

CCF Annual Report 2015-16
2015-2016年度報告



兒童脊科基金
Children Chiropractic Foundation
讓孩子挺直

目錄

主席的話

P. 01

顧問名單

P. 02

真情對話感言分享

P. 03 - P.07

真情對話 - 護脊大使 鄭文雅

只因有您 - 榮譽顧問 徐梓鰲脊醫

一份禮物 - 榮譽顧問 盧淑宜校長

不一樣的義務工作 - 護脊大使 梁素琮

孩子的故事

「全港挺直」護脊校園計劃

P.08 - P.13

2015-2016 護脊校園名單

護脊教學材套新貌

聯校教師培訓工作坊 / 創意園地

護脊校園啟動禮

護脊校園親善大使

賽馬會護脊社區計劃

P.14 - P.19

世界脊骨日2015暨「全港挺直日」

十八區巡迴遊戲日

兒童護脊訓練小組 / 親子護脊大使訓練

護脊大使訓練課程

家長工作坊

社區服務系列

P.20 - P.25

世界脊骨日2015 美麗脊骨

成果分享會暨挺直人生工程

企業培訓及各大專院校培訓

SINOMAX 企業陪訓

青年企業家實習計劃「敢夢。敢不同」

香港專業教育學院(青衣) 護脊導師培訓班

保良局陳百強伉儷青衣學校 - 教師工作坊

香港基督教服務處培愛學校 - 教師工作坊

弱勢社群兒童護脊工作坊

籌款活動

P.26 - P.27

「讓孩子挺直賣旗日」賣旗籌款

第六屆「讓孩子挺直」慈善高爾夫球邀請賽

2015-2016年度 財政報告表

P.28

主席的話



2015至2016年度，是「兒童脊科基金」豐收的一年。

時光荏苒，「兒童脊科基金」已經踏入第九週年，是時候要回顧和分享去年的成果了！

首先我們在粉嶺設立了辦公室會址，並於復活節期間舉辦了第二次「讓孩子挺直」新界區賣旗日，今次更召集了一千七百多對親子組合，協助賣旗籌款並宣揚脊骨健康。

每年一度的「世界脊骨日」盛事也於10月11日在沙田大會堂廣場順利舉行，這次參加人數更創下歷年來新高，共有五千多人出席。我們十分榮幸地邀請了食物及環境生局局長高永文醫生、多名政界人士以及來自不同團體的代表為「世界脊骨日」揭開序幕，大家更身體力行，帶領全場人士齊唱齊跳護脊操，宣揚「全港挺直，展現內活力」！

本年度參與護脊校園的幼稚園及小學由去年125間躍升至165間，成績令人鼓舞！隨著更多學校支持護脊校園計劃，「脊骨護理從小做起」的文化亦可再前進一步。這些年我們已訓練了一百多位護脊大使義工，其中20多位更成為核心護脊大使團隊，全力協助本會推動護脊社區推廣計劃，幫助市民認識姿勢與脊骨神經健康的關係，培育大眾關注脊骨健康。

2016年初我們舉行了九周年成果暨「挺直人生」工程分享會，邀請了多個義診受惠的家庭、護脊大使、眾位校長及榮譽脊醫顧問一同分享，場面溫馨感人。

全賴各界的協助及參與，我們衷心感謝您們一直與「兒童脊科基金」同行及支持，見證我們九年來努力的成果！

楊國強脊科醫學博士
Dr. Yeung Kwok Keung, D.C.
兒童脊科基金主席

顧問名單 (排名不分先後)

榮譽運動處方顧問

沈劍威教授
鄭毓全先生

香港中文大學體育運動科學系助理教授
香港中文大學體育部一級導師

榮譽法律顧問

黃添偉大律師
趙佩麗律師

榮譽核數師

蔡國偉會計師

質素保證委員

關李榮博士
孔偉成校長

石湖墟公立學校榮譽校董
聖公會天水圍靈愛小學

榮譽教育顧問

李鏗教授太平紳士
林惠玲太平紳士
陳耀文博士
張愛娥博士
周國良博士
莊金寧博士
盧淑宜校長
馮立榮校長
王伯基校長
林偉雄校長
侯麗珊校長
王淑芬校長

香港大學文學院前院長
香港中文大學教育行政學系名譽義務專業顧問
前香港中文大學學能提升研究中心研究員博士
香港樹仁大學社會工作學系助理教授
香港樹仁大學中國語言文學系講師

