

各所义诊

掠影



各所地址 CLINICS LOCATION

- 总所 Main Clinic (附设肿瘤治疗中心/心理辅导服务)
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
- 丹戎巴葛分所 Tanjong Pagar Branch (附设心理辅导服务)
44 Craig Road Singapore 089682
询问电话 Tel: 6221 6652
- 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/心理辅导服务)
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

心理辅导服务 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

福田

MERIT TIMES

十一月号 Nov Issue 2021
Permit Number: MCI(P)020/04/2021

《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.

把握当下
为善最乐

Seize The Moment Doing Good Deeds
Brings The Greatest Joy!



祝福大家
平安健康，吉祥如意！
Wish Everyone Safe,
Healthy and Good Fortune!



新加坡佛教免费诊所

Singapore Buddhist Free Clinic

Website: www.sbfc.org.sg
www.facebook.com/sbfc.org
IPC Status No HEF 0038/G

如果您需要收据及豁免所得税，
您也可以通过giving.sg 或give.asia 捐款
(请提供您的身份证号码或公司注册号码)
If you need an official receipt and tax exemption
Please donate via Giving.sg or Give.Asia
(kindly provide your NRIC no. or company UEN)



www.giving.sg/sbfc



www.sbfc.give.asia

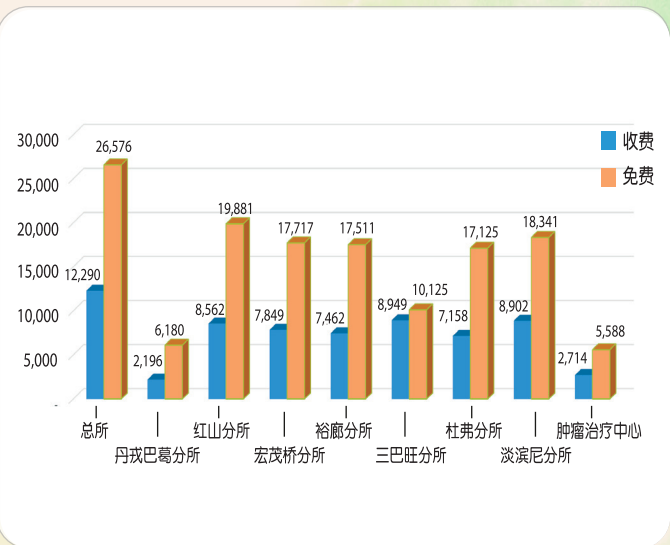
如果你不需要收据，也不需要豁免所得税，
可以选择PayNow，让您的善举更加简易。
If you do not require official receipt or tax
exemption, please choose PayNow,
making your kind act simpler.



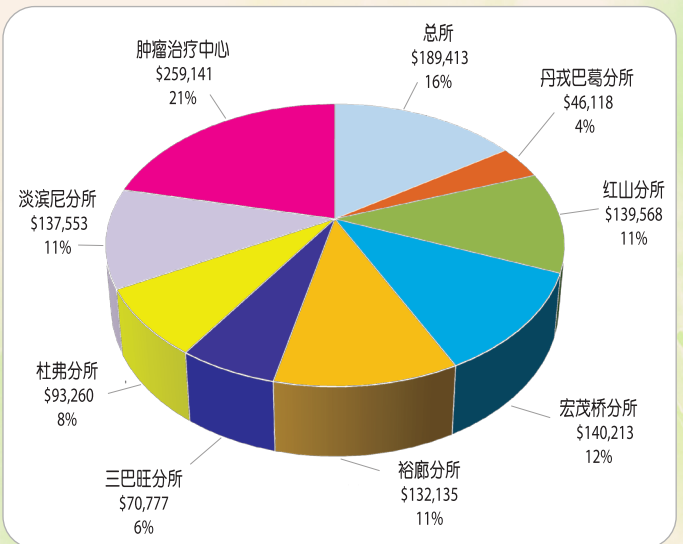
PayNow to SBFC
UEN S69SS0009JSCB

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

2020年4月--2021年3月
各所义诊人数收费与免费比例



各所药物与针具开销



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

身强体壮精神足

-- 生理健康和心理健康的关系

生理健康是指身体各器官功能及各种生理活动正常，能适应自然环境变化，也能有效抵制各种疾病侵袭。心理健康是指身体发挥生命活力和身心健康潜在能力的一种持续心理状态，在这种状态下，人的思想感情和行为表现正常，既符合社会要求，又能给自身带来欢乐和健康。

生理健康和心理健康是相互联系、相互影响不可分割的。医学理论认为，人作为一个生命整体，不仅由化学的、生理的、神经的诸因素所构成，而且还由精神和社会因素所决定。人体生化、生理改变，可引起精神生理变化，机体中即使某些微小障碍，也会直接影响到人的心理情绪。特别是老年人，随着机体衰退所带来的生理功能变化，都直接或间接地影响着心理健康。如由于循环系统、呼吸系统、消化系统、分泌系统等功能衰退，可给大脑造成营养物质不足，废物积累增多，从而使大脑功能减弱，导致心理活动衰退，记忆力下降，反应速度减慢或受阻。再如由于感觉器官逐渐衰退的趋势，使大脑从外界获得的信息大量减少，以致降低心理活动水平，如果发生生理疾病，更会直接影响人的心理和情绪。而健康的身体，则为正常的心理活动提供了稳定和坚实的物质基础，所谓“身强体壮精神足”就是这个道理。

