



鸟语花香 丁凤志作

古镇遗韵

为了更好的“生”

——浅谈安宁疗护

□ 汤美红

夏日的清晨,热情的阳光洒进那间蓝色主调的房间,墙上的贴花随着微风丝丝摇曳。病床已经整理好了,仿佛没发生过,却又如此清晰地印在我脑海里。我不禁驻足,任凭思绪飞舞。她走了,听到值班的同事说她走得很安详,心里释怀了很多。

初次见到她,是在十天前。坐在轮椅上的她可以用瘦骨嶙峋来形容,病魔已经把她折磨的面容枯槁。最心痛的是,印入眼帘的膨大的腹部。谁都明白,那里面是病人满满的病痛。她已经非常虚弱,却坚持要下床上厕所。她对自己的病情心知肚明,却还是想体面地活着。家属的神情中透露着无奈、怜惜。安宁疗护病房开设的初衷不正是缓解患者痛,解家属忧吗?我们一定会和家属一起陪伴她走完人生最后的一站。

她是一位人民教师,一年前得知自己身患绝症的那一刻,她签下了遗体捐献书。“阿姨,您为何首先想到的是遗体捐献?”她见我在她旁边坐下,眼里泛过一丝光,示意我摇高床头,用她皮包骨的手捋了捋头发,尽力给我很有精神的感觉,“我想着把自

己的这副躯壳捐献给医学事业,让大家早日研究出治疗这种疾病的对策,好让后世的人不再受这病痛的折磨。”我眼眶模糊了,“阿姨,您放心,在这里环境安静,适合您休息。如果您有什么不舒服,我们医护人员都会给您及时处理的,尽量为您减轻不适。若您有需要,我们志愿者可以陪您聊聊天;您有什么心愿,我们团队可以帮您努力完成;心理咨询师可以帮您解答心中的困惑……”听着听着,见她微微颌首,灰暗无神的眼中露出了一丝安慰。

“我的心愿已经跟家人交代过了,得了这病,能止痛,腹胀得不那么难受,我就满足了。如果我昏迷了,请记得不要再抢救了。等我走后,相信我的家人会帮我完成最后的心愿。一个是遗体捐献,另一个是我把每个来看望我的学生名字都记好了,我的家人会给他们一一写信答谢。这辈子做一个教师,我真得了无遗憾了。”

我强忍着眼眶中打转的泪水,低头在她耳边说,“阿姨,你是最重要的。因为你是你,直到你活到最后一刻,仍是那样重要。我们必须关心生命的质量,

亦如我们关心生命的长度。”

经过了十多天的努力,她走了。没有全身插满管子的抢救,没有心肺复苏,她带着生命最后的体面,有如烛光慢慢熄灭。“死,或许是通往另一个生的开始。”我这样安慰着自己。

在这蓝色小花点缀的温馨病房里,卫伯伯最后那一天的场景也历历在目。病魔把他折磨得胸闷难受,我揉着他的背,劝他吃一口他妻子特地做的他最爱吃的菜。沈阿婆弥留之际,子女一直陪在床边,拉着她的手,在耳边诉说着今生的缘分,一起回忆小时候母亲拉扯他们长大的不易。

“死亡”是生命中不可回避却又讳莫如深的话题。安宁疗护就是聆听患者最后的心声,协助患者处理未了的心愿。在这里,谈“死”是为了更好的“生”。张堰社区卫生服务中心有优秀的安宁疗护团队,为走在生命最后一站的人点亮暖光,为生命补上最后一块拼图。

生命不该只有长度,更该有宽度。身上没有痛苦,心中了无挂碍,让患者安宁、平静地离开人世,得到善终,这就是安宁疗护的意义。

岁月悠悠

相伴十几载,同筑张小梦

□ 顾春美

有诗人说:时间是一只蝴蝶,想去捉它,它已经飞走了。

而我要说:时间更是一路花香,你抓不住它,闭上眼欣赏它就够了。

回首我在张小的日子,不知不觉中,已经过了十几年。这十几年里,有相伴相守的美好回忆,有辛勤奋斗的日日夜夜,有获得成功的霎那惊喜,也有遇到挫折的心酸泪水。可以说,这十几年,我从一个懵懂幼稚的大学生,成长为一个合格的基层教师,这是我生命中极其珍贵的一段时光,而张堰小学,就是我成长的那方沃土。

