

# 把“生命的句号” 画得更圆满

清明 寄思念

让告别的场景不再只有哭泣，让生命的最后一章充满尊严，这是作为安宁疗护志愿者的岑利波及其所在团队一直以来的目标。从30年前为养老院老人洗脚的助产专业学生，到如今带领百人团队实现终末期患者心愿的公益达人，岑利波始终将自己过往的经历视为一场与他人互相照亮的生命旅程。



岑利波和大家分享自己的经历。

## 1 从亲情遗憾到生命守望

岑利波是宁波大学附属第一医院社工部主任，也是“如宁所愿”慈善义工大队的发起人之一，说起自己与安宁疗护志愿服务的缘分，她觉得最早可以追溯到30年前。那时，她还是一名助产专业的学生，但已经对社会公益服务满怀热情。一次，作为学生干部的她带领同学们走进老年病院，为老人们提供陪伴服务，帮老人洗头洗脚，那次活动也在她心中种下了关爱他人的种子。

时光流转，家人的经历让岑利波对临终关怀有了更多思考。2008年，她的家人被查出患有肿瘤，术后情况不理想，病情急转直下，当医生告知可以准备后事时，岑利波却陷入了执念，她借来氧气筒，试图延续家人的生命，可最终仍无法挽回。家人在意识清醒时说的那句“你太忙了，去照顾好孩子，不要记挂我”，一度成为她难以释怀的痛。

在那段抢救的时间里，家人之间的互动少之又少，这让岑利波意识到，生命的最后阶段，人们往往因为过度关注生理上的延续，而忽略了心理和情感上的关怀。此后，岑利波开始反思自己的行为，她学习心理咨询和社会工作，希望能更好地理解帮助别人。

2016年，她的同学在面临奶奶临终抉择时向她求助，她根据自己的经历和经验，给出了一些参考选项，比如营造舒适的环境、播放老人喜欢的音乐……尤其强调了精神陪伴的重要性。最终，同学的奶奶安详离世。这件事让岑利波真切地看到了临终关怀的意义，也让她更加坚定了关注临终关怀的决心。

2021年，岑利波又遇到了类似的情况。一位老年患者突发疾病被送进ICU，患者的晚辈都想要抢救，但患者本人却坚决不愿意。岑利波建议患者家人在和医疗团队明确病情转归的前提下尊重患者本人的意愿，最终，患者回家后平静地走了。“在临终关怀中，尊重当事人的意愿至关重要。”岑利波说，这成为她日后开展志愿服务的重要准则。

正是这些经历，让岑利波对安宁疗护逐渐有了更深的感悟：接受安宁疗护似乎意味着放弃，但实际上，它提供的是第三种选择——不是彻底放弃，而是以症状管理、缓解疼痛为主，让生命的最后阶段尽可能地舒适、有尊严。

## 2 心愿清单里的生命温度

2022年，岑利波正式成为安宁疗护志愿者，并在这一年参与组建了“如宁所愿”慈善义工大队。该团队由宁波大学人文学院教师庞菊爱发起，庞老师在2017年带领学生开展临终关怀相关调研后，探索出“宁愿、宁咖、宁嫂”的“三宁模式”——“宁愿”为临终患者实现愿望；“宁咖”做生命教育；“宁嫂”构建专业照护者队伍。

“团队成立初期，大家都在摸着石头过河。”岑利波回忆，当时通过参加一些志愿服务项目大赛，他们逐渐明确了努力的方向，也提高了大众对临终关怀的知晓度，为后续的实践打下了基础。

在鄞州区明楼街道社区卫生服务中心的安宁疗护病区，“如宁所愿”志愿团队为这里的患者带来了无数温暖瞬间。有一位老爷爷，喜欢在手机上打麻将，但手机流量不够用。团队得知后，通过“宁愿”项目为老爷爷解决了手机流量问题，满足了老爷爷的心愿。这个看似微小的举动，却给临终患者带来了极大的慰藉，让他们感受到了自己是被社会关爱的。

在病房实践中，岑利波也收获了许多感动。有一次，志愿者去看望一位80多岁的老太太。老人因衰弱长期卧床，看到志愿者进来，原本躺在床上的她主动要求坐到轮椅上。那天阳光正好，志愿者陪着老人聊天，阳光洒在他们身上，画面很美。“老太太因为家人无法长期陪伴，所以特别珍惜和志愿者在一起的时光。”岑利波深刻体会到，在患者生理状况允许的情况下，陪伴和交流对他们来说是那么的重要。

2024年清明，“如宁所愿”志愿团队推出视频号，其中“我是安宁疗护推荐人”系列视频备受关注。在拍摄过程中，有两位推荐人让岑利波备受感动，一位是患者本人，另一位是年轻的患者家属。在录制后，团队一直犹豫是否要向公众推送，两位推荐人则用乐观的态度和从容的微笑说服了志愿者。面对生死，用“尊重、接纳、勇敢”去面对，未尝不是一种选择。

## 3 生命教育的另一种可能

在三年的安宁疗护志愿服务中，岑利波对这项事业逐渐形成了自己的见解。“安宁疗护志愿服务不仅仅是帮助终末期患者舒适且有尊严地离去，更是帮助患者家属处理哀伤，让他们善待自己、重拾内心的力量。”岑利波说，就像自己经历过的那些案例一样，尊重当事人的意愿，给予他们情感上的支持和关怀，能让整个家庭在面对亲人离世时少些遗憾，让活着的人生活得更好。

对于终末期患者来说，安宁疗护志愿服务可以为他们提供不同的视角，让他们更加坦然地面对死亡；志愿者的陪伴和关爱也能缓解他们的孤独和恐惧，让他们在生命的最后阶段感受到温暖，让他们在人生的最后阶段，对生命有全新的感受。而对于家属来说，志愿者的介入可以在一定程度上减轻他们的负担，给予他们心理上的慰藉和社会支持，帮助他们更好地度过这段艰难的时光。

不过，在岑利波看来，并非所有人都能做安宁疗护志愿者，因为一名安宁疗护志愿者需要具备许多品质：首先要有爱心和耐心，能够真正倾听患者的需求，给予他们充分的关注和陪伴；还要具备专业素养，如沟通技能、芳香疗愈、音乐疗愈、法律援助等方面的知识和技能，以便更好地为患者提供专业支持；同时也要有清晰的角色认知，明白自己的服务边界，在患者生理状况不佳时，主动让位于医护团队，确保患者得到最恰当的照护。

“还有非常重要的一点，我认为一名安宁疗护志愿者必须要有专业的自我觉察能力，只有这样，他才能在面对生死问题时保持清醒，在为终末期患者及家属带来更好服务的同时，不对自己造成伤害。”岑利波说。

发挥自己的资源整合能力，把宁波的安宁疗护志愿服务做得更规范且可持续，这是岑利波对团队发展的期望。“我们也希望借助各类媒体平台，分享更多安宁疗护故事，让更多人关注这项事业，吸引更多优秀人才加入志愿服务队伍。只有汇聚更多力量，才能让安宁疗护服务覆盖到更多有需要的人。”

记者 吴正彬