

她们知道 我来过

中国首部高危老人深度关怀笔记

张大诺
著

这些高龄老人，是世上的宝贝。
因为她们就是我们自己，
她们就是在替我们生活，
让我们看到活生生的自己的未来。

如果我们能够找到让她们幸福的方法，
以后就会有人以这些方法让我们获得幸福。

中国青年出版社

她们知道 我来过

中国首部高危老人深度关怀笔记

张大诺 著

中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

她们知道我来过：中国首部高危老人深度关怀笔记/张大诺著.

北京：中国青年出版社，2014.3

ISBN 978-7-315-32254-3

I. ①她… II. ①张… III. ①纪实文学—中国—当代

IV. ①I25

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第08777号

责任编辑：彭明榜

水墨插图：刘长年

书籍设计：孙初+林业

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号

邮政编码：100708

网址：www.cyp.com.cn

编辑部电话：(010) 57350506

门市部电话：(010) 57350370

三河市世纪兴源印刷有限公司印刷 新华书店经销

700mm×1000mm 1/16 16.75印张 160千字

2014年4月北京第1版 2014年4月河北第1次印刷

印数：0001—6000册

定价：29.00元

本书如有印装质量问题，请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话：(010) 57350377



生命，越到后期，一点一滴就越是精华……



“警惕奶奶”

有一次，我看见奶奶在艰难地翻着日历，眼睛几乎贴在上面了，她明显是在查看日期。我走过去帮她，她看了我一眼，这回没那么警惕凌厉，只是请我帮忙撕掉“昨天”那一页。



“佛奶奶”

等到歌曲结束时，让我非常惊讶的一幕发生了，奶奶艰难地抖颤着举起了双手，认真地鼓起掌来！天哪，这个病房里只有她自己一个人，而她听的又是走廊里的歌声，但她仍然在如此有礼貌地鼓掌……



郝奶奶

十几名同学分列在走廊两边，中间是空出的走廊，一个九十岁的奶奶弓着身稳步走着。

奶奶有一种威严，这种威严让所有人都感觉到了，以至于在奶奶走过来的几分钟里，十几个同学居然一句话都没有，静静地看着奶奶，仿佛接受着某种检阅……



“眼睛奶奶”

她坐在那里，每天盼着有人和她说话，但她怕，怕人知道她眼神听力都不好，怕人立刻就走，于是事先准备一大段话，只要是学生来，无论中学生大学生，这些话都能适用，说的时候再抓住对方的手。



“电话奶奶”

奶奶拿起电话，也不拨号，对电话大声说起来：“闺女，我是你妈，你快来看我啊。”

“好，我现在在外面出差呢！过几天就去看你”！这样的声音在大厅响起，它来自奶奶身后的护士。



“百岁奶奶”

她几乎本能地在扭转身子，似乎想让身子侧过来，我猜测她是想让肉多的部位贴着床，这样她能舒服一些，而我没想到的是，她竟然还有另一个目的，她侧过身后开始伸手抓住了身边的护杆，抓得很紧，想再一次起来！



“俄语奶奶”

一个奶奶穿戴整齐地坐在沙发上，正盯着门口看，我看了她一眼，本能地笑了笑，她没反应，我就从她的门口走过去了，但不知为什么我又退了回来，发现她还在向门口看，我又对她笑了一下，这次，她冲我摆了摆手。



“电视奶奶”

她已经有了“幻视幻听”的迹象，说着说着，她可能会突然问我：“你看见门口有一个人影吗？”

“没看见啊，”门关着，又是磨砂玻璃，根本看不清什么。

“但是，我看见了呀，有两个人影，一个站着又坐下，坐下又站着，另一个还戴着金色的帽子。”她说这话时，表情明显是恐惧。



“桔子奶奶”

“桔子奶奶”非常喜欢我推着她在院子散步，推她的时候我也不累，甚至有些悠闲，尤其春天的时候，天气很好，小风吹着，我还悠哉唱着歌，心情也很快乐，因此到后来反倒是我主动去推她，这种感觉就像是在与亲人一起散步，而不是在作一种关怀……



“口音奶奶”

我很愿意领着“口音奶奶”走，从走廊这头走向走廊另一头，这个路很长，要走十几分钟，她的步伐很小走得很慢，同时脸上没有任何表情，甚至有点茫然，别人和她打招呼她也没什么反应，只是偶尔遇到一个她很熟的管理员，她会突然走向前，一把抱住对方，几乎要亲对方似的，大声地连续地说着：“找到你了，找到你了，想死我了，想死我了……”



“欢乐奶奶”

“欢乐奶奶”屋里摆着大大的花篮，上面是祝她身体健康的条幅，这是她退休前所在的单位送给她的，奶奶非常兴奋，她坐在阳光下，仰头看着这大花篮……如果来了志愿者，她先不说什么，只是笑着看对方的反应，看对方看此花篮的反应，同时更大声地笑……这一刻，她真的是一个受宠的孩子。

推荐序：让我们一起，慢慢变好

付小明

翻开此书，种种感怀涌入心里。这其中，既有对一个个饱含温度的故事的感动，也有对作者十年如一日的志愿行动的敬佩。作者用最细腻、真实的笔法，描摹老人在最后的日子，最真实、简单的情愫，直击人心中最柔软的情感，引来无尽感慨，启迪深刻的思考。

这是一本真情饱满的故事书，记录下老人们生命的痕迹。在这段生命最后的日子，有温情、有宁静、有期待、也有遗憾，作者以亲身的陪伴，带着读者一起走过这些时光。他根据奶奶们不同的特点，娓娓道出每一个细致入微的神情与情感；他给每位奶奶取了名字，让每个人的故事都独具特色；他享受并珍惜这些时光，让每一位静静离开的奶奶，带着爱与尊重，走过生命最后的日子。

这是一本充满智慧的志愿者手记，是经验的总结提炼。



故事的背后，作者细心总结与老人的相处之道、照料的心得体会，感情背后，是智慧的凝结。他让情绪低落的奶奶和“欢乐奶奶”结对，排解忧愁；他机灵地“恐吓”“眼睛奶奶”，成功地让她出门做运动。他总能针对奶奶们的问题，找到最有效的解决方案。他总结“高危老人的生命发现”，其中收录的是看似简单通俗的道理，实则是久经检验的法宝，是珍贵重要的生命提示，能让老人在生命的最后时刻，得到贴心的关怀与照料。

这还是一本养老服务业从业者参考借鉴的案头书。当前，中国的养老服务业正乘着国家政策鼓励的春风，蓬勃发展。但由于老年人基数大、老龄化发展趋势增快、养老服务业起步较晚等，现有的社会养老能力还不能支撑来势迅猛的人口老龄化和迅速形成的庞大老年群体。目前，还有很多老人得不到妥善的照顾，无法享有温暖的临终关怀。作为已有十年探索的临终关怀志愿者，作者的实践经验和智慧总结，不仅将引导更多爱心人士投身志愿者行列，激励敬老从业者热爱和重视这份职业，更为志愿者们提供了简便易行、切入实际的一些操作方法，帮助老年人提高生命质量，安详地走完人生的最后旅程。

我与书的作者相识于共同的敬老事业，他的执着与智慧让我很受感动。过去5年，我所在的强生公司通过支持老年人心理危机救助热线——爱心传递热线，走进了全国9个省区、12个城市、617个社区、2900余家养老机构，开