聖愛德華天主教小學
九龍塘天主教華德學校
中華基督教會基灣小學
梨木樹天主教小學
路德會聖十架學校



真情對話 - 護脊大使鄭文雅

在今年慈善高爾夫球賽中，看見有很多團體和參加者到場支持，其中一班護脊大使真誠地接待所有參加者，非常落力及專業，我也深受感動。

轉眼間，自 2013 年開始接受兒童脊科基金邀請擔任護脊大使，雖然當初對脊骨神經健康認識不深，但感到兒童脊科基金是香港唯一關注兒童脊骨健康的慈善機構，提供獨特及適切治療服務予有需要的兒童，因此我覺得極富意義。

期間我曾參與各種不同類型的服務和活動，令我感受至深的是義診分享會，當日多個受惠家庭出席，他們更親自分享，場面感人，我眼見這些從前無助的小朋友，面對種種不同的健康問題，但現在透過基金會的服務，他們已重現健康，激發了身體的潛能，我也深深體會脊骨神經健康對人體極為重要。



讓孩子挺直
鄭文雅

《只因有您》

榮譽顧問 徐梓鰲脊科醫學博士

Dear CCF Staff, Volunteers and Supporters,
After CCF's Ninth Year Celebration and Sharing event... Despite having to rush off to another event ... I felt proud to be a part of a very unique community of heartfelt individuals.

The work we do together isn't always glamorous or easy. It gets tiring and sometimes we get weathered by our slow progress in helping transform Hong Kong into a Spine Conscious Community.

I want to share that it's this same frustration, of having such an important health message that is only slowly being embraced by the public, that empowered me to become a chiropractor 10 years ago.

So when I see everyone gathered together for the same reason, it really touches at my own personal Chiropractic roots, my foundation and core. People can be so much healthier with Chiropractic.

"If they knew what we knew - They would do what we do."

This transformation across HK is happening ... And it's tipping point is nearer than we can imagine. So on behalf of all the chiropractors that are able to serve more people because of your efforts, we applaud your support, persistence and dedication towards something that we have dedicated of professional lives to. Your efforts remind us to guard the sacred trust of Chiropractic and Health for the people of our communities.

We thank you, love you and appreciate you all.
Continually inspired by all your efforts.

各位親愛的 CCF 同事、義工和支持者：
回想 2 月 27 日出席九周年分享會後，縱使需要匆忙地趕赴另一活動；但我仍心繫分享會，覺得十分享受及自豪能成為其中的一份子。



我們這群脊醫一起攜手為兒童脊骨健康努力，雖然並非一樁轟烈的事情，作為脊醫怎樣在社區宣揚這核心的脊骨健康資訊，我經歷了不少挑戰及困難，有些時候亦教我們感到疲乏及挫敗。

當日我喜見大家為同一目標進發，它完全觸動了我成為脊醫的理想，令我更清晰兒童脊科基金的願景，當大家明白這是我們脊醫當作的，他們亦會明瞭脊骨神經健康的重要性，最終可以體驗脊科治療帶來真正的健康。

正因您們的努力參與，堅持和貢獻，推動我們服侍更多人。

《一份禮物》

榮譽顧問 盧淑宜校長



又一個令人振奮的消息，2015至2016年已有165間學校參加「護脊校園」計劃。

為甚麼我特別感到開心？記得計劃的第一年，只有二十間學校參加，我擔任校長的保良局方王錦全小學，也是參與學校之一。後來，我獲邀成為計劃的顧問，經常參加會議，便更加了解到，基金會有今天十倍增長的好成績，絕對是一件非常艱辛的事。成功從來沒有僥倖。背後一班愛心澎湃的義務脊醫，一群熱情洋溢的義工的付出，誠意奉獻，默默付出，是計劃成功的重要關鍵。

受惠學童經愛心脊醫的義診治療後，不僅改善了健康，解除了痛楚，更重現甜美笑容，其中也包括我的學生。受惠家長和小朋友在個案分享時，每每展現出來的笑臉，就像收到一份珍貴禮物那麼燦爛。看到愛心的灌溉，長出了美麗的花朵，人人的心中都充滿暖意。

2017年，基金會踏入十周年，全港首間「挺直脊科中心」亦即將於今年10月份開幕。除了可以為更多小朋友及低收入家庭帶來完善的護脊服務外，更讓小朋友透過「挺直人生」課程的培訓，增加成長路上的自信心，勇敢面對生活的種種考驗。

基金會面對的最大難題，是籌務經費以應付日常運作。願社會熱心人士，繼續大力支持，讓更多小朋友擁有一份終身受用，金錢買不到的禮物。



《不一樣的義務工作》

護脊大使 梁素琮



參與義工運動已不知不覺踏入第五個年頭，多年來一直透過義務工作發展局參與不同機構的活動，活動過後與各機構沒太多交流。直至一年多前遇上兒童脊科基金，被基金會的理念、大家的熱誠吸引，成為護脊大使一員。

