

“生死教育的真谛，是爱的教育”

——对话清华大学附属北京清华长庚医院疼痛科、安宁疗护团队负责人路桂军

本报记者 张惠娟

死亡事件、灾难事件和生命危机时，就会多一份理性少一份惶恐和遗憾。

从“葬礼”“重生”后的体验和思考

去年清明前，路桂军为自己策划了一场“葬礼”。亲身体验了“故人沐浴”、亲属告别致辞等全过程，真实完整地体验了“死亡”的感受。他说：“躺在那里，内心特别渴望自己像‘活着’一样被世人温情对待。”

记者：去年这个时候，您曾自筹经费在生命文化圈为自己举办了一场“这个世界我来过”的“葬礼”仪式。从“葬礼”中“重生”一年后，您对自己的生命又有了怎样的体悟？

路桂军：做了生死教育和安宁疗护临终关怀后，我发现其实在中国的传统文化背景下，人对临终的诉求是有共性的：希望不太痛苦，希望走时有尊严，还希望离开时不孤独。满足了这些要求，或许生命在最后的品质就会提高很多，可以减少些遗憾。经历了那场“葬礼”后，我特别能和患者共情，这个体验让我深刻地感悟到，我们对死亡对生命最高的敬畏方式就是视死如生，躺在那里，内心渴望自己像活着一样被世人温情对待。

那场“葬礼”之后，很多生死文化圈的朋友告诉我，这个活动让我们敞开心扉谈死亡，同时也向社会彰显了我们的内心世界。记得有位患者对我说：“路大夫，我看过你的视频，你给我谈一谈你当时是什么感受？”……总之，这个活动拉近了我和患者的关系，在和他们沟通时我也更容易共情。这也让我更加坚定了推广生死教育的信心。

记者：您为自己举办“葬礼”活动，您的家人接受吗？他们的“表现”如何？

路桂军：对子女而言，有这样一个爸爸，确实有点“闹心”。我儿子一进场就说：“感谢各位叔叔阿姨参加父亲的这个活动，其实我根本不想来，但是没办法，因为我是他的儿子，我得跟他‘配合’。我父亲是个爱折腾的人，我奶奶经常这样说他。如果他办这个活动是为了提醒我总有一天他会离开而让我有所准备的话，我可以明确地告诉所有人：我永远不会准备好。如果我给父亲打分的的话，10分满分，我给他打9分，剩下一分就是希望他永远永远陪着我。”

我姑娘在致辞中说：“因为工作的原因，虽然我爸很少能跟我们一起生活，但我知道他一直在用自己的方式关心着我们。对我而言，爸爸就像一堵墙一样，尽管人远在千里之外，却一直给我提供着远距离的支持。他成全了我很多奇奇怪怪的一些想法，我特别感谢我的父亲，我爱他……”这让我十分感动。这个活动除了推动呼吁死亡教育外，更是促进了我个人和家庭的成长。活动后我也进一步思考：面对生死，或许自己只是比平常人多了点勇气。但敬畏生命，每个人都在路上。

在生活中开展的“生死教育”

作为医生，路桂军见到了很多中年人突遇不测后孩子突然变得很懂事的案例，在他看来这是让人心疼的“被动成长”。他希望家长平时将生死教育话题融入生活，变成孩子“主动成长”的养分，从而更有责任担当。

记者：除了出诊，您一直在做生死教育。很多家长反映，也很重视生命教育，但当孩子问起“死亡是什么？”之类话题时，不知道怎么回答，担心把握不好尺度。您认为死亡这个话题在什么年龄阶段谈比较好？

