

金禧纪念特刊出版了

回顾2019年，在社会大众鼎力支持下，我们成功举行了多项活动以庆祝建所50周年纪念，当中就包括了在4月举行的金禧论坛——上医治未病，11月呈献的越剧《观世音》以及在淡滨尼新分所的开幕典礼暨金禧纪念大会。配合金禧纪念一系列节目的圆满完成，我们也出版了金禧纪念特刊，作为总结。由于新冠疫情的影响，原定今年三月出版的特刊，拖延至年中才面世。



总数厚达300页的金禧特刊，内容收录了创立缘起、历年大事记、先贤事略，400多张照片图文并茂地带领读者走进时光隧道，缅怀先贤创办的艰辛，历任管理层的努力耕耘，各所的发展概况等。

限量印刷的特刊为赠阅品，有兴趣了解本所历史概况的朋友，可以到本所总办事处索取，送完即止。

BUSINESS REPLY SERVICE
PERMIT NO. 00872

SINGAPORE BUDDHIST FREE CLINIC
48, Lorong 23, Geylang,
Singapore 388376
REPUBLIC OF SINGAPORE

No postage
necessary if
posted in
Singapore or
Malaysia

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》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.

幸福的秘诀就是：

心存善念
乐于助人
珍惜现在

The Secret of Happiness:

Kindness
Helping Others
Cherishable Moment

新加坡佛教免费诊所
Singapore Buddhist Free Clinic
Website: www.sbfc.org.sg
http://www.facebook.com/sbfc.org
UEN: S69SS0009J
IPC Status No: HEF 0038/G

请捐助本所医药基金 Please Donate to our Medical Fund



www.sbfc.org.sg



www.giving.sg/sbfc



www.sbfc.Give.Asia

如果您不需要扣税，也不需要收据，
请使用PayNow，让您的善举更加简易！



PayNow to SBFC



▲ 淡滨尼分所于2019年由马善高部长主持开幕



▲ 许多患者寻求针疗以减轻疼痛。(左林育勇医师，右张志豪医师)



脉诊仍然是中医断症的主要手法 (张黎珍医师) ▶

▲ 淡滨尼分所设有肿瘤治疗部门，由郑雅珠医师主诊

防疫期间感谢大家谅解与合作！

席卷全球的新冠19疫情，让各行各业都或多或少地受到冲击，人们的生活也无不需要调整。本所作为一个民间医疗组织，面对与民众健康息息相关的问題，更是尤为关切！

然而，新冠病毒可不是一般的流行性感冒，它的威胁远远大于普通的疾病，因此我国卫生当局严阵以待，呼吁民众如果有发烧、喉咙痛、流鼻涕、咳嗽等呼吸道症状者，应迅速前往西医院（PHPC）求诊，一旦确诊可以尽快获得救治，同时也指示中医行业必须遵守“感染控制指导原则”，防范病毒在社区扩散。

因此，本所在阻断措施之初，只有附设肿瘤治疗的三间诊所（总所、三巴旺分所与淡滨尼分所）持续营运；27/4—18/5更是除了总所的肿瘤治疗中心外，其他各所都暂停服务。至2/6/2020第二阶段解封后才逐步恢复营运。

本所也成立了安全管理措施工作委员会，由各所经理及助理经理兼负安全管理责任，以降低公众在诊所内感染病毒的风险。

无可讳言，恢复营运以后，实施安全措施给求诊者带来了诸多不便，例如需要经过安全检测、有呼吸道症状者被拒门外、针灸需要预约、禁止大声说话等。但是每个人所增加的一点麻烦，都是在为全国民众的安全防疫作出贡献，我们衷心感谢大家在这段期间的谅解与合作！

祝福大家身心康乐，吉祥如意！

健康关注

老中医的养生秘诀 一碗吃了20多年的早餐 八宝羹

中国国家级名老中医、中国中日友好医院中西医结合心内科首席专家史载祥，和他的太太中日友好医院老年病学科主任医师黄柳华，曾分享过他们的“养生秘诀”——一碗吃了20多年的早餐。

其实，这对名医夫妇在年轻的时候，身体并不好：史老有过三次胃出血的经历，最严重的一次差点切胃；黄老从小体弱多病，经常发烧、腹泻，还得过肺结核和浮肿病。

幸运的是，通过多年来潜研医理，二老研制出了“八宝羹”，并坚持吃了20多年。如今，他们年近80岁，耳不聾、眼不花，头发茂密，气色红润，健康硬朗。

据了解，八宝羹营养丰富，具有补肝肾、益气血、健胃生津、美容减肥的功效，对于便秘的老年人尤其有好处，而且味道香甜。此外，八宝羹不仅适合老年人，中年人和年轻人也同样适合。

