

年刊目錄

Table of Contents

會長的話	潘明桂醫師	2
年會主席致辭	俞小安醫學博士	3
「上醫醫未病，防預勝治療」--胃癌講座	俞小安醫學博士	4
Annual Message 2021 2021年會感言	戴榮滔醫師	6
展望新希望的每一天	蕭婷玉	8
我與新希望華人癌症關懷基金會	游苑瑜	9
回顧癌症教育系列講座 2021	陳素香	10
跌倒的贏家	蔡秀美	12
大姐姐來了	蔡秀美	13
運動知多少	洪舜炯醫師	14
蒙神恩典，家人照顧，醫生治療，朋友愛護!	閻立中	16
My Cancer Journey	陳靜瑩	18
「新希望」是一個充滿愛的大家庭	郭懿·王玉兰	19
愛心康復餐	李玲·葉瑾	20
新希望華人癌症關懷基金會2021大事紀		21
謝 誌		22
新希望工作團隊		30
In Loving Memory of		32

會長的話

潘明桂醫師
新希望華人癌症關懷基金會會長

我是潘明桂，新希望華人癌症關懷基金會的會長。

非常高興能夠在這裡跟大家談一些感想。

過去的一年多，疫情給所有人都帶來很多的不便和威脅，大家都很不容易地度過了這段日子。我們新希望華人癌症關懷基金會的病人、家屬、和義工，都非常地勇敢，面對這個非常可怕的疫情，大家仍然一起互相關懷、互相支持，堅持進行各種各樣的義務服務和活動。儘管有很多不方便，但是在執行主任 Tina 的執行下，我們基金會在過去的一年裡提供了很多服務；我們服務的病人，也持續地增加；我們也有很多義工在服務整個社區。所以我要在這裡感謝所有的病人、家屬、和義工。

我是幾年前被邀請來參加這個基金會的理事會，在兩年前擔任會長。當初之所以加入這個基金會，就是覺得在這個基金會裡，大家非常地團結一心，共同來服務整個社區，幫助我們的病人和家屬。因為當一個人得了癌症以後，在癌症的威脅下，遭遇很多的焦慮和痛苦，因此都面臨着非常不容易的一個旅程，而我們一起去為大家做一些有益的事情，互相關懷，互相支持，是非常有意義的正面力量。我們的基金會在過去的許多年，確實做了很多非常有益於我們社區的事情，得到各方面的支持和尊重。所以我覺得這個基金會是非常值得參加、支持、和奉獻服務的公益團體。

在這裡我要再次向所有的病人、家屬、和義工表示感謝！希望在接下來的每一天，繼續服務整個社區需要協助的病人和家屬，為大家做更多的事情。謝謝大家！



年會主席致辭

俞小安 醫學博士

新希望華人癌症關懷基金會年會主席及理事

謝謝大家來參加 2021 年度的新希望年會。

我是本屆年會主席醫學博士俞小安。我跟新希望這個大家庭已經認識了六個年頭了。在 2016 年我接受了當時辦公室李玲 (Lisa Liu) 跟李喬琚 (Maggie Li) 的邀請，提供了一場關於「大腸癌」的講座。後來我在灣區舉辦的各項肝膽腸胃癌症演講，常常得到新希望的熱心參與。在 2017 年我再接受時任新希望年會主席劉凱莉博士 (Dr. Kelley Liu) 的邀請，與電台女主播祝笙搭檔擔任節目司儀。雖然醫學才是我的本科，但是我抱着勇於突破、自強不息的決心，來探討嶄新的領域。在 2019 年應新希望顧問委員邱慈艾 (Isabel Chiu) 女士的邀請，加入了新希望的理事會，提高了為癌友服務的潛在能力。

今年又應邱女士和執行主任趙汝婷 (Tina Tai) 的盛情邀請，出任了年會主席。其實我對主辦年會的信心，是源自 Dr. Kelley Liu 事先首肯的大力支持，再加上 Tina Tai 與副會長蕭婷玉 (Tiffany Hsiao) 的指點。與此同時，每一位隊員，都是對舉辦年會經驗豐富、駕輕就熟。我們除了節目組長 Dr. Kelley Liu 以外，還有籌款領頭游苑瑜 (Woanyu Yu)，宣傳部領頭李喬琚和張逸平 (Irene Zhang)。我們用了莫大的誠意請到流行病學泰斗 UCSF 教授李明瑱 (Professor Marion Lee) 重出江湖，組織了新冠病毒研討會。我們也很榮幸地，能夠請到傳播界紅人韓千繪小姐在百忙中抽空當我們年會的司儀。還有數十位台前幕後的義工人員，各顯其能、各施其職，全方面的兼顧到年會的籌備。

鑑於全人類正處於疫情反覆的新冠病毒大流行陰霾中，我們的年會以「展望新希望」(Aspiring to New Hope) 為主題與定調，來喚起灣區僑胞勇往直前、不屈不撓的精神。飲譽國際的小提琴大師林昭亮 (Master Cho-Liang Jimmy Lin) 應邀為年會拉開序幕，於開場節目【琴韻伴我心】致辭與演奏，拳拳盛意的給予了廣大觀眾祝福和希望，鼓舞了大家去迎接生活中的挑戰和磨練。其夫人醫學博士何瑞燕 (Dr. Debbie Ho) 亦共襄盛舉，增添了不少熱鬧與溫馨。接着在【會診新冠】的座談會中，以 Professor Marion Lee 為牽頭人，組織了具有國際水準的醫學團隊，囊括了冠狀病毒之父賴明詔院士 (Professor Michael Lai)，及腫瘤血液科教授陳敏銓 (Professor Chris Chen)。他們從各自畢生的學術鑽研角度，對新冠病毒與疫情作出深入的剖析、淺出的表達，並且談及受到大流行影響的身心生活。其實在去年四月

開始，新希望的眾醫生成員已經在網上開始提供關於疫情的資訊活動，尤其是腫瘤科醫生洪舜炯 (Dr. Shaun Hung) 更為善不甘後人，馬拉松式的參與了年會以外多場演講。

此外，我們在年會中安排了一系列關於癌症腫瘤的資訊項目。【守護“胃”來】是根據我在肝膽腸胃專科的多年行醫經驗，建議大家運用「上醫醫未病，防預勝治療」的硬道理，在醫藥、生活、環境各方面如何應對胃癌。【請問醫生-名醫解惑】中，本會顧問委員沈悅女士 (Joyce Hsu)，以新希望首創的「請問醫生」風格專訪了腫瘤科醫師戴榮滔 (Dr. Edmund Tai) 及癌友陳靜瑩。透過他們的面對面交談，我們了解到這個長達八年的詢問服務，如何有效地讓病人及家屬在罹癌及治療中得到幫助。年會主持人韓千繪更在【真情分享】中，跟大家深情訴說了自身抗癌的經歷與啟示。基於飲食營養與康樂活動是抗癌不可缺少的環節，理事會會長潘明桂醫師 (Dr. Minggui Pan) 在【新希望會長報告】介紹本會將要推出的「愛心康復餐」，為接受治療中有所需要的癌友提供餐飲服務。資深老師游苑瑜與林秀蓮 (Sabrina Lin) 在【居家身心保健】節目中帶動觀眾練習多項舞蹈，包括居家防疫健康操、椅子操、與舞動禪。在年會謝幕時，許亦蓮老師帶領的新希望合唱團演唱了「朋友」。

新希望是一個非牟利的公益團體，募來的經費會用來提供免費的癌友服務，如交通接送、醫生諮詢、康復活動、互助小組、愛心康復餐等。年會這個節目讓成員檢討往年，展望未來。藉著年會中的資訊與年報，我們向灣區僑胞們展示新希望的存在意義與價值。醫生與癌友們都非常喜歡這個聚會，尤其對癌症病人的鼓勵是無法估量的。每年大家相聚的時候都激動地說：「我們又活過一年了！」本會非常感激各位善長仁翁的贊助，讓我們新希望能夠秉持厚德載物的精神，繼續為僑胞服務、改善、與創新。古語有云：「三軍未發，糧草先行。」在此衷心多謝李喬琚和張逸平的宣傳發佈，配搭了游苑瑜與蕭婷玉等經營的各項籌款活動，尤其在年會前舉辦的多場 Alexander's Patisserie 下午茶座。在幕後為捐募而勞心與謀劃的各位新希望理事會前輩亦發揮了巨大的影響力，包括了邱慈艾女士、沈悅女士、張蘊禮博士 (Dr. Rose Tseng) 等。在此，我謹代表新希望年會團隊，對大家的付出與奉獻，表示最誠摯的感謝。讓我們並肩攜手，團結協作，為新希望打造更加光明輝煌的未來！

「上醫醫未病，防預勝治療」--胃癌講座

俞小安 醫學博士

Andy S. Yu, MD, FACP, FACG, AGAF, FASGE, FACGS, FAASLD
President, Pacific Gastroenterology and Endoscopy
Endoscopy Director, Forest Surgery Center

在眾多亞裔人口患有的消化器官癌症當中，以大腸癌最多，第二是肝癌，第三就是胃癌。

要談胃癌，可以先從它的結構說起。把食物吃進嘴裡頭，經過食道，然後胃部入口的賁門。從胃部的近側到遠端，食物經過胃底、胃體、與胃竇。從胃出口的幽門，食物然後進出十二指腸。胃部的功能包括了消毒、分泌、消化、與吸收。

九成到九成半的原發性胃部癌腫瘤是腺癌。其次是淋巴瘤 (lymphoma)。少數剩餘的是纖維腫瘤 (gastrointestinal stromal tumor) 與神經內分泌腫瘤 (neuroendocrine tumor)。

在胃癌的個案當中，男性多於女性。四十歲以前診斷的個案比較少。相對來說，七十歲是診斷胃癌最多的年齡。

到了十八世紀後期，胃癌成為最普遍而且最致命的癌症。但是踏進二十世紀三十年代，胃癌的個案率和死亡率逐漸減少。隨著家用電冰箱的面世，群眾多吃抗氧的蔬菜水果，少用防腐醃製的食品，導致減少細菌的污染。因為醫學的發達，人們的飲食習慣改善了。尤其在九十年代起，幽門螺旋桿菌 (*Helicobacter pylori*) 的發現、診斷、與抗生素的使用，有效地減少胃癌的產生。

目前胃癌是全世界第六種最普遍的癌症，每年達到一百萬宗，尤其影響東亞、拉丁美洲，與東歐，導致每年八十萬宗死亡個案。胃癌在美國境內比較少見，大概每年有兩萬宗的新個案，一萬宗的死亡個案，以亞洲、非洲、拉丁裔的族群為主。

除了高鹽份食物以外，含有硝酸鹽 (nitrate) 和亞硝酸鹽 (nitrite) 的防腐劑與醃製食物會增加胃癌風險。吸煙、輻射、其他環境污染也是危險因素。做過切除手術以後，剩餘胃部的環境改變了。在十五年以後，胃癌的風險會開始增加。遺傳因素有包括偶發性、基因種系 (germline mutation) 突變、家族癌症綜合症。另一方面，腺癌是癌前細胞，可以演變為胃癌。與惡性貧血 (pernicious anemia) 相關的萎縮性胃炎 (atrophic gastritis) 也是癌前細胞，可以演變為癌症。

幽門螺旋桿菌，經過唾液或者糞便，感染了全世界過半人口，導致九成的十二指腸潰瘍、七成的胃潰瘍、九成的胃癌。第一次療程的抗生素，可以幫助七到八成病人成功地消滅細菌，避免胃癌。受到這種細菌的影響，胃部內膜會從慢性淺表性胃炎 (superficial gastritis) 演變為具有癌變可能的萎縮性胃炎。經過更進一步的大腸細胞增生 (intestinal metaplasia) 和異常發育 (dysplasia)，下一步的演變是胃癌。

吸煙可以導致多種不同器官的癌症。它的影響深遠，超於心臟肺部，例如口腔、喉管、食道、胃腸、肝臟、胰腺、生殖泌尿器官、與骨髓。

早期胃癌的徵兆不明顯。「不消化」(indigestion) 的情況可以包括胃口改變、過早飽滿、胃部疼痛、噁心、嘔吐等。出血慢的，可以導致貧血；而出血快的，能夠引起吐血、便黑血、甚至於大量的鮮紅便血。堵塞賁門 (食道與胃的接口) 引起吞嚥困難；堵塞幽門 (胃與小腸的接口) 引起嘔吐。後期胃癌能夠轉移到淋巴與附近的器官。除此以外，癌細胞可以從淋巴、血液轉移到遠距離的器官，包括肝臟、肺部、骨頭、腦部。

