

年刊目錄

Table of Contents

會長的叮嚀.....	潘明桂醫師.....	2
攜手同行 勇敢前進	趙汝婷	3
「常見問題及答案」為癌友照亮抗癌之路.....	施香君博士.....	4
FAQ 常見問題解答.....		5
新希望華人癌症關懷基金會 2022 大事記.....		7
《回家之路》.....	梁動人.....	8
《媽媽，我在》- 家屬篇.....	鄒逸凡.....	9
《媽媽，我在》.....	李喬琚.....	11
《媽媽，我在》- 義工篇.....	陳雲秋.....	13
腫瘤病友化療前的準備.....	黃夷伍醫師.....	14
您好，我是阿昕！.....	曹方昕.....	17
如何預防和早期發現乳腺癌？.....	李秀青醫師.....	18
新希望讀書會.....	廖卉萍.....	19
謝 誌.....		22
理事會.....		28
癌友互助組 康復活動線上課程義務老師		29
各工作小組義工.....		30
孫悟空與我.....	沈悅.....	32
2022 線上系列分享籌備小組.....		32

會長的叮嚀

潘明桂醫師
新希望華人癌症關懷基金會會長
Kaiser Permanente Santa Clara 腫瘤科主任醫師

一年將屆，我想和大家重溫一下一些生活中簡單易做又可以幫助身體健康的事情。這些事情不光是對癌症病人有幫助，其實所有的人都可以藉此保持更好的健康。

第一件事是經常鍛鍊身體。我們每天都很忙，生活中有很多事情，但是如果能夠每天都給自己騰出一點時間，比如說15分鐘到半小時來鍛鍊，這對維持身體健康是非常有好處的。鍛鍊可以是每天走走路，也可以做瑜伽、打太極拳，或是更加激烈的活動，比如打球、跑步等等，甚至包括做家務都是對身體有好處的。很多年前有個英國的研究表明，相對於那些很少做家務的婦女，那些經常做家務的婦女乳腺癌復發的機率降低了30%。我相信同樣的好處也可以應用到別的疾病和男人身上，因為做家務實際上就是一種身體活動，當然了，過多的家務活可能會使人身體勞累產生不適的影響。

另外一個是飲食方面。我經常告訴病人多吃一些富含纖維的食物，包括蔬菜等等。對於一些正在治療的病人，因為食欲可能不好，我有時候建議他們去買一些菊粉泡在水裏喝。菊粉 (Inulin) 是一種可溶性纖維，每天泡上一兩勺喝下去就相當於吃了一堆青菜。足夠的纖維可以幫助我們的胃腸道的那些好的細菌產生對身體好的一些脂肪酸，來保證腸道細胞和身體其他器官的營養。有很多證據證明腸道菌群失調會產生很多疾病，比如炎症性腸病就是和腸道菌群失調有關。另外，一些癌症病人在做免疫治療時，如果腸道的菌群失調，會對免疫治療的療效產生不好的影響。在做免疫治療的時候，我們一般盡量少給病人激素或者抗生素，這些藥品也會影響免疫治療的療效和腸道菌群的平衡。

還有一件事是盡量少吃一些含糖分特別高的食物。高糖分和高脂肪食物也會對腸道菌群平衡產生不良影響。在治療癌症的過程中，如果體重下降，盡量多吃一些含蛋白質比較高的食物。當然了，每一個人的營養都要根據他們個人的情況進行調整，和醫生討論如何保證營養的平衡是很重要的。我還經常告訴一些病人，每天吃一兩杯酸奶，因為酸奶的有益的細菌可以幫助維持腸道菌群的平衡。一些泡菜也含有豐富的有益的細菌，時不時吃一些也是有幫助的。

希望這些建議對大家的日常生活有一些幫助，謝謝！

攜手同行 勇敢前進

Tina Tai 趙汝婷

新希望華人癌症關懷基金會執行主任

您勇敢嗎？勇敢是什麼？

我是一個怕痛的人，每次打坐盤腿時間一長，膝蓋的痠痛總是讓我十分煎熬。有次打坐時想到，我這樣就怕痛，那罹患癌症生病的朋友，會有多痛啊？！

身體生病的痛，心理對未來的擔憂，總總加起來，還能面對承受，微笑以對，甚至繼續追求自己的夢想——從《回家之路》馮春拖著瘦弱的身軀堅持回家；《媽媽，我在》逸凡對母親的貼心照顧，尋求最好的醫療方案；到《二八年華》中，姊妹們最擔心的不是自己的身體，而是自己生病了，孩子和家人怎麼辦？在今年九週年【攜手同行 勇敢前進】的系列分享中，我看到了癌友們面對疾病和生命的勇敢。

九週年，新希望華人癌症關懷基金會服務超過900位癌友。想想，這個數字是非常驚人的！那就是說，每三、四天，就有一位癌友來登記。一位朋友問我：Tina，妳在這裡工作幾年了，會不會變得冷漠？在上次辦公室的值班義工會議中，大家互相提醒：雖然我們比一般人更多機會接觸到癌症病人和家屬，但不要忘了，對病人和家屬來說，許多都是他們的第一次，我們需要更多的同理心對待。尤其對病人來說，這樣的打擊，即使在緩解期（re-mission），醫師告知“cancer free”後，還是會覺得身體埋著一顆定時炸彈，不知什麼時候會被喚醒復發。更不用說還在治療中，忍受著疼痛和各種副作用的不適。這樣的煎熬，每每想起，都覺得心疼。

感謝新希望有一群志同道合的夥伴！一次，一位義工告訴我：Tina，我下次不要這麼衝動就答應去看病人，要先衡量自己的能力。我笑著回答，我們都是，所以我們都在這裡呀～一聽到有需要協助的病人，便想都不想立刻進行關懷，瞭解支持病人的需要，自己的事先放一邊吧。有位義工很可愛，在提供各項支持中，也藉著發送笑話來安慰關懷病人，病人只要有回應，便覺得安心；有義工本身的工作超級忙碌，常常加班到深夜，但只要是病人的事，絕對是回應病人的需要為先；也有義工像是新希望的專屬谷歌大神 google，任何與癌症相關需求，都能有所答覆；更有的義工關懷支持著癌友十多年來如一日。因為有這麼多不求回報一心付出的夥伴們彼此鼓勵，我們才可以陪伴病人度過這些坎坷。

新希望九週年，從沒有想過我們要長長久久。如果有一天，癌症像其他慢性病一樣，在醫療上可以得到很好的控制，不再威脅人的生命。新希望沒有存在的需要，我們會很歡喜。但在這一天來臨之前，我們定會堅守崗位，繼續陪伴支持有需要的朋友，度過這段生命中的低潮，勇敢的向前邁進。



「常見問題及答案」為癌友照亮抗癌之路

施香君博士

新希望華人癌症關懷基金會理事

如果有人說她有糖尿病，幾乎沒有人會問：「是哪種糖尿病？第幾期了？」高血壓就是高血壓，也沒太多可以問的；大概只能問需不需要吃藥。可是，大多數的人一聽到誰得了癌症，馬上接著問：「是哪種癌？第幾期了？有沒有擴散到哪裡？什麼時候開刀？做什麼化療？……」能問這一大串問題是因為「癌症」不是一個病的名字，是很多病的總稱。不但癌症本身很多樣，它的治療方法更是複雜；從口服藥和注射劑到光照射，從放射性元素到細胞療法都有，所以癌症醫療及研究人員需要具備生物，化學，和物理的基礎理論，還有醫學，藥物學，及放射醫學的長期訓練，才能瞭解其中的一小部分。

可是，剛剛被告知得了癌症的病人呢？總不能要求他們先抱幾本又大又厚的醫學書籍埋頭苦讀吧！其實，癌症的病人最重要的是配合醫生的治療方案，同時把自己照顧好，順利走在抗癌之路上。比如說：我們去餐廳吃飯，只要管東西好不好吃，吃得高不高興，不需要知道牛肉的牛是吃哪種草，醬汁裡的奶油是義大利貨還是法國貨。那些是畜牧者和廚師的事情，他們會用他們的專業做最好的決定。這時應該有人要說：我們要選擇去哪個餐廳吃飯之前，會請朋友推薦，或會谷哥一下，看看大家的評價。別人的經驗對我們很有幫助。

所以新希望華人癌症關懷基金會的義工們開始建立一個常見問題資料庫，列舉癌友常常會問或想問的問題，配合專家審核過的答案，希望能夠提供給癌友在抗癌之路一點幫助。就好像路燈照亮前面的路，讓行人看得比較清楚些；有了這些指引，路走起來也會安心多了。

義工們花了不少時間搜集整理出這些常見問題，包括幾個不同的分類，從基本的癌症常識，治療的副作用，抗癌時的飲食禁忌，新療法的簡單介紹，到如何告訴家人或者家人是否應該做同樣癌症的篩檢，目的是讓癌友能夠快速得到他們問題的答案。

義工們覺得這個常見問題資料庫應從小規模做起，第一階段只列了不到一半搜集到的問題，先試營運，以後再根據癌友的反應和回饋來擴大。畢竟我們的目標是服務癌友，能符合他們的需求才是重點。尤其是新癌友，他們初來乍到，想必有更多的問題。所以義工們希望癌友們不吝指教，新舊癌友請儘量提問，有經驗的癌友如果想到某個問題或建議是您覺得知道的太晚，所謂千金難買早知道，也歡迎您告訴我們，讓這個常見問題資料庫幫助其它癌友「早知道」。我們也想聽親友的建議，他們對癌友的關懷和照顧，從旁觀察，應該也有他們自己想問的及想幫癌友問的問題。我們十分期待和癌友及親友合作，一起把這個資料庫做得更齊全，更有用。

說了一大串，這個常見問題資料庫在哪兒？在新希望華人癌症關懷基金會的網站：
<https://www.newhopecancer.org/resources/>有中文及英文版，不但方便不同背景的人，也能查閱中英名詞，幫助溝通。希望藉由這個網站而建立起一個癌症患者、家屬、醫師，彼此交流和溝通的平台，它山之石，可以攻錯，群策群力，病患者的身體和精神能得到實質的幫助，坐而言不如起而行，讓我們開始行動吧！

FAQ 常見問題解答

• 癌症會傳染嗎?

通常不會，癌症不是一種傳染病，這意味著它不能直接從一個人傳給另一個人。然而，全世界大約 12-20% 的癌症病例是由人類乳突病毒 (Human papillomavirus, HPV) 或乙 (B) 型肝炎病毒 (Hepatitis B virus, HBV) 等病毒引起的。這些病毒具有傳染性，隨著時間的推移可能會導致癌症。幸運的是，有疫苗可以預防 HPV 和 HBV。

另外可以造成肝癌的丙 (C) 型肝炎 (Hepatitis C)，及造成胃癌的胃幽門螺旋桿菌 (Helicobacter pylori, 簡稱幽門桿菌)，這兩者雖然沒疫苗，但是是可以治癒的。這是四個佔絕大多數病菌引起的癌症。

• 癌症可以治癒嗎?

