美國癌症協會－加州華人分會
California Chinese Unit

談癌季刊

美國癌症協會加州華人分會
American Cancer Society
www.acsccu.org

發行人：蔣雁平

主編：石錦莉　　編輯：沈悅、謝勳、連淑惠、孫瑞芳、魯秋琴　　出刊：二零一零年三月

39235 Liberty Street, D-0, Fremont, CA 94538　Tel: (510) 797-0600　(888) 566-6222　Fax: (510) 797-0698

服務宗旨

美國癌症協會是致力於根除人類健康大敵- 癌症- 全國性、義務性的保健組織。藉由研究、教育、和服務來預防、早期發現、及提供患者所需要的實質及精神支持，使得患者在抗癌路上不至於孤軍奮鬥。

本刊歡迎各界投稿，舉凡抗癌經驗，癌患照顧及義工心聲等都是我們迫切需要的。來稿請註明「談癌季刊」，如有疑難問題，請來函。我們會請教專家來回答您的問題。

本會服務項目及報告

項目	12/2009 至 01/2010
癌友電話資詢服務 9am~5pm	33人次
癌友電話資詢服務 5pm~9pm	32次
交通/就醫服務	17人97趟
家庭探訪	40人115次
後續關懷	52人39次
邁向康復	5人7次
喘息服務	5人30次
東灣癌友互助組(1/19/2010)	18人
國語癌友互助組	36人
乳癌癌友互助組	93人
肝癌癌友互助組	31人
攝護腺癌癌友互助組	63人
粵語癌友互助組	27人
義工初訓	19人
營養講座	1場80人

華人分會網站更換新版

「美國癌症協會-加州華人分會」的網站(http://www.ACSCCU.org)換版更新了！方便您隨時查看參考。主要更新項目如下：

1. **行事曆** Calendar
包括全年、每月、每日各種活動、訓練課程、美國癌症協會休假日、每月停工日(每月一個周五辦公室關門，職員改在家上班。)

2. **談癌季刊** Newsletter
為推行環保節省印刷費用、郵資並增廣流通，開放網路閱覽「談癌季刊」。

3. **訓練課程** Free Training Classes
美國癌症協會透過800號電話提供免費訓練課程，目的在提升大眾的知識，以及義工的服務技能，進而改善癌友與照護者的生活品質。您可以在家裡或任何地方使用電話參加，課程以英語為主，不定期舉辦國語課程，網上隨時可以報名。

4. **服務項目** Services and Programs
對華人分會所提供服務的全面認識。

5. **聯絡本會** Contact us

本期主題
再談營養

漫談防癌抗癌的飲食.....2
新春聯誼.....3
我的癌後飲食.....4
癌症患者的飲食.....6
生機飲食前先了解體質.....6
心靈的饗宴.....7
免費電話訓練課程.....7
希望之家.....8
基因與胰腺癌間的相關性.....8
世界充滿愛.....9
活動看板.....10
會長的祝福.....11
徵求駕駛義工.....11

下期主題『如何調適病中心情』
歡迎踴躍投稿

上面四幅照片爲:
左1: 1/30/10東灣阿拉米達市營養講座
左2: 東灣癌友互助組聚餐
左3: 本會理事許麗芳醫師在1/30/10東灣營養講座
左4: 2/12/10 "Look Good Feel Better" 容光煥髮講座

珍惜資源，分享關愛，讀後請繼續傳閱

漫談防癌抗癌的飲食

胡紹菲

據統計，百分之三十的美國成年人一生可能罹癌。好消息是藉由生活習慣的改變，並配合早期的篩檢，約百分之四十的癌症是可以預防，同時可有效降低近一半的癌患死亡率。

飲食是你最能掌握的一項重要因素，它有助防癌和抗癌。美國營養學會指出"吃得對"能針對癌症發揮三大影響：(1)降低罹癌機率；(2)提高癌友治療期功效；(3)增進恢復期及未來的健康。

那麼，要如何吃出健康，少生病？欲獲取全面的營養，以強化免疫系統，防患癌細胞乘機造肆，**平時就需攝取最能促進健康的飲食；它應兼備下列三大因素：均衡、多元化和適量**。均衡的定義是將身體每日所需的所有養料分別從蔬菜、水果、穀物、奶類或其它含鈣食品、豆魚蛋肉類及油脂類(包括堅果、種子)來取得。

多元化意指不侷限對食物種類的選擇；譬如平時不單只吃某種綠葉菜或水果，而是儘量進食多樣不同顏色的蔬果，藉以吸收較全面的營養素，所謂"每日五蔬果、健康屬於我"。若能進食七份(註)以上，尤益抗癌。但是當進食任何過量的食物或營養保健品，對健康非但無益，反倒有害。因此"吃得對" 就是把握均衡和適量的原則去攝取多元化的食物。

有的癌友會道聽途說，採取無科學根據的斷食療法或服用奇異的草藥。這種食療法極可能對健康有害，甚至延誤病情，患者不可不慎。一般病人在化療期間，需特別注重攝取足夠的蛋白質和熱量，即使含高脂肪和糖類的食物也可食用；可採用少量多餐的方式以達對營養及熱量的需求，並確保飲食衛生安全。

避免自行補充維他命，尤其像是維他命A、C、E及葉酸等抗氧化物，以免降低化療的效果。患者也宜量力從事輕度體能活動，以促進食慾和消化、減輕壓力、改善心境和增進免疫力。

癌友在治療後需逐漸採納兼有上述三大特色的健康飲食，可獲強身與減少癌症復發之效。以下概括美國營養學會建議的主要飲食內容：

一、多吃蔬菜、水果和全穀類食品，包括豆類。可減少罹患和下列器官有關的癌症；肺、口腔、咽喉和胃腸。至今科學家尚未十分清楚蔬果中哪種成份最利於抗癌，因此我們最好進食多種天然未經加工的蔬果。平時若以餐碟進食，那麼其中2/3的面積宜擺入蔬果、全穀和豆類，其餘1/3處留作蛋白質豐富的食物；此類食物和進食的方式也有助保持健康的體重。值得一提的是：取自飲食中適量的黃豆食品(非濃縮的萃取物膠囊) 並不會增加乳癌復發率。

二、限制紅肉(豬、牛、羊肉)和加工的肉製品。每星期進食總量不應超出18盎司(一磅相當16盎司)，宜以豆類或豆製品、果仁、魚類或家禽取代。並少食經油炸、高溫燒烤烹製的肉類，以減少PAHs (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons)和HCAs (Heterocyclic Amines)等致癌物質。

