



# 北美校友园地

## NAAF eNEWSLETTER

naaf.sjtusm@gmail.com | www.naaf-sjtusm.org

### 北美校友联合会第二届理事 会选举

#### 理事会讯

上交医(二医)北美校友联合会第二届理事会选举于11月13日结束。本次选举共有自荐和被推荐的23位候选人参与,他们来自加拿大,美国东部,中部,和西部等地区,代表了几百位北美校友。在线上选举箱开放的三天里,共收到选票361张,有效选票359张,无效票(空票)2张。根据北美校友联合会在二大群的基本校友会人数计算,选举投票率达到约70%。在359有效票里,候选人得票率在124票(35%)至186票(52%)之间,票数分布相对均衡与集中。由于是开放选举(不规定投票数),有相当数量的选票只投给少数一至二位候选人,反映了部分校友选择性投给本地区或熟悉的候选人。每位候选人平均得票率在40-50%之间,获得票数为124或更多,反映参选的候选人都有稳定的校友支持基本盘,超过了1/3 of the voting power 规则(会注册地加州 Nonprofit Organization 选举规则),因此全部候选人都有效当选。向全体新当选的理事们表示祝贺!

在12月初,新一届理事会召开了第一次电话会议,讨论工作计划,理事职责分工,并选举出新一届的理事会领导班子:

- 共同会长: 李小宾(82届), 林霖(82届)
- 付会长(美东地区): 金一鸣(87届), 李杰(07博)
- 付会长(美中地区): 石建莉(03博)
- 付会长(美西地区): 丁智勇(85届), 程其林(86硕), 卢悦雯(88届)
- 付会长(加拿大地区): 陆文高(85届), 叶娟(95届)
- 理事长: 施爱芳(84届)
- 财务长: 段沁德(83届)
- 理事: 鲍春昶(14博), 蔡倩(00研), 陈季(85届), 陈闻远(82届), 姜永生(87研), 蒋治国(83届), 聂敏(90届), 司克南(85届), 汤群(90届), 席晓莺(92届), 徐晓明(75届, 85硕), 张骅(85届)
- 终生理事: 金福生(68届, 81研)
- 常务理事: 盛祖杭(87硕), 郑其(82届)

第一届理事会会长盛祖杭教授回顾总结了理事会在过去一年里所做的工作,包括夏令营项目,实习项目,与母校科技交流情况等。李小宾,林霖会长和理事们一起初步讨论了下一阶段工作重点与工作分工。



亲爱的1977、1978级校友们:

光阴似箭,韶华易逝!40年前一声恢复高考的春雷,一群风华正茂的青年在千万人的角逐中脱颖而出,怀着梦想与憧憬,带着祝福与期待,从五湖四海汇聚在这东海之滨的二医校园。

岁月匆匆,珍藏了太多故事;岁月如歌,吟唱了太多回忆。我们在红楼内聆听教诲,实验室内潜心钻研,图书馆里流连忘返,绿茵场上强健体魄。母校的记忆是晨曦中的朗朗书声,熄灯后的点点烛光。

时代成就了我们,我们也闪耀了这个时代。40年来,我们与祖国同呼吸,共命运,伴随改革开放一路走来。昔日二医学子,今日国之栋梁,像蒲公英的种子,遍布四方!无论身处何方,母校的校训总在血管里澎湃流淌!

博极医源,精勤不倦!归来吧,校友们!2018年6月8日、9日、10日,让我们怀一颗40年前的初心,共赴这二医人的杏林之约!让我们携手畅谈,细看熟悉校园展露新颜,共述亘古绵长母校情、同学谊!

1978-2018,跨越40年的盛大聚会,只等你来!

上海第二医科大学校友会

2017年12月18日

### 交大南加州校友会 2017 年年会

#### 理事会讯

12月17日于圣诞节来临之际,五交大南加校友会假座洛杉矶圣盖博市的希尔顿酒店举行年会,同时为交大母校庆生121年。交大校友总会以饮水思源为理念,联合五所交大在北美的广大校友,成为增强旧朋新友的互动交流平台。南加校友会今年的年会活动内容丰富,有下午的职业论坛讲座,晚宴文艺节目演出,会长和理事长做一年活动总结,以及杰出校友的颁奖典礼。晚宴中交大的校友们还就南加人关心的交通,地震等问题进行了讨论并展示了许多研究的大数据。各大高校的北美校友会都派了代表参加。上交医(二医)北美校友联合会的会长林霖与付会长卢悦雯作为代表参加了这个年会。晚宴间杯觥交错,校友们交流热烈,相互问候合影留念,场面融洽,充分体现了“五校一家,饮水思源”的交大价值!



