

第四節 治療期－乳癌治療過程的情形

本節探討未婚女性乳癌患者在治療過程中可能發生的事情，包括：乳房切除手術後對自身疾病的感受、面對輔助性治療的感受、面對乳房重建的反應、面對乳房不完整之初期反應、面對掉髮的反應、他人對未婚女性乳癌患者的疾病與身體心像的反應，及面對他人對自己疾病與身體心像的反應，乳癌患者的反應，進行探討之。

一、乳房切除手術後對自身疾病的感受

乳房手術的目標在於切除腫瘤，使它不要再出現於乳房內。爲了達到這個目標，醫生盡可能在腫瘤切除手術中取出足夠的組織，以預防復發的狀況（Lindsay, K. & Love S., 2002:87）。以下將探討受訪者手術後，她們在情緒與認知上的反應。

（一）情緒上

1. 擔心

人家都沒事、我三進三出，我很可憐耶，半年住院二個月的院，跟人家不一樣，所以傷口又重新開刀，一直住在醫院重新換藥。一般傷口跟我不一樣，人家都是淺淺的，我的很深，水都出不來都積到裡面，管子又拔掉，所以又開刀…做擴瘡術。準備要做放療的時候，結果又發燒，又高燒不退，結果白血球過低掉到 1500，又住進急診，又住了 10 幾天（01，44 歲，二期，局部切除）

2. 害怕

多多少少都會擔心啦，就..也睡不大著阿，都是會阿，蠻害怕，這樣進去開刀房，你先前都沒有生過什病，從來沒有進去開刀房，就覺得好像…也蠻怕。（15，46 歲，二期，全部切除）

3. 沒有感覺

開刀那幾天心情也還好啦，我只是希望趕快拿掉就好，也沒有問說是局部或全部，根本也沒有心思問，就全部都交給醫生。（01，44 歲，二期，局部切除）

我檢查出來到我開刀住院的時候，我真的那時候心裡面都蠻平坦的，就是不會害怕。（05，55 歲，全部切除）

（二）認知上

1. 萬事感恩

但是我後來還是蠻感謝他（醫生），事後我還是很感謝他啦… 一般來說他（醫生）是不隨便給人家開刀的，因為醫生年紀也大了…，我是那位醫生特別的病人，醫生每天都來給我換藥…，發現慢又感染，你覺得醫生怎有面子啊。（01，44歲，二期，局部切除）

2.慶幸一切安好

好消息就是那時候醫生就說，他（指醫生）在動大刀的時候，就割除之後，他們是一樣會做掃描會做追蹤，周圍都沒有被感染，就是沒有擴散出去，沒有被感染，那就好消息啦。（11，43歲，一期，局部切除）

我就好慶幸，因為我看別人都是很…別人那種什麼手術都很不舒服阿，我就很慶幸我們這種開法。（15，46歲，二期，全部切除）

十六位受訪者對於手術後自身疾病的感受並沒有太多的陳述。受訪者在手術後情緒上擔心、害怕、沒有感覺，如：有的人在治療過程自覺比他人嚴重、不順利，覺得很擔心；有的人對於手術感到害怕；有的人沒有特殊的感覺。在認知方面，有的受訪者很感謝醫生對自己的照顧，萬事感恩；有的受訪者覺得自己癌細胞沒有擴散、手術後沒有不舒服的症狀，所以感到慶幸。

二、面對輔助性治療的感受

受訪者在面對輔助性治療過程的感受，包括：「無法接受身體的不適」、「無法接受而呼喊為何要受苦」、「無法接受痛苦的日子」、「無法接受想要放棄」、「無法接受他人無法體會」等五方面的感受。

（一）無法接受身體的不適

受訪者在面對輔助性治療會產生不舒服感，也會因為它的副作用讓受訪者感到相當的痛苦。

1.不舒服感

頭髮是光的，而且吃的東西也沒辦法吃阿，阿什麼都不能想阿，就是非常清心寡慾的就在家裡療這些傷阿。我有加小紅莓，小紅莓是會讓你全身會非常的不舒服，會癱掉的那一型。我做到第七、八次，去到醫院就想吐了，有時候..那個護士還沒有打..還沒有注射的時候我就已經吐了。血管燒掉，化療藥劑很強，將你的血管燒掉。（04，48歲，三期，全部切除）

我那十點多，譬如人家在煮飯，我就像人家懷孕一樣，我就很難受，我就想要吐，我做化療真的是很辛苦，你知道嗎？連整個化療完了以後，身上會發出一

種臭味。就像你去那個漁港的那個…有沒有…魚腥味，你知道，就這樣子出來，很難受。就像那魚腥味啊，讓你很難受。我沒有想到說，那個化療打下去是整個人癱在那裡…我在化療這個期間，我完全都沒有睡覺，幾乎都睡一、二個小時，我連白天也都沒辦法睡…也是想很多啦！（05，55 歲，全部切除）

那化療的時候就造成很嚴重的..沒有辦法睡覺，那沒有辦法睡覺不知道怎麼辦。那時候憂鬱症就很痛苦，我如果沒有得癌症我不會得憂鬱症，不能睡覺就變成憂鬱症，沒有白天黑夜之分，快瘋了。那時候好可怕喔，沒有辦法睡覺。（07，37 歲，一期，全部切除）

我打了第二次的時候是從打的那天起，我就已經吐的半死。幾乎二十四小時都在吐，沒有辦法進食也沒辦法再吃，只有..倒在床上的。然後打完第二次之後，就是那時候那個非常不舒服的感覺。真的好難過，二十四小時就這樣，非常不舒服，因為我那是嘔吐後，胃又痛、頭又痛，然後..那個沒有辦法卡入，一直反胃阿！沒有辦法思考，我就是軟趴趴的，連喝水連什麼的都覺得噁心。（11，43 歲，一期，局部切除）

受訪者 12 表示她在面對放射治療讓她承受很多皮肉之苦。

作放射過程的時候，我整個地方都潰爛了，爛得一踏糊塗，…大小水泡就全部都破裂了，裂了之後流水，流水之後就不能夠穿衣服，因為穿衣服就會黏在上面。你稍微不注意，它一乾了以後，一拉的時候，那皮就會跟著下來，就會血肉模糊一片。哦…很痛阿，因為有二、三個月…你手不能夠動啦！所以你一直不能有拉扯，因為拉扯，那個肉就爛啦..。（12，53 歲，二期，局部切除）

2. 感到痛苦

受訪者表示化療讓她們感到痛苦，在於想睡睡不著、發冷、嘔吐、沒有食慾、掉髮、全身無力等症狀，讓她們覺得懶得呼吸，懶得活下去，甚至覺得這是比死還苦的折磨。

因為那化療真的很痛苦、難過啊！像我打化療，回到家，我都癱在那裡，然後化療對你身體的那個侵蝕…像我到後期，我那窗戶，我都不敢打開。那個化療，哦！真的是讓你很痛苦啦！可以講說生不如死。因為你看看，有哪一種症狀說…哪一藥說比做化療來得痛苦？你看我們做化療，會掉頭髮、吃不下、嘔吐，然後四肢無力，然後臉色都變得那麼蒼白…人都不像人。（05，55 歲，全部切除）

生理上面的病痛，只是會很想說明天不要醒過來，懶得呼吸了，對，唯一會想的就是這個阿。（06，40 歲，二期，全部切除）

我那個時候化療並不好受，化療是很痛苦的。化療就像一隻螞蟻放在背的裡

面，骨頭跟背的中間，讓你去抓癢你又抓不到，一萬隻螞蟻在那邊咬你，全身，我經歷的是這種痛苦，很痛苦，然後化療要是打進去以後，腸胃都不能動了，好像說吸氣有沒有，好像在運轉，突然間就吐氣…。(07, 37 歲，一期，全部切除)

我全部都有（指所有的副作用），沒有少別人一點，所以現在每個人跟我說，他那種痛苦，我說我都經過。(12, 53 歲，二期，局部切除)

(二) 無法接受而呼喊為何要受苦

作化療的過程中，受訪者仍會問自己為何要承受這種痛苦，甚至有受訪者懷疑這是報應。

其實我們有時候身體很難過的時候，躺著就希望不要再醒過來，會，因為你會覺得幹麻這樣子受阿，還不如就是明天不要醒過來，我們唯一胡思亂想就是這裡。(06, 40 歲，二期，全部切除)

曾經怎樣呢，一躺在床上，眼睛開到天亮，那個眼淚一直掉..掉到早上，就想說我今天…我就怨天怨地啦，我就想說我為什麼今天會得到這種？為什麼要受這種苦，可能是在考驗我啦。(08, 45 歲，全部切除)

你總是會覺得為什麼會是我？我到底做錯了什麼？我做錯了什麼？我起先一直不清楚，我到底做錯了什麼？(12, 53 歲，二期，局部切除)

(三) 無法接受痛苦的日子

有些受訪者再作化療的過程中，一直想要快點結束療程，快點回復到過去的生活狀態，讓她們痛苦的日子快點結束。

在作化療時，我就在家休息阿，心想趕快過去，趕快把它做完。(01, 44 歲，二期，局部切除)

我一心一意想要恢復以前的生活，我什麼都不要，我只要能過著我原來的生活。那時候跟我講，這個不能吃那個，不能怎樣，一定要在這裡，這個不能做，那個不能讀，我只認為說，我能夠過著原來的生活就好了，就會很心滿意足。當你生病，就是當你像化療做完的時候，你由不得自己啊！你沒有辦法起身阿，對不對，你虛弱到無法外出。那你那時候，你的感覺就是，喔！拜託！我趕快好！趕快好！趕快好！然後我可以外出。所以，我最大的心願就是，我只要過著以前的生活就好了！(11, 43 歲，一期，局部切除)

為什麼這樣子，那時候就是這樣子，就會覺得趕快治療完了以後，脫離這個。(15, 46 歲，二期，全部切除)

(四) 無法接受想要放棄

化療的痛苦就如受訪者所言，痛苦到極點，是令人難以承受之苦。受訪者因為一時無法承受化療的痛苦，因而有想要逃避、放棄治療的念頭。

我第二次再去做化療，我就跟醫生講說：「醫師，我說我要做一個化療的逃兵。」我說：「本來是不想來的」，我說：「太痛苦了」，我說：「都快要死掉了。」(05，55歲，全部切除)

在第二次我做化療，非常不舒服，非常不舒服到極點，第三次..我沒有辦法去。我真的第三次去的時候，我就告訴醫生說，我不願意打，我怎麼樣我都不打！我說你有沒有其他方式..可以控制？有沒有..有沒有什麼其他方式可以治療呢？我怎麼樣我都不願意打就是。(11，43歲，一期，局部切除)

(五) 無法接受他人無法體會

受訪者覺得因為化療所帶來的苦是他人無法體會的，她們覺得要有此經驗的人，才能瞭解那段過程的痛苦與辛苦。

沒有做治療的人差多少，差多少！一個人的痛苦，你跟那個人講，他也不相信，他只曉得你痛苦，怎痛苦你自己沒有親身經歷怎會知道！（01，44歲，二期，局部切除）

打化療是一般人真的沒有辦法體會出來，你說叫我們講我們怎麼講，真的阿，真的很難過阿。(06，40歲，二期，全部切除)

那半年你想，真的不是過來人，你真的不知道你要怎麼過呢。(08，45歲，全部切除)

別人不能了解的那種想法，我覺得我跟你們，因為你不是親身受害者，你不能理解那種感覺是怎麼樣，而且如果你沒有做過化療，你也不知道化療是什麼東西。(15，46歲，二期，全部切除)

受訪者在面對輔助性治療過程的感受，大部分受訪者覺得輔助性治療令人感到不舒服、痛苦，因此無法接受身體的不適；有些受訪者認為無人能體會這種痛苦；有的則是認為自己為何要承受這種苦；也有些受訪者渴望回到生病前的生活狀態，無法接受痛苦的日子；少數幾位受訪者曾經因為無法承受化療的痛苦，想要放棄治療。

三、面對乳房重建的反應

在十六位受訪者當中，有些受訪者當初有考慮到乳房重建的問題，但到最後僅有二位受訪者做了乳房重建手術。以下就針對乳房重建的議題做探討，共分為「選擇乳房重建的動機」、「乳房重建的感受」、「未選擇乳房重建的原因」。

(一) 選擇乳房重建的動機

有些受訪者當初在面對乳房切除時，曾考慮接受乳房重建手術，以彌補自己失去的乳房。本研究擬將探討受訪者當初想要做乳房重建的動機，以下就區分為「個人外在美觀的考量」、「他人接受度的考量」、「醫療上的考量」三方面做探討。

1.個人外在美觀的考量

(1) 身材會變好

那時醫院有些病患作了以後，身材很好，他們說得很正面。(02，47，二期，全部切除)

有一部分也是因為自己愛美吧，覺得這樣子說穿衣服感覺比較對稱。(14，36歲，零至一期，全部切除)

(2) 無接受接受乳房的缺陷

因為我覺得我自己不再是…女人了，這樣像女人嗎，不像吧！因為你剛開始都會覺得自己沒有那一邊，其實真蠻像…蠻像是個妖怪。我也不想要去看它（乳房），因為你這樣子一看，你就覺得你不是一個健全的人阿，你那種心理上面的問題永遠會存在阿，對阿，然後因為那個傷口那麼大。我是真的沒有辦法面對我自己的傷口，所以我想做重建。(06，40歲，二期，全部切除)

我想應該..不曉得是因為我比較愛漂亮還是怎麼樣，我很無法辦法接受說你自己看鏡子然後自己少…有這麼一個缺陷。…我想說我不要這樣子過一輩子阿。因為真的很醜，你知道嗎？因為我覺得那個實在是很不好看耶，因為那個刀疤蠻長的，它是沿著從胸口這邊一直線。我是覺得我自己都沒有辦法去看..面對它了，那你想我可能..別人會接受嗎？其實我連看都不太想看，憑良心講，我那時候洗澡的時候連看東西都不太想看，恩，其實我不太想看。(13，46歲，零期，全部切除)

受訪者 13 覺得未接受乳房重建之前，看到乳房上的傷口，就會提醒自己是位乳癌病患。

我覺得其實是應該是心理上應該是蠻大，因為我不用看到它不在，每天看到

它少一個，那每天看到它少一個，你知道那種…你就會一直提醒你自己你是一個癌症病人，你就是因為乳癌。所以你少一個乳房，你換衣服你就看到它缺少一個耶，你不是在提醒自己嗎？（13，46歲，零期，全部切除）

乳房重建可以讓受訪者恢復自信，不會因為身體的缺陷而產生低自尊。

我有考慮到說交男朋友或是結婚這個部份啦，不管怎樣還是算完整的，..我去做重建，然後我面對的是…雖然是有一些疤痕的身體，但不是完整的身體，我不會認為說因為有什麼缺陷，然後就覺得我自卑阿什麼的。當時我是很希望我先把我自己建設好，然後再去交朋友，那種心態。（14，36歲，零至一期，全部切除）

（3）想恢復原貌

我就看過一些重建的書，..因為重建之後傷口會變得比較小，..自己起碼比較像一個女人了。（06，40歲，二期，全部切除）

我覺得某些方面，我就會蠻希望可以完美一點，就是對自己啊，我會希望說我呈現出來就是…我覺得那樣我會比較自在，會比較開心啊。我也不是說要跟人家比我身材多好，也不是這個用意。我想就是做回一般人嘛，我就是還是原來的樣子阿，我不想覺得自己是缺少什麼這樣子阿。（14，36歲，零至一期，全部切除）

2.他人接受度的考量

受訪者會考慮到未來伴侶的接受度，甚至為了男友而決定要作乳房重建。

如果自己都不能接受的話，..將來如果有一天..如果有伴侶的話，可能對方我想應該也不太會接受，而且我不曉得別人啦，如果是我大概也是沒有那種勇氣說..讓人家看到你這個樣子，這麼難看的..我是覺得蠻難看的啦。（13，46歲，零期，全部切除）

我自己都沒有辦法面對，其實有一段很長的時間，我也沒辦法去面對我男朋友。我想要作那個什麼，乳房重建其實是爲了他。..我的動機真的有爲了他，這我一定要承認嘛。（06，40歲，二期，全部切除）

3.醫療上的考量

有受訪者當初作乳房重建時，不須負擔昂貴的醫療費用，因此決定作乳房重建；也有受訪者覺得自己病情較輕微，讓她很放心，較不擔心負面的後果。

當時，那幾年..延遲性重建是可以算健保的，所以就是花費並不多，好像有聽說後來就要變自費，所以我在想如果我現在才得到的話，我就不知道如果要花

比較多的錢的狀況下，我是不是可以這麼義無反顧的去作，作了一次之後還要去作，我就不知道我是不是會這樣做。(14, 36 歲, 零至一期, 全部切除)

我在想如果今天我們是一期、二期或是我們接受過化療的話，可能也不敢貿然就去做重建，因為我們總是會怕。那今天因為正好我可能比較幸運，我是零期，所以我才會說...我就馬上去做。(13, 46 歲, 零期, 全部切除)