三、限制含酒精飲品。研究指出其和多種發生在口腔、咽喉、乳房和大腸方面的癌症有關。平日最好不飲或少飲；男士需限在兩份以下，女士則不宜超出一份；一份的定義是：12盎司啤酒、５盎司酒和1.5盎司的烈酒。

四、減少攝取鈉鹽(sodium)。若常吃太鹹的食物不僅影響血壓上升，同時也易罹患胃癌。在日常飲食中大部份的鹽量是來自加工的食品；如罐頭、醃製、冷凍、速食和調味料之類。上超市購物要參閱食品標籤，以選購不含或少含鈉鹽的種類。成人每日宜攝取低於2400毫克(相當一茶匙)的鹽量；這包括用於烹飪和加工食品的總和，對血壓已超標或長者，其份量最好限制在1500毫克以下。

五、減少攝取屬高能量密度、低營養價值的食品。如多數含多糖份和油脂的加工食品和速食等；這類食品常是造成體重激增和營養失衡的禍首。

六、保持健康的體重。須對卡路里(熱量)把關，平日注重良好的飲食習慣和從事規律的運動，以確保亞裔身體質量指數(BMI)在18.5-22.9之間。同時女性腰圍應<80公分(約31英吋)；男性腰圍<90公分(約35英吋)。身體肥胖不僅和患乳癌、攝護腺癌、大腸癌、卵巢癌和腎癌有關，它也是引發心血管疾病、中風、高血壓和高血糖等慢性疾病的原兇。

七、不迷信特殊保健品。最好的抗癌營養素來自日常的均衡飲食，科學家推論：存在天然食物中一些營養素所產生的共同作用發揮了抗癌功能，並不單是某種元素。因此，選擇天然整個食物(whole foods) 是為首選。

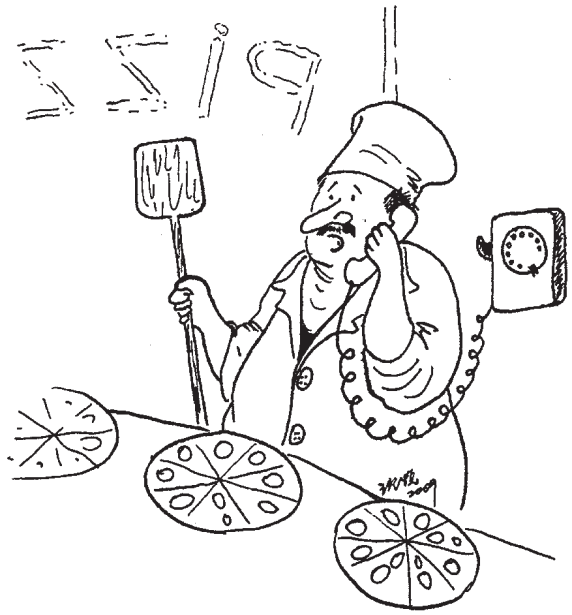
八、遠離菸草。吸菸易導致肺癌、口腔癌、喉癌、胃癌和食道癌。

廣義的健康不僅是身體不生病，還須兼備心理與社交的健全。鼓勵癌友要摒除宿命的想法，持信心，以樂觀、正面的態度面對人生，必能抵抗，甚至戰勝頑疾。

(註)一份蔬果的定義是：一個中型水果、6盎司果汁、半杯(一杯相當8盎司)熟蔬菜或一杯未煮的蔬菜。

胡紹菲 (Greta Cheng)現任職舊金山總醫院註冊營養師 (R.D., Registered Dietitian,SF General Hospital)；從事醫療營養治療及諮詢，並為華文傳媒撰寫營養專欄。

"廚師: 喔!四分之一全素，四分之一海鮮，四分之一夏威夷口味，四分之一什錦"



新春聯誼

石錦莉

農曆春節前，華人分會五位義工在會長蔣雁平醫師的籌劃邀召下，赴金山海灣邊的餐館與美國癌症協會加州分會的五位高階管理共進午餐，慶祝中國新年的來臨。

華人分會會長的職務，不僅是要領導各項活動，如此類內部「外交」聯誼活動就更要自掏腰包請客了，蔣會長並為與餐每一位準備了一個福袋,真是設想周到。

資深義工沈悅女士則發揮了她的多項才能，妙語如珠的她開啟話題，讓我們在輕鬆歡欣的氣氛下開始進行聯誼。餐畢，沈悅適時地說道:「天下沒有白吃的午餐，我們華人分會的事務可需要你們加州分會多多通融協助。」希望與會者聽到，也記得力行她的這句話。

加州分會的主管們在餐後又獲贈沈女士親筆書寫的紅春聯，欣喜之餘我們一同留影下列照片，向讀者們共同拜年，恭賀新禧！

我的癌後飲食 － 改變飲食 遠離污染

許達夫

很多人原本大魚大肉、常常應酬、或天天享受美食，生病之後卻不知道該怎麼吃了？因為好像所有食物都是致癌物，加上親朋好友的意見，坊間各種抗癌、防癌的飲食指導，意見越多、資訊越多，越不知道怎麼選擇、怎麼決定，甚至怎麼煮、怎麼吃，都變成大問題。六年前我剛罹癌之時，就是如此徬徨，六年後的今天，飲食則已不是問題。其實，只要大家以平常心來看待，吃飯原本就是很輕鬆、天天都在做的事情。

吃飯確實是平常事，但是禍從口入，飲食不當是致癌原因之一。要力行我的雞尾酒自然療法，首先就要做到「改變飲食，遠離污染」。

＊我的飲食觀

• **飲食是平常之事，要以平常心視之：**食、色，性也。飲食是再平常不過了。我不強調定時定量，餓了才吃，不餓不吃，只要沒有壓力、心情愉快，生活正常，自然會傾向定時定量。我完全不介意早餐、午餐、晚餐吃什麼，隨性就好。

• **飲食是一種享受，不是一種壓力：**美國有位心理治療師，專門在輔導婚姻失敗的案例，有天她得到乳癌，在接受完正規醫療後，又參加很多有機、生機、斷食、養生團體與活動，天天食用最自然、最有機的食物，不到一年體重降了十公斤，更糟糕的是，精神不佳，飲食變成壓力。有一天在一家餐廳，她看到別人高高興興的吃著各種好吃的食物，而她只能點生菜沙拉，突然間她恍然大悟說：「我為什麼要這麼痛苦、這麼虐待、這麼壓抑自己呢？吃飯應該是一種享受呀！」從此她解放自己，飲食多樣化。每次都輕輕鬆鬆、高高興興的去吃飯！很多人生病了，生活秩序大亂，飲食、睡眠、排便、運動都變成一種壓力。壓力是萬病之源，必須趕快平衡過來！

