



年刊目錄

Table of Contents

年刊目錄..... 1
 年會節目表..... 1
 會長的話 (英)張楚瓊2
 (中譯)Rosalyn Lim2
 擁抱新希望.....張逸平3
 癌友的新希望 (英)戴榮滔4
 (中譯)樊蕾5
 婦癌手術治療面面觀.....沈仁達6-7
 生命 因勇敢而美麗.....趙汝婷8
 2017 大事紀..... 9
 2016-2017 服務活動人次報告 10
 當淋巴瘤來敲門.....林怡喬 ...13-15
 永恆的希望與祝福.....錢珊麗 ...16-17
 邁向無齒人生.....蔡健華、劉凱莉 18
 Old Faithful (英)林文釗20
 老忠實 (中譯)葉弘宣、林文釗20
 老忠實的迴響.....21
 新希望在東灣.....邱薇蓉 ...22-23
 一日遊-大王農場.....邱薇蓉 ...24-25
 我和兆藹的 50 年...龔行憲、李喬琚 ...26-27
 U Music.....王玉玲28
 我和「蓓藍舞蹈團」.....Mary Lima29
 年會「醫師對談」之醫師簡介.....31
 年會節目演出團體簡介.....32-35
 活動剪影.....36-37
 謝誌.....38-41
 新希望團隊.....42-43

年會節目表

Annual Event Program

擁抱新希望

Embracing New Hope

1. 開場：圓夢先鋒 Dream Achievers
組曲：Imagine / Tequila / 我相信
2. 主持人介紹：祝笙、俞小安
3. 新希望團隊一路與您相伴 - 回顧與展望
會長張楚瓊、副會長潘明桂醫師、
前會長戴榮滔醫師、執行主任趙汝婷
4. 邁向我的「無齒」人生：蔡建華
5. 扇舞：蓓藍舞蹈團
美落子/茉莉花
6. 靈魂的舞者：Mary Lima
7. 主角與配角：豆豆與樂樂
林洪桐演藝工作室
8. 醫師對談：如何在關鍵時刻做出正確決定
引言：沈悅
潘明桂醫師/沈仁達醫師/戴榮滔醫師
9. 激聲盼望：錢珊麗、林朝和
10. D 調樂團：(錄影剪接：林秀春)
You Raise Me Up/沒那麼簡單/海闊天空
11. 全體快閃《朋友》



Caregivers Need Care Too

President's Message

~張楚瓊 *Chu Chang*

President, New Hope Chinese Cancer Care Foundation

新希望華人癌症關懷基金會會長

中文翻譯: *Rosalyn Lim*

I would like to shine a light on the caregivers.

Cancer impacts the ones caring for the patients. Seeing the suffering and feeling the uncertainty of your loved one creates an enormous amount of anxiety and sadness. The physical tasks of managing and caring, the mental work of keeping positive and comforting, the redirection of energy and focus away from oneself, all contribute to a challenging time for any caregiver. New Hope aims to lend a supportive shoulder to share the load and offer comfort.

Knowledge and community support are two powerful allies in crisis situations: the more you know about what to expect and how to weigh decision factors, the more sense of control you have and the more you can help others who are floundering. Like patients, caregivers may feel isolated – why is this happening to me/us?! Everyone is capable of extending ourselves in small ways: a helping hand, compassion and understanding, a kind gesture of support and encouragement, we would all appreciate it ourselves if we are the ones going through tough times.

New Hope is this hub for our community to come together and embrace each other while standing up to cancer. We plan to launch a new initiative to address the needs of the caregiver in the coming year. With your help, we will reach broader and deeper to bring sunlight and warmth to the patients and families we are honored to serve.

今天，讓我們把焦點放在照顧者身上。

癌症，不僅給患者帶來沈重的心理負擔，也給照顧者造成極大的影響。看到自己所愛之人承受癌症治療的痛苦，加上未來的不確定性，會對照顧者造成巨大的壓力，因此讓照顧者感到焦慮和悲傷。而且身為一位照顧者，不僅需要同時具備管理和關愛病患的能力，還要懂得回復自身的能量，保持積極正面的態度給予病患支持和安慰，這個階段對於每位照顧者都是極具挑戰性。新希望提供的服務當中，便包括協助及分擔照顧者的重擔，讓照顧者能有喘息的機會。

當我們對於外界的期望及瞭解越多，越能知道如何去衡量情況而做出決策，所以知識和社區的支持，便是危機情況下最強力的兩大後盾，從而擁更多的能力去幫助那些正在掙扎或需要幫助的人。像患者一樣，照顧者也會有感到孤立無助的時候，他們也會問：為什麼這會發生在我/我們身上？如果我們每個人都可以貢獻小小的力量，以一種善意的方式給予支持和鼓勵，抱持著慈悲和同理心，在最艱難的時刻伸出援手，讓照顧者也得到溫暖支持。

為癌友及其家屬提供協助及服務的新希望，藉著各項活動和服務，將社區和大眾連結，相互擁抱彼此支持。我們計劃在明年推出新項目來滿足照顧者的需求。在您的幫助下，我們將會更廣泛、更深入地投入各項服務，讓病人及家屬都能感受到溫暖而又貼心，那就是我們最大的榮幸與收穫。