左起: 卢悦雯, 林霖, 何能(五交大美洲校友总会会长, 上交大美洲基金会总裁)



不久以后，检测个人全基因组会像照 X 光一样平常。 — Mark Gerstein, Yale University

### 1. 临床肿瘤学与下一代测序

基因组学技术的引入改变了生物学家对人类疾病与健康的思考方式。在人类基因组计划之后，癌症领域的大量基因组学研究发现许多基因突变与癌症相关。根据癌症相关突变数据库 COSMIC，现已发现 699 个基因的突变与癌症相关。

近年来，越来越多的基因组学技术被用于检测推动癌症进程的遗传变异。下一代测序 (Next Generation Sequencing, NGS) 可以说是其中最重要的技术之一。在临床上，肿瘤学家已经开始考虑用基于测序技术的诊断来指导临床决策，譬如药物或联合用药的选择。事实上，一些顶尖的癌症中心 (包括 Dana-Farber 癌症研究所和梅奥诊所等) 已经宣布准备为所有前来就诊的肿瘤患者提供 NGS 检测。其中，Dana-Farber 癌症研究所的最新靶向测序涵盖了 559 个基因。此外，美国 FDA 刚刚批准了 Foundation Medicine 公司的 324 个癌症基因的针对各种实体瘤的临床检测。

这次是第一个真正的几百个基因的不同癌症的伴随诊断被批准。

### 2. 什么是下一代测序?

NGS 是一项高通量测定 DNA 序列的技术。该技术具有极高的可扩展性：既可以用于一些关键基因的检测，也可以用于全基因组的检测。理论上，NGS 的原理与桑格测序的原理相似。在 DNA 合成的连续循环中，DNA 聚合酶催化荧光标记的核苷酸掺入 DNA 模板链。在每一次循环中，核苷酸的种类可以通过其所携带的荧光标记来识别。与仅检测一个 DNA 片段最大的不同是：NGS 以大规模并行的方式将这个过程扩展到数百万个片段。

与已有的 PCR 扩增和桑格测序相比，NGS 具有诸多优势。NGS 可以通过一次检测获得许多基因的信息，这省去了需要订购多个检测来鉴定致病性突变的麻烦。这样的多基因检测技术缩短了检测时间，提供了更经济的解决方案，减少了宝贵临床样本用尽的风险。此外，NGS 还有极高的灵敏性，可以在肿瘤样本分离的 DNA 中检测到低至 5% 的突变。

### 3. 分子分型

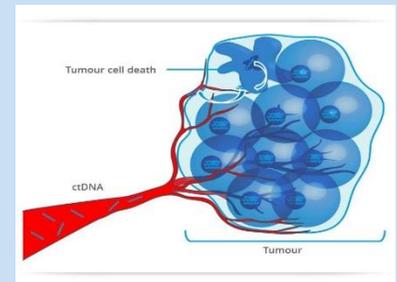
分子分型的出现克服了传统实体瘤分类方法的局限性—依靠肿瘤细胞和周围组织的形态学。今天，分子分型是肿瘤分类的标准技术。美国病理学家协会 (College of American Pathologists) 和美国国家综合癌症网络 (National Comprehensive Cancer Network) 已经分别建立了相关的规范。分子分型对于鉴定在癌细胞中积累的独特体细胞突变至关重要。

值得注意的是，一些基因组学技术已经发展到可以满足分子分析的需求。应用 NGS 的肿瘤分型主要集中于一些预先选好的基因集合—基因试剂盒 (gene panel)。这些试剂盒包含一些已知与癌症相关的基因，可以同时分析所有潜在的致病基因。应用 NGS 的肿瘤分型遵循一个简单的工作流程，能够轻

松扩展到数百个样本。这样，临床实验室就可以同时处理大量样本并快速拿到结果。

### 4. 液体活检

无细胞的循环肿瘤 DNA (circulating tumor DNA, ctDNA) 能够作为一种非侵入性癌症生物标志物，从而可能成为侵入性肿瘤标记物的替代物。如今，研究人员正在研究使用 ctDNA 作为生物标志物来检测通过简单抽血获得的“液体活检”样本中的肿瘤。将来，ctDNA 可能成为用来实时监测癌症的手段，去监控治疗反应、评估进展和筛查疾病。NGS 提供检测血液中低水平 ctDNA 所需的灵敏度和特异性。这项技术的进一步完善，为癌症的鉴定和治疗方式带来了巨大的潜力，并为癌症患



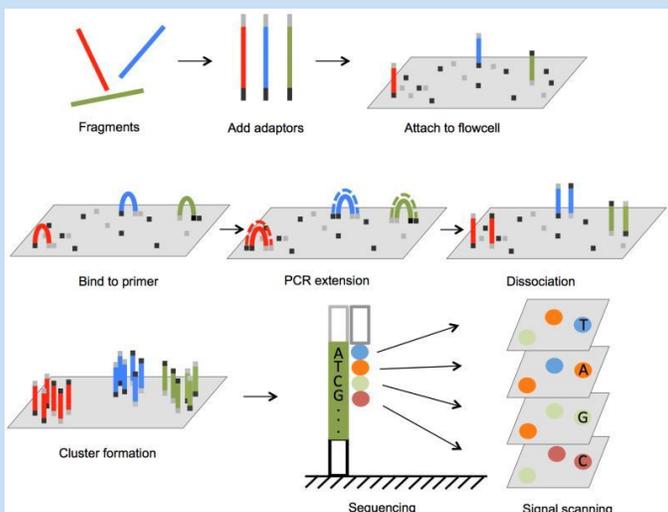
者带来了更早的诊断，更高的存活率和更好的生活质量。

### 5. 结语

在过去的十年中，基因组学技术的进步使人们对癌症生物学的认识得到了提高，进而推动了新治疗方法的开发。基于 NGS 的测试的在不断增多，不仅减少了分子测试的时间和成本，而且提供了更具体，更个性化的患者评估。