• **飲食要乾淨無毒、要清爽清淡、要多變均衡：**生病之初，為了吃素，我專找素食店，但是很多素食餐廳，充斥加工素，而且炒得太油。有次朋友請我到一家高級餐廳吃飯，大廚為我準備素食套餐，上菜後發現竟然都是加工素，如素雞、素肉、素蝦、甚至素海參，原來是貴在手工，毫無營養可言。此後吃飯不再選素食餐廳，只要乾淨，服務好即可，點菜時吩咐不要加肉，大部分餐廳都做得到。點菜要多樣化，不要挑食，要清淡少肉，要均衡。

• **飲食是一種社交、一種氣氛：**很多社交都在聚餐中進行，最近三年認識的朋友越來越多，外食聚餐也多了起來，為了大家方便，我盡量吃桌邊素，萬一主人不知道我吃素，特地為我夾肉或做一套海鮮大餐，我還是會吃下去。但我隨身攜帶水，以多喝水來化解污染，我盡量不要給主人帶來不方便或尷尬，大夥兒聚餐，以方便、氣氛為主，有次在客家小館，上來一道客家招牌菜「薑絲大腸」，朋友吃大腸，我吃薑絲，薑絲是抗癌的，我也不吃虧。

• **飲食是一種境界、一種修練：**李鳳山師父開示：「吃素，一則養生，一則養德。」一句話把吃素提升到最高境界。

＊我的飲食選擇

• **少肉多蔬果**

生病第一個星期，我跟其他癌症病人一樣，遵從醫生指示，因為要做放、化療或手術，必須保持高營養，所以要大魚大肉，多吃紅肉。記得當時，我一天可以喝下十瓶雞精，等到第二星期看了很多書籍資料後，當機立斷馬上從大魚大肉高蛋白改為吃素。事實上在身體越虛弱，精神越緊張之時，飲食越要清淡，要獲得營養不在於吃下了什麼，而是細胞能得到什麼。

植物性蛋白，雖不像動物蛋白那麼完整，只要吃得多樣及均衡，絕不會缺乏蛋白質；何況亞洲人的主食之一 "大豆"， 其中所含的蛋白質竟高過動物！更重要的是，從蔬果中，可以得到很高的膳食纖維及酵素，能夠幫助我們排宿便、吸收毒素及抗氧化。

• **益生菌與酵素療法**

我罹患大腸癌的原因就是大魚大肉，把腸道變成藏污納垢的下水道。生病之前，每次如廁之後，三十分鐘沒人敢進去；每次放屁，猶如釋放毒氣。六年前，住院後的第二個星期，在大澈大悟之後，我立即改變飲食。六年來，我一直維持乾淨飲食及大量喝水，每次很仔細的觀察排便的順暢、味道、顏色、質量等等。每次飲食不當時，馬上就可以從

排便看出來，也會立即改正或補強，如練氣功、喝水等等。很幸運地，六年來一直調適得很好；由於腸道健康，飲食足夠，免疫力提升，癌症自然不會復發。

科學早已證實，酵素對健康的重要性。酵素可分三種：一種是隨食物吃進來的食物酵素；第二種是負責消化食物的消化酵素，如唾液的澱白酵素、胃蛋白酵素；第三種是參與身體細胞生化反應的代謝酵素。人隨著老化，體內酵素也減少，如果能多食用食物酵素來補充，就可以促進健康，防止老化。酵素都是蛋白質，在高溫狀態會被破壞。現在大家都食用精緻的熱食，酵素已蕩然無存；缺乏酵素，食物無法完全燃燒，導致營養不良。身體堆積過多廢物及毒素，於是高血壓、糖尿病、肥胖、心臟病、中風及癌症，也就接踵而來。為補充酵素，就必須慎選食物，如糙米、玄米、堅果、且多生食，或以優質營養品來補充。

酵素養生液是腸內菌體的分泌物，具有使腸內細菌正常化的作用，能活化胃腸內酵素，補助消化活動。腸內細菌的平衡很重要，如果壞菌增加，就會放出臭屁、排出惡臭大便，如果再加上長期便秘，癌症就上身了！

小腸長約六、 七 公尺， 內腔存有三千萬根如海葵般的腸絨毛，每根絨毛各存有五千個營養吸收細胞。而人體的腸道存在著至少一百兆個細菌，其中有好菌與壞菌。腸內微生物的平衡對健康非常重要，「疾病來自腸胃的腐敗」是有道理的，長期到醫院看病的慢性病患者，絕大部分腸胃功能都很差！

＊ 營養不是吃什麼決定，而是由細胞決定

有些人天天有機生機，但天天恐懼失眠，有些人天天吃抗癌食品，卻去打化療，把自己折磨到不成人樣，人不舒服，心情痛苦，壓力就大，吃再多的有機生機食品，有用嗎? 任何營養素要被分解，吸收，燃燒及利用，都是在細胞內進行，所以營養不是「吃什麼決定的，而是細胞決定的」。細胞中毒了，根本吸收不了任何營養! 每次面對癌症病人,我都很清楚告訴他們：「改變飲食， 遠離污染，淨化身體，更要淨化心靈。」要獲得真正的營養，要從「心」營養起來。

＊ 自然排毒，遠離癌症

營養不只是「進」而已，更要有進有出，沒有順利的排出，營養自然進不來，常吃同一堆食物，經過身體的新陳代謝之後，會產生廢物，廢物會必須順利排出，人的身體原本很聰明，會自動選擇身體所需要的，讓營養進來，排出毒素，所以喝可樂會打嗝，因為人不需要二氧化碳;飲酒過量後會嘔吐，因為酒精有害;化療後也會嘔吐，因為化療是毒素。人只要維持原本的排毒功能，身體就不會輕易生病。

所謂「排毒」，簡單的說就是把「不要的東西排出去!」細菌、病毒當然是毒素，必須排出去，過多的蛋白質，脂肪也是毒素，也要排出去。

如何排毒?人有四大排毒管道: 大腸排出固體;腎臟排出液體;肺臟排出氣體;皮膚藉液體轉氣體排出廢物。因此天天要排便2-3次，解尿要舒服，不可憋尿;正常呼吸外，更要多做氣功式吐納深呼吸(打哈欠，就是一種深呼吸排毒);皮膚要保持濕潤、乾淨，適度曬日光與流汗等。

要維持自然排毒，就要接近自然，自然的起居，自然的環境，自然的飲食，自然的心境。自然之下，沒有壓力，飲食乾淨，生活規律，心情愉快……

自然就是美，要獲得健康，遠離癌症，就是恢復自然，原來就是這麼簡單!

