



开展社区乐龄义诊服务

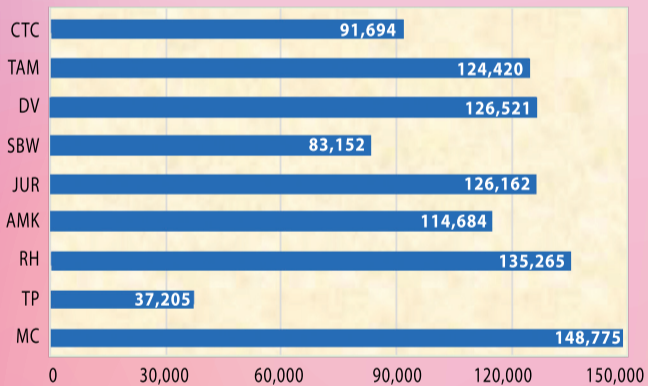
鉴于我国人口有日益老化的趋势，为方便长者就近于住所附近得到医疗照顾，董事会决定开展另一项社区服务：即与民众俱乐部、疗养院或日间托老中心合作，每周一次提供到点服务，如开药、针灸等，以减省长者在出行方面的不便。这项计划正在积极筹备中，目前参与的组织有勿洛北凤山民众俱乐部及巴西立东民众俱乐部。一旦准备就绪即可推出。有意参加的社区组织可以电邮至 admin@sbfc.org.sg 询问详情。

善用资源，是我们一向的坚持！

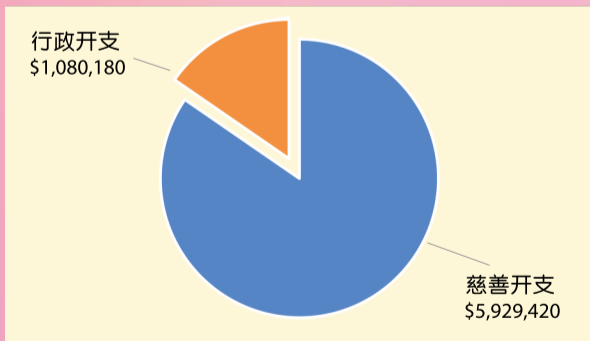
本所目前常经费超过7百多万元，随着通胀的压力，中药价格上涨，员工薪资上调，我们未来几年的开支将会高达8百万元。

本所的收入来自十方，因此必须竭尽所能，善用资源，将社会人士乐捐的善款，用于慈善营运！根据统计：2022年1月至12月全年各所的义诊总数是237,150，合为987,878人次；各所开支总额为\$7,009,600。其中行政开支\$1,080,180，占比15.41%；慈善开支\$5,929,420，占比84.59%。

2022年各所义诊人次



2022年全年行政与慈善开支比例



丹戎巴葛分所走入历史

最近几年，丹戎巴葛分所的求诊人数大幅度减少，为了整合资源，达到更高的效益，我们不得已于今年4月起停止了丹戎巴葛分所的服务，有需要的公众请转至红山分所或杜弗分所求诊，我们将竭诚为大众服务。不便之处，尚请海涵！



Singapore Buddhist Free Clinic
48 Lorong Geylang Singapore 388376
Tel: 67487292 Email: admin@sbfc.org.sg
UEN: S69SS0009J

各所地址 CLINICS LOCATION

- **总所 Main Clinic** (附设肿瘤治疗中心/辅导中心)
48 Lorong 23 Geylang Singapore 388376
询问电话 Tel: 6848 4306 内科/针灸
询问电话 Tel: 6309 0595 肿瘤治疗中心
- **红山分所 Redhill Branch**
Blk 131 Clarence Lane #01-20 Singapore 140131
询问电话 Tel: 6473 6638
- **宏茂桥分所 Ang Mo Kio Branch**
Blk 348 Ang Mo Kio Ave 3 #01-2096 Singapore 560348
询问电话 Tel: 6453 9466
- **裕廊分所 Jurong Branch**
Blk 320 Jurong East St 31 #01-74 Singapore 600320
询问电话 Tel: 6563 0063
- **三巴旺分所 Sembawang Branch** (附设肿瘤治疗)
Blk 503A Canberra Link #01-13 Singapore 751503
询问电话 Tel: 6555 6705
- **杜弗分所 Dover Branch**
Blk 23 Dover Crescent #01-388 Singapore 130023
询问电话 Tel: 6255 2049
- **淡滨尼分所 Tampines Branch** (附设肿瘤治疗/辅导服务)
Blk 156 Tampines St 12 #01-09 Singapore 521156
询问电话 Tel: 6226 2880

中医义诊服务 TCM Consultation
8:30am—12:00pm, 1:30pm—5:00pm

辅导服务 Counselling Service
9:00am—4:00pm

需要预约 by Appointment 68413370

星期日及公共假期休息 Closed on Sundays and Public Holidays



MERIT TIMES

五月号 May Issue 2023
Permit No: MCI(P)009/04/2023

《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.



