

104年度「助她幸福」勸募活動

【執行服務成果報告】



【緣起】

依據國健署最新年度癌症登記及死因統計資料統計，台灣女性乳癌發生人數突破萬人大關，十年間發生率上升56.9%，為女性癌症發生率第一位，死亡率第四位，顯示乳癌對我國婦女健康影響甚鉅。

因此希望透過各樣募款活動，募集「助她幸福」專案經費，邀請社會大眾與我們一起齊心協力，讓女性朋友們關懷自己的乳防健康，也讓乳癌病友們在抗癌路上，因為有您們的支持，能揮別陰霾，展開新的美好人生。

【壹.目的】

喚醒女性朋友對乳房健康的警覺意識

跨出醫院門檻，以行動提升大家對乳癌正確防患意識。以「早期發現 早期治療」為概念，多元的宣導模式，化被動為主動，邀請更多女性朋友們關愛自己的健康，定期做乳癌篩檢。

關懷女性。疼惜女性。追求圓滿

對於罹癌的女性朋友們，診斷與治療所帶來的害怕，源自於對乳癌的「不了解」，本會秉持著關懷女性、疼惜女性為宗旨提供乳癌姊妹們專業知識建議，並針對不同階段提供輔導與陪伴計畫，陪伴姊妹們一起走過乳癌的陰霾，回歸正常生活。

【貳.勸募活動及募得款使用期間】

勸募活動期間：自民國104年3月1日至105年2月28日止

募得款財物使用期間：自民國 104年3月1日至105年2月28日止

【參.勸募許可文號】

衛部救字第1041360412號勸募專案

【肆.募款成果】

收入：

104/3/1~105/2/28 (募款活動期間) 收入 \$142,798元 + 利息 \$42元
合計 \$142,840元

收入	
104/03/01~105/02/28 (募款活動期間)	\$142,798元
104/04/21~105/03/21利息收入	\$42元
合計	\$142,840元

支出：

募款相關支出金額 \$142,840元

支出	
項目	金額
(一)乳癌防治活動計劃	
系列演講	\$28,000元
(二)乳癌病友服務計劃	
乳癌病友身心靈社團輔導-合唱團	\$43,061元
印刷品-「看見真愛」季刊	\$56,461元
(三)勸募計畫宣導	
拍攝勸募微電影	\$13,000元
(四)募款手續費	\$2,318元
合計	\$142,840元

淨收入\$142,840元 - 支出\$142,840元 = 餘額 0元

淨收入	
募款收入	\$142,798元
利息收入	\$42元
支出	\$142,840元
合計	0元

【伍.募款活動內容】

透過舉辦宣傳活動、發布新聞稿、募款文宣、募款網站、義賣、邀集企業社團贊助、社會大眾小額捐款（如愛心碼、便利商店通路、公益網站）等方式。

【陸.募得款財物使用情形】

一、乳癌防治活動計劃-系列演講

(一)計劃目標：為服務廣大民眾辦理婦女健康系列講座，安排專業講師、飲食達人、心理導師等，提供健康醫學相關知識及預防之飲食衛教，藉以提升國人對”乳癌”的知識與疾病認知度。

(二)服務內容：辦理6場講座，邀請不同領域之專家、學者等主講，其中包括乳癌、飲食、運動、心理、癌症...等，且於現場提供Q&A互動，並針對每場講座做各別的問卷分析調查，以瞭解聽講者需求及滿意度，做為日後更多服務之參考。此次講座每場參與人數皆達50~100人，總計500人次。

(三)成果說明：

2015.8.17 乳癌病友如何顧好筋骨 張金堅教授主講



2015.8.24 健康減重 潘佳文醫師主講



【陸.募得款財物使用情形】

一、乳癌防治活動計劃-系列演講

(三)成果說明：

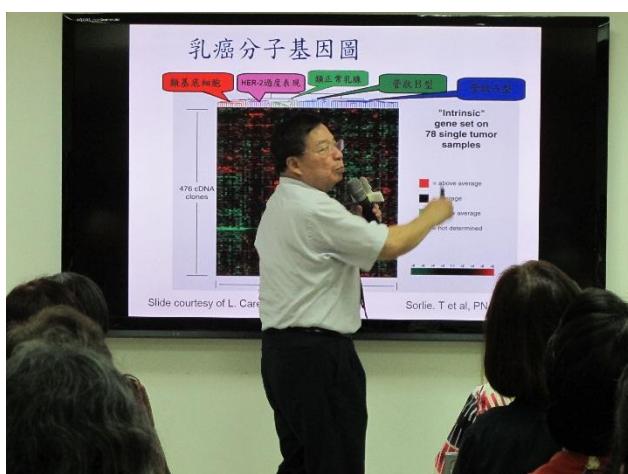
2015.10.27 提升免疫力 找回真快樂 韓柏檉教授主講



2015.11.5 更美好的明天 譚敦慈老師主講



2015.11.9 與癌共舞 如何預防與克服乳癌之復發 張金堅教授主講



【陸.募得款財物使用情形】

一、乳癌防治活動計劃-系列演講

(三)成果說明：

2015.11.17 關愛自己 建造您的心生活 吳曉萍心理師主講



問卷分析成果 (分析報告如附件)



【陸.募得款財物使用情形】

二、乳癌病友服務計劃-身心靈社團輔導

(一)計劃目標：本為以公益服務「關懷照護女性」為概念，特別成立「真愛合唱團」，負責督導、規劃、執行一系列身心靈輔導課程，讓團員在戴老師的指導下歡樂的練唱，並隨著歌聲一同走進自己的心靈世界，發掘自己的無限可能，並從一次次的展演中建立自信心與成就感；也透過老師與團圓間的彼此交流、鼓勵及經驗分享，讓姊妹們一同走出陰霾，找回快樂人生。

(二)服務內容：

- 合唱團練唱-對團員們提供專業歌聲練唱技巧，增強團員心肺功能，並實地演練，對每個團圓各別指導，此次共招生30名團圓。
課程時間:每週五下午2:00~4:00，共四期(每期以月為單位)。
- 演出邀約-「真愛合唱團」也受社會各界的邀約演出，讓每一位團員有機會成果展示出來，共3次演出。

(三)成果說明：

團圓學習紀錄



【陸.募得款財物使用情形】

二、乳癌病友服務計劃-身心靈社團輔導

(三)成果說明：

團圓學習紀錄



【陸.募得款財物使用情形】

二、乳癌病友服務計劃-身心靈社團輔導

(三)成果說明：

2015.3.12 紀念國父逝世90週年 國父紀念館 演出



【陸.募得款財物使用情形】

二、乳癌病友服務計劃-身心靈社團輔導

(三)成果說明：

2015.5.25 傳奇中矜持音樂會演出



【陸.募得款財物使用情形】

二、乳癌病友服務計劃-身心靈社團輔導

(三)成果說明：

2015.11.12 紀念國父150歲誕辰 國父紀念館 演出



【陸.募得款財物使用情形】

三、乳癌病友服務計劃-印刷品看見真愛季刊

(一)計劃目標：本會為提供乳癌病友們最確切的醫療知識及飲食照護食譜...等等相關訊息，特別規劃「真愛季刊」，以提供新知，並藉此提升社會大眾對於乳癌的防治觀念及篩檢率。

(二)服務內容：每三個月為一期(一年發行四次季刊)，一次發行量約7,000~8,000份。並藉由郵寄予本會會員、各大醫院平台欄位推廣，或乳癌防治宣導等異業合作活動現場發送，達到宣傳效果。

(三)成果說明：



【陸.募得款財物使用情形】

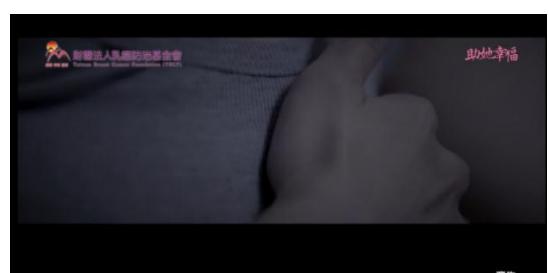
四、勸募計劃宣導-微電影拍攝

(一)計畫目標：透過影像與聲音的結合，將乳癌姊妹的心聲拍攝成微電影，並邀請知名藝人”于美人”一同推廣，藉以提升乳癌的篩檢率，同時達到勸募計畫宣導。

(二)影片內容：

1. 影片秒數：2分35秒

2. 影片內容



【伍.募款活動內容】

四、勸募計劃宣導-微電影拍攝

(三)宣傳露出



露出平台:TACT台灣藝術台-健康看我【攜手抗癌!乳癌防治與自我調養】

露出秒數:2分35秒

露出次數:1次

露出平台:網路媒體-Youtube影片前廣告

露出秒數: 30秒

露出次數:預估約2萬次預告片觀看

【伍.募款活動內容】

四、勸募計劃宣導-微電影拍攝

(三)宣傳露出



因為有你 助她幸福

台灣平均每天約有28名婦女，被診斷出得到乳癌，是女性癌症的第一名！

乳癌發生率逐年提高，這些人可能是我，也可能是你...

如果經過適當治療，乳癌的5年存活率極高，第零期為97.5%、第一期為95.3%。

予男人與乳癌防治基金會溫情呼籲：

關心自己也關心您身邊的女性，

數十萬名乳癌姐妹需要您的慷慨支持，

一起♥助她幸福 ♥

立即前往支持：<http://love.breastcf.org.tw>

陳妍、Chihui Lee、李宜樺以及其他 56 人都說讚。

3個分享

立即捐款

贊助推廣

財團法人乳癌防治基金會

TEL: (02)2389-4116
FAX: (02)2341-2506
Email: breastcf@ms10.hinet.net
地址：台北市中正區杭州南路一段六
號7樓一樓