依照食物進口的方向，內視鏡 (endoscopy) 的兩個燈泡照亮胃部內膜，也利用光纖 (fiber optics) 在第一時間把影像輸送到螢光幕上面。這樣便能夠讓腸胃科大夫割除息肉、纖維切片。

在胃鏡檢查過程中，無論是局部的發炎，或者是大小的潰瘍，還是需要活檢來排除癌細胞的存在。百分之一到二的胃潰瘍是癌症。所以，一旦發現胃潰瘍，必須往後要重覆胃鏡追蹤，一直到潰瘍完全愈合。

胃癌活檢有以下兩種病理的對比，但是病癥是相同的：大腸型 (intestinal type) 胃癌是通過細胞分裂演變為大腸腺體。致癌因素包括細菌、免疫力、與環境。這種癌細胞是生長緩慢，比較普遍，而生於遠端胃部的。彌漫型 (diffuse type) 胃癌是由於基因突變而細胞缺乏凝聚力、通過劇烈分化、而不能組成腺體。這種細胞群是生長超快，容易轉移，比較少見，而且是生於胃部近側。

有了活檢來診斷胃癌以後，還是需要進一步測試來排除癌細胞轉移的可能性，包括採用電腦斷層掃描和內

視鏡超音波等。胃癌病人的治療方法與生存機率就取決於分期 (staging) 的早與晚。三分之一的胃癌病人是可以接受治愈性的開刀手術。可惜的是，半數的病人還是有復發的可能。化療與電療都是緩解的手段，不能明顯的改善生存機會。緩解性的開刀手術是用於特殊的情況，包括腫瘤堵塞、胃壁穿孔、流血不止。

談癌色變。對於胃癌，有何良策？依據黃帝內經，上醫醫未病，中醫醫欲病，下醫醫已病。它的意思就是，未病先防，欲病防變，已病早治。

應對胃癌，我們可以選擇「防預勝治療」的措施。專業方面，我們要依靠醫藥措施。倘若胃部不舒服，應該盡早求醫。一旦感染幽門螺旋桿菌，要接受抗生素治療。如果保守治療無效，下一個選項是胃鏡檢查。假如發現病變或潰瘍，需要重覆胃鏡追蹤病情。血親患有胃癌，自己也得進行篩檢，包括幽門螺旋桿菌測試。個人生活飲食方面，要多吃蔬菜水果，補充抗氧的維生素 C 和 E。除了戒煙以外，要避免吃含防腐劑、醃製食物、加工肉類，例如香腸、醃肉、火腿、和午餐肉。政府與全民要治理環境污染。說到環境保護，讓我想起最近國際的大新聞。是關於把福島百萬噸核污水，倒進太平洋

裡頭，影響未來重大，值得大家思考。

大家要保持生活輕鬆，常常喜樂。因為「喜樂的心是良藥，憂傷的心使骨枯乾」。在日本外科大夫土橋重隆的書「這樣生活癌症不會找上你」中，他描述了胃癌病人都有共通的性格特點，包括工作超標、過度勞累、對事認真、努力不懈。他的結論是：得過且過，每天好過，而且可以減少胃癌機會。U.C. Berkeley 神經科學與心理學教授 Matthew Walker「我們為什麼睡覺」的書裡，他指出人類是唯一刻意剝奪自己睡眠的動物。除了破壞腦部記憶與引起心腦疾病以外，缺乏睡眠也會降低免疫力、增加癌症風險。

從司馬遷的「史記」，我們可以看到戰國時代齊桓公午的諱疾忌醫，堅決否認自己得了重病。而神醫扁鵲四次拜見的過程當中，縱然看到齊國君主的病情迅速的從皮膚，惡化到血脈、腸胃、骨髓，最終到死去，是愛莫能助。

宣導癌症防預，心動不如行動。正所謂：「不是風動，不是幡動，是仁者心動！」請把以上訊息，帶給你們的親戚朋友。



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

Annual Message 2021

2021年會感言

Edmund Tai, MD 戴榮滔醫師
新希望華人癌症關懷基金會前任會長
翻譯：傅孟均

This past year we have witnessed unprecedented tumultuous development throughout the world. The pandemic caused by COVID 19 put tremendous stress not only on the medical system but led to societal impact that changes our lives. We have witnessed both wonderful and ugly sides of human behaviors on an international scale down to the individual. The crisis demonstrated the close interdependence among nations, businesses and families down to the individual. Yet throughout these last 2 years cancer has not gone away. People still suffer from the ravages of the disease and the strain it took on families and individuals has not lessened. I have experienced this within my own family. Therefore, New Hope remains relevant as people continue to struggle with cancer on a daily basis.

One of the observations during the past year is the political divisiveness brought on by the pandemic that led to our questioning of our personal values versus societal values. Yet we are witness to tremendous courage and humanity that occurs daily that give us hope that there is still empathy and love in this world and organizations such as ours are as important as ever.

Fear drives us to either live in despair or motivate us to overcome difficulties. In dealing with cancer the struggle is personal as well as within the family. Which route we choose depends on our personalities, personal experiences and relationships. Fear can tear us apart emotionally as everyone is afraid to commit to helping lest it disrupts our lives. Yet we find that it can also elevate us as we rally to support those in need and families can grow stronger and closer as a result.

What we provide at NHCCCF is a sense of belonging and emotional empathy. Many of us have experienced cancer either personally or within the family and know full well the strain that it causes. Chinese culture does not encourage open dialogue or expression of emotions and is a barrier that we are helping to overcome. Medical advances have brought us meaningful improvement in outcome and longevity but in many cancer types, cures are still very elusive. Hence our role is to help people live through their experiences. Making peace with oneself is central to this and it has more to do with personal beliefs and behavior throughout life than wealth, educational level, or professional achievement. I find that many of us have the capacity to love another human being and to make sacrifices to help comfort and support another. Our role is to help that to occur and to spread the emotional and physical burdens.

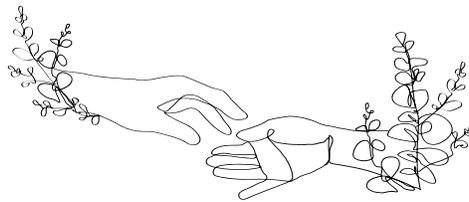
As we move forward, I challenge us to be innovative in our approach to caring for cancer patients and their families. We have developed many selfless initiatives that were appreciated by patients and families, but we have also benefited from the feeling that we have made a difference in people's lives. Our continual support from the community is a testament that our work remains relevant. We exist because of the heart of our staff and volunteers on every level and the generosity of our supporters. I have had the honor and privilege to be among the founding members and am continually amazed at the energy and skills that our group generates.

過去一年，我們目睹全世界前所未有的動盪。因COVID 19引起的疫情，不僅給醫療系統帶來巨大壓力，也造成社會影響從而改變我們生活。從國際到個人，我們見證了人類美好和醜陋的行為。這場危機證明了國家、企業和家庭，乃至個人之間的密切相互依存關係。然而，在過去的2年裡，癌症並沒有消失。人們仍然遭受這疾病的蹂躪，它給家庭和個人帶來的壓力並沒有減輕，在我自己的家庭中也經歷過這種情況。因此，隨著人們每天持續與癌症作戰，新希望華人癌症關懷基金會仍然是重要的。

我們觀察到，過去一年因為疫情導致政治分裂，讓我們質疑我們個人價值觀與社會價值觀的對比。然而，我們每天還是見證強大的勇氣和人性，讓我們知道這世界仍有同理心和愛，而像我們這樣的組織更是重要。恐懼使我們可能生處在絕望中，或是激勵我們克服困難。當我們在與癌症打交道時，這些掙扎不僅影響個人，也影響家庭。因我們的個性、個人經歷和人際關係，決定我們的選擇。恐懼會在情緒上分裂我們，因為每個人都害怕承諾提供幫助，以免打亂我們的生活。可是，當我們團結起來協助有需要的人時，我們發現它也可以提升我們的能力，因此家庭可以變得更強大、更緊密。

新希望華人癌症關懷基金會提供的是一種歸屬感和情緒上的同理心。我們很多人都親身經歷過癌症或有家人經歷過癌症，並且非常清楚它所帶來的壓力。中國文化不鼓勵公開對話或表達情感，這正是我們需要努力克服的障礙。醫學進步為疾病結果和延長壽命帶來了顯著的改善，但許多癌症，治愈的結果仍非常難以捉摸。因此，我們的角色是幫助人們與癌共存，學習與自己和平相處是核心，它與個人的信仰和一生的行為更有關聯，而不是財富、教育水平或專業成就。我發現我們之中的許多人都有能力去愛另一個人，並願意為幫助安慰和協助另一個人做出無私的奉獻。我們的角色是促進這種情況發生，並分散情緒和身體上的負擔。

在未來，我希望我們在照顧癌症患者和家人的方法上保持創新。我們已製定了許多受到患者和家屬讚賞的無私措施，而且我們也因感到我們改變人們的生命而受益。來自社區的持續支持，證明我們工作的重要性。我們之所以存在，是因為我們各個層面員工和義工的熱情，以及我們支持者的慷慨解囊。我有幸成為創始成員之一，並不斷對我們團隊產生的能量和經驗感到驚嘆。





晶潔
Since 1993

晶潔淨水公司

Advanced Aquatech

加州衛生署
驗證核可字號
1981298

晶潔逆滲透純水系統
為您全家飲水安全把關



逆滲透純水機



軟水機



三溫飲水機



即熱飲水器

純淨的飲水
健康的源頭

◆ 經營最先進的商業/住家淨水系統
◆ 專業技師 精緻安裝 定期維修
◆ 備有多種淨水系統供您選擇
◆ 價格公道 客戶遍及全灣區

訂購專線：
1-408-577-1688

www.AdvancedAquatechWaterSystems.com





裝了晶潔逆滲透純水機再也不用擔心水中的泥沙、鐵銹、重金屬、致癌物等雜質

周一至周五：10:00 - 6:00 周六：12:00 - 4:00 歡迎參觀樣品展示
Showroom: 1923 O'Toole Way, San Jose, CA 95131 (位於Riversedge Business Park內)

展望新希望的每一天

蕭婷玉

新希望華人癌症關懷基金會副會長

我在2018年加入了新希望理事會，雖然在這之前，每年都參加新希望的年會，對新希望這個組織和它所提供的服務並不陌生。然而，在我親身投入新希望年會的籌備、募款，還有去年執行主任休假，代理辦公室事務之後，才發現要維持「新希望」的運作，有多麼不容易。從募款，申請grant，處理收到的捐款並立冊，為癌友安排交通接送，為每週固定的線上康復課程上線開Zoom，還有每隔一週的請問醫生，要通知病患和醫生線上諮詢的時間，也還有不定期的各種防癌及防疫相關的講座。這許許多多繁複的工作，都是由執行主任帶領著義工群，共同完成。另外，新希望還設有多個癌友互助與關懷小組，其中有一組CRC (Case Regional Coordinator) 義工團隊，是為有特別需求的癌友提供關懷與協助，而我也在今年初成為這個小組的義工。

CRC小組的成員都是具有關懷癌友經驗的義工所組成，每個人負責關懷1-3位癌友，根據癌友的情況，做不定期的探訪。我負責關懷的第一位癌友，年紀比我輕，她原本就掛記住在老家、健康狀況不佳的母親。現在自己生病了，很想回去看看媽媽，但又不知如何面對媽媽，深怕媽媽無法承受她罹患癌症這件事。每每跟我聊到這裡，她就潸然淚下。除了身體的病痛，還有濃濃的鄉愁。而我除了傾聽，還是傾聽，感覺自己說什麼，也改變不了病人得到癌症這個事實，只希望自己能提供一個倚靠的肩膀和一雙傾聽的耳朵。

為了能做好關懷癌症病友的工作，我報名參加了「希望之心」所舉辦為期16週的「生命關懷義工訓練」。每週除了三個小時的課程，還有作業，包括觀看影片、閱讀文章，及小組討論和個案演練。觀看的影片中，有許多關於癌症末期或其他重症病人的紀錄片與電

