

# 年刊目錄

## Table of Contents

年刊目錄 .....	1	
會長寄語 .....	蕭婷玉 .....	2
AI 在癌症治療中的應用 .....	李秀青醫師 .....	4
還要再打新冠病毒疫苗嗎? .....	洪舜炯醫師 .....	5
往日情懷又現 .....	施香君博士 .....	6
2024 大事紀/服務報告 .....	8	
新里程 新希望 .....	賈暢 .....	10
【Joy Club】 開心互助組 (年刊節選) .....	廖卉萍 .....	11
○ Joy Club 的緣起 .....	13	
○ Joy Club 的傳承 .....	15	
○ 新希望 .....	19	
馬偕醫院院長罹癌告白：請將人生往前移 .....	20	
開心互助組 Pink 30 Party 義賣分享 .....	23	
美味廚房的故事 .....	劉敏慧 .....	24
【癌症知多少】 抗癌健康日 .....	賈暢 .....	26
歡樂與堅韌的一天：在 Vasona Lake County Park 郊游 .....	李泉 .....	28
新義工的新希望 .....	王珣琚 .....	30
資深駕駛義工的心歷路程 .....	張振亞 .....	31
詩歌分享(兩首) .....	林文釗 .....	33
謝誌 .....	34	
癌友互助組 .....	37	
理事會   康復活動課程義務老師 .....	38	
各工作小組義工 .....	39	



## 會長寄語

蕭婷玉

新希望華人癌症關懷基金會會長



今年初，悲傷的送走了一位好友，因血癌過世。幾個月後又有一位好友被診斷出肺癌四期……我們常說「聞癌色變」，什麼時候才能免除對癌症的恐懼？醫療的進步，有些癌症已經可以像慢性病一樣的被治癒，但是也總有讓人無奈的情況。正如封面照片中的山峰，癌症是生活中的一座巨大的障礙，它高聳、險峻，讓人望而卻步。面對它，我們每個人都必須攀登，然而，這條路并非僅靠勇氣就能走完。直面癌症，除了勇氣，我們還需要智慧、耐心和對生活的深刻理解。它考驗我們如何調試心態，如何在無數次的治療與恢復之間找到希望的曙光，如何在困境中重新發現生命的意義。不論是哪一種遭遇，「新希望華人癌症關懷基金會」如一座燈塔，照亮癌友前方的路。

我在「新希望」擔任理事已邁入第七年，並且在今年接任了會長的職務。這幾年來曾經參與各種義工，接送癌友、擔任送餐及家訪義工，關懷癌友，我深刻的了解「新希望」對許多癌友和他們的家人來說，是非常重要的抗癌夥伴。癌症帶來的不僅是身體的痛苦，更是心理與情感上的嚴峻考驗。但正是在這種挑戰中，我們學會了如何真正地活著，學會了與不確定和痛苦共處，學會了更深刻地去愛自己與周圍的人。「新希望」從創會至今，十一年來已經服務超過一千位癌友，是華人社區具有影響力的公益組織。一起關懷癌友的義工賈暢也在今年三月接任「新希望」的執行主任。賈暢之前擔任開心互助組的組長，也是CRC關懷小組的成員之一。期許和賈暢主任一起推廣「新希望」，讓更多人認識「新希望」，在抗癌的路上，繼續陪伴癌友同行。

四月份「新希望」參加了慈濟舉辦的家庭健康日(Family Safety Expo)，活動當天我們有一個攤位介紹「新希望」。活動結束後，慈濟大愛之音電台邀請賈暢參加訪談，推廣介紹「新希望」。

五月中賈暢主任和理事黃夷伍醫師，以及開心俱樂部組長之一羅冰，在紐約參加了乳癌論壇 National Chinese American Pink Ribbon Conference。在會議上，MD Anderson癌症中心的呂倩博士在聽到我們的介紹後，主動邀請「新希望」參加他們針對康復活動 Survivorship的一項研究。「新希望」理事會一致通過我們和 MD Anderson癌症中心正式成為夥伴，目前計劃由我們的紳士互助組承辦，為男性癌友設計康復課程。

又緊接著，「新希望」於5月22日舉辦了每年的Patient outing癌友郊遊日，大家在Vasona Lake County Park 度過了歡樂的一天。

八月份「新希望」推出了年度大戲「健康日」，主題是「癌症知多少」。除了有數位醫生的專題演講，我們也從不同角度介紹了「安寧療護」。如果不幸遇到癌症無法治癒，可能需要面對死亡，「安寧療護」可以為重症病患與其家屬提供症狀緩解、情緒支持、靈性照顧與其他社區綜合資源，以改善他們的生活品質。希望在病人最後的日子，能夠有尊嚴並安寧的度過。「健康日」當天灣區超過10個健康相關的公益團體也都來參加活動，並擺設攤位，提供諮詢服務。日後也計劃和灣區的多個健康社團一起合作，更好地服務社區。

九月「新希望」再次參加扶輪社的 Fall Festival 活動擺設攤位，賈暢主任在攤位上，向CTVP (Cupertino TV Production)的志願者Monica介紹了新希望，CTVP也計劃明年年初為「新希望」做一個專訪，大家敬請期待。

10月20日迎來了「開心互助組」Joy Club 的30週年慶！許多新的乳癌病患來為她們的問題尋求解答。幾十位乳癌康復者參加了活動，除了分享她們的經驗，內容豐富，還有優美的旗袍走秀，歌舞秀和太極表演。

2024 感覺飛快地過去了，感謝所有的義工幫忙完成「新希望」提供的各項服務。僅代表新希望祝福各位義工、癌友與家人，有個平安吉祥的2025！

**社區合作夥伴 Community Partners**

**ALZHEIMER'S ASSOCIATION**

**NEW HOPE 新希望 華人癌症關懷基金會**  
CHINESE CANCER CARE FOUNDATION

**Stanford MEDICINE**  
Palliative Care

**El Camino Health**  
華人健康促進計畫  
Chinese Health Initiative

**BACC**  
Bay Area Cancer Connections

**SUNCREST HOSPICE**

**PANCREATIC CANCER ACTION NETWORK**

**HEART OF HOPE ASIAN AMERICAN HOSPICE CARE**  
希望之心安寧醫護關懷中心

**美華慈心關懷聯盟**  
Chinese American Coalition for Compassionate Care  
[www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org)

**MHACC**  
Mental Health Association for Chinese Communities

**NEW HOPE**  
CHINESE CANCER CARE FOUNDATION  
新希望 華人癌症關懷基金會

**SUPERHERO FOUNDATION**

# AI在癌症治療中的應用

Grace Li, MD, PhD 李秀青醫師

Kaiser Permanente Santa Clara 血液腫瘤科

新希望華人癌症關懷基金會副會長

人工智能（AI）在許多領域展現了驚人的潛力，其中癌症治療是最引人注目的應用之一。AI的出現和發展為癌症的早期檢測、診斷、個性化治療以及藥物研發帶來了革命性的改變。

## 早期檢測和診斷

早期發現癌症對於提高治愈率至關重要。傳統的癌症篩查方法，如乳腺X光檢查或結腸鏡檢查，雖然有效，但也存在一定的局限性。AI通過分析大量的醫學圖像和數據，可以顯著提高檢測的精確度。例如，深度學習算法能夠處理大量的醫學影像數據，識別出微小的異常變化，這些變化可能是傳統方法難以發現的。通過這種方式，AI能夠幫助醫生更早地發現癌症，從而為患者提供更早的治療機會。



## 個性化治療

每位癌症患者的病情都是獨特的，因此個性化治療至關重要。AI通過分析患者的基因組數據、病理報告以及既往的治療反應，可以幫助醫生制定最適合的治療方案。例如，AI可以根據患者的基因突變情況推薦最有效的靶向藥物，或預測某種藥物的副作用。這種個性化的治療方案不僅提高了治療的效果，還減少了不必要的副作用，從而提高了患者的生活質量。

## 藥物研發

藥物研發是癌症治療中一個極具挑戰性的領域。傳統的藥物研發週期長、成本高。AI的引入改變了這一現狀。AI可以快速分析大量的生物數據，識別出潛在的藥物靶點，並預測藥物的效果和安全性。例如，通過分析不同化合物的結構和生物活性數據，AI能夠加速新藥的篩選過程。這樣，不僅能夠縮短研發時間，還可以降低研發成本。

## 未來展望

儘管AI在癌症治療中展現了巨大潛力，但它仍處於不斷發展和完善的階段。未來，隨着技術的進步和數據的積累，AI將會在癌症治療中發揮越來越重要的作用。我們可以期待AI與醫學專家的緊密合作，推動癌症治療向更高效、更精準的方向發展。

總的來說，AI正在重新定義癌症治療的未來，為患者帶來了新的希望。隨着技術的不斷進步和應用的擴展，AI有望成為對抗癌症的重要武器。

## 還要再打新冠病毒 (SARS-CoV-2) 疫苗嗎？

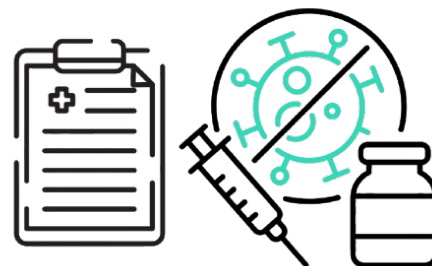
洪舜炯醫師

新希望華人癌症關懷基金會理事會秘書

很多人得過新冠病毒感染 (COVID-19)，也不想再多打新冠疫苗了。一方面疫苗有副作用，再者，即使得到感染，絕大多數是輕微的，和一般感冒一樣。這裡不談副作用。疫苗和其他所有認可的醫療一樣，都有副作用，但是好處大大超過壞處。新冠疫苗減少幾百萬死亡是不爭的事實 (註1)。

打新冠疫苗主要的目的是，防止重病、住院、及死亡，對防止感染的效果不是很大 (所以很多機構都在研發，於最前線-鼻腔施予疫苗)。但是能夠減少一些感染的機率，還是有幫助的。得到輕微的新冠病毒感染，或甚至沒有症狀的感染，都會有一些輕微的傷害，不是我們日常生活可以感覺到的。譬如一點點智力退化，一點點心血管阻塞，或肺活量減少一點點 (註2-5)。

打疫苗後，即使再得到感染，平均病毒量會比沒打疫苗者少很多。所以症狀會比較輕微，更重要的，也比較不會傳染給別人 (註6)。新冠病毒感染還是不同於流行性感冒 (influenza)，如果感染後需要住院的話，新冠感染者需要住進急救室 ICU 的機率是流行性感冒的 1.24倍，死亡的機率是流行性感冒的 2.61倍 (註7)。



有一些人感染新冠病毒之後三個月，甚至長達一、兩年，還有諸多器官的後遺症，所謂 "long COVID"，會影響日常生活或工作的。而打過疫苗的人，即使得到感染，得到 long COVID 的機會比較少 (註8)。此外，發病之後五天內，吃抗新冠病毒藥 Paxlovid，也可以減少 long COVID 的發生。

我覺得要打新疫苗最大的理由，是克服 immune imprinting，我解之為“先入為主”。我們最先接觸的新冠病毒是原始病毒 (2023年九月之前的疫苗，包括雙價疫苗，都是根據原始病毒製作的)。之後，不論再打疫苗或者得到感染，身體產生的抗體，絕大多數是針對原始病毒，而不是針對後來的新變種。要打破這個免疫慣性，就要多接觸 (至少至少兩次) 新的新冠變種 (註9-11)。過去一兩年，大部分的人都得過感染，然後2023年十月有新的 XBB.1.5 單價疫苗，現在又有根據 KP.2 (Moderna, Pfizer-BNT) 或 JN.1 (Novavax) 的新疫苗，如此身體會產生較多專門對付新變種的抗體，而不是只針對原始病毒而已。