路桂军：生死教育应该从人有独立意识产生及对死亡有困惑好奇之后就进行正规引导。一般而言，6岁半之前的儿童基本上对死亡没有清楚明确的理性认知，他认为死就是“惩罚”。比如，很多家长有这样的口头禅：“不听话，看我不打死你！”“踹死你！”这会让孩子认为，死和踹几脚、扇几个耳光没啥区别。6岁半后，当孩子形成了独立的意识后，就会知道死亡意味着永远地离开，面对死亡事件如果没有很好地引导，会让孩子的心理产生恐惧，甚至会形成死亡恐惧和死亡焦虑，有时候会伴随终生。比如，我见过这样的人，晚上不敢睡，生怕发生地震；走在路上，生怕被撞……生活中的每一个情景都有严重的死亡恐惧。所以说，我们应该从孩子6岁半开始，就对他们进行理性的沟通和交流，让孩子知道死亡是怎么回事，以及如何面对。

记者：在您的儿女成长过程中，您是如何对他们进行死亡教育的？请结合您的家庭教育故事谈一谈。

路桂军：因为我工作的原因，生死是经常出现在我们家的话题。生死教育的理念也会渗透到日常的生活中。

我记得有一年清明节，我带儿子去扫墓。看着周围的坟墓，我对他说：长眠地下的列祖列宗都曾鲜活地来过这个世界，我们将来有一天也会这样。儿子忽然对我说：“如果有一天遭遇了不测，您有什么交代？”这其实也是我等了很久的话题。“如果我遭遇不测，我全身的器官能捐的都捐了，不能捐的就烧了……”这是具体场景化的生死教育。

除此之外，我还会“策划”一些“话题思考”。比如，有一年我去广州参加“中国第五届当代生死学研讨会”，谈论的话题是疫情下人们对生死的思考。活动结束后，作为策划者之一的我在飞回北京的途中想：我天天给别人讲生死教育，我应该给家人也做一个沉浸式的教育思考。于是，利用飞机上的两个小时，我结合家庭的真实情况写了一份“遗书”。下了飞机后，我分别给儿子和女儿发了微信问此刻他们正在干什么。得知他们的状况相对放松后，我将“遗书”分别发给了他们。

记者：他们收到微信后有什么反应？是不是被吓了一跳？

路桂军：发过去足足7分钟，什么反馈都没有。突然，远在国外的儿子给我打来了越洋电话。电话那头，他很紧张地问：“老爸，你现在在哪？你到底有没有事？你必须如实告诉我！”我说，爸爸什么事都没有。因为爸爸做生死教育，见到了很多中年人突然遭遇不测后，他的孩子突然变得很懂事，但懂事得让人心疼。因为这是一种“被动成长”。我希望孩子们能“主动成长”，所以就给你们写这个信。儿子说，“爸爸，你别闹了好不好！”姑娘给我的回复是一个微信表情，就是年轻人常用的那个流汗的表情。她说：“爸爸，我被你吓着了。”

记者：虽然知道是“情景教育课”，他们俩认真看完“遗书”后，内心有没有思考？

路桂军：我问他们如果这是真的，将怎么办？儿子很严肃地对我说：“如果这是真的，我首先要处理好安排手头的事情，然后马上买机票回家。等家庭的事处理完后，再看看还能不能接着上学……”

姑娘说：“如果真是那样，我今后要勤工俭学，自己挣钱了……”

令我欣慰的是，我看到了孩子们在面对这个话题后真实的心理反应和他们的家庭责任感。让我看到万一遇到这种情况他们是有所思考的。而且，自此之后，我发现孩子们的责任心更强了，开始了“主动生长”。

记者：关于生命教育、生死教育，您有哪些建议？

路桂军：首先，社会不要再回避死亡的话题。尤其是家长，不要再“谈死色变”。因为随着资讯的发达，电视、网络节目有很多死亡的信息，但很多对死亡的描述是错误的甚至惩罚化的，这也会误导青少年对死亡的科学认知。所以，我希望学校、家长及新闻媒体要对死亡教育进行积极正向的引导。

第二，在大学生中开展死亡教育通识课。据我所知，国内开展死亡教育相关课程的高校应该还是个位数，大学生对死亡教育的认识也仅处于好奇阶段。比如，齐鲁大学的王云岭教授是我的好朋友，有一次他想带着学生去火葬场殡仪馆参观，加强对生死教育的现场感。他提出这个想法时学生们都很兴奋，90%以上都报名了，但真正去参观时连10个人都不到。