本文摘錄自執業於台灣，台中的許達夫醫師著作「感謝老天，我活下來了!」

癌症患者的飲食

尤家鈴

很多人認為癌症病人要加強營養，但也經常會有人認為不能增加營養。這些人的理由是；如果癌症病人有很多營養的話，會讓癌細胞也得到營養而擴散。這種觀念是錯誤的。相反，只有當身體的抵抗力增強後，免疫力增強，才能戰勝癌症。因此，飲食是非常重要的。

各種不同的癌症在不同時期有不同的症狀，在不同的治療下有不同的反應，不同患者隨著性別，年齡，種族也有不同的飲食習慣及需求。所以在選用食物時，也應根據其具體情形加以斟酌。

一般的飲食要點：素食。盡可能多選用粗麵 、粗米、雜糧、小米、玉米、馬鈴薯、高梁、易消化的蛋白質。

❖ 選用富含維生素A、C、E的食物: 如萵苣葉、萵筍、西紅柿、青菜、菠菜、蕹菜、莧菜、香菜、圓辣椒、茄子、苦瓜、冬瓜、南瓜、蓮藕、絲瓜、蘿蔔、馬齒莧、甜瓜、獼猴桃、無花果、桃子、梨、蘋果、香蕉、包心菜、花菜、碗豆、青豆、扁豆、刀豆、毛豆、四季豆、長豇豆等。

❖ 選用富含纖維素的食物: 如蘿蔔、蕨菜、木耳、芝麻、豆類、蘆筍、綠豆芽、苜蓿菜、紅棗、柿子等。

❖ 選用能增加免疫功能的食物: 如大豆、四季豆、百合、香菇、蘑菇、猴頭菇、白木耳、麥芽、山藥、紅棗、核桃等。

❖ 選用具有抗癌作用的食物: 如茨菇、芋頭、黃花菜、紫菜、胡蘿蔔、芹菜、橘子、菱角、海帶、昆布、蕅菜、大白菜、絲瓜、綠豆、薏苡仁、茭白、蘑菇、香菇等。

❖ 不要吃醃製，燻製的食物，如泡菜、醃菜、罐頭食物。

❖ 烹調方法也要注意，不用煎炸、燒烤、燻等方法，而用蒸、煮、炒、燴、燉等方法。

尤家鈴醫師於舊金山執業逾四十年，現以中醫及針灸為病人治病，同時任教於美洲中醫學院。

生機飲食前 先了解體質

編輯組

近年掀起一陣生機飲食(Organic Diet)風潮，一般人追求健康，想藉生機飲食治療疾病的人也不少。生機飲食推廣之初，皆以一些癌症病患為見證，使得很多人誤認為生機飲食可以「治病」，因此有不少癌症病患只吃生機飲食，完全拒絕中西醫的正統治療。如此觀念可能並不正確。生機飲食是否真有其實際效用？人人都適合生機飲食嗎？

目前大家所認定的，生機飲食是指不吃動物性食品，更避免吃經農藥、化學肥料、化學添加物、輻射線等干擾或汙染的食品；而吃新鮮、潔淨食物，以最天然的方式生食。

就有些中醫角度來看，「生機飲食可以保健養生」這種說法，是比較沒有爭議的。一般民眾可藉由生機飲食來達到體質改善，而逐漸排除身體內因不平衡代謝所引發的不適症狀。但是對癌症患者來說，以他們的身體免疫及營養攝取狀況來看，並不適合生機飲食。

由於罹癌大大降低免疫力，而癌後特有的併發症，如營養不良、甚至患者接受化療或放射線治療副作用，使患者免疫力更加下降。如此一來，攝取了未經煮熟的食物，反而會造成更大的風險。同時也因為生食食物的體積較大，癌症患者通常無法進食太大的量，部分食物的生味也讓很多人覺得吃不下，在食慾與進食量皆低下的情形下，營養就更加的不良了！

此外，生機飲食大多只吃一些五穀雜糧、堅果類、蔬菜水果等食物，容易造成部分人體所需蛋白質的攝取不足，甚至一整天所攝取的熱量也可能會有不敷使用的情況。抗癌需要能量，營養更不可缺，生機療法或許可以做為輔助正規治療的一種方法，但捨本逐末把它做為正規治療，實在是一件非常危險的事。

若以中醫體質寒熱虛實來看，要特別注意的是，生機食材多為未經烹調之食物，生食則性寒，對體質虛寒者反而有害無益，容易出現消化不良、胃痛、腹脹、下痢甚至頭暈等不舒服症狀，故性寒涼的食材，如芹菜、大白菜、空心菜則必須少吃，以免寒上加寒、雪上加霜。

實熱體質的人若吃進寒涼食物，反而覺得十分舒服，但若吃太多辛熱的食品就會出現便秘、喉痛、口乾、煩熱等症狀，如韭菜、蒜、香菜；因此，生機飲食的重點在於每個人都應該了解自己體質的特性並選擇合適的食物，如此才能維持身心安定。

心靈的饗宴

連淑惠

在我們的生活中充滿了各式各樣的意想不到。收到愛慕者送來的鮮花；原以為就要一個人孤零零的過生日，才進門，一屋子的熱鬧正等著為你慶生；先生赴醫院做化療途中接到電話，在家待產的太太突然破水早產；開刀房裡，醫生在已知的癌之外又發現另一種。正面的意想不到帶來的是驚訝與喜悅，負面的雖令人錯愕又措手不及，也只有承受面對一條路。

正在做化療戴著黑色毛線帽的甲癌友病中仍幽自己一默，自諭為師太。對頻頻關心化療後能否長出又黑又捲的頭髮的新科癌友，乙癌友能平靜的安慰道：「再不濟也不會比我差，長期的化療電療已徹底破壞我頭皮的毛囊，以後再也長不出頭髮了。」經歷了百般折磨仍無法有效控制病情，丙癌友能以坦然的心態告訴自己，人家還願意醫你就已經很好了。末期癌症的丁癌友可以很沉穩的說她的癌細胞已經漫延到肝、腦、骨頭，依然積極努力的過日子。韌性！這就是生命的韌性！運氣不好碰上了，若能勇敢地去挖掘發揮，生命力的堅韌和潛藏的能量是讓人敬佩鼓舞的。

不管是三個月、五個月或三年五載，一旦和癌沾上了邊兒，對復發的恐懼是在所難免的。倘若惡夢再度成真，迎接這個挑戰是一門辛苦艱難的功課。另類療法中，最強而有力的就是意志力的提昇和豁達。把不是立即威脅到生命的一切都放下，讓自己全然的放下。善盡人事，敬待天命，活著一天就過一天人過的日子。

