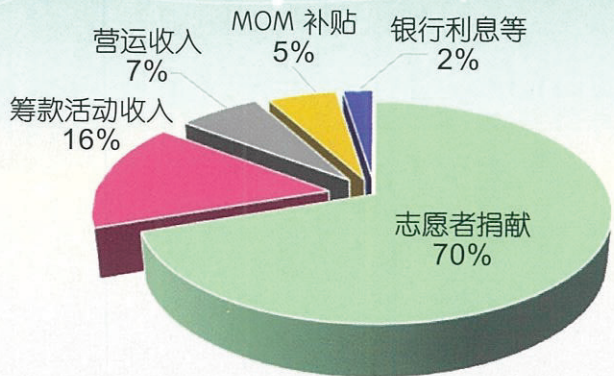
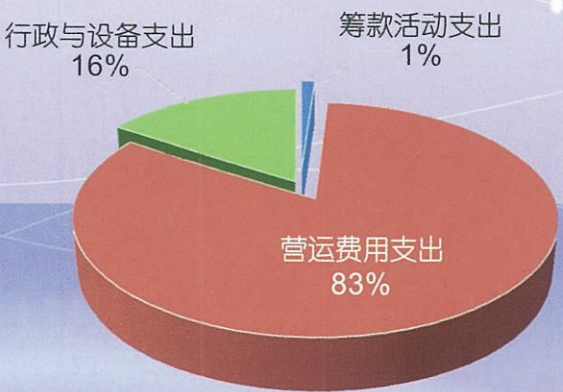


2017年度财务收支简报

收入	银额	百分比
公众捐献	\$ 4,663,874	70%
筹款活动收入	\$ 1,057,918	16%
营运收入	\$ 447,534	7%
MOM 补贴	\$ 371,835	5%
银行利息等	\$ 163,748	2%
共计	\$ 6,704,909	100%



支出	银额	百分比
营运费用支出	\$ 5,214,225	83%
行政与设备支出	\$ 985,465	16%
筹款活动支出	\$ 67,874	1%
共计	\$ 6,267,564	100%



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

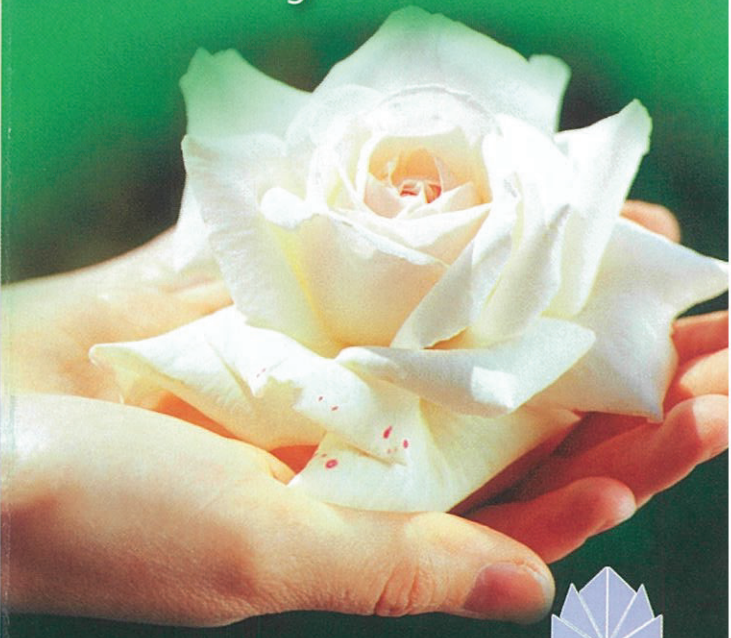
星期六晚上, 星期日及公共假期休息
Closed on Saturday Night, Sundays and Public Holidays



《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.

予人玫瑰, 手留余香!

The fragrance always stays in the hand that gives the rose!



