

第六節 復原期－治療療程結束到復原的情形

好不容易等到所有治療都結束了，結束後到復原又是另外一個歷程，本節繼續探討未婚女性乳癌患者「對身體心像改變的感受」、「疾病與身體心像改變所造成的影響」、「他人對未婚女性乳癌患者的疾病與身體心像的反應」、「面對他人對自己疾病與身體心像的反應，乳癌患者的反應」。

一、對身體心像改變的感受

未婚女性乳癌患者對身體心像的感受，包括：「很在意」、「感到遺憾」、「可以接受」三方面。

(一) 很在意

受訪者雖然已經做完治療，但在面對自己身體心像改變的部分仍感到很在意，無法很快釋懷。

1. 擔心異樣的眼光

以前交朋友是天不怕地不怕，我就覺得我非常的完美，我會很自豪我自己，我是屬於有自信的一個女人，現在就會覺得說，那不熟的朋友啦，讓人家知道我的病，他們會是什麼想法？(04, 48歲, 三期, 全部切除)

會擔心別人異樣的眼光，別人會用異樣的眼光看你阿。..就好像你走到哪，別人就會一直看你啦。不知道的人，他怎會知道你怎樣；就是知道的人，才會刻意去看你那個地方阿，你會不會覺得很奇怪，那種好奇你會不舒服..。(08, 45歲, 全部切除)

2. 因為男生會在意

因為我是覺得乳房的成份比較大，再來就是...癌症算是有病嘛，誰願意會照顧一個隨時會發病的人。(06, 40歲, 二期, 全部切除)

自從我胸部切除之後，其實這個對一個女孩子來講受傷很大呢，有時候多少會有點走不太出來，因為我覺得...沒有辦法去思考說別人怎會去接受你。一個男生他如果可以選擇的話，除非你們是有愛的基礎啦，否則的話大部分都是不了了之啦！男生在乎女生的外表很正常啦，男生就是用下半生思考的動物。(07, 37歲, 一期, 全部切除)

受訪者認為只要缺少乳房，伴侶與配偶會離去或有外遇的情況，所以她們認為男生都是很重視女生的外在。

我有問過別人，一些乳房切除的..大部分的老公都會變，80%以上都會變，這

個時段來很體貼，可是我覺得..應該回去了以後哪有可能，你一天二十四小時，老公不在身邊的時間是多少？他的想法是做什麼？他的想法是什麼？你不曉得，所以他跟你出來這幾個小時，這二、三個小時他可以對你很好阿。(04，48歲，三期，全部切除)

像結婚的人你不知道有沒有去問問，他們第一個怕的就是婚姻生活嘛，他們就是怕丈夫會變心，然後婚姻怎麼了，那當然我也會想說..。聽到很多人得了這個乳癌之後，然後婚姻都有問題，所以就覺得...男生大概不會接受這樣，而且現在的男孩子又要求這個身材的問題，對阿...所以就可能自己就認為說男人沒有辦法去接受這樣子吧。(06，40歲，二期，全部切除)

3.不願面對傷口

我現在是不會很想去看它啦，但是你這樣是沒辦法去避諱的嘛！你不會想用鏡子去看你的全身，你不會想要看。因為你有肋骨嘛！然後你看起來就是坑坑洞洞的呢！我都不願意看了啊！我到目前哦！我才看過兩次。有一次，我是無意間...我看到我這邊怎麼凹這樣子。我才到鏡子裡面，仔細去看。(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。我知道它不見，我不敢看，(那洗澡怎辦?)可能就是這樣摸一摸阿，但是我不會去正視它，我就摸一摸就算了，這樣子阿，就是說你比較不敢去正視那個傷口。(06，40歲，二期，全部切除)

4.覺得自己不正常

你有兩邊的乳房，你算正常。你現在感覺你是一個不正常。(05，55歲，全部切除)

多多少少心理會有一點自卑阿。就是..跟人家不一樣阿，就是不完整阿。也不是說乳房很重要，就是你身上就是缺少一件東西，你就會覺得很不正常啦...每個人一定都是這麼想啦。(08，45歲，全部切除)

5.感到無奈

我是會很在意。哪會不在意！有在意啦！我跟你講，不在乎我為什麼二十四小時要穿它(指義乳胸罩)？我也不喜歡看我這樣一邊高、一邊低啊！跟你講，真的是...沒有的東西，你會更想去珍惜它。(05，55歲，全部切除)

也許我是做全切啦，如果我今天作局部切除，也許不會那麼受傷，不會那麼難過。全部切除這樣的一個...比癌症還要難過。我會覺得癌症我好像還不會那麼難過呢。我覺得得乳癌對一個未婚的女孩子來講是一件很沉重的事情。(07，37歲，一期，全部切除)

就有男生說：「奇怪，你們女生情願切除子宮，都不願意把乳房切除」。我說本來就這個樣子阿，…駝鳥心態也好，子宮它看不到嘛，它雖然是切除了，雖然也是多少都會有一些造成生活上也有一些問題，問題是你不用每天看到它，你看不到它不見，你也感覺不到它不見。(13, 46 歲，零期，全部切除)

(二) 感到遺憾

有受訪者覺得在乳房完整時，沒留下一些影像或圖片作紀念，感到可惜。也有人覺得未生病之前，要盡量展現自己的身材，不應設限過多。

現在就不能穿細肩帶的衣服有點可惜，以前很在意自己的身材，所以不敢穿，現在乳房切掉想要穿就沒有機會了。(02, 47 歲，二期，全部切除)

我們生病之前，也沒有覺得它有什麼重要性的。只是生完病之後，才會覺得，好像它還必須有存在的價值這樣子。(06, 40 歲，二期，全部切除)

當時還有一個有點遺憾就是說…早知道我之前就去拍寫真集。因為沒想到嘛，會這麼嚴重，還要開這麼多次，而且全部都切除啊，所以那時候應該要拍拍一些照片留念嘛。就是也許可以不要去相館拍，但是可能找妹妹拍阿，幫我拍幾張啊，自己留念這樣子。醫生怎麼沒有幫我拍，是不是要拍一張手術前的。但是我後來做重建就有拍啊。我覺得這樣對病人來講是一個完整的記錄，然後對醫院來講是完整的檔案阿，所以我不知道醫院是怎麼，還是他們有別的顧慮。那時候也沒想到，現在如果要就只能用電腦合成，就只能這樣子。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

很遺憾開刀前沒有去拍個照像。(16, 40 歲，二期，全部切除)

(三) 可以接受

對有些受訪者來說，她是可以接受自己的不完美，她們認為擁有生命比較重要，有的受訪者則是已經接受自己外觀的改變，有的是覺得自己本來就不太在意乳房，甚至有人認為乳房因人而異，感受性會有所差別。

1. 生命比外觀重要

保留這個(乳房)有什麼用，你沒有生命了，你保留這個有什麼用阿，你還有生命還可以重建，你保留這個有什麼用阿，等了一、二年就掛了。(01, 44 歲，二期，局部切除)

只會一直想說健康最好，我就是要活下去就對了阿。(03, 49 歲，二期，全部切除)

那我覺得..覺得切不切應該不是重點啦，就是能夠安全，命保下來最重要啦，我的感覺啦。(10, 41 歲，二期，局部切除)

2.接受已改變的外觀

我就想說..反正..已經得了嘛，你也不能改變事實，反正它已經變成是你身體的一部分，不認都要去承認。現在看到自己身體的改變沒什麼想法，習慣了，我只是覺得說別人不要同情我就好，不要同情我就好。(04，48 歲，三期，全部切除)

應該是經過這麼長的一段時間，那種心理上面的痛就比較沒有那麼的重吧，可能就是你要去看那個鏡子其實自己已經…是覺得可以去面對那個傷口，就像你想的是凹進去還是凸出來，就會自己開始給你看，然後就想到底這個腋下是怎麼樣，就開始去研究那個傷口到底是怎麼樣阿，然後有沒有那個人家講的說開完刀，傷口不是很漂亮，是還有沒有蟹足腫幹麻，就開始仔細看這樣子。那真的是建設很久，你想想看我到一年多以後才敢、自己去摸，真正去看那些東西。(06，40 歲，二期，全部切除)

3.本來就不在意外表

乳房重建我是覺得不必要，因為外觀對我來講不重要。(09，56 歲，零期，全部切除)

很多人很在意大小、豐滿與否，我雖然算豐滿，..可是我從來不會覺得好，我覺得是負擔。…我覺得只要身體勻稱，我比較追求內在的東西，所以外在我就比較不會，過過去就好。(10，41 歲，二期，局部切除)

我沒有結婚我是沒有差別，我不知道耶，因為我覺得這種很麻煩，有乳房就要穿內衣我也覺得很麻煩，可是爲了穿衣服好看。我那麼小，我也沒有很豐滿，我也覺得舒服就好了。(15，46 歲，二期，全部切除)

4.認爲乳房因人而異，感受性會有差別

我們又不是靠這個（指乳房）吃飯的，有些人靠這個吃飯就有差，像藝人阿、模特兒阿，不然就要重建。年輕也會比較會注重那個（指乳房）(01，44 歲，二期，局部切除)

年輕他可能就會想說要結婚或可能有老公，因為我們又單身，心態可能就會不一樣。(10，41 歲，二期，局部切除)

受訪者在面對自己身體心像改變的感受，大部分的受訪者很在意，她們會因爲自己少了乳房而擔心別人異樣的眼光；她們覺得男生會在意，因爲沒有乳房會影響到她們的婚姻機會；也有不少受訪者對少一個乳房感到相當的無奈，雖然療程已經結束，但是仍有少數幾位受訪者不願意去面對自己的傷口，甚至覺得自己是不正常的。

可以讓受訪者接受失去乳房的理由是生命比外觀重要，有些受訪者本身就不太在意自己的乳房，所以沒有乳房對她們的影響不大；也有人歷經長久的時間才敢面對自己身體心像的改變；少數受訪者覺得乳房因人而異，感受性會有些不同，如：年輕人、藝人她們會比較重視外在。有些受訪者提到，未生病之前沒有想到乳房的重要，生病後失去乳房就覺得很不捨，也才意會到沒有拍照做紀念，或之前沒有好好展現自己的身材，因而感到遺憾。

二、疾病或身體外觀改變所造成的影響

受訪者覺得自從罹患乳癌之後，因為癌症與身體外觀的改變，使得她們在生活上、婚姻態度、自我概念產生影響。

(一) 生活的影響

受訪者在生活上所產生的影響有「穿衣服受限」、「休閒活動受限」、「行動受限」三方面。

1. 穿衣服受到限制

我盡量都去買花的衣服，我不要買素色的衣服。因為你穿素色…就看起來很明顯。我這花的就比較看不出來，所以我知道說怎麼穿能夠把你另外一邊修飾…不會那麼明顯。(05, 55 歲, 全部切除)

我以前可以穿那種削肩，或者是小可愛的那種衣服，我現在不敢穿，不是不敢穿，是你穿出來之後，人家對你身上的那個人工血管很好奇啦。(06, 40 歲, 二期, 全部切除)

我以前的衣服都是東露西露的，生病以後，衣服全部改掉。那種衣服都要穿到這樣子（領口要高），我以前的衣服都是很低的。穿衣服最不能適應啦，我怎麼…穿衣服喜歡穿得很..那個的人，都沒辦法露，有些露背裝什麼都沒辦法穿這樣子，像我以前就比較喜歡露胸前，可是現在就沒辦法啦(07, 37 歲, 一期, 全部切除)

我們也怕說有時候穿太合身的，不要說緊身穿合身就好，有時候也會一高一低，就很注意。可是還是要稍微注意一些，也是很有注意，因為我是覺得女生要稍微注意一下，最起碼你也是要…身體看起來協調阿。(09, 56 歲, 零期, 全部切除)

2. 休閒活動受限

人家約我說要去泡澡，我就不想去。即使是女的同事，以前我們都會去泡澡，

都會去谷關什麼地方泡澡。所以我現在都會事先想到說，我假如跟人家去玩，我很不方便。即使泡澡也有時候跟同事兩、三個，那我也不願意啊！即使她都知道我少了一個乳房，我也不願意。因為我們會感覺到說，我都不願意看我自己的身體了，為什麼把我的不好的東西呈現在別人的眼前？…我都不願意看了啊！（05，55歲，全部切除）

以前我都很喜歡泡三溫暖去洗溫泉，那現在我都洗個人池，有去的話就洗個人池，會有差啦。我有去日本北海道洗溫泉嘛，..我就拿一個毛巾稍微蓋一下，我就下去這樣子，稍微沒有那麼明顯啦，怕人家說阿這個又是怎麼樣。因為你還是有疤嘛，像我這個疤這麼長喔，有一段沒有那麼漂亮，人家會覺得奇怪你只有一個，最起碼..你不然就認識的啦，認識的知道你就不怕啦。（09，56歲，零期，全部切除）

我們去日本泡溫泉，我第一次才脫完，我覺得不是那麼難，回到台灣也這樣子，大家都不認識我，我是會拿毛巾遮一下啦，所以不會很擔心。除非是跟認識的人又不知道你的事情才不會去泡溫泉。（16，40歲，二期，全部切除）

3.行動受限

只是說不能提重的東西很討厭。（01，44歲，二期，局部切除）

我在家裡頭，搬個重東西有沒有，我同事就來幫我，我外甥女也會過來，或者姪兒也會來幫我弄好，我姐夫有時候會過來幫我做，我有個鄰居，他兒子回來，叫你們下來幫我抬個什麼，因我自己知道我的狀況，我不要做，我真的不要做，所以我現在已變得愛惜自己的身體了。（12，53歲，二期，局部切除）

在我們生活上還是有些不方便啦，因為像我們做手術這邊就不能提重的東西，就好像不能提重的東西，所以我常開玩笑就說將來我們失業了，我連去幫人家掃地都沒辦法掃，因為沒有辦法去做這些粗重的工作阿。（13，46歲，零期，全部切除）

（二）婚姻態度

在婚姻的態度方面，受訪者覺得「交友受限」、「婚姻觀改變」等方面。

1.交友受限

之前我認識…我交的朋友很多，尤其是男的朋友，我女生的朋友就是那幾個，男生朋友可以一直交，這個（指男生）不好…這個不好就放掉。現在都沒有，現在就只有交我男朋友一個，其他就是女生的朋友，…是有失落感。..交朋友就是你不能亂交男朋友阿，以前是很有自信嘛。（04，48歲，三期，全部切除）

因為我有時候會參加一些社團活動阿，那我們老實講，我們條件並不是很差

阿，所以你有時候會碰到不錯的人阿，那這些不錯的人..當然就代表我們會有機會嘛。我現在是說，我會拒絕，是因為自己會認為說...我怎麼會隱瞞跟你交往吧。這因為自己的關係我會..拒絕掉。是因為少了乳房，其實很多人是因為得了...因為這樣子...我沒有騙你...是因為少了乳房。(06, 40 歲，二期，全部切除)

不管是我做重建前或重建以後，我在開完刀切除以後，我的確在交男朋友上面，還是很不順，反正就一直覺得很不順，那切完之後還是一樣很不順。我是那種..就是比較喜歡可以坦承那個交往的人，所以交往到對方付出滿多的時候，我就會認為我好像應該..曾經開刀的這件事情讓他知道，當然我也會面對說，萬一他知道了的反應，那他如果不接受怎麼辦的這種擔心，但是我認為誠實一點，我比較安心，所以我就試過啦，就是其實試了好幾個，就是...後來就跑掉了。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

2. 婚姻觀改變

你這些東西都沒了，你還有什麼幸福可言，男生根本就沒有辦法去接受你，他頭先會認為說...阿你乳房沒了，他會認為你是癌症嗎？是乳癌？那什麼時候會再長人家也會怕阿。我娶一個得癌症的人，不久將來會死的人，我娶他幹麻！他根本就沒有想說要去接受你，要去娶你什麼的，怎有可能有將來，我現在都認為不可能。你會期望他來娶你嗎？不可能！身體好的時候他都不會想要娶你，你現在搞成這樣子，他會娶你嗎？不可能！（04, 48 歲，三期，全部切除）

人家跟我講說：「你要不要找個對象？」我都沈默。你現在得了癌症，你是一個未知數啊！還有，你也少了一個乳房。就得了乳癌，所以也有人家說：「有一個怎麼樣怎麼樣的人，你要不要看？」我現在都不會想。我就跟她講說：「再說吧！」(05, 55 歲，全部切除)