### 参考文献

1. Illumina. An Introduction to Next-Generation Sequencing for Oncologists. 2015
2. Illumina. An introduction to Next-Generation Sequencing Technology. 2017
3. Jerzy K Kulski et al. Next Generation Sequencing - Advances, Applications and Challenges. 2016
4. My Cancer Genome. Circulating Tumor DNA. 2016





## 缅怀朱大成教授

孙海雄, 82-5 届

十二月初, 从母校上海传来二医放射学泰斗, 瑞金医院放射科原主任朱大成教授百岁去世的消息, 心里久久不能平静。

朱教授在放射学方面的成就是大家公认的, 放射界有一句评语, 一医有荣独山, 二医有朱大成。他 50 年从美国学成回国, 为新中国的放射事业辛勤耕耘, 他一直是瑞金医院原广慈医院的放射科主任, 55 年国内第一部《儿科 X 线诊断学》是他主译的,

几十年如一日, 朱教授治学严谨, 待人宽厚, 就是在文革后, 他恢复正常工作, 他对那些曾经迫害过他和事都采取宽恕的态度, 一心工作, 一切向前看。以“敬天, 尊上, 恕人, 克己, 俭物”的十字箴言为人生宗旨, 培养了大批优秀的放射科人材。我因为曾在九院放射科工作, 有机会得到他的许多指卓, 至今成为我的人生中宝贵的精神财富。

记得八六年夏天, 我将去日本长崎大学齿学部齿科放射学教室做交流访问学者, 他在我出发之前, 在万忙中与我谈话, 以他曾经访日的经验, 给我几点建议, 他要求我在日本大学里, 第一, 学习一定要认真刻苦, 第二, 处世一定要尊上有礼, 第三, 做事一定要守信守时。这几点在日本这样一个讲究效率, 讲究等级, 讲究时间观念的国度里是非常重要的。正因为我牢记了这几点, 所以在日本的五年中能顺利地完学业, 取得了齿学博士的学位。

以后我又去了美国学习, 并考了牙医师执照, 开业行医。在回国看望朱教授时, 他已经身体不太好, 癌症使他做了三次大手术, 但他仍然精神饱满, 思维敏捷与我交



谈, 问起我业务和生活情况, 他谈到作为医生必须是仁者, 要以治病救人为先, 要有济世救穷的医德, 当听到我在那里也经常参加牙医组织的义诊活动, 接受低收入家庭的医保时, 他感到很高兴, 这些教导至今影响着我的行医方式。

现在大师已逝, 但德泽永存, 吾辈定当牢记教导, 不负期望, 发扬光大朱教授的美德, 使他含笑天国。我常常拿出与他合影的照片, 凝视他的音容笑貌, 感激之情油然而生……, 并写下这样的诗句:

**慈祥宽厚感万端, 真诚大度且心安。  
高风亮节归主去, 儒雅英才忘怀难。**

记得我刚到纽约西奈山医学院做基础医学研究的时候, 隔壁宿舍住着一个住院医, 每天早上四点准时听到他起来洗漱吃饭出门。当时感到自己能一觉睡到天亮真幸福, 没成想若干年后也轮到自己饱受住院医生涯的煎熬了, 一年中好几个月见不到太阳, 披星戴月上下班是常态。

美国住院医一般要每周工作六天, 80 到 100 小时。就是说一天最多工作到 16-17 小时, 只剩 7 小时自己的时间。1984 年某住院医连轴工作 36 小时后无法作出正确的临床决定, 导致某年轻病患死亡。由此纽约州在 1989 年起开始禁止住院医连续工作 24 小时, 一周工作不得超过 80 小时。这个以病患命名的法律“Libby Zion Law”想想其实挺让人心酸的, 世界上还有什么工种可以经常性, 连续工作 24 小时呢? 普遍认为生活优渥人权至上的美国居然有这样的血汗工厂, 有这样的“包身工”? 住院医居然成为必须由法律来保护的弱势群体? 对! 这就是住



## 在美国做住院医心得 系列: 魔鬼式训练

-- 黄鹂 92(英)

院医的生活! 为什么要这么“非人性地折磨”住院医? 公认的说法是通过参与连续的病患医疗活动给住院医足够强度的培训。我的理解就是在挑战人的生理和心理极限的情况下培养医生用直觉作出正确的临床判断和处理!

只有做过住院医的人才知道人的生理原来是没极限的。住院医可以十几个小时不

吃饭, 忘了上厕所; 护士在唤, 拷机在响, 上级医生在吼, 病人不行了要抢救... 哪件事不比你的生理需要重要? 当你有能力意识到自己也是人, 也有生理需求并予以关照时, 住院医生涯已经过了大半年了。

可是在大多数住院医心里这些生理的疲惫和长时间缺觉却不是最大的考验甚至算不上是考验。住院医生涯中, 每时每刻的心理压力和上级医生的评议才是摧垮人的酷刑。记得第一次夜班结束第二天一早我汇报病史, 一进会议室, 各组主治医, 高年资住院, 同级实习生到医学生坐了满满一屋子。我紧张地不行, 再加上忙一晚上脑子也木了, 面对主治医接二连三的问题, 我结巴到说不出话, 赤红着脸硬挺着不让自己哭出来结束了尴尬无比的汇报, 之后还要像没事人一样照常工作忙碌。像这样的经历哪个住院医没有过呢? 被主治骂哭或者嘲弄固然难受, 最担心的是如果做不好而得到“不合格”的评语, 那无疑是住院医的命门死穴。

(接第 5 页)

