



兒童脊科基金

Children Chiropractic Foundation

慈善團體 (編號: 91/8705)

2010年
10月

第6期

會訊

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

榮譽顧問

楊國強脊醫
唐右天脊醫
朱君璞脊醫
溫文灝脊醫
葉兆德脊醫
伍仲恒脊醫
霍耀東脊醫
林嘉慧脊醫
范祥生脊醫
黃先志脊醫
王漢榮脊醫
徐潔脊醫
謝京紅脊醫
吳珏儒脊醫
陳嘉賢脊醫
張啟瑞脊醫
吳霈慈脊醫
劉柏偉脊醫
梁式妍脊醫
吳慕德脊醫
朱珏欣脊醫
伍兆聰脊醫
邵力子脊醫
林孝煌脊醫
譚宗城脊醫
梅享康脊醫
區日文脊醫
戴鏗晉脊醫
曾世昌脊醫

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)

世界脊骨日 2010/10/16



為響應世界衛生組織定立每年10月16日為世界脊骨日；當日兒童脊科基金鼓勵全港護脊校園於10月15日(星期五)全校師生穿著運動服，一起集體進行「全港挺直」護脊操，再次以行動承諾宣揚保護脊骨訊息。



請積極支持
世界脊骨日籌款活動

讓孩子更挺更直

持續推行「全港挺直」護脊校園計劃及義診活動

受惠者分享

當日幸好能出席學校舉行的護脊講座，聽畢脊醫的詳盡講解，才令我恍然大悟，原來脊骨神經受壓可以嚴重影響兒童的整體健康。回想起來，種種嬰兒時期常常無故哭泣，又沒有胃口，許多個晚上也不能安睡，現在才知道原來分娩過程可能導致嬰兒脊骨受創，後來種種升上小學後，漸漸出現各種的健康問題，他常常提不起勁，沒精打采的，我還懷疑他有專注力不足的問題。近年更每況愈下，當他做功課時，雙腳就開始痠痛了，為了舒緩他的痛楚，每天我都替他按摩個多小時，除了腳痛外，還有頭痛及頸痛。身為母親的我，為此心急如焚，曾帶他遍尋兒科醫生及中醫，每月還花費數百元買營養食品給他，希望從外而來用金錢獲取健康，殊不知全部都不得要領。衷心感謝兒童脊科基金提供的義診，我們深深體會脊醫醫者父母心的無私奉獻。意想不到地經過脊醫數次調整脊骨後，種種已不再受痛症困擾，他還佻皮地說現在可以做多點功課。有一點令我喜出望外，最大的收穫是我們的親子關係也大大改善了。最後，我衷心希望兒童脊科基金日後能為更多有需要的兒童義診，令他們重新展現真正的健康。



不再受痛症捆綁

刁太



凡捐款港幣滿三十元，便可獲珍藏護脊光碟乙隻

重點推介護脊光碟—為人父母必備

- 脊醫教你檢查脊骨-脊骨側彎及寒背 (家長可以早日偵察孩子脊骨問題)
- 「全港挺直」護脊操 (由脊科博士設計及結集100位世界衛專家意見；有效提升脊骨健康及建立正確姿勢)
- 親子健身操 (由香港中文大學體育運動科學系高級導師沈劍威博士設計)
- 護脊小貼士 (與孩子輕輕鬆鬆增進護脊知識)
- 「全港挺直」護脊操音樂MTV (齊與Benji & Lesley又唱又跳)

全港挺直護脊校園快訊

為表揚2008-2009年度護脊校園的優秀表現，於2010年3月14日舉行的「全港挺直」日頒發優秀護脊校園獎項，得獎學校如下：



實至名歸的保良局方王錦全小學

早於2006年已開始推行護脊活動，成為兒童脊科基金的護脊校園後，更不遺餘力地推廣課間操，現在讓我們分享他們的成果與心得：



同學心聲



3A黃紫晴同學認為護脊操能幫助我伸展筋骨，精神抖擻。

家長心聲



2D關梓俊 4A關梓聰家長：學校推行護脊校園計劃令家長們認識重要性，現在他們已養成做護脊操的習慣了。

保良局方王錦全小學 盧淑宜校長



校長分享

現代小朋友不愛運動，整天看電視和埋首玩電腦，引致脊骨的問題愈來愈嚴重，要小朋友擁有健康的脊骨，就要鼓勵他們勤做護脊操！

2010-2011年度護脊校園計劃

2010-2011年度護脊校園計劃（費用全免）已密鑼緊鼓地展開各項活動。本年度收到近百間學校申請，為了更有效運用資源，我們試行了聯校護脊導師培訓班及部份學校以聯校形式舉行兒童健脊關注日，務求使更多學校能直接受惠，結果成功甄選共有12間幼稚園及21間小學獲護脊校園美譽。