我之前碰到一個真的是條件很好喔，透過他弟弟阿跟我妹妹講說，你姐姐怎樣，不錯阿。我妹妹告訴我，我說：「不要」，然後我妹妹問我為什麼，我說：「你願意娶一個...那個乳癌的人嗎？那請問我是不是要去隱瞞他？」。我說：「沒錯我對他印象真的很好，如果今天沒有這個病的話，我可能、我應該會..我不會因為說我男朋友，然後我去放棄我那個..那個機會，對阿，我還是會去保握自己的機會」。可是我因為是今天這個原因，所以，我不想。(06, 40 歲，二期，全部切除)

有些受訪者覺得沒有結婚沒有關係，退而求其次，覺得以後有個老伴就可以了，且她們的重點在於老伴可能會是個照顧者，且減輕夫妻照顧責任的問題。

有很多朋友就是說，其實...如果...有緣的話，隨緣啦，有好的話你就要把握啦，

他們就跟我講說有好的話就把握啦，把握..你不一定要結婚啦，就個作伴啦，大家就是做個伴啦，互相扶持和關懷，就是...就..這樣陪伴說，不要說以後當你怎樣一個人就這樣子，比獨居老人還可憐喔。(08，45歲，全部切除)

現在不會想結婚，現在如果說有個伴就可以了，生病的關係也有啦...。我覺得他們的壓力會比較小，因為他不用擔心說，你萬一生病的時候，我要照顧你或是我要盡什麼責任。我覺得人不要去忽略他的那個劣根性，如果我們說我們今天只是朋友，你生病了照顧你，人家會說我有情有份，可是我今天如果我們是夫妻的話，我是一定要去照顧你(13，46歲，零期，全部切除)

也有受訪者在生育與復發兩個議題之間擺蕩，因為考量對方對自己的接受度，如果選擇要生小孩勢必提高自己復發的風險；若不生小孩，則考量到對方是否願意接受自己。因此，生育問題就成為婚姻的考量之一。

那時候我想看別人對婚姻市場的反應是什麼。接受後，很重要因素是生小孩，我問醫生就是生小孩的問題，對方可能會因為你沒辦法生小孩，因為它(指癌症)會不會讓你懷孕時，提高你復發的風險。(16，40歲，二期，全部切除)

(三) 自我概念受到影響

受訪者在自我概念方面，她們受到身體心像與疾病的影響，她們會感到自卑，沒有自信心，產生自尊與自我價值感低；且對女性角色的認同產生懷疑，覺得自己喪失乳房，就不是一個完整的女人。

1. 自尊與自我價值感低

以前交朋友是天不怕地不怕，我就覺得我非常的完美，我會很自豪我自己，我是屬於有自信的一個女人，那...現在就會覺得說...讓人家知道我的病，那...不熟的朋友啦...讓人家知道我的病，他們會是什麼想法？他們應該不會去笑、看輕你，你不敢輕易去認識其他的人。(04，48歲，三期，全部切除)

我不希望我是一個殘缺的人在那裡找一個對象。他不嫌棄我，我會嫌棄我自己。我會要求我自己是一個完美的人再去找對象。我現在是一個有缺陷的人，我自己沒辦法用這種身體去找一個對象這樣。我想別人可能會接受我，但是我好像就封閉自己不要去，我就不要了...因為我就有顧慮啊！我最主要有顧慮。好勝心啦！還有自卑感。(05，55歲，全部切除)

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。我會將心比心去思考別人，如果別人拒絕我，其實我覺得我就會很自卑的，知道大概是什麼樣的原因，但是我這個人其實很好強。我是覺得說，如果是我今天得的是...不是這種外觀上的病，其實我或許多少在這種感情上面會有一點小自信啦，可是得這個，我好像不太有自信耶。(07，37歲，一期，全部切除)

多多少少心理會有一點自卑阿。就是..跟人家不一樣阿，就是不完整阿。也不是說乳房很重要，就是你身上就是缺少一件東西，你就會覺得很不正常啦。

(08, 45 歲, 全部切除)

受訪者 06 對自己身體的改變產生自卑，她自己都認為無法去面對，所以不願意與男友有親密上的接觸。

他(指男朋友)連想他要碰我，我都不讓他摸過，自己會覺得說...自己身體上面的不一樣。..我們出去逛街或做什麼就會牽牽手做什麼阿，我那時候是不讓他碰我的。自己心理已經有問題存在了，叫我這樣面對你，我真的沒有辦法，我沒有辦法。他說：「那又沒什麼」，可是那真的是我沒有辦法去面對的。(06, 40 歲, 二期, 全部切除)

2. 女性角色的懷疑

應該說性跟婚姻是連在一起，性就是包括了乳房，乳房它是一個很重要的角色，性不是這二個地方在性嘛，我覺得臉蛋是還好，可是你這二點，變成女人的這個東西你都沒了，怎變成你的？(04, 48 歲, 三期, 全部切除)

乳房其實是對女人來講，是一個「性」的一種象徵嘛，它是一個很大的有...意寓繁衍的。當你沒有它的時候，你會覺得你像男人是一樣，沒有吸引力。(12, 53 歲, 二期, 局部切除)

疾病或身體外觀改變造成受訪者在生活上、婚姻的態度、自我概念有所影響。較多受訪者覺得生活與對婚姻態度有受到影響，生活方面則是因為穿衣服會受到身體心像改變而有些限制；在從事休閒也因少了乳房，不敢在公眾場合泡溫泉；手臂功能受到影響，無法做粗重的工作。

在婚姻態度上，交友受到限制，受訪者不敢在任意認識其他朋友，且對於交男友或相親等方面也會自我侷限；對於婚姻觀則認為將來不會結婚了，似乎認為男生不會接受罹患乳癌的女性，因此她們自覺未來沒有婚姻生活可言。在自我概念方面，有些受訪者原本是很有自信的女性，也因為乳癌的關係讓她們產生自卑的心理，造成烙印，使她們自尊與自我價值感低；有少數受訪者在女性角色的認同方面產生動搖，覺得沒有乳房，似乎就不是一位女性。

三、他人對未婚女性乳癌患者的疾病與身體心像的反應

他人對未婚女性乳癌患者的疾病與身體心像的反應，分為情緒上、認知上與行為上做探討。

(一) 情緒上

雖然療程已經結束，但結束後到復原這段期間，受訪者的親友在情緒上包括「擔心、難過」與「自責」二部分。

1. 擔心、難過

療程結束，親友仍會關心受訪者的身體狀況，甚至會想到日後她們的照顧問題，及將她們當成病人看待。

我到後面才會想到家人，看到父母擔心的樣子，他們會擔心，你會先走。而且比以前更關心你，會注意你吃的方面。..我當時有跟二位朋友說，跟以前的同事說，結果就傳開了，知道後，他們都很驚訝，很關心我。(02, 47 歲，二期，全部切除)

我第二次又生病之後，他們現在又把我當成小孩子。其實我們家裡的人完全把我當成病人在看阿，唯一自己心理就是說，自己很想做一個正常的。(06, 40 歲，二期，全部切除)

我看他們(指父母)有來阿，他們就會煩惱阿，他們現在也會煩惱阿，會叮嚀飲食阿、什麼之類的，就一直認為我有這麼毛病之身喔。現在爸媽還是會擔心阿，擔心你什麼不能吃，什麼不能吃阿。(10, 41 歲，二期，局部切除)

2. 自責

家人會自責自己沒有將受訪者照顧好，才會讓她罹病。

我覺得家裡的人也會覺得說怎會讓我得這種病，我阿公、阿嬤也是癌症死掉的，所以家族遺傳也是其中之一吧，我們這一輩的，我是第一個得癌症的阿，是有點早啦。他們(指父母)的反應是說怎會讓我得這種病，是不是他們照顧不好，把我照顧不好，所以才得這種病。(04, 48 歲，三期，全部切除)

(二) 認知上

受訪者的親友在認知方面，包括「認為日後沒人照顧」、「認為不結婚或不交男友比較好」、「認為生病是報應」、「以為醫就會好」、「感到佩服」、「感到好奇」六方面。

1. 認為日後沒人照顧

受訪者的母親認為受訪者因為罹患乳癌，恐怕婚姻會受到影響，因而擔心她日後老了沒人照顧。

我媽媽就比較好玩，她比較擔心我將來老了沒人照顧，她比較擔心這個，因為

我沒結婚嘛，所以她就比較擔心說將來…年紀大的時候沒人照顧，她應該是比較擔心這個。他們（指父母）那邊想法是這樣子，如果說我今天有結婚就很好啦，先生可以照顧我阿，他們就不用擔心阿，有小孩子可以照顧我。（13，46歲，零期，全部切除）

2.認為不結婚或不交男友比較好

受訪者的親友認為她們在婚姻市場已處於劣勢，因而會安慰她們不要結婚或不要接男友。

遇到比較愛你的客人，或是說比較知道這方面的病人的客人，他們會告訴你一句話：「阿，其實不要交也好啦，這樣自己過也比較清心」。（07，37歲，一期，全部切除）

有一位長輩跟我講說，你不結婚也好啦，活到這個年紀不結婚也可以啦，如果真的有好的話，遇到的話，你就要好好把握啦，你以後不可能家裡靠一輩子啦..像我阿姨也不認同我結婚了，他就說我..你不要結婚你陪伴媽媽。他們（指親友）認為一定會影響到婚姻啦，他認為少乳房，先生…婚姻一定不會幸福一定不會圓滿啦。（08，45歲，全部切除）

世俗觀感的考量，可能經過你生病之後，好像你不能過得很正常的婚姻生活吧，到後來，反而她們會擔心你交的男朋友到底是好不好，可能到一定年紀他們灌輸你不結婚會比結婚好，結婚會有一些變數。你不結婚，你就像現在一樣，比較沒有改變的，而且在怎樣都有家人阿，所以結婚有很多不確定性了。那我會覺得說是父母一直覺得不要結婚，他們無法把握你遇到的人會是怎樣的，剛好你遇到身邊的人是不好的這樣子，會有很大的事情。（16，40歲，二期，全部切除）

3.認為生病是報應

有些受訪者的親友認為生病是因為因果報應的關係，換言之，可能受訪者在前世今生中有做錯事情，才會罹病。

我一個朋友，..他打電話過來說：「我問你，你有想過，你怎麼這麼衰，為什麼你會得癌？」..那裡又浮出一句話說，我報應，說我就是沒做好啦。（03，49歲，二期，全部切除）

有的人就會講說，我又沒有做什麼壞心的事情，沒做什麼，怎麼會得這個。（09，56歲，零期，全部切除）

剛開始有人說，得 cancer 的人是不是他做人很差才會得 cancer，有人這樣說，有這樣一號，也有這種人。（10，41歲，二期，局部切除）

我媽，她也是講說你的業力怎麼這麼重，要受這種苦，..我們有善業、惡業，佛家說的啦，怎麼會受這種苦，前世怎麼會這樣子。(15, 46 歲，二期，全部切除)

4.以爲醫就會好

受訪者的親友對乳癌相關知識比較不瞭解，因此會以爲受訪者只要治療的療程結束，就會痊癒。

像我媽媽到現在也不會說，我這麼病會不會再發作了，他們認爲說我已經好了呢，到現在他們...，他們已經說我開完刀做完化療就一切 OK，就好了，就正常了，其實她們都不知道我也在邊緣中。(08, 45 歲，全部切除)

我們家裡的人就是這樣子，不會講，不會講這些，他也沒有，不會講說...他就說...手術好了就好啦，他就以爲這樣痊癒了。(15, 46 歲，二期，全部切除)

5.感到佩服

有些受訪者的親友看到受訪者能堅強地走過治療的階段，且看起來是如此健康，所以很佩服她們。

我同事都跟我講：「你很好耶！你怎麼樣...」但是我也希望聽到這方面的話。然後我在人家的表面上，我會感覺我活得很自信。(05, 55 歲，全部切除)

像有的人他們問我說：「其實你一直過得不錯耶」，我就說：「對阿，是不錯，可是我有我自己...沒有辦法接受的事實阿」。(06, 40 歲，二期，全部切除)

對乳癌患者而言，要以裸體的方式面對大眾是一件很困難的事情，受訪者 12 在病友團體的帶領之下，去大眾池泡湯。雖然吸引不少人的好奇，但獲得很多的掌聲與稱讚。

也有別人去泡湯阿，我們不認識的人去泡阿，他們覺得我們很了不起阿，他們看一眼的時候，有一個女人就哭了，跑來跟我們說：「你們好了不起，我好佩服你們」，就哭，他說：「我媽媽就是..」。嗯，她感同身受，所以你看，後來他們就過去講講...，有幾個太太就跑過來抱我們，然後跟我們說，你們好了不起，你們好偉大。(12, 53 歲，二期，局部切除)

6.感到好奇

有些受訪者的親友對乳癌的相關知識感到好奇，或對受訪者的身體外貌感到好奇。

其實有些人都很直接地問我說：「聽說你得乳癌，你是全切嗎？」..我就很虛偽的，又用很大方的這種，很無所謂的這種口氣跟他們講：「對啊！醫生就說要

開啊！」他們講說：「哦！你全開哦？然後你感覺怎麼樣？」我說：「就會麻麻的、就會痛痛…」反正你就是用很無所謂的那種…這樣去跟他們講。(05, 55 歲, 全部切除)

有時候萬一我們是遇到那種無知的人, 問一些很無知的問題, 我會很尷尬。因為同事是我們每天, 或者說看著我一路走過來, 我想他們多多少少還是一樣會好奇阿, 只是說我們已經是相處很久了, 所以你會覺得都很像自己的一家人吧。(06, 40 歲, 二期, 全部切除)

他們(指同事)都知道我這個樣子阿, 可是他們心理面都多少有點準備, 然後看了我說還剩下 2/3 之後, 她們看了以後覺得還好嘛, 只過比較小一點而已。我們同事說..借我摸摸看。(12, 53 歲, 二期, 局部切除)

(三) 行爲上

在行爲上包括對受訪者的迴避、拒絕、接受、嘲笑、調整要求。

1. 迴避

親友爲了顧及受訪者的感受, 因而會採取迴避的方式, 如: 對相關事物迴避、不面對或不表示等。

同事會盡量不去提它阿(生病這件事情), 他們盡量不去提, 他們只要沒有問我的話, 我不會講出來..。(04, 48 歲, 三期, 全部切除)

他們都盡量不去提那些事, 因為他們知道…因為就是一提我會哭啦。(08, 45 歲, 全部切除)

我以前喜歡看內衣, 那我們以前常跟朋友一起去逛街, 他們都知道我喜歡看他們就跑去, 可是那三個月真的是…不敢去看它, 然後我們變得我們同事每次經過那邊也都不看了, 就閃過這樣子, 你那種心理你知道..。(13, 46 歲, 零期, 全部切除)

2. 拒絕

有些受訪者在感情上較爲不如意, 在交友過程中遭受拒絕, 當追求者知道受訪者爲乳癌患者, 態度會有所轉變, 如: 不聯絡、找藉口逃離等。

交男朋友喔, 我都被拋棄的比較多耶, 在這當中也是有人追過我, 你就知道人是很現實的, 其實有時候當他知道你生這個病之後, 可能感情就不夠深了, 大概是出去個二、三次之後吧, 可能人家就會問你問東問西阿, 問到後面乾脆我就跟人家講好了, 因為我覺得我好像似乎沒有辦法去抵抗人家再問下去的一些原因。(07, 37 歲, 一期, 全部切除)

我記得有一個..男生，他就很殷勤哦，他就開車來這邊載我出去玩，可是當他知道以後，他就說：「嗯，我不會介意啊，就像我今天娶到一個健康的老婆，我也不能保證多年以後會不會生病啊…」，講的很冠冕堂皇，可是沒多久就消失了。可是我也不會怪他，這也是個人的選擇跟權利啦，人都有愛美跟要求完美..完整的權利啊，所以我也不會怪他。那就跟這個沒有緣。那之後其實也遇過幾個，類型都一樣。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

他(指前男友)是不是不能夠接納我，我覺得他不能接受我身體的缺陷啊，他可能會想很多，他會顧慮你以後會不會復發什麼的等等，我覺得他是一個還會想蠻多的人。他可能也是蠻要求完美的，所以可能他不能接納，但是他不忍心的講出這樣的字眼，所以他就用別的方法。所以後來我就讓他走，好吧，這個又是一個沒有緣份的，就這樣子。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

3.接受

並非所有男性都不能接受未婚女性乳癌患者，有些受訪者的追求者可以接受她們，甚至不在乎她們缺少乳房。

可是覺得他還是會嫌棄我啦，可是我後來證實是沒有，他不在乎。他說他也不在乎，他說因為我覺得，我看你的時候，你是很正常的，很健康的，那這麼多年來，我們像朋友那樣彼此關懷，彼此的扶持，所以我覺得很多支持。(12, 53 歲，二期，局部切除)

