



兒童脊科基金

Children Chiropractic Foundation

慈善團體 (編號: 91/8705)

地址: 新界上水龍琛路66號地下

電話: 2388 2826 傳真: 8147 1336 網址: www.ccf.hk 電郵: info@ccf.hk

2010年
1月

第5期

會訊

榮譽顧問

楊國強脊醫

謝京紅脊醫

戴鏗晉脊醫

朱君璞脊醫

溫文瀾脊醫

邵力子脊醫

唐右天脊醫

霍耀東脊醫

譚宗城脊醫

葉兆德脊醫

區日文脊醫

林孝煌脊醫

張啟瑞脊醫

黃先志脊醫

梅享康脊醫

劉柏偉脊醫

吳珏儒脊醫

林嘉慧脊醫

徐潔脊醫

伍兆聰脊醫

王漢榮脊醫

伍仲恒脊醫

陳嘉賢脊醫

吳慕德脊醫

梁式妍脊醫

吳霈慈脊醫

榮譽核數師

蔡羅會計師事務所

榮譽法律顧問

黃添偉律師

榮譽顧問

運動處方

沈劍威博士 -

香港中文大學

體育運動科學系

高級導師

<排名不分先後>



「全港挺直」護脊行動 - SINOMAX® 全港挺直日

為進一步喚起全港市民關注兒童脊骨健康, 養成做護脊運動的習慣及表揚護脊校園之優秀表現, 本會將舉辦全城矚目的「全港挺直」日, 屆時將集合約一萬多名同學及家長, 進行親子護脊操及有關活動。

SINOMAX® 全港挺直日

Straighten up HK Day

主辦



兒童脊科基金
Children Chiropractic Foundation

全港挺直
展現內活力

14.3.2010 (星期日)

下午2:30-4:30

小西灣運動場

活動內容

- ▶ 親子齊做護脊操
- ▶ 頒發獎項
- ▶ 護脊操大匯演

高皓正
護脊之星



體適能測試結果發佈會

26. 1. 2010

巡迴脊骨健康展覽

2010年1月17日

(星期日)

西寶城

下午2:30-5:30

2010年1月9日及10日

(星期六及星期日)

馬鞍山廣場

下午2:30-5:30

2010年1月23日及24日

(星期六及星期日)

奧海城

下午2:30-5:30

2010年2月27日及28日

(星期六及星期日)

藍灣廣場

下午2:30-5:30

支持團體



世界脊骨關節協會



美國Sherman脊科大學
全力支持



香港執業脊醫協會



香港中文大學體育運動科學系



中國香港體育協會



香港資助小學校長會



香港警隊總會



家庭與學校合作事宜委員會



九巴服務 日日進步



MTR



Disneyland



宣傳協助:
香港小童群益會

查詢熱線: 2388 2826 www.ccf.hk



兒童脊科基金高爾夫球慈善賽

日期: 2010年3月3日(星期三)

地點: 東莞觀瀾湖高爾夫球會

協辦: Mission Hills 觀瀾湖

請踴躍捐款!

捐款熱線: 2388 2826



2009/2010年護脊校園快訊

自全港挺直護脊校園計劃推出以來，深受各學校歡迎，首屆計劃更獲優質教育基金贊助，各項活動包括兒童健脊關注日、護脊導師培訓班、全港挺直護脊操、護脊講座及展覽、護脊遊戲工作坊、護脊小先鋒獎勵計劃及學童脊骨健康評估活動已順利舉行。第二屆護脊校園亦相繼展開所有活動。為了提供更適切的服務予有需要的學童，我們增設了調整脊骨治療服務，希望他們能直接受惠，每校名額20。我們亦十分關注老師的身心靈，今年本會為連續兩年參加護脊校園之老師提供個別脊骨檢查及諮詢，藉以提升老師健康狀況。



2009年度參加護脊校園計劃之學校

保良局方王錦全小學	聖方濟愛德小學	華德學校(下午校)
聖愛德華天主教小學	基督教粉嶺神召會小學	中華基督教基灣小學
鴨脷洲街坊學校	樂善堂小學	坪石天主教小學
天主教聖安德肋小學	佛教榮茵學校	深井天主教小學
石籬天主教小學(上午校)	路德會聖十架學校	保良局陳溢小學
荃灣公立何傳耀紀念小學		



護脊校園活動項目

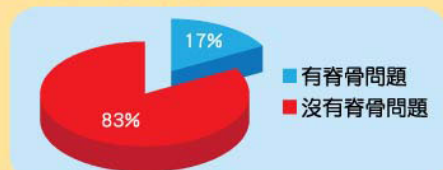


學童脊骨健康調查結果

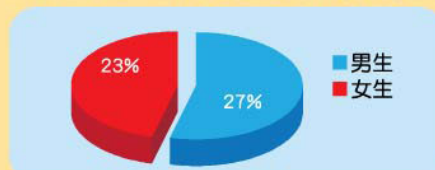
現時衛生署學童健康普查為學童小學五年級或到達十歲的同學才作首次的脊骨檢查，為了進一步了解學童現時脊骨健康狀況，兒童脊科基金於2008/2009學年，榮譽顧問註冊脊骨神經科醫生為其中1633名小學學童作全面脊骨健康評估，搜集學童脊骨健康數據，分析學童患脊骨問題數據，此檢查由2008年9月開始至2009年5月結束，調查對象為就讀一年級至六年級的學童，並隨機抽樣4間學校作詳細分析。(以下數據由香港中文大學體育運動科學系分析)

