

交大科普女博士讲述“临终关怀”

他们不仅需要陪伴 更需要阳光

上海“90后”医学博士生3年写200多篇科普帖，手撕健康谣言，上海交通大学医学院附属第九人民医院整复外科的博士研究生黄佳因此成为“网红”。

事实上，黄佳说她写科普帖与当临终关怀志愿者的经历有关。近日，在黄浦区青年志愿者协会“志愿之声”公益项目启动仪式上，黄佳讲述起自己在上海肿瘤医院当临终关怀志愿者时遇到的种种故事。

青年报记者 郭颖



黄佳讲述起自己在上海肿瘤医院当临终关怀志愿者时遇到的种种故事。

青年报记者 吴恺 实习生 潘怡静 摄

■都市脉搏

关心青年人才居住难 4000余租赁房开建

本报讯 记者 刘春霞 8日上午，上海城投正式发布租赁住宅品牌“城投宽庭”，江湾和浦江两个社区4000余套租赁住宅也正式开工建设。据悉，此次开工的两个社区重点关注的是城市青年人才的居住困难问题，小户型一房占比超过50%，70平方米和90平方米的家庭型户型占比在15%左右。而年内，上海城投还将有近900套房源正式推出市场。

长期以来，房屋租赁市场受到的关注度始终不如买卖市场。租购并举的住房制度提出以来，情况有所改变。据悉，在去年发布的“十三五”住房发展规划中，上海已明确加大租赁住房用地的供应和加快租赁住房的建设，预计新增供应各类住房约170万套，其中租赁住房约70万套。

上海城投自去年5月获得第一块租赁住宅用地，到目前已经落实房源约16000套，提前超额完成上海市政府部署的“十三五”期间落实10000套的任务。此次开工建设的江湾社区、浦江社区两个社区将提供4000余套租赁住宅。而年内正式推出市场的近900套房源，位于新江湾城湾谷科技园内，毗邻复旦大学新江湾城校区。房型有一室户、一室一厅、两室一厅、三室两厅等，其中一室户及一室一厅占比75%。

上海城投方面介绍说，新开工的两个社区，重点关注城市青年人才的居住困难问题，主要目标是周边产业园区、企事业单位的就业人群，所以小户型一房的占比将会比较高，超过50%。70平米和90平米的家庭型户型占比在15%左右。同时，考虑到小户型占比比较多，停车配比为0.5以上，基本可以满足有车家庭的需求。至于定价，将会根据租赁住房的地段和推出时间，参考市场价格等进行综合定价。

临终患者更需要阳光和正能量

黄佳坦言，当初她申请担任肿瘤医院临终关怀志愿者时，差点被拒绝。连续去了3次后，她以锲而不舍的精神感动了主管部门的老师，成功穿上志愿者小马甲，开始了志愿者之路。

虽说是个医学生，但黄佳对于临终关怀却经验不足。“第一次去了之后，先是一个人摸索，试图和患者沟通，但发现他们不怎么搭理我……然后慢慢发现，那里已经有一群志愿者，他们是手牵手生命关爱发展中心的志愿者，服务已有一段时间，于是开始先跟着他们学习经验，随后也加入了他们的团队。”

从此，黄佳每周末会去一次肿瘤医院，如果遇到关系很好的患者，病情又很危急，会周中去探望。每次去，先看望熟悉的患者，因为周转的原因，所以每次患者都不同，然后大家分工，去到病房，先将新买的报纸分发给他们，然后开始聊天、拉家常……每次3个小时。老人不舒服，会帮他们按摩，会跟他们讲点时事新闻，过年过节买点鸡蛋、糕点，带上自己做的小点心，剪纸，写诗歌送给他们。

黄佳认为，临终患者需要的不仅仅是单纯的陪伴，他们更需要阳光，需要爱，需要关心和正能量。

“我遇到过一位姑娘，29岁，鼻咽癌晚期。我每次过去，她都不怎么搭理，但我还是死乞白赖次次洋溢着笑容到她面前，终于和她成为了好朋友。她的笑容变得多了起来，但是病情始终在进展，头发一点点掉光，身体越来越虚弱。她问我：“为什么是我？我还这么年轻！我做错了什么？我快撑不下去了！”我安抚她，告诉她癌症的发生，2/3是因为基因突变，并不是因为你做错了什么，反而老天爷选中你，可能是因为你最勇敢，他觉得你可以撑下去，所以你一定要坚强，与病魔抗争。”