(二) 乳房重建後的感受

在十六位受訪者當中，僅有二位受訪者有做過乳房重建。受訪者 14 乳房重建的歷程較為豐富，她經歷過失敗到成功的歷程；受訪者 13 在進行一次乳房重建手術後，對重建的成品就感到滿意。

1. 被當作實驗品的感覺

其實我做重建也是同樣做了四次。我第一次重建我就做了三次，也是沒有成功，因為當時她們評估說我的腹部比較瘦，我腹部的脂肪不夠。當時可能還只是說...這項技術在國內也是算剛開始也沒多久，所以其實我覺得...我還蠻被當成實驗品的那種感覺啦。(14, 36 歲, 零至一期, 全部切除)

2. 失敗的感覺

那三次重建手術出院之後，好像並沒有變的很彈性，好像變硬的感覺，那我就很擔心啊，可是我還是有按照醫生跟復健師跟我講怎麼按摩，怎麼做，我都有做。可是就是一直變硬，一直變硬。就是好幾個月，慢慢變硬，變到最後變得像石頭一樣硬，根本怎麼壓也不會變軟。我那個時候好傷心喔，我覺得那個時候的傷心不會亞於我要切除的那個傷心，你會覺得說...我就是帶了一個石頭在身上的哪種感覺，很難過。我就覺得，怎麼會是這個樣子。我會想重建，我並不是我要裝一個石頭在身上，然後不曉得，我當時就是很絕望。(14, 36 歲, 零至一期, 全部切除)

當初醫生就看我大腿，他就覺得大腿可以，那他也跟我說：「那你大腿做的時候會有一點點...一點點的...不會說兩邊很不對稱，不會很明顯」。結果現在就造成我大腿很不均勻，左側大腿，其實並不像他原來說的只有一點點不影響，其實還滿明顯。我現在就不能穿很短的裙子，就是那個疤痕就大，又那個凹凸不平，那是真的很難過就對了。(14, 36 歲, 零至一期, 全部切除)

3. 被當作笑話的感覺

我還遇到了一個醫生，我也同樣覺得他很沒醫德，他應該算是...實習醫生吧，因為我們的傷口切除的時候縫起來，就會變成一條線，就像一個口袋...拉鍊一條線，那你要再把它打開，然後裏面裝東西去補，皮瓣移植上去的時候那變成一個...像一個彎月型，像眼睛那個型啊，就是一條打開了，裏面就變成這樣子，

對，比較像彎月型。我在醫院就變得有點藍藍的嘛，就是血液不循環嘛。..其中有一個醫生我就對他真的很不滿，他就看到之後，他就說：「好像魚排」，魚排…很可笑。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

但是對我來講，很難過，我那時候已經沒有很好的狀況，然後又聽到出自一個醫生之口，居然講出這樣子的話，我就很生氣。我有跟主治醫生講，我說他為什麼這樣子說我，我覺得這樣對一個病人來講是很傷害。所以不是這樣子，你如果是開玩笑，你私底下去開，我聽不到就好了。可是你在病人面前講那些人我覺得都很沒醫德。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

4.絕望中燃起希望

我就把我的狀況跟他（指醫生）講，..我為什麼會變成這樣，那這樣子還有救嗎？他就說那你來我的門診看看，我再跟你評估，他有講說應該是可以重做。那我當時就覺得還蠻開心的，然後也有跟其他的病友聊了一下嘛。後來又燃起希望，..那又聽到其他那麼多病友對他醫術上的肯定，我就又變成…對他又燃起希望。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

5.成功的感覺

(1) 仍不完美但可接受

它（指疤痕）是一圈一圈，可是它那個疤，像我的皮膚不是很好，..後來是第二次去做..在做那個修飾的時候，可能是自己沒有照顧好，還是那個..紅倦的關係，就有一段那個疤不是很漂亮，醫生跟我們說他可以幫我們修疤啦，只是一直沒有再回覆，可是我..大概兩年了也一直找..也是沒有這個時間啦，沒有再回去。(13, 46 歲，零期，全部切除)

目前我也還沒有完全做好嘛，還沒做乳頭嘛，可是…感覺..心情上會覺得跟以前身體差異比較不大啦。我覺得沒有很大的差異耶。像我現在算是失去另外一邊嘛，那雖然有作重建，但是..其實它已經沒有它的功能了，就是只是…因為補上去的話，頂多..現在已經幾年了嘛，現在是慢慢有觸覺了，就是有皮膚的觸感，但是它就是有皮膚的觸感，它不會說像..像正常的它比較敏感的那種感覺，那就不用講說以後的哺乳阿，那些是不可能的。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

(2) 彌補失去的乳房

不管醫學再怎麼進步，他就算能做到外觀是一樣的，可是那畢竟不是你原來的東西，還是多少都會有一些缺憾，只是說選一種讓自己比較覺得落差不會這麼大的，畢竟雖然說我們做完重建，其實你像做完重建看起來，是沒什麼不一樣。(13, 46 歲，零期，全部切除)

(3) 較有自信

我覺得我比較能夠接受阿，比較好，我覺得說最起碼我看到的是跟正常這邊是一樣的..。(13, 46 歲，零期，全部切除)

自己心理的感覺會覺得會比較有信心阿，就是自己心理的感覺是已經恢復正常人的那種感覺，感覺上不會跟人家差很多，其實也不是跟別人比啦，是跟以前的自己比啦，情緒會比較高興一點啦。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

(4) 提升生活品質

我覺得醫師那句話講的，他說一個人活下來不是說只有活著就好了，不是說只有呼吸就好了，你還要求有一定的生活品質阿。我們都是認為說做重建最起碼我會覺得我生活品質好一點，那..我就不曉得為什麼大多數的人還是比較不能夠接受..。(13, 46 歲，零期，全部切除)

(三) 未選擇乳房重建的原因

十六位受訪者中有十四位最後沒有選擇做乳房重建的原因有「醫生的建議」、「個人的擔憂與考量」、「沒有獲得資訊」。

1. 醫生的建議

他（指醫生）說：「你要做重建，要一年後的事情，重建不是馬上做，是整個開完刀，一年後。」他是這樣跟我講。(05, 55 歲，全部切除)

那時候醫生也很不建議（重建），他會覺得說身體顧好最重要啦，不用再重建啦，可能還不會去...，我自己也笨笨的啦，那時候也沒有想到要去做重建。(07, 37 歲，一期，全部切除)

我們大概談了三十分鐘，他（指醫生）最後不肯讓我做。即使我願意花錢，他也不願意。就是說...他非常極力不建議我做，因為他說我太瘦了，根本沒有脂肪可以阿。我就說嘛，我不是那種大胸部的人，我是那種非常非常平的人，他就說：「你花了二十萬，做起來那麼一點點，有什麼用」。因為我皮膚有沾黏嘛，表皮有沾黏，那個傷口沒有辦法...就是說像人家做重建之後，傷口變小或變美，他說我不可能(06, 40 歲，二期，全部切除)

萬一要割肚子的肉，那我到時候肚子還要多一道疤痕，喔...我說還要多一道疤痕，那我身上不是越來越多疤嘛，他說對阿，那你就說你是爲了不要有疤來做的，那你可是做了之後還要多一道疤痕那何必做呢，那...所以他就不建議我做，他說他也不太願意幫我做這樣子阿，所以後來才放棄阿。(06, 40 歲，二期，全部切除)

2.個人的擔憂與考量

(1) 考慮可能復發

她（指朋友）就比喻給我聽說：「..你是未婚沒錯啦，可是你還要作化療啦，你這當中，就是盡量沒有事情發生啦。假如你今天作重建的話，不幸從那個地方復發啦，白作還沒關係，你是不是要再挨一個大刀呢！而且你重建那個過程也不是一次就好了呢，那個是要好幾次..」。我們姊妹有做過重建，他們也說能不作就不要作..。(08, 45 歲，全部切除)

(2) 麻煩且效果不見得好

有問過重建，可是我應該不會重建，因為它錢事小，可是它作起來的效果，好像你還要再痛苦，要痛苦蠻久的時間啦。聽說弄到後面跟真的又不一樣，應該算是說作起來會跟真的不一樣，會比較硬阿，所以要常常去按摩它，那不是更麻煩，那我就想說那不要好了，我就這樣子就好了..。(04, 48 歲，三期，全部切除)

我是害怕就再手術，我就覺得那個那麼痛，我不敢，我不要再進去手術室，我覺得那個也很不方便，..還要打什麼進去，還要弄好多次，這樣子慢慢弄，慢慢弄，..那沒有什麼意義。(15, 46 歲，二期，全部切除)

它那個不是作一次就好了，我乳房不是很大，而且重建又麻煩。(16, 40 歲，二期，全部切除)

(3) 不想再活受罪

聽說那個重建很痛耶！聽說還要拿下面那個來弄。你說開刀會不會怕，會怕，你知道嗎？然後那種痛，哎喲哦！我是聽他們講說，那個很痛呢！假如說你要做到像這邊一樣的話，你就要取那個什麼陰蒂啊、陰唇啊。(05, 55 歲，全部切除)

我自己覺得也不必要，以我的心態我自己也是覺得不必要，因為我覺得這樣子也蠻好的阿，因為你還是要活受罪阿，爲了要漂亮你還是要活受罪阿。(09, 56 歲，零期，全部切除)

那我沒有考慮，我從來就沒有考慮說我要重建，因為我怕，我怕不成功或者麻煩，我覺得那好麻煩，不要。我覺得重建的意義在哪裡，我不知道。那沒有什麼意義，我覺得那很辛苦，又要手術，我不想再受那個苦，我從來沒有考慮過我要重建。(15, 46 歲，二期，全部切除)

(4) 認爲沒有要結婚就沒有必要

乳房重建我是覺得不必要，因為外觀對我來講不重要。我就覺得我也沒有結

婚，那…我也不可能結婚阿，你假如..可能我今天要結婚的話，我可能要考慮說我要重建（09，56歲，零期，全部切除）

（5）有替代性方式－義乳

因為某個志工來看我，她說她有裝義乳，就想說 ok。（02，47，二期，全部切除）

因為再穿個義乳就好了，也是看不太出來阿，除非說你這個人自己也得過這種病，你才會看到對方什麼樣式、胸部什麼樣子就知道真的假的。一般都是看不出來，除非你穿緊身。（04，48歲，三期，全部切除）

我們沒有重建我也是很好阿，我這樣穿個內衣也是看不出來阿，沒有講也是看不出來阿，對不對。（09，56歲，零期，全部切除）

3.沒有獲取相關資訊

那時我去開刀，在我來說有點倉卒，可能我爸爸有點嚇到，有點不知道怎麼會這樣子啦，他也沒有找一些資料來看，我家人就覺得理所當然地去開刀，醫生也沒有事前跟你講重建的問題。（16，40歲，二期，全部切除）

選擇乳房重建的動機方面，大多數受訪者當初會想要做乳房重建是以個人外在美觀的考量，如：身材會變好、無法接受缺陷、想要恢復原貌；也有受訪者是因為他人，如：顧及未來婚姻、爲了男友；少數是因為醫療上的考量。在很多因素的考量之後，受訪者中只有二位做了乳房重建，其中一位她覺得有被當作實驗品的感覺，他經歷失敗、被當作笑話、絕望中又燃起希望到成功的歷程；另一位受訪者則是第一次作重建就成功。未選擇乳房重建的原因方面，多數受訪者有個人的擔憂與考量，所以對乳房重建感到退卻。

四、面對乳房不完整之初期反應

受訪者在開刀後，首要面對的是自己身體外貌的改變，以下將探討受訪者在治療後，面對身體改變的情緒與認知反應。

（一）情緒反應

受訪者的情緒反應有感到傷心、難過、害怕三種。受訪者一時無法接受身體的改變，因此會感到傷心；有些受訪者會有失落感，因此感到難過；有一位受訪者看到傷口會感到害怕。

1.感到傷心

我完全沒有準備，醒來就開始哭。(04, 48 歲，三期，全部切除)

就很感傷啊！說爲什麼我開了這裡，然後整個一邊的身體都變形了。(05, 55 歲，全部切除)

那時候我就跟他們講你們不要叫我看，我可能看了會傷心，我不是不敢看，我是怕自己看了會傷心。剛開始是…就是說怕自己看了會傷心，最主要是這樣子。(06, 40 歲，二期，全部切除)

那一刻真的很難接受，我一聽到說 12 點的時候，我的眼淚就是往下掉，那一刻很難接受啦。恩...是有哭啦，沒有哭得很...沒有像在醫院哭得那麼傷心啦。(13, 46 歲，零期，全部切除)

就直接照鏡子看阿，當然會傷心啊。會傷心，應該不會只有第一次啦，就是說那陣子還是會很傷心，但是會慢慢的勸自己說，慢慢去接受，這就是我身體的一部份了嘛。一直到後來決定要去做重建，這段時間差不多有...大概有八、九個月。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

2.覺得很難過

像我去我姊姊家，他那鏡子就很大，比較低。因爲大嘛，就能看到全身，看得心裡都好難過。(05, 55 歲，全部切除)

比較失望是不是，對，應該是這樣，那種那種感覺...總是覺得好像...應該是失落感比較重，蠻難過的。全切了，這個是這是最難過，因爲...怎麼講那種感覺。(13, 46 歲，零期，全部切除)

我那時候一直想說那個傷口是什麼樣子，對，我就是在想像說它到底是什麼樣子，因爲我從來沒看過...從來沒看過它是什麼樣子，那我周遭的朋友也沒有這種經驗，所以我回去看到傷口應該是蠻難過的。...要做什麼心理準備，因爲你很難去想像說那傷口是什麼樣子，我就很難想像阿，因爲它全切嘛，那你就全平的。後面出院回家的時候，是洗澡的時候有看到，那..我那傷口算是很難過，我就是可能跟個性會有點關係，我不知道，像我的話我是蠻在意的啦，蠻在意就是說有這種缺陷啦，因爲你總是看到傷口會覺得那傷口不是很好看。心理就是看到疤會很難過阿，影響到我們的自信。(13, 46 歲，零期，全部切除)

3.感到害怕

我每次看到就會覺得很害怕，就是說...就想到我是一個癌症的患者。(15, 46 歲，二期，全部切除)

(二) 認知反應

受訪者在認知的反應分為「可以接受」與「不能接受」兩方面探討。

1. 可以接受

在可以接受方面，包括：「覺得乳房沒有變化太大」、「寧可切除乳房，也不要癌症」、「為了身體的健康，可以接受乳房的切除」三項。

(1) 寧可切除乳房，也不要癌症

受訪者 05 覺得罹患癌症比切除乳房讓她更無法接受，所以她會認為寧可切除乳房，也不要癌症。

你跟我講說我得乳癌，沒關係，我去開刀。但是我希望我這個不是癌，我寧願讓你們開刀錯誤，我都不希望它是一個癌。有些人不是說…檢查的時候…誤診，然後…結果…不是癌，但是把她乳房割掉了。其實我當時的心態，我寧願讓你割掉一個乳房，我都不要得這個癌症。(05, 55 歲, 全部切除)

(2) 為了身體的健康，可以接受乳房切除

有些受訪者覺得身體健康比較重要，因此為了身體健康即使乳房切除也可以接受，反倒不會因為失去乳房感到特別難過。

*一開始也蠻能接受阿，就想說爲了自己的健康問題。(08, 45 歲, 全部切除)
我開刀從這麼開刀那邊這麼長，我可以接受，因爲就是平的嘛。(09, 56 歲, 零期, 全部切除)*

(3) 覺得乳房沒有變化太大

受訪者 01、10、11 的乳房切除手術是屬於局部切除，且並沒有影響到她們的外觀或穿衣服，她們覺得外觀沒有很明顯的改變，因此覺得不會很在意，所以局部切除與乳房全切的乳癌患者感受性就有所不同。

我還好啦，因爲我很豐滿，而且還是局部，我倒是覺得沒有什麼改變（指身體心像）。從以前到現在沒有變阿，因爲看不出來阿，傷口又很漂亮，你跟人家講，人家也不相信…。(01, 44 歲, 二期, 局部切除)

我沒有改變啦，只是有一點點痕跡，我不會在意啦，因爲外型都沒有變，我的胸本來蠻豐滿的，只有切一小部分，切直徑五公分而已阿…切掉，它縫起來只有一點點痕跡，我本來就不是很漂亮的，所以不會很在意，我覺得沒有那種在意。(10, 41 歲, 二期, 局部切除)

我是很能接受阿，只不過就是有一個疤痕，就是刀痕，手術的一條刀痕這樣。

因為我是在腋下，不是開在胸下，我根除就在腋下。(11, 43 歲，一期，局部切除)

2.不能接受

受訪者不能接受的反應有「無法接受身體外觀的改變」、「無法接受身體變醜」、「無法接受自己不像女人」三項。

(1) 無法接受身體外觀的改變

受訪者剛面對自己的身體感到有點驚訝，對於身體心像的改變覺得不可思議。

一開始你應該會想說..怎會這樣。(04, 48 歲，三期，全部切除)

