



Canadian
Cancer
Society

British Columbia & Yukon Division
加拿大防癌協會卑詩及育根分會

同舟共濟

謝琰題

We're In The Same Boat – Peer Support Newsletter

Spring 2008 春季 Vol. 21

內容一覽

P. 1

加拿大防癌協會華人服務部
——迎鼠年

P. 2

師敏園地：
「挑戰自己，克服困難」

P. 3 - 4

義工樂園開心地：
• 「康復者 CSM 來鴻」
• 招募義工

P. 5 活動花絮

「為生命接力」——
千禧龍再展雄風

P. 6

每期專題：
• 「化療期間的飲食」
• 健康食譜

P. 7

活動看板

P. 8

「勇闖明天」

加拿大防癌協會華人服務部 ——迎福鼠

每年春節，都是親朋好友共聚一堂的佳節，對加拿大防癌協會華人服務委員會的義工也不例外。藉著慶祝踏入戊子鼠年，這群一年來辛勤服務的朋友，在二月十六日，與該會「同舟共濟，癌症關懷」和「癌症諮詢專線」的員工、義工們的家人、男女老少，老中老外，新朋友、老朋友等共聚一堂，在歡樂聲中迎接新一年的來臨。反映了該會的 Community Inclusion「尊重包容」的旨趣。Willie 匠心獨運，設計了讓動靜兼備、而且大動腦筋的謎語、歇後語，「以耳作眼繪畫比賽」等；豐富的食品，加上眾義工的愛心甜點（貢獻甜品的賢慧女士頗多，名字不能盡錄，恐怕掛一漏萬，反為不美，請多多原諒。總之大家品嚐之後，都甜在心頭，明年「安哥」吧！）

壓軸的幸運抽獎，更是人人有份，皆大歡喜！



上圖：Leigh, Cinnie, Marie & Janet 喜相逢

左圖：喜氣洋洋大合照

挑戰自己，克服困難！

師敏

每個人對生命上的挑戰都會用不同的方法去應付。總括可分為兩類，積極和消極！選擇任何一種對策，很多時是為人的性格和成長過程的經歷所影響，實在可以說是沒有對或錯的，只是成果不同而矣！

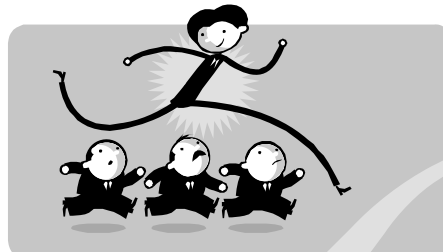
舉個例來說，我自少對數學沒有興趣，所以自婚後，報稅的事便由先夫包辦，從不沾手。怎知好景不常，幾年前，他突然去世；在我還是魂魄不全，心情仍未平伏的時份，又適值要報稅，親友都勸我說，還是交給會計師做吧！一來當時離報稅的時日無多，會計師必定很忙，誰會替不熟識的客戶理數，可能勉強同意，接下生意，也未必會細心去為我推敲！二來我知道先夫是用電腦報稅軟件(Quick Tax) 來做的，我相信只要小心跟著做，應該是不成問題的！

在這個關鍵時刻，我決定向自己的弱點挑戰！我覺得最低限度，我要盡力去試一試！要是做不到，總算是嘗試過，也就問心無愧！當時的心情不但徬徨，而且又傷懷，更因為先夫居然可以這樣一走了之，迫使我要去做這艱巨的工作而感到忿怒！

起初，面對著這麼多的數字，又不熟識軟件的運作，真是不知從何著手！摸索整天，才稍為明白個中道理，工作才漸上軌道！掙扎了好幾天，總算將所有的數目都放了進去，以為大功告成，怎知該軟件卻彈出一句「你輸入的資料有錯誤，請覆核！」我便又再一步步查看，果然發現錯處。但修改數次後，同樣的句子還是出現！我幾乎要向這個挑戰投降！但卻又不甘心。於是在頭腦較清醒時又再覆查。這次，軟件出現的句子是：「恭喜你！再沒有錯誤了！」

嘩！居然給我做到了！我當時覺得十分自豪！以後數年，我都沿用同樣的軟件，愈用愈熟，由起初的毫無信心，到今日已得心應手，操作自如，也因而較明白稅務的來龍去脈，不再像以前的一般無助與無知！

話又說回頭，選擇自己去報稅，或選擇找會計師去辦，實在是沒有是對或不對的！只要自己覺得適合便可以！在我個人來說，當時我只是想接受這個挑戰，又幸而能成功，因此擴大了我的知識領域，也增加了我的自信！若在遇到困難時，便去逃避；或固步自封，那就沒有機會感受到新的樂趣或經歷；我覺得，間中接受挑戰，可以使生活更豐盛，更有色彩！



