



与您分享保健知识 (华语讲座)

为庆祝本所成立55周年纪念，我们将延请资深中西医学专家主持系列保健讲座，提高社会大众对预防疾病的健康意识，欢迎报名参加！

第一场

曹光裕医师 主讲 **如何预防颈椎病**

黄卫众医生 主讲 **若无闲事挂心头 便是人间好时节**

日期: 21/07/2024 (星期日)
下午 1时至5时30分

第二场

何和松医师 主讲 **心血管疾病中常见的心悸
与胸痛的中医防治和调理**

林国光博士 主讲 **情志养生:**

心理技巧给您身心安乐

日期: 28/07/2024 (星期日)
下午 1时至5时30分

地点: 光明山普觉禅寺无相殿

88 Bright Hill Road Singapore 574117

入场免费，请向本所或各分所报名登记

询问电话: 67487292

新加坡佛教诊所

Singapore Buddhist Free Clinic
48 Lorong 23 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 2024
Permit No: MCI(P)007/04/2024

《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.

五月月圆降吉祥 慈悲喜舍利群生

Full Moon of May Brings Blessings,
Compassion and Charity
Benefits All Beings!



卫塞快乐 布施欢喜
Happy Vesak Rejoice Giving

本所近况

与SATA联办健康讲座

2023年我们与善达社区保健机构(SATA)联办了
三场健康讲座，包括：
为公众讲解为什么要接种
流感疫苗与肺炎球菌疫苗；
预防跌倒及失足风险测试；
以及签署持久授权书、
预先医疗指示等问题解答。
(图为2023年11月25日在本所
举行预防跌倒风险测试的图片。)



Jointly organised Health Talks with SATA

We partnered with SATA CommHealth and organised three health talks in 2023, including explaining to the public why influenza vaccines and pneumococcal vaccination are needed; fall prevention and fall risk assessment; and answering questions on Advance Care Planning (ACP), Lasting Power of Attorney (LPA) and Advanced Medical Directives (AMD). (The picture shows a fall risk assessment done at SBFC on 25 November 2023.)



康乐行义走 2023



为鼓励步行运动，
促进体能健康，
我们在2023年12月17日
假光明山普觉禅寺举行
康乐行义走，主席广声
法师在挥旗开步前致词，
参与的大众一起做热身
运动，参加者400余人。

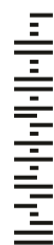
Healthy Walk 2023

To encourage walking and promote physical fitness, we held a Healthy Walk at Kong Meng San Phor Kark See Monastery on 17 December 2023. Venerable Kwang Sheng, Board President of SBFC, delivering a speech before flagging off the walk and the participants doing the warm-up exercise. More than 400 people participated in this event.



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

足底筋膜炎的防治

Plantar Fasciitis

刘曜熔



足底筋膜炎是什么?

足底筋膜是连接足跟骨和趾骨的软组织。足跟部的疼痛通常是由于足弓底部韧带的过度使用，导致足底筋膜或足下肌肉带的炎症所引起。

足底筋膜炎症状

足跟疼痛是足底筋膜炎的典型症状。一般上足底筋膜炎症状可以分为:

- 早上起床脚着地时，足跟出现刺痛，但行走后可缓解者。
- 长时间不活动后，如长时间的坐着，起身行走时足跟疼痛者。
- 按压足跟疼痛者。
- 久站、久行后，足跟出现疼痛者。

足底筋膜炎发生的原因

不合脚的鞋子

穿合脚的鞋子可为足部提供支撑力，若长期穿不合脚或不适合的鞋子(例如高跟鞋)，就可能增加足部负担而引起足底筋膜炎。

长时间站立或行走于不平坦路面

长时间站立的人，如小贩、美发业者等，由于工作须长时间站立，导致足部负担增加，所以罹患足底筋膜炎的机率也较高。至于不平坦路面，典型例子是健康步道。有人以为在健康步道上踩踏，越痛就越能达到保健的功效，但事实上，踩踏健康步道也可能使足底筋膜因过度磨损，而引起足底筋膜炎。

足部过度承重

如搬运重物的搬运工人、肥胖者等，因足部承受过多重量，足底筋膜负担增加，因此导致罹患足底筋膜炎的机率也会升高。

运动过度

运动过度导致足底筋膜过度拉伸，甚至造成微小的撕裂伤，也会造成足底筋膜炎。

足部退化

年纪较大的人，因足部肌肉、韧带与肌腱开始逐渐退化后，足底筋膜的负荷就会增加，因此足底筋膜炎好发于40岁之后。

先天结构异常

扁平足、脚掌内旋、长短脚等先天足部结构异常者，都会因足底筋膜负担增加，而罹患足底筋膜炎。

足底筋膜炎治疗方法

急性期应尽量休息，避免激烈活动，每天冰敷患处3至4次，每次15分钟。

药物治疗

西医常用口服非类固醇类抗炎药物。中医则常用补益肝肾、舒筋活络、活血化瘀类中药。

针灸

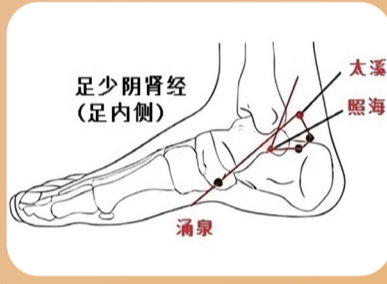
中医认为足跟痛的主要原因是肝肾亏虚、气血失和、筋脉失养，后因风、寒、湿邪侵袭及外伤、劳损等导致气血阻滞而成。因此，针刺足跟局部、足少阴肾经和足太阳膀胱经腧穴，如太溪、照海、昆仑、中脉、悬钟等，就可以疏通经络、化瘀止痛，达到治疗足跟痛的目的。