病人的家属也是需要关怀的

当临终关怀志愿者期间，有一件事让黄佳深深震撼，让她感觉到：除了病人，病人家属同样需要关怀。

“有这样一位家属，他憨厚老实，笑起来很甜，直到他照顾两年的妻子因肺癌全身转移而离世，他来到医院，向我们表示感谢。然后，从不抽烟的他，点燃了一根烟，把剩下的给了门卫大叔，说了一句，我再也不需要了。我们以为他准备开始新的生活，但第二天收到他上吊自杀的消息，他还有70岁的老父亲和5岁的儿子。”

自此之后，在与患者聊天的时候，黄佳也会同时和家属聊天。“很多时候，家属比患者本人悲伤得多，尤其是小孩生病，父母恨不得代替。我会告诉他们，癌症的发生很多时候是因为基因突变，不是他们没有把孩子照顾好，如果不是他们，孩子现在也不会得到这么好的治疗，我会告诉他们一定要坚强要乐观，这样才能把这份勇气和能量传递给孩子。”

在服务的过程中，黄佳学会了给老奶奶按摩，给老爷爷讲故事，学会了剪纸、剪窗花、写诗、装饰病房。与他们分享欢乐，帮他们分担忧愁。并且，

为了惠及更多人，她开启了科普之路，结合热点辟谣，科学有道讲养生，情真意切说理，深入浅出讲科学。

一开始服务患者时，黄佳会利用自己医学生的优势安慰他们：很多癌症生存率很高，让他们坚定信心，不要害怕，就此写了一篇关于癌症生存率很高的文章，并且还与人合作，希望给癌症患者创立一个属于他们的公众号，也会写下一篇关于调节心态、有助癌症病情的文章，分析给他们看。通过面对患者，更让她意识到，对于癌症，早期发现早期治疗是多么重要。

有一次，黄佳看到一个老奶奶晒着太阳悠哉地啃着苹果，便过去搭讪：“老奶奶，您心情不错，精神也挺好啊！”“还能咋样啊，过一天是一天，今天天气好。”“老奶奶，您是什么病啊，看起来好健康哦。”“是啊，我几十年没得过病，不知怎么的，上个月体检，居然发现胃癌晚期……真是想不通，想想就气。”“老奶奶，您年轻的时候是不是有胃炎啊？”“是啊，你怎么知道？”“我来慢慢给您讲啊，从胃炎到胃癌，会发生这些事儿……”于是，

黄佳将此间的过程详细讲述给老奶奶听，她听后恍然大悟，不再觉得老天不公了，只怪自己没有早点把胃炎当回事。

回到家后，黄佳便将给老奶奶讲述的这些从胃炎到胃癌的发病过程写成了科普文，结果被人民日报转载。文章发布的那天，黄佳发给老奶奶看，老奶奶说：“好久没哭了，看到这些我又哭了起来，谢谢你帮我记录了下来。”

如今，黄佳当临终关怀志愿者已有3年。3年里，她为患者创作了很多科普文：《细数那些生存率很高的癌症》《患病后，你要对付的不仅仅是肿瘤》《通过有效筛查，减少癌症死亡》《她用乐观坚强，让肿瘤君滚蛋了！》……

“临终群体并不像大家想象的那样悲观，他们中很多人乐观向上，他们对生活充满希望，他们珍惜每一天，他们对生命的渴望让我感知活着是件多么幸福的事情，也让我明白，能耐心地跟患者沟通，是医患之间建立更好感情的桥梁。”这是黄佳当了临终关怀志愿者后最大的收获。

黑苹果青年领袖营在沪开营

本报讯 记者 范彦萍 近日，由市民政局、团市委、市慈善基金会、上海至美公益基金会指导，黑苹果青年主办的2019中国岗位创业节暨黑苹果青年领袖营成功开营。

中国岗位创业节暨黑苹果青年领袖营开营的目的就是为来自全球各地有想法、有潜力、有态度的优秀青年搭建平台，进行属于“青年领袖们”的线下交流与思想碰撞。通过领导力主题沙龙、00后先锋创业大赛决赛项目路演等分享环节，激起青年的创新意识和担当精神，鼓励青年行动起来，以自身的积极力量感染更多的人；通过高管一日助理体验、商业实战模拟、企业人才双选会、优秀创业园区和企业参访等创新实践，让青年在切身的实践中去体验、去感受，加速青年领导力的培养。

黑苹果理事长袁岳在开营致辞中倡导每一位青年都应当具备看待事物的多重视角，鼓励大家将自己的想法变成行动，再将行动变成具有感召力的故事，以此动员更多青年人成长为有态度、有行动的青年领袖。