



社團法人

中華民國乳癌病友協會
Taiwan Breast Cancer Alliance

乳癌病友支持計畫 ~好心情工作坊



成果報告

- 聯絡窗口：黃省榮 專員
- 聯絡電話：02-2368-8068 轉 206
- Email：andyh.tbca@gmail.com

一、計畫緣起

近年來，由於政府對乳癌篩檢的大力推行，篩檢率從 95 年的 7.74%，目前已達到 39.8%，而根據國健署 105 年的癌症登記資料庫顯示，新診斷乳癌病人數高達 12,672 人，發生率排名為女性癌症第 1 位；另一方面，因為乳癌病友人數眾多，以致治療藥物蓬勃發展，因此與其他癌症比較，乳癌病人的存活率相對較高。面對愈來愈多的新罹癌病友與病友生命的延長，隨之而來是對復發/轉移的擔心害怕，一生都將與乳癌病友如影隨形，對病友心理造成揮之不去的陰影與莫名的壓力。

面對種種不確定性造成病友恐懼害怕，需要長時間的關懷才得以緩解。因此，我們特別辦理「好心情工作坊」，除了教導病友專業的技能與技藝之外，也藉此提供病友在抗癌過程中發掘潛能、紓解壓力的途徑，更期望在痊癒之後能夠將興趣學習發展成為另一項專長。此外，小班制的上課型態，易於同儕互助與互相分享課程中的收穫，給予乳癌病友心理與靈性層面的支持及協助。

本會一直以來以「牽您的手，走咱的路」為服務宗旨，為乳癌病友提供適切性與可近性的服務。今年度規劃「乳癌病友支持計畫」，給予病友完整的社會支持與關懷服務「好心情工作坊」結合專業教學與心理支持，特別針對情緒照護提供關懷，給予病友適切的服務與支持。

二、組織簡介

● 宗旨

1. 整合全國乳癌病友力量，協助促進乳癌病友之健康。
2. 維護乳癌病友權益，及推動國人對乳癌防治之重視。

● 任務

1. 協助乳癌病友團體之成立及運作。
2. 推動乳癌病友與相關機構團體間之聯繫、合作。
3. 建立乳癌相關服務資訊網路。
4. 倡導乳癌防治之議題及研究發展。
5. 傳達乳癌病友意見，維護乳癌病友權利。
6. 參與國際間有關乳癌之活動，並促進彼此相關資訊之交流。

● 服務

對象	目標	內容
病友及家屬	<ul style="list-style-type: none">◆ 讓病友可以安心治療，成為一個有智慧的病人。◆ 解除罹癌家庭的危機，重塑罹癌家庭核心價值。	愛波諮詢專線、智慧病人醫學講座、乳癌之旅講座、好心情工作坊、出版品。

對象	目標	內容
病友志工	培育病友具有能力服務他人，創造生命的新價值。	愛波志工培訓、乳癌之旅講師培訓、領導人培訓。
一般民眾	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 喚醒民眾健康自覺。 ◆ 提高乳癌篩檢意願。 	乳癌篩檢傳愛活動、點亮粉紅絲帶。

三、主辦及協辦單位

- 主辦單位：社團法人中華民國乳癌病友協會
- 贊助單位：台灣主婦聯盟生活消費合作社

四、服務對象

乳癌病友。

五、執行成果

- 開課期間：108年1月至9月
- 開課區域：台北、台中、彰化、嘉義、高雄
- 課程數量：8種課程，共舉辦14期，總計118堂
- 參與群體：北中南共32個病友團體參與
- 參與人數：共**182人**
- 參與人次：共**1,264人次**
- 課程列表：

課程名稱	區域	開課地點	講師姓名	講師類別	開課期間	上課時段
手語律動舞蹈	北	台北	蔡鎔羽	病友講師	07/04-09/05	週四下午
	中	彰化			03/21-06/13	週四下午
	南	高雄			03/15-05/24	週五下午
禪繞畫	北	台北	杜麗珠		05/30-07/18	週四下午
	南	高雄			03/28-05/16	週四上午
修復瑜珈	北	台北	陳積善		外聘講師	06/04-07/23
	中	台中	廖燕君	01/05-03/02		週六早上
TBCA 手工藝班	北	台北	曲鳳琴 陳秀蘭	病友講師	07/03-08/21	週三下午
TBCA 拼布班	北	台北	洪明珠		08/08-09/26	週四下午
	中	嘉義		06/14-07/26	週五下午	
芳香療法	北	台北	吳宙姘	外聘講師	06/14-08/02	週五下午
	中	台中	廖燕君		04/13-06/01	週六上午
造型氣球	北	台北	宋華榮		04/12-05/31	週五下午
肚皮舞	北	台北	翁華卿		04/11-05/30	週四下午

