

# 主席献词

## 感谢因缘成就，缔造关怀互助社会！

新加坡佛教施诊所是我国佛教界在1969年成立的第一所佛教公益机构，以慈悲喜舍之精神，缔造关怀互助社会为愿景。46年来奉行的是慈悲、平等、智慧、真诚、感恩与奉献的价值观，我们的使命就是希望能为病患提供高素质的医疗照顾；同时也为弱势群体减轻经济负担。

经过了几代人的努力，我们在岛国的土地上，不断增生，进步成长，皆因得到社会各阶层善心人士经年累月，从不间断地支持和鼓励才能达至。去年10月，我们在三巴旺增设了第七间诊所，为北部居民服务；今年4月份开始，我们也在座落于各组屋区的诊所，增加了下午班的诊症时段；并积极开拓位于杜弗湾的诊所，预计年底完成，明年即可投入义诊行列。这一切众缘成就，令我们衷心感激！

伟大佛陀诞生、成道、涅槃的月圆之日即将来临，我谨此祝福大家：福慧增长，吉祥安康！

## President's Message

### GRATEFUL FOR THE AUSPICIOUS CONDITIONS TO BUILD A CARING AND LOVING SOCIETY!

The Singapore Buddhist Free Clinic was established in 1969. It was the first charitable clinic founded by the Buddhist community. Established in the spirit of compassion and joyous giving, the Clinic's vision is to embody and enshrine Buddhist teachings of compassion and wisdom to build a gracious and harmonious society. Over the past 46 years, the Clinic has strictly abided by its values of compassion, equality, wisdom, honesty, gratitude and dedication. Our mission is to provide high quality medical care and treatment to patients, and also to lighten the financial burden for lower income and needy families.

After a few decades of diligent effort, the Clinic has grown and expanded. The expansion is made possible due to the continuous support rendered by warm-hearted folks from all walks of life. Since October 2014, we have been operating our seventh branch at Sembawang estate, serving residents in the northern part of Singapore. With effect from April 2015, all branches situated at HDB void decks will also extend their operating hours with the inclusion of an afternoon shift. In addition, the Clinic is proactively setting up another branch at Block 23 Dover Crescent. This new branch is expected to finish construction end 2015 and treat patients in 2016.

The Clinic is deeply grateful for all the support received which have resulted in these achievements!

May I also take this opportunity in view of the forthcoming Vesak Day, which commemorates the Birth, Enlightenment and Parinirvana of Lord Shakyamuni Buddha, to wish everyone growth in both wisdom and merits. May everyone be blessed with good health, peace and auspiciousness!

主席广声法师 Venerable Kwang Sheng



MERIT TIMES

五月号 May Issue 2015  
Permit Number: MCI (P) 037/04/2015

《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.

## 卫塞节快到了

让我们在纪念伟大佛陀的这个良辰吉日子里，一起耕耘这亩心田，把福乐带给大家，自己也积聚无量功德！



Vesak day is coming. Let us cultivate a heart of gold and wholesomeness on this auspicious day. Bringing benefit to others lets us have immeasurable merits as we remember the great compassion of Buddha on this auspicious date.



## 45周年暨三巴旺分所开幕

我们的第七间分所~三巴旺分所经过一年的筹备，终于在2014年9月正式投入服务，并在11月2日敦请我国国家发展部长许文远先生主持隆重的揭幕仪式，这一天也是本所的45周年纪念日期。

## Sembawang Branch Opening Ceremony cum 45th Anniversary Celebration

The Clinic's seventh branch at Sembawang had started its operations after one year's of preparations. With much anticipation, it finally started in September 2014. Minister of National Development Khaw Boon Wan was invited to grace the occasion of Sembawang Branch opening cum 45th anniversary celebrations on 2nd November 2014.