如果講說這是缺陷好了，他(指前男友，代號為A)是第一個..能夠完全接受我的人，就是不會嫌棄我身體的缺陷，還願意跟我在一起，其實我會擔心這個會不會造成我在交男朋友的一個困難、一個阻礙。但是面對這個A君，他也滿抓得到我的心，他會以這個(指乳房)，他會以說他不介意這個來當做...讓我很放心跟他在一起的一個動力，就是說他...甚至他會特意的，就是特別的表現他就是不在意這個，而且不僅是不在意，他還會用一種很憐惜的一種態度跟動作，就會讓你感受到他真的不是說不care，像有人說不care，就是不碰你啦，或是說我就不敢看、不碰喔。他不會，他反而就是去接觸，然後就是要看，就是要接觸，然後就是完全不在意，甚至於他會特別憐惜，就會讓你覺得說...會有一種很感激他的感覺，我不知道那種感覺，可能有的人比較大女人主義者，可能會不贊成這樣子的心態，(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

我生病後有一個男朋友是一位留美的博士，他可能在美國見到的case比較多吧，他的思想比較不像那種比較鄉下的想法，我認為他們男生比較沒有一定那麼重視外表，所以他反應很ok，我告訴他以後，他還是會跟我連絡。(16, 40 歲，二期，全部切除)

4.嘲笑

有些媒體以乳房做為笑話的題材，讓受訪者感到不受尊重，且也會較為敏感；也有受訪者同事沒有同理心，將失去乳房做另一種玩笑的解釋。

好像是一部電影裡面的，香港的港片，因為網路上也都傳…網路上也有這個…就是說我曾經看過這個，就是說把它當作笑話，就是說那個警察阿半夜接到任務阿，就要…急急忙忙就要出門阿，然後就…他不是有配槍嗎…然後就配槍，穿上的時候他太太跟他說：「你拿錯了，那個錯了，那個是我的義乳啦。」所以我覺得我不喜歡這個笑話。(13, 46歲, 零期, 全部切除)

一句話啦，讓我覺得不舒服。…但是我會有點懷疑說..為什麼人家會這麼想，那時候是一個…算是一個傳言吧，就是有人傳說…這是人家再傳給我的啦，所以我也沒有辦法證實當事者是不是真的有講過這樣子的話。男同事就跟這個新來的女生講說，我曾經生過什麼樣子的病阿，就這個女生，不知道是年紀輕還是怎樣，她就說了一句話，她就說：「那會不會是因為…沒有常常用的關係啦」。(14, 36歲, 零至一期, 全部切除)

5.調整要求

受訪者的親友因為受訪者生病，在工作上的要求做些調整，避免讓她們承擔過多的責任。也有受訪者的家人，對受訪者的要求變得較為寬容。

我們公司裡面的老闆對我一直很好，他們在我生病中不太敢給我一些工作上的要求，只要就是說…我把這個部門弄得平順就好了，有什麼事情他們擔，他們也不會把…責任或者過錯壓在我身上，他們不會，他們就是這樣子..就是說很沒有壓力過了。(06, 40歲, 二期, 全部切除)

以前因為家人給我很多期待。生病後，一時之間他隨便你要做什麼，反而很輕鬆，生病時我去參加考試，他就很隨便你…。(16, 40歲, 二期, 全部切除)

在情緒上，受訪者的親友會為受訪者感到擔心、難過，如：關心她目前的身體狀況，給予慰問；也有親人認為受訪者會生病是因為自己沒有照顧好她，因此會有自責的現象。

在認知方面，有些受訪者的親友認為生病是因果報應，所以會跟受訪者談及此部分；也有些親友認為受訪者在婚姻市場已失利，因此會安慰受訪者不要結婚，不要交男友比較好；有些受訪者的親友對於受訪者的勇氣與復原的過程感到佩服，給予稱許；有些親友對受訪者罹患乳癌的相關事物感到好奇；也有少數幾位親友以為受訪者療程結束，身體就痊癒了；也有親友認為她們不結婚，以後可能會沒有人照顧。

在行爲上，受訪者的親友顧及受訪者的感受，會迴避一些話題或避免一些相關事物；有些受訪者提到她們在戀愛或交友的過程曾經遭受對方的拒絕；相反的，也有些追求者願意接納受訪者；但也有會嘲笑受訪者的親友；也有些親友會調整對受訪者的要求，如：在工作上盡量不要給她們壓力，或是降低對她們平時要求的標準。

四、面對他人對自己的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，受訪者的反應分爲自我、人際、感情上的感受及對因果報應的看法等四方面做探討。

(一) 自我的感受

對自我的感受包括「肯定自己」、「自責」、「偽裝自己」。

1. 肯定自己

有時候我覺得自己能熬過來也是利害。別人都說你怎樣的，我都說我是自己一個人走過來的。(01, 44 歲, 二期, 局部切除)

我是覺得走過來說句實話喔，…這是我做的嗎？有可能嗎？是我嗎？這樣子。我會覺得說因爲我都是很軟弱的，所以說我我我會覺得說…人不要說那麼不可能啦！這個事情讓你碰到，你是要做不做而已，…阿不要跟自己說，比如說我們有五分力氣，不要跟自己說我們只有五分力氣，也許會超過了。(03, 49 歲, 二期, 全部切除)

2. 自責

這個不能怪他們阿，也許是我後天，我自己熬夜阿，所以讓身體的抵抗力不好阿，免疫系統不好，所以才會得病的，不能怪他們阿。因爲他們不敢在我面前談，是側面聽到的，所以你也不能講阿，你講了感受會不一樣，所以我也不能講。(04, 48 歲, 三期, 全部切除)

3. 偽裝自己

但是我是感覺，我好像會比較偽裝我自己。表面上，人家看我好像都不會忌諱這個事情，其實我內心裡面是很忌諱。假如說我在學校裡面，人家一定不會感覺我會忌諱少了一個乳房。我在人家的表面上，我會感覺我活得很自信。但是我深層裡面的話，我是很自卑的人。(05, 55 歲, 全部切除)

我是後面會比較看一些心理上建設的書，雖然我外表給人家看很堅強，調適不

錯，其實我自己知道自己心裡面可能還是有些問題，我會想去探討自己的問題，去看一看去說..然後..可能人家曾經碰過什麼樣子的問題，人家是怎走出來的，我有時候會去看人家病友團體的書。(06，40歲，二期，全部切除)

(二) 人際上的感受

受訪者人際上的感受，包括「不希望被同情」、「理解他人的不知如何面對」、「向他人坦承自己的疾病不困難」、「澄清他人的看法」、「對笑話敏感」五方面。

1. 不希望被同情

我只是覺得說別人不要同情我就好，不要同情我就好。(04，48歲，三期，全部切除)

我在想說，有些人都會很好奇、想要知道，你越多人知道就不好奇了。這個事實已經造成了，就是說，這個癌症已經有了，也是隱瞞不了的。所以我得癌症的時候，我都沒有隱瞞，我盡量讓大家知道。你不讓人家知道，那人家背後這樣竊竊私語，我不想有那種感覺，我不要那種感覺。那種感覺對我來講，我會很難過。(05，55歲，全部切除)

我覺得我們跟正常人一樣，只是說你是得感冒，我是得癌症就這樣子而已阿。我覺得我們沒什麼好可憐阿，我們不可憐阿。(13，46歲，零期，全部切除)

他們在辦公室就...每次都會討論到什麼癌症什麼什麼的，我不希望說因為讓大家知道說我是乳癌病患，然後你就講話好像特別顧忌阿或是怎麼樣，如果..她們知道我是乳癌病患，然後他們講話又特別顧忌其實我會很難過，這樣我會變的...我也會很不舒服阿對不對。萬一他們爲了講一些話，怕我聽了難過就刻意避免的話，那這樣我也會很不舒服阿。他們是好意，可是你知道我那時候看在眼裡我會覺得說...我會蠻難過的。怕她們就是說會讓她們會變的她們很不自然，那我也會很難過這樣子。(13，46歲，零期，全部切除)

2. 理解他人的不知如何面對

生病的人當然是很痛苦，可是照顧病人更痛苦，因為你不曉得該怎麼去面對它，用什麼態度去..，可是完全逃避，像我們家就完全根本不談這個問題，可是還好就是說，他們大概也這幾年看我也蠻好的..。所以每次我都說我去醫院檢查，他們都會跟我說你檢查什麼，我說例行檢查阿，然後他們就..也就沒講話阿。(13，46歲，零期，全部切除)

應該是講說是癌症的關係吧，也有可能，對，也許阿，因為他們都是男生嘛，他們就是不曉得說因爲..畢竟我是他們姊姊，然後他們可能不曉得該怎麼問。(13，46歲，零期，全部切除)

3.向他人坦承自己的疾病不困難

我覺得從他們眼裡沒有看到輕視，也沒看到你怎麼樣，他們只覺得你們好了不起，所以那種是讓你覺得…其實也沒什麼。那而且我現在覺得說，像我會跟我客戶們講，不管是男的客戶或女的客戶，我跟他們講我是乳癌患者的時候，我的客戶們都會說：「喔！看不出來，你蠻好的」，我說：「是阿！我已經十年了喔」，他們有時候自己會摸到，我還建議他們去看醫生，他的朋友和他的家人，我都去幫忙。(12, 53 歲，二期，局部切除)

第一步走出去總是難走，左腳跨出去右腳總要跟進嘛，跟進就覺得沒怎麼樣。而且我覺得生病並不是羞恥的時候，生病不是一種懲罰的時候，我覺得每個人都會生病，也許你並沒有得乳癌，可是你會得糖尿病，會得腎臟病，你也會心臟病、高血壓阿。所以你看每個人身上都有病，沒有什麼了不起阿。(12, 53 歲，二期，局部切除)

4.澄清他人的看法

我有跟一個朋友說…，我有跟他說，這個不會把人家傳染啦。那是事後，我好啦，我打化療、打電療好了以後，我才敢跟他們說。要不然說實在的，在那裡…那時候，就像說咱定死罪了，比法官法院定一個死刑，已經給你死罪了。(03, 49 歲，二期，全部切除)

5.對笑話敏感

受訪者生病之後，對關於乳房的相關笑話就變得比較敏感，因此不喜歡他人或大眾媒體將此作為笑話的題材；也有受訪者受到他人無心的嘲笑，令她覺得不舒服感。

其實某一方面來講其實我蠻敏感的，我是覺得..雖然說外表上看不出來，可是我不希望人家拿這種來當作笑話，…人家如果講到這方面的話，我會比較敏感一點。因為有時候我們吃飯有時候，男生會講一些比較有顏色的笑話，我就不太很喜歡聽到這些。(13, 46 歲，零期，全部切除)

因為我也沒有辦法得到證實，他就說那個女生曾經說過這樣子的話，我聽到後我就很訝異，我說同樣是女孩子為什麼會講出這樣子的話..。我只會覺得說，一來我們交情也不是那麼深，也不是真的了解、關心我，一來她也許是在開玩笑，就這樣。如果是朋友的話，才不會講出這樣子的話。這個是一個小事情，其實並沒有直接影響到我，只是我當時聽到，愣一下子，怎麼會有人講出這樣子的話。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

(三) 感情上的感受

受訪者在感情上有「同理他人的拒絕」、「感激男友的接納」、「隨緣面對婚姻」、「希望得到他人的鼓勵與祝福」等感受。

1. 同理他人的拒絕

我在年輕的時候，曾經有一個攝影師，他是小兒麻痺嘛，他那時候一直想要追我阿，我會因為他的外觀而..，那更何況別人要怎接受我自己，我覺得一個正常的人在做很多事情，即便他要怎麼那個，要作下一個決定，他一定會有很久的想法，才會去接受。其實很多人，他跟這樣子的病人心理面存有很大的疑惑、傷害都會有啦。其實我覺得我真的是...我覺得算蠻堅強的，因為我不知道怎麼去面對。(07, 37 歲，一期，全部切除)

如果今天是我認識一個新的女朋友或是要交往的對象，我當然會重視這些阿，講比較難聽一點就是說，我去買同樣一個杯子，我當然買好的，我幹嘛買一個有裂痕的或是有破掉的。我覺得人的心理都是這個樣子啦，那我們自己就必須要做好心理準備阿。可是這種擔心也不能怪別人阿，因為你生這種病就是死阿，那人家...我覺得人會怕是正常的啦。(13, 46 歲，零期，全部切除)

可是我也不會怪他，這也是個人的選擇跟權利啦，人都有愛美跟要求完美..完整的權利啊，所以我也不會怪他，好吧..那就跟這個沒有緣。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

2. 感激男友的接納

我會很感動也很感激，就會覺得說他是真的完全去接納，而不是因為同情，或是因為什麼故意表現或是什麼，他是真的，在這件事情上他是真心接納。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

3. 隨緣面對婚姻

我的想法我是順其自然啦，如果我沒有那個緣去結婚啦，我就隨性啦；如果說我有這個緣去結婚啦，今天啦..我的先生知道我的情形，我們結婚下去的時候，慢慢的他對我的感情背叛我怎樣怎樣，那我就認命了。我認為說那我死好，我自找的，我自己的想法是想這樣子啦。就好像你明明知道會發生的事情，你還要去碰，那就是你自找的阿。(08, 45 歲，全部切除)

如果我今天我真的想要結婚，我會想到我的往後，至少...就是你今天你再怎麼對待我不好，我生病你還是會照顧我。(08, 45 歲，全部切除)

4. 希望得到他人的鼓勵與祝福

如果你聽到人家說：「不要交也好啦，你還是自己過比較好」，我聽到這種我就

很難過，我就會覺得怎麼把我的生命給判死刑這樣子。我覺得我是因為生這個病才輸在起跑點上，我如果不要生這個病，我不會其實你不會對我講這些話，所以有時候他們這些話聽起來是一種安慰喔，但是對我來講，那是因為我生了這個病以後，你們才跑出這些話來，某部分我心理面沒有辦法接受這樣的事實，我反而喜歡聽到的是說：「你應該去交啦，你應該怎樣怎樣」，因為聽到這方面，你才會覺得說我沒有輸到起跑點上。(07, 37 歲，一期，全部切除)

(四) 對因果報應的看法

生病是因為因果報應嗎？受訪者抱持著二種想法，有人認為生病是因為上輩子做錯事情，這輩子需要承受；有人剛開始生病時，思索是否是自己的報應，但後來藉由其他的幫助，如：書籍、宗教，釐清自己的想法。

1. 生病是報應的後果

有些人說會罹患癌症的人，可能是因為上輩子做錯事情，所以這輩子注定要承受一些身體上的病痛，目的是為了要警告受訪者要修身，記取教訓。受訪者 15 表示自己也曾經想要探求為何會生病，但一直找不出頭緒，所以，她以宗教信仰作解釋，她覺得以此方式作思考或解釋，她會比較高興去承受一切的痛苦，盡量償還上輩子所犯下的錯。

我也不能解釋說為什麼我要接受這個化療，只能這樣解釋說…用佛家的語氣來解釋說，這是前世因啊，我也找不出有什麼原因，後來我也不想去了解它..我為什麼會得這種病，我只好這樣子想，前世果報，我覺得我這樣子想比較歡喜受，覺得這樣子我日子比較好過，..如果我因為我這個惡業的話，我盡了這個歡喜來償還。雖然治療，雖然種種都很辛苦，身體上、心理上都很辛苦，可是我覺得由歡喜把它償還接受，這樣子日子會比較好過。(15, 46 歲，二期，全部切除)

前世果報，我就是用這個來講說因為是這樣子的阿，歡喜來承受，甘願來承受，歡喜來承受。我就是這樣子想比較好過，不然你用什麼來解釋說對不對，那也是很多人都沒有生病阿，為什麼就是我們會生病阿，也不能解釋，解釋不出來，那我想說不用去煩惱阿，就這樣想就好了。(15, 46 歲，二期，全部切除)

2. 生病與報應無關

你要給他反過來想，難道得這個都是壞心的嘛，不可能吧。那也不是說什麼壞心腸才會得的阿，哪裡..現在哪裡有這個，看個人啦，有時候自己要調一下，要放開一下啦。先想說看到到底是怎麼樣，要改阿。(09, 56 歲，零期，全部切除)

我說…這跟那個（指做人很差之因果報應）有什麼相關，我一直認為我是待人

不錯阿，而且人家給我的回饋也不會認為說，我是一個很尖酸苛刻的人，他們都覺得我是一個很厚道的人。我只是覺得他們的見解很怪，而且我想說，如果你們自己心地好就不會想。(10, 41 歲，二期，局部切除)