這裡怎麼會這樣？這裡怎麼會這樣？(05, 55 歲，全部切除)

有時候我也會自己去照鏡子阿，說我為什麼會變成這樣子阿。(08, 45 歲，全部切除)

(2) 無法接受身體變醜

受訪者認為乳房對女性是很重要的，沒有乳房會讓她們有烙印、自卑、沒有吸引力，所以乳房全部切除對她們影響很大。有些受訪者覺得傷口過長，不好看，讓她們無法接受。

可是那時候其實我受挫也是蠻大的阿，因為帶著那樣的一個...其實我那時候心理面是蠻悲觀的，我好悲觀喔，雖然我信上帝喔，但很多事情是沒辦法改變的，因為我胸部被切除嘛，對一個女人的外觀來講就是產生一個很大的..很大的不一樣阿，..我就覺得我受傷很大，外型改變了，第一個嘛...外型改變了就會覺得...就會很難過啦...因為你沒有吸引異性的眼光。你的身材..你的那個體型..因為你的胸部沒了，會造成很大的烙印。(07, 37 歲，一期，全部切除)

因為真的很醜，你知道嗎？...因為我覺得那個實在是很不好看耶，因為那個刀疤蠻長的，它是沿著從胸口這邊一直線。我是覺得我自己都沒有辦法去看..面對它了，那你想我可能..別人會接受嗎？其實我連看都不太想看，憑良心講，我那時候洗澡的時候連看東西都不太想看，恩，其實我不太想看。(13, 46 歲，零期，全部切除)

(3) 無法接受自己不像女人

乳房的切除讓受訪者覺得自己不像女人，且感到身體少一個乳房看起來

很怪異。

因為我覺得我自己不再是…女人了，這樣像女人嗎，不像吧，因為你剛開始都會覺得自己沒有那一邊，其實真蠻像…蠻像是個妖怪。(06, 40 歲, 二期, 全部切除)

(三) 行為反應

受訪者的行為方面，包括：「面對它」、「逃避它」、「掩蓋它」三方面。

1. 面對它

有些受訪者認為即使感到無奈，仍要面對。

不喜歡洗還是要洗（指洗澡），只是不像以前那麼愛照鏡子，可是只是穿上衣服之後阿，你要換衣服的時候你還是…還是要面對它，還是要看它阿。(13, 46 歲, 零期, 全部切除)

看到就，啊…怎麼平平的，凹凹的這樣子，覺得很不習慣，可是那個怎麼辦？你一定要看，你一定要接受自己啊。可能也好奇啦，我想知道它到底變成怎麼樣啦。(14, 36 歲, 零至一期, 全部切除)

因為無法接受被切除的外觀，因此決定做乳房重建。

我還認為說我可能有機會可以作重建。(06, 40 歲, 二期, 全部切除)

其實我動完手術我就想我要做重建，我一定要做重建，所以我那時候我…好像在醫院的時候，還沒出來，我就問過醫生說我要做重建。(13, 46 歲, 零期, 全部切除)

2. 逃避它

有些受訪者無法接受身體的改變，因此不太願意去面對自己的傷口，盡量迴避不看。

因為我們洗澡，看到少一邊乳房嘛！所以你看我那個鏡子好高，我都看不到。我們都很不願意去看這個傷口，不太願意去看。(05, 55 歲, 全部切除)

我大概是…從開刀的二年後，我才敢照鏡子看自己的傷口。我不敢看，因為我不敢看，我知道沒了，但是我不敢看。(06, 40 歲, 二期, 全部切除)

那時候蠻自卑的，就不想看。洗澡的時候也不太願意看鏡子，可能剛開始會這樣，因為傷口很難看，剛開完也不敢去看自己的傷口。(12, 53 歲, 二期, 局部切除)

我是覺得我自己都沒有辦法去看..面對它了，那你想我可能..別人會接受嗎？其

實我連看都不太想看，憑良心講，我那時候洗澡的時候，連看東西都不太想看，恩，其實我不太想看。(13, 46 歲，零期，全部切除)

3. 掩蓋它

受訪者 12 以駝背的方式讓大家比較不會注意到他胸部的異狀。

就想駝背，想讓人家看到你的胸部一大一小。尤其上電梯的時候，我都是背對著別人，電梯會有鏡子嘛，鏡子一看，哇！這個人沒有胸部，那種感覺，那時沒有墊，因為那段時間是根本就沒有辦法穿東西的時候，..我胸部本來就是不太大的人，..所以更是平了，你知道嗎！又不能穿..穿內衣，所以根本沒有東西就是平的，所以我每次去抱著手，因為這樣人家看不到你到底在幹麻。(12, 53 歲，二期，局部切除)

大多數的受訪者的情緒反應是傷心，也有一些受訪者感到難過，少數人會感到害怕。在認知反應方面，大多數的受訪者不能接受自己乳房切除，但也有不少受訪者可以接受失去乳房的事實。在行為反應方面，較多受訪者盡量不去面對自己的傷口，有些受訪者覺得仍要面對自己身體的改變，也有人會以其他行為做掩飾，如：駝背。

五、面對掉髮的反應

頭髮對女性而言，有些人會將它當做寶，平時就細細呵護，它也是女性美麗的象徵之一，就如受訪者 11 所言：

我原本我頭髮非常長，我頭髮有過腰，而且我頭髮..我有染，我頭髮染的非常黃，...滿亮的。可是我的頭髮沒有分岔，而且又很長。我很寶貝...頭髮。然後，後來就是人家告訴我就說：「阿你這個化療開始做，會掉頭髮什麼的，你的頭髮要先處理啦」。然後，我不知道..好像有點不到最後一刻阿，都會覺得心不死那種感覺。(12, 53 歲，二期，局部切除)

因為化療而掉髮，除了失去外觀上的美麗，也容易讓他人從受訪者的外觀得知她們是生病的人。本研究將探討受訪者因為化學治療必須面對頭髮的掉落，在情緒、認知、行為上有哪些反應？以下將探討之。

(一) 情緒反應

受訪者的情緒反應，包括：「覺得難過」、「感到驚愕、恐懼」二方面。

1.覺得難過

我浴室的鏡子，我把它拿掉了，我不照，我不要照，乾脆不要看，把它拿掉，看到自己這樣會很難過阿，…阿怎麼禿頭一個…眉毛也沒有了，怎麼變這樣？我搓一撮，這樣梳下去一撮，心裡喔..可以說很難過阿。我頭髮掉下了，怎麼掉一撮這麼大撮，梳子若梳下去，就一撮。(03, 49 歲，二期，全部切除)

很難過啊！那時候掉髮是怎麼掉，我那梳頭髮的時候阿，就梳頭髮..，你如果說一梳很快就掉，一摸就掉，…好難過喔！（11, 43 歲，一期，局部切除）

每天起來的時候，就是這邊頭髮，家裡到處都是頭髮，浴室一洗的時候，然後那個頭髮掉到可以把那個排水管堵住，就是很痛，很難過。(12, 53 歲，二期，局部切除)

2.感到驚愕、恐懼

我們在梳頭髮…阿在洗頭…我覺得說又沒什麼，害我嚇得…說實在話，我不敢梳頭髮啦，就用撥得就一直掉一直掉，掉到剩兩根，很難看。我頭髮掉了，怎麼掉這麼多，下來一次這麼多..我嚇到不敢梳頭，你睡睡一睡起來枕頭都是，…那時候是真的很驚訝，我起來的時候喔。(03, 49 歲，二期，全部切除)

那一掉..掉好多，你知道嗎？掉到你自已心都慌掉了..結果我掉好多，我就好緊張。(05, 55 歲，全部切除)

打完第一次化療，早上醒來我看到自己的枕頭一推頭髮，我嚇到，我就大哭，我們全家都被我嚇到，跑來問我發生什麼事情。(06, 40 歲，二期，全部切除)

可是我後來在掉的時候，就是..一把！你只要一梳就跟著一把！就嚇…。就是這麼一梳，你就整把就這樣..整個梳子上面就附著了你的頭髮。就覺得..太離譜了，那個…那種感覺好可怕！（11, 43 歲，一期，局部切除）

(二) 認知反應

受訪者的認知反應，包括：「感到心疼與不捨」、「轉念」二方面。

1.感到心疼與不捨

人家不是說，像頭髮也有保…好像頭髮神阿什麼的，對不對，就覺得很捨不得啊！那一掉的話就幾根，你就會覺得很心疼；就滿多的，比你平常在掉還多，你就會覺得很心疼。(11, 43 歲，一期，局部切除)

受訪者覺得才剛失去乳房，現在又要面臨到掉髮的問題，同樣都是身體心像的改變，受訪者覺得這是二次傷害。

那個掉頭髮真的是二度傷害。(05, 55 歲，全部切除)

我覺得頭髮跟一個乳房對女人來講是很重要的二樣東西，你想哪一位女生，他願意頭髮少少的？就覺得每天看自己很憔悴，常常看，就像樹葉這樣枯萎了，那種感覺很不舒服。(12, 53 歲，二期，局部切除)

2.轉念

受訪者會用另外一種角度去看待、解釋掉髮的問題，如：身體比較重要、換個心境等。

然後我就跟我的醫生說：「你放心，我一定會作你最漂亮最漂亮的那個病人」。。那…對阿，那頭髮掉了還是一樣會再長阿。(06, 40 歲，二期，全部切除)

剛開始看到會難過，可是會告訴自己說，唉，醫生也是跟我們講，化學治療後它還會長回來，所以就覺得還是有點…還是有希望。(12, 53 歲，二期，局部切除)

我覺得很方便，洗頭髮什麼的很快，也不用吹方便，還說不用吹很方便，光光的不用吹，每次因為我頭髮很多，我本身頭髮就很多，每次吹頭髮都要吹好久吹好久，因為我又很怕熱，吹了熱的要命，就覺得很受不了，覺得這樣也不錯，蠻涼快的。(15, 46 歲，二期，全部切除)

我就跟那個師姐講，你看，你們大家都沒有這樣子，這種經驗阿，我有，你看阿，我還半個出家人，我真有福報阿，要當…要出家不簡單。(15, 46 歲，二期，全部切除)

(三) 行為反應

受訪者的行為反應，包括：「已做好心理準備」、「尋找替代性方式」、「不處理」、「社交範圍縮小」等四方面。

1.已做好心理準備

有些受訪者在打化療之前，就有心理準備會掉髮。可能從電視上得知此資訊，也有受訪者事先詢問醫生，已做好心理準備。

第二次化療的時候，頭髮就是跟電視看的一樣，就是一摸下來就是一大撮，就是這樣子一梳怎麼一堆，之前就有看電視，已經有心理準備。(04, 48 歲，三期，全部切除)

我還問醫師說：「醫師，會不會掉頭髮？」他講話好可愛，他說不一定。因為我以前要有心理準備。因為我也想知道，我也想先有心理準備啊！(05, 55 歲，全部切除)

他沒有講我們也覺得說化療都會掉頭髮，不知道，他沒有講，我也會覺得說就會，…

因為我有心理準備。(15, 46 歲, 二期, 全部切除)

2. 尋找替代性方式

有些受訪者選擇一些替代性方式,讓自己在公眾場合不能太過明顯,其中有戴假髮、帶帽子、綁頭巾等方式。

(1) 決定剃光頭髮

那時候就...怎梳下來就是一堆,我就跑到美容院去把頭髮通通剃掉。(04, 48 歲, 三期, 全部切除)

我那天哭完之後,其實我之前就跟我家人講,我只要掉到我沒有辦法接受,我就要剃光頭。我那天哭完我就剃光頭了,我就那天晚上我叫我弟妹帶我去剃光頭。你天天要去看到自己掉頭髮,然後反而那種越來越少、然後稀稀疏疏,反而可能更醜,還不如...一刀全部都沒了,反而會來得比較乾脆,看起來可能人會比較俐落一點阿。(06, 40 歲, 二期, 全部切除)

那時候頭髮就一直掉掉,它掉的比較稀鬆,我就自己剪,把它剪的比較短,當整個掉的差不多,我就自己把它整個剃光,都自己弄。我自己剃..(15, 46 歲, 二期, 全部切除)

(2) 戴假髮

通通剃掉就戴假髮,一樣長度的假髮回來。那半年都是戴假髮,在家是不用啦。(04, 48 歲, 三期, 全部切除)

我很少帶假髮,然後我還爲了剃光頭去作了一頂很貴很貴的真頭髮的假髮,對喔,可是我沒有用過幾次耶,因爲戴假髮真的非常難過,對,它除了就是說很悶熱之外,而且我們做化療真的...連那個頭皮摸都會痛,所以我們根本沒辦法戴..戴那個東西阿。(06, 40 歲, 二期, 全部切除)

去買了一頂假髮,說要戴假髮,戴了一次我就不戴了!我的..假髮戴不住,會熱。(11, 43 歲, 一期, 局部切除)

(3) 帶帽子、綁頭巾

冬天的時候,我有戴阿,那時候說實在,真的理光(指頭髮理光)真的很冷,我連睡..我都把那頂帽子放著睡。(03, 49 歲, 二期, 全部切除)

那到公司我可能就是...弄那個髮巾,我綁起來還蠻好看的,其實我大部分都是綁髮巾,對阿,我現在還有很多以前留下來的髮巾。(06, 40 歲, 二期, 全部切除)

後來我就戴帽子,平常我有頭髮的時候,我也有戴帽...就是有時候會戴帽

子。我很喜歡買帽子..戴帽子，那朋友阿或是學生，大部分都是常常看到我戴帽子。那後來他們..也是看到我在戴帽子，只不過不一樣的地方，就是沒有頭髮。(11, 43 歲，一期，局部切除)

我都戴帽子運動，那個山友就覺得好奇怪每天，那時候夏天，戴個帽子在那運動..。(15, 46 歲，二期，全部切除)

3.不處理

你走到哪裡，就是掉頭髮。你看我洗頭就是一搓。平常你在掃地的時候，就是都會有一把一把的。那個洗頭一掉，那個整個水管的頭那裡都堵住。你看頭髮有多少。我跟你講，每次掃地就是會有一搓一搓的頭髮。(05, 55 歲，全部切除)

我以前是長頭髮，我都捨不得剪掉，結果我到第四個月掉得很厲害，有點禿頭，有點稀稀疏疏，有點越來越少，..我沒有全部掉光啦，所以沒有全理光啦。(08, 45 歲，全部切除)

掉到這邊都禿掉，就頭上這個頂，然後非常稀少，非常非常的稀疏，稀疏到了...就是人家都認為我把頭髮打得很薄。(12, 53 歲，二期，局部切除)

我姐就說要帶我去理光，我又不想去耶，因為我怕人家會問阿或是幹嘛，我是有這種心態啦，我不敢去，我怕人家問我，我又會哭，那我就等它掉掉掉，掉到很細。(15, 46 歲，二期，全部切除)

4.社交範圍縮小

我也不想意思跑去朋友那邊啦，因為你本身是病厭厭的人啦，那個外觀一看就看得出來啦。(08, 45 歲，全部切除)

頭髮都掉光了，很不方便，出門什麼的很不方便，我都在家裡，都沒有出過門，每天都在家裡...走過是牆走過去也是牆，四面牆，就這樣子。每天都很不舒服，每天都躺在床上就看上面，天花板，電視我也覺得沒什麼好看的，每天就這樣子，不曉得在幹什麼。我就躲在房間裡面，那個時候我媽...他們就比較少有客人來，有時候客人要來我們家都說不方便；有時候沒約的，臨時跑過來，我就躲在我房間裡面。(15, 46 歲，二期，全部切除)

受訪者面對掉髮時的情緒反應，大多數受訪者當初會感到難過、驚愕、恐懼，也有人會感到心疼與不捨。在認知反應方面，大多數受訪者以轉念方式安慰自己，也有人感到心疼與不捨。在行為反應方面，大多數受訪者會尋找替代性方式處理，如：買假髮、戴帽子、綁頭巾等方式；也有人會不處理，讓頭髮自然地持續掉落；少數受訪者因為掉髮而社交範圍縮小。

六、他人對未婚乳癌患者的疾病與身體心像的反應

在治療的過程中，他人對未婚女性乳癌患者的疾病與身體心像的反應為何，以下分爲情緒、認知與行爲做探討。

(一) 情緒上

受訪者的親友在情緒上包括「感到驚訝」與「覺得難過、傷心」二部分。

1. 感到驚訝

我星期一出院，一大早就打電話跟公司同事說我得了這個，開刀開好了，她們說：「怎可能，好好的怎麼可能，我們怎麼都不知道！」..。(01, 44 歲，二期，局部切除)

剛開始我不知道自己傷口有多長，我後來知道我自己傷口有多長，剛開始她們（指弟妹）會這樣：「你的傷口很長耶」（驚訝狀態），我說：「真的嗎」，她就說：「真的，真的，真的很長」。(06, 40 歲，二期，全部切除)