在某些情況下，是的。當癌症治療似乎有效時，您的醫生可能會說癌症正在緩解。當癌症縮小但沒有消失，即面積或體積減少一半以上時，即為部分緩解 (partial remission)。當癌症的影像完全看不到時，稱為完全緩解 (complete remission)，完全緩解意味著不再有任何癌症跡象。癌症完全緩解的時間越長，復發的可能性就越小，並且在某些時候您的醫生可能會說癌症已經治癒。

很多早期發現的癌，譬如乳癌，肺癌，大腸癌等等，手術割除就可以治癒。其中有些手術後，再施以輔助治療 adjuvant therapy (通常是化療) 防止復發。有些癌症即使是第三四期了，也可以治癒，譬如某些淋巴癌，睪丸癌等。

• 被診斷出患有癌症後，我該如何改變飲食以幫助癌症治療?

一開始，建議您保持健康的飲食習慣。一般來說，食用富含全穀物、蔬菜、水果和豆類的高纖維植物性飲食有助於降低風險。通常還建議限制紅肉和加工肉類、含糖飲料、速食和酒精的攝入 (內部註釋：來自美國癌症研究所的資訊)

一般在治療期間，由於胃口不好以及味覺改變，比較不忌食。但是治療完成之後，多吃全穀，蔬果，豆類，堅果，以及避免上述的食品有助於防止癌症的發生及復發。

• 我應該只購買和吃有機食品嗎?

有機和非有機飲食都有相似的營養價值。證明有機飲食可以帶來潛在健康益處的數據有限。然而，眾所周知，有機飲食可以減少農藥和抗生素的接觸，這可能是有利的。

(內部註釋：資訊來自 Mayo Clinic)。





LET'S TALK

• 作為癌症患者，我應該服用哪些維他命？

吃富含維他命和礦物質的食物，如水果、蔬菜、魚和堅果，以及曬太陽以獲取維生素D，是獲得充足維生素和礦物質的更好方法。研究發現，此類飲食可能有助於降低患癌症的風險。然而，沒有證據顯示任何膳食補充劑可以幫助預防癌症。（來自英國癌症研究中心的資訊）

• 我該做什麼樣的運動來降低癌症復發的風險？

在選擇新的運動之前，請諮詢您的醫生，以確保它適合您的體力。這些保持身體活躍的運動有助於降低患癌的風險。運動還有許多其他好處，例如改善睡眠和情緒。

在治療期間，持續中度運動（譬如快走、游泳，固定式腳踏車），或者任何身體可以支撐的運動（例如椅上伸展）有幫助緩解治療的副作用以幫助治療的效果。譬如對治療造成的疲倦，運動是很有趣的。

• 走路算不算運動？

是的，走路可以算作是一種運動，走路總比沒有運動好。目前對於預防癌症，心臟病，及許多其他疾病的建議是每週至少150分鐘快走（走慢一點要300分鐘）。至於每天走路的步數，依近年的研究，最佳是每天 8,000-10,000步。至於個別情況，請諮詢您的醫生，瞭解走路的數量和強度。

• 我聽說了有關副作用的可怕事情，我是否足夠強壯可以承受治療呢？

在這場抗癌之旅，您並不孤單。您的醫生將密切監測您的病情，並在必要時調整劑量或治療方案。許多以前接受過治療的癌症患者，也會很樂意與您分享他們的經歷，包括他們是如何治療的。您還可以加入許多癌症互助小組以獲得額外的支援；也可能有副作用較輕的新藥和新技術；也可能有更好的藥物來控制副作用。

如果現在的活動量是生病前（平常時）的至少80%，應該可以承受治療。而治療期間，也要繼續保持活動。這個術語叫作 Performance status（功能狀態或體能狀態），會影響能否承受治療以及治療效果。

*感謝洪舜炯醫師協助內容審查



新希望華人癌症關懷基金會 2022 大事記

- 1/22/2022 放射線療法: Melody Xu, MD 醫師主講
2/26/2022 攝護腺/前列腺癌: Hui Huang, MD 醫師主講
3/01/2022 交通義工線上培訓
3/05/2022 癌症治療決策 (粵語講座): Edmund Tai, MD, FACP 戴榮滔醫師主講
3/26/2022 失眠: Esther Luo, MD 羅儁醫師主講
4/09/2022 化療前的準備工作: Sherry Fang, RN, OCN 方紹君腫瘤科護理師主講
4/27/2022 【淑明有約】- 《情緒與癌症》嘉賓: 楊懷瑜心理醫師
5/18/2022 新義工線上說明會 Volunteer Orientation
5/21/2022 Ticket to Health: Outreach @ Kaiser Permanente Santa Clara Medical Center
5/21/2022 癌症與基因: Sandy Woo 主講
5/25/2022 【淑明有約】- 《中醫與癌症》嘉賓: 巫清玉中醫師
6/11/2022 胃癌: Yan Li, MD, PhD 醫師主講
6/18/2022 宋畫三神品: Irene Zhang 張逸平主講
6/25/2022 眼睛保健: Paul Chen, MD 陳建仁醫師主講
7/06/2022 【淑明有約】- 《我破了金氏世界記錄嗎?》嘉賓: 沈悅女士
8/05/2022 【淑明有約】- 《您的血液想說什麼?》嘉賓: 伊斯曼博士
8/20/2022 【攜手同行-勇敢前進】九週年系列分享一-《回家之路》
8/27-28/2022 社區二手義賣
9/16/2022 【淑明有約】-《化療、靶向、免疫治療,藥物知多少?》嘉賓: 梁貴柏博士
9/19/2022 【社區教育講座-胃癌】肝膽腸胃專科俞小安醫學博士主講。
El Camino Health 華人健康促進計劃主辦,新希望華人癌症關懷基金會協辦。
9/20/2022 新義工線上說明會 Volunteer Orientation
9/24/2022 【攜手同行-勇敢前進】九週年系列分享二-《媽媽,我在》
9/26/2022 成立肺癌互助小組
9/28/2022 交通義工線上培訓
10/08/2022 【大腸癌的風險管理】肝膽腸胃專科俞小安醫學博士主講
10/08/2022 Outreach: Chinese Bioscience Association 24th Annual Conference
10/15/2022 Ticket to Health: Outreach @ Kaiser Permanente Santa Clara Medical Center
10/19/2022 值班義工培訓
10/23/2022 Joy Club Outing - Filoli Garden 開心互助組郊遊
10/30/2022 【攜手同行-勇敢前進】九週年系列分享三-《二八年華》

『教育講座』19場, 超過1,800人次 『義工培訓』 5場, 超過30位

新希望累計服務 915 位癌友 (as of 10/24/22)

4/1/21 至 3/31/22

『請問醫生』義務諮詢	19 sessions, 服務55位癌友
『康復活動』上課人次	868位
『交通服務』	68次
『愛心康復餐』	569餐 (9/1/21開始)

《回家之路》

梁動人

新希望辦公室說，年會將至，動人啊！妳跟馮春熟，你來寫寫她的回家之路吧！

我一直拖著擱著，因為不知道從何寫起。該從我們是在足療店認識的說起嗎？馮春的技术到位，態度誠懇，為人友善，所以即使後來足療店關了，我們仍繼續維持朋友關係。還是要從她如何到美國來的說起呢？八年前，她的兒子來美國唸書，當媽媽的都有一樣的軟心腸，怕孩子孤單一個人，想著來陪陪他吧！於是身份黑就黑吧，沒有保險，不會英語，不會開車，什麼也不管的，就來了！

或者，該切入正題。提她在2014年確診，2018年夏天復發的*腹腔內膜癌這種罕見癌症，即使在疫情全面籠罩下，還堅持繼續化療，整整三年半。化療放療，所有想得到和想不到的副作用輪番上陣，放療化療，滿腔的希望和無底洞的失望在一千多個日子中來回上演。這多年來，新希望和義工們，為她提供了許多雪中送炭的暖心服務，從免費餐點，治療接送，關懷照護，甚至到送人民幣盤纏等，不一而足。

還是直接配合主題，說起今年一月，她的主治潘醫生，也束手無策了，捨不得她一再被折磨，勸她放棄治療，進入安寧照護。這時，她的形體薄如紙片，她的鼻息氣若游絲，她已經沒有力氣，再跟癌細胞爭戰。好吧！癌症贏了。

然而馮春卻沒有輸。這個水已經喝不下，話已經說不出的女子，竟然發願要回雲南，回到她的家鄉見親人最後一面。於是在兒子細心的安排下，在新希望義工的幫助下，她於四月八日一個人搭飛機到上海。

可是這回家的路好長好長，好苦好苦啊！原本安排到上海後可以入住醫院，最少有一些紓緩疼痛的喘息機會。無奈，依規定只能孤獨一人到防疫旅館隔離兩週。隔離期間，因為腹水嚴重，五臟六腑翻天覆地的痛著。唯一一次到醫院抽腹水，卻莫名其妙確診新冠病毒。這下，連辯駁的機會都

沒有，直接給送進了方艙中心，在那兒與世隔絕了。這叫天天不應，叫地地不靈，該就是為馮春的情境所造的詞吧！

即使遇到上海百年滴水不漏的封城，也無法封斷馮春的回家之路。馮春強大的意志力和這世該了的該得的緣分，都在生命的終點處等著她。這輩子素未謀面的慈濟上海師姐們，硬是扯上關係的遠房親戚，和萍水相逢的方艙醫院隔壁床小伙子，就這麼一點一滴一步一里的，在她終於轉陰後，在她又被隔離兩週後，想盡辦法一再闖關連夜開車把她從上海送回昆明。在見了她的老母親、先生和所有家人後，於六月八日安息。

馮春啊！馮春！是什麼樣的緣分和命定，讓我們相識相惜？是什麼樣的生命造化，讓妳走了這麼一大圈後，又回到原點？我不清楚，也不想追究。我只知道，在許多夜深人靜的時候，我會想起妳。想起妳的手在我足底恰如其分的拿捏，想起妳那有點傻氣卻又單純的笑容，想起妳飽受折磨卻仍滿懷謝意的情緒……想起妳說……有一天 -- 妳一再強調很久很久以後的一天，等我們再相逢時，換妳好好照顧我……

