



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](mailto: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"><li>◆ 讓病友可以安心治療，成為一個有智慧的病人。</li><li>◆ 解除罹癌家庭的危機，重塑罹癌家庭核心價值。</li></ul>	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	◆ 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。

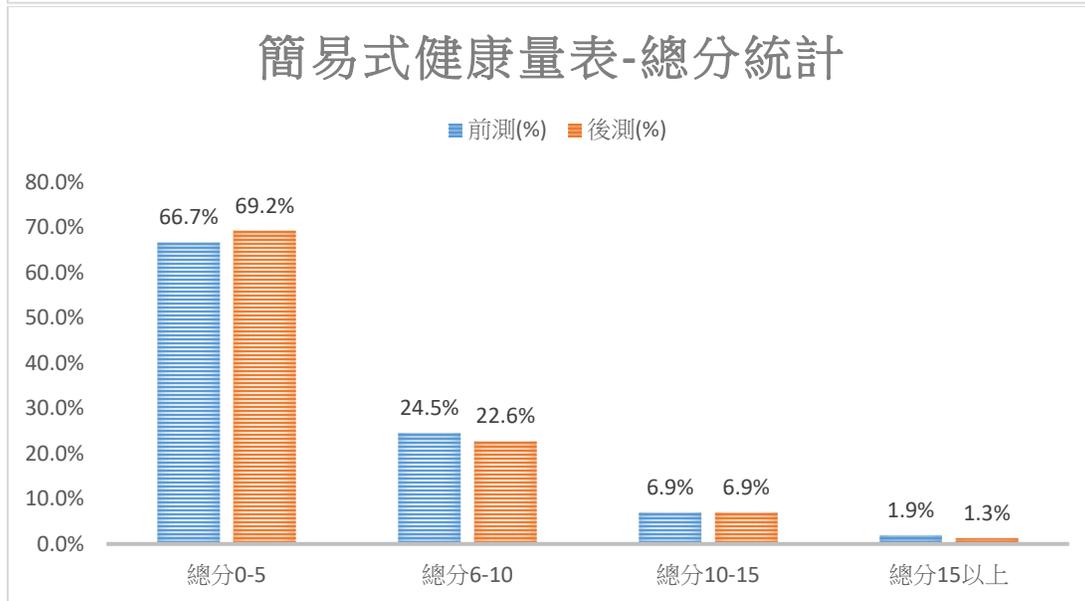
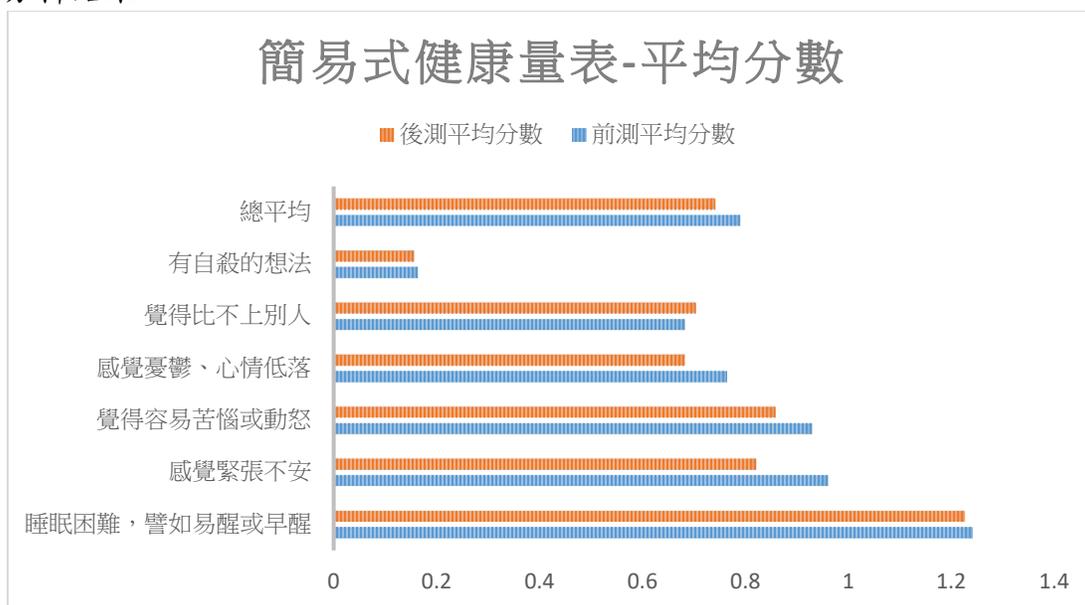
#### 2、預期效益：

