

年刊目錄

Table of Contents

年刊目錄.....	1
年會節目表.....	1
會長的感謝與關懷-潘明桂醫師.....	2
年會主席的願景.....	4
癌症治療「個人化」.....	5
我們的理事會會長們.....	7
執手十年新希望.....	8
理事會分享.....	9
與新希望華人癌症關懷基金會同行.....	12
家.....	13
王陳美枝女士簡介/王陳美枝女士早年文稿...14	
小花絮，大情懷.....	16
2023大事紀/服務報告.....	18
新希望 舊交情.....	19
有愛同行.....	23
美好的一天.....	24
新希望春遊.....	25
We Fight Together.....	26
那些癌症教會我的事.....	27
希望的力量.....	29
CAR-T 醫治過程及痊癒後的生活見證.....	30
平凡人做平凡事.....	31
讓愛延伸.....	33
一句話生信心.....	34
在安寧中有愛，在愛裡得安寧.....	35
兩次乳癌倖存者的心情筆記.....	36
謝 誌.....	40
理事會 康復活動線上課程義務老師.....	46
各工作小組義工.....	47
2023年會籌備小組.....	48

年會節目表

Annual Event Program

執手十年新希望

1. 開場 - 原住民創作舞蹈
帶領：李娜亞老師
2. 主持人：沈琛琛、曹知行
3. 執手十年新希望
年會主席：施香君博士
會長：潘明桂醫師
4. 信懷南訪談：信懷南、沈悅
5. 【舞動禪】創作舞蹈~六月茉莉
帶領：林秀蓮老師
6. 癌症治療新知
主講：黃夷伍醫師
7. 【益智問答 Q & A】
主持：劉淑明博士
會談醫師：
李秀青醫師
黃夷伍醫師
潘明桂醫師
8. 新希望合唱團
帶領/指揮：許亦蓮老師
伴奏：李佳穎老師
曲目：感恩的心
朋友



會長的感謝與關懷

潘明桂醫師

新希望華人癌症關懷基金會會長

今年是「新希望華人癌症關懷基金會」成立十週年。我自從參加新希望華人癌症關懷基金會，到現在也有好幾年了。這些年來，我從參與新希望華人癌症關懷基金會的活動中得到大量的利益。我要感謝我們所有的義工和捐助新希望的各位朋友，沒有這麼多義工和各位朋友的捐助和支持，新希望是不可能發展到今天這麼好的規模和提供這麼多好服務。感謝各位癌友還有他們的家人對新希望的信任，讓我們和他們走在一起，堅強地面對和勇敢的戰勝癌症的病痛和折磨。

我覺得新希望做的最重要的一件事情，就是建立了一個富於關懷的社區中心，讓大家可以凝聚在周圍，互相關懷、互相支持，從而不覺得孤單和孤立。每個人被診斷出罹患癌症的時候，都可能想到生和死，想到這個疾病會如何對個人和整個家庭、朋友產生的影響，以及對自己的生活和工作的影響。這個情況經常是突然發生，在沒有任何準備的情況下到來。這種突如其來的感覺，會導致甚至像天要塌下來似的心理負擔。接下來一系列的檢查和醫生的討論和決定，會經常感覺缺乏瞭解和掌握。新希望華人癌症關懷基金會希望能夠為各位患有癌症的朋友和家屬們提供支持和幫助，不管是在心理方面的支持，還是具體的幫助，比如提供交通和用餐，又或者提供講座和諮詢，我覺得這些都是很有價值的活動，我相信我們的癌友也覺得我們提供的活動是有幫助且有價值的。

在過去的二、三十年中，癌症的研究發生了很多突破性的進展，例如免疫治療、標靶治療和新的化療等等。這些新的治療給癌症朋友帶來了新的希望。這些年來癌症的治癒率也提高了不少，即使是無法治癒的癌症，治療的效果也比以前好很多。過去這幾十年來，對癌症研究的許多進展也多要依靠癌症朋友們的一起努力，比如參加臨床試驗，為發現新的治療方法和新的藥物做出很多貢獻。我們新希望華人癌症關懷基金會鼓勵所有的病人和家人考慮盡量的參加臨床試驗。癌症的臨床試驗經常會帶來一些用標準治療無法帶來的好處，比如說臨床試驗一些新的藥物，其中的一些藥物可能在幾年後就變成標準的治療，但在成為標準治療以前，得到這些藥物的治療，只能靠臨床試驗的參與。

許多朋友和病人都問到，得了癌症以後自己和家人能夠做什麼來幫助防止癌症和減少復發的機率，同時增強自己的健康。我經常鼓勵大家，在繁忙的生活中拿出一些時間做鍛煉，這些鍛煉可以是每天都花一些時間，比如說十五分鐘、半小時、一個小時，或者可以一個禮拜只花一天或者兩天，但是花更多的時間運動。不管是你每天天上幾分鐘鍛煉，每天堅持，或者說每個禮拜一次或兩次比較激烈的鍛煉。研究證明這兩樣運動都一樣的能夠增強身體的健康和減少癌症發生的機率。例如我每個禮拜六都堅持去打籃球兩個小時，平常我沒有很多時間能夠堅持每天都去鍛煉，雖然說我又老、個子也矮，打籃球可能是沒有人太想像得到的，但是在打籃球的時候跑來跑去跑兩小時，對身體的運動也有實際性的好處。那些在家裡運動做瑜伽、打太極拳和氣功等等，也照樣有很好的效益。

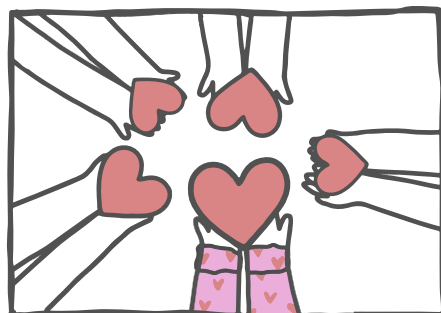
很多病人和家屬都關心飲食上的問題。這個其實是一個非常實際的自己能夠做到的事情。我常鼓勵大家在飲食中多一些纖維，我們的腸道裡有一百萬億的細菌。這麼多的細菌每天都需要纖維來消化和提供營養。這些細菌是不吃肉的。這些細菌對我們的身體也非常重要，他們對維持腸道的代謝平衡和免疫功能有著關鍵的作用。有足夠的纖維能夠為這些細菌提高營養。這些細菌把纖維代謝成能夠吸收的短鏈脂肪酸，這些短鏈脂肪酸又能夠對腸道的表皮細胞提供營養，和對許多免疫細胞的功能產生正面的影響，這樣就可以增強免疫的功能，進而減少疾病，甚至可以減少感染、癌症、和腸道自體免疫疾病等等。對於一些由於疾病因素，無法增加攝取纖維的病人，我常鼓勵他們用一些可溶性的纖維素來幫助增加纖維的攝取，比如說用一種可溶性的纖維粉-「菊粉」。菊粉是一種用植物根部曬乾以後磨成粉的纖維粉，這種纖維粉加了水以後就融化了，然後可以直接喝下去，到了腸道以後就像是吃了很多蔬菜似的，為胃腸道菌叢提供營養。

我常聽很多病人和家屬問我說，壓力是不是可以導致癌症或是讓癌症更嚴重，等等。每個人的生活中都有一些壓力，長期的高強度的壓力確實會增加疾病的可能性，如何減少壓力對每個人來講可能都不一樣。我希望我們癌友和家屬們，可以在我們新希望的社區中找到幫忙減少壓力的活動、感覺和支持。新希望能夠為大家做到的都一定會盡力而為，希望大家有需要幫助的時候，就可以拿起電話往辦公室打電話，把新希望這個社區看成像是一個家庭，在這個家庭裡面，我們有很多很多的義工就在那裡，隨時都可以去幫助、關心和支持。

很多年來，我們新希望不光是依靠很多很多的義工，還有很多很多的捐助的朋友們，以及我們的執行主任 Tina，和我們的項目經理 Francine。他們兩位都是非常有力量的，他們又很有愛心。這幾年新希望在他們的努力付出下越來越好，我們在此對他們表示感謝。

實際上，新希望的義工和捐款的朋友們，已經為這個社區提供服務不只十年了。還有最早創立這個組織的創立者，就是因為他們，才有今天我們這樣的一個得到大家肯定、支持和關懷的組織。雖然不是所有的人都還和我們在一起，但我們總是記住，也將永遠感謝他們的非常有價值的貢獻。

最後，我要再一次感謝所有的義工、病人和家屬們，和所有的多年來捐助支持新希望的朋友們。你們的支持是一種源泉，這個源泉將一直流暢。我祝福大家身體健康，心情愉快，一切順利。



年會主席的願景

施香君博士

我從事癌症研究三十多年，曾在幾家藥廠參與研發治療前列腺癌、淋巴瘤、肝癌、肺癌、乳腺癌、腎癌、鼻咽癌、子宮頸癌、膀胱癌等各類癌症的方法。沒想到我自己會成為癌症病人，患的是我不熟悉的大腸癌，更糟的是一檢查出來就是疑似第四期，這時候心情也焦慮起來。還好治療期間，除了家人的支持，有許多朋友幫我，就連鄰居出去吃到好東西，都會帶一份回來給我。還有醫院的義工分享他們的經驗來幫助像我這樣的新癌友。對剛確診的我，這樣真誠的扶持是非常重要的，也有助我安心養病。

2016年回到灣區，我才聽說「新希望華人癌症關懷基金會」。第一次與新希望互動是在他們安排了大約一百位癌友參觀舊金山的亞洲藝術博物館時。義工們雇了四輛大巴士，從灣區不同地點接來癌友，精準調度巴士及館內的參觀路線，還安排癌友在博物館內美麗的大廳裡享用了一頓美味的午餐。整個過程展現了這些義工們的熟練和滿滿的愛心。同一年，我參加了新希望的募款活動，邀請了台灣著名的藝術教授兼作家蔣勳來演講。這次活動在聖荷西表演藝術中心舉行，吸引了數千名觀眾。這是非常大規模的活動，從講者由台灣出發的協調安排、售票，再到精心策劃當天的演講，都需要義工們周密的安排，才能井然有序地順利完成。

每次與新希望的義工交談，我都感受到他們從內心真誠地希望以各種方式幫助癌友。許多義工自己也是癌症倖存者，願意幫助有類似疾病的人。新希望為在接受治療（如化療）中的癌友提供送餐服務，不僅想幫助癌友吃得健康，獲得足夠的營養，還派義工親自送餐，以保持與癌友的聯繫。這樣，如果他們注意到癌友需要更多支持，新希望可以及時安排提供協助。

2016年底，新希望邀請我加入理事會，並提議建立一個網站上的專區，幫助癌友了解基因篩檢，以及其結果如何幫助他們的醫生做出最佳治療決策。我認為這是個很前瞻的建議，因為基因測試在腫瘤治療應用中越來越普及，透過通俗的介紹可以讓大多數患者能夠理解這個新領域。不巧的是，當時我為新工作要搬離灣區，只好婉拒。可是，我仍然關注新希望，

並在偶爾回灣區時參加了一些活動。後來，在疫情期間，我辭了工作，又回到灣區，新希望再次邀請我加入董事會，這次我欣然接受邀請，很高興有機會可以貢獻一份微小的力量。

從那時起，我有更多機會與這些高度奉獻的義工一起工作。新希望的所有活動，從辦公室運作、接待並回答癌友的電話和電子郵件，到為患者安排更多的外出機會，以及主持各種專家的教育活動，義工們面面俱到，真是令人佩服。理事會中有幾位醫生也奉獻了寶貴的時間來幫助癌友。在過去的十年裡，新希望已經成長壯大到像一輛運轉良好的車，當義工們看到有益癌友的方向時，大家都會來幫忙迅速推動這輛車，朝著目標前進，效率極高。

我來分享一件讓我感動的事情，沈悅是新希望的資深顧問之一，她的貢獻早在新希望成立之前就開始了，大約三十年前，她參與了一個華人癌症支持小組。有一次，她聽說一個住在南灣的華人癌友從未聽說過新希望，所以不知道可以尋求幫助，她覺得很難過。我們應該要讓更多人知道新希望，讓我們盡可能幫助華人癌友。如果許多華人癌友還不知道新希望的存在，或者不知道新希望的服務是免費的，那麼我們還沒有充分做好我們的工作。

在疫情期間，新希望的年度大會也停止了實體活動，改為線上進行。現在，大家終於開始恢復正常生活。今年是新希望的第十週年，也是恢復年度大會實體形式的第一年。我們想把這次大會辦得不僅像以前一樣有精彩節目，還能鼓勵對癌症有興趣甚至關心癌症患者的朋友們互相認識，相互學習，互相支持，無論他們是對癌症感興趣、關心癌症患者，還是想為癌友提供幫助。

身為一名將大部分生命埋頭在做癌症治療研發的癌友，我的夢想是未來癌症能像流感一樣，只是一種輕微疾病，並且有疫苗可以預防，這樣大多數人就不再會受到癌症或治療的折磨。讓我們一起祈禱，這理想的世界很快就會到來。在達到這個理想之前，新希望會繼續陪伴癌友和他們的親友，穩健地走在抗癌之路上。

癌症治療「個人化」

Edmund Tai, MD, FACP 戴榮滔醫師

新希望華人癌症關懷基金會首任會長

傅孟均翻譯

“Personalized medicine” in cancer treatment has been a lofty dream for many years ever since the investigation into the pathology found in cancers in the 1800’s by Dr. Virchow. The development of the microscope allowed us into a world of cells and led to accurate classification of malignant diseases. Before that time, we learned about cancers largely from macroscopic descriptions of tumors during post-mortem examinations. The classification of cancer eventually led to biopsy of suspected tumors in living patients that allowed better treatment planning and impact on living patients. The finding that radiation is effective in destroying cancer cells occurred in the first half of the 20th century and chemotherapy can disrupt cancer growth in the second half of the 20th century gave us a much more expanded treatment landscape. Clinical decisions became dependent on pathology obtained via biopsies.

The next major breakthrough began in the 1980s with the development of immunohistochemistry which allowed pathologists to further subclassify tumors which give us a much better idea as to the prognosis and need for more appropriate therapy. The concept that cancer is essentially based on genetic mutations (hereditary 5% and acquired 95%) was known in 1914 by Dr. Boveri. In 1964 the Philadelphia chromosome was discovered in a rare disease Chronic Myelogenous Leukemia (CML) and is a translocation of pieces of DNA from chromosome 9 to 22 (t9,22). This mutation created a fusion protein BCR/ABL that is the driving force of this disease. 10 years later, a drug was developed (Imatinib/Gleevec) that inhibits the function of the ACR/ABL fusion protein and was the proof of concept that if we can reverse the effect of a mutation cancer can be controlled. Other equally important advances included the finding that breast cancers are responsive to loss of estrogen (ovaries removal by surgery) led to development of anti-estrogen therapies that remain a mainstay of modern breast cancer treatments. The molecular pathology demonstrated presence of estrogen receptors in breast cancer predicted a patient likely response.

Over the past 15 years the advances in our knowledge have been explosive. We now have identified many abnormalities such as EGFR and ALK mutations in lung cancer that have allowed us to extend lives by years. Immunotherapy in melanoma, lung cancer, bladder cancer etc. have completely altered the prognosis and treatment of patients with PDL1 expression in the tumors. Antibody to PDL1 was shown to be able to activate the patient’s immune system to recognize and attack cancer cells.

Numerous mutations have been found in various cancers and many of these can be targets of drugs designed to inhibit their effects. The future is very bright though not all cancers have distinct genetic mutations that are amenable to inhibition. Also within each cancer type are multiple mutations hence there will be a spectrum of patients who will enter remission but others who will still succumb to their disease. We have come a long way from the gross description of tumor to microscopic description of tissue to immunochemistry of individual groups of cells, now to cell surface antigen and more recently cellular DNA to extend our understanding of cancer.

There will come a day when cancer patients will survive routinely to old age though their management will be much more complex and individualized.