服務支援

李首楓秘
書處及公
關部

加入粉絲團

© 2015 Copyright - 乳癌防治基金會

露出平台:【助她幸福】專案頁面、乳癌防治基金會官網與粉絲團
露出秒數:2分35秒

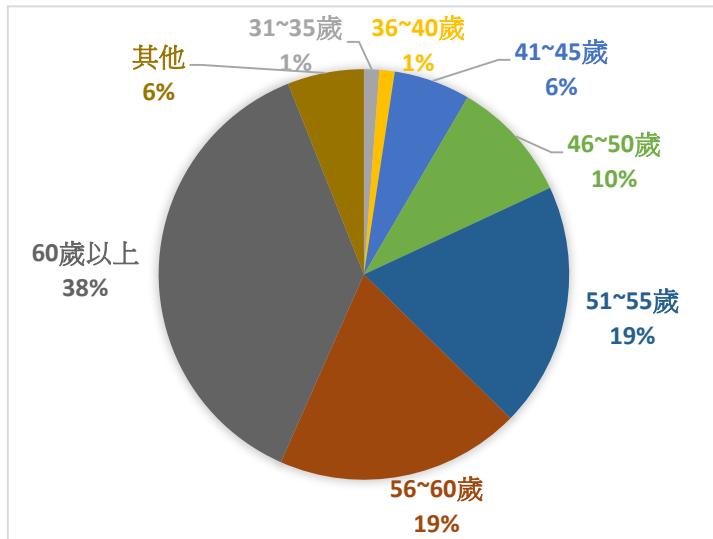


露出平台:內部講座、外部講座宣傳
露出秒數: 2分 35秒
露出次數:預估約觸及1千人以上

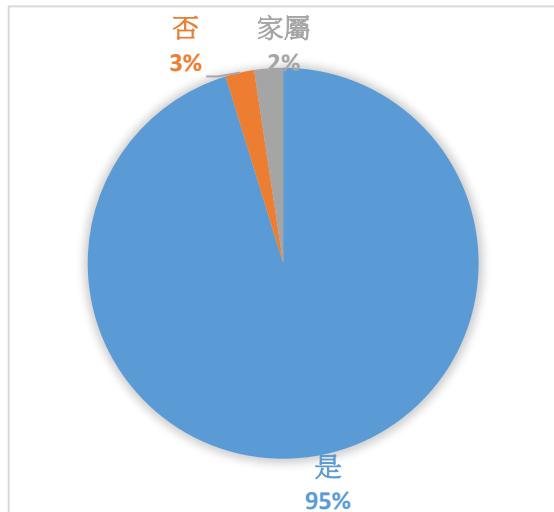
2015.08.17 「乳癌病友如何顧好筋骨」講座問卷調查分析

第一部份、基本資料

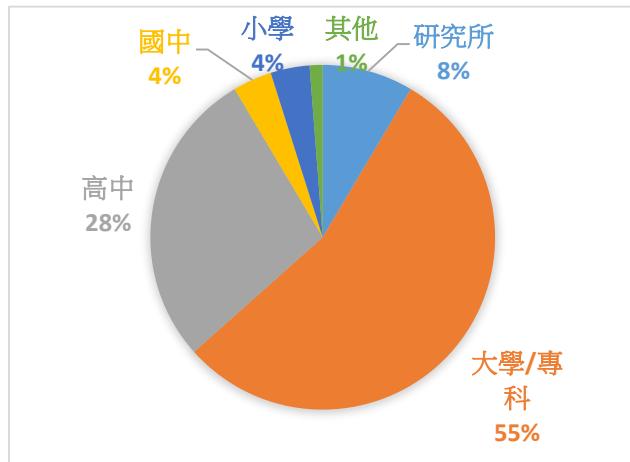
1.年齡？



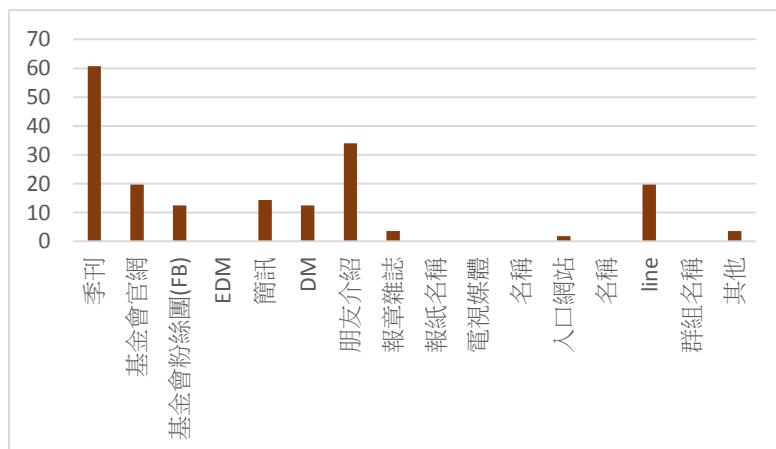
2.是否為病友？



3.教育程度？



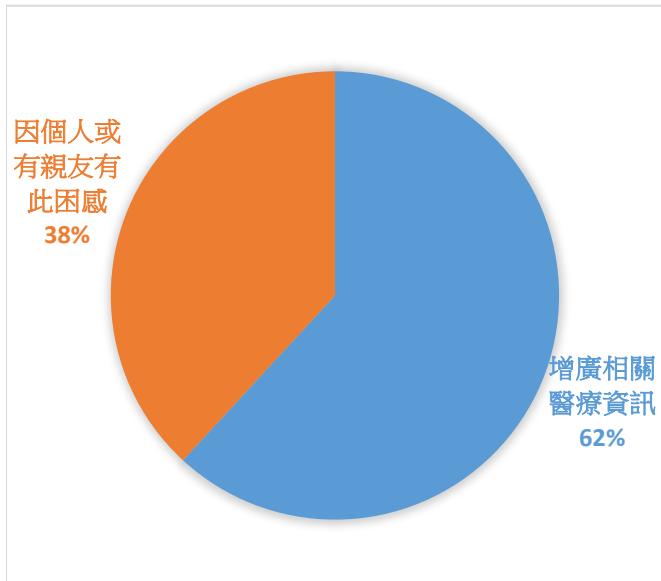
4.從何得知講座資訊？



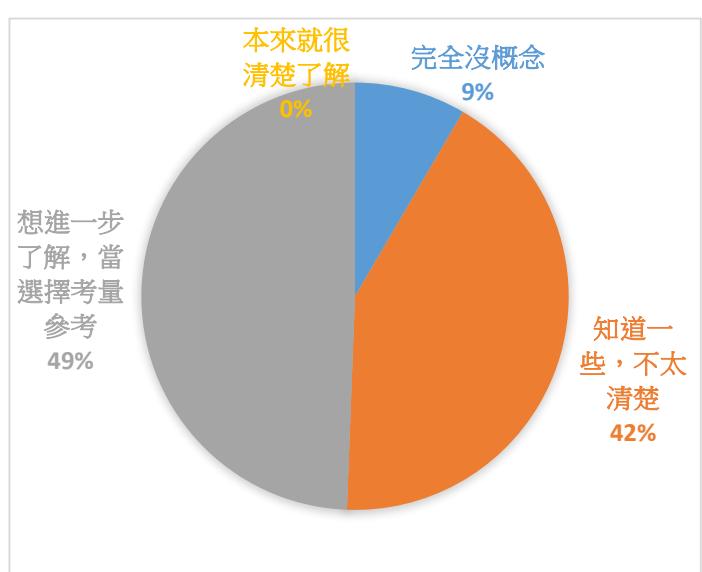
註: LINE 群組(夢幻組合、康泰基金會、真愛合唱團、愛山家族、國館讚美操、和信...)

第二部份、講座內容

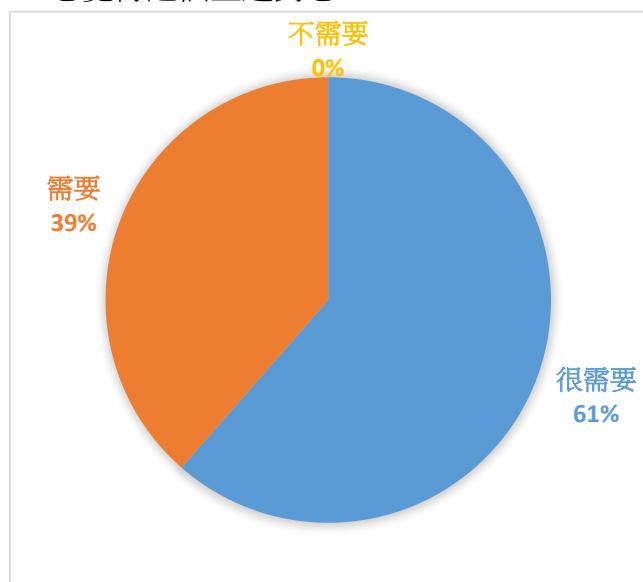
1. 參加此講題目的



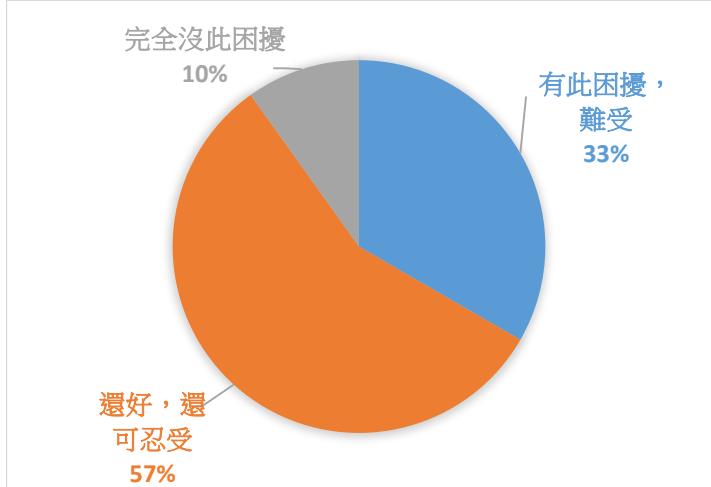
2. 個人對此主題了解程度



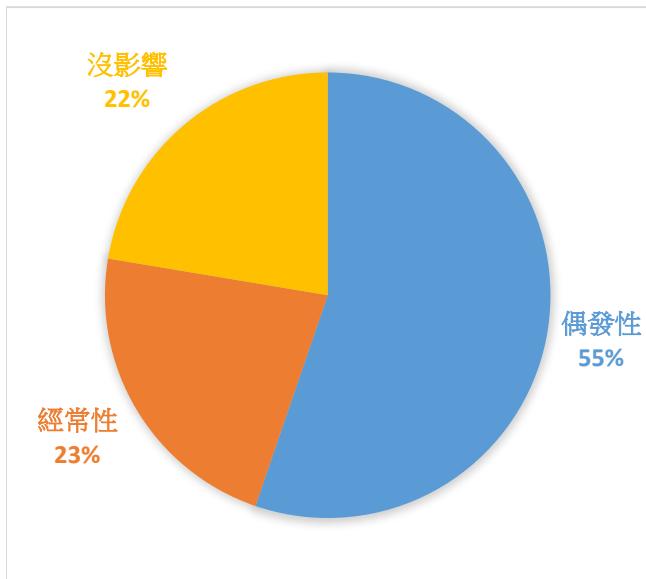
3. 您覺得這個主題對您



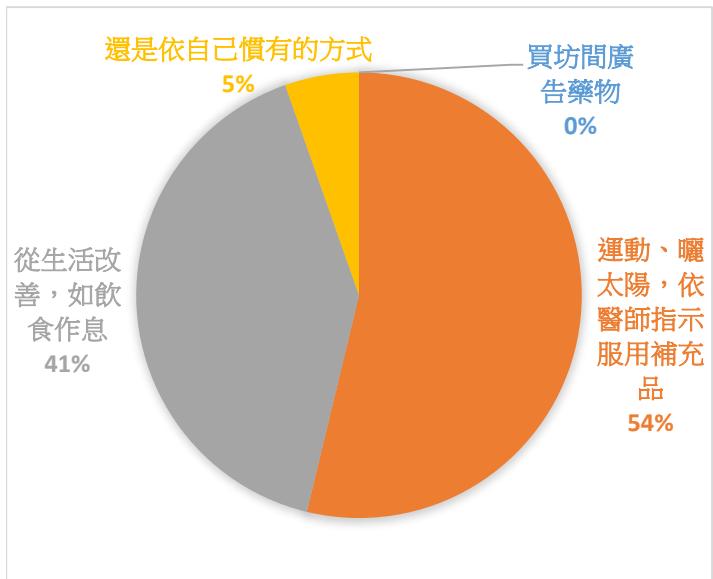
4. 乳癌病友因治療常面臨一些骨鬆、筋骨痠痛問題，您個人如何？



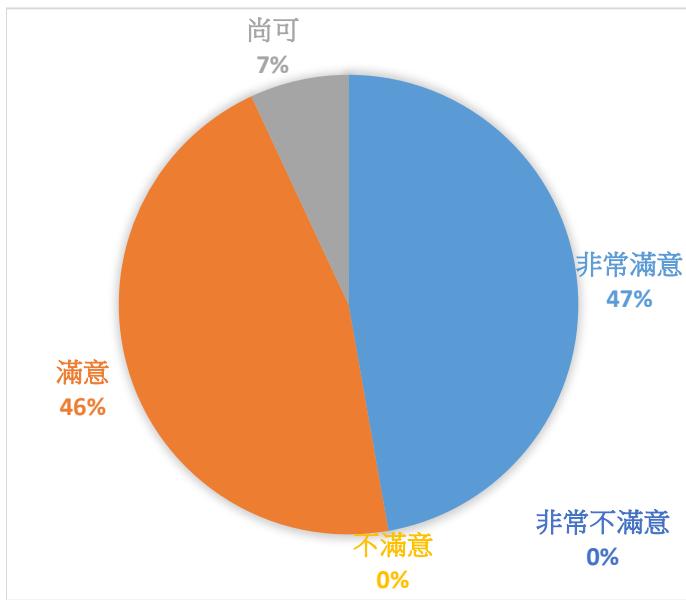
5.「筋骨痠痛」對您的困擾？



6.為舒緩筋骨痠痛您會採取什麼方式？



7.今日活動整體安排滿意度



註：印象深刻：
大爆滿、
板凳坐了不舒服

8. 建議或心得分享

- A. 感恩基金會盡心盡力為癌友設想周到，提供各種對癌友病情和恢復很有幫助的課程與活動
- B. 教導示範柔軟操或適合的運動，邀請有專業證照的指導老師
- C. 張P演講非常生動有趣，淺顯易懂，內容豐富，惜時間不太夠，後面的課程講得比較趕，也許可再增加一次講座
- D. 教授講解由淺入深，容易了解
- E. 多多有講座 運動 活動
- F. 受益良多，在短時間承蒙教授辛苦準備教材，所以能夠很快有一個完整概念
- G. 揪甘心張醫為大家這麼用心演講
- H. 對病友有幫助

