

创立于1969年的新加坡佛教施诊所今年45岁了。回首过去，在先辈们的苦心经营下，帮助了不少国人解决身体的病患，也在心灵上给予关心和安慰，为的就是体现佛教无缘大慈同体大悲的精神。

经济利好的时候，我们固然可以得到较多的善款，但也要承担物价指数飙升的结果；而经济不景的时候，需要本所医药照顾的人士则相对地增加，开销就更加庞大。俗语说：“创业难，守业更难”，由于社会大众对本所的信任与支持正与日俱增，我们更加不能松懈，需要保持既有的敬业乐业精神，让各界善长仁翁托付的善款，发挥最大的效用，造福人群。

我要感谢社会各界人士对我们的信赖，佛教施诊所才能发展到今天的规模。未来的日子，仍然要仰赖大家的鼎力支持，慷慨捐输，与我们同愿同行。谢谢大家！

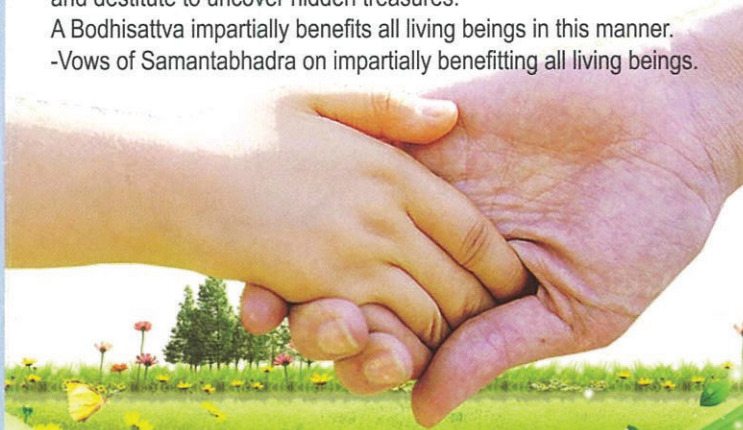
Founded in 1969, Singapore Buddhist Free Clinic celebrates its 45th year this year. Under the hard work and effort of our forefathers, many benefitted from various successful treatments to their physical wellbeing as well as bringing comfort to their hearts and soul, which shows the limitless compassion of the Buddha's spirits.

During good times, even though we have gathered more, we also have to shoulder the pressure of inflation. When times are bad, it gets worse and we need the support with the increased number of patients. As the saying goes, "To start a good cause is hard, safeguarding it is even harder". With the increased trust and kind support from the communities, not only we will not take the easy way out, we will continue to strive to maintain positive spirit and professionalism. In doing so, we will put our best to maximise the donations to benefit the masses.

I would like to give my heartfelt thanks to all who entrusted us in the making of Singapore Buddhist Free Clinic a success both in its scale and operations. In coming times, we hope to continue to gain additional support and kind donations. Let us have the same vision and mission to make a better tomorrow for everyone. Thank you!

于诸病苦，为作良医；于失道者，示其正路；于暗夜中，为作光明；于贫苦者，令得伏藏。菩萨如是平等饶益一切众生。- 普贤菩萨之恒顺众生愿

I will be a good doctor for the sick and suffering.
I will lead those who have lost their way to the right road.
I will be a bright light for those in the dark night, and cause the poor and destitute to uncover hidden treasures.
A Bodhisattva impartially benefits all living beings in this manner.
-Vows of Samantabhadra on impartially benefitting all living beings.



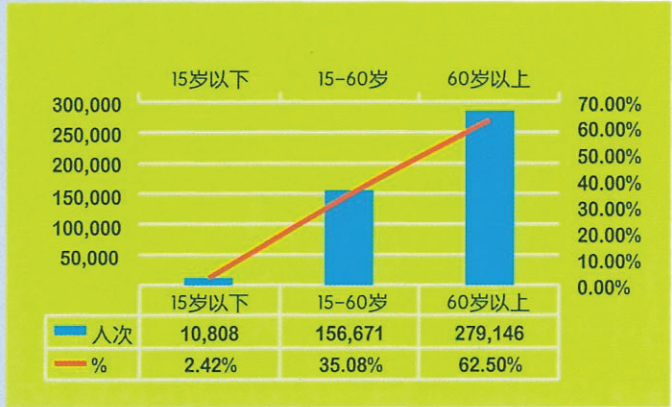
三巴旺分所投入服务了！

《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.