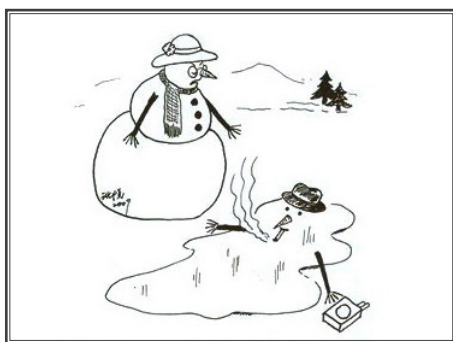
自從1800年代Virchow博士對癌症病理學展開研究，癌症治療中「個人化醫療」一直是多年來遙不可及的夢想。顯微鏡的發展讓我們進入了細胞的世界，並達成對惡性疾病的準確分類。在此之前，我們對癌症的了解主要是透過驗屍時對腫瘤的宏觀描述。癌症的分類最終導致對病人就可疑腫瘤進行切片檢查，從而能更好地制定治療計劃並對病人產生好的療效。在 20 世紀上半葉發現放療能有效的破壞癌細胞，而 20 世紀下半葉發現化療會破壞癌症生長，這為我們提供了更廣闊的治療前景。臨床決策得依賴透過切片檢查獲得的病理。

下一個重大的突破始於 1980 年代，隨著免疫組織化學的發展，病理學家能夠進一步對腫瘤進行細分，這使我們對預後和所需要的治療有了更好的了解。Boveri 博士在 1914 年提出了癌症本質上是基於基因突變 (5% 為遺傳性，95% 為後天性) 的概念。1964 年，費城染色體在一種罕見疾病慢性骨髓性白血病 (CML) 中被發現，它是 DNA 片段從 9 號染色體轉位到 22 號染色體 (t(9,22)) 的結果。這種突變產生了融合蛋白 BCR/ABL，它是這種疾病的驅動力。十年後，一種抑制 ACR/ABL 融合蛋白功能的藥物 (Imatinib/Gleevec) 被研發出來，證明如果我們能夠逆轉突變的影響，癌症就可得到控制。其他同樣重要的進展包括發現乳癌對雌激素的喪失 (藉手術切除卵巢) 有反應，從而導致了抗雌激素療法的發展，該療法仍然是現代乳癌治療的重要方法。分子病理學證明乳癌中雌激素受體的存在預示著病人可能的反應。

在過去十五年裡，我們的知識更有突破性的進展。我們現在已經發現了肺癌中的許多異常，例如 EGFR 和 ALK 突變，從而讓我們能夠延長數年的壽命。黑色素瘤、肺癌、膀胱癌等的免疫療法徹底改變了病人腫瘤有 PDL1 表態的預後和治療。PDL1 抗體已被證明能夠活化病人的免疫系統來識別和攻擊癌細胞。

在各種癌症中發現了許多突變，其中許多突變可以成為旨在抑制其作用的藥物目標。儘管並非所有癌症都具有可以抑制的獨特基因突變，但前景是非常好的。此外，每種癌症都有多種突變，因此有些病人會進入緩解期，但其他病人仍會死於疾病。從腫瘤的粗略描述到組織的微觀描述，再到各個細胞群的免疫化學，到現在的細胞表面抗原和最近的細胞DNA，我們已經走了很長遠的路來擴展我們對癌症的理解。

總有一天，儘管治療將更加複雜和個人化，癌症病人將可常規的存活到老年。



吸煙

雪妻：“我跟你說吸煙有害，你就是不信！”

Snow Wife: "I told you smoking is bad for you but you never listen."

我們理事會會長們~

感謝有歷任會長的帶領，新希望華人癌症關懷基金會才能不斷的成長茁壯，提供病患和家屬貼切的服務和關懷。



戴榮滔醫師 (2013 ~ 2017)

戴醫師在新希望成立之初，便以他多年關懷治療癌症病人的經驗，建議及開始了各項服務。其中並親自提供「請問醫生」這個單元，成為新希望重要的服務項目之一，至今十年。因為他了解，病人知道罹患癌症時心理的焦慮、對癌症的不了解、加上語言與文化的隔閡等，都會造成恐懼。戴醫師曾說：「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。」於是在他的休假日，隔週三的在辦公室回答病人和家屬的問題，即使疫情期間也不間斷，以線上的方式繼續提供諮詢，並將服務擴展到南加、東岸、甚至紐西蘭等地。同時為了關懷說粵語的朋友們，每年應邀做一次的粵語講座。戴醫師說過，「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。」戴榮滔醫師便是這樣的典範。



張楚瓊 (2017 ~2019)

張女士因為照顧年邁母親的關係，特別關注生命末期關懷及關懷照顧者。在任期間，成立了照顧者關懷小組，因為她十分理解一位照顧者所面對的壓力。小組聚會主要專注於積極傾聽與自我保健，並且將照顧者實際的需求與支援小組做妥善連結。張女士曾說，「我們要了解、支持患者、家屬和照顧者在面臨情緒和社會問題時的需要；因為這些元素往往在治療和身心面臨挑戰時構成困擾，然而，在解決這些情感交流和溝通困難之前，我們還有很長的路要走。」這也是疫情過後，我們需要再重新啟動的服務項目之一。



潘明桂醫師 (2019 ~至今)

潘醫師在任期間，便歷經了我們都不曾所預期的疫情。然而，我們並沒有因此停下我們的腳步。記得疫情剛開始不久，潘醫師便來電討論，這段期間，我們可以為病人做什麼？除了提供癌友我們可募集到的物資，潘醫師邀請了其他醫師和專家，展開一系列的線上講座及課程，從疫情和疫苗、癌症教育、談到心理情緒問題；也將康復活動轉到線上，讓大家可以在家繼續的「活動」。這項措施，讓我們將困境轉化成資源，成就了我們的語音圖書館，持續的嘉惠病人對癌症及治療的認識和正確的觀念。潘醫師亦推薦了幾位腫瘤專科醫師加入新希望理事會，強大了理事會的陣容，為新希望的癌友和家屬提供更周全、貼切的服務。

十年來，三位會長對新希望的貢獻不僅於此，礙於篇幅，這裡簡述一二。

執手十年新希望

Tina Tai 趙汝婷

新希望華人癌症關懷基金會執行主任

執手十年，新希望牽的是癌友的手，也牽著家屬的手。

病人或家屬來到新希望，從幫忙登記，新希望的義工或職員便開始遞出關懷：瞭解病人的背景、生活、醫療情況，為的是知道有什麼需要，我們可以提供哪些服務。有任何需求，我們已有的，便由辦公室安排義工服務；我們現階段還沒有的，便找尋可以利用的資源。若是目前醫療無法做到的，我們亦陪伴一起走完全程。新希望協助扶持、也陪伴關懷著病人，讓病人和家屬在這一段生命中的艱苦歷程，能安心的度過。

新希望的各項服務中，每一項都有它的需求和意義。記得以前的C，她第一次來辦公室時，看著和我年齡相仿的臉上，透露著疲憊和戒心。他們夫妻為了陪伴在這裏工作的孩子才剛從外地搬來，人生地不熟的他們，先生好不容易找到工作，C就罹患癌症。幾次的接觸下來，有一次的癌友一日遊結束後，我送她回家。一路上，她開心的像個孩子，她告訴我，「Tina，我今天認識了好幾位朋友，有的情況和我相似，我有幾個朋友可以聊天說話了。」她又分享著，她生病之後，有些親戚朋友就不來往了。一方面她覺得心事不想說那麼多，一方面也覺得這些親友在她生病後就疏遠了。談到第一次打電話到新希望的辦公室，原本她非常不願意打這個電話，在醫院社工用力的鼓勵下，終於撥了這個電話。正好接聽的值班義工也是癌症倖存者。才說了幾句，一下子就淚崩了。她說，壓抑了許久的心情，突然在那一刻被瞭解了。

C喜歡唱歌，她說以前在外地就參加過合唱團，唱歌讓她覺得很開心。記得2019年年會表演，合唱團要上臺前，我在後臺見到帶著一頂假髮略略化了淡妝的她，顯得特別亮麗，她看到我後害羞的微笑了一下，我一直記得那個笑容。C也喜歡書法，疫情期間我還特別拿了宣紙和墨到她家給她，讓她方便在家上線上課及練習。看著復發後繼續接受化療的她，有著許多的心疼。她問了我什麼是安寧療護，她說：「Tina, 我的時間可能不多了，我可能來不及看到我親手種的樹長大……」

她的情況急轉直下，心情也隨著身體狀態好好壞壞。最後的幾個訊息中，她說，「Tina，我已經進入了安寧，我覺得好難。」我只能和她說，如果需要、想說話時，我在，隨時打電話或text我。

C說好難。是的，人生是不容易的，尤其是對生病了的朋友。即使在醫療發展迅速的今天，知道罹患癌症，仍像是晴天霹靂一樣的讓人措手不及。從確診開始、手術、治療等一連串下來，生活和客人都受到極大的影響。如果沒有家人朋友在身邊的病人，更是不容易。所以我們有了新希望華人癌症關懷基金會，所以我們聚在一起，彼此扶持關懷。十年，我們感謝有病人的信任，有義工的付出，有捐贈者的支持，更有大家一起牽手前進的努力不懈，為的就是希望在這段意料之外的旅程中不孤單，您知道我們在，有新希望在，我們一起牽手走過。



新希望理事會

蕭婷玉 理事會副會長

因某種機緣，我在2014年認識了沈悅姊，也因此認識了「新希望」。從那之後，我每年都帶著媽媽參加新希望年會。「新希望」每年都籌劃豐富多元的節目，知性與感性交織著，時而充滿歡笑，時而令人熱淚盈眶。每一個節目的呈現，都可以看見新希望義工用心經營的成果，也讓我全面認識了「新希望」！

2018年，沈悅姊邀我加入「新希望」這個大家庭，我一口答應，成為新希望理事，於第二年擔任了副會長，當然我也擔任義工。我參與的服務項目包括：癌友的交通接送、CRC關懷小組、愛心康復餐以及喘息服務。

新希望的每一個服務項目，都是貼心為癌症病人和家屬設計的。我首先加入了CRC關懷小組來關懷癌症病友。這個群組裡的每位義工，都是親切的大哥哥大姊姊，他們關心癌症病友就如同關心自己的家人，除了送上殷切問候，有時也送上吃的、用的。看到癌友漸漸恢復，我們一起為他高興，對於沒能幸運戰勝癌症的病友，我們也竭盡所能地幫助他們完成最後的心願，包括幫助癌友返回家鄉。另外，新希望也提供「喘息服務」，幫忙陪伴重症的病人，讓家屬有喘息的機會。

我同時也參與了「愛心康復餐」的服務 - 為正在接受治療有需要的癌症病人提供餐點。看似簡單的一個「愛心餐」服務，從募款、到選擇餐廳、試吃餐點、安排家訪、到送餐…… 是由多位義工，花了許多心思籌備策劃與執行。

我也非常推崇新希望的「康復活動」，即使新冠疫情期間，康復活動也沒有間斷，改為線上課程，並開放給非癌友、非義工的社區大眾參加，陪伴許多人走過疫情的低潮。平常如果時間許可，我也參加各種康復活動，像音樂欣賞、美味廚房、Zumba以及舞動禪。大家一起切磋烹飪、舞蹈，有時也話家常，分享生活中的點滴。快樂的時光，常常不知不覺就過去了。

另外，新希望還有「請問醫生」的服務，戴醫師數十年如一日，為癌友與家人提供諮商。新希望也有各種互助群組，義工幫忙聯繫有相同問題的癌症病友，讓他們彼此分享討論、互相打氣。

很感恩能在新希望這個團體擔任義工，因為陪伴癌友也豐富了我的生命。新希望十年走來，感謝有大眾的支持，我們才能持續地關懷和服務癌友。醫療科技日新月異不斷進步，也許在不久的將來可以有效治癒癌症，在那天到來前，請讓新希望陪伴您！

洪舜炯 醫師 理事會秘書

我參加新希望的理事會只有幾年。我很高興能夠參與和醫療有關的義務工作，在規模不小的新希望團隊中，我的能力（除了醫療）和時間（全職祖父）有限，遠比不上其他理事和志工們的付出。我除了參加理事會議及做點記錄之外，有時候給有關公共衛生或防癌的演講，也參與一些財務規劃。新希望有眾多滿滿愛心的志工，而最令我讚歎的是當初成立新希望的幾位元老級志工，她們的無盡扶持，是壯大新希望的推手。除了來自各行各業的志工們，新希望有完善的組織以及非常稱職的工作人員，它必能永續。

游苑瑜 理事會財務

我其實很早就從Isabel口中聽說了「新希望華人癌症關懷基金會」這個機構。但當時我主要是在孩子所在的青少年樂團幫忙，因此僅僅試著提供免費音樂會的票請癌友來欣賞，並不太清楚新希望的服務內容。

2018年我加入了北加州北一女校友會，負責社區服務組，便在Joyce和Tiffany的牽綫下，開始統籌校

友義工來幫癌友送餐。爾後我也幫忙接送癌友往返醫院治療。這時才慢慢發現，原來灣區有這麼多華人癌友需要幫助。在服務同時，更是被新希望義工們的愛心與付出所感動，所以2019年決定加入新希望的理事行列，希望為癌友們盡更多力。

2020年初疫情開始後，愛運動的我，嘗試著用Zoom在線上跟朋友一起健身。做出一點心得後，想到新希望的許多康復活動都因疫情暫停，因此開了一堂線上健身課，讓被關在家裏的癌友和義工們可以不用出門就能運動流汗。至今已經教三年多了，雖然健身房早已開放，但許多學員們已經習慣在家就能健身的方便，我也很開心能夠有許多人陪我一起運動。

在投入這些義工服務前，總是會認為自己能力有限，沒辦法做太好太多。不過只要找到自己比較擅長的事情來做，就能從中得到「助人為快樂之本」的樂趣。所以喜歡開車和運動的我，剛好可以幫忙接送服務，以及帶大家健身。而我對於一些常用的軟體(Excel, PowerPoint, Word, Google Drive等)還不算陌生，因此偶爾也能幫忙活動海報的設計，以及安排癌友的訂餐等。

雖然服務過程中，不免有些壓力、挫折，但是朋友們和家人都會從旁支持，因此覺得很快樂，很有成就感。

我一直覺得擔任義工是「行有餘力」才做的事。不需要為了做義工而產生過多壓力或影響家庭生活。希望更多人能夠加入我們義工的行列。能做多少就做多少。讓我們一起享受「施比受更有福」的快樂。

張蘊禮博士 (新希望辦公室提供)

張蘊禮博士(Rose Tseng)是矽谷最成功的教育行政專才，兩度做到大學校長Chancellor。她在台灣長大，學習範圍很廣，在成功大學第一年唸建築，第二年唸化學，大三來美後在堪薩斯州立大學續攻化學，並以主修營養學、副修生物化學和生理學獲得柏克萊加大的碩士及博士學位。(摘錄自世界日報報導)

張蘊禮博士於2019年受邀加入新希望理事會，擔任過年會籌款主席，支持新希望癌友與家庭及相關活動。瞭解更多張蘊禮博士的經歷，可參考世界日報新聞報導：<https://www.worldjournal.com/wj/story/123612/7298262>。

張逸平

2016年8月正任「中國高等院校校友會聯合會」會長的我，被請來幫忙推廣蔣勳老師在灣區的「身體美學」演講，由此認識了一群充滿活力和希望的義工，她們的身影讓人難以忘懷。後來才知道她們是「新希望」的義工。

2017年3月我在為「美洲中國工程師學會」(CIE)因提名張首晟教授為傑出企業家獎並在年會中介紹張教授時又巧遇沈悅姊，之後沈悅姊便正式成了我與「新希望」的媒人。我非常有幸也時常感恩得此機會而成為「新希望」的義工及理事，為我們社區的華人癌友以及其家屬服務並與「新希望」一路同行至今。給予即是充盈著自己，感謝「新希望」！

在此我要特別感謝我任兩屆年會主席時全體理事和許多義工，在籌備年會的工作中，他們溫暖的幫忙無疑消除了我因新加入「新希望」不久的擔心和生疏，從而完成了「擁抱新希望」和「活出新希望」為主題的年會。

多年來我親歷並見證了「新希望」數百位義工的愛心和熱忱慰藉了受心靈和肉體煎熬的上千位癌友及其家人。「新希望」所提供的服務如「請問醫生」、「康復活動」、「喘息服務」、「交通接送」，和近年新增加的「愛心康復餐」等等，都是從癌友的身心去無微不至地關懷和照顧他們，也讓許多癌友重新燃起對生命的熱情而活出另一番精彩。

於我，「新希望」就像是刻在巴黎沙士比亞書店的階梯上波斯浪漫詩人海菲茲的金句中的'I wish

I could show you, when you are lone or in darkness, the Astonishing Light of your own Being. (在你孤獨或黑暗之中，願我能向你展示你自己存在的驚人之光芒。)

俞小安醫師

Andy S. Yu, M.D., FACP, FACG, AGAF, FASGE, FACGS, FAASLD

自我介紹：籍貫江蘇，生於香港，移居北加。加大柏克萊修讀生物物理，芝加哥醫學院畢業，曾任史丹福消化系助理教授，2003年南灣診所開業。

如何認識新希望：應邀2016年「大腸癌」的講座，2017年擔任新希望年會司儀。及後於2019應顧問委員邱慈艾女士的邀請，加入了新希望的理事會。

負責項目：為新希望理事，傳播醫學訊息，呼籲社區對癌症防預，與眾分享「上醫醫未病，防預勝治療」的心得。

對新希望的瞭解：藉著社區活動、教育、宣導和研究，為華人患癌者、家屬、社會提供多方面的相關服務，包括身體復健、精神支持、交通輔助、營養食品，等等。

未來期許：不忘初心，砥礪前行，精益求精，眾志成城。

黃夷伍醫師

大家好，我是黃夷伍醫生，現為紐約麥摩尼醫院腫瘤中心 (Maimonides Cancer Center) 腫瘤和血液病專家。已經從事各種癌症的實驗和臨床研究，診斷和治療二十多年。深感癌症病友在和癌症抗爭中的各種困難和無助。非常高興看到像新希望華人癌症關懷基金會這樣的組織，能夠及時為華人病友伸出援手提供各種幫助。我被基金會各位同仁的無私奉獻深深的感動，也非常願意加入他們的隊伍奉獻自己的一份力量。我也希望看到更多的朋友能夠加入我們的隊伍中來，讓更多的癌症病友和家人得到更多的具體實際的支持和幫助，早日戰勝病魔，回歸社會，回歸正常的生活。

上海
麵館
Shanghai Noodle House

10:30 am - 2:30 pm
5:00 pm - 9:00 pm
Closed on Wednesdays
510-668-1007
40575 Fremont Blvd., Fremont, CA 94538
www.ShanghaiNoodleHouse.com

ACUVA 美中华人同心会
America-China United Volunteer Association

SUPPORT FAMILIES WITH CHILDHOOD RHABDOMYOSARCOMA CANCER

How we help:

- Assist patients in obtaining **specialized doctors and cancer centers' second opinion.**
- Assist patients in applying for **clinical trials or treatment in the U.S.**
- Assist patients in admitting to a **palliative and hospice care program.**
- Mental and emotional support, one-on-one counselling.**

A non-profit organization that aims to become a public welfare platform for childhood cancer and other public related issues.