我們往往在經歷了苦難之後才真正懂得什麼叫做感同身受。生病時人家給你的不受用，因為那些不是你需要的或想要的。既欠了人情，心中也不舒坦。一旦有能力成為施予者，必能將心比心適時伸出援手，給予當事人需要的想要的，能真正受惠的幫助。常常聽到有人在經歷一場大病之後，還說這樣的話：生病以後得到的比失去的多。因為病痛是一個轉折點，它喚醒了我們以往疏忽了或漠不關心的人、事物。重新調整生命中重要事件的優先順序，提早完成了心願，學會了關心別人，也改善了與家人的關係。不論是老友或初識，癌友們因著患病緊密地凝聚在一起，在抗癌的路上，對生活中或與病情有關的各種疑難雜症，互相幫忙扶持加油打氣。雖非手足，卻情同手足，更勝手足。

感謝慈菁邀請我參加東灣癌友互助組秋季的午餐聚會。這個互助小組共有二十多位癌友，每三個月聚一次。義工們總是挖空心思精心籌劃，希望癌友們能在溫馨的聚會裡盡情分享身心靈的片段。再次謝謝與會癌友們的分享，大家都受益良多。讓我們一起為恢復健康祝禱，為那天留下的這幅美麗的畫面歌頌：活著，就好；不不不，活著，真好！

免費電話訓練課程

美國癌症協會透過電話提供以下免費訓練課程。目地在提升大眾的知識，以及義工的服務技能，進而改善癌友與照護者的生活品質。您可以在家裡或任何地方使用電話參加，**課程以英語爲主**，不定期有國語課程。如有任何註冊程序問題，請聯絡本會(510)797-0600。除下列課程外請上網參閱其他訓練課程 www.acsccu.org

癌友和照護者免費的英語電話課程/
我能面對 I Can Cope
（課程對象：癌友與照護者）

癌症治療中或治療後的營養/
Nutrition During & After Cancer Treatment
Wednesday, March 24, 2010
10:00 a.m. - 12:00 p.m.

如何應對癌症或治療的副作用/
Managing Side Effect of Cancer & Treatment
Wednesday, April 7, 2010
10:00 a.m. - 12:00 p.m.

開發自信與親密關係/ Explore Self-Esteem & Intimacy
Wednesday, May 5, 2010
10:00 a.m. - 12:00 p.m.

如欲參加「我能面對」的電話課程，，請於上課日期的一週前報名，請打電話 1-800-ACS-2345 註冊。
網上同時提供過去課程(影音檔案)，隨時可自行上網研習：
www.cancer.org/onlineclasses

醫生論談Doc Talk: 每個月一次
（課程對象：一般大眾 ）

對重要的癌症議題，每個月會由專業醫生舉辦一系列的講座，目的是將最新的抗癌資訊提供給您！

醫療臨床試驗塑造明日的治療方式－乳癌和大腸癌的先驅
（Clinical Trial Research Shaping Tomorrow's Treatments - Breast & Colon Cancer Advances)
（可用於「邁向康復」義工每年定期檢定的需要）
March 31 12pm - 1pm

打破常見的癌症迷思（Debunking Common Cancer Myths）
April 21 12pm - 1pm

癌症如何影響照護者：著重於癌症對於照護者身心的影響
（How Cancer Affects the Caregiver: A Focus on the Physical and Emotion effects of Caring for someone with cancer）
May 19 12pm - 1pm

報名免費課程，請上網 www.acsmissiontraining.org 尋找您要的課程註冊，或打免費電話 1-877-227-0320 註冊。

「希望之家」－ 為癌症治療期間提供舒適的環境

翻譯組

需要長途跋涉去做癌症治療，是癌友常遇到的最難忍受的經驗。因此，美國癌症協會帶來了希望與協助，為癌症患者及其家人提供了居所，這就是美國癌症協會的「希望之家」American Cancer Society Hope Lodge。目前在全美有29間「希望之家」，在癌症患者和他的照護者最需要的時刻給予支持，尤其是當癌友無法居住在自己熟悉的家中，或無法有很多親近的家屬照顧他的時候。

一位曾住宿在佛蒙特州伯靈頓(Burlington, Vermont)「希望之家」的戴安娜(Diane Bradley)說：「雖然癌友免不了帶有恐懼、否認、無法預測、悲傷、憤怒、和失落感等情緒，但是在這裡『希望』仍然佔了上風！」

當最具希望及最有效的治療設備在離家很遠的城市的時候，「希望之家」為癌症患者及其家屬提供免費的臨時住宿場所，使他們無須擔心在何處住宿或如何支付住宿費用，每間「希望之家」的客人都可以把重點放在對他們來說最重要的事：戰勝癌症。

每間「希望之家」提供的不僅僅是免費住宿，這裡充滿了關懷、理解、和鼓勵，也提供了一個像家一樣的安養環境，患者和照護者可以在私人的房間裡休息，或與其他正在經歷類似治療的癌友聊聊。

由於義工的協助，讓我們的「希望之家」有家的感覺。義工們熱心的付出時間和他們的才華，例如繪畫、手工藝、音樂、舞蹈等等，所有的愛心都為「希望之家」的患者及照護者帶來無限的愉悅。戴安娜說：「我成為了這個新的家庭的一員。我們因為同樣的境遇和命運，都來到了『希望之家』。在這個大家庭裡，我們有共同的話題，我們因為有共同的敵人而互相支持與團結。我非常幸運在『希望之家』有一段美好的經驗。」

編註：欲查「希望之家」資訊可上網 "www.cancer.org/hopelodge"; 全美 22州已有希望之家，但加州現仍沒有。

科學證據支持：基因與胰腺癌間的相關性

董綺蘭 翻譯

研究人員在50，60年代就發現血型和胰腺癌有某些相關性，但以當時的基因研究進度和技術，還無法充分分析流行病學上的資料，用來證明這兩者間的相關性。但是在後來的兩項研究中，為當時研究人員觀察到的相關性，提供了更多的證據。在最近的Journal of the National Cancer Institute的期刊中，研究報告指出，具有O型血型的人，得到胰腺癌的風險較低 (March 2009, pp. 424-431)。

研究人員從約 11萬男性和女性中收集資料，這些人參與了兩個不同的研究計劃，其中有316例有胰腺癌，他們的平均年齡為72歲。深入分析發現，如果具非O型血型〔A型、AB型、或B型〕，在所有胰腺癌的病例中佔 17% 。血型A的比血型O的多了32%的風險，血型AB的高出51%的風險，而B型血的風險最高（比血型O的多了72%的風險）。在這項研究中，作者並沒有從生物學的基礎上去解釋血型與得胰腺癌的風險，不過他們建議，對未來發展篩檢方法上，可以從這個理論為出發點，因為一個人的血型是由非常特殊的基因〔也就是ABO血型基因〕來決定。