上海经典老歌魅力无限  
民歌现代演绎大放异彩

方琼 Fang Qiong

常石磊 Chang Shilei

星心相映  
SONGS FROM THE HEART

ESPLANADE THEATRE 滨海艺术中心剧院  
FRIDAY 26 JUNE 2015, 8pm  
2015年6月26日(星期五) 晚上8点

FUNDRAISING CONCERT FOR SINGAPORE BUDDHIST FREE CLINIC MEDICAL FUND  
为新加坡佛教施诊所筹募医药基金音乐会

TICKETS \$38/\$48/\$68/\$88/\$108/\$138  
门票 \$38/\$48/\$68/\$88/\$108/\$138  
LIMITED CONCESSIONS FOR SENIOR CITIZENS AND STUDENTS: \$38/\$48/\$68 (S26/S33/S55)  
SISTIC TEL: 63485555 www.sistic.com.sg

ENQUIRIES 新加坡佛教施诊所  
SINGAPORE BUDDHIST FREE CLINIC  
TEL: 67487292 www.sbfc.org.sg

Organiser 主办方: Singapore Buddhist Free Clinic  
Supporters 赞助机构: LEE FOUNDATION (Lee Foundation Medical Fund for Cancer Patients), tote board (Singapore Improving Lives), 佛光山 (FOK HANG SAN MONASTERY), 佛光山新加坡道场 (FOK HANG SAN MONASTERY SINGAPORE TEMPLE)

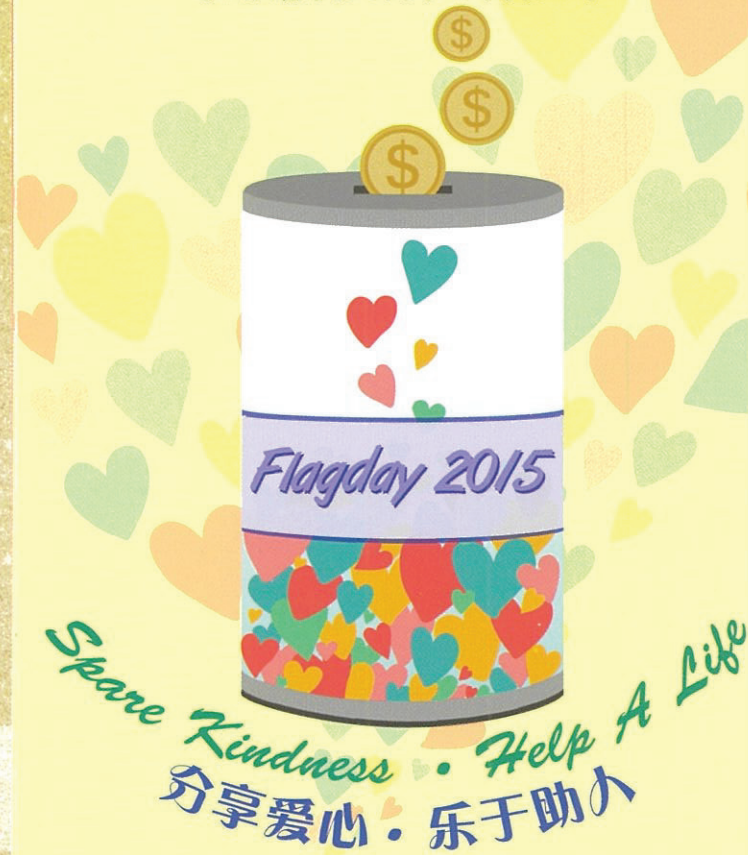
【星心相映】(方琼·常石磊)

我们将在来临的6月26日，假滨海艺术中心主办一场慈善演唱会，邀请上海声乐教授兼歌唱家方琼女士与中国金牌音乐制作人常石磊(石头)，在交响乐的伴奏下，呈献怀旧金曲(上海经典老歌与民歌)。演唱会得到李氏基金、观音堂佛祖庙、光明山普觉禅寺、Tote Board等各慈善基金慷慨赞助，所筹款项将悉数捐助本所医药基金，益患病黎！

恳请响应支持本所筹款活动，功德无量！

## 新加坡佛教施诊所招募售旗义工

您所筹集的每一分每一毫都将造福大众，有了您的爱心与关怀，人间就会充满快乐和温馨！敬请踊跃支持，共襄义举！



Fund Raising Approval No.: 2015030072

日期: 2015年6月20日(星期六)  
Date: 20th June 2015 (Saturday)

时间: 早上7时至下午7时  
Time: 7am - 7pm



Address: 48 Lorong 23 Geylang Singapore 388376  
(HQ) 67487292 (TP) 62216652 (RH) 64736638 (AMK) 64539466  
(JUR) 65630063 (SBW) 65556705 (RC) 62727711