初遇到你,惺惺相惜

那年,我刚刚从大学毕业,为了当一名小学老师,不荒废我大学四年所学的专业,我选择来到上海的西南一隅——金山区,在张堰小学扎下了根。一开始工作的时候,心里装着的是书本上学来的知识,实际操作方面啥也不懂,是身边的领导们、老师们,手把手地教会了我怎么去上课,怎么去教育学生,怎么去与家长沟通,甚至还教会了我说金山话,这一份恩情,难以忘怀。

记得有那么一次,要上英语学科的比赛课了,可是学生的训练这方面我还是没有想好要怎么练,这时候,我的师傅张照龙老师来到我的班级里,亲自示范,做出了一个个活泼的动作。要知道,张老师当时已

经是学校里的副校长了,但是为了让让我明白小学课堂里的英语教学到底是个什么样的,他放下身段,亲力亲为。当时的我还有点懵懂,跟着班级里的孩子一起开怀地笑了,现在想想,张老师真不容易,他的用心我能明白。在张堰小学,我感受到了领导、同事们的亲切淳朴,学生们的天真可爱,家长们的理解包容,就这样,我慢慢成长,先教英语,后来又做班主任、备课组长、教研组长……这一路走来,离不开领导对我的栽培,离不开同事对我的帮助,离不开家长对我的支持。我时不时地会感到很幸运,庆幸我当时选择在张堰小学工作,因为在这里,我感受到了家的温暖,仿佛冥冥之中,就注定了我与张小的缘分,这缘分,不浅。

特别的你,特别的爱

在张堰小学的时间越长,越会受到张小的特别,与张小的美丽。这几年来,学校的发展可以说是突飞猛进,学校的特色办学越来越明显,从一开始的围棋特色,到现在的足球和书法,张小从未在寻求突破上停止过步伐,成绩也是非常瞩目。围棋方面,围棋赛事年年办,吸引了大批围棋高手来我校参加活动,还邀请了世界围棋冠军常昊到我校指导围棋教学,可以说张小的围棋教学发展又上了一个新台阶。

我们张小的足球队还远赴美国参加施万杯足球比赛,与全球多个国家的小队员们切磋球艺,受到了主办方美国施万杯赛事委员会的欢迎,最终取得了U10组前十的战果,而我作为张小足球队的生活老师,也全程参与了这次赛事。书法方面也是最近几年我们学校的热点,我校多次举办了白蕉杯师生书法邀请赛,规模一年比一年大,我们学校还被评为了全国硬笔书法名校。

一荣俱荣,张小的成长,我都看在眼里,也为张小的蓬勃发展而自豪,如今的张小特色鲜明,声名在外。作为张堰小学的一员,惟愿张堰小学越来越好,越办越成功。

感恩有你,一路相伴

今年是2021年,正值张堰小学123周年之际,张堰小学积累了深厚的文化底蕴与办学历史,回顾过去,是绚烂瞩目,而放眼未来,也是精彩纷呈。张堰小学最近几年引进的青年教师们,更是学校的宝藏之一,青年教师们精力充沛,创意满满,认真刻苦,势必会成为张小的未来,撑起张小这片美丽的天空。

感恩有你,一路相伴,相伴着我的成长,也赞叹着你的发展。

感恩有你,一路相伴,期盼着更好的我,也期盼着更好的你。

感恩有你,一路相伴,风里雨里,我们一起,花香一路,不离不弃。

原创诗歌

《游莫干山》组诗

□ 黄争荣

其一 行走山中

山间竹径泉淙淙,鸟飞蝉鸣深树中。
可叹平时少运动,汗流浹背盼清风。

其二 参观剑池

干将莫邪铸神剑,胆略超群千古传。
四叠飞瀑入剑池,洗涤俗虑六神安。

其三 参观银铃池

台上垂钓可放足,池中锦鲤从不孤。
似锦杜鹃映碧水,池畔华厅迎日出。

其四 参观滴翠潭

潭水清澈旁有亭,睡莲花开独伶影。
十米翠首屈指,风月无边多闲情。

其五 幽径漫步

小径幽篁凉如水,四人信步自由谈。
蚺蚺齐鸣夜阑珊,岂是道声好睡眠?

其六 山居有感

千年名山天下传,休闲胜地非一般。
绿竹凉风出清泉,幽静山庄寝食安。

其七 流连忘返

餐后九点返金山,一天半日太短暂。
欲把美景识个遍,相约重聚莫干山。