調查結果及結論：

1. 接受檢查學生人數共1633人，被診斷有脊骨問題學生(285人)的比例分佈
2. 隨機抽樣4間學校 – 422學生(男220人/女202人)接受檢查，其中男生(60人)及女生(47人)被診斷有脊骨問題的比例分佈



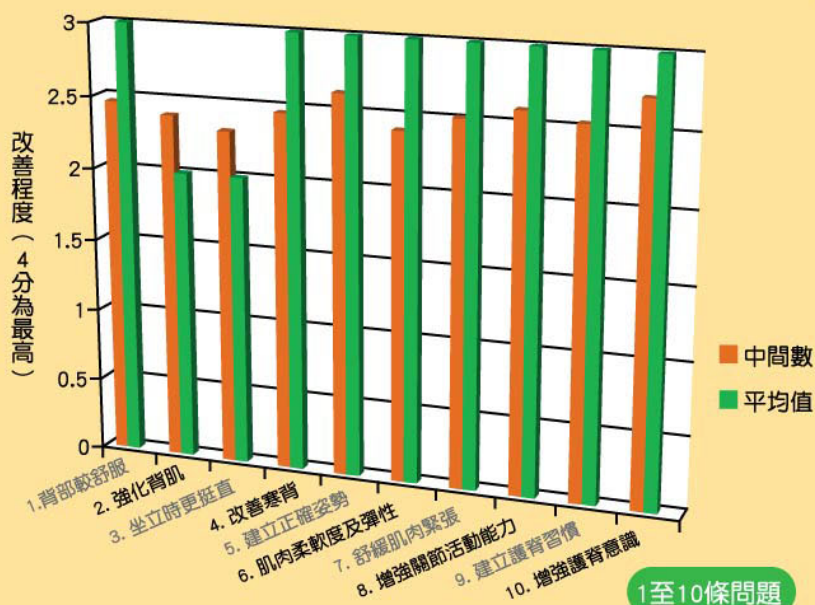
脊骨問題是指寒背或脊骨側彎，檢查結果中患脊骨問題學生人數為17%，有明顯上升趨勢，學童患脊骨毛病的數字不斷上升。



檢查結果顯示，被診斷患脊骨問題的學生中男生 – 27%比女生 – 23%人數僅略較多，高於百分之四，顯示脊骨問題與性別並沒有太大關係。



五星期護脊運動對人體工學改善問卷調查



為進一步引證護脊操對人體工學改善及護脊習慣之提升，本會隨機抽樣調查2227名學童家長(就讀1至6年級)進行問卷調查，家長們認為護脊運動有效改善學童姿勢及改善人體工學高達75%。





護脊小先鋒嘉許禮

為鼓勵學童於課堂帶領護脊操，日前於天主教明德小學及香港浸信會聯會小學舉行護脊小先鋒嘉許禮，表揚同學之努力成果，積極推動護脊操。當日活動豐富，包括全體護脊小先鋒宣誓、護脊小先鋒擂台陣、護脊操勁歌熱舞等活動。



我們個個都係醒目的護脊小先鋒



在問答遊戲環節當中每個小先鋒都爭相搶答



課間操齊齊做



與譚校長會面

為確保全港挺直護脊操於課堂內全面推行，本計劃之質素保證委員會孔偉成校長早前到香港浸信會聯會小學作視學，參觀進行課間護脊操的情況。

保良局方王錦全小學 - 盧淑宜校長

我想與大家分享課間操之好處，其實國內學校早已實行，很高興可以參與首屆護脊校園計劃，一開始最令我頭痛的是老師要同時兼顧課堂及課間操，所以起初時要循序漸進，怎知同學反應良好，他們認為可以消除疲累，計劃開初時只選擇在第二、第七堂做大麻鷹、花蝴蝶、啄木鳥動作，最後經老師商量決定在每堂下課時做課間操，為了增加趣味性，建議每日於上午做大麻鷹，下午做花蝴蝶，到第二及第七堂做三式護脊操，並選一位同學做護脊大使帶領同學進行護脊操，而課間操亦成為學校常規活動。我鼓勵各學校積極參與此計劃，從而令老師明白護脊重要性。讓更多小朋友得益受惠。