六、參與學員問卷分析

(一)簡易式健康量表

1、說明：

本量表目的為了解學員心理衛生狀態，題目共 6 題，每題依嚴重程度分別為 0 到 4 分，總分最嚴重者為 24 分。分別就睡眠困難、緊張不安、苦惱痛苦、心情低落憂鬱、感覺自己不如別人、想要自殺等方向詢問。於各期課程的第一堂進行前測，並於各期課程最後一堂進行後測，藉兩次測驗差異以評估「好心情工作坊」效益。

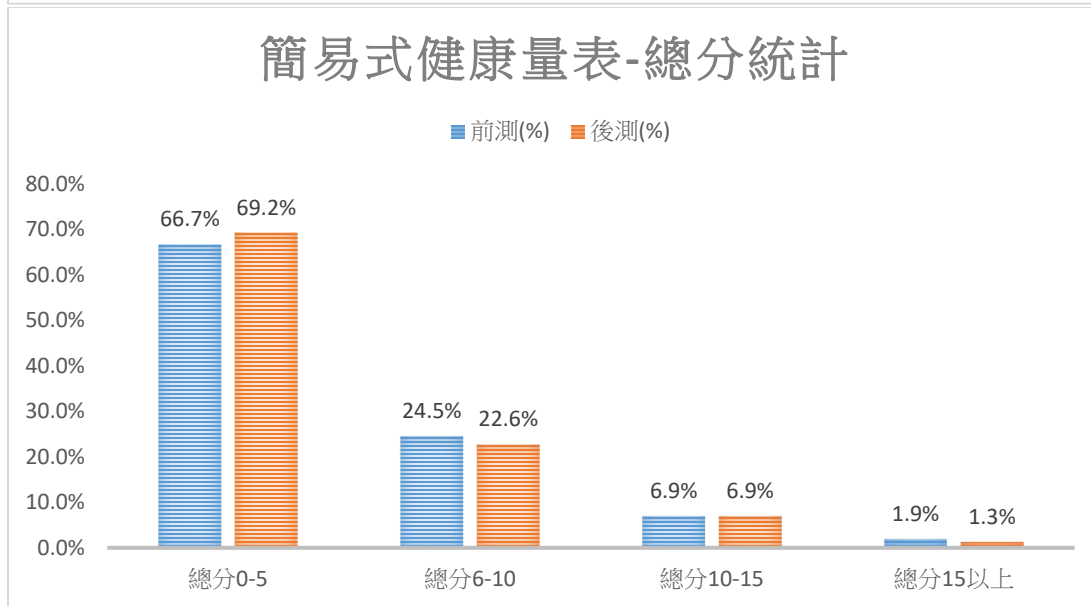
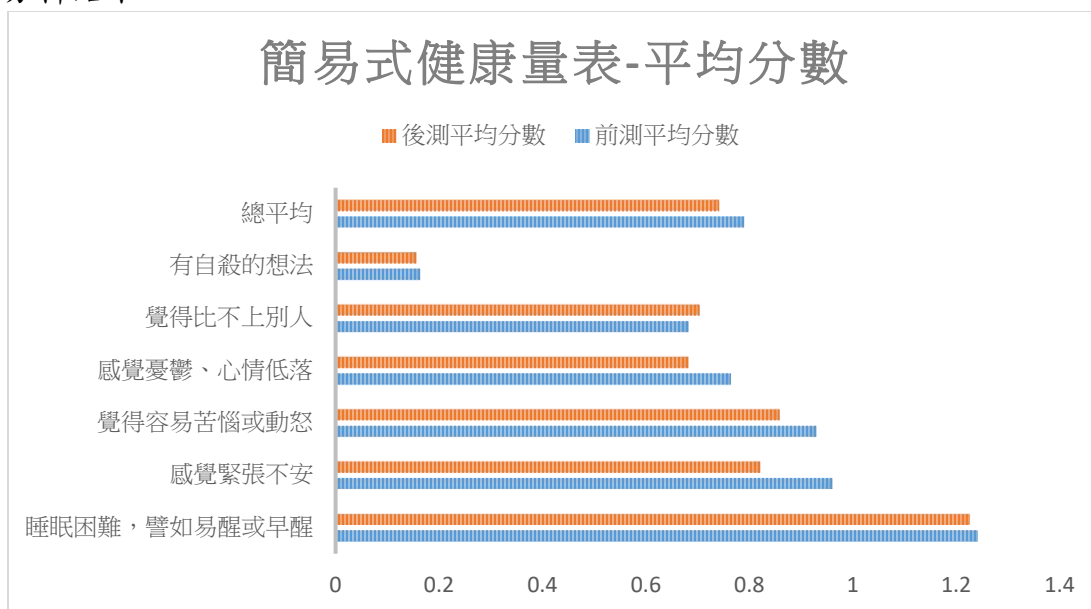
2、預期效益：