*病人所患的癌症後來確認是惡性軟組織肉瘤癌。



回家之路

《媽媽，我在》 - 家屬篇

鄒逸凡

其實今天是個很特別的日子，去年的今天(9/24)媽媽確診卵巢癌末期，也是這一段旅程的開始。去年年初，我突然意識到，常常說自己腸胃敏感的媽媽，是不是真有什麼問題？我們先從FIT kit開始，接著照大腸鏡，大腸鏡做完醫生把我叫回醫院，說有話要跟我說。他非常嚴肅的跟我說，他看到一些東西，但不是大腸癌，可能是有東西轉移（我當天回家還跟媽媽說…… 這個單字…… 好像意思是癌細胞轉移…… 媽媽回我：不可能，我們家沒有得癌症的）。接著兩天後CT scan 確定是卵巢癌，已經遠端擴散到大腸、肝、等外部器官，按照分期定義，這算是四期，也就是五年存活率只有15%。

媽媽生病的時候，她自身清楚狀況嗎？ / 兒子有隱瞞嗎？怎麼樣和母親溝通的呢？

幾次做 palliative care，醫生都會問我媽媽知不知道狀況？我跟媽媽是藏不住話的，媽媽對我則是完全的相信。所有的看診，我都盡可能的幫完全不懂英文的媽媽翻譯，用家人的語言來讓媽媽了解。但我每次被問到這個問題，我還是不太確定怎麼回答。何謂「清楚」，媽媽知道她是卵巢癌末期，我也一再強調末期只有不到15%的五年存活率，但媽媽好像並沒有太多懼怕。我不知道她真的是無所畏懼，還是不清楚接下來的是什麼，媽媽也老跟我說，若是沒有希望的時候，就不要再繼續搶救。而醫生問媽媽意見的時候，媽媽也都說，看醫生安排，要討論什麼都跟我兒子討論。我想，媽媽對待這個病情，她不需要太清楚，她只需要兒子沒有問題，她就沒問題。每次看診的時候，我就跟考試一樣，做了一堆研究（research），有了基本知識（background knowledge）以防我聽不懂醫生在說什麼；再帶著我平均十到二十個問題去問醫生，把答案記下來，我想等媽媽要問我的時候，我不會答不出來。

在發現是後期的時候，家屬的內疚，是怎麼走出來？

在CT scan的當天，媽媽已經腹水三公升。做第一次化療當天，媽媽已經痛得不行，在病床上跟我說：小孩，這次可能真的不行了。媽媽是那種平常痛都不會喊的人，她真要說不行，那就是真的到谷底了。在旁邊的我，一直在想，為什麼會搞到現在這個局面？為什麼沒有更早意識到媽媽的腸胃敏感？媽媽老跟我說，不可能得癌症，家族裡沒有人得過癌症，我怎麼就相信了？我不斷審視過去，我不審視明白，就無法理解現在的局面。但另一方面，我不能花太多時間審視過去。我需要立刻知道現在到底該怎麼做，我接下來做的決定必須是百分之兩百正確，因為我的手上是一條生命 - 我媽媽的生命，我不能有任何閃失。這時候，有一句話一直在我腦海裡轉，就是「千金難買早知道」；但又有另一句話，在我腦海裡浮現——「知識就是力量」，「知識」可以讓我「早知道」。我理解，生命中有太多意外，在接下來的旅程，我能接受意料之外的事，但我不能接受，明明能早知道，但卻不知道的事。

如何決定接下來的醫療決策？決定前有什麼考量？

確診之後，面臨的是一連串的選擇，回台灣還是留美國？回去可能就再也回不來了；留在美國可能就再也回不了台灣了。接下來的醫療怎麼選擇？先手術還是先化療？存活率有差嗎？要選擇哪家醫院？不同醫院會不會有不同的結果？要選擇哪位醫生？轉院有什麼風險？能不能無縫接軌？保險又要怎麼處理？問題很多，時間有限，且這一切都是單行道，一旦選擇了，就沒有回頭的餘地，且機會只有一次。也許沒有所謂最好的路，但這一切，我需要對得起自己，對得起把我帶大的媽媽。

基於什麼原因轉換了醫療團隊？做了什麼前提工作？

當時因為腫瘤太多，第一個團隊建議先化療再做手術，如果化療沒效，那可能就剩六個月；化療有效，末期病人平均兩年半。兩種選項我都不喜歡，我希望我能找到成為那少數15%的道路。我看了很多臨床實驗（clinical trial）的文件（paper），各種狀況下的K/M（Kaplan-Meier）生存圖，找尋對自己有利的部分。也感謝新希望的幫忙，我詢問了戴醫生，也去找了其他的醫生做第二意見諮詢（Second Opinion），發現NCCN的guideline也有提到這種interval debulking surgery，很多文獻也說先做手術跟化療完後做手術的存活率差不多。而美國先做跟後做各有50%的人，而第一個醫療團隊的化療用藥跟NCCN的guideline幾乎一致。三次化療後，好消息是可以做手術了，但我瞭解到不管是在第一個醫療團隊還是其他醫療團隊因為時間上的安排，都得再做第四次化療，而其他醫療團隊會再多等兩到三個星期，如果手術能切除乾淨，其他醫療團隊會做腹腔內化療，而第一個醫療團隊對末期病人似乎沒有這個選項。於是我又再找了一堆資料（paper），腹腔內化療確實有提高存活率的可能，這是我最後決定轉去其他醫療團隊的主要原因。當然，這中間我也不斷在跟時間賽跑，約化療時間、約醫生時間、約CT scan時間，如果時間我不滿意，我幾乎天天打電話問有沒有空缺（open slot），到後來櫃臺人員（receptionist）幾乎聽我聲音就知道我是誰了。

然而，做了這一堆工作之後，最後手術的結果並沒有做上腹腔內化療，因為有些腫瘤無法清除，原本預計七個小時的手術，四個小時就完成了，這不是個好消息，因為跳過了腹腔內化療。回頭看這一切，也許從結果來看，沒有太大差別，但我並沒有後悔，我知道，如果我不去爭取這些機會，我一定會後悔。

您如何去平衡工作和家庭？面臨了哪些挑戰？

這確實是一個很難的問題，我父親很早就過世，是媽媽一點一滴拉拔我長大，在風吹雨打之中幫我扛著幾十年，這份情我無以回報，甚至即使是在這化療期間，她還是盡她的可能，照顧我的家庭。當然，沒有人希望癌症找上自己家，但也沒有人能夠一開始就理解，接下來要面對的，不是幾天不是幾個月不是幾年，而是整個餘生。世間萬事，在生死面前，都不是事。有這樣的覺悟，一切得失，就非常好取捨了。工作在這裡面，絕對不是優先選項，但我也很感謝我的同事的互相幫忙，還有新希望義工們的雪中送炭。但我不奢望，每個人都能設身處地的理解這樣的心情跟感悟，不是每個人，都有失去至親的經驗。所以我只能帶著感激的心，珍惜每一份支持，再帶著兢兢業業的心，照顧媽媽。

怎麼去克服害怕復發的心情？

我想這個心情是非常難以克服，卵巢癌之所以生存率低，因為有70%的患者會再次復發，雖然媽媽現在看似正常，看統計數據，現在只是個延緩期（Grace Period）。我無時無刻，都擔心著不知何時會再復發，可能是明年或是下個月或是下個星期，心情也隨著每個月的癌症指數上上下下，以前可以很自在的規劃明年假日行程，但我現在只能不斷提醒自己，不知道下一刻會發生什麼。因為這樣的心情無法克服，所以我想最好的方法只能接受它，珍惜當下。

保險上如何處理轉換？如何衡量保險？

美國的保險非常複雜，過去一年內，我們換了四種保險，不是因為我不知道什麼保險最適合，而是最適合的都需要等，我只能從用CoverCalifornia，然後到Private Insurance HealthNet作為過渡，到最後65歲以上才能買的Medicare。這前前後後，我打了三四百通電話，搞清楚各種組合，再三確認不會有任何意外。拿CoverCalifornia舉例，雖然醫院的網站列出了接受Blue Shield Trio HMO或Valley Health Plan HMO，但問了BlueShield或Valley-Health都說不會做轉診（referral），除非是非常特殊的案例。

我深深感悟：

「支撐他做理性決定的是那背後深深的情感！」

「義工能做的或許有限，但當我見癌友義工也能幫助癌友時；那種力量是那樣地強大！」

《媽媽，我在》

李喬琚

我佩服，癌友面對病痛的無懼
我感受，母與子的深深親情
我聽著，豐富且充滿愛的人生

說起來，我和周女士只見過一次面，而且只是短短的廿分鐘，但有種親切感，不知是那廿分鐘散步的氛圍，還是因為和周女士的主要照護者、她的獨子鄒逸凡常談媽媽抗癌的情況；親切，便油然而起。

關懷周女士，是透過新希望的*CRC（癌友服務網）。周女士是卵巢癌後期，七十一歲在美和兒子媳婦同住，還有兩個可愛的孫子，診斷患癌時，小孫子當時才剛出世。我常想，對逸凡一家人來說，該是感到人生病痛的無奈，也嚐到新生命的喜悅。

周女士是故事的主角，逸凡則是最佳的男配角（The Best Supporting Role）-- 一對濃濃親情的「母與子」。

母與子

記得那是初秋，正是九月天！和逸凡約了第一次通話。除了談母親的病況之外，情感上，他自責為何沒有讓母親做好健康檢查；行動上，他惴惴不安，思索著什麼是「最好」的醫療？對於前者，我藉著專科醫師的話，卵巢癌絕大多數發現時已屬後期；對於後者，沒有最佳答案，但我分享了父親抗癌時，做為子女的心境。電話那頭的他，聲音是平靜卻也不安！但我清楚地記得，逸凡跟我說了一句話：「就是不要有遺憾！」……

第一次義工家訪，周女士因在休息，我和逸凡和他太太聊了聊，還見到兩個可愛的孩子，我認識這對母子的時間雖不長，但從家人彼此的互動中，感受建立在親情上的互信與互愛！

周女士曾參加我們的癌友餐，我平常都是按照家屬的方便，放在門口，第三次送餐時，周女士竟在門口等我。她輕輕地跟我說，「我們去散步。」我雙腳很快地隨她移動著，心頭卻說不出的感受。20分鐘，周女士顯得輕鬆自在，大概是因為我們談話的焦點是在兒子身上吧！她語帶不捨，兒子為了她花大量的時間尋找資料、並到處打聽尋得最好的醫療資源，她也以兒子為傲，談他的孝順，如何帶她去旅行；談他的優秀，如何在英國念博士時就被美國大企業相中。周女士是位配合的病人；和兒子充份溝通，尊重彼此的想法。

義工支持

逸凡就像做學問一樣，研究母親各種可能的狀況，尋找答案！我腦海浮現了另一位抗癌義工陳雲秋（Christy Tsai）；她參加過新希望的活動和講座，也非常樂意關懷癌友，她的故事本身就非常鼓舞人心，卅七年前，她得了卵巢癌二期，她常說自己能做的有限，就怕許多治療細節不記得了。但，在我看來，抗癌的精神是永不褪的。雲秋很快地答應我，可以和我合作關懷周女士和逸凡；幾次和逸凡的簡訊溝通，雲秋曾私下跟我說，這兒子實在太好了！