擁抱新希望

~ 張逸平 *Irene Zhang*

2017 年年會召集人

又是一年了！值此「新希望」第四屆年會來臨之際，首先我們要感謝灣區的癌友和癌友家庭對「新希望」的無比信任，我們也感恩所有的愛心捐助者，同時感激新希望辦公室內外的所有義工。因為你們的無私奉獻和大愛，新希望才有可能持續著她的理念，透過她特有的服務、教育、倡導和研究來幫助華人癌友及其家屬認識癌症、度過難關、擁抱新希望，讓癌友在抗癌的路上不感到孤單，因為他們有「新希望」的援手。

繼去年的「閃耀新希望」，今年以「擁抱新希望」為主題的年會將一如既往為大家提供理性的專家醫學知識、感性的癌友分享，以及知性但不失輕鬆的表演。「新希望」副會長潘明桂醫師（凱撒聖他克拉拉醫學中心腫瘤血液科主任）、前會長暨現任理事戴榮滔醫師（柏拉阿圖醫學基金會腫瘤科）以及現任理事沈仁達醫師（舊金山加州大學婦產及生殖科學臨床教授、舊金山市加州太平洋醫學中心婦癌及婦科主治醫師）將以座談方式討論「關鍵時刻的正確選擇」。三位癌症學資歷加起來超過六十年的講座醫師將會用簡單的語言，深入淺出的來探討癌症治療過程中的正確觀念和決定，擔任此講座引言人的是「新希望」的長期顧問，有二十多年抗癌經驗的沈悅女士。在感性分享部分，抗癌鬥士錢姍麗女士將為大家分享她抗癌的心路歷程以及感恩生命的人生樂章。節目表演部分有林洪桐老師執導的短劇「主角與配角」，以及多個高水準的音樂表演。

「新希望」是一個非牟利的公益團體，由一群充滿大愛、關懷生命的愛心人士所創辦，她凝聚著百多位熱心義工，為華人癌友及其家屬提供多項免費服務。例如：關懷熱線、請問醫師、教育講座、社區推廣、義工培訓、康復活動和交通服務等等。在這一年中，「新希望」總計提供了 7278 人次服務 (services provided)，參加教育講座及社區推廣的參與人次更達到 2952 人次，比去年提高了百分之八十七。這數字告訴大家：「新希望」得到了社區的肯定，且正被更多的癌友及其家庭所認識。另一令人可喜的是經過一年的籌備規劃，今年六月十七日，新希望的屋崙辦公室正式啟用，為東灣的癌友添增了一個新家。

據美國癌症協會預報，2017 年美國將有 169 萬新癌症病患，而這些不幸的癌友就在我們的周圍和當中，所以還有許許多多的事情等待我們來要完成，我們要在他們辛苦的抗癌路上助一臂之力。為此，我們迫切需要更多的華人義工加入，也需要更多愛心人士的捐助。在此我們呼籲社區朋友們，讓我們一起攜手，繼續支持「新希望」，支持我們的年會募款。

「新希望」是華人癌友的精神家園，我們一起努力，擁抱新希望，重新燃起生命的新希望！



“New Hope” for Cancer (癌友的新希望)

~ 戴榮滔醫師 *Dr. Edmund Tai*

美國醫師學院院士, 腫瘤專科醫生

(*MD FACP, medical oncologist*)

新希望華人癌症關懷基金會前會長及現任理事

(*Former president & current board, NHCCCF*)

中文翻譯：樊蕾

Cancer is a fearful subject but is now beginning to be understood on a much deeper level than ever before due to advances in technology. What we learned about cancer in the past 5-10 years exceeded what we knew for prior 100 years. This has allowed us to understand cancer as a genetic disease in the sense that it is not mysterious but a part of life. We are conditioned to believe that what we do in terms of lifestyle affects the chance of getting cancer but in reality the damage done to the human body at level of the DNA code is often a random event that in most instances are rendered harmless by the body's own DNA repair processes. What we see as cancer is when the repairs fail or there was a preexisting inherited condition that made it much easier for cancer to form. This is why understanding cancer is not straightforward and as we live longer or under more physical stress the probability of a negative event increases which is why we see more cancers as we age.

Coping with cancer is another area where things are equally complicated. In any human activities there are naturally many variations. How people react to the fact that they have cancer is quite predictable but also highly variable. It has much to do with personality, life experience, philosophy and the ego strength to face difficult problems. We all experience difficulties in our lives and how we deal with them is often how we face cancer. Fear is a major barrier for us to overcome cancer. Many people are not well educated about cancer or biology as it seems mysterious, dangerous and often the first time someone has encountered a potentially life-ending situation. The cultural barriers are also great as our ancient culture did not discover cancer and the models of health that emphasize balance cannot embrace a situation where that is not possible. When we lack knowledge, we often fall back on faith and deep-seated beliefs in hope that they would save us, but that is often not enough. Fear paralyzes our ability to think rationally and to be able to make sound decisions.