自從加入兒童脊科基金義工隊這個大家庭，認識兒童脊科基金後，加深了認識脊骨健康的重要性。基金會的個案分享亦相當令人鼓舞，正視脊骨護理，及早糾正學童脊骨問題能為學童健康帶來正面影響。

兒童脊科基金的資源及人手雖不及大機構，但舉辦活動的質素卻毫不遜色。基金會是一個很有凝聚力的機構，員工、脊醫、護脊大使都很有熱誠，我有幸參與其中，希望略盡綿力，一起將「脊骨護理從小做起」的理念推廣開去。最後要藉此機會感謝兒童基金！成為兒童脊科基金義工的短短一年多，不但學會護脊操等護脊知識，從中還可學習舉辦活動、帶領義工小組的技巧，收獲良多。



孩子的故事

護脊校園計劃其中一項服務是義診服務，2015-16 年度本會為 1718 名學童提供檢查脊骨服務，轉介義診個案 51 個。以下是部份受惠家庭的分享：

單車小子

濠仔晚上不停打噴嚏，嚴重影響睡眠質素，引致專注力不足而影響學業，父母憂心忡忡，苦無對策，最後抱著嘗試及好奇的心態接受義診，但經過治療後，眼見濠仔睡眠質素也隨之提升，較以前更有活力，發現脊骨健康與精神質素是不可分割的，還激發了身體的潛能。

脊骨健康從小做起

丹丹本來有鼻敏感、胸口痛、專注力不足、和脊骨側彎等問題，經過義診治療後，精神狀態回復正常了，胸口及腰背痛的問題得到改善。丹丹經過義診後認識到導致脊骨問題的原因和學懂更多理想的姿勢對她的成長很有幫助。

幽默的治療

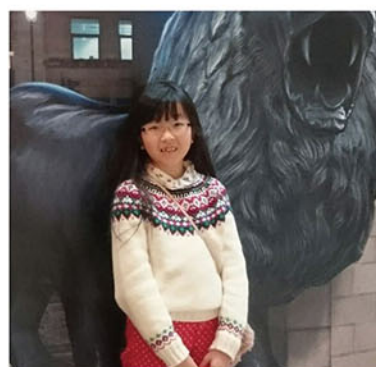
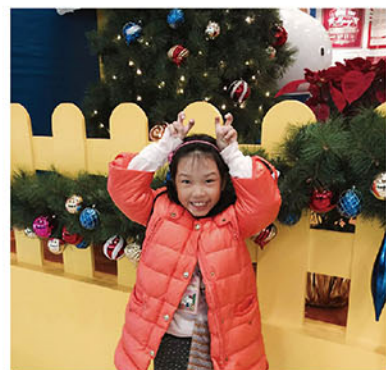
好多小朋友坐姿不理想嚴重影響整體健康，伶伶經常受到頸膊病和足踝痛的困擾。在治療的過程中，脊醫以幽默感及有趣的方法舒緩她在調整時的緊張氣氛，亦主動關心她。現在伶伶在走路時都沒有任何痛楚，重現健康。

重拾健康

殷殷經常出現頸痛、肚痛、胃痛、腸胃等問題，還有寒背和專注力不足的情況。經過脊醫檢查後，發現殷殷出現脊骨錯位，基金會安排她接受義診治療，情況得到大大改善，腸胃問題舒緩了，頸痛也相對地減少，整個人都精神了！

護脊操是必需的親子活動

樂嫻患有長短腳及寒背，年紀輕輕的她就飽受背痛楚的困擾，行路時候更無法行直線。經過脊醫耐心治療及講解後，情況已完成改善，亦成為父母及弟妹的護脊小榜樣，教導家人理想的坐、卧、立、行、提重等姿勢及護脊操，幫助矯正家人的不良姿勢，護脊操更是一家人每天必備的親子活動，增進了整個家庭對護脊的知識。



「全港挺直」護脊校園計劃 2015-2016年度

新界區

基督教宣道會太和幼稚園

啟思幼稚園幼兒園(愛琴)

聖公會聖約瑟堂幼稚園

東華三院黃朱惠芬幼稚園

東華三院李黃慶祥紀念幼稚園

匡智屯門晨輝學校

樂善堂梁泳釗幼稚園

路德會愛心幼稚園

仁濟醫院九龍崇德社幼稚園/幼兒中心

東華三院王胡麗明幼稚園

保良局鄧碧雲紀念幼稚園

香港道教聯合會圓玄幼稚園(富善邨)