# 康复中心医师谈 中风、风湿、关节筋骨劳损病症

采访：欧阳启仁



洪金山医师



吴春香医师

现在的生活节奏比较快，一些慢性疾病悄悄发生在我们的身上，其中有更多的人选择看中医，原因之一就是药材有做好的成药、药粉或药丸，省缺煮药的麻烦，年轻一代也能接受，觉得服用后没有副作用。康复中心主要医治中风、风湿和一般手脚酸痛的慢性病，年轻人都会来求诊，不局限于老人，病人不一定完全是受伤的案例，一般人有时站太久或是操作电脑的文员肩膀酸痛，形成提早老化的普遍现象，加上许多现代人的饮食三餐都在外面，这些因素都会引起病症。风湿病多数发生在关节部位上，比如肩关节疼痛，关节发炎到红肿就很严重，况且遇到天气的变化或吃不当的食物就会发作。

吴贤与林玉凤是一对中年夫妇，年龄分别为56岁和55岁。每个星期六早上一起到位于立达路下段的康复中心看诊，起初是林女士在7年前因为运动时姿势不对而伤到左肩膀，常常疼痛，看了好多医生都无法根治。后来在同学的介绍下认识施诊所的洪金山医师，从那时候起林女士到康复中心直到现在。丈夫也因为两年前膝盖问题也一同前去。夫妻俩同在一间钟表公司工作，服务了三十多年，有两个女儿。林女士的疼痛时好时坏，有时一拿重物就会发作痛的不得了，做家务太用力时左手臂会麻痺一阵子。施诊所的洪金山医师每次都为他们电疗针灸15分钟减轻疼痛，除此还开服四天的中药。这对夫妇为了生活需要工作，有时还得加班而疲劳过度，属于中医里的‘过劳症’，也称为‘劳损’。

洪金山医师在康复中心于1997年成立时便开始服务至今，主治中风、风湿、关节酸痛等病症。中风病人通常都是年纪大的，但近年有年轻的趋向。年轻人为什么会中风？原

因为饮食方面居多，而暴食暴饮的坏习惯是造成中风之一。中风越早发现越能治愈，痊愈的机会很大，不过也得看中风的轻重，越轻越早治疗越好，如果拖久了会变重病情就危险，治疗的时间也拉长。

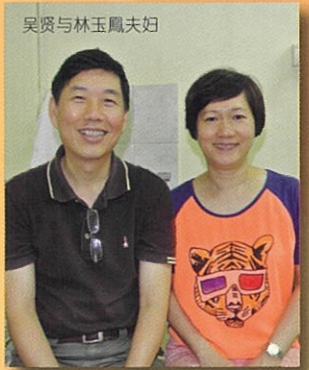
洪医师指出中西医都能治愈中风，但不能在短期内治好，需要一段时间，重要的是病人本身要有信心，除了吃药、针灸舒通经脉放松经络，还要做一些物理治疗和自我保健。他补充：由于我国四周环海湿气较重，又处于亚热带气候，冷热、湿气、风寒等现象都有，而人们养成习惯爱好冷饮，很容易感染风湿病，年轻人喝冷饮不觉得怎样，一旦年纪大抵抗力衰弱时，损伤的情况如果没有立即治疗，一喝就会发作。医治时要先看病情的轻重，发病多久，病情轻的好得较快。很多病人都误解了，以为病好没痛就不回来复诊，其实是还没完全好，会出现疼痛气血不通的现象，服用中药为帮助气血运行通畅，气血一通，疼痛就减轻。所谓斩草不除根，春风吹又生，很容易复发。重要还是要注意生活饮食，不可暴食暴饮，绝对不可再喝冷饮，致使病痛重复发作。

陈永丰，56岁，体重92公斤，已婚有一子，是化学药水生产部主管。两年前右脚不能提高，后来左脚上楼时踩空也伤到膝盖，两只脚都必须电疗针灸。7、8年前永丰陪伴父母到施诊所看诊，两位老人家都是因为脚力衰退的老化问题而来，妈妈在4年前离世，今天跟坐着轮椅89岁高龄的爸爸一起来，每次医师都给他们做电疗针灸约20分钟。三、四个月前在工作场所一次意外伤到背部脊椎不能行走，到医