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？可是有一天我看書的時候，那時候我就覺得，我真的沒有做錯什麼。我是上帝的孩子，我相信，上帝他這樣做有上帝的旨意，那我也相信就是說…上帝所給我的通常是我能夠承受的，所以因為這樣子的緣故，我就覺得我在當中的時候，我就覺得，生病不是罪惡，那我沒有做錯什麼事情。(12, 53 歲，二期，局部切除)

那我覺得最不可思議是為什麼會自己生了病，還覺得說自己一定是做了什麼不好的事情，所以我才會生這個病，我覺得怎會有人有這種觀念呢？…我覺得怎麼可能呢，我說生病就生病阿，怎麼會認為說是自己做了…一定做了什麼不好的事情才會生這個病。(13, 46 歲，零期，全部切除)

在自我的感受方面，有些受訪者覺得自己竟然可以走過那段痛苦的療程，因而更肯定自己；可是有些受訪者會偽裝自己，表面上給人是不錯的，似乎恢復得很好，但內心仍有自己無法面對的問題；有人則是認為自己過去沒有照顧好自己，因此感到自責。人際上的感受方面，多數的受訪者不希望他人以同情的眼光看待她們；但對於他人的不知如何面對，她們會體諒與諒解他們；有的人對於自己的病情很坦然面對，她覺得每個人都會生病，因此要勇於面對他人；有的受訪者因被他人認為癌症是會傳染的，因而澄清自己被他人誤解的謠言；有的受訪者對於同事的嘲笑或一些媒體報導關於乳癌的笑話很敏感。

在感情方面，有些受訪者認為自己能同理他人對自己的拒絕；有的受訪者對於男友的接納，覺得很感動、感激；有的則是以隨緣的態度面對婚姻；有的人則是希望能獲得他人的鼓勵與祝福，而不要以生病為由來安慰或建議她們不要交友或結婚。對於因果報應的看法，多數受訪者不以為然；有受訪者認為生病是因為因果報應的後果，所以用歡喜受的心情面對它，反而覺得可以接受生病的事實。

小結：

對於身體心像改變的感受方面，大部分受訪者很在意自己乳房的改變；同時，也有接受自己身體改變的理由。換言之，受訪者有她們在意的理由，同時也有她們可以接受的理由。但是，有幾位受訪者對於乳房切除之前，沒有留下照片或沒有盡量展現身材感到遺憾。

受訪者在疾病與身體心像所造成的影響方面，大多數受訪者在生活方面與婚姻態度受到較多的影響。生活的影響，多數受訪者覺得穿衣服會受到限制，也有受訪者在休閒活動與行動受到影響。在婚姻態度方面，多數受訪者的婚姻觀受到影響，也有人覺得在交友上受到限制，少數受訪者會考慮到未來結婚生育的問題。在自我概念方面，有些受訪者因為生病，因而自尊與自我價值感低，且女性角色的認同也受到影響。

他人對未婚女性乳癌患者的疾病與身體心像的反應，分為情緒上、認知上與行為上做探討。在情緒上，大多數受訪者的親友會為受訪者感到擔心、難過，也有少數親友會對受訪者感到自責。在認知方面，較多受訪者的親友認為受訪者生病是因果報應；也有些親友安慰受訪者不要結婚，不要交男友；或是對受訪者感到佩服；有些親友對乳癌感到好奇，也有少數幾位親友以為受訪者治療完就痊癒，或認為她們以後可能會沒有人照顧。在行為上，受訪者的親友大多數有迴避、拒絕、接受的行為，也有會嘲笑受訪者的親友，有少數親友會調整對受訪者的要求，盡量不要給她們壓力。

面對他人對自己疾病與身體心像的反應，受訪者的反應分為自我、人際上、感情上的感受，及對笑話感到不舒服、對因果報應的看法等五方面做探討。自我的感受方面，有些受訪者提到會更肯定自己，或是表面上給人是不錯的，可是內心卻有自己無法面對的問題；有一些則是認為自己過去沒有照顧好自己，因而感到自責。人際上的感受方面，大多數的受訪者不喜歡親友同情她們，但對於有些親友不知如何面對她們的疾病時，她們又會試圖去體諒與諒解他們；有的受訪者則是會澄清自己被他人誤解的謠言；有的受訪者覺得生病並不可恥，應該要坦然面對；有些受訪者對於他人的嘲笑或一些媒體影射乳癌患者笑話較敏感。在感情方面，有些受訪者已做好被對方拒絕的心理準備，她們能同理他人的拒絕；有的受訪者對於男友的接納感到感激；有的則是以隨緣的態度面對婚姻；有的則是希望可以獲得他人的鼓勵與祝福，而不是一味安慰她們不要交友或結婚。對於因果報應的看法，多數受訪者認為生病與因果無關，但有受訪者認為自己生病是報應。

第七節 復原期－治療療程結束到復原的調適

本節探討未婚女性乳癌患者在治療療程結束到復原的調適過程中，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「療程結束後，所面臨的壓力與困擾」、「療程結束後，如何因應壓力與困擾」、「療程結束後，幫助復原的重要事件」、「療程結束後，阻礙復原的重要事件」四部份。

一、療程結束後，面臨的壓力與困擾

未婚女性乳癌患者在療程結束後，可能會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) 家庭與生活方面

受訪者在面對家庭與生活方面的壓力與困擾有「擔心自己比父母先離開人間」、「擔心日後照顧問題」、「家人過度關心」、「飲食方面產生困擾」等四方面。

1. 擔心自己比父母先離開人間

如果今天我先走的話那還好，如果不是我先走的話...，可是如果我先走的話，我也會放不下啦。(08，45歲，全部切除)

我比較擔心我爸爸媽媽，希望我活的..夠久..比他們久這樣。(11，43歲，一期，局部切除)

2. 擔心日後照顧問題

還有就是說你得這個病，人家都會同情你，會成為別人的負擔，怎麼說...人家會替你擔憂阿，怎樣阿..。大家都希望快快樂樂，要是知道對方得了什麼病也很難過阿，這樣會增加人家的負擔阿。(01，44歲，二期，局部切除)

會想說家人若不在，自己又生病..，可能會遇到這種狀況，但不能怎樣。(02，47歲，二期，全部切除)

就因為我未婚所以我們今天就要會想，..我現在什麼都為你想，那我以後誰為我想呢，我如果今天身體好好就好；如果不幸有一天我復發的話，誰來照顧我？我爸爸媽媽身體又不好，現在哥哥也沒了，我也沒有嫂嫂，就算真的有嫂嫂，他也不可能照顧我阿，然後我弟弟他也不可能照顧我一輩子。現在的人都是蠻現實啦..。(08，45歲，全部切除)

3.家人過度關心

可能在飲食上阿，生活上阿就會提醒你，你就會覺得那一種…過度的關心會對我們的病阿會造成是一種壓力。我們很會想要試圖去忘記自己身上的那一些陰影，但是他們會去提醒你。像這種天氣喔，我明明不冷，我這樣..我沒有穿這個（指加一件外套）我下去，我媽媽就會說：「那你怎麼不加一件衣服」，我就會說：「我就不會冷阿」，她會跟你說：「你不要忘記，你是豆腐做的」，然後她會把他身上的衣服托下來給你穿，你想你心理什麼滋味。我就跟她講我不冷，為什麼你就要叫我穿衣服，或者說，因為我們雖然也知道很多東西不能吃，其實我們這叫做控制喔，就是盡量控制自己不去吃那些東西，可是你忍了那麼久的時候，你總會有真正想要得到…。是他們不能適應，不是我不能適應啦，是他們一直刻意在提醒我啦。（06，40歲，二期，全部切除）

4.飲食方面產生困擾

飲食方面我覺得說不方便，很多喜歡吃的東西現在都不能吃，高脂肪、高熱量的東西，現在都不能吃。以前本來就很挑食，那再加上生這種病，更多東西不能吃，我就覺得說，有時候覺得好痛苦好痛苦就會偷吃一口。（15，46歲，二期，全部切除）

（二）工作與人際關係方面

受訪者在工作與人際關係方面的壓力與困擾有「工作升遷機會受限」、「擔心異樣的眼光」、「人情上的壓力」三方面。

1.工作升遷機會受限

沒辦法像以前盡情工作，有志難伸的感覺，想說身體照顧好在說。（02，47歲，二期，全部切除）

我可能在職務上面又有一個…升遷，在工作上面又有一個新的一個…然後現在什麼都沒了，因為老闆不敢了，他可能怕說…萬一我又出事情的話，他怎麼對家裡的人交代，我想老闆他們現在…他們現在不太敢了，..那我到底還有什麼…價值。（06，40歲，二期，全部切除）

2.擔心異樣的眼光

也會擔心有異樣的眼光，畢竟會這樣想，還有就是說你得這個病，人家都會同情你，會成為別人的負擔，怎麼說…人家會替你擔憂阿，怎樣阿..我的好朋友我也會為對方擔憂…。也會擔心有異樣的眼光，畢竟會這樣想。（01，44歲，二期，局部切除）

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。我這個人就是不喜歡人家背後指指點點啦，你是怎樣，你是怎樣，我最不喜歡這樣子啦。就好像你走到哪別人就會一直看你啦。不知道的人，他怎會知道你怎樣；就是知道的人，才會刻意去看你那個地方阿，你會不會覺得很奇怪，那種好奇你會不舒服..。(08，45歲，全部切除)

我可能還沒有辦法去跨這一步，就是說讓大家知道說我是那個乳癌病患，因為畢竟大家對癌症都還是..好像覺得蠻恐怖的，我怕她們會覺得說把我看成另類你知道嗎？就是把我看成比較不一樣的，我不希望這樣子阿，因為我覺得我看起來是蠻健康的阿。(13，46歲，零期，全部切除)

當然職場比較複雜，擔心因為自己生病，請假做追蹤檢查，我就會跟她們說我是老毛病。要保護自己啦，職場大家互相競爭，講了會有不安感，不能保證每個人會都是善良的，就像小時候在學校如果有身心障礙者或小兒麻痺的同學，大家就會取笑他的道理是一樣的。(16，40歲，二期，全部切除)

3.人情上的壓力

她們（指朋友）這樣付出對不對，變的說有時候有摩擦就覺得說..唉呀，人家對你這麼好，你還跟人家有摩擦，就是還是會有壓力啦。我生病的時候，她照顧我，然後到了以後的日子，我什麼事情都要讓她嗎？我說就算她不對，我也要讓她嗎？我說不是她照顧我一輩子我就要受..我就要這種壓力阿，我就要承受，就算她再怎麼不對，再怎麼無理，我都要讓步嗎？所以我覺得是種壓力...也是有壓力。憑良心講，可是家裡面的人不一樣，尤其是父母，妳就會覺得他們照顧你，妳真的是完全沒壓力。(13，46歲，零期，全部切除)

(三) 婚姻與情感方面

受訪者在婚姻與情感方面的壓力與困擾有「擔心他人的接受度」、「不知如何告知男友」、「面對男生的拒絕與傷害」三方面。

1.擔心他人的接受度

今天我是比較擔心的是說我將來的...就是說選擇對象的範圍就變小了。我的壓力大概就是說，將來如果有一天啦，有一個對象的時候，我要怎麼去處理這個問題，那人家能不能夠接受這個問題（指生病的事情），我的壓力可能是這個。(13，46歲，零期，全部切除)

我也會面對說，萬一他（指男友）知道了的反應，那他如果不接受怎麼辦的這種擔心。(14，36歲，零至一期，全部切除)

整個事情對我來講，是會影響到婚姻，不是你原本想的到的東西...，那時候我有意識到這個東西..。這個對我未來的婚姻有些不同，會不會有一些影響。(16，

40 歲，二期，全部切除)

2.不知如何告知男友

要怎麼去講阿，不好開口就跟人家講說，…其實大家都蠻…本來就有好感，然後又有一些互動的話就覺得說還不錯，可是你…我覺得應該是要告訴人家，你不能說等結婚以後再講。(13, 46 歲，零期，全部切除)

後來整個回復正常生活以後，才會想到影響到後來的婚姻，之後回到工作沒有試著交男朋友，人家接受度沒有很少，比較掙扎的是不知道怎跟人家說。(16, 40 歲，二期，全部切除)

我預期裡面我講這東西很難啓齒，相當不好意思，因為你在不同的情境之下第一次交往異姓，相對之下，你會有點擔心。你經過這樣事情之後，你要考驗社會的價值觀；如果他反應不好的話，你會作另外一種思維或要挑戰社會的價值觀。(16, 40 歲，二期，全部切除)

3.面對男生的拒絕與傷害

這個當中是…這些男生確確實實是也真的都拒絕，也傷害我，因為我對他們很好，我離開他們也會忽然間再來找我，可是我對他們的態度也會變得很淡，因為我把愛…我把感情移轉到下一個人身上。(07, 37 歲，一期，全部切除)

我記得有一個從高雄追上來的一個男生，他就很殷勤哦，他就開車來這邊載我出去玩，可是當他知道以後，他就說：「嗯，我不會介意啊，就像我今天娶到一個健康的老婆，我也不能保證多年以後會不會生病啊…」，講的很冠冕堂皇，可是沒多久就消失了。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

他(指男友)既然講說，阿那麼喜歡我，那他還曾經講過說要娶我為妻哦，可是最後還是讓你走好了。我覺得這個太奇怪的那種心態了，怎麼可能，你會覺得這個那麼好，你又很想跟他在一起，怎麼會讓她走。所以我後來就是想說，他是不是不能夠接納我，他可能也是蠻要求完美的，所以可能他不能接納..。所以後來我就讓他走，好吧，這個又是一個沒有緣份的。我覺得他不能接受我身體的缺陷啊，可是就是有缺陷啊，而且他可能會想很多，他會顧慮你以後會不會復發什麼的等等，我覺得他是一個還會想蠻多的人。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

(四) 醫療與疾病方面

受訪者醫療與疾病方面的壓力與困擾有「擔心復發」、「手臂受到影響無法提重物」、「擔心存活率」三方面。

1.擔心復發

受訪者雖然已經結束療程，但仍是對自己的身體沒有很大的把握，會擔心復發，如：「身體情況不佳時，會擔心復發」、「對化療所帶來的陰影感到恐懼」、「將別人的經驗與自己做連結」、「猶如背著不定時炸彈，不知何時爆發」、「每次回診追蹤，如同等待是否被判刑」等。

(1) 身體情況不佳時，會擔心復發

我就是高了（指腫瘤指數）以後，後來我就到婦科，他（指醫生）告訴我有異常，有一種叫人類乳突乳病毒，有那個就容易得癌症。我又有，我就說我怎麼這麼倒楣，..如果有的話在看看吧。我擔憂..阿..唉！做不完的治療。（01，44歲，二期，局部切除）

我人會很不舒服的時候，我也會很擔心說...。有時候是這裡也不舒服，那裡也不舒服。有時候妳會感覺到妳人很虛弱的時候，妳會想說：「會不會這一邊又怎麼了？」...會擔心。（05，55歲，全部切除）

我們現在稍微比較腰痠一點，我是不是會得骨癌，是不是會轉移到骨的地方去，都會這樣子，有時候會胡思亂想一下啦，就會這樣子，其他是還好啦。（09，56歲，零期，全部切除）

(2) 對化療所帶來的陰影感到恐懼

現在回想起真令人覺得很怯步。我若再打紫杉醇我真的沒辦法，因為我打小紅莓都已經這樣了，我會受不了，開刀沒關係，倒是不要做化療。我們又擔憂會再復發耶，因為切不乾淨幾年後，長得很多又復發耶，復發以後又放療劑量又更大，我就想到化療，我就難過，我若要再復發我怎辦，我很擔憂喔！（01，44歲，二期，局部切除）

有的人就是四次、五次、七次的，我怕阿，我也怕再復發阿。只是怕說..它會再復發，這是最擔心的，因為它..你再去承受這些治療，一定又再痛苦一次，那你之前痛苦的那個想法、意境都還在阿。（04，48歲，三期，全部切除）

其實我們也跟我們家裡的人去談過復發的問題，我就說如果我復發了，我不想醫了，...我不接受治療是因為那個真的是太痛苦了，我不想再讓我的家人跟我一起走過那樣子辛苦的日子。（06，40歲，二期，全部切除）