如果最近得過新冠感染，最好等三到六個月再施打新疫苗，產生抗體的效果會比較好 (註12)。



## 往日情懷又現

施香君博士

新希望華人癌症關懷基金會理事

最近，一位朋友被診斷出大腸癌。她的情況幾乎是我當年經歷的翻版。我在53歲時被診斷出大腸癌，在乙狀結腸處，而她也是在同樣的年齡檢查出相同的癌症，在同一個位置。在手術後，她的病理報告顯示她患有IIIB期癌症，我也是。我當時有3個淋巴結中檢出癌細胞，而她的情況是20個淋巴結中有4個呈陽性。她的醫生建議她做化療，藥物及療程與我當時的完全相同。我的診斷是在2015年，距今已經九年了，但她的病例喚起了我對當時經歷的記憶。

這讓我覺得重新經歷那段時間，儘管這次我更像是一個旁觀者，靜靜地看著經歷診斷、手術、恢復，然後開始化療，逐漸承受副作用的折磨的過程。但這也讓我有機會反思我自己的情況和感受，問我自己會在做出和九年前一樣的決定嗎？那個決定是合理的嗎？

我帶著這種似曾相識的感覺來陪伴她走抗癌之路。她在大腸鏡檢查發現癌腫塊後，醫生要幫她安排手術，她心存僥倖地認為自己或許不需要手術。她的丈夫希望我能說服她接受手術，但我並不認為我應該“說服”她。我唯一能做或應該做的，就是分享我的經歷以及我當初選擇進行手術的理由。

手術後，她的醫生建議她做化療，她猶豫不決，擔心化療的副作用會帶來更大的傷害。我分享我的經歷—當時我知道化療是我最好的治療方案，所以手術後一個月我馬上開始化療，以及我如何在化療期間透過其他事情來分散注意力，讓自己不至於過度專注於化療的副作用。

因為她才剛剛開始她的抗癌之旅，所以目前還不知道她是否會像我一樣在化療後的兩年內發現癌轉移。我希望她將來不會有轉移癌，但如果有不幸的情況發生時，我還是會站在她身邊，幫助她度過治療轉移癌的過程。



我們的情況還是有一些不同。第一個不同點是她的醫生建議她參加一項臨床試驗—美國這裡有更多臨床試驗的機會，而我當時並沒有這樣的選擇。我查閱了這項推薦臨床試驗的文獻，也建議她參加，因為這可以通過檢測癌症患者血液中的癌細胞DNA來持續監控癌症的進展。在我看來，這值得參加，因為如果她的游離DNA超過了試驗的標準，意味著她不符合臨床試驗的資格，但這也表明她應該立即開始化療，這對她是最好的選擇。如果她的游離DNA濃度低，符合臨床試驗的標準，這項試驗提供了一個密切監控她癌症進展的好方法，一旦檢測到游離DNA增加，表示癌症復發，他們會立即通知她開始化療。這種用於監測游離腫瘤DNA的技術已經成為一種常用的診斷工具，比9年前普及得多，並且有更多的臨床數據支持。

第二個不同點是，雖然我們兩人都將樣本捐贈給生物樣本庫以幫助癌症研究，但我將樣本捐給了由新加坡總醫院系統管理的生物樣本庫，而她則同意捐她的血液樣品給我們的實驗室做基礎研究，因此我對自己的癌細胞沒有太多資訊，但我們現在有了從她的癌細胞養出癌的類器官，就是在培養皿中養出微型癌腫塊，我們可以對這些微型癌症類器官進行大量研究。這是拜技術的進步所賜。

總的來說，陪伴朋友走過這段抗癌之路，讓我想起了自己類似的經歷，也讓我有機會靜心反思當年的決定。雖然我們的情況相似，但隨著技術的進步，她有了更多選擇，比如參加臨床試驗以及捐贈樣本進行進一步的研究。這些展示了過去九年癌症治療領域的進步。我衷心希望她能從這些新的機會中獲益，並且順利戰勝疾病。就像「新希望」的宗旨所願，陪伴和幫扶每一位癌友。每一個微笑、每一次擁抱，都是我們對生命的敬畏與對希望的堅持。無論未來的挑戰如何，我都會在她身邊，支持她走過這段旅程。在病痛與挑戰之間，我們始終堅信，愛與支持是最強大的力量。

#### 【還要再打新冠病毒（SARS-CoV-2）疫苗嗎？】

參考資料：

1. <https://doi.org/10.26099/whsf-fp90>.
2. <https://doi.org/10.1016/j.jneuroim.2024.578327>.
3. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-49634-x>.
4. <https://doi.org/10.1101/2024.03.05.24303816>.
5. <https://doi.org/10.1093/infdis/jiae037>.
6. <https://doi.org/10.1093/infdis/jiae400>.
7. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2024.07.010>.
8. <https://doi.org/10.3390/vaccines12020189>.
9. <https://doi.org/10.1101/2024.03.02.583082>.
10. <https://doi.org/10.1101/2023.11.29.569330>.
11. <https://doi.org/10.1016/j.celrep.2024.114567>.
12. <https://doi.org/10.1101/2022.08.30.22279344>



## 新希望華人癌症關懷基金會 2024大事記

- 1/20/2024 癌症治療期間的皮膚護理 Skin Care During Cancer Treatment: Helen Deng, MD, PhD醫師主講
- 1/27/2024 Volunteer Appreciation Dinner 志願者感恩晚餐聚會
- 2/03/2024 What's New in Cancer? Tin Hla, MD, MBA 葉錦富內科腫瘤醫師主持
- 2/23/2024 慶元宵樂團圓 - 元宵節活動
- 3/08/2024 【淑明有約】- 《燃燒自己，贊美生命》嘉賓：鄭清女士
- 3/24/2024 【社區講座】癌症教育講座：Grace Li, MD, PhD主講，崇華聖道院
- 3/25/2024 【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。
- 4/13/2024 What's New in Cancer? – New Guidelines in Cancer Screening: Tin Hla, MD, MBA 葉錦富內科腫瘤醫師主持
- 4/17/2024 【支持小組】多彩多姿午餐聚會
- 4/21/2024 【社區推廣】慈濟家庭安全博覽會 Outreach @ 慈濟
- 5/16-18/2024 紐約全美華人粉紅絲帶研討會 by 角聲癌症協會 @ New York
- 5/22/2024 【癌友郊遊】- 單元嘉賓：游苑瑜老師帶領運動
- 6/01/2024 【社區推廣】優視十周年Outreach @ UchannelTV
- 6/09/2024 【社區推廣】Seeds of Hope - Cancer Survivors Day: Outreach @ Kaiser Permanente
- 8/03/2024 【社區推廣】北加州華人文化體育協會 2024運動大會（義賣）
- 8/10-9/7/24 【社區講座】Heart of Hope – Online Education Series（協辦）
- 8/16/2024 【支持小組】Joy Club Zoom Gathering
- 8/24/2024 抗癌健康日【癌症知多少】
- 9/14/2024 【社區推廣】Silicon Valley Fall Festival
- 9/18/2024 【支持小組】多彩多姿午餐聚會
- 9/28/2024 【社區推廣】Chinese BioScience Association Annual Event
- 10/17/2024 【社區推廣】16<sup>th</sup> Thank Pink! Breast Cancer Awareness Event @ Washington Hospital
- 10/20/2024 【支持小組】Pink 30 – Joy Club and Volunteers Lunch Party
- 11/02/2024 【線上講座】中醫用於緩解癌症及其治療造成的併發症 主講：盛佑華醫生
- 12/07/2024 【線上講座】紅藍卡與您 主講：鄭焯

新希望活動及講座（包括線上）：超過2000人次  
新希望累計服務 1048 位癌友 (as of 11/30/24)





## 2024 新希望各項服務及活動人次報告

4/1/23 至 3/31/24

『請問醫生』義務諮詢	11 sessions, 服務35位癌友
『康復活動』上課人次	192次課程 · 超過 392上課人次
『交通服務』	75次
『愛心康復餐』	1424餐
『關懷熱綫』 Helpline	25位義工 / 3,000+小時
『癌友關懷計劃』 Call Back	1000+ 電話聯絡 / 600+ 位癌友
互助小組 Support Groups	5場 / 180+ 人次
教育講座及社區推廣 Seminar and Outreach	18 場活動 / 2000+ 人次

## 生計食品



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

生計官方網站: [www.shengkee.com](http://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



# 新里程 新希望

Christina Jia 賈暢

新希望華人癌症關懷基金會執行主任



2024，是新希望的第一十一年，也是我跟新希望結緣的第一十一年，更是我從2009年生乳腺癌至今的第十五個年。

2009年2月女兒出生第九天的時候我確診了乳腺癌，對於不到三十歲作為新媽媽的我不吝天降噩耗。已經搬來舊金山工作的先生和我商量之後決定完成了我的治療再跨州搬家。於是在做了手術和化療之後，帶著六個月的女兒從里諾搬來加州跟先生團聚，在斯坦福繼續進行癌症治療。通過醫生的介紹，我知道了加州本地支持癌友的公益機構American Cancer Society和Breast Cancer Connection（現在的Bay Area Cancer Connection），參加了BCC于2009年底在Menlo Park舉辦的年會，學到了許多癌症相關知識，認識了很多癌友，得到了裏面義工的热情幫助，慢慢在新的城市落地生根，一直心存感激。2011年的時候在一位癌友的推薦下參加了YMCA為癌症倖存者舉辦的運動活動。在這裡我認識了湯琳，她推薦我參加了開心互助組Joy Club的活動從而結識了更多的姊妹。那個時候因為女兒還比較小也還在調整期，所以參加的活動並不多。但從此種下了跟新希望結緣的種子。

2013年我的父親因為肺癌在太原去世，辦完他的後事回來舊金山已經是九月，這時梁動人姊妹跟我講說我們成立了新希望華人癌症關懷基金會，歡迎我來參加活動。處於生活低谷期的我，2014年參加了新希望很多的“康復活動”課程，在辦公室上石老師的書法課，在動人家裡製作手工皂，在敏慧姐家跟朋友們一起學做玫瑰花饅頭等等。還有Joy Club的各種聚會，無論何時，回看那時活動的照片和紀錄，我都很感謝新希望提供了這樣寶貴的機會。在這裡讓我感受到了家的溫暖，姐妹們的支持，可以敞開心扉跟大家交流，一起分享，獲益匪淺。尤其在我2015和2016年進行並且完成了兩次乳房重建手術之前後，得到了很多姐妹們的關心與支持，我也越來越樂於跟大家分享我自己身心療愈的過程和經驗。在動人的鼓勵下從2017年底開始負責組織開心互助組的活動，非常開心可以以此回饋給更多的人。

2024年是新希望華人癌症關懷基金會進入第二個十年的里程碑，對我來說也是一個新的里程碑。三月開始了新的篇章，從趙汝婷Tina Tai的手中接過了新希望辦公室主任的棒，跟新希望有了新的緣分。回首這15年，我的生活經歷了起起落落又慢慢回到了軌道上。希望在接下來的日子裡能夠繼續給新希望帶來新氣象，更好的盡我所能幫助回饋給華人社區。這十幾年的感同身受，也讓我覺得很幸運能跟所有新希望的團隊一起合作。



## 【Joy Club】開心互助組

獻給：開心互助組三十年來一起對抗癌症，一起歡笑流淚一起熱愛生活的每一位朋友！

節選自同名書【Joy Club】

廖卉萍

開心，是一件幸福的事情，它像一陣清風，輕輕吹散了生活中的陰霾。開心是一種自在的狀態，是無憂無慮、心無掛礙的時刻，它帶來輕鬆與愉悅，讓人內心寧靜而滿足。它不需要刻意追尋，往往在平凡的瞬間悄然綻放。開心，是一個灑脫而輕盈的詞，它沒有沉重的負擔，也不為煩惱所困，是對生活的熱愛與豁達，仿佛陽光灑滿了心靈的每個角落……