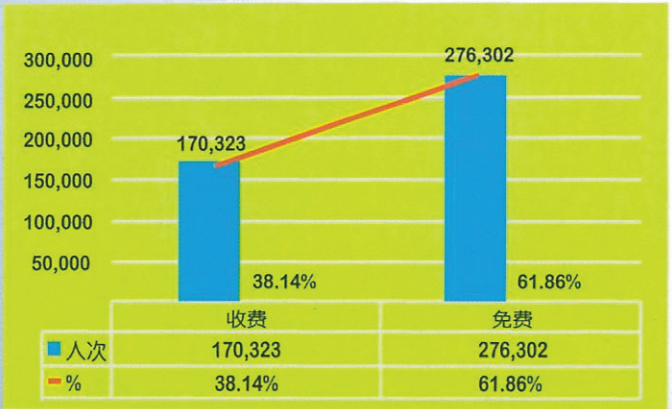
本所看诊收费表 Fee Structure

类别 Type	看诊 Consultation	药费或针灸治疗 Medicine / Acupuncture	
		60岁以下 60 years	60岁以上 60 years above
普通科 General Consultation	免费 Free	每日\$1 \$1 daily	免费 Free
针灸科 Acupuncture	免费 Free	每次\$1 \$1 per time	免费 Free
肿瘤科 Cancer Treatment	免费 Free	每日\$5 \$5 daily	每日\$3 \$3 daily

2014年1月-6月各所义诊人次总计



收费免费人次比例



感谢您一路来对本所的支持，
以下是您表达爱心的多种管道：

- 直接到各所柜台以现金捐款；或
 - 使用总所最新安装的NETS 终端机捐款；或
 - 上SG GIVES (www.sggives.org) 的网站以信用卡捐献；或
 - 通过邮寄支票到总所
- (抬头请写明: Singapore Buddhist Free Clinic)

注：本所为我国公益机构，如果您希望捐款可以豁免所得税，请告诉我们您的身份证号码或公司注册号码。

询问电话：67487292

Your support has made it possible for Singapore Buddhist Free Clinic to serve more than 20 million patient visits in the past 44 years. You may continue to give us your support in these convenient ways:

- * Donate cash at our clinics islandwide
- * Use NETS to donate at our Headquarters
- * Visit the SG GIVES (www.sggives.org) website to donate using credit card
- * Send a cheque to our Headquarters, made payable to "Singapore Buddhist Free Clinic"

All donations are tax deductible.
Please specify your NRIC or company registration number when making donations.

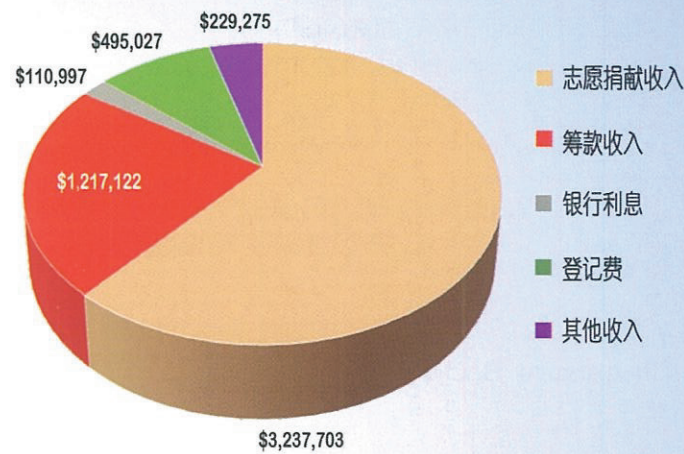
Hotline: 67487292.

您的捐款将可帮助我们获得政府1对1的资助
Your donation will help us to have the 1-1 matching grant from Government.

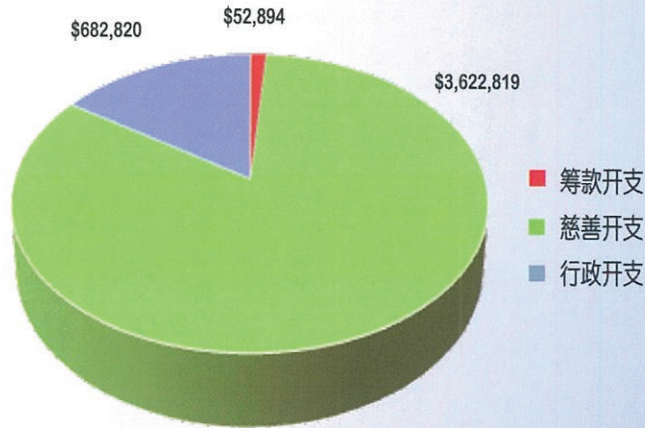


48 Lor 23 Geylang Singapore 388376
Tel: 6748 7292 Fax: 6748 7239
Website: www.sbfcc.org.sg
Email: admin@sbfcc.org.sg

2014年度收入图表



2014年度开支图表



挥别忧郁 享受人生

欧阳启仁 采访

忧郁症是21世纪常见的疾病之一，一般人总以为是很严重的疾病，事实上忧郁症是可以经由治疗而痊愈的。不过由忧郁症引起的疾病却层出不穷，必须预防它的出现，不然后果堪虞！