<https://www.america-chinaunitedvolunteer.org/>

Donations are appreciated and tax-deductible.

support

Scan to find more information

與新希望華人癌症關懷基金會同行

Grace Li 醫師/醫學博士
Kaiser Permanente Santa Clara 血液腫瘤科
新希望華人癌症關懷基金會理事

癌症是當今社會一個極具挑戰性的健康問題，它不僅影響患者的生活，也影響他們的家庭和社區。然而，正是在這個困難的時刻，慈善組織的力量能夠提供幫助和新的希望。在三年之後，我可以很自豪地分享當初加入新希望華人癌症關懷基金會的決定，為這個偉大的事業貢獻我的一份微薄之力。

新希望華人癌症關懷基金會是一個致力於幫助癌症患者和他們的家庭的非營利組織。他們的使命是提供各種支持，包括醫療、心理和社會支持，以確保患者獲得最好的照顧和關懷。

我之所以決定加入新希望，是因為我深知癌症對病人和家庭的影響是無法估量的。在提供病人有效的治療方法和最終的治癒方案同時，我也意識到病人和家屬的身心健康也是治療的關鍵和一部分。病人和家屬很多時候面對的焦慮、恐懼、絕望和無助，他們有的時候不知道哪裡可以尋求幫助和關懷。在我的家庭裡，曾經有親人被癌症折磨，這使我深刻地感受到了癌症帶來的痛苦和挑戰，不單單是身體上，更是心理上的創傷。因此，我認為為這個偉大的事業做出貢獻是我的責任和榮譽。

加入新希望華人癌症關懷基金會不僅是一種慷慨付出的行為，也是一個機會，可以與志同道合的人們一起合作，為改善癌症患者的生活貢獻一份力量。在這個組織中，我有機會為病人提供對癌症的正確認知、最新的治療方案、也可以幫助病人和家屬認識到早期預防的重要性。而我也有幸與其他健康專家、心理輔導師、臨終關懷醫生和志工一起工作，為患者提供所需的生活上和精神上的支持和關懷。

此外，我也期待與其他志工建立聯繫，共同籌集資金，支持癌症研究計畫。癌症是一項複雜的疾病，但透過科學研究，我們有望找到更好的治療方法，甚至是徹底的治癒方案。

最後，我想鼓勵更多的人加入新希望，或選擇加入其他癌症支持組織。每個人都可以在不同的方式上做出貢獻，無論是透過志工工作、捐款或傳播有關癌症預防和治療的訊息。一點點的幫助也可以為需要幫助的人帶來新的希望。

加入新希望華人癌症關懷基金會是一次奉獻自己的機會，為一個偉大的事業貢獻力量，幫助那些與癌症作鬥爭的人們。在這個過程中，我們不僅可以改善他人的生活，還可以找到更多的希望，因為幫助別人也會讓自己變得更充實和滿足。讓我們攜手合作，為實現癌症患者的新希望而努力。



家

劉淑明博士

新希望華人癌症關懷基金會理事

二十三年前的某一天，一位義工打來了問候的電話，好親切的國語，當她知道我對第二天的手術還心懷忐忑後，輕輕地說：「不用怕，我為你禱告。」真的嗎？一位陌生人，一位說著國語的陌生人為我禱告，一下子，我那幾乎冰冷了幾週的心，有了溫度，血液也開始緩緩地流動起來。雖然我不知道這種感覺叫什麼，但我決定，我也要給別人送去同樣的感覺，而且用國語。

很快，我便加入到一群活躍在華人社區的義工團體中，這裡有癌友、有癌友的親人、有關心社區的朋友、有會計師、有司機、有醫生、有護士，一群有著不同背景的陌生人，為了一個共同的目標聚在一起，那就是，為癌症患者和家屬做一些實實在在的事情，帶著善良之心去溫暖他人。

十年前的那個三月，期盼已久的華人癌症關懷基金會終於成立了，它有一個靚麗的名字-新希望，我們這個群體便有了一個自己的家，在這個家裡，我們有著更獨立完善並且具有獨特風格的服務。

我喜歡「康復活動」，在每週那密密麻麻的課表後面，有著專業老師們的奉獻，有著義工們的陪伴，不少都是癌友。在這些活動裡不只是音樂舞蹈，也不只是美食花卉，而是讓您有機會目睹其他癌友的生命風采，它鼓勵您跨出自己給自己劃的隱形圈圈，走出陰霾。

我也喜歡「癌症互助小組」，我所在的乳腺癌「開心俱樂部」，就常常聚會，不管您是在剛剛被診斷的驚恐中，還是在治療的艱辛中；也不管您是在八十大壽慶祝中，還是在復原二十年歡樂中，有哭有笑，這些，只有我們自己懂。

我還喜歡「請問醫生」。每兩週一次的戴醫師和病人面對面的諮詢。我欣賞戴醫生的淵博學識，喜歡他的平易近人，更敬佩他十年如一日的奉獻。

當然，我最喜歡的就是「社區教育」，這也是我參與最多、最開心、最費心投入的事。在我的笑談癌症系列講座裡，我們聊預防、聊檢測、聊最新的治療技術和藥物研究，網路的發展使得世界各地的聽眾都可以加入進來。我不是醫生，但是抗癌真的不光是醫生和病人的事情，還需要靠大家的知識和勇氣 (knowledge and courage)，我能做的就是將癌症的知識科普出去，讓更多的人了解它，讓知識成為我們的力量 (empower ourselves)。當有人在菜市場裡認出我來的時候，語無倫次之間，蹦出半句：「你，你，你就是那個講癌的……？」，雖然他們記不住我的名字，但我好開心；當有人特意來告訴我：講座後去找了醫生，做了檢查，發現並且去除了大腸息肉，我真心為她高興；當一位先生含著淚告訴我，太太的乳腺癌其實早就有了症狀，可惜了解得有點晚了，我的淚也下來了……當大家知道我自己也是癌症患者，並且與癌症抗爭了二十多年，我得到的是家人般的關愛、鼓勵、支持，我明白，我得到的比我給出的多，多很多，世界很美麗，淑明很感恩！

在抗癌的路上，我有一個家，有你，有我，有大家！





王陳美枝女士

美國癌症協會加州華人分會創辦人之一

簡介

台灣省台南縣人，以優異的學業成績，初中及高中都榮獲獎學金，並保送就讀及畢業於省立台南女中。一九六四年畢業於國立師範大學生物系。（邱慈艾補充：當年台灣經濟不似今日發達，女孩子要繼續唸書，考取聲譽卓著且公費的師範大學是最佳選擇。）

曾任教於台南縣省立善化中學、新竹女中、高雄市前金國中。

於1980年隨夫婿王宗瑩先生移民美國，在1991年診斷出乳癌，抗癌期間深切瞭解病人及家屬之辛苦，寄望自己能戰勝癌症，建立一個互助的團隊，為華人病友及家屬提供實質的幫助。她為灣區華人播下種子，成立美國癌症協會—加州華人分會。由於種種因素，2013年初，眾多義工們決議脫離美國癌症協會，以期有更多的自主，建立更多病人及家屬需要的服務。感謝義工們、捐款者、盡心盡力的職員及理事團隊，大家齊心合力扶持病友及家屬。

三十年間癌症治療有很大進步，然而仍是一重症，今天我們感謝王陳美枝女士在艱難的抗癌期間仍念念不忘如何幫助其他病人，她為這華人非營利團體播下種子。我們在此紀念她的愛心及勇敢！

（我相信美枝在天之靈一定由衷感謝大家的努力，也會保佑NHCCCCF。）





我踏上了一艘愛心的船——美華防癌協會

王陳美枝

自從一九九一年五月底發現右乳房長了腫瘤，至今我一直在與癌症抗爭中，過去兩年多經過了兩次開刀、兩次化療、一次電療，現在正在第三次開刀後的復原期中。這不是一段易走的路，在這崎嶇的路上因著信仰所帶來的力量，使我的精神和肉體能支持下來。

生病期間親朋好友給予我無數關懷，有些人很有愛心，持續地來探訪，真情流露，使我享受到人間的溫暖。有位我們的家庭朋友邱慈艾會計師，因她父親是骨癌去世，她與父親感情很深，所以對癌症病人特別關心，當她知道我得癌症後，便常在百忙中抽空來看我，因此成了知己。一年多前在交談中我們共同表示將來希望有機會能幫助華裔癌症病人。她曾照顧過她的父親，而我自己走在抗癌的道路上，我們都知道癌症病人需要長期地與病魔鬥爭，心靈常受驚恐、憂慮、哀傷、絕望等情緒的侵襲，肉體上則受各種疼痛的折磨，常感疲乏無力，還有各種不同部位不同程度的症狀（如腫脹、出血、發癢等等），因此在肉體和精神上都需幫助與支持。加上與醫師護士溝通上的困難，往返醫院的接送，醫學新知的充實等等也需要幫助雖然美國有許多癌症機構，然而因母語不同，常使我們不能有深入貼心的感受。因此我們總覺得我們華人需要有自己的癌症機構。

我心中雖存有幫助癌症病人的意願，也看過美華癌協王惠真會長以前常在報上寫過有關的文章，但因自己在化療期間肉體相當軟弱，也就暫擱一旁。去年七月我的治療暫停，兩期的化療弄得身體的各器官的功能都很虛弱需要休養，八月中旬開始連續兩個月咳嗽，還兩次咳出一點血痰，折騰至十月底身心都感疲乏無力，想好好地休息，並計劃十二月中旬去紐澤西看看外孫，享受一下天倫之樂，碰巧就在十一月底一位教會的姐妹（她是楊會長的姑姑）將一本書及一些單張給我，那是楊會長寫有關她抗癌經過的作品——書名為《那些日子》，另外還有關於她創立美華防癌協會的歷史背景及該會的工作簡介單張，這又燃起我積極投入的心願。她們姊妹兩人已有多時失去音訊，剛於十一月中旬才聯絡上。美華癌協辦公室設於紐約的第二中國城——法拉盛，從紐澤西開車約一個半小時。我本性不好動也不喜歡到處旅遊，生病兩年多更無體力遠行。假如不是藉著去年底去紐澤西之行順道去拜訪楊會長，並參觀了該會辦公室，恐怕至今我仍有志而無行動。神真奇妙，祂把時間安排得剛剛好，把有

心的人串聯起來。與楊會長交談後深深敬佩她的愛心、幹勁和才能，在她和義工們的努力下，美華癌協不但已成型而且開始成長，真是紐約區華人的福份。

一月六日從紐澤西回來後，懷著滿腔的熱忱，正想立刻為美華癌協推廣AT&T電話公司所提供的「聯合社區回饋方案」（AT&T Association Reward Program），並打算也把自己的抗癌經歷筆之成文，且計畫籌組金山灣區的防癌分會。誰知一月八日發現另一邊的乳房又冒出一顆不小的硬塊，後來證實也是癌。經過多次禱告後我心中漸漸得著神所賜的平安。直到進開刀房的前一天，我仍努力推動此方案，好多親友都受到感動而自願加入，在此順便致上誠摯的謝意。開刀後隔天即出院，在醫院僅住一天，沒服過止痛藥，四天後抽掉排水管的管子，恢復之快令人驚奇！

「AT&T聯合社區回饋方案」是AT&T電話公司贊助慈善機構的方式之一。客戶不必多花一分錢，只要將電話帳單上的姓名、地址、電話號碼和地方（LOCAL）電話公司名稱寫下寄到美華癌協（Chinese American Cancer Association）41-25 KISSENA BLVD, RM103, FLUSHING, N.Y. 11355，或電話（718）886-8890。此後AT&T電話公司就將客戶住宅所付的國際電話費，撥捐百分之五給美華癌協。目前我和邱慈艾會計師已收集一百多位贊助者，這令我們非常欣慰，相信有愛心的同胞還是很多，只是他們不知道有這個表達的機會罷了，何況僅是舉手之勞，不必多花錢即可做一件好事，何樂而不為呢？走筆至此，使我憶起台灣伊甸園殘障福利基金會創辦人「杏林子」即劉俠女士，因本人深受殘障之苦，毅然決然「投筆從善」，為難友們開出一條生路。雖然她每天生活在疼痛中，卻仍任勞任怨默默地耕耘，與人分享生命的喜悅，為何她這麼做呢？只因她內心深處懷著一份濃濃的愛心。

美華癌協能由一位癌患的夢想進而發展到今日的成就，我深信金山灣區美華癌協分會在不久的將來也可能成立，更盼望其他各州各地也能紛紛成立類似的組織，造福更多的同胞與患難中的癌友。■

感謝邱慈艾女士提供王陳美枝女士早年文稿



小花絮，大情懷 當我們同在一起.....新希望

李玲、李喬琚

「開張篇」

2012年底，在無預警縮編下，美國癌症協會加州華人分會的架構幾近於零。當一群歷任會長、資深義工坐下來，平心靜氣審時度勢之後，「新希望華人癌症關懷基金會」誕生了！名稱、宗旨在一杯杯咖啡中，在每個人心裡面誕生了。宗旨就是單純為華人癌症患者及家屬提供周全的服務。

2013年春天成立的基金會，就像典型的矽谷初創公司，從找適當地點，到將空無一物的辦公室，經由義工的巧手，妝點成現今美麗溫馨的家。感恩同棟大樓鄰居在了解我們工作性質後，無償捐贈數部電腦及椅子；各地好友捐的沙發、會議桌等。Open House那天，好多好多老朋友、新朋友都來了。熱鬧外，大家帶來的熱情、關心、支持、幫忙，讓人滿心的感動和感謝。因為地點適中，義工、癌友來來往往，活動、服務一一推出，一項項步上軌道。

「那座燈塔」

Jasper，新希望第一位員工，一位帥氣、勤快、有愛心又有才氣，中英文俱佳的年輕人。在眾多婆婆媽媽義工裏，更顯得他的特別，與「眾」不同。大學畢業，準備再進修，他的年紀大概比多位義工的孩子都小，和義工阿姨們相處得非常好。猶記當時，為設計出最能清楚明瞭，代表新希望使命的標誌，而尋尋覓覓。大家齊心，提出多份設計精美的圖案供選擇。最後大家一致同意，採用由Joyce 沈悅姊提供的燈塔圖案。Jasper卻也不動聲色地寫了一段文字，真的令我們很「驚豔」，它充滿感情，觸動了我們的心：「癌症像一場大霧，使我們迷失了方向；新希望華人癌症關懷基金會是一座燈塔，照亮癌友前面的路，為這旅程帶來光明和希望。」就這樣，新希望的標誌——「那座燈塔」誕生了。

「請問醫生」

「請問醫生」是新希望華人癌症關懷基金會帶給社區的第一個服務項目。由專業腫瘤科醫生，於每隔週星期三針對癌友個人病情和疑問而提供建議看法(非醫學第二意見)。記得十年前的第一次「請問醫生」，座無虛席。由當時會長戴榮滔醫生熱心專業地回答每一個問題。不管是否生病，參加者都能從中得到新知。

至今猶記得2013年開幕茶會，經媒體朋友廣泛報導下，接到許多癌友的電話。其中印象最深的是，一個帶著濃濃廣東鄉音的聲音，電話中可聽出他的焦慮，劈頭就說：「我坐在路邊給你們打電話的，我剛在報紙上看到你們的消息……」在言談中，了解他的情況——剛被診斷出癌症，心裡害怕又不願和任何人說，怕人誤解是不好的病。他不會英文，生病無法工作，經濟困苦，不會開車。在朋友的幫助下，從舊金山來參加「請問醫生」。一次又一次地出現，漸漸看到他的改變，先僅是朋友陪伴，之後竟成全家人一起出席，和戴醫生問問題。一年下來，幾乎每次都可以看到他的身影，他的話變多了，聲音也開朗了，他的笑容多了，愁容不見了。

