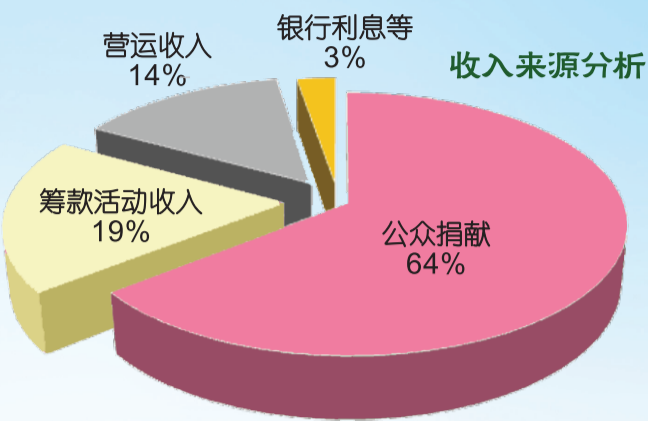
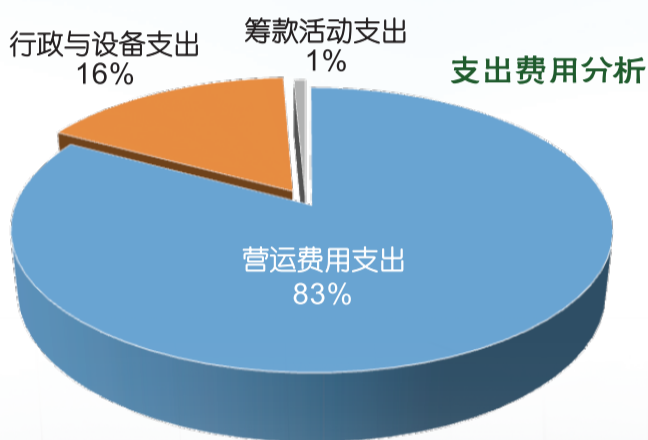


## 2018年度上半年财务收支简报 04/2018 - 09/2018

收入	金额	百分比
公众捐献	\$1,380,129	64%
筹款活动收入	\$ 403,306	19%
营运收入	\$ 307,182	14%
银行利息等	\$ 57,267	3%
共计	\$2,147,884	100%



支出	金额	百分比
营运费用支出	\$ 2,223,119	83%
行政与设备支出	\$ 438,169	16%
筹款活动支出	\$ 20,034	1%
共计	\$ 2,681,321	100%



## 二零一九年一月份起各所营运时间

诊所	服务类别	营运时间	地址/电话
芽笼总所 Geylang Main Clinic	内科/针灸 肿瘤治疗 心理辅导	8:00am-12noon  :30pm-4:30pm 8:00pm 8:00am-12noon  :30pm-4:30pm 9:00am-4:00pm (需要预约辅导师)	48 Lor 23 Geylang S388376 □ 68484306 □ 63090595 (肿瘤) □ 68413370 (辅导)
丹戎巴葛分所 Tanjong Pagar Br	内科/针灸 心理辅导	8:30am-12:30pm 2:00pm-5:00pm 9:00am-4:00pm (需要预约辅导师)	44 Craig Road S089682 □ 62216652 □ 68413370 (辅导)
红山分所 Redhill Br	内科/针灸	8:30am-12:30pm 2:00pm-5:00pm	Blk 131 Clarence Lane S140131 □ 64736638
宏茂桥分所 Ang Mo Kio Br	内科/针灸	8:30am-12:30pm 2:00pm-6:00pm	Blk 348 AMK Ave 3 S560348 □ 64539466
裕廊分所 Jurong Br	内科/针灸	8:30am-12:30pm 2:00pm-6:00pm	Blk 320 Jurong East S600320 □ 65630063
三巴旺分所 Sembawang Br	内科/针灸 肿瘤治疗	9:00am-12noon  :30pm-4:30pm 8:00pm 9:00am-12noon  :30pm-4:30pm	Blk 503A Canberra Link S751503 □ 65556705
杜弗分所 Dover Br	内科/针灸	9:00am-12noon  :30pm-4:30pm 6:00pm-8:00pm	Blk 23 Dover Crescent S130023 □ 62552049

星期六晚上, 星期日及公共假期休息 Closed on Saturday Night, Sunday & Public Holidays



十一月号 November Issue 2018  
Permit Number: MCI(P)11/04/2018

《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.

# 施比受更快乐!

身体健康, 心情愉快,  
就是最幸福的人生!



**Giving is a greater joy than receiving**

A healthy body and a cheerful mind  
is the path to a happy life!