分析：

報名人數 108 位，實到 76 位，報到率 70%，現場報名人數為 16 位，共 92 位，問卷回收數為 84 份，回收率 87.5%。

38%參與者年齡為 60 歲以上，講座資訊來源以季刊得知占最多數(61%)，其次為朋友介紹(34%)與基金會及官網(20%)。

95%為乳癌病友；

62%對此主題想增廣相關醫療資訊；

61%認為此主題對他們很重要；

57%表示筋骨痠痛問題還可以忍受；

55%有偶發性痠痛困擾；

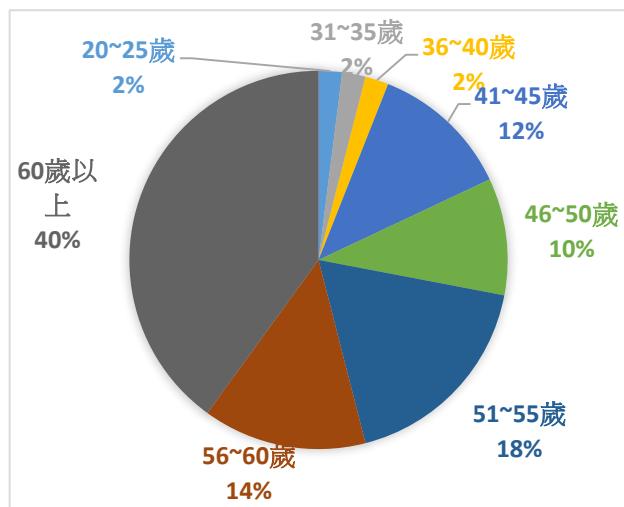
54%藉由運動、曬太陽，依醫師指示服用補充品改善痠痛困擾；41%從生活(如飲食、作息)改善；

47%非常滿意今日活動安排，46%感到滿意；

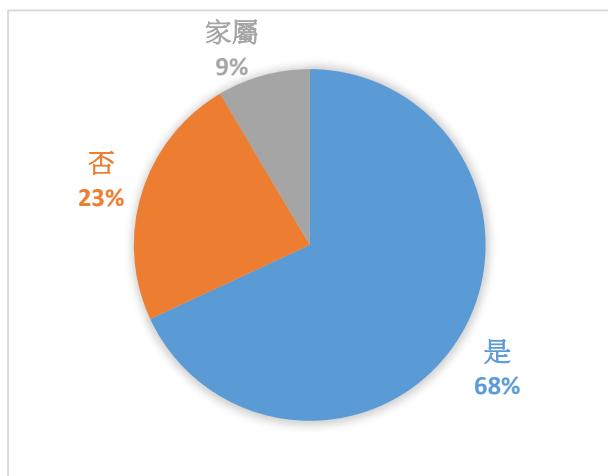
2015.08.24 「健康減重 ING」講座問卷調查分析

第一部份、基本資料

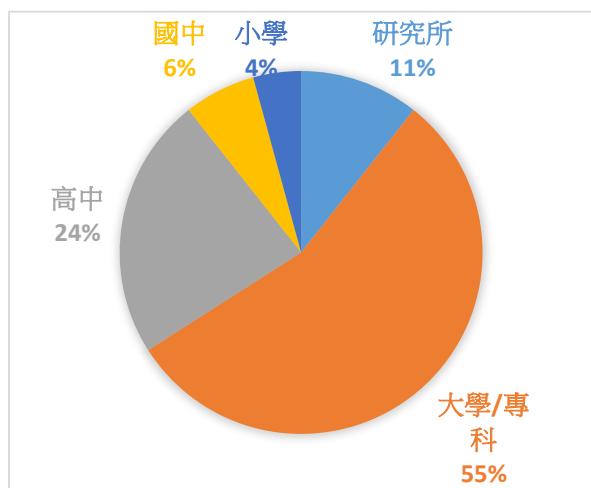
1.年齡？



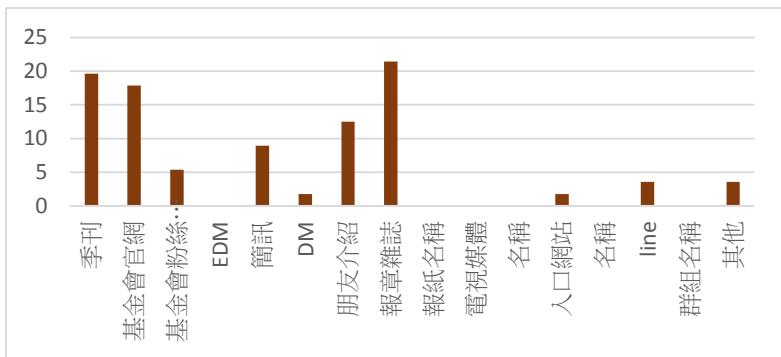
2.是否為病友？



3.教育程度？



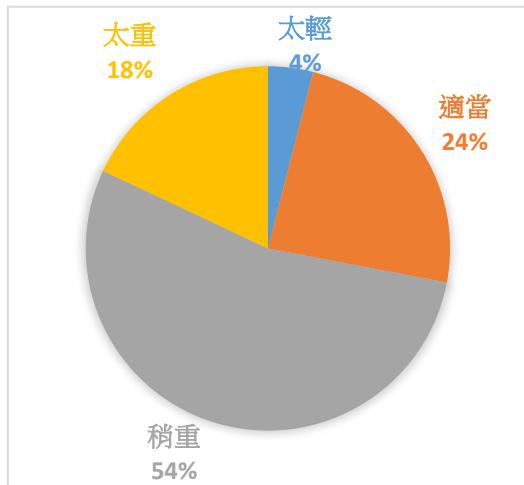
4. 從何得知講座資訊？



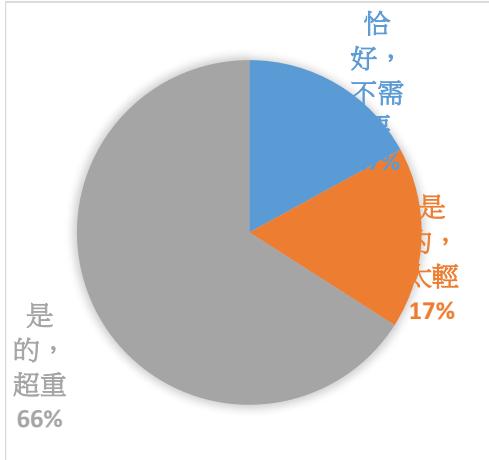
註：自由時報、真愛合唱團、醫院....

第二部份、講座內容

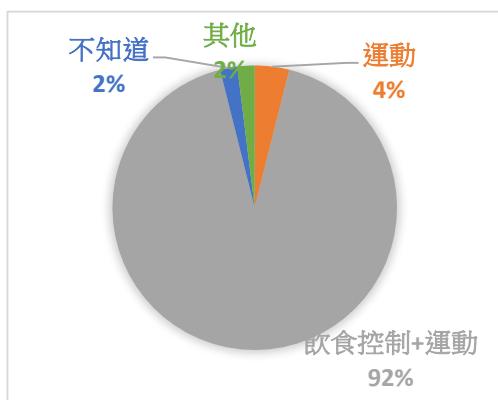
1. 對自己體重的評值如何？



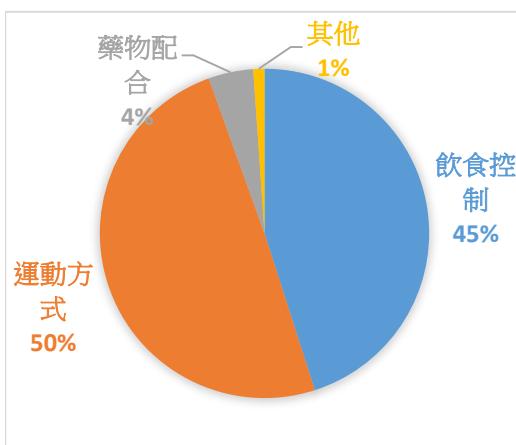
2. 您是否想改善目前的體重？



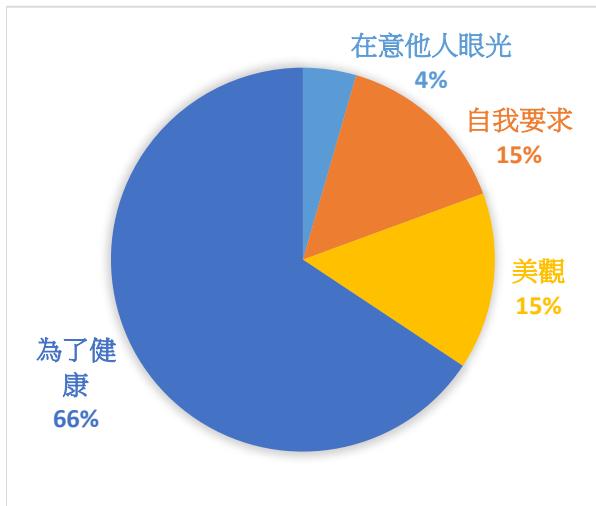
3. 您覺得維持理想體重的最好方式為：



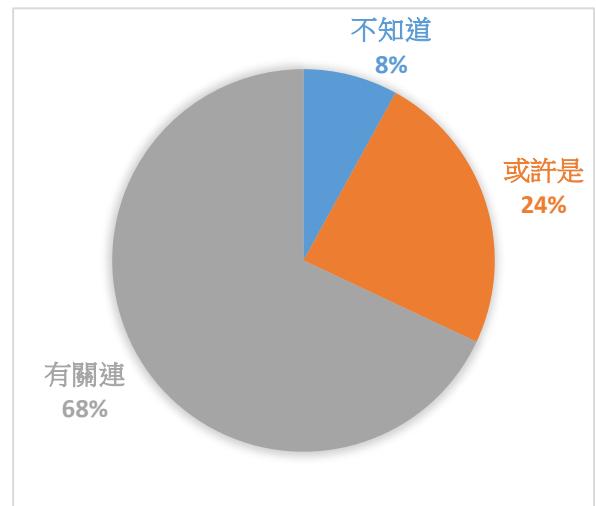
4. 您希望採取的方式是(可複選)：



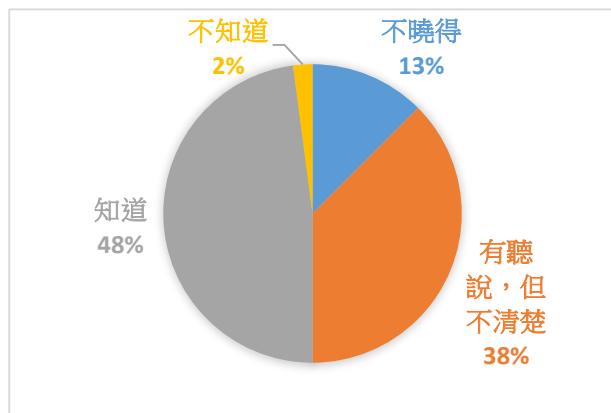
5. 您想體重控制的原因是？(可複選)



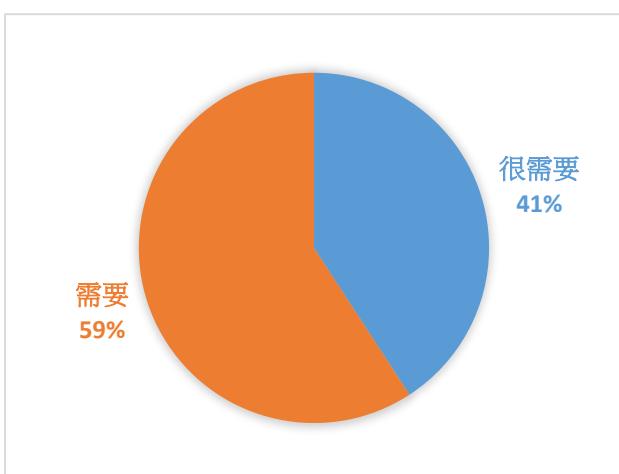
6. 您認為肥胖和乳癌息息相關嗎？



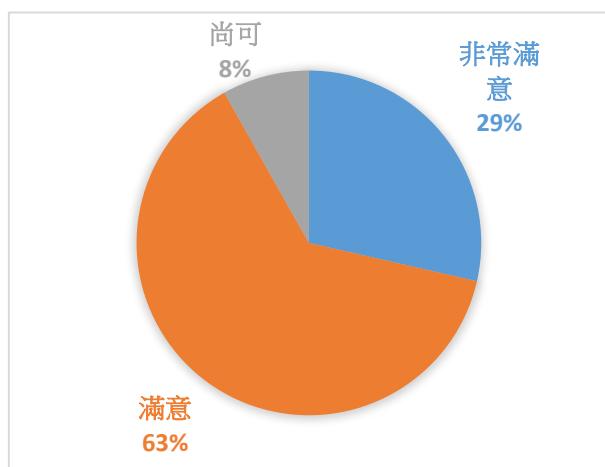
7. 您認為肥胖和乳癌的預後與復發有關係嗎？



8. 您覺得今天的主題對您個人如何？



9. 活動整體安排滿意



10. 建議或心得分享

- A. 建議政府在各醫院免費門診檢查，了解每個人糖尿病、脂肪肝、高血壓、肥胖、膽固醇、三酸肝油脂等等是如何發生或形成的之後，對症下藥。
- B. 椎間盤突出(軟骨突出)壓迫神經，走路，睡覺，翻身，站立都疼痛，怎能運動呢
- C. 建議少量，輕微，民國 65 年軍教學生操練之 1. 扶地挺身 2. 交互蹲跳 3. 仰臥起坐 4. 量身體疼痛感或體力散步
- D. 了解熱量算法很重要
- E. 天天紀錄體重，可以堅持減重的毅力 2. 了解自己的飲食習慣偏差，原來胖是「吃」下去的
- F. 很好

