

驻所医师

| 诊所 | 医师 |
|-------------------|---|
| 总所 (附设有肿瘤科) | 刘曜熔 (兼针灸) 蔡建成 (兼针灸) 洪慧丽 (兼针灸) 王雅露 刘韦伶 许慕贞 (肿瘤科) 林珍珠 (肿瘤科) |
| 丹戎巴葛分所 | 沈德炎 (兼针灸) 林爱春 (兼针灸) 戴雪英 |
| 红山分所 | 王友良 (兼针灸) 高素丽 (兼针灸) 韩燕书 王玉兰 |
| 宏茂桥分所 | 洪国成 (兼针灸) 卢敏琳 (兼针灸) 黄莺莺 冯于恩 |
| 裕廊分所 | 叶荣辉 (兼针灸) 吴伟豪 (兼针灸) 吴茹花 曾元阶 辜丽娥 |
| 三巴旺分所 (附设有肿瘤科) | 傅志平 (兼针灸) 陈丽明 (兼针灸) 陈怡合 (兼针灸) 黄美华 (兼针灸/肿瘤科) |
| 杜弗分所 | 陈秋松 (兼针灸) 吴春香 (兼针灸) 谢叁哲 (兼针灸) 方莲美 (兼针灸) |
| 淡滨尼分所 (附设有肿瘤科) | 林育勇 (兼针灸) 张黎珍 (兼针灸) 孙锦祥 (兼针灸) 郑雅珠 (兼肿瘤科) |

*各所地址及医师驻诊时间请参阅网页 www.sbfc.org.sg

主席广声法师为总所扩建 辅导中心动工洒净



酝酿了一年多的大厦天台扩建工程终于尘埃落定，在原建筑师陈智成的规划下，已获建设局批准施工。2022年3月11日(农历二月初九)上午10时正，主席广声法师带领普觉禅寺的僧伽主持洒净仪式，祝祷工程顺利进行。出席者包括诊所董事、职员、建筑师与承包商等十余人。

扩建后的楼层将作为辅导中心，设有三间辅导室，一间会议室、一间办公室与一间会客室，可同时为三位事主提供辅导。由 SM Systems Pte Ltd承建，包括室内家具及设备，估计共费用约为一百万元，恳请社会各界鼎力支持，我们将为乐捐千元以上者刻名表彰，以扬仁风。



MERIT TIMES

五月号 May Issue 2022
Permit Number: MCKP014/04/2022

《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.

让我们同愿同行
携手共建

幸福人生



Let's
Walk Together
Building
A Blissful Life

祝大家卫塞快乐
喜悦安康

Wishing Everyone Happy
Vesak Day Joyful and Good Health



新加坡佛教免费诊所

Singapore Buddhist Free Clinic

48 Lorong Geylang Singapore 388376
Tel: 67487292 Email: admin@sbfc.org.sg
UEN: S69SS0009J
IPC Status No HEF 0038/G

助人为快乐之本

佛教施诊所回顾走过的半个世纪，幸得广大民众的支持，源源而至的善款，伴随着每一颗至善至美的心灵，成就了本所慈悲喜舍的宗旨，是我们继续前进的动力！

我们深知每一位仁人善士的捐献都是为了构建一个温情祥和，友爱互助的社会，大家幸福安康。“助人为快乐之本”，当您以欢喜心布施的那一刻，您也就即时播下了善根种子，未来会有很大的福报！

Helping Others Is The Root Of Happiness

Looking back at our journey over half a century, we are fortunate to have a steady donation stream from the general public's support. These beautiful hearts have made our tenet a success, they are also the driving force for us to move on.

We understand that donation of every benevolent person is to build a warm, peaceful, friendly and helpful society for the happiness and well-being of all. "Helping Others Is The Root Of Happiness", you have sowed the seeds of goodness the moment you give with joy, and you will have great blessings in the future!

网上捐款使您的善举更加简易

感谢您一路以来的支持，如果您需要收据及豁免所得税(须提供 NRIC 或 UEN)以下是您表达爱心的多种管道:

- 1、支票/信用卡/借记卡捐款请填写背面的捐款表格
- 2、或转账到 UOB A/C No: 211-307-461-4
- 3、或登录 www.giving.sg/sbfc 捐献
- 4、或移步到本所或各分所以现款捐献

Online Donation Makes Your Kind Act Simpler!

Thank you very much for your support over these years, if you require an official receipt and tax exemption (kindly provide NRIC no. or UEN).

Here are ways to show your love:

1. Cheque/Credit Card/ Debit Card donation please complete the Donation Form on the back
2. Credit Transfer to UOB A/CNo: 211-307-461-4
3. Donate through www.giving.sg/sbfc.
4. Cash donation at our HQ or branches.

如果您不需要豁免所得税与收据，请扫描下方二维码

If you do not require an official receipt or tax exemption, please scan the QR code below



PayNow to SBFC
UEN S69SS0009JSCB

衷心感谢您的仁爱善心!
Heartfelt thanks to your benevolence!