從一個獨立的研究計劃，發表在Nature Genetics (doi:10.1038/ng.429)上的一篇報告指出，ABO基因上常見的基因變體，往往與胰腺癌的風險有關。這份報告是由國際間合作對胰腺癌規模最大的研究計劃，其中包括從數個不同流行病學研究團隊所取得的DNA樣本，也包括美國癌症學會自己的癌症預防研究資料。參與研究的人員來自幾個不同的機構，包括美國癌症協會的流行病學研究人員。

研究人員發現，具有A、B、或AB血型基因的人，經證明得到胰腺癌的風險比血液中帶O型基因的人大。為了要找出助長胰腺癌的基因變體，該研究小組採用了一種較新的技術，也就是和染色體組相關的研究〔被稱為genome-wide association study，簡稱GWAS〕，在九千人〔不論有沒有患胰腺癌〕的染色體中，分析了超過 50萬種常見的基因變體，即所謂的單核苷酸多態性〔single-nucleotide polymorphisms，簡稱SNPs〕。這些結果僅僅是這個合作研究計劃的開始，布望能找出基因變體和胰腺癌之間的關聯，協助研究人員認定胰腺癌的風險因素，加強預防，早期發現，並研發針對胰腺癌的有效療法。

世界充滿愛

楊磊

美國癌症協會的「抗癌接力」(Relay For Life，簡稱RFL)，是凝聚千萬人愛心的活動，你參與後會親身感受到這個世界是令人鼓舞的，健康與否，只要來到了這個群體，你就不自覺的被愛所包圍了。與其說「抗癌接力」是一個籌款活動，不如說它是一個愛的分享活動。這個活動雖只有一天，可它的籌備工作需要幾乎一年。籌委會需要組建十三到十五個分支委員會，從組隊，隊長訓練，網上作業，到當天的節目安排，食物供應等，非常系統而有秩序，這都全靠大家的齊心協力，這正是今年「抗癌接力」的主題：「心齊(啟)發光，合一克癌」。

如果問到一個從未參加過「抗癌接力」的朋友，你可不可以來幫助癌症協會組織明年的「抗癌接力」活動。她(他)會問那是做什麼的，當她聽說這是幫助癌友，對抗癌症時，就毫不猶豫的答應，並一頭栽進去，奉獻到底。歷屆組委會的會員無不如此，今年也不例外，今年的籌委會主席李祖昌即是其中的一位。

在2009年抗癌接力中，我第一次組隊參加，當我向我的病人或朋友簡單介紹幾句RFL「抗癌接力」的時候，問他們是否要捐款，凡是我開過口的，沒有一個說不的，他們都熱心的量力捐款，二十元是最少的數字，一百到一百五十也屢見不鮮，我深深的感受到了每一個人的真誠和熱心，這個世界是到處充滿愛的。每一位奉獻者都會無比喜悅的，他們真正體會到"施比受更快樂"，"施"去一分，幸福萬分。請參考以下數字：

2009年美國癌症協會的年度報告顯示：

誰有得癌症的危險? 任何人。多數是中年以上的人，77%的癌症發生于55歲以上的年齡段。今年有多少人被診斷為癌症？有1,479,350人，還有一百多萬人已經顯示有癌症跡象，但沒有正式報告出來。

今年有多少人死於癌症？有562,340，平均每天有1500人被癌症奪去生命。癌症是美國第二大殺手，僅次於心臟病。癌症患者每四個中有一個死亡。

癌患者的存活率有多高？按五年為一個統計參數，1996-2004是66%，比1975-1977年間的50%增加了16%。這一進步要歸功於早期發現。

癌症在威脅著每一個人的生命，但是，只要大家齊心合力，癌症是可以攻克的。愛心是可以融化一切寒冰的，願我們一起努力，眾志成城，參與抗癌接力。

在每一年的RFL隊伍中，你會看到大批的倖存者。他們的精神更是令人鼓舞的，他們和每個人一樣，擁有自己的愛，也不吝使自己的愛發出璀璨的光芒，去啟動眾人的愛心。我們也需要你的光芒，去照亮更多的人！

華人分會邀請您們組隊參加，報名表請見最後頁。

活動看板

《乳癌互助小組》（Joy Club 開心俱樂部）
日期：3/27/10, 6/19/10下午2:00~4:00
毛寄瀛博士「控制體重 預防癌症」
地點：MOB Auditorium, O'Connor Hospital
2105 Forest Ave., San Jose, CA 95128

《攝護腺癌癌友互助組》
日期：3/27/10, 6/26/10 上午10:30~下午12:30
地點：O'Connor Hospital - Conference Room A&B
（一樓自助餐廳的後方）
2105 Forest Ave., San Jose, CA 95128
6/26/10 參加抗癌接力

《肝癌癌友互助組》
日期：3/21/10, 6/20/10 下午3:00~6:30
地點：South Bay CCM Gospel Center
10975 Wolfe Road, Cupertino, CA 95014

《腸癌癌友互助組》長虹俱樂部
日期：06/19/10 上午10:30 ~下午1:30 (與「活力人生」互助會合併談消化道〈肝腸〉腫瘤〈大腸癌/肝癌〉篩檢)
地點：O'Connor Hospital - Conference Room A&B
（一樓自助餐廳的後方）
2105 Forest Ave., San Jose, CA 95128 (408) 947-2500

《東灣癌友互助組》
日期：4/20/10, 7/20/10 上午10:30 ~下午
地點：未定

《癌友美容示範講座》
日期：5/12/10, 7/2/10 下午2:00 pm ~ 4:00 pm
地點：華人分會辦公室
39235 Liberty St., #D-0, Fremont, CA 94538

《肝癌教育講座》
日期：04/24/10下午1:00~ 4:00
地點：Alameda Hospital, Main Building 2nd Floor,
Conference Room A, 2070 Clinton Ave., Alameda, CA 94501

《抗癌接力》
日期：06/26/10 下午12:00 ~ 06/27/10上午8:00
地點：James Logan High School, 1800 H St., Union City
http://relayforlife.org/chineseca

《義工初訓》
日期：04/17/10, 7/10/10 下午2:00 pm ~ 5:00 pm
地點：華人分會辦公室
39235 Liberty St., #D-0, Fremont, CA 94538

