

第28届董事名表

主席 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
 释继妙 释宝宁 朱国桢 谢智友 谭文俊

本所董事两年一届，第28届董事于2016年8月27日常年会员大会中依章选出，并于9月17日宣誓就职，任期为2016年至2018年。



第28届董事就职后合影：前排左起：陈宝穗、陈荣奎、释继妙、释广声、释法辉、梁南仲及严忠胜；后排左起施龙现、谭文俊及谢智友。



Website: www.sbfc.org.sg

UEN No: S69SS0009J
 Established Date: 12-05-1969
 Charity Reg. No: 0100
 IPC Status No: HEF 0038/G
 Expires End: 30-09-2018
 External Auditors: RSM Chio Lim LLP

诊所地址 CLINICS LOCATION

总办事处 Headquarters
 48 Lorong 23 Geylang Singapore 388376 Tel: 67487292

总所 Main Clinic
普通科 General Consultation

看诊时间 Consultation Hours Tel: 6848 4306
 8am - 12noon | 1.30pm - 4.30pm | 6pm - 8pm

肿瘤治疗中心 Cancer Treatment Centre

看诊时间 Consultation Hours Tel: 6309 0595
 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

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

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

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

杜弗分所 Dover Branch

Blk 23 Dover Crescent #01-388 Singapore 130023 Tel: 6255 2049
 看诊时间 Consultation Hours
 9am - 12noon | 1.30pm - 4.30pm | 6pm - 8pm

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



MERIT TIMES

十一月号 Nov Issue 2016
 Permit Number: MCI (P) 124/04/2016

《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.

让我们携手同行，惜福培福，
 共建关爱与分享的社会，共享幸福人生！

Let's work hand in hand
 towards building a happy
 cum caring and sharing society!



润物细无声

文：静臻

踏进杜弗分所的第一印象是：面积不大，但光洁白亮，设施齐全，卫生间有无障碍设施，门外的走道斜坡也方便轮椅代步者可以直接进入室内。我注意到求诊者似乎都上了年纪，这点当我访问执行长贤通法师时，也得到了证实。

我向法师提出了几个一直很想知道的问题，都获得她详尽的答复与分析，现整理如下：

问：我国已经是一个发达国家，人均收入5万元，2015年世界排名第七，在亚洲更是名列前茅，还需要慈善机构的救济么？

答：人均收入标示的只是一个收入数字，但不能反映生活的全貌，尤其是物价指数的攀升，当疾病来袭时，医药费仍然是一笔不能幸免的负担。大病住院也许还有保险可以索偿，或以公积金保健储蓄支付，但一般伤风感冒或老人常患的风湿骨痛症等，就非用到现金不可了。所以，向以关注民间疾苦为己任的中医慈善机构，还是有其存在的价值，这点可从本所平均65%的求诊者属于年长的乐龄人士可以证明中医慈善诊所的重要性。

问：佛教施诊所在新加坡已经将近半个世纪了，现在共有7间诊所，在经费维持方面有遇到什么挑战吗？

答：本所于1969年成立，至今47年，目前7间诊所的常经费需要7百万元，由于财政透明，点滴归公，组织健全，我们的财务状况还算良好，收支平衡，但目前可用资金仅够22个月，还不到两年，我们希望能够积累到至少三年的储备金，才能作比较长远的规划。

杜弗分所外观



划。对于所有的捐献者，不论多寡巨细，我们都心存感恩，因为积沙成塔，众志成城，只要有“心”为善，都是成就利益大众的功德！

问：在面对慈善监管法令越来越严峻的管制时，佛教施诊所有什么应对之策？

答：我们会配合遵循慈善监管法令的要求，强化行政组织结构，以完善本所的各项营运措施。我们在2012年修订了财务收支程序，并且在实际应用时也不断检讨，而作必要的改进。

问：你们近年新增设了三巴旺与杜弗的分所，请问接下来还有扩展计划吗？

答：从供需定律说，如果民间社会觉得有这样的需要，我们当然希望可以照顾到更多的民众，但在很大程度上还是要看接下来本所的经济状况是否允许了。

杜弗分所候诊室



问：如果想要为慈善事业出一分力，但又不很富裕，或者没有那么多时间，我可以做些什么？

答：佛教施诊所一向秉持慈悲平等的理念，接纳所有善信的善心善念，您可以随分随时，乐捐善款充作本所医药基金；若您还有时间，希望能以自己的所长，为大众服务，也可以参加成为我们的志工，为慈善作出贡献，为生命留下光芒！