(3) 將別人的經驗與自己做連結

我這一次去參加那個（指病友座談會）...然後我聽到，就我旁邊那一個，跟我講說，過年前後又走了幾個。哦！我聽了，又 down 到谷底。（05，55歲，全部切除）

聽到他（指乳癌病友）是復發我們心理就會很難過，聽到得到乳癌的我們比較不會難過。聽到她又復發，還是說又轉到別的地方去，那是覺得...心理會很惶恐阿，會覺得說那個機率蠻高的阿，會覺得說怎麼會這樣阿。就是說..又復發，復發轉移阿，有的人轉到肝，有的人轉肺阿，有的人變成轉到骨癌阿，骨頭那邊去阿，你就會覺得很恐怖阿，比較會惶恐一點阿。（09，56歲，零期，全部切除）

我們訪視很多人都復發，每次去訪視病友就是心情都會不好，聽到她們復發，我就心情很不好，難過、害怕、恐懼都有，害怕我像他一樣，轉移、復發，距離死亡更近，..為什麼那麼多人都會這樣復發阿。（15，46歲，二期，全部切除）

（4）猶如背著不定時炸彈，不知何時爆發

我們也很擔心說會復發，因為像我們本來就..有這種病勢在，當然也很擔心說復發什麼的阿，其實多少都會擔心啦。只是好像你如果講來擔心也沒用，因為你..就是說自己能注意的，自己注意，那有些事情是你沒有辦法在你的掌控之中的。（13，46歲，零期，全部切除）

我一直到現在都比較擔心它復發或是轉移，比較擔心這個問題啦，可是還是有機會阿，就是說沒有這種可能阿，然後還想說就是說..如果復發的話，是不是還能夠這麼幸運。（13，46歲，零期，全部切除）

就是擔心這個...復發、轉移。我是覺得說治癒率會不會很好，我是覺得說如果復發、轉移也是要治療，對不對？可是我覺得說，距離死亡要更近了。（15，46歲，二期，全部切除）

（5）每次回診追蹤，如同等待是否被判刑

每次一檢查完報告我就”皮皮挫”，坐的時候就”皮皮挫”。（01，44歲，二期，局部切除）

有時候那個技術員阿，就問我說：「你是不是又摸..你有摸到什麼？」，「那你有沒有...還是說..你有沒有發現怎樣？」，假如技術員這樣跟你問的話，我們心想就會覺得怕怕的，那你自己會覺得說...是不是又復發了，每次檢查我都是這種心理阿。每次在檢查的時候，他只要在那邊停頓久一點的話，我們躺在那邊的壞處就是說好像不踏實，好像會覺得好像...心很惶恐說是不是又怎麼樣啦，是不是那裡有問題了，一定要等到他檢查完了。等到一個禮拜後，看了報告，醫生給你講說很好。那個禮拜想到就會...稍微會...鬱卒，會心理悶悶的，很鬱卒。沒有想的時候就沒有關係，想到的話就就會...，等到差不多一個禮拜後去看，醫生跟你講說沒有怎樣的話，你那天心情會特別好，就覺得...又過一關了這樣子。（09，56歲，零期，全部切除）

檢查那一天就檢查完了以後要看報告，報告一個禮拜，這期間就會…那一個禮拜日子很難過阿，可是我現在盡量不要去想它，..都會想說會不會轉移阿，會不會有什麼問題不好阿，..有時候就會很緊張趕快請認識的朋友先幫我看報告，..他們報告講說 OK，哇…那就整個心輕鬆了，不然整個心揪在那個…很擔心。雖然表面上還是要故作鎮定，可是真的很擔心，對照超音波…抽血阿，對阿，我會很擔心。是故作鎮定，其實那神經、肌肉都很緊繃的，很緊張，我想那是人之常情啦，不可能那麼輕鬆啦，我想…這是人之常情啦。(15, 46 歲，二期，全部切除)

2. 手臂受到影響無法提重物

只是說不能提重的東西很討厭。(01, 44 歲，二期，局部切除)

在我們生活上還是有些不方便啦，因為像我們做手術這邊就不能提重的東西，就好像不能提重的東西，所以我常開玩笑就說將來我們失業了，我連去幫人家掃地都沒辦法掃，因為沒有辦法去做這些粗重的工作阿。(13, 46 歲，零期，全部切除)

3. 擔心存活率

作那些治療，然後知道自己的存活率是多少，然後可能五年後的復發率二十，二、三年之後的復發率是多少？其實我是迷思在那些數字裡頭耶，我都把自己歸成是那種…可能活不了多久的那一種。(07, 37 歲，一期，全部切除)

二年是高危險群嘛，再來就是等五年，還要經過一個五年後，那現在二年過後了，也是有那個機率啦，可是..也是要這樣過阿，那不然要怎麼樣。那假如說，過一個二年，現在阿等五年後，心情會比較…一定會比較說阿那個可能的機率就比較少一點，不過也很難講啦。(10, 41 歲，二期，局部切除)

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..。(16, 40 歲，二期，全部切除)

治療結束到復原的這段過程中，受訪者遭遇醫療與疾病方面的壓力與困擾較多，如：她們會擔心復發，擔心存活率，且因為手術的關係，手臂的功能也受到影響，身體的傷口仍有一些會令她們不舒服的症狀。也有一些受訪者在工作與人際關係方面，會擔心他人異樣的眼光，也有少數受訪者覺得工作的升遷機會受限，礙於身體的關係，上司不敢給予過多的責任與壓力，且她們也會有志難伸的感覺。人際關係上，也有因為受到他人照顧因而感到人情上的壓力；或是在社交場合中，必須要回答一些自己不願意坦承的事情。

在婚姻與情感方面，受訪者會因為生育的問題與身體心像、疾病的關係，擔心他人的接受度；有的受訪者在交往的過程中，面臨到不知道怎麼開口告知新男

友自己的病情；也有人遭受男友對自己的拒絕與傷害。家庭與生活的困擾方面，有些受訪者考量自己未婚的身分，沒有子嗣，加上自己覺得將來要結婚的機會很少，因此會擔心日後的照顧問題；也有少數受訪者擔心自己比父母先離開人間；也有人面對家人過度的關心，將她當成病人看待讓她覺得有壓力；也有人覺得飲食上需要改變很多，要拋開過去喜愛吃的東西，讓她感到有些困擾。

二、療程結束後，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，她們擔心日後會復發，因而她們在因應壓力上會「坦然面對」、「自我控制」、「尋求醫生解答疑惑」三種方式。

(1) 坦然面對

如果說真的復發的話，我那時候..我之前就有談過說我可能會去自殺阿，這是最消極的想法，那應該是坦然面對吧，因為..那個書上不要有寫，四次、五次、七次的也都有，那個多可憐阿。因為我會想說，如果讓我再活五年我就已經很高興，因為我是三期末嘛，它的復發率是應該是 53%。(04, 48 歲，三期，全部切除)

後來我現在有一個念頭，就是如果我很害怕的話，我就會這樣子想，你看總統、什麼誰，哪一國的名人、教宗還不是也是要走的這一天，那我也不可能沒有那一天阿，..自己就坦然接受死亡，以前就是會比較害怕。(15, 46 歲，二期，全部切除)

(2) 自我控制

吃的阿..食衣住行阿...情緒、生活方式、運動都阿要改...。(01, 44 歲，二期，局部切除)

會擔心復發就吃健康食品、運動。(04, 48 歲，三期，全部切除)

我們都已經知道會有復發率會轉移阿，我們就會去做這些事情阿，起碼...應

該是說…像我就是人家問我爲什麼要這樣子做，我說起碼我盡力了阿。萬一我真的是…就是發生了事情，到時候要歸咎說，阿..因爲人家當時有告訴你這樣子你都沒有做，那我是覺得說，起碼我有做了，我也努力了，我也盡力了。那如果說老天爺又要我走上那一條路，那我真的是…認命啦，我也只能認命，要不然我怎麼辦。(06，40歲，二期，全部切除)

復發..就是盡量阿..要控制，控制到比較…還好，會不會復發，這由不得我，就是盡量自己喔..身體保持..保持健康嘛！(11，43歲，一期，局部切除)

(3) 尋求醫生解答疑惑

因爲會擔心那個(存活率)你才會去跟醫生問嘛，他說：「其實你應該..你應該去把自己歸在對的那一邊，然後錯的那一邊是我們醫生的責任，爲什麼我們沒有辦法去掌握百分之多少那一些，他們是..爲什麼..有什麼問題..然後..然後就這樣沒辦法治療，就走了」。然後…後來才覺得，他講話也很有道理。(06，40歲，二期，全部切除)

我一直跟我醫生維持得不錯。然後我就跟他講…。我覺得他們有時候不再醫我們的病，是在醫我們的心理…我們到最後不太談我的病阿，可能就是聊一些生活上面的問題阿，類似有點變成是朋友。(06，40歲，二期，全部切除)

2.親友方面

受訪者在親友方面的因應策略是「親友的協助」、「坦誠病情」、「體諒親人的嘮叨」、「不讓他人知道」等四項。

(1) 親友的協助

當治療完那幾天會很空閒不知道做什麼，沒幾天我就回去上班，同事讓我慢慢進入情況。(02，47歲，二期，全部切除)

我在家裡頭，搬個重東西有沒有，我同事就來幫我，我外甥女也會過來，或者姪兒也會來幫我弄好，我姐夫有時候會過來幫我做，我有個鄰居他兒子回來，叫你們下來幫我抬個什麼，因我自己知道我的狀況，我不要做，我真的不要做，所以我現在已變得愛惜自己的身體了。(12，53歲，二期，局部切除)

(2) 坦誠病情

我會用暗示的方法，或者是什麼，我說：「嗯，萬一…你遇到的女朋友或是什麼什麼，生過什麼什麼病啊，或是切過..開過刀你會接受嗎？」，或是說…甚至於在交往進一步的，我就會直接講了啦。要不然就是用寫信直接講，那是讓他們知道我之前是什麼樣的病情。(14，36歲，零至一期，全部切除)

到一個情況你認為要講，還是要講，講完之後人家也沒有給你不舒服感。我們認識半年，我有叫他（指男友）一定要跟他父母親講，剛開始他父母親不能接受，後來也接受了，他講完之後，我有見過他家人，他父母親是 ok 的，我是堅持他一定要去講，我的想法是要清清楚楚的，他如果反對我，要嘛就不要下去。（16，40 歲，二期，全部切除）

（3）體諒親人的嘮叨

我們自己想阿，那…沒辦法阿，自己就出事情阿，一直出事情阿，他們會擔心那我們只好體諒他們關心。就是說第二次生完病有一陣子，我媽媽…我爸媽他們就是說，生活起居照顧上面比較…比較嚴格一點的時候，其實我那時蠻不忍，我真的不知道自己的希望在哪邊。說是體諒沒錯阿，但是長期之下你會覺得壓力很大。（06，40 歲，二期，全部切除）

（4）不讓他人知道

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）

從我生病到現在過了九年了嘛，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，她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。（08，45 歲，全部切除）

我就會提醒他，我的事情不要講，我就會叮嚀他，因為我工作圈職場的人剛調走，因伯父在這個圈圈又很久了，我才要剛開始要在這環境，如果傳來傳去，不講來是最好的。（16，40 歲，二期，全部切除）

3. 自我方面

受訪者的自我方面包括「未雨綢繆」、「自我調適」、「持續追求幸福」三方面。

（1）未雨綢繆

我現在就是看得很開，所以我就想去上安寧病房的課，要去上也是要有勇氣耶，就是要比別人早知道你以後會怎樣，要比別人先走了解到。雖然還是會怕，我還是會比較選擇去面對他，早一點知道以後的情形會是怎樣，要勇敢面對阿。（01，44 歲，二期，局部切除）

我會把它想說，只要我身邊有一些錢，就可以處理了。因為有些事情是沒辦

法讓妳去預料的。..那我會是想到說，只要我有錢的話，我可以可能找看護啊什麼的，幫我們照顧啊！就這樣。因為事實上，也不敢想那麼多。(06，40歲，二期，全部切除)

參加讀書會，關於生死學這方面的，就是說對生跟死的看法，就對這方面不像以前那麼...這麼怕這麼忌諱去談它，因為妳想中國人都比較忌諱去談這些嘛，那我覺得我現在比較能夠...就是說比較能夠去談它，勇於去面對它，因為我覺得像我們的話，不管是誰啦，都應該去..去接觸它，然後也知道沒什麼好怕的。(13，46歲，零期，全部切除)

(2) 自我調適

然後是後來自己慢慢慢慢慢慢...有點心理建設之後...才比較..敢去看自己的傷口，自己要去接受阿，我不曉得耶...就是...可能是日子久了，然後...慢慢心理上已經接受那樣子的事實了吧。(07，37歲，一期，全部切除)

因為我想往不好的方向想也沒有用，你遇到問題還是要解決，你這樣想那些也沒有用，反正就是要接受、面對它，就是這樣子，以前剛聽到的時候不能接受，現在已經是就事實了，你不接受也不行，那與其這樣子，就接受它，每天這樣子面對它，和平共處，這樣子日子就會比較好過。(15，46歲，二期，全部切除)

(3) 持續追求幸福

打擊很大阿，其實也很難調適耶。我有可能的話就是一直..一直不斷的去找異性朋友當這個朋友，可能會一而再、再而三的受傷，就是把目標再轉到下一個人身上，把目標再轉到下一個人身上，那這是一種沒有生命的說法，不要去讓自己有那個空窗的感覺，不要讓自己有受痛的感覺，這段感情如果...感覺讓我受傷，趕快放下來一個，趕快再對另一個人跑這樣子。我似乎也沒有辦法忍受人家不愛我這樣子啦，我覺得那個可能會很難過。(07，37歲，一期，全部切除)

4.病友團體方面

受訪者在病友團體方面區分為「資訊交流」、「尋找正向訊息」二方面。

(1) 資訊交流

有時候會擔心就跟我好朋友說阿，是病友團體認識的好朋友啦，不是外面的，她們也不懂，還有學氣功的幾位朋友阿。(01，44歲，二期，局部切除)

我覺得不錯，就是可以互相交換..意見阿什麼的。他們..他們開了一個日文班，讓我幫他們上課，一個禮拜可以跟他們接觸一次。然後，他們就會互談，

交換一些訊息。(11, 43 歲, 一期, 局部切除)

那時候透過康泰找一位病友, 我有問他的經驗啦。那時候會覺得說會不會生不太出來, 經過好幾年, 自己的信念比較清楚, 剛好我們醫院有一位婦產科的醫生, 剛好他也是乳癌患者, 我有去問他, 現在也因此關係, 幾次以後去給他看啦, 跟他談, 後來我就會去找他啦。(16, 40 歲, 二期, 全部切除)

(2) 尋找正向訊息

我們常常在聚會, 我比較喜歡那種比較正面的, 我不希望聽到很多人一直... 當然如果是新病友是例外的, 可是如果..我是比較希望說像辦活動的時候, 我會希望說他是比較正面的, 我是比較喜歡這樣, 因為我覺得不需要一直去提醒自己說妳是個乳癌病人, 妳是個乳癌病人。(14, 36 歲, 零至一期, 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」、「降低不好的情緒」、「宗教的慰藉」三方面。

1. 轉移注意力

擔心復發, 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)

我會去想一些問題, 可能我們工作也是..我們在工作上都很兢兢業業的, 所以就轉移部份注意力, 這個時間一過...事情都慢慢淡化淡化掉了, 你會覺得沒什麼, 也很平安嘛。(10, 41 歲, 二期, 局部切除)

2. 降低不好的情緒

情緒低潮就自己去看看電影。我的心情不好都是一下子而已阿, 就是想到什麼事情心情不太好, 我不會整天講一件事阿。有疑問的話有時候就跟朋友講講阿。(09, 56 歲, 零期, 全部切除)

情緒比較低潮這個比較麻煩, 我比較不會去講, 所以我大概一般我都會讓自己先安靜, ...我就出去了, 大概半天吧就好了, 我就會...讓自己把這個壞的情緒給排出去阿, 我如果一般來講情緒不好的時候, 我不會去找人耶, 我就自己..大概就待個半天, 安靜個半天。(13, 46 歲, 零期, 全部切除)

當有很多負面情緒的時候, 自己就會體醒自己...不能這樣子, 不能讓自己沉溺在這種情境當中太久, 就是會想辦法去抒發情緒。(14, 36 歲, 零至一期, 全部切除)

3.宗教的慰藉

我如果我有信上帝我的生活比較規律，我情緒的起伏的波動不會那麼大，水波非常平穩；我如果離開神好像波濤洶湧，可怕，因為我兩種生活都過過了，所以我到最後還是選擇上帝那一邊。(07, 37歲，一期，全部切除)

