

## 那些告別教會我們的事 中篇

穿過煙火熙攘的廣州沙園市場，繞過一間熱鬧的小學，在連片老舊社區中，沙園街社區衛生服務中心（下稱「沙園中心」）獨守一份寧靜。這家服務周邊7.1萬居民的社區醫院，自2021年開設安寧療護病房以來，為130多位患者送上生命最後的溫暖與守護。在這裏，生命「最後一公里」從來不是一個人或一個家庭的孤軍奮戰。生理衰退、劇烈病痛、藥物幻覺，以及對孤獨與被遺忘的恐懼……種種沉重與煎熬，都被一雙雙溫暖的手穩穩托住。醫護人員的專業療護、護工的細緻照料、社工與義工的心理支持和人文關懷，共同織就一張柔軟而堅實的守護之網。

「我29歲時母親患癌離世，此後很長一段人生都是灰暗的。我很想搞明白死亡這個課題，把所有恐懼放下。陪伴臨終者的這十年，我好像慢慢做到了，也更理解了生命的本質。」王敏是2016年加入安寧療護行業的資深義工，近十年間，她在不同的安寧療護病房陪伴服務了超300人次。一次次與生命的溫柔相遇、靜靜相伴中，母親病逝在她年輕心上刻下的傷痕漸漸淡化，關於死亡的追問，她也觸摸到更鮮活的答案。

●文：香港文匯報記者 李紫妍 圖：受訪者供圖



●王敏(左)和同事看望臨終長者。

「我弟弟兩年前就從這走的，所以我母親到了不能自理的時候，主動說『送我去安寧療護病房。』」巢女士的母親譚姨89歲，此前一直和她的弟弟相伴生活，未料兩年前弟弟罹患胰腺癌離世，給母親很大打擊。去年譚姨又確診癌症，經受30多次放療仍然無法控制病情。面對死亡，她選擇回到兒子離開的地方——沙園中心安寧療護病區。

### 針對性診療 守護體面舒適

巢女士說，母親一生敢闖好學，17歲為了能讀上書，從馬來西亞渡海回國定居。以前她有學識很幽默，關心國家大事，手機網購都是自己搞定。「現在疼痛和幻覺越來越嚴重，手機也不會用了。」但在病房裏，常常有人陪她聊天解悶，老人也樂意講述往昔歲月。

「在安寧病房，醫生護士義工都能陪她，不再是我們倆面面相對，我看着我媽都有笑臉了，很感動。」巢女士坦言，先後照料兩個重病的親人，自己承受了巨大的壓力，但也從中習得重要的生命教育。

「對來到這裏的患者而言，治療已經不是為了治療，而是盡量減輕痛苦。」沙園中心安寧療護團隊負責人韓國雄說，大部分臨終患者首先承受着生理層面的巨大痛苦，安寧療護團隊會針對性制定診療方案，進行症狀控制與鎮痛，為患者守護最後一程的舒適與體面。

當患者已無治療可能、無法在常規科室繼續「治療」時，往往會產生強烈的「被拋棄感」。因此，在安寧療護病區，人文關懷同樣重要——讓患者重拾對自身生命價值的認可。韓國雄及其團隊也有意識地在日常工作中，給予更多關懷與溝通。

更多溫暖的守護來自社工和義工。廣州市十方緣老人心靈呵護中心（下稱「廣州十方緣」）作為專注服務臨終、重症及高齡老人的公益組織，近十年來奔走於各大醫院、養老院與社區，累計陪伴服務老人超12,000人次。

廣州十方緣執行團隊負責人高育濤說，許多人臨終前難以心安，主要源於兩處糾結：一是心結未解，大多涉及家庭中的糾結，而我們的傳統文化含蓄內斂，人們不善於表達愛與理解，因此留下誤會和遺憾，終究「含著一口氣」；二是對死亡的未知充滿惶恐，「離開後會去往何處」？這些沒有答案的問題，讓臨終者始終不安。