雲秋常很謙虛地說，自己沒有做什麼；但，她的出現幫了大忙，她抗癌近四十年之路對癌友而言怎不鼓舞呢？除了精神上，在藥物的副作用、飲食上，都能夠在第一時和逸凡分享。為了不讓逸凡得重覆我和雲秋的问候簡訊，我們三個組了一個訊息組，問問周女士的近況，治療進度，有時就簡單的問候。

新希望的CRC義工組有個月會，彼此支援，在CRC裡，我得到許多關懷病人和家屬資源；對於逸凡這樣一位投入精神和時間，並且有強烈心願要為母親一戰，做為義工的我們，是聆聽、支持和為他尋找更多的可靠資源。

十字路口

或許從得知母親患病的第一天，「最好」的治療就在逸凡的心思裡；期間，他在新希望與戴醫師的「請問醫生」，詢問過是否轉診的問題。逸凡也常和我分享，從治療方式、醫生選擇、治療時程安排等等！逸凡不是說而已，他曾和幾位醫生做深入約談，了解母親如果轉院治療的利弊得失；還有保險給付的問題；但決定，是在他的手中。

在治療前、治療後、和照護、飲食，步步都要決定；在真正做出行動之前，在十字路口上，該如何前進？他和母親得尋出一條對他們最適合的路，勇往直前！逸凡比誰都清楚，路，其實只有一條，他帶著母親往前行；路總有寬窄，也有阻礙，逸凡總能隨時發問、提出問題，尋求答案，盡力解決問題！

一路及格

前兩天，雲秋和我在訊息裡和逸凡和周女士問候，原來次日母親要去驗血了；

逸凡：每次檢查都跟考試一樣。

雲秋：每檢查一次就驗證一次媽媽和你都做得很棒！

後來逸凡告訴我們，媽媽及格了！

我們期盼且有信心，周女士在抗癌路上，一路都及格。

九月了，認識這對母與子，竟有一年！記得那日的午後，暖暖的陽光，……

感謝逸凡和周女士帶來人間美好的「母與子」的故事，還有雲秋帶來的韌性、力量與陪伴。

*新希望辦公室在接觸病人之後，若有需要關懷和更多支援的癌友或家屬，
便由CRC GROUP的義工來幫忙，持續關懷這位病人和家屬。



媽媽 我在

《媽媽，我在》 - 義工篇

陳雲秋

在支持周女士這位癌友的期間，更多的扮演什麼樣的角色？如何以過往經驗給病人鼓勵？

其實在支持周女士上我做得很少，我只有間接的問候關懷，分享經驗。很能體會逸凡一心想為媽媽安排最好的醫療、尋求任何可能減輕治療中不適的方法。所以只要有需要，我都儘可能的提供我的經驗作參考，希望能夠有一點助益。

請您分享37年的抗癌過程？

以前我每年都做體檢，雖然腹部偶有不適但每次檢查結果都正常，也就沒有在意。37年前要回台度假當天腹痛如絞進了醫院急診，醫生診斷只是stomach flu，搭機無妨也就放心回台。不料回去後仍然一直不適，看了醫生後發現懷孕，以為一切不適都是害喜所致。然而狀況卻愈來愈惡化，之後才驗出卵巢癌，又被宣判只剩三個月生命。由於時間緊迫，我在台灣開了刀之後做了一次化療，之後醫師害怕我承受不了，不願再為我繼續化療。我先生一直不放棄，鏗而不捨地為我尋醫治病。諮詢了Stanford 醫生後直接帶我回到美國轉入Stanford繼續治療；作了六次化療，一次open look operation確定一切陰性，又追蹤了幾年終於痊癒。

家裏有癌症病患/身為survivor，有什麼對家屬的提醒？

健康和心情息息相關，所以保持愉悅的心情很重要。

1. 正向面對。
2. 家人陪伴，同心協力。
3. 知足常樂，把握當下。

病歷的保存

一般醫院對病人的資料只有一定的保存年限，所以病人自存備份比較保險。

逸凡什麼事讓您最感動

逸凡對媽媽的用心最讓我感動。舉例手術當天的情境：手術前很不捨媽媽無端被多扎了好幾針、又在手術室長時間乾等受罪；手術後礙於規定，一門之隔無法見到手術後的媽媽那種焦急、煎熬。讓我深深感受到「苦在娘身，痛在兒心」的那種母子情深。逸凡陪媽媽抗病的情境和我們家很像，可以說先生之於我就有如逸凡之於周女士。不同的是我家是先生照顧太太，逸凡家則是兒子守護媽媽，更難能可貴。

日常生活喜歡藝術（葫蘆）給您帶來了什麼幫助？

先生讓我提早退休去做一些我喜歡的事。所以退休後除了做義工，也學畫和參與葫蘆的創作。我的水彩是用來自娛娛人，而葫蘆是興趣也是和家母的共同記憶。

創作的樂趣、完成作品的喜悅、遇到知音的興奮……這些都是我快樂的來源。或許也因為常常可以接觸到美的人、事、物，在生活上自然心情愉悅。

腫瘤病友化療前的準備

(What you should know before starting chemotherapy)

黃夷伍醫師

新希望華人癌症關懷基金會理事

紐約麥摩尼醫院癌症防治中心 (Maimonides Cancer Center, NY)

化學療法 (Chemotherapy) 簡稱化療是利用化學藥物來殺死惡性癌細胞、抑制癌細胞生長繁殖、促進癌細胞分化成較良性細胞、或抑制和破壞供應癌細胞營養的新生血管等的一種治療方式。近年來，它還包括靶性治療(Targeted therapy) 和免疫治療(Immunotherapy)。靶性治療是利用最新生物科技篩選出藥物，高選擇性地阻斷癌細胞生長信號，抑制癌細胞生長，而對其它正常組織器官影響較小。免疫治療 (immunotherapy) 則通過藥物或疫苗或基因改造的免疫細胞誘導身體產生抗癌免疫力，消滅癌細胞。這些通常是一種全身性治療手段，對原發灶、轉移灶和隱性轉移灶均有治療作用。化療是治療癌症最重要的手段之一。隨著科學的進步和化療水平的提高，通過現代化療，配合其它治療手段，許多癌症病人的病情能得到有效控制，減少痛苦，正常生活，延長壽命，更有不少癌症能完全根治。但是由於受到早期化療以及電影和其它媒體的不當宣傳，許多病友對化療有極大的誤解，視化療如猛獸。以為所有化療藥物都會引起嚴重副作用和痛苦，如嚴重噁心、嘔吐、腹瀉、食慾下降和脫髮等等。其實不然，現代醫學已經非常發達，我們已有許多非常有效但副作用很小的抗癌藥，也有許多藥能十分有效地控制化療藥引起的各種不良反應。因此只要瞭解化療藥物作用的基本原理，它們的可能副反應，因應辦法以及如何在家護理給藥，就會大大地增強病友的信心，減少對化療不必要的恐懼，有利於配合醫生治療達到最大治療效果。

A. 家庭、工作、財務安排和親屬的準備

當您突然發現自己患了癌症，一開始可能會無所適從，不知道該怎麼辦是好！這時最好找您比較信賴的親屬或朋友商量一下，然後作伴一起去和您的主治醫生討論你的情況，把您的病情和治療計劃瞭解清楚以便更好地安排您的工作、家庭生活和財務。有不少癌症是可以通過治療長期控制甚至完全治癒。許多病

友在治療期間可以維持正常生活甚至繼續工作。有的則可能需要暫時休假一段時間或長期病休。同時您也應該瞭解一下您應得的權利如醫療保險、社會安全金 (social security benefit)、殘疾人補助等等。許多癌症病友並能享受不同程度的由不同癌症服務機構提供的財務或其它幫助。您應該要求和醫院或診所的社會工作者 (social worker) 談談，看看您能得到哪些幫助。如果您符合申請資格的話，社會工作者也可以幫您申請某些醫療保險如 Medicare (老年人保險) 或 Medicaid (低收入保險)，安排家庭護士到家服務如打針、抽血和護理，甚至安排交通接送等等。

在安排好上述的事情之後，您應該考慮把你的病情在適當的情況下告訴您的家人。如果您的子女已經懂事的話，也要和他(她)們適當的溝通。這樣大家心理上都會有一定的準備。如果您覺得自己有困難把您的病情向他(她)們解釋清楚，可以要求您的主治醫生開一小型家庭會議，讓您的主治醫生用簡單易懂的語言向您的家人和孩子解釋。讓他(她)們知道您在化療期間應注意什麼，可能會發生什麼樣不良反應，該如何處理。

除此以外，您也應該和您的親屬或朋友商量討論，並告訴他們您對自己病情的態度和願望，同時指定一位您所信賴的親屬或朋友在萬一您的病情突然惡化，不能自己對醫療方案做決定時做為您的醫療代理人 (healthcare proxy or alternative healthcare agent)，和您的醫療人員溝通，對您的醫療計劃幫您做決定。您也可指定一位全權法定代理人 (durable power of attorney)，在您無法自己做決定時，幫您處理醫療、財務和其他個人法律問題。這樣可以避免許多不必要的痛苦和困擾。這些書面安排叫做 advance directives or living will or healthcare power of attorney。可以在任何醫院或診所拿到這種表格。你只要在二位證人證明下簽定則

可，如有公證則更好。您也可以把您的願望告訴您的主治醫生，讓他(她)知道您的想法。這樣，當他/她在作臨床決定時，可以更符合您的意願。對於很晚期的病人(腫瘤或非腫瘤)，有一種表格稱做「生命維持治療的醫囑」[Physician's orders for Life-Sustaining Treatment (POLST) or Medical Orders for Life-Sustaining Treatment (MOLST)]，這份表格要求主治醫生和病人及親屬充分溝通後，瞭解病人對臨終醫療的要求然後共同簽字才有效。

化療期間應保持樂觀情緒，生活要有規律，既不要臥床大養，也不要過度勞累。同時應根據自身體質情況，進行適當的體育鍛煉。可選擇散步、慢跑、打太極拳、習劍等活動項目，運動量以不感到疲勞為度。如果自己活動有困難，應請您的主治醫生推薦理療科(physical therapy)會診，讓有經驗的理療科醫務人員指導您進行科學鍛煉，盡快恢復身體功能。如果化療期間您的白血球降低很多(如中性粒細胞絕對數 absolute neutrophil count, ANC 低於1000)，應避免清理花草和貓狗等寵物，尤其是寵物的排泄物，減少細菌和黴菌感染機會。