整理毕，我想起了一首唐诗：“好雨知时节，当春乃发生；随风潜入夜，润物细无声！”（杜甫·春夜喜雨），感动于佛教施诊所半个世纪以来所作的一切，竟然是那么静静地、默默地就像春雨，细细地惠泽苍生，也滋润着每一位行善者的心田，我虔诚祝愿新加坡佛教施诊所在大众的支持下，继续稳健成长！



陈秋松医师
 具有40年临床经验的

我们的服务收费

类别	看诊	药费或针灸治疗	
		60岁以下 *	60岁或以上
内科	免费	每日1元	完全免费
针灸科		每次1元	
肿瘤科		每日3元	

* 领取福利救济金者或有经济困难者，可申请豁免缴付。

乐捐热线：6748 7292
 符合条件的捐款可豁免2.5倍所得税

癌症患者食疗方

1. 薏苡仁南瓜汤——放化疗的协调治疗，有增效作用
制作方法：中国薏苡仁(薏米) 200克、本地南瓜连皮半个、不用去心和瓜子、番茄6粒(青黄色，小粒的好，不要红红的)切片、枸杞子20克，加水10碗，同煮一个小时，去渣，饮水。当茶水饮，次数不计。化疗时，多饮。糖尿病患者最好。
功能：协同中药方治疗癌症放化疗同用。尤其是癌症放化疗的协调治疗，有增效作用。也可用于高血压、肝功能减退、肋间神经痛、肺脓疡、杀虫等。

2. 滋阴健脾粥——放化疗期间食欲不振
制作方法：桂圆20克、莲子20克、山药50克、薏苡仁50克、粳米，加水煮粥。
功能：缓解放化疗期间食欲不振、口干、乏力等症状。

3. 黄芪山药羹——益气健脾，增加食欲
制作方法：黄芪30克、山药片60克，加水煮半小时，去渣，加入山药片，再煮30分钟，加白糖(便秘者加蜂蜜)即成。每日早晚各服1次。
功能：益气健脾，增加食欲，提高胃肠吸收功能的作用。

4. 大枣龙眼枸杞粥——化疗后血象减少
制作方法：大枣10枚、龙眼肉15克、枸杞子15克、薏苡仁100克、冰糖10克，加水煮粥。
功能：健脾补肾、填髓生血的功效，适合化疗后血象减少的患者。

5. 五红汤——改善化疗后的贫血症状
制作方法：枸杞、红枣、红皮花生、赤小豆各15-30克，加水煮好后，加入红糖即可，恶心想吐者可加生姜3-5片。
功能：养血补血，提升红细胞指标。

本文由肿瘤治疗中心医师郑信谦提供

对中医治疗癌症的基本认识

癌症是一种严重威胁人们健康的疾病，无论是中医或西医来看都是一种复杂难治的疾病。寻求治疗也是一个复杂的过程，中医药一直以来也是人们对于治疗癌症寄予的厚望之一。

今天越来越多的早期、中期癌症患者经过适当的治疗得到控制，重新回归社会，癌症已经不再是死亡的代名词。西医在癌症的诊断方面有着绝对的优势，在很多常见恶性肿瘤的治疗中，西医治疗取得非常好的疗效。作为癌症治疗的主流治疗手段，患癌后必须首先寻求西医的诊断和治疗，而中医治疗跟进减轻毒副作用、提高疗效及提升生活质量。

中医药在肿瘤的治疗中可以起到很好的作用，但到目前为止，单纯靠中医药治疗恶性肿瘤还是不可能的，虽然中医药治愈恶性肿瘤成功的病例时有所闻，但也仅限于个案报告。中西医结合治疗恶性肿瘤，可以取得优于单纯西医或单纯中医的疗效得到了很多研究的证实。

中医药治疗恶性肿瘤的过程中，在诊断方面，要充分借鉴西医的诊断结果，西医的诊断结果可以成为中医辨证和用药的重要依据。为了更好地了解西医的诊断结果，从事肿瘤治疗的中医医师必须了解一些肿瘤诊断和病理诊断的知识。比如淋巴瘤的病理类型与临床表现和预后的关系、乳腺癌的Her2状态与预后的关系等。在治疗方面，了解恶性肿瘤各种治疗手段的特点，根据各种治疗的特点尤其是毒副作用的特点，选用相应的中药来减轻这些反应。比如化疗的主要副作用是骨髓抑制和消化道反应，一些化疗药物有特征性的副作用，如伊立替康(Irinotecan)容易引起腹泻、多西他赛(Docetaxel)长期应用引起神经毒性和水肿等，在中药配合化疗的过程中，采用一些中药来预防和减轻这些毒副作用。

