

安宁疗护志愿者： 让生命归程有尊严有温度



志愿者为患者剪指甲。

直面死亡，对于很多人来说，是生命中难以承受的挑战。

有这么一群人，他们选择与生死直接对话。他们带着满满的爱陪伴临终患者，帮助患者实现人世最后的心愿，让每一个患者有尊严、无遗憾地走向生命的终点。他们，就是安宁疗护志愿者。他们犹如一束微光，为每一个临终患者照亮了“归途”，让生命最后时光充满温情。

生老病死是人生必经的历程。随着现代医学的发展、人口老龄化和经济条件的改变，安宁疗护服务已成为全社会关注的重要民生话题。截至今年10月底，宁波已有94家医疗机构开展安宁疗护服务，帮助临终患者减轻痛苦，保证生命质量，实现生命尊严。越来越多的爱心人士开始加入安宁疗护志愿者队伍。

对终末期患者和家属而言，安宁疗护志愿者可以提供哪些帮助？在提供安宁疗护服务的过程中，他们有着什么样的心路历程？宁波安宁疗护志愿服务的开展又遇到哪些难点？记者对此进行了深入采访。

记者 陈敏 通讯员 邱馥琛 文/摄

A 10年了，我只想给予他们温暖

“董阿姨，我来了，给您带了点橘子。最近怎么样？”11月10日，周日，海曙区白云庄社区，“北斗心灵生命关怀服务中心”志愿者领队王草和两名伙伴一起，敲开了董大妈的家门。见到王草熟悉的笑容，董大妈忍不住拉住了她的手，眼睛也一下子亮了起来。

董大妈是独居老人，因四肢肌肉萎缩，行动不便，生病以来更是情绪低落。

端把椅子坐到床边，拉着董大妈的手，王草跟老人聊起了家长里短，从近期的肉菜价格到正在追的电视剧，从天气渐冷需及时添衣到做菜时少放盐……慢慢地，老人脸上绽开了笑容。聊了一会儿之后，王草和伙伴们挽起袖子，帮忙将老人家中的床铺、衣柜及客厅收拾得干净整洁。注视着他们忙碌的身影，老人的眼睛湿湿的。

从事安宁疗护志愿服务10年，像董大妈这样的患者，王草服务了不少于20人。

王草是宁波市第二医院的一名护士。成为安宁疗护志愿者，王草有点心血来潮。那天刚好休息，她突然起意要去当志愿者，“闲着也是闲着，不如做点好事帮助别人。”说干就干，那天，王草拉着丈夫刘永明一起加入了安宁疗护志愿者团队。

她的第一个服务对象，是医院里的一名癌症患者。虽然多年的护理经历已经令王草“看惯”了生死，但她从未“看轻”这件事。“太多人在痛苦和孤单中离开这个世界。我们想做的，就是在接近终点的这段路途上，给予他们温暖。”王草说，“我们的服务对象除了临终的重病者，还有失独家庭、残障者，以及街道社区对接的其他需要关怀照顾的人群。”

加入“北斗心灵生命关怀服务中心”10年来，王草见证了这支团队从20余人壮大至130多人，成员身份从退休老人、接近退休的中年人拓宽到大学生、年轻上班族。每次开展上门服务，王草都会收集整理伙伴们认真写下的服务对象信息、服务过程感受等，“攒了好几个柜子”。

在宁波，像王草这样的安宁疗护志愿者越来越多，他们和医护人员一起，帮助陷入阴霾的临终患者和家属抚平忧愁，成为他们的情绪支撑。他们还努力帮助患者完成最后的心愿，助他们此生无憾地踏上“归途”。

安宁疗护志愿者的付出受到了社会关注，更是赢得了患者和家属的感恩。采访中，志愿者小陈告诉记者，她曾经有好长一段时间陪伴一名肺癌患者，为开解患者，她和其他志愿者一起陪患者过端午节、去公园散步……几个月后的一天凌晨，小陈收到了患者儿子给她发来的一条短信：“你的叔叔已经于凌晨离开了人世，感谢你在他生病期间给予他的爱心陪伴。”