分析：

報名人數 101 位，實到 53 位，報到率 52.4%，現場報名人數為 23 位，共 76 位，問卷回收數為 51 份，回收率 67.1%。

40%參與者年齡為 60 歲以上；

講座資訊來源以報刊雜誌得知占最多數(21.4%)；

教育程度為大學／專科最多(55%)；

68%參加者為乳癌病友；

54%對自己體重的評值為稍重；

66%覺得自己超重，想改善目前的體重；

92%覺得維持理想體重的最好方式為飲食控制+運動；

50%希望採取運動、45%飲食控制方式來改善體重；

66%想體重控制的原因是為了健康；15%為美觀及自我要求

68%認為肥胖和乳癌有相關；

48%知道肥胖和乳癌的預後與復發有關連、38%有聽說但不太清楚；

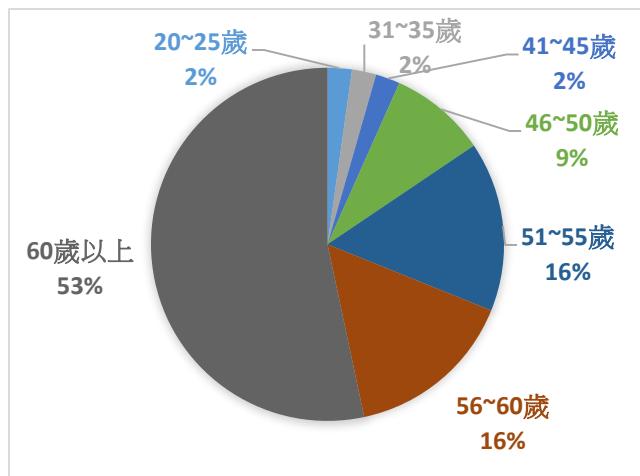
59%覺得今天主題對個人為需要，41%很需要；

63%對今日活動安排感到滿意，29%感到滿意；

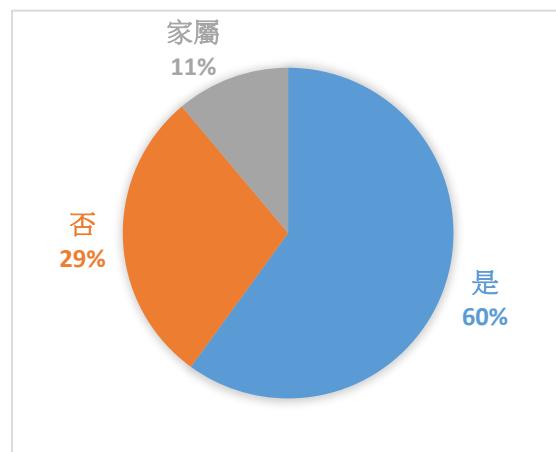
2015.10.27 「提升免疫力，找回真快樂」講座問卷調查分析

第一部份、基本資料

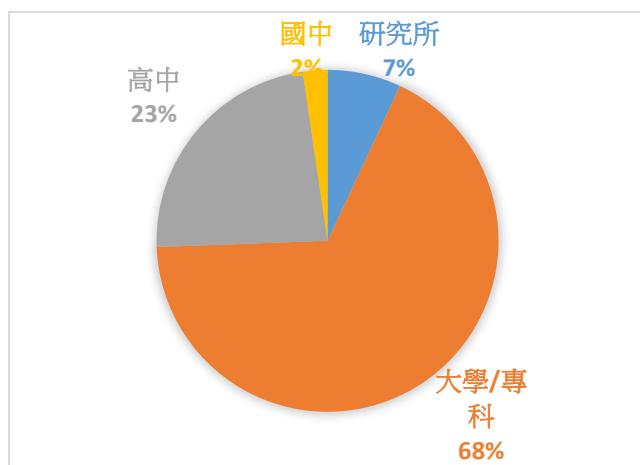
1.年齡？



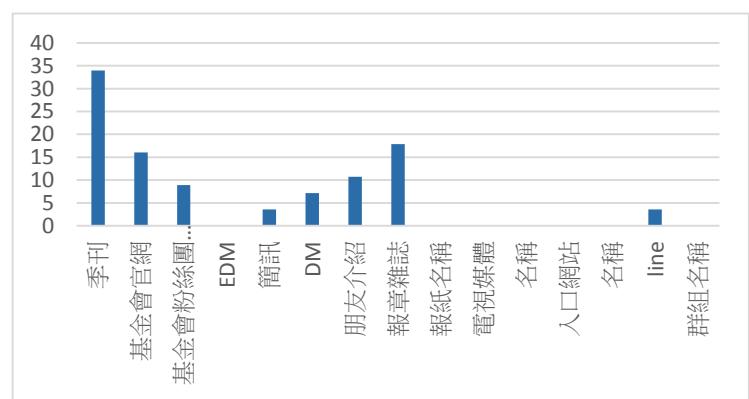
2.是否為病友？



3.教育程度？



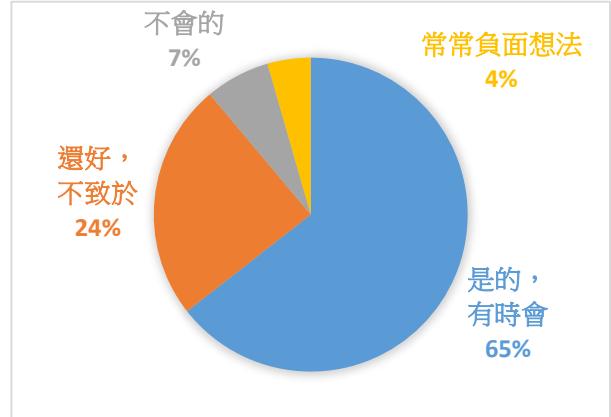
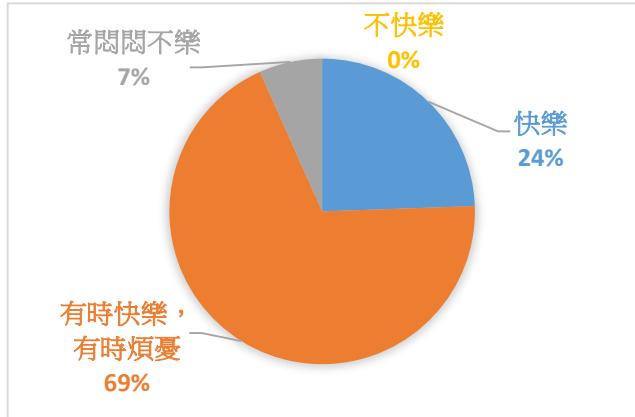
4.從何得知講座資訊？



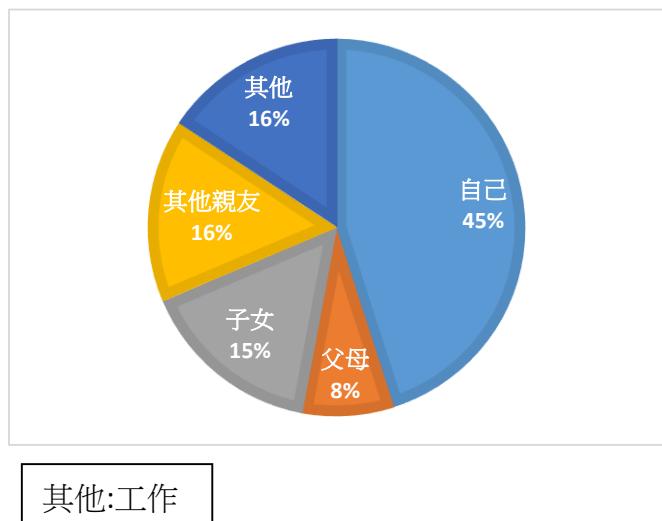
註:聯合報、康泰姐妹....

第二部份、講座內容

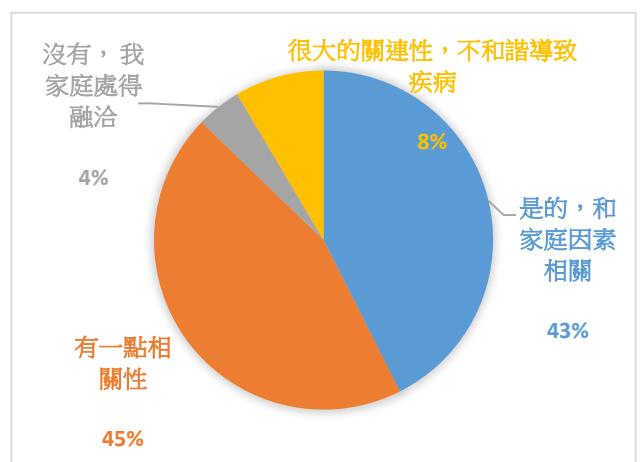
1. 有人說「喜樂之心乃是良藥」，您覺得快樂嗎？ 2. 如果您有負面情緒，最怕它帶來疾病，您覺得自己？



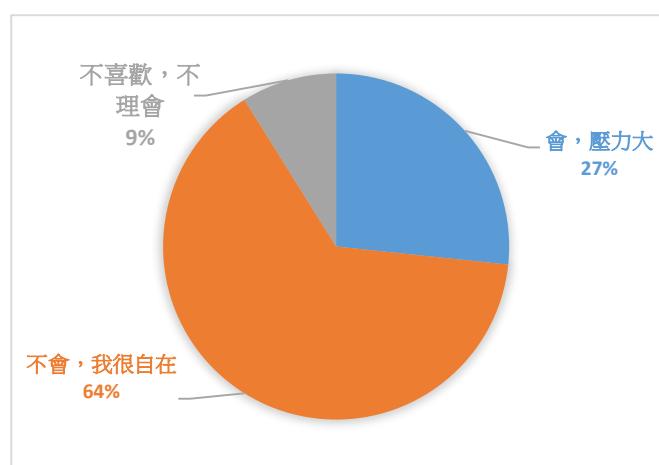
3. 這些不快樂因素可能是和自己或他人過意不去？



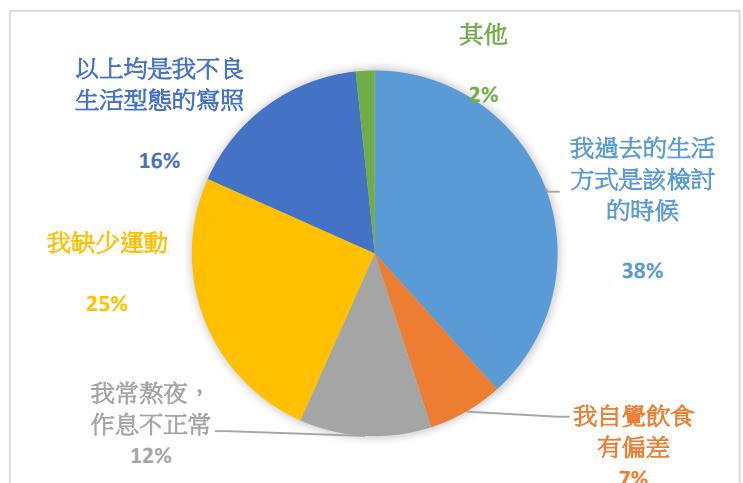
4. 您覺得家庭和諧是否會影響身體健康？



5. 親朋好友對您過度關愛，會徒增壓力嗎？

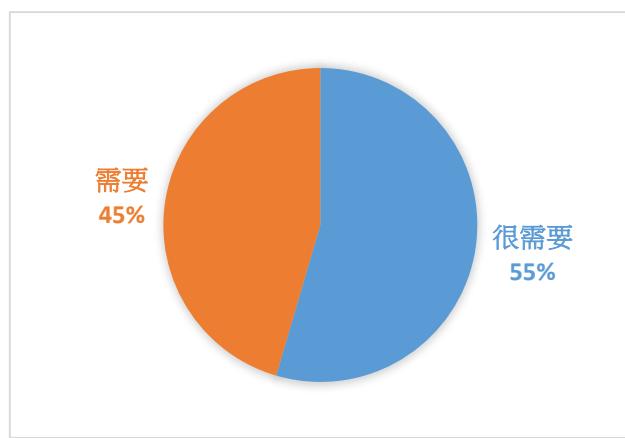
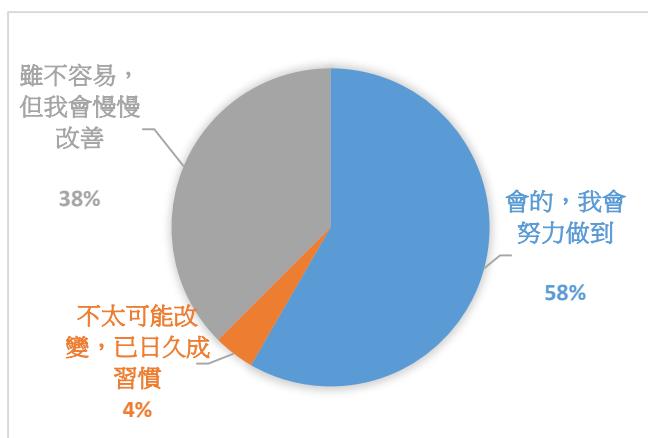