Website: www.sbfc.org.sg
UEN: S69SS0009J
IPC Status No: HEF 0038/G



日行一善售旗简报

本所自1999年开始每年通过售旗筹款, 皆获众多热心人士支持, 真正体现了“集腋成裘, 聚沙成塔”的精神。我们藉此向所有帮助过本所售旗的志工, 以及所有乐捐善款的社会人士, 致以真诚的感激与祝福, 愿大家福有攸归, 身心康泰!

售旗日	01/07/2017
参与志工	676人
本所员工	140人
收入	\$148,181.46
支出	\$15,516.13
净收入	\$132,665.33



(档案照片)

下一次的售旗日将在2018年6月23日举行, 欢迎加入我们的志工队伍, 共襄善举!

售旗筹款初体验

若水

“这是为哪里筹款?” “为新加坡佛教施诊所。” “施诊所?” “是的, 看诊免费, 乐龄长者连药费也全免……” “那真的是太难得、太了不起了!” 一位阿姨在向我了解清楚后, 往我手中的罐子里投入了10块钱, 就这样, 我的第一次“售旗体验”正式开始了。

2017年7月1日是新加坡佛教施诊所的“全国售旗日”, 目的是为诊所筹集医药基金。前一天晚上, 我开始思索售旗的地点, 经过多方设想和深思熟虑, 最终决定早晨先和姨妈一起去巴刹, 那里一定聚集了很多晨起买东西和用餐的人, 姨妈买菜, 我售旗, 然后还能帮她提袋子, 一起回家吃早餐; 休息一下, 再转战离家最近的购物中心, 义顺就是最好的选择, 搭乘地铁、吃饭购物的人都会途经此地……如此周详的计划, 让我觉得“天衣无缝”, 于是“万事俱备, 只欠东风”, 就等着第二天的到来了。

虽然是周末, 但初次做义工的我, 还是起了个大早。穿上印有“日行一善”的纪念T恤, 我感到无比的光荣和兴奋, 怀着激动又略带忐忑的心情, 我站在巴刹边上的OCBC银行门口, 翘首企盼第一个前来“咚”钱的善心人。

似乎和预想的一样, 早晨的巴刹人来人往, 热闹非凡。看到售旗的我, 很多人都走了过来, 纷纷拿出钱包, 放钱进去。虽然他们来自不同的种族、有着不同的宗教信仰, 但对于慈善, 却有着同样的热忱。甚至有一瞬间, 他们的举动让我对“慷慨解囊”这个词, 有了更为深刻的认识……

早上不少的收获, 让我对下一站义顺, 充满了信心和期待。站在购物中心门口, 我看着汹涌的人潮, 心中不禁暗自揣测起他们的目的地, 无论是何处, 都祝福他们远离苦痛, 获得喜乐吧!

一位老奶奶带着小孙子来“咚”钱, 她对我说, 奉献爱心要从小培养, 这样小朋友在长大后, 才会懂得要做善事。说来也奇怪, 之后的时间里, 有很多小朋友捐钱, 其中一个梳着两条辫子、大约只有3岁的小女孩, 给我留下了非常深刻的印象: 她和爸爸从距离我较远的地方急匆匆的走过, 好像很赶时间, 但小女孩看到了我, 便马上把“不知所措”的爸爸拉了过来。“咚!” 听到硬币的碰撞声, 小女孩开心的笑了……

捐款的人越来越多, 他们的善行深深的感动着我, 也许对于他们而言, 这只是举手之劳, 但在我看来, 却承载着无限的慈悲、给予着美好的期望。除了说声“谢谢”, 我向每一个捐款的人都礼貌地鞠上一躬, 来表达我最真诚的谢意。

时间过得很快, 转眼已是暮色四合的黄昏, 我要把这沉甸甸的扑满交回施诊所了。一路上, 扑满都被我牢牢的握在手里, 我深知, 这里面装的不仅仅是善款, 更是人们满满的爱心和情意……