如果想要了解本所更多详情，请访问本所网页

If you want to know more about us, please visit our website



www.sbfc.org.sg

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

治病从内心解脱开始

所谓病有千般，不离阴阳；人有万种，总为名利。真正治病，必须由心入手才能根本痊愈。疾病的根源是什么？现代医学有其定义，但这个定义只限定于医生可以治愈的疾病。如果医生治不好的病呢？我们知道，当前医学的发展未臻完善，对于很多生命现象还很难作出合理的解释。

从另一个角度来说，疾病是体内五毒焚烧的结果。五毒包括怨恨恼怒烦。是人生的心灵痛苦和无穷疾病的来源。

正如刘有生老善人所讲：恨人伤心，怒人伤脾，怒人伤肝，恼人伤肺，烦人伤肾；是病者，实由人性中之五毒而种下的根源，由心理而转生理耳。中医认为：心主神，心为五脏六腑之大主。心藏君火，君火以明，主不明则十二官危；心之神可统五脏之神，包括脾之意，肺之魂，肾之志，肝之魂，皆由心神所主管。如果能把心神调整好，那五脏之神皆可得到调整。

最高级的养生，不是睡觉，不是锻炼，就只有一个字！《易经》中有言：夫少者多之贵也。意思是：凡事以少为贵，少才能得到更多。人生亦如此，多不如少，少的力量，让生活更有质量。

少，是一个人最好的活法，也是最高级的养生。少食则少疾。常听老人说：“能吃是福”。但是少有人知道下句是“善吃是智”。不挑食，吃得不是福气，懂得饮食之道才是智慧。《素问·痿论》中有言：“饮食自倍，肠胃乃伤”。长期饮食过饱，肠胃负担过重，很容易诱发多种疾病，如三高，心血管疾病等。

少食，远离疾病，长命百岁无忧。
少欲，远离烦恼，一念清心自在。
少言，远离祸端，默默修德积福。
少思，远离忧愁，保持神怡心静。
少怨，远离悲伤，一路高歌前行。

少食，是远离疾病的秘诀。即准时限量，七分饱是刚刚好。民间有句老话：“常有三分饥，百病不相袭”。无论是盲目敷衍了事，还是胡吃海喝无所顾忌，都是不可取的。七分饱，三分饥，节食安胃，恰到好处，才守得住健康，无疾无病。

少欲，则少忧。清朝学者申居郅曾说：“纵欲之乐，忧患随焉”，意思是如果一个人放纵自己的欲望，那忧愁祸患也会随之而来。你想要的越多，麻烦就越多；反之，减少自己的欲望，才能洞见幸福的真谛。人们常说，年龄越大，忧烦越多，但忧烦其实和年龄无关，而是欲望过多。很多人活得不幸福，就是因为欲望过多，但能背负的东西却是有限的。对外物的渴求是我们的本能，但人心有限，欲望无穷，过多的索求，只会是一生悲剧的开始。《孟子》有言，养心，莫过于寡欲。内心的丰盈，源于欲望的减少，而非物质的增加。少欲知足，放下贪念，才是养心之法，善身之道。

少言则少祸。《口铭》中说：“病从口入，祸从口出”。一个人如果说话不知节制，随意开口，就会给自己招惹祸端。不妄言，少说话，是入德之甚，载福之道，张口说话前，务必深思熟虑，宁可无言，也别话多。

少思则少愁。作家林清玄说：“今天扫完今天的落叶，明天的树叶不会在今天掉下来，不要为明天烦恼，要活在当下。”人们总是为还没发生的事担忧，想着想着，就把自己陷入负面情绪中，难以抽身。古人有云，烦恼本无根，不捡自然无。

困惑本无源，不究自轻松。所谓的忧愁，有时不过是自己胡思多想，为自己设的囚笼枷锁。小事想多了身疲，大事想多了累心；烂事想多了烦人，不如少思多想，一念放下，万般自在。人这一辈子，把心情照顾好，比什么都重要。

少怨则少悲，常言道：不如意事常八九。谁都会遇到不顺心的事，有人怨声载道，有人一笑置之。抱怨多了，看似是宣泄，其实不仅不能解决问题，反而会演变成负面情绪，都是负能量。越抱怨越不幸，这是一个恶性循环。少抱怨，转换心态，豁达乐观，才能想出解决问题的方法。抱怨如身处黑暗，不如提灯前行。与其怨天尤人，不如化怨气为动力，脚踏实地改变自己。抱怨是最无用的态度，越是抱怨，悲伤离你越近，幸福离你越远。

生活再难，别忘了微笑，日子再苦，别少了乐观。少抱怨，积极地生活，你就赢了。



(作者洪国成是宏茂桥分所医师)

赞助人请沿此虚线剪下折叠粘封，勿用书钉。 Sponsor please cut along the dotted line, glue & seal, no staple.