6. 您對自己的健康生活型態評價如何？

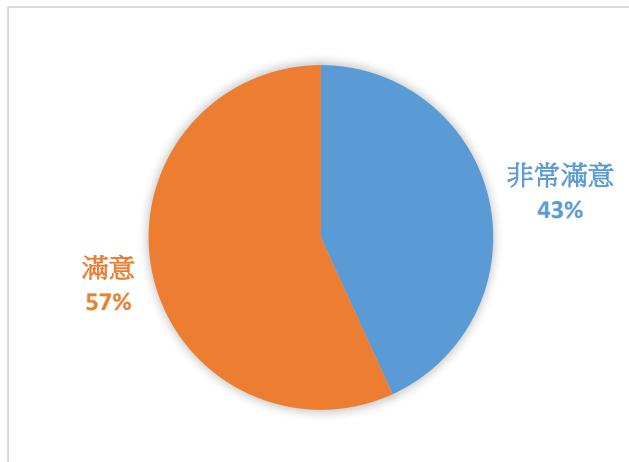


7. 您覺得您的心念可以轉化成力量嗎？

8. 您覺得今天的主題對您個人如何？



9. 活動整體安排滿意？



10.建議或心得分享

- A. 收穫很多
- B. 提到許多關鍵心理問題，需要去實踐、調整、改變
- C. 非常感謝基金會
- D. 不對自己不好的對抗，例：別跟錢過不去
- E. 我是乳癌患者，聽了教授演講知道平和的心、運動、均衡飲食、充足睡眠的重要
- F. 生動活潑、生活化、對心身靈、健康助益很大
- G. 蔬果多吃，均衡營養
- H. 心情的調適、轉換、中庸
- I. 感謝基金會請韓教授來演講，卸下面具學會原諒和自己和好，改變自己，不要求別人

分析：

報名人數 101 位，實到 68 位，報到率 67.3%，現場報名人數為 11 位，共 79 位，問卷回收數為 45 份，回收率 57%。

53%參與者年齡為 60 歲以上；

講座資訊來源以「季刊」得知占最多數(33.9%)；

教育程度為大學／專科最多(60%)；

68%參加者為乳癌病友；

69%覺得自己有時快樂，有時煩憂；

65%是的，有時會有負面情緒；

45%不快樂因素可能是和「自己」過意不去；

45%覺得家庭和諧和影響身體健康「有一點相關性」、43%覺得和家庭因素相關；

64%對親朋好友的過度關愛，不覺有壓力，感覺很自在；

38%對自己的健康生活型態評價為：我過去的生活方式是該檢討的時候；

58%覺得會努力透過自己的心念轉化成力量；

55%覺得今天主題對個人為很需要，45%需要；

57%對今日活動安排感到滿意，43%感到滿意；

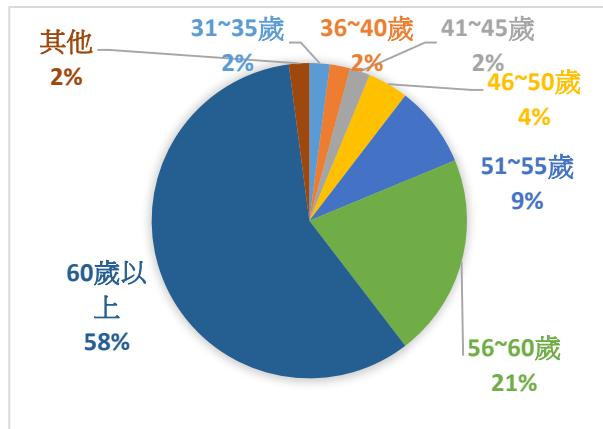
總結與建議：

1. 此次參與講座的聽眾多數為 60 歲以上長者，且多為乳癌姐妹，亦具有大學／專科以上高學歷。由於本次季刊提前寄送，故經由季刊資訊來報名者佔了大多數，建議未來可比照辦理。
2. 從此份問卷來看，這些高學歷且偏中高年齡層的聽眾，有時容易受到負面情緒的困擾，且容易和自己的情緒過不去，對於親朋好友的過度關愛，並沒有特別感到壓力。
3. 此外，從問卷中亦可窺探出他們自覺家庭和諧對於身體健康之間是有影響的。
4. 值得佳許的是，聽眾們自省過往的生活評價，多數認為應該檢討改進，亦有人自覺缺乏運動、飲食偏差…等，亦下定決心想努力改進過往不好的生活型態，積極地將正向心念轉化為力量，期能改善過往的負面情緒，進而讓自己心境更加開朗，遠離疾病威脅。
5. 此次聽眾對於該場講座的評價及滿意度甚高，本會亦期盼透過講座，讓聽眾明瞭情緒對於自己身心健康的影响其實是很大的，不容忽視。
6. 在韓柏檉教授輕鬆、幽默的言談之間，帶領聽眾全場滿是歡笑聲，不乏為一種情緒抒發的管道。由於聽眾評價極高，建議可列為日後再次邀請之講師之一。

