

预习“告别”，梳理遗愿清单 一位女儿与九旬父亲的“脱敏”修行

莫竹(化名)最近一直在寻找一位失联多年的老邻居后人,这是她年过九旬的父亲遗愿清单上的一项心愿。十多年前,随着父亲健康状况逐渐走下坡路,身为医务人员的莫竹就开始思考:该如何陪父亲走好生命最后一程。这不仅是要面对父亲身体机能的衰退、生活自理能力的减弱,更要触及父亲最不愿直面的话题——如何直面来日无多的生命,过好每一天。

“我和父亲在共同经历一场‘脱敏’的过程。”莫竹语气平静,“我希望,当那一刻真正来临时,我们都能少一些遗憾,甚至能多一份从容。”

她也坦言,这并非易事。“这段经历让我深切体会到,当家中有老人因年迈或疾病逐渐走向生命终点时,如何陪伴、如何告别,是我们每个人都必须学习的一门重要课程。”

父亲在变老 如何让他生活更舒适

90多岁的莫大伯今年刚经历一场生死劫,在肿瘤治疗过程中,他被送进重症监护室抢救。

“虽然前几年我做了很多心理准备,但是那一刻,全盘崩溃。”这也让莫竹意识到,生命教育是伴随终生的。

从事医疗工作的莫竹曾在日本学习、生活七年,耳濡目染日本老龄化社会的发展,学习攻读了相关专业,“我对养老、生命教育都有一些了解和研究,我做事又喜欢有计划,所以当父亲身体出现问题时,我就开始考虑这些事。”

莫大伯身上有多种基础疾病,还抽烟、喝酒,后来又被查出前列腺癌并随之几次发现肝转移。“我在医院工作,见过太多生老病死,对明天和意外不知道哪个先来,有更深感触。我父亲身体机能在变弱,我想,首先能不能让他生活更舒适便利一些?”

莫竹做的第一件事是给父母的住房进行适老化改造:卫生间的设计防滑是重点,地面不能出现高低差;安装可以坐浴的椅子;置物架高度要坐下举手可拿;墙面与地面颜色是对老年视觉友好的哑光白等;屋内做了动线设计,方便父亲在房间内走10多米的直线且不经障碍物;因为父母分房而居,厕所进行双开门设计,避免起夜时相互打扰等。

第一次谈衰老和生死 父亲觉得是在诅咒他

在莫竹看来,衰老是每个人必经之路,但要做好充足准备。

为衰老做准备,更难的是心理上的。生病后的莫大伯精神一直紧绷,对疾病进展的结局充满恐惧。

“我很了解他,胆子小。”莫竹在看到电视上相关片段时,会有意挑出来和父亲聊,“第一次提到这个话题时,他很生气,觉得我是在诅咒他。”

2024年,莫竹的一个亲戚因病去世,对方和莫大伯住在同一个小区,是一个略小几岁的同辈,家里人都觉得不要告诉莫大伯,怕他受刺激。“我觉得这是个好时机,可以和爸爸敞开心扉聊一聊。”

办丧事当天,莫竹先回到父母家,“我说:爸爸,你看,今天小区里有人在办白事。他的反应让我意识到,他什么都知道。”

莫竹就此打开话题,对这位亲戚在生命最后两年中的遭遇,与父亲进行了深入的讨论,“我爸很惋惜,也有恐惧,也在想,自己要怎么老去,不想这么痛苦,或者没有尊严。”

那一天,外面,办白事的乐器不断在响,在这样的背景乐中,父女两人平静温和地谈论着生死话题。



图片由AI生成

从遗愿清单到悼文 她想做足准备

莫竹开始为父亲梳理一份“遗愿清单”,“我想帮他实现一些愿望:想吃的、想去的、想见的人,趁现在还有时间。”

莫大伯曾提起自己惦记的两个人,一个是他年轻时的工作伙伴,一个是接济过他的邻居后代。

第一位,莫竹通过亲朋好友最终联系上了。两人见面那天,莫竹还特意给对方准备了一份礼物,让父亲带去,“仪式感要有。”

那次见面,莫大伯开心得像孩子。

第二位,莫竹至今未联系上,但她没放弃。“对我爸来说,这是心灵的抚慰,我希望能填补他心灵上的缺口,不留遗憾。”

莫竹甚至悄悄在准备父亲追悼会上的发言稿,“我已经修改到了第十一稿,记录一个小人物在人间留下的一丝丝足迹。”

最初,每次修改的时候,莫竹都边哭边写,到最后慢慢平复,“这个过程,其实是在疗愈自己,学习和父亲的告别,也是我们亲人对他最好的感谢和告别。”

收到病危通知书依然崩溃 “告别”这门课没有尽头

虽然一直在做准备,但今年5月,莫大伯的病情出现突变时,莫竹依然觉得“猝不及防”。

当时,因为肿瘤进展,莫大伯被送进浙江大学医学院附属邵逸夫医院。他消化道出血,多年的高血压、糖尿病、肺气肿等慢性基础疾病使得病情数次变化,险象环生,一度被送进重症监护室。

“医护人员的抢救非常专业,但因为病情进展太快,我爸已经被下了好几次病危通知书。”

莫竹当时最纠结的是要不要进ICU,如果进,就意味着各种插管、气切,最终可能还是一个痛苦的结果。这么久以来,莫竹一直和父亲一起学习、讨论生死话题,也有过多次的设想,可当那一刻真的到来时,“依然很崩溃。”

她最终决定将父亲送入ICU抢救,一是因为主管医生说,还有技术手段可以使用,并不是完全没希望。“最重要的是,部分病因是药物过敏,不完全是本来的疾病。我反复问自己:如果父亲这样走了,我会遗憾吗?答案是,会。”

最后,在ICU医护团队的努力下,凭着高超的救治水平,莫大伯从死亡边缘被拉了回来。

莫竹很庆幸自己的选择。如今的莫大伯已从那次重病中恢复过来,他依然虚弱,但能帮老伴一起洗菜、做饭。

“我每周都回家陪他们一天,每次老人都争着做一些从厨房端饭端菜的活。”莫竹说,“虽然他手抖得不行,一路汤会洒出来,但我们从来不阻止他,尽量让他多做力所能及的事获得内心的满足感。”

因为味觉、嗅觉变差,莫大伯老两口做的饭菜并不算好吃,但莫竹每次都笑着吃下去,“我儿子有时心直口快,会说:外公,菜咸了。我就踹他一脚,给他端碗开水,让他涮着吃。”

在莫竹看来,陪伴和告别这门课永远没有尽头,一直要学下去,“当他们意识清醒,尚能自理时,好好陪伴,珍惜当下。做好将来之事的准备,当那一天真的到来时,让自己和家人都心中无憾。” 据《钱江晚报》



请您关注天气预报

全市天气:今天阴到多云,局部小雨,夜里到明天阴有时有小雨。今天最高气温:24℃,明天最高气温:22℃。今天最低气温:21℃,明天最低气温:19℃。舟山市区:今天北到东北风6级阵风7-8级,中午起6-7级阵风8级,傍晚起7级阵风8-9级,半夜增强到7-8级阵风9级。明天东北风7-8级阵风9级。今天蓝天指数为:五级,有云层覆盖,出现蓝天的可能性较小。今天紫外线指数为:二级,可以适当采取防护措施。今天森林火险指数为:二级,不易引起森林火灾。

舟山市气象台2025年10月18日17时发布