院求诊后就顺便在施诊所继续治疗，主治医师吴春香用拔罐清血来医治，把体内的瘀血抽出来，非常有效。永丰在针灸、吃药、运动减肥下，走路还算正常，只感觉膝盖没有力，下楼梯要扶扶手才觉得安全。本身已有三、四年的高血压症，更担心这一两年来的手麻现象是否心脏出了问题。加上高血压又喜欢吃肉，小心会是中风的前兆，吴医师也为他作预防治疗，药方有活血通络的功效，成份为杜活寄生、威灵仙、复元活血合剂，药片有筋骨跌伤片。

吴医师忠告现在的年轻人饮食要多吃清淡的，多吃蔬菜水果，少吃肉类，加上本地天气炎热，喜欢喝冷饮，以致体内充满寒气。手脚麻痺未必是中风的主要征兆，因为还有很多原因，如头晕目眩，讲话时舌头不灵活，嘴吧有点歪，血压骤增，这些才是中风的迹象。



吴贤与林玉凤夫妇



陈永丰



## 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 | 6pm - 8pm  
(星期六无夜诊 no night shift on Saturday)

### 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  
9am - 12noon | 1:30pm - 4:30pm | 6pm - 8pm  
(星期六无夜诊 no night shift on Saturday)

### 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  
9am - 12noon | 1:30pm - 4:30pm | 6pm - 8pm  
(星期六无夜诊 no night shift on Saturday)

### 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  
9am - 12noon | 1:30pm - 4:30pm | 6pm - 8pm  
(星期六无夜诊 no night shift on Saturday)

### 三巴旺分所 Sembawang Branch

Blk 503A Canberra Link #01-13 Singapore 751503 Tel: 6555 6705

看诊时间 Consultation Hours  
9am - 12noon | 1:30pm - 4:30pm | 6pm - 8pm  
(星期六无夜诊 no night shift on Saturday)

### 康复中心 Rehabilitation Centre

Blk 77 Indus Rd #01-519 Singapore 160077 Tel: 6272 7711

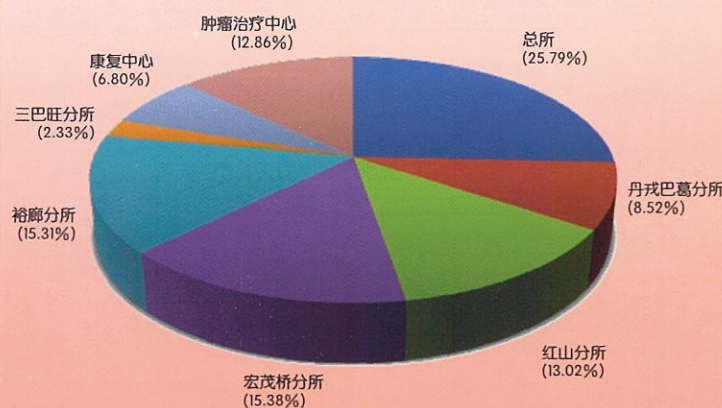
看诊时间 Consultation Hours  
8am - 12noon | 1.30pm - 4.30pm

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

2014年1月至12月各所义诊人次收费与免费比例  
(收费34.78%，免费65.22%)



2014年1月至12月各所施药总值\$1,044,238.52



Care Share Led by Community Chest  
A movement supported by over 200 voluntary welfare organisations



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

我们的愿景是：发扬佛教慈悲喜舍精神，缔造关怀互助的健康生活。

我们的使命是：为患者提供高素质的医药照顾；为弱势群体减轻经济负担。

我们以慈悲、平等、智慧、真诚、感恩、奉献为服务团队的核心价值。

感谢您一路走来对本所的支持，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
- 使用总所的NETS 终端机捐款；或
- 上SG GIVES (www.sggives.org) 的网站以信用卡捐款；或
- 通过邮寄支票到总所  
(抬头请写明：Singapore Buddhist Free Clinic)

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(UEN)。

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 45 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 UEN 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.

为配合庆祝建国50周年纪念，政府已经决定自2015年1月至12月的慈善捐款免税额从250%提高到300%。

In conjunction with SG50, the Government has decided to increase the tax deduction for qualifying donations from 250% to 300% of the amount of donation made in 2015. The 300% deduction for donations made from 1 January 2015 to 31 December 2015 (both dates inclusive) will be allowed to all existing qualifying donors.