《腸癌認知月教育講座-殲滅大腸癌》
日期：03/07/10下午2:00 pm ~ 4:00 pm
主講人：Dr. George Fisher, MD
地點：O'Connor Hospital, MOB Auditorium
2105 Forest Ave., San Jose, CA 95128

《第二屆免費國、粵語癌症預防和相關常識講座》
日期：4/10/2010下午1:30~ 4:30
地點：Sacramento County Sheriff's Department
2000 65th St., Sacramento, CA 95828
(One block from SF Market behind Burlington Factory)

《「活力人生」國語癌友互助組》
日期：每雙月的第三個星期六 上午10:30~下午12:30
地點：O'Connor Hospital - Conference Room A&B（一樓自助餐廳的後方）
2105 Forest Ave., San Jose, CA 95128 (408) 947-2500

02/20/10	癌友分享	互助組成員
04/17/10	防微杜漸談防癌	楊磊中醫師
06/19/10	消化道〈肝腸〉腫瘤〈大腸癌/肝癌〉篩檢	李嘉毅醫師
08/21/10	如何擁有健康體能的生活	莊雯婷醫師
10/16/10	癌友有關的社會資源	陳莉娜女士
12/18/10	生命關懷和事前醫療指示	陳明慧 護理長 曹知行 前理事長

以上各互助組活動時間與地點詳情請致電本會查詢
(510) 797-0600或1-888-566-6222。
*在非辦公時間內如癌友來電留言，未於兩天內接到回電時，
請再次與本會聯絡。

國語/粵語社區防癌教育：
* 運動與防癌 * 營養與防癌 * 乳癌 * 攝護腺癌
* 大腸癌 * 肺癌 * 子宮內膜癌 * 肝癌
內容包括：各類癌症的早期徵狀、罹患的危險因素、高危險群、治療方法、目前研究趨勢與最新治療方法。每年定期檢查之時間與重要性、以及運動、營養與癌症之關係等。
凡有20人以上的聚會且有興趣邀請本會義工講解者，可與本會連絡。
癌症教育經理：高韻上（510）797-0600 x 104
講座負責人：張卉（408）366-6030 x 132

《灣區癌友活動 - 非癌症協會舉辦》
華人社區癌症資源中心Chinese Community Cancer Information Center
東華醫院（舊樓）辦公大樓
三藩市華埠積臣街835號1樓
電話：（415）677-2473
逢星期一至五 上午9:00 ~ 12:00 下午 1:00 ~ 5:00

舊金山癌症婦女互助組及兒童互助組
日期/時間：每月第一及第三星期六 下午1:30~3:30
地點：舊金山華埠公共衛生局 三藩市美臣街1490號2樓
詢問電話：（415）364-7905 Irene Cheung/Lei-Chun Fung

舊金山金美倫堂華語粵語癌症互助組
日期及時間：請洽金美倫堂
地點：金美倫堂：920 Sacramento St., SF, CA
詢問電話：（415）781-0401 x 127 or 123 Virginia Mei（梅太）

屋崙Highland華人癌症支持會
地點：1411 E. 31st Street, Oakland, CA 94602
查詢/報名請電：（510）437-4064 Joanna Lee

基督教角聲佈道團（癌症資訊中心）
Chinese Christian Herald Crusades, Inc.
523 - 8th Street, Oakland, CA 94607
電話：（510）893-3210 傳真：（510）893-3220
逢星期一至六 上午9:30 ~ 下午5:00

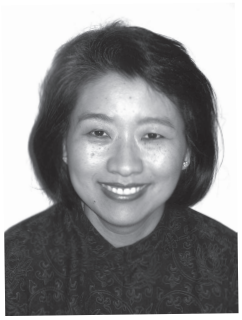
互愛小組（癌友互助組）
逢星期六早上10時至中午12時
三藩市恩福播道會
4114 Judah St./46th Ave., S.F., CA 94122
電話：（415）242-1458

華人抗癌禱告會
爲癌友和家屬代禱，請洽：龔振成（408）554-8858。

以馬內利輔導中心
提供不定期精神健康講座，詳情請致電（510）676-8903查詢。

會長的祝福

蔣雁平



各位朋友，新年好！

日子過得很快 一下子進入虎年，新的一年又開始了。

我希望今年您將鼓起勇氣做個身體檢查，跟您的醫生預約好，按部就班將自己健康打理好，做一個對自己負責任的人。

今年加州華人分會更有信心將做好其服務項目。雖然現階段只剩下兩位職員，這正是考驗我們的時刻。華人分會是由義工組織開始的，十五年來沒有中斷過。因為有這些熱心的義工能拋下自己服務他人，使我們在危機中出現生機。在此以會長的身份向義工們深深的一鞠躬，謝謝您們對華人分會的信任與支持，並對病人說聲謝謝，謝謝給我們學習和服務的機會。

今年我們將繼續做好預防講座。三月份是大腸癌預防月，華人分會請到史丹佛醫學腫瘤科主任演講消滅大腸癌，四月份在沙加緬度市將舉行第二場營養與癌症預防講座，四月份還有在阿拉米達市肝癌講座和當場免費肝炎檢驗。八月在聖荷西市將舉行第三場營養與癌症預防講座，屆時許達夫醫生將由台灣來華人分會為大家演講。今年將在世德頓市為當地的華人辦一場營養與癌症預防講座，希望由醫生寶貴的經驗和最新的研究帶給我們知識使我們能照顧好自己和家人。五月份還有癌友義工一日踏青等等都是值得期待。謝謝這十五年來的捐款者及贊助者，謝謝您們的支持，使華人分會能繼續提供服務，舉辦講座，年會和郊遊。

六月份「抗癌接力」盛會更是一個人人都要參與的活動。只要對癌症開始關心，就是行動並且也是一種參與， 當然希望能在六月二十六和二十七日看到您。讓我們一起心齊發光，攜手克癌，感受歡慶重生的快樂，並不要忘記我們在戰場的勇士們。

最後提醒大家遇到困難時，如果加州華人分會可以盡一點微薄之力，敬請您們打電話給我們，我們將盡最大努力以最快時間為您服務。打個比方，今年一月時中國有一位母親因為兒子得了癌症要到美國來就醫，打越洋電話到本會希望我們當地可以協助，本會在24小時內連絡到史丹佛醫學中心，並將就醫證明寄到這位心急如焚的母親手中。雖然這只是小事一樁不足掛齒，但是我們自己很慶幸能有能力為他帶來一絲希望和小小幫助。在此敬祝大家身體健康，長命百歲!

