

## 在生命轉彎處 遇見北護遇見愛

受訪者：呂欣芹

在校時期：1993～1995 年第 12 屆北護二專，1999～2002 年第 6 屆護理系四技，2003～2006 年第 2 屆生死教育與輔導研究所碩士班。

從小到大不論家境或學業都一路順遂的呂欣芹，在甄試上北護二專後遇到了家族有人自殺的挫折，這段不願公開的悲傷，曾經讓她長期陷入無法愛人與被愛的痛苦之中，然而在北護陪伴她的 10 多年的日子裡，走過了人生最陰暗的幽谷；此刻的她運用北護專業所學，幫助著自己，也幫助著遭遇過沉痛打擊的自殺遺族們。

### 人生低潮時與北護相遇

向來都是家中嬌嬌女的呂欣芹，從來也是學校裡的耀眼明珠，功課好、品行佳，獎狀總是拿不完，在康寧護校時以全校第一名的優異成績畢業，自然甄試上了當時護理學界的最高學府—台北護專，成為台北護專最後一屆的二專生（隔年台北護專即升格為台北護理學院）。

然而，人生就是如此無常，在她尚未進入北護就學前，卻遭逢了生命中最難以承受的傷痛，與她最親且一同在外同住的姊姊跳樓自殺身亡，這件事在完美主義個性的呂欣芹心上劃下一道既長且深、無法癒合的傷痕。進入護專就讀後，姊姊自殺的內疚陰影如影隨形，即使學校環境很好，老師與同學對她很友善，但她卻總覺得自己沒有資格享受做學生的快樂，當壓力大到連自信都蕩然無存時，她選擇在護專將畢業之前退學，逃避著悲傷。

### 比家人更親的北護師生緣

護專退學後出來社會，北護老師如鄭瑞玲、楊金寶等人還不斷打電話關切，然而她卻躲在悲傷的繭裡不願接受；工作 4 年後調整心情，決定重拾書本考大學，如願重回北護大門。猶記得第一天入學，班導師正是鄭瑞玲老師，當老師點著她的名字時忍不住上前與她落淚擁抱，這一抱，圍在心上的高牆終於開始鬆動。大學時，雖然呂欣芹比同學年紀大，但相處得很愉快；然而內心深處的傷痕依舊不時出現、隱隱作痛。

因為悲傷很深，呂欣芹晚上幾乎都處於失眠狀態，她把睡不著的時間用來唸書，大三那年就推甄上了陽明與北護的研究所。在決定要唸哪間學校時，巧遇生命中最感激的老師之一的林綺雲老師，林老師當時是北護的輔導中心主任，與她數面之緣，當時不知為何，呂欣芹將姊姊的事情一次宣洩，述說時她沒掉一滴眼淚，沒想到老師卻哭了起來，老師的淚水融化她封閉的心，突然發現自己是被人疼愛的，於是開始有了遺忘許久的哭的力氣。這件事讓她決定就讀北護生死教育與輔導研究所，希望藉此更了解生死學。

就讀研究所時，傾聽著許多不同的生命故事，在眾多來自不一樣個性與心

情故事的同學裡，感受到同理心，也逐漸有了快樂的勇氣；期間，成為專研諮商輔導的李玉嬋老師的助理也讓她頗為感激，老師總是鼓勵讚美，讓她恢復自信。這份來自北護、比家人還親的師生感情，讓她更有力量在未知的人生路上走下去。

### **化小愛為大愛 分擔遺族之苦**

因為同學是馬偕精神科醫師，加上自身生死學的研究，呂欣芹在 2006 年就協助馬偕成立了自殺防治中心；敞開心胸的她，也開始到處演講，希望藉由自己的心路歷程，讓人理解自殺的人與其遺族的傷痕，並曾榮獲周大觀熱愛生命獎章。現在身為台灣失落關懷與諮商協會理事，並於 2007 年舉辦國內首屆自殺遺族說故事團體。「自己的知識、工作，全來自北護；北護教會我如何愛自己與愛人。」這份無法割捨如家人般親近的情誼，呂欣芹銘感五內！