

招募售旗义工

RECRUITMENT OF FLAGDAY VOLUNTEERS

日期 DATE

2017年7月1日 (星期六)
1 July 2017 (Saturday)

时间 TIME

早上7时 - 下午7时
7 AM - 7 PM



Share Kindness
Bring Happiness

您愿意体验当天售旗义工的快乐吗?
欢迎向我们询问详情!

Fund Raising Approval No.: 2016100294

HQ Address: 48 Lorong 23 Geylang
Singapore 388376
HQ Contact: 6748 7292

TP BR: 6221 6652
RH BR: 6473 6638
AMK BR: 6453 9466

JUR BR: 6563 0063
SBW BR: 6555 6705
DV BR: 6255 2049



UEN: S69SS0009J

Established Date: 12-05-1969

Charity Reg. No: 0100

IPC Status No: HEF 0038/G

Expiring Date: 30-09-2018

External Auditors: RSM Chio Lim LLP

Website: www.sbfc.org.sg

诊所地址 CLINICS LOCATION

总办事处及总所 Headquarters & Main Clinic

48 Lorong 23 Geylang Singapore 388376 Tel: 67487292

普通科 General Consultation

询问电话 Tel: 6848 4306 看诊时间 Consultation Hours
8:00am-12noon | 1:30pm-4:30pm | 6:00pm-8:00pm

肿瘤治疗中心 Cancer Treatment Centre

询问电话 Tel: 6309 0595 看诊时间 Consultation Hours
8:00am-12noon | 1:30pm-4:30pm

心理辅导中心 Counselling Service Centre

询问电话 Tel: 6841 3370 辅导时间 Operating Hours
9.00am-4:00pm

丹戎巴葛分所 Tanjong Pagar Branch

44 Craig Road Singapore 089682 Tel: 6221 6652

看诊时间 Consultation Hours

8:00am-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

9:00am-12noon | 1:30pm-4:30pm | 6:00pm-8:00pm

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

9:00am-12noon | 1:30pm-4:30pm | 6:00pm-8:00pm

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

9:00am-12noon | 1:30pm-4:30pm | 6:00pm-8:00pm

三巴旺分所 Sembawang Branch

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

看诊时间 Consultation Hours

9:00am-12noon | 1:30pm-4:30pm | 6:00pm-8:00pm

杜弗分所 Dover Branch

Blk 23 Dover Crescent #01-388 Singapore 130023 Tel: 6255 2049

看诊时间 Consultation Hours

9:00am-12noon | 1:30pm-4:30pm | 6:00pm-8:00pm

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

五月号 May Issue 2017
Permit Number: MCI (P) 012/04/2017

《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.

纪念佛陀的降生人间,
让我们以感恩的心回馈社会,
真诚地为人群服务!

祝大家卫塞节快乐!

In commemoration of Buddha's birth,
may our hearts be filled with gratitude
towards our community and
to serve them in our most sincere manner.

Wishing all a Happy Vesak day!



奉献爱心 温暖人间 47周年纪念暨杜弗分所开幕盛况

杜弗分所于2016年12月18日隆重开幕了!

当天也是本所举行47周年纪念的日子, 贸易及工业部长林勋强先生是大会的主礼贵宾。

上午10时30分, 两头瑞狮在喧天的锣鼓声中拜访了杜弗分所, 宁静的氛围瞬间热闹起来了, 早来的嘉宾都涌了进来, 原本空间就不大的诊所, 显得更加狭小了, 但却弥漫了浓浓的喜气!



庆典在庄严悠扬的《三宝歌》中拉开帷幕。主席广声法师首先带领与会大众念诵《心经》和药师佛圣号, 祈求国泰民安、社会和谐, 幸福快乐。

广声法师在致欢迎词中, 回顾了杜弗分所的成立经过, 他说: 在现实生活中, 人潮最多的地方就是食阁和医院, 可见医药与广大民众的生活息息相关, 因此, 新加坡佛教施诊所一直以来秉承佛陀的慈悲教化, 不分种族、宗教地为人们提供医疗方便。

法师说: 从1991年开始, 本所就已经为60岁以上的长者提供完全免费的施医赠药服务, 当时长者的百分比是35%, 现在则是65%, 人数的增长一方面说明了我国人口急速老化的趋势, 另一方面也说明了中

医中药一直都是年长者特别信赖的服务。这一现象在杜弗新分所更加明显, 从2016年4月到11月的短短8个月期间, 求诊人士已达3万多名, 施药剂量5万7千多天, 乐龄人士占七成以上, 在各分所中高居榜首, 因此筹募长期的运作经费是刻不容缓的工作。但值得欣慰的是, 因为有社会各界人士的支持, 源源不绝的慷慨捐输, 我们才可以维持象征式的1元收费。