| 捐款表格 Donation Form | |
|--|--|
| 捐款者: 先生/夫人/女士/小姐* Donor: Mr/Mrs/Mdm/Ms/Co* | |
| 请填写身份证号码或公司注册号码，方便自动扣除所得税。 Please fill in your NRIC or UEN for automatic Tax-exemption in your Income Tax Assessment. | |
| NRIC for Individual | 联系电话 Contact No |
| UEN for Company | |
| 电邮 Email | |
| 地址 Address | 邮区 Postal Code |
| 捐献银额 Donation Amount S\$ | |
| 捐款方式 Payment mode (请勿邮寄现金 Please do not send Cash by post) | |
| <input type="radio"/> 支票 Cheque No | Bank |
| Payable to "SINGAPORE BUDDHIST FREE CLINIC" | |
| <input type="radio"/> 信用卡 Credit Card (至少at least \$10) 信用卡持有人姓名(必填) Card Holder's Name (Must fill in) | |
| 信用卡号码 Credit Card No (Only VISA / MASTERCARD) | |
| □□□□-□□□□-□□□□-□□□□ | |
| 有效期至 Expiry Date: □□□□ | |
| <input type="radio"/> 一次性捐献 One time donation | |
| <input type="radio"/> 我授权每月从信用卡扣除 I authorized monthly deduction from the above Credit Card | |
| <input type="radio"/> 正式收据请邮寄或电邮至上址 Official Receipt send or email to the address above. | <input type="radio"/> 不需邮寄收据 Receipt not needed |
| 我同意SBFC按照个人资料保护法令2012和SBFC资料保护政策 (可在SBFC网页https://www.sbfc.org.sg/protection-notice查询) 收集、使用及披露此捐款表格中提供的个人资料用于以下目的: (a) 处理和管理所收的捐款; 以及(b)向IRAS呈报个人资料作税务减免。 I agree that SBFC may collect, use and disclose my personal data as provided in this donation form for the following purposes in accordance with the Personal Data Protection Act 2012 and SBFC's data protection policy (available on the SBFC website at https://www.sbfc.org.sg/protection-notice): (a) Processing and administering of donation received; and (b) Submission to IRAS for tax deduction. | |
| 捐款者签名 Donor Signature | 日期 Date |
| 本所填写 For official use | |
| 收据号码 Receipt No | 备注 Remarks |
| 收到日期 Received Date | |

健康关注

胃食管返流病的防治

胃食管反流病即一般人说的胃酸倒流。食物是引起胃液分泌的自然刺激物，空腹时胃液分泌量很少，酸度也较低。进食后，开始分泌酸性胃液，可持续6至7小时。一般饭后1小时，胃酸分泌达高峰，但由于食物本身对胃液的稀释和对胃酸的缓冲，胃内实际酸度不高，而饭后3至4小时，由于食物逐渐减少、排空，但胃液分泌尚未完全停止，这时胃内酸度反而有所增高。

胃酸上泛有两种症状：1、吞酸：胃中及食管内常有酸味，咯之不得上，咽之难下，且有烧灼感发生在胸骨后或剑突下。2、吐酸：口中常吐酸水，发生的病位虽在胃和食道，但产生的因素与肝、脾、胃有密切关系。凡是感受寒湿、饮食内伤、情志失调等因素，都能引起中焦气机升降失常，产生胃酸上泛的症状。

外感寒湿，胃阳受阻，湿浊内停而导致酸水上溢，或体内素有湿热郁结，附加外寒湿邪造成本热标寒，胃酸过多上泛。

饮食失调，吃过多肥甘厚味煎炸食物，湿热内生，或爱吃生冷食物，中阳受伤，寒邪郁结脾胃，导致胃气不和，酸水上流。

郁怒伤肝，肝脏的疏泄功能减弱，气机阻滞，横逆犯胃而泛酸；或因思虑过度，损伤脾胃，脾阳不运，痰湿内聚，酿成泛酸症状。

治疗的方药有：

四君子汤：益气补中，健脾养胃。组方：人参、白术、茯苓、甘草。

参苓白术散：益气健脾，渗湿止泻。组方：人参、白术、茯苓、甘草、扁豆、苡仁、山药、莲子肉、砂仁、桔梗。

补中益气汤：补中益气，升阳举陷。组方：黄芪、人参、白术、炙甘草、陈皮、当归、升麻、柴胡。

温胆汤：清胆和胃，理气化痰。组方：半夏、竹茹、枳实、陈皮、茯苓、姜枣、甘草。

平胃散：燥湿运脾，行气和胃。组方：苍术、厚朴、陈皮、甘草、生姜、大枣。

逍遥散：疏肝解郁，健脾养血。组方：柴胡、当归、白芍、白术、茯苓、甘草、生姜、薄荷。

归脾汤：益气补血，健脾养心。组方：人参、黄芪、白术、甘草、生姜、大枣、当归、茯神、枣仁、龙眼肉、远志、木香。

越鞠丸：行气解郁，消食导滞。组方：香附、川芎、栀子、苍术、神曲。

预防与调护的要点是：饮食有节，起居有常；不过食寒凉生冷、酸辣煎炸的食物；注意情志调达。病后饮食宜清淡，减少膏粱厚味、辛辣之品，食欲不振者，宜少吃多餐，以米粥为主滋养胃气。

经常胃酸反流，但对自己的体质不清楚者，应向医师求诊。

(资料摘自陈鸿能博士讲座)

赞助人请沿此虚线剪下折叠粘封，勿用书钉。 Sponsor please cut along the dotted line, glue & seal, no staple.