制作方法：

1. 将2-3汤匙藕粉用温水化开，再迅速倒入滚水冲调，搅拌成透明粘稠状（约2/3碗）；
2. 将1汤匙核桃粉、2汤匙黑芝麻粉、2汤匙葡萄干、2汤匙小麦胚芽粉、1汤匙奶粉、3汤匙麦片，放入搅拌；
3. 待温度稍凉后，加入蜂蜜拌匀即可。

方解：

藕粉：滋阴生津，养血止血，开胃补肺；
麦片、小麦胚芽：降糖，降胆固醇，缓解便秘。
黑芝麻：补肝肾养肾；
核桃仁：健脑益智，延缓衰老；
葡萄干：补肝肾，益气血，美容养颜。
奶粉：补钙，提高免疫力。



注意：藕粉最好选用颗粒相对粗的、片状的；想要美容，可多加葡萄干；如果便秘，可多加小麦胚芽、麦片、核桃、黑芝麻粉；糖尿病人少加或不加蜂蜜；具体用量、甜度根据自身情况调整。八宝羹偏润、偏凉，不适合脾阳虚、阴寒内盛，以及痰湿重的人群。 若水

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

新加坡佛教施诊所 需要您的大力支持

本所目前有8间诊所为民众提供服务，除了普通内科与针灸外，其中3间附设肿瘤治疗部门，3间附设心理辅导服务。每年求诊人数约为93万人次，开支预计7百50万元。

我们的求诊者中，七成是年长的建国一代与立国一代，他们为国家贡献了一辈子的辛劳，我们希望给予年长者的医药照顾可以永续不断，让他们感受到人间的温暖。

然而，今年的新冠疫情，对长期相信中医中药的群众造成一定程度的影响，许多行业也无可避免的受到冲击，本所的财政预算亦有可能陷入困境。

配合防疫安全措施，我们今年将不举行周年纪念庆祝会，但如果您仍然行有余力，请支持我们一年一度的周年筹款活动，协助我们度过阴霾，迎接明天的曙光！

所有符合税务局要求的捐款，都可以获得2.5倍的所得税回扣。欢迎致电67487292垂询。

谢谢！

附注：

- 需要捐款收据者请提供正确地址，并在表格中打勾，本所将在14天内邮寄或电邮。
- 欲豁免所得税之捐款请提供英文姓名与身份证(NRIC)或公司英文名称及注册号码 (UEN)。
- 于31/12/2020之前收到的捐款，可在2021年的税务单中获得税务豁免。
- 本所并未委托任何人沿街募捐。

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 UEN for Company	联系电话 Contact No
电邮 Email	
地址 Address	
邮区 Postal Code	
捐款金额 Donation Amount S\$	
捐款方式 Payment mode (请勿寄现金 Cash do not send by post)	
☐ 支票 Cheque No ☐ Bank (Payable to "SINGAPORE BUDDHIST FREE CLINIC")	
☐ 信用卡 Credit Card 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: □□□□	
☐ 一次性捐款 One time donation ☐ 我授权每月从信用卡扣除 I authorized monthly deduction from the above Credit Card ☐ 我想通过财路每月捐款，请将财路表格寄至上述。 I wish to donate via GIRO, please send a DDA form to the address above. (至少at least 10)	
☐ 正式收据请寄至上述 Official Receipt send to the address above. ☐ 不需邮寄收据 Receipt not needed	
我同意SBFC可以将我的个人资料披露于符合SBFC个人资料保护政策中所列举的目的或用途。如：呈报税务局作扣税之用。 I agreed SBFC may use my personal information above for the purpose as stated in SBFC PDPA Policy. E.g. submission to IRAS for Tax exemption.	
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	

请在此粘封，勿用书钉。 Please glue & seal, no staple.

Singapore Buddhist Free Clinic Appeals to Your Generous Support

SBFC has 8 branches servicing the community, providing general consultation and acupuncture service. In addition, 3 of the branches also providing Cancer Treatment and Counselling Service. We serve an average of 930 thousand patients yearly, estimated operating costs about \$7.5 million.

Pioneer and Merdeka Generation made up 70% of our patients. They had contributed their hard work to our nation building, we hope to continuously provide medical care, bringing them the warmth of our society.

COVID-19 pandemic affected those who rely on TCM to a certain extent and many industries are too impacted inevitably. In this regard, our financial budget may be bogged down.

Adhere to the epidemic prevention measures, we will not hold our Anniversary Celebration this year, we hope you could support our Anniversary fundraising within your means to help us tide over the storm.

All qualifying donations are entitled to 250% tax relief. Please call 67487292 if you have any inquiries. Your kindness is greatly appreciated.

Note:

- Donors who require an official receipt, please provide a correspondence address and tick the appropriate checkbox. The official receipt will be issued within 14 days.
- Please provide your name in English & NRIC or Company Name & UEN for tax exemption.
- Donations received before 31/12/2020, the tax deduction will be allowed in the year of Assessment of 2021.
- We do not solicit any street fundraiser.

请在此粘封，勿用书钉。 Please glue & seal, no staple.