在庆典上, 林勋强部长受邀颁奖给多位热心人士, 包括一群长期参与本所各种活动的志工以及多位在本所长期服务的医师职员。



颁奖后, 林部长与广声法师及出席的董事们一起庆祝本所47岁诞辰, 并在大众的掌声中, 为杜弗分所主持开幕仪式。



典礼结束前, 秘书陈荣銓居士致词称: 施诊所能够从1969年走到今天, 饮水思源, 我们不会忘记是得到各佛教寺院、商号团体、义工以及社会各

界人士数十年如一日的护持, 他们通过各种方式, 各种渠道, 为我们筹募医药基金, 积极响应本所主办的各项活动, 出钱出力, 无私奉献, 是我们无时或忘及衷心感谢的。

是的, 当前的经济不景并不影响各界人士的善心义举, 令人深受感动。本所为庆祝47周年进行的筹款活动仍然获得许许多多善心人士的认同与赞助。我们将确保所有善款充分运用在赠医施药的用途上, 成就人们奉献爱心, 温暖人间的心愿。

如何帮助你克服心理障碍

记者：水心



现代社会，人们承受着来自自身、家庭、社会的种种压力，心理疾病发病率急剧上升。然而，一些情绪上的问题，若能得到及时的调节和疏解，则会有效降低致病的诱因；否则，就将导致持续性焦虑不安，甚至引发抑郁症。

究竟哪类人群需要心理辅导服务，人们又该如何克服自身的心理障碍呢？施诊所心理辅导团队的辅导员工Season Chan，给出了答案。

记者：有些人需要心理辅导却不自知，对此我们应如何通过自我检测来判断呢？

Season：如果持续性且较长期（1周或更长时间）出现以下几种情形，并让我们感觉到失落、无助、无奈，就可以考虑来参加心理辅导。

- 情绪低落，无法自我调整和治愈；
- 对同一个问题或事件反复不停的思考，但却始终计无所出；
- 有失眠和食欲不振的状况发生，或可考虑由心理因素导致；

- 专注力极差，甚至无法完成日常生活中的小事；
- 对平时感兴趣或享受的事情，失去热忱、感受不到快乐；
- 身边没有乐意倾听或适合倾听心事的对象，而使自己变得孤立无援；
- 需要依赖酒精或药物缓解压力、逃避现实。

记者：一些人想要心理辅导，但因缺少勇气、碍于面子、担心隐私等因素而裹足不前，您能否帮助这些人消除顾虑？

Season：首先，我想重申一下我们心理辅导非常重要的理念——保密。每一位辅导员都会严格遵守《保密守则》，我们很清楚案主来寻求帮助，需要很大的决心和勇气。所以我们都会与案主签署“对个案保密”的《同意书》，以消除顾虑。

其次，一些人对接受心理辅导尚存有误区，认为这是不光彩的。实际上，心理的伤痛就像普通的伤风、手被割破一样，是很平常的事，可当作是“一场心灵的感冒”，应以平常心，正确的观念去看待，给予足够的重视，心理健康了，才有能量去生活。

还有一些人担心把自己的“心里话”告诉辅导员，会遭到责备、嘲笑。其实，受过专业训练的辅导员，都是持“无批判”的态度，不论听到什么，都会“保持中立”。

记者：为了加强人们对心理辅导服务的信心，请您谈谈一般人经过辅导后的效果会如何好吗？

Season：从我曾经辅导过的个案来看，我觉得案主首先会得到情感上的宣泄。大部分东方人是很含蓄的，总把自己伤心、愤怒的情绪隐藏起来，直到不堪承受这些情绪上的负担。接受辅导时，案主可以尽情的流露所有的情感；之后，我们会去同理案主的处境，进而让他们得到情感上的支持。曾经有个案主告诉我说：“这些事、这种感受，我收在心里30年了！这是第一次讲出来，我觉得如释重负……”

再有，通常在辅导的尾声阶段，案主都可以做到更多、更好的认识自己，从而用积极的心态、有效的沟通、正确的方式，去面对和解决生活上的难题；最后就是对所遇问题的认识。以失眠为例，我们往往只看到这一表象，却意识不到其背后的真正危机。通过辅导，案主比较能够善于发掘底层深藏的问题，从而有能力去应对。