醫療與疾病方面，爲了避免復發，有些受訪者認爲應該要在飲食上或生活作息上做自我控制；也有人認爲要坦承面對復發的可能，或死亡的到來；在面臨醫療上的擔憂時，有受訪者會尋求醫生解答疑惑。在親友方面，面對新交的男友或是朋友，有些受訪者會應該要坦承病情；有些人在手術後因爲無法搬重物，仍是需要親友的幫助與協助，或是重新回到職場，有同事可以提供些工作上的協助；有少數受訪者因爲家人對她的過度關心，她雖感到有壓力，但仍會體諒親人對她的嘮叨。

在自我方面，受訪者會爲將來做些準備，如：考量到日後照顧的問題、學習生死學與安寧緩和的課題等；有人則會做自我調適，調適助人的受挫事件或是面對自己的傷口；也有受訪者面對感情上的挫敗，仍越挫越勇，持續追求自己的幸福。在病友團體方面，多數受訪者在治療的期間，會與其他病友做生活上或醫療上的資訊交流；也有人會在病友團體中找尋正向的訊息，避免負面的訊息。

情緒取向方面，多數受訪者認爲應盡量轉移注意力，不要自尋煩惱；也有受訪者在面對因爲壓力事件所帶來的負面情緒，會想辦法降低不好的情緒；也以受訪者藉由宗教信仰得到慰藉。

三、療程結束後，幫助復原的重要事件

在治療的過程幫助受訪者復原的重要事件，將分爲幾方面做探討，包括：「自我期待與要求」、「親友的支持」、「病友團體與病友的支持」、「宗教的支持」四方面。

(一) 自我期待與要求

自我期待與要求方面，包括「個人特質因素」、「爲了家人要好好照顧自己」二方面。

1.個人特質因素

個人特質因素包括樂觀、獨立、受挫忍受力高、從逆境中激勵自己。

(1) 樂觀

我是一個很開朗的一個人，遇到挫折比較想得開，如果說這麼人很憂鬱或他的想法比較黑暗的話，他今天得到這種病可能的想法又會不一樣，可是我不曉得我的個性是這樣子，我覺得…我還蠻佩服自己的。這必須要去面對，這些事情..你一直去想鑽牛角尖的話，對你沒有好處阿。(04，48歲，三期，全部切除)

我也不會把..把一些不必要的麻煩，事先擺在自己的心上或者是擺在自己的腦海裡，然後，無時無刻的在想。因為沒有發生的事情的話，我覺得…那是多餘的，發生事情發生了再來想。然後，我覺得這是跟..跟個性有關係啦！(11，43歲，一期，局部切除)

個性嘛，就是不曉得應該說是滿容易妥協的個性，還是說樂觀，我也不知道，反正可能都有啦。(14，36歲，零至一期，全部切除)

(2) 獨立

我從小就比較獨立一點，因為那時候我爸爸還在的時候，有什麼事情就找我什麼的。(09，56歲，零期，全部切除)

那可能是你生的歷練吧，我從小我就是靠自己，也只有自己才能幫助自己阿，沒有人可以救得了我阿，我的體驗一直如此。從小..我們很辛苦啦，蠻辛苦的家庭長大，所以我們吃過很多苦，所以遇到事情應該不會慌亂啦。我遇到這件事非常鎮定，我覺得跟成長背景有關，我本身就很獨立，我可以在外面奮鬥到現在..獨立性在。我以前我都感到我該做我就去做，很多事我從小我就是自己做，我沒有爸媽他們也使不上力幫我，我就已經習慣一個人這樣做了。(10，41歲，二期，局部切除)

(3) 受挫忍受力高

因為我在得 cancer 這一段..前一年，我有受到很不好的事情，就感到我自己都沒辦法排解，那些苦我都熬過來了，才會熬成這樣，我就想大不了就這樣阿，不然還能夠怎麼樣。(10，41歲，二期，局部切除)

(4) 從逆境中激勵自己

激勵自己，我知道..我不要讓人家用異樣的眼光一直看著我，然後看到我的時候就指指點點說：「這個就是以前那個患癌的啦，他現在比較健康，他現什麼的…」，我不要他們在我的背後講。當時對現在的心情我會想說，我就健康了，我想去幫助很多人，我就一定要健康下來。(03，49歲，二期，全部切除)

2.爲了家人要好好照顧自己

家人也都很關心我，父母給我的反應讓我覺得我應要好好照顧自己，不要讓他們擔心，白髮人送黑髮人比較不好。就是不想讓媽媽擔心。(03, 49 歲，二期，全部切除)

我從頭到尾都爲我父母過，接下來還不是都一樣爲了我爸媽再努力一點，那就是這樣子。我是因爲純粹自己、靠自己，對阿。就像人家說有的人有家庭嘛，那小孩子還小，那他怎麼撐，爲了小孩子他只好撐阿，那我現在是爲我父母我只好撐阿，動力就是不一樣這樣子阿。(07, 37 歲，一期，全部切除)

(二) 親友的支持

受訪者在生病後親友仍會給予關心與鼓勵，讓她們可以獲得力量持續面對疾病。

我那時候要去學這個(指法輪功)，我都很清楚我的個性，有頭無尾。就是我們同事教我教得好勤，我就被他這個感動。我要感謝他，沒有他的話，我可能半途而廢了。(05, 55 歲，全部切除)

第一次讓我姐姐看到我的傷口，他說：「還好嘛，沒有怎麼樣」，他那話給我很大的鼓勵。(12, 53 歲，二期，局部切除)

(三) 病友團體與病友的支持

在病友團體中獲取一些資訊，幫助受訪者瞭解日後如何保養身體，且一起做些休閒娛樂，放鬆心情；在心靈上互相支持，帶給大家勇氣與力量。

1.獲取資訊

我們那個病友團體都不錯啦，因爲大家可以互相嘛，那就互相參考有什麼事情阿，有時候我們常常聚會阿，常常郊遊阿、唱歌阿什麼的喔，那不錯喔，像說我們也有辦醫學講座什麼的。那我們能服務的，我們大家就有一些姊妹來共同完成一些事情，也是蠻好的。(09, 56 歲，零期，全部切除)

他會給我們一些有醫療的知識，還有講座，然後有..病友他們的一些經驗，就是把這過程寫成文章嘛，發表一些文章，我們可以看到每個人的一些心情，你就會作自我調適，去找到癥結都出在哪裡。(10, 41 歲，二期，局部切除)

一些醫學的資訊可以從座談會中獲得，那還有就說，就說我的交友層面會擴大，就擴大很多，..大家都互相關心，而且我覺得最好的就是說，我們有什麼醫學上的一些問題，都比較有管道可以諮詢。(15, 46 歲，二期，全部切除)

2.獲得力量

參加他們團體之後，你就覺得說..大家都是相同的，那你就會覺得說在精神上會有一種力量，你就覺得自己不會是只有你一個人，在...他們那種是無形的阿，雖然說他們實質上可能幫不了你什麼忙，因為跟你完全不認識，只是在大家聚會的時候，大家聊一聊，可是你會覺得說會有一種無形的那種力量，就覺得說，其實今天還有很多人是跟你一樣的，然後他們甚至還比你勇敢，然後他們所要面對的問題也比我們還要多，你看他們人家都這樣走過來啦。(13，46歲，零期，全部切除)

我們聚餐的時候，因為大家會這樣互相聊嘛，他們也是..會給予一些就是精神上的一個鼓舞。(14，36歲，零至一期，全部切除)

(四) 宗教的支持

受訪者 07 受到宗教很大的支持與鼓勵，她藉由宗教讓她自己重生。

其實我的神對我的幫助最大，我透過神的...我透過上帝的指引喔，真的，我如果是今天我沒有認識上帝，我的生命可能走不出來，因為我需要快樂的思想。
(07，37歲，一期，全部切除)

當我情緒比較低潮時，我就會打電話人家，請他們幫我禱告，我覺得這很有力量，我覺得我就在神的愛中。我覺得現在的生活況心情平靜很多，那我覺得神一再豐富我很多的視野啦，我覺得不管在物質或是精神、工作上面，改變了很多，其實我覺得我應該可以釋懷吧。(07，37歲，一期，全部切除)

在自我期待與要求方面，個人特質因素是幫助她們復原的重要因素，如：以樂觀的態度面對困境、獨立的個性、受挫忍耐力高、從逆境中激勵自己等個人特質，這些就是幫助她們自己復原很重要的事件；也有受訪者不忍心讓家人一直為自己擔憂，因此為了家人，她們反而有股動力，覺得要好好照顧自己。親友的支持方面，有些受訪者持續會受到親友對她們的關心與鼓勵，她們從親友的關心中獲得無形的力量。在病友團體與病友的支持方面，則是藉由一些活動的舉辦及病友之間資訊的互換，讓她們更瞭解養身之道；且在彼此的安慰與關心，她們也覺得互相支持感覺就像一家人。也有少數受訪者依靠宗教，讓自己從逆境中走出來。

四、阻礙復原的重要事件

受訪者療程結束到復原的這段期間，同時可能會面對一些阻礙她們復原的重要事件。在訪問對象中，僅有一位受訪者提到她當時發生一件令她到震撼的事情，就是「接踵而來的病」。

受訪者 06 在乳癌事件剛結束不久，則又面臨到另外一個病，且這個病的嚴重程度比乳癌可怕，預後狀況更不可測。

因為我去年又發生第二個病喔，那是我可能生病以來過得最黑暗的時候。因為我開了一個胸腔大刀，然後…我胸腔裡面長了一顆六公分的瘤，出來是良性，可是他還會再長，但是它對我真的就是造成很大的心理上面的壓力。我會覺得對生命的無常，然後為什麼我要這麼老是在生病，然後會覺得對生命很不認同它就對了，我好像不是屬於是我自己，然後長期要去承受這樣子的苦。因為我開的那個刀，我們家人是已經在做後事準備了，因為我第二次的時候醫生就已經…就是說宣佈我的危險性相當相當高，我能不能挨過就靠我自己了，然後那個刀是有信心沒把握，我不動的話就要 ok 要走人了，然後就是說成功率他沒有辦法告訴你。(06, 40 歲，二期，全部切除)

受訪者 06 因為罹患乳癌後，在生活上盡力做些改變與調適，因會有些效果。相反的，卻讓她又罹患另一個病症，影響到她工作發展的機會。

我父母親這樣子照顧我，我也這樣子照顧我自己，因為我變成說，醫生的要求我做了，我真的都做了，那我又出事情，那我幹麻這麼努力，我們要做那些生活上面的改變並不是很容易的事情，你每天你真的…叫你六點起床，然後去爬那個山，然後就是這樣很喘很喘的力這樣走，爲了就是說…有個健康的身體，然後你又出事情，你會情何以堪？你會想說…因為我本來的動力…運動的動力，我改變飲食的動力，是因為我的身體，可是我再出事情的時候，其實我的動力完全都沒有了，當然會很不甘心阿。工作也沒了…不是工作沒了，可能是你機會也不大了，就會覺得說…那我…我幹麻留下來。(06, 40 歲，二期，全部切除)

阻礙復原的事件是「接踵而來的病」，受訪者提到，當時她罹患乳癌後做了很多的改變，包括：在運動、生活作息與飲食上做些改變。過沒多久，卻又發生另一場大病。

小結：

治療結束到復原這段過程中，大多數受訪者遭遇醫療與疾病方面的壓力與困擾，這其中也以她們比較擔心復發的狀況爲多。再者，也有一些受訪者有工作與人際關係方面的壓力與困擾，會擔心他人異樣的眼光。在婚姻與情感方面，有部分受訪者會擔心他人的接受度。在家庭與生活的困擾，也有少數受訪者會擔心日後照顧問題。

受訪者因應壓力與困擾方面，分爲問題取向與情緒取向，以問題取向來因應

壓力的受訪者較多。問題取向方面，分爲「醫療與疾病方面」、「親友方面」、「自我方面」與「病友團體方面」。在醫療與疾病方面，有人覺得要坦承面對復發或是要自我控制以避免復發；也有人會找尋醫生解答醫療上的問題。在親友方面，爲了怕他人知道自己生病的事情，因此有些受訪者會坦承面對，有些則是不讓他人知道；且這其中可以發現到，受訪者面對男友時，大多數會選擇告知、坦承面對，若是面對朋友，則會盡量不提及或不讓他人得知；也有些受訪者此時仍需要親友的幫助；有少數幾位會體諒親人的嘮叨；有人是持續追求自己的幸福。在自我方面，有些受訪者會未來作些準備，未雨綢繆；有些人則是自我調適；有些人在情感上仍會持續追求自己的幸福。在病友團體方面，資訊交流對受訪者而言是相當重要的；有人在病友團體中，尋找正向的訊息，避免負面的訊息。

情緒取向方面，分爲「轉移注意力」、「降低不好的情緒」、「宗教的慰藉」三方面。受訪者會轉移注意力來因應壓力；有人會盡量去降低不好的情緒；少數人則藉由宗教的信仰，平緩壓力事件所帶來的負面情緒。

療程結束後幫助復原的事件，分爲「自我期待與要求方面」、「親友的支持」、「病友團體與病友的支持」、「宗教的支持」四方面。在自我期待與要求方面，多數受訪者認爲個人特質因素是幫助她們復原的重要因素；也有人爲了家人覺得要好好照顧自己，讓家人免於不必要的煩惱。親友的支持方面，有些受訪者仍會受到親友的關心與鼓勵。在病友團體與病友的支持方面，她們認爲在病友團體中可以與其他病友交換資訊、獲得力量。也有少數受訪者藉由宗教的力量，讓自己獲得重生。

阻礙復原的事件是「接踵而來的病」，僅有一位受訪者提到，阻礙她復原的事件是當時她必須面對接踵而來的一場大病，且這場大病對她的影響比罹患乳癌更嚴重。

第八節 生病經驗得到的意義啓示

未婚女性乳癌患者罹患乳癌至今，已經歷一段漫長的歲月。這段過程中，她們會作反思與調適，試著去探求與瞭解自己為何會生病。在她們罹患乳癌的經驗後，她們在生活上可能有些影響與改變，且會因為生病得到重要的啓示。本章節擬將針對此方面再作深入探討，瞭解受訪者回顧此段歷程，她們如何解釋此段經驗所帶給她的意義啓示。

一、反思為何會罹患乳癌

多數受訪者表示知道自己罹患乳癌時，就常反省過去的生活，瞭解哪些因素造成她們罹患乳癌，且她們也試圖從醫生那邊得到答案。以下區分為「生活作息與個性的關係」、「承受重大壓力事件」、「因果報應」。

(一) 生活作息與個性的關係

有些受訪者認為罹患乳癌前生活作息不正常，沒有運動，讓身體持續在惡劣的情境中因而生病。有些受訪者認為是個性使然，如：承受負面情緒、完美主義、個性急躁、過度壓抑等原因。

我很急性子、沒有運動，使我得癌症。(01, 44 歲, 二期, 局部切除)

我那時候就會熬夜這樣子阿，會不會飲食不正常，有時候也吃..有時候吃就吃很多，有時候不吃就不吃，我就會覺得是這些因素啦。(09, 56 歲, 零期, 全部切除)

我覺得我得 cancer 是心情，情緒問題，我曾經有過一、二個禮拜沒吃沒睡，二個禮拜沒睡覺，中間可能就是一、二個小時，可是就是沒辦法入眠，那個臉都黑掉..。(10, 41 歲, 二期, 局部切除)

受訪者 10 表示那段期間自己經歷一個大挫折與困境，讓自己承受很大的壓力外，情緒也受到很大的影響。她的友人也曾經告知她—

有一個老師來找我，他來看我就跟我說，看我為什麼會變成這樣，他就跟我說：「你一定要把心情調整好，否則..你很快就得 cancer」，結果經過一個月就得 cancer，就發現了，他有警告我，他發現我受得打擊蠻大的，然後情緒一直不穩定，然後胡思亂想就對了，他看完我的樣子，就是給我警告過。(10, 41 歲, 二期, 局部切除)

我不會把真正的不愉快或是說自己覺得很難過的事情講出來。可能也都有，因為我從小大概就是這個樣子，我就是個性的關係，就是說..我不太會去..像我跟我父母也都不會講，我今天就算再怎麼不愉快，就是說再怎麼身邊有很難過的

事情。跟他（指男友）在交往的時候，發生一些什麼不愉快的事情，我也不會講，就是說我自己覺得很委屈的事情我也不會講，所以我在想可能都有關係啦，這一方面可能比較壓抑啦。（13，46歲，零期，全部切除）