(1)前後測量差異平均分為 1 分

(2)總分 ≤ 5 分者占參與學員之 80%

(3)總分 ≥ 10 分、第 6 題評分為 2 分以上者，轉介至本會諮詢志工關懷。

3、分析結果



4、結論：

- (1)本問卷統計人數共 159 人。前測平均分數為 0.79，後測為 0.74，顯示參與學員情緒因課程而獲得改善，但變動幅度不大。
- (2)「覺得比不上別人」此題目後測分數較前測高，顯示學員對自我要求較高，故生出比不上別人的想法，應提醒授課教師留意。
- (3)總分 ≤ 5 分者約佔 70%，雖未達預期效益，但差距不遠。
- (4)總分 ≥ 10 分、第 6 題評分 2 分以上者共 4 人，轉介至本會諮詢志工關懷。

(二)課程滿意度調查

1、說明：

滿意度調查分為「需求滿意程度」、「對講師的感受」、「安排與執行」等三個題組，總題數共 13 題。每題依滿意程度分為 1 到 5 分，非常滿意為 5 分。

2、預期效益：

需求滿意度分數平均為 4.5 分

3、分析結果：

滿意度調查	平均
需求滿意程度(小計)	4.57
1.我樂於與他人分享	4.60
2.我參加活動的主題是我所需要的	4.60
3.參加的活動讓我認識他人而對我有幫助	4.52
4.我的問題能獲得回答	4.49
5.我的心情獲得舒緩	4.62
對講師的感受(小計)	4.79
1.講師的表達能力	4.78
2.講師對活動氛圍的塑造	4.81
3.講師與學員間的互動	4.79
4.講師能引發我對活動的興趣	4.79
5.講師能對我的表現給予回饋與鼓勵	4.77
安排與執行(小計)	4.58
1.日期與活動時數的安排	4.51
2.活動環境	4.59
3.活動設備	4.62
總平均	4.66

4、結論：

- (1)本問卷統計人數共 159 人。滿意度總平均為 4.66 分，介於非常滿意與滿意之間。各題組平均滿意度均超過 4.5 分。
- (2)滿意度預期效益為 4.5 分，經統計達成目標，顯示參與者對本課程支持。

