

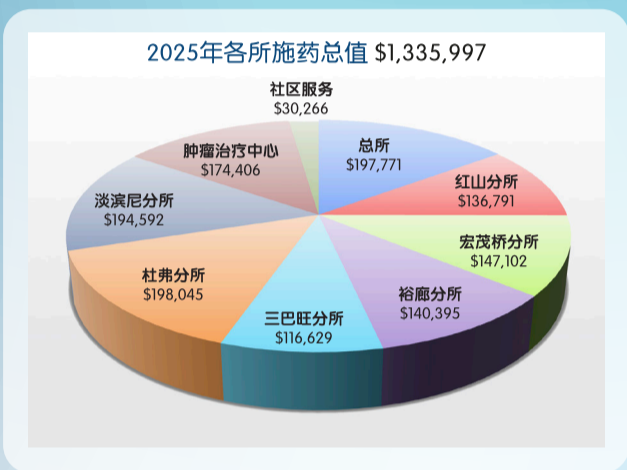
历年义诊人次统计

Statistics of Free Medical Consultations Over the Years



2025年度全年药务报告

2025 Annual Medication Report



各所地址 CLINICS LOCATION

- 总所 Main Clinic (附设肿瘤治疗中心/辅导中心)
48 Lorong 23 Geylang Singapore 388376
询问电话 Tel: 6848 4306 (内科/针灸)
询问电话 Tel: 6309 0595 (肿瘤治疗中心)
- 红山分所 Redhill Branch
Blk 131 Clarence Lane #01-20 Singapore 140131
询问电话 Tel: 6473 6638
- 宏茂桥分所 Ang Mo Kio Branch
Blk 348 Ang Mo Kio Ave 3 #01-2096 Singapore 560348
询问电话 Tel: 6453 9466
- 裕廊分所 Jurong Branch
Blk 320 Jurong East St 31 #01-74 Singapore 600320
询问电话 Tel: 6563 0063
- 三巴旺分所 Sembawang Branch (附设肿瘤治疗)
Blk 503A Canberra Link #01-13 Singapore 751503
询问电话 Tel: 6555 6705
- 杜弗分所 Dover Branch
Blk 23 Dover Crescent #01-388 Singapore 130023
询问电话 Tel: 6255 2049
- 淡滨尼分所 Tampines Branch (附设肿瘤治疗/辅导服务)
Blk 156 Tampines St 12 #01-09 Singapore 521156
询问电话 Tel: 6226 2880

社区服务 Community Service

- 星期一 Monday 油池林邦居委会 Yew Tee Lim Bang View RC
- 星期二 Tuesday 勿洛北凤山民众俱乐部 Bedok North Fengshan CC
- 星期四 Thursday 巴西立东民众俱乐部 Pasir Ris East CC
- 星期六 Saturday 西海岸乐龄中心 SASC@West Coast AAC
- 农历廿七日(上午) 27th day of lunar 光明山普觉禅寺 鼓楼 KMSPKS Drum Tower

中医义诊服务 TCM Consultation
8:30am—12:00pm, 1:30pm—5:00pm

辅导服务 Counselling Service 9:00am—4:00pm
需要预约 by Appointment 6841 3370

星期日及公共假期休息 Closed on Sundays and Public Holidays



48 Lorong 23 Geylang
Singapore 388376
Tel: 67487292
Email: admin@sbfc.org.sg
UEN: S69SS0009J



MERIT TIMES

四月号 April 2026
Permit No: MCI(P)005/04/2026

《福田》承担着与大众一起耕耘，共享福乐之使命。
The Mission of Merit Times is to jointly cultivate good merits and share the resulting blessings.

卫塞节的祝福

Vesak Day Blessings

感恩大众 广结善缘
随喜功德 福慧双增

Grateful to All, Cultivate Good Karma
Rejoice in Merit, Multiply Blessings and Wisdom



56周年纪念花絮 56th Anniversary Highlights

2025年11月23日上午11时在总所大厦庆祝56周年纪念大会，由本所会员左莺莺担任司仪。主席广声大和尚带领普觉禅寺僧伽诵经祈福，之后颁发热心人士纪念奖及职员长期服务奖。善达社区保健机构两位义工陈启源与张清奎临场示范杨式太极拳。此外，杏济堂武术队的两位小朋友张氏兄弟也前来助兴，表演平拳，博得与会嘉宾们的一致赞赏。庆典后嘉宾们在七楼礼堂享用午餐，同时欣赏吴心晖居士的书画。

A grand ceremony was held on 23 November 2025 at SBFC Headquarters to mark our 56th Anniversary, with member Cho Ying Ying as emcee. Board President Venerable Kwang Sheng, together with monks from Kong Meng San Phor Kark See Monastery, led blessing chants, followed by the presentation of commemorative awards to philanthropists and long-service staff. The celebration was enlivened by Yang-style Tai Chi demonstrations by Tan Kee Guan and Irene Teo of SATA CommHealth, and an impressive Ping Quan performance by the Zhang Brothers from Xing Ji Tang Wushu Team. Guests later enjoyed lunch at the Level 7 Event Hall alongside a showcase of calligraphy and paintings by local artist Goh Keng Yew.