青衣商會幼稚園

保良局方王煥娣幼稚園

保良局戴蘇小韜幼稚園

東華三院力勤幼稚園

香港華人基督會煜明幼稚園

天主教聖安德肋幼稚園

竹園區神召會將軍澳康樂幼兒學校

香港保護兒童會蝴蝶邨幼兒學校

田景邨浸信會呂郭碧鳳幼稚園

天水圍宣道幼稚園

大埔浸信會幼稚園天澤邨分校

善正幼稚園

保良局田家炳幼稚園

基督教香港信義會將軍澳幼稚園

上水惠州幼稚園(分校)

仁愛堂張慕良夫人幼稚園暨幼兒園

大埔商會幼稚園

金錢村何東幼稚園

基督教香港信義會祥華幼稚園

嘉福浸信會幼兒園

樂善堂張葉茂清幼稚園

保良局曾星如幼稚園

保良局田家炳兆康幼稚園

建生浸信會白普理幼兒園

中華基督教會屯門堂何福堂幼稚園/幼兒園

保良局蔡冠深幼稚園

佳寶幼稚園第三分校(天瑞邨)

元朗商會幼稚園

佳寶幼稚園第一分校(屯門分校)

佳寶幼稚園第二分校(建生邨)

路德會呂祥光幼稚園

中華基督教會屯門堂幼稚園/幼兒園

青衣商會天水圍幼稚園

保良局易桂芳幼稚園

聖公會靈風堂禾輦幼稚園

基督教信義會沙田信義幼稚園

保良局吳多泰幼稚園

聖文嘉幼兒園幼稚園(荃灣)

天主教領報幼稚園

仁濟醫院裘錦秋幼稚園/幼兒中心

栢基海韻幼稚園

伊斯蘭博愛幼稚園

東華三院香港華都獅子會幼稚園

大埔商會張學明幼稚園(將軍澳)

大埔禮賢會幼稚園

大埔禮賢會幼稚園(分校)

路德會建生幼稚園

大埔浸信會幼稚園運頭塘邨分校

順德聯誼總會屯門梁李秀娛幼稚園

救世軍石湖學校

鳳溪創新小學

聖公會榮真小學

寶血會培靈學校

道慈佛社楊日霖紀念學校

中華傳道會呂明才小學

聖公會青衣邨何澤芸小學

聖公會何澤芸小學

荃灣潮州公學

海壩街官立小學(荃灣)

保良局世德小學

育賢學校

保良局田家炳千禧小學

樂善堂梁鈺琚學校(分校)

東華三院李東海小學

聖公會天水圍靈愛小學

保良局莊啟程第二小學

沙田圍胡素貞博士紀念學校

馬鞍山循道衛理小學

香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學(小學部)

基督教神召會梁省德小學

景林天主教小學

大埔舊墟公立學校

石湖墟公立學校

新界婦孺福利會梁省德學校

香港教育學院賽馬會小學

基督教粉嶺神召會小學

東莞學校(上水)

匡智元朗晨樂學校

僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校

中華基督教會何福堂小學

港澳信義會黃陳淑英紀念小學

保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學

東華三院冼次雲小學

石籬天主教小學

保良局陳溢小學

中華基督教會基慧小學

靈光小學

香港浸信會聯會香港西北扶輪社幼稚園

聖公會將軍澳基德小學

大埔舊墟公立學校(寶湖道)

保良局方王錦全小學

路德會聖十架學校

天佑小學

東涌天主教學校

東華三院姚達之紀念小學(元朗)

順德聯誼總會何日東小學

保良局雨川小學

天主教聖安德肋小學

「全港挺直」護脊校園計劃 2015-2016年度

九龍區

宣道會雷蔡群樂幼稚園
聖多馬堂幼稚園
聖文嘉幼稚園(何文田)
路德會沙崙堂幼稚園(慈愛分校)
深水埗浸信會幼稚園
深信堂幼稚園
天主教聖雲先幼兒學校
五邑工商總會張祝珊幼稚園
東華三院黎鄧潤球幼稚園
保良局方王錦全幼稚園
基督教香港信義會南昌幼稚園
佳寶幼稚園
天主教伍華小學
保良局何壽南小學
黃大仙天主教小學
基督教聖約教會堅樂第二小學
油蔴地天主教小學(海泓道)
油蔴地天主教小學
啟基學校
獻主會小學
聖匠小學
聖方濟愛德小學
秀茂坪天主教小學
迦密梁省德學校
閩僑小學
觀塘官立小學
中華基督教會望覺堂啟愛學校
福建中學附屬學校
秀明小學
聖愛德華天主教小學
聖若翰天主教小學
聖公會基福小學
九龍塘天主教華德學校
瑪利諾神父教會學校(小學部)
天主教佑華小學