我並非孤軍作戰 -- CSM 女士充滿感恩的來信

陳太太：祝新年快樂，身體健康！

我非常感激你多次寄問候卡，給我安慰，使我在患病期間，心中也覺得很溫暖。雖然我患了癌病，內心感覺是一種福氣……我從苦難中學習愛與恕，在這患病八個月苦難日子裡，起初感到驚惶無助，原因自己知識淺陋，真正是聞癌色變……很幸運我的家庭醫生葉立基醫生在一星期內約好了專科醫生，幫助我在一星期後動手術。當時真的忙得沒空去想其他事物。跟著需要很做多化驗……

我年紀老邁，加上兒女不在身邊，而我的老伴也不識英文，遇上這樣困難時刻，真正啞口無言。欲求無助的環境下，很幸運遇上素里醫院那位社工余小姐 (Lin Yu) 介紹陳太太的電話，好讓我能與陳太太聯絡，經過在空氣中聲音認識陳太太，解決了我很多困難，更得到陳太太介紹義工李太太（註：李太太是本會華人服務部同舟共濟癌症關懷義工）給我。感謝李太太在電話中無微不至的安慰和開解我的難題，也給我心靈上的慰藉和安慰。更化解我面對眼前和將來的恐懼，真的非常感謝。

在化療期間，也遇上多次困難，當時徬徨無助，內心急得不知怎樣好，突然醒覺唯一可以求助的人，很自然拿起電話向陳太太你要求幫助。很感謝得你介紹癌症中心社工鄭秀虹小姐……鄭小姐也為我解決了在癌症中心的難題。

我衷心感謝陳太太、李太太和鄭小姐，在我心深處，簡直是雪中送炭，也像我沉溺在苦海中飄浮，很幸運地得你們用仁慈的手拯救了我，讓我從肺腑感激你們和我的家庭醫生 Dr. Daniel Yip (葉立基醫生)，素里醫院的 Dr. Wai Man Leung，梁越崇醫生、化療醫生和放射治療醫生，和所有曾經幫助醫治我病的專業人士。

雖然我得了癌病，從苦難中認識到這個世界美好的另一面，是有愛的存在，也領略人間互助互愛的關懷，不再像以往那般愚蠢，終日感覺世界是冷酷無情。自從我患病後，才認識到這個世界的另一面是溫暖的，有愛心人士在自己週邊，祇是自己未曾遇上而矣！但經過這次患病，得到好心人士無限的愛與關懷，也教我去愛別人和愛自己，也學懂珍惜自己的健康……社工們、翻譯員和專業人士的幫助和關懷，使我領略到做人的價值觀和施與受的恩賜……更衷心感謝陳太太……祝福幸福健康，快樂！



CSM 敬上

2008 年 1 月 31 日

義工樂園開心地

我並非孤軍作戰 -- CSM 女士充滿感恩的來信 · · · 續

(很高興再次收到CSM女士的來信，她把所有感恩的肺腑之言，以工整的字體，寫在長達三頁的信箋上；高興的並非由於她對加拿大防癌協會及相關團體，所表達的感激和讚美，而是樂於見到她正在穩步邁向康復之途；更高興的是能她在病苦中，體驗人生，把病痛變成心靈與智慧成長的契機！這正是編者希望與癌症病友分享的寶貴信訊息：真正可怕的不是癌病本身，而是患者失去鬥志和生存的信心！請緊記：在治療癌症的路途上，絕對不要讓自己孤軍作戰！祇要自己願意跨出尋求援助的第一步，打電話 **604-215-5204**，加拿大防癌協會華人服務部的陳太太便會立即為你安排「同舟共濟，感同身受」的關懷服務——編者)

「同舟共濟」癌症關懷服務——加拿大防癌協會的驕傲

調查結果顯示，曾經身歷其境，親身經歷過癌症的人，才能夠充份了解罹患癌症朋友的感受，才能作出感同身受的情緒支援和意志鼓勵。因此，加拿大防癌協會於數年前開始了由癌症康復義工，為新病者提供 Peer Support 服務。所謂 Peer，這裡是指「同路人」，「同儕」，是曾經歷過類同病情的人，在康復後，希望能以自己的經驗回饋社區，在接受本會適當訓練後，走入社區，幫助剛患癌症的朋友及他們的家人，鼓勵他們一起勇闖明天，邁向康復！

這項是完全免費的服務，而且絕對保密。這些感謝來信，不但給我們鼓勵，更證實了「同路人」(Peer Support) 實在是一項優質該服務！「同舟共濟」癌症關懷服務的義工更是加拿大防癌協會的驕傲！

該服務聯絡電話是 1-888-939-3333，這服務可以透過電話翻譯服務，以超過 120 種語言服務不同族裔的患癌人士；其中國語及粵語服務，在本省尤為殷切，因此我們誠懇呼籲：康復已超過一年，又樂意以自己的治療經驗，去關懷和鼓勵癌症病友的話，請致電 604-215-5204 與陳太太聯絡，加入「同舟共濟」癌症關懷的隊伍，幫助更多有需要的人士。