卫塞节的脚步近了

愿籍佛陀慈光照亮一切
世界和平 国泰民安
疾疫消弭 昼夜吉祥

Vesak Day is round the corner

May all be blessed by the
compassionate light of the Buddha
World at Peace
People living in Joy
Illnesses Eliminate
Auspicious Day and Night

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、转账到 UOB A/C No: 211-307-461-4
- 3、登录 www.giving.sg/sbfc 捐献
- 4、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

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

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

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



人过中年，或多或少都有一些不是大病，但又影响生活质量的健康问题，日常作息非常不便，甚至疼痛难当，苦恼不堪。

三巴旺分所的医师群根据多年的临床经验，与大众分享以下三种极为普遍的痛症预防和治疗，提高对这些病痛的认识，从而及时医治，缓解疼痛，重拾健康。

一、腰痛

腰痛又称“腰脊痛”，是指因外感、内伤或挫闪导致腰部气血运行不畅，或失于濡养，引起腰脊或脊旁部位疼痛为主要症状的一种病症。

一般而言，腰痛可分为急性腰痛和慢性腰痛。

- 急性腰痛：病程较短，轻微活动即可引起一侧或两侧腰部疼痛加重，脊柱两旁常有明显的按压痛。
- 慢性腰痛：病程较长，缠绵难愈，腰部多隐痛或酸痛。常因体位不当，劳累过度，天气变化等因素而加重。

腰痛者常有居处潮湿阴冷、涉水冒雨、跌仆挫闪或劳损等相关病史。因此，预防腰痛，应注意在日常生活中，要保持正确的坐、卧、行体位，劳逸适度，不可强力负重，避免腰部跌仆闪挫。避免坐卧湿地，暑季湿热郁蒸时，亦应避免夜宿室外，贪冷喜凉。涉水冒雨或出汗后应及时更衣擦身，或服用生姜红糖茶，以发散风寒湿邪。

急性腰痛，应及时治疗，愈后注意休息调养，以巩固疗效。慢性腰痛除药物治疗外，注意腰部保暖，或加用腰托固护，避免腰部损伤。避免劳逸太过，防止感受外邪。要经常活动腰部，或进行腰部自我按摩、打太极拳等医疗体育活动，有助于腰痛的康复。

如果经过休息和自己护理后，没有效果，就要考虑求医了。针灸对治疗腰痛常有不错的疗效。需要时，也可服中药改善疼痛。更重要的是要注意良好生活习惯，避免复发。

【陈怡合医师】

二、弹响指 (指屈肌腱鞘炎)

“弹响指”即“指屈肌腱鞘炎”，指屈肌腱鞘是掌骨颈和掌指关节掌侧的浅沟与鞘状韧带，组成骨性纤维管，拇长屈肌腱和指深浅屈肌腱，分别从各相应管内通过，进入拇指和各个手指。

患者晨起时手指僵硬，伸直不利，无法弯曲，伴有疼痛感，活动度受限，而影响一般的日常活动如拧毛巾，穿衣时，拉拉链，扣子等等都会受影响，甚至疼痛到影响睡眠。

劳损是造成弹响指的主要原因，局部劳作过度，积劳伤筋或受寒受凉，气血凝滞，不能濡养经筋时就会发病，因此常见于妇女或用手劳动者，如家务劳动者、厨师等。

有以上症状者须及早求医，疗效更佳，如果太迟治疗，疗程会越长，疗效也显著下降。中医治疗可以针药并用，治疗方法有：

- 针灸治疗：取穴以局部压痛点为主，即阿是穴，常配合合谷，鱼际，劳宫、每周治疗2次，夜卧时可贴活血膏。
- 药用：关节骨痛片和舒筋活络片（应遵医嘱）。
- 初期患者可以用理筋手法治疗，对晚期硬结明显患者，尽量不用，以免适得其反。
- 治疗期和康复后：
 - 平时做手部动作时要缓慢，避免劳累，少用凉水，以减少局部受刺激；
 - 每日须自我活动指掌关节运动，运动非常简单，即伸直或垂直手，然后缓缓张开五指约1分钟左右，后放松1分钟即可，反复3次，如有时间时可以多做几次。