The intersection of rapidly developing knowledge and fear of the unknown leads to uncertainty and more fear, which is why New Hope is formed in an effort to address both. It is just as important that patient has to have belief in how they are being treated as well as able to tolerate the treatments. In the past, many patients died rapidly of their cancers as most treatments were ineffective or had short-lived benefit. We are now in an era that even patients with advanced metastatic cancer can live



for years. We also feel our organization can help people to live through this time with the feeling that they are not doing this alone and that there are many people who do care and want to help. Today we celebrate those who are fighting to live and those who make it possible. In my brief period of leadership we hope to set the foundation for those who care to help those in need.

With perpetual hope and optimism,

Edmund Tai, MD FACP, medical oncologist
Former president New Hope Chinese Cancer Care Foundation

癌症是個可怕的話題，但是由於科技的進步，我們對它開始有了更深一層的了解。過去 5 ~ 10 年之間，我們學得的癌症知識超越了之前 100 年所知。我們從而得知癌症並不神秘，它是人類生命裡的一部份，是一種人體細胞基因變異的疾病。我們被習慣性的認定癌症是一個人的生活習慣所導致，而實際上癌病是人們體內的 DNA 序列基因複製偶發性錯誤而產生。DNA 因子複製錯誤的破壞加上人體已存在的遺傳因素使癌症易於形成。癌病原因和其複雜性，不是很直接了當的易懂。人類的壽命增長，或者身體承受負面壓力增加，是導致我們今日見到癌症患者會增多的原因。

如何接受並應對癌症也是一件複雜的事。得了癌症後的反應可以預期，但各人有別；反應和面對艱難會因個人的個性、生活經驗、人生哲學和自我認知而有所差別。我們一生之中都會經歷困難，應對癌症的態度也如面對艱苦一般，懼怕是我們克服癌症的最大障礙。許多對癌症和生物學不甚了解的人，認為癌病危險、神秘，

並且一旦得了癌症就以為自己已面臨死亡。文化的不同也構成一種障礙，因為我們的古文化裡沒有癌症；它所強調的“平衡健康”理念無法包容不可能的狀況。當我們缺乏知識時，往往依靠信念和根深蒂固的想法來保護自己，但那是不夠的。恐懼使我們失去了理智的思考和做決定的能力。

知識的快速演進和對未知的恐懼，引發了更多的畏懼和不確定感。而這方面正是“新希望”所要關注的。病人對治療過程的信心，和承受治療的能力是同樣的重要。以往癌症病人快速死亡是因治療方法不甚有效，或是只有短暫的效果導致所至。現在我們所處的時代，就是再嚴重的癌細胞轉移，病友也能延長多年的生命。我們新希望讓癌友知道他們不是孤單地面對病痛，知道有許多人在關懷他們，願意幫助他們。今天我們要慶祝那些努力與癌症抗爭以求生存，和使其成為可能的朋友們。在我過去短暫的領導期間，希望能奠定基礎，讓有關懷之心的朋友，能幫助需要幫助的癌友。

永遠懷抱希望與樂觀的戴榮滔醫師 致。

ICHEN ART ACADEMY
宜真美術學院

Art Exploration for Beginner 幼兒啟蒙班 (Age 4 to 6 years old)	
Children's Creative Art 兒童創意畫班 (Age 6 to 8 years old)	
Cartoon 卡通畫班 (Age 6 and up)	Art Design 美術設計班 (Age 8 and up)
Drawing and Sketch 素描繪畫班 (Age 8 and up)	
Water Color and Oil Painting 水彩油畫班 (Age 12 and up)	
Chinese Painting and Calligraphy 中國書畫班 (Age 7 and up)	

© CCYF 2013
神畫從這裡開始.....Where Magic Art Starts.....
(510) 353-0860 www.lchenArtAcademy.com
43319 Mission Blvd., Fremont, CA 94539



婦癌及其他癌症的 外科手術治療面面觀

~ 沈仁達醫師 *Dr. Jenta Shen*

新希望華人癌症關懷基金會理事

加州大學舊金山分校婦產（婦癌）及生殖科學臨床教授

通常要治療癌症之前，要先做病理切片或細胞學檢驗；少數的癌症可以靠血液檢查，而不用病理切片，例如用血清 HCG 值來診斷胎盤絨毛膜癌 (Choriocarcinoma)。

大部分的癌症要先開刀，有些病例要再加術後化學治療(化療)、抗雌激素治療(Anti-estrogenic Therapy, 治乳癌、子宮體癌、卵巢癌)或抗雄激素治療 (Anti-androgenic Therapy, 治療攝護腺癌) 及/或放射治療(電療)；但是有些癌症是要先受上述的術前治療，再開刀。有些癌症，則可以不用開刀，使用上述單獨或綜合治療，就可治癒。

癌症的外科手術可大可小，目標是摘取腫瘤及周邊組織。摘取範圍適量最好，拿太小可能拿不乾淨，會復發；拿太大可能傷害附近重要的器官，引起嚴重的後遺症，例如尿尿失禁、手脚淋巴液腫...等等，所謂過猶不及。