几天后, 施诊所寄来了我的“售旗筹款统计”, 一共243.95元, 这个成绩真是让我既惊喜又满足! 此次的售旗, 不仅让我有机会能为施诊所的慈善事业贡献一丝绵薄之力, 更让我感受到了“赠人玫瑰, 手有余香”的快乐。真心希望施诊所可以帮助更多有需要的病人解除身心的病痛——“于诸病苦, 为作良医; 于贫穷者, 令得伏藏”。

(作者为本所志工)

糖尿病可怕吗？

糖尿病本身並不可怕，可怕的是糖尿病的并发症。这是一种慢性全身内分泌代谢性疾病。

我国总理在2017年的国庆演讲中提到60岁以上的国人，每10个人中就有3个人患糖尿病，新加坡每年平均有1200名糖尿病患者必须截肢保命。因此特别强调国人要注意健康，尤其是注意糖尿病。

什么是糖尿病？

糖尿病是由于胰岛素分泌缺陷或胰岛素作用障碍所致的。以高血糖为特征的慢性、全身性、代谢性疾病。基本特点是人体内葡萄糖、蛋白质和脂肪，三大产热营养素代谢紊乱。最主要的表现是血液中的葡萄糖的含量过高以及尿中有糖。由于遗传和环境因素互相作用，引起胰岛素敏感性降低。其中以高血糖、高尿糖为主要标志。

临床典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等，即“三多一少”症状。

- 多尿：因尿内葡萄糖造成尿晶体渗透压升高，产生渗透性利尿。
- 多饮：因多尿造成身体内水份大量损失，感到口渴的结果。
- 多食：因葡萄糖的吸收出了问题，能量不足，感到饥饿的结果。
- 消瘦：因胰岛素缺乏或不能发挥正常作用时，脂肪合成出现问题的结果。

重症糖尿病患者：餐后血糖值高于300毫克/分升，尿量增多，疲劳倦怠，口渴。

轻症糖尿病患者：几乎无自觉症状，血糖值经常超过200毫克/分升。

健康的人：餐后血糖值最高不超过140毫克/分升，下一餐前可降低至70-110毫克/分升。

糖尿病对人体危害不容忽视

糖是为大脑，心脏等重要脏器提供热能的主要来源，一旦糖的代谢紊乱就会使脂肪代谢紊乱、患者抵抗力下降，容易患其他疾病、电解质紊乱，可能危害到生命、引发血管、神经并发症，使病情加重，影响正常生活。

在中医，糖尿病是屬於【消渴症】的范畴

中医药防治糖尿病讲究内调（主要指汤剂等口服治疗）与外治（包括中药足浴、穴位敷贴等）相结合，能够有效降低血糖延缓糖尿病并发症的发生和发展。有良好的降低血糖的作用。

可辅助治疗糖尿病如：田七、山楂、莲子、枸杞、人参、玉米须、西洋参、金银花、黄连、黄芪、玉竹、葛根、淮山、地骨皮、桔梗、南瓜子等等。

虽然中药材具有降低血糖的作用，但是如果单纯服用降糖效果欠佳，所以服用中药应联合应用口服降糖药或胰岛素协同作用，最大限度地提高降糖疗效。同时也能减少西药用量和可能出现的副作用。

胰岛素是什么？

胰岛素是一种激素，由胰腺β细胞分泌出来，可降低血糖的浓度。β细胞分泌出的胰岛素随着血液循环流动到人体全身，执行它的功能。

胰岛素的作用

- 胰腺β细胞
释出胰岛素
- 促进葡萄糖进入细胞内
 - 增加葡萄糖的利用率
 - 加速葡萄糖转变成肝糖原
 - 蛋白质合成增加
 - 脂肪合成增加

糖尿病的四大类型

（一）I型糖尿病-----胰岛素依赖型糖尿病发病是因为体内分泌胰岛素的β细胞数量减少功能低下导致胰岛素绝对缺乏，体内葡萄糖、蛋白质及脂肪代谢紊乱而发病。发病多在青少年35岁以下，发病急，病情重“三多一少”症状明显。