這些沒有答案的問題，也曾經讓王敏不安。香港文匯報記者見到她這天，是在廣州另一家醫院的安寧病房，王敏正帶著兩位新義工進行當天的陪伴。病床上是一位92歲的阿婆，身體瘦小嶙峋，幾乎和被單一樣薄。王敏用指尖輕輕搭在老人肩頭，順着她的呼吸頻率，一下一下撫觸着。漸漸地，阿婆的呼吸變得綿長平穩，眉間安詳放鬆，甚至打起了小呼嚕，彷彿一個回到生命起點的小寶寶。陪伴持續約40分鐘，沒有太多話語，卻能感受到愛與陪伴在靜靜流淌。

### 直面死亡恐懼 珍惜當下一切

母親癌症末期時，王敏還十分年輕，對死亡一無所知，也不知道應該如何陪伴。看到母親疼痛難忍，不能吃不能喝，她心中痛極，想要安慰，一開口卻全部變成眼淚堵在喉嚨裏，一句話也說不出來，「我那時好想替她痛苦。」母親的離開讓當時的她感覺「天塌了」，那幾年，她陷入巨大的悲傷中，找不到活着的意義。

喪母之痛驅動她開始探究「死亡」課題。她翻閱許多書和資料，想知道如果再回到當時，除了緩解身體疼痛，還能給予臨終者哪些情感和精神上的支持，答案指向了「臨終關懷」。機緣之下她加入廣州十方緣，開始了一場漫長的關於生死的自我和解與救贖。

恐懼是一點點放下的。每一次陪伴都是一次與死亡的直面，不同狀態的生命不斷激發着她關於生死的思考。「我們只是來這一會兒，一方面是在陪伴他們，但更重要的，其實是通過他們陪伴自己，在自我成長。」王敏說，十年來的數百次陪伴，讓她從面對死亡時的壓抑悲傷，到如今能從臨終者身上收穫感悟和力量。近距離面對生命的衰落，更讓人珍愛當下所擁有的一切，「走過無力和鬱悶，就一定有成長。越是走近死亡，越知道要活在當下、過好每一天。」

## 臨終關懷師：讓生命有尊嚴謝幕

# 十年陪伴最後一程 我亦走出灰暗日子

## 距離「理想告別」還有多遠？

### 記者手記

我們該以怎樣的姿態面對死亡？理想中的生命告別，又該藏着怎樣的溫度與尊嚴？帶着這些疑問，香港文匯報記者在清明節前走進了安寧病房。這趟探訪，需要直面生命終點的勇氣，更需要審視生死的理性。在這裏，關於死亡的訊息以極高的密度流淌：瘦削的身體、密布的導管、昏睡的面容，偶爾響起的鼾聲、呻吟或自語，只有心電機與氧氣機的運行聲，提示着微弱的生命氣息。置身其中，若非專業醫護或受過訓練的義工，難免被這份沉重裹挾，承受巨大的情緒衝擊。

這方小小的病房，成為生命與死亡交織最緊密的場域。生者以寶貴的生命力陪伴臨終者走完最後的人生；臨終者以自身脆弱的、正在消逝的存在，為生者上完「最後一課」，教會人們更深刻地理解死亡，從而更清醒地珍愛生命。安寧療護的意義或許正在於此——它護航生命的消逝，映照的，是我們

有人如何活好的命題。

如何讓告別更加體面、有尊嚴？內地的安寧療護服務仍在探索發展中。沙園中心副主任鍾玉薇回憶，20多年前她剛畢業進入「臨終關懷」科室時，緩解患者痛苦的醫療手段有限，人文關懷更是寥寥；如今，不僅減輕病痛的醫療設備愈發完備，人文關懷的力度也大幅提升，「以前多是醫生護士單打獨鬥，現在有越來越多社工志願者加入」，相關政策法規也推動着行業規範發展。