活動花絮

「為生命接力」----- 千禧龍再展雄風

小愚

你可知道癌症是不眠不休的！那我們又怎能掉以輕心？這個「為生命接力」的新標誌，正好說明加拿大防癌協會，在社會大眾的支持下，也是日以繼夜的為克服癌症而努力！今年我們不但要為康復者歡慶(Celebrate)，也懷念(Remember)曾經努力的朋友，更要繼續努力對抗(Fight back) 癌症！今年夏天五、六月期間，在卑詩省 56 個社區，由喬治太子鎮到白石鎮都會舉辦白天或通宵的「為生命接力」活動。其中大溫哥華地區的計有溫哥華（六月二十日至翌日早上）及列治文市（五月三十日晚上至翌日早上）通宵舉行的「為生命接力」和六月七日白天在高貴林田徑場舉行的「為生命接力」。欲知詳情，請大家瀏覽本會網站：www.cancac.ca，更歡迎大家組織隊伍，踴躍支持！



千禧龍 Dragon 2000 的雄姿

千禧龍 Dragon 2000 繼續「為生命接力」

你可能不知道，由本會華人服務委員會的義工及他們的親友所組成的千禧龍 Dragon 2000 籌款隊伍，今年已踏入「為生命接力」第 9 週年了！感謝千禧龍 Dragon 2000 成員的努力和善長們的踴躍支持，自從 2003 年開始至 2007，這千禧龍 Dragon 2000 隊伍便蟬聯五連冠，成為高貴林「為生命接力」籌款額最高的隊伍！今年該隊伍將再接再厲，繼續為資助癌症研究、推廣防癌教育、支援癌症病人、提供癌症資訊等服務，努力籌募經費。該隊隊員包括：Connie, Daphne, Gerry, Irene, Joyce, Joseph, Tony, 遠在 Calgary 的 Dr. Yvonne Sam, Willie。歡迎你加入，成為千禧龍 Dragon 2000 的一員！

Union A+隊伍也「為生命接力」！

Lily 自從去年加入「千禧龍」籌款隊伍之後，經覺得「為生命接力」活動實在太有意義了，於是與一群年輕朋友組成 Union A+隊伍，加入在列治文舉行的「為生命接力」活動。也希望 Union A+ 有 A+的佳績！

化療期間的飲食

許多食物中的營養素、化學物質，除了提供熱量、纖維、促進體力及增強免疫力外，更有助緩解病情及減輕化療所引起的不適及副作用。

據研究顯示，在我們日常食用的蔬菜水果中，不少含有植物性化學成份（植物化學劑）；這是天然的植物化合物，近來科學家發現它不但能減低患癌的風險，也能透過生物效應，發揮以下的功能，抑制癌細胞生長：

功 能	作 用	來 源
提升人體免疫力	植物中的多醣體可增加自然殺手細胞及 T 細胞，促進巨噬細胞產生干擾素，增強抗體生產力，抑制癌細胞生長	菇類、薏仁（薏米）黃耆
抑制癌細胞訊號的傳遞	抑制癌細胞傳遞訊息的功能，可減慢癌細胞的分裂。	菠菜、花椰菜、柑桔類、香蕉、番茄等含豐富葉酸的蔬果
抗氧化（抗自由基）	使正常細胞不受自由基傷害，減少癌細胞基因形。	含豐富維他命 A、C、E 的蔬果如甘薯、甘筍、玉米、黃豆、芒果、瑞士甜菜、穀物、堅果如杏仁和綠茶等
促進細胞新陳代謝	抑制癌細胞生長，促進其死亡	大蒜、大豆、綠茶和人蔘等

健康小菜譜 ---- 芝麻菠菜 （活血補氣，增強免疫力）

材料：菠菜半斤（約 200 g）

調味料：油、鹽各一小匙、白芝麻、黑芝麻適量，醬油適量

製法：

- ✧ 菠菜洗淨，切成約 3cm 長
- ✧ 煮開半鍋水，放下鹽和油，再放下菠菜，待煮至深綠色，撈起上碟，瀝去水份
- ✧ 撒上芝麻，澆上適量醬油即可食用。

營養小貼士：

- ✧ 菠菜含豐富 β 胡蘿蔔素營養、維他命 C 及 B6、鐵質和葉酸；
- ✧ 芝麻含亞麻油酸，能穩定情緒，減輕壓力，消除疲勞；芝麻木脂素，具抗氧化功能，也幫助抗老化。
- ✧ 芝麻能幫助吸收菠菜內屬油脂性的 β 胡蘿蔔素。