校長心聲

保良局方王錦全
盧淑宜校長



聖方濟愛德小學 前校長 陳潔嫻

還記得十幾年前，為了扶起一位將要暈倒懷孕7個月的老師，不幸弄傷了腰骨，面臨做手術之際，卻接受了脊骨神經科治療，脊骨壓著神經線而造成嚴重痛楚，後來接受矯正脊骨之治療，十分奏效，才令我真正體驗脊骨神經之重要性，亦熱切盼望將護脊訊息帶給我校的學生，因此毫不考慮地決定參加了首屆護脊校園計劃，亦願意借出場地，我最欣賞其中一項活動便是在校園推行護脊操，具實際效用，老師與小朋友全體浩浩蕩蕩大喊口號，齊做護脊運動，其中「大麻鷹」、「啄木鳥」同「花蝴蝶」，最能激發小朋友的興趣，亦是在課堂上比較容易進行之動作。

感謝兒童脊科基金給予我及老師們培訓，教授全港挺直護脊操及替我們檢查脊骨，這三個小時都令我們高興得樂而忘返。

因為老師要長期打電腦及改簿，同樣需要跟學生們一起做伸展脊骨運動，每兩至三堂做一次「大麻鷹」、「啄木鳥」與「花蝴蝶」，老師們也發覺能強化脊骨，為了令更多學生及老師受惠，我高度推介及鼓勵各學校參加護脊校園計劃，使學童都可以挺直直直，健康地成長。



家長心聲

香港浸信會聯會小學 家長教師會主席 SANDY

透過護脊校園計劃才認識護脊操，其實早前我已經認識兒童脊科基金，因為基金會定期在不同商場巡迴展覽及舉辦義診活動，有一次在檢查後，脊醫表示我小朋友有輕微脊骨側彎，期後每一次基金會的巡迴活動，我都帶小朋友定期檢查，脊醫開始表示我小朋友脊骨側彎逐漸惡化。其後學校逐漸推行課間操，過了六個月後，我再帶小朋友檢查，脊醫既表示他的脊骨很健康，我懷疑是否診斷錯誤，後來想深一層，才發現原來是護脊操帶來的果效。到了考試期間，小朋友的專注力有限，不能長時間集中溫習，所以安排在小休時做3次護脊操，一來可以幫助他舒緩眼睛疲累，而我也會與他一起做護脊操。我衷心希望藉著護脊校園計劃可以令家長明白護脊之重要性。





社區活動巡禮

健康比賽暨兒童健脊關注日(2009/05/23)

鑑於小童出生至12歲是脊骨成長的關鍵時期，如能從小培養護脊習慣及儘早偵察脊骨問題，便可預防問題惡化，為響應建立脊骨護理從小做起之文化，聖愛德華天主教小學及兒童脊科基金於藍田及觀塘區聯合舉辦之「全港挺直」護脊行動之健康活動比賽，並舉行兒童健脊關注日暨頒獎禮，當日活動包括護脊講座、學童脊骨檢查、教授全港挺直護脊操、如何檢查子女脊骨、護脊主題活動及頒發獎項。



擁抱健康生活博覽(2009/05/30-31)



應新城財經台邀請本會參與2009擁抱健康生活博覽，此活動吸引了十多萬入場人數，本會連續兩日為兒童提供脊骨健康評估及即場申請脊骨調整義診服務。



小朋友在台上
大玩護脊傳球遊戲

鳴謝SP!慷慨贊助書包及禮品

護脊遊戲工作坊小朋友各適其適



脊醫細心為小朋友檢查脊骨

當日脊醫為學童調整脊骨

首次以故事形式舉行親子護脊講座

「荃城兒童健脊關注日」 (2009/05-06月)

荃灣乃是人口密集之城市，本會獲蘋果慈善基金贊助主辦「荃城兒童健脊關注日」，全力服務荃葵青居民，於5月份份來坊舉行了活動巡禮包括護脊短講，護脊操表演及護脊遊戲工作坊，小朋友及家長也樂在其中，期間亦舉行幼稚園護脊主題比賽，並於6月7日舉行兒童健脊關注日，(鳴謝路德會聖十架學校提供場地及人力支援)

世界脊骨日(2009/10/16)



為響應世界衛生組織發起10月16日的「世界脊骨日」及喚醒市民關注脊骨神經，兒童脊科基金鼓勵全港30間護脊校園及其他學校於當日穿著運動服，一起集體進行由世衛設計之全港挺直護脊操，以行動表示關注脊骨健康，建立脊骨護理從小做起之文化。基金憧憬一天每位市民可以建立如同護齒般的護脊習慣，孩子可以挺直起來。

當日更發起「世界脊骨日」籌款活動，本會特別鳴謝聖愛德華天主教小學及華德學校(下午校)，積極支持是次活動，其他護脊校園亦鼎力支持，在當日集體齊做全港挺直護脊操，齊齊響應「世界脊骨日」。



本會執行幹事譚笑芳小姐致送感謝狀予
華德學校(下午校)王柏基校長

香港浸會大學附屬幼稚園(2009/10/24)

脊骨護理從幼稚園做起 香港伯特利教會基甸幼稚園 (2009/10/17)



設計新穎的護脊康樂棋，家長及子女玩得不亦樂乎



親子齊做護脊操