【黄美华医师】



三、足跟痛

足跟痛是由一系列疾病导致的足跟部疼痛症候群。如果没有明显外伤以及特殊病史，那么考虑跟痛症的可能性比较大。按部位可把跟部疼痛分为跟跖侧疼痛和跟后部疼痛两大类。



- 跟跖侧疼痛：跖腱膜炎、跖腱膜断裂、跟脂肪垫炎、足底外侧神经第一枝卡压症、跟骨骨刺、跟骨骨膜炎、跟骨骨折等引起。
- 跟后部疼痛：常由跟腱炎、跟腱滑囊炎等引起。而跟腱炎又可分为非止点性跟腱炎和止点性跟腱炎两类。

治疗方法：

- 冰敷：用毛巾包裹冰块敷于足跟和足底，每天4次，1次15-20分钟。
- 矫形器具：使用特殊足垫支持足中弓区域。
- 中医治疗：中药内服外敷、针灸、推拿。
- 西医治疗：咨询合格的医生。
- 非手术治疗（包括物理治疗）：能使跟腱炎在几周时间内得到痊愈和自我修复。
- 手术治疗：如治疗没有效果，需要做手术来切除跟腱周围的炎症组织。

注意事项：

- 合理运动，避免跑步及其它加重疼痛的活动，注意休息，避免负重；
- 运动前要热身，运动要逐渐停止下来，运动后做适当的放松活动；
- 运动时穿合适的鞋子，选择适合运动频率、运动地面和运动条件的鞋子；
- 经常牵拉和加强小腿肌肉训练，在日常运动中逐渐增加登山、爬楼梯项目。如果需要，可逐渐增加速度和距离。
- 使用支撑垫，支撑垫可以抬高脚踝，以减少对跟腱的拉伸。还可在夜间睡眠时使用夹板，以保持跟腱固定。如果病情严重，建议穿步行靴或使用拐杖，以利跟腱修复。

【傅志平医师】

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	



辅导中心 开幕了!



热心人士林巴权先生接获纪念奖座



热心人士张绚兰女士接获纪念奖座

2023年3月5日是新加坡佛教施诊所辅导中心的开幕日。几天前日夜不停的倾盆大雨竟然在这天的上午转成毛毛细雨了，真是不得不感谢佛菩萨加持，龙天护佑！

开幕仪式简单而庄严，由光明山普觉禅寺方丈，也是本所主席广声法师亲自主持揭幕。

上午11时正，司仪左莺莺小姐邀请大众起立，齐唱三宝歌，之后是诵念药师咒，祈祷国泰民安，人人消灾免难。

主席广声法师致欢迎词称：从佛法救度众生的愿行说，只治疗众生的生理疾病，而未能疗愈心病是不够圆满的。因此从2014年起本所就开始试验性的推出辅导服务，八年来得到许多专业辅导员义务参与，法师非常感激！由于个案越来越多，为了可以协助更多个案主排忧解难，董事会乃毅然决定扩建本所大厦顶楼天台，全屋供辅导中心使用。

秘书陈荣奎居士也告诉大家：目前与施诊所合作的大学有：澳洲斯威本科技大学（Swinburne University），莫那什大学（Monash University）以及我国的新跃大学（SUSS）。并且连续三年获得Monash University 颁发感谢状。中心建筑完成启用后，每月有近百人使用这项服务，比2014年刚开始时翻了10倍。

当天为大家呈献余兴节目的是新加坡传统艺术中心，有京剧——红线盗盒、黄梅戏——天女散花，以及戏曲特技——忆，精彩的演出博得嘉宾掌声不断。

建在总部八楼的辅导中心耗资1百多万元，内有3间辅导室，1间会客室，1间多用途室，1间办公室。辅导免费，但需支付10元的行政费。开放时间：星期一至星期六，上午9时至下午5时，必须预约。联系电话:68413370



黄梅戏-天女散花



辅导中心大堂