这次借看望年迈老人，一人独飞上海，我自嘲地对朋友们说，俺像出笼的小鸟，要自由自在地飞翔在大上海的天空了。原认为没什么安排，想静静地陪伴年迈父母们，但奈何不了上海都市的诱惑，拗不过亲朋好友的热情，和中，小，大学同学的盛邀，开始安排了每天的吃喝聚会侃侃生活。哈哈，满满的吃喝就此打不住了，纸醉金迷的吃喝彻底醉了米国大嫂。

**十一月六号：**回上海的第二天一早，我就动身去父母家，看望年迈双亲，这次回国我没与父母说，想给他们一个惊喜。但是当我到了父母住的小区，那条通往父母住房的路上，我就看见那几扇熟悉的窗户，看到一个白发苍苍的老人站在窗前，正聚精会神地向外眺望。我不用定神看，闭眼也能知道那是我母亲。由于中风后遗症，她几十年来足不出户，就是这个窗台让她看见世界的变化与精彩，看见那些进进出出的邻居们，看见来看她及老父亲的儿女们，今天她正守在那里，等我的身影出现。我一进家门就看到了兄弟姐三人已经在那里。父亲严肃地对我说，回家不告诉我们二老，搞突然袭击，你要我二老得心脏病啊。中午弟弟请兄弟姐妹们一起吃午饭，开了第一次兄弟姐妹会议，议题如何赡养父母，这是第一次兄弟姐妹坦诚交流，是一次里程碑施家会议。能够让作子女孝敬，让年迈的父母养老无忧，还有什么事让子女们感受到比安排好老人的老养更美呢？下午姐带去洗足店洗脚及全身按摩，路上的劳累，使我刚开始洗足，就梦景连连，等醒来已是万家灯火了，足店老板说你睡香了，没打搅你醒…哈，自感有点难为情，丑陋睡相留给外人看了。

**十一月七号：**大姑娘沪湘约我逛豫园，城隍庙里依然是人山人海，九曲桥上难找空隙拍照，而后去豫园，这座已有二百多年历史，在包子上海最赋盛名的明代花园，我在2001年时随旅游团去过，听过它的历史，但是基本上全忘了，所以感觉随导游参观名胜，还是好过个人游。中午后我坚持要在百年老店宁波饭店吃肉汤圆，一了我们对肉汤圆子多少年的馋渴，每当想到鲜肉汤圆的那种鲜，我的口水还是会不自主地分泌。可能是由于早餐吃的过饱，一碗荠菜大馄饨，二只鲜肉大包，还没有饥饿感，所以当肉圆子吃到嘴里，味道并没有想象中那么鲜，也有可能以前小时候肉吃的太少了。

**十一月八号：**上午我姐非拉我再去城隍庙买假发，说现在的发型时尚新颖。果



然一顶红染卷发套戴头上后，形象完全变了，嘿头嘿头，从米国乡村出来的大妈，即刻华丽转身为归国贵妇了，哎哟，自我感觉太、太好了。中午我请姐及姐夫和表妹惠莲在豫园九曲桥边上的著名老店绿波浪吃午饭，四喜烤麸，熏鱼，酱鸭等，正宗上海菜，超好吃，过瘾。下午与同样回国的大学同学樱，Julie 相约在王家沙店见面，泡咖啡馆，吃意大利点心，聊天。傍晚后与樱二人继续看上海，兴致勃勃沿南京西路逛至南京东路湖南路，上海的繁华太印入我脑海了。

**十一月九号：**中午受大学同学姚颖相邀，与几位同小班同学一起去她家吃中饭。她的厨艺在我大班是出名的好。她做的三鲜大馄饨个个体型饱满，放入嘴中，哇，馅儿太鲜美，几个同学三下五除二，馄饨就被我们消灭了；醉田螺甜酸适度，酒味香醇，超对我口味。同学们一边喝着，一边吃着姚颖亲做的精美小菜，一边聊着天，同学之间的情感在不知不觉中增加许多。五点后去东大名路888弄8号12楼私人会所吃晚饭，地端顶尖，浦江对面鳞次栉比耸立的高楼大厦，被美轮美奂的霓虹灯装饰，漂亮无比，美妙夜景尽收眼底，同时同学们纷纷依畔浦江，留下许多珍贵合影留念。



**十一月十号：**与曾共事过的何卫中在梅珑镇商场四楼共进午茶，我们已经有二十几年未谋面，有幸借助微信群找到彼此，一见面，二人一见如故，高兴无比，一边吃着精致点心，一边聊着二十几年来各人的生活点滴。傍晚应马飞月邀请，与赵樱一起在上海1号卢湾店吃晚饭，气氛温馨，十分投机，我非常欣赏飞飞的快言快语，直爽，我太喜欢飞飞了。

**十一月十一号：**周六中午去Lili上海的家看望她父母，她全家人非常客气，邀我吃中午饭，我吃了三只肥膏满满的雄性大螃蟹，还与丽丽母亲、姐姐们一起小玩麻将，丽丽姐姐们对父母们的孝敬，和父母的幸福晚年给我留下印象和羡慕。晚上到沪湘姑娘家吃饭，建国姐夫准备了十几只炒菜，虽然我肚子上的午餐还没有消化，但是仍然开吃，享受曾大姐夫厨师级手艺下的私房美食。