截至2025年10月，廣州已公布首批34家安寧療護機構，覆蓋全市11區，形成二級及以上醫院與社區衛生服務中心聯動的服務格局。但安寧療護的前行之路，仍有漫長距離要走：中國已全面進入中度老齡化社會，且老齡化程度持續加深，有限的醫療資源與迅速增長的安寧療護需求之間的差距，將給整個行業帶來更長期、更嚴峻的挑戰。好在我們已經在朝着「理想告別」的方向，一步步探索前行。

●如今的關懷室寬敞明亮，設有洗澡、洗頭設備，供臨終患者清潔身體。  
香港文匯報記者李紫妍攝



## 面對注定到來別離 積蓄獨自生活勇氣

### 特稿

安寧療護病區位於沙園中心一樓的內院邊，擁有整個醫院最好的光照和綠化景觀。暖陽灑進幾間安寧病房，通透明亮。79歲的潘叔就住在其中一間靠窗床位。見人來探望，他笑着努力撐起半邊身體，用不甚清晰的口齒打招呼：「你好啊！」

「來到這裏，就是最後一站了。」老伴好姨說。潘叔去年確診肝癌骨轉移，輾轉多家醫院，被告知最多只剩半年，「只能吃止痛藥，一路吃到嗎啡，就算天天吃都覺得好痛。」為了讓潘叔最後的日子不那麼痛苦，他們選擇了安寧療護。

### 「我先走，你們不用傷心」

「人始終都是要走的，不幸的是我患了這個病而已。我先走，你們不用傷心。」潘叔越在海外的女兒和家人都趕回探望，主動召集一次家庭會議，將早早就寫成遺囑的心願一一交代：身後事從簡，如遇重病不做搶救，骨灰撒海，還特意叮囑不要在門口點蠟燭，「怕嚇到街坊。」

在完成生存期評估、生活自理能力評估以及住院意願溝通等一系列流程後，潘叔正式入住沙園街社區衛生服務中心安寧療護病區。

相伴近半個世紀，面對這場注定到來的別離，老兩口依舊攜手相伴。好姨還住在廣州荔灣區芳村的家裏，每天清晨，她起身先切好肉菜，煮成軟爛飯粥打包，搭乘45分鐘公交車，橫跨一條河兩個區，十點準時抵達病房陪潘叔吃

飯，風雨無阻。起初她一天往返兩次，年屆七旬的身體漸漸吃不消，肩周炎發作時連抬手都困難，便改為每日一次。「我再怎麼不舒服都要過來，要是我都不來，就沒人陪他了。」

隨着身體每況愈下，潘叔的藥物幻覺愈發嚴重，神志也有些不清。「他現在就像個小孩。」好姨說，以前從沒見他流眼淚，現在卻時常沒由地哭，喊着想回家。一次深夜，他腫痛痛發作，不喊打針吃藥，而是喊了一整晚好姨的名字，反覆說着「打電話給譚桂好（好姨），叫她帶我回家」。還有一次，好姨只在去探望他的路上耽擱了十來分鐘，卻很快接到護工的電話。電話那頭，潘叔正着急地說：「你幫我打電話給她，怎麼這麼久都不來啊？是不是不記得我了？」

### 「一個人也要過好每天」

死亡在前，那些哭泣、焦急與孩子氣的執拗，或許背後都藏着更深層的害怕——被遺忘。好姨感受得到這些恐懼和慌張，始終笑着逗他開心，希望他無憂無慮無痛地離開。在醫護悉心照料下，潘叔的生存期已超過7個月，超過了醫生最初的判斷。告別在安寧病房裏不斷拉長，好姨也慢慢整理起獨自面對今後生活的勇氣：「以後剩我一個人，也要過好每一天。」她說，自己已經想清楚並和女兒交代了，「如果有一天阿媽真的不行了，你也送我回來這裏。」