

驻诊医师

诊所	医师
总所	刘曜熔 (兼针灸) 蔡建成 (兼针灸) 李 戟 (兼针灸) 王雅露 刘韦伶
肿瘤治疗	许慕贞 林珍珠 沈德炎
红山分所	高素丽 (兼针灸) 王友良 (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 附设肿瘤治疗	傅志平 (兼针灸) 黄美华 (兼针灸/肿瘤科) 戴雪英 (兼针灸) 陈怡合 (兼针灸)
杜弗分所	陈秋松 吴春香 (兼针灸) 李惠萍 (兼针灸) 沈凯哪 (兼针灸) 谢叁哲 (兼针灸)
淡滨尼分所 附设肿瘤治疗	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)

*医师驻诊时间请参阅网页www.sbfcc.org.sg



新加坡佛教免费诊所
Singapore Buddhist Free Clinic
48 Lorong 23 Geylang Singapore 388376
Tel: 67487292 Email: admin@sbfcc.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

十一月号 Nov 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.

幸福人生三部曲

无病第一利 知足第一富
布施第一乐

Joyful Life Trilogy

The Greatest benefit is ILLNESS FREE
The Greatest wealth is CONTENTMENT
The Greatest Happiness is GIVING

本所近况

社区乐龄服务

本所从今年6月开始，将义诊服务推广至社区，每周一天到较多长者居住的组屋区免费义诊，诊治对象限于65岁以上的乐龄人士。

目前参与这项服务的有勿洛北凤山民众俱乐部、巴西立东民众俱乐部以及油池林邦景居委会。有意加入这项服务的社区组织可电邮admin@sbfcc.org.sg协商。

Our free clinic service has been extended to the community from June this year, offering consultation and treatment in HDB housing estates with a higher proportion of elderly residents one day a week. These services are exclusively available to senior citizens aged 65 and above.

Presently, the participating organisations in this service include Bedok North Fengshan CC, Pasir Ris East CC and Yew Tee Lim Bang View RC. Community organizations interested in joining this initiative can email admin@sbfcc.org.sg for further discussion.



星期一 Monday	油池林邦景居委会 Yew Tee Lim Bang View RC
星期二 Tuesday	勿洛北凤山民众俱乐部 Bedok North Fengshan CC
星期四 Thursday	巴西立东民众俱乐部 Pasir Ris East CC

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

健康第一 · 为善最乐

Health Foremost Good Deeds Greatest Joy



健康的体魄，矫健的步伐，始于足下。
我们的常年义走，有益身心之余，
又能共襄义举，欢迎踊跃参加！

A healthy body and vigorous strides begin with a single step. Our Healthy Walk not only benefits the body and mind but also brings people together for charity. Join us with enthusiasm!

日期/时间 Date/Time:
17/12/2023 7.30am

集合地点 Gathering Point:
光明山普觉禅寺
Kong Meng San
Phor Kark See Monastery
88 Bright Hill Road.
Singapore 574117

参加者请到各所登记，
以\$10领取一件T shirt。

To Participate in the Walk,
please register at any of
our branches to get a
T shirt for \$10

筹款日期 | Fundraising Period:
01/10/2023 - 31/12/2023

询问电话 | For Enquiries 67487292

年长者的慢性疼痛 沈德炎



随着我国人口生育率的降低，人口的老龄化益发显著。根据国家人口及人才署公布的《2022年人口简报》，截至2022年6月，65岁以上公民人口所占比例，达到18.4%。再过八年，这一比例会增加到23.8%。伴随而来的老年人慢性病也更加的引起关注！除了一些基础病，如高血压，高胆固醇，高血糖等，让年长人士深感困扰的，就是慢性疼痛。

慢性疼痛目前定义为持续三个月或以上，反复或间歇性发作的疼痛！而慢性疼痛发作不只会给患者带来痛楚，也严重影响老年人的生活质量，如造成失眠、食欲不振、不愿或不能外出、心理方面的困扰，甚至会有自毁的倾向！它也容易忽略，我们也常听到老年病患常说的，“老了，什么病都来了！”，似乎人一上了年纪，病痛的发生是理所当然！这会严重影响年长病患的求医意愿，加重病情。其实许多痛症在一开始发作就寻求治疗，效果会更好！

老年人慢性疼痛的常见原因：

- 1) 脊椎性问题，如脊椎错位引起的神经线卡压、椎间盘突出导致的椎管狭窄、椎体压缩性骨折等；
- 2) 骨质疏松；
- 3) 骨性关节炎，如膝关节炎、类风湿关节炎等、痛风性关节炎；
- 4) 软组织肌筋膜炎，如肌肉劳损、肌筋膜炎、肌腱病、腱鞘炎、滑囊炎；
- 5) 神经性痛症如，糖尿病性周围神经病变、带状疱疹、癌性侵蚀，等等。