影。其中有一部片子，記錄一位在上海的癌症病人，才三十出頭就已經是乳癌末期：女兒還小，她不甘心，積極嚐試各種方法來治療癌症，甚至抵押房子貸款，遠赴美國看病。在訪談中，她提到自己的一個夢境：「…所有的旅店都不收客人了，感覺店裏面都燒著炭火，我想靠近，像賣火柴的小女孩一樣…很絕望，有一種被遺棄的感覺。一個人，特別冷…」這段話，深刻表達了癌末病患的心情。而我也在淚水與汗水中，完成了培訓課程。

面對癌症，許多人是無奈、措手不及的，因為沒有人會「預備」自己得到癌症。如果病情上需要做化療放療等治療，更是需要有人加油打氣來完成療程。而CRC的義工就是要讓癌症病友們知道，他們並不孤單，在抗癌的路上是有人陪伴的。對於正在接受治療的癌症患者，通常身體比較虛弱，自己或家人可能沒有時間和力氣烹調三餐。然而營養的飲食是治療中癌症患者的後盾，因此新希望華人癌症關懷基金會在今年推出短期送餐服務-「愛心康復餐」，希望治療中的癌友能安心的接受治療。而「愛心康復餐」，根據病友的生活與家庭狀況，是可以申請免費的用餐送餐服務。

罹患癌症，如同「生命突然轉了彎」。有人會問「為什麼是我」？也有人會檢討「為什麼不是我」？也許在生病前，許多人的生活裡可能只有工作，又或者生活上承受了很大的壓力。不論如何，「面對」是唯一的選擇。正向的思考，積極的治療，吃好、睡好，是幫助復原的最大推手。若您或有朋友需要協助，歡迎加入新希望這個大家庭，可以來參加醫生諮詢、康復活動或是互助小組，讓我們陪伴您走過這個彎口，展望新希望！



我與新希望華人癌症關懷基金會

游苑瑜

新希望華人癌症關懷基金會理事及2021年會籌款主席

我第一次聽說新希望華人癌症關懷基金會，大約是七、八年前，那時我是ECYS (El Camino Youth Symphony, now Golden State Youth Orchestra) 的理事。當時爲了幫樂團募款，並且爲演出招攬觀眾，因此在與我們的會計師邱慈艾（新希望資深顧問）會議的時候，厚著臉皮提到了樂團的事。她建議我可以考慮與新希望合作，捐贈一些音樂會的票給癌友。於是我認識了當時新希望的執行主任李喬琚（Maggie Li）。雖然合作幾次後，覺得音樂會的曲目和形式並不太適合癌友參加而沒有持續，但是卻因爲這個機緣結識了Maggie，並且成爲臉書好友，也因此參加過一兩次新希望年會。

2017年底，幾位北一女學姐邀請我去校友會擔任理事。由於有好幾位北一女校友在新希望擔任理事和義工，因此兩個組織決定開始合作。當時專門做月子餐的益膳坊願意捐贈餐飲給癌友，但需要有義工幫忙取餐送餐，而校友會已經有個社服組（社區服務），剛好可以在這個義工群裏尋找有空幫忙的人，來協助這個服務項目。就這樣，北一女的義工們熱烈地在Line群組裏聯絡取餐送餐事宜。可惜不到半年，這項服務因益膳坊廚房人手不足，無法繼續捐贈食物而告終。但一些校友仍然願意繼續爲新希望服務，有些人開始到辦公室當值班義工，有的則擔任癌友交通接送義工（例如喜歡開車的我）。



在這樣逐漸接觸下，新希望爲華人癌友服務的宗旨感動了我。於是三年前我決定接受邀請加入新希望的理事會。更進一步發現，原來新希望爲癌友提供的服務遠不止我之前接觸到的這些！例如，我們前任會長戴榮滔醫師，即使工作非常忙碌，仍抽空在他的休診時間，隔週三下午到新希望辦公室爲癌友解答問題。在疫情爆發後的這一年多，仍然以線上諮詢方式繼續服務癌友。

2019年我參與了年會籌備，才知道新希望也有舞蹈課程，是康復活動之一。另外還有書法班、美味廚房、合唱團、瑜伽課、手工皂等等，琳琅滿目。這多元的康復活動，讓癌友們在治療過後，身心都能夠迅速完全恢復。爲了這一年年會的開場舞蹈，我與我接送過的癌友一起練舞，並同臺演出……這真是個非常美好的經驗！

去年初疫情開始後，健身房被迫關閉，新希望的部分康復活動也暫停。而我剛好於2019年底拿到了Zumba執照，於是抱著姑且嘗試的心情，決定爲新希望開一堂線上Zumba課（每星期四上午），讓癌友們居家防疫中還是能繼續運動健身，我也在一邊教課中一邊學習。學員們常常會給我回饋，喜歡什麼樣的曲子，想運動哪些部位。一段時間後，不少學員都表示上這堂課真的受惠許多，甚至願意參加我一、三、五的課，漸漸增加運動量。能夠用我喜歡的健身舞蹈幫助人，讓我受到鼓舞，非常開心！

最近這兩年多，陸陸續續有認識的熟人罹患癌症，包括我的親人及好友。但因為我與新希望的緣分，剛好在此時幫助到了這些身邊的親友。當他們告訴我他們有多感謝新希望的幫助時，我也衷心的歡喜！年輕時背的青年十二守則，到這時才真的瞭解它們的真諦！助人的的確確爲快樂之本！

回顧癌症教育系列講座 2021

陳素香

2021年間星期六的下午，你通常都做些什麼事呢？家務、採買、滑手機、看電視、睡午覺、當孩子的車夫、還有.....？每個人都有得忙，但我知道新希望的執行主任Tina 常常這時在忙著主持Zoom 線上講座。

經由新希望會長潘明桂醫師安排，新希望華人癌症關懷基金會與 Santa Clara Kaiser Permanente 醫療中心合作，今年邀請腫瘤科醫師以中文主講，和華人社區分享有關癌症預防與治療的最新資訊。2021年因為仍處於新冠病毒疫情期，講座都是以線上 Zoom 平台舉行。一個很大的好處是遠方的朋友們也能參加，並且有機會互動及提問。

今年的講座排好排滿，平均一個月一次，列表如下：

- 卵 巢 癌：Grace Li, MD, PhD 主講 (1/23)
- 乳 癌：Amy Lei, MD 主講 (2/27)
- 肝 癌：Mingqing Li, MD 主講 (3/27)
- 血液疾病 - 白血病，淋巴瘤，與骨髓癌：Ying Zhu, MD 主講 (4/24)
- 微生物與癌症：Mingui Pan, MD, PhD 主講 (5/29)
- 肺 癌：Jody Chuang, MD 主講 (6/26)
- 鼻咽癌及頭頸部癌症之預防與治療：Yiwu Huang, MD (7/24)
- 胰 臟 癌：Ying Zeng, MD (8/21)
- 基因組分析和精密醫學：Fan Zhang, MD (9/21)
- 子宮頸癌之預防與治療：Chunnan Liu, MD, PhD (10/23)
- 皮膚護理：Dora Chin, MD (11/13)
- 高血壓及糖尿病的預防與治療：Li Yu, MD (12/11)



請掃描連結講座視頻

看了一下講座列表，我發現截至今年十月中旬為止，前九次癌症講座我參加了八次，幾乎可得全勤獎。結果獎沒拿到，却換來一個作業，就是寫此篇簡報分享。其實講座每次都有錄影，而且很快就上傳到新希望華人癌症關懷基金會的網頁 <https://www.newhopecancer.org/resources/video-audio/>，大家可隨時點擊觀看或重溫。雖然事後觀看視頻錄影很方便，但若有很多聽眾當天能夠上線參與，帶給主講者及會議主持人的鼓勵更是顯而易見。我覺得每一次兩個小時以內的講座都非常精彩，內容豐富，是知識的寶庫。很敬佩並感謝每一位主講的專業醫生於星期六下午做此公益講座，把寶貴的時間奉獻給大家。在問答時段裏，專業的解答也幫助了不少急於求解的癌友及家屬。我這時才發現現在美國醫療系統裏有這麼多傑出的華人醫生，他們對於較能理解中文的病患真是功莫大焉。

除了各種癌症的講座外，新希望也安排了幾場既大衆化亦有益處的講座列述如下：

- 癌症治療與營養 - 江劍 (Kelvin Jiang) 藥劑學博士主講 (3/6)
- 哀傷與自我照顧 - 楊曉凝臨床社工心理諮詢師主講 (4/17)
- 洪 舜醫師談疫情 - 第六場線上講座 (4/3)
- 洪 舜醫師談疫情 - 第七場線上講座 (8/14)
- 侯秀琴(Helen Hou) 女士 - 保險二、三事包括醫療保險 (1/19)
- 魏海寧的保險講座 - 奧巴馬健保法案 (Affordable Care Act) 與 Covered California (7/16)

我參加了很多場講座，若要問我每一場的內容，因為資訊太多了，我的腦容量太小了，我會瞠目結舌。但每場我大概會有一個簡單明瞭的印象。譬如微生物群講座裏，我學到了可多吃我喜歡的發酵類食品如泡菜等。肺癌講座裏，學到即使第四期患者但檢測出有 EGFR 或者 KRAS 基因突變的話，現在有效果良好的標靶藥物治療。胰臟癌講座裏，也認識了為何那是一個治療上很棘手挑戰的癌症，但也很高興醫學研究者仍是孜孜矻矻地努力不懈幫助病患。

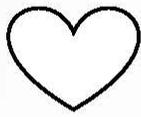
我的一個醫生曾跟我說過運動是免費的藥，可減少三分之一的癌症復發機率。
免費的藥？太棒了！這些講座對我而言則不僅是免費的知識，在防癌抗癌路上更是受益良多！

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.

【照顧者分享之一】

跌倒的贏家

Amelia Ho 蔡秀美
新希望華人癌症關懷基金會前理事

他@許多的曾經

我的先生1974年在台服兵役期間因無名熱高燒不退，軍醫使用盤尼西林為他持續壓下，3個月後眼睛從2.0變成近視眼，也開始對止痛藥物過敏，當時因為年輕所以我們完全沒有警覺性。

在美唸書期間他經常處在十分疲憊的狀態下。1980-1982年，看了幾個不同科的醫生，後來Kaiser診斷他的腎功能呈現退化現象，並追溯過去的病因判斷應是盤尼西林使用過量造成影響。之後40年他的身體陸續出現大小病痛，從頭到腳從裡到外，逐漸在衰退中卻彷彿又慢慢地重生，唯有腎功能愈來愈衰弱，直到2001年得了一個捐腎。14年後在2014年卻因血壓失調導致腎又壞掉，2015年在洗腎期間排毒不好電解質經常失衡，連續16個月呼叫911急診達80多次，就在月升和日落間三天兩頭入院，進出醫院間，他一直努力支撐，我一旁拼命守護。在醫院陪伴時護士進出不停，我要戴上耳機大聲聽音樂才能休息，或許是老天爺的照顧，我們都幸運地撐住了。

與病共舞的世界，心情常常很低落。我們的生活時不時的就失焦，有一種莫名的傷心讓我手足無措，還有一種傷痛逼我堅強成長。在跌宕起伏的40年，辛苦自是一言難盡，我們始終默默地在時間軌跡下依舊一起同行。這許多的曾經和病床的故事，自然不是一個”5分鐘“或一篇“文章”就可以道盡，回想起來如夢似夢，有些人是病神的常客，有些人只是病神的過客，用不著糾結。能夠肯定的是，這個不輕易放棄的人是一個長命百歲病老虎，他絕對是病神的貴客。

我@生活大步走

世上最難玩的遊戲是自己的人生。

人生是一個生命學習中轉站，我明白生活裡凡讓人堅強的都是難事，因此把心養寬了，感覺就容易了；我也看見淚水中讓人脆弱的小事，只有把心放大了，痛苦就變小了。是的，生活應當一直向前走，生老病死的路上，兩旁風景並不是處處美麗，也不是個個精彩，途中誰沒有跌倒沒有碰撞？時間可以改變很多東西，但有很多東西卻也不能被改變。脆弱無助時要心存耐心及愛心，勇敢面對逆境；順風順水時，要心懷感恩隨時回頭看看來時路。很多事說是容易行卻難，但只要能走的過去，就會雲消霧散海闊天空了。這世上，每天的一小步便能走出人生的一大步，因為所有最美好的事只會在帶著愛的節奏下才可能發生。

人@真愛的功課

我一直希望自己能夠有個”此生無悔“的及格分數；從歷練中學習照顧別人時要容忍，付出時不抱怨，失望時要堅強，挫折的日子中要給自己加灌正能量，和家人相聚時要抓住時間努力活在當下。有人說認真的時候工作，糊塗的時候讀書；獨處的時候思考，難過的時候睡覺。我更相信人有來世，付出所有的努力做好功課，路就在眼前就在腳底下。生命是個愛的接收器。多一點珍惜，多一點體諒，多一點關懷，多一點愛心，因為愛是一門真善美的功課，愛是世上最溫暖的語言，愛也是靈魂最美麗的提升。付出真愛，幸福就握在自己的手上了。

這一生，活著走過的路，讀過的書和愛過的人，都是為了被需要，親情愛情友情的分享就是為了美好的互動。這一世，和先生相遇相知，不論病痛相守相惜，有句話說漂亮的煙花就是一個盒子，遇上明火才能夠炫爛奪目，想來想去，有些時候你說不出他哪裡好，但他就是誰也代替不了，於是就這樣，一屋二人三餐四季的深情，讓我們繼續共同寫著一份他和我之間的故事。

【照顧者分享之二】

大姐姐來了....