Joy Club三個創始人之一韓慧英在回憶起三十年前的俱樂部成立當天的日子時候說：“在我經歷第一次癌症治療的過程中，一九九四年到十一月五日，這個溫暖的灣區的秋天，陽光灑滿庭院，空氣中透着一絲微涼卻溫暖的氣息，陽光透過盃沿，茶水在盃中泛起溫暖的金色漣漪，庭院的每一個角落都沐浴在陽光下，樹影斑駁，空氣中漂浮着淡淡的秋葉香。我們十五個人，在這片光與影交織的庭院中，這樣的印記，十分生動。這一天帶來的不僅是我們準備攜手共行，一起抵抗乳癌的堅定，更是表達我們要從容面對困境的決心，生活的從容與自在。這是一個屬於我們的天地，陽光為我們開心的笑容鍍上了希望的光暈。這一天，Joy Club在十五位癌友們的支持下，正式成立。不論是“開心”，還是“Joy”，重要的目標是集合乳癌姐妹們的力量，分享抗癌心路歷程，引起更多癌友的共鳴，彼此支持共勉，一起勇敢挑戰乳癌。”

在這個大家庭裏面，不論年齡大小，也不論病情輕重。相同的是，我們都是乳癌受害者，毫無選擇地經歷了或者經歷着乳癌的噩夢，我們有一個共同的目標，就是在抗癌的道路上相互勉勵，相互扶持前進。

從成立的第一天開始，Joy Club開心互助組就是一個乳癌病友的大家庭，在這個大家庭裏大家一起分享和學習關於對抗和治療乳癌的知識和資源，一起交流自己的經驗，提供親身體驗過的各種有效的建議和意見，相互支持和輔助，一起學習在對抗癌症的過程中，如何和乳癌共存，如何開心順利度過自己生命度過的每一天。

在Joy Club，如果有人突然嚎啕大哭，沒有人會覺得希奇古怪，因為我們每個人都理解這哭聲背後的故事：也許是剛剛得到癌症診斷，也許是為化療後脫落的秀髮，也許是因為明天將去醫院複診而心情緊張。同樣，如果有人突然暢懷大笑，也沒有人會覺得古怪希奇，因為我們也能理解這笑聲背後的故事：也許是剛剛結束了化療，也許是昨天的複查結果正常，也許是五年的康復生日即將來臨……

不僅有一個相似的過去，我們還有一個共同的今天，那就是如何在抗癌康復的道路上互相勉勵、共同前進。我們都清楚地知道，在這個信息時代裏，誰掌握了信息，誰就掌握了主動。

我們的聚會經常有熱心的醫生或專家為我們提供講座。隨着科技的快速發展，不斷有新的藥物和診斷治療方法湧現出來。每一次的更新都給我們帶來極大的鼓勵，抗癌已不再是癌症患者的「專利」，而是整個社會的共同努力。

還有我們有的癌友的孩子，自從知道媽媽生病後，每天睡覺前都要說一句“Mommy, I love you!”更有幾次深更半夜，跑去叫醒媽媽說：“媽媽我今天忘了說 I love you。”也許有的愛聽上去不如小說裏的那麼戲劇，但它絕對是細細深深，無處不在。是的，得了癌症是不幸的，抗癌的道路是艱辛的，但有幸的是我們有親人和朋友的愛護與鼓勵。而且，我們的愛並沒有在此終止。在開心互助組裏還有一群非常活躍的「邁向康復」（Reach to Recovery）的義工。

我們每一位義工都清楚地知道，來自具有共同經歷的癌友的關心對初次被診斷者來說是多麼重要。一通電話一張卡片，就這樣，我們以愛傳愛地把我們的關心送到新病人的心中。

記得有位病人對我說：“我本來真的是很害怕，但你們與我聯繫以後，我知道了怎樣去尋找信息，如何向醫生提問，特別是知道有這麼多的「同病人」都這麼過來了，我現在已經不那麼害怕了。”是的，如果我們能讓新病人原來的十分害怕降低到九分或者更低，我們就滿足了，就成功了。有人問我們為什麼要在這麼忙的生活中抽時間去幫助那些素不相識的人？我們的回答也許是：“我們沒有理由不去幫助一個極需要幫助的人！”

Joy Club開心互助組，因為這些沒有理由不去幫助別人的人，這個充滿溫暖和希望的地方，不僅成爲一個聚會的場所，更是一個充滿了愛與關懷的大家庭。每一位會員在這裏都可以找到安慰和支持，不再感到孤獨與無助。這個特殊的大家庭凝聚着一群婦科癌症患者、康復者以及他們的家人和朋友，共同面對癌症帶來的挑戰，共同分享生活的喜怒哀樂。

在Joy Club，每一聲哭泣都不會被視作獨立的哭



聲，而是一種共鳴，一種理解。因為在這裏，每個人都有着自己的痛苦和掙紮，每個人都曾經歷過癌症帶來的種種困難和煎熬。當有人嚎啕大哭時，其他人會主動走上前去，輕輕地拍拍他們的肩膀，用溫暖的話語安慰他們，告訴他們不要害怕，因為他們不是孤單的。同樣，每一聲歡笑也都不是孤立的歡笑，而是一種共享，一種慶幸。因為在這裏，每個人都明白生命中的每一個微笑都是一種勝利，都是對癌症的最好抗議。當有人暢懷大笑時，其他人會跟着笑，分享他們的快樂，因為他們知道，每一個笑聲都是對生活的最好致敬。

Joy Club不僅是一個小組，更是一種精神的象徵。在這裏，我們不僅能夠互相慰藉，更能夠共同成長。每一次聚會都是一個學習和成長的機會，我們可以藉此了解最新的醫療進展，分享自己的治療經驗，互相鼓勵，共同進步。在這個信息時代，知識就是力量，而在開心互助組，我們共同分享着這份力量，相互支持，共同面對未知的挑戰。

## 開心互助組的緣起

開心俱樂部的緣起，還是要從三位創始人萬致昆，朱彥英和韓慧英開始說起。

三位創始人中萬致昆是最早診斷出乳癌的。在她講述自己講述患癌經歷的時候，她說：“在1990年4月，經過醫生的Biopsy檢查，我被確診為乳癌的第二期。我做了乳房切除及拿掉十七個腋下淋巴，所幸檢查結果是沒有感染擴散。

那一年我五十歲，醫生建議我做六個月的CMF化療。那時候治療癌症的藥物沒有現在這麼多，也沒這麼先進，做化療讓我的身體變得十分虛

弱，治療的過程很辛苦。記得有一次因為做化療產生的副作用，讓我嘔吐的站不起來，整個人躺在廁所地上。那時大女兒在外地上大學，二女兒直到放學回來才發現我全身冰冷地躺在廁所的地上，為此我家大女兒還決定休學半年，以便全心全意照顧我，幫我度過着治療的最艱難的一段時間。”

“當時美國癌症協會的支持幫扶志願者的也有和我聯繫，他們沒有華人組織的中文部門，來探訪的義工都是說英文，不是華人。而我在那個時候對於他們所說的那些醫藥方面的詞條知道的十分有限，那時候也沒有什麼很好的翻譯網站或者軟件，醫生給我的藥物資料我也都是似懂非懂，只能靠自己去找資料了解自己的病情和處境。當時我就在想，如果有一個組織，能夠幫助華人癌友在醫學語言，乳癌知識，和資訊諮詢上用中文溝通該有多好呀。”

從那個時候開始，在和乳癌抗爭的萬致昆就開始儘她所能的做一些相關的工作的，如果聽到朋友得了乳癌，她就會盡力去幫助她們，到醫院探訪，開車接送她們去看醫生做放療化療，以減輕病友及家人的負擔，讓其他的病友不用經歷一些她曾經經歷過的艱難。

在1992年初，同樣生活在矽谷的朱彥英在一次意外中撞傷了乳房，當時撞傷的部位腫了起來，幾天之後，隨着疼痛逐漸減輕，腫起來的硬塊不僅沒有慢慢變小，反而變得更大了，她因為不放心去找醫生檢查，經過醫生的檢測確診了乳癌二期。同樣在經歷着乳癌治療的艱難過程中，朱彥英感激地說：“幸好這一路有癌友萬致昆姐姐陪着我，她給我的安撫是我的家人沒法做到的。”

這也是當美國癌症協會當時邀請朱彥英去做組織義工的時候，她毫不猶豫地就加入了“邁向康復Road to Recovery”的行動。從1993年開始就加入美國癌症協會的義工組織，去幫助其他和她一樣正在和乳癌抗爭的華人姐妹們。在做義工的同時，她也因此接觸到很多和她特別能同心同意，特別合得來的好朋友。這些人中間有一起經歷乳癌治療的朋友，也有用自己的抗癌經歷一起通過義工組織為其他癌友提供幫助的愛心者。

在此後不久的1993年6月，當時在矽谷政府部門工作的韓慧英也因為偶然的原因確診了乳癌。她在和癌友們交流患病心路歷程的時候說：“1993年罹患乳癌，當時最讓牽掛的是那時還不到五歲的女兒，在死亡的陰影下，噩夢連連，擔心女兒可能成了沒有母親的孤兒，小小年紀就要自己面對人坎坷，就在憂心無助的時候，美國癌症協會的癌友探訪義工琳達到訪。琳達金髮碧眼，約五十歲，被確診時已經是癌症三期，現在已經是有十年乳癌歷史的癌友，也還一路平安，現在也是作為美國癌症協會的義工經常探訪癌友，分享自己的抗癌歷程。當時她給了我無限的鼓勵和信心的。接着經過朋友的介紹認識了正在化療中的朱彥英和已經做完了全部放療化療過程的萬致昆姐姐，她們的聯袂探訪，更是雪中送炭，我原本對於手術的抉擇，化療放療的步驟一無所知，從她們那裏，清晰地得到多方面的資訊，也得到了無限的鼓勵和安慰，開始對自己的病情和生命有了信息和希望。

就這樣在一邊和乳癌抗爭，一邊也積極走出自己的病情走向其他乳癌病友，共同扶持一起對抗乳癌的一群人走到了一起。1994年的秋天，十一月五日，舊金山灣區，十五位先後罹患乳

腺癌的姐妹們首次在朱彥英家裏聚在一起，傾吐抗癌旅程中的苦與樂，並且相互安慰鼓勵分享，這時候大家有一個共同的想法，決定成立一個為灣區華人服務共享的乳癌互助組織，大家決定為這個組織起一個快樂的名字，叫做“Joy Club 開心互助組”。

在開心互助組，最年長的癌友要算是當時接近65歲的郎思新，大家都親切稱她“郎媽媽”。在分享乳癌心路的時候，她說：“1985年的我正值55歲。有一天午睡時，我髮現右乳房旁邊有一個像綠豆大小的硬塊，觸碰它會滾動但不痛也不癢，那時不以為意，每隔兩三天就擦點萬金油或是百花膏之類的藥品，但一個月後仍未見消失，硬塊也昇級成黃豆般的大小，卻不會滾動了。這個硬塊的變化讓我直覺聯想到平時報章雜誌、電視新聞上報導的惡性腫瘤，才開始擔心了起來。在那一年之前，我被診斷出有甲狀腺亢進症，身體狀況虛弱，多說話還會喘氣不止，因為這樣我很猶豫是否要去醫院做檢查。後來是當來探望我的朋友們苦口婆心苦地勸我，身體若有異狀還是要去看醫生。兩個月後硬塊明顯地又變大了，於是我下定決心去找外科醫生做檢查。檢查結果，證實是惡性腫瘤第二期。醫生就建議我將右邊的乳房整個切除，但我一時間還沒有接受手術的心理準備。一個月後有位朋友來探訪，她問如果癌細胞一直在你的身體裏沒有清除，或許會讓妳的情況更糟糕，到時候該怎麼辦呢？她的疑問也促使我去正視這個想逃避、會害怕的問題，最後我鼓起勇氣接受了手術。手術後一個星期，我連續做了持續半年一共十二次的化療。整個化療結束後，體重也只剩下三十五公斤。雖然之前對自己沒信心可以承受做化療的過程，但我沒有一次間斷，之後持續複診了三年才停止看醫生。