中医认为疼痛属于‘痹症’的范畴，除了急性疼痛，主因多为大多由机体正气不足，腠理疏开，外邪侵入，经络闭塞，气血运行不畅，多生痰浊、淤血等，滞留于筋肉与关节，筋络失于濡养等，导致筋骨痹痛。在治疗方面，中医的治疗见效快，安全性高，是以人为本的整体治疗。方法有服用或外敷中药、针灸、推拿、拔罐等。中医的治疗必须根据病史，临床表现，四诊合参后确定合适的治疗法。

中药治疗方面，经辨证后可因应症状择药如：

- 1) 行气止痛
川楝子、延胡索、木香、檀香、乌药；
- 2) 活血止痛
川芎、郁金、乳香、没药、五灵脂；
- 3) 温经止痛
附子、肉桂、艾叶、吴茱萸、小茴香；
- 4) 风湿痹痛
独活、羌活、全蝎、防风、百花蛇等等！

针灸治疗包括了针刺和艾灸两个部份。针灸即时以毫针刺刺腧穴或艾条温灸腧穴、机体，进行治疗。腧穴分布在机体经络上，为人体经脉气血注输的位置，而经络在脏腑与体表间具有运输与联系的功能，故对腧穴进行针刺或温灸刺激，能治疗该穴与其经脉

循行部位邻近组织、器官的病症。除了十二正经、任、督二脉上的腧穴，有作用和经穴相同的经外奇穴，和‘以痛为腧’的压痛点和病患部位的腧穴，也称作‘阿是穴’。温灸既起到了祛寒湿，温通止痛，消痰散结，扶阳固脱的作用。针灸对治疗痛症的作用有疏通筋络，放松肌肉和消肿止痛等。

推拿是医者在人体经络腧穴及一定部位以特定手法如推、按、揉、摇、摩、拿、击、擦、扳、抻法等，用以保健、治病的方法，有疏通经络，滑利关节，放松肌肉和促使气血运行等作用。拔罐疗法是用如玻璃罐、真空罐、竹罐或陶罐，以燃烧或抽气排空罐内空气，使之吸附于施术部位，而起到疏通经络，行气活血，祛湿逐寒的作用。可是如患有较严重皮肤病，皮肤过敏，皮肤溃疡或湿疹的病患都不宜拔罐治疗。另孕妇的腹部和腰骶部也忌施术！

除了以上对乐龄人士慢性疼痛的治疗方法外，也可以采取物理治疗。平时，年长者在生活中要以预防为主，如注意正确的坐卧起立的姿势，避免脊椎的负担，也不要过度提重。多运动是对慢性病和疼痛的一种防治，它能提高心肺功能，延缓骨质疏松，改善大脑功能，延缓慢性疾病，增强免疫力，让机体更灵活，提高心理素质。但年长人士不应进行激烈运动，以避免损伤筋骨，而得不偿失！建议能进行如散步，游泳，老年瑜伽，太极拳，八段锦，易筋经等功法，以达到缓解、预防慢性疾病与疼痛的发生！

最后，在对年长人士慢性疼痛机体的治疗时，千万不能忽视心理方面的护理！因为身体上长时间反复发作的疼痛、行动不便的折磨，让心灵感受不平衡，会让一些老年有自毁的倾向，必要时一定要寻求专业人士的帮助！

作者目前负责本所社区义诊服务

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.

我们恳切期待您继续慷慨捐献，让我们的社会多一分关爱，多一分温暖！

We sincerely look forward to your continued generous donation to make our society more caring and warm

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，并将资料电邮到本所
Please indicate your contact number and email to us.
3. 登录 www.giving.sg/sbfc 乐捐:
Login www.giving.sg/sbfc to make your donation.
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.

若您需捐款收据与豁免所得税，请提供身份证号码或公司注册号码及通讯地址或电邮地址。
If you need an official receipt and tax exemption, kindly provide NRIC or UEN and mailing or email address.



UEN No: S69SS0009J



www.sbfc.org.sg

医药费 Medication Fee

新加坡佛教施诊所创办于1969年，至今已经54年，一向秉承佛陀慈悲喜舍的教义服务大众。新冠疫情以后中药涨价，我们仍然保持一贯的政策，提供大多数民众都可以支付的收费，详见附表。

For 54 years since its founding in 1969, SBFC has remained steadfast in upholding the Buddha's teachings of kindness, compassion, joy, and giving to serve the public. Despite the rise in the cost of traditional Chinese medicine following the COVID-19 pandemic, we are committed to maintain affordable fees for the majority of people. Please refer to the table appended.

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	
	针灸科 Acupuncture	每次\$3 \$3 per times	免费 FOC
	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.

我们感恩社会大众的慷慨捐献，也感谢药物供应商给予特惠的折扣价，协助我们取得收支平衡，功德无量！

We are grateful for the generous donations from the public and extend our thanks to the medicine suppliers for offering discounted prices. Their support helps us maintain a balance between income and expenditure, and the benefits are immeasurable.

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

捐献金额 Donation Amount S\$

捐款方式 Payment mode (请勿寄现金 Please do not send Cash by post)

支票 Cheque No Bank
Payable to "SINGAPORE BUDDHIST FREE CLINIC"

信用卡 Credit Card (至少至少 \$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:
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

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.

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