婦科癌症包括子宮體癌、子宮頸癌、卵巢卵管腹膜癌、陰戶(陰唇)癌、陰道癌及胎盤絨毛膜癌。前三者大多要先做手術切除子宮、卵巢、卵管、骨盆腔和大動脈淋巴結、以及擴散的癌組織¹，有些患者要接受術後的化療或/及電療。但是對於晚期的癌瘤，則要先給化療或/及電療，再做手術。



子宮頸癌在東方較多，婦癌外科醫生較喜採用手術治療，但是患者會發生膀胱麻痺，無力排尿；對於大顆的子宮頸癌，我偏向採取化療加電療，避免患者終生膀胱麻痺。

從前女性只要長了卵巢癌，就要被割除兩邊卵巢卵管及子宮。現代觀念不同，年輕婦女發生卵巢癌，可以只割除有癌的卵巢，而保留對邊卵巢及子宮。術後化療完後，仍可生育。

¹ 前述三種婦癌大都發生在停經後的婦女，生殖器官全部切除無妨，但是停經前的婦科癌症患者，可以選擇保留沒受癌侵的生殖器官。



陰戶陰唇癌如果是小型的，可以局部切除，患者不必喪失整個陰戶陰唇及陰蒂；如果是大型癌瘤，可先做化療加電療，將大塊癌瘤縮小，再做局部切除。陰道癌不必開刀，只靠化療及電療就可治癒。胎盤絨毛膜癌只要化療就夠，不必電療或手術，患者可以保留子宮、卵巢，及生育能力。

女性最常患的是乳癌，大部分都是早期癌，只須乳房及淋巴結局部切除加上電療，即可治癒；少數患者需要乳房全部切除，加上再造乳房手術；更少數女士患了很嚴重的發炎性乳癌 (Inflammatory Carcinoma of Breast)，整個乳房受到癌細胞侵蝕，必須先接受化療，將大部分癌細胞殺滅，再接受乳房切除手術。



從前要做大規模的癌手術，導致患者喪失重要器官或肢體；現在可以使用術前化療及／或電療，讓手術規模減小，從而得以保留器官及肢體。茲舉例如下：

1. 喉嚨癌，過去要切除整個喉嚨，患者不能發聲；現在使用化療加電療，就可以治癒，患者可保留發聲機能。
2. 鼻咽癌入侵顱骨，無法開刀；現今使用化療加電療有救。
3. 食道癌侵蝕肺部及胃部，手術大且難，副作用極大，治癒率低；現今可用化療加電療，再做中小手術即夠。
4. 直腸及肛門癌，開刀後要靠人造肛門由肚皮排便；使用化療加電療，再做小手術切除剩餘癌組織，可保留直腸及肛門，避免由人造肛門排便。
5. 膀胱癌太大，就要切除整個膀胱，由人造膀胱經由肚皮排尿；使用化療加電療，可以縮小膀胱被切的部分，或經由膀胱鏡切除剩餘癌細胞，避免人造膀胱。
6. 攝護腺(前列腺)癌如果用手術治療，較易引起尿失禁及陽痿；抗男性激素加電療較少副作用。對於很小的癌瘤，只需先細心觀察追蹤，可以延緩甚至避免治療。
7. 四肢的軟組織肉癌 (Soft Tissue Sarcomas)，過去需要截肢；現在只要化療加電療，再做小手術切除剩餘小肉癌，可以保留四肢。
8. 血癌及淋巴腺癌，只靠化療，有些患者要加電療或免疫療法，即可治癒，不必開刀。

進步的癌症醫療是要減少手術的次數及類型，甚至避免手術。這要靠多方位治療 (Multimodality Therapy) 或綜合治療 (Combination Therapy)。外科主治醫生要開放胸襟，給患者最妥善的治療程序，不要有本位心態，非外科大手術不取。

癌症患者及家屬請保持清醒鎮靜，不要驚慌，切勿病急亂投醫。主治醫生都會細心耐心的解說，並給予您們妥善的治療。新希望華人癌症關懷基金會的主事者及志工們也會協助您們取得資訊及接受醫療。敬祝大家平安健康愉快！



生命 因勇敢而美麗

~ 趙汝婷 *Tina Tai*

新希望華人癌症關懷基金會執行主任

來「新希望」一年多，接下現在的職位也大半年了。想起第一次被詢問是否願意接下這份重責大任的意願時，我的第一反應是“NO”。當時覺得自己的生活規劃一切都剛剛好，一週二十小時的工作，留下來的時間可以做自己喜歡的事，例如打坐、看書等。那時想到的是自己，不想離開自己的舒適圈。但被問了幾次之後，開始從不同角度思考，默默地觀察這個辦公室各種活動的運作，人與人之間的互動，然後我被深深地感動了。有一天心頭一熱，覺得也希望自己能夠再多做些什麼，於是決定接下這個擔子，因為我知道，這不會是我一個人的事，而是一群關愛癌友、無私付出，有著相同理念的義工們，一起努力。

“後悔嗎？”有時候。其實準確地說，是緬懷以往輕鬆自由的日子，但我沒有後悔接下這個責任。“做的開心嗎？”很難回答是或不是。在辦公室接觸到的一些癌友們，不論性別、年齡，從知道罹癌時的慌張無助，治療期間的艱辛，對未來不確定的焦慮和家屬的憂心，再再地讓我覺得不捨，讓我希望我可以為他們做些什麼。也看到義工和同事們對癌友的關懷照顧，提供各項資源，家庭探訪，交通服務，醫療協助等等，都是為了相同的信念：在抗癌的路上提供支持，讓癌友和家屬安心。