在化療的過程中，有一天在教會的會報上看到王陳美枝女士得了乳癌的消息，於是我打了電話過去慰問她，她告訴我她與邱慈艾女士正在籌備成立美國防癌協會的加州華人分會，希望我可以答應加入當義工的行列。於是我就在籌備階段時期幫忙整理資料、接聽電話，後來我在南灣資訊中心當了一年左右的義工，因為年齡大了，現在就當後補義工。在此過程中，我很高興能夠幫助其他同樣是乳癌患者的癌友們。

謝謝王陳美枝女士的遺愛，以及邱慈艾女士的孝心行動，成立了防癌協會加州華人分會。韓慧英女士不輕言放棄堅持著【Joy Club】開心互助組，還有在我接受化療時，帶食物來給我、照顧我很多的癌友和教會姐妹們。感謝無數充滿愛心、善心、熱心的人士，因為您們的付出，使得我們乳癌患者得到了關懷和幫助，同時也要鼓勵乳癌患者們，面對癌變，彼此要互相勉勵和鼓舞，我們都是生命的勇者。”

## 開心互助組的傳承

和開心俱樂部成立息息相關的一件事，是當時在加州的乳癌信息對華人來說有一些隔膜。

美國癌症協會在加州的本地組織，有很多關於乳癌資訊普及，以及幫扶乳癌患者的服務。但是對華人來說，在從英文到中文的翻譯還需要人工的時代，在資訊信息還沒有谷歌來普及的時候，在互聯網還沒有深入到我們生活的每一個毛孔的時候，華人獲取乳癌相關的資訊還有很多局限。尤其是語言上的障礙，生活習慣和文化傳統上的隔膜。在這樣的情況下，有一個專門為華人服務的群體，對正在和癌病抗爭中的癌友以及關心和輔助這些癌友的家人朋友們都是一個極大的幫助。

與此同時，1994年11月15日，美國癌症協會加州華人分會也剛剛成立。和美國癌症協會加州華人分會有較多的共同之處的，都是在這裏為癌友們分享和學習關於對抗和治療癌症的知識和資源，一起交流自己的經驗，提供親身體驗過的各種有效的建議和意見，相互支持和輔助，一起學習在對抗癌症的過程中，如何開心順利度過自己生命的每一天。

所以在天時地利人和的情況下，Joy Club和美國癌症協會加州華人分會搭上了橋梁之後，在協會的大力支持下，有聲有色地展開了一繫列的活動：互動聚餐，容光煥（換）髮，美容講座，健康諮詢，野外踏青，並成立了在美國癌症協會指導下的“邁向康復”探訪團。隨着參加俱樂部的癌友增加，這個支援乳癌義工探訪團，一旦協會有華人新患者來電尋找幫助，就會根據檔案資料，選擇背景，年齡，病情，治療方式接近的義工，做電話或者家庭探訪，並根據需要，做長期的電話追蹤和輔助。

Joy Club不是一個普通的研究或者衛生組織，她更像一群志同道合的乳癌癌友們組成的一個愛的大家庭。在這個快樂到大家庭裏：勇氣，互助，和開心就是這個大家庭的基因。

## 勇氣

Joy Club最年長的郎媽媽就說：“我們每一個人都是生命的勇者！”作為癌症患者，要和癌做長期的鬥爭，需要的勇氣不僅僅是面對艱難的狀況百出的治療過程，還要時刻面對未來的人生可能“與癌共存”的這個現實，以及由治療而出現的一個新的自己的身體和心理，這個調整過程也是艱難的；更需要勇氣的是，每一個癌友都時刻面對著“還會重來嗎”或者“何時重來”的

焦慮和擔心，這些艱難就是開心互助組“勇敢”基因的土壤。

在開心互助組，我們看到的是每一個癌友都有自己在與乳癌抗爭過程中的艱難，對某些人治療有效的對另一些人不一定有同樣的效果。而且因為個人身體狀況的差異，每一次治療當中都會有各種各樣需要解決和調整的問題。

癌症治療過程中放化療的反應，癌友關君分享說：“我以為自己這一次也會像上一次那樣輕鬆過關，於是專門把放療時間安排在週五，這樣結束之後我還可以和家人去享受一下午餐，誰知道在餐廳裏就吐得一塌糊塗地倒在了餐廳。”創始人之一萬致昆也分享她也曾經因為治療的副作用而倒在家裏的衛生間，直到女兒放學回來才被發現的經歷。之前的組長賈暢，也曾經多次分享說，放化療的副作用，那種說不出的難受，“有時候真覺得實在不如就這樣結束了就算了，如果不是念著還有父母親人，尤其是剛出生的女兒，真的不知道自己還能不能堅持。”在開心互助組的癌友分享會上，大家曾經討論過一個問題，“最疼痛的時間在什麼時間？”癌友們大部分都說是在夜深人靜的時候，越晚越難熬，渾身的疼痛，極度的睡眠障礙，真的難以用語言來形容。張瑞霞癌友曾經在和大家見面時，流着眼淚說：“從生病到現在五年，我做了四次手術，四十八次放療，一百二十多次化療，現在還要繼續每三週固定去做化療，不知道何時才能停止？”

就是在這樣的疼痛和艱難中，開心互助組的每一個癌友都依然積極面對生活，尋找治療癌症，調整自己生活和心理的更好的狀態，要以堅定的狀態面對生活的各種挑戰和困難。關君在分享她自己的乳癌治療歷程的時候說：“我在和醫

生商討治療方案的時候，一個最大的目標就是“存活率”，有利於提高存活率的方案，不管多麼痛苦多麼艱難，就是我的選擇。”

### 互助

在灣區某醫院，一名四十多歲的乳癌病人被推進手術室時，旁邊沒有愛人的陪同，與她相愛多年的丈夫在她最需要的時候離開了她。這是一個悲慘的故事，但是這樣的故事就發生在我們周圍，這也不是一個唯一的故事。

所以，相比這樣的故事，開心互助組的姐妹們就幸運很多，在抗癌的道路上，一路走來，並肩而行，同舟共濟。“人是很能適應環境的，病了一場，反而更能清楚地領悟到人生的真諦，更能以一顆感恩的心去關懷身邊的人和物，珍惜所擁有的每一個片刻。”Joy Club就是這樣一群領略人生真諦的人，把自己的善意和感恩傳遞給周圍像她們一樣有需要，也一樣能直面生命難題的癌友們。這樣一個有愛的大家庭，才能成為一群志同道合的癌友們心靈的港灣。

在和Joy Club的“核心”沈悅的聚會上，她對我們說：“在對抗癌症的過程中，心裏有他人，有世界，日子會比較好過一些。”不僅僅是核心成員之一，也是最積極的義工之一，曾經的創始人和組長韓慧英曾經開玩笑說：“我對俱樂部主要貢獻之一就是招募到了沈悅加入俱樂部。”

曾是開心互助組組長的劉淑明說：“癌症給我另一個層面，就是當我開始和別人分享的時候，它是讓我更加強大面對癌症，跟大家一起，每一個人都可以變得更加強大。”在確診癌症開始治療之後，她就開始做義工，她利用自己的專業背景，通過自己的親身體驗，創立了



《笑談癌症》系列講座，到現在為止，《笑談癌症》已經做了十多年了，參加的也有幾十萬人了。同時她還積極組織其他講座，包括癌症的預防，檢測，治療的各個方面。這樣的講座，直到現在還在繼續。雖然，劉淑明告訴我們，她癌症復發已經蔓延。可是，現在距離當時醫生告訴她只有不到一年時間，已經有五年過去了。

同樣擔任組長多年的賈暢，從雷諾搬到灣區之後，也加入了Joy Club。並且慢慢成為義工，和很多資深的“邁向復健”義工一起，探訪新病友，安慰在抗癌過程中遇到種種苦難和挑戰的癌友，在癌友們需要幫助去做治療接送看醫生的時候，她也會和有關的義工人員協調，而且在疫情期間組織了線上的藝術繪畫課程，讓在疫情期間無法線下活動的癌友們一起通過繪畫手工的方式得到內心的安撫。當我們和關君在一起時，關君說“看到一個和我有同樣病情的人，經歷過了我現在正在經歷的這些，還能這麼熱情開朗的在我身邊和我分享她的生活，這對我來說，仿佛是一種福音，給我帶來極大的信心和希望。”

開心互助組的每一次聚會，都是一個空前的分享會，在這裏，大家可以安心地分享自己治療期間遇到的各種困難和疑問，比如藥物的副作用問題，比如如何對待頭髮，哪裏有比較合適的假髮，比如哪些飲食對癌友比較友好等等。癌友們也會分享自己各種其他癌症應對方法等嚐試和效果，有時候對和醫生商量治療方法也會有一些疑問，除了語言上的，還有關於治療方法等，讓有親身經歷的人用母語給對手術和治療，或者藥物一無所無的癌友一些基本知識，這樣的幫助在生理上心理上都是一種依靠。

## 開心

開心互助組還是一個歡充滿歡樂的大家庭。小組一般每年有幾次大的聚會，每次聚會上總是笑聲不斷。有一位一點不懂中文的朋友在參加了我們的聚會後說：「儘管我不知道你們在講什麼，在笑什麼，但你們的笑聲是那麼美，那麼具有感染力。真的很難相信，在座的都曾經是癌症患者。」是的，這些笑聲之所以那麼美，那麼富有感染力：是因為這樣的笑是哭過之後的笑，是伴着勇氣的笑。

在聚會上，除了分享癌友們的抗癌經歷和體驗之外，更多的是分享生活中的開心快樂，比如我們會舉行卡拉OK演唱會，一時之間似乎每位姐妹都成了歌唱家；都是那麼美麗，那麼年輕。或者我們會有美味佳餚大獎賽，每位姐妹都使出渾身解數帶來最拿手的健康菜餚，似乎都是廚師科班出身，真的難以評估最佳名次。我們還會組織大家一起去郊遊踏青，去林靜的山林做戶外瑜伽和野餐，或者到Filoli花園去看那裏春天到百花齊放。每逢節日聚會，更是有各種豐富多彩的節目，有專科醫生的講座，有魔術師的精彩表演，還有業餘畫家「處女作」的即席表演，癌友們的手工藝術品的展出和拍賣，我們也會為癌友的康復者祝壽，每一位五年或十年以上的「老壽星」都發表了簡短的講話，儘管有些「語無倫次」：卻真的是發自肺腑的告訴我們她們走過來的康復的今天，就是我們這些後來者的明天。這樣開心的信心傳遞，給每一個癌友們鼓舞和激勵。

在開心互助組，每一個癌友們都能夠收到鼓勵去開心地做自己愛做的事情，來調整自己的面對癌症挑戰的心態。開心俱樂部成立後，曾經

舉行了一次名叫“依舊健康美麗”的聖誕特別聚會，在這次聚會上，有十多位癌友打扮美麗上臺走秀，並聆聽幽默作家吳玲瑤演講，在聚會中，姐妹們表示，“我們因病結緣，我們作為乳癌生存者，追求的目標，是生存，更是要健康美麗的生存，在得過一場重病之後，學醫在往後的人生的每一天，努力把握當下，讓每一個今天都留下美好的回憶。所以，我們只有在生活的方方面面，要注意營養的均衡，保持愉快的心情，有適當的運動，充分的休息，才能抵抗疾病，保持健康美麗，活出真實的更美好的自己。”當時的組長陳素嬌帶領10多位癌友，裝扮美麗，自信大方的走在伸展台上開心展現癌友們“依舊健康美麗”的一面。