Amelia Ho 蔡秀美

新希望華人癌症關懷基金會前理事

老公是何家兄弟姊妹排行的么老十，今年71歲。
大姐曾是政府部門心理顧問，也是60年專業的心理醫生，年初也就87歲了。

Straw that broke the camel's back

姐姐因年紀大了戴著助聽器，前幾年的青光眼手術沒有成功，使得曾經和人互動很密切的她，在心理上出現了巨大的挫折感。

姐夫畢業於成大工學院，來美留學和姐姐相依相伴60多年。在老邁年輪的運轉下，姐夫有了十分不合拍的步調，姐姐心理嚴重受傷，不願選擇原諒只選擇放下，在年中搬去和大女兒同住，此決定毫無懸念，彷彿葉子入秋冬必須離開大樹一般。

沒人想到她和女兒與女婿因為溝通的“語速”困難(後來我的想法)，造成本就有聽力障礙的她，孤獨到彷彿活在無人的空氣中，那種無力感使她受到更大的打擊。她似乎是下意識地封鎖了自己，像是一份忘記寫地址的郵件不能傳遞，也像是一條斷了鏈子的項鍊把珠子散落滿地。她的心中猶如有個橡皮擦擦個不停，她的腦海裡經常出現一片空白，幾乎無法與人對話，也不知自己身在何處，彷彿她與身邊的我們走散了。

S.O.S I need your help

九月正在搬家的我接了姐姐好幾次電話，但總是說不清楚。10月1日星期五中午，突然收到她的英文簡訊說自己生不如死，我沒想到狀況如此嚴重。

在和外甥女連絡後，她轉述著媽媽說只有我能救她幫她，我的心一下子就崩潰了。

星期六，全家人反覆的密集討論如何幫忙姐姐，因為姐姐使用walker，我和大女兒家中的一樓沒有房間，所以有實際上住宿的困難。但我實在心痛著姐姐的狀況，雖然明知不可為，依然堅持星期日到洛杉磯去把她接來北加州。全家拗不過我，小女兒提議讓大姑姑住她家樓下有衛生設備的房間，我強調每天清早會把她接來我這裡，直到晚上睡覺時送回並安頓妥當，不會給他們所有上班人添壓力。此外，大女兒上網篩選養老中心，老公立刻約了時間去參觀交涉。當天有三家家屬在場，而房間只剩兩間。雖然看到表格明列很多我們不熟悉的醫療手續，也不了解如何處理，但我們決定全力以赴，並大膽的保證會先交訂金請他們一定保留一間。

每星期一老公要洗腎不能親自前往洛杉磯，在摯友林文靖法官的愛心下，她說她來開車和我們前往洛杉磯，在塞車和兩次加油一路不休息的情況下，她從早上8點開車到晚上11點，當天15小時來回，我們平安的把姐姐帶回來安頓在Denise家。

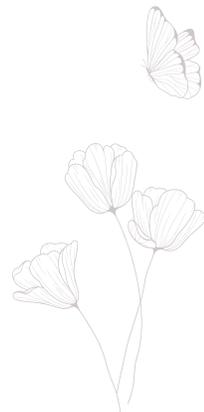
QA puzzle moments : “I want Amelia”

我明白姐姐聽力不好，但不知道她幾乎無法應對了。

第一天老公與兩個女兒和她說說話，倍覺困難。

~大姑姑，昨晚你睡好嗎？ 她說：「我不知道，我不懂你說什麼」
~大姑姑，你餓了要吃飯了嗎？ 她說：「我不知道，我不懂你說什麼」
~姐姐，你要喝水吃藥了。 她說：「我不知道，我不懂你說什麼」
~姐姐，我們出去走一走？ 她說：「我不知道，我不懂你說什麼」

然後她的回答會加上：我要找Amelia,我要和Amelia說話。



God winks at you

第一個禮拜，才知道Kaiser由於南加和北加的病人量龐大，所以系統無法合併運作，轉移作業都需要兩個星期以上，再加上等待指定新醫生連線及健檢，可能要3-4星期，而養老中心只能給我們3天到5天的時間。我緊張的幾乎睡不著。

老公真是用心，他開始不斷的打電話，前後兩天花了約8個小時，不知怎麼竟然說服成功每一個環節，不僅能把姐姐的醫療卡從南加轉到北加還拿到新會員號碼，並且也找到醫師約妥星期五做檢查，之後的連續5天，我進出醫院，終於拿到醫生簽下姐姐的藥品單，這些過程讓在Kaiser當醫生的另一位外甥女都無法置信。雖然許多用品嚴重缺貨，大家三天內都找全了房間內的床、床櫃、鞋櫃，裝置後又購置各種她私人必需用品，兩個禮拜的奮鬥姐姐終於在星期六順利住進 Pleasanton Sunrise。這裡離大女兒家3分鐘，離小女兒家6分鐘，離我家10分鐘。

Nice Encounter between two of us

1975年公公在重病中，從未見過姐姐的我(那時我只是少文的女朋友)，某一個半夜我打電話到美國遊說正在攻讀心理博士的她要回來看爸爸，我對她說有可能那會是最後一面，不知道是什麼樣的緣分，我感動了她。在她離開臺灣19年後，第一次回到台灣的家。之後我們就結下美好的姐妹緣。冥冥之中我和姐姐有一種默契。

最初的兩三天，我看到她時不時腦筋一片空白，一激動便呈現混亂及傷心。她的欲言又止，她的眼神只有我能讀，她的痛也只有我能接的住。這18天來，我用最慢的說話速度和她講話，以24小時待命的心情去陪伴她，用盡心思烹煮她愛吃、能吃的三餐，時時刻刻重重複複的陪她聊天，有時她會突然蹦出一句告訴她弟弟說：「小蔡在和我聊人生哲學」(小蔡是我大學時期及在何家的暱稱)

兩個女兒女婿也耐心輪流的和她說話，兩個星期下來，看到她愈來愈安定的情緒，大家也察覺她明顯的互動，最好的時候她可以和我們說說笑笑，中文成語滿天飛。當然，她還是有不停的出現senior moments時刻。

Life always offer us a chance

家中的人病了，自然會造成全家許多不同調的生活節奏，你即使是無能為力也要一直忍耐著他(她)、熱愛著他(她)，努力勇敢面對萬事，抱著順其自然但不留遺憾的心態。愛真的是最好的良藥，只要機會來了，它就會大方送你一個更好的明天。

我用大海似地深情擁抱姐姐，這份親情不一定能給姐姐的生命增加時間，但我相信至少可以給她的時間增加生命！



運動知多少



洪舜炯醫師

新希望華人癌症關懷基金會理事

我們知道運動對心肺、癌症、新陳代謝、神經、精神、免疫各方面都有幫助。而各個醫學會以及世界衛生組織也一致建議，每週中度運動150到300分鐘(輕度運動所需要的時間就要加倍)，或者強度(vigorous)運動每週75到150分鐘。當我們靜坐的時候，所需要的能量定義為一個MET (Metabolic Equivalent of Task)。所謂的中度運動就是需要3到5.9個MET能量的運動，包括快走(每小時4.8到6.5公里的速度)、慢騎腳踏車(每小時15公里的速度)、拖地、割草、雙人網球、交際舞等。而強度運動需要六個MET以上的能量，包括慢跑、騎腳踏車(超過每小時15公里的速度)、來回游泳、單人網球等。對於上了年紀的人，快走、游泳、固定式腳踏車，是比較安全的運動。對於腳不方便的人，在比較淺的游泳池內行走，也是一個很好的方法。

快走是最方便、經濟實惠的運動。幾年前的說法是每天要走一萬步,那是沒有科學根據的,但和目前所知也相差不遠。在2019年發表的一項對六十多歲以上婦女作的研究(註1),結論是對於減少死亡率,每天7500步最恰當,而多走也沒有增加好處;即使每天走4400步,死亡率也比每天只走2700步者低。去年一項對四十歲以上男女作的研究(註2),結論是每天走八千步者比走四千步者的死亡率低。今年九月發表的另一篇研究(註3),針對四十到五十歲的男女,發現每天走七千到一萬步者的死亡率,是每天走少於七千步者的約四分之一;而以每天一萬步最佳,多走無益。所以每天最佳步數大約在八千到一萬之間。這三篇研究另一個共同結論是,快走和慢走的效果沒有差別,當然慢走所需要的時間相對也比較久。

此外,各個醫學會也建議每週至少作兩次增強肌肉的訓練,可以增加骨質密度,減少跌倒、受傷。雖然在健身房有增強各部位肌肉群的器材,在家裡也可以作舉啞鈴、伏地挺身、仰臥起坐、阻力或彈性帶(resistance or elastic band)等;或者到附近學校、公園作單槓、雙槓等運動。再者,也要作保持平衡、柔軟度的訓練,譬如單腳獨立、弓步、瑜珈、太極、舞蹈、倒著向後走等。

近年來,高強度間歇訓練(High Intensity Interval Training, 簡稱HIIT)受到廣泛的注意。舉例來說,連續作四分鐘強度運動,休息後再作四分鐘,如此總共四次。去年八月,挪威發表針對七十多歲的人,為期五年的第三期研究(註4),比較作前述標準運動者和作HIIT者;結果是,心臟病、癌症、死亡的機率並沒有差別。HIIT 是比較省時間,適合工作忙碌的人。

久坐不動(sedentary)也會單獨地影響死亡率。今年五月的一篇研究(註5),指出如果每天久坐超過十一個小時,會把所作中度、強度運動的功效完全抹殺的。每天久坐(看書報、電視等)的時間最好不要超過七、八個鐘頭(註6),每隔一段時間,應該起來走動一下。

比較中強度運動、每天走路的步數、和減少久坐不動的時間三項,對心肺功能的影響,以中強度運動的效益最好。舉例來說,每天多作17分鐘中強度運動,和每天多走四千多步、或每天減少四個小時久坐不動的時間,對心肺功能的效應是相同的。而且每天這三項中作兩項、或甚至三項都作,是有添加的效果的。(註7)

以上談的久坐不動,是不包括睡眠的時間。對保持身體各部位的正常運作,足夠的睡眠是必要的。今年一月一篇來自中國的研究報告(註8),指出六十歲以上的人,午睡可以增進認知、方向感、記憶能力。但是過多的睡眠也是不健康的,今年九月一篇對中、日、韓、新加坡人作的研究(註9),針對死亡率而言,不論男女,七個小時的睡眠最恰當。

過去十年的研究,讓我們了解到腸菌對防止各種疾病(肥胖、癌症、新陳代謝、免疫、心血管、腦部等)的重要性。除了多吃全穀、堅果、蔬菜,少吃飽和脂肪及精緻食品以外,運動經由血液循環也可以改善腸子的菌種(註10)。

