

# 庆祝55周年纪念 保健讲座

地点：光明山普觉禅寺无相殿

本所为庆祝55周年纪念的两场保健讲座如期举行，讲座由新传媒广播员梁萍担任主持，每场各有两位主讲嘉宾，听众非常踊跃，无相殿里座无虚席。



● 宽敞的无相殿座无虚席



● 黄卫众医生



● 林国光博士

第一场讲座于7月21日举行，首先登场的是曾负责过多项老年人医养项目研究和专业培训的医养达人黄卫众医生，他的讲题是“若无闲事挂心头，便是人间好时节”，内容围绕在如何帮助乐龄人士调适心情，减轻烦恼，享受老年生活。接著是对中医骨伤科深有研究的曹光裕医师，他是五代中医世家，主讲“如何预防颈椎病”，阐述了颈椎病的发病原因，对健康的影响，并现场示范指导大家进行一些简单的运动，以预防颈椎病的发生。

第二场讲座于7月28日举行，两位主讲者分别是：何和松医师及林国光博士。何医师是中华医院的内科针灸医师、临床导师，也是心血管专病组组长。目前在心血管方面出现问题相当普遍，因此我们请他谈谈“心悸与胸痛的中医防治和调理”。最后是心理学家林国光博士为大家提供快速实用的减压方式，安顿身心。他的讲题是“情志养生：心理技巧献给您身心安乐”



● 大家一起动起来

● 曹光裕医师示范运动姿势

● 广声法师颁发纪念奖予何和松医师

# 福田

## MERIT TIMES

十一月号 Nov 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.



**布施** 可以  
随分·随力·随缘·随喜

55<sup>TH</sup>  
Anniversary 周年  
CELEBRATIONS

Giving Where Possible  
Rejoice With  
Donation

## 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



## 请支持裕廊分所翻新工程

屹立于Blk 320 Jurong East Street 31的裕廊分所，为我国西区民众提供义诊服务，至今已近30年。有鉴于许多设施已经陈旧破损，为保持良好状态，董事会决定为裕廊分所全面翻新，增设针灸室，更换电线照明、家具及卫生设备等，提供给求诊大众焕然一新的舒适宽敞的候诊大厅。

翻新工程将在年底或明年初进行，恳请您本着支持佛教慈善公益的精神，赞助裕廊分所翻新费用以及营运开支。捐献5万元者本所将于诊室命名纪念。

咨询电话：67487292 电邮：donation@sbfc.org.sg

## Help Us Renew the Jurong Branch!

Jurong Branch at Blk 320 Jurong East Street 31, has been serving the residents of western Singapore for nearly three decades. Over time, many of our facilities have become worn and outdated. To ensure providing quality care, our Board of Directors has decided to undertake a comprehensive renovation of the Branch.

This project will include a new acupuncture room and upgraded electrical systems, lighting, furniture, and sanitary facilities, featuring a spacious and serene waiting hall designed for patient comfort.

Renovations are scheduled to begin at the end of this year or early next year. In the spirit of supporting Buddhist charity and public welfare, we kindly appeal for your generous support to help with the project. Donations of \$50,000 will have the Consultation Room named in your honour.

For more information, please contact us at 6748 7292 or email us at donation@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

# 癌症不是绝症

自己的身体只有自己最清楚，癌症患者一定要了解自己的病情。

保持良好的心态、定期检查、复查与康复治疗相结合也是至关重要的。多一条选择的道路，就多一分战胜病魔的信心，更多一次康复的机会。所以，“癌症不是绝症，不必灰心丧志，尽早医治就免受病痛！”

## 癌症分期

- 0期 — 即原位癌，是尚未发生侵袭的癌症。
- 第1期 — 几乎是仅局限于器官的小型肿瘤。
- 第2期 — 通常是一个较大的局部肿瘤，有时会影响附近的淋巴结。
- 第3期 — 肿瘤体积更大，对周围组织或淋巴结的影响更广泛，但没有证据表明癌细胞已经扩散到身体的其他部分。
- 第4期 — 癌细胞已经扩散到身体远端部位。

## 癌症的八个征兆

- 1) 咳嗽持续超过3周，呼吸困难，胸痛或者声音变沙哑，请立即向医生咨询。
- 2) 排便习惯改变，大便的颜色、一致性、大小或形状明显的出现变化，排出后不能完全清除干净。
- 3) 异常出血或分泌物：尿中带血，大便带血，异常鼻血，咳血，呕吐物带血，或身体其他部位（如乳头）出现异常分泌物。
- 4) 乳房或身体其他部位（如阴囊、颈部）出现肿块。