2014年，時年85歲的郎媽媽還出版的自己的文集，在自我介紹中她說：“自幼多病又生在動亂時代，的確有些不同境遇，這些一直埋在心裏，也少思往，今已老，能記有限。其實，有九十者比我記憶還好，可能我得過「梅尼爾症」。看多文字或用腦過多，暈眩常有，再加上癌症打過化療，記憶更不如前。先不知何故，與癌友交往，她們常說化學腦袋記憶不行，原來受化學藥物影響，記憶會減退。有機會寫些往事，留些回憶真好，免得越老越忘。心動已久，想到文筆差，又要書寫幾十篇，不敢妄想，視為夢，每閱報每心動，難捨這好機會，終於耐不住放膽做夢，寫！”在文集中，郎媽媽用自己的筆寫下了一生中各種美好的感受，展現了自己開心健康追求自我的力量。

俱樂部的核心成員之一的沈悅，更是把“開心”融入到了生活的每一個角落。我們聽到楊雪鴻給我們講述關於沈悅家裏二兒子在家裏開“化療派對”的故事時，都深深被她在困難中保持開朗快樂心境的態度打動。楊雪鴻說沈悅在做

完手術之後，需要做化療。在化療之前，她家二兒子就把朋友們都約到家裏，開了一個“化療派對”，也是一次開心快樂的聚會。不過在聚會中，他向朋友們解釋由於化療期間白血球下降，免疫力低下，因此不得不杜絕訪客以免感染。連有一次沈悅的丈夫從外地出差回家流鼻涕，都被這個兒子勒令到酒店去住幾天等感冒症狀消失了才能回家。這樣的開心描述，真是開心互助組所追求的。熱愛藝術舞臺和劇本編寫的沈悅，來通過各種漫畫，寫作，以及社交媒體的方式，推廣抗癌經歷分享，推動乳癌的早期檢驗的經驗。其中，她和Joy Club的成員們，包括創始人韓慧英，曾經的組長陳素嬌一起演出的短劇《孫子療法》在YouTube上播出，劇中談到如果長輩能夠好好活着，將來不但可以看到孫子，還可以看到曾孫，“這是很愉快的事情”以次來激勵女性長輩去看醫生，做檢查，有健康生活下去的意願，所以稱之為“孫子療法”。短片雖然不長，但是結合了沈悅多年的抗癌和防癌的宣傳經驗，將她在做探訪義工期間探訪過的上百位癌友的問題和心結歸納和濃縮，以婦女私下聊天的趣味問題，引起大家的興趣，促進大家積極進行早期乳癌篩查和防治。

固然，在這樣一個癌友群裏，令人心痛和唏噓的事情時不可避免的，尤其是在Joy Club成立的早期，那時候乳癌的早期篩查和防治還不像現在這麼普及，那時候的治療方法也不像現在這麼豐富，創始人韓慧英曾經說，“乳癌就好像爆米花在鍋裏，保不準哪一天哪一顆玉米花就又爆開了。癌的成因，醫學上還不是那麼清楚，但是，就我們探訪義工這麼多年的感覺，發現精神壓力和癌，不免有相關性。可見，開心太重要了！”有一次她指着一張2000年癌友聚餐的照片說，這上面的九位癌友，只有一位現在還在。想到這些一起經歷患難的好姐妹，心裏不

免低潮，但是，無論如何，還是要以“開心”的心態，“感恩紮實地過好每一天”！

## 新希望

2013年新希望華人癌症關懷基金會成立之後，開心互助組的大部分義工開始積極參與到基金會的各種義工活動，把開心互助組基因裏的勇氣，互助開心的精神，傳達給在新希望華人癌症基金會接受到服務的病友和他們的家人。直到現在，在新希望基金會提供服務的每一個項目上，不論是關懷熱線，還是教育講座，或者社區推廣活動，癌友康復活動，以及各種輔助癌友的

交通服務和愛心餐服務，還是癌友的關懷探訪活動，到處都有開心互助組的義工們開心而忙碌的身影和聲音，曾經的組長劉淑明的“乳癌知多少”線上講座也還在一直繼續，通過這些志願者活動，傳遞著Joy Club，也是新希望想給大家帶來的勇氣，互助和開心的宗旨。

直面癌症病痛的勇氣，溫暖的愛與互助，以及要開心面對“與癌共存”的生命態度，深深嵌入了新希望的基因中。每一個成員都以無畏的姿態面對癌症的挑戰，將個人的痛苦轉化為集體的力量。在這裏，勇敢不僅是應對病魔的姿態，更是迎接生活裏每一個不確定的勇氣；堅定是她們心中不滅的信念，支撐着她們克服所有困難。愛是她們共同的語言，無論是在言語還是行動中流露。互助則是她們實踐的承諾，確保每一個成員都不被孤單的黑暗吞噬。這些精神的融合，讓開心互助組成爲了一個充滿溫暖與力量的共同體。



### 【Joy Club】全書目錄

前言
開心互助組的緣起
開心互助組的傳承
新希望
與癌症的戰鬥
攜手歡笑，相擁流淚
開心是生活的妙方
訪談錄—劉淑明
訪談錄—韓慧英
訪談錄—關君
訪談錄—朱彥英
訪談錄—楊雪鴻
訪談錄—鄧學星
訪談錄—梁動人
訪談錄—萬致昆
開心心語
華人癌症社區資源
開心足跡
後記

## 馬偕醫院院長罹癌告白：請將人生往前移

楊育正（臺北馬偕醫院院長）

當你們不再看見我的時候，  
孩子，我卻從不曾離去。  
早晨，陽光照進你的門窗，  
你是否感到溫暖？

孩子，我就在你的身旁。  
日落時，微風拂過樹梢，  
在沙沙作響的枝葉聲中，  
孩子，你可聽到風中夾雜著我的言語？

夜深時刻，當清涼的月光從門縫滲入，  
那時我正躡手躡腳，  
深情的凝視著你，  
我的孩子，  
縱然你從此不再看見我，  
我卻從來不曾離去。

這是多年前我寫給女婿的一首小詩，為了安慰當時思念著母親的他。我也曾用它安慰我的病患。如今，這首詩，也要送給我自己的子女，以及生命正與死亡相望的每一位父母及病患。

我是一名婦科癌症醫師，三十年來，我曾將無數病人由癌症陰影底下挽回，也忍痛送走不少被癌症帶走的病人。我曾宣稱我用心治療我的病人，用同理心對待，教導他們要「面對疾病，繼續生活」，然而，不曾親身與死亡錯身者，所有安慰的話語都如同「隔岸觀火」。

是的，如今我了解以往自己是如此的不足，在我變成一名癌症病人之後，我深刻體會到 Martin Heidegger 所說，人只有跟自己的死亡相遇，真實的自我才會顯現。

一年多前，就在我接任台北馬偕紀念醫院院長不久之後，決定推出「one day in hospice」安寧病房一日體驗活動，寫信邀請全院的主管參加，不只在安寧病房住一晚、還要體驗「插一管」——鼻管或尿管，希望主管們親身經歷末期病人的處境，然後才能感同身受。

就在邀請信函發出去的當天，我那陣子因唾液腺阻塞不適而做的進一步檢查報告出爐：我罹患了淋巴癌。一瞬間，我立即由「體驗組」的醫師，成了「被體驗組」的患者。

在那之前，我何曾真正接近病人的真實感受？面對癌症、接受事實豈是教科書上簡單的驚嚇、否認、沮喪、接受、正向面對五個階段可全然描述。我驚嚇、討價還價、生氣、情緒低落，我對我最信仰的上帝發出質疑：為什麼是我？我一直是那麼忠心的僕人、我是一個好人吶！

這期間，我因藥物治療讓我全身肌肉萎縮，瘦了 11 公斤，並曾兩度和死亡擦肩，一次感染了肺囊蟲病、一次出現了格蘭氏陰性菌敗血症，我的太太在病榻旁緊握著我的手，哭著說：「你就這樣要走了嗎？就這樣走了嗎？」

但上帝讓我活了下來。我調整生活作息、接受標準治療，熬了過來。

不久前，我經過高雄一處教堂，看見耶穌被釘上十字架最後說的兩句話，祂說：「我渴！」然後戲弄祂的兵丁還以海棉沾醋濕潤祂的唇後，祂垂下頭前再說：「成了！」我當下湧出熱淚，耶穌這樣沒有罪的人，都能在十字架上替眾人背負所有的苦楚；我受的苦，又算什麼？

國際知名的安寧療護推動者羅素醫師，大半生在告訴眾人「如何面對死亡」，然而，自己罹病後，卻開始宣導「用心去活」。

全美最大的安侯建業會計師事務所總裁暨董事尤金·歐凱利，紀錄自己腦癌末期最後時光的《追逐日光》一書中提及，面對有限的生命，把握當下還不足夠，唯有將所有的夢想與人生待辦事項「往前移」。

我慢慢領悟，上帝要我經歷癌病的旨意，是在鞭策我更積極用生命去成就該做的事、更主動向我愛的人展露心意。去年4月17日，我在醫院大禮堂向全院同仁宣布我罹癌的病情，身為醫院領導者，不應讓健康議題成為員工私下揣杜的閒語，我在台上鼓勵著員工為這個擁有光榮歷史和特殊使命的醫院共同努力，但講台上的我，雙腳發抖著。

經過疾病的耙理，我擁有比過去更強大的熱情，更堅定、更清楚自己要擔負的責任與追尋的目標，用我這向上帝借來的生命，榮耀我的家庭，尤其是榮耀我摯愛的馬偕醫院和閃耀在馬偕院徽上的十字架。

我甚至完成了醫院未來十年的計畫和財務規畫，我要將自己追逐的目標「往前移」。

很多人知道，我的父親楊金權是前台北市長，但我們並非出身名門。祖父是鐵路局的「黑手」技工、祖母則夙興夜寐、種菜養豬補貼家用，倆老滿心盼望父親可以當醫生，光耀門楣；但父親日後成了一名工程師，沒有完成祖父母的期待，在他的書房內，常放著一具陳舊的豬槽，就是為了追思祖父母。

父親是我的範典、也是我要用生命榮耀的人。他一生奉獻給國家，曾抱病到海外赴任，失去早期治療的黃金期，六十七歲便因甲狀腺癌轉移去逝，我震撼於聽到父親惆悵的說：「我還有很多事要做，怎麼就病了？」我走上醫療一途，是代替父親完成祖母的願望；父親離開之前，我及時對他說出了：「我愛你。」並承諾一生要立身行道，讓人看到我的家教來紀念他。

我四十多歲時就知道自己有B型肝炎、並患有高血壓，早早備好遺書。我的交代很簡單，我希望我的小孩所作所為也能讓上帝和他的父母都榮耀，我只會留給他們四個字：「誠實正直」。如果我道別的那天來臨，也無需為我悲傷，我知道，我的人生十分滿足而無憾，我早已將要完成的事，往前移，然後飄然而去，求主引領我到一個可安歇的水旁。



當我離去孩子我會將我的深情  
託付給最輕柔的風  
綿綿密密向著你在的方向吹送  
日升日落月圓月缺歲歲年年  
直到我們相約再見的日子  
我將在彩虹的另一端等候  
我的孩子啊  
你我將再次同行

**FIGHT**  
believe  
**HOPE**  
survive!



(本文版權屬「安寧基金會」<https://www.hospice.org.tw/>)



*In Loving Memory of Ho, Steve*

我和先生55年的緣分是本書，  
有些頁我讀的認真，  
有些頁我卻也翻得不經意。  
紀念第50天消失的他，  
我安安靜靜的想著隱形的他，  
也默默的感謝他曾給過我的簡單的幸福。  
你還好吧，我們全家又想你了

♡ Ho, Amelia 蔡秀美

Bradt family - Morina, Mike, Amelia, Abby

Guzman family - Denise, Jonathan,

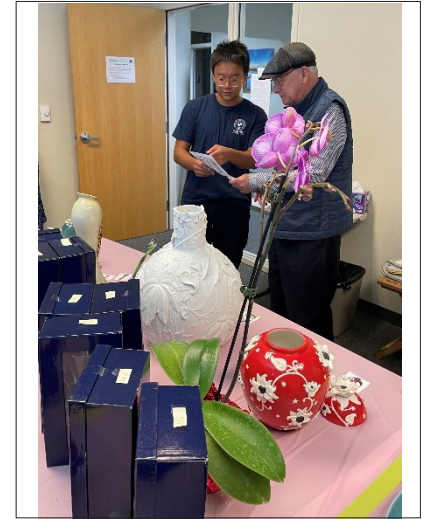
Julian, Dani, Frankie

12.2024

## 開心互助組Pink 30 Party義賣分享

在10月20日「開心互助組」Joy Club 的Pink 30 Party活動上，非盈利機構 Soundpost Youth Foundation參與合作愛心義賣活動。以下是這些高中生們的分享。

Hi! My name is Helen, and I am in 11th grade. By being part of the fundraising auction event at New Hope, I was able to experience many things that I have not before, like meeting cancer patients and survivors and learning their backstories. I learned that hair growth can tell you how long ago someone beat cancer— the shorter the hair, the more recent the battle with cancer had been. I am very grateful for this opportunity to learn and to help at New Hope.