第三，对从事死亡相关的从业人员进行死亡教育。我经常说，医院的医护人员其实有两个功能：挽救生命和送走生命。但有些患者送到医院时确实一点希望都没有了，甚至心电图变直线了，这时医护人员该怎么做，才能让患者以更好的姿态幸福地“谢幕”？这一点我们面临很多空白。因为很多医生的职业荣誉感就在于“与死神搏斗”，另外在面对对家属的压力时，有时不得已进行“无效的抢救”，但这给患者增加很多精神和身体的痛苦折磨。所以，我呼吁推广普及死亡教育及安宁疗护治疗理念，让更多的生命“生如夏花之灿烂，逝如秋叶之静美”变为可能，但这需要政府、医生、患者及家属的共同努力。

第四，基于中国传统文化，做好人生教育。我们经常说“三观要正”。这三观指的是人生观、世界观、价值观。其实做了生死教育后我发现，人首先要有人生观和入世观，然后再用世界观和价值观来填空。否则，只考虑生而不考虑死的人，在到与这个世界挥手告别时才发现“三观尽毁”，将是终生的遗憾。

总之，在我看来，谈死是为了更好地生。我们只有把“死”这个环节谈透以后，“生”的空间才会更有意义、更具理性。所以，死亡教育的真谛，其实是爱的教育，让我们更加热爱自己的生命，珍惜生命中遇到的每一个人。

编者按：

年年清明在，年年爱绵长。又一个“清明”将至，让我们抛却以往的凄婉哀伤，在浓浓的爱意中深情地怀念远行的亲人，重拾那份久违的温情，再次感悟生命的美好和价值。

爱在清明——生死教育的别样探索

清明，在爱中“踏歌而行”

——“爱在清明”生命文化音乐汇中的生命教育故事

本报记者 张惠娟

有没有一首歌，会让你想起我？清明节的3月27日，在位于北京东五环外的微秀剧场内，一场名为“爱在清明”的生命文化音乐汇抛却了以往凄婉哀伤的基调，几个伴随着温情的音乐旋律而徐徐展开的生命文化故事，给这个即将到来的清明铺垫了温暖的基调。

“爸爸，今天放一首您最爱听的歌，我们一起唱吧。”在东方女子乐坊演奏的《我的祖国》激情旋律中，高女士对父亲的思念之情缓缓流淌。她的父亲是位老共产党员，生前最喜欢这首满满正能量的歌。在高女士看来，这首歌里有着父亲的形象和品质，也深藏着她对父亲的爱。而通过哼唱这首歌，他们的心灵上能够互相倾诉彼此思念。

“那年我们十九岁，经过风霜和磨炼，如今谁也无法再改变，还记得我们一起许下心愿……”当这首《那年我们十九岁》的旋律响起时，马先生的爱人也回忆起他们俩一起循环播放这首歌的美好岁月。“我们是同班同学，感情很好。先生的去世更让我体会到这份感情的弥足珍贵。”活动现场，马先生的爱人讲述了他们的生命故事。远在加拿大的女儿也于当地凌晨3点以观看直播的形式表达着对爸爸的思念，“妈妈，一起听着喜欢的音乐，相信爸爸会高兴的。”在她们的家人看来，这个活动很有意义，以爱的方式远行，让人心生温暖。也因为爱的联结，让离去的亲人“向死而生”。

“《听闻远方有你》是现在很流行的一首歌，估计你也会喜欢……”这首歌是妈妈送给她心爱的女儿丹丹的。因为患病，丹丹的生命永远定格在了24岁。但在妈妈心里，那个乖巧可爱的女儿从来都不曾离开她半步，她喜欢穿着女儿留下的衣服，带着女儿满满的期望坚强前行，“我吹过你吹过的风，这算不算相拥，我走过你走过的路，这算不算相逢……”这个动