**十一月十二号：**周日中午与湘莲一家在扬子江大酒店喝早茶，茶点精美，引发我食欲亢进，大吃特吃，太好吃了；茶点品种繁多且精致，这是美国中餐没法比。晚上我请施家亲人，小红夫妇，惠莲夫妻在老绍兴吃晚饭，增进亲情关系，老绍兴是我家附近一家实惠性餐厅，每天都是顾客盈门，热闹非凡。



**十一月十三号：**中午在静安嘉里中心的翠园，与海外同时在上海的同学共六人共享午餐，大家意气风发，聊天四个多小时才散，而后与佩芳二人在鼎泰丰吃晚饭。**十一月十四号：**上午去了父母家，经过百般拍马，终于打动父亲的心、同意与姐姐、姐夫及哥哥一起去嘉里中心的翠园吃中饭，其实去高档场所，父亲心里还是喜欢并认同的，只是喜欢搭架子。晚饭由大学同学章惠英请客与佩芳，口腔科的王莉一起吃金瞄私房菜，去金瞄私房菜馆路上，很难打出租车，从公交车下车后，走了不少冤枉路，穿着高跟鞋子的我走在马赛克大小的石子路上，双足万般煎熬。

**十一月十五号：**小李子和干女儿Ming请我去愚园路上的洛克菲尔吃大餐，难忘的美味是醉螃蟹，金黄色的蟹黄硬实，是我吃过的味道最好的。鹅肝伴面包片非常贵的，味道实在不敷衍苟同，太肥，障着主人的面子，我硬吃完，还说好吃。下午小李子请我去做美甲和开背推拿，开背的味道实在不好受，感觉用铁刷子在我背上来回刷，像是受铁刷刑，痛苦的经历口，开背结束后在我背上留下了多条褚红色瘀血斑。晚上又去浦东正大广场的廊亦坊与几位大学同学吃晚餐。我自己一人坐二号地铁，到陆家嘴站下车，在人行桥上近距离欣赏陆家嘴金融贸易区霓虹灯下的高楼大厦。



**十一月十六号：**下午哥哥带我参观了侄儿阳阳的音乐传媒公司。侄儿毕业于中央音乐学院，正在进行他人生的再次创业，搞智能音乐，吸收融资，扩大公司规模。

(下接第5页)

(接第 4 页)

尔后我然后回到住处，稍作调整，上面穿一件在上海花 59 人民币的黑色蕾丝装饰薄衫，颈部、双肩，和手臂是蕾丝材质，下面配了一条黑灰雪花薄尼前开缝小喇叭裙，



颈上系一根紫色嵌珠红的爱玛仕小方巾，去了二医尔谊宾馆参加大学同学聚会，大多同学互相都已经

有多时不见，所以相见时，同学们的非常热情友好，纷纷握手，拥抱，拍照留影。  
十一月十七号：除探望父母外，出席了小学同学邀请的茶会，与小学几个女同学喝茶聊儿时趣事；晚上与小学十几位男女同学共进晚餐。小学同学中我最想见的是班上的李大王，那时他就比其他学生成熟，他周围总有一帮他的小兄弟，他追班上漂亮小女生，或聚调皮男生一起衅事。现在想来，他有天生的审势与领导才能。不过这次见到他真人后，有些小失望。现在的他已经失去大王形象，他的背驼了，头发稀疏了，眼睛更眯细了。看上去就是一个无权无势无钱的小老头。我坚信凭他现在的模样，绝对不会打动女人心了。他小时候的那双咪细眼，曾经勾了多少少女的心？据说他的大儿子已经 42 岁口。虽然他的智慧被他的那个以读书为王的时代淹没，但是谈吐中仍能看出他所具备的睿智。

十一月十八号：上午去了太仓与朱金如夫妻会面在那里吃午饭，下午参观了朱金如夫妇的公司，夫妻俩都是老板，领导着几十号到几百号的人呢，他们夫妻在美为人低调啊。而后赶回上海与大学好友金文等在范瑞玉母亲家吃螃蟹，同时共享好友在一起的轻松时光。

十一月十九号：中午在老绍兴与亲人们吃最后一餐饭，这顿饭是在父亲要求下由小侄施展请客的。饭后我与中学好友们相聚，由沪春夫妇作东请客吃晚饭，菜非常丰盛，又有清蒸大闸蟹，又有醉螃蟹。我最后一天酒足饭饱。随后由沪春一行四人送我去机场，一切忙忙碌碌后，我登上飞机回家园。



一切像穿越剧情景那样，我是在大都市的繁华喧嚣，纸醉金迷的奢华与乡村平淡安逸中穿越了。穿越结束了，梦也醒了，一切回归简单的米国生活。

(接第 3 页)

住院医是医学求学生涯攻坚的阶段。美国医学院招生竞争激烈，学制长，学费高，大多数住院医背着不少的贷款，好不容易万里长征快到陕北了，谁愿意前功尽弃倒在黎明之前呢？美国住院医一般历时三年，第一年是实习医生 (intern)，第二，三年叫住院医生 (resident)。顾名思义第一年是考察期，就是放在显微镜下挑剔的，也是最有可能会被踢出去的。能成功完成第一年，第二，三年就相对平稳一些了。除了被踢，住院医中还有自杀嗑药和精神病患的问题。全美范围内每年总能听说几个自杀或者患上精神病的。听我们医院经历了十届住院医的秘书说，她知道的被明确诊断送入精神病院的住院医就有 3 个。据一家权威杂志发表的调查显示，70% 的住院医符合劳累过度 (burnout) 的标准，51% 的住院医有过抑郁。但这些都不能撼动历史悠久，以病人至上的美国住院医培养制度。而事实证明这个系统确实可以行之有效地培养出合格的医生，从个体角度来说，经过这严格筛选和泪与汗的历练生存下来的，一般都能独当一面地诊治病人，这也是美国医生同质性高的一个重要原因。