B 他们教会我理解生命，珍惜所拥有的一切

“一开始，我以为是我们用爱去帮助这个特殊的群体，然而真正接触后才发现，是他们教会了我理解生命，珍惜自己所拥有的一切。”宁波市中医院团委书记、安宁疗护志愿者陈君艳道出了伙伴们的共同心声。采访中，志愿者们说，在给患者提供帮助的同时，自己的收获更多。

宁波卫生职业技术学院护理学院副院长陈双琴从2017年开始从事安宁疗护志愿服务，是宁波市第一位安宁疗护专科护士，她不但是学院《安宁疗护》这门课程的主讲老师，还是学院安宁疗护志愿服务队的指导老师。

7年来，陈双琴无数次走进病房，为一名又一名临终患者送上关爱和陪伴，陪着他们走过人生的最后一段旅程。每一次目睹患者接近死亡，对她来说都是心灵的冲击。

在陈双琴的记忆深处，有一位老奶奶。老人是一名肺癌患者，骨瘦如柴的身体，毫无光泽的皮肤，一切都在预示着老人已走到生命的尽头。那天，陈双琴第一次来到老人病床前，握住那干枯般的手，轻轻地抚摸着。老人慢慢睁开眼，露出一个微笑，“辛苦你，闺女！”

得知老人时常呼吸急促，很难入睡，陈双琴之后每次进病房都会带上精油，为老人做身体按摩。平静下来的老人，会拉着陈双琴的手，回忆自己年轻时候的事情，而陈双琴就在床边静静地倾听……“婆婆最喜欢你了，每次你来了，她的心境就会平和。”老人的护工告诉她。

虽然知道老人随时可能离去，但是那天，当陈双琴又一次来到病房，看到空如也的病床时，一阵难以言说的凄凉感瞬间将她包围。“一个生命消失了，就永远不会再回来了！”那一刻，她真真切切地意识到，生命是如此珍贵。

陈双琴告诉记者，她是个工作狂，从来都是将工作放在第一位，可就是那天，她对自己说，要好好地、健康地活着，她还有父母、丈夫、儿子……

陈双琴将自己的这个转变称为“死亡唤醒生命”。记者采访了多名安宁疗护志愿者，他们和陈双琴一样，经历了“死亡唤醒生命”的时刻。

陈双琴曾牵头对18名安宁疗护志愿者开展了一次深入调查，发现大多数志愿者参与安宁疗护服务的最初动机，是想通过帮助他人来完成自我救赎——有的是为了克服个人困难，有的是为了寻找归属感，有的是想弥补曾经的遗憾。尽管最初的动机各不相同，但通过参与安宁疗护志愿服务，他们的责任感被唤醒了，得到了新的自我认知，以及对生活的新看法。

“志愿者能填补专业人员和家庭照顾者的不足，是安宁疗护事业的关键贡献者，在多学科团队中也能起到举足轻重的作用。”陈双琴十分肯定志愿者的重要性。

C 引导民众正确看待死亡、珍爱生命

随着人们慢慢开始接受安宁疗护，安宁疗护志愿者这一群体的重要性也被越来越多的人认识到。

从采访看，宁波已经有了多支安宁疗护志愿者队伍。

宁波卫生职业技术学院有一支“爱心天使生命关怀志愿服务队”，参与者是该校师生。这支服务队从2007年成立以来，累计提供安宁疗护志愿服务2700余次，影响万余人。

“北斗心灵生命关怀服务中心”成立于2014年，目前有志愿者130余人，已服务400余名临终患者，主要提供居家安宁疗护。

宁波市慈善总会“如宁所愿义工大队”，致力于临终关怀和生命教育，是一个由4所高校、6个社会组织及7家医疗机构跨界融合的志愿服务联盟。目前已有140多名志愿者，开展了1000多场临终关怀活动，守护了315名患者。