人的旋律，也温暖了现场的每一个人。除此之外，在现场流淌的《我也想一了百了》《给你给我》《世上有那么多人》等不同的音乐旋律，都从不同角度诠释着一个个爱温暖的生命故事。

“我坐在后面听每一个故事时内心都感觉特别温暖，我们真的需要用音乐表达思念，希望这样的活动常办下去……”为活动倾情献唱的音乐人柯以敏用这句话表达她的心情，也道出了所有参与者的心声。

“我们谈论死亡，是为了更好地生活，这也是死亡教育的初衷。这个清明节，让我们一起因爱而温暖思念，因深情而文明祭奠。”作为活动的发起人，北京清华长庚医院安宁疗护团队路桂军主任深情款款地讲述了他发起此项活动的初心。作为生命教育从业者，在工作中，路桂军见证了太多的生死离别。面对死亡，很多人都劝逝者的家属“要放下”，但他知道对患者家属而言，这是难以“放下的”。“我们需要在温暖的节奏中，给哀伤一个新的去处。”在路桂军看来，音乐本身有疗愈哀伤的作用，有很多经典作品创作本身就是源于对亲人的缅怀，“比如张雨生的《大海》是写给妹妹的；弘一法师写的《梦》是缅怀母亲的……”路桂军表示，每个远行的生命，生前一定有自己喜欢的旋律。或是民歌，或是摇滚，或是地方戏曲。当那熟悉的旋律响起，就会有一种代入感，世间的亲人自然会想起这个曾经鲜活的生命，以及他们共同相处过的温暖记忆。

国家一直在推动清明节文明祭扫，但很多人除了烧纸之外还缺少更多方式来表达思念。路桂军希望借今年的清明节，打开一个文明表达哀思的新风尚，让世人抚平传统概念下清明的凄冷和哀伤，在浓浓的温情和爱中以此彼此熟悉的音乐旋律来表达对故人的情感，从而实现共情、共融和怀念，带着“爱”和“暖”过好当下每一天。



这个清明，用音乐寄托生命文化。

“用生命陪伴生命”

——安宁疗护团队中的生死教育体验课

本报记者 张惠娟

年年清明在，年年爱绵长。当“爱在清明”生命文化音乐汇活动接近尾声时，曾经被照顾的患者家属代表献来了鲜花和锦旗——“常常去帮助，总是去安慰”这简短的几个字，将现场的气氛烘托得美好而温暖。

在掌声中，路桂军主任率领的北京清华长庚医院安宁疗护团队走上舞台，每个人用一句话表达了他们内心的感动，也勾勒出这支团队在日常工作中“用生命呵护生命”“特别幸运在这个团队中，听到这场有爱的音乐会。所以，清明节是有爱的节日，让所有人对生命有更深的思考。”这是团队中的社工张蕾的感受。

“特别幸运在这个团队中，我见证这么多感人的故事。这个过程也让我感觉到，因为有爱，其实故人在亲人心从从未走远。”药师李芳说。“生命的可贵，不在于时间，而在于传递世间的爱，希望传递下去，帮助更多的人。”这是护士张鑫

鑫参与这项工作最大的体会。社工柯颖麒是位来自台湾的阳光小伙子，这个工作也让他认识了每个生命的高贵。在他看来，清明是个传统文化中很特别的一个节日，“提醒自己要记得我们的祖先和文化，用这种温暖的方式来表达我们的爱。”

“每一个生命都值得我们敬畏，工作中我们要俯下身来仰视每一个生命的尽头。”这是路桂军平时经常传递给团队的一句话。在他率领的这支安宁疗护团队中，有医生、护士、医务社工、临床药师等十几名成员，大家分工协作，从“身、心、社、药”等多个角度，用爱和温暖做“生命摆渡人”。为了促进团队对人的关怀和理解，安宁疗护科室组织了很多“生命文化活动”。今年春节的除夕下午，他们策划了一个特别活动——“我的最后一个春节”。路桂军对团队说，当我们在过任何一个节日的时候，一定要想到那些住在病房里的患者，对他们很多人而言这可能就是人生中的最后一个。而通过活