「康復活動」

新希望剛起步時，記得一次和會長戴醫生開會，他說：「癌症病人其實治療之後，活著的時間並不見得比一般健康的人短呀。」治療後，最重要的就是社交與人接觸，培養自己興趣。戴醫生觀察，許多癌友在做治療時，總會受到親友支持和關懷，但是，治療結束後，可能會覺得不被繼續關心，而情緒低落，所以他建議新希望設立康復活動，給康復期和康復後的朋友提供一個大家能常在一起，幫助彼此，維持身心健康的課程和活動。說著，說著，戴醫生起了這個想法——康復活動，英文名稱用了“Survivorship”。但是，要做什麼呢？我真心覺得，新希望義工臥虎藏龍。在一次辦公室聚會裡，義工Lillian做了一個蛋糕捲，我大膽地問：「咦，妳可以教癌友做蛋糕嗎？」她驚訝地小心地回答：「我不會教耶。」哪有不曾教的？後來，資深義工張卉姊就陪著Lillian教課，當時Lillian膽子小，聲音更小，張卉就幫著重複她每一句教學。教室是她的家，透過手作，大家放開心，聊起天了。接著，好友鍾慧娥老師的舞動禪、Stone老師的書法課，還有義工也推薦了有各式才華的老師們一起來，凝聚了一群癌友和義工互助的心。

康復活動的美好意義，就在這群專業義工老師們的愛心教學下呈現出來。有不少老師分享，他們在教學的過程中，和癌友相處，也成長了不少。十年了，康復活動仍是如此生生不息，且更加多元。我一直想學唱歌，現在也有這堂課了呢！無論您是義工、癌友、社區朋友都歡迎您加入。而那位當年差一點不敢上場的Lillian老師，一教十年了。

「搬家記」

過去十年，新希望搬遷過一次。當時的地方較小，沒有太多的聚會空間，理事會決議要租一個大一些的地方。那時同事Nancy在回家的路上看到了一個租賃的告示牌，有經驗的經紀人Wanda帶看了辦公室。記得她除了看格局，還帶我去洗手間，看看是否符合使用，會不會太小等等，真的很專業。順利租到了，只是大廳中間有一根大柱子，不知怎麼辦。記得Isabel（邱慈艾女士）拿起了紙筆很快地就畫了一個圖，她畫了個隔間，把柱子很厲害地包進了牆裡面，而且還能切出一個儲藏室。原來這位矽谷知名但低調的會計師，空間感這麼強呢！要搬家了，回想這一段，當時Nancy負責，領著義工們一起幫忙。她記得，最大的挑戰是那面大白板，原來電梯根本進不去，結果除了她老公，還找了當時正在施工的工人一起幫忙才解決了難題。

辦公室的家具沒有花過錢，不是剛巧朋友搬家，贈送了Crate & Barrel桌子，就是朋友售屋佈置的家具，還有戴醫師媽媽家的餐桌椅等等，又有人送了沙發……，而且都很有質感喔。當然最最感謝，辦公室職員和義工們，用心不懈地創造這個溫馨的空間，充實了對癌友、家屬和社區服務，為造訪者妝點著滿滿幸福感，懷抱新希望。



新希望華人癌症關懷基金會 2023 大事記

- 2/02/2023 慶元宵樂團圓 - 元宵節活動
- 2/25/2023 飲食健康圓 - 防癌抗癌營養須知 (粵語講座) : 區月容註冊營養師主講
- 3/11/2023 癌症與腸道微生物的關係: 黃夷伍醫師引言 | 潘明桂醫師主講, 與福建醫科大學美國校友會共同舉辦
- 3/24 & 31/2023 攝影·生活: Jean Li 李宛蓁老師
- 3/27/2023 【社區講座】大腸癌篩檢: 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。
- 4/04/2023 【支持小組】多彩多姿午餐聚會
- 5/05/2023 【Joy Club 開心互助組】午餐及講座 - 如何告訴孩子他們所愛的人患有癌症? 嚴淑珍博士主講
- 5/20/2023 【社區講座】肝癌 (粵語講座) : Edmund Tai, MD, FACP 戴榮滔醫師主講
- 6/03/2023 抗癌健康日【有愛同行】與基督復臨安息日會南灣教會合作舉辦
- 6/11/2023 Seeds of Hope - Cancer Survivors Day: Outreach @ Kaiser Permanente
- 6/16/2023 【社區講座-媽媽教室】從飲食和運動談癌症預防: 洪舜炯醫師主講
- 7/19/2023 【癌友郊遊】- 單元嘉賓: 戴榮滔醫師
- 8/26/2023 社區二手義賣
- 9/09/2023 【社區推廣】Silicon Valley Fall Fest by Rotary Club of Cupertino
- 9/30/2023 【社區推廣】Chinese Bioscience Association
- 10/07/2023 緩和與安寧療護: Esther Luo, MD 羅雋醫師主講
- 10/19/2023 【社區推廣】Think Pink! Breast Cancer Awareness at Washington Hospital
- 10/28/2023 【執手十年新希望】十週年年會
- 11/11/2023 癌症治療與副作用: Grace Li, MD, PhD 主講

新希望活動及講座 (包括線上) : 超過2000人次

新希望累計服務 964 位癌友 (as of 7/31/23)

4/1/22 至 3/31/23

『請問醫生』 義務諮詢	18 sessions, 服務63位癌友
『康復活動』 上課人次	708位
『交通服務』	118次
『愛心康復餐』	714餐



新希望 舊交情

信懷南

有人說：地球是圓的；如果你不停的往前走，終有一天，你會回到原點。人的相遇和重逢，亦當如是視之。

故事應該從 2006 年說起：那年「培志教育協會(Peach Foundation)」年會請我主講，事後我和培志的義工們吃飯，坐在我右手邊的是施香君女士。交談之下，得知她是「陌地生」(Madison) 威州大學的博士，因為我在「陌地生」住了十年，對「陌地生」一點也不陌生，大家談得很投緣。後來香君說她有一些學生命科學的朋友想請我為他們上專案(項目)管理的課。我說：「我是要收錢的。」香君說：「沒問題。」

上課的第一天，我先請同學自我介紹，兩人介紹完，我問：「你們兩人都是博士？」同學回答說：「信老師，我們七個都是博士。」我笑著說：「哇！原來是將官班。」

《信門八部》的課上完後，大家感情很好，於是我們又在一起共度過一段“Sundays with Bob”的美好時光，這時候，有幾位新朋友偶爾參加了我們的聚會，香君都是非常熱心、非常盡責任，從不缺席的班長。2008 年汶川大地震，我請張系國，李黎在 Cupertino Quinlan Community Center 一同舉辦「一個世代過來的」座談會，為救濟汶川地震的災民募款。那次我戲稱為「張三，李四，信掌門崑南論劍」的座談會非常成功，活動是由香君和同學們全力協助，功不可沒。這些年來，香君與我一直保持聯絡，所以當香君代表「新希望華人癌症關懷基金會」邀請我在他們的十週年年會上和沈悅女士對談，而沈悅女士 20 年前我為中國工程師年會主講晚宴時，正好也坐在我右手邊。我和沈女士是應該熟但失掉機會熟的朋友，所以我對香君的邀請二話不說就接受了。後來我發現新希望的執行主任趙汝婷女士我們也曾經短期在「美華慈心關懷聯盟」同事過。山不轉路轉，這是為什麼我有機會參加新希望十歲生日慶祝活動的原由。

當我告訴我太太我被邀在新希望年會中接受訪談，她問：「人家為什麼要請你？你醫學知識是零。」這的確是個很容易但也很不容易回答的問題。2023 年 8 月 23 那天，我參加了新希望在他們的總部會見記者的活動，他們辦公室裡有一張對癌友與社區服務的流程圖，從他們醫療服務項目看，他們需要的是醫師、藥劑師、營養師、護理師。從心理服務項目看，他們需要的是牧師、法師、心靈雞湯廚師，甚至會計師、律師都能派上用場，我啥師都不是，雖然有人叫我「信老師」，那是客氣。我無功受祿，濫竽充數被新希望年會待為貴賓，實在心中有愧。利用這個機會，我要對為新希望出錢出力的人士，尤其是默默奉獻的義工群表示敬意和謝意。

有人半開玩笑說人到了最後只有兩個選擇：插管或不插管，同樣的二分法，人到了最後生病要就是癌症，要就不是癌症。早先的時候，人一聽到「癌」就聞虎變色。其實正如同沈悅女士在和記者會面時說的：「癌症不等於死亡，死亡不等於失敗。人都會死的。」由於醫療技術和醫學的發達，癌症不再是「絕症」，怎麼讓癌症患者和家人在抗癌的過程中加添邁向康復，減少痛苦和恐懼，增加信心，得到幫助，發揮能量的新希望，我們每個人都可以助新希望一臂之力。

如果明年新希望還要我參與他們的年會，如果我太太再問我：「他們為什麼要請你？」我希望我的答案多些說服力。

年會主持人：

沈琛琛 Cici Shen



星島中文電台國語台總監、《焦點訪談》《總編輯時間》節目主持人，美國舊金山藝術大學電影與電視製作導演碩士、上海戲劇學院播音與主持藝術學士。曾任中央電視台文藝中心節目外景主持、上海電視台財經節目主持人，多次主持美中兩地大型晚會和論壇，曾主演CCTV6電影《電波中的女人》。榮獲2023年加州 Ethnic Media Awards 剖析報道類節目冠軍，2014年北加州華人傳媒協會「最佳電視節目製作」獎。

曹知行 Alex Tsao, PhD



Alex是新希望華人癌症關懷基金會的義工及諮詢顧問。他在矽谷從事科技方面的工作三十餘年，曾任職衛星通訊公司經理及無線網路公司創辦人暨執行長，近年來投入社區義工服務，曾任美國癌症協會加州華人分會理事會主席，及阿滋海默症協會北加州暨北內華達州分會理事。他現任阿滋海默症協會美國總會理事會的理事及北加州暨北內華達州分會華人諮詢委員會的主席。他也是美華慈心關懷聯盟的理事及El Camino醫院華人健康促進會的諮詢委員。Alex同時也是慈濟基金會的志工。

【開場：原住民創作舞蹈】

帶領：李娜亞老師

是中華民國僑委會之海外文化種子教師。新希望康復活動課程之一。李娜亞老師期望透過舞蹈學習，讓癌友運動強身，同時體會台灣在地文化之美。老師同時傳授「那魯灣之歌」，讓癌友邊唱邊跳，充滿樂趣。



【新希望會長及年會主席致辭】

年會主席：施香君博士



Cellentia 執行長兼共同創辦人；華人生物科技協會（CBA）創始會長兼終身顧問，該協會是一個為舊金山灣區生命科學家服務的非營利組織，施香君博士也曾是美國慈善組織PEACH基金會董事會及財務。2016年開始參與新希望活動，癌友一日遊及蔣勳籌款活動，並成為新希望義工，關懷癌友。2022年接受邀請加入理事會，今年擔任年會主席，策劃了十週年的年會「執手十年新希望」。

新希望會長潘明桂醫師 Minggui Pan, MD, PhD



從2019年接任新希望理事會會長至今。目前是斯坦福大學醫學院癌症中心臨床教授 (Clinical Professor at Stanford University School of Medicine and Stanford Cancer Institute)，曾任 Kaiser Permanente Santa Clara 血液腫瘤科主任醫師。

【信懷南訪談】

信懷南 Xin, Huai-Nan

政大國貿系畢業，UCLA MBA. 前半生遊走太平洋兩岸四地，從事電腦應用套裝軟體開發，管理，和顧問工作。後半生在北美世界日報，星島日報連續撰寫星期天專欄25年，沒有斷過一星期。

成立群德基金會，完成群德，群義，群力三主要項目；為四川涼山地區少數民族修建校舍，為漢生 (Leprosy) 病童添置家俱，為台灣山地學童購買球鞋，樂器。

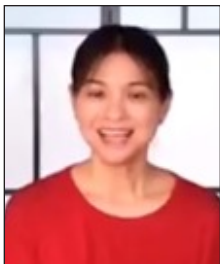
信懷南目前出版過 20 本書，包括2023年出版的英文書”此生” (In my Life)。

信懷南的文章在 <http://www.thelastndr.org> 看得到。



沈悦 Joyce Hsu

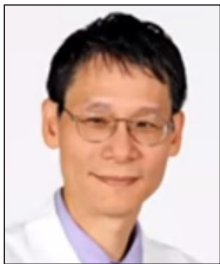
台大化學系畢業，來美攻讀 Caltech，後在 UC Berkeley 及 Stanford 從事生化研究，退休後投入舞台劇編寫及製作，1996 年罹患乳癌，從此積極參與服務華人的防癌抗癌工作，曾任“美國防癌協會加州華人分會 ACSCCU”會長，“全球華人乳癌病友組織聯盟 GCBCOA”榮譽會長，2013年參與創辦並至今服務於”新希望華人癌症關懷基金會 NHCCCF”。個人網站 <http://www.joycehsu.us/>



【舞動禪】創作舞蹈～六月茉莉

帶領：Sabrina 林秀蓮老師

新希望康復活動課程之一，結合東方瑜珈、太極、中國古典舞和西方的芭蕾舞及現代舞，藉由舞蹈形式，透過放鬆，專注和冥想，進而啟動身體的自癒能力，是一個身心靈的全面修復課程。



【癌症治療新知】

主講：黃夷伍醫師

黃夷伍醫師是紐約麥摩尼醫院血液腫瘤專科主治醫師 (Hematology Oncology Department At Maimonides Medical Center, NY)，及華美血液腫瘤專科醫師協會理事 Board Member Of Chinese American Hematologists/Oncologists Network(CAHON)

著有：【化療期間的家庭護理指南】一書，協助癌症病人和家屬在治療期間的護理。



【益智問答 Q & A】

主持：劉淑明博士

劉淑明博士出生於上海，畢業於瑞典林雪平醫學院，工作生活在北加州灣區。為新希望教育組講師，2021年接受邀請加入理事會，2022年在新希望【淑明有約】的系列講座中，邀請客座嘉賓，以專業的知識，嚴謹的思維，幽默的語言，伴隨大家穿越癌症預防檢測治療的神秘世界，尋覓希望，笑談癌症。

會談醫師：李秀青醫師；黃夷伍醫師；潘明桂醫師。三位皆為腫瘤科醫師及新希望華人癌症關懷基金會理事會成員。



【新希望合唱團】

帶領/指揮：許亦蓮老師

伴奏：李佳穎老師

新希望康復活動課程之一，由音樂老師許亦蓮指導，帶領癌友及義工們透過唱歌紓解壓力，唱出好心情、唱出活力與健康。疫情期間，亦蓮老師改在線上和同學們欣賞音樂。今年恢復在辦公室練唱。在合唱團亦蓮老師的熱心教導，團員們積極認真的努力練唱學習中，再度培養默契，期待為大家帶來美好的歌聲。

曲目：感恩的心、朋友



新希望華人癌症關懷基金會

十週年年會「執手十年新希望」

成功圓滿！

Peter & Eleanor Chiang 祝賀

【有愛同行】抗癌健康日

曹方昕



以往新希望華人癌症關懷基金會每年都會開展抗癌健康日的活動，眾所周知，由於疫情，活動已經停了三年。

歷經了幾個月的準備、會議、商榷、實地考察，精確到每一張桌子的長度，每一塊指示牌的內容，每一位義工的任務分配……今年六月三日，風和日麗，新希望華人癌症關懷基金會帶著健康日回歸啦，在Mountain View與南灣基督復臨安息日會合作舉辦了一年一度的健康展-【有愛同行】。

過去新冠疫情的持續，社會與生活壓力的重擔，人心常處於焦慮、不安與惶恐中，路縱漫長，新希望如矗立的燈塔，照亮癌友前方的黑暗與迷茫，一起【有愛同行】之路。我們期待大家帶著家人或者朋友一起來參加，只要是同行的參加者，我們都準備了可愛的環保袋來以示鼓勵。

我們在前廳安排了兩場講座，分別是李秀青醫師的「乳癌之預防與治療」專題研討，以及陳志美博士的「情緒與關係」心理講座，兩場講座的中場休息時間還請游苑瑜老師帶領了Zumba，讓會眾有機會活動一下筋骨。

同時後的後廳裏擺設了12張攤位，分別邀請到了史丹福大學亞裔肝臟中心，史丹福醫院的Cancer Supportive Care Program，美國華裔精神健康聯盟，希望之心安寧醫護關懷中心，Pancreatic Cancer Action Network, Kaiser Permanente 醫療中心, Kesem, Pink Ribbon Good, El Camino Health Cancer Center 及華人健康促進計劃這些非盈利機構來與我們一起為癌症患者、照顧者、志願者以及大眾們提供有價值的服務信息，彼此交流學習。

