



七彩志愿者为患者服务

相逢是首歌

▲ 生前预嘱协会七彩志愿者 王琰

张爷爷是我加入北京生前预嘱推广协会的第一位服务对象。2015年6月，志愿者拿着手工作品进病房时，他主动与我们交流，我们就这样相识了。

这是小麦嘛！

我问：“您原来做什么工作？”他笑呵呵地回答：“我是农民，种庄稼的。”“种什么庄稼？”“种小麦嘛。”我们就这么自然地聊起来。这位农民可不简单，是上世纪50年代初的大学毕业生，农学专业，一辈子研究小麦育种。

服务结束后，听说张爷爷有阿尔兹海默病，回家后我开始查找相关资料。第二次服务，我有意谈起过去的事：“您和老伴儿是怎么认识的？那时候年轻人约会都做什么呀？”他兴致勃勃地回忆起当年恋爱的情节，眼睛眯成了两道弯。

他对两个话题特别感兴趣，一是老伴儿，一是专业。于是，我种了麦苗，装在简易花瓶里带去。我问：“您猜猜这是什么？”他看着麦苗，哈哈大笑：“这是麦苗嘛！”谈起育种专业的事儿，他双眼放光，条理清晰，一点都不糊涂。

思念老伴

说起老伴儿，他的情绪就低落了。他与老伴感情很深，但老伴也得了阿尔兹海默病。他已经给老伴找了一家很好的护理院，每周末，儿女都会接他去看望老伴。我问：“她还认识您吗？”“怎么会不认识？她当然认得！”说起老伴，他免不了伤心落泪，我会静静地听他说完。这样的回忆与诉说，是他对老伴表达思念的方式。

近半年张爷爷身体状况明显下降，只能卧床，鼻子上还插着两根管子。最后的两三个月，他多数时间都昏睡。尽管

如此，志愿者们每次服务都会陪他一会儿，为他做手部按摩。

难说再见

张爷爷是我们迄今为止陪伴时间最长的服务对象。从相识到现在，我们的缘分已持续一年半。其实，与每一位服务对象的相遇，都可能是彼此生命中唯一的交集，而每一次告别，也都可能成为永别。唯其如此，每一次相见就更加值得珍惜。

2016年的最后一次服务，也是我和张爷爷的最后一次相见。我轻轻地抚摸他的手背、额头，像哄孩子一样轻柔地和他说话，希望可以缓解他的痛苦。离开时，他好像有感觉，睁开眼睛用力地抬起头，用清楚一些的声音说：“那个任务还没完成……”我在他耳边轻声说：“我这就去完成，您放心。我先走了，下一次再来看您。”

但是，真的没有下一次了。新年之前，张爷爷走了。

张爷爷陪我走过了进病房服务的最初阶段，他的笑声，他的眼泪，他对专业的热爱，对老伴的深情，成为抹不去的记忆。他是我接触的第一位阿尔兹海默病患者，促使我去学习这个老年常见病，并有机会把学到的照护知识运用到服务中……

感谢您，张爷爷，和您的相识相伴，是我得到的一份珍贵的生命馈赠。您就像冬天覆盖着麦苗的厚厚积雪，积雪消融时，并没有消失，它滋养着麦苗拔节、抽穗、成熟……

我还有一个心愿：找一株喜欢的菊花，按照您说的方法，剪下一枝插进土里，等着它来年开花。

张爷爷，您会看见的，是吧？

珍惜



我与患者共成长

肿瘤心理诊室的小故事

心理能量需要释放

▲ 北京大学肿瘤医院康复科 唐丽丽

近年，中国抗癌协会肿瘤心理学专业委员会（CPOS）在唐丽丽主任委员的带领下正逐渐壮大，他们用自己的热情温暖着患者和家属，抚慰着他们的痛苦，让大爱在医学中绽放。

如何面对死亡？

那是一位30多岁的女患者，到了诊室还没坐稳就哭了出来，哭的很伤心，我一边递给她纸巾，一边安慰她说：“能告诉我情况吗？看我是否能帮你？”

她说：“唐大夫，我知道自己是晚期乳腺癌，活不了多久了。”“你是很害怕死亡这件事？”我问。她说，死亡已经无法避免，就算害怕也要去面对。但是她的女儿还小，7岁的孩子就快没妈了。“这是无论如何也无法接受的，我死不瞑目呀！”她哭着说。

她看上去真的很痛苦，身为母亲都能理解她的痛苦，她甚至说：“我先生可以再婚，但孩子怎么办，这么小就没有亲妈的照顾了，我不想让她面临后妈等一系列问题。”

表达爱

实际上，她的问题是一种对死亡的预期，以及对女儿未来感到束手无策。于是，我向她提问：“假如你的生命剩下的时间非常有限，你想为女儿做什么？”她一脸痛苦地告诉我，她现在一看见女儿就哭，什么都做不了，无法面对女儿！我告诉她，我完全理解她的处境和心情，相信每一个当母亲的人都会有同样的感受。但是，作为一个母亲如果没有将母爱表达出来，让女儿知道你有多爱她，那将是多么遗憾的事情呀。

她听后乞求地望着我，于是，我将心理辅导的方法应用在她身上。我告诉她：“今天回家后开始给女儿写信，你把对你女儿的爱，对她的期望，想跟她说的话都写在信里，每

天写一封。虽然她现在才7岁，可能还听不懂，但她长大读懂这些信后，一定会理解妈妈对她的爱和期望。”

我教她把每天写的信装在箱子里，不需要给女儿看，她也看不懂。每天写一封，无论多难过、多伤心都要坚持写，并准备好一盒纸巾。每天也不用写很多，那样会很累，只要写上十句话就可以。每天写一点，写对她的养育过程、与她欢乐的记忆、她喜欢吃什么、喜欢玩儿什么……内容越细致越具体越好，就将一个妈妈对女儿的爱尽情表达吧！

活在当下

她听了我的话，开始每天给女儿写信。一个多月后，我明显看到她的改变。她已经能面对女儿、活在当下了，她不再等死了！她还告诉我，她昨天陪女儿学画画了，今天陪女儿去吃冰激凌了……她说：“唐大夫让我明白，活着是一个过程，我不是明天就走了，我还能女儿做很多事情。”

她最终发现了生命的意义：虽是晚期，她也可以在有生之年陪女儿去公园玩，陪女儿学画画、聊天，去超市买零食。

她不再预期死亡，就没有了因预期死亡引发的焦虑，活在当下让她忘记“死亡”带给她的痛苦。

她为什么会有这样的转变？是写信的力量，写信将她的心理能量释放了、宣泄了！心理也是一种能量，而能量是守恒的，如果没有被释放掉，这种能量就会变成让人痛苦的根源。所以，要时时宣泄自己的心理，才能保护自己的健康。



唐丽丽教授为患者疏导心理问题