於是“成人成事”，成為我在接任後的工作信念。“成人”，是努力讓所有有需要的癌友都能得到幫助和關懷；義工都能發揮專長，在歡喜付出奉獻的同時也成就自己。“成事”，是我們能落實對癌友的各项服務和圓滿所有活動。例如我們今年六月舉辦的義工培訓，不僅使新義工瞭解「新希望」現有的服務，也讓舊義工溫故知新、自我成長，提升新希望的服務品質。又如五月的打擊樂慈善音樂會，除了籌募善款幫助癌友，最大的收穫是讓更多的人認識我們，認同我們。讓有需要的癌友和家屬，知道且得到我們的服務；或行有餘力，加入我們的義工行列，成為這個大家庭的一份子。抗癌健康日，除了有專業人士的研討報告，醫生義務諮詢，也集合社區相關非營利團體提供的多元性資訊。辦公室舉辦的專題講座，健康課程等，讓義工、癌友及一般大眾能多方面的瞭解癌症。因為多一分對癌症的認識，就會少一分恐懼，多一分支持的力量。

我們無法奢求生命永遠平順，但是我們可以期望擁有面對苦難的勇氣，能有正面達觀的態度來度過生命中的種種挑戰，在面對癌症的過程中，有「新希望」的支持關懷及陪伴。讓我們握著手，一起度過這些難關。生命不會因癌症而失去色彩；勇敢，使生命更加美麗；支持，賦予了信心力量。因為我們的每一天都活得充滿感恩與溫暖，擁抱著希望，擁抱著愛。



2017 大事紀

- 1/21/2017: 【社區教育】癌症免疫療法 講員：李佳力醫師（與 El Camino 醫院協辦）
- 1/22/2017: 義工年度成長營 Volunteer Retreat
- 2/15/2017: 屋崙辦公室記者會 Press Conference for Oakland Office
- 2/25/2017: 【社區教育】癌症治療的新視野：事實和期望 “New Horizon in Cancer Treatment: Fact and Expectations” 講員：戴榮滔醫師（與 El Camino 醫院協辦）
- 3/4/2017: 【人生講座】生命關懷與醫療照護事前指示 “Hospice & Palliative Care”
講員：曹知行博士
- 3/9/2017: 屋崙辦公室義工培訓 Volunteer Orientation at Oakland Office
- 3/11/2017: 【紳士互助組】分享關懷和矽谷科技歷史故事 講員：徐漢生博士
- 3/17/2017: 癌症預防和早期測試 “Cancer Prevention & Early Detection” 講員：劉淑明博士
- 3/18/2017: 【社區教育】癌症預防和早期測試 “Cancer Prevention & Early Detection”
講員：劉淑明博士（與 El Camino 醫院協辦）
- 4/4/2017 & 4/18/2017: 屋崙辦公室康復活動 Survivorship Workshop
- 4/22 /2017: 【社區教育】靜坐與健康生活 Meditation Workshop 講員：張洪中（與 El Camino 醫院協辦）
- 5/20/2017: 【社區教育】肝癌知多少？“Liver Cancer Prevention” 講員：俞小安醫師（與 El Camino 醫院協辦）
- 5/20/2017: 【社區推廣】阿滋海默症論壇
- 5/21/2017: 鼓力！新希望！慈善音樂會
- 6/3/2017: 【社區推廣】El Camino Hospital’s Cancer Survivors’ Day
- 6/11/2017: 義工培訓 Volunteer Training
- 6/11/2017: 新希望抗癌健康日 Health Fair
- 6/17/2017: 屋崙辦公室正式啟用典禮 Oakland Office Grand Opening Ceremony
- 7/27/2017: 癌友一日遊 - 大王農場
- 9/9/2017: 癌症和血液篩檢 講員：伊士曼博士
- 9/16/2017: 【社區教育】癌症免疫療法 講員：李佳力醫師（與 El Camino 醫院協辦）
- 9/16/2017: 【社區推廣】On Lok Health Fair
- 9/30/2017: 新希望年會「擁抱新希望」