物理治疗

足底筋膜恢复的关键是避免过度使用和休息，同时结合日常的伸展运动。每天数次的伸展运动对于治疗足底筋膜炎非常有效。

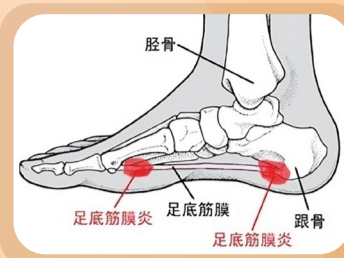
• 踮脚运动

以双手扶住稳定的支撑物(如餐桌)，踮起脚尖约5秒后放松，重复10至15下，一天3次，可增加小腿肌力，并舒缓足底筋膜炎症状。



• 脚踝运动

坐在地上或床上，背靠稳定的支撑物(如墙壁)，双脚伸直，膝盖也要打直，足背先朝身体方向弯曲，再将脚尖向前压，重复10至15下，一天3次，可增加足部血液循环，强化自我修复力。



• 小腿后侧肌肉训练

面向墙壁，双手向前做出推墙动作，手肘与上半身打直，下半身呈弓箭步，患侧后腿伸直，令小腿腹有紧绷感，持续15秒后放松，重复10至15下，一天3次，可伸展小腿肌，增加柔软度与延展性，有助于足底筋膜分散身体重量。

• 足底筋膜牵拉运动

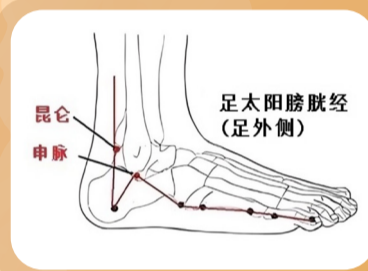
坐位屈膝，脚心与地面平贴，手握五根脚趾，将脚趾向后扳，约5秒后放松，重复10至15下，一天3次，可增加足底筋膜的柔软度。

预防足底筋膜炎

预防足底筋膜炎的关键在于减少足部负担及舒缓足底筋膜，不过度活动，如有需要时冰敷可减轻疼痛和炎症。预防足底筋膜炎的具体方法有:

- 选择合适的鞋子与鞋垫，以完整包覆足部者佳。
- 减少长时间站立或行走。
- 控制体重。
- 运动前应热身。
- 减少对足部高冲击的运动，如长跑、快步健走 (brisk walking)。
- 避免运动过度，运动后可冰敷足跟部。
- 先天性腿足部结构异常者，可在咨询医生后使用矫正鞋。

(作者是总所内科兼针灸医师)



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

期待您的继续捐献，让我们共同缔造
友爱温馨的社会!

We look forward to your continued donations,
and together, we will build a
friendly and warm society!

捐献管道 Donation ways:

1. 支票/信用卡/借记卡
Cheque/Credit Card/ Debit Card:
请填写捐款表格寄回或电邮本所。
Please complete the Donation Form.
2. 银行转账 Bank Transfer/PayNow:
UEN S69SS0009J, UOB A/C 211-307-461-4
转账时请填上联络号码，并将资料电邮给我们
Please indicate your contact number and
email to donation@sbfc.org.sg
3. 众筹平台 Crowdfunding Platform:
www.giving.sg/sbfc
4. 现款乐捐请移步本所或各分所柜台办理
Cash donation at our HQ or Branches.

若您需要捐款收据，请提供通讯地址或电邮地址。

若您需要豁免所得税，请提供身份证号码或公司注册号码。

If you need an official receipt, please provide
correspondence/email address

If you need a tax exemption, kindly provide your NRIC or UEN.



SCAN TO PAY

UEN No: S69SS0009J

www.sbfc.org.sg

衷心感谢您的仁爱善心!

Heartfelt thanks to your benevolence!

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/借记卡 Credit Card/Debit Card (至少至少 \$10)	持卡人姓名 (必填) Card Holder's Name (Must fill in)
卡号 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"/> 授权每月扣除 Authorized monthly deduction.	
<input type="radio"/> 请邮寄或电邮正式收据至上址	<input type="radio"/> 不需收据
Official Receipt send or email to the address above.	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 agreed 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 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	

医药费 Medication Fee

创办于1969年的新加坡佛教施诊所，本着佛陀慈悲喜舍的精神为大众服务，转眼间已经55年。我们现有的工作团队120多人，包括34位驻诊医师，60位助理，在七个诊所，三个社区提供服务。虽然近年来中药价格不断上涨，但在社会大众的慷慨捐助下，我们仍然坚持大多数民众都可以负担的收费。

Founded in 1969, the Singapore Buddhist Free Clinic serves the public based on the Buddhist teachings of loving-kindness and compassion. 55 years in the blink of an eye! We have a team of more than 120, including 34 physicians and 60 assistants, providing services in seven clinics and three communities. Despite the rise in the cost of traditional Chinese medicine in recent years, we maintain affordable fees for most people with generous donations from the public.

登记/看诊 Registration/ Consultation	付款类别 Payment Category	药费或针灸治疗 Medicine/Acupuncture	
		65岁以下 Age below 65	65岁以上 Age 65 or above
免费 FOC	普通内科 General Internal Medicine	每日\$2 \$2 daily	免费 FOC
	针灸科 Acupuncture	每次\$3 \$3 per times	
	肿瘤治疗 Cancer Treatment	每日\$3 \$3 daily	

经济困难者可申请免费

Those with financial difficulties can apply for fee waiver.

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