展覽廳呈現了新希望康復活動中義工老師和學員們的作品，包括行雲流水的書法，讓人身臨其境的繪畫，唯妙唯肖的美食模型和多姿多彩的舞蹈照片……果真是人才輩出呀。

另外在後廳後面的房間，我們將辦公室每隔週三的「請問醫生」搬了過來，癌友可以藉著這個機會與戴榮滔醫師諮詢問題。

當然，後廳的人們可以通過電視的直播來觀看前廳的講座，不會錯過精彩的內容。

此次的抗癌健康日參與的人數達到了120人，這個數字讓我們看到了疫情後活動的順利開展，相信在未來，人數將會慢慢遞增，從而回歸到疫情前的狀態。我們也收穫了不少積極的回應以及肯定，這當中，缺少不了義工、癌友、以及正在看這篇文章的您們的支持。

疫情限制了活動的開展，卻不能限制新希望對癌友們的關懷和幫助，更限制不了工作人員和義工們散播的大愛。我們無法預測未來，但我們堅信，在這條崎嶇之路上，有愛同行，有i同行。

美好的一天

Jenny Wu

今年的七月十九日是個陽光燦爛、風和日麗的日子，我參加了新希望華人癌症關懷基金會在 Fremont Quarry Lake 公園舉辦的一年一度的郊遊活動。這次活動的場地選得非常好，一眼望去有山、有水、有綠色草地，還有很多野鴨悠閒的漫步在湖邊草地上，一進公園心情就豁然開朗。

公園中有一個很大的涼亭，早上一到涼亭就看到熱心的義工們已經在那裡忙著準備水果、點心、水及招待癌友，等大家都到了，年輕有活力的 Zumba 老師帶領大家做簡單的健身運動，伴隨著很好聽的音樂，大家和我一樣很喜歡這種輕鬆愉快的運動。我們在領隊的帶領下，沿著公園內花園和湖邊散步，欣賞許多漂亮的花和寬闊寧靜的大湖，也見識了具有現代風格的湖邊人行彎曲走道和延伸到湖中的休息平台。中午預訂的午餐便當美味又健康，有魚、有肉、有素，還有水果。大家好久不見，邊吃邊聊很開心！飯後開始娛樂活動，值得一提的是，這次娛樂活動和以前不一樣，就拿自我介紹為例，這次採用了「接盆」方式，一邊唱歌「當我們同在一起」，一邊等鑼聲響起叫停時，盆在誰手中誰就要做自我介紹，這種方式讓整個場面活潑起來。接著在團體活動中穿插了一系列才藝表演，整場活動中大家情緒高漲，歡聲笑語不斷，真是快樂！最後還有戴醫生親自到場做「請問醫生」的問答，並安排了義工在旁翻譯。我發現這次義工有年輕化的趨勢，有些年輕的義工是第一次見到，她們都好有愛心。

總的感覺這次主辦人很用心，為這次活動設計了很多新的型式，讓我們癌友開心快樂享受美好的時光。這充分體現了新希望華人癌症關懷基金會對我們癌症患者或癌症生存者的關懷。北加州舊金山灣區有這麼好的一個關懷華人癌友的組織，我感到很幸運，也由衷的感謝！

(新希望郊遊活動由 Carl Chen Memorial Fund 贊助)



我們感謝您
Carl Chen Memorial Fund

FIGHT
believe
HOPE
survive!



新希望春遊

Ruby Che

在灣區住了二十多年，我還是第一次聽說 Fremont Quarry Lake。在歷時幾年的疫情之後，七月十九日，一個陽光明媚的日子，新希望華人癌症關懷基金會組織癌友們出遊了！我跟癌友們興高采烈地來到公園湖邊。這個湖比我想像中的要大很多，暖暖的陽光灑在湛藍色的湖面上，湖水和著微風緩緩蕩漾開來，在陽光下熠熠生輝。湖邊優美而安靜，草地上肥碩的大雁們悠閒自在地享受著這個夏日的早晨。Tina 和阿昕早早就帶著義工們把活動場地的亭子裝飾好了，有水果和各種小吃，我看到每個人的臉上都帶著喜樂。疫情讓我們大家分開太久了！活動開始，青春靚麗的 Zumba 老師苑瑜帶著大家在歡快的音樂伴奏下做暖身操，真是太享受了！之後我們沐浴著陽光繞著公園散步聊天，小路兩旁樹木枝繁葉茂，碧綠如茵的草坪上花團錦簇，絢麗的花朵在微風中搖曳，使美麗的湖光山色呈現得更加完美！很多朋友因為疫情幾年沒見，三五好友邊走邊聊，灑落了一路的歡聲笑語。

吃飯的時間到了，辦公室為大家準備的午餐盒做得很漂亮，好吃又營養。新朋老友們多年不見，大家邊吃邊聊，講述著自己的故事，表達著對彼此的牽掛。飯後 Tina 帶著我們做遊戲，記得有一個叫「蘿蔔蹲蘿蔔蹲」，據說是臺灣小朋友們玩的遊戲，大家真的是玩嗨了，盡情地大聲喊著笑著。我感覺時光倒流了，我也想起自己的童年，那些我珍藏在心裡的孩童時代的美好時光！我相信那一刻每個人都和我一樣，忘記了生活中所有的煩惱，在這個團體當中，感受著發自內心的快樂。



我非常敬重的戴醫生也在百忙之中趕來了，癌友們爭先恐後的提出自己關心的問題，有癌友乳癌後轉移，在使用靶向藥物控制，擔心藥物的副作用，也有癌友在服用荷爾蒙藥物，已出現骨頭痛等副作用，戴醫生耐心地一一講解。醫生問答的時間結束之後，有癌友到醫生旁邊繼續提問題，戴醫生仍然不厭其煩地認真回答，他對癌友們慈悲為懷，他的仁愛之心讓人感動！

湖邊的歡聚已經珍藏在我的記憶中了，除了歡笑還有感恩。感謝新希望工作人員和全體義工為這次活動的辛苦付出，感恩新希望十年中為華人癌友們傾情提供的所有愛心服務，讓癌友們在患難中看到了新的希望！



WE FIGHT TOGETHER

邱薇蓉 採訪撰稿



航行在日本海的遊輪上，我望著無際無邊的海與天，白色雲朵安靜飄在海天之間，跟著我們的船起

移動，形影不離。耳機聽著Rachel的訪談錄音，她親切爽朗的笑容一直浮現在我面前。這趟旅行工具是我最不愛的cruise，於是我用Rachel的翻轉人生觀「珍惜自己擁有的，不去想自己沒有的，活在當下」鼓勵自己不去專注不喜歡遊輪的地方，反而要把握享受任何時間都可以同時看到海看到天空看到雲的海上旅遊。

“We fight together!”這是Rachel當時14歲的女兒得知媽媽得了乳癌時，對她說的第一句話。十五年後再回想起女兒對她說的這句話，Rachel眼裡還是閃著感動的淚光。Rachel第一次發現乳癌的時候，兩個孩子都還很小。「當時就想如果自己死了，孩子怎麼辦？」擔心歸擔心，害怕恐懼的心情很快被一連串的開刀、化療的治療過程沖淡。同時也不想因為自己生病，影響一家人的正常生活，她很快讓自己恢復生病前的作息，孩子的學習與校外活動完全沒有到影響。

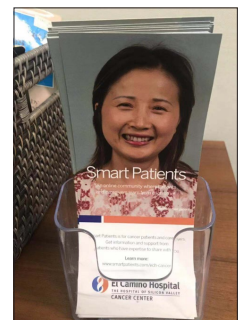
Rachel在當時的美國癌症協會第一次接觸到了「Joy Club」，認識了沈悅、梁動人一些資深成員，給了她很多的鼓勵，很大的信心。所以當新希望華人癌症關懷基金會成立的時候，Rachel也跟著Joy Club見證了新希望的成長茁壯，認識了更多的朋友，在抗癌康復的路上一起同行。2015年，在一次的例行乳房檢查，另一邊的乳房被發現了新的腫瘤。這次給她的衝擊比第一次強烈！「第一次的時候，什麼都不懂，就是照著醫生的指示。」第二次的腫瘤，雖然醫生說是新的癌細胞，她認為也算是復發，或是跟自己的基因有關。「讓我比第一次還害怕。」而且Kaiser給了她幾個不同的治療方式選擇，讓她無所適從，因為她不知道哪一個方式最適合她的狀況。她於是去了新希望的「請問醫生」單

元，戴醫生告訴她他會採用的治療方式，「跟我的Kaiser醫生建議的是一樣的。」這讓Rachel吃下了定心丸，一切就交給醫生。

兩次的患病，Rachel背後的強大支持力量來自家庭、宗教信仰、與新希望華人癌症關懷基金會對癌友提供的服務：例如康復活動、Joy Club的互助團體……等等。一場病讓全家人感情更緊密；生病後走進了教會成為基督徒，對人生態度也有了轉變。「生活現狀沒有改變，但是看事情的態度變了。」Rachel說，「以前沒有的，現在還是沒有。但是我現在學會珍惜自己擁有的。」夫妻之間的相處也起了變化，「不開心的時候，生氣的時間長度短了，力度也減低了。」急性子的她，現在會不斷提醒自己別輕易發怒，不要傷害自己的身體。他們家的「箴言」是「不說不好聽的話，要說鼓勵的話。」一向喜歡攝影的她，也參加了康復活動的攝影班，拍攝了不少作品。這次年會的前廳展覽區，也會有她的作品展覽。她喜歡旅行，經常跟女性朋友做三、四天的輕旅行。在飯店房間裡，大家毫無顧忌地坦誠相對，分享自己的傷疤，互相討論，「非常輕鬆自在的感覺。」她也以過來人的身分，將經驗分享給新的朋友，鼓勵她們勇敢面對，治療的事就交給自己醫生；最重要是要將自己的心情照顧好。

跟Rachel見面的當天，她開了一個小時的車到Mountain View的圖書館與我碰面，因為之後她要去Joy Club一位姊妹家學做菜。這讓我非常吃驚，回程又是一個小時的車程，而且天色即將變暗。她爽朗的笑說：「不要在乎別人的眼光，自己開心就好。」她甜美的笑容，是癌症病人的最佳鼓勵。El Camino Hospital Cancer Center的Smart Patients就用了她做封面。

我眼前的Rachel，開心健康，樂觀開朗，她認真地過著每一天。比起沒有經歷過病痛的人，更懂得珍惜生命，愛護自己。我們都應該向她學習這樣的正向人生觀。



那些癌症教會我的事

邱薇蓉 採訪撰稿

當人生一帆風順的時候，一切都是理所當然，自己就是生命的主宰。當風暴來的時候，我們沒有時間思考，只能使出全身氣力全力以赴，希望這一切快快過去，恢復日常的平靜。當日子平靜下來的時候，我們開始回頭看當初的自己，檢視風暴為何而來。事情發生的一切經過，這時候就像播放倒帶中的電影畫面，看到畫面中的自己，如何一步一步陷入了自己人生的風暴。

歷經離婚、罹癌的Tony，是愛心康復餐義工Lisa曾經服務過的癌友之一。由於疫情的諸多限制，她無法與Tony親身見面，只能經由電話關心他的近況。每一次的通話，她都寫下筆記。在記錄的過程當中，見證到Tony從只是接受新希望愛心餐服務的癌友，漸漸對她敞開心房，分享他的人生變故，將深埋於心中20年的愛恨情仇，與Lisa和後來協助的義工Wayne細細訴說，放下過去心中積累許多怨忿的大石頭，揮別過去，讓Lisa深深感動。她也感謝Tony，願意與原本只是陌生人的她分享他內心深處未與人說及的痛，即使她無法提供任何實際的幫助，但是她知道Tony心中的大石頭已經開始漸漸放下，那也是當一個義工，感到最有意義，最令人高興的部分。

今天，Tony就坐在新希望辦公室的沙發上，與我們侃侃而談，分享他的人生經歷，從得知罹癌到康復過程中，對於人生觀念的新領悟。接受訪談的這一天，也是Lisa和Tony自2021年來第一次見面。人在東岸的Wayne，也即時連線（他和Tony至今也未曾親身見過面），表達他對Tony的支持與關心，並分享他從Tony身上學到的事。

時間回到2021年7月，Tony在Kaiser的一次例行身體健康檢查中發現了第三期的攝護腺癌，當時的PSA指數高達24.9。由於語言的關係，他一向到舊金山的唐人街看家庭醫生，定期領取高血壓的藥物，卻從未做過PSA或其他項目的檢查。後來因為路途遙遠，他決定換到離家近一點的Kaiser醫院。第一次例行身體健康檢查，就給自己帶來了震撼的消息。幸運的是，經過一連串的检查，確定了癌

細胞雖然即將衝破組織邊緣，但是還沒有擴散，依然包覆在裡面。醫生便立即為他進行放療（Radiation Therapy），同時注射抑制賀爾蒙的針劑。經過一個半月的治療，PSA指數降到0.1。再過半年的追蹤檢查，PSA仍然維持在0.1。這時候Tony才放下了心。以為癌症就此落幕之際，有一天Tony摸到自己的頸部後方有一個腫瘤，經過化驗，居然是淋巴癌（lymphoma）！他悲觀的認為挺過第一關，上天應該不會再幫他第二次。這次還是以放療的治療方式進行。放療第一天，腫瘤的部分腫得更大，讓他非常擔心；但經過一星期的療程，腫瘤漸漸縮小。療程結束後，癌細胞也已清除。

回憶起第一次被醫生宣布得到癌症的時候，Tony形容自己緊張到發抖，心臟撲通撲通地跳，不知如何是好。後來便告訴自己，都活到這把年紀也夠了，一切聽天由命吧！當時心中只是遺憾，從香港移民到美國，忙於工作賺錢維生，沒有時間好好練習英文。他開始尋找Adult School的英文課程，卻因為跟自己的工作時間衝突，無法報名上課。他於是把想學習英文的想法告訴Lisa，Lisa建議他可以從收聽英文廣播節目開始。就這樣Tony減少了在車上聽鄧麗君歌曲的時間，開始收聽英文節目。「英文真的有進步！」Tony靦腆地笑著說。第二次的罹癌，Tony不再那麼驚慌失措，一切就是遵照醫生的指示進行治療的程序。從那個時候開始，體悟到生死有命的他，看開了人生，偶爾會花錢買自己喜歡吃的龍蝦犒賞自己，「不要擔心錢的問題了啦！」

新希望的愛心餐服務，也改變了Tony的飲食習慣。經過Kaiser社工人員的介紹，Tony知道了新希望也聯絡了辦公室。「新希望的餐點讓我在癌症治療的過程當中吃得很健康。」餐點的內容也幫助了他對飲食的新認識，增加了每日蔬菜、水果的攝取量。平時獨自生活的他，雖然工作上有相處尚好的同事，但也僅於工作時間內；新希望不僅提供愛心餐的服務，駕駛義工在他往返醫院的治療過程中也提供了接送的服務。最令他感動的是Lisa and Wayne的陪伴，成為他信任、可以抒發心情的朋



友。Wayne 也通過Tony 的工作，認識了Lazy Dog這家可以帶毛小孩進去用餐、還有提供毛小孩菜單的餐廳。

因為離婚帶給自己的傷痛、長時間的不愉快、無形的壓力、心中的放不下，Tony認為這些都是他得癌症的原因。「放開心情最重要！」Tony說。癌症的治療就全權交給醫生，「不要擔心。」度過這兩個人生關卡，Tony不再執著於自己無法掌控的事物：照顧好自己的心情，照顧好自己的身體，工作後、休假時到附近公園走路運動，養成規律的生活習慣，是癌症教會他的事。而這些年來一直想與自己離婚後就斷了線的一對兒女重新聯繫的他，也抱持著順其自然、不強求的態度。在這裡祝福Tony，一切順利。






Montessori Overview Course

Hybrid online and in-classroom practice with real Montessori materials!

Anyone can join!

Register for 4 live session classes from an experienced Montessori Director and Trainer. Then receive an American Montessori Society course completion certificate.

Teachers, parents, all are welcome!

Appy Now

Course tuition \$200 (compare to \$425 similar classes elsewhere)

Registration Deadline

December 15, 2023

Contact Us

(650) 739 0137
info@pabilingualmontessori.com

Learn About

- Montessori philosophy
- Classroom Management
- Practical Life
- Sensorial
- Math
- Language
- Culture
- and more!

Class Time & Location

Janerary 7th, 14th, 21th, 28th .2024
Sundays 8am-12pm + self study
Zoom & Montessori Preschool

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.

希望的力量

淑華



我叫淑華，在美國生活了近二十年，生活幸福、事業順利，但平凡平靜的生活被突如其來的變故打亂。2022年八月在一次例行的乳腺檢查中，我被確診為乳腺癌 2期，腫瘤達到了三公分。這真是個晴天霹靂，當時我徹底崩潰了，眼淚不受控制地流下來，那一刻我才意識到，原來癌症可以離我這麼近！一時之間，自己無法找到一種方式讓自己接受，除了哭，似乎無法排解心中的絕望和無助。那應該是我人生中最絕望的幾天，在親人面前佯裝堅強，其實是自己脆弱的偽裝，但強迫自己冷靜下來後，只有一個信念：好好配合醫生治療，因為我是個媽媽，必須是孩子無論何時何地都可以依靠的Super Mom!