There is a will, there is a way (有意愿就有通路)。从魔鬼式住院医训练过程中生存下来，最根本的就是态度！吃苦耐劳，诚实肯干，远比有多好的知识和多高的技能重要。

不迟到不早退，回每一个拷机和电话，认真完成上级医生交给的每项任务，看似简单，一板一眼做三年，那可不容易。其次就是交流沟通的愿望和能力。跟病人，跟病人家属，跟同行，跟主治医师，跟秘书和管理人员都要积极沟通，特别是在发生问题的时候。比如，主治医生对你不满意时，就要主动沟通，表明态度然后拿出行动积极改进，这样一般都会得到良好的反馈。记得一个美国医学院毕业的实习医在第一



个病房轮转时让主治很不满意，他非常懊丧加焦虑，来找我诉苦。我鼓励他找我们的项目主管沟通一下，他举棋不定，怕主动提出会有不好的影响。在我一再鼓励下，他终于找主管诚恳地面谈了一次得到了切实的建议和帮助。看来，羞于交流不但是中国医学院校毕业生的问题，美国医学生也一样要面对。对我来说，美国住院医魔鬼式训练还在进行时。两年来，我经历过两个住院医项目，一个纽约一个加州，虽然有着不同的规模和风格，但对住院医生训练的基本要求是一致的。回头再看，往往学得最多的是在感觉最艰难的那个科室轮转。会常常听到这两句话——learn from mistakes (从错误中学习)！It's a learning process (这是一个学习的过程)，潜台词就是在学习过程中是被允许犯错犯傻的。虽然我即将跨入第三年，却丝毫不敢掉以轻心。我会坦然面对自己的不足，努力学习提高业务，争取胜利完成人生这一艰苦却有意义的旅程。而所有的辛苦和磨炼都最终会让我得心应手地实践仁心仁术，做一名合格的好医生。



(黄鹂是上海交通大学医学院 92 级英语班七年制学生，现在 UC Riverside Medical School 做住院医生。)

# 温哥华房东、租户请注意：房屋租赁新法温哥华时间今天正式执行！

姜永生 87 研， 温哥华家园

## BC 省房屋租赁新法今天正式执行！

Changes to tenancy laws, including amendments that limit the use of vacate clauses in fixed-term tenancy agreements and that limit rent increases between agreements with the same tenant take effect December 11, 2017. Learn more.

### (一) BC 省租赁法有什么改变？

What changes have been made to B.C.'s tenancy laws?  
Changes to the legislation include limiting the use of vacate clauses in new and existing fixed-term tenancy agreements, limiting rent increases between fixed term tenancy agreements with the same tenant, and strengthening the ability of the Residential Tenancy Branch to investigate and levy administrative penalties for serious repeat and deliberate non-compliance with tenancy laws or orders.

说人话就是：第一，固定租约期满不能将租客“扫地出门”，只要租客不走且遵纪守法，业主不可以将其“驱逐”出去（特殊情况例外，请见下文）。第二，限制对同一个租客的租金涨幅。原来那个租金太低可以申诉的权利没有了。第三，授予 BC 租赁局 (Residential Tenancy Branch) 更大权力监管。

**例一：** 业主李先生和租户王先生签订定期租约，约定期满后王先生必须搬走。旧法：王先生必须搬走。新法：王先生可以不走。

**例二：** 业主李先生和租户王先生签订定期租约，租金每月 1500 刀。某天，李先生发现其房屋周围同类型的房子都是租 2500 刀。Word 妈呀，亏了！旧法：李先生可以到 BC 租赁局申诉涨租金到 2500 刀。新法：对不起，李先生您就认了吧！您只能收每月 1500 刀，12 个月后按照 BC 租赁局规定涨幅加房租。

**例三：** 原来 BC 租赁局有权处理 25000 刀以下纠纷，超过 25000 刀的纠纷就要到上级法院。现在，35000 刀以下纠纷 BC 租赁局都说了算。

### (二) 新法对签订定期租约的影响

What are the changes related to Fixed-Term Tenancies?  
A vacate clause requires a tenant to move out on the date the agreement ends. Landlords will no longer be able to include a "vacate" clause in a fixed-term tenancy agreement except in certain circumstances. These new rules will apply to both new and existing tenancy agreements.  
Unless the landlord and tenant agree to another fixed term, the tenancy will automatically continue as a month-to-month tenancy under the same terms as the original agreement. This type of tenancy continues until one party serves notice or they both agree to end the tenancy.