B. 醫療方面的準備:

癌症病友在接受化療之前應和您的主治醫生詳細瞭解您的病情，治療方法的選擇，各種治療方法的療效和副作用等等。如果能夠預先上醫學網站查閱一些有關的醫學資料，幫助會更大。以下介紹一些化療藥的常見副作用及化療前必須詢問的問題。如果您的主治醫生不能給您比較滿意的答覆或者您還有一些疑問，在病情允許的情況下，應該考慮請另一位專家會診(second opinion)，聽聽別的專家的意見，再做決定。在美國許多病人都會這樣做，非常正常。這也是病人的權利，不要不好意思也不用擔心您的主治醫生知道。

1). 化療的常見不良反應:

大多數化療藥物由於缺乏選擇性地殺傷癌細胞的作用，往往在殺傷癌細胞的同時，對正常的組織細胞產生不同程度的影響和損傷。所以在產生治療作用的同時，常伴有不同程度的不良反應。不同的化療藥由於其作用機理和針對的組織器官不同，引起的不良反應也不一樣。有的可能很嚴重，有的則相當輕微。

常見的不良反應有:

A. 即刻不良反應

如過敏性皮炎、過敏性休克、心律失常、注射部位疼痛等。

B. 早期不良反應

如噁心嘔吐、發熱、食慾減退、疲勞、乏力、流感樣綜合症等等，則發生在化療當天或頭幾天。

C. 中期不良反應

如出現骨髓抑制(多在1-3週內出現，亞硝(月尿)類藥物可推遲到4至6週才出現)引起白細胞、紅細胞和血小板減少，使血細胞的免疫抗菌、攜氧和止血功能受到抑制，皮膚粘膜和神經受損，導致口腔炎、腹瀉、皮疹、脫髮、末梢神經炎、麻痹性腸梗阻以及腎臟毒性等。

D. 延遲不良反應

常在數月或數年後才出現，如重要器官或系統損傷，如阿黴素(Adriamycin)引起的心肌損害，平陽黴素(bleomycin)引起的肺纖維化，氮甲喋呤(methotrexate)引起的肝毒性，順鉑(cisplatin)引起的腎毒性，以及內分泌方面的改變，生殖功能障礙，致畸作用和致癌作用等。

2). 免疫檢查點免疫療法的不良反應

最新的免疫檢查點免疫療法 (immune checkpoint inhibitors, CTLA-4, PD1, PD-L1 抗體)，通過這些抗體有效的阻斷癌細胞逃避免疫系統破壞的通路，從而激活患者自身的免疫系統，使其攻擊腫瘤。對於一些種類的癌症，已經取得了令人鼓舞的效果。由於免疫療法與化學療法的作用原理不同，所以其副作用也與相關的常規治療方法的副作用不同。大家要有所瞭解，隨時注意，發生時及時和主治醫生聯繫，及時處理。絕大多數的副作用都能夠通過適當的治療來控制住，避免加重。多數時候可以繼續免疫治療，有時可能要暫停免疫治療。主要的治療藥是免疫抑制藥物如皮質類固醇藥與抗組胺藥，它們能夠很有效的抑制炎症的過度反應。用這些藥，務必在醫生指導下使用，千萬不要自作主張亂用。常見的如疲勞，免疫性肺炎，免疫性結腸炎，免疫性肝

炎，各種免疫性內分泌疾病（特別是甲狀腺，垂體，腎上腺和胰腺功能異常），免疫性腎臟問題，免疫性皮膚炎等等。

化療前常問的問題：

- (1). 我得的是什麼癌症？
- (2). 我的癌症是第幾期 (which stage) ？
- (3). 不治療和治療的預後如何？能不能根治 (cure) ？
- (4). 有幾種治療方法可供選擇？
- (5). 每種治療方法的預期治療效果和優缺點是什麼？
- (6). 每種化療方案具體包含哪些化療藥？
- (7). 這些化療藥可能有哪些副作用？在家裡該如何處理？
- (8). 出現什麼樣不良反應需要及時求醫？
- (9). 若在醫院下班時間出現不良反應，怎麼樣及時和醫生護士聯繫？
- (10). 給藥途徑是什麼？口服還是通過靜脈？需不需要住院？
- (11). 給藥的頻度？每次需要的時間？
- (12). 多長時間算一個療程？共需要幾個療程？
- (13). 什麼時候復查治療效果？
- (14). 化療期間性生活該注意什麼？您和您的性伴侶是否需要避孕？哪種避孕方式更合適？
- (15). 如果您打算將來生育孩子，化療對生育能力的影響有多大？化療前是否應預先保存精子？
- (16). 化療期間飲食上要注意什麼？
- (17). 化療期間能否繼續工作？
- (18). 如果你對參加臨床新藥試驗感興趣，則應詢問你的主治醫生有沒有合適你病情的臨床新藥試驗可以參加。



以禪修安定身心
增進健康和諧生活

法鼓山舊金山道場

255 H Street, Fremont, CA 94536

510-246-8264

info@ddmbasf.org | www.ddmbasf.org

您好，我是阿昕！

Francine Cao 曹方昕

新希望華人癌症關懷基金會項目經理

我是Francine，中文名是曹方昕，爸爸姓曹，媽媽姓方，所以大家都叫我阿昕。

先來一些不太走心的背景介紹：來美十年，安徽人，獨生女，寫這篇文章時正在度過我最後一個2字頭的生日，國內本科學的設計，到這裏改學的商科，目前金融研究生在讀，年底畢業。

我是新希望的Project Manager項目經理，年初加入這個大家庭，轉眼已經快一年了，幫助過的癌友也越來越多。還是要感謝會長潘明桂醫師和Tina的信任，給我這個機會。當然了，我每一天都在努力，不是想得到他人的認可，而是想盡力給癌友希望，點亮他/她前方的道路。

作為新希望年紀最小的那一位，一直被大家的愛包圍著，被投餵著，一天又一天。我樂在其中，享受著Tina和義工姊姊們的照顧，也享受著帶給癌友們幫助後的欣慰。雖然有時候，癌友見面會無法將我和電話裏的人對號入座，心裏應該是在想：這是哪裏冒出來的小孩？

我之前的工作經驗是管理方面的，分配不同部門的任務，管理各式各樣的員工，是那種節奏很快，就事論事的風格。和現在的環境有著很大的區別，遇到Tina很幸運，她教會了我很多，我們之間，像朋友般的相處，也有來自姊姊般的關懷，總而言之，很舒服。

這次的系列分享，是圍繞癌友們的真實故事展開的。設計的初衷是希望這種分享方式，可以鼓勵到更多面對或者正在經歷類似情況的癌友們。義工+癌友+專家的組合，可以讓癌友分享出屬於他們的經驗，可以讓大家看到我們義工的努力和幫扶，也可以讓大家有機會向醫生求證專業醫療知識。

實行起來並沒有想像中的那麼順暢，因為組合的搭配、大家的時間、題目的設定、流程的彩排，各方不同的想法，這些都要一直商量一直變動。我需要去仔細瞭解癌友的故事，來設計題目的內容，需要一遍遍的測試怎麼樣的三方問答形式最合適，需要控場，需要安排好時間，處理任何的突發情況。這並不容易。

一場一場下來後，我的經驗在增加，主持也變得更加的游刃有餘，收穫的鼓勵和嘉獎越來越多。我要不考慮一下去當主持人好了（一笑）。

每一場的故事都精彩絕倫，扣人心弦，有的甚至，我已經無法找到合適的詞彙來表達內心的感受。感動懷念的眼淚是真的，發自內心的笑容也是真的。

雖然之後很有可能跨入與專業相關的行業，但是在新希望的這段旅程裡，感受到的人生百態，義工們的大愛，癌友們的期待，同事們的照料，給我平淡的日子裡增添了一筆特殊的色彩。

我也相信，這段旅程，不會是一個句號。

如何預防和早期發現乳腺癌？

Grace Li, MD, PhD 李秀青醫師/醫學博士

新希望華人癌症關懷基金會理事

Kaiser Permanente Santa Clara 血液腫瘤專科醫師

乳腺癌是最常見的女性癌症，也是致死率最高的惡性腫瘤之一。過去談癌色變，大多數人都認為乳腺癌是一種治不好的疾病，事實上乳腺癌治愈率非常高。乳腺癌並不可怕，因為它是一個可以早期診斷、早期治療的疾病。

目前已知的乳腺癌高發風險因素有：遺傳家族史、月經史、生育哺乳史、雌性激素應用、肥胖、長期酗酒、精神壓力大、年齡、輻射等因素。早期預防首先需要瞭解家族史，如果家族裡有乳腺癌患者，尤其是年輕的乳腺癌直系親屬，那麼就需要提高警惕，儘早通知家庭醫生，有些需要基因檢測還有早期乳腺癌篩查。長期酗酒和雌性激素應用會增加乳腺癌機率，病人需要慎重考慮，盡量避免酗酒和雌性激素應用。控制體重和定期運動也可以有效減低乳腺癌的發生率。

早期乳腺癌的症狀多不明顯，隱蔽性極高，所以很難早期發現。但是一旦發現乳房腫塊、乳房皮膚改變、乳頭溢液等局部症狀，應該立即通知醫生進行就診，可通過Mammogram或者超音波來檢查乳房有無異常，必要時可做穿刺病理檢查。目前權威性機構美國預防服務工作組（USPSTP）推薦50-74歲女性，至少每兩年做一次Mammogram。如果有家族史或者遺傳基因的病人，需要提早進行乳房影像學檢測。

現在乳腺癌的治療手段很多樣化，早期癌症主要是手術、放射性治療、化療藥、內分泌藥，靶向治療藥、還有免疫治療藥等。乳腺癌根據腫瘤標記分為四個大的類型，治療手段也是根據腫瘤分期、標記物、基因不同而不同，也就是說現在乳腺癌治療的特異性更高、精確度更準。早期乳腺癌是可以完全治癒的，而且五年生存率相當高，可以達到80-90%以上。早期診斷，早期治療就是關鍵。



Helpline Training

新希望讀書會

廖卉萍

新希望讀書會是新希望華人癌症關懷基金會的一個康復活動。在過去的讀書會活動中，我們一起討論大家喜歡並熟悉的主題及其相關書籍。比如在以「斷捨離」為主題的幾期活動中，我們分享了各自對「斷捨離」的理解，探討「斷捨離」對我們日常生活的作用和意義，以及這種思想出現的社會環境、可能對社會和生活造成的影響。我們討論和分享了山下英子的《斷捨離》，近藤麻理惠的《怦然心動的人生整理魔法》，以及James Walkman的《物慾感》等書籍。

在以「界限感」為主題時，我們根據閱讀的幾本書討論了如何在生活中學會保持一定的界限感，同時，也分享一些關於界限感模糊的有趣的生活小事。我們討論和分享了Melody Battie的《如何為愛立界限》和林賽吉布森的《不被父母控制的人生》等書籍。

這個讀書會形式靈活，我們會在每一個主題分享完成以後，一起討論和決定下一個主題，然後大家各自選擇自己喜歡的相關書本來閱讀，可以是中文或者英文，也可以是小說或者非虛構的各種讀物。讀書會選讀的書籍一般都可以在本地圖書館或者網絡書店裡找到，在讀書會中，大家也經常分享各種本地或者網絡書籍的平台和資源，在相互交流中豐富大家的閱讀內容，開闊我們的閱讀視野。

新希望讀書會每個月第一和第三週的週二下午1:30-2:30以zoom形式在線上舉行，誠懇邀請愛讀書愛分享的新希望朋友們加入我們的讀書會，一起討論分享，豐富生活和思考，擴展眼界，並能夠通過讀書會和志趣相投的朋友們共度美好時光。

Peggy and Steve Family Foundation

- Donating and distributing food and daily necessities to homeless in Silicon Valley
- Funding local hospitals' medical research on cures for heart diseases, cancer and mental health
- Funding foster children living till they find a loving family, funding training and helping the parents who consider to adopt with the help of National Council for Adoption in Washington DC, and local Echo Church "Foster the City"

Your kind donation will make the world a better place

Please PayPal or Zelle or email us at pcsharp8@gmail.com

Peggy and Steve Family Foundation is a nonprofit 501(c)(3) charity

tax ID#45-4073765

Wang/Jin Family Foundation

祝福

新希望華人癌症關懷基金會

朋友們



平安健康

事事順心如意



Wang/Jin Family Foundation is a
501(c)(3) nonprofit charity.