服务50年的林巧英居士从主席手中接过感谢状



广声法师(中) 带领诵经祈福



SATA的义工陈启源与张清奎示范太极拳



年仅8岁的张智杰表演练手拳



祝贺佛教施诊所56岁诞辰



观赏吴心晖居士的书画艺术

BUSINESS REPLY SERVICE
PERMIT NO. 00872

SINGAPORE BUDDHIST FREE CLINIC
48, Lorong 23, Geylang,
Singapore 388376
REPUBLIC OF SINGAPORE

No postage necessary if posted in Singapore or Malaysia

勿为更年期综合征烦恼!



淡滨尼分所-张黎珍医师

到本所求诊的人士中，大部分是年长者，并以女性居多，她们除了中老年人常见的痛症外，其次值得关注的就是更年期妇女的疾病，本期内容便是特为这一群体提供预防与调理的意见，希望对姐妹们的健康有所裨益!

有些妇女在绝经前后伴随出现的一系列症状和体征，如月经紊乱、眩晕耳鸣、烘热汗出、面红潮热、烦躁易怒、或面目肢体水肿、腰膝酸软、肢冷便溏等。

更年期的困扰

本病与妇女绝经前后性激素的波动或减少有关，一般发生于45~55岁左右，在绝经过渡期月经紊乱时，这些症状已经开始出现，可持续至绝经后2至3年，仅少数人到绝经5至10年后症状才减轻或消失。治疗目的为缓解近期症状，并早期发现、有效预防骨质疏松症、动脉硬化等老年疾病，必要时使用性激素治疗。

肝肾阴虚、阴阳失调是主要病机

《黄帝内经》里的描述与记载是：“七七，任脉虚，太冲脉衰少，天葵竭，地道不通，故形坏而无子也”，是妇女由育龄期转向老年期的一个正常生理现象。

此时肾气日衰，天葵将竭，冲任二脉逐渐亏虚，精血日趋不足，旧的阴阳平衡已被打破，但新的阴阳平衡尚未建立，从而出现一系列因肝肾阴虚、阴阳失调而导致的症状。如肾气虚，天葵将竭则月经紊乱、

腰膝酸软；肾阴虚，阴不潜阳，虚阳外越，迫津外泄则烘热汗出；水不涵木，肝失疏泄则心烦易怒、焦虑或抑郁等情志异常；水火不济，心肾不交则心悸、失眠、多梦。故本病之本在肾，而其标在心、在肝、在脾。尤以心肝更为突出。

中医的治疗方式

在中医学则认为主要是因为肾气虚、天葵竭、冲任二脉匮乏所致，病在于肾阴阳偏虚，治疗着重补肾滋肾、调和阴阳。常用滋养肝肾之阴的药物，同时重视阴阳的互根互用。常见证型有肾阴虚、肾阳虚、肾阴阳两虚和心肾不交。患者可在中医师的指导下辨证使用中药进行调理。

居家调理

除了就医服用中药外，更年期的女性还可通过穴位按摩、中医食疗等方法进行自我调理。

穴位按摩

肾阴虚者宜选肾俞穴、太溪穴、三阴交穴；肾阳虚者宜选关元穴、肾俞穴和足三里穴。若并有失眠、心烦等症状，可以加神门穴和涌泉穴。温暖双手后，以双手食指或拇指点压穴位并轻轻按揉，每次2分钟，每日4~5次。

中医食疗

- 枣仁粳米粥：酸枣仁30克，红枣3枚，百合50克，粳米50克。将酸枣仁、百合洗净，水煎取汁，再将红枣掰开后与粳米放入药汁中，熬制成粥。此粥具有健脾补血、养心安

神的作用，适用于忧郁易怒、心中烦热、辗转难眠的更年期女性。

- 枸杞桑椹茶：枸杞子5克，桑椹干5克，麦冬2克，水煎代茶饮用。此茶具有滋补肝肾、清心宁神的作用，适用于肾虚肝郁的更年期女性。
- 甘麦大枣茶：甘草6克，淮小麦30克，大枣3枚，水煎代茶饮用。此茶具有养心安神的作用，可用于缓解精神紧张、焦虑、抑郁等。

预防与调摄

- 定期进行体格检查、妇科检查、防癌检查、内分泌学检查；
- 保持积极、良好的心理状态，有助于症状的减轻甚至消失；
- 适当散步、体育锻炼，可增强体质，调节阴阳气血；
- 注意劳逸结合，生活规律、睡眠充足，避免过度疲劳和紧张；
- 饮食应适当限制高脂、高糖类物质的摄入，注意补充新鲜水果蔬菜及钙钾等矿物质；
- 40岁之前的妇女出现月经后期量少甚至闭经者，要警惕卵巢早衰，及早诊治。



请沿此虚线剪下折叠粘封，勿用书钉。 Please cut along the dotted line, glue & seal, no staple.