我那時候跟他（前男友）說我在醫院，他說你在醫院幹嘛，因為我..我說我在醫院住院，那他聽到一定會嚇一跳阿，就說幹嘛住院..。(13, 46 歲，零期，全部切除)

2. 覺得難過、傷心

我同事在我住院間來看我，喔！每個人都哭，因為我哭阿。我那些同事，都跟我很好阿，有幾個同事很好阿，平時很合，有幾個很要好的同事，就哭得很傷心，她們就一樣..就哭阿。(04, 48 歲，三期，全部切除)

其實我覺得...他們（指父母）慢慢能夠接受，因為...你看著你的子女，她每天這樣子，你...真的是狠不下心來。你知道我有時候吃飯阿，我媽媽..拿上來，我就在外面吃，我那樣子吃得很慢很慢，她就這樣子一直看一直掉眼淚..。(06, 40 歲，二期，全部切除)

我的家長就跑來看我就哭了，我的家長...他的反應很激烈，反正跟我很有感情啦，他現在是..他也是醫生啦。(10, 41 歲，二期，局部切除)

那個時候剛洗的時候，剛洗的時候一坨，都把那個頭髮就打結(台語)一樣，都弄..都不能弄，拉不下來，一坨...一整坨這樣子，喔，好難弄，我媽就一直幫我弄，一直幫我弄好久，我媽一直在哭..。他都哭得更厲害，她都偷偷一個人在哭，...因為我都有聽到她在那邊，我媽媽的朋友打電話來問阿，我媽媽講電話，我媽就在那邊哭阿，我都有聽到，我都不敢出來。(15, 46 歲，二期，全部切除)

(二) 認知上

受訪者的親友在認知方面包括：「覺得可憐」、「質疑作乳房重建的決定」、「感到佩服」三方面。

1. 覺得可憐

我教會裡面的人，有些你並不熟，當她看到你的時候，她覺得你好可憐…會死掉，她會覺得說：「你怎麼會得乳癌唉..真的好可憐喔」，..她給你那種感覺好像你快死掉的那種感覺。然後你去教會的時候，「阿…你不要去，你來坐這裡，坐這裡」，她馬上站起來跑掉，她把位置讓給你，她覺得你可能連前面都走不到。那或者是你去教會抱個東西，幹麻？阿…我幫你拿，你的手不方便。我有時候會幫他們去煮愛餐嘛，他們不要我去參加，因為你身體不好，我說我沒有什麼不好，我覺得我可以來做得時候，我就去做阿！那種感覺讓你覺得，你幹麻阿！就像你說的他們也是好意，可是我覺得那種好意當中是帶著憐憫…。

(12, 53 歲, 二期, 局部切除)

2. 質疑作乳房重建的決定

受訪者 13、14 最初決定要做乳房重建時，親友會質疑乳房重建對他們的必要性，因而會問受訪者「有這個必要嗎？」，同時也會擔心受訪者在進行手術可能面臨危險，也不忍心她們又再次受苦。

他們不希望說我再受一次罪，我父親只是跟我說：「你有這個必要嗎？」他就問我說有沒有這個必要，只是問我，他沒有說反對。..他可能是認為說為什麼還要再去醫院再做一次手術啦，畢竟動手術有它的風險在嘛。(13, 46 歲, 零期, 全部切除)

我看了以後，我同事跟我說：「你不要做好不好？」，因為她陪我一起去聽了這個演講，那他（指醫生）就有一些幻燈片一些手術過程啦。然後，看完以後，她就跟我說：「不要做好不好」，她說很可怕耶。(13, 46 歲, 零期, 全部切除)

受訪者表示有些醫生認為身體比較重要，乳房重建或外表並不是這麼重要。

如果要做重建，都會回去問一下他們主治醫師嘛，那有的醫生意思就是說…你能保命就好了，..你能活下來就好了，幹麻去做重建。(13, 46 歲, 零期, 全部切除)

老人家（指父母）嘛，就是覺得你這樣要再做一次，是不是要再動一次手術，就是也是怕我再受皮肉之苦，有這個必要嗎？就覺得說命比較重要阿，命保下來就好啦，那個是外觀上的阿。(14, 36 歲, 零至一期, 全部切除)

受訪者 14 的母親認為不是電影明星就不需要過於重視外表。

記得我當時我媽媽陪我去，她還說過一句話，她說：「你是電影明星嗎？」她覺得說明星才有那麼愛漂亮阿，那一般人愛漂亮到那種程度嗎？覺得一定非得做嗎？覺得這樣子。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

3. 感到佩服

那如果說比較正常 OK 的話，那他們就會..他們就會看到一個不像病人走進來這樣子，我可能會穿著很光鮮、很亮麗，然後綁著很漂亮的頭巾，那他們就跟病人說：「你看人家他，你看人家來作化療像嗎？像嗎？對嘛，你們幹麻，要學人家」。(06, 40 歲，二期，全部切除)

像說我們那個志工大家都講：「你真的是很勇敢耶」。醫生也是講得很仔細啦，他就說你要不要跟家人商量阿，我跟那個朋友去，我說不用阿，我們自己決定就好了阿，要跟誰商量阿。就得了阿，他們就說我很勇敢阿，一下子就不用考慮。(09, 56 歲，零期，全部切除)

他們說：「你們知道，我的老師很厲害耶..」。從頭到尾，我們老師怎樣怎樣怎樣...。(11, 43 歲，一期，局部切除)

(三) 行為上

受訪者的親友在行為上分為「精神上的支持」、「資訊的傳播」、「實質的協助」、「不知如何面對而逃離」四方面。

1. 精神上的支持

在精神上的支持有「提供關心」、「協助轉移注意力」、「對乳房重建表示支持」三方面。

(1) 提供關心

我今天出院在家，所以他們(指同事)那天禮拜一就到我家來看我，那時候我都有引流管...。他(指受訪者的同學)又跟另外一些的同學講，第三次打完化療住院回來以後，我同學們就陸陸續續打電話來。(01, 44 歲，二期，局部切除)

因為最主要是我生病的時候，讓我很意外的...就是學校同事，太多人來看我，電話哦、寫信，托人家帶信過來給我...平常很少在一起的人，都還會打電話來關心我(05, 55 歲，全部切除)

就很多人就想盡辦法能夠..找到醫療資源，他們就盡量去找...那時候我才說很多人關心我。家長、朋友那時候都很關心我，其實我家人給我的支撐不是

那麼的大，因為我自己在外面，然後我很多事情沒有讓他們知道。(10, 41 歲，二期，局部切除)

受訪者 10 爲了怕父母擔心，因此隱瞞父母生病的事情。其親友鼓勵受訪者告知父母。

一個同事也跟我說，我應該要把這件事跟我的媽媽講，因為那時候開刀完了，也平安了，她說母子連心，不管好壞都要講。(10, 41 歲，二期，局部切除)

(2) 協助轉移注意力

她(指姐姐)可能有時候會轉移你的注意力，當她知道你的注意力可能會集中在這個，她可能會講一些別的事情讓你分散你的心阿，讓你說…晚上帶你去吃什麼什麼，什麼什麼這樣子，嗯，對。我就覺得說，我在醫院開刀這段日子她給我很大那種..精神上的鼓勵啦。(07, 37 歲，一期，全部切除)

他(指朋友)經常打電話給我…，最主要的是我覺得，他講話非常陽光，他也不把我當病人看，他知道我生病，他也知道我在住院。他就是當作平常打電話跟你聊..什麼的，然後，我就認爲說，你這樣很好阿，不會想到別的事情阿，轉移我的注意力。(11, 43 歲，一期，局部切除)

(3) 對乳房重建表示支持

他們蠻贊成的阿，我剛好那時候我…我媽媽是蠻贊成。作重建我有問過他(指前男友)，我說我去做重建好不好，他..他當然就..就是用那種開玩笑口氣說：「那當然好阿，你那麼愛漂亮的人」，他就這樣講，他說：「那麼愛漂亮，你當然去做重建阿」..。(13, 46 歲，零期，全部切除)

2. 資訊的傳播

有些親友會到處宣傳受訪者生病的事情；或提供一些資訊，告訴受訪者週遭也有跟他同樣病情的人。

我的同事也好幾個耶，我是第四個。…是我得了，他們才告訴我某某人得咧，其實大家都不知道耶！都不知道阿！他(指受訪者的同學)又跟另外一些的同學講，第三次打完化療住院回來以後，我同學們就陸陸續續打電話來，我就說我不要讓你們擔憂阿，都沒有人知道耶。(01, 44 歲，二期，局部切除)

我當時有跟二位朋友說，與以前的同事說，結果就傳開了。(02, 47, 二期，全部切除)

我一生病，我不用開口我那些同事就這樣傳出去了，我一生病我們一些職員阿，我們全公司總共有七百多個，有幾人知道呢，比如說我們公司有七百個人，

應該有三百個人知道，有三百個同事知道，很多呢，比例很高呢。(04, 48 歲，三期，全部切除)

我認為我那些朋友每個人反而到處去跟他們的朋友說。...然後反而他們到處會幫我講。(11, 43 歲，一期，局部切除)

3.實質的協助

親友對受訪者的幫助，有提供實質的協助，也有在工作上給予較多的寬容。

她要去幫我燒一壺水，她就騎腳踏車，從她家來到我家，她就幫我燒那一壺水。(03, 49 歲，二期，全部切除)

像我住院的時候我弟妹她們也會去照顧我阿，...有時候洗澡也是她們幫我洗阿。可是你剛開完刀沒有辦法自己洗澡阿，因為那個傷口你怕弄到水嘛。(06, 40 歲，二期，全部切除)

我住院的時候是一個家長都煮飯給我吃，...之前她知道我得 cancer 嘛，她就住住...我去住院，她就告訴我說：「你去住，我煮三餐去給你吃」，她們家吃素食，所以我跟她們吃。對阿，三餐，她們就這樣送，然後吃很多魚湯，因為家長很多阿，真的很多阿，我自己都會覺得怎麼會這樣。她們就會以食物阿，食物上讓你在住院前，都沒有...無慮就對了。(10, 41 歲，二期，局部切除)

我覺得我的家人跟我的朋友，給我很大的支持，那我大姐是爲了我，她真的是所有的工作都放下來了，然後專心過來看顧我，我姐那個是辛苦...辛苦那個，很多的忙碌很忙很忙...。(12, 53 歲，二期，局部切除)

老闆那時候對我非常寬容，他跟我說，你要去上班，你要覺得不舒服你坐計程車來，然後你所有費用我來出，然後我薪水給你照舊...。有些很急的東西需要你翻譯的，如果你體力好，就在家翻，如果體力不好，我就請翻譯社翻。因為他們對我這麼寬容。我老闆就爲我買了一個那種折疊的床，我老闆基本上對我蠻好的，他有時候會帶中餐給我吃，像我老闆娘就會常常叫他做些什麼羹阿，叫他中午熱給我吃。工作要是一段時間，他們就會過來跟我說：「我命令你休息了，不准再作」，我說可是這東西很急，我知道：「可是沒有關係，你的身體比這個重要，你要休息半小時」...。(12, 53 歲，二期，局部切除)

4.不知如何面對而逃離

在受訪者治療的過程中，有的家人不知怎麼面對受訪者；也有的是男友決定向受訪者提出分手；也有的親友對受訪者避之唯恐不及。

像我化療的時候，我爸媽都不知道我痛苦，他們都很忙阿，像我妹妹也是很忙。(08, 45 歲，全部切除)

只有兩個弟弟而已阿，我們從來不講這個問題，..他們知道阿，只是說我們家的大概都比較含蓄比較保守，他們不講這個問題，他們..我大弟沒有來，沒有來醫院看過我，我在想他不敢來，因為畢竟癌症在我們家來講我是第一個，就是說不曉得怎麼去面對它，他們不知道怎麼去說..怎麼去面對。我小弟他..他們也不講，其實有時候我都會想說我是不是該主動講，他們可能是怕我難過還是怎麼樣，他們完全不講這件事情，他們完全是逃避也可以這樣講，就是說他們比較..他們都不去面對這個問題。(13, 46 歲，零期，全部切除)

受訪者的男友不知道如何面對她，於是在此時消失、斷了線。

後來就是我有作化療，他（指男朋友）有來看我，好像是作化療後第二個月..第三個月吧，就忽然就不聯繫了，要不然他之前都會打電話給我，他就都不聯繫了，從來就不打來。(04, 48 歲，三期，全部切除)

有些人以為癌症會傳染，因此對於罹患癌症的人採取逃避、不接觸，似乎怕被傳染到。

況且跟你在一起的人會被傳染到，染到這個癌，反正就是盡量不要跟你在一塊，跟你在一塊會被染到就是了。我來到這裡時，好不容易走走走走，丟一下垃圾，結果跌倒了阿，絆倒，這裡跌倒鄰居有看見喔，他們不敢牽我喔，結果他繞到旁邊去，害我在那邊掙扎掙扎很久，...你看看他們有多怕。他（指哥哥）聽到我癌時，跑的不見人影，都跟我斷絕往來阿，朋友跟他說我得癌症。就很多朋友都跑光了，剩我一個好像孤單老人，很孤單，剩一個阿。(03, 49 歲，二期，全部切除)

在情緒上大多數的親友對受訪者的遭遇會感到難過、傷心；也有些親友剛聽到受訪者罹患乳癌的消息感到驚訝。在認知方面，有些人對於受訪者勇於面對乳癌感到佩服；也有些受訪著的親友或醫生質疑受訪者做乳房重建的決定；少數親友覺得受訪者很可憐。在行為方面，大多數的親友會對受訪者提供實質的協助，也有很多親友會提供精神上的支持，少部分親友會到處做資訊的傳播，宣傳受訪者罹患乳癌的事情；也有親友不知如何面對，而有逃離策略，如：提出分手、避之唯恐不及等。

七、面對他人對自己疾病與身體心像的反應，乳癌患者的反應

面對他人對自己的疾病與身體心像的反應，受訪者的反應分為對自我、人際、感情、醫療上等四方面做探討。

(一) 自我的感受

對自我的感受包括「自我否定」、「要自立自強」、「自己是有價值的」三方面。

1. 自我否定

要跟男朋友..就是分開的時候，就是無預期的，他就是不理你這樣子，你就會覺得說有這麼遭嗎？我有這麼遭嗎？就這樣子就..少一個朋友..這樣，那時候的想法就是怎會這樣。(05, 55 歲，全部切除)

2. 要自立自強

你自己一個人阿，你必須堅強，你必須要自我安慰阿，…你自己就必須要告訴自己，自己說我不能倒下去，因為大家看到我，看到我的話都會害怕阿，我想說我若倒下去，就表示說他們在說的這些話是事實啦。講讓他們去講，我一定要好起來，我要給你們看，…我也是會再長頭髮、眉毛，我一定像你們正常人這樣，我一定要比你們還會走，走的更好，…我一定要勝過於你。(03, 49 歲，二期，全部切除)

你就看到那些人病厭厭的樣子喔，你會覺得很沒有生命力了，你就會覺得沒有力量，..我比較希望是說，自己是.還有一點活力在那裡，要不然人家看到你還以為你也差不多了。所以我盡量可以出門的話，除非是整個病的不可以，沒有時間、沒有那個心情去打扮自己，那平常的話，我大概都會稍微會整理一下，化化妝這樣子。(06, 40 歲，二期，全部切除)

我是一個意志力比較強的人，有時候我就會告訴自己：「其實你不要這樣，因為沒有任何人可以幫你改變這個事實阿」。(07, 37 歲，一期，全部切除)

因為你沒有結婚，你什麼還是要靠自己，兄弟姐妹其實也還好，人家假如沒有空喔，你也沒有辦法，自己比較重要啦，自己…最好自己堅強比較重要啦。(09, 56 歲，零期，全部切除)

3. 自己是有價值的

原來我們很有用，我們以前我們做的事情人家能夠認同，那我覺得我應該好好活下去，那時候感受很強，求生意識就來了，告訴自己要好好的過，好好的活，我可以把我的…看多少時間能做的趕快作回饋，那時候的求生意識非常強烈，就不會再想不好的，所以醫生怎麼說，我就怎麼做。我們以前這樣的作，我們沒有想到人家的回饋。可是當這個緊要關頭，他們竟然會..尋求各種管道幫忙、支援，我就感到我生命很有價值，我一定要好好過，那時候的感受很強烈。(10, 41 歲，二期，局部切除)

(二) 人際上的感受

受訪者在人際上的感受，包括：「不想告訴他人自己生病的事」、「不希望被憐憫」、「不好意思麻煩他人」、「無力處理親友的離去」、「讓親友放心」、「因他人的關心感到高興」六方面。

1. 不想告訴他人自己生病的事

像我們也不會…就是說任意去告訴人家阿，所以說其實是朋友，所以說很熟非常熟，那他才有可能知道我生病，那…不是的話，他們也不會知道我得什麼病，我是覺得…怕他們會有一種…不太正常的眼光看你吧。(06, 40 歲，二期，全部切除)