（二）承受重大壓力事件

從上述繼續延伸，未婚女性乳癌患者可能遭遇重大壓力事件，威脅到自己的身體健康。如：男友的分手、同事的欺壓、面對多重的壓力等。

只能怪自己說當初我為什麼不能馬上把自己看開啦，才會讓自己心情不好才會生病。如果第一段感情結束時，馬上把自己心情調適得很好的話，那或是說有什麼事情都說出來的話，我可能不會生病也不一定啦。（13，46歲，零期，全部切除）

個人的感受是認為情緒跟壓力是蠻有影響的，我本來有交一個男朋友嘛，但是後來我們分手了，分手原因當然跟一方面也是家人反對，另一方面就是有很多現實的問題啦。..我會變成在不同的人群面前扮演不同的角色跟心情，..自己變得很雙面，然後在人前我會偽裝得很快樂，可是當我一個人的時候，我就會一直哭，然後哭哭哭到那種抽搭啊，有時候抽到晚上半夜，就是那時候我真得會覺得我快撐不下去。我人生歷程中，那幾年真的蠻黑暗的歷程啊。（14，36歲，零至一期，全部切除）

我一直很樂觀，可是有一年，我遇到一些事情我沒有辦法排解。那我沒辦法排解我可能就是不能睡覺，那就是會煩惱，就生病。就是我同事密報檢舉我，..壓力很大，情緒很不好。我就把事情看淡啦，就想說是自己的心理因素，就走出來了，所以就過得蠻好的。（10，41歲，二期，局部切除）

有受訪者一時承受很多的壓力事件，面對多種重大壓力讓自己喘不過氣，且持續在情緒的低潮當中，沒有適當的窗口走出來。

我也認為是壓力，我是感覺真的是壓力啦！因為那時候，我家裡面也是有一些家裡面的事情，給我有一點壓力。然後我又被倒錢，倒了兩百多萬。然後最主要我被倒錢，人家又認為說，我那個是假的。因為是好朋友倒我的錢嘛！還有工作上也有一點壓力。（05，55歲，全部切除）

那時候工作很忙啦，讓我吃飯都沒辦法很正常的吃。然後我跟我男朋友的關係也不好，然後我又養了一隻狗，我的狗又是屬於那一種非常神經質的狗，所以讓我晚上也睡不好，白天又要工作。然後讓我隨時處在那一種情緒很高壓力的一個情況下喔，我是覺得可能不會有好的結果。（07，37歲，一期，全部切除）

我們本來是男女朋友，後來，他跟別人在一起嘛，然後，我本來是他的大老婆，後來變成他的小老婆的這種感覺，就變成三個人很複雜的關係，一直這樣糾結糾結，所以我認為啦，是我自己沒有放開，一方面是這個感情部分。另一方面

是那一、二年工作也特別忙，然後在家庭上我妹妹要出嫁，那一年剛出嫁，感覺上我…因為以前我跟我妹是住同一個房間嘛，好像變成有時候好像沒有辦法有人跟我聊聊天啊，然後放鬆心情啊，就是好像一下子就頓失了很多那種精神上的力量。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

(三) 因果報應

受訪者認為這輩子自己沒有做錯事情，可能是上輩子犯下罪孽，這輩子要來償還。

前世果報，對阿，我就是用這個來講說，因為是這樣子的阿，歡喜來承受，甘願來承受，歡喜來承受，這樣子。…我就是這樣子想比較好過，不然你用什麼來解釋說對不對，那也是很多人都沒有生病阿，為什麼就是我們會生病阿，也不能解釋，解釋不出來，那我想說不用去煩惱阿，就這樣想就好了。(15, 46 歲，二期，全部切除)

多數受訪者認為自己會罹患乳癌是生活作息與個性的關係，有不規律的生活作息或是擁有較多的負面的情緒而致病。有些受訪者是因為生病前承受重大壓力事件因而影響心情。受訪者中，只有一位受訪者認為癌症是因為上輩子做錯事情，這輩子要以歡喜受來面對此事件。

二、生病後生活的調適

受訪者反思自己生病的原因後，在生活上做些調適，其目的在於避免重蹈覆轍，也因為生了一場大病之後，有了更深的體認。就如受訪者 07 表示在生病期間作反省，反省自己不快樂的原因，是哪些因素造成自己生病，再勇於去作改變，避免自己活在當初不健康的環境當中。

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。我覺得我還算聰明，因為就覺得說生命是自己要把握的嘛，我覺得我會好好的把握，我不會是一個很消極的人，我覺得我並不嚴重，所以我是覺得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。在那個當下我知道…我們要先找出你不快樂的原因，哪些原因促使你不快樂？你要想辦法去改變掉，否則的話你還是會活在以前的環境裡面。其實生病的時候就有一段時間沒有在工作嘛，差不多 10 天，那時候你就會去思考，我就是因為背負著太多的情緒。(07, 37 歲，一期，全部切除)

(一) 改變生活作息與飲食

多數受訪者在飲食上會作些調整，偏向符合簡單、健康營養的原則；在睡

眠上，避免熬夜，擁有正常、規律的生活作息。

其實我的飲食算是改變很大，我以前蠻喜歡吃那種精緻的東西。生病之後，我的飲食變得非常簡單，我不吃隔餐的東西，我絕對不吃，然後就是多吃青菜、水果，非常簡單，像我們也不吃肉阿，有點半素這樣子。再來，我不熬夜，我不熬夜，我十點就睡覺，早上六點起床就這樣子阿，每天固定這個樣子阿。(06，40歲，二期，全部切除)

我現在都吃很清淡的蔬菜、水果這樣子。而且，我以前本來就很挑食，那再加上生這種病，更多東西不能吃，我就覺得說，有時候覺得好痛苦好痛苦就會偷吃一口，那後來想想，算了爲了自己身體好，還是少吃一點好了。以前你就是弄弄想睡就去睡阿，你想起來就起來阿，你想幾點睡就幾點睡阿，那我不曉得這是好還是不好，可能就是不好才會生這種病。那現在就是規定自己就是9點到10點晚上要睡覺，早上5點起床。(15，46歲，二期，全部切除)

(二) 放鬆心情，調整情緒

受訪者爲了避免壓力與不好的情緒影響身體的健康，因而，盡量提醒自己要放鬆心情與調整情緒，保持開朗的心情與樂觀的態度。

我的重心都在工作，覺得要放鬆自己的心情…，盡量放鬆心情。若要發脾氣，我就想到自己生病。他（指朋友）幫我解釋個性比較急躁的人比較容易生病，有時候工作可能也太斤斤計較，有時我會太計較，想太多。現在沒辦法斤斤計較了，也不要太care。(02，47歲，二期，全部切除)

以前很會發脾氣，現在好像會顧慮到說，因爲這種病就是跟妳的情緒有關係啊！會調適啊！…像我們現在氣哦！也會氣，只是表面，不會像以前氣到心痛，心糾在一起。現在氣哦！只是講話大聲一點而已。你說我哪裡不好，我就放在心上，放很久、很久。然後我感覺我們現在就是要用一個心態說，我盡量去做。你說我不好，我就只能夠做這樣子。用這種心態來啊！以前就不是哦！以前你一說我不好的時候，我們當然也很認真在做，你說我不好的時候，我就很難過。我就會感覺到說，我都很認真在做，你爲什麼還說我不好。那我要怎麼去做，才能夠做得更好？現在都不會這樣要求自己。(05，55歲，全部切除)

我現在比較能夠去跟別人講，講一些比較內心裡面的話。我以前不太習慣，我會聽別人說，人家跟我倒垃圾我都會聽，可是我自己很少去把我的心情或是說我真正的想法告訴別人。(13，46歲，零期，全部切除)

(三) 決定運動

受訪者在得知自己生病之後，體驗到運動的重要。她們生病前，幾乎是不運動，偶而運動是爲了減肥，或參與休閒活動的暫時性運動。在生病之後，她

們就積極從事運動，她們體認到運動是養身之道，可以促進身體的健康。

因為我之前聽到我同事說氣功不錯，我就要學阿，而且我又很認真，每天都有在練，很快就覺得呼吸很順，不會那麼喘，不會上氣不接下氣，差很多。我就覺得這個對我們很有用，對老師也很信任，所以我們為什麼會做這麼長的時間，因為想說對身體好嘛，想到這個對我們身體好，可以改善我們身體的品質，所以我才會一直做下去。之前上班都沒有運動，現在就是在補以前的運動。

(01, 44 歲, 二期, 局部切除)

我就每天早上都去練法輪功。以前都沒有，以前很懶。像我有時候，很不舒服，…我就起來打坐，法輪功就是要打坐，哦！打坐完比較舒服。(05, 55 歲, 全部切除)

醫生…一定勸我們多運動。我以前是那種假日，禮拜六、禮拜天才會。我生完病之後是做完化療之後，我是天天運動，就一定是天天運動。(06, 40 歲, 二期, 全部切除)

我以前都不運動，生病以前都不運動，後來就是手術以後，好像…去年三月手術，那四月後就開始運動，每天早上四、五點就起來做運動，運動差不多三個小時左右。(15, 46 歲, 二期, 全部切除)

(四) 決定離職

受訪者在經濟的許可下，決定不再上班，想要過自己想過的生活，因此改變職業生涯。

本來還是想上班嘛，後來我就得了這個病，就已經決定不上班了。現在就大家就覺得說對自己好一點阿，因為我又沒有結婚，只要錢夠用就好了，也不用那麼辛苦，因為你上班會有壓力嘛，真的，我那時候上班真的是很忙呢，真的很有壓力，你看現在很多得這種病的喔，以前大家都是喔…上班上得很起勁的，有的後來就不上了。本來還生涯規劃說我要做到六十歲，我才要退休呢，是因為生病我才提早退休。(09, 56 歲, 零期, 全部切除)

(五) 決定奉獻，服務他人

有些受訪者在生病期間，受到病友的幫助，因而決定貢獻一己之力，服務其他病友。

我不希望別人跟我一樣阿，我希望他早期發現早期治療。我這麼早就做志工，我以前就會想說多做善事，以前想說年齡大了退休再去做志工阿，因為你在家也是閒著阿。只是沒想到會這麼早，因為生這個病的關係。(01, 44 歲, 二期, 局部切除)

我是要說出來走一走啦，都要出來啦，參加志工啦一些活動，心情會比較開。我們這些姊妹都很好，大家都互相關心，有什麼問題可以打電話來姊妹聯絡什麼的，都很好阿。那時副會長打電話給說：「你這麼開朗，你要出來做志工啦」，就這樣子啦。(09, 56 歲，零期，全部切除)

我因為生這場病，我認識很多的朋友，我覺得在生命當中，他們給了我很多很多的幫忙，在他們身上我也學習到那種對人的那種熱忱，我也看他們無怨無悔付出的時候，會讓我覺得，我應該像他們一樣，應該去做這種事情，那也不要求名，也不要求利。只是發生在我身上的痛苦，不要在人家身上重複的發生。(12, 53 歲，二期，局部切除)

(六) 改變宗教信仰

受訪者在生病期間承受很多的痛苦，也因為藉由禱告她發現可以舒緩她的病痛與不適，她瞭解到上帝賜予她的恩典，因此決定改變宗教信仰。

我們家是道教，是拜拜的，可是我在很多人為我關心的一個基督教裡面，因為我想要改變，所以我不要再信以前的教，我只是一個很單純，我想要進來這裡看看，那一些的人的關心，或者是上帝給你的一些環境，這些書阿(指聖經)..再再可以改變我的想法。(07, 37 歲，一期，全部切除)

受訪者因罹患乳癌，所以在生活上作些調整與改變。多數受訪者覺得身體健康很重要，所以需要調整飲食習慣及改變過去不好的生活習慣；也有受訪者覺得壓力與情緒負荷過大，因而學習放鬆心情，調整情緒；有的受訪者認為要保持身體的健康，就要多運動，所以從以前的不運動到決定要運動；有幾位受訪者不忍他人也在承受著與自己同樣的苦，加上有受助經驗，因此決定決定奉獻，服務他人；少數受訪者生病時，改變宗教信仰與職業生涯。

三、罹患乳癌得到的意義啟示

Frankl 是位猶太人，他的重要論著「活出意義來」。人為意義生，人為意義死。要在受苦中去尋找意義，找到意義就不是苦了。換言之，我們生是因為有意義，我們死也是因為意義而死。當我們受苦，我們就要去找意義，所受的苦就不是苦了。多數受訪者因為生病才體會到某些意義啟示，但如果可以選擇，寧可不要生病，但既然生病還是要去面對與找尋意義。本研究藉此探討受訪者在經歷此過程後，經驗到的意義啟示，分別為「體認家人的重要」、「體認自己對社會的責任」、「體認自己是幸運的」、「對生命的體認」、「醫療上的體認」五點作探討。

(一) 體認家人的重要

有些受訪者因為生病受到家人的關心與照顧，因而體認到家人的重要；有些受訪者是放不下父母，擔心自己生病離去，父母怎麼辦；有些受訪者也因為生病覺得家是溫暖的。

如果我還沒生病之前會覺得他們很囉唆，可是我生完病之後，我就知道我父母親，…他們賦予我生命喔，然後這樣把我拉把長大，那是他們的義務和責任，所以我不覺得那個有什麼偉大，反正就是覺得那是他們的責任就對了，我覺得他們對我是理所當然的。當我第二次在得癌症，他們第二次再賦予我生命的時候，其實我才會了解說為人父母真的很不簡單，所以那時候我才會了解說…當爸媽所謂的恩中難報這樣子。(06, 40 歲，二期，全部切除)

我對家庭更重視，因為我怕我有一天怎麼了，我媽媽怎麼辦，我本來就…都順他們啦，當然是更希望把他們照顧好啦，不要比他們他們先走啦。(10, 41 歲，二期，局部切除)

家人凝聚的力量就更重了，..就會體驗到家人也是最重要的，…當我覺得工作好累阿，或是說好煩的時候，還是…最想回到家裡啦，我覺得家裡就是…可能是你心靈的避風港吧。然後即使回到家，可能家裡的人也沒有說什麼，沒有特別去說什麼，可是你就看到家人…就覺得說蠻安慰的。生病後，其實我比較會注重跟家人在一起的時間，真的是這樣子，就是說妳再怎麼不如意阿，妳再怎麼不好，回到家來，就是說沒有條件的，而且他們這樣照顧你不會有壓力，所以我比較…現在就比較會珍惜，比較重視。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

(二) 體認自己對社會的責任

受訪者以自己親身之痛，幫助病友面對疾病。她們認為因為這場病她們認識很多病友，且在幫助他人的同時，也是在幫助自己。

多做善事，做志工…我們也不希望別的婦女得這個，即使得了早期發現早期治療，所以才會台灣 30 幾個病友團體…。之前有一位我認識的人，…她說：「我認識你真是一個貴人」，我就全部告訴她，你會怎樣怎樣，哪裡會難過，會不舒服。我想說我們生病誰會跟我們那個，跟外面也沒有什麼接觸，但是沒有親身經歷也會不知道阿，我就把自己的經驗跟她講。(01, 44 歲，二期，局部切除)

大家就機會教育嘛，有的人就比較沒有注重嘛，等到發現都已經…。像說我這樣子的話，有些好朋友我就跟他講說，你要去檢查，幾次以後你就要照乳房攝影一下。有的人就說你沒有講，我說本來不給你們知道，她們說：「不要那麼壞心啦，你要給我們講我們才知道阿」，因為有的人就是發現得太慢阿。(09, 56 歲，零期，全部切除)

經驗分享對病友而言相當重要的，有些問題不是問醫生就可以得到答案，透過病友的經驗分享，讓彼此之間有同理的感覺。也因為他人曾經對受訪者作經驗分享，所以她們也很樂於幫助他人。

可能也是一代傳一代吧，那後來有一些新的病友，比如我們在回診的時候，新的病友也是會問我們一些問題嘛，那問一問之後可能會互相留電話阿，當她想要作重建，當她有一些疑問的時候，她也會打來問我，我們也會..經驗分享吧。這也是因為...剛開始之前的病友也是這樣對待我們，所以...所以我們新的病友問我們的時候，我們也願意去跟她們講這樣子。所以幫助別人自己也蠻快樂的，就是你雖然不能實質上去幫到，可是至少也是給一些建議阿。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

有時候就會想...反正就治療過嘛，那她們正在治療，就好想把自己的親身經歷跟她們講，你們要怎麼怎麼樣保養怎麼樣，就會變成有這種同理心去..想要幫助她們。(15, 46 歲，二期，全部切除)