經歷一陣的手忙腳亂之後，把一團亂麻理出頭緒，迅速地進入了治療階段，歷經手術恐懼、身體的創傷疼痛、化療的容顏損害、脫髮和身體的極度虛弱。雖然病痛是人生最無法抗拒的，但幸運於當今的醫學發展，讓我的病有了最積極有效的治療，使我走在身體康復的路途中…

人生最大的力量就是希望的力量，感謝家人和朋友的支持和一路相伴，特別要感謝新希望的義工姊妹們對我心理上的安慰疏導，生活上的關心照顧，暖心的營養餐食，點點滴滴令我感動淚目，在最艱難的時候，她們讓我知道什麼是依靠！

罹患癌症是上帝給我們敲響的警鐘，警告我們必須好好愛惜身體尊重醫學。往後餘生，我，首先要活著，然後要好好活著，活得精彩！姊妹們，讓我們一起加油，每天成為更優秀、更快樂的自己！

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

祝福

新希望華人癌症關懷基金會

朋友們

身心平安諸事圓滿

美國稚輝基金會

JYH HUAI FOUNDATION

Non-profit organization

CAR-T 醫治過程及痊癒後的生活見證

接受新希望協助的病人

David 柳

2021年底，我個人從第四期的淋巴瘤 (DLBCL) 接受了為期四個月共六次的第一線R-CHOP化療，雖然起初相當有效果，把垂危的生命挽回過來，但是最後產生了抗藥性。宣告失敗後，就被凱撒癌症審核小組送到史丹福BMT (自體移植中心) 做第二線治療。我很幸運，以七十八歲的年齡通過了這兩層的篩選，在2022年六月開始CAR-T 治療。在短短的一兩個月內，就把身體上下左右和肺、肝、脾、胰、腎、膀胱內的淋巴腫瘤完全清除。讓我把過程細節列舉如下，並附上我痊癒後生活報告，盼望成為癌友及家人的參考與鼓勵。

CAR-T (Chimeric Antigen Receptor T-cell therapy 戰鬪白細胞) 2022年內治療過程:

六月初，由史丹福BMT主任Dr. Miklos做我主治醫師，先做了辛苦的四小時白細胞收集，當日快送 Santa Monica的Kite科技公司用生物工程培養成為CAR-T (其中一種專門對付 98% 的CD19 DLBCL 癌細胞)，在往後的三週培養期間，我也做了兩次體內白細胞的壓抑化療，為輸入CAR-T開路。

六月中進入史丹福CAR-T病房，第二天就輸入CAR-T，起初五天沒有任何副作用，第六天開始發燒，兩天後開始發冷，全身顫抖極為難受，所幸半天後就完全復原，第九天就出院。我很幸運，能按時出院回家。據說在CAR-T輸入體內後，一週內增長一千倍，在清除癌腫瘤過程中產生的毒素甚至曾造成病人死亡。

六月底回到家裡療養。七月初電腦斷層檢查 (PET scan) 顯示已經把淋巴腫瘤清除乾淨。全部治療過程並不比化療難受，只是每兩、三天來往醫院去驗血十分辛苦。幸虧與我結婚五十三年的老伴Theresa做我的駕駛和三班護士，帶我來回到史丹福檢查。

七月中以後，我恢復了每天輕微的運動，和保持我的好胃口。體重很快的恢復了一半，同時我們夫妻也加入了教會小組的查經班，得到許多主內的支持。不但如此，我在過去二線治療的兩年期間，繼續把我從神領受的信息製作成視頻上傳到YouTube，至今一共超過三十個視頻之多。祈求我主也施恩於你，讓你在病中也得到平安，也得痊癒！

新希望辦公室備註:

柳先生在2022年四月至六月間，透過新希望華人癌症關懷基金會CRC小組義工的協助，聯繫了負責「醫療健康護航」的洪舜炯醫師及「請問醫生」的戴榮滔醫師，進行義務諮詢，得到治療的相關訊息。

2019年底因淋巴癌四期加上左肺積水 開始RCHOP六次化療



平凡人做平凡事

WW

曹方昕 採訪撰稿

我的義工生涯開始於1998年，轉眼已經25個年頭了。

最開始是擔任學校裏的義工，後來孩子長大了我就想出去工作，恰好朋友說ACS-CCU（美國癌症協會-加州華人分會）有個崗位招聘，妳要不要去試一下？然而，經歷了面試之後的我，覺得還是當義工比較有意思且快樂。

以前我們就只聽說「癌症」這一詞，但是從來沒想到癌症還有那麼多分類、不同的癌細胞等等。接觸了以後發現可以在這個領域裏邊學習邊成長，還可以幫助別人，又不會跟社會脫節，相對比起一直待在家裏看電視劇，似乎更有意義。

在這條義工的道路上有蠻多印象深刻的事，其中有一件對我來說最為特別-是關於資深義工萬姐姐幫助一位年輕癌友的故事。那位年輕的癌友直到過世都把她當自己的母親一樣，非常的依賴她，在這個領域裏面做這件事情真的不容易，妳要非常努力到讓人家足夠信任，如果信任的橋樑無法建立，一切都是無用。在那之後我回國時，萬姐姐還讓我去聯繫和關心這位癌友的媽媽，我發自內心的覺得好了不起，十分感動，萬姐姐稱之為我們義工的楷模，真的當之無愧。

挑戰和開心是併存的，病人心情的不定變化，有時對義工的態度不太好我們也只能理解；或者提一些超出我們能力範圍外的要求，不願意麻煩家裏人，但是對義工反而很苛刻，害怕家人辛苦，卻覺得義工辛苦是應該的。又或者一直服務的癌友因為病情惡化離開了，內心的難過和失落感，等等.....這些都需要自己來消化、克服心裏的困難，慢慢地調整自己的心態。開心的是我結識了許多有著相似願心的志願者，我們併肩努力，彼此學習，一起進步，幫助了真正需要幫助的病人，我們的服務與關心改善了病人的情況與環境，癌友特地來辦公室表示感謝，這是對我們的肯定，也是我堅持一直做義工的動力。

每一次與癌症患者互動，都是在提醒我生命的脆弱，也讓我深刻體會到生命的寶貴。與癌症病人相處，我看見他們生命中的堅韌和勇氣，他們每一天都在為生存而戰，他們堅韌和樂觀的精神教會了我，生活中的每個瞬間都是彌足珍貴的，他們的堅持鼓舞了我，勇敢面對生活的挑戰，也讓我更加感恩，更加珍惜自己所擁有的一切。

在為癌症病人服務時，我看到了他們的痛苦和掙扎，這使我更加了解同理心的重要。另外，我還培養了傾聽的能力，癌症病人需要一個可以傾訴的肩膀，一個可以分享恐懼、希望和感受的人，通過傾聽他們的故事和情感，我學會了更深刻地理解他人，也學會了如何與不同年齡、背景和需求的人溝通，不僅在義工服務中起到了作用，也在生活中幫助我更好地與他人相處。

這一路上對生活和生命的看法和感觸都在變化，很多以前可能會計較的事情，當放在生死面前顯得都不那麼重要了。以前我做事比較直比較急，一板一眼，現在相對來說會更加的包容，脾氣也磨得比較柔和了。做義工為癌症病人服務，不僅幫助了他們，也豐富了我的人生經驗，這個過程教會了我生命的寶貴、同理心的重要性，每一次為癌症病人服務都讓我感到自己應該惜福，正是這種心情，我得到了無形的教育。

作為一名義工，我沒有醫學背景，也不是腫瘤專家，但我卻有機會為癌症患者提供關懷和支持，義工工作將永遠是我生活中的一部分，我只是一個平凡人，做著快樂的平凡事。



法鼓山舊金山道場

255 H Street, Fremont, CA 94536



上海屋里香小吃

SHANGHAI FAMILY CUISINE

正宗上海口味

(408) 946-8282

Hours:

Wed - Mon:

11:00 AM - 2:30 PM

5:00 PM - 9:00 PM

Tue: Closed



1470 N MILPITAS BLVD
MILPITAS, CA 95035

<http://www.shanghai-family-cuisine.com/>

讓愛延伸

曾媚

Tina Tai 採訪撰稿



當初會來到新希望當義工，真的是因緣巧合。2019年，我忘了是在哪裏（臉書嗎？）看到新希望的年會資訊，想著離我家也不是太遠，就來參加。那時候，對新希望一點都不瞭解，也不認識新希望的任何一位。會想參加是因為媽媽在2008年時因癌症過世，但從來不知道有像這樣的機構可以聯繫。那次看完年會，覺得好感動。尤其對一位年輕癌友的分析，經歷了幾次化療、手術，還是樂觀積極的面對生活，真的深深地被打動。就在年會結束後，拿了義工表格填寫，來到了新希望華人癌症關懷基金會。

雖然受到感動，但還是不知道自己要做什麼。記得那時義工表填寫的是交通義工，參加了義工說明會，發現認識新希望最好的方法，就是來當值班義工。也是在參加了Volunteer Retreat，對值班義工的表演和分享，所展現的熱誠所吸引，就開始了辦公室值班義工的日子。沒想到，才幾個月，就碰到了疫情。大家都回家居家避疫。

雖然居家，但是新希望辦公室還是盡量照常遠程運作，尤其對癌友的關懷。受到辦公室的徵召，開始與其他幾位義工打電話關懷新希望登記的癌友。即使有癌友曾經登記不要聯繫，但因為這次疫情實在突然，還造成一部分物資的缺乏，所以我們一個個的打電話，確認每一位的安全與需要。記得有癌友提到沒有酒精可以消毒，就有義工送到她的家門口；也有需要食物及生活用品的，我們也協助做了一點採買和寄送。我們每兩週開一次線上會議，彼此交換訊息及資源，來確認大家的情況。好不容易疫情和緩，我們才慢慢地回到辦公室值班。

辦公室缺人，即使生活忙碌，也還是要來幫忙值班，因為真的看到了病人的需要。就像是去年癌友系列分享的〈回家之路〉，真的不容易，只能說是一個奇蹟。當然，除了新希望，也還有社區其他團體及善良的朋友們一起為這個癌友圓夢，完成了她的心願。這讓我覺得這份義工工作是被需要的，也是有意義的。

新希望十週年了，有一點點可惜的是，好像還不是很多人知道、認識新希望。也許是他們沒有這個需要，所以容易忽略這些資訊（沒有需要新希望的服務，這也是好的）。但是我相信，透過我們大家的努力，只要有病人有需要，我們都可以在這裡為他們提供服務。因為我知道，冥冥中媽媽也會希望我可以為需要的朋友們做一些事。祝福大家~



一句話生信心

Suh Chen

2015年11月中的某一天，我坐在腫瘤外科醫生的診察室裏，忐忑不安，不知面對的未來是什麼？之前幾天我已由biopsy 及超聲波影像確診了乳癌2A 期，雖仍算是早期，不過是進展很快的癌細胞種類。感覺等待有一世紀之久，醫生終於進來了，臉上堆著笑容，簡單寒暄後，她開口說了一句話：「你明年這個時候就會恢復正常了！」她的語氣鏗鏘有力且信心十足。短短的一句話，瞬間讓我吃下定心丸，好像看到了黑暗隧道後的亮光。一年後想想，那句話不管只是個安慰劑、還是她專業的預判，絕對都提升了我那時心態的積極樂觀，讓後續的化療、手術、和放療，都能平心以待。

一年後我所有忙碌的治療結束，生活真的回歸正常，雖然還要面對癌後追蹤的心情起伏挑戰。治療期間，自己網上鑽研了一些，也趁著剛治療後的記憶猶新，就加入新希望義工行列，分享經驗與關懷新癌友。當義工接觸了不少癌友，從互動中，覺得在自己的人生觀塑造，所得比付出還多。過去這七年多來，乳癌及肺癌的治療有了不少新發展，患者復原的機會也更多了，癌友們的信心更應有提升。

剛被診斷出癌症，內心的焦慮惶恐是免不了的。之後每個癌友的心態調適則有不同的分歧路程。我常跟關懷的新癌友說，負面的情緒對抗癌絕對是減分，不可能加分，所以一定要放開心情。當然這個道理是知易行難，如何掌握就看各人的修行造化了。

在數年癌友關懷中，有三個例子讓我印象深刻。

第一位乳癌癌友，我沒見過面，也從未通過電話。每次都是她二十多歲年輕女兒跟我聯絡，最先幾次是仍處在她母親確診的震撼中，電話中她哽咽的聲音透露著很多的惶恐，尤其她的家庭也是需要辛苦打拼來維持生活的。我跟她分享我的治療經驗，並且儘量輸送正能量。問她母親心情如何，她說其實還好。可能因為她母親對這方面的瞭解並不多，也不過問，全心全意信賴女兒的安排。這樣經

過了一、兩年的治療期和追蹤期，我們通了很多次電話和短信，她的態度越來越輕鬆，逢年過節，她也不忘捎來問候祝福，讓我十分暖心。五年追蹤期一過，短信中可以感受到她的欣喜和安慰。我心中很感動，難得這麼孝順體貼的年輕女孩，把重擔壓力全攬在身上，竭力保護母親，不讓她擔驚受怕。

第二位癌友也是乳癌，是年過八十歲的大姐，隻身在美，兩個孩子在海外。確診時剛好是疫情期間，看診很困難不便。她倒是樂觀，很獨立，自己開車去做治療，說只希望老天再給她三年，期待能與兒子見面。她做全切手術，說醫生告訴她可當天回家。我嚇一跳，乳房全切要帶引流管，勸她千萬還是要住院一晚觀察，因為她是獨居老人啊。所以她是膽大包天，不把癌症當大事的少數癌友。

第三位是新希望提供癌友愛心康復餐的腹腔方面的癌末患者，我也分擔了送餐到她家的工作，那段時間就能常見到她。她已做過好多年化療，但癌細胞還是轉移侵犯。那幾個月也是疫情期間，眼看著她日漸衰弱，每次送餐問候她情況，雖然她輕聲訴說著身體的疼痛，但戴著口罩的臉上仍依稀可見雙眼閃著一絲感謝的笑容。最後醫生告知無藥可醫了，在家接受安寧療護。那時感覺到她對年輕兒子及海外家人的不捨，但她也保持一貫的平靜，沒見過她掉淚。憑著堅強的意志，她最後排除萬難，在許多貴人幫助下，如願返回到家鄉，見過親人後才安詳離世。

信心和正面情緒很重要，對癌症病情也都有幫助，但也總有些例子最後結果是不可為。Hope for the best, but prepare for the worst. 希望有最好的結果，但要準備最壞的可能。天道命運，幸與不幸，在個人掌控之外的，都只有概括接受。

附記：乳癌的患者多。台灣的「江坤俊」醫師製作了很多YouTube影片。其中有「醫生醫事乳癌篇EP」共四輯，片長各約半小時。我覺得是易懂且豐富的講解，對剛被確診乳癌的癌友了解方向應有很大幫助。我個人建議可以搜尋那幾個關鍵字找來觀看。

在安寧中有愛，在愛裡得安寧

陳維珊

希望之心安寧醫護關懷中心創辦人/執行長



「新希望」-多麼意義深刻的三個字！它是如此貼切地呈現了癌症朋友與他們的家庭，在艱辛的抗癌過程中所需要的勇氣與盼望。期待在經受一切苦難之後，終於能春暖花開，面向大海……如同浴火重生的鳳凰，再度凌空翱翔，開展生命的扉頁。十年中，「新希望華人癌症關懷基金會」在華裔社區裡，陪伴許許多多抗癌的生命鬥士，為他們在洶湧波濤中領航，鼓舞他們破浪前行，撐起一把希望的火炬，為華裔癌症病友與家人們在暗夜中點燃新的希望。

還有另外一些生命鬥士，他們以同樣的勇敢與堅強去對抗病痛，去歷經失落哀傷，在盡了一切努力與奮鬥後，完成他們今生最終的戰役，在愛裡平靜地與家人、朋友、與世界道別。這些朋友在面對病痛的過程中，他們的心中同樣有著新的希望，一種不一樣的希望。

這樣的希望，幫助他們接納人的生命有限，轉念珍惜人世剩下的彌足珍貴的時光。他們把握世上歲月裡最後僅存的時間與體力，因著居家安寧療護專業人員在身心靈全方位的照顧與支持，協助他們在病痛煎熬裡獲取最高可能的生活品質，坦然平靜地與家人一起度完最寶貴的時光。其間，安寧護理人員為病人的身體進行症狀控制、疼痛舒緩；社工師為病人與家屬提供心靈關懷與協助社區各種資源的申請與轉介；靈性輔導人員為有信仰或宗教需求的病人及家屬提供支持與導引；護工協助病人身體清潔；義工提供探訪陪伴，讓家屬能獲得片刻喘息。當中病人所需與末期照護有關的醫藥器材，也完全由安寧療護機構提供。在如此全方位的照顧中，病人與家屬有一個堅強的醫護關懷團隊做為後盾，減少踽踽獨行的慌亂、迷茫與無助。在身體各種不適症狀得到最大可能程度的緩解後，病人能有一些體力與精神與至親家人相處，有機會好好的表達對彼此的感謝、理解、原諒、關愛。他們有機會對所愛的人真心誠懇的說出「謝謝你」，「對不起」，「請你原諒我」，「我愛你」，最後，安然道別。既然愛是生命的開端，也讓生命在愛中落幕。

同時，在病人逝世後，安寧療護的服務並沒有隨著病人離開而停止，因為留下來的人是遠去者最放心不下的生命牽掛，這份源於對病人的愛，延展

成為對家屬持續一年的悲傷關懷，好讓生逝兩相安。

安寧療護在美國開展至今已超過五十年，許多其他族裔的病人，受益於安寧療護。而華人因為對談論重病死亡有所禁忌，對安寧療護的觀念與資源十分陌生，許多人至今對安寧療護有著各樣的誤解，以及因誤解而產生的排斥，使得末期病人與家屬在迷惘困頓中獨自苦苦掙扎，找不到所需要的方向指引以及可以獲得的醫療照顧與關懷。安寧療護所照顧的是生命，不是死亡，是對生命極大的慈悲，但它與安樂死截然不同。安寧療護不延長病人的痛苦，也不縮短病人的生命，而是盡一切所能協助與支持病人與家屬，直到生命自然結束。如現代安寧療護之母，西西里桑德斯醫師所說的：「你是重要的，因為你是你。即使活到最後一刻，你仍然是那麼重要。我們會盡一切努力，幫助你安然逝去，但也會盡一切努力，讓你有品質地活到最後一刻。」

非常感謝「新希望華人癌症關懷基金會」，在如此具有里程碑意義的十週年紀念年刊中，給我們這個機會來分享安寧療護的精神與意義。我們希望藉此讓華裔朋友知道，在舊金山南灣有一個專門為了服務華裔而建立的專業醫療機構「希望之心安寧醫護關懷中心」(Heart of Hope Asian American Hospice Care, A Nonprofit Corporation)，這個建立於2016年，不以營利為目的的居家安寧療護機構，一直兢兢業業地在社區裡為面對重病挑戰的華裔病人與家人提供醫護照護與關懷，希望透過陪伴重症末期中受苦與經歷失去至愛家人的朋友們，面對生命中最艱難與最傷痛的時刻。以下是幾個與安寧療護相關經常被詢問到的問題，能夠幫助大眾對安寧療護有些基本的認識。如果您想更進一步了解安寧療護服務，歡迎撥打408-986-8584 與我們聯繫，或上網查詢 www.heartofhopehospice.org

Q: 安寧療護與安樂死有何不同?