同時，新希望於下列活動進行社區推廣，在此致謝：

- 華人阿滋海默症論壇
- El Camino 醫院 Cancer Survivors’ Day
- 玉山科技協會年會
- On Lok Health Fair



2016-2017 各項服務及活動人次報告

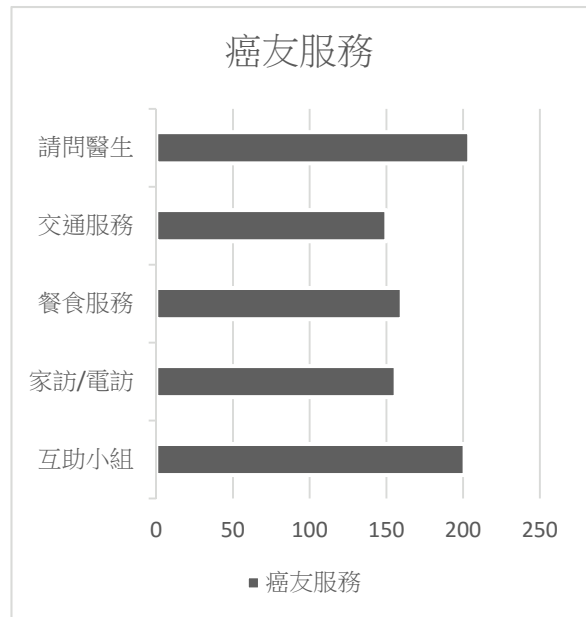
義工服務時數：約 600 小時/月

義工人數：320 位

登記癌友人數：518 位

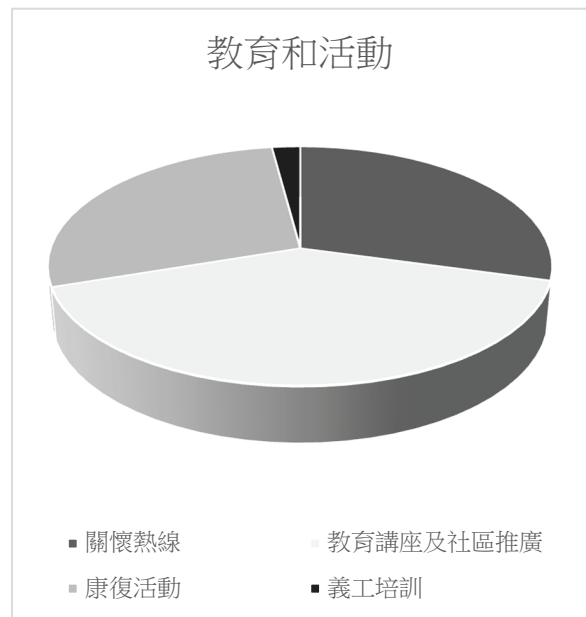
癌友服務

- 請問醫生 Drop in/Ask an Oncologist:
204 癌友，26 場
- 交通服務 Transportation Service:
150 次車程
- 餐食服務 Meal Program:
160 癌友人次 (1600 份餐點)
- 家訪/電訪 Home Visit/Phone Contact:
156 癌友，17 位義工 (2442 小時)
- 互助小組 Support Groups:
201 人次



教育及活動

- 關懷熱線 Helpline:
2130 次
- 教育講座及社區推廣 Seminar and Outreach:
2952 人次，33 場活動
- 康復活動 Survivorship Classes:
2040 人次，253 次課程
- 義工培訓 Volunteer Training:
156 人次





感謝各界好友
鼎力支持
新希望華人癌症
關懷基金會

新希望理事 蔡秀美
誠摯致謝！






SHENG KEE BAKERY

生 計 食 品

LOCATION

816 Irving St, San Francisco	(415) 242-9200	288 Barber Court, Milpitas	(408) 428-9880
1941 Irving St, San Francisco	(415) 564-4800	1842 N. Milpitas Blvd, Milpitas	(408) 262-3388
220 Skyline Plaza, Daly City	(650) 755-8688	10961 N. Wolfe Rd, Cupertino	(408) 865-6000
526 Westlake Center, Daly City	(650) 755-1988	10122 Bandlely Dr, Cupertino	(408) 255-9999
3288 Pierce St #C133, Richmond	(510) 558-8807	34332 Alvarado Niles Rd, Union City	(510) 477-9800
2307 Telegraph Ave, Berkeley	(510) 848-8200	2964 S. Norfolk Blvd, San Mateo	(650) 341-8838

Website | www.shengkee.com Follow Us | [ShengKeeBakery](#)   

Little Tree Montessori International School

小樹苗蒙特梭利國際學校

- ◆ Montessori philosophy, materials, curriculum and environment.
- ◆ Stimulating & innovative learning atmosphere to foster independence, creativity & personal responsibility in our children.
- ◆ Acceptance, understanding and mutual respect while providing an academic curriculum that emphasizes experimental learning and problem solving skills.
- ◆ 採用蒙特梭利的教學理念、課程、教具與環境設置
- ◆ 培養學童獨立思考、自由選擇、創造性與責任心的能力
- ◆ 教導孩童寬容、分享、互相尊重的態度；加強實驗及解決問題的能力



New Campus

Fremont Campus
 39550 Paseo Padre Pkwy., Fremont CA94538
TEL:(510)790-9290
www.littletreemisg/fremont.com

Sunnyvale Campus
 420 S Pastoria Ave., Sunnyvale CA94086
TEL:(408)462-9891
www.littletreemisg/sunnyvale.com