我們作運動主要的目的是在維持或增進身體各部位的功能,當然運動也有助於減重,只是運動對於減重的功效可能沒有想像的那麼多。大概是由於演化的結果,我們過度運動之後,在其他時間裡,身體會自動減少能量的支出,來補償部分(約四分之一左右)運動所消耗的能量(註11)。所以運動固然重要,減重主要還是要從飲食着手。

有些人說沒有時間運動,那是說辭,沒有健康的身體,生活的一切都受到影響。也有人說:我工作時已經作了很多勞力了。丹麥在今年四月發表的報告(註12),指出工作上的勞力,對減少心血管疾病或死亡率並沒有幫助,休閒時的運動才有助益。的確是有些人,由於身體的種種因素,無法達到上述運動的要求,那麼作些能力所及的運動(比如坐在椅子上伸展四肢)還是比沒作運動的好。

- | | |
|---|---|
| 1. doi:10.1001/jamainternmed.2019.0899 | 2. doi:10.1001/jama.2020.1382 |
| 3. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.24516 | 4. doi: 10.1136/bmj.m3485 |
| 5. doi: 10.1136/bjsports-2020-102345 | 6. https://doi.org/10.1161/JAHA.120.018293 |
| 7. https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab580 | 8. doi: 10.1136/gpsych-2020-100361 |
| 9. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.22837 | 10. https://doi.org/10.1128/mSystems.00650-21 |
| 11. https://doi.org/10.1016/j.cub.2021.08.016 | 12. https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab087 |

蒙神恩典，家人照顧，醫生治療，朋友愛護！

Paul Yen 閻立中

最近完成第30次放射線治療，意外的領到「畢業證書」，可以敲鐘並且受到所有醫護人員的鼓掌歡呼，暫時結束目前為止的治療計劃。腫瘤放射科醫生交代後續注意事項，大概還需要一段時間疲倦感才會消失，放射區域受傷的皮膚還要繼續保養

從家庭醫生發現我的鐵蛋白Ferritin高達2000（正常人不應該超過370）就開始我的抗癌之路。在所有惡性腫瘤（癌症）當中，我得到的Sarcoma只佔0.7%，是非常罕見的癌症，五年中存活比率為65%，我得到的是Leiomyosarcoma 軟組織肉瘤。尚未轉到Stanford 以前，外面的癌症醫生於5月份有一個月的時間密集檢查每一個器官，沒有發現任何癌症，結果還是6/2外科醫生切片發現是Sarcoma,為了確認這個罕見腫瘤，切片樣本又送美國病理研究非常出名在Minnesota 的Mayo Clinic 再確認，六月初那邊兩位病理家再確認是Leiomyosarcoma, 所以外科醫生決定把我轉到Stanford, 那裡有Sarcoma這一科。

本來是很多人身上常常發現的小肉瘤，我卻病變發展成為Sarcoma! 從發病到開刀不過3個多月，一個多月內大腿上的肉瘤從鵝蛋大小變成接近網球大小，體重三個月掉了30磅，Sarcoma 發展的太快了，當初我都不知道是否能夠挺過這一生死關頭！非常幸運蒙神的恩典，從癌症第三期的黑暗幽谷走出來，最辛苦就是我的太太。從發病之初到現在，不眠不休任勞任怨照顧我。也謝謝老天爺給我孝順的兒子和女兒，從紐約回來不辭勞苦的照顧我，兒子待了3個多禮拜，女兒待了兩個月。

癌細胞讓我短暫失明

6/30/2021傍晚我的右眼突然失明了！老婆迎著刺眼的陽光艱難的開到Palo Alto Stanford 急診室，醫護人詢問我的情況時眼睛又看的見了。他們懷疑我中風必須住院，頭部MRI, CT, 超音波，一連串抽血，除了婦產科醫生沒有來過外，超過十位不同科醫生來看，我一再重複我的故事：「右眼先看光刺眼，視線出現詭異的色彩，看到手出現綠色光芒，眼睛看不見了」，折騰到第二天醫生們會診的結論是我沒有腦中風，眼睛後面靜脈出血造成問題（台灣稱「眼中風」），但是不知道原因，因此無法開藥！

出院以後，多虧了女兒把我的情況和腫瘤科醫生溝通，她認為是我的癌細胞作祟擴散造成眼底靜脈出血，開了藥，吃到開刀前眼睛都沒有問題。

7/7/2021開刀時我大腿腫瘤面積是15x 11 公分，外科醫生又加了安全邊際，實際割除面積是16x 12 公分，由於傷口太大無法直接縫合，必須從我大腿割26公分長的皮肉組織去補傷口，兩組醫生團隊接力花了近6小時才完成手術。

六旬老人如幼兒，舉步維艱學行走

為何老者重學走？癌症手術傷口大！

醫生交代手術出院後七天不可以坐以免壓迫撕裂傷口，因此我是坐救護車躺著回家的。出院回家後仍然在「七天禁坐期間」，吃喝拉撒均躺在床上為之，完全沒有使用尿布，靠老婆和兩個孩子照顧我，有一個晚上我半夜有兩次緊急要「大號」都是叫醒兒子幫我處理。為了防止長時間躺在床上有血栓塞，醫生開了兩個禮拜的blood thinner, 每天都是女兒幫我注射，傷口縫的引流管也是兩個孩子處理和記錄的。這段期間要短暫起床除了自己從醫院 PT and OT學到的肘撐，身體旋轉，更需要兩個孩子扶持才能夠避免坐姿，好像體操鞍馬動作一樣，真的辛苦。

七天禁坐期過了也是挑戰的開始，右大腿的傷口太大，腿部虛弱無力起床都困難，更讓我舉步維艱有跌倒的風險，兒子女兒在一旁保護防止跌倒，復健和職能治療師一個禮拜來家兩次，持續訓練如何使用walker走路近一個月，後來我進步到使用拐杖一直到現在。

7/15/2021 癌症手術後血灑眼科

Stanford安排開刀後繼續檢查眼睛，我還帶著引流管坐在儀器前接受檢查，結果我褲子被傷口引流管滲透出的血液體液濕透了，儀器的椅子都是血，走路沿途地上滴的血，嚇壞眼科診所，他們聯絡Stanford 各單位，結果是要我去急診室，在那裡一邊走一邊滴血折騰了六個小時，害的老婆和孩子飯沒有吃，坐無法坐，晚上在冷的室外（急診室限制家屬1人）等，兩位外科醫師處理好後女兒開車回家已經過了半夜12點了！

我的癌症對眼睛的影響只好以「眼睛歷險記」來形容！

蒙神恩典，走過癌症死蔭幽谷

幸運之神眷顧我，遇到Stanford 最優秀的腫瘤科治療醫生團隊，當初有待過史丹佛的表妹夫（他是我的癌症 second opinion 諮詢對象）提及最好的幾位醫生，結果都是我的主治醫師！腫瘤科醫生，腫瘤手術外科醫生，肢體重建外科醫生，神經內外科……等！Stanford 的腫瘤科醫生也持續使用新的基因科技（Natera血漿檢測ctDNA）檢查我手術後是否癌症有復發。

還有許許多多愛護我們的朋友和鄰居，許多人一直持續為我禱告，祝福我手術成功。從開刀前一直幫忙預備晚餐的Nancy；常常做韭菜盒子，水煎包和水餃給我解饞的馬雲（不是阿里巴巴的），她和她老公祝先生在開刀前幾天在她家為我辦盛大的慶生；多次開車載我就醫的心悵；每個禮拜三固定開車載我去放射治療的羅海濤醫生；開刀後煲鮑魚粥大老遠來的林家淑郁二姊；還有太太高中北一女中同學的「鱸魚大隊」，每隔一天就有一鍋新鮮的鱸魚湯送到家中（人多不及一一提起名字），回診時兩位（腫瘤，肢體重建）外科醫生看到我傷口恢復的情形都說 Amazing! 他們那裡知道我太太北一女中同學鱸魚團隊的神奇秘方-鱸魚湯！

放射治療結束那天，太太同學送來花和水果祝福我結束放射線治療，真的非常感謝。雖然還有後續一連串密集的癌症追蹤檢驗，將來是否癌細胞捲土重來復發仍是未定之數。回顧那麼多眷顧我的人，真的是三生有幸，我會以樂觀的態度面對未來。

朋友在我領到放射線治療「畢業證書」那天送的花以資鼓勵！



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](#)

My Cancer Journey

陳靜瑩

各位朋友大家好! 我是Joyce Chen 陳靜瑩, 今天很榮幸的讓沈悅女士, 這位抗癌英雄, 也是我高中的學姊, 來介紹我這位乳癌的學妹, 為大家簡短的分享我的cancer journey。

我在去年十月的例行乳房攝影時, 發現了右邊乳房有不正常的腫瘤, 接下來就開始了一連串的检查。切片的病理報告出爐後, 證實我中獎了! 我的右邊乳房有2個腫瘤, 左邊也疑似有腫瘤, 因為需要再安排進一步的检查, 醫院才會開始做治療。

由於一切都是未定數, 讓我在等待的期間, 開始有點恐慌。這時透過我的好朋友 Ariel Yule, 新希望華人癌症關懷基金會的一位義工, 也是一位癌友, 介紹我加入Joy Club 開心互助組(乳癌及婦科癌症互助組)。在那裡, 我得到其他癌友姊妹的關懷和支持, 同時她也推薦我參加請問醫生, 由戴榮滔醫生在線上為癌友提供的義務諮詢。我說有這麼棒的服務, 當然不可錯過, 於是就報名參加了。

在線上, 戴醫生很有耐心地聽我把切片的病理報告唸完後, 告訴我所有的治療方案要等開完刀之後, 看淋巴有沒有感染和取出腫瘤的實際大小, 才能做決定。這時我才恍然大悟為何我的病理報告只有Grade 沒有Stage。我也問了戴醫生為何在2019年我的乳房攝影是正常的、平安無事, 但是在2020就確診了? 戴醫生回答, 有時在半年之內, 身體會起變化, 這完全是pure luck 運氣問題。經過這次諮詢後, 我好像吃了一顆定心丸, 知道過度的操心和憂慮是多餘的。現階段任何的煩惱、焦急、和不安, 也只會讓自己的健康狀況更不好。得到乳癌已成事實, 不需要去怨天尤人, 或者去追溯得到乳癌的原因。既然確診已經是一個事實, 我沒有辦法改變它, 不過可以改變自己的心態, 讓自己快樂一點! 同時在這段等待期間, 好好吃飯、好好睡覺、把體力訓練好, 這樣開刀復原的速度也可以快一點。

接下來, 我又做了MRI導引式切片。這次的病理報告, 確定我左邊胸部的腫瘤是良性的。醫生說, 以後每半年做定期追蹤就可以了。但是右邊乳房又冒出另外兩顆腫瘤, 原本醫生說右邊的胸部只要局部切除就好, 現在升級變成全部要切除。因為我的四個腫瘤各據一方, 局部切除會變成東挖一個洞、西挖一個洞, 到時所剩無幾, 很難保留住乳房, 所以要全切。這時候, 我又有另外一個難題了: 到底要切除一邊? 還是另外一邊也跟著同時切除呢? 因為家族中, 我的姑姑和阿姨都在七十歲左右確診乳癌, 讓我想到萬一我年紀大一點時, 會不會癌細胞又回來? 是否趁著這次手術一次解決掉? 這麼重大的決定, 我有點難以抉擇。這時我又想到了請問醫生, 來聽聽戴醫生有甚麼建議。

戴醫生很有耐心的聽了我的一些考量後, 為我分析了, 只切除一邊或兩邊一起切除, 還有立即重建的優點和缺點。讓我靜下心來再仔細衡量優缺點, 並且考量自己的年齡、健康、心理、生理, 還有術後復原狀況。我終於下定了決心, 我要一口氣把兩邊都切除掉, 免得夜長夢多, 自己會胡思亂想。而且我要立即重建, 這樣可以保持我的生活品質, 維持我的女性特徵, 全部一次手術完成。所以我在12/3做了兩邊切除, 立即皮瓣重建, 挖了我肚子肥脂肪來填胸。

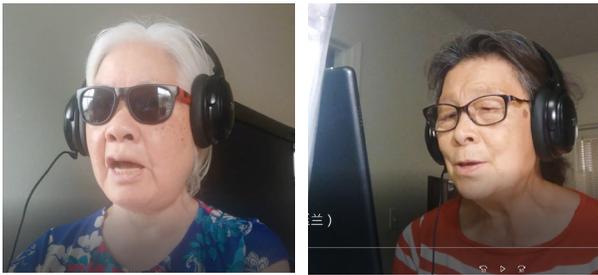
在此我要特別謝謝戴醫生給我的諮詢! 身為病人的我, 那時好像是一艘在海上漂流的小船, 找不到方向。戴醫生好像是座燈塔, 這盞明燈指引著我, 讓我心裡更清楚、更明白, 我接下來應該要怎麼做。我很幸運地透過戴醫生的指引, 找到我的方向, 目標和新希望。透過今天這個機會, 讓我可以親自說聲: 謝謝您, 戴醫生! Thank you for your advice, Dr. Tai.