Please contact us at
lwang24@yahoo.com.



Alice M. Chan

CA Insurance Lic. 0723996



Auto, home, and
commercial quote
Please call

(833)443-3388

我們可以說國語、
粵語、英語與菲律
賓語

We can speak Man-
darin, Cantonese,
English, and Tagalog.



2136 Ringwood Avenue
San Jose, CA 95131
ALICECHAN8@allstate.com

林錦堂

內科醫師

Jiin T. Lin M.D., M.P.H.

Internal Medicine

Board Certified

Tel: (510) 792-7875

Fax: (510) 792-7885

E-mail: jiin@doctorlinoffice.com

Office Hour by Appointment

39271 Mission Blvd, Suite 205

Fremont, CA 94539

謝 誌

Annual Event (Apr 2022 - Oct 2022)

\$30,000

National Philanthropic Trust/Liang, Roger & Annie
梁華哲、郭殷如 (In Memory of 郭登福 Kuo Teng-Fu)

\$25,000

Tsai Family Fund/Tsai, John CC & Catherine PK
蔡宗昌、蔡蘇白桂

\$10,000+

Chinese Cancer Memorial Foundation 華人癌症紀念基金會
Isabel Chiu, Co., LLC 邱慈艾會計師事務所 (In Memory of
邱宣澄 Hsuan Chen Chiu & 曾惠怡 Huey Yee Tseng Chiu)

Don, Yi-Lee 董以禮生日捐款

En-Yong Foundation 恩榮基金會

Fong, Kenneth & Ping Li 方瑞賢、方李萍

Hsu, Ta-Lin & Joyce 徐大麟、沈悅

Network for Good

Shen, Cynthia 沈忻

Tseng, Rose Yunli & Kung, Hsing Hsien

張蘊禮博士、龔行憲博士

\$5,000+

Anonymous 善心人士

FMCK LEE Foundation/Lee, Frank & Moura

李祖煒博士、劉忠慈

Hsing Family Foundation 邢氏基金會

Palo Alto Foundation Medical Group Community Health Care
Endowment Fund

The S&J Tom Family Foundation/Jane Tom

Wang, Jessie & Julie 王立國、袁美華

Wang, Wei & Fang, Li 王蔚、方勵

(In Honor of Dr. Minggui Pan)

Zhang, Xisheng & Wu, Xiaoling 張錫盛、吳曉玲

\$3,000+

Anonymous 善心人士

Charitable CARS/Tseng, Su Mei

Lu, Yen-Wen & Yu, Woanyu 盧彥文博士、游苑瑜

\$2,000+

BNY Mellon/Shih, Coral

Charitable CARS/Tull, Alice

Chan, Ruth Kan Tai & Chau, Sandy 朱偉人夫婦

Limin Hu Charity Fund/Hu, Limin 胡立民

Kwan, Harry J. & Bernie W. 關汝錚、萬致昆

Lin, Wayne & Grace 林文釗、林美惠

Liu, Funkai Kenny & Lee, Lichiu 劉方凱、李麗秋

Tai, Andy & Tina 戴耀南、趙汝婷

Team Research Inc.

Teng, Nelson, MD, PhD and Prof. Sung, Zinmay

鄧南雄醫師、宋仁美教授

Wang and Jin Family Foundation/ Li-Chong Wang

\$1,000+

Anonymous 善心人士

Charitable CARS/Shih, Chih-Lung 施志龍

Chen, Andy T

Chen, Roger

Chi Family Charitable Fund

Chiang, Peter H S & Eleanor C H

Chien, Emilie

Chien, Joanne

Ching, Essen

Fang, Andy

Goldsilverisland Properties, LLC/Ying Min Li

Hsu, Larry Y 徐永生

Huang, Chung-Ho & Su-Jan 黃忠河、陳素珍

Jiang, Hardy

Jyh Hua Foundation 美國雅輝基金會

Jou & Family Foundation/Jeff (In Honor of Yi Lee Don)

La, Quan V.

Ng, Lawrence & Lim, Rosalyn 伍振炎、林怡喬

Peggy and Steve Family Foundation

Phileoever Foundation/Li, Tomi & Teresa H. 利定東、韓慧英

Shih, Kung

So-Fei Wei Fang 魏書駢

Sheng-Kee of California, Inc. 生計食品公司

Tien, Bou-Nin Brian 田伯寧
The Tsang Family Charitable Fund/Hae-Pyng Jea and
Juine-Kai Tsang
Y, Jean
Allen & Ivy Yu Foundation 虞新來、陸培義
Yu, Tonny K. & Sheila S.

\$500+

Anonymous 善心人士
Chan, Alice & Wilfred M Mabanta
Chang, Shwu-Hui Lee & Tsung-Yen Dean
Hsu, Jean J. (In Honor of Yi Lee Don)
Chenming Hu Family Fund/Hu, Chenming & Margaret
胡正明教授夫婦
Huang, Yiwu MD, PhD 黃夷伍醫師
Kang, Ming & I-Ming Chien
King, Peggy 過孝平
Lee, Eric & Zhang, Irene 李克用、張逸平
Leong, Patrick & Tammy
Lin, Jiin T, MD, MPH 林錦堂醫師
Lui, Grace Hiu Yan
Toptek Micro Center, Inc
Tung, Carol H.
Yao, Todd & Grace 姚天威、羅蘭華
Yeh, Jean 葉瑾
Zheng, Alex Zhiqiang & Wen Jian

Under \$500

Amazon Smile
BNY Mellon/Hu, Roger & Hsiang
Cao, Clara
Chang, Ching Chih L & Jim Y
Chang, YiShan
Charitable CARS/Tam, Gillian
Chen, Will
Cheng, Daphne
Cheng, Jennifer H.
Choi, David Hark & Janice Duh
Duh, Jeffrey
Duh, Samuel Sheio-Muh & Hsiang-Yin
Ho, Foo Shiung & Jenny C. J.
Hsieh, Hung-Hui and Esther
Hsieh, Yeongbin
Hsu, Jim & Li-Chi Hsu

Hu, Jian Ping
Huang, Chiao-Chain & Chen, Suh-Shiang
Hung, Ching Cheng & Fumei
Ke, Ju
Lai, Cheok K & Po Kin Ho
Lau, Julia
Law office of Henry Chow (In Honor of Yi Lee Don)
Lee, Yanlung Paul & Min-wai (In Honor of Yi Lee Don)
Li, Ching-Chuan
Li, Karen Tai-Hwa
Li, Vincent Y
Lin, Ping Chieh & Tsai Hui-Mei
Lin, TrangHaung & Mingshow
Liu, Terri L
Lui, Simon Kim Fung
Lui, Yuk Seung & Wai Fong Chak
Pai, Chi-Hung
Paypal Giving Fund
Qin, Yaqi (Ruichen and Yaqi)
Schwab Charitable/ Lan, Suting
Shih, Chih-Lung
Shih, Wenshan & Meiling
Short, Walton B. & Jennifer K
Stefan, Mei-Ling Shek & Peter M.
The Lin-Cheng Family Trust
Treadway, Hannah C (In Honor of Yi Lee Don)
Tsai, Wan-Ling
Tu, Chao Ming & Mei Ling Ma
Wan, Winnie
Wang, Sali
Wong, Andy
Wu, Hui-Fen
Qi, Hui

愛心康復餐捐款

Anonymous 善心人士
Chien, EmilieHsu, Ta-Lin & Joyce 徐大麟、沈悅
Palo Alto Foundation Medical Group Community
Health Care Endowment Fund
Tien, Bou-Nin Brian 田伯寧
Tsai Family Fund/Tsai, John CC & Catherine PK
蔡宗昌、蔡蘇白桂
Wang, Jessie & Julie 王立國、袁美華

Apr. 2021 – Mar. 2022
(第九會計年度 \$500或以上捐款名單)

\$20,000

Chinese Cancer Memorial Foundation 華人癌症紀念基金會
Chou, Hsun K & Aiko 周順圭博士、周愛子
Fong, Kenneth & Ping Li 方瑞賢、方李萍
National Philanthropic Trust/Liang, Roger & Annie
梁華哲、郭殷如

\$10,000+

Anonymous 善心人士 (2)
Chiu, Isabel CPA 邱慈艾會計師事務所
Hsu, Ta-Lin & Joyce 徐大麟、沈悅
Liu, Funkai Kenny & Lee, Lichiu 劉方凱、李麗秋
Phileoever Foundation
Shen, Cynthia 沈忻
Tsai Family Fund/Tsai, John CC & Catherine PK
蔡宗昌、蔡蘇白桂
Tseng, Rose Yunli & Kung, Hsing Hsien
張蘊禮博士、龔行憲博士
Wang, Wei & Fang, Li 王蔚、方勵

\$5,000+

Anonymous 善心人士 (2)
Bizlink Technology Inc
CABT Family Foundation/Tseng, Chaoming & Anna 曾昭明、
郎崇安
FSP PowerTek
Kao, Suey Ju 高穗珠
Lee, Frank & Moura 李祖煒博士、劉忠慈
Teng, Nelson, MD, PhD and Prof. Sung, Zinmay 鄧南雄醫師、
宋仁美教授
Tien, Bou-Nin Brian 田伯寧
The S&J Tom Family Foundation/Jane Tom
Wang, Jackson 王宗瑩
Wang, Jessie & Julie 王立國、袁美華