新加坡佛慈诊所  
Singapore Buddhist Free Clinic  
Website: www.sbfcc.org.sg  
UEN: S69SS0009J  
IPC Status No: HEF 0038/G

## 三巴旺分所近况



# 肿瘤治疗服务的扩充

肿瘤可分为良性与恶性两大类:

良性肿瘤生长缓慢, 不会转移, 预后状况良好, 没有生命危险。恶性肿瘤即“癌症”, 一般症状是食欲差、体重急速下降、消瘦、贫血、发热等。生长速度快, 容易转移或蔓延到其他部位, 治疗后也会复发, 若不及时治疗, 就会有生命危险。

西医治疗肿瘤的方式主要有: 外科手术, 放射治疗和化疗等。一般患者会听从主治医师的建议, 选择最适合的治疗方法。此外, 有很多病患也意识到中医中药的辅助性治疗有

助于延缓病情恶化, 甚至有治愈的可能。如服用经合格医师诊治后调配的中药, 加强免疫力, 补充元气等, 可以减轻痛苦与不适, 提高生活的质量。因此, 近年来肿瘤患者对中医治疗的需求也日渐增加了。

本所的肿瘤治疗中心自2012年设立以来, 新增患者每年三百多人, 目前在芽笼总所接受治疗的人数约有2500人, 每年的求诊总数达9千余人次, 发药近10万剂。

位于我国北部的三巴旺分所是我们面积较大的诊所, 为了有效利用空间, 从2018年9月开始, 我们在这里增设了肿瘤治疗部, 扩大了服务范围, 时间是星期一至星期六, 上午9时至12时; 下午1时30分至4时30分。每天药费3元。

本所要求已经确诊的患者提供相关的医药报告, 让医师能够更清楚了解病情, 从而在中西医双管齐下的治疗中, 提供有效的辨证调理, 重拾健康。



上午班罗曼萍医师驻诊

下午班黄美华医师驻诊

## 本所将在淡滨尼设立第八间诊所

位于Blk 156 Tampines Street 12的淡滨尼新分所拟提供全方位的服务，包括普通内科与针灸、肿瘤治疗及心理辅导。

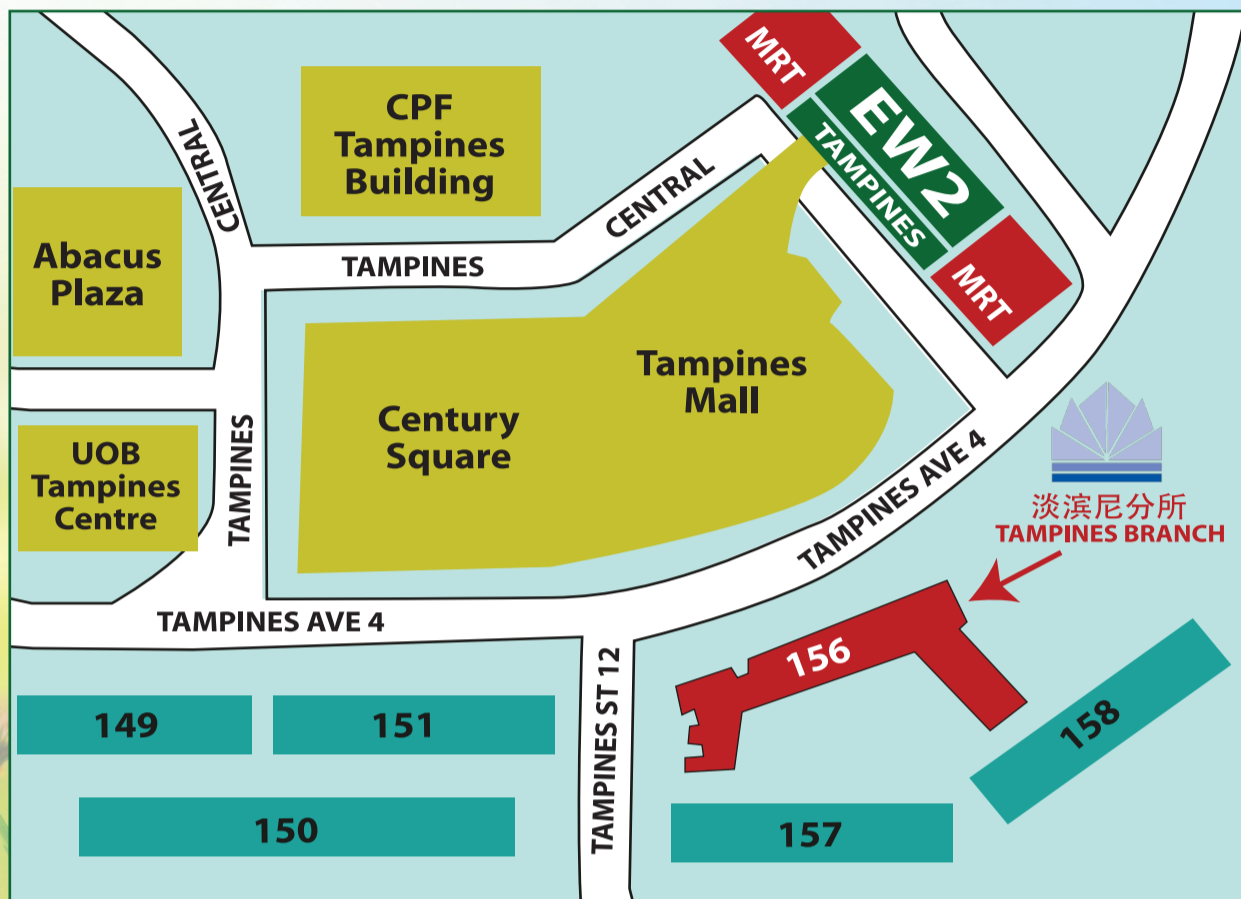
新所装修费用预算为60万元，第一年运营成本估计需80万元。恳请本所会员及社会善心人士鼎力支持，慷慨捐助，共襄善举。捐款热线 67487292，至诚感谢！