我也不想讓人家知道我的情形，因為我未婚嘛，就是..從我生病到現在過了 9 年了嘛，這段時間只有我最要好的三個朋友知道而已，只有我最好最好的喔，連我同學都不知道喔，他們去傳的話我沒聽到，我也不曉得阿。我的親戚阿，有幾個知道，有幾個不知道，只有 1/3 知道而已。其實我跟你講，如果你不怕人家知道，除非是你自己真的你能接受別人知道你的事啦，會擔心別人異樣的眼光，別人會用異樣的眼光看你阿。(08, 45 歲，全部切除)

今天那個朋友知道，因為我們已經認識三、四十年了，只有他知道，其他我都沒有給人家知道，人家都不曉得我去動手術。我就是覺得生病也就是這樣子，也不要給很多人知道阿，只有幾個好朋友知道。乳癌我聽起來大部分大家都不給人家知道，只是大部分知道都是很好的朋友才會知道，不是很好的朋友都不要知道，因為有時候很正常就好了嘛。(09, 56 歲，零期，全部切除)

我就跟他們講阿，叫他們不要講，所以我住院的時候都沒有人來看我阿，不要讓他們知道阿..。(15, 46 歲，二期，全部切除)

2. 不希望被憐憫

我就跟他說：「我一點都不覺得可憐阿」…我是覺得這有什麼關係，…我覺得我可以來做得時候，我就去做阿！那種感覺讓你覺得，你幹麻阿！就像你說的他們也是好意，可是我覺得那種好意當中是帶著憐憫，可是在團體（指病友團體）的時候，我就覺得不會，因為他們大家都一樣，誰也不會憐憫誰，抬凳子我也要去抬，搬桌子我也要去搬。(13, 46 歲，零期，全部切除)

3. 不好意思麻煩他人

我同事之前知道我住院，他們打電話說要來看我，我就說你們不要來看我，我要好好休息，不好意思麻煩人家啦，不要麻煩人家啦，人家也很忙，下班要來

看你，所以我就說你們只要打電話來問候就好了，自己照顧自己就好啦。(01，44歲，二期，局部切除)

我那時候…就算被燒一壺茶，我都會覺得很過意不去。說卡實在，我想說，我若有辦法，我自己燒多好，那一種痛苦，最好就是不要去給人添麻煩，因為你沒有辦法了嘛。(03，49歲，二期，全部切除)

我那時候就是覺得很不好意思，因為我生這種病讓大家一團亂，人家上班也要請假陪我，住院阿..晚上要陪，那我就覺得說，爲了大家帶來困擾真的不好意思，也很感謝他們。(15，46歲，二期，全部切除)

4.無力處理親友的離去

會很難過阿，那時候我是覺得說不要管他就好了，因為我們顧身就來不及了，因為都沒氣力了，沒有什麼回應之類。我就一直想說，我一定要好起來，我好起來後，要給你們看，我會再長頭髮阿，然後我也會好起來像一般正常人，阿嘛，可以去上班阿，我也會賺錢喔，這不會把人家傳染，你不用怕。他們對我的態度我就覺得不要就算了，不要就不要，我癌阿，我不夠格跟你們說話，不說就不說，人會自卑感。不要生病阿，所以說人很現實。(04，48歲，三期，全部切除)

5.讓親友放心

建設我爸媽他們心理的想法，就是類似有點告訴他們說，如果我真的走了，其實對我真的是一個很大的解脫。我會很難過，我當然眼眶一樣會紅紅的，我要很堅強的去安慰他，我就說：「沒關係啦」，沒吃就沒體力嘛，一定要吃嘛，痛就吞一下，痛就過去了。(06，40歲，二期，全部切除)

我覺得..心態問題吧！我不認爲..我就是個病人。因爲，我覺得生病倒在那裡，真的很難過！我比較在乎的是，我家裡的人，我比較在乎我爸爸媽媽，像我就..我會想，這個不行，我還比他們年輕，不行！就會這樣想。我比較會在乎他們的感覺，當初我如果，你把自己表現得像病人，他們就會很擔心。(11，43歲，一期，局部切除)

因爲在家裡，我就怕我要是一哭，我媽媽就會哭，我在家裡他們面前我都沒有哭，我都很鎮定，我媽媽…我進去（指開刀房）還跟我媽媽再見，我媽媽還在那邊哭，我就我媽媽說不要哭了，不要哭了…。(15，46歲，二期，全部切除)

6.因他人的關心感到高興

有這麼多人的關心真好，反而有病，人家比較會注意你的生活作息，要正常。

我同學們都陸陸續續打電話來問候，我是覺得蠻溫馨的阿，我覺得他們很窩心阿。(01, 44 歲，二期，局部切除)

我是覺得我是很健康的想法，跟人家講別人只會更關心你而已阿！(04, 48 歲，三期，全部切除)

看到那麼多人關心很感動，我只是覺得說..這麼多人對我這麼好，我要好好活才對。有他們更好、更窩心嘛。對我關心的人我會感激阿，當然感激阿，人家對我好，我就會付出十分的。(10, 41 歲，二期，局部切除)

嗯..朋友有人關心，我很高興，有人關心你，就心裡滿..滿欣慰的。(11, 43 歲，一期，局部切除)

(三) 感情上的感受

受訪者 04 因為面對男友提出分手，因此感情上他也無奈地接受男友離去的事實。

我就想說你(指男朋友)不打來那就算了，因為他還是可以再認識其他的女人阿，對我打擊會很大阿，反正就是這種病嘛，應該人家也會不想要，我不會怪他，我覺得這是人之常情啦。(04, 48 歲，三期，全部切除)

(四) 對醫療的感受

受訪者對醫療的感受，包括：「堅持己見」、「無法彌補的遺憾」。

1.堅持己見

她(指朋友)就跟我說你不要做好不好，很恐怖耶，我那時候笑笑沒講話，可是我想說...我還是要做啦，反正在手術的時候我就全身麻醉。我覺得要阿，我覺得我需要阿，我就很直接講，因為我從頭到尾就是說我要做重建，當下知道說我做全切的時候，我就說我要做重建，我第一個念頭是我要做重建，我實在沒有辦法就這樣子過下半輩子啦。(13, 46 歲，零期，全部切除)

我想大部份的女孩子，都還是會很希望說乳房是很完整的，我覺得像胸部就是女生的..也是算第二性徵嘛，雖然我們的不是很豐滿，但是還是會很希望是很完整的阿，那當時我也是算是有鼓起勇氣啦，就算在挨一次苦，我還是願意嘛。我覺得病人的想法會跟外人不一樣，因為病人本身切身的那種感受，認為說，我就是很想要再找回那種完整的那種身心阿，雖然不是說要多好多美，但是就是希望完整阿。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

2.無法彌補的遺憾

可是我覺得那種關心，沒有辦法去填補說...，因為曾經有這樣子的病或是動過

這樣手術，就覺得說你能不能去填補這個遺憾，我覺得沒辦法，就是沒有辦法了。(11, 43歲, 一期, 局部切除)

自我的感受方面，受訪者覺得要自立自強，唯有自己才能面對難關；也有受訪者經過他人的協助，發覺自己是很有價值的；但是少數受訪者有自我否定的情形。受訪者在人際上的感受，大多數的受訪者不想告訴他人自己生病的事；也有些受訪者為了避免親友擔心，因而會好好照顧自己，讓親友放心；有些受訪者因受到他人的關心，感到高興；有些受訪者對他人的協助，覺得不好意思麻煩他人；少數受訪者不希望被憐憫；也有人對於親友的離去，無力處理。對於感情上的感受，則是選擇無奈接受男友的離去。醫療上的感受則是堅持己見，決定做乳房重建；有的則認為無法彌補的遺憾。

小結：

乳房切除手術後對自身疾病的感受上，有些受訪者情緒上感到擔心、害怕、沒有感覺。在認知方面，一些受訪者萬事感恩及慶幸一切安好。

受訪者在面對輔助性治療過程的感受方面，大多數的受訪者對於輔助性治療感到不舒服與痛苦，無法接受身體的不適；有些受訪者覺得沒有此種經驗的人是難以體會那種痛，因此無法接受他人無法體會；有些受訪者會感生質疑，覺得自己為何要承受這種苦，因此無法接受而呼喊為何要受苦；少數幾位受訪者在做化療的過程，讓他們想要放棄治療；有的則是希望快結束療程，快回到生病前的生活狀態，他們不想要繼續面對化療的痛苦。

面對乳房重建的反應，分為「選擇乳房重建的動機」、「乳房重建的感受」、「未選擇乳房重建的原因」。選擇乳房重建的動機方面，大多數受訪者當初會想要做乳房重建是因為無法接受缺陷、想要恢復原貌等個人外在美觀作為考量，也有人是因為男友、顧及未來伴侶的接受度及受到病友的鼓勵等他人因素作為考量；少數受訪者是醫療上的考量，如：乳房重建有健保幾付。在十六位受訪者中有二位受訪者有做乳房重建，其中一位受訪者經歷失敗到成功的歷程；另一位受訪者則是較為幸運，第一次手術就成功。未選擇乳房重建的原因，多數受訪者對乳房重建感到擔憂，如：覺得乳房重建麻煩、效果又不見得好，自己也不想活受罪，或是考慮到復發的可能性；也有少數受訪者是因為醫生的建議；有的受訪者當初沒有獲得此方面資訊。

面對乳房不完整的初期反應，分為情緒、認知、行為反應。在情緒反應方面，大多數的受訪者面對傷口會感到傷心；也有一些受訪者是感到難過；少數受訪者感到害怕。在認知反應方面，大多數的受訪者不能接受乳房切除；部分是局部切除的受訪者較可以接受身體改變，他們覺得改變不大，因此可以接受；有的訪者則認為身體健康比較重要，所以可以接受乳房的接除。在行為反應方面，較多受訪者盡量不去面對自己的傷口；也有些受訪者決定做乳房重建，以彌補他們失去的乳房，有的受訪者能面對身體的改變，也有人會以其他行為做掩飾，如：以駝背的方式避人耳目。

大多數受訪者面對掉髮的反應感到難過、驚愕、恐懼，也有人以轉念方式安慰自己，如：化療後頭髮還會長回來、感到涼快、成為半個出家人等；受訪者會以替代性方式處理，如：買假髮、戴帽子、綁頭巾等方式；也有人會不處理，讓頭髮自然地持續掉落；少數受訪者因為掉髮不敢外出，因此社交範圍縮小。

他人對未婚乳癌患者的疾病與身體心像的反應，在情緒方面，多數受訪者的親友為受訪者感到傷心與難過，也有親友感到相當驚訝。在認知方面，較多受訪者的親友，對於受訪者在治療過程中勇敢的表現感到佩服；也有受訪者決定做乳房重建，親友與醫生則質疑他們做乳房重建的決定；也有受訪者的親友覺得受訪者罹患乳癌很可憐。在行為方面，很多受訪者的親友會提供實質的協助、精神上的支持，或是協助受訪者轉移注意力，降低他們不好的情緒；也有人對受訪者的決定要做乳房重建表示支持；也有一些親友會到處宣傳受訪者生病的事情；也有親友在此時選擇逃避或離開受訪者。

面對他人對自己疾病與身體心像的反應，乳癌患者的反應分為自我、人際、感情、醫療的感受。在自我方面，多數受訪者覺得自己要自立自強；少數受訪者在接受他人的關心，覺得自己很有價值，也有人因為男友的離棄而自我否定。受訪者在人際上的感受，大多數的受訪者不願意透露自己生病的事情；有些受訪者為了避免親友擔心，覺得自己要堅強，才能讓親友放心；有些受訪者在治療的過程中受到很多人的關心與幫助，感到高興；有些受訪者覺得需要麻煩他人，則感到不好意思；有的則不希望被以憐憫的態度對待；也有人對於親友的離去，感到無力處理。在感情方面的感受，對於男友的離去，受訪者覺得可以接受，也能同理他人的離去。在醫療上的感受，少數受訪者堅持己見要做乳房重建；有的受訪者覺得生病很無奈，覺得是個無法彌補的遺憾。

第五節 治療期－乳癌治療過程的調適

本節探討未婚女性乳癌患者在治療過程中的調適，瞭解她們在治療過程中，會面臨哪些壓力與困擾，且如何因應壓力與困擾。再者，瞭解有哪些事件會影響她們的復原。因此，本節分為「治療過程中的壓力與困擾」、「治療過程中如何因應壓力與困擾」、「治療過程中，幫助復原的重要事件」、「治療過程中，阻礙復原的重要事件」四部份。

一、治療過程中的壓力與困擾

未婚女性乳癌患者在治療過程中，可能遭遇到的壓力與困擾共分為四類，包括「家庭與生活方面」、「工作與人際關係方面」、「情感方面」、「醫療與疾病方面」四類。

(一) 家庭或生活方面

受訪者在面對家庭與生活方面的壓力有「怕家人擔心」、「被照顧的壓力」、「身體虛弱飲食無法自理」、「飲食改變適應困難」四方面。

1. 怕家人擔心

本來開刀也不想跟媽說…怕她擔心。(02, 47, 二期, 全部切除)

我是怕我媽媽知道我生病，…當時騙她我去出差。其實我生病我會擔心的就是我媽媽，媽媽年紀蠻大的，就是擔心她傷心難過。妳會想到說…得了這種病，會不會馬上就走。然後走了，我媽媽會怎麼樣。(05, 55 歲, 全部切除)

我就只有跟我妹妹講，我妹妹到十二點都還沒來，我就開始緊張，我就哭阿。因為我很多事情都沒有親人交代阿，我不知道我進去會怎麼樣，對不對。因為開刀，有時候你沒什麼症狀，可是那個麻醉針…他們說有時候會發生狀況，從我發病一直到生病一直到開刀前，我都沒有跟家人見到面，所以我會說慌是因為事情都沒有跟家人交代好。(10, 41 歲, 二期, 局部切除)

2. 被照顧的壓力

我就有壓力啊！我就想說，我住在我姊姊那邊！我也不知道說她會不會後悔我去住到她家。我姊姊是不是一時的衝動叫我去。所以我在生病的那段期間，我有一點壓抑自己。其實我那時候整個過程，我真的是蠻訝異的，因為我住姊姊家。然後像那頭髮掉啊！給人家掉得滿地都是、滿床都是哦！內心裡面會感覺到不好意思，還是會感覺到不好意思。(05, 55 歲, 全部切除)

3. 身體虛弱飲食無法自理

化療之後，門診住院打化療，…我從床上跌到床下，就覺得說，這樣很嚴重，更何況家裡只有我一個人，覺得說沒有人照顧我，覺得很危險阿。尤其是聽說打化療，最好就是不要摔倒，我很煩惱。我覺得說…你打化療喔，打到一半以後喔，一定要有家屬，因為你會身體很虛嘛，你如果自己，一定都沒有辦法，我還記得他有說茶在哪裡…在哪裡，我在床上我想要喝，說實在，沒辦法嘛…沒辦法…沒辦法嘛。(03, 49 歲, 二期, 全部切除)

因為我三天沒吃飯了喔，我很餓我沒有體力了，阿說卡實在的，我三天沒吃飯了。當時我的想法是說，你東西端來給我吃該有多好阿，真的阿，就沒人來阿，阿人家在忙阿。我也會想說一直去打擾人家不好啦，就是這樣子。(03, 49 歲, 二期, 全部切除)

4. 飲食改變適應困難

我大概吃對我的壓力比較大，因為後來你知道剛生病那一段時間，她們就有人來跟我說要吃生機飲食，…因為我本來就不太會做吃的…，然後那陣子之後要特別去吃生機飲食，就去買一堆東西回來，可是那不會做厚，不會做的話就是..每天吃一大盆那個什麼苜蓿芽阿..然後一些生菜，然後還有吃那個五穀麵包，那種東西都是沒有什麼口感的，然後那時候都會消遣自己說唉呀..要吃草了，這樣吃了大概有多久…大概吃了好幾個月，問題是我又不會做，所以又不是很喜歡吃，可是看到那一盆菜厚，真的是牛吃草。(13, 46 歲, 零期, 全部切除)

生病最大問題就是飲食上的問題，在我來講，飲食上的問題，就是說我現在要怎麼吃，或者是我以後要怎麼吃，這飲食對我來講是比較大的問題。(15, 46 歲, 二期, 全部切除)

(二) 工作與人際關係方面

在工作與人際上方面，有受訪者擔心他人知道自己生病的事情；有受訪者遭受到他人的排斥；相反的，有人是因為受到他人幫助，無法拒絕他人的好意。

1. 擔心他人知道

我在作化療我還去相親，我連頭髮都已經在掉了我還去相親，沒有帶假髮喔，我去相親也是應付應付，因為我不讓人家知道我的情形，我不是純粹要去，我也不想讓人家知道我的情形，因為我未婚嘛。(08, 45 歲, 全部切除)

