

## 淡滨尼分所动工洒净 梓涵

继芽笼总所、丹戎巴葛分所、红山分所、宏茂桥分所、裕廊分所、三巴旺分所、杜弗分所之后，新加坡佛教施诊所的第八间诊所——淡滨尼分所现已动工修建，计划在明年10月正式投入服务。

作为一名义工，想到施诊所为了实践佛陀慈悲宗旨，解除贫病大众的痛苦，达到祛病、保健、与乐拔苦的目的而一直精进努力，我心中感慨万千。此次，我也有幸参加了淡滨尼分所的洒净动工仪式，与与会者一同祈愿建设工程顺利进行，利益更多的人。

4月8日，我来到了Blk 156 Tampines Street 12，这里就是淡滨尼分所的所在地了，看着现在还是空空如也的场地，我想象着几个月后，医师在这里辛苦忙碌，病患在这里恢复健康，不禁心生欢喜。

上午11点，洒净动工仪式准时开始。施诊所主席广声法师与光明山普觉禅寺的法师们为仪式主法。诊所董事职员及绘测师、建筑商等，依次拈香礼佛。之后，广声法师带领全体与会者绕行场地一周洒净，然后是佛前上供和殊胜的回向。

建成后的淡滨尼分所将设有三间普通诊室、一间肿瘤治疗诊室、一间辅导室，为东区民众提供包括普通内科、针灸、肿瘤治疗以及心理辅导服务。



## 招募售旗日义工



售旗日筹集的善款将充分用于造福大众的医疗开支上。我们期待您的仁爱关怀，缔造充满温馨和希望的社会！敬请踊跃支持，共襄善举。请向本所或各分所报名，谢谢！

日期：2019年6月22日（星期六）

时间：早上7时至下午7时

总办事处

48 Lorong 23 Geylang Singapore 388376

Tel: 67487292



sbfc.org.sg



Verify FR Event

您或许知道当务所义工，是百分之百的付出，完全不求回报，这是布施的最高境界，也是最殊胜的无相功德！

# 福田

## MERIT TIMES

五月号 May Issue 2019  
Permit Number: MCK(P) 029/04/2019

《福田》承担着与大众一起耕耘，共享福乐的使命。  
The Mission of Merit Times is to jointly cultivate good merits and share the resulting blessings.

### 卫塞节的祝福 财法二施 福慧双增

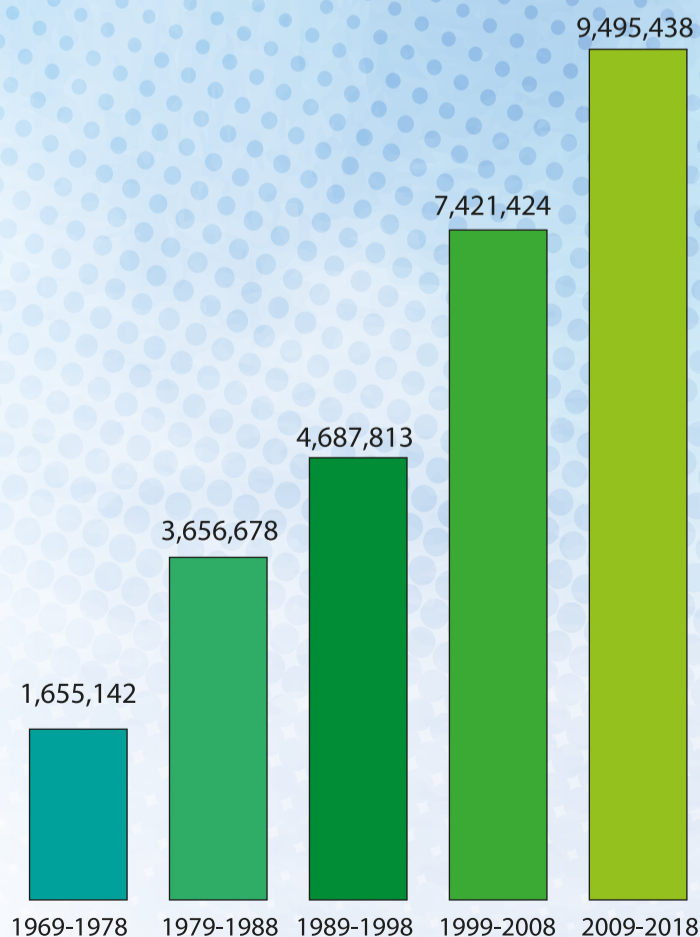
Vesak Greetings

Gift of Wealth begets Blessings  
Gift of Dharma begets Wisdom



新加坡佛教施诊所  
Singapore Buddhist Free Clinic  
Website: www.sbfc.org.sg  
UEN: S69SS0009J  
IPC Status No: HEF 0038/G