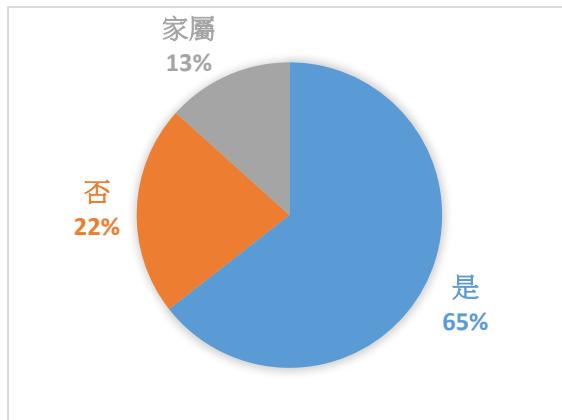
2015.11.05 「更美好的明天」講座問卷調查分析

第一部份、基本資料

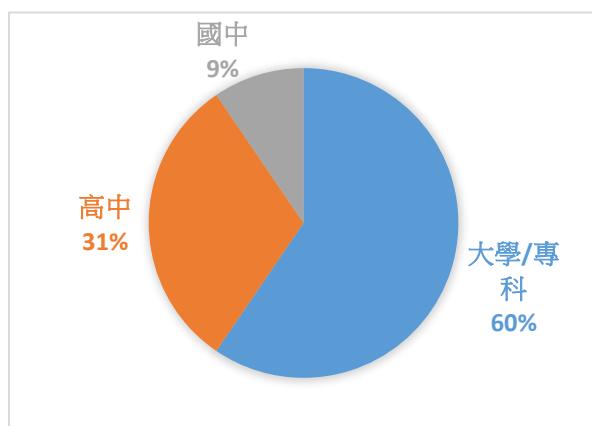
1.年齡？



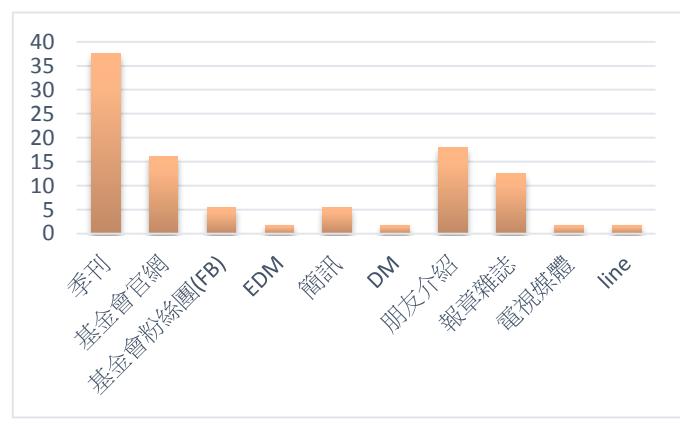
2.是否為病友？



3.教育程度？



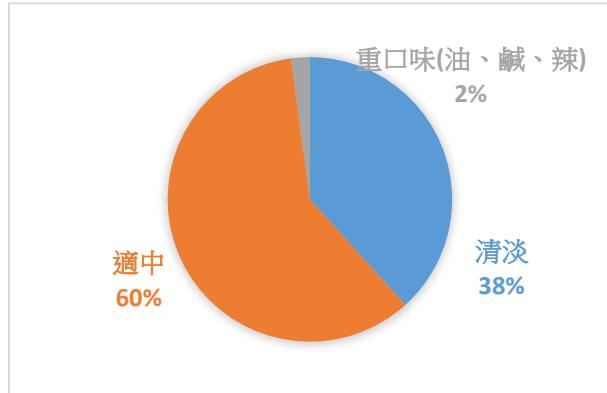
4.從何得知講座資訊？



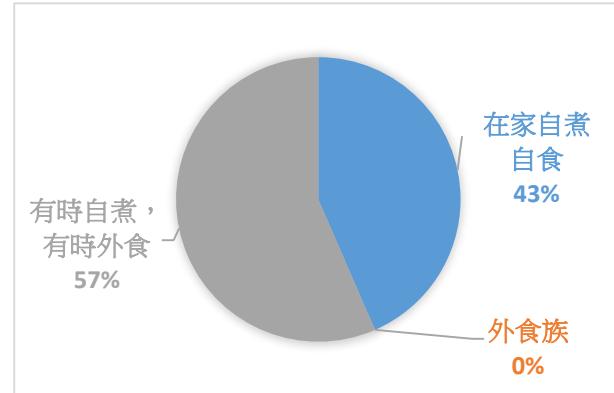
註:line：台安醫院

第二部份、講座內容

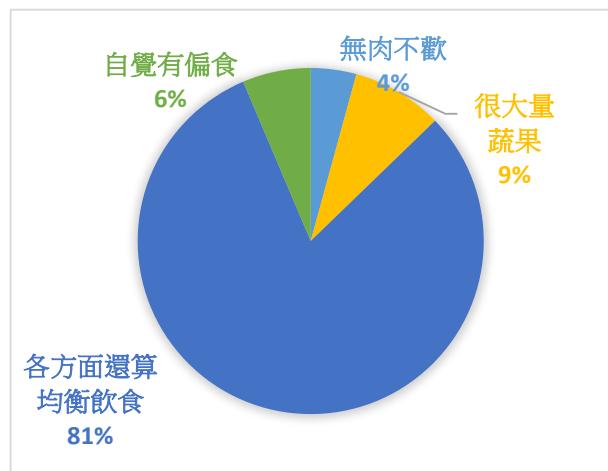
1. 你自覺目前的飲食口味是？



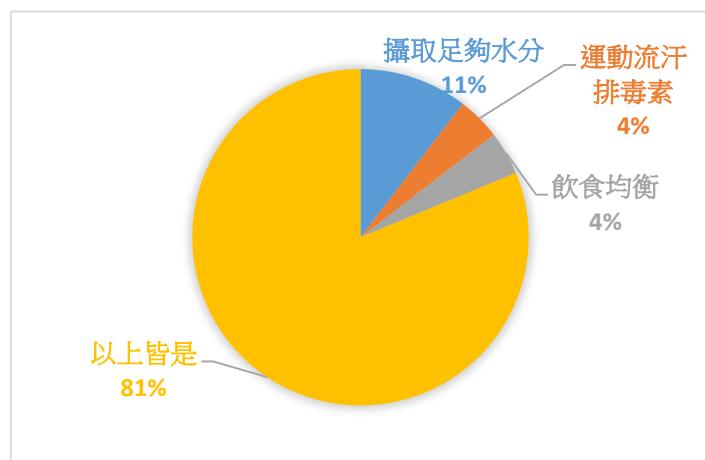
2. 請問您飲食的習慣為？



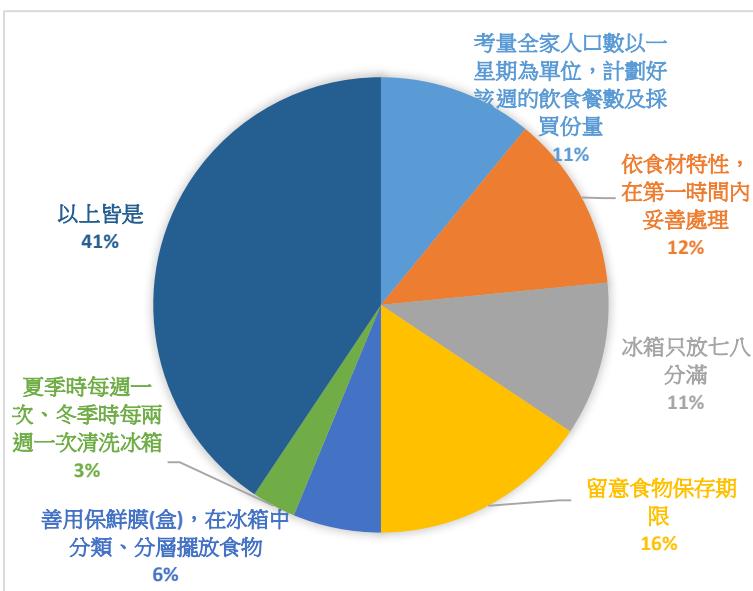
3. 請問您的飲食喜好為？



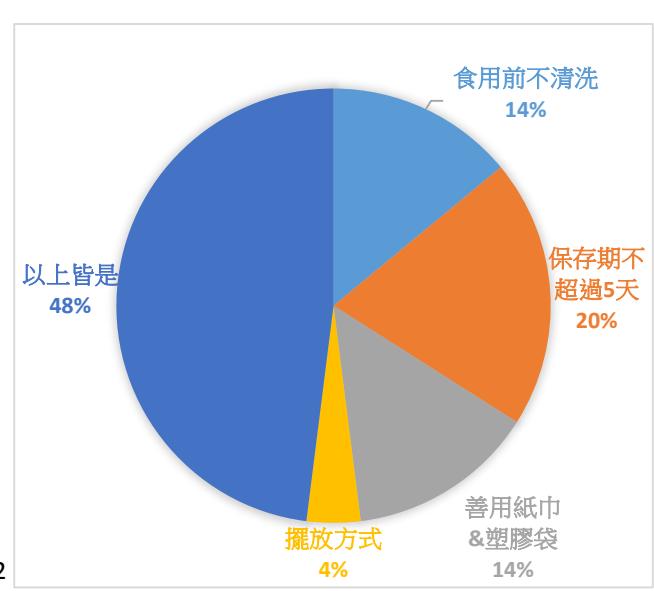
4. 您認為透過哪些方法可輕鬆做好體內環保與排毒？



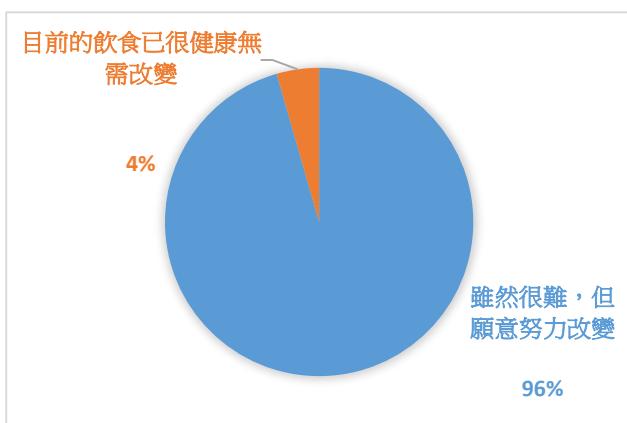
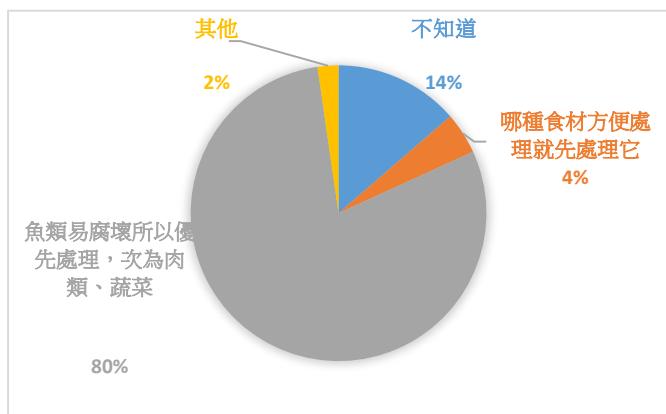
5. 冰箱管理成為健康飲食的第一步，您應注重？



6. 你知道如何保留葉菜類養分嗎？

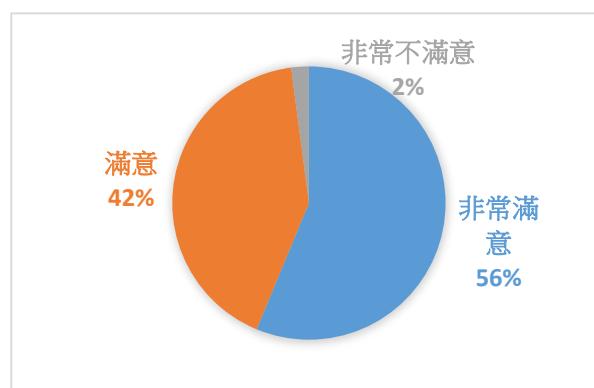
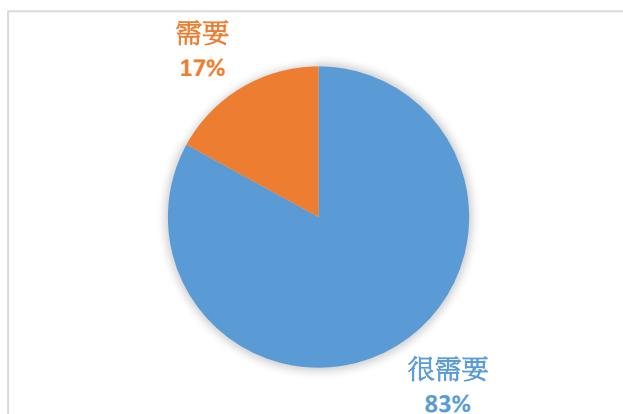


7.魚、肉、蔬菜處理的順序，會影響食材新鮮嗎？ 8.願意改變成為較為健康的飲食習慣嗎？



9. 您覺得今天的主題對您個人如何？

10. 活動整體安排滿意？



11.建議或心得分享

- A. 受惠良多
- B. 老師演講內容非常實用
- C. 食安好重要，觀念正確更重要
- D. 非常受用，謝謝
- E. 改變迷思，例：洗菜方式，例以為無糖奶茶好(錯了)
- F. 內容豐富，增加課程時數
- G. 可否再多邀請譚老師分享演講
- H. 讚啦！
- I. 時間太少
- J. 請多舉辦

分析：

報名人數 109 位，實到 66 位，報到率 60.5%，現場報名人數為 17 位，共 83 位，問卷回收數為 48 份，回收率 57.8%。

58%參與者年齡為 60 歲以上；

講座資訊來源以「季刊」得知占最多數(37.5%)；

教育程度為大學／專科最多(60%)；

65%參加者為乳癌病友；

60%覺得自己自覺目前的飲食口味是「適中」；

57%飲食的習慣為「有時自煮，有時外食」

81%飲食喜好為「各方面還算均衡飲食」

81%認為透過「攝取足夠水分、運動流汗排毒素、飲食均衡」方法可做好體內環保與排毒

41%認為冰箱管理應注重同時注重「考量全家人口數以一星期為單位，計劃好該週的飲食餐數及採買份量、依食材特性，在第一時間內妥善處理、冰箱只放七八分滿、留意食物保存期限、善用保鮮膜(盒)，在冰箱中分類、分層擺放食物、夏季時每週一次、冬季時每兩週一次清洗冰箱」

48%知道如何保留葉菜類養分「食用前不清洗、保存期不超過 5 天、善用紙巾&塑膠袋、擺放方式」

80%知道食材的處理順序為「魚類易腐壞所以優先處理，次為肉類、蔬菜」

96%雖然很難，但願意努力改變成為較為健康的飲食習慣

83%覺得今天主題對個人為很需要；

56%對今日活動安排感到滿意，42%感到滿意；

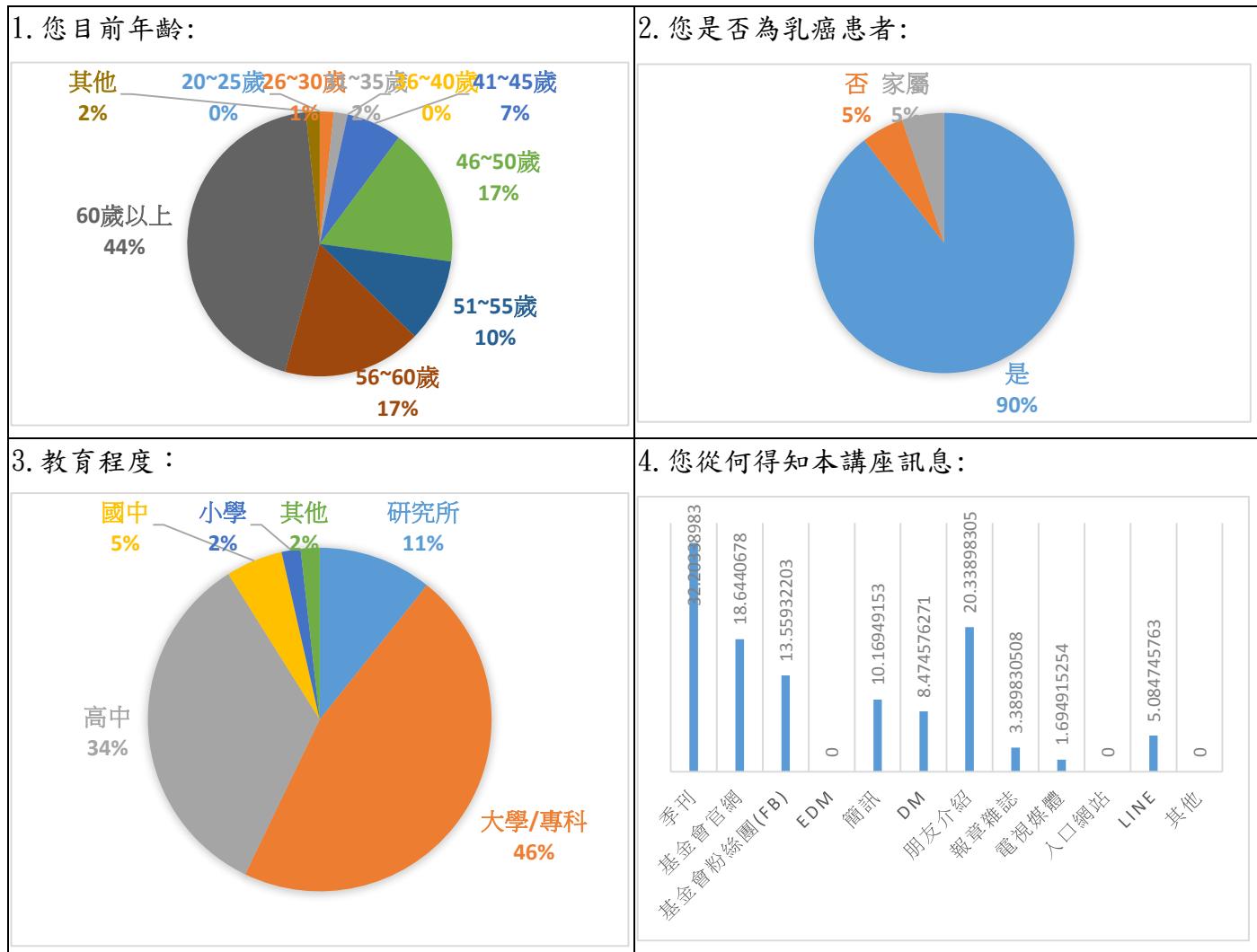
總結與建議：

1. 此次參與講座的聽眾多數為 60 歲以上長者，且多為乳癌姐妹，亦具有大學／專科以上高學歷。由於本次季刊提前寄送，故經由季刊報名者佔了大多數，建議未來可比照辦理。
2. 從此份問卷來看，近六成聽眾飲食口味為：「適中」，飲食的習慣為：「有時自煮，有時外食」佔大多數；而近八成聽眾自認「各方面還算均衡飲食」。
3. 值得稱讚的是，逾 80%聽眾知曉透過「攝取足夠水分、運動流汗排毒素、飲食均衡」可輕鬆做好體內環保與排毒、「魚類易腐壞所以優先處理，次為肉類、蔬菜」；逾 40%民眾知曉「食用前不清洗、保存期不超過 5 天、善用紙巾&塑膠袋、擺放方式」可保留葉菜類養分…顯示聽眾群對於食材保鮮、以及健康概念普遍良好。
4. 此次聽眾對於該場講座的評價及滿意度甚高，高達 96%聽眾願意努力改變成為較為健康的飲食習慣，亦有許多人回饋表示收穫很多、吸收很多正確觀念，希望能再邀請譚敦慈講師再次分享…等。