人的精神心理变化，必然也影响到生理改变。医学认为，大脑皮层活动与内脏活动密切相关，正常的心理活动与身体健康是不可分的，良好的心理状态对病理过程有巨大的调节作用，可促使神经中枢系统、内分泌系统、免疫监护系统的相互协调，对维护机体健康起着重要作用；而不良的心理因素也会影响生理过程，使机体的某些器官、组织出现某些障碍，从而导致疾病的发生，甚至死亡。前苏联生理学家在《巫术见证》一书中曾举过一例：“一判死刑犯人被告知将以放血法加以处死后，蒙蔽其双眼，假作放血，并暗示即将死亡，结果犯人在数分钟内死亡。”解剖发现，其死亡是因紧张恐惧所引起的心脏麻痹。医学家通过临床实践发现，皮肤是受高级神经系统控制和调节，有些皮肤病与心理因素也有着直接的关系。紧张、烦恼、愤怒、悲伤、绝望等不良情绪都可引发这些慢性病的发作。

情绪变化对血压的影响也特别明显。医学研究证明，长时间的紧张情绪，往往是造成血压升高的直接原因。据研究，人在焦虑和恐惧时，心血输出量增加，血压升高，以收缩压为主；愤怒和敌意时，外周动脉阻力增加，则以舒张压升高为主。研究也发现，若愤怒和敌意情绪被强制压抑，血内肾上腺素和去甲肾上腺素水平都会升

高，所以被压抑的愤怒和敌意情绪，被认为是导致原发性高血压病的重要心理因素。

特别需要提到的是不良情绪对癌症发生的影响。德国海德堡癌症研究所发现：“孤独、丧失所爱的人、没有希望、在工作和家庭中的气恼以及精神紧张状况消除不了，是癌症最常见的病因”。国外医学家从老鼠实验得出结论：心情紧张会促使癌症发生。

不良情绪和恶劣心境可能会缩短人的寿命。古代文学家柳宗元多次被贬官谪居，际遇上的挫折和打击，使他精神极度悲愤忧伤，只活了48岁。有大量事例说明，心理因素对生理健康有着极为重要的影响。总之，身心都健康才是真正的健康；养生实践中偏求生理或心理任何一方面都是片面的，不科学的，身心统一，两者并重，才会达到真正的健康。

(作者陈秋松医师，现服务于杜弗分所)



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.

计划在大厦天台增设 辅导中心

Plan to extend roof terrace of the building into

Counselling Centre

创办于1969年的新加坡佛教施诊所,今年已有52年的历史，目前共有八间诊所坐落在芽笼、丹戎巴葛、红山、宏茂桥、裕廊、三巴旺、杜弗及淡滨尼各区。其中芽笼总所、三巴旺分所与淡滨尼分所设有肿瘤治疗中心，为癌症患者提供辅助治疗。目前在本所的求诊人士中，65岁以上的长者占68%，他们大多已届退休年龄，为回馈长者们过去对社会的贡献，他们不论服药或针灸都是完全免费的。

除了治疗人们生理上的疾病外，我们从2014年起即提供心理辅导服务，希望能在治愈心理方面的问题略尽绵力，达到身心并治的效果。由于要求辅导的人数不断增加，董事会决定在大厦顶层天台加盖，作为心理辅导中心，以便接纳更多辅导个案。建成后的心理辅导中心，将拥有独立的办公室、会客室以及三个辅导室，可为个案事主打造更加安全隐密的谈话空间，成为本所在中医诊疗之外的另一项重点服务。

我们希望得到您的鼎力支持，让本所可以继续以象征式的收费服务大众，共建温情洋溢的社会，共享健康幸福的人生。恳请各界随分随力，随缘乐捐，与我们在这任重道远的路上，同愿同行！

所有符合税务局要求的捐款，都可获得2.5倍的所得税回扣。欢迎致电6748 7292垂询。谢谢！

新加坡佛教施诊所启

It has been 52 years since the establishment of Singapore Buddhist Free Clinic in 1969. Currently have 8 clinics located at Geylang, Tanjong Pagar, Redhill, Ang Mo Kio, Jurong, Sembawang, Dover and Tampines. We have Cancer Treatment Centres at Geylang Main Branch, Sembawang Branch and Tampines Branch, providing complimentary treatment for cancer patients.

68% of our patients are above 65 years old and have mostly passed retirement age. To give back to the elderly for their past contributions to society, they receive free medication and acupuncture service.

In addition to treating physical illness, we started counselling service from 2014, hoping to contribute our humble effort to treat psychological problems, achieving the effect of healing both body and mind. With continuously increase in the number of people requesting counseling, the Board of Directors decided to convert the roof top terrace into counselling centre to cater more counselling cases.

The completed counselling centre will have an office, conference room and 3 counselling rooms, creating more secure and privacy space for conversation and will another key service other than TCM service for the Clinic.

All qualified donations are entitled to 250% tax relief. Please call 67487292 if you have any inquiry. Thank you!

Singapore Buddhist Free Clinic

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	联络电话 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)	
☐ 支票 Cheque No	☐ Bank
Payable to "SINGAPORE BUDDHIST FREE CLINIC"	
☐ 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: □□□□	
☐ 一次性捐献 One time donation	
☐ 我授权每月从信用卡扣除 I authorized monthly deduction from the above Credit Card	
☐ 正式收据请邮寄或电邮至上址 Official Receipt send or email to the address above.	☐ 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-policy 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-policy): (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	

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.