## 新加坡佛教施诊所 历年内科针灸义诊人次 总计26,916,495



## 走过半世纪悠悠岁月， 佛教施诊所今年五十岁了！

也许您想知道佛教施诊所在过去的五十年是怎么走过来的？现在就让我略为简介：

1966年，光明山普觉禅寺举办了我国首场空前盛大的“水陆道场律仪学会”，过后有余款7万6千余元，在常凯长老倡议下，普觉禅寺方丈宏船长老欣然将此款项悉数捐出，作为本所的开办基金。经过多年筹备酝酿，佛教施诊所终于在1969年11月1日面世，开始了历史性的赠医施药服务，发祥地就在丹戎巴葛的普陀寺。

在第一个25年里，我们完成了芽笼总所大厦的建筑，期间增设了立达分所（现在红山分所的前身）、宏茂桥分所。1994年，我们迎来了第一个里程碑，隆重庆祝银禧纪念。

在第二个25年中，我们陆续在裕廊、三巴旺及杜弗增设分所，目前正在筹建中的淡滨尼分所也将在今年完成。当我们在年底热烈庆祝金禧纪念时，本所将有8间诊所遍布全国各区为民众提供义诊服务。左图为本所50年来义诊人次统计表。

SINGAPORE BUDDHIST FREE CLINIC

48, Lorong 23, Geylang,  
Singapore 388376  
REPUBLIC OF SINGAPORE

BUSINESS REPLY SERVICE  
PERMIT NO. 00872



No postage  
necessary if  
posted in  
Singapore or  
Malaysia

# 护肝小贴士 若水

肝脏是人体的“化工厂”，能够排解血液的毒素，是血液的“过滤器”。它帮助消化系统，分解脂肪，制造和疏泄胆汁。根据中医理论：肝脏主要的生理功能是主藏血和主疏泄，此外还有主藏魂，司生殖的作用，是五脏中最大的一个“刚脏”，是人体的“将军之官”。因此，我们要保护好肝脏，以免肝脏受损。要怎样“护肝”？以下分述之：

## 肝阳上亢

表现为头晕、眼睛发胀、耳鸣。其中，肝肾阴虚时易发耳鸣。部分症状也类似于女性更年期综合症，有烘热出汗的症状，如：阵发性发热，面红心跳等。还有口眼干燥、失眠多梦、易燥易怒、腰膝酸软等症状。

## 平肝茶（适用于日常保健）

\* 葛根：解肌退热、生津止渴、升阳止泻，特别适用于肩背部酸紧症状；

- \* 菊花：散风清热、平肝明目、清热解毒；
- \* 枣仁：养肝、宁心、安神助眠、敛汗；
- \* 决明子：平肝潜阳、清肝明目、润肠通便，缓解大便秘结。

制作方法：每天各取6克90℃的水泡半个小时代茶饮。若有腹泻的人群，决明子和菊花不宜多量。

## 肝郁气滞

症状有情志抑郁、胸闷不舒、食欲不振、胸胁或者少腹胀痛。部分女性的乳房胀痛也与肝郁相关。

## 疏肝茶（适用于日常保健）

- \* 陈皮：理气健脾、燥湿化痰；
  - \* 白梅花：也称绿萼梅，疏肝解郁、和胃、化痰；
  - \* 佛手：疏肝理气、和胃止痛、燥湿化痰。
- 制作方法：陈皮、白梅花、佛手三味药加在一起是非常好的疏肝理气和胃茶。每天各取6克，用热水泡10-15分钟即可代茶饮。

## 补肾养肝

肾为肝之母，中年之后常有因肾精不足而导致气血不足的患者，尤其是女性。饮食上可多吃姜、山药、枸杞等。

## 山药枸杞粥

山药：健脾益胃、滋肾益精、益肺止咳；  
枸杞：补肾养肝、补血明目安神、降脂降糖，久服能益寿延年等。

## 烹饪步骤：

- ①大米加水提前泡半小时，山药洗净去皮切块；
- ②将泡好的米放入锅中，加水煮沸，改小火煮成粥；
- ③加入枸杞、山药块一起熬煮。稍搅拌，小火熬煮半小时即可。

## 护肝四大生活习惯

### 1. 早睡早起

睡眠期间，肝细胞会开始自我修复，人体在静卧时可增加肝脏40%的血流量，使肝脏得到更多的血液、氧气及营养供给，有利于肝细胞修复和再生。

### 2. 缓解压力，调节情绪

肝有主疏泄、调畅气机的功能，抑郁或暴怒最易伤肝，因此应保持恬愉心态，尽量避免过于激动等。

### 3. 多吃绿叶蔬菜

多吃蔬菜，尤其是青绿色的蔬菜，有助于养肝。

### 4. 养肝操

早晚叩一次养肝操，可以养肝护肝、安定精神。

① 叩头顶：闭目养神，十指叩头顶2分钟，可以缓解头疼；

② 叩两侧：十指叩两侧2分钟，可以缓解精神压力、提神健脑、增强记忆力；

③ 叩后脑勺枕部：闭目养神，十指叩后脑勺枕部2分钟。

(本文仅为一般预防肝病的常识，有肝肾问题者，须向合格医师求诊。)