「新希望」是一個充滿愛的大家庭

郭懿·王玉兰

我们俩参加了「新希望」的康复活动包括音乐欣赏、舞动禅、和美味厨房的学习。在音乐欣赏课程，我们不仅学到一些如何欣赏音乐的知识，也生平第一次学会了如何录制线上大合唱所需要的个人演唱。在美味厨房课程学会了几种美食的制作方法，使我们的饮食更丰富多彩。在舞动禅我们不仅学到一些基本的舞蹈动作，还学会了两个舞蹈，生平第一次参加了舞蹈线上和实体录影。我们原来都是学理科的，艺术素养很低。通过参加这些学习不仅提高了我们在这些方面的素养，而且使我们的生活充满欢乐，忘记我们已是年过80的老人，从而健康水平得到提升。



在这些康复课程的学习中，亦莲老师，Sabrina老师和Lillian老师的敬业和关爱学生的美德深深地感动我们！虽然我们都是从中国大陆的退休人员，参加「新希望」只有一年多的时间，我两都是新成员，但老师和同学都把我们当亲人一样关爱。我们亲身感受到，「新希望」是一个充满爱的大家庭！我们还看到，「新希望」的工作人员，个个业务都是高水平，从两次年会可见到对电子通讯技术应用也是高水平的。



「新希望」是我们的家！我们爱这个家！



生計食品

生計
SHENG KEE

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







愛心康復餐

李玲·葉瑾



這些年來，新希望華人癌症關懷基金會有不少義工都曾經目睹或接觸過，癌友在治療期間，還要為平日飲食掛心的狀況。當然，有的癌友身邊有家人親友打點照料，無須擔憂餐飲提供及費用的問題；但也有癌友既無親友在旁，且有經濟生活壓力，而治療期間帶來身體的諸多不適，更是難以自理三餐。

數年來，我們曾經協助過不少個案，幫忙解決餐飲問題，但提供愛心餐並非基金會正式常規服務項目。今年七月間，有心的長期捐款者袁美華女士捐贈了一筆款項，希望捐款能幫助正在治療的癌友解決餐飲問題。於是新希望資深顧問沈悅發起，成立了初創小組，經過數次線上開會討論，群策群力將愛心康復餐的服務宗旨、義工需求人員及財務規劃等等到位。經理事會全數通過支持，九月開始愛心康復餐服務。同時新希望為此服務開始募款，亦得到眾多捐款者的熱烈響應，期望讓更多需要的癌友受惠。

愛心康復餐這項服務，除了希望能減輕癌友在治療期間的生活及經濟負擔外，更希望所提供的餐食是健康可口且容易被癌友所接受。目前已選擇兩家有執照的機構提供餐飲，基金會更特別邀請凱撒醫療中心腫瘤科註冊營養師區月容女士，對食譜先予以評估並提出專業建議。

九月，愛心康復餐推出的第一個月，我們首先協助三位正在進行治療的癌友，希望愛心康復餐能幫助他們，專心的接受治療，讓治療的路上多一份安心。

在此要特別感謝義工團隊安排餐飲訂購、送餐服務（感謝北一女校友會社服組支援）、準備餐飲機構及捐款者們共同的齊心協力。

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)



神畫 從這裡開始.....Where Magic Art Starts.....

(510) 353-0860 www.lchenArtAcademy.com

43319 Mission Blvd., Fremont, CA 94539

強尼私廚
Jonathan's
CATERING

Fresh produce
Eat healthy
嚴選食材 吃的安心放心

Jonathan YANG
TEL:408-621-9526

新希望華人癌症關懷基金會2021大事紀

- 1/23/21: 卵巢癌 - Grace Li, MD, PhD 醫師主講
- 1/19/21: 保險二三事 - Helen Hou
- 2/27/21: 乳癌 - Amy Lei, MD 醫師主講
- 3/6/21: 如何應對癌症治療的副作用 - 癌症與營養 - 江劍藥學博士
- 3/27/21: 肝癌 - Mingqin Li, MD 醫師主講
- 4/3/21: 洪醫師談疫情 (六) - 洪舜炯醫師主講
- 4/17/21: 哀傷與自我照顧 - 楊曉凝 臨床社工心理諮詢師
- 4/24/21: 血液疾病 (骨髓瘤及其他) - Ying Zhu, MD 醫師主講
- 5/29/21: 微生物群與癌症 - 潘明桂醫師主講
- 6/26/21: 肺癌 - Jody Chuang, MD 醫師主講
- 7/16/21: 奧巴馬健保法案 (Affordable Care Act) 與 Covered California - 魏海寧
- 7/24/21: 鼻咽癌 - 黃夷伍醫學博士主講
- 7/31/21: Diet, Microbiota, and Cancer 英文講座 - 潘明桂醫師主講
- 8/14/21: 洪醫師談疫情 (七) - 洪舜炯醫師主講
- 8/21/21: 胰臟癌 - 曾瑩醫師主講
- 9/1/21: 愛心康復餐服務啓動
- 9/18/21: 基因組分析和精密醫學 - Fan Zhang, MD 醫師主講
- 9/25/21: 年會 - 展望新希望
- 10/23/21: 子宮頸癌之預防與治療 - Chunnan Liu, MD 醫師主講
- 11/13/21: 皮膚護理 - Dora Chin, MD 醫師主講
- 12/11/21: 高血壓及糖尿病的預防與治療 - Li Yu, MD 醫師主講

2020~2021 活動服務報告

至10/15/21新希望服務836位癌友

4/1/20 至 3/31/21

請問醫師線上諮詢:	共19場	服務55位癌症患者
康復活動:	218次課程	超過1200上課人次
互助小組聚會:	8次	
線上講座:	20場	1803人次



謝 誌

Annual Event 2021 (as of 10/25/21)

\$20,000

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
Chiu, Isabel CPA 邱慈艾會計師事務所(紀念邱曾惠怡女士,
王陳美枝女士, 王守一女士, 李乃信博士)
Hsu, Ta-Lin & Joyce 徐大麟、沈悅
Liu, Funkai Kenny & Lee, Lichiu
劉方凱、李麗秋(紀念劉畢琪華女士)
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(In Honor of 潘明桂醫師)

\$5,000+

Anonymous 善心人士
CABT Family Foundation/Tseng, Chaoming & Anna
曾昭明、郎崇安
Kao, Suey Ju 高穗珠(紀念高湏瑚女士)
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, Jessie & Julie 王立國、袁美華

\$3,000+

Lu, Yen-Wen & Yu, Woanyu 盧彥文博士、游苑瑜
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

\$2,000+

Chau, Sandy & Ruth 朱偉人夫婦
Cheng, Hsu-Chin Teresa 程鄭秀青
Hu, Limin 胡立民
I-San House Inc 益膳坊
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
Peggy and Steve Family Foundation
Tai, Andy & Tina 戴耀南、趙汝婷
Team Research Inc.
Wuu, Stephen T.L. & Liao, Yu-Fuen 伍自立博士、廖郁芬
Yao, Todd & Grace 姚天威、羅蘭華
Yin McDonald's 尹集成夫婦

\$1,000+

Advanced Aquatech 晶潔淨水
Bevia Foundation/Juang, Ben-Heng & Hsu, Hsin-I
Chen, Chengfen Maria 陳正芬
Chen, Meei-yin 張美音
Chi Family Charitable Fund
Fang, Andy
Fang, Jing-Chyi 方靜琪
Hsu, Larry 徐永生
Huang, Chung-Ho & Su-Jan 黃忠河、陳素珍
Huang, Samson and Sunny
Huang, Yili & Wang, Lin Cheng
Jiang, Hardy
Jyh Hua Foundation 美國雅輝基金會
Kwan, Harry & Bernie 關汝錚、萬致昆
Marion M Lee fund 李明瑛教授
La, Quan V.
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
Lin, Wayne & Grace 林文釗、林美惠
(In Memory of Dorothy Hsu)
Luo, Meei Fung
Ng, Lawrence & Lim, Rosalyn 伍振炎、林怡喬
Sheng-Kee of California, Inc. 生計食品公司

Su, Sam
 Su, Shing Yuan Cynthia 蘇馨遠
 The Tsang Family Charitable Fund/
 Hae-Pyng Jea and Juine-Kai Tsang
 Allen & Ivy Yu Foundation 虞新來、陸培義
 Yu, Andy S. MD 俞小安醫學博士
 Ueng, Tzou-Shin & Su-Fang 翁作新教授、蘇淑芳
 Wen, Ricky & Hsiao, Tiffany 聞士傑、蕭婷玉
 Wei, Belle 魏文憶教授(紀念邱曾惠怡女士)
 Yang, Sandy & Warren 楊長江、鄭雲兒
 Yeh, Jean 葉瑾

\$500+

Chen, Yuwen & Hsieh, Chingyi
 Chiu, Herbert, DDS 趙熾強牙醫師
 Chiu, Wei Jung 邱薇蓉
 Hsieh, Tzuchiang & Li, Chiao-chu 謝自強、李喬琄

Under \$500

Anonymous
 Chang, Anita Kwangming & Peichen Lin
 張光敏
 Chang, Shengchuan 章勝娟
 Chang, Weichau & Yishan Y
 Chee-Shao Family Trust
 Chen, Debby
 Chen, Lihan & Chang, Shu-Hui
 Chen, Mei (In honor of 游苑瑜)
 Chen, Allen & Meilan Gloria
 Chen, Monica
 Chen, Shuhui
 Cheng, Shao-ying 鄭紹穎
 Chin, Chinn
 Chiu, Muling
 Choi, Janice Duh & David Hark
 Chou, Ching-Hua
 Chou, Shih-hui Josie 周世惠
 Chow, William & Celia 周資家
 Chuang, Hueiwen Wendy
 Chuang, Paicheng
 Tang, Daniel & Elly 趙媽玲
 Duh, Jeffrey
 Duh, Samuel Sheio-Muh & Hsiang-Yin
 Gau, Sonya
 Wang, Angela

Han, Warren & Elaine
 Ho, Edward K.P. Rossana Y. Y.
 Ho, Szu-Ying
 Ho, Yi Ping
 Hsu, Jim & Li-Chi Hsu
 Hsu, Lorraine
 Hsiao, Hsuan-yuan Sally
 Hu, Jian Ping
 Hua, Weijue
 Huang, Chiao-Chain & Chen, Suh-Shiang
 Peiyu Hsu Trust/ Hsu, Peiyu
 Huang, Sally
 Huang, Yuchun
 Hung, Ching Cheng & Fumei
 Jeng, Jing-Pyng
 Ju, Huey Lin & Chihong John
 Ke, Madeleine
 Krefting, Benjamin
 Kuo, Chih-Hsuan
 Kuo, Christina
 Lee, Angela
 Lee, Peter W & Fei-O Chung
 Lee, Meihua Vivian
 Lee, Yanlung Paul & Min-Wai L.
 Lee, James & Judy
 Lee Huang Family-Trust/Michelle
 Huang

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
 Lee, Eric & Zhang, Irene 李克用、張逸平
 Lee, Yanlung Paul & Liu, Min-Wai 李仁龍、劉敏慧
 Lin, Jiin T, MD, MPH 林錦堂醫師
 Lui, Grace
 Ma, Christine
 Toptek Micro Center Inc.
 Tzeng, Tzungren & Wang, Shu Jung
 Wang, Chester 王大成
 Yeh, Jimmy & Liu, Cindy
 Yu, Tonny K. & Sheila S.
 Yule Family Fund/Ariel and David 梁動人夫婦