A: 安樂死與安寧照顧是對於生命末期兩個完全不同的面對方法與處理態度。所謂安樂死(Euthanasia)是指，當身體或心靈遭受極大痛苦時，個人可以有自主權利以自殺或醫療協助方式提前結束生命。而安寧療護(Hospice Care)則指，當以治癒為目的的醫療措施無法控制病情的惡化，預

病後心情是複雜的。我還能活多久？我要如何面對造物主？我該如何幫助Daniel減少失去我後的哀傷？有大約一、兩年的時間，我每看到了一個數字（不管是在微波爐上、或是在月曆上、或是書上），就會問自己，是不是只剩那幾年，或甚至只剩那幾個月？我差點兒把自己逼瘋了。後來我告訴自己，一定要停止這個壞習慣。以後若再看到數字，便立刻把「百萬美金」放在那個數字後，然後開始計劃要如何運用那筆巨款，做想做的事。這樣，心情才漸漸的開朗起來。

我問醫生，我大約還有多久時間，醫生溫和的說：「Sophie，我們不要去想這個問題，因為只有上帝才知道答案。也許待會兒這棟大樓就會被炸彈炸掉了，也許我一走出這醫院就會被車子撞死了。我們不要去想這個問題。」（當時距離奧克拉荷馬大爆炸案件沒多久。）

我沒有任何宗教信仰，相信生命從太虛來，也將向太虛去。這場病，讓我好好思索：我必須為在這塵世寶貴的數十年旅行負責，也希望在旅行結束時，於人於己，都能無憾。

Daniel不愛逛街買衣服，於是我就為他買了許多的衣服，足夠他穿好幾年。我也打開我的通訊本，看看有那幾位獨身的女朋友可以為Daniel介紹，免得日後他太孤單。我有幾位癌友們也有類似的想法，但是她們的先生的反應是：「不用了，多謝多謝！一次就夠了！」，或是：「我自己來找，不必你操心！」

寫於2017年：

2017年五月，我這個抗癌老兵，在二十二年後，另一個乳房才又在每年例行乳房攝影追蹤中被發現得癌。我過去遵照醫生囑咐，每年都做檢查。在四月中做的乳房X光攝影，看到有可疑部分，於是做了超音波。從超音波的圖像中，看到一個大小約一立方公分的可疑物體，於是做了needle biopsy（針刺切片化驗），確定為惡性腫瘤。我又得不情不願地披上戰袍，和乳癌作戰了！

而那時我的兩條小腿和腳，過去的一年來，一直都有刺痛感，現在更是明顯。UCSF的Dr. Burch說可能的原因是：1.曾經被壓迫的脊椎神經正在蘇

醒中。2. 脊椎神經可能又有被壓迫的現象。必須做脊髓攝影才能看清楚。若是1，那就沒事。若是2，那麼要再動個脊椎小手術，以減除神經被壓迫的現象。

真是一波未平，一波又起。但是人活著，就得面臨一連串的驚奇和挑戰。別無選擇，只有硬著頭皮去接受。況且，在生命中，有許多值得我珍惜的好東西：溫馨的親情和友情、美麗的花朵、優美的音樂、智慧談諧的文字或圖片，等等。太多了，說也說不完。為了這些美好的事物，我必須再為自己這條小命奮鬥！「兵來將擋，水來土掩」，誰怕誰呀？！

感謝老天保佑，乳房完全切除手術（mastectomy），順利完成。兩乳皆無，從此再也不必活在乳癌的陰影下，是身體上和精神上的「了無牽掛」，心情輕鬆多了。開刀時，從前哨淋巴結化驗（sentinel lymph node biopsy）確定我的腋下淋巴結尚未有癌細胞感染，算是好消息。開刀傷口內有許多血水，靠著兩根橡皮管，分別流入兩個小塑膠瓶裏。大約一星期以後血水才會減少。Daniel打趣說：「你現在少了兩個奶，但是多了兩個手榴彈！」（因為小塑膠瓶的形狀和手榴彈很像。）

我的腫瘤科醫生Dr. Marshall說，我的化療將會用兩種藥，其中一個是Taxol（太平洋紫衫醇），效果非常好。Daniel告訴她在1995年時，我參加的實驗所用的新藥就是Taxol，沒想到現在Taxol可以救我的命了。Dr. Marshall說：「1995年！我當時還不是腫瘤科的大夫呢！」另一個藥是Herceptin，是針對我的HER2陽性腫瘤細胞特性的標靶治療。

我的外科醫生Dr. Bailey告訴我，在割下來的那塊乳房組織裏，發現除了原來的癌腫瘤外，還有一個原先不知道的腫瘤，所以她說：「你選對了開刀種類！」（我選擇的是乳房完全切除。如果我選擇的是乳房部分切除，那麼早晚還得再開一次刀。）

化療的療程，每星期注射一次，共十二星期。另外，也要注射Herceptin，做標靶治療，每三星期注射一次，共注射十七次，時間長達一年。Daniel打趣說，這麼漫長的療程，顯然就是「除惡務盡」的意思。Herceptin這個藥，可能會損害心臟，所以在治療期間會定期的做「超聲心動圖」（echo-

cardiogram) 來觀察。若是心臟有被損害的情況發生，就會暫停，等到損害情況減輕後再繼續進行治療。

這次的化療，我完全沒有噁心嘔吐的感覺，胃口仍舊好得很。頭髮已開始脫落了，表示化療正在發揮它的功效。一般乳癌患者在化療期間，免疫力會減弱許多，所以我必須避開密閉擁擠的地方，例如餐廳、購物中心等。我也不可以看牙醫，怕產生傷口，因為免疫力下降，將無法應付病菌的攻擊。當然，頭髮會全部掉光，胃口會變得差，人會覺得疲倦，但是這些化療副作用在治療完成以後，都會成為過去。要活下去，這點兒苦頭實在算不了什麼！

有一次的化療在快結束時，我聽到坐在離我兩公尺的一個化療病友好像出了問題。經過一番騷動後，來了有四、五個高大健壯、消防隊派來的救護人員，正圍繞在病人旁邊。他們語言無法與病人和他太太順利溝通，所以護士們要求我做翻譯，我自然義不容辭。這些救護人員很具備醫療知識，問了病人許多問題。然後一架推床出現了，他們預備把他送到附近的大醫院去。他們說從病人的症狀來推測，是因為在化療的各種藥物中有一樣是嗎啡，引起了過敏反應。（病人在做第一次化療時，也有過因嗎啡而引起的過敏反應。我不明白何以醫生這次又給了病人同樣的藥。）不過到了這時候，由於護士已在十分鐘前停止原來的藥，病人的不適反應已大為減輕。已可以呼吸自如，口腔不再發脹，舌頭也已縮回到原來大小，脖子也不再腫了。我因為要回家了，所以不清楚後來究竟病人是否被送去醫院。在我臨走時，病人和他太太，還有護士們、消防隊員們不斷地向我道謝。消防隊員都很有禮貌，對我開口閉口的以“Ma'am”（女士）來開始或結束句子。其中一個站在我身邊，看到我頭戴著一頂小帽子，顯然的是一個化療病人，又得依靠輪椅行動，大概觸發了他的同情心，他的手臂擱在我的背上幾秒鐘。

有天注射時，一位坐在我旁邊不遠處的老先生，治病不忘生財，透過手機，發號施令，要他的股票經紀人幫他買進三千股某家礦業公司的股票。坐在更遠處一位至少有九十歲的老先生，一邊接受化療注射，一邊和他的太太以及兩個中年人（大概是他的兒子）圍著一張小小摺疊桌，愉快的共進午

餐。若把場景移到家裏，就是一個溫馨的家庭聚會了。讓我想到，有愛的地方，處處都是家。

最後一次化療，我帶著一些Daniel做的燕麥餅乾，和院子裏採收的許多無花果，去送給護士們，謝謝她們在過去十二星期來的專業服務。這些護士們幾乎個個都盡責敬業。

化療終於結束了！原本想到餐廳去慶祝一下，但是當時是個大花臉，臉上長了許多很大的青春痘（是化療的副作用之一），虛榮心招架不住了，真想去買個黑面紗掛在臉上，所以還是躲在家裏吧！隔幾天就要做脊髓攝影，一個朋友就打趣說：「哦！原來你是要用脊髓攝影來慶祝化療結束啊！」

頸椎融合手術後，我深深感謝，居然有這麼多的醫療方法，可以減除我的種種疾病，增進我的健康。只是，一而再、再而三的進出手術房，搞得自己都要失去耐心了。我向一個好友傾訴心聲：「這一陣子實在開太多刀了，好厭倦哪！（I am so tired of it!）」Daniel在一旁聽到了，說：「那些外科醫生們也很累了！（Those surgeons are very tired, too.）你只需要躺在手術檯上睡覺，那些外科醫生們卻必須站著辛苦的工作好幾個小時，他們才需要休息！」一句玩笑話，把我的自憐情緒立刻掃開。

過去三年來，出入醫院已成為常事。我有時想，老天爺必定是認為我還沒修完「逆來順受」的學分，所以才一再地給我各種病痛做為功課，來修煉出忍耐的功夫！既然命運時常丟出變化球要我接，我早晚會成為一個好捕手的！

寫於2023年：

在1995年剛剛得知自己的乳癌病情不輕時，心情十分低落，開始準備起後事了。就這樣的在乳癌陰影下度過了頭兩、三年，陰霾才逐漸散去。到了2017年第二次得到乳癌，比較不那麼害怕了，一副「兵來將擋，水來土掩」的戰鬥態度。闖過了一關又一關，跨過了一坎又一坎。不知不覺中，我竟然已經六十多歲了！「壽者，劫之餘也。」果然是啊！

最近聽到一個新詞：平胸族。它指的是婦女在乳房割除後，沒有重建的平坦胸部。原來我在五年前

已成為它的新成員了。有朋友認為，有自信的女人才會這麼坦然的接受自己的身體。是呀！我的日子我自己過，我的身體我自己管。我哪管你對我的看法、批評或指教！

我個人的想法是，在死神威脅的面前，能活下去才是最要緊的，其它的都不值得討論。而在成為平胸族後，我有一天意外的發現了它的一個大好處：在大熱天時，我不必穿內衣以遮蓋乳房，涼快多了！對於我這個怕熱的人來說，這是個大福音哪！

以下的兩段文字，是今年五月時寫給一個癌友短信裏的一部分：

我自己的第一次和第二次罹癌的心情很不相同。第一次（我時年38歲），我覺得大概離死期不遠了，情緒低落，開始準備起後事。幸好我所參加的新藥實驗救了我。

第二次（我時年61歲），一副老神在在的模樣，知道「終於等到你了」（因為乳癌患者若是一邊乳房

有過乳癌，則另一邊也極有可能會罹癌），心中沒有什麼驚惶恐懼。

但其實也可能是因為此時已逐漸接到一些親友離世的消息，所以明白這趟人間之旅只是暫時的，早晚我都要離開。

我目前的生活態度是：把握眼前寶貴的光陰，做自認為值得做、應該做的事。上天給了我這條生命，我沒有權力或資格去浪費它、糟蹋它。

有一天，上天會將這條生命回收。在那一天來臨之前，我必須認真的活著，將每一天都視為上天給我的禮物。希望在日後臨走時，我可以無憾的對老天爺說：「我沒有浪費你給我的禮物！」



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斬新一天的供應站。

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






謝 誌

Annual Event 2023

\$60,000

National Philanthropic Trust/Liang, Roger & Annie
梁華哲、郭殷如

\$50,000

Dr. Genda Hu and Wenming Hu
胡正大博士及沈文敏

\$30,000

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

\$15,000+

Ping and Amy Chao Foundation
(In Memory of Yen-Son Paul Huang and Daisy Ku Huang)
The Lin Family Charitable Fund/Frank & Grace Lin
林建昌夫婦

\$10,000+

Alice Wan-Tsen Hsu Foundation 徐婉貞基金會
Chinese Cancer Memorial Foundation 華人癌症紀念基金會
Isabel Chiu & Co., LLP 邱慈艾會計師事務所
(In memory of 邱宣澄, 邱曾惠怡, 王陳美枝)
En-Yong Foundation 恩榮基金會
(In memory of 莊人川博士 Dr. Ronald Chwang, DSc和陶天文
博士 Dr. T W Wiedmann)
Fong, Kenneth & Ping Li 方瑞賢、方李萍
Liu-Lee Family Trust/Liu, Funkai Kenny & Lee, Lichiu
劉方凱、李麗秋
Lu Jin Family Foundation/Defeng Lu & Xiaoxia Jin
魯德鋒、金曉霞
Morgan Stanley/ Shen, Cynthia 沈忻
Pan, Fang Ling & Yang, Jung Kung 楊榮恭
Tien, Brian 田伯寧
Tseng, Rose Yunli & Kung, Hsing Hsien
張蘊禮博士、龔行憲博士
S Ku Foundation

\$5,000+

Cathy C Tsang 2022 Living Trust 呂建琳
Chan, Ruth Kan Tai & Chau, Sandy 朱偉人夫婦

FMCK LEE Foundation/Lee, Frank & Moura

李祖煒博士、劉忠慈

Hsu, Ta-Lin & Joyce 徐大麟、沈悅 (愛心康復餐)

Meng, Teresa H

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

鄧南雄醫師、宋仁美教授

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

Wang, Jessie & Julie 王立國、袁美華 (愛心康復餐)

The Haung Living Trust/Chuang, Haw-Ming & Mei-Chung

Wang, Wei & Fang, Li 王蔚、方勵 (In Honor of Dr.

Minggui Pan)

Allen & Ivy Yu Foundation 虞新來、陸培義

\$3,000+

Peggy and Steve Family Foundation

Lin, Paul Y.S. & Jenny S.C.