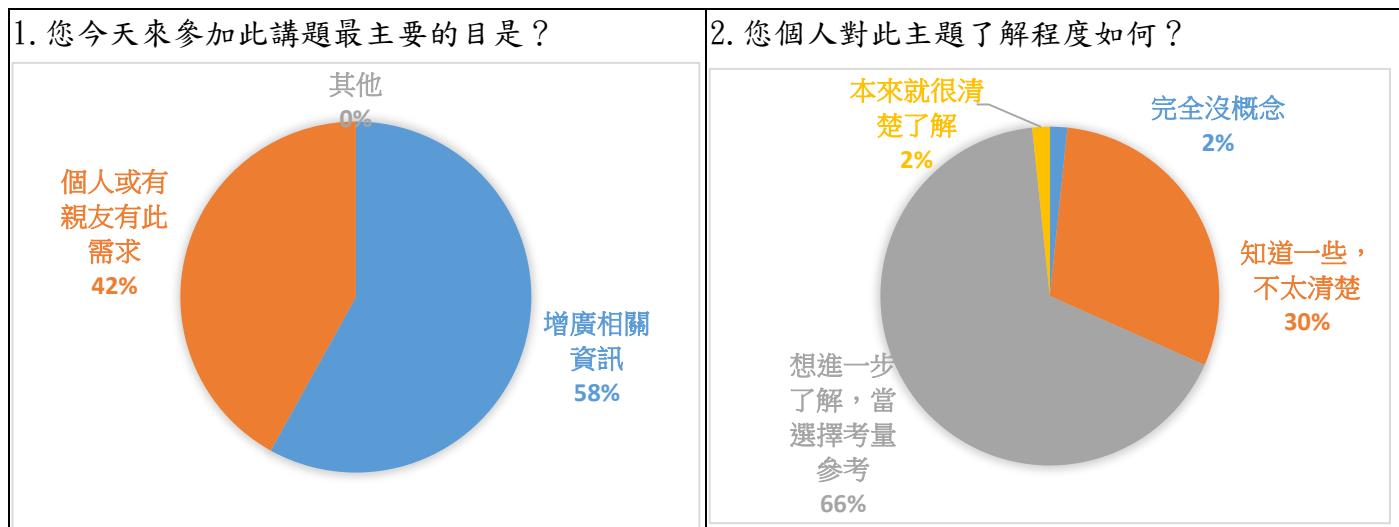
與癌共舞 如何預防與克服乳癌之復發 問卷分析

日期:2015/11/9 講師:張金堅教授

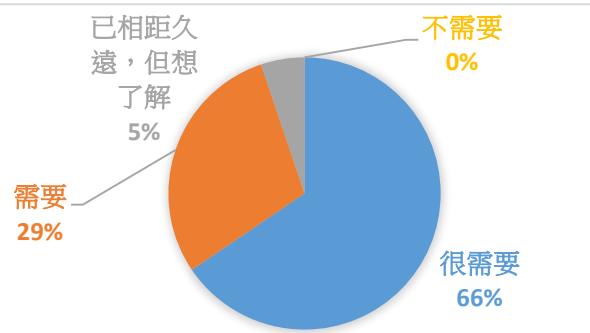
一、閱聽者相關資料統計



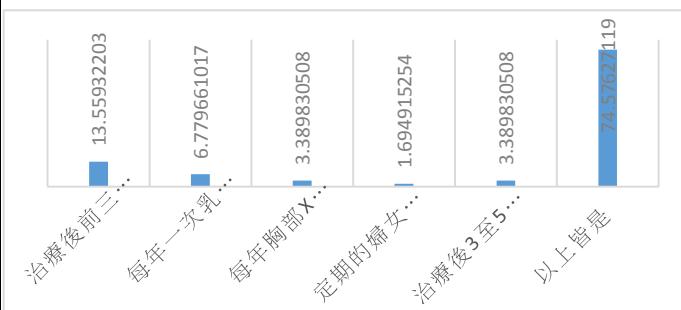
二、針對講座內容規劃



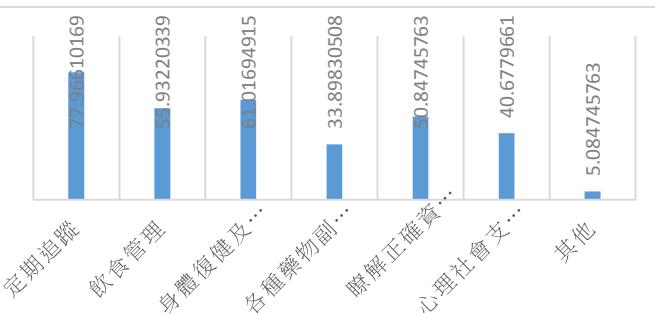
3. 您覺得這個主題對您：



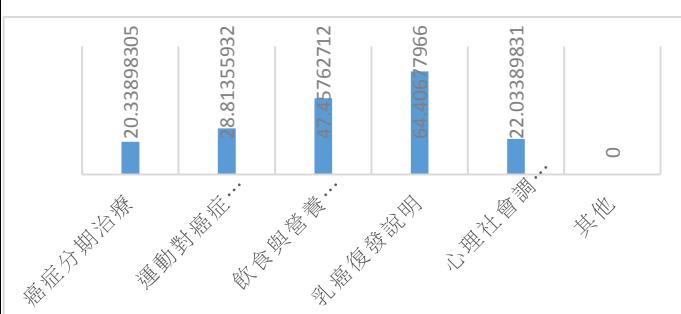
4. 乳癌病友治療後的追蹤期，您個人認為哪些是要注意的？



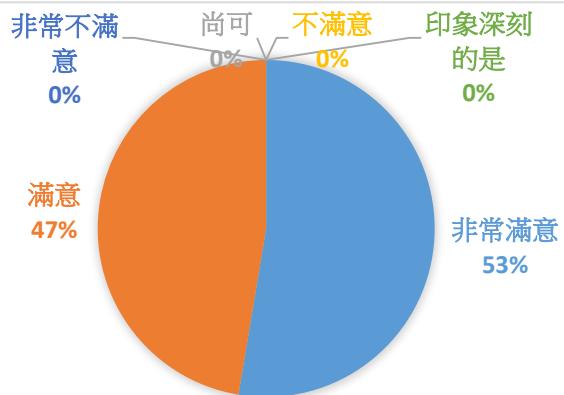
5. 治療結束後，您個人如何進行身心靈復健？ (其他包含：做志工協助其他姊妹、信仰…)



6. 您個人認為關於乳癌哪方面的知識尚不完整，希望本會再提供相關資訊？



7. 您對於今日活動整體安排滿意嗎？



8. 請您對於今日的課程內容提供建議或心得分享：

- 可能經費問題，協會沒印張教授講的內容，乳癌要如何追蹤注意。
- 吸收新收及治療新趨勢
- 很愉稅癌基金會，不斷努力，協助病友給予專業資訊及揀業醫生之問問題
- 感謝乳癌防治基金會，有您真好
- 請問全身骨骼要持續機次？
- 太棒了
- 讚啦
- 非常感謝
- 非常感謝張教授
- 想知道治療後的飲食(三陰性的)
- 請提供 HER2 的統計數字
- 請問我是零期乳癌，主治醫師黃俊升，自費切除(全切)，吃泰莫西芬 2 個月後發現子宮內膜增生而停藥，醫師說什麼藥也不必吃，不需追蹤，有異狀再來看，請問這樣對嗎？有異狀不就不妙了，又不敢換醫師看，怎麼辦？
馮桂蘭 0939-323-896
- 乳癌 2.4cm，CR、PR10-20%未轉移，HER2 陰，需作治療嗎？0911-221-598 葉小姐

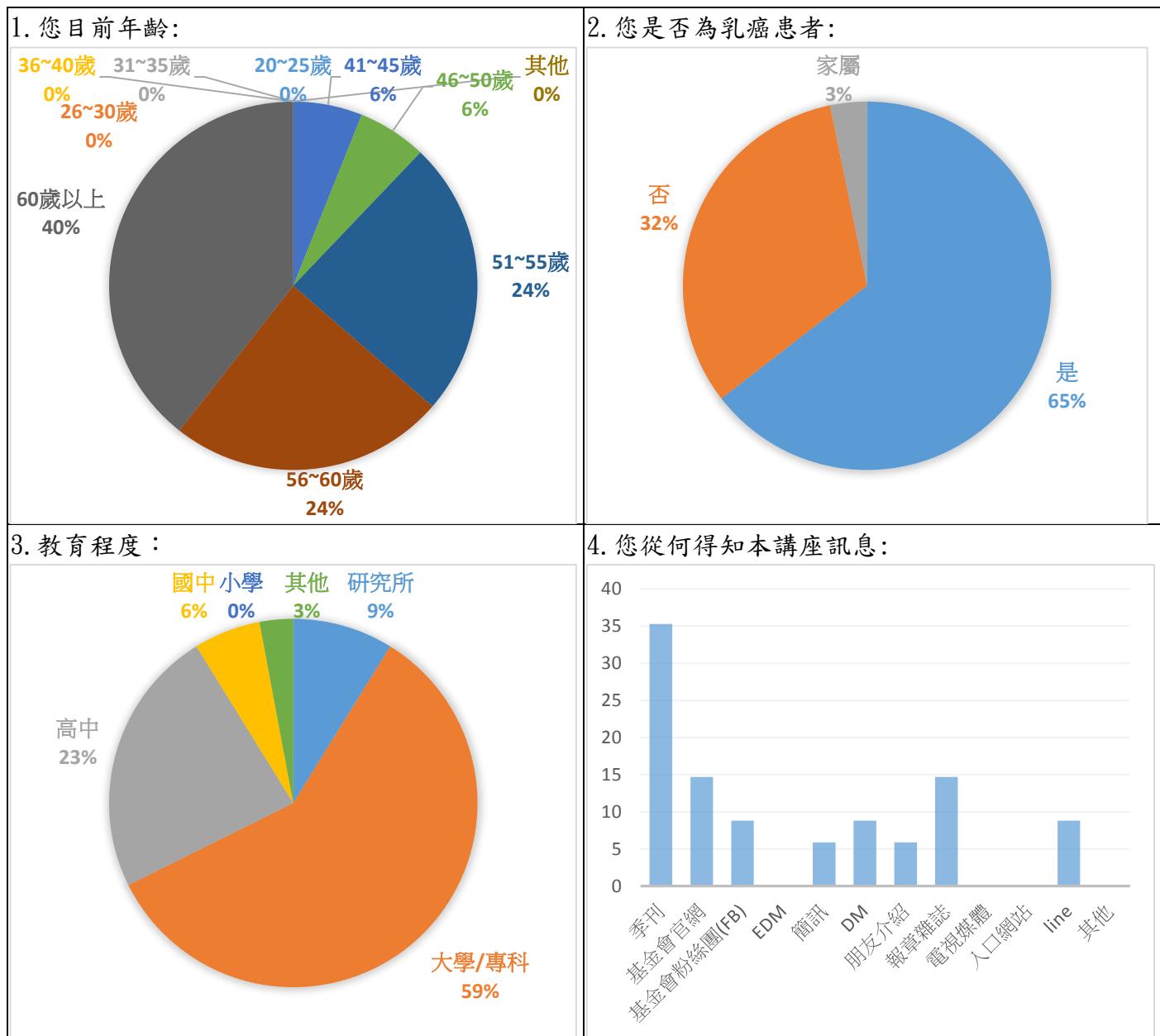
三、分析結論：

1. 報名人數為 115 人，報名實到人數為 82 人，當的取消 1 人，現場報名人數 9 人，實際到達人數共 91 人，報名且到場參與者約 7 成，現場報名參加者約 1 成，為滿班狀態，建議後續活動報名可收至 110~115 人。
2. 活動參與者 90%為年長之病患，講座資訊來源多為季刊(32%)或朋友介紹(20%)，再其次是本會相關網站(ex:官網、基金會粉絲團)，建議導入年輕的閱聽族群，從小開始培養正確的健康防護知識及觀念。
3. 此次活動主題 58%民眾希望可以增廣相關的資訊，42%有相關需求而來，且大部份民眾(74%)對於治療的追蹤期都應注意的事項也都非常的瞭解。
4. 針對此次參與活動的民眾，認為本會可再加強宣導的資訊依序為乳癌復發說明(64%)、飲食與營養管理(47%)、運動對癌症者之影響(29%)、心理社會調適或相關協會支持(22%)、癌症分期治療(20%)，建議可辦理相關講座，或製作影片、文宣等推廣活動。