## The SBFC 8<sup>th</sup> Branch will be setup at Tampines

The new branch clinic at Blk 156 Tampines Street 12 will be providing various services such as General TCM services, Acupuncture, Cancer treatment and Counselling services.

The cost of renovation is estimated to be at \$600,000. Furthermore, the first year's operational expense will amount to an estimated \$800,000. We kindly seek the support of our members and the publics. Donation hotline is 67487292.

We thank you for your generosity and continuous support.



## 第29届董事名表

本所第29届董事已于2019年9月15日常年会员大会中依章选出，任期为2018年10月至2020年9月。

主席	普觉禅寺释广声	
副主席	释法辉	
秘书	陈荣奎	副秘书长 梁南仲
财政	陈宝穗	副财政 释净聪
医药	施龙现	副医药 严忠胜
董事	佛缘林释继妙	妙音觉苑释宝宁
董事	药师行愿会林宝淳	
董事	谢智友 谭文俊	



### 预告

汇集了全国佛教徒的力量，创于1969年的新加坡佛教施诊所明年就满50岁了！

半世纪悠悠岁月，本所虽然经历了几代不同的人事更替，但实事求是的精神以及为群众服务的初衷，却丝毫未变。

回顾过去，展望未来，我们将在2019年举办系列庆祝金禧活动，如“医药论坛”、“保健讲座”、“慈善演出”等。请密切留意有关讯息，万勿错过！

### 健康关注

## 老年人应如何注意饮食健康？

请听吴茹花医师怎么说



随着我国人口结构的趋向老龄化，到本所求诊的长者，是年复一年的逐渐增加，他/她们之中，大多数没有大病，但却常感腰酸腿疼、气血不足、或肠胃不适等，可说是处于疾病与健康之间。长者可以如何调理这种“亚健康”状态呢？我们请教了裕廊分所的吴茹花医师，她说：

年长人士对于每天的餐饮，要养成均衡的习惯，少吃生冷的食物；体质偏热性的人，应忌食煎炒食物，水果种类如榴莲、芒果、龙眼、荔枝等也少吃为妙。体质寒冷属痰湿者，则忌食生冷，如西瓜、葡萄、龙珠果等不宜多吃。

本地气温高热，大口大口地喝冷水，会伤肺气又伤胃；脾胃虚寒者，少喝绿豆汤；临床发现湿热体质的病人如果好食咖喱椰浆及粽子等食物，也常会容易引起腹胀便秘。

这里我介绍一则健脾补气的食疗方：用茯苓、淮山、芡实、莲子及苡米煮汤，若有口干舌燥者，玉竹、百合与白木耳等煲汤也很好。

早晨太阳升起，每天应作一点轻松的运动。此外，上午七点到九点时分，胃经当令，阳气生发，身体需要多量营养补充。

至于中午要吃得饱；晚餐应食得少，容易消化的食物最合宜。

五味过度对人体的伤害颇大，这里与大家分享以下的述说：

- 咸味食多伤（肾），易抑制血的生发，产生血脉凝聚而脸就会变黑。
- 苦味食多伤（心），易令毛发脱落，皮肤枯槁没光泽。
- 辛辣味食多伤（肺），易造成筋脉逐渐失去弹性，手足干枯。
- 酸味食多伤（肝），量多会使肝气生发太过，而抑制脾以使肌肉角质变厚。
- 甘味食多伤（脾），易骨痛。

中医里用《五劳七伤》来形容人身体虚弱多病所谓“五劳”就是《黄帝内经素问宣明五气篇》中说的：

久视伤（血）：以眼视物用时过久，会导致双眼疲劳，视觉下降。

久卧伤（气）：躺久不动就气脉运行不通，以致延伸肺气受损。

久坐伤肉（脾）：常坐不起少运动，脾的运化很弱，带不走水谷精微。

久立伤骨（肾）：站久会演化，延伸到腰腿胫的损伤。

久行伤筋（肝）：过分的劳作，体质锻炼超量，也会伤肝。

结论是：中医强调忌“久”，要拥有健康的身体，作任何事情都不能过度，应适可而止。