Lu, Yen-Wen & Yu, Woanyu 盧彥文博士、游苑瑜

Wu, Miin C & Ann J 吳敏求博士、王安如

Yao, Todd & Grace 姚天威、羅蘭華

\$2,000+

Anonymous 善心人士

Limin Hu Charity Fund/Hu, Limin 胡立民

Huang Charitable Foundation/Margaret J. Huang

Lin, Wayne & Grace 林文釗、林美惠

Tai, Andy & Tina 戴耀南、趙汝婷

Team Research, Inc. Jason Hsia & Carol Wu

Ye, Jun

\$1,000+

Anonymous 善心人士

Chan, Chung C & Kay B

Chen, Andy

Chiang, Peter & Eleanor

Chiu, Susan Hom

Fang, Andy 方復

Fang, So-Fei Wei 魏書駢

Flamengo & Teng Associates II/Lulu Teng & Teresa Lo

Hsieh, Michael & Li, Maggie 謝自強、李喬琚

Hsu, Larry Y 徐永生

Jiang, Hardy

Juang, Sharon

Kindness Family Foundation
 La, Quan
 Ng, Lawrence & Lim, Rosalyn 伍振炎、林怡喬
 Sheng-Kee of California, Inc 生計食品公司
 Schulman Family Charity Fund/Schulman, Sabrina
 Tam Family Charitable Fund/Tam, Pak-Chung
 The Tsang Family Charitable Fund/ Tsang, Hae-Pyng Jea and
 Juine-Kai
 Wang, Albert & Anna 王彥邦醫師夫婦
 Wen, Ricky & Hsiao, Tiffany 聞士傑、蕭婷玉
 Wu, Jeanie L & Chao T
 Yang, Warren & Sandy C.
 Yeh, Jean 葉瑾
 Yen, Henry & Lisa
 Yu, Andy 俞小安醫學博士
 Yu, Sheila S (愛心康復餐)

胡正明教授夫婦
 Duh, Samuel Sheio-Muh & Hsiang-Yin
 Hwang, Eric & Chris
 Jyh Hua Foundation 美國雅輝基金會/Shi, Lin Juan Lee, Eric
 & Zhang, Irene 李克用、張逸平
 Lee, Justin
 Lee, Shu Min & Julian
 Liao, Dave & Judy
 Lin, Jiin T, MD 林錦堂醫師
 Lin Continental Foundation/Lin, Bob & Jill 林富元、吳智慧
 Peng, Steven K & Eileen E Li
 Shulin Chang Trust/ Chang, Shulin
 Sung, Paul Y. & Lori W.
 Tai & Be Tau Chang Foundation
 Tomorrow Bilingual Montessori Preschool LLC
 Tsang, Kairong Clara
 Tzeng, Tzungren & Wang, Shu Jung
 Wang, Jiahone Tun-Ling Chang
 Wang, Pong-Sheng & Ai-Chu Yeh
 Wang/Jin Family Foundation
 Wu, Sonia Se

\$500+

Anonymous 善心人士 (2)
 Chang, Ching Chih L & Jim Y
 Chao, Chia-Chiang
 Chenming Hu Family Fund/Prof. and Mrs. Chenming Hu

Under \$500

Chang, Peggy Shu-Ying
 Chang, Tzong-Der & Chuan-Chuan J
 Cao, Clara
 Cheng, David D & Jenny K
 Chiu, Grace L. & Yu Hsing
 Choi, David Hark & Janice Duh
 Chow, We-Min & Chien Tseng
 Duh, Jeffrey
 Hsing, Erh-Yuan & Miranda
 Hsing, Warren
 Hsu, Jim & Li-Chi
 Hsu, John Yao-Chung & Julia Li-Ming
 Hsueh, Nai Drwang & Huang, Sung-Chi
 Hu, Jian Ping
 Huang, Chiao-Chain & Chen, Suh-Shiang
 Huang, D. & DY
 Hung, Angela
 Hung, Ching Cheng & Fumei
 Hung, Terry & Han, Christine
 J-Cube Foundation
 King, Peggy H 過孝平
 Lee, Dick T & Sophie S

Lee, Howard C.
 Lee, Jeffrey CJ
 Lee, Sheryl S
 Liaw Family Giving Fund
 Lilley, Jennifer
 Lin, Haiton & Wei, Shumin
 Lin, Lillian
 Ping Chieh Lin & Tsai Hui-Mei Lin
 Family Trust
 Lin, TrangHaung & Mingshow
 Lin, Shyh-Nung S & Lin-Hsiao, JY-Wana D
 Liou, Wayne Wenchung & Wu, Karen
 Kahung
 Liu, Shy-Ying & Liu Cheng Li-Hsiang
 Lu, Drean
 Lu, Kuo Ming & Jennifer Yi-Ming
 Ma, Bryan B. & Greta B.
 Ma, Sandy & Diana Hayes
 Nee, Pauline
 Pan, Chun H & Wendy 梅文琴
 Pan, John T & Jinny J
 Sharma Praveen Kumar & Wen-Chu
 Shen, Christina F
 Shih, R. & A.

Shih, Chih-Lung
 Shih, R & A
 Shih, Steve I. & Sherry
 Shih, Wenshan & Meiling
 Su, Sammi
 Sui, Guiling
 Tai, Changwei & Hsu, Janet
 The Tarnng Rev Living Trust/Jane Lin &
 Minming Tarnng
 Tsai, Wanling
 Walton B. & Jennifer K Short
 Wang, Mann-Wen & Keh Chieh
 Wang, Sali
 Wang, Shirley S.
 Wu, Michelle
 Wu, Teresa C
 Wu, Yujia & James
 Yang, Steve Wuter & Liyun
 Yao, Katie W.
 Yeh, Shei Fun
 Yu, Cathy
 Yuan, Eng-Lin
 Zhang, Weiping
 Zhang, Yuanwen
 Zhu, Kai & Lu, Hongmin

Apr. 2023 – Sept. 2023
(一般捐款)

\$500

Allen and Amy Hu Family Charitable Fund
Tung, Carol H
Ueng, Tzou-Shin & Su-Fang 翁作新教授、蘇淑芳
Wang, Carole
Wei, Shuyin

\$500 以下

Amazon Smile
Chao, Jamei
Jou, Ting-Ting
Ke, Ju
KLA Foundation/Yiin, Lih-Huah
Lo Family 2004 Trust/Charles Lo and Mai-Li Lo

PACIFIC GAS & EL CORPORATE
Sharma, Avinash
Short, Walton B & Jennifer K
Stefan, Mei-Ling Shek & Peter M.
The Blackbaud Giving Fund
Tu, Chao Ming & Mei Ling Ma 杜兆明、馬美玲
Wu, Agnes Nai-Yu

感謝捐贈

毛線帽-北加州慈濟高中團 Harmony Group
手工肥皂/手工包/護手霜/盆栽 Lillian Lee 劉敏慧老師
二手義賣-新希望義工群
Keyboard-許亦蓮老師

Apr. 2022 – Mar. 2023
(第十會計年度 \$500 或以上捐款名單)

\$100,000

Wan, Julia & Teresa

\$30,000

National Philanthropic Trust/Liang, Roger & Annie
梁華哲、郭殷如

\$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)
Chou, Hsun K & Aiko 周順圭博士、周愛子
En-Yong Foundation 恩榮基金會
Hsu, Ta-Lin & Joyce 徐大麟、沈悅
Network for Good/Don, Yi-Lee 董以禮生日捐款
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 (3)
FMCK LEE Foundation/Lee, Frank & Moura
李祖煒博士、劉忠慈
Hsing Family Foundation 邢氏基金會
National Philanthropic Trust/Liang, Roger & Annie
梁華哲、郭殷如 (In Memory of 郭登福 Kuo Teng-Fu)
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
Zhang, Xisheng & Wu, Xiaoling 張錫盛、吳曉玲

\$3,000+

Charitable CARS/Chou, Henry & Tseng, Su Mei
Fidder International Inc. /Chang, Charlie Chen Ya
張振亞 & Quinn Qin 秦學
I-San House Inc 益膳坊
Lu, Yen-Wen & Yu, Woanyu 盧彥文博士、游苑瑜
Tsang, Cathy 呂建琳

\$2,000+

BNY Mellon/Shih, Coral
 Charitable CARS/Tull, Alice
 Chan, Ruth Kan Tai & Chau, Sandy 朱偉人夫婦
 Chen, Zhifeng
 Chinese Culture Association 中華聯誼會
 Green Mountain Foundation/Chen, Hong Gen & Wu, Ke
 Lee, Huaitso & Li, Chungying
 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
 Liu, K.M. & L.L. 劉孟宗、李玲
 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 (3)
 Charitable CARS/Kam, Chan
 Charitable CARS/Shih, Chih-Lung 施志龍
 Chen, Andy T
 Chen, Roger
 Chi Family Charitable Fund/Chi, Min-Hwa & Huang,
 Mang Sun
 Chiang, Peter H S & Eleanor C H
 Chien, Emilie
 Chien, Joanne
 Ching, Essen
 Fan, Chung H. & Tsai, Shu Mei
 Fang, Andy 方復
 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
 Jou & Family Foundation/Jeff (In Honor of Yi Lee Don)
 Jyh Hua Foundation 美國稚輝基金會
 La, Quan V.
 Luo, Meei Fung
 Ng, Lawrence & Lim, Rosalyn 伍振炎、林怡喬
 Peggy and Steve Family Foundation
 Peng, Chienhsiung & Yuchuang
 Phileoever Foundation/Li, Tomi & Teresa H.

利定東、韓慧英
 Schulman Family Charity Fund/Schulman, Sabrina
 So-Fei Wei Fang 魏書駢
 Sheng-Kee of California, Inc. 生計食品公司
 Su, Cynthia 蘇馨遠
 Tien, Bou-Nin Brian 田伯寧
 The Tsang Family Charitable Fund/Hae-Pyng Jea and
 Juine-Kai Tsang
 Tseng, Tzung & Wang, Shu Jung
 Tung, Carol H
 Y, Jean
 YourCause/Anne Ling
 Mr. & Mrs. Yow
 Allen & Ivy Yu Foundation 虞新來、陸培義
 Yu, Andy 俞小安醫學博士
 Yu, Tonny K. & Sheila S.

\$500+

Anonymous 善心人士 (2)
 Chan, Alice & Wilfred M Mabanta
 Chang, Shwu-Hui Lee & Tsung-Yen Dean
 Charitable CARS/Chien, Julie
 Chenming Hu Family Fund/Hu, Chenming & Margaret 胡
 正明教授夫婦
 Duh, Samule & Hsiang-Yin
 Ho, Edwina
 Huang, Lucy F. M.
 Huang, Yiwu MD, PhD 黃夷伍醫師
 Hsu, Jean J. (In Honor of Yi Lee Don)
 Kang, Ming & Chien, I-Ming
 King, Peggy 過孝平
 Lee, Eric & Zhang, Irene 李克用、張逸平
 Leong, Patrick & Tammy
 Li, Karen Tai-Hwa
 Lin, Jiin T, MD, MPH 林錦堂醫師
 Lu, Paula
 Lui, Grace Hiu Yan
 Toptek Micro Center, Inc
 Tsai, Kuei-wu & Leslie
 Wu, Minghuey
 Yao, Todd & Grace 姚天威、羅蘭華
 Yeh, Jean 葉瑾
 Ying, John & Cynthia
 Zheng, Alex Zhiqiang & Wen Jian

Mar. 2013 – Mar. 2023

(第一至第十年會計年度\$5,000或以上捐款名單)

\$510,000+

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

Wan, Julia & Theresa

\$50,000+

Anonymous 善心人士

Chou, Hsun K & Aiko 周順圭博士、周愛子

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

Tseng Living Trust/Tseng, Rose 張蘊禮博士

Wang, Wei & Fang, Li 王蔚、方勵

\$30,000 - \$49,999

Anonymous 善心人士 (2)

BizLink Technology

Isabel Chiu & Co., LLP 邱慈艾會計師事務所

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 (紀念高瀟瑚女士)

Kung, Hsing Hsien & W Sandy Chau 龔行憲、朱偉人

FMCK Lee Foundation/Lee, Frank & Moura

李祖煒博士、劉忠慈

Palo Alto Medical Foundation Community Fund

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

Limin Hu Charity Fund 胡立民

Lee, Angela & Gwong-Yih 李廣益、鄭時寧

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

Team Research, Inc

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 戴從琍

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, 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

林富元、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
 Peggy and Steve Family Foundation
 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/Jin Family Foundation/ Li-Chong Wang
 WELLS FARGO FOUNDATION
 Wen, Ricky & Hsiao, Tiff any 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
 Yao, Todd & Grace 姚天威、羅蘭華
 Yule, David C & Ariel 梁動人夫婦



癌友互助組

- 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 Support Group
- 照顧者支持小組 Caregivers Support Group
- 肺癌線上互助組 Lung Cancer WeChat Support Group
- 卵巢癌線上互助組 Ovarian Cancer WeChat Support Group
- 乳癌 Breast Cancer
- 腸癌 Colon Cancer
- 肝癌 Liver Cancer
- 肺癌 Lung Cancer
- 淋巴瘤 Lymphoma Cancer
- 卵巢癌 Ovarian Cancer
- 胰臟癌 Pancreatic Cancer
- 攝護腺癌 Prostate Cancer



特笑樂

“花、卡片和笑話書比什麼特效藥都靈。”

“Flowers, Cards and comic books are better than any medicine.”

理事會 Board (2023-2024)

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

游苑瑜Woanyu Yu

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

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 博士 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

李玲 Lisa Liu

林文釗 Wayne Lin

曹知行博士 Alex Tsao, PhD

葉瑾 Jean Yeh

劉凱莉 Kelley Liu, PhD

戴榮滔醫師 Edmund Tai, MD, FACP

康復活動線上課程義務老師

合唱團 許亦蓮

美味廚房 劉敏慧

舞動禪 林秀蓮

原住民創作舞蹈及歌謠 ... 李娜亞

Total Body Workout 游苑瑜

心靈藝術 劉倩

書法班 石龍生

八段錦氣功及易筋經 黃秋蓉

讀書會 廖卉萍

茶藝班 潘存薇

藝術手札 賈暢

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、李曼麗、廖郁芬、黃莉莎、傅孟均、張卉

社區推廣 Community Outreach

曾媚、萬英、李莉莎、黃小玲、張卉、游苑瑜、車華、
鄧學星、王文琪、雷毓相、劉文滿、常璿

癌友服務網 CRC

李喬琚、蕭婷玉

文書及資料整理 Document & Data

張敦玲、林方暉

教育組 - Education - FAQ

劉淑明、施香君

活動電子報 E-Newsletter

趙汝婷

二手義賣 Flea Market

萬英、曾媚、冉崇蓮、劉敏慧

愛心康復餐 Food Program

葉瑾、李玲、游苑瑜、陳素香、王文琪、曾媚

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、黃莉莎、廖郁芬、李曼麗、薛敦彥、黃小婷

癌友郊遊 Patient Outing

萬英、曹方昕、趙汝婷

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、劉文滿

交通服務 Transportation

曹方昕、張振亞

網站內容更新 Website Update

趙汝婷、蔡濟茹

辦公室值班義工 Helpline

常璿、張卉、謝智惠、劉敏慧、曾媚、陳素香、徐莘、
冉崇蓮、萬英、車華、高秀聰、李莉莎、黃小玲、
陸培義、李榮、馬英、鄧學星、張鳳宏、劉文滿、蔡敏輝



2023年會籌備小組

會長 President.....	潘明桂 醫師
年會主席 Annual Event Chair	施香君 博士
執行主任 Executive Director.....	趙汝婷
贊助募款 Sponsorship	邱慈艾、張蘊禮、沈悅、李喬琚、 常璿、羅蘭華、陸培義
舞臺總監 Stage Director.....	金妮
節目主持人 Master of Ceremony.....	沈琛琛、曹知行
舞臺經理 Stage Manager.....	傅冶成
綵排/催場 Rehearsal.....	游苑瑜
螢幕播放 Screenplay	蔡濟茹
舞臺協助 Stage Helper.....	謝自強、林哲弘、張碩桓
生命走廊 Life Corridor	李玲、游苑瑜、邱薇蓉、林秀春
緣來小聚 Roundtable Meet-up.....	李喬琚、CRC 義工組
緣來小聚佈置 Roundtable set-up.....	萬英及義工團隊
緣來小聚茶水區 Snack & Beverage.....	劉敏慧、萬英、楊雅任
海報簡章 Poster & Flyer	游苑瑜
義工協調 Volunteer Coordinator.....	趙汝婷
前台佈置 Lobby Decoration.....	林秀春及義工團隊
接待義工 Reception	鄭敬萍、徐麗琦、王毓文、王洪明、張鳳宏
帶位 Greeting.....	Joy Club 旗袍組
攝影 Photographer	李宛蓁、李仁龍、黃國光、錢晨浩
新希望活動幻燈片製作 Slides	趙汝婷
錄影 Video Photographer	新希望視訊義工
媒體公關 Media PR	張逸平、李喬琚

新希望年會義工名單 (排名不分先後)

張卉、傅孟均、萬致昆、邱慈艾、張家新、林文釗、高于婷、常璿、鄭敬萍、徐麗琦、李玲、游苑瑜、萬英、曾媚、冉崇蓮、倪小蓁、李喬琚、傅冶成、謝自強、林哲弘、張碩桓、曹方昕、謝智惠、林秀春、劉敏慧、萬英、楊雅任、趙方英、賈暢、陳大功、雷毓相、翟惠芳、鄭慕玲、黃小玲、張淑惠、李莉莎、曾淑容、蔡濟茹、張麗、王毓文、王洪明、趙汝婷、Christine Ging

Joy Club 旗袍組 (排名不分先後)

鄧學星、羅冰、陳素嬌、車華、楊雪鴻、李共榮、黃虹、賈暢、梁思麗、李莎

年刊 Yearbook

編輯.....	趙汝婷
校對.....	蘇芝玲、陳素香、車華
採訪撰稿.....	邱薇蓉、曹方昕、趙汝婷
排版.....	Linda Huang
印刷.....	Vision Graphics & Printing