说人话就是：旧法固定租期结束后，如果没订立新合约，租客必须搬出。这条将不复存在！！

2. LENGTH OF TENANCY (please fill in the dates and times in the spaces provided)

This tenancy starts on: 01 10 2017  
day month year

Length of tenancy: (please check a or b or c and provide additional information as needed)  
This tenancy is:

a) on a month-to-month basis

b) for a fixed length of time: ONE YEAR ending on 30 09 2018  
length of time day month year

At the end of this fixed length of time: (for option b, you must check either i or ii below)

i) the landlord and tenant may agree to enter into a new tenancy agreement  
If the landlord and tenant do not enter into a new tenancy agreement, the tenancy continues on a month-to-month basis on the same terms unless the tenant gives legal written notice to end the tenancy.

ii) the tenancy ends and the tenant must move out of the residential unit  
If you choose this option, both the landlord and tenant must initial in the boxes to the right  
The tenant must move out on or before the last day of the tenancy.

换言之，定期租约期满，将自动转为月租 (month to month)，除非业主和租户达成协议。

话外音：原来那种绕开 BC 租赁局涨租幅度限制的办法不管用了！xxx 在淡季短租的时候要多个心眼，以免犯法！

### (三) 依然可以让租客定期租约期满搬走的例外情况

In what kind of circumstances will a landlord still be able to use a vacate clause?  
Effective December 11, 2017, fixed term tenancy agreements can no longer include a vacate clause requiring a tenant to move out at the end of the term unless:  
• The tenancy agreement is a sublease agreement or  
• The tenancy is a fixed term tenancy in circumstances prescribed in section 13.1 of the Residential Tenancy Regulation. This Regulation specifies situations where a landlord or landlord's close family member plans in good faith to occupy the rental unit.  
The ministry will monitor the use of these provisions, continue to consult with key stakeholders and may add new circumstances as necessary.

说人话就是：

1. 二房东除外
2. 业主或近亲要搬进去住。
3. 2017 年 10 月 26 日前签订的租约，而且，已经有新租户租约在手。
4. 业主已经拿到 possession order，让租户搬走的程序还在进行中。

话外音：如果是业主或近亲搬进去住，就必须是结结实实地搬进去。要知道：租客有权利在 2 年内投诉你不诚实哦！

### (四) 如果已经签订定期租约，而且，约定期满租客必须搬走，那咋办？

I have an existing fixed-term tenancy agreement with a vacancy clause. What should I do?  
You may want to have a discussion with your tenant or landlord regarding the intended use of the rental unit at the end of the fixed-term.  
If you are a tenant, you will not be required to move out at the end of the term unless you are in a sublease agreement, or the landlord meets the specific circumstances identified in the Residential Tenancy Regulation. This Regulation specifies a situation where a landlord or a landlord's close family member plans in good faith to occupy the rental unit (for example, if the landlord has rented out their home during an extended absence for work, school or travel but has firm plans to return on a particular date).  
A tenant who wants to move out on the date originally agreed to in the tenancy agreement will need to provide one month written notice to the landlord. The tenant and landlord may also agree to end the tenancy on the date originally identified as the end of the term. A mutual agreement to end a tenancy (PDF) must be in writing and agreed by both parties.  
If you are a landlord and you intend to enforce the vacate clause under the specific circumstances identified in the Act or Regulation, you should advise your tenant. If the tenant doesn't agree in writing to mutually end the tenancy and move out at the end of the term, you will need to apply for an order of possession through the Residential Tenancy Branch. At the hearing the onus will be on you to clearly demonstrate to the arbitrator how you meet the allowable circumstances for a vacate clause.

说人话就是：租约到期前，租户和业主一起商量接下来怎么办。注意：和为贵！

**如果你是租户：** 业主不能随意让你走，除非符合本文 (三) 的四种情况。如果你想搬走，必须提前一个月通知业主并填写 mutual agreement to end a tenancy，双方签字。

**如果你是业主：** 除非你满足本文 (三) 的四种特例，只要租户遵纪守法，你就必须让租户继续住下去。

房东、房客们，请遵纪守法！

(2017-12-12 大温地产老姜 温哥华家园)



### 本期刊头介绍：

摄影：姜永生 87 研

时间：2017 年 12 月

地点：温哥华山上

相机：Nikon D7100, 光圈优先, 1/22

# 迈阿密观日出

徐晓明 85 (研)

今年似乎与观日出有缘！十月底分别在山东日照和崂山两地观到了太平洋海岸日出的奇景（前两篇已有介绍），今早又在美国迈阿密市看到了大西洋海岸的日出。

我于11月16日飞抵迈阿密 (Miami) 市, 参加我的博后导师 Mary Bartlett Bunge 教授的退休纪念活动。好友及合作伙伴 Vance Lemon 教授推荐我入住位于 Coconut Groove 的 Sonesta 酒店。大堂小姐善解人意, 为我安排了一间位于15层的海景房, 通过宽大明亮的窗户, 海天一线尽收眼底。



海天一线尽收眼底。



17日清晨起来, 凭栏远眺, 竟看到天际泛红。太好了! 说明我的房间朝向东方。此时, 红日跃升, 但略有遗憾, 被旁边的大楼半遮, 恰似“犹抱琵琶半遮面”。

有如此机会, 何不到海边去碰个运气? 次日清晨, 踏着晨雾, 漫步走到海边。由于是海湾, 这儿的水面平静, 既看不到海浪, 也没有沙滩, 只见海面上起伏的细浪, 形成一条条闪烁的波纹, 不断向远方伸展。在淡雾之中, 几条小船随波晃动, 桅杆倒映水中, 又被水波划成一条条弯弯曲曲的倒影。眼前