（二）II型糖尿病-----非胰岛素依赖型糖尿病（成人发病型糖尿病）多数发病在40岁之后，占糖尿病患者的90%以上，病情缓和，隐蔽，病程长，患者多有家族史，个人肥胖史等。

（三）妊娠期糖尿病-----妇女怀孕期糖尿病发病率为3%~4%。五至七成的妊娠期糖尿病在分娩后会表现为II型糖尿病，部份患者糖耐量恢复正常。

治疗不同类型糖尿病的中草药膳

糖尿病可分为上消、中消、下消症型：

（一）上消型糖尿病
由于肺热伤津所致，主要症状是饮水多，小便多，口渴、口干、舌燥、舌边尖红、苔白黄、脉数等。

药物选择：沙参、生地黄、川贝、薏苡仁、百合、莲子、人参、茯苓、西洋参、山药等。

食物选择：梨、西瓜、冬瓜、藕、菠菜、黑芝麻等等。

（二）中消型糖尿病
常口渴多饮，多食善饥，口苦口臭，尿多而频，大便干结，渐见消瘦，疲乏无力，唇干舌燥，苔黄，脉数无力或细数。宜用清热泻火，养阴生津的药膳调治。

药物选择：黄精、枸杞子、麦门冬、天门冬、玄参、沙参、生地黄、熟地黄、女贞子、黄芪、党参、山楂、山药粉、葛根等。

食物选择：菠菜、苋菜、芹菜、白菜、藕、胡萝卜、西红柿、南瓜、红薯、无花果、柚子、西瓜等等。



（四）特殊类型的糖尿病
患者少数，多半是胰脏疾病，内分泌疾病，特殊遗传性疾病，胰岛细胞基因缺陷等，或因药物及化学品引起。

糖尿病的并发症---对健康的威胁

急性并发症

（一）低血糖：
表现出发慌、饥饿、头晕、手脚发抖、冒汗、心跳加速，严重会痉挛、昏迷。

（二）酮症酸中毒：
表现出多饮、多尿，伴有腐烂水果味，呼吸又深又快，恶心呕吐，嗜睡等。

（三）高渗性昏迷：
发病时不及时医治会导致严重度昏迷。

慢性并发症

（一）视网膜病变：
影响最大是视网膜病变及白内障两种，严重导致失明。

（二）肾病变：
最早出现尿蛋白，小便时出现大量泡泡且经久不散。

（三）神经病变：
为感觉神经病变，自主神经病变及运动神经病变。

（四）心脑血管病变：
累及主动脉，冠状动脉，冠心病，脑动脉，肾动脉，缺血性或出血性脑血管病，这是糖尿病致死的原因。



（三）下消型糖尿病
主要是肾阴虚，症状是口渴多饮，小便频数，量多，尿如脂膏，头晕，目糊，腰膝酸软，口干，舌红，脉沉细而数。

药物选择：山药、枸杞子、熟地黄、茯苓、五味子、附子、菟丝子、黄芪、党参、人参、生地、山茱萸等。

食物选择：蔬菜类、蛋类、牛奶等等。

糖尿病的预防：

糖尿病已经成为全球关注的严重医疗问题，也是许多国家医疗开支普遍增高的原因，因此国际卫生组织已将每年的11月14日定为糖尿病日。希望通过提醒人们对糖尿病的认识，加强预防与治疗意识。

糖尿病是可以预防的，国人应从饮食习惯中作出改变：少吃高热量、高脂肪、高蛋白的快餐，以免发胖。多运动、少熬夜、情绪保持顺畅、不要暴饮暴食、定期体检，测量血糖。若发现皮肤敏感异常，性功能减退，视力不佳，多尿，白内障等，应尽早检查，尽早治疗，

（本文由丹戎巴葛分所戴雪英医师提供）