認證護脊校園計劃2010-2011

為鼓勵第一、二屆護脊校園持續推行課間操及實踐推動護脊文化，本年度將推出認證護脊校園嘉許計劃，共有10多間學校申請。

聯校護脊導師班



護脊導師班首次以聯校形式舉行，老師們聚精匯神地汲取護脊知識

全港挺直日，喚醒全港市民關注背骨



兒童脊科基金
Children Chiropractic Foundation



SINOMAX

全港挺直日

活動花絮

由兒童脊科基金主辦、SINOMAX贊助的SINOMAX全港挺直日已於天朗氣清的2010年3月14日(星期日)於柴灣小西灣運動場順利舉行。當天我們分別邀請立法會主席曾鈺成、保安局副局長黎棟國SBS, IDSM, JP、各界代表(區議員及社團代表)擔任主禮及頒獎嘉賓，是次活動吸引了近三十間小學及幼稚園參與，成功召聚近4000親子組合，一同宣揚護脊訊息，並承諾日後好好保護脊骨，全體親身體驗護脊操，實踐全港挺直，展現內活力，實是一年一度全城矚目的盛事。為增添氣氛，脊骨博士、挺挺、直直主題人物更到場為參加者打氣，令現場充滿開心及熱鬧的氣氛。

由藝人姜文杰、姜麗文在台上帶領全體大跳大唱護脊操。



立法會主席曾鈺成勸勉大眾保護脊骨及分享其親身經歷。

全體齊做護脊操，體現全港挺直，展現內活力。



各主禮及頒獎嘉賓紛紛在護脊宣言板上簽署，作出保護脊骨之承諾。



挺挺、直直、脊骨博士當日現身，深受大小朋友歡迎。



得獎同學上台領獎(由SINOMAX贊助禮物)



漢華中學銀樂隊浩浩蕩蕩地帶領嘉賓進場，聲勢浩大。



社區脊骨關注活動概覽

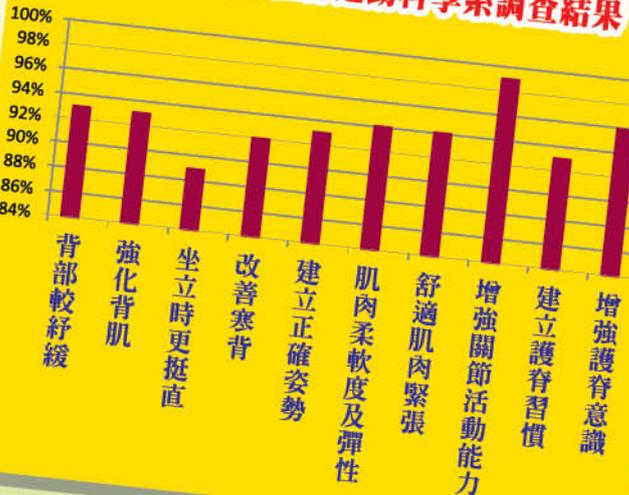
「全港挺直」護脊操 誠意敬佈會



2010/01/26公佈護脊操成效新聞發佈：

本會於2008-2009學年，於全港18間學校進行「全港挺直」護脊操，然後訪問其家長對子女脊骨健康的評估，經為期5週的護脊操練習後，共收回7,349份，當中有參與全港挺直護脊操運動計劃學校的家長對全港挺直護脊操的成效，比沒有參與全港挺直護脊操運動計劃學校的家長有更積極及正確的護脊態度。

香港中文大學體育運動科學系調查結果



「全港挺直」護脊行動巡禮～活動巡禮



2010/01/09-10 馬鞍山廣場
2010/01/17 西貢城
2010/01/23-24 奧海城
2010/02/27-28 藍灣廣場

家長們細心聆聽脊醫的講解
與家長們詳細講解護脊資訊



2010/01/29北區教師發展日～護脊導師培訓班



脊醫為向300多位北區小學教師
講解脊骨神經之重要性並教授護脊操

2010/04/24～
聖愛德華天主教小學
觀塘區脊骨關注日



謝京紅脊醫及梁式妍脊醫
當日替百多名幼稚園生檢查
脊骨及灌輸家長護脊知識

2010/01/30 健康生活你我他啟動禮



兒童脊科基金應TVB兒童節目
至激校園邀請，出任節目嘉賓



2010/05/08～TVB至激校園錄影

2010/05/30～新城電台擁抱生活博覽



最新消息

護脊之星

我們從小因家族遺傳的關係，患有脊骨問題。我們十分認同脊骨神經的重要性，也很樂意擔任兒童脊科基金的護脊之星，令更多家長明白護脊應從小做起。我們非常認同護脊操的重要性，閒時也與年紀老邁的媽媽一起做護脊操。

本會邀請Benji姜文杰和Lesley姜麗文擔任本年度護脊之星，並拍攝全新製作的護脊教育光碟，內容更豐富更精彩。讓我們重溫護脊行動光碟拍攝花絮



當日天公造美，我們年紀小小的護脊小先鋒全部都很精靈，在艷麗的召驕場下，盡顯他們的內活力，拍攝十分順利。