港島區

香港中國婦女會幼稚園
天主教海星幼稚園
聖馬太堂幼稚園
東華三院田灣幼稚園
香港仔浸信會白光幼稚園
基督教康山中英文幼稚園
宣道會上書房中英文幼稚園
柴灣浸信會學前教育中心呂明才幼稚園
保良局莊啟程幼稚園
香港浸信會聯會耀興幼稚園
粵南信義會腓力堂興民幼兒學園
香港東區婦女福利會幼兒園
港九街坊婦女會環翠幼稚園
英皇書院同學會小學第二校
東華三院鶴山學校
聖嘉祿學校
英皇書院同學會小學
聖馬可小學
中華基督教會基灣小學
基督教香港信義會信愛學校

護脊教學材套新貌

全新護脊校園橫額



護脊光碟



護脊特攻小冊子：

- 護脊小故事
- 親子「挺直之旅」康樂棋及遊戲集
- 護脊知識全攻略
- 脊骨博士教你護脊貼士
- 護脊操動作指引
- 脊骨大檢閱(如何檢查脊骨)

護脊樂遊戲卡



新護脊校園單張



「全港挺直」護脊校園計劃 【聯校教師培訓工作坊】

本年度我們舉行了 15 場教師工作坊，合共有超過 1500 多名來自不同學校的老師及教職員參加。我們很榮幸能邀請多位榮譽脊醫顧問到場，與老師們分享專業護脊知識及教授為學童檢查脊骨的方法，大家都十分投入學習，齊唱齊跳護脊操，並體驗護脊遊戲。參加者紛紛讚好，既好玩，又互動，內容豐富，對帶動學生注意日常體態有莫大幫助。



各參加者十分投入學習



【創意園地】

護脊校園發揮無限創意，在校內建立及鞏固護脊文化，大大提高了大家的護脊意識



親子護脊填色及創作比賽



趣緻學生為護脊校園月曆擔任小 model

學生示範九式護脊操，在社區宣揚脊骨健康的重要性

【護脊校園啟動禮】

今年全港護脊校園達 165 間，較去年增加 40 間，成績令人鼓舞。各校以不同形式進行「啟動禮」，並宣揚世界脊骨日，見到很多學校實踐護脊操，場面壯觀，真令人振奮！



「全港挺直」護脊校園計劃 【校園親善大使隊成立】

為促進本會與護脊校園的溝通，令各校園更了解計劃內容，並樂於承擔在社區推廣護脊文化，在 2016 年正式成立親善大使隊，投入探訪護脊校園工作。

為了讓大使們探訪時更得心應手，我們特別加強培訓，內容包括帶領護脊遊戲技巧、課室秩序管理、設計遊戲概論及遊戲小組環境及評估。榮譽教育顧問盧淑宜校長更分享探訪心得；內容包括角色扮演、一分鐘讚美遊戲等，讓大使們學懂更多溝通技巧。大使均表示工作坊內容十分豐富，獲益良多。



【感動一刻・護脊大使分享會】

為了感謝眾護脊大使的付出，本會舉行了分享會以互相激勵，更特備了心意卡及豐富環節！多位大使作真情分享，認同本會的義務脊醫對小朋友很細心，各同工亦有使命感及充滿熱誠、活力和朝氣。大使們的熱誠及正面回應，成為我們推廣護脊教育的動力。



大使們互相打氣，同心為孩子付出



為每位大使送上度身訂造的感謝咭



賽馬會護脊社區計劃

本會自 2014 年 8 月獲得香港賽馬會慈善信託基金捐助，推行為期三年的「賽馬會護脊社區推廣計劃」在社區推廣護脊訊息和透過一系列活動，幫助大眾建立良好姿勢，認識脊骨、體態與健康之密切關係。

賽馬會護脊社區推廣計劃目的：

- 幫助市民認識姿勢與脊骨神經健康的關係
- 培育大眾關注從小建立理想姿勢
- 倡導變換姿勢提升脊骨神經效能理念

兒童姿態與健康追蹤調查

理想姿勢，理想健康
Better Posture=Better Health

兒童護脊小組

護脊大使訓練班

教師 / 家長工作坊

全港挺直日 (嘉年華)

態 · 決定健康專輯

態 · 決定健康遊戲集

態 · 決定健康 (十八區) 遊戲日

世界脊骨日2015暨全港挺直日



兒童脊科基金
Children Chiropractic Foundation

世界脊骨日2015暨全港挺直日 WORLD SPINE DAY 2015 全賴有你

繼2014年於尖沙咀香港文化中心舉辦世界脊骨日的盛事，本年度的世界脊骨日2015暨「全港挺直日」於10月11日在沙田大會堂廣場舉行。是次盛事不但吸引了大批市民參與其中，還新增了更多益智及多元化的護脊主題攤位，令參加者寓遊戲中學習護脊資訊。