剛開始我不太敢跟人家講，我是怕人家會憐憫你，會覺得你好可憐，我小就不喜歡被人家可憐我，所以我覺得我不要講，讓他們說，除非有的朋友知道了，否則我會盡量不說。(12, 53 歲, 二期, 局部切除)

因為你知道親戚有時候是好意，可是你知道來一個也問，來兩個也問，有時候我覺得他們都是好意，但是你到醫院探訪病人的時候，本來我都已經沒事了，可是你每個都來問，那我是不是要一直重複，重複那種痛苦那種回憶那種經驗。(13, 46 歲，零期，全部切除)

那我就很怕，我就很怕我朋友知道，因為我的朋友如果就是有人問我，我就是會哭…，我就不由自主的一直哭…一直哭。(15, 46 歲，二期，全部切除)

2. 遭受他人的排斥

我還沒動手術之前，我們早上有時候照個面，都會說早阿。我是癌症，對阿，就會私底下…譬如說你跟我比較好來說，就會跟他說：「他得癌症喔，阿你不要讓他傳染到了」；他就跟他講說：「你不要去跟哪個查某在一起」。說我啦，他就跟我朋友說不要跟我在一起。(03, 49 歲，二期，全部切除)

3. 無法拒絕他人的好意

怕人家照顧吧，怕人家照顧你，人家照顧你的時候，你覺得會麻煩別人會覺得有壓力，而且會覺得不心安的感覺。我覺得這當中，有很多朋友阿，也會自告奮勇的來幫你的忙阿，你拒絕他，他覺得你怎麼這麼奇怪；可是你不拒絕他，你覺得很麻煩他，所以也是蠻矛盾的。我是一個不太喜歡麻煩別人的人。我覺得有時候他的付出，他是真的願意想要付出，你去拒絕他，他會很難過，所以我會去接受他的好意。(12, 53 歲，二期，局部切除)

也許他給你做來的東西，你並不想吃，也許我根本不吃的，我拿去給別人吃或怎麼樣。但是，他拿來，我都會跟他說謝謝，因為不要傷他的心嘛。可是有的東西送來的東西，你是不能吃，因為有的人會搞不清楚阿。(12, 53 歲，二期，局部切除)

(三) 情感方面

在情感方面，受訪者面臨男友離去的打擊；相反的，也有人擔心對方的接受度。

1. 男友的離去

才交往一個月，我就開始生病、看醫生什麼的，那我就跟他（指男朋友）講說，如果我這個病沒有問題的話，那就..就會跟他交往；那如果是癌症的話，我們就到此為止，他那時候是不講話啦，應該是默認，我覺得他是默認。我有作化療，他有來看我，好像是作化療後第二個月..第三個月吧，就忽然就不聯繫了，要不然他之前都會打電話給我，他就都不聯繫了。(04, 48 歲，三期，全部切除)

2.擔心對方的接受度

他（指男朋友）會擔心，是後來去檢查，然後要開始作化療才告訴他嘛，是跟他提說我們就…不要來往這樣子。他說：「爲什麼？」，我說：「那你不會覺得很奇怪嗎？你要帶一個沒有頭髮的人出去外面逛街，那你要帶一個不太像女人的人在外面…那樣子玩阿、幹麻的，你覺得你可以接受嗎？」那我怎麼去面對他（指男朋友），或者是說，他能不能接受，然後繼續下去，那還不如我就是在這個時候我主動提出來，那我自己提，我應該不會那麼難過吧。如果讓他到最後來拒絕，那可能…你會想說…我因爲癌症，然後怎樣怎樣，..乾脆自己就先想好這樣子。(06, 40 歲，二期，全部切除)

我那時候就跟他講說，我想考慮（考慮分手）。所以他跟我說，你這個不用考慮，他說你放手，我也不會放手的。因爲我覺得，因爲醫生那句話對我打擊蠻大的，他告訴我說，只有五年的存活率。我覺得不要給人家麻煩，給別人擔心嘛。(12, 53 歲，二期，局部切除)

(四) 醫療與疾病方面

醫療與疾病方面，受訪者的壓力與困擾包括「擔憂化療的過程」、「不確定癒後狀況」、「擔心活不久」、「外貌改變感到自卑」。

1.擔憂化療的過程

也會擔心化學治療的過程，去找醫院找朋友談話，他有大約說幾個步驟。(02, 47, 二期，全部切除)

2.擔憂癒後狀況

之前就是不曉得會不會好起來，不曉得癒後怎樣，擔心癒後，也擔心復發。(01, 44 歲，二期，局部切除)

我怕疾病不能控制。開刀喔，我會去煩惱，當然是希望說開刀平安嘛。(10, 41 歲，二期，局部切除)

4.擔心活不久

我不曉得會不會有那一天，大概整個頭髮全部白的那一天，活到那個時候，不敢想。好像每一天過一天算一天，今天過了就賺到了，賺到今天又活一天，我就又很感謝我今天又活了一天，明天不曉得可不可以醒過來，不知道。(15, 46 歲，二期，全部切除)

5.外貌改變感到自卑

我那時候化療的時候，整個臉都長滿了一些痘子阿，因為那是一種毒素嘛，阿，我就覺得我受傷很大，外型改變了，第一個嘛…外型改變了就會覺得…就會很難過啦…因為你沒有吸引異性的眼光。你的身材..你的那個體型..因為你的胸部沒了，會造成很大的烙印。(07, 37歲，一期，全部切除)

生病的壓力，那時候不知道臉會不會恢復，臉都長得這麼難看，有誰要！我應該是沒自信吧。如果是以這樣子的正常外表我是蠻我自信的啦，可是我覺得是…今天讓我…臉毀了啦，或者是怎麼樣，或者是內在的女性缺陷美的那種，多多少少產生很大的…自卑吧。(07, 37歲，一期，全部切除)

受訪者在壓力與困擾方面，多數受訪者在家庭與生活方面有壓力與困擾，如：怕家人擔心、有親人照顧的壓力、身體虛弱飲食無法自理、飲食改變適應困難。也有一些受訪者在生活與人際關係方面有壓力與困擾，她們不想讓他人知道自己生病，也有人在這段過程中受到朋友的照顧，因而感到壓力。在治療的過程中，她們對醫療與疾病方面備受壓力與困擾，她們會擔心化療的過程，或擔心自己活不久，且對癒後狀況有不確定感，同時還要面對外貌的改變。少數幾位受訪者有情感方面的壓力，面對著男友無情的分手，但也有人擔心男友的接受度，因而先向男友提出分手。

二、治療過程中如何因應壓力與困擾

針對受訪者的壓力與困擾，探討她們如何因應，因此分為問題取向與情緒取向作探討。

(一) 問題取向

問題取向方面，分為「醫療與疾病方面」、「親友方面」、「自我方面」與「病友團體方面」作深入探討。

1.醫療與疾病方面

受訪者在醫療與疾病方面，她們認為良好的醫病關係很重要，且她們將自己托付給醫生，以信任醫生的態度，配合醫生的指示接受治療。此外，她們也閱讀相關醫療書籍，增加對癌症方面的瞭解。

(1) 良好的醫病關係

因為我們這治療需要一段很長的時間，你一定要跟你的醫生取得互相的一個

彼此，你要對他信賴，就是說，就是那種醫病關係你要維持得很好，那你心理有什麼問題，你就告訴..就是問他，我的方式就是這樣子阿。(06，40 歲，二期，全部切除)

我有跟醫生瞭解情況，開刀前我有去拜訪他一次，他有給我輔導，他跟我說沒有那麼嚴重，只要定期追蹤就好了。(10，41 歲，二期，局部切除)

他說(指醫生)，不然他幫我想辦法，他說，幫我..再換藥，他也跟我商量，就是藥它是屬於什麼樣的藥劑，它不會有什麼副作用，但是會有什麼副作用。最主要都是來自醫生吧！醫生他就是..他就是給你一個忠告，就是要做(指作化療)，後果嚴重..就說了後果。那..後來還是忍下來，還是做。那因為..醫生也..他也想辦法幫你解決一個問題，就是讓你..心理..就是做的那種化療是屬於那種藥物反應沒那麼明顯，讓你也比較..能夠接受，真的，差一點就放棄了！(11，43 歲，一期，局部切除)

(2) 信任醫生

你就是要相信醫生阿，我沒有什麼撇步，我就相信醫生阿，那有問題就跟醫生講，醫生一定會叫你...一定會教你解決的方法。(06，40 歲，二期，全部切除)

所以我選擇安全，我覺得只要醫生能夠...我相信醫生阿，他講的話我都信這樣子，因為我也沒有別的方法了，我就依賴他，他跟我講什麼我就聽。因為醫生後來他有跟我講，我是一期，我是那種最輕微的那一種，應該沒什麼問題。(10，41 歲，二期，局部切除)

如果要治療，我也治療，醫生怎麼說，我就跟他充分的配合。(12，53 歲，二期，局部切除)

根本不知道怎麼問，醫生怎麼講，我們就配合醫生。都不懂，反正醫生說怎樣我就怎樣，跟醫生配合(15，46 歲，二期，全部切除)

(3) 閱讀書籍，瞭解癌症

看書，我書看很多，而且朋友給我一堆書，關於癌症的，所有..不管是乳癌，很多癌症的這方面的書，我一定每一本都有看，我覺得說用負面的想法對你沒有好處，很多的人說你很不像自己在生病耶。(04，48 歲，三期，全部切除)

慢慢就想說那瞭解一下自己嘛，就看一下這方面的書，然後再看一看，中醫阿他怎麼講阿，我們日後要怎麼調理阿。看過那麼多書，起碼覺得還不是自己要死掉的人阿，覺得自己那種控制得好，然後生活作息，然後脾氣再改一下，起碼我覺得...我應該還是可以有很長的日子阿。(06，40 歲，二期，全

部切除)

這些知識什麼、醫療常識什麼都不懂，後來才接觸，我有看一些書，關於乳癌的書，才會大概瞭解一下。(15, 46 歲，二期，全部切除)

2.親友方面

受訪者在親友方面，包含：「不讓親友知道自己生病」、「壓抑痛苦，免於家人擔憂」、「教育父母要放下」、「親友的協助與陪伴」等四方面。

(1) 不讓親友知道自己生病

受訪者擔心他人知道自己生病的事情，因而會盡量不讓他人知道，甚至她們會擔心親人或重要他人知道後會擔心，所以計畫隱瞞，接受治療。

因為我生病開刀的這個期間，我都沒讓我媽知道；然後開完刀、出院以後，去我姊姊那邊住了以後，那時候就可以讓我媽知道。但是跟她講說：「因為我身體不好，所以我必須去我姊姊那邊調養。」我沒有跟她講說我去開刀，都沒有。所以我媽到現在都還不知道我開刀，但是我在感覺我媽媽應該知道。(05, 55 歲，全部切除)

我起先的時候是沒有告訴他（指男朋友），我都沒有一直跟他講，直到我，因為我不想跟他說，所以我就故意跟他說我出國去了，背後的理由是說，我不想讓他擔心。(12, 53 歲，二期，局部切除)

那時候我請假請一個月喔，從來不講，就算別人覺得很奇怪說這個人怎麼一個月沒來上班，來問，她們都說出國，她們也不會講，反正我去過國家很多，隨便掰一個阿，可能是有人也會懷疑啦。我媽也應該算蠻瞭解我的個性，所以他們都沒講，所以我媽媽這邊的親戚都不知道，完全不曉得。如果親戚一個知道絕對大家都知道，所以那時候剛好我媽大概也瞭解我的個性，完全都沒講，我也跟他們講說不要讓他們知道。(13, 46 歲，零期，全部切除)

可能像我個人啦，對工作場所保留程度就比較大，所以我…開刀人家不知道我的情況，這部分我到覺得不會講啦。(16, 40 歲，二期，全部切除)

(2) 壓抑自己的痛苦，免於家人擔憂

我很不舒服的時候，我也都是硬把它撐下…因為…她（指姐姐）也不是我媽啊！…假如說，今天我媽的話，因為我媽年紀也那麼大，我也不能給她訴苦什麼，我也不能讓她難過，所以我都嘛自己承擔下來…。(05, 55 歲，全部切除)

所以有時候想想，化療是身體的不舒服、不能吃啦，嘴巴都快破啦，我那時..

我的痛苦，我就在我的房間自己表達給自己阿。(08，45歲，全部切除)

(3) 教育父母要放下

你在看電視喔，就是說…很不經意…其實就是有點是故意在講給他們聽，就是說叫他們自己要看開一點這樣子。就是你有辦法慢慢去體會人家為什麼這麼做，因為自己…畢竟是這樣子走過來阿，對阿，就是能夠體會…有時候就是電視上面的劇情，順便機會教育一下阿。(06，40歲，二期，全部切除)

(4) 親友的協助與陪伴

我想一想說阿，他要來我這裡，我就趕快打電話說：「你炒個蛋炒飯給我吃好不好？你不用說煮什麼，你炒個蛋炒飯就好了，我就很感謝你」，..他來看我時，又煮一個山藥排骨湯喔，..你不知道很感謝，也會流眼淚，會哭，..我很感動，很捨不得吃。(03，49歲，二期，全部切除)

就是要擦藥我不會自己來阿，我都會叫我自己家人阿，因為他們知道我不敢看那個傷口。有時候洗澡也是他們幫我洗阿。可是你剛開完刀，沒有辦法自己洗澡阿，因為那個傷口你怕弄到水嘛。其實我覺得家裡的人的支持力量是最大的，真的。(06，40歲，二期，全部切除)

我的同事給我很大的支柱，…然後我同事陪我去住院阿，住院他們幫我..跟我去，…那當然..等開刀的時候…那個第二天要開刀，很多人陪我這樣子。
(10，41歲，二期，局部切除)

受訪者 10 擔心手術有意外，所以就開始計畫後事，向親人交代自己一些未盡之事，請親人幫忙處理。

我要開刀我就開始作了一切的準備工作，比如說：我把家裡的人交代，我如果有什麼不測，你要怎麼做，我都跟我家裡的人都講好了，當然都是會交代。會跟我妹妹講是…因為他是我們家能夠…，就是說我不在，她能夠這些事情她能夠交代，那能夠去執行，就是把家裡整頓好、完成，她應該有這個能耐，找一個家裡能夠掌控家裡一切的。然後我還有跟我一個長輩阿嬤..跟我阿嬤講，因為我覺得他比較會面對事情去解決問題。(10，41歲，二期，局部切除)

也有受訪者的男友適時地給予安慰與鼓勵，面對受訪者提出分手的要求，並沒有答應，反而堅持陪伴她們到最後。

那他就問我說…因為我們兩個是…分得這麼遠嘛，兩個在這麼遙遠的地方，那如果我們兩個在一起並不是肉體上面的那種，我們有點是人家談的那種所謂心理層面、精神層面的那種感情。他說交往這麼久，在意的並不是這些東西，所以他也是…慢慢的在幫我作很多心理建設的。(06，40歲，二期，全

部切除)

他不在乎，他跟我說：「其實你…我看到的是，我是從你十七歲就看看到了，所以我看你不是這個」。(12, 53 歲，二期，局部切除)

3.自我方面

受訪者爲了不讓父母擔心，決定要「照顧好自己」；且認爲不用凡事往壞的方向想，應要「正向思考」，讓自己的生活可以快樂一些。有些受訪者爲了改變生活習慣而讓自己更加困擾，因此「自我調適」狀況，找到平衡點；也有受訪者以「自我激勵」的方式，避免自己陷入低潮的情緒中。

(1) 照顧好自己

有家人擔心，所以要照顧好自己。(02, 47, 二期，全部切除)

我自己照顧我自己，還是自己靠自己照顧，不然誰照顧我，就像現在這樣子，自己煮飯阿，還是要煮阿，不然怎麼辦。我化療很痛苦，肚子不動，我也覺得我要吃飯，就是因爲遇到了。人遇到就會去做，因爲那沒有辦法調適，因爲你還要面對下一秒鐘你還是活著的事實。(07, 37 歲，一期，全部切除)

(2) 正向思考

今天是因爲我身體不好，所以讓我先得到，並不表示我是最後一個阿，癌症我絕對不是最後一個，後面還有很多人會得。(04, 48 歲，三期，全部切除)

當然我們每個人都會往壞的方面想，都不會想說我是好的那一個人，那後來會長跟我講說我們就要想，..我們是好的那一個，我會好的那一個。那時候每次要檢查我就說，不是我，我會好起來，這一次檢查還是 OK，都很好，我就一定要這樣子想，雖然有時候心裡這樣想。(15, 46 歲，二期，全部切除)

我是覺得說就是反正你辛苦也是一天，快樂也是一天，你這樣每天擔心也是一天，快快樂樂過也是一天，反正就給他快快樂樂，反正不管以後怎樣，也不敢去想，不敢想說以後怎樣，那就像大家一樣快快樂樂過一天，這樣就好了。(15, 46 歲，二期，全部切除)