關愛自己。建造您的心生活 問卷分析

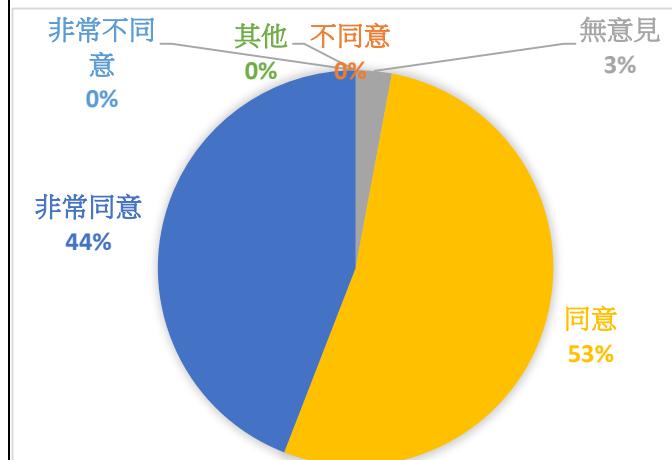
日期:2015/11/17 講師:吳曉萍心理師

一、閱聽者相關資料統計

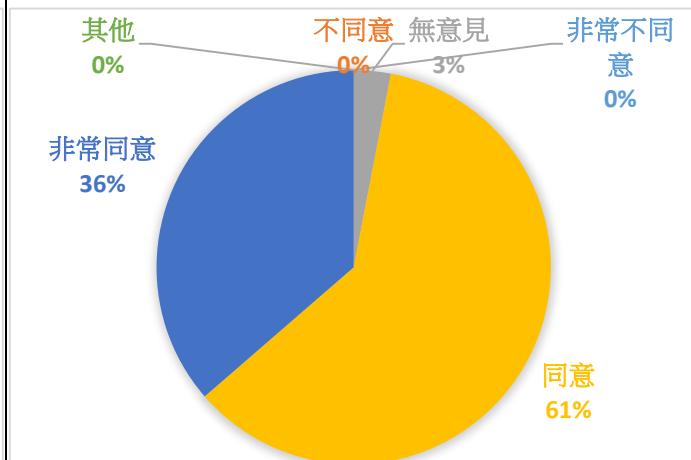


二、針對講座內容規劃

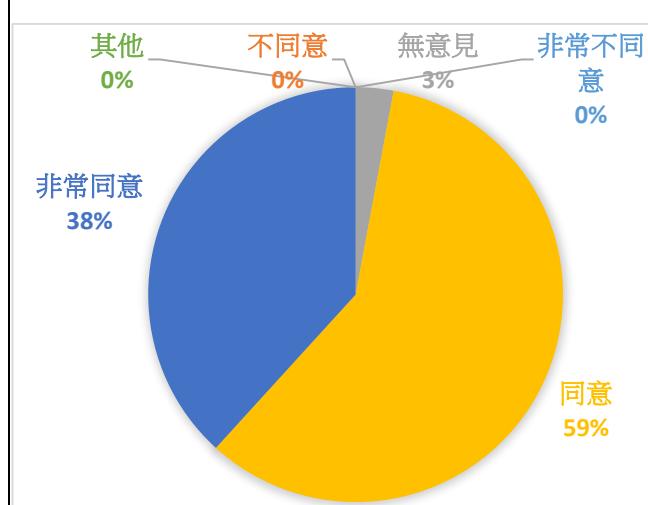
1. 您覺得今天的分享有幫助您更全面地認識「情緒」。



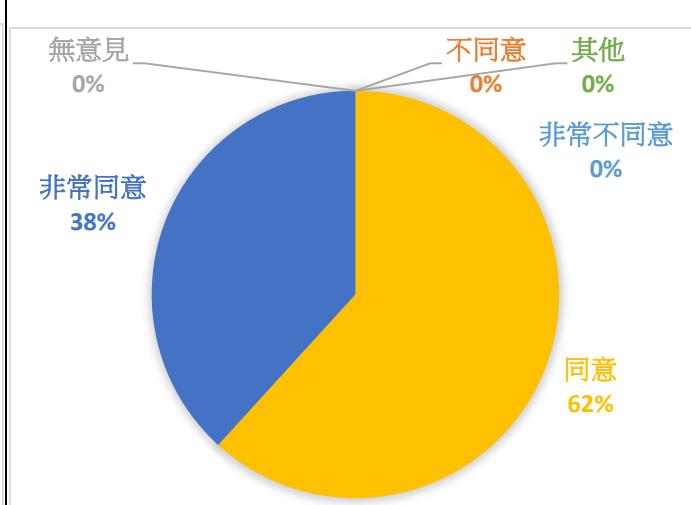
2. 您覺得今天的分享有幫助您拓增整理情緒的方法。



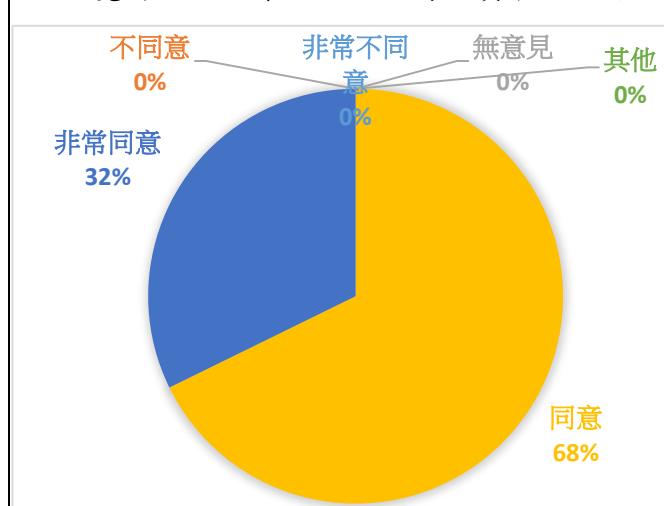
3. 您覺得今天的分享有提供予您一些癌後生活的新思緒。



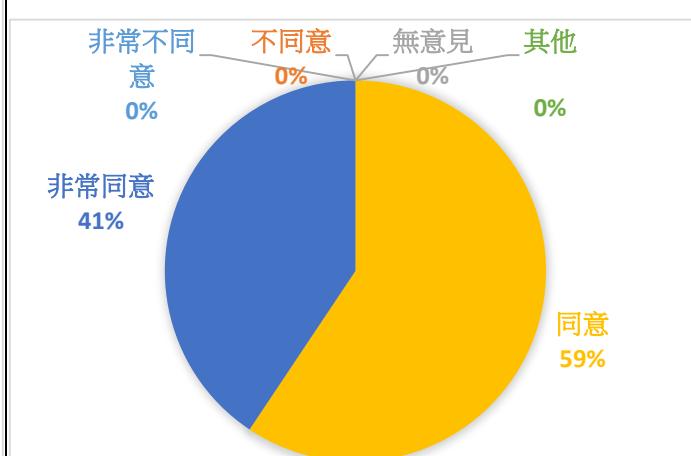
4. 您覺得今天的分享有助於您重新省思平日與他人互動的狀態。

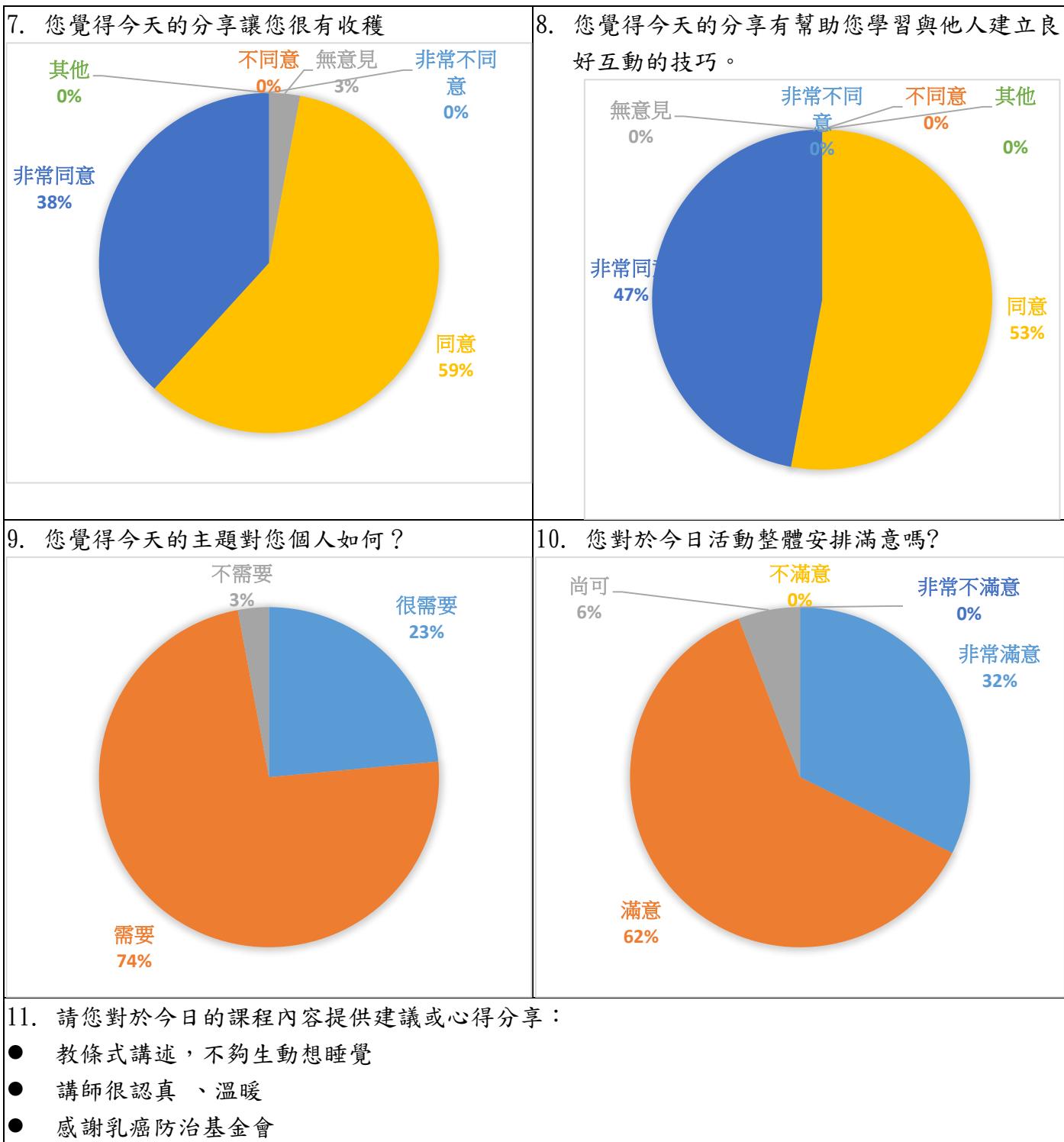


5. 您覺得今天分享的方法容易落實在生活中。



6. 您覺得今天分享的內容讓您看到生活可以有不同的經營方式





三、分析結論：

1. 報名人數為 99 人，報名實到人數為 39 人，當場取消 2 人，現場報名人數 5 人，實際到達人數共 44 人，報名且到場參與者約 4 成，現場報名參加者約 0.5 成。
2. 活動參與者皆為年長族群(>40 歲)，講座資訊來源多為季刊(35%)或報章雜誌(15%)，再其次是本會相關網站(ex:官網、基金會粉絲團)，建議導入年輕的閱聽族群，從小開始培養正確的健康防護知識及觀念。
3. 此次演講主題六成以上的民眾皆能認識自己的「情緒」，幫助自己整理「情緒」，並落實在生活中。現代人生活壓力越來越大，關於情緒方面的控管等知識需求近九成的民眾覺得需要，但如何可以將情緒管理有效的應用在生活中，卻是非常難的課題，建議可提供較為具體的減壓方式(ex:課堂最後教導民眾的身體掃描，可移至演講中，讓民眾放鬆一下)。