记者：您可不可以介绍一些简单易行的自我减压的方法？

Season：面对压力和焦虑，我有以下几点建议：

1. 生活作息时间要规律和健康。这是保证我们有足够的精力去面对繁忙生活的基础。
2. 把工作和生活分开。互联网的发达让我们随时随地都有可能工作，没有真正“停下来”的时候。但是，工作是永远做不完的，我们要给自己设定一个时间表，时间一到，即使没有完成，也要休息。
3. 多做户外活动或运动。每天尽可能安排一点时间真正的走到户外，呼吸新鲜的空气，把自己的身心释放在轻松的状态下。
4. 以深呼吸缓解当下紧绷的心情，让即将“爆炸”的情绪安稳下来。

询问/预约电话：6841 3370 · 收费：每次\$10

服务时间：星期一至星期五 上午9点至下午4点

养生 = 进补吗？

中医养生遵循“因人、因地、因时”的理论，就是养生必须按照个人的体质与当前状况，所住的地点环境，以及随着季节气候变化而调整。



什么是养生？

当我们跟年长的亲友或病人聊天时，经常可以听到他们好心地提醒我们说：“年少不养生，年老养医生”。对一些年轻人来说可能只当他们开玩笑，可这往往是许多年长者的经验之谈、肺腑之言。那到底什么是养生？养生应该何时做起？是当你觉得身体出了问题才寻求治疗？还是人一生出来就该开始？应该从何做起？

养生原本是道家通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。而现代养生泛指对人体进行调养，以保持生命健康活

力。对大部分的年迈者而言，养生就是希望能减缓身体自然的退化现象，提高生活素质。

养生 = 进补？

“医师，我应该吃些什么补药？”“你觉得我需要买这个保健品吗？”我相信这些问题对许多医师来说在临床上常常都会听到。那养生就是单纯的喝点人参汤，吃点冬虫夏草吗？养，指的是调养，而不是单单的“补”。有些人误以为养就等于补；或听到别人说某某食品对身体有好处，就一味服用那些营养食品和补品，其实这种想法和做法都是错误的。人参确实能大补元气，补脾益肺，生津益智，但并不是每个人都适合服用，补法只不过是养生的一小部分而已。

我认为养生者必须纠正原来错误的养生观念，补充原来没有的养生观念，在正确观念的指导下进行养生实践。唯有这样，才能正真达到养生的目的，而不致于弄巧反拙。

中医是如何看待养生？

中医养生，就是透过传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，科学性地对人体进行调养，防治疾病，延年益寿。中医养生遵循“因人、因地、因时”的理论，就是养生必须按照个人的体质与当前状况，所住的地点环境，以及随着季节气候变化而调整。比如说，有的人属阳虚体质，经常都会怕冷，手脚欠温，容易疲倦；有的人属阴虚体质，经常觉得口燥咽干，手足掌心发热，或夜里睡觉时易出汗；所以应按照个人身体情况差异进行调养，不

可一概而论。养生当然也不能忽略的我们居住的环境与气候。大热天可以多食清凉解暑的食品，如：绿豆、冬瓜等；下雨天或大冷天则可以多食温热的食品，如，生姜，胡椒等；而像新加坡湿热并重的环境则可多服用清热祛湿的食品，如：薏米，芡实，冬瓜皮等。

中医理论很讲究整体观，认为人体是由许多脏腑功能结合的一个统一机体。人体里的各个五脏六腑，气血运行，阴阳协调都有着密切的关系，其中一方面出了问题都会对整个身体有一定影响。因此，养生也应该以一个整体的观念，从生活的各个方面进行调节。从最基本的起居饮食、情志调摄、适量运动等做起。

万事贵于平衡

中医奠基之作——《黄帝内经》云：“阴平阳秘，精神乃治”。这句话是指当人体里阴阳平衡时，身体精神便不会出现任何问题。我们也可以从此理解为万事都应取之平衡，养生也不例外。饮食营养应该均衡，无论是盲目进补，或是过度节食，只会对身体有害而无益处。起居要有节制，尽量达到“天睡我睡，天醒我醒”，无必要的熬夜、日夜颠倒，只会打乱人体自然的生活节奏。在现代紧张的生活方式里，情志调节更为重要的一环。除了我们本身要学会如何控制我们的情绪与压力，适量的运动也能帮助我们气血运行，让身体自然的释放多巴胺（快乐荷尔蒙），放松心情。

总而言之，在这资讯爆炸的年代里，我们千万不可轻信互联网上许多未得到证实的资讯，就将它实验在自己身上。如果我们对某食品或药品有任何疑问或不解，应向正规有执照的医师询问。

(本文由裕廊分所张志豪医师提供)