我們十分榮幸地邀請了食物及衛生局局長高永文醫生作主禮嘉賓，還有來自不同團體的代表揭開序幕，身體力行地與全場超過3,000名參加者齊唱齊跳護脊操。

我們一直致力推廣脊骨神經健康的訊息予全港市民，本年度更加强了各種媒體的宣傳，包括巴士車身廣告、報章廣告、路訊通活動點介紹及於各區設置街站作廣泛的宣傳，冀望將脊骨神經健康的訊息宣揚至社區每個角落。



嘉賓帶領全場超過3,000名參加者齊唱齊跳護脊操



高永文局長呼籲市民關注脊骨健康



護脊攤位大排長龍



大批市民熱切期待脊骨檢查



衛生服務界、體育界及家庭服務界的嘉賓們揭開序幕，全港挺直「展現內活力」！



孩子們的表演充滿內活力



成功培訓30多位充滿熱誠的義工成為護脊大使



來自各校的50多對親子護脊操大使，萬眾一心為護脊作出努力



來自20多間學校的護脊小先鋒成功裝備自己，齊齊推廣護脊文化

全港挺直「展現內活力」

賽馬會護脊社區計劃 十八區巡迴遊戲日

【上水「態·決定健康」遊戲日】

我們首次嘗試在戶外場地-上水花園舉行遊戲日，吸引了不少市民參加，註冊脊醫即場為市民檢查脊骨、各式各樣脊骨攤位遊戲、齊唱齊跳護脊操，場面熱鬧，並將護脊信息帶入社區。



【荃灣「態·決定健康」遊戲日】

約有1000多位市民參與，參加者皆獲贈全新製作護脊教育光碟，既有全新護脊操輪盤攤位，又能學到護脊知識，還有親子操護脊大使示範護脊操，場面非常熱鬧。



【馬鞍山「態·決定健康」遊戲日】

2016年1月10日在，獲得馬鞍山廣場慷慨借出場地，亦是基金會第一次在商場舉行遊戲日，反應非常熱烈。是次遊戲日人次創新高，節目十分豐富，小朋友開心，大人長者能夠認識到護脊的重要，更直接傳遞護脊信息給每個家庭。



【深水埗「態·決定健康」遊戲日】

我們首次在運動場舉行，一群大使及醫生們，還有挺挺直直主題卡通仍無懼風雨，為參加者提供殷切服務。雖然當日整天下雨，但都無阻小朋友的熱情，為我們表演和教授護脊操。



賽馬會護脊社區計劃

【兒童護脊訓練小組】

今年兒童護脊訓練小組舉辦了 135 節，共 1050 名兒童受訓，他們是來自 20 多間學校的護脊小先鋒，協助在校園內推廣挺直脊骨的訊息。此外，我們亦敢於創新，將訓練由小學擴展至幼稚園，為參與計劃的學校舉行連續 4 節的小組活動，並透過集體遊戲，學習護脊知識，認識坐、臥、立、行的良好姿勢，促進脊骨健康，實現「挺直由小做起」的目標。



護脊大比拼



護脊大使講解脊骨健康的重要



護脊 ABC 問答



脊骨博士話



【親子護脊操大使訓練】

已培訓六十多對親子護脊操大使，承諾日後在社區協助推廣護脊操。



賽馬會護脊社區計劃

【護脊大使訓練課程】

我們已舉辦了五屆護脊大使訓練，累積已訓練多達 100 名護脊大使，積極在不同社區推廣護脊文化、脊骨神經健康及理想姿勢重要性。最近的訓練課程更加入九型人格元素，藉此分析不同性格的特質，以便提高團隊合作精神。

大使們覺得整個訓練十分有組織，理論與實踐並重，並備有不同的環節，包括護脊遊戲、小組討論、體驗活動、義務脊醫專業的講解，大大豐富了他們的護脊知識，既可助人自助，更能提升帶領遊戲技巧，寓學習於遊戲。他們紛紛表示，每次都十分期待下一次課堂，因每次都有令人振奮的學習經歷。



家長工作坊

我們共舉行了22場家長工作坊，約1760位家長參與。

工作坊內容豐富，包括：

1. 脊骨神經健康與整體健康的關係
2. 教授全港挺直護脊操
3. 簡易脊骨體態檢測法
4. 動態轉換姿勢概念





兒童脊科基金



合辦

世界脊骨日2015 【美麗脊骨】

兒童脊科基金與美麗脊骨合辦之世界脊骨日2015「美麗脊骨」於10月11日在沙田大會堂廣場舉行，是次活動在充滿愛及激勵的氣氛下圓滿結束。本年度之主題「美麗脊骨」是延續已故護脊先驅——蕭慧靈老師的精神。蕭老師早於50年代已明白美麗脊骨的重要性，而大會藉是次活動將其教育及護脊信念薪火相傳，讓其感染力繼續發揚光大。