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	8:00am-12noon 1:30pm-4:30pm 6:00pm-8:00pm	48 Lor 23 Geylang S388376 ☎ 68484306
	肿瘤治疗	8:00am-12noon 1:30pm-4:30pm	☎ 63090595 (肿瘤)
	心理辅导	9:00am-4:00pm (需要预约辅导师)	☎ 68413370 (辅导)
丹戎巴葛分所 Tanjong Pagar Br	内科/针灸	8:30am-12:30pm 2:00pm-5:00pm	44 Craig Road S089682 ☎ 62216652
	心理辅导	9:00am-4:00pm (需要预约辅导师)	☎ 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	9:00am-12noon 1:30pm-4:30pm 6:00pm-8:00pm	Blk 503A Canberra Link S751503 ☎ 65556705
	肿瘤治疗	9:00am-12noon 1:30pm-4:30pm	
杜弗分所 Dover Br	内科/针灸	9:00am-12noon 1:30pm-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

请沿此虚线剪下折叠粘封，勿用书钉。 Please cut along the line, glue & seal, no staple.

# 征求金禧年度赞助人

本所的愿景是“发扬佛教慈悲喜舍精神，缔造关怀互助的健康生活”，通过慈悲、平等、智慧、真诚、感恩与奉献的六大核心价值观，贯彻“为病患提供高素质的医药照顾，为弱势群体减轻经济负担”之使命。

2019年是本所成立的50周年，标志着我们服务社会造福大众的里程，先辈前贤树立了克勤克俭，服务大众的良好风范，我们必须承先启后，发扬光大。因此订2019年4月至2020年3月为金禧年，举办各项活动以示庆祝，希望能为本所的另一个五十年奠定稳健发展的基石。我们希望您能与我们共欢，也同时伸出援手，成为新加坡佛教施诊所金禧年赞助人。

- **金禧年赞助人**——在金禧年内赞助医药基金总数5,000元或以上者
- **金禧年卓越赞助人**——在金禧年内赞助医药基金总数50,000万元或以上者

以上赞助人证书将镶于牌匾以供悬挂或摆设，赞助人芳名将刊登于《常年报告书》及本所网站(可选择)

## • 随缘赞助——数额不区

所有赞助人皆可获得正式收据(可选择免税或不免税)

我们诚邀台端慷慨输浆，乐善好施，造福社会，支持佛教慈善事业，福有攸归，功德无量。

新加坡佛教施诊所赞助人表格 SBFC Sponsorship Acceptance Form	
赞助人名称: Sponsor Name	
<input type="radio"/> 企业赞助 Corporate Sponsor UEN	<input type="radio"/> 个人赞助 Individual Sponsor NRIC
联络电话 Contact No	电邮 Email
地址 Address	
邮区 Postal Code	
金额 Amount S\$ _____	
支票 Cheque No _____	银行 Bank _____
(Payable to "SINGAPORE BUDDHIST FREE CLINIC")	
信用卡付款 Pay by Credit Card (必填 Must fill in)	
持有人姓名 Card Holder's Name _____	
信用卡号码 Credit Card No: (Only VISA/MASTERCARD) □□□□-□□□□-□□□□-□□□□	
CVC No □□□	有效期至 Expiry Date: □□□□
<input type="radio"/> 一次性捐献 One time donation	
<input type="radio"/> 每月扣除 Authorized deduction monthly	
扣税收据 Tax deduction <input type="radio"/> 要 Yes <input type="radio"/> 不要 No	
芳名刊登于本所年度报告书及网站 Name to be published in SBFC Annual Report & Website	
<input type="radio"/> 同意 Yes <input type="radio"/> 不同意 No	
我同意SBFC可以将我的个人资料披露于符合SBFC个人资料保护政策中所列举的目的或用途。如：呈报税务局作扣税之用。 I agreed SBFC may use my personal information above for the purpose as stated in SBFC PDPA Policy. E.g. submission to IRAS for Tax exemption.	
赞助人签名 Sponsor Signature	日期 Date
本所填写 For official use	
收到日期 Received Date	收据号码 Receipt No
备注 Remarks	

请在此粘封，勿用书钉。 Please glue & seal, no staple.

# 问诊与治疗



丹戎巴葛分所登记处



黄美玲医师为异族同胞扎针



沈德炎医师为病人把脉

请在此粘封，勿用书钉。 Please glue & seal, no staple.