偌大的空間，安靜的只有工業風扇轉動，以及寶特瓶、鐵鋁罐鏗鏘的擠壓聲響。只見環保菩薩一個蘿蔔一個坑，靜靜處理堆積如山的回收物品。劉真賢埋首其中，將手中尼龍粗繩剪成條狀，接著慢工出細活纏繞在黑色塑膠籃上。原來，這些用來裝回收物的籃子，在拖行的過程中造成磨損，為了珍惜物命，師兄的工作就是將它們一一修補好，再重新利用。

炎熱的天氣，瓶罐中散發出難聞的氣味，每位志工菩薩卻樂在其中，一點

也沒有不耐煩地轉開瓶蓋，將未喝完的飲料茶水倒出來，再一一做分類。詢問劉師兄「人生辛苦了大半輩子，為何一直窩在環保站，不帶太太到處走走玩玩？」他卻說：「環保站東西那麼多，不做也不行。趕快把這些寶特瓶整理乾淨，心裡覺得踏實，也覺得很有成就感，這樣就夠了，出去玩放心不下啦！」

從不將功勞往自己身上攬的劉真賢，很快地就將話題轉開，開始逐一介紹在座的環保志工。「吳清利師兄七十多歲了，眼睛幾乎看不到，每天還是花半小時慢慢走到環保站。像那位師姊雖然中風，手跟腳都不方便，也都準時來這裡報到。還有這個師兄是慈濟的照顧戶，



現年八十多歲的劉真賢師兄，在關山慈院把握做事的機會，樂於為更多人服務。

他的左腳截肢也照樣來這裡幫忙。」當然，還有數十年來，默默支持丈夫築起一個家的賴碧雲師姊，也是環保站的「常客」之一。

熱愛環保工作的劉真賢，曾在往返環保站的途中，經歷兩次車禍。開刀過後，劉真賢將療養這回事拋在腦後，出院沒多久，很快地又回到志工崗位。「走路來雖然還是會痛，但是痛快嘛！痛的時候，心裡就很快樂！」師兄是這樣解讀「痛快」兩個字的。因為對他而言，只要還能走還能動，就不會讓自己白白損失掉這些日日重覆的快樂。

### 幸運遇到慈濟 為公益量力付出

「遇到這種環境就要好好珍惜，很幸運遇到慈濟。」上人的法，不僅將劉真賢的心緊緊繫在這塊土地，也磨去了直來直往的個性。師兄說：「年輕的時候血氣方剛，遇到不公不義的事情，一定立刻跳出來講理。」例如曾在花蓮慈院疏散車流時，遇到一位從計程車走下來的視障病人，自己便親自帶病人至看診位置，數十分鐘回到大門撞見一位自稱高知識分子的人，因為不遵守規範與警衛吵架，為了小小的停車糾紛揚言要告警衛，師兄立即就跳出來與對方講

理……事後想想，「上人常教我們不要太計較、凡事要忍耐。好的就吸收，不好的就參考。自己也有不對的地方，應該要心平氣和，解決事情。」如今，劉真賢將上人的話通通牢記在心，並且落實在生活日常裡，也讓「沒關係啦！」不知不覺成為了他的口頭禪。

「以前在花蓮當志工到病房關懷，有一位榮民老兵沒有人照顧看起來很孤單，後來才知道他獨居沒有家人，心情一直很鬱悶。我待在他旁邊聊很久，走出病房的時候，他特別向我說：『謝謝你，來這裡陪我聊天。』」「還有一次應該是貴賓來醫院參訪，其中一位問我幾歲了啊？我跟他說我七十多歲了喔！他就對我豎起大拇指，讓我感覺到說能夠在慈濟這個大家庭服務，是很榮幸的一件事。」劉真賢說起到醫院做志工的經驗，沒有辛苦，只有收穫與幸福感。

其實早在忙於慈濟事之前，劉真賢就是鄰居的好厝邊，他從二十六歲即開始當鄰長，一當就是五十八年，直到現在。鄰長的工作就是幫里長分擔工作，例如發傳單、滅鼠藥發放，挨家挨戶傳達社區活動訊息等，酬勞則是每日一份十元的免費報紙。「雜事這麼多又沒有收入，為什麼要做這麼多年？」師兄還是老話一句「沒關係啦！公益的事情，量力而為，有在動的話，感覺比較輕安自在。」

回首來時路，劉真賢曾獲選為關山慈院的優良志工，花蓮慈院也曾頒發過好幾張志工感謝狀。二〇一一年一月圓滿慈濟榮董，二〇一四年接受臺東市公所

資深鄰長表揚，二〇一八年更榮獲臺東縣敬老楷模獎。看著一張張有金有銀的獎狀獎牌，劉真賢欣慰地說：「有這樣的榮耀，我覺得很光榮，一生難忘。」放慢了生活的腳步，如今雖然沒有辦法再像年輕時期一樣四處東奔西跑，但是只要在體力範圍內，不管是社區還是醫院的活動，仍會看到劉真賢的志工身影。他也為八十四歲的自己許下心願——「希望手腳能夠動，讓我可以繼續為社會公益來付出。」🌱



劉真賢師兄說「痛快」，感覺到走動的痛，感受到付出的快樂，要活就要動，爬樓梯就當復健。