(三) 體認自己是幸運的

「比上不足，比下有餘」，雖然多數受訪者覺得罹患乳癌是不好的，但往好的地方想，卻發現其實自己很幸運。

(1) 賺到前幾年健康的身體

現在癌症每幾分鐘就一個，...所以我們又常常說我們又比別人幸運，之前的40幾年我們都是好好過的，你看那個小孩，或生出來就畸形的，但他還活著，他有一口氣，他知道他的意識。所以說我們要知足常樂，身在福中要知福、要惜福，不要怨天尤人，跟人家比我們真的是幸運太多了，比上不足比下有餘，去看看那些生活又困苦又生病的人，就覺得自己還不錯。(01, 44 歲，二期，局部切除)

(2) 比起內科癌症自己幸運多了

我應該算幸運吧，如果說我長在胃啦、子宮啦、頭腦啦，那個都很難醫耶，很麻煩，我現在是把胸部割掉而已阿。剛開始割的時候，我不會覺得我很幸運，那是因為現在就是跟其他病患比起來，我是還蠻幸運的。因為我還有朋友是子宮頸癌，阿..怎會這樣，那不是更完蛋了嘛。那我就會想說，我這個少一個，也應該算起來比這個好。那如果說長在肺部的話，有些東西是不能做化療的，而且他做的化療要非常的輕，不能像下太重，怕心臟什麼地方會負荷不良，他們有時候做一整年都在做化療，有時候阿...細菌還殺不死，所以我就覺得說我這樣子一次 ok，我是不曉得它哪時候還會再長出來，我是覺得說我應該算是蠻好的，蠻幸運的。(04, 48 歲，三期，全部切除)

其實這麼多癌症，乳癌算是最…蠻幸運的，對，我覺得說真的是很公平，乳癌它的那個存活率是最高，應該算比較高的，可是就是外觀，所以看人怎麼講它呢。(13, 46 歲，零期，全部切除)

(3) 還好早一點罹病

我會慶幸我現在得這種病，讓我早點知道…比較有體力去接受，還有化療那些東西比較有體力去承受它，比如說你等到你六十幾歲再去發病的話，那是不是更痛苦，我的想法是這樣，體力跟現在就差很多了。(05, 55 歲，全部切除)

(4) 慶幸自己早期發現

當然跟零期有關係啦，如果聽到二期、三期一定反應會不一樣的啦，這個一定的啦，因為剛好又是零期的，那你會覺得說，蠻欣慰的說發現的早。(09, 56 歲，零期，全部切除)

當然阿，我都說菩薩保佑，我就是慶幸所以才會講這樣的話阿。(10, 41 歲，二期，局部切除)

我想說我可能是蠻幸運的，一般來講說那麼一點點大概很難摸得到啦，一般來講說零期很難很難自己摸到。(13, 46 歲，零期，全部切除)

(5) 與其他病患相較自己是幸運的

有時候覺得說其實有時候生病，生病以後，你當下會覺得說怎麼這麼倒楣，怎麼會是我，可是我再接觸這些，就其他病友團體或是說接觸一些其他病人的時候，其實我覺得說我很幸運 (14, 36 歲，零至一期，全部切除)。

有人情況甚至比你更嚴重，你就會覺得說自己很幸運，我那時候就想說我自己蠻幸運的厚。(14, 36 歲，零至一期，全部切除)

我就好慶幸，因為我看別人都很…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。(16, 40 歲，二期，全部切除)

(6) 覺得變好命了

就是覺得，自己更好命了，我覺得生了這種病也沒有什麼不好，什麼事情都不用做，在家裡，做家事什麼，而且現在手也不太能提重的東西，出門都有人幫你提，都很好命。(15, 46 歲，二期，全部切除)

(7) 還好自己是未婚、沒有小孩

我還會很慶幸說我沒有結婚，假如我結婚的話，我可能我會沒辦法面對我先生。我在意，因為我自己會想說，我都不知道我自己會得乳癌啦！也幸虧說，

我沒有結婚。假如說，我結了婚，再得乳癌。我在想，我也沒辦法…很坦然去接受我先生，即使說他今天都不在意，但是我會要求我自己，我會在意我自己。我是一個這樣的人。(05, 55 歲，全部切除)

那我也覺得，還好是單身，我就覺得我是單身，我覺得沒有家庭的拖累，我沒有孩子，沒有先生，如果我有這二個，我會覺得會難過，如果我一個人，其實是不好的或者是走了，我覺得沒有關係。(11, 43 歲，一期，局部切除)

我周圍的病患告訴我，我這樣比較好，因為我是單身，因為你生了病，人家會擔心，因為你沒有小孩，所以不怕擔心，自己走了小孩沒有照顧。(16, 40 歲，二期，全部切除)

(三) 對生命的體認

受訪者對生命的體認是「珍惜當下」、「體認生命的價值」、「生命是不滅的」、「學習豁達的人生觀」四項。

1. 珍惜當下

受訪者體驗要珍惜萬物，把握現在，因為她們能瞭解生命可貴之處，當她們在承受病痛時，發現自己平時所忽略的東西是多麼珍貴。

以前我可能我想做的事情我會在那邊猶豫，但是我現在不會，我現在想做的事情我會想做。我想幹麻，我就要幹麻。(06, 40 歲，二期，全部切除)

因為你生一場病之後，好像就是說…原本認為 cancer 是沒有救，就是後來覺得不是這樣阿，…好像生死關前走一遭，就覺得人生也沒什麼，該作、該怎樣把握，你的時間把握你能作的，你的機會去做事，不要再 care 什麼。(10, 41 歲，二期，局部切除)

生病以後就體會到的，那你體會到生命的無常，所以會珍惜，更珍惜自己認真的活過每一天。我今年都不打算明年的事情，但是我覺得我的希望是放在每一天，我現在每天是比較積極啦，就是每一天都有希望。我也覺得在這過程中…我是覺得我跟人的關係會更好，比較會想別人。(12, 53 歲，二期，局部切除)

2. 體認生命的價值

我覺得生命..比較知道人的生命的價值在哪裡，自己告訴自己。能夠充實自己的能力啦，把所學貢獻啦，就是說我能夠做多少我就做，這樣子。那時體會生命的價值，我都是說我是有用之身，我應該要好好的做，應該好好活下去，我就是從家長裡面看出來的，我覺得他們對我的好，對我的付出，我就感到我應該要好好的回饋，我應該活好的一點，我那時候感受很強，我覺得我最大的改變在那裡。(10, 41 歲，二期，局部切除)

受訪者 10 從植物生長的現象了解生命的意義，她看到植物的韌性與堅忍的特性，了解到生命的意義與價值。

我會去看一些植物，我教室旁邊種了很多植物，萬年青，..我發現它的生命喔，那個萬年青生命又很強，那個不久它就會冒出枝芽，這個地方它能鑽它就會鑽，我那時候就覺得小樹喔..它們都那麼珍惜生命，自己要應該要好好趕快振作起來。生病之前不會在意生命。現在就感到生命的價值，然後就看小樹、小花它們那種奮力成長，在任何環境它都要成長，所以我覺得很多事情沒有解決不了的，也沒有什麼大不了的。(10，41 歲，二期，局部切除)

3.生命不滅的定理

受訪者 12 感性的描述著對已逝朋友的思念，她表示人終有一天會離開人間，但仍會留下很多回憶給親友。即使人已不在了，但對已逝親友的懷念仍會持續著，所以一個人的生命不會因為死亡而消失，終有一日大家仍會在世界的另一處相見，延續彼此之間的一切。

也許你在這個世界上消失了，可是你的靈魂卻永遠存在的，你會存在每一個愛你的人的心裡，人家會永遠記得你...，所以我覺得生命是不滅的，當你想起你的時候，你覺得生命的延續，你只是個軀體，在這個世界上，可是人家會想到你，你的樣子、你的聲音、你的笑容、你的講話，你對人的那種態度。(12，53 歲，二期，局部切除)

4.學習豁達的人生觀

受訪者覺得生病後不需要計較太多，天有不測風雲，人有旦夕禍福。所以，要有寬闊的心胸待人處世。

像我們這樣子走過來，有時候...是經過化療有時候就會想，那種小事情而已，然後就會覺得會把生命...我們對很多事情都看開了啦，然後比較不會計較那麼多。以前我可能是這樣子做，可是我現在不會去做。就會覺得你幹麻去計較那麼多，你的生命搞不好，搞不好你哪一天又會遇到什麼樣子的事情阿，何必去計較那麼多呢，就會看開很多，其實要過的還是要蠻快樂的這樣子阿。(06，40 歲，二期，全部切除)

第一個我會樂觀一點，更樂觀對事情看得更淡然處之。我心境的轉變，慢慢的我看事情會比較樂觀，對事情比較不會鑽牛角尖。我定期作追蹤都平安，那我相信我會平安。然後把心境弄樂觀一點，所以看得事情就不會煩惱這麼多。我有一種體驗就是說，日子是自己要過的，也許他是跟我們的人，他會給我們支持。如果有些人他就會看笑話，我們過得好，他會忌妒；我們過得不好，他會看笑話。我都會想說日子是我在過的不是你在過的，我管你..你會怎麼看，我

後來就會這樣子調適。(10, 41 歲, 二期, 局部切除)

我的膽子好像變大了, 因為我很內向, 以前跟人家接觸, 比較會畏畏縮縮阿。現在比較會主動一點, 比較樂觀, ..應該說觀念的改變啦, 我就是要讓自己這樣子, 過跟以前不同的生活, 因為我覺得這樣畏畏縮縮也不是辦法, ..讓自己樂觀起來會比較好。(15, 46 歲, 二期, 全部切除)

(四) 對醫療與疾病的體認

治療的過程當中, 受訪者對於醫療與疾病有著不同的體認, 分別為「因為生病瞭解癌症」、「更重視自己的健康」、「醫生與病患不平等的關係」、「癌症是一個不公平的病」、「雖感無奈, 仍可接受」。

1. 因為生病瞭解癌症

如果今天我不是因為乳癌的話, 我也不會去瞭解它(指癌症), 我也不會去說這到底是怎麼一回事, 或是說它的治療方法。其實我也很模糊阿, 只知道說真的就像一般人來講說, 癌症就這樣。(13, 46 歲, 零期, 全部切除)

2. 更重視自己的身體

受訪者表示因為生病, 所以懂得如何照顧自己, 保養自己, 遵守養身的原則與方法。

我很珍惜自我, 開刀以後我很珍惜身體。我以前淋雨淋阿, 沒有關係。現在不一樣, 快點雨衣帶著, 你看我來穿著雨衣, 帶著雨傘, 穿得像不倒翁一樣。我就變成說我要很保護我自己, 不能垮下來, 再不能垮下來, 就是這樣不要去感冒, 不要生病, 才不會倒下來, 要很小心翼翼保護自己, 照顧自己, 我自己壯了、站的穩固了, 我才有辦法去做別項事情。(03, 49 歲, 二期, 全部切除)

以前我真的是很不愛惜自己的身體呢, 我有時候..像說我以前小感冒我吃了藥, 我都亂吃藥, 我都吃成藥阿, 吃了藥馬上我就上班了阿, 我就不休息啦, 我只要有事情作就很認真阿。那才會想說, 阿要對自己好一點啦, 不要那麼辛苦啦, 這是生病後的體認。(09, 56 歲, 零期, 全部切除)

就是要重視自己的健康阿, 然後也會因為這樣會更重視家人的健康阿。因為有時候比如說, 有一點點小小的什麼症狀, 就會彼此提醒, 要去看看阿, 或者是...是什麼樣的症狀, 就是提醒不要忽略小小的症狀阿。(14, 36 歲, 零至一期, 全部切除)

3. 醫生與病患不對等的關係

我想因為很多醫生並不了解病人心理狀態, 而且現在台灣的醫生, 我覺得都很

像日本那樣，大男人主義，就認為說，身體不是屬於你，是屬於我醫生的。可是在國外的觀念就是身體是屬於你的，你有權利去決定是否要開刀，是否要做任何的手術，有什麼樣的後遺症，醫生在手術前都應該要非常清楚的跟你解釋，你不要接受這個，這是你的權利，醫生不會強迫你。以後慢慢會這個這樣子，可是還是很難，因為醫生認為，你侵犯到他的專業領域去了，其實那是很錯誤的一種..那種...大男人那種權力的作祟，很多醫生還是有這樣的想法。

(12, 53 歲，二期，局部切除)

4.癌症是不公平的病

心態會不平啊！比如說妳今天跌倒，妳受傷了，雖然妳痛，但是妳醫好了以後，就沒事了。我們得到這個癌症不是這樣子，妳少了一個乳房，妳又接受這麼痛苦的化療療程，結果還不是說可以痊癒，你說這種痛，痛不痛？真的很痛耶！因為它還會復發啊！還會轉移啊！然後萬一妳復發了，妳還要承受這樣的痛苦...然後妳爲了要保護好...妳再去接受這種痛苦，那還不見得可以醫好。甚至妳在治療的過程，妳的命都沒有了...真的很不公平...這是我比較不能接受。妳假如說，我放棄治療，然後我把命賠掉，那是我自己的選擇。妳今天不是哦！我都配合哦！...我都按照醫生的指示去配合，還不能治癒我的症狀，這是我所不平的...。老天爺都是公平的，但是爲什麼得這種病的人就是那麼不公平？我講到這個，我就會哭。不過我又聽說得癌症要死也是很痛苦，所以我就感覺到很不公平，真的很不公平。(05, 55 歲，全部切除)

我每次覺得就是說,好像你不管得了什麼病,手術就會好,就會永遠..就會好。那像我們得這種病—癌症,我覺得好像不管你有沒有手術,好像都不會好,除非你是很輕的那種,都不會說好像手術完就痊癒阿。(15, 46 歲,二期,全部切除)

5.雖感無奈，仍可接受

因爲碰到了嘛！妳就是要去面對啊！不然怎麼辦？我都會把它想，事情都已經碰到了，妳假如不去接受它、妳不去面對它，妳每天在這邊煩這種事情，然後對妳也沒有好事情啊！妳就看開一點，可能對妳自己還有幫助。(05, 55 歲，全部切除)

應該是說如果能夠選擇，我們當然是不要受這個苦。那今天是因爲你已經生這個病，那妳不得不去接受這個事實。我們只好說還好得了這個乳癌，讓我們能夠去注意..正視自己的健康問題，妳就只能夠這麼說阿。(11, 43 歲，一期，局部切除)

我生了這個病，我會去注意自己的身體健康，我覺得講這種話是很..很無可奈何，妳不得不這麼說，妳不得不這麼樣告訴自己阿，因爲妳講這個話就只是很..是很無奈的..因爲妳不得已，妳一定要強迫自己去接受它，然後再去謝謝它，

妳一定要讓自己有這種想法，就是說妳不能自怨自艾阿，說怎麼那麼倒楣什麼的，這樣對自己反而不好。(13, 46歲, 零期, 全部切除)

大部分受訪者體認到自己是幸運的，覺得自己賺到前幾年健康的身體，與其他病友相較之下覺得自己很幸運，還好自己是未婚且沒有小孩等幸運的理由。在生命的體認方面，受訪者學習豁達的人生觀，更珍惜當下及體認到生命的價值等。對醫療的體認方面，有人也因為生病瞭解癌症，有人更重視自己的身體，但是也有人覺得醫生與病患是不對等的關係，及覺得癌症是很不公平的病，所以感到無奈之餘，仍覺得可以接受。也有受訪者在生病過程中，受到家人的照顧與關心，因此體認家人的重要；也有是因為在生病當中，受到病友或病友團體的幫助，因此體認到自己對社會的責任。

小結：

多數受訪者認為自己會罹患乳癌是生活作息與個性的關係，有些受訪者是因為生病前承受重大壓力事件，致使她們生病。也有受訪者認為癌症是因果報應循環的結果，因此這輩子就以歡喜受來面對此事件。生病後生活的調適方面，大部分受訪者決定運動，如：學氣功、法輪功、爬山、游泳等；其次是改變生活作息與飲食，及學習放鬆心情、調整情緒。也有一些受訪者決定奉獻，服務他人。

對於罹患乳癌得到的意義啓示，受訪者有很多的感觸，這段過程有失去的，也有收穫的；有些人從經驗中體認到美好的果實，有些人有感慨之處。大多數受訪者體認到自己是幸運的，覺得比起他人，自己並沒有那麼的可憐與不幸；有多數受訪者對醫療與疾病有所體認，她們更重視自己的健康；也有不少受訪者對生命的體認是更珍惜當下、瞭解生命的價值等。不少受訪者提到她們體認到家人的重要與自己對社會的責任。