有些人活在世上到了古稀之年，儿孙满堂，已到无欲无求之境，偶有小病，也仍然乐观地把握着生命中的每时每刻，尽情享受晚年，应该是很惬意的事，令人羡慕和敬佩！

这次在宏茂桥分所就遇到了上述两类女性，她们在年龄上相差十多岁。



陈钰枝女士

约于七八年前就开始在宏茂桥分所求医的陈钰枝，今年55岁，长女在大学念书，儿子较小，还在就读小四。

她告诉我，5年前家里遇到了经济危机，她便开始投入工作，以期增加收入，家庭琐事也没完没了，一旦有事，整晚都睡不着觉，非常无助，无形中影响到睡眠的品质，白天无精打彩，对一切事都提不起兴趣。加上儿子有些叛逆，也是造成她心理压力之一。

她在7、8年前开始向赖世宏医师求诊，起初只是一些小毛病像喉咙痛、伤风感冒之类的。去年6月发现右乳房周围有一小硬块，得病之后，更加害怕。幸好赖医师劝她多找一位医生作检查，后来知道是良性的，才稍微放心，终于提起勇气在7月中做了切除肿瘤的手术。不过，手术后仍然感到郁郁寡欢，不敢与人交谈，更不敢面对人群，加上更年期的关系，情绪波动很大，脾、胃和心脏的负荷都加重了，工作也停了很久。虽然去年10月经济问题已经解决，夫妻的感情也没那么紧张，女儿半工半读，儿子也听话许多。然而这样也没有减轻她忧郁的情绪。她说“是赖医师每次在我求诊时，都耐心地开导我、鼓励我，叫我要找工作，勇敢踏出第一步，让我恢复生活的信心。现在的工作老板也很好，再加上中药调理，已经慢慢地在复原中。”



陈助君女士

另一位陈助君女士，今年则已经71岁了。本来在9年前已到了法定的退休年龄，不过开朗乐观的她觉得身体还行，就继续做下去。直到去年脚力有点不支，上下楼梯时膝盖、关节有些疼痛，况且上班搭车要走好长的一段路程，才在12月底卸下做了50年的行政工作，享受退休生活。

陈女士的两个儿子都已婚，她跟大儿子住在一起，小儿子则每逢周末都带着女儿一起来聚会。开通、乐观且善解人意的陈女士，对于媳妇的想法有时不敢苟同，但她也说现在年轻一辈都有自己的看法，觉得老一辈的想法‘老套’，所以，最要紧的是希望自己能还能够走动，不必依赖别人照顾。现在，她定期到施诊所给赖医师调理，为她疏通经络，促进血液循环、气血畅通后，才会让关节、骨骼、手足保持灵活。

后来，我访问了赖医师，他为我分析这两位病友的情况说：“第一位病友型体瘦小又很虚弱，容易受惊，不能承受压力，患有忧郁症，所以伤到心脾、失眠多梦。她接受我的劝告把肿块切除，后来也一直让我调理，每周复诊一次，服用中药改善体质。配方有桂皮、酸枣仁等，加上平胃片、香砂养胃片，用以安神补胃。”

“第二位病友来求诊的原因多是伤风咳嗽、胃胀、手脚麻痺等，这是老年退化的症状，但乐观开朗的性格对病情大有帮助，建立正确的人生观，生活开朗，就不会觉得这是什么大毛病。其实骨关节炎是一种常见的老年人慢性疾病，病理因素是关节软骨退化。她算是幸运的，足膝盖为关节老化的问题，多数人都碰到的，只要不常吃冷的、酸的，都可以延缓老化。中药一般上多用独活寄生、桑枝虎杖、膝痹灵片、野木瓜等主治这类疾病。”

赖世宏医师今年54岁，有20多年的临床经验，出身中医世家，父兄都是中医师。目前上午在宏茂桥分所驻诊，下午则在总所值班。他说，中医现代化发展是必经的道路，所用药物都经过严格的化验才制作为成药、合剂等。而医师对不同病人也要施予不同的治疗方法，所谓‘对症下药’，要适当应用‘望、闻、问、切’。除此，还要仔细观察病友的情绪波动，有些心神恍惚，情绪不安的病人，不肯坦白告诉病情，还得小心细察，慢慢问出病况、找出源头，抚平他们的心理创伤，帮助他们重建正确的人生观、价值观，才能令他们重拾健康。