\$3,000+

Fidder International Inc. /Chang, Charlie Chen Ya & Quinn
Qin 張振亞夫婦
Fortron Source Corp

Lu, Yen-Wen & Yu, Woanyu 盧彥文博士、游苑瑜
Team Research Inc.
Tsang, Cathy 呂建琳
Wang and Jin Family Foundation/ Li-Chong Wang
Wu, Miin & Ann J 吳敏求博士、王安如

\$1,000+

Anonymous 善心人士 (6)
Actar Group, LLC/Advanced Aquatech 晶潔淨水
Amax Engineering Corporation
Bevia Foundation/Juang, Ben-Heng & Hsu, Hsin-I
Charitable CARS /Yen, Peggy
The Ruth K. T. Chan Family Trust/Chau, Sandy & Ruth 朱偉
人夫婦
Chen, Chengfen Maria 陳正芬
Chen, Hong Gen
Chen, Meei-yin 張美音
Chen, Zhifeng
Cheng, Hsu-Chin Teresa 程鄭秀青
Chi Family Charitable Fund
Dai, Na
Goldsilverisland Properties, LLC/Ying Min Li
Fan, Chung H.
Fang, Andy
Fang, Jing-Chyi 方靜琪
Fortron Source Corp
Ho, Edward K.P. & Rossana Y. Y.
Hsu, Larry Y 徐永生
Hu, Limin 胡立民
Hu, Chee & Julie Chiu/The Hu Family (Helen Hu, Chee Hu,
Cherry Hu, Lily Hu and Shank Hu)
Huang, Chung-Ho & Su-Jan 黃忠河、陳素珍
Huang, Margaret
Huang, Samson and Sunny
Huang, Yili & Wang, Lin Cheng
Inko Industrial Corporation
I-San House Inc 益膳坊
Jiang, Hardy
Jyh Hua Foundation 美國雅輝基金會
Kwan, Harry & Bernie 關汝鋒、萬致昆
La, Quan V.

Lee, Huaitzu & Chungying Li
Lee, Kelly 李凱莉
Lee, Wanshu Chen 陳婉淑
Li, Chih-Yang and Liu, Kelley 李志揚博士、劉凱莉
Li, Tomi & Teresa H. 利定東、韓慧英
Lin, Bob Fu-Yuan & Jill Jyh-Huey 林富元、吳智慧
Lin, Huey & Ju, Chihong John
Marion M Lee fund 李明瑛教授
Jiajun Lin & Jianping Chen Foundation /Lin, Jiajun &
Sue Chen 木木基金會/林家俊、陳建萍
Lin, Kico 林貴香
Lin, Wayne & Grace 林文釗、林美惠
Liu, K.M. & L.L. 劉孟宗、李玲
Luo, Meei Fung
Ng, Lawrence & Lim, Rosalyn 伍振炎、林怡喬
Ni, Jason & Jodie 倪集熙、倪小蕙
Pan, Ming-Gui & Li Lin 潘明桂醫師、林莉
Peggy and Steve Family Foundation
Schulman, Sabrina 林秀蓮
Sheng-Kee of California, Inc. 生計食品公司
So-Fei Wei Fang 魏書駢
Su, Sam
Su, Shing Yuan Cynthia 蘇馨遠
Tai, Andy & Tina 戴耀南、趙汝婷
Tai, Ping-Yen
The Tsang Family Charitable Fund/Hae-Pyng Jea and Juine-
Kai Tsang
Tsao, Chich-Hsing & Hsiao-Jen 曹知行、倪小蓁Tzeng, Allan
Tzungren & Wang, Shu Jung
Ueng, Tzou-Shin & Su-Fang 翁作新教授、蘇淑芳
Wang Huang Family Trust/Yili Huang & Lin Cheng Wang
Wen, Ricky & Hsiao, Tiffany 聞士傑、蕭婷玉
Wei, Belle 魏文憶教授
Yang, Sandy & Warren 楊長江、鄭雲兒
Yao, Todd & Grace 姚天威、羅蘭華
Y, Jean
Yeh, Jean 葉瑾
Yin McDonald's 尹集成
YourCause/Anne Ling
Mr. & Mrs. Yow
Allen & Ivy Yu Foundation 虞新來、陸培義
Yu, Andy S. MD 俞小安醫學博士
Zang, Wenzhao (Colin)

\$500+

Chang, Shwu-Hui Lee & Tsung-Yen Dean
(In honor of Woanyu Yu)
Charitable Adult Rides & Services/Chu, Raymond & Janet
Chen, Andy
Chen, Yuwen & Hsieh, Chingyi
Ching, Essen
Chiu, Herbert, DDS 趙熾強牙醫師
Chiu, Wei Jung 邱薇蓉
Hsieh, Chung-Kao
Hsieh, Tzuchiang & Li, Chiao-chu 謝自強、李喬琄
Hsu, Gary
Hsu, Sabrina
Chenming Hu Family Fund/Hu, Chenming & Margaret
胡正明教授夫婦
Hu, Michelle
Huang, Ha Lin
Ichen Art Academy 宜真美術學院
King, Peggy 金過孝平
Lee, Eric & Zhang, Irene 李克用、張逸平
Lee, Mei
Lee, Yanlung Paul & Liu, Min-Wai 李仁龍、劉敏慧
Leong, Patrick & Tammy
Li, Grace, MD, PhD 李秀青醫師/醫學博士
Lin, Jiin T, MD, MPH 林錦堂醫師
Lu, Paula
Lui, Grace
Ma, Christine
Tan, Grace L. 李麗君
Toptek Micro Center Inc.
Tsai, Janice & Shu
Wang, Chester 王大成
Wu, Mike & Hsieh, Angela
Wu, Ping Yuan & Chong Hong
Yeh, Jimmy & Liu, Cindy
Yu, Tonny K. & Sheila S.
Yule Family Fund/Ariel and David 梁動人夫婦
Wu, Ping Yuan & Chong Hong



Mar. 2013 – Mar. 2022

(第一至第九年會計年度 \$5,000或以上捐款名單)

\$500,000+

En-Yong Foundation 恩榮基金會

\$200,000+

Chinese Cancer Memorial Foundation
華人癌症紀念基金會

\$100,000

NATIONAL PHILANTHROPIC TRUST/ Liang,
Roger & Annie 梁華哲、郭殷如

\$50,000+

Anonymous 善心人士
Hsu, Ta-Lin & Joyce 徐大麟、沈悅
Shen Family Charitable Fund /Shen, Cynthia 沈忻
Tsai Family Charitable Fund/ Tsai, John and Catherine
蔡宗昌、蔡蘇白桂
Wang, Wei & Fang, Li 王蔚、方勵

\$30,000 - \$49,999

Anonymous 善心人士
BizLink Technology
Chou, Hsun K & Aiko 周順圭博士、周愛子
Fong, Kenneth & Ping Li 方瑞賢、方李萍
Jiang, Hardy & Victor W.
Hsing Family Foundation 邢氏基金會
Kao, Suey-ju 高穗珠 (紀念高湏瑚女士)
Kung, Hsing Hsien & W Sandy Chau 龔行憲、朱偉人
Palo Alto Medical Foundation Community Fund
Tseng Living Trust/Tseng, Rose 張蘊禮博士
Wang, Jackson 王宗瑩 (In Memory of 王陳美枝女士)

\$15,000-\$29,999

Anonymous 善心人士
Benefit Tomorrow CY Chen & Yvonne Mei 陳鈞亞、梅毅端
Benevity Giving Foundation (Matching Fund)
Chau, Sandy & Ruth 朱偉人夫婦
Chiu, Isabel CPA 邱慈艾會計師

Limin Hu Charity Fund 胡立民
Lee, Angela & Gwong-Yih 李廣益、鄭時寧
FMCK Lee Foundation/Lee, Frank & Moura
李祖煒博士、劉忠慈
Huang, Margaret
The Chintos, LLC / Lin, Karen 林文靖 (In memory of Mao-Chuan Lin)
Lin, Wayne & Grace 林文釗、林美惠
Sutter Health Sutter Bay Medical Foundation
Tsang, Cathy C. & David D. 呂建琳、臧大化

\$5,000 - \$14,999

Anonymous 善心人士 (4)
Allen & Ivy Yu Foundation 虞新來、陸培義
Building Futures / Liu, Lin Dee 劉玲弟
CABT Family Foundation/ Tseng, Chaoming & Anna 曾昭明、郎崇安
Chen, Zhifeng
Cheng, Chiungyu Joyce & Chungchin
Cheng, Gary Y. & Caroline T. 程有威、崔去病
Chiou, Mike 邱盟方
Chuang, Shu-Jung T.
Citizens for Better Community
Deng Family/Hu, Birong Kate
Fidder International Inc. /Chang, Charlie Chen Ya & Quinn
Qin
FSP PowerTek
Green Mountain Foundation/ Wu, Ke 小樹苗
Ho, Amelia 蔡秀美
Alice Wan-Tsen Hsu Foundation Hsu/Alice Wan-Tsen 徐婉貞
基金會
Hsu, Larry 徐永生
Hu, Christine T 戴從珊
Huang, Chung-Ho & Sujun 黃忠河、陳素珍
Intobenefits Inc. 游淑華
I-San House Inc 益膳坊
J. P. King Advisors, Inc.
Jiajun Lin and Jianping Chen Foundation 林家俊、陳建萍
Jiayin Foundation
Ju, Hengkuan & Chit
Jyh Hua Foundation 美國雅輝基金會

Kwan, Harry J. & Bernie W. 關汝錚、萬致昆
La, Quan V & Amanda
Lee, Marion 李明瑱教授
The Richard F. Lee Trust/Lee, Richard F.
Li, Tomi & Teresa 利定東、韓慧英
Law Offices of Wen-Ching Lin 林文靖
Lin Continental Foundation/Lin, Bob & Jill 富元、吳智慧
Lin, Frank & Grace
Linlee Family Foundation/Kico Lin 林貴香
Liu, Funkai (Kenny) & Lee, Lichiu 劉方凱、李麗秋
Liu, K.M. & L.L. 劉孟宗、李玲
Lu, Yen-Wen & Yu, Woanyu 盧彥文博士、游苑瑜
NgLim Family Advised Fund/Ng, Lawrence & Rosalyn Lim
伍振炎、林怡喬
Opto Waves
Phileoever Foundation
Precise Golf Tartan Sports/ Wang, Jessie & Julie
王立國、袁美華
Sheng-Kee of California, Inc. 生計食品公司
Shih, Kung
Silicon Valley Community Foundation
So-Fei Wei Fang 魏書駢