(三) 症狀程度嚴重量表

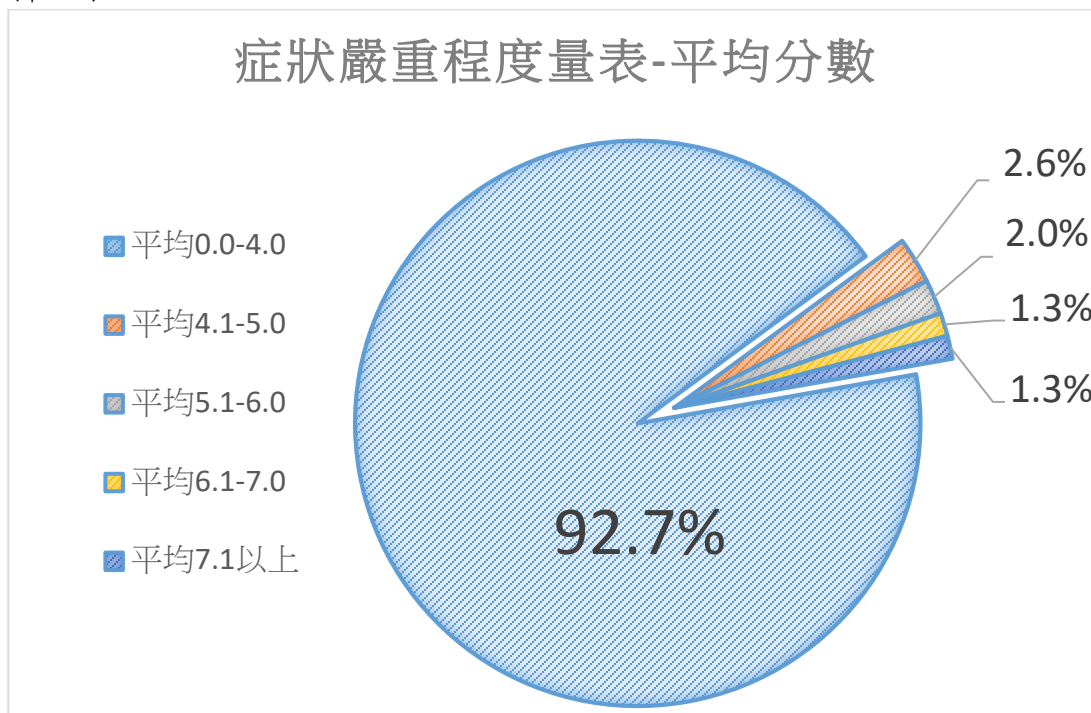
1、說明：

本量表於每期課程結束後測量，測量標的為參加學員生理狀態，題目包含噁心、嘔吐、沒有食慾、失眠、疼痛、疲倦、口乾等 26 題。每題依輕微到嚴重程度分為 0 到 10 分，0 分為完全沒有此問題，10 分為此問題極度嚴重，學員按照過去一週內生理狀態填答。

2、預期效益：

嚴重程度 ≤ 4 分為輕度占 80%

3、分析結果：



4、結論：

(1) 本問卷統計人數共 151 人，總平均為 1.5 分。平均分數 0-4 分佔 92.7%，4-5 分佔 2.6%、5-6 分佔 2%、6-7 分與超過 7 分各佔 1.3%。

(2) 嚴重程度 ≤ 4 分為輕度占佔 92.7%，超出預期效益。

(3) 問券顯示學員若有生理症狀，大多為單一或少數症狀，故平均分數僅 1.5 分，平均分數超過 4 分之學員共 11 人，亦轉介至本會諮詢志工關懷。

七、課程花絮照片



手語律動舞蹈工作坊-北區



手語律動舞蹈工作坊-彰化



手語律動舞蹈工作坊-高雄



禪繞畫工作坊-台北



禪繞畫工作坊-高雄



修復瑜珈工作坊-台北



修復瑜珈工作坊-台中



手工藝班-台北



拼布班-台北



拼布班-嘉義



芳香療法工作坊-台北



芳香療法工作坊-台中



創意氣球工作坊-台北



肚皮舞工作坊-台北

八、實際支出表

項 目	課 程	支 出 日 期	金 額	說 明
材料費	北區-造型氣球	4/23	2,000	購賣氣球、打氣筒
	北區-禪繞畫	5/30	240	購買細簽字筆共 24 支
	中區-芳香療法	6/4	2,000	購買精油、課程器具
	北區-拼布班	6/12	4,753	購買各式布、布襯、鋪棉
	北區-手工藝班	6/17	2,102	購買中國繩、布、鈕扣、裝飾物
	中區-拼布班	7/29	1,415	購買各式布、布襯、鋪棉
場地費	北區-肚皮舞 北區-手語舞蹈	6/10	11,250	港墘區民活動中心 場地租金含冷氣費(7-12月)
	北區-肚皮舞 北區-手語舞蹈	10/3	488	補繳場地冷氣費
郵電費	全課程	1月-9月	1,680	郵寄課程物件 共 14 期，來回共 28 趟
	全課程	3/15	598	郵寄總課程 DM 至 46 個會員團體
印刷費	全課程	3/14	2,300	印刷總課程 DM
鐘點費	中區-修護瑜珈 北區-芳香療法 中區-芳香療法 北區-造型氣球 北區-肚皮舞	課程結束	152,000	外聘講師 2,000 元 x 76 時
	除上欄其餘課程	課程結束	195,000	內聘講師 1000 元 x 195 時
交通費	中區-拼布班	8/14	5,250	高鐵費用，講師由台北至嘉義授課
	北區-禪繞畫	9/19	11,520	高鐵費用，講師由高雄至台北授課
	北區-手語舞蹈 中區-手語舞蹈	10/17	23,190	高鐵費用，講師由高雄至台北授課 高鐵費用，講師由高雄至彰化授課 主婦聯盟生活消費合作社 補助公益金 2 萬元整
總計			415,786	