但记者在采访中了解到，我市要进一步发展安宁疗护志愿服务，面临的困难还不少。

宁波市安宁疗护指导中心主任周红娣分析认为，发展安宁疗护志愿服务主要面临四大困难。

管理制度不完善。目前我国已经颁布了推进志愿服务相关政策，但并非针对安宁疗护志愿者。因此，有必要探索符合我国国情的安宁疗护志愿服务模式，进一步完善和细化安宁疗护志愿服务的相关政策，明确服务内容、规范服务标准，探索保障与奖励制度，逐步建立健全安宁疗护志愿服务机制。

缺少统一、系统的专业培训。由于我国尚未将安宁疗护和生命教育纳入正规的教育体系，导致专业的安宁疗护人才极度缺乏。建议针对安宁疗护志愿服务开展全市统一的、有针对性的培训。同时，还要加强对团队成员的心理干预和辅导，特别是长期接触终末期患者的志愿者。志愿者只是热心的普通人，尽管已经提前打过“预防针”，做了循序渐进的引导，但大部分人还是没办法承受服务临终对象带来的那种情绪上的冲击。

资金保障缺乏。“大家都很难，全靠一颗真心在坚持。”采访中，有志愿者团队负责人坦言，志愿者主要开展上门服务，来回的交通费及用餐开销目前全由志愿者自己承担，这不利于志愿服务的持续开展。

死亡教育不足。当下不仅社会公众对死亡教育缺乏了解，医务人员自身也需要这方面的教育和准备。很多医务人员对安宁疗护及缓和医疗认知不足，谈到死亡就会回避，面对死亡感到焦虑，缺乏基本的应对策略。因此，建议向医学生和医务人员推广安宁疗护的理念，传播安宁缓和医疗知识。同时，在社会层面加大力度推行死亡教育，潜移默化地引导民众正确看待死亡、珍爱生命。

新闻1+1

一名安宁疗护志愿者的日记

第一次见到双双，我不知道该如何跟她打招呼。因为从她的脸上，我已分辨不出性别和年龄。于是我假装不经意地瞄了一眼床头卡，才鼓起勇气轻轻地对她说：“双双，姐姐来看看你。”她点了点头。其实，她本来是想给我一个微笑的，然而她能做到的只是嘴角轻轻地抽动，因为化疗的副作用，双双的嘴巴里长满了溃疡……

她得的是白血病。每次我一大早过去看她，她都会说：“姐姐，帮我捏捏手，好麻。昨晚就开始麻，一晚上都没睡着。”我就笑着帮她揉揉手脚。有时，她会跟我讲：“姐姐，我好热，帮我掀掀被子。”或者说：“姐姐，帮我擦擦嘴角，有点痒。”我都微笑着满足她。可是每一次，我都要很努力才能掩藏起内心的那份心疼和痛楚。她只有18岁，为什么要承受这些！

陪伴双双的那段时间正好是暑期社会实践，我每天去看她，愉快的相处，让我甚至忘记了她那不堪一击的身体。直到有一天，双双的父亲递给我他

女儿的身份证，拜托我把身份证上面的照片翻拍、放大、加框……我愣在了原地，第一次真正意识到死亡的逼近。几天后拿到照片，我只匆匆一眼，眼泪就决堤般地流了下来。照片上双双那张美丽、青春的脸庞，和眼前那沉重晦气的黑色形成了鲜明的对比。

暑期社会实践结束前一天傍晚，我又去了医院，那晚我和双双聊了很多很多。她说很感谢我这段时间的陪伴，让她觉得每天躺在医院的日子不再漫长、难熬。我问，等我从老家回来再来看你好吗？她没有回答，只是喃喃地说：“等我病好了，我一定要去吃一次麻辣烫，我好想吃麻辣烫，嘴巴痛没办法吃……”

如果不是近距离地走近这样一个特殊的群体，也许我永远无法学会什么叫做珍惜。每一天，我们在阳光中醒来，呼吸着新鲜的空气，享受着可口的食物，与爱的人说话，做自己喜欢的事，这所有的一切，不都是生命最好的馈赠？

(陈敏 整理)



安宁疗护志愿者喂老人喝粥。



在志愿者的帮助下，住在安宁疗护病房的老人听上了越剧。