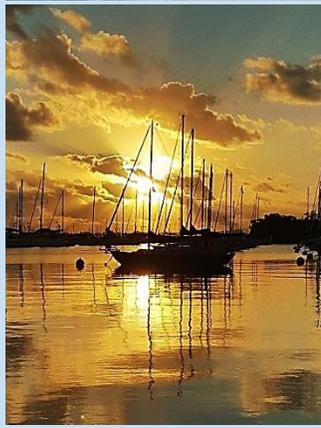


这一切, 恰似一幅天然的海景画。

由于是周末清晨, 在我的周围见不到游人, 偌大一个海滩, 仅我一人陶醉于这清新

的海边景色。海滩边长着大片佛罗里达特有的红树 (mangrove), 它们的根在水面上反复分叉, 又深深插入水下, 形成水中的丛林, 各色鱼群穿梭其间, 享受着它们的自由世界。一只大白鹭 (great egret) 在水中漫步, 耐心地寻觅着它的早岁。远处小船上的鱼鹰, 看到我过来, 便张开翅膀, 让你摆拍。

此时, 东方泛白, 又渐转红。但因云层太厚, 看不到太阳跃出水面的那一刻。正在遗憾中, 却发现初升的太阳把一小片云层染上一条金色的裙边, 然后, 天空中的云层随太阳的跃升不断变幻着颜色: 由灰色变成粉红色, 又变成橙色和金黄色。变幻的云层折射到海面上, 将海面染成各种水彩的色调。我突然悟到, 原来今天的看点是天空中的云层及它们在海面上的倒影在日出后的色彩变化!



乘着游兴, 又走到海滩边的一个帆船俱乐部。港湾内几十条帆船整齐排列, 桅杆林立, 倒映水中, 相映成景。阳光透过桅杆, 折射出光芒。此时的港湾静悄悄, 也许这是黎明的宁静, 不久, 这些帆船就会驶出港湾,

乘风破浪, 劈波斩浪。在回旅馆的路上, 恰好有个星巴克咖啡店, 要了杯咖啡, 悠闲地喝着。此时, 街上已显生机,

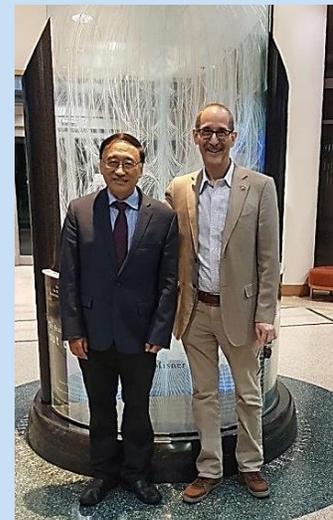


咖啡店前聚集了一群骑自行车晨练的人们, 友好地向我问候。对这个城市而言, 新的一天又开始了。

离开迈阿密时, 我在机场H航站楼登机, 这是一个新建的航站楼, 厅内已装饰着圣诞树和各种彩灯, 洋溢着圣诞来临前的节日气氛。时间过得可真快, 转眼



间, 离开这个我曾经工作和生活过的城市已有二十年了, 然而, 迈阿密依然是那样亲切, 令人怀念。



(笔者与 Vance Lemon 教授在迈阿密大学脊髓损伤研究中心的大厅, 背景是脊髓神经环路的水晶雕塑。)

## 圣诞花圈面包

— 聂敏

这是一款普通的香葱肉松面包，平时可以做成长面包，节日时可以卷起来，做成圈圈。再配上应季的装饰，就称为一款节日面包圈。松软好味，非常受欢迎。用料：300克高筋面粉，30克糖，6克盐，6克酵母粉，1个鸡蛋+牛奶共计200克，25克黄油软化。揉面：把湿料干料依次放入面包机完成揉面。整形：擀面皮，铺上葱花，肉松，卷成长条。用剪刀和桌面成45度，每隔1-2寸剪一刀，深至3/4面团深度，然后把那块面卷左摆，右摆交替。把面卷头尾相接，就做成面包圈。烤箱开灯，二次发面30分钟。刷蛋液，350度，18分钟。撒上红绿糖碎，系上缎带，一个漂亮的圣诞面包卷就做好了！



## 橙皮糖果

— 李挺

橙皮先切，放入沸水中煮开滚一分钟，反复4次。之后放白糖微火2小时，出锅晾干。吃时可滚上白糖，血糖高的就算了。在意大利的一块欧元一条的是没有白糖的。



## 花卉与花名

— 汪宏

### Houseleek - 莲掌花



### Ginger Lily - 红姜花



### Honeysuckle

- 金银花 (忍冬)

“金银花”一名出自《本草纲目》，由于忍冬花初开为白色，后转为黄色，因此得名金银花。药材金银花为忍冬科忍冬属植物忍冬及同属植物干燥花蕾或带初开的花。金银花，三月开花，五出，微香，蒂带红色，花初开则色白，经一、二日则色黄，故名金银花。又因为一蒂二花，两条花蕊探在外，成双成对，形影



不离，状如雄雌相伴，又似鸳鸯对舞，故有鸳鸯藤之称。金银花自古被誉为清热解毒的良药。它性甘寒气芳香，甘寒清热而不伤胃，芳香透达又可祛邪。金银花既宣散风热，还清解血毒，用于各种热性病，如身热、发疹、发斑、热毒疮痍、咽喉肿痛等症，均效果显著。



### Diets Grandiflora

- 非洲鸢尾



### Barbary Fig

- 梨果仙人掌

