

驚恐回憶

講到被鄭捷攻擊的事件，陳亮志仍記得很清楚，回憶遇襲後從捷運月台走到一號出口待援的過程，總覺得那段路好長好遠。

記者葉信景／攝影

人生停格5年 陳亮志重新學會呼吸

他曾不只一次夢到被鄭捷追殺的情境，驚醒痛哭，接受心理諮商走出陰影。

後從捷運月台走到二號出口待援的過程，總覺得那段路好長好遠，似乎永無止盡。他曾不只一次夢到被鄭捷追殺的情境，驚醒痛哭一場，很慶幸接受心理諮商五年後能走出陰影，活得比以前更陽光。

四目相接，只見對方伸手「點」他一下，正納悶「我又沒參加遊戲，點我幹麼」，突然發現左胸被刺一刀，鮮血狂噴。他下意識跑離凶者鄭捷，看到有人倒在地上也無暇顧及，很快衝到第一節車廂。

高中男生扶他上救護車

那天，陳亮志坐在最後一節車廂滑手機，他聽見驚呼聲轉頭，看到一名大男生拿著卅公分長的鐵製品四處揮動；被大男生「點」到的乘客，驚呼尖叫或轉身跑走，他以為是大學生玩鬧，繼續低頭滑手機。數秒後，大男生站到陳亮志面前，他抬頭與之

當列車到站開門，他跟著眾人衝出車廂，感覺眼前一片黑之際，一名華江高中男學生上前攙扶，扶他走到出口、上救護車，「如果沒有這位學生幫忙

，我可能就在月台上而來不及急救」。陳亮志胸部傷口太深，治療了半年；由於呼吸會痛，他本能地淺呼吸，但這樣可能會導致肺部萎縮，學習呼吸成了他的復健課程。他在醫生要求下，強迫自己「好好呼吸」一整年，總算恢復到正常呼吸方式。

陳亮志說，那一天出門沒雨傘卻沒發現，過了一整天才驚覺已經不太在意了，從此就不刻意攜帶雨傘出門，也恢復搭乘捷運，但這已是接受心理諮商五年後的事了。

事後發願 要捐器官救人

十年過去，陳亮志逐漸走出陰影，把鄭捷事件當成人生插曲，他簽了器官捐贈卡及骨髓移植配對資料，「因別人救我一命，有機會我也想幫助別人。」他說，出事時兒子一歲多、女兒六歲，慶幸能看著兒女長大。

在鬼門關走過一遭的陳亮志，如今更珍惜生命，更關懷家人與朋友，他要更努力活下去，活得比以前更陽光，讓人生不要白白走這一遭。

「為什麼是我？」很長時間，她深陷負面情緒。但當她知道父母在簽收病危通知單時哭到崩潰，意識到「如果我不好，父母也不會好」，決定勇敢走出去。

記者袁志豪／專訪

「我常在晚上禱告時含著淚問上帝，給我癌症已經很難了，現在又遇到這事件，為什麼是我？我又沒做壞事」，今年四十三歲的蕭美華，卅二歲那年確診乳癌，半年後完成某次術後化療離開醫院，被鄭捷一刀刺斷左腹動脈，緊急輸血八袋才救回一命。她管理自己的命運，如今雖已放下仇恨，但對於「為什麼是我」仍沒有答案。

蕭美華右胸疤痕是乳癌手術留下，左腹疤痕來自鄭捷攻擊，從胸部到腹部卅公分的疤痕則是醫生搶救生命的證據，還有鄭捷留下的一刀。她回憶，那天剛結束化療離開國泰醫院，身體虛弱地搭上板南線捷運，坐在第五車廂休息。

一方面治療乳癌，一方面治療腹部的致命傷，過程相當辛苦，尤其為了避免組織沾黏，每次拉扯傷口，復健都讓她痛得大哭，但最令她難過是聽到教友長輩說「沒有好好禱告才這樣子，是不是沒倚靠信仰才遇到這些事」；蕭美華說，負面訊息不斷堆疊，讓她不禁質疑上帝究竟要她承受什麼？學習什麼？

後來應徵某國外駐台企業，對方只聊她工作經歷、國外生活經驗，沒問為何休息這麼久，雖然最後沒錄取，對方一句「妳的業務能力很強，但我們想找行銷人才」的回答讓她覺得受尊重。二〇一六年暑假，美教會團體來台舉辦兒童營隊，她在服務過程中找回自信，夥伴鼓勵她「把履歷投到美國，美國會很喜歡」，總算在二〇一七年十二月進入目前的公司服務至今。她很感謝主管鼓勵她「癌症治療結束就好了，捷運創傷不是妳願意的。」

胸前的三道疤痕及遭遇鄭捷事件，蕭美華已做好「一個人生活」的準備，因為這些事很難跟男性開口；雖然她已逐漸恢復昔日生活，但不去人多的地方，搭捷運不再聽耳機並隨時主動觀察周遭環境，但鄭捷案仍持續影響著她的生活。

蕭美華和記者約在健身房接受專訪，示範這幾年復健常做的硬舉壺鈴等動作，原本沒運動習慣的她，逐漸喜歡在健身房內揮灑汗水，將負面想法拋之腦後的快感，「花若盛開，蝴蝶自來；人若精彩，天自安排。」是她現在的生活態度。