- 5) 皮肤痣出现变化或疮无法愈合：痣的形状、大小或颜色发生变化或者痣痒、结痂、脱屑或出血，长时间无法改善、疼痛或开始出血的疮。
- 6) 吞咽困难、慢性消化不良或腹部不适，少量或不吃东西却感觉饱胀腹痛或腹胀超过数周。
- 7) 皮肤发痒或发黄，或者皮肤和眼白变黄
- 8) 体重减轻，容易出现瘀伤或出血。

## 癌症的治疗方案：

- 1) 外科手术，切除肿瘤；
- 2) 化疗，使用药物杀死癌细胞。
- 3) 放射疗法，使用如X线或质子杀死癌细胞。
- 4) 骨髓移植，骨髓是骨骼中利用造血干细胞制造血细胞的一种物质。...
- 5) 免疫疗法。
- 6) 激素疗法。
- 7) 靶向药物治疗。
- 8) 冷冻消融。

虽然中医也许不能完全治愈癌症，但可以辅助西医帮助患者增强免疫系统，提高祛邪扶正的效果，应对化疗、放疗、手术的副作用。

## 治疗方法

化疗引起的骨髓抑制，血象下降：

- 1) 提升白细胞WBC：党参、黄芪、虎杖、紫河车、石苇、鹿角霜、女贞子、鸡血藤、枸杞子等能升高白细胞中药有效成分主要为多糖类（枸杞、银耳、云芝、淫羊藿、人参多糖等）。
- 2) 提升血小板：女贞子、山萸肉、生地、紫河车、生芪、鸡血藤、升麻、花生衣。表现为气阴两虚，甚至气不摄血，血虚而热，血热妄动引起出血加用仙鹤草、丹皮、生地。

- 3) 提升红细胞及血红素：黄芪、党参、紫河车、阿胶、鸡血藤、当归、熟地、龙眼肉、补骨脂。
- 4) 化疗引起的消化道反应：纳呆食少、脘痞腹胀、食欲减退、嗝气泛酸、恶心呕吐，治以健脾理气和胃。方药：旋复代赭石汤、桔皮竹茹汤、藿香正气散、六君子汤加减。
- 5) 益气健脾和胃：如党参、白术、山药、黄芪、竹茹、焦三仙、木香、砂仁、法半夏、陈皮、旋复花、代赭石等开胃健脾。

此外，少量多餐、多吃高蛋白、多维生素、低动物脂肪、易消化的食物、及新鲜水果、蔬菜、在饮食中可加入一些生姜，以止呕。

## 放射治疗与中医药相结合

中医认为，放射线损伤主要为热毒过盛，以致肌体常有不同程度的耗气伤阴，甚则损及津液脏腑，因此放疗期间可多服些养阴清热的食品，如梨、马蹄、西瓜等。

头发脱落：滋阴养血生发可用何首乌、紫河车、阿胶、鹿角胶、当归、女贞子、生地、龟板、仙灵脾等。



本文资料由红山分所  
医师韩燕书整理

目前本地中医药在癌症的治疗上，主要是在手术、放疗、化疗前后的调理，减轻放化疗中的毒副作用，康复期协助减少复发和转移，提高生存质量！

(资料来源：妙佑医疗国际及中华医院肿瘤组)

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.

## 新加坡佛教施诊所 庆祝 55周年纪念大会

主办  
**净色界③**  
吴心晖  
书画义展

展出地点：  
本所大厦7楼礼堂

展出日期：  
2024年11月23日至29日  
上午10时至下午6时

吴庆耀，法名心晖，专攻佛教艺术和中国绘画。他多次前往印度和中国佛教圣地参访，深受婆罗浮屠浮雕、敦煌、云冈和乐山的洞窟壁画的启发，作品融入了佛光境界，曾多次以“净色界”为主题举办画展。所画佛像和菩萨像非常古朴，与一般中国画截然不同。

这次捐出的书画作品共计62件，是净色界第三次展出，有镜框、卷轴与唐卡。除了佛菩萨像外，也有色彩斑斓的花卉，欢迎大众莅临观赏，本所将以捐款送画的方式与大众结缘。

询问电话：6748 7292

捐献55周年纪念贺仪 Donation for SBFC 55th Anniversary From 01 Nov 2024 - 31 Jan 2025	
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 at least \$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 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) 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	

## 您的慷慨捐献， 将帮助我们落实使命！ Your Donation Drives Our Mission Forward!

### 捐献管道 Donation Methods:

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](mailto:donation@sbfc.org.sg)
3. 众筹平台 Crowdfunding Platform:  
[www.giving.sg/sbfc](http://www.giving.sg/sbfc)
4. 现款乐捐请移步总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.



Website  
[www.sbfc.org.sg](http://www.sbfc.org.sg)



PayNow  
UEN: S69SS0009J

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

请折叠粘封，勿用书钉。 Please glue & seal, no staple.