我們十分榮幸地邀請了蕭老師的學生王葛鳴博士(香港青年協會總幹事)作分享，並由一眾聖士提反校友到場支持美麗脊骨的理念。大會更邀請聖士提反中學、小學及幼稚園學生作護脊小先鋒，帶領全場超過2,000名參加者每30分鐘齊唱齊跳千人護脊操。

大會安排了豐富的節目內容，除了護脊資訊展覽及多個具教育意義及趣味性的護脊主題攤位，還有舞台綜合精彩表演，包括花式單車、兒童街舞、鋼琴表演、流行鼓表演等，為活動增添氣氛。此外，當日更有註冊脊醫為市民免費檢查脊骨，希望透過一系列活動幫助市民認識體態與運動對脊骨神經健康的重要性，以此延續美麗脊骨的精神。



以「良師頌」一曲向蕭老師致敬



嘉賓為「美麗脊骨」作分享



每30分鐘學生們便帶領全場2,000參加者進行護脊操



大家一起做護脊操招式「花蝴蝶」



參加者都十分投入，齊齊挺直腰骨!



大批市民熱切期待脊骨檢查



護脊攤位大排長龍



孩子們精彩演出

九周年成果分享會 暨「挺直人生」工程 由心發出的真情分享

轉瞬間，基金會已成立了九周年，得到了各方的鼎力支持，十分欣慰。2016年2月27日我們舉行了『九周年成果分享會暨「挺直人生」工程』，並邀請了多個義診受惠家庭、護脊大使及支持者（包括眾位校長及醫生）在百忙中抽空與我們作真情分享，還大玩護脊遊戲，溫情洋溢。

為答謝每位嘉賓對我們的支持，我們還獻唱了「世上只有」及「終身美麗」兩首好歌，希望大家都可以擁有「挺直人生·終身美麗」，再加上幼稚園小朋友活潑可愛的表演，將全場感人氣氛推至高峰！



指天篤地頭側側，讓我們帶領大家擁有挺直人生！



主席雀躍地簡介「挺直人生」工程



接受脊科治療，體驗帶來真正健康



教育界的先驅校長齊來支持



義務脊醫與受惠家庭大合照



大玩集體護脊遊戲



充滿熱誠的護脊大使與義務脊醫，一起承諾為孩子健康努力

社區服務系列 - 企業培訓及各大專院校培訓

今年我們還為企業提供專業培訓，提高對不正確姿勢的警覺性，透過理想姿勢達至脊骨健康的目標；並希望前線同事可以肩負宣揚護脊訊息的使命，將「脊骨好重要」訊息帶給社區上不同階層人士！



透過集體遊戲，參加者認識不同姿勢對椎間盤構成的壓力



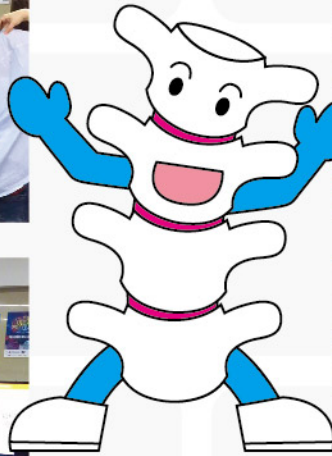
參加者表示意想不到地豐富了顧客服務的技巧



SINOMAX前線員工企業培訓

「青年企業家實習計劃」暨 2015年暑期巡禮「敢夢·敢不同」

本會應香港陽江青年總會邀請參與「青年企業家實習計劃」暨 2015 年暑期巡禮「敢夢·敢不同」，負責分享活動項目策劃工作坊，我們與一班年青人分享歷年 CCF 各項不同活動，我們一同懷著「敢夢·敢不同」的精神，大家都表示能從中有所得益，滿載而歸。

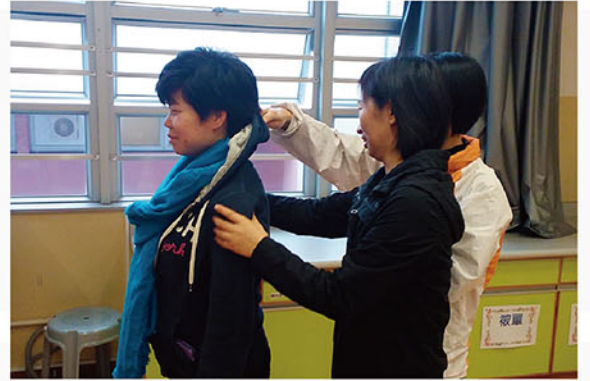


香港專業教育學院(青衣)護脊導師培訓班



教師工作坊 - 保良局陳百強伉儷青衣學校

2015年12月在保良局陳百強伉儷青衣學校舉辦教師工作坊，老師們拍案叫絕，除了同玩護脊小遊戲外，透過分組討論和體驗活動，使參加者加深成人及兒童的脊骨神經知識，內容十分豐富全面，講員更深入淺出地講解，具互動性及實用性，絕無冷場。各人均感到所學的知識終身受用！