徵求駕駛義工 我們需要您！

多年以前, 在一個夏令營裏的晚會上, 指導員把一支燃亮的蠟燭交給一個小女孩, 他說：「把它傳給你身邊的人！」那個小女孩遲遲不肯傳出去，終於，燭光愈來愈微弱，在熄滅之前，她才緊張地傳了出去。結果，那一點星星之火傳遍了營區，很快的, 每一個人手中的蠟燭都被點燃了。

面對各種不同的癌友, 您將體會到那星星之火的意義！他們勇敢地向癌細胞挑戰，甚至不惜煩勞地記載下自己的治療過程和各種反應，當我們提供了適當的服務，他們不僅能更堅持地走下去，更能將寶貴的經驗與大家分享。

許多擔任過癌友交通車駕駛員都感慨的說:「我以為自己伸出手去照顧人，誰想到竟捧回滿手的果實，我以為自己成了癌友的代步公車，他們卻教會了我惜福知命！」許多人的見證令我們體會到付出之後的收獲，關懷中的回饋!

基於需求增加，癌症協會提供了中文駕駛員訓練班，將在五月份正式培訓，辦公室電話為510-797-0600，請踴躍參與我們的陣容！我們每一個人都是一支蠟燭，在點燃之後散發無比的美麗光彩！

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
FREMONT, CA
PERMIT NO. 491
敬 請 傳 閱

美國癌症協會－加州華人分會
California Chinese Unit
American Cancer Society-California Chinese Unit
39235 Liberty Street, D-0, Fremont, CA 94538

本會2009-2010年理事：

蔣雁平　曹知行　萬致昆　郭嘉麒　葉瑾　李嘉毅
譚寶珠　蘇玲雍　劉凱莉　許麗芳　陳唐夢君　楊磊
白瑞雲　羅彥宇　李祖昌　賀宗寧　李兩穎

本會榮譽董事(12/31/2007 - 12/31/2009)

捐款$2,500以上：

紀念王陳美枝女士
紀念劉煥彰先生
紀念鮑尚文先生/顧孔璋女士
紀念曾澤永先生/董晉榮女士
黃肇嵚/林佳懿
陳雅夫/李美嬌
林文釗/林美惠
鄭紹康/鄭麗麗
楊茂興/陳民英
蔣志恆/何佳玲
康陳隆/李青紅
徐婉真
陳芳玲

紀念邱宣澄先生
紀念楊振明先生
莊人川夫婦
程有威/崔去病
曹知行/倪小秦
伍自立/廖郁芬
黃衍峰/葉錦富
徐大麟/沈悅
林建昌/李鴻英
戴勝益
韓蕙明

紀念陳奕先生
紀念曹玲女士
紀念翁愛霞女士
紀念倪傑先生
廖裕人/柴馨惠
石賡/林綾錦
翁作新/蘇淑芳
鮑勝西/詹台英
劉孟宗/李玲
徐文彬/蔣雁平
卓允中
曾淳訪
無名氏

Chang, Olivia Huifen
Fong, K. & P.
Hu, Birong
Jeng, Shuhui C.
Lee, Florence
Peng, Roger/Penny
Tsang, Cathy & David
Yu, Joanna

Chen, Yn
Ho, Tsai-Luan
Huang, Robert & Lily
Lee, Choo B
Liang, Marcel
Tai, Edmund & Kam-Har Yung
Wang, Cecilia & Marguerite
Zhang, Zili/ Ouyang, Rusha

Ansian LLC, Bay Area Dragon Boat Associate, BizLink Technology Inc.
CBC Foundation, Charles Schwab
Chinese Cancer Memorial Foundation華人癌症紀念基金會
En-Yong Foundation 恩榮基金會，Fortron/Source Corporation
Hwa Tse Liang & Inru Kuo Family Trust, Inko Industrial Corporation
Isabel Chiu & Co., LLP, Kingston Technology Company Inc.
Ma Laboratories Inc., Paddle For Life, Pharmout Laboratories, Inc.
Sparkle Power Inc., Sue and Kathy 排舞教室，Super Micro Computer, Inc.
Tsai Family Fund, Teg Micro Technology Inc.
Wealthnet Charitable Gift Fund, Yu Charitable & Educational Foundation

紀念捐款：

In memory of Joe Agius, Greg Canfield, Chiu-Wen Chen, David Chen, Eric Chen,Chi, Mei-Yin Huang Chiu, John Chow, William Loring Cramer, Margarete H. Freger, Michael Joseph Gorges, Shellie Hanksi, Yun Chi Liao, Nan-Tseng Lin, Chor Pang Lo, Ann Ma, Mina Meskienyar, Aldo Pistacchio, Elizabeth Price, Mary Russell, Antonio Frank Sanzo, Winne Shao, Jack & Betty Speciale, Jackie Tikvica, Chan-Jong Yeh, 江輔仁，余清福，張子平，錢文瀾，彭仲平，翁月卿，張秋金，韓麗明

* 如漏登或誤登捐款者資料，本會謹致上最深摯的歉意，並煩請您告知本會更正，謝謝。

本季刊印刷經費由本分會Endowment Fund贊助。

歡迎各界捐款或捐贈本會所需物品。本會係非營利民間組織，一切捐贈均在感謝之中，並可抵稅；凡捐款2,500元以上者，即爲本會榮譽董事。歡迎您慷慨解囊，使本會有更多能力服務華裔同胞。
捐款支票抬頭請寫：ACS-CCU。

** 本會季刊亦刊載於網站 www.acsccu.org。
如不想收到季刊，請與本辦公室聯絡。

抗癌接力報名表

姓名/Name _____ (中文)
_____(English)
公司/社團名稱/Organization
_____
地址/Address_
_____
_____
電話/Tel (_____)_____--_____(home)
(_____)_____--_____(cell)
E-mail _____
我願意/I will：
___ 自行組隊/Form a team
隊名/Team Name: _____
___ 捐款贊助義走、義跑活動/Make a Pledge
___ 認購「希望之光」
（每支$15 / Luminaria Donation)
欲祝福、鼓勵尚在抗癌的癌友姓名/In honor of
_____
欲紀念已過世的癌友姓名/In honor of
_____
請將支票連同報名表郵寄本會，支票抬頭請寫：
ACSCCU
39235 Liberty St., #D-0, Fremont, CA 94538
電話 (510) 797-0600，傳真 (510) 797-0698
___ 我是癌友，願參加開幕繞場典禮/I am a survivor, I'd like to participate in the Opening Ceremony (T-shirt size ❑S ❑M ❑L ❑XL
如您對「抗癌接力」有任何疑問，歡迎您打電話到辦公室510-797-0600・1-888-566-6222或請上網http://relayforlife.org/chineseca 查詢詳情。