您的慷慨护航，是我们前进的动力！ Your Generosity Fuels Our Mission

捐献管道 Donation ways:

支票/信用卡/借记卡 Cheque/Credit Card/ Debit Card	请填写捐款表格寄回或电邮本所。 Please complete Donation Form and return to us.
银行转账 Bank Transfer/PayNow UEN S69SS0009J, UOB A/C 211-307-461-4	请提供您的姓名，身份证号，注明“VSF”；首次捐款者：转账后请将信息发送至 donation@sbfc.org.sg Please provide your name, NRIC, specify "VSF". 1st time donor: please email the particular to donation@sbfc.org.sg after transfer.
众筹平台 Crowdfunding Platform Giving.sg	
众筹平台 Crowdfunding Platform Give.Asia	
现款乐捐 Cash donation	请移步本所或各分所柜台办理 at our HQ or Branches

若您需要捐款收据，请提供通讯地址或电邮地址。
若您需要豁免所得税，请提供身份证号码或公司注册号码。
If you need an official receipt, please provide correspondence or email address.
If you need a tax exemption, kindly provide your NRIC or UEN.

衷心感谢
您的仁爱善心!
欲知更多详情,
请浏览我们的网站!



www.sbfc.org.sg

2026年卫塞节捐献医药基金 Vesak day Donation for Medical Fund 2026 From 17 April 2026 to 15 June 2026	
捐款者:先生/夫人/女士/小姐* Donor: Mr/Mrs/Mdm/Ms/Co*	
请填写身份证号码或公司注册号码，方便自动扣除所得税。 Please fill in your NRIC or UEN for automatic Tax-exemption in your Income Tax Assessment.	
NRIC for Individual UEN for Company	联络电话 Contact No
电邮 Email	
地址 Address 邮区 Postal Code	
捐献金额 Donation Amount S\$	
捐款方式 Payment mode (请勿邮寄现金 Please do not send Cash by post)	
<input type="radio"/> 支票 Cheque No	<input type="radio"/> Bank
Payable to "SINGAPORE BUDDHIST FREE CLINIC"	
<input type="radio"/> 信用卡/借记卡 Credit Card/Debit Card (至少 at least \$10) 持卡人姓名(必填) Card Holder's Name (Must fill in)	
卡号 Card No (Only VISA / MASTERCARD) □□□□-□□□□-□□□□-□□□□	
有效期至 Expiry Date: □□□□	
<input type="radio"/> 一次性捐献 One time donation	<input type="radio"/> 授权每月扣除 Authorized monthly deduction.
<input type="radio"/> 请邮寄或电邮正式收据至上址 Official Receipt send or email to the address above.	<input type="radio"/> 不需收据 Receipt not needed
我同意SBFC按照个人资料保护法令2012和SBFC资料保护政策(可在SBFC网页https://www.sbfc.org.sg/protection-notice查询)收集、使用及披露此捐款表格中提供的个人资料用于以下目的: (a)处理和管理所收的捐款; 以及(b)向IRAS呈报个人资料作税务减免。 I agreed that SBFC may collect, use and disclose my personal data as provided in this donation form for the following purposes in accordance with the Personal Data Act 2012 and SBFC's data protection policy (available on the SBFC website at https://www.sbfc.org.sg/protection-notice): (a) Processing and administering of donation received; and (b) Submission to IRAS for tax deduction.	
捐款者签名 Donor Signature	日期 Date
本所填写 For official use	
收到日期 Received Date	正式收据 Official Receipt No
临时收据 Temporary Receipt No	发出日期 Issue Date

感谢各界鼎力支持， 红山分所装修完成了! A Fresh New Look for Redhill Branch!

红山分所翻新工程于2025年9月中展开，历时两个月，耗资23万余元，已于11月底竣工，12月1日开始恢复营运。

Thanks to everyone's strong support, the two-month renovation, began in mid-September 2025 and cost over \$230,000, was completed at the end of November. The Branch resumed operations on 1 December.



The picture shows the newly renovated, spacious, and bright waiting area and consultation rooms.

图为焕然一新、宽敞明亮的诊所候诊大厅及诊室。



请折叠粘封，勿用书钉。 Please glue & seal, no staple.