最新消息 LATEST NEWS

心宁话室 辅导服务 倾听您的心声



“身心健康的秘诀，是不追悼过去，不担忧未来；而是运用智慧，恳切地活在当下。”～佛陀

佛陀无疑地是无上的心灵导师。他一生辅导了无数的众生，解除他们心灵的痛苦。秉持着佛陀慈悲济世的精神，新加坡佛教總會和新加坡佛教施診所联办心宁话室，为公众提供辅导，以协助大家获得心灵的健康。

自二零一四年六月，心宁话室成立以来，已为五十余人提供免费辅导服务，陪伴并帮助他们解决在个人成长，人际关系，亲子关系，应付压力以及面对哀痛等课题中所碰到的问题

心宁话室执行长定融法师表示：“人们的意识普遍提高了，也更愿意主动寻求辅导，积极保持自身的心理健康。这是令人欣慰的。同时也令人感动的是，心宁话室有一组义务辅导员以及提供行政支援的志工们，是这组无私付出的志工团队成就了心宁话室。”

我們的服務是在一個保密，非批判性的，以佛教為核心的環境中進行的。这项免费辅导服务的對象也不分種族与宗教。需要聆听的對象吗？您可以拨电 68413370（星期一至六，上午10点至下午3点）与我们的辅导员预约。



SBF-SBFC Counselling Service (SSCS)

A listening ear is within reach...

“The secret of health for both mind and body is not to mourn for the past, nor to worry about the future, but to live the present moment wisely and earnestly” –Buddha

The Buddha was indeed our Supreme Counsellor and Healer. During his lifetime, he counselled countless people and alleviated their suffering. In the spirit of the Buddha's Great Compassion, Singapore Buddhist Federation and Singapore Buddhist Free Clinic jointly came forth to provide counselling services to empower individuals with better emotional and mental well-being.

Since its inauguration in June 2014, SSCS has since journeyed with over 50 individuals on issues that pertained to personal growth, relationships, parenting, stress management, grief, loss, etc.



“It is encouraging to see that more people are having the awareness and stepping forward to seek Counselling, to empower themselves with better mental wellness. It is also heartening to see the dedication and relentless efforts put in by our Volunteer Counsellors and Administrative support in making SSCS a success,” says Venerable Ding Rong, Director of SSCS.

Our service, conducted in a confidential, non-judgmental, Buddhist-centric environment, is available free of charge to all regardless of race and religion. Need a listening ear? You can reach us at 6841 3370 (Monday to Saturday, 10am to 3pm) to make an appointment with our Counsellors.

诊所地址 CLINIC LOCATIONS

总所 Headquarter
48 Lor 23 Geylang Singapore 388376 Tel: 6748 7292

普通科 General Consultation
看诊时间 Consultation Hours
8am – 12noon | 1.30pm – 4.30pm | 7pm – 9pm

肿瘤治疗中心 Cancer Treatment Centre
看诊时间 Consultation Hours
8am – 12noon | 1.30pm – 4.30pm

丹戎巴葛分所 Tanjong Pagar Branch
44 Craig Road Singapore 089682
Tel: 6221 6652
看诊时间 Consultation Hours
8am – 12noon | 1.30pm – 4.30pm

红山分所 Redhill Branch
Blk 131 Clarence Lane #01-20 Singapore 140131
Tel: 6473 6638
看诊时间 Consultation Hours
8am – 12noon | 7pm – 9pm

宏茂桥分所 Ang Mo Kio Branch
Blk 348 Ang Mo Kio Ave 3 #01-2096 Singapore 560348
Tel: 6453 9466
看诊时间 Consultation Hours
8am – 12noon | 7pm – 9pm

裕廊分所 Jurong Branch
Blk 320 Jurong East St 31 #01-74 Singapore 600320
Tel: 6563 0063
看诊时间 Consultation Hours
8am – 12noon | 7pm – 9pm

三巴旺分所 Sembawang Branch
Blk 503A Canberra Link #01-13 Singapore 751503
Tel: 6555 6705
看诊时间 Consultation Hours
10am – 1pm | 2.30pm – 5.30pm | 7pm – 9pm

康复中心 Rehabilitation Centre
Blk 77 Indus Rd #01-519 Singapore 160077
Tel: 6272 7711
看诊时间 Consultation Hours
8am – 12noon | 1.30pm – 4.30pm

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