因爲我叔叔也是大腸癌，他後來大腸癌也是轉移，..他現在就活的很快樂，我叔叔 70 幾歲，..我就覺得說我要像他學習，那我就覺得說..我叔叔這樣子又轉移，又可以這樣子，每次檢查都 OK 阿，那我講說情緒應該很重要，所以我就覺得說我應該不要去想那些有的沒有的，每天都心情放寬，我就可以活到 100 歲。(15, 46 歲，二期，全部切除)

(3) 自我調適

我都覺得靠我自己耶，因為我那時候沒有去參加病友團體，我是靠自己在調適。其實…你亂想還是會，只是說…那一種低潮期我不會那麼長吧。(06，40歲，二期，全部切除)

我同學跟我說，他說生機飲食本來人家是說吃下去是對身體好的，可是當它變成是你一種負擔一種壓力的時候，你等於把壓力吃下去，這樣好東西都變成不好的東西阿，我想想也蠻有道理…。所以我現在就變成說，什麼都去吃它，只要不過量。(13，46歲，零期，全部切除)

(4) 自我激勵

我只有第一個想法是，我要好給你們看，我好的時候，我要跟你們說，我癌不會傳染你。只要說我要活下去，我要活下去，我會好這樣來說，算是…你要自己很堅強，你要讓他們瞭解到說，這個癌症沒有那麼恐怖啦。不錯，人人聞癌色變，聽到這個癌症就會很色變。現在他們已經敢跟我講話了。自己慢慢走，慢慢走我會告訴我自己…你一定要站起來，你不要倒下去，你倒下去要怎麼去跟人家說。(03，49歲，二期，全部切除)

其實我在作治療的時候，我整個人的心態上面作了一個很大的改變，像我要接受化療的時候，他們就跟我說我會掉頭髮，然後會怎樣怎樣…，然後我就跟我的醫生說：「你放心，我一定會作你最漂亮最漂亮的那個病人」。(06，40歲，二期，全部切除)

我是一個意志力比較強的人，有時候我就會告訴自己：「其實你不要這樣，因為沒有任何人可以幫你改變這個事實阿」。(07，37歲，一期，全部切除)

那我就想說我不能再這樣下去，我不能自己再這樣子，這樣子日子也是很難過，我為什麼要這樣子，我就一直跟自己這樣子講，所以我一定要好起來，我不要這樣過日子，雖然是都會想到，可是，盡量不要去想。(15，46歲，二期，全部切除)

4. 病友團體方面

受訪者表示病友團體的病友提供一些資訊與關心，帶給她們很多的幫助。同時也因為大家都是乳癌的姊妹，因此，她們覺得心中有些安慰，覺得自己生這場病並不孤單。

那時候我在住院的時候，那個志工來，來了很多人，那時候我知道有個病友團體，她們也是給我一些資料，後我就跟她們比較熟，她們對我印象也很深阿，我都住這麼久了，她們都有來看過我。(01，44歲，二期，局部切除)

那些姊妹幫我做輔導的時候，我就問清楚了啦，我就問說如果要開刀是怎麼開法，是要怎麼拿掉，我就拿筆在那邊畫，她們就說不是像你這樣，她就給我看她們的身體，拿起來就是這樣，這邊平平，然後這邊拿掉會凹下去，我就說：「阿，就這樣喔」，她們要輔導我，一定會讓我們接受嘛，到後來我開刀後我都能接受，我還誇獎我的傷口很漂亮。還有一個，是一位媽媽，她人很好，她就來給我輔導關懷啦。(08, 45 歲, 全部切除)

不會覺得說那麼孤單，因為她們也有一些經驗會跟你說阿，…如果什麼問題，又沒有辦法馬上問醫生，所以我就會去問她們，她們就會有一些經驗跟我講，因為我自己這方面可能我比較不知道，我就問她們，那她們就會跟我講，我覺得一些簡單或是說她們自己本身有經驗，或是說她們曾經痛過，那她們就覺得就可以跟我說阿。(13, 46 歲, 零期, 全部切除)

就覺得說好像就找到我所需要的資訊，就好像找到同理心，別人不能瞭解的那種想法，我覺得我跟你們，因為你不是親身受害者，你不能理解那種感覺是怎麼樣，而且如果你沒有做過化療，你也不知道化療是什麼東西，終於找到大家都是一樣，大家都有經歷過這些過程，那一些資訊阿什麼都可以從那邊獲得，就覺得好像找到一個在大海中找到一個…。(15, 46 歲, 二期, 全部切除)

(二) 情緒取向

受訪者以情緒取向來因應壓力與困擾，包括：「轉移注意力」、「宗教的慰藉」二方面。

1. 轉移注意力

我覺得順其自然，能怎樣，自己無法掌控，就多參加活動阿，能玩就玩，該怎樣就怎樣，轉移注意力阿，不要鑽牛角尖…。(01, 44 歲, 二期, 局部切除)

她(指姐姐)可能有時候會轉移你的注意力，當她知道你的注意力可能會集中在這個，她可能會講一些別的事情讓你分散你的心阿，讓你說…晚上帶你去吃什麼什麼這樣子。我就覺得說，我在醫院開刀這段日子，她給我很大精神上的鼓勵啦。(07, 37 歲, 一期, 全部切除)

我盡量就是…盡量把自己的痛苦盡量轉移目標，就是盡量去找我想要的，就是想到什麼事情，我就去做，想到什麼事情就去做這樣子。(08, 45 歲, 全部切除)

可是我覺得我滿 lucky 的，你知道嗎？一般生病的時候，你哪會去認識新朋友，而且還會認識到跟你談的來。就會覺得有那種，另外一種刺激，另外一種動力這樣子。我現在就是在病床上這樣，那…完全他也不是說不在乎，就是你生的

是什麼病..還是怎麼樣的。他的開場白永遠都是..先提到他今天做了什麼事情。就會覺得滿有趣的，就是轉移你的注意力阿。(11, 43 歲，一期，局部切除)

2.宗教的慰藉

生病以後，那個鎮定劑、藥物的關係讓我沒有辦法睡覺，我就開始經歷一連串的痛苦，非常痛苦，很痛苦。就開始看聖經，只要到了每個禮拜別的小組的聚會，就會去給他聚會，然後就幫忙禱告，差不多喔，我在那邊禱告回去喔，我就很平靜，所以我知道心靈裡面那種寄託很可怕，就會把那種...我會覺得就好像有一種電流，然後你眼睛閉起來，電流進入了以後，你就帶著那個電波，喔，不管是自己想像或怎麼樣都好，你就睡得很好。(07, 37 歲，一期，全部切除)

我會去佛教課，我會去拜拜，求得就跟菩薩..求說讓我一切平安過，開刀也順利那就好。...因為求心靈的平靜，我是去拜拜。(10, 41 歲，二期，局部切除)

當然最大的支持來自於上帝，我難過的時候，我讀經禱告，我覺得上帝常常用祂的話語來安慰我。(12, 53 歲，二期，局部切除)

爸爸媽媽跟我在一起，跟我去山上廟裡拜拜一下，就回醫院接受開刀。(16, 40 歲，二期，全部切除)

大多數的受訪者在面對壓力與困擾時，會採用問題取向方面來解決問題。在問題取向方面，受訪者在醫療與疾病方面，大多數的人會配合醫生，信任醫生，將自己的身體托付給醫生治療，也有些受訪者會維持良好的醫病關係，及閱讀相關書籍瞭解癌症。在親友方面，大多數受訪者在此過程中有親友的協助與陪伴，以協助自己面對困難；也有人怕自己的病情讓他人知道，因此很低調；少數幾位受訪者壓抑自己的痛苦，免於家人擔憂；有一位受訪者不想讓父母擔心，因此藉由一些電視節目的報導，教育父母要放下。在自我方面，大多數的受訪者會自我激勵；有些受訪者覺得要照顧好自己及要有正向的思考；少數受訪者再次調整自己的生活習慣，以減少生活習慣所產生的困擾。多數受訪者在治療的過程中，受到病友團體的協助與關心。

在情緒取向方面，多數受訪者表示會轉移注意力，避免自己接觸壓力事件，及尋求宗教上的慰藉來幫助自己渡過難關。

三、治療過程中，幫助復原的重要事件

在治療的過程中，幫助受訪者復原的重要事件，分為幾方面做探討，包括：「自我期待與要求」、「親友的支持」、「病友團體與病友的支持」、「醫療的支持」、

「宗教的支持」、「生活上感到順遂」六方面。

(一) 自我期待與要求

自我期待與要求方面，受訪者是覺得要「檢視自己」的過去，作些改變與調整；其他還包括「必須堅強」、「積極接受治療」、「多讓自己接觸人群」四方面。

1. 檢視自己

在我生病之後我懂得很多的方式，我就會去改變所有的一切。覺得說生命是自己要把握的嘛，我會好好的把握，知道怎樣的缺點就應該去改變它，而且去作以往不一樣的事情。我就是因為背負著太多的情緒，背負著我的家，我公司的情緒，我的工作的情緒，我交了一個男朋友的情緒，那當然這種情緒也不是很好，那還有狗狗的情緒，什麼都壓在的身上，所以我當然就依依的把它排除掉。

(07, 37 歲，一期，全部切除)

2. 必須堅強

其實我生這個病哦，我第一個想到是我媽媽，我想我不能倒下去，我倒下去，我媽會受不了。我是感覺...我的想法只是說因為我一個人，我要撐下去，因為那是我自己的事情。我不能讓她知道我生病，然後我要趕快好起來這樣。..不知道說我到底能夠活多久，但是我會想到說，我會在我媽在的時候盡量健康，讓她看到、讓她放心這樣子。我不感覺媽媽給我壓力呢！我會感覺到是，媽媽給我一個想要活下去的那個力量，我會感覺到這樣子。我會腦筋裡面想到說，我不能倒下去。(05, 55 歲，全部切除)

活得沒有很大的意義，我是爲了我父母親，很多人問我說，我到底爲什麼能夠撐過治療，我說真的，我就是爲了我父母親。從我一開始知道到一直要做結束，我怎麼去那個，我就說我有個父母親在，就是換個立場，沒有爲自己想啦，因爲我覺得說我還年輕，我很多事情我可以過得去，我一定覺得可以，我自己可以過得去。那我父母親年紀那麼大了，然後就想說...我們都還來不及孝順他。我的父母親我的家人，然後你家人這樣子照顧你的時候，其實我擔了很多心都是爲了我的家人，對阿。因爲你看到他們那種爲你擔心，然後你痛他跟著痛的那種感覺，自己也很不忍。(06, 40 歲，二期，全部切除)

像我就是...我比較在乎的是，我家裡的人。我比較在乎我爸爸媽媽，像我就..我會想，這個不行，我還比他們年輕，不行！就會這樣想。我比較會在乎他們的感覺，當初我如果，你把自己表現的像病人，他們就會很擔心的。(11, 43 歲，一期，局部切除)

3.積極接受治療

我覺得面對疾病，要面對現實，不要逃避。這個東西就是要快，不要委屈自己，否則連命都沒有了…。我會主動積極，我不會拖，我會擔憂，我就跟醫生說哪裡阿，我會主動積極，不要發現越來越慢，就越來越不好阿，有的話就趕快治療阿，該拿的拿，該治療的治療。(01，44歲，二期，局部切除)

我不會大驚小怪阿，我是覺得那既然得了，開就開阿，也不用考慮太久阿。(09，56歲，零期，全部切除)

4.多讓自己接觸人群

那時有家人、朋友、老同事看我，與人多接觸比較好，才不會想歪，這是我生病後覺得，生病的人需要人家的支援。…有種鼓勵的感覺，對情況瞭解自己比較才能知道下一步。(02，47，二期，全部切除)

那時候有工作，還是繼續上班，化療的時候都休息，可是在那個發作的那個時候，我也沒有辦法上課，就會請假。因為你…待在家裡你才難過！你待在家裡的話，你真的是自己就是完全是個病人！人家都說，要多休息，我那時候課喔，我把自己的課，一天只接三堂課。有的人就會…就是觀念不同嘛！我覺得，如果說你全部休息的話，你真的自己就是病人，你不是正常…。(11，43歲，一期，局部切除)

我只要是在第二個禮拜，我…胃不舒服了，我一天頂多就上三堂課，我還..想接觸人群，我好想走..走入這個社會。那..那我今天我見到人阿..跟..學生也好啦，工作人員也好啦，聊聊天阿，這樣反而可以幫助我的心靈。(11，43歲，一期，局部切除)

(二) 親友的支持

受訪者在面對治療的過程，親友的支持扮演很重要的角色與地位，在此包括「重要他人的承諾」、「朋友的陪伴與關心」、「家人的照顧與鼓勵」三方面。

1.重要他人的承諾

我男朋友他很忙，他知道我住院，第一天住院他就馬上從台北趕下來，也知道是不好的。我開刀一出來就一直哭一直哭，他就在我旁邊，他就在我耳朵旁邊就講了一句話：「你喔，好好的養病，好好的聽醫生講的話，下去治療什麼的，我會好好的給你照顧」，他就講了一個很讓我心安的話，講那句話是很受用啦。(04，48歲，三期，全部切除)

他(指男朋友)說：「不管將來怎麼樣，我們永遠是好朋友，這一點你要永遠記住，你難過的時候，我應該跟你同在」。我那時候就跟他講說，我想考慮(考

慮分手)，所以他跟我說，你這個不用考慮，他說你放手，我也不會放手的。(12, 53 歲，二期，局部切除)

2. 朋友的陪伴與關心

我覺得她們很窩心阿，我同事之前知道我住院，她們打電話說要來看我，我就說你們不要來看我，我要好好休息，不好意思麻煩人家啦，不要麻煩人家啦，人家也很忙，下班要來看你，所以我就說你們只要打電話來問候就好了。(01, 44 歲，二期，局部切除)

朋友就像姊妹啦，變成說我什麼事情會跟他講比較多，朋友會陪我來辦住院阿，就在那邊等阿，阿阿...我去動手術我妹妹他們、姐弟都沒有來呢，是他在門口等我的，我會覺得蠻感動的。(09, 56 歲，零期，全部切除)

一個朋友跟他先生兩個要做那個紅茶酵母，每次都是做一大缸來給我喝；我去老闆娘每次也是做了什麼 jello，就是有點像果凍那樣的；還有他就是會做那些做湯，他用瓶子裝好放在門口，哦！他們外國人覺得要做 soup，他們所謂的雞湯，就是把雞肉有沒有剝得碎碎的，然後馬鈴薯阿，煮得濃濃稠稠的那種湯，南瓜湯阿、..奶油蛤利湯阿、海鮮阿，他就會煮那種東西來。對！用芹菜阿，紅蘿蔔啦，然後什麼，高麗菜、洋芋啦、玉米丁啦，然後嫩牛肉有沒有，煮一鍋來。有時候做蛋糕、做麵包，他就會給你軟的麵包、蛋糕，他就送來給你，其實我生病那段時間裡面，我很多的朋友送東西來。(12, 53 歲，二期，局部切除)

全部都是我朋友照顧我，所以他們排班阿，...然後她也陪我進手術房，所以我一直覺得我很幸運阿，真的很幸運，她們主動的，那照顧我，他們就一定要請假，我就沒有...我也沒有主動開口。(13, 46 歲，零期，全部切除)

3. 家人的照顧與鼓勵

我妹妹、還有我弟妹他，所以像有人都說我跟我弟妹感情怎麼這麼好阿，因為他們會覺得很奇怪，像我住院的時候，我弟妹他們也會去照顧我阿，隔壁床的就問我，我就說不知道耶，就像自己的姊妹一樣。我做化療期間，一直到現在，我的情況給別人看起來都是覺得不錯啦，可是我的情況就是半夜要麻煩我的弟弟、妹妹他們送我去醫院裡面去急診。(06, 40 歲，二期，全部切除)

我大姐是爲了我，她真的是所有的工作都放下來了，然後專心過來看顧我。需要作治療的時候，我姐就一定陪我做治療。做完治療後，我姐就帶我回新竹，每天早上陪我散步。幫我燉燕窩、下麵條，她就會煮雞湯阿，牛肉湯阿、排骨湯阿，他會幫我放蛋。她那時候只要聽到有人說吃什麼東西好，她就找很多人去國外幫我帶什麼鯊魚粉、西酵母啦、卵磷脂阿，反正她知道可以治好癌症的藥，她就去...靈芝阿，只要知道她就去買，她後來聽人家說靈芝很好，然後靈

芝要五年以上的靈芝，五年至十年的靈芝，她剛好有個朋友在農業改良場那邊種靈芝，她就每天去買，買了用一些中藥增強免疫力，反正她每天沒有事，就搞一大堆東西給我吃。(12, 53 歲，二期，局部切除)

都是我媽在照顧我，因為我姐他們都要上班，化療期間什麼的，都是我媽在照顧我。那她（指姐姐）就說：「手術好就好啦，你就快快樂樂過日子，想那麼多幹什麼，你如果活得那麼長，日子不快樂那有什麼意義」，她就這樣跟我講，我就這個話就是給了我一個啓發。我大嫂他就會…我化療時候就陪我，我住院、我看醫師，他都會陪我，..我就感謝她。我媽媽在飲食方面就會弄給我。(15, 46 歲，二期，全部切除)