Lei, Jonathan Y & Wendy C
 Li, Grace, MD, PhD
 Lin, Gary & Chang, Annie
 Lin, Haiton & Wei, Shumin
 Lin, Mintau & Yeh, Meina
 Lin, Tranghaung & Lin, Mingshow
 Liu, Ken & Lisa 劉孟宗、李玲
 Loh, Sylvia
 Luh, Chih Hsuan (Nico Lu)
 Lui, Yuk Seung & Chak, Wai Fong
 Lui, Simon Kim Fung
 Ma, Chun (Jessie Ma)
 Marzano, Tina Sung
 Peng, Chi-Wei
 Ping Chieh Lin Tsai Hui-Mei Lin Family
 Trust
 Save Life & Talent Foundation/Xinli Gu
 & Shuming Liu
 Shao, George Q
 Shieh, Chen Jaurlin
 Shih, Chih-Lung
 Shih, R. & A.
 Shih, Wenshan & Meiling
 Shyr, Janet
 Song, Hsuan
 Song, Tian
 Tam, Gillian



Tang, Ju-Ho
 Teng, Yiwen
 The Sun-Tseng Trust/Jiinglin Katherine
 Tseng & Cheng Ko Jacob Sun
 Shen, Christina F.
 Tsai, Annie
 Tsai, Leslie
 Tseng, Anji
 Wang, Aichu

Wang, Jinye
 Wang, Juliet
 Wang, Ying 王音會計師
 Wang, Yiping
 Wang, Sali
 Wong, Cherene
 Wu, Hui-Fen
 Wu, Lechun & Dzhou, I Wen
 Wu, Sufen

Wu, Teresa C & Chen, Archie
 Wu, Waishan
 Yang, Lisa
 Yeh, Chih-Cheng & Lai, Jennifer
 Yin, Fang
 Yu, Genevieve
 Zhang, Xisheng
 高亞眉

Apr 2021 - Oct 2021 (as of 10/25/21)

\$20,000

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

\$10,000

Phileoever Foundation (紀念林伯真女士)

\$5,000+

FSP PowerTek (紀念邱曾惠怡女士)
 Lee, Frank & Moura 李祖煒博士、劉忠慈 (紀念邱曾惠怡女士)
 Wang, Jackson 王宗瑩 (紀念邱曾惠怡女士)

\$1,000+

Anonymous 善心人士 (2)
 Fortron Source Corp (紀念邱曾惠怡女士)
 Ho, Edwina
 Hu, Chee & Julie Chiu (The Hu Family) (紀念邱曾惠怡女士)
 Inko Industrial Corporation (紀念邱曾惠怡女士)

Under \$500

Amazon Smile
 Chan, Bonnie Mei Yu (In honor of Yilien
 Hsu, Jill Lin, Woanyu Yu and Sabrina
 Schulman)
 Chang, Cynthia
 Chang, Ying-Ying (Shau-Jin Chang) (紀
 念邱曾惠怡女士)
 Chao, Kuang James (In memory of Dor-
 othy Hsu)
 Charitable Adult Rides & Services/Ko,
 Wensan
 Charitable Adult Rides & Services/Lue,
 Chiusen Tsai
 Charitable Adult Rides & Services/Yeh,

Wendy
 Chin, Hsiaoling
 Guo, Yi 郭懿
 Hren, Jeresa & Ronald S. (紀念邱曾惠怡
 女士)
 Hsieh, Yeongbin
 Huang, Hong
 Hung, Alice (In honor of Woanyu Yu)
 Kimura, Yusuke (In memory of Dorothy
 Hsu)
 KLA Foundation (on behalf of Justin
 Tai)
 Bright Funds Foundation
 Lai, Janet (In memory of Dorothy Hsu)
 Lee, Christina (In memory of 董樹森)

Lee, Yu-Tin (In memory of Dorothy Hsu)
 Liaw Family Giving Fund
 Lu, Shi-Da Yu (紀念邱曾惠怡女士)
 Mao, Jen-I (紀念邱曾惠怡女士)
 Nakaishi, Jackie (In memory of Dorothy
 Hsu)
 Network for Good
 Peng, Chiwei
 Sun, YuanChen
 The Lin-Cheng Family Trust/Fatien
 Florey Lin & Yih-Ru Cheng Lin
 Tu, Philip (紀念邱曾惠怡女士)
 Wang, Grace
 Woo, Yu (紀念邱曾惠怡女士)
 Yiu, Jeannette

Lee, Wanshu Chen 陳婉淑 (紀念邱曾惠怡女士)
 Pan, Minggui, MD, PhD & Lin, Li 潘明桂醫師、林莉 (紀念邱
 曾惠怡女士)
 PayPal Giving Fund
 Schulman, Sabrina 林秀蓮
 Yih, Jean 傅孟均 (紀念邱曾惠怡女士)

\$500+

Chang, Shwu-Hui Lee & Tsung-Yen Dean (In honor of Woanyu
 Yu)
 Charitable Adult Rides & Services/Chu, Raymond & Janet
 Hsu, Gary
 Hu, Michelle
 King, Peggy 金過孝平 (紀念邱曾惠怡女士)
 Lee, Mei
 Lu, Paula
 Wu, Ping Yuan & Chong Hong (紀念邱曾惠怡女士)
 Yeh, Jean 葉瑾 (紀念邱曾惠怡女士)

Apr. 2020 – Mar. 2021

(第八會計年度捐款名單)

\$100,000+

En-Yong Foundation 恩榮基金會

In Honor of

Edmund Tai, MD FACP 戴榮滔醫師

Bernie Kwan 萬致昆

Joyce Hsu 沈悅

Stephen Wu, PhD 伍自立博士

Grace Chen 邱慈菁

Tina Tai 趙汝婷

\$20,000+

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

\$10,000+

Chiu, Isabel CPA 邱慈艾會計師事務所

(In Memory of T.W. Wiedmann, PhD 陶天文博士)

Chou, Hsun K & Aiko 周順圭博士、周愛子

Hsu, Ta-Lin & Joyce 徐大麟、沈悅

Sutter Health Sutter Bay Medical Foundation

Tseng, Rose Yunli & Kung, Hsing Hsien 張蘊禮博士、龔行憲
博士

Wang, Wei & Fang, Li 王蔚、方勵 (In Honor of 潘明桂醫師)

\$5,000+

Anonymous 善心人士 (2)

Cheng, Chiungyu Joyce & Chungchin (In Honor of Isabel Chiu)

Shen, Cynthia 沈忻

Hsing Family Foundation

Kao, Suey Ju 高穗珠 (紀念高湏瑚女士)

Lee, Frank & Moura 李祖輝博士、劉忠慈

(In Memory of Fei-Pong Lee and Ni-Chi Lee)

Liang, Roger & Annie 梁華哲、郭殷如

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

Wang Jackson 王宗瑩 (In Memory of 王陳美枝女士)

\$3,000+

Deng Family/Hu, Birong Kate

Fidder International Inc (In honor of 張振亞)

Ji, Zhaohui Eric 計朝輝

Lu, Yen-Wen & Yu, Woanyu 盧彥文博士、游苑瑜

Team Research, Inc

\$2,000+

Chen, Zhifeng

Huang, Margaret

Limin Hu Charity Fund/Limin Hu 胡立民

Liu, Ken & Lisa 劉孟宗、李玲

Tai, Andy & Tina 戴耀南、趙汝婷

Tsang, Cathy C. & David D. 呂建琳、臧大化

Wang, Derek

Wang, Jessie & Julie 王立國、袁美華

Wang and Jin Family Foundation/Li-Chong Wang

Yang, Ling

Yao, Todd & Grace 姚天威、羅蘭華

\$1,000+

Anonymous 善心人士 (2)

Allen & Ivy Yu Foundation 虞新來、陸培義

Cao, Clara

Charitable Adult Rides & service, Inc/Jolan Wang

Charitable Adult Rides & services, Inc/Vincent Lai

Charitable Adult Rides & services, Inc/Thomas Lee

Chenming Hu Family Fund/Prof. and Mrs. Chenming Hu 胡正
明教授夫婦

Chi Family Charitable Fund

Fang, Andy

So-Fei Wei Fang TTEE/So Fei Wei Fang Trust

Ho, Christiana 龔仁晉

Ho, Edwina

Huang, Chung-Ho & Su-Jan 黃忠河、陳素珍

Huang, Samson and Sunny

Jyh Hua Foundation 美國雅輝基金會

Kwan, Harry & Bernie 關汝鋒、萬致昆

La, Quan V

Lin, Wayne & Grace 林文釗、林美惠

Liu, Wenfen & Fang, Jingchyi

Hae-Pyng Jea and Juine-Kai Tsang

Ng, Lawrence & Lim, Rosalyn 伍振炎、林怡喬

Peggy and Steve Family Foundation

Sabrina Schulman Family Charity Fund 林秀蓮

Su, Sam

Su, Shing Yuan Cynthia 蘇馨遠

Sun, Linda

Toptek Micro Center, Inc

Tsao, Chich-Hsing & Hsiao-Jen 曹知行、倪小蓁

TYJA Family foundation

Wang, Lu Hua 王綠華

Wen, Ricky & Hsiao, Tiffany 聞士傑、蕭婷玉
 Wu, Ching-Yu L.Ac 巫清玉中醫師
 Yang, Jeff & Yih Nan
 Yang, Sandy & Warren 楊長江、鄭雲兒
 Yu, Andy S. MD 俞小安醫學博士
 Yule Family Fund/Yule, David & Ariel 梁動人夫婦

\$500+

Anonymous 善心人士 (2)
 Bolstad, Amy
 Cai, Chunli
 Chang, Cynthia
 Charitable Adult Rides & services, Inc/Robert Yang
 Charitable Adult Rides & services, Inc/Eiran Ben-Dashan
 Chen, Hong Gen
 Chen, Taihua
 Ching, Essen
 Fan, Chung
 Hsieh, Angela & Wu, Mike
 Hsieh, Ching Yi
 Hsieh, Tzuchiang & Li, Chiao-chu 謝自強、李喬琚

Hsu, Larry Y 徐永生
 Hsu, Sandia
 Hua, Weijue
 Ju, Huey Lin & Chihong John
 Hung, Huiwen
 Lee, Angela & Gwong-Yih 李廣益、鄭時寧
 Lee, Eric & Zhang, Irene 李克用、張逸平
 Lee, Yanlung Paul & Liu, Min-Wai 李仁龍、劉敏慧
 Li, Fang
 Li, Tomi & Teresa H. 利定東、韓慧英
 Li, Chih-Yang and Liu, Kelley 李志揚博士、劉凱莉
 Lui, Grace H
 Luo, Meei Fung
 Niou, Martina
 Tan, Grace
 Tseng, Jingliin 曾景琳
 Tu, Chao Ming & Mei Ling Ma 杜兆明、馬美玲
 Hsiao-Chih Wang Fund
 Yeh, Jean 葉瑾
 Zheng Family Fund/Wen Jiang 蔣文

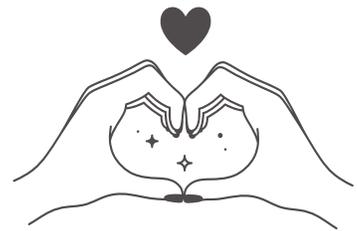
Under \$500

Amazon Smile
 Anonymous 善心人士 (7)
 AT&T EMPLOYEE GI CORPORATE/
 YourCause, LLC
 Blosen, Angela
 Bright funds/Yin, Lin-Huah (KLA Foundation)
 Bright Funds
 Bright Fund/Mary Cheng on Behalf of Tina Lam
 Chang, Emil (Chiayi Li)
 Chang, Iris
 Chang, Ningfen
 Chang, Pei-Ning
 Chang, Ying-Ying
 Charitable Adult Rides & service, Inc/
 Guohua Tan
 Charitable Adult Rides & services, Inc/
 Yao Chih Peng
 Charitable Adult Rides & services, Inc/
 Meghan Beck

Chen, Alice
 Chen, Ellen H
 Chen, Jia-Hung & Cheng, Shiu-Wen
 Michelle
 Chen, Li
 Chen, Meilan Gloria & Ching-Kong
 Allen
 Chen, Shuhui
 Chen, Shu-Wei Chris
 Chen, Virginia & Paul Cheng-Yu
 Cheng, Li Hsiang Liu
 Cheng, Luke & Wei, Belle WY
 Cheng, Yumei
 Chenhansa, Peilin 周佩霖
 Chiang, Yi Chun
 Chiong, Meeng Shyon
 Choi, Janice Duh & David Hark
 Chou, Tiffany
 Chow, William
 Choy, Shuen
 Chu, Kuangming James & Chen, Linda
 Chu, Shu-Ming Lisa