香港基督教服務處培愛學校

當日安排多位特殊教育工作者體驗脊科治療，以及由脊醫顧問教授不同護脊運動。



弱勢社群兒童護脊工作坊

脊醫為20多個基層家庭兒童檢查脊骨，並且講解護脊訊息。義務脊醫更義不容辭為患有脊骨問題的兒童提供適切治療及跟進服務。

工作坊中兒童及家長一起跳護脊操，為脊骨健康打好基礎。



「讓孩子挺直賣旗日」籌款活動

2015年4月8日「讓孩子挺直賣旗日」(新界區)順利完成，我們排除萬難，無懼學校復活節假期及星期三的重大挑戰，仍能成功招募1700對親子賣旗義工，我們喜獲護脊校園、社區團體及中學等鼎力支持。當日天公造美，賣旗義工人員合作無間，還有賣旗者的積極參與，每一張笑靨都帶給我們無比的動力。



親子賣旗義工



賣旗工作人員慶功會



籌款活動

“STRAIGHTEN UP KIDS” 讓孩子挺直 慈善高爾夫球賽 2015

揮揮球杆齊高飛，日日護脊身體好！

第六屆「讓孩子挺直」慈善高爾夫球賽於 2015 年 4 月 29 日假深圳觀瀾湖哥爾夫球會順利舉行。活動由兒童脊科基金主辦，Golf 18 Club 協辦，支持團隊陣容十分鼎盛，包括觀瀾湖高爾夫球會所、慧妍雅集、高人會、香港職業高爾夫球協會、香港華人女子高爾夫球總會、虎威高爾夫協會、還有多間商分別以鑽石、白金及黃金等形式贊助賽事。當日更特設與嘉賓拍照時段，為賓客留下美好回憶。

我們揮杆齊高飛，為孩子脊骨健康努力！



2015-2016年度財政報告

資產負債表 (截至二零一六年三月三十一日)

	2016 HK\$	2015 HK\$
流動資產		
銀行及現金結餘	1,934,017.09	1,296,304.42
預付費用	4,440.88	-
	<u>1,938,457.97</u>	<u>1,296,304.42</u>
流動負債		
應付費用	16,025.40	7,964.00
	<u>1,922,432.57</u>	<u>1,288,340.42</u>
累積盈餘		

詳細收支 (截至二零一六年三月三十一日)

	2016 HK\$	2015 HK\$
收入		
捐獻收入		
賣旗收入	524,085.80	526,213.40
個人	112,884.04	216,527.16
慈善高爾夫球賽	699,837.00	1,041,903.10
學校	552,958.00	556,777.55
香港賽馬會慈善信託基金	539,836.63	-
利息	320.49	-
	<u>2,429,601.47</u>	<u>2,341,421.21</u>
支出		
會計費用	10,400.00	-
核數費用	2,000.00	1,500.00
銀行費用	1,033.00	425.00
商業登記費用	-	-
顧問費用	48,000.00	-
電腦用品	7,221.00	5,566.00
清潔費用	8,211.00	2,288.00
活動開支	41,805.80	18,294.50
賣旗日支出	17,304.10	52,416.70
慈善高爾夫球賽	204,637.30	259,495.17
保險	4,007.00	10,200.00
強積金	26,106.10	19,656.67
辦公室費用	-	10,824.50
郵費及快遞	1,148.00	7,320.80
印刷及文具	3,445.00	48,584.70
項目開支	83,419.50	143,582.00
招聘支出	-	960.00
租金	54,000.00	54,000.00
維修開支	4,918.00	5,640.00
員工工資	504,405.29	534,366.80
雜費	10,576.50	19,947.20
電話及傳真	6,867.46	-
運輸	-	11,785.80
交通	4,930.40	465.40
制服開支	-	3,342.00
辦公室水費及電費開支	6,729.00	4,286.10
賽馬會護脊社區推廣計劃		
一般支出	318,238.66	34,550.70
員工工資	407,391.90	226,093.20
強積金	19,034.80	8,663.93
總支出	<u>1,795,829.81</u>	<u>1,484,255.17</u>
本年度盈餘 / 虧損	<u>634,092.15</u>	<u>857,166.04</u>

鳴謝香港賽馬會慈善信託基金捐助