Stuf United Fund Inc. 世界台商基金會
Tai, Andy & Tina 戴耀南、趙汝婷
Michael & Melinda J Tao Rev Trust
Ten Advertising, LLC/AstraZeneca
Teng, Nelson, MD, PhD & Prof. Sung, Zinmay
鄧南雄醫師、宋仁美教授
The David NK & Aileen AP Wang Foundation Trust
王寧國、齊安平
Tien, Bou-Nin Brian 田伯寧
The S&J Tom Family Foundation /Jane Tom
Tsang, Jea Hae-Pyng & Juine Kai
Tsao, Chich-Hsing & Hsiao-Jen 曹知行、倪小慕
Tu, Chao Ming & Mei Ling Ma
Ueng, Su Fang S. & Tzou Shin 翁作新教授、蘇淑芳
VENGLOBAL CAPITAL FUND II LP
Vitas Hospice Services, LLC.
Wang and Jin Family Foundation/ Li-Chong Wang
WELLS FARGO FOUNDATION
Wen, Ricky & Hsiao, Tiffany 聞士傑、蕭婷玉
Wu, Ching-Yu L.Ac 巫清玉中醫師
Wu, Tsung-Ching & Yuh-Ning 吳聰慶博士、陳昱寧博士
Yule, David C & Ariel 梁動人夫婦

感謝您的善心捐款！若有錯漏，敬請告知並原諒包涵。



Volunteer 2022

理事會 Board (2022–2023)

會長 President

潘明桂醫師Minggui Pan, MD, PhD

副會長 Vice President

蕭婷玉Tiffany Hsiao

理事 Board Members

洪舜炯醫師Shaun Hung, MD, MPH

張逸平Irene Zhang

張蘊禮博士Rose Tseng, PhD

俞小安醫學博士Andy S. Yu, MD, FACP, FACG,
AGAF, FASGE, FACGS, FAASLD

游苑瑜Woanyu Yu

劉淑明博士Shuming Liu, PhD

李秀青醫師/醫學博士Grace Li, MD, PhD

黃夷伍醫師Yiwu (Jim) Huang, MD, PhD

施香君博士.....Shian-Jiun (SJ) Shih, PhD

辦公室職員 Staff

執行主任.....趙汝婷 Tina Tai

項目經理.....曹方昕 Francine Cao

顧問 Advisory Board

邱慈艾會計師.....Isabel Chiu, CPA

徐靜雲Kitty Geiger

孫鵬萬Robin Sun

王彥邦醫師Albert Wang, MD

古偉業Joseph W Ku, PhD

葉錦富醫師Tin Hla, MD

陳明慧護理師.....Sandy Stokes, RN, MSN

沈悅Joyce Hsu

劉竹青Ju Ching Liu

李明瑱教授Marion Lee, PhD

徐永生Larry Hsu

林文釗Wayne Lin

曹知行博士Alex Taso, PhD

葉瑾Jean Yeh

劉凱莉Kelley Liu, PhD

戴榮滔醫師Edmund Tai, MD, FACP

癌友互助組

照顧者支持小組 Caregivers Support Group	張楚瓊 Chu Chang
多彩多姿互助組 Decolor Support Group	邱慈菁 Grace Chen
開心互助組 Joy Club	賈 暢 Christina Chang Jia
紳士互助組 Men's Club	古偉業 Joseph Ku
屋崙互助小組 Oakland	馮秀英 Joanna Lee
乳癌 Breast Cancer	蔡敏輝 Janet Chu
腸癌 Colon Cancer	李霈霈 Pei Pei Yow
腸癌 Colon Cancer	李麗君 Grace Jan (LA)
肝癌 Liver Cancer	陳東彥 Donna Tao
肺癌 Lung Cancer	蕭玲玲 Lingling Kulla
肺癌 Lung Cancer	何 傑 Sophy Ho
淋巴癌 Lymphoma	彭淑婉 Suzan Peng
卵巢癌 Ovarian Cancer	朱敏憲 Shirley Zhu
卵巢癌 Ovarian Cancer	陳雲秋 Christy Tsai
卵巢癌 Ovarian Cancer	林怡喬 Rosalyn Lim
胰臟癌 Pancreatic Cancer	張家新 Jessie Tan
攝護腺癌 Prostate Cancer.....	伊斯曼 Eastman
甲狀腺癌 Thyroid.....	汪 芳 Wane Fawn

康復活動線上課程義務老師

音樂欣賞	許亦蓮	書法班	石龍生
美味廚房	劉敏慧	舞動禪	林秀蓮
藝術手札	賈 暢	Zumba	游苑瑜
心靈藝術	劉 倩	讀書會	廖卉萍
八段錦	黃秋蓉	茶藝課	潘存薇
園 藝	趙 健	養蜂採蜜樂呵呵... 謝傳文	

各工作小組義工

會計 Accounting

請問醫生 Ask an Oncologist

社區推廣 Community Outreach

癌友服務網 CRC

教育組- Education - FAQ

活動電子報 E-Newsletter

愛心康復餐 Food Program

愛心康復餐送餐 Food Delivery

醫療健康護航 (HAES)

Health Advocacy & Education Services

值班義工協調 Helpline coordinator

口譯 Interpretation

家屬喘息服務 Respite Care

社福資源 Social Resources

康復活動 Survivorship

交通服務 Transportation

網站內容更新 Website Update

辦公室值班義工 Helpline

楊佩玲

戴榮滔醫師、林怡喬、廖郁芬、劉明傑、李曼麗、

張 卉、車 華

劉敏慧、曾 媚、冉崇蓮、萬 英、鄭敬萍、曹方昕

蕭婷玉

劉淑明、施香君、劉明傑

林方暉、趙汝婷

葉 瑾、李 玲、游苑瑜、趙汝婷

陳素香、陳靜

洪舜炯醫師、劉淑明博士

常璿

傅孟均、林怡喬、廖郁芬、李曼麗

李 玲、傅孟均、萬致昆、趙汝婷

蘇珮儀

楊雅任、張敦玲、林方暉

陳明芳、張振亞、曹方昕

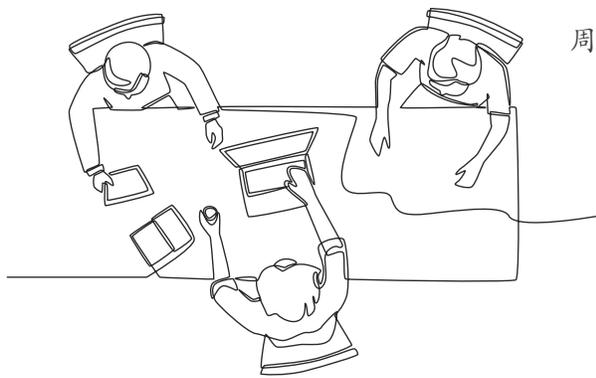
趙汝婷

常 璿、劉珊珊、張 卉、謝智惠、劉敏慧、曾 媚、

陳素香、徐 莘、冉崇蓮、萬 英、王魯南、車 華、

高秀聰、李莉莎、黃小玲、陳 靜、陸培義、史嘉琳、

周元新、李 榮、馬 英、鄧學星



生計食品



生計十一家連鎖店遍佈灣區，提供天天出爐的麵包，是您的便捷營養點心。新鮮的烘焙食品是帶給您嶄新一天的供應站。

生計官方網站: www.shengkee.com

客服電話: 1 (415) 468-3800

總公司地址: 201 South Hill Drive, Brisbane, CA 94005



官網



臉書



IG



美國稚輝基金會

**JYH HUAI
FOUNDATION**

Non-profit organization

祝福新希望的朋友們

平安健康 諸事圓滿

孫悟空與我

沈悅

我怎麼一下子會和西遊記的孫悟空打上了交道？

2020年冠狀病毒橫行，四月我和所有加州的居民一樣都窩在家，一天晚上，偶然看到我左邊胸部在廿四年前為割除乳癌而留下的長長一條疤痕的旁邊長了兩顆青春痘，憑我當了多年癌症相關工作的義工經驗，立刻想起癌症復發的地方有時候會在疤痕的旁邊，二話不說打電話約醫生，果不其然又是乳癌，這是我第二次復發，離開第一次復發整整十五年。

我這個老病人，連乳癌醫生都看到當年醫生的大弟子了，也害他們師徒二人頭髮都被搔白了。既然癌症又找上門來就又開戰吧，這次倒是有一個方便，戰場就在左胸口，一個個青春痘都是冰山的一角，肉眼看得到，一種藥用下去一陣子之後是否有效，一目瞭然。如此幾個月過去，經過三種不同的治療，有的顯然無效，因為更多青春痘沿著一條淋巴線漸漸往右胸侵入。有的生效，眼看痘痘縮小，但是藥物的副作用使雙腳幾乎不良於行，治療只好喊停。

隨後，醫生決定要用新戰術：化療加上免疫療法 Chemo/Immunotherapy，對我而言，1996 和 2005 都嚐過化療的滋味，頭髮也掉光過兩次，沒什麼大不了的，而這免疫療法是什麼？查了網站看了幾遍還是很難對朋友解釋，正在這時候看到開心俱樂部的前會長曾春暉女士領導的兒童劇團演出西遊記，忽然靈光一現，這個所謂「用一種人造的新藥 checkpoint inhibitor 去抑制身體裡的 checkpoint，使它不能阻擋我們的免疫系統 T-cell 去打癌細胞」的這套方法是可以「西遊記」裡面的人物關係來戲說一番：妖怪(Cancer) 要吃唐僧(Our Body)，沙和尚 (checkpoint inhibitor) 去拉開被妖怪愚弄的豬八戒 (Checkpoint)，讓齊天大聖孫悟空 (T-cell) 放手去打妖怪 (cancer cell)！

依著這個有趣的思路，一個短劇「抗癌大將孫悟空」(www.joycehsu.us) 由春暉兒童劇團的小朋友演出之外，我也請 Jerome Lu 用漫畫來詮釋，這是一種快樂的學習方式。

2022線上系列分享籌備小組

會長 President

執行主任 Executive Director

節目策劃 Program Planning

贊助募款 Sponsorship

簡章 Flyer

《回家之路》

《媽媽，我在》

《二八年華》

年刊 Yearbook

年刊印刷 Yearbook Printing

潘明桂醫師

趙汝婷

曹方昕

游苑瑜、張蘊禮、沈悅、邱慈艾、李喬琚、
常璿、羅蘭華、劉淑明

曹方昕

潘明桂醫師、梁動人、萬致昆。

戴榮滔醫師、鄒逸凡、陳雲秋、李喬琚。

翻譯：傅孟均。

李秀青醫師、賈暢、關君、翁蘋蘋、羅冰、
萬致昆、朱彥英、韓慧英、沈悅。

Linda Huang、陳素香、曹方昕、蘇芝玲、趙汝婷
Vision Graphics & Printing