Chu, Lisa
 Chung, Sally
 Chung, Yuan Hu
 Dai, Congwei
 Duh, Jeffrey
 Duh, Samuel Sheio-Muh & Hsiang-Yin
 Fang, Chwen Jianne & Hu, T Fen Jackie
 Fang, Jing-Chyi
 Fields, Rebecca
 Fu, Boyi
 Fu, Yehchen
 Gau, Sonya
 Greenspan, Howard & Wane, Fawn
 Guo, Peisheng
 Han, Warren & Elaine
 He, Jiamin
 Ho, Edward & Rossana
 Ho, Yi-Ping Peter & Ru S Huang
 Hou, Wenjia Jessica
 Hsieh, Hanhsin
 Hsieh, Yeongbin
 Hsu, Jim & Li-Chi Hsu

- Hsu, Ming
 Hu, Jian Ping
 Huang, Chiao-Chain & Chen, Suh-Shiang
 Huang, Muling
 Huang, Pihui
 Huang, Sung Yun & Mei-Lan
 Huang, Wenlin
 Huang, Yuhisu Micky
 Huang, Yuping
 Hung, Ching Cheng & Fumei
 Hung, Joe
 Ibisate, Heidi Sam
 Jeng, Jiayu
 Jeng, Jing-Pyng
 Jiun Hu Foundation/Joy Ho
 Jochim Christian
 Johnson & Johnson Matching Gifts Program
 Kai, Yee
 Kao, Chiayin & Jen
 Ke, Madeleine
 Keng, Teresa
 Ku, Lanchen
 Kuo, Hanjen Christina
 Kuo, Ling F & Marisa S Kuo
 Kuo, Yu-Shyang Sean
 Kwan, Karson
 Lau, Phyllis Choy
 Lee, Kelly
 Lee, Ling-Kuo
 Lee, Mei
 Lee, Wei-Hsin
 Lee, Wendy
 Lei, Jonathan Y & Wendy C
 Lei, Wendy
 Li, Ching-Chuan F. Flora
 Li, Dunxuan
 Li, Yu
 Liao, Hau-Ching & Chen, Ching Min
 Liaw Family Giving Fund
 Lin, Bor Wu & Lin, Sylvia C
 Lin, Jingsang
 Lin, Ju Hsin
 Lin, Kaiping
 Lin, Ping Chieh & Tsai Huimei
 Lin, Tranhuang & Mingshow
 Liou, Jyh-Jiun
 Liu, Terri
 Lowe, Donna
 Lu, Perng Perng
 Lu, Shiaoping
 Lui, Simon Kim Fung
 Lui, Yuk Seung & Chak, Wai Fong
 Ma, Chun
 Ma, Huey-Chiang
 Ma, Philip & Lee, Shiao-Wen
 Mr. and Mrs. Hung
 Network for Good
 Pan, Tzong-Shii
 Pang, Tsenwu
 PayPal Giving Fund
 Peng, Hanlin
 Peng, Julliant
 Shao, George
 Shek-Stefan, Mei-Ling & Peter M. Stefan
 Shen, Jenta, MD, PhD & Jeanne 沈仁達
 醫師、王婉香博士
 Sheu, Cinthia
 Shi, Jeremy
 Shieh, Yeongbin & Suchen Yang
 Shih, Chih-Lung
 Shih, Lung S 石龍生
 Shih, R. & A.
 Shih, Wenshan & Meiling
 Suen, Ian Y
 Sun, Gang Gary
 Sun, Hilary
 Sun, Tengyu
 Sung, Chang Ling & Chiung Hua
 Tang, Chingching
 Teng, Yiwen
 The Liu Revocable Trust/Tally C Liu
 Trtee
 Ting, Shirley
 Tsai, Annie
 Tsai, Emily
 Tsao, Andrew
 Tseng, Karen
 Tzeng, Allan
 Wang, Ai & Wang, Pong
 Wang, Chao
 Wang, Chun-Ming
 Wang, David & Chen, Lanny
 Wang, J. & D.
 Wang, Pinky
 Wang, Sali
 Wang, Shirley
 Wang, Sumin
 Wang, Yi
 Wei, John T
 Wen, Connor
 Wong, Hatty Sau Wan
 Wu, Hui-Fen & Shu-Chen
 Wu, Stephanie
 Wu, Waishan Sandy
 Yang, LeeChuan
 Yao, Irene
 Yao, Rebecca
 Yeh, Chih-Cheng
 Yeh, Meiling
 Yeh, Cindy
 Yiin, Lihhuah
 YourCause, Corporate Employee Giving Program
 Yueniu Family Foundation
 Zheng, Yun
 Zhu, Xiaofang



Mar. 2013 – Mar. 2021

(第一至第八年會計年度\$5,000或以上捐款名單)

\$500,000+

En-Yong Foundation 恩榮基金會

\$180,000+

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

\$50,000+

Anonymous 善心人士

Hsu, Ta-Lin & Joyce 徐大麟、沈悅

NATIONAL PHILANTHROPIC TRUST/ Liang, Roger &

Annie 梁華哲、郭殷如

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

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

Shen Family Charitable Fund /Shen, Cynthia 沈忻

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

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

Chou, Hsun K & Aiko 周順圭博士、周愛子

Limin Hu Charity Fund 胡立民

Lee, Angela & Gwong-Yih 李廣益、鄭時寧

Fong, Kenneth & Ping Li 方瑞賢、方李萍

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

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

\$5,000 - \$14,999

Anonymous 善心人士

Building Futures / Liu, Lin Dee 劉玲弟

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

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 戴從琍

Huang, Chung-Ho & Sujun 黃忠河、陳素珍

Intobenefits Inc. 游淑華

J. P. King Advisors, Inc.

Jiajun Lin and Jianping Chen Foundation 林家俊、陳建萍

Jiayin Foundation

Ju, Herngkuan & 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 李明瑛教授

The Richard F. Lee Trust/Lee, Richard F.

Law Offices of Wen-Ching Lin 林文靖

Lin Continental Foundation/Lin, Bob & Jill 林富元、吳智慧

Lin, Frank & Grace

Linlee Family Foundation/Kico Lin 林貴香

Liu, K.M. & L.L. 劉孟宗、李玲

Lu, Yen-Wen & Yu, Woanyu 盧彥文博士、游苑瑜

Michael & Melinda J Tao Rev Trust

Opto Waves

Sheng-Kee of California, Inc. 生計食品公司

Shih, Kung

Silicon Valley Community Foundation

Stuf United Fund Inc. 世界台商基金會

Tai, Andy & Tina 戴耀南、趙汝婷

Ten Advertising, LLC/AstraZeneca

The David NK & Aileen AP Wang Foundation Trust

王寧國、齊安平

Tsang, Jea Hae-Pyng & Juine Kai

Tsao, Chich-Hsing & Hsiao-Jen 曹知行、倪小蓁

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

Allen & Ivy Yu Foundation 虞新來、陸培義

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。



In Loving Memory of.....

Huey-Yi Tsang Chiu 邱曾惠怡女士 by

Ying-Ying Chang, Isabel Chiu & Co., LLP, Fortron Source Corp, FSP PowerTek, Jeresa & Ronald S. Hren, Chee Hu & Julie Chiu, Inko Industrial Corporation, Peggy King, Harry J. & Bernie W. Kwan, Moura & Frank Lee, Shi-Da Yu Lu, Jen-I Mao, Ming-Gui Pan & Li Lin, Yuan Chen Sun, Andy & Tina Tai, Philip Tu, Jackson Wang, Belle Wei, Yu Woo, Miin & Ann Wu, Ping Yuan Wu, Jean Yeh, Jean Yih, 陳婉淑

Dorothy Hsu by

Kuang (James) Chao, Yusuke Kimura, Janet Lai, Yu-Tin Lee, Grace & Wayne Lin, Jackie Nakaishi

Borjen Lin 林伯真 by

Phileoever Foundation (博愛合唱團)

董樹森 by

Christina Lee



理事會 Board (2021-2023)

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

張楚瓊 Chu Chang
 洪舜炯醫師 Shaun Hung, MD, MPH
 沈仁達醫師 Jenta Shen, MD, PhD
 張逸平 Irene Zhang
 張蘊禮博士 Rose Tseng, PhD
 俞小安醫學博士 Andy S. Yu, M.D., FACP, FACG
 AGAF, FASGE, FACGS, FAASLD
 蘇珮儀 Peiyi Su, LCSW
 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

辦公室職員 Staff

執行主任 趙汝婷 Tina Tai
 辦公室助理 魏海寧 Haining Wei

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 留國秀 Linda Chen
 淋巴瘤 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
 甲狀腺癌 Thyroid 馬嘉玲 Carol Ma



各工作小組義工

會計 Accounting	楊佩玲
請問醫生 Ask an Oncologist	戴榮滔醫師、林怡喬、廖郁芬
疫情癌友關懷 Call Back	萬致昆、劉敏慧、曾媚、賴貞蓉、徐莘
社區推廣 Community Outreach	蕭婷玉、游苑瑜、黃小玲、李莉莎、李喬琚、張卉、常璿
癌友服務網 CRC	蕭婷玉
活動電子報 E-Newsletter	林方暉、趙汝婷
愛心康復餐 Food Program	葉瑾、李玲、陳素香、游苑瑜
醫療健康護航	
Health Advocacy & Education Services (HAES)	洪舜炯醫師、劉淑明博士
值班義工協調 Helpline coordinator	常璿
口譯 Interpretation	傅孟均、林怡喬、廖郁芬
家屬喘息服務 Respite Care	李玲、傅孟均、萬致昆、趙汝婷
社福資源 Social Resources	蘇珮儀
康復活動 Survivorship	楊雅任、張敦玲、林方暉
交通服務 Transportation	陳明芳、張振亞、魏海寧
網站內容更新 Website Update	趙汝婷
辦公室值班義工 Helpline	常璿、劉珊珊、吳靜蘭、范冬梅、張卉、謝智惠、高家琳、劉敏慧、曾媚、陳素香、徐莘、冉崇蓮、萬英、王魯南、車華、杜敦慧、高秀聰、林銘慧、李莉莎、黃小玲、張敦玲、Linda Wheeler.

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
健身舞蹈教室	吳智慧
Zumba	游苑瑜
藝術手札	賈暢

2021線上年會籌備小組

會長 President

年會主席 Annual Event Chair

執行主任 Executive Director

年會小組 Committee

贊助募款 Sponsorship

下午茶籌款 Afternoon Tea Fundraising

節目策劃 Program Planning

錄影剪接 Video Editing

螢幕播放 Screenplay

新希望活動幻燈片製作 Slides

節目主持人 Master of Ceremony

年會簡章及文宣 Flyer & PR

媒體公關 Media/PR

年刊 Yearbook

年刊印刷

潘明桂醫師

俞小安醫學博士

趙汝婷

俞小安醫學博士、劉凱莉、李明瑱教授、游苑瑜、蕭婷玉、李喬琚、張逸平

游苑瑜、張蘊禮、沈悅、邱慈艾、李喬琚、

高家琳、常璿、陳素珍、羅蘭華、劉淑明博士

游苑瑜、蕭婷玉、劉珊珊、劉敏慧、曾媚、楊雅任
劉凱莉

蔣文、蕭婷玉、趙汝婷

傅冶成

劉凱莉、趙汝婷

韓千繪

游苑瑜、李喬琚、張逸平

李喬琚、張逸平

Linda Huang、陳素珍、陳素香、蔣文、過凌云、

謝宜瑾、趙汝婷

Vision Graphics & Printing

Dedicated to Excellence
Straight Teeth . No Braces



invisalign®

趙熾強牙醫
Herbert C. K. Chiu, DDS

柯秀蘭牙醫
Ratna N. Sie, DMD

Decoto Family Dentistry
2701 Decoto Road, Suite 4
Union City, CA 94587
(510) 471-3777

Mission Palm Dental
43625 Mission Blvd, Suite 208
Fremont, CA 94539
(510) 656 - 6868

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