Greetings! My name is David and I'm a sophomore. The volunteering experience was great and very fun as I was able to set prices and help organize the items for the auction.

My name is Chancie (恕諳), and I am a 11th grader at Lynbrook High School. I volunteered at the antique goods fundraising auction at the New Hope gathering. Not only was the environment very lively, I also truly appreciated the sense of support that everyone had for each other at the New Hope event. By talking to the breast cancer survivors, I gained a whole new perspective towards the battles each of them faced. Seeing these survivors all get together dancing, singing, and celebrating life, really made me honor the beauty of life itself.



SoundPost Youth Foundation

在感恩的季節裏，感謝美好的相遇。並送上最真摯的祝福！ - The Soundpost Family



## 美味廚房的故事

劉敏慧

「美味廚房」是「新希望華人癌症關懷基金會」的康復活動之一。這個活動目的在於維持癌友們的身心健康，為癌友們提供一個聚會的場所，讓大家在康復的過程中彼此幫助、互相支持、鼓勵。

回想起2012年的第一堂課，面對一桌子的食材和一群學生，內心充滿緊張，幸好有資深義工張卉大姐為我壯膽，使得第一堂課圓滿結束，得到學員的肯定，成為我繼續下去的動力。一路走下來，「美味廚房」今年已經邁入第12年了！

在課堂上，癌友們一起動手做麵包，當麵包香氣飄散開來，大家的心情也隨之變得愉快。有位癌友曾幽默地說，這麵包香就是愛的味道。在等待麵包出爐的時刻，整個屋子都充滿了期待與喜悅。



在上課過程中，癌友們會分享自己的抗癌經歷、所面對的恐懼與不安。曾有位學生告訴我，她喜歡上美味廚房，但不知還能上多久，她好怕晚上睡覺後，是否還會有明天。看她的無助、徬徨，讓我感到心疼。那時刻讓我深刻體會到生命的脆弱與珍貴。同樣的，癌友們分享著彼此的故事互相扶持，

一起面對生命中的挑戰，努力過著快樂充實的生活。感謝每一位來上美味廚房的學生，讓我在這教課過程中獲得了無數的感動與成長。

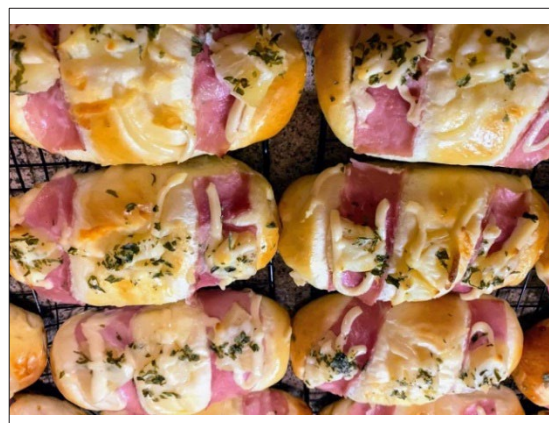


每堂課後，我都鼓勵學生們把自己做的麵包帶回家與家人分享。有位學生告訴我說；她的兒子稱讚她的麵包做的漂亮，不輸麵包店賣的，讓她感到無比自豪。在這裡，烘焙不僅僅是大家動手做麵包，更是一種療癒的過程。隨著麵粉的撒落與攪拌聲，所有的煩惱似乎被驅散了！讓我們的美味廚房充滿了溫馨。



我忘不了2014年農曆新年前的那一幕：有位癌友買了一盆鮮花要送我，感謝「美味廚房」帶給她與大家相聚的歡樂。但癌友突然病發需要接受治療。也因行動不便一直沒有機會將花送過來。花是癌友一週後，堅持請她妹妹載她送到我家來的，花兒送到時後已經有些枯萎，看著她虛弱的身軀，捧著這份遲到的禮物，我的眼眶都濕了！她是再不能來了！也因為這個故事讓我更珍惜「美味廚房」的每次相聚。

「美味廚房」教課的過程中，和癌友們的相處讓我成長了不少，也讓我更珍惜已擁有的愛，讓我決心要持續下去！在這條抗癌崎嶇的路上，我們有愛同行。



## 【癌症知多少】抗癌健康日

賈暢



新希望華人癌症關懷基金會於八月二十四日星期六上午十點到下午四點半在Milpitas華僑文教中心舉辦了第六次【健康日】的活動。

這一次的抗癌健康日主題為【癌症知多少】。當日活動是十點開始，但未到時間，已有來賓陸續進入。他們都是興高采烈的向我們報到或簽到。接待過程中，知道他們是來自不同的媒介，有一位剛做完手術的女士驅車一個多小時趕來，可見她對這個活動的重視與期待。

簽到處隔壁的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，包括鐵畫銀鈎的書法，活靈活現的繪畫，資料詳細的近期活動安排和情景再現的各類照片……很是吸引人。同時間在大廳以U字形擺設了12張攤位，除了新希望的，我們還邀請到了史丹福醫院的Palliative Care Program，美國華裔精神健康聯盟，美華慈心關懷聯盟，阿滋海默症協會北加州分會，希望之心安寧醫護關懷中心，國際華人女性健康協會，Pancreatic Cancer Action Network, Bay Area Cancer Connection, Super Joey Foundation, Suncrest Hospice, 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。

註冊交流時間結束後，新會長蕭婷玉為這次的健康日做了精彩的開場介紹，然後是特邀專題講座『從病理報告瞭解乳腺癌治療的進展』，由新希望的新任理事San Jose Pathology Medical Group的病理學家劉影醫師來從病理學角度分享關於癌症治療的進展。下午腫瘤科葉錦富醫師解說的緩和療護和安寧療護『Palliative Care and Hospice』，與希望之心安寧醫護關懷中心的創辦人陳維珊女士帶來的安寧療護與生命末期關懷『Hospice and End of Life Care』，根據多年的臨床經驗和照護經驗分別給大家分享安寧療護與臨終關懷等等相關的資訊。本次活動的重頭戲是下午由劉淑明博士主持，三位腫瘤科專家：新希望副會長Kaiser醫院腫瘤科李秀青醫師，新希望理事劉影醫師，新希望顧問葉錦富醫師和中醫師劉昊醫生一起參與的主題討論『癌症新知與常見誤區』，和大家談談癌症常見療法、新的知識以及常見的一些誤區的澄清。四位醫師所提供的專業資訊都能深入淺出。對談過程中，眼見聽眾安靜坐著，全神貫注，甚至提筆紀錄，還有舉著手機拍攝做記錄的參會者們。

上午的會中還有新希望最受歡迎的保留項目『請問醫生』，由腫瘤專科戴榮濤醫師和專業翻譯傅孟均女士配合回答與癌症相關的各項現場問題。聽眾表現非常熱烈，踴躍呈上問題，戴榮濤醫師一一作答，圓滿下台。除了介紹新希望華人癌症關懷基金會的服務，並邀請灣區團體分享資訊，當天的「社福資源講座」還特別



邀請了從事健康保險和金融

服務十餘年的專家鄭煒女士來和我們談談癌症病人可注意的醫療保險事宜、醫療保險訊息等。資訊分享外，在坐聽講座之餘，邀請我們康復課程中「舞動禪」的鍾慧娥老師和「八段錦」的黃秋蓉老師帶領大家體驗學習如何在日常生活中放鬆身心、減低壓力。並特別邀請了灣區的功夫大師王樂先生為我們做特別的現場互動“變臉”和功夫表演作為當天活動的特別結尾，圓滿結束一整天的健康日。



總之，這次活動反應良好，受益者眾。正如『世界日報』中報道所說：“在場的觀眾 Zhong 表示，活動很有意義，既科普了知識，還活動了身體，還能現場向醫生諮詢自己的狀況。活動在熱烈的掌聲和溫馨的氛圍中圓滿結束。參與者紛紛表示，透過抗癌健康日活動，學到寶貴的醫學知識，感受到了社區的關懷與支持。”



# 歡樂與堅韌的一天 在Vasona Lake County Park郊游

李泉

今年的五月二十二日，新希望癌症關懷基金會邀請了一群癌友和志願者們，在Vasona Lake County Park舉行了一天的放鬆、慶祝和交流活動。這次郊遊，為癌友們和志願者們提供了一個在大自然中放鬆身心、相互聯繫的機會，並慶祝他們一路走來的力量和堅韌。

我們早晨來到Vasona Lake County Park。這個公園真是一個田園詩般的地方，公園四週環繞著緩緩的山丘，可欣賞聖克魯斯山脈的美景，Vasona湖面平靜而寧靜，倒映著週圍的綠意，在春日溫暖的陽光下，風景如畫的背景顯得格外引人注目。大家在Gateway Pavilion集合。賈暢和阿昕早早就帶著一些義工把活動的場地亭子裝飾好了，並有水果和小零食。大家分開坐在亭子下聊天，亭子週圍綠樹環繞，野花盛開，還可以欣賞波光粼粼的湖面，每個人的臉上都洋溢著喜悅，享受當下的美好時光。

上午活動的安排包括了公園散步和暖身操。我們沿著湖泊和公園小徑漫步，花時間沉浸在美景中。運動員Karen領著大家散步，她在隊伍前面高舉一把大紅傘，非常注目。癌友們散步中互相交談、分享故事，很多朋友們好久不見，再次見面非常興奮。

我們在苑瑜老師的帶領下做暖身操。在歡快的音樂伴奏下大家伸展四肢，跳動身體，絢爛多彩的花朵在微風中搖曳，似乎在和我們一起舞蹈！

我們感謝您  
Carl Chen Memorial Fund



午餐時間，小組聚集在亭子裡共進午餐。新希望癌症關懷基金會的志願者們準備了各種令人感到舒適和美味的食物，每個人都可以選擇。在享用美食的同時，大家分享了自己的故事、鼓勵的話語和歡笑。這種簡單的聚會帶來了一種溫暖的社區感，讓每個人都感到被擁抱和支持。

飯後賈暢和阿昕帶我們做遊戲和新希望小學堂有獎徵答。有獎徵答環節考驗大家對新希望的了解，並幫助我們增進了解，癌友和義工之間更有凝聚力了。遊戲環節，有的遊戲是小朋友的遊戲，我們一下子就玩嗨了，好像又回到了沒有煩惱的童年時代！