走出陰霾

蕭美華如今已放下仇恨，原本不運動的她，為了活得健康，逐漸喜歡在健身房內揮灑汗水，將負面想法拋之腦後的快感。

記者潘俊宏／攝影



鄭捷案受害人 蕭美華靠健身打破噩夢

她輸血八袋救回一命 乳癌加復健痛到崩潰

左腹被刺 差點「睡著」 列車從龍山寺站出發後不久，她突然聽到連串尖叫聲，回頭看到很多人驚慌奔跑，接著看到穿紅上衣的鄭捷在第四車廂拿著尖刀左右刺殺乘客。她驚恐地縮在車廂門邊，左腹部被刺了一刀。

「感覺那三分鐘特別漫長」，蕭美華說，她受傷後躲進乘客人牆，覺得捷運怎麼駛這麼慢，當列車抵達江子翠站後，她立刻跟著其他乘客衝下車，但跑到五號出口時已不支倒地。趁著還有意識，她打電話向哥哥求救，感覺快睡著時突然聽到一名男子用英文說「不能睡覺、不能睡覺」，還用止血繃帶幫忙止血，她認出是加拿大籍華裔老師後就昏倒了，再醒過來時已在醫院，休養整整半年。

重返職場 一度傷害 很長一段時間，蕭美華深陷負面情緒中，恐懼人群、不敢獨自外出，所幸父母不曾間斷的鼓勵、支持，當她知道自己一度被認為救不回來，父母在簽收病危通知單時哭到崩潰，意識到「如果我不好，父母也不會好」，決定邁出遠離被害陰影的第一步，不再讓父母擔心。

運動是蕭美華嘗試讓自己走出被害情境的方法，但克服心理障礙同時也必須忍受傷口帶來的身體疼痛，她不只一次偷偷躲起來痛哭，後來看到國外許多發生意外的女運動員復健健康復故事，她告訴自己「她們可以，我也行」，在父母支持下，游泳、攀岩、跑步；咬緊牙根撐下去，讓自己盡速回復正常生活。

二〇一六年，鄭捷事件兩年後，蕭美華覺得準備好重返職場了，沒想到應徵過程又讓她受到二度傷害

經歷鄭捷事件後變得很容易恐懼，聽到怪聲也不自覺的四處張望，希望微弱的視力能讓他發現異狀。

記者袁志豪／專訪

視障者王辰光二〇一四年也搭上鄭捷行凶的列車，鄭捷兩度經過他面前，刺了他兩次。他第一次躲開，第二次頸部被畫了一刀；雖然傷勢不嚴重，但變得很容易恐懼，搭捷運「堅持不過河」，也結束許多生意，生活變得更謹慎。

王辰光回憶，當天列車經過龍山寺站後就出現吵雜聲，很多人在跑，接著看到鄭捷邊走邊揮刀；他感覺鄭捷帶著一股恨意

，聽覺靈敏的他聽到鄭捷行凶時自言自語地怨天、怨地、怨旁人，還提到「開始屠殺、幹大事」；好像跟人格分裂的另個鄭捷對話。

他說，鄭捷第一次走到他面前，持刀刺向他胸腹，他全身往內一縮，躲過第一擊；鄭捷接著往後面車廂走，有人大喊「殺人」！沒多久鄭捷又走到他面前，看他坐著沒動問「你為什麼不跑？」兩人眼神對峙約十五秒後，鄭捷再度揮刀相向。刀子先砍到欄杆，刀鋒在他頸部留下四公分傷口，原以為躲過攻擊，回到家被家人發現脖子都是血才趕忙就醫。

「欄杆救了我一命」，從此之後王辰光只要搭捷運就一定坐在車廂旁有黑色透明玻璃及欄杆的位置，因為這樣才有安全感。他說，經歷鄭捷事件後變得很容易恐懼，參加喜宴或聚會都要確認誰坐一起，旁邊有什麼人？當無形恐懼感出現時，即便正跟客戶談幾百萬生意，也一定要立刻離開，聽到怪聲也不自覺的四處張望，希望微弱的視力能讓他發現異狀。

記者袁志豪／專訪

王辰光進入捷運車廂內，會尋找右手邊有扶手桿並可保護自己的位置。

王辰光進入捷運車廂內，會尋找右手邊有扶手桿並可保護自己的位置。

王辰光進入捷運車廂內，會尋找右手邊有扶手桿並可保護自己的位置。

王辰光進入捷運車廂內，會尋找右手邊有扶手桿並可保護自己的位置。

王辰光進入捷運車廂內，會尋找右手邊有扶手桿並可保護自己的位置。

王辰光不搭過河捷運 陰影揮之不去

經歷鄭捷事件後變得很容易恐懼，聽到怪聲也不自覺的四處張望，希望微弱的視力能讓他發現異狀。

另外，絕不搭要過河的捷運，每次到了龍山寺站就下車改搭計程車回板橋，搭手扶梯、站在月台或身處捷運車廂，都會側身用最靈敏的右耳仔細聽有沒有奇怪的人，他更養成站在警察或保全身旁的習慣，避免到人擠人區域，完全不敢在捷運上睡覺，聽到大吼或尖叫就立刻下車，每月頻繁改搭計程車平均花費超過二萬元，若非接手長輩的廚具公司，車資恐怕拖垮他。

王辰光接受精神諮商一段時間，迄今搭捷運仍有陰影。二〇一六年，他身體出狀況，手術逃過一劫，現在只想好好活下去。他說，生命真的很脆弱，應珍惜時光，好好善待自己與家人，其他人事務能不理會就別浪費時間，他也以自身經歷鼓勵處於逆境的人，無論遇到任何挫折、困境，都應以積極正面態度來面對挑戰。



王辰光進入捷運車廂內，會尋找右手邊有扶手桿並可保護自己的位置。 記者曾學仁／攝影



更多報導 請看數位版