(1)前後測量差異平均分為 1 分

(2)總分 $\leq 5$ 分者占參與學員之 80%

(3)總分 $\geq 10$ 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 $\leq 5$ 分者約佔 70%，雖未達預期效益，但差距不遠。
- (4)總分 $\geq 10$ 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
<b>需求滿意程度(小計)</b>	<b>4.57</b>
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
<b>對講師的感受(小計)</b>	<b>4.79</b>
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
<b>安排與執行(小計)</b>	<b>4.58</b>
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
<b>總平均</b>	<b>4.66</b>

#### 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

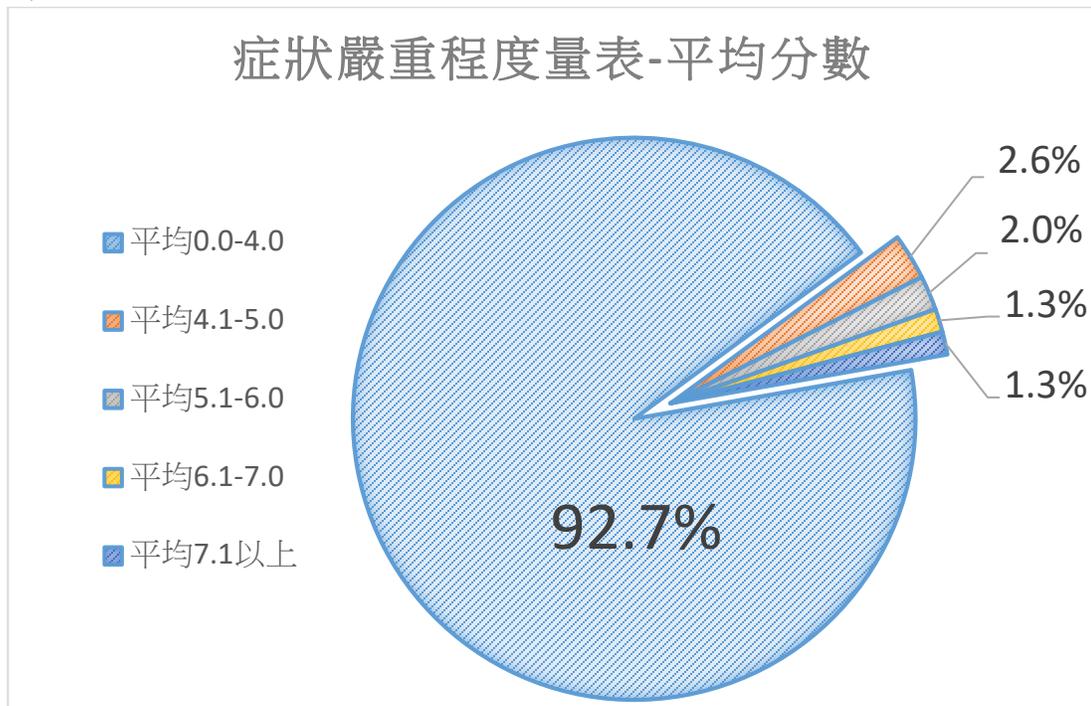
#### 1、說明：

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  $\leq 4$  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  $\leq 4$  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 <b>主婦聯盟生活消費合作社 補助公益金 2 萬元整</b>
總計			<b>415,786</b>	