下午，小組聚在一起參加了一個特別會議，以紀念幾位癌友的旅程。癌友們分享了自己的故事，回顧了他們克服的挑戰以及他們對生活的感激之情。印象最深的是Rachel的分享，兩次患癌，兩次戰勝病魔，她的堅韌和認真過好每一天的態度深深打動了我們每個人。眼前的Rachel，樂觀開朗，健康開心，經歷了病痛的人，更加珍惜生命。

我抽空做了短暫的冥想，大自然的輕柔聲音提供了平靜的背景，增強了冥想體驗，讓我感到神清氣爽、精神振奮。

當活動接近尾聲時，癌友們和志願者們聚集在湖邊合影。夕陽投下溫暖的光芒，象徵着希望、新生和生活中簡單快樂的美麗。這是慶祝生命、韌性和團結力量的一天的完美結局。

對於新希望癌症關懷基金會來說，在Vasona Lake County Park的郊遊不僅僅是一天的放鬆——這是對癌症幸存者的力量、勇氣和精神的致敬。這一天提醒我們，雖然癌症帶來了巨大的挑戰，但癌症之外的生活充滿了美麗、聯繫和希望。通過社區支持和這樣的聚會，癌友們被提醒，他們並不孤單，人生的旅程，無論有起有落，都值得慶祝。

（新希望郊游活動由Carl Chen Memorial Fund贊助）



## 新義工的新希望

王珣琿

好幾年前，從Tina Tai那得知灣區有個「新希望」慈善組織，服務、教育、宣導和協助華人癌友們及他們的家屬。2020年開始，因為COVID的關係，Tina開始邀約我參加新希望的線上活動。從中，我得知疫情的消息，也從不同醫生那得到癌症的資訊。這中間，我經歷了朋友卵巢癌，婆婆大腸癌和親戚肺癌的往生，讓我更想取得癌症的訊息，正視癌症這疾病。

疫情之後，我跟Tina表示我想到新希望做義工，她也歡迎我的加入，送我義工申請表請我填寫。可惜計劃趕不上變化，當我遞交申請表時，她告知我她即將離開新希望。我想了一下，這不影響我要做義工的初心。

記得第一次到Milpitas辦公室，Tina介紹我認識一位資深義工。當時，我問的第一個問題是「在您接觸癌友後，您會不會因為了解他們抗癌的過程而讓自己心情起伏很大呢？」這義工回答我說「您更會反省自己，珍惜所擁有的。也因為珍惜，在言行舉止上就能為對方著想，與人相處就更和諧。同時，能以這種安定的態度在新希望協助癌友們及其家屬，穩定他們的心靈，面對病情，積極治療。」

幾個月下來，感覺自己在癌友協助上還是一個新手，幸好有Christina和阿昕的協助，從他倆及其他義工們身上學習。我也感恩有這機會，在不同的領域中，成長自己。我時時謹記聖嚴法師的話「義工精神就是奉獻精神，並且不存分別心，對任何人都是平等的。將所有大眾當成未來的諸佛，現在的菩薩，為他們做服務、奉獻，在奉獻中自我成長，如此，收穫更多、進步更快，這就是利人便是利己的道理。」期許自己無分別心的繼續奉獻，給需要幫助的人。



## 資深駕駛義工的心歷路程

張振亞

1995年美國防癌協會華人分會成立時，正值我的前妻患了子宮肌纖維癌。前妻在治療期間，華人分會關懷小組的義工前來家中探訪替我的前妻面對抗癌奮戰和安慰作努力，關懷小組義工們的熱心參與，使我非常感動。我心存感恩的心，滴水之恩，當湧泉相報。1996年6月前妻逝世後，我決心加入華人分會做駕駛義工，接送住在灣區的癌友們，幫助他們一起抗癌。這份工作到現在已經做了27年。我堅持做到現在是抱持著職場有退休的時候，但是做義工可以不用退休，因為這是甘心樂意的事。

1) 27年中，經歷了每年一度更換會長，辦公室的主任更新，美國防癌協會華人分會更改為新希望華人癌症關懷基金會。

2) 服務初期因為駕駛義工人數短缺，我幾乎每週都會服務2次或3次，曾經有服務一週四次的紀錄，協會規定最高每週三次。

3) 曾經有過同一天一輛車載了三位癌友到同一個醫院治療，到San Jose的縣立醫院，來回接送。

4) 載過住在Oakland的癌友們參加一年一度在De Anza College舉辦的華人防癌協會的年會，負責接送。

5) 有一位癌友帶他去醫院，因為配合的愉快，每次都要求辦公室的同事指定要求我負責接送，這是不符合協助的規定，但我覺得很欣慰。

6) 十年前有一位女性癌友，都是我接送，迄今仍在治療中，她和我太太已經成為朋友，我太太時常問候她，祝福她早日康復。

7) 駕駛義工，通常需要花費三個小時以上，曾經有一位癌友花了我8個多小時完成任務，因為同一天需要看二個醫生，兩個醫生的診所在不同的地方。

8) 曾經有一次服務兩位癌友到兩家不同的醫院就診經過我的時間安排，這個任務可行，交叉接送，沒有耽誤他們就診看醫生約定的時間，同時安全接送他們回來，完成了非常不可能的任務，至今我沒有忘記那段回憶。

9) 我居住在Fremont，癌友住的居家和要就診的醫院都不一樣，所以我已經走遍了灣區的醫院，北至San Francisco, Oakland, Walnut Creek, Dublin, 南到South San Jose, Palo Alto, etc.

10) 接送最年輕的癌友只有27歲，Berkeley 電機系畢業的高材生，英年早逝，可惜了，我參加他的葬禮，我哭了。年長的94歲，我為他加油。

11) 太太和我陪伴著一位45歲的女癌友渡過整個晚上，第二天中午過逝了，因為她母親的要求知道她女兒來日不多，沒有別的親友在美國，又不會英文溝通，我打電話到辦公室請求安寧義工幫忙，但義工們無法留守過夜，只能在當天下午留守到晚上八點回家，她母親害怕半夜沒有辦法處理，太太和我留下來陪她們母女一整個晚上，直到第二天中午她女兒過逝。她們住在公寓，我停錯車位，那天晚上車子被不爽人事用刀子割破從車頭到車尾，車子是租用三年，還車時，車行沒有要求賠償，真的是上天保佑。

12) 剛開始做義工時，癌友大部分年齡比我大，如今我比多數癌友年長，歲月不饒人，光陰荏苒。

13) 全職工作者很難做駕駛義工，因為我是服務五個員工的小公司的負責人，所以我的工作時間有彈性，上班時間較其他人自由，因為癌友需要服務的日期，上午和下午的時間已經被醫院的醫生敲定，變成我們要配合他們的需求。

14) 我在美國防癌協會華人分會做義工，得到六張獎狀和一個獎盃。

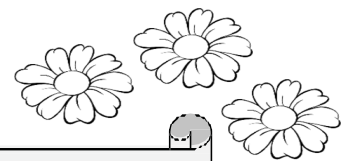
15) 我曾發表兩篇駕駛心得於華人防癌協會季刊與人分享。

16) 我在此要感謝我的太太一直支持我完成這個義工的工作，只要她在美國一定陪著我去做義工。

17) 我始終存著感恩的心幫助癌友們抗癌成功，只要我可以開車我會永遠服務，直到無人駕駛車來臨。希望越來越近。

18) 助人是快樂之本，我做到了。

上述就是我駕駛義工的27年的心得。祝新春佳節愉快！



## 感謝有您 一路同行！

潘明桂醫師 Minggui Pan, MD, PhD

從2019年接任新希望華人癌症關懷基金會理事會會長至2024年。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, Stanford Cancer Institute)，新希望理事會理事。曾任 Kaiser Permanente Santa Clara 血液腫瘤科主任醫師。

趙汝婷 Tina Tai

從2016作為計劃經理加入新希望，2017年起擔任執行主任至2024年。一直以來為新希望貢獻很多，特別是歷經了我們都不曾所預期的疫情，仍然為新希望的癌友和家屬提供更周全、貼切的服務。特此感謝潘明桂醫師和趙汝婷對新希望華人癌症關懷基金會多年的關懷、服務及付出！



## 【詩歌分享】

林文釗



### *Today Only One Face* (11/3/2020)

by W. Wayne Lin

What happens if all rumors are true.  
Don't ask me where it comes from.  
It is in the smell of morning air.

In the silence, conscience speaks out.  
Something in the throat.  
Line after line, are they in the same boat?

Many voices; howls, murmurs, whispers.  
Many colors; white, black, yellow, brown...  
Many ages; young, old, very old.  
Many faces,  
and each person wears many of them.

Today, only the same year-long worn-out face;  
Like hat, dust laden, rugged trace of washing,  
like shoe, uneven bottom,  
cushion depressed, suffocated, air is gone.  
Like pant, seams split, thread disappears.  
Like glove, fingers poking out of holes.  
Like old clothes,  
like that everyday jacket, color faded.  
Like old zipper, out of half step.  
Like hair, decide to bid farewell  
and you wish the good-bye hug  
will last longer.  
Like saggy sock.  
Like beaten-down brush of toothbrush.  
Like mirror, always numerous spots.  
Like that very old car, maybe next year.

Many voices, many colors,  
many ages, many faces.

It has been a long journey.  
Today, only one face.

### Yesterday

by W. Wayne Lin

Published in *Wisconsin Review* (2023)

"It was like yesterday," riding bike to school  
under the sun, playing with buddy and chum,  
hit a home run, kick and score a goal;  
a rock fest, a concert, a distant drum.

"It was like yesterday," read in a book,  
saw in a movie; just a tale, it must be.  
A description, an image, an outlook.  
Now, the story of you, me, he and she.

"It was like yesterday;" agony, cheers.  
A way to depict a fading memory,  
a surrender to the fleeting years,  
flew by like an arrow into history.

"Though nothing can bring back the hour  
Of splendor in the grass, of glory in the flower,"  
hold onto the enlightenment through bitter and sour.  
Pick up broken pieces; in fear, do not cower.

Look beyond death, find the strength, count the knot  
of blessings etched in the heart and soul,  
of all the love and truth, forget them not,  
cling to the gratitude amid losses and toll.



# 謝 誌

**Apr. 2023 – Nov. 2024**  
(**\$500或以上捐款名單**)

**\$200,000**

Anonymous 善心人士

**\$100,000**

Dr. Genda Hu and Wenming Hu 胡正大博士及沈文敏

**\$20,000+**

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

FMCK LEE Foundation/Lee, Frank & Moura 李祖煒博士、劉忠慈

Hsu, Joyce 沈悅 (愛心康復餐)

Lee, Paul Yuan Chiang 李元青 (愛心康復餐)

Shen, Cynthia 沈忻

**\$5000+**

Meihua Gao (Xu-Gao Family's Giving Fund)

Precise Golf Tartan Sports/ Wang, Jessie & Julie 王立國、袁美華 (愛心康復餐)

**\$3000+**

Lee, Meiluh Chao & Jeffrey C 趙美璐、李中傑

Lau, Phyllis Choy

**\$2000+**

Beautiful Life H&M Foundation

Chi Family Charitable Fund

Frank Gang Chen

Kwan, Harry J. & Bernie W. 關汝鋒、萬致昆

Liu K.M. & L.L.