當淋巴瘤來敲門

~ 林怡喬

去年秋天，我先生的頭部後面突然長一個小腫塊，不痛不癢，他以為是自己在打開後車廂時碰撞到頭部，長了一個“包”，心想過一陣子會自動消逝。結果兩個星期後都沒有消退。他看起來健康狀況良好，沒有其他任何症狀，只是我覺得不對勁，就幫他預約看門診。醫生看過後說：「沒事，是屬於良性的“皮脂腺囊腫”(sebaceous cyst)，可以再繼續觀察看看，必要時也可以考慮切除掉。」期間我們正要準備出遠門度假，也就同意了醫生的建議。旅遊期間我們發現腫塊不但沒有消退，反而持續擴大，從大約 2 公分增長到 3 公分左右，回家後就寄電子郵件給醫生要求切除，他也很快地幫我們轉介到頭頸外科，專科醫生一摸那個腫塊也認為是良性的皮脂腺囊腫，不需要太擔心，不過，如需要切除，手術也非常簡單，只需幾分鐘就可以搞定。當下我們要求醫生切除腫塊，手術進行很順利，頭上只縫了幾針，我們以為就此可以沒有後顧之憂了。

一個星期後，醫生打電話給我們說：「非常意外，病理報告是淋巴瘤 (lymphoma)，是一種癌症！」當下猶如晴天霹靂，可把我們都震住了！然後醫生解釋說：「一般淋巴瘤大多數長在頸部、腋窩、腹股溝等處，長在頭上的確是非常罕見，不過這是可治療及可治癒的癌症 (treatable and curable cancer)」。我先生聽到醫生的說法，在情緒上比我平靜多了，反而是我開始緊張擔心，並要求醫生寄份詳細的病理報告給我們。當接到病理報告一看是“瀰漫性大 B 細胞淋巴瘤”(Diffuse Large B-Cell Lymphoma)，在網上一查，瞬間驚慌失措，那可是一種來勢洶洶的“惡性淋巴瘤”！

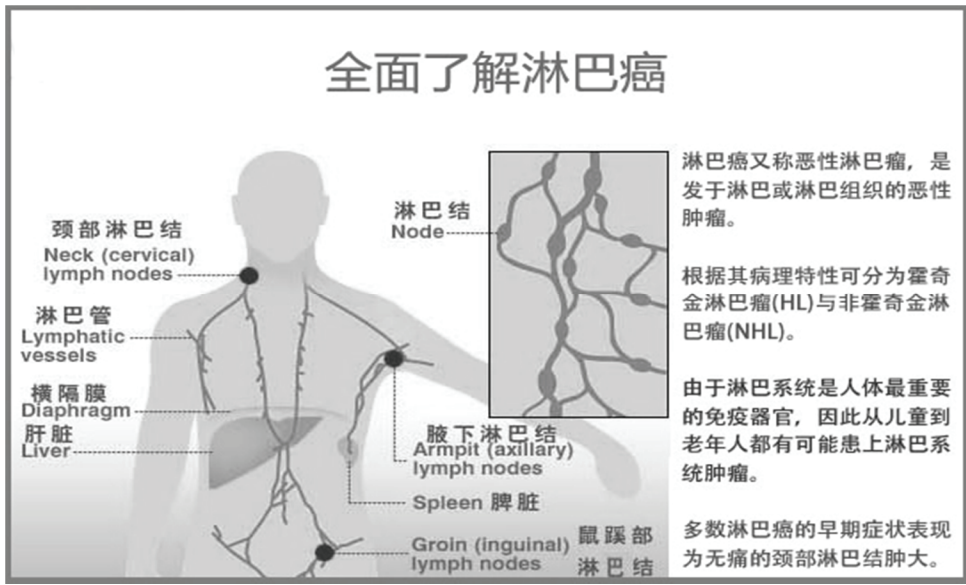
接下來一個星期，我們每天忙碌地跑醫院，看了腫瘤科醫生並做了骨髓穿刺檢查 (Bone Marrow Biopsy)，接著驗血、電腦斷層掃描 (PET Scan) 及磁共振成像 (MRI)。等待檢查報告的時間很忐忑，過程受更是飽受著煎熬，只怕會得到更壞的消息，最擔心淋巴瘤已轉移或擴散，還好報告結果沒有侵犯到骨髓、腦部或其他重要器官。由於這種淋巴瘤生長迅速，大量癌細胞在短時間內不斷複製增生，而我先生在兩個星期前切除的腫瘤又逐漸長回來了。經過與腫瘤科醫生商議後，並諮詢過新希望的戴醫生，他們一致推薦“瀰漫性大 B 細胞淋巴瘤”的治療是合併標靶藥物及化學治療，以 Rituximab 合併 CHOP 共 6 個療程為主。儘管這種惡性淋巴瘤來勢洶洶，卻是有機會獲得根治的癌症。於是事不宜遲，很快就約定了開始化療日期，從確診淋巴瘤到開始化療，我們只用了短短一個星期時間！

在長達五個月的化療期間，每三個星期一次化療，每次注射時間都長達 6 ~ 7 小時！捱過噁心、便秘、掉髮、腹瀉、食欲不振、體力不支、血球低下及貧血等副作用等。較為嚴重的是這種化療也影響到心臟功能，心律不整問題在第一次化療後就開始，腫瘤科醫生很快就



把我先生轉介到心臟科。作了心電圖及心臟掃瞄，發覺心臟功能還好，只是顯示有少數量的心房顫動 (Atrial Fibrillation 簡稱 AFIB)。我先生年近七十，心臟科醫生認為 AFIB 可能會增加腦中風和心臟病發作的機率，建議服用吃抗凝血劑和抗心房顫動藥來降低中風等併發症的風險，服藥後症狀果然顯著改善。在完成 3 次療程後做了一次評估化療的效果，結果 PET Scan 顯示我先生體內已經看不到一公分以上的腫瘤，治療的效果大致上良好。