(三) 病友團體與病友的支持

病友團體對受訪者的幫助在於她們會提供經驗的分享，減少受訪者的擔心與恐懼，且她們擁有一股熱心，提供受訪者關於醫療方面的建議與問題的解答。同時，關心受訪者的身體狀況，給予心理上的安慰與支持。

我覺得生病過程中，病友團體給我的幫助蠻大的，給我另外一個生活方式。因為有這個團體阿，她告訴我應該要怎麼做阿，你不瞭解可以去看阿、可以去問阿，可以從那邊得到一些資訊，食、衣、住、行或是她們的經驗談阿，我在那邊她們對我的幫助蠻大的，心理上阿、支持阿，我覺得很窩心。雖然我治療期間她們來看我，我就想以後我就是耍…，所以很快我就出來了，她們都說我恢復很快阿，我說我很不舒服，她們都說我看你很好阿。(01, 44 歲，二期，局部切除)

對我在打化療，..打電話過來跟她請教，就是這樣子。我覺得說，她們那時候，說實在，也幫助我很多很多，雖然只是跟我說可以或不可以吃這樣而已，不過我覺得這樣就很多了。…最低限度你讓她知道阿，可以吃或不可以吃，好或不好吃，會有後遺症嗎？讓你安心啦。我覺得這是很重要的事。(03, 49 歲，二期，全部切除)

我住院時，我隔壁的太太也很好，也是很勇敢的那一型，後來我化療就跟著他，跟著他比較不會那麼怕，所以日子就過得很快。(16, 40 歲，二期，全部切除)

(四) 醫療的支持

受訪者在醫療的支持方面，包括：「遇到一位良醫」、「作乳房重建恢復自信」。

1. 遇到一位良醫

我就告訴醫生說，我不願意打，我怎麼樣我都不打！醫生他就是說，又從頭跟我講了一遍，這次他就比較仔細一點。包括那個解釋就是為什麼做的原因在哪

裡；那你不做的話在哪裡。…忍耐一下這樣子，就有另外一片天。(11, 43 歲，一期，局部切除)

我覺得這個醫生很好。那位醫師非常仔細，那譬如說，他考慮到你的年齡，考慮到你的身體狀況，考慮到你的心態，他在..動手術之前，這些他都已經問過。那譬如說，他考慮到我的年齡層的時候，他跟我說過，因為他覺得..我年紀也好像…蠻年輕了，而且最主要的是，我未婚阿，..切除的話，我就不會做什麼化療啦。他就是這樣想，所以他做保留..幫我做保留。而且，不是說完全沒改變，可是就是不會差..沒有差，只不過就是有一個疤痕，就是刀痕，手術的一條刀痕這樣。(11, 43 歲，一期，局部切除)

2. 作乳房重建恢復自信

我覺得我比較能夠接受阿，比較好，我覺得說最起碼我看到的是跟正常這邊是一樣的。因為不管醫學再怎麼進步，他就算能做到外觀是一樣的，可是那畢竟不是你原來的東西，還是會有些讓…多少都會有一些缺憾，只是說選一種讓自己比較覺得落差不會這麼大的..。(13, 46 歲，零期，全部切除)

當下知道說我做全切的時候，我就說我要做重建，我第一個念頭是我要做重建，我實在沒有辦法說就這樣子過下半輩子啦。我是覺得我自己都沒有辦法去看..面對它了，那你想別人會接受嗎？其實我連看都不太想看，憑良心講，我那時候洗澡的時候連看東西都不太想看，恩，其實我不太想看，維持到我做完重建啦，所以應該半年都不到。(13, 46 歲，零期，全部切除)

自己心理的感覺會覺得會比較有信心阿，就是自己心理的感覺是已經恢復正常人的那種感覺，感覺上不會跟人家差很多，其實也不是跟別人比啦，是跟以前的自己比啦，情緒會比較高興一點啦。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

(五) 宗教的支持

有些受訪者獲得宗教上面的支持，她們藉由讀經禱告幫助自己度過難關，也藉由宗教信仰，幫助自己解決壓力。

我覺得在這個的信仰裡面，我得到很大的支持力量，這些力量都是以前這些情緒裡面沒有辦法給我的，所以我要靠著這些…，我覺得上帝是我一個很平靜的心態，然後再讓我去面對我要怎去處理掉這些人的不和，所以我用上帝那種很溫柔的愛、眼光去跟我的同事相處；然後我跟我男朋友那種很不好的關係，我也在上帝的愛裡面我也劃下休止符；那我的狗狗，因為我那時候也沒有什麼免疫力，所以我的狗狗也是沒有辦法再繼續…再繼續跟牠在一起，那..所以..到時候就送人了，所以我就慢慢的把一項一項的壓力慢慢…這樣去掉，但在去掉的同時，上帝還是給我很大的信心阿。(07, 37 歲，一期，全部切除)

當然最大的支持來自於上帝，我難過的時候，我讀經禱告，我覺得上帝常常用祂的話語來安慰我。(12, 53 歲，二期，局部切除)

(六) 生活上感到順遂

生活上如果很順心，且沒有其他額外的壓力，對受訪者的復原具有幫助，且因為治療過程中，受訪者可能會暫時告別工作，此時若沒有經濟上的壓力，反而可以好好修養身心。

我覺得喔…我在當病人的時候還是蠻快樂的，其實有時候想一想，我當病人的時候我沒有煩惱耶，我反而過得很快樂，我們沒有壓力阿，到最後我父母親知道了，你也不會有壓力阿。所以，現在我說…自己想想以前那…雖然是作化療真的是很痛苦、很辛苦，可是會覺得說那段期間，沒什麼煩惱，反而那時候很快樂，不像現在工作那麼多阿…。(06, 40 歲，二期，全部切除)

我覺得最大應該是說你沒有遇到不好的事情。(16, 40 歲，二期，全部切除)

我那時候休息就跟公司請假請半年，留職停薪，還好我是有保險，我有保防癌的險，也還好那些錢夠我這半年的花用，那照顧我的人都會有受惠，我都有錢給他們阿，我都會拿錢給我姐姐他們，我是覺得這半年剛剛好，因為..不足 100 萬啦，可是夠我花的啦。(04, 48 歲，三期，全部切除)

幫助受訪者復原的重要事件，在「自我期待與要求」方面，大多數的受訪者覺得必須要堅強；也有一些受訪者以積極治療的態度面對疾病，或讓自己多接觸人群，轉移自己的注意力；少數幾位受訪者會檢視自己的生活。在「親友的支持」方面，大部分的受訪者受到朋友的陪伴與關心，也有一些受訪者有受到家人的照顧與關心，有二位受訪者得到男友的承諾。

在「病友團體與病友的支持」方面，大多數受訪者受到病友團體很大的幫助與支持。在「醫療的支持」方面，有受訪者因為無法面對自己失去乳房的形象，因此決定作乳房重建，從中獲得自信；也有受訪者覺得自己受到醫生的幫助很大。在「宗教的支持」方面，受訪者覺得藉由宗教可以釐清、處理生活不好的事件，讓心靈獲得平安。在「生活上感到順遂」方面，有受訪者表示生活與經濟上的沒有壓力，錢足以花用，也是幫助復原的事件。

四、治療過程中，阻礙復原的重要事件

受訪者在治療的過程中，承受一些治療的不適與痛苦，同時可能會面對一些阻礙她們復原的重要事件，包括：「面對他人的逃離與傷害」、「增加其他壓力源」、

「家人提供的支持少」這三方面。

(一) 面對他人的逃離與傷害

受訪者面對他人的逃離，可能的對象有男友與親友，其事件在於遭受男友離去的打擊與受到親友言語上的傷害。

1. 男友離去的打擊

我有作化療他（指男朋友）有來看我，好像是作化療後第二個月..第三個月吧，就忽然就不聯繫了，要不然他之前都會打電話給我，他就都不聯繫了，從來就不打來，我就想說你不打來那就算了，因為他還是可以再認識其他的女人阿，對我打擊會很大阿。(04, 48 歲，三期，全部切除)

2. 親友言語上的傷害

當時我記得當時，你們（指親友）要怎麼樣笑，我都沒關係啦，我那些朋友，我那些左鄰右舍，不管人家說什麼，...因為我很虛弱，躺著在床上的時候，會流淚，會很難過阿，我沒有的事情阿，這個就不會，怎麼會變這樣，就會阿，就會阿，我不敢指望他們幫助我。(03, 49 歲，二期，全部切除)

在我躺在病房上，他（指男朋友）丟下一句最傷人的話就是..，他看我躺著嘛，他就說：「那你以後不會對人家那麼挑了吧」。我覺得那一句話聽了真的傷害我很深呢！不是因為我多愛他，或他移情別戀我傷心，而是說我覺得，就算我們今天只是一個普通朋友，你這樣講那一句話，讓我覺得好傷喔..。那時候我真的覺得說，為什麼他要這樣丟一句話給我，我覺得一個朋友也不會忍心講那樣的話啊，而且人家躺在加護病房裏面..其實後來也會讓我覺得說交男朋友這件事情很沒有信心，你會覺得說...我自己認為我應該是...應該是有人會愛我的，可是我遇到的人都是這樣子，都很不珍惜啊，甚至於還會講話來傷害我阿，會有一陣子會覺得蠻沒有信心的。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

(二) 增加其他壓力源

有些受訪者在面對罹患乳癌的壓力事件之餘，仍有其他的壓力事件，如：受訪者 05、08，當時家裡發生一些事情讓她們很煩惱。

我家裡面有發生一些事情，但是我就會說，我現在身體，我不能去傷心難過，我盡量啦！但是還是做不到哦！對妳身體有負面的，妳就盡量去...不要去想、不要去做。(05, 55 歲，全部切除)

而且那個時候我媽媽給我很多壓力，我弟弟做生意每天為了錢跑來跑去，可能我又比較強勢，只要不要讓我知道，我一知道我就會去幫忙，只要我的能力可以做，我一定會做啦，人家說這樣子的人比較吃虧啦，有時候我媽媽會說我弟

弟的事情，我就會很煩啦…。(08, 45 歲, 全部切除)

(三) 家人提供的支持少

受訪者 03 表示自己生病時，向哥哥求助卻遭到拒絕，加上父母早逝，因此沒有親人可給予幫助。

他(指哥哥)聽到我癌時，跑的不見人影，都跟我斷絕往來阿，朋友有跟他說我得癌症。阿不要生病阿，所以說人很現實阿是喔，你生病了說卡實在，你是一個一個，說卡實在阿，不要談啦，我阿嫂他們更不可能的事，他們娘家顧好就好了，…以前我爸爸他們在時候，對我爸就不好了，哪有可能說…現在我父母都不見了…。(03, 49 歲, 二期, 全部切除)

受訪者 08 表示家人當時過於忙碌，且她們也對醫學的知識不瞭解，因此家人對她的關心與照顧很少。她在承受治療的痛苦之餘，她覺得沒有人瞭解她，因此感到難過。

化療那段時間，所以說..人家說作化療的話，就是…家裡的支柱是最重要啦，但是我家裡那個時候又再忙啦。他們那個時候…醫學跟現在的醫學又不一樣呢，那個時候他們的觀念，她們現在已經有慢慢的觀念了，那個時候她們的觀念，就像我自己也一樣阿，我也沒有醫學的觀念，我也好像醫學白癡阿，就好像..你講什麼我不懂阿，感冒我知道而已阿，就…也不知道利害關係說什麼病會怎樣怎樣，利害到什麼程度阿。(08, 45 歲, 全部切除)

有時候我遇到挫折，遇到心情不好的時候，我就會想說，我怎麼這麼笨，我爲了這個家我付出這麼多，我得到是什麼。我得到這種病，我都是自己來，我去作化療我都是一個人自己來，我從來都不靠我們家裡的人呢，我住院開刀花錢什麼什麼的，都是自己的，都是一個人自己走，我盡量訓練自己不要依賴別人。(08, 45 歲, 全部切除)

受訪者 09 因爲父母早逝，兄弟姊妹又忙，且加上有些親人跟她又不親，因此獲得家人的支持就很少。

現在人你說嘛，也是只有父母親會對我們像個寶一樣，那其他兄弟姊妹都有的家庭了，有的是很忙阿。因爲你沒有結婚，你什麼還是要靠自己，兄弟姊妹其實也還好，人家假如沒有空喔，你也沒有辦法，自己比較重要啦。我妹妹…我妹妹，因爲我那個嫁的那個妹妹他跟我不親，住在隔壁他有時候也..也很少講到話，她知道我在生病，他也不會說你有沒有吃阿，你怎樣阿，不會。人家朋友打電話，就會說你有沒有吃阿，你要吃喔。(09, 56 歲, 零期, 全部切除)

在阻礙復原的事件方面，在 16 位受訪者中，有少數幾位受訪者有遭遇到不好的事件，如：「面對他人的逃離與傷害」、「增加其他壓力源」、「家人提供的支

持少」。面對他人的逃離與傷害，有男友的離去及親友言語上的傷害；再者，有些受訪者獲得家人所提供的支持很少；也有少數受訪者在生病時，又有其他壓力事件滲入。

小結：

在治療過程中受訪者所遭遇的壓力與困擾方面，大多數受訪者有家庭與生活方面及工作與人際關係方面的壓力與困擾。也有一些有醫療與疾病方面的壓力與困擾，少數幾位受訪者的壓力與困擾是屬於情感方面。

受訪者在因應壓力與困擾方面，分為問題取向與情緒取向。問題取向方面，分為「醫療與疾病」、「親友」、「自我」與「病友團體」等四方面。醫療與疾病方面，大部分的受訪者是配合醫生，相信醫生，並與醫生維持良好的醫病關係，同時她們也會去閱讀一些關於癌症的書籍，讓自己多瞭解此方面的知識；在親友方面，很多受訪者獲得親友的協助與陪伴，也有很多人因為某些因素，不敢讓他人知道自己生病的事實；也有幾位受訪者為了避免家人擔心，壓抑自己的痛苦；或是趁機教育父母要學習放下；也有人獲得男友的安慰與鼓勵，以暫緩不敢面對男友不安的心。在自我方面，受訪者學習在逆境之中激勵自己，告訴自己要站起來，同時也要照顧好自己，擁有正向的思考、自我調適。在病友團體方面，多數受訪者在治療的期間，有受到病友團體或病友給予的幫助，包括：訊息的提供、物質資源的協助與情緒的支持或是彼此相互扶持。

情緒取向方面，分為「轉移注意力」、「宗教的慰藉」二方面。親友試著以一些活動轉移她們的注意力，如：逛街、談其他話題等，以避免受訪者一直持續專注於生病的事件或沉溺於負面的情緒中。也有些受訪者會尋求宗教的慰藉，祈求開刀能順利，或是減少化療副作用的不適，讓自我的心靈獲得平安。

幫助受訪者復原的重要事件，共分為「自我期待與要求」、「親友的支持」、「病友團體與病友的支持」、「醫療的支持」、「宗教的支持」、「生活上感到順遂」六方面。在「自我期待與要求」方面，大多數的受訪者覺得必須要堅強；也有一些受訪者在面對疾病，以積極治療的態度面對；有些受訪者認為要讓自己多接觸人群，轉移自己的注意力；也有少數受訪者檢視自己，瞭解生活中有那些不好的壓力影響著自己。在「親友的支持」方面，多數受訪者有受到朋友的陪伴與關心，朋友在此時給予她們很多的物質上的幫助與生活上的協助，及提供精神上的慰藉；也有一些病友受到家人的照顧與關心，從陪伴就醫到傷口的處理等生活協助；有少數受訪者擔心男友會無法接受，也在此時她們的男友給予她們重要的承

諾，讓她們心安。

在「病友團體與病友的支持」方面，大多數受訪者受到病友團體很大的幫助與支持，如：病友資訊的提供、經驗的分享。在「醫療的支持」方面，有少數受訪者決定作乳房重建，藉由不完美的完美去增進自己的信心，也讓自己可以重新去面對身體心像的問題；也有受訪者覺得醫生給予她的助益很大，影響著她對疾病的態度，是幫助她復原的重要人物。在「宗教的支持」方面，受訪者藉由宗教處理以前生活所帶來的壓力事件，她重新做些改變，也藉由禱告可以讓心理平安。在「生活上感到順遂」方面，有受訪者表示生活沒有壓力，及錢足以花用，可以讓自己專心養病、修養，更快能幫助自己復原。

在阻礙復原的事件方面，有些受訪者面對他人的逃離，包含男友的離去及親友言語上的傷害；再者，有些受訪者因為是未婚，加上與兄弟姊妹不親，因此覺得家人所提供的支持很少；也有少數受訪者在生病時，因有其他壓力事件滲入，讓她們除了要煩惱自己生病的事情之外，還要操煩家裡的一些事情，因此令她們感到煩躁。