Ronald W. Eng

Team Research, Inc

**\$1000+**

Anonymous 善心人士 (2)

Allen & Ivy Yu Foundation 虞新來、陸培義

Chen, Zhifeng

Chin, Jennifer & Tim

Chinawind Foundation (In Memory of Steve Ho)

Fang, Andy

Fang, So-Fei Wei 魏書駢

Hla, Tin L 葉錦富

Hsieh, Michael & Li, Maggie 謝自強、李喬琚 (愛心康復餐)

Hsieh, Ming L & Annie Yuan Leong & Nina Hsieh Wang

Jang, Sarah

Lin, Wayne & Grace 林文釗、林美惠

NgLim Family Advised Fund/Ng, Lawrence &

Rosalyn Lim 伍振炎、林怡喬

Peng, Chien Hsiung

Soundpost Youth Foundation

Tai, Andy & Tina 戴耀南、趙汝婷

Tran Family Foundation

Hsu, Larry Y 徐永生

Wu, Changtying

Yeh, Jean 葉瑾 (愛心康復餐)

Zhou, Baosuo & Jinye Huo

**\$500+**

Anonymous 善心人士 (2)

Chan, Chung C

Chenming Hu Family Fund/Prof. and Mrs. Chenming

Hu 胡正明教授夫婦

Chiou, San-San

Chu, Raymond  
Ho, Edwina  
Huang, Chiao-Chain & Chen, Suh-Shiang  
Kam and Shao Chan Family Foundation  
King, Peggy H 過孝平  
Jieh, Victor W & Shih-Ching Y  
Lee, Shu Min & Julian

Ling, Anne  
Lui, Grace H  
Tzeng, Tzung  
Tu, Chao Ming & Ma, Mei Ling  
Wang, Shu Jung & Tzeng, Tzungren  
Wright, Brian  
Yang Family Charitable Fund (In Memory of Ta-Lin Hsu)

**Under \$500**

Chak, Wai Fong Lui  
Chao, Raymond  
Chang, Richard  
Chen, Lanny  
Chen, Monica  
Chen, Shij-Li  
Chiong, Meeng Shyon  
Chon Pei (USA) Inc.  
Foong, John  
Fu, Yehchen  
Hu, Chorngluh  
Hu, Roger & Hsiang  
Huang, Carrie  
Huang, Kecheng  
Li, Alice K  
Lima, Eduardo

Liaw Family Fund  
Lui, Simon Kim Fung  
San Francisco Qi Pao Culture Month  
Shen, Christina F  
Shieh, Chen Jaurlin  
Tseng, Kevin  
Tsai, Susanna H  
Tsai, Wan-Ling  
Tarnq Family Fund Short, Walton B & Jennifer K  
Wang, Katy  
Wang, Yenchen Lu

**感謝捐贈**

毛線帽-北加州慈濟高中團 Harmony Group  
蘭花 - Harrens Lab; 義賣-Soundpost, 新希望義工群  
手工肥皂/護手霜 Lillian Lee 劉敏慧老師  
Daily Planners/鼠標/耳機 賀全



**新希望  
愛心康復餐**

營養的飲食是癌症患者康復的後盾  
新希望華人癌症關懷基金會為治療  
中需要的癌友推出短期餐食服務，  
捐款將會專款專用。

**NEW HOPE 新希望 華人癌症關懷基金會**  
CHINESE CANCER CARE FOUNDATION  
NHCCCF is a 501(c)3 non-profit organization with EIN# 46-2490094  
<https://www.newhopecancer.org>  
[info@newhopecancer.org](mailto:info@newhopecancer.org) | 408-609-3338



捐款請註明 **Food Program**

## Mar. 2013 – Mar. 2024

(第一至第十一年會計年度\$5,000或以上捐款名單)

### \$520,000+

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+

Anonymous 善心人士

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

Wan, Cecilia 萬致明 (In Memory of Julia & Theresa Wan)

### \$50,000+

Chou, Hsun K & Aiko 周順圭博士、周愛子

Dr. Genda Hu and Wenming Hu 胡正大博士及沈文敏

Fong, Kenneth & Ping Li 方瑞賢、方李萍

Hsu, Ta-Lin & Joyce 徐大麟、沈悅

Shen Family Charitable Fund /Shen, Cynthia 沈忻

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

BizLink Technology

Isabel Chiu & Co., LLP 邱慈艾會計師事務所

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

FMCK Lee Foundation/Lee, Frank & Moura 李祖煒博士、劉忠慈

Palo Alto Medical Foundation Community Fund

The Che Family Foundation

Tsang, Cathy C. & David D. 呂建琳、臧大化

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

### \$15,000-\$29,999

Anonymous 善心人士

Alice Wan-Tsen Hsu Foundation Hsu/Alice Wan-Tsen 徐婉貞基金會

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

Fidder International Inc. /Chang, Charlie Chen Ya & Quinn Qin

Green Mountain Foundation/ Wu, Ke 小樹苗

Li, Tomi & Teresa 利定東、韓慧英

Limin Hu Charity Fund 胡立民

Lee, Angela & Gwong-Yih 李廣益、鄭時寧

Huang, Margaret

Lin, Wayne & Grace 林文釗、林美惠

Lin, Frank & Grace 林建昌夫婦

Lu, Yen-Wen & Yu, Woanyu 盧彥文博士、游宛瑜

Ping and Amy Chao Family Foundation

Precise Golf Tartan Sports/ Wang, Jessie & Julie 王立國、袁美華

Sutter Health Sutter Bay Medical Foundation

Tai, Andy & Tina 戴耀南、趙汝婷

Team Research, Inc

The Chintos, LLC / Lin, Karen 林文靖 (In memory of Mao-Chuan Lin)

### \$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

FSP PowerTek

Ho, Amelia 蔡秀美

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

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.

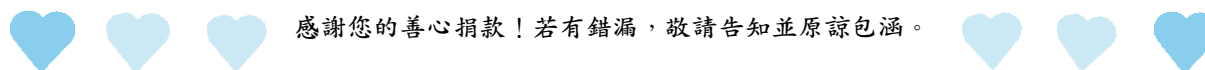
Jiajun Lin and Jianping Chen Foundation 林家俊、陳建萍

Jiayin Foundation

Ju, Hengkuan & Chit

Jyh Hua Foundation 美國稚輝基金會  
Kwan, Harry J. & Bernie W. 關汝鐸、萬致昆  
La, Quan V & Amanda  
Lee, Marion 李明瑱教授  
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, Funkai (Kenny) & Lee, Lichiu 劉方凱、李麗秋  
Liu, K.M. & L.L. 劉孟宗、李玲  
Lu Jin Family Foundation/Lu, Defeng & Jin, Xiaoxia  
魯德鋒、金曉霞  
Michael & Melinda J Tao Rev Trust  
NgLim Family Advised Fund/Ng, Lawrence &  
Rosalyn Lim 伍振炎、林怡喬  
Opto Waves  
Phileoever Foundation  
Peggy and Steve Family Foundation  
Sheng-Kee of California, Inc. 生計食品公司  
Shih, Kung  
Silicon Valley Community Foundation  
S Ku Foundation  
So-Fei Wei Fang 魏書駢

Stuf United Fund Inc. 世界台商基金會  
Ten Advertising, LLC/AstraZeneca  
Teng, Nelson, MD, PhD & Prof. Sung, Zinmay 鄧南  
雄醫師、宋仁美教授  
Teresa H Meng  
Tien, Bou-Nin (Brian)  
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, 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  
Yao, Todd & Grace 姚天威、羅蘭華  
Yang, Jung Kung & Fang Ling Pan 楊榮恭夫婦  
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 ..... 羅冰 Rachel Lai / 鄧學星 Shirley Deng  
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



## 理事會 Board (2024-2025)

### 會長 President

蕭婷玉..... Tiffany Hsiao

### 副會長 Vice President

李秀青醫師..... Grace Li, MD, PhD

### 理事 Board Members

陳素香博士..... Suh Chen, PhD

黃夷伍醫師..... Yiwu (Jim) Huang, MD, PhD

洪舜炯醫師..... Shaun Hung, MD, MPH

李元青醫師..... Paul Y. Lee, DDS

劉淑明博士..... Shuming Liu, PhD

劉影醫師..... Ying Liu, MD, PhD

潘明桂醫師..... Minggui Pan, MD, PhD

施香君博士..... Shian-Jiun (SJ) Shih, PhD

游苑瑜..... Woanyu Yu

### 辦公室職員 Staff

執行主任..... 賈暢 Christina Jia

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

心靈藝術..... 劉倩

Total Body Workout..... 游苑瑜

書法班..... 石龍生

八段錦氣功及易筋經..... 黃秋蓉

瑜珈班..... 劉麗琍

茶藝班..... 潘存薇

藝術手札..... 賈暢

## 各工作小組義工

會計 Accounting

請問醫生 Ask an Oncologist

社區推廣 Community Outreach

癌友服務網 CRC

文書及資料整理 Document & Data

教育組 - Education - FAQ

活動電子報 E-Newsletter

愛心康復餐 Food Program

愛心康復餐送餐 Food Delivery

醫療健康護航

Health Advocacy & Education Services (HAES)

值班義工協調 Helpline coordinator

口譯 Interpretation

癌友郊遊 Patient Outing

家屬喘息服務 Respite Care

社福資源 Social Resources

康復活動 Survivorship

交通服務 Transportation

網站內容更新 Website Update

年刊 Yearbook

年刊印刷 Yearbook Printing

辦公室值班義工 Helpline

楊佩玲

戴榮滔醫師、李曼麗、傅孟均、張卉

曾媚、李泉、鄧學星、常璿、黃小玲、車華、龐馨咪、  
陳素香、徐莘、萬英、曹方昕、陳素嬌、張鳳宏、劉倩、  
廖卉萍、吳茜、戴毓姿、Jacqueline Leung

李喬琚、蕭婷玉

張敦玲、林方暉

劉淑明博士、施香君博士

賈暢

區月容、葉瑾、李玲、陳素香、游苑瑜、王文琪、曾媚

陳素香、王文琪、曾媚、游苑瑜、馬英、蕭婷玉

烏華奎、葉千華、白從男、陸培義

洪舜炯醫師、劉淑明博士

常璿

傅孟均、李曼麗、廖郁芬

曹方昕、賈暢

李玲、傅孟均、萬致昆

蘇珮儀

楊雅任、張敦玲、林方暉、曹方昕

曹方昕、張振亞

賈暢、蔡濟茹

Linda Huang、陳素香、曹方昕、廖卉萍、冉崇蓮、賈暢

Vision Graphics & Printing

常璿、陳素香、陸培義、吳茜、徐莘、張鳳宏、  
車華、冉崇蓮、龐馨咪、張卉、謝智惠、魏海寧、  
李泉、葉千華、萬英、劉敏慧、李莉莎、馬英、  
曾媚、鄧學星、黃小玲、王璦琚、Sophia Chan、  
柯秀玫、蔡濟茹





## 在安寧中有愛，在愛裡得安寧

有一天，我們每個人都會變老，都會生病，都會步上生命的最後旅程，  
當那一天，您或您心愛的家人即將走進人生終站時，  
您希望能夠獲得什麼樣的協助，照顧與陪伴？……

非營利專業生命末期醫療機構「希望之心安寧醫護關懷中心」  
秉持對華亞裔族群的愛與承諾，  
以堅持提供高品質的病人照顧與關愛支持家人為宗旨，用愛陪您到最後

### 選擇安寧，放下疼痛，用愛照顧，疼惜生命

我們提供：

- 中/台/粵/越/韓/英多語專業安寧醫療服務
- 安寧療護電話關懷/家訪義工訓練
- 免費喪親與失落悲傷互助會
- 全美免費重症心靈關懷熱線 / 居家探訪(1888-663-8585)
- 免費彩虹乳癌婦癌癌友互助會
- 全美免費各類重症醫療照護/生命關懷專業社區線上講座
- 希望之心安寧專業服務接受各類醫療保險
- 免費為無醫療保險經紀艱困之病患提供醫療服務

希望之心安寧醫護關懷中心為501C(3) 非營利慈善專業醫療機構，EIN# 455309302  
您的愛心贊助可獲得所得稅抵免

1879 Lundy Avenue, Suite 223, San Jose CA 95131 | (408)986-8584 |  
[www.heartofhopehospice.org](http://www.heartofhopehospice.org)