在第四次療程後，心律不整症狀又開始加劇，而心臟科和腫瘤科醫生都不能斷定那是因化療引起的，只是認為這種症狀不是大問題。心臟科醫生建議增加抗心房顫動藥量來控制症狀，不過效果似乎沒有太大改善。經過與新希望的戴醫生商議後，我們最後決定在第六個療程轉換化療方案，把我們認為容易引發心律不整問題的 Doxorubicin 改換成較溫和的替代方案，而我們的腫瘤科醫生也同意我們的決定。完成最後的一個療程後，心律不整症狀果然稍有改善。在治療結束後六個星期再做了一次 PET Scan 及 MRI 檢查，結果都沒有發現任何癌細胞了，心臟掃瞄也正常，只是驗血報告還顯示稍微貧血，整體治療效果相當理想，疾病達到完全緩解。淋巴瘤完全根治的機率非常高，但也容易復發，治療結束後前兩年復發風險比較高，為了預防淋巴瘤的復發，必須定期門診追蹤，目前我先生需要每三個月複查一次。一般來說，“瀰漫性大型 B 細胞淋巴瘤”的理想治療目標是治癒，存活率可達 6~7 成或更高。



(淋巴瘤簡介圖取自網站)

淋巴瘤是一組起源於淋巴結 (Lymph node) 或其他淋巴組織的惡性腫瘤，而淋巴結是人體重要的免疫器官，在人體內負責對抗疾病與感染。當人體受到一些內在或外在的致病因素刺激時，淋巴細胞會分泌細胞激素及免疫抗體，啟動免疫機能來對抗。但當淋巴組織內的淋巴結調節失當

，組織細胞發生異常變化或增生時，便會形成惡性淋巴瘤。淋巴瘤有數十種，依腫瘤細胞型態的不同可分為兩大類：“霍奇金淋巴瘤” (Hodgkin's lymphoma 簡稱 HL) 與“非霍奇金淋巴瘤” (Non-Hodgkin's lymphoma 簡稱 NHL)，兩者都是惡性淋巴瘤。“霍奇金淋巴瘤”多發於青年人，平均年齡在 15 ~ 40 歲，患者較為少見，但治癒率較高，一般治癒率可高達 80 ~ 90%。而“非霍奇金淋巴瘤”可發生於任何年齡，發病尤以老年患者居多，男性多於女性。“非霍奇金淋巴瘤”惡性度也較高，腫瘤細胞很容易散播，但只要及早治療，一般治癒率也可達 60 ~ 70%。



淋巴瘤已是全球發病率增速最快的惡性腫瘤之一，目前淋巴瘤的發生原因不明，可能與病毒或細菌感染、體內免疫系統失常、環境污染等因素有關。有研究顯示，曾經接受過放射治療或化學治療者、曾感染上 C 型肝炎或幽門螺旋桿菌者、長期服用免疫抑制劑者、器官移植者、愛滋病患，因為身體監督機制較弱，淋巴瘤風險比一般人更高。淋巴瘤最常見的症狀是無痛性淋巴結腫大，其他症狀包括發燒、夜間盜汗、體重下降、皮膚搔癢、倦怠無力等。然而，這些症狀有時並不是十分明顯，往往容易被患者忽略。而我家先生除了頭上長了一個小腫塊，也沒有發燒感冒現象，而他所被確診的“瀰漫性大 B 細胞淋巴瘤”是最常見的一種非霍奇金淋巴瘤，在各年齡層都可能發病，尤其是中老年人，罹患可能性隨著年齡而增加。

淋巴瘤在所有癌症中對化學治療的反應普遍較好，相較於其他癌症，淋巴瘤治癒率明顯高出許多。但因為早期症狀並不明顯，徵兆又與感冒相似，讓人容易混淆，臨床初診時誤診率極高，以致延誤了治療。而我先生頭上的腫塊因沒長在淋巴結上，在初診時被誤診為是良性的“皮脂腺囊腫”而耽誤幾個月才治療。由於症狀不明顯，淋巴瘤一向被視為「沈默的癌症」，但淋巴瘤是現代少數能治癒的癌症之一，早期發現可提高治癒率。呼籲民眾如發現身體有異樣腫塊便應提高警覺，盡早到醫院做進一步的檢查。隨著科學技術的不斷發展，淋巴瘤早已經脫離了「絕症」的範圍，只要及早發現，是可控制甚至治癒的。這是個談癌色變的時代，癌症對於人類而言，無可爭議地成為了人類健康的頭號殺手。不過，和所有癌症一樣，早發現早治療是治療成功的重要因素。

**台灣風味麵包
越南法式麵包
各種飲料冰品**

**30 S Park Victoria Dr.
Milpitas, CA 95035**



Golden Bakery

**歐式慕斯蛋糕
婚慶生日蛋糕
宴會精緻點心**

TEL: 1-408-9458016
goldenbakerymilpitas@gmail.com