在治疗方面，借用西医客观的检查方法评价中医药治疗的效果，如果疗效好则辨证和治疗原则不变，如果疗效不好，则重新进行辨证论治。中医在辨证论治的过程中主观性很强，而西医检查的客观性恰好可以弥补中医辨证的主观性。

现代医学检查对中医治疗的评价可以采用以下几种方法进行。

1. 影像学检查——在服用中药前后进行肿瘤病灶的影像学检查，如果西医影像学检查结果证实肿瘤缩小或稳定，那证明中药治疗是有效的。中药治疗的影像学疗效评价一般在治疗后1~3个月进行。

2. 体表肿瘤测量——如果患者有体表的肿瘤，可测量肿瘤的大小并记录在病例上，服药1-2个月后，再次测量肿瘤的大小，可以评价中药治疗的疗效。

3. 肿瘤标志物检查——肿瘤标志物检查对术后随访的病人具有一定的意义。服用中药后复查，如果肿瘤标志物开始下降，说明中药治疗有效。如果肿瘤标志物还在升高，说明中药治疗未起到明显的作用，可以再寻求其它适宜方法治疗。

4. 一般实验室检查指标——如果服中药之前，白细胞、血红蛋白或血小板偏低，服用之后，逐渐回升，说明中药治疗是有效的。转氨酶、胆红素等不正常，服用一段中药后，各项指标都逐渐恢复正常，那么可以基本判定中药治疗是有效的。

中医治疗肿瘤应该在西医治疗的基础上开展，充分利用西医的诊断和治疗进展，可以取得较单纯的西医治疗或中医治疗更好的疗效。

欢迎参加新加坡佛教施诊所志工团队

有能力帮助别人其实是最大的幸福！
您可以将您所拥有的知识、技能与时间，无私地与大众分享，有一分力发一分光，照亮自己也照亮他人！

如果您在专业领域中擅长，如：摄影录像、艺术/戏剧，撰稿/翻译或其他专长。或您有比较灵活的时间，乐意支持本所各项筹款活动，如义走、义卖、售旗等。请参与我们的志工团队，感受“施比受更有福”的真义！

请致电 63090599 或电邮至 sftang@sbfc.org.sg

Welcome to SBFC Voluntary Team

Charity does not matter on how much the amount of donations, but rather a selfless dedication is desired. In fact, having the ability to help others is the greatest happiness in life, we sincerely invite you to join our volunteer team, be a ray of hope to shine on others and illuminate yourself at the same time. Feels the true meaning of "Selfless Dedication". It is a greater blessing to be the contributor than the recipient.

You may contribute according to your specialty as below:-

- Specialty – photography & Video, Art/ Drama, Article, Translation & etc.
- Fundraising - Flag Day, Walkathon, Charity bazaar & etc.

Please contact us at 63090599 or Email to sftang@sbfc.org.sg



2016年常年活动汇报



总动员全体职员计算善款

售旗日

2016年7月2日，本所举行“售旗日”筹款活动，参与的各所职员与志工约有7百多人，加上热心的佛教寺院团体积极发动信徒乐捐，852个乐捐罐共筹得善款\$152,000万元。扣除必要的开支，净收入达\$138,700。这些善款在审计师的监督下，由全体员工逐一开启点算，并一一向负责的志工汇报致谢。

浩浩荡荡地出发



义走前的热身运动

康乐行

另一项常年活动“康乐行2016”则在光明山普觉禅寺举行，9月4日参与者一大清早便集合在藏经楼前，上午8时，主席广声法师大旗一挥，6百多人立即迈开大步，走向碧山公园，绕园一周，再回到出发点观赏余兴节目，活动近11点结束，大众还享受了普觉禅寺准备的午餐面食甜点等，人人尽兴而归。这次的筹款成绩 \$ 172,000，扣除费用后净收入约为\$157,700。

我们希望这些汇报，有助于读者建立对本所筹款活动的信心，更欢迎大家积极参与，或发动亲友一起响应！