（本文部份內容取材自加拿大防癌協會《識飲識食、多多活動》冊子及台大醫學院張金堅教授送贈給華人服務委員會的《癌症飲食全書》，謹致謝意。編者啓）

活動看板

2008年同舟共濟癌症關懷小組聚會時間表 (每月第4或5個星期六) Peer Support Group Gathering schedule, 2008 (the last Saturday of the month)

日期 Date	3月29日, 4月26日, 5月31日, 6月28日, 7月26日, 8月23日, 9月27日, 10月25日, 11月29日, 12月20日 星期六 (Saturday)
時間 Time	上午九時半至中午十二時 9:30 am to 12:00 noon
地點 Place	本會大溫地區東一街 3689 E. 1 st Ave. Van. 辦公室 Meeting room GVR office
三至五月份主題 Topic for March, April & May	三月二十九日: 對病情與治療副作用的適應 主講嘉賓: 藥劑師 Ms. Winnie Chan March 29 th : Coping With Side Effects of Illness & Treatment (by Ms. Winnie Chan) 四月 April: 細談癌症無忌諱 Talking About Cancer 五月 May: 面對確診的情緒沖擊 The Emotional Impact of Cancer

〔保健・防癌〕工作坊

Promote Health • Prevent Cancer Workshop

日期 Date	6月6日	8月3日 (星期日)
時間 Time	下午一時半	上午十一時半至十二時半
地點 Place	Renfrew Community Centre, 華裔耆英聯誼會	加拿大東蓮覺苑 Tung Lin Kok Yuen, Vancouver, BC
主題 Topic	保健・防癌	保健・防癌

2008年度華語「知己知彼認識癌症」講座

2008 Chinese Cancer Forums

日期 Date	5月3日 (星期六)	9月20日 (星期六)
時間 Time	上午九時半至十二時半 (9:30 am – 12:30 pm) 主題: 認識鼻咽癌 主講嘉賓: 文樹成醫生	上午九時半至十二時半 (9:30 am – 12:30 pm) 主題: 前列腺保健 主講嘉賓: 吳仰智醫生
地點 Place	本拿比麗晶廣場中信中心 CCMC, Crystal Mall, Burnaby	列治文 St. Monica Parish Centre 12011 Woodhead Road, Richmond

(備註: 以上活動項目的舉辦時間及地點, 均以本會最新通告為準)

癌症關懷服務 誠徵康復義工

您康復已超過一年嗎? 您願意以您的治療經驗, 支援患癌的朋友嗎? 加拿大防癌需要您! 請加入「同舟共濟」癌症關懷的隊伍, 給他們關懷和鼓勵! 歡迎致電 604-215-5204 與陳太太聯絡。



想更深入認識癌症, 要獲得防癌資訊, 想知道怎樣才是健康生活, 請在星期一至五上午九時至下午六時致電: 1-888-939-3333 癌症專線 (華語服務按 2 字)。或瀏覽本會中文網站: www.cancer-asian.com

發行: 加拿大防癌協會華人服務部 排版: 甯燕庭 (Candy Ling) 編輯: 陳江玉芳 (Irene Chan)
#230-3689 East 1st Avenue, Vancouver, B.C. V5M 1C2 Tel: 604-215-5204 Fax: 604-253-8403
email: ichan@bc.cancer.ca www.cancer.ca 中文網站: www.cancer-asian.com

March, 2008

勇闖明天簡訊



Canadian
Cancer
Society

加拿大防癌協會

「勇闖明天」電話籌款夜



加拿大防癌協會 70 年來致力籌款資助全國最有價值的癌症研究計劃，推廣防癌訊息，協助患者積極面對困難，燃點生機與盼望。今年為加拿大防癌協會籌款的「勇闖明天」電話籌款夜將於 4 月 19 日(星期六)舉行。

新時代電視東西兩岸將會傾力「勇闖明天」電視籌款夜，由晚上八時開始播放由香港電台攝製的《黃金歲月》，期間更會播出加拿大防癌協會服務片段，康復者及義工講述防癌之路，與眾分享。

加拿大中文電台 AM1470 及 FM96.1 亦全線主辦「勇闖明天」電台全接觸，舉行慈善點唱。

現誠邀義工參與熱線中心，接聽全國各省各地的善長捐款電話，

請致電 604-708-8818、電郵 asian@bc.cancer.ca 查詢，或瀏覽 www.cancer-asian.com。

Dance for Hope Gala Dinner

「勇闖明天」慈善餐舞會

Major Sponsors:

Presenting Sponsor:



Gold Sponsor:



RE/MAX Westcoast PATSY HUI



誠邀各界出席參與 3 月 29 日(星期六)假溫哥華凱悅酒店舉行的「勇闖明天」慈善餐舞會，共襄善舉；餐券每位\$150，為加拿大防癌協會籌款，資助各項防癌研究、教育及支援服務，為患者帶來生機盼望。