



# 兒童脊科基金 Children Chiropractic Foundation

第12期會訊

香港新界粉嶺聯和墟和泰街2號和泰樓L座閣樓  
電話: 2388 2826 傳真: 8148 0131 網址: www.ccf.hk 電郵: info@ccf.hk

慈善團體(編號: 91/8705)

2016年5月

## 由心發出的真情分享

### 【九周年成果分享會暨「挺直人生」工程】

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。分享會當日我們邀請了眾多義診受惠家庭、護脊大使、支持者作真情分享，溫情洋溢，還大玩護脊遊戲！為了答謝每位參加者對我們的支持，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」，加上幼稚園小朋友活潑可愛的演出，將全場氣氛推至高峰！



主席雀躍地簡介「挺直人生」工程



好歌獻給護脊Fans!



指天篤地頭側側，帶領你們擁有挺直人生！



接受脊科治療，體驗真正健康



台下的義診受惠家庭也爭相分享



大玩集體護脊遊戲



教育界的先驅齊來支持

### 【脊醫分享】

回想起九周年分享會，十分自豪能成為其中一份子。我們這群脊醫一起攜手為兒童脊骨健康努力，在這漫長歷程中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。但當日我喜見大家為同一目標進發，完全觸動了我成為脊醫的理想，令我更清晰明白基金的願景，正因你們的參與，堅持和貢獻，我們才能服侍更多人，你們的參與為我們帶來無比的動力。

-徐梓鰲醫生(註冊脊醫)



充滿熱誠的義務脊醫，承諾為孩子健康努力

### 【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彼此激勵，更特備了心意卡及豐富環節！分享會其間，多位大使作真情分享，感受到本會的醫生很細心，每位同工都極富使命感及充滿熱誠，很有活力及朝氣，大使們的熱誠及正面回應，成為我們推廣護脊教育的動力。



能成為CCF一份子感到驕傲

別具心思的感謝卡，好窩心！

### 【孩子的故事】

蕙蕙經常有頸痛、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，發現蕙蕙出現脊骨錯位，基金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。醫生很有耐性及愛心，還教曉家人怎樣協助她建立理想的睡眠姿勢。蕙蕙媽媽十分感激基金會給予她們這個機會，可以讓孩子體驗不用依賴藥物的脊科治療，意想不到地健康也可以得到改善，感到調整脊骨後十分舒服！

琳琳自從接受脊科治療後專注力提升了，精神狀態也比從前良好，寒背和高低膊也有改善，更令妹妹也開始關注自己的姿勢。兩姐妹也多了留意日常生活身體的姿勢是否正確，義診不但直接改善了琳琳的身體狀況，亦幫助了琳琳整個家庭增進了護脊知識，平時也用護脊DVD作為學習好幫手。



琳琳已成為護脊小博士



接受義診後，蕙蕙精靈活潑

# 賽馬會護脊社區推廣計劃

## 【態·決定健康遊戲日】

我們舉辦的巡迴遊戲日迄今已涵蓋了10個區域，為了令護脊文化滲入不同社區，本會今年開始跳出了校園框架，全面走進社區繼續推廣護脊訊息。今年遊戲日分別已在上水花園、馬鞍山廣場及長沙灣遊樂場舉行，為求令遊戲日更加多姿多彩，我們每次都為大眾帶來不同的驚喜，包括全新設計的護脊操輪盤攤位、護脊主題卡通人物挺挺、直直、脊骨博士現身及主題卡通人物的拍照區等等，每次遊戲日場面非常熱鬧，大家都樂而忘返，並表示獲益良多！



## 【兒童護脊訓練小組】

除了遊戲日有新嘗試外，今年兒童護脊訓練亦敢於創新，並擴展至幼稚園，在遊戲中學習更多護脊訊息，認識坐、臥、立、行，「挺直由小做起」！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。



## 【兒童護脊小組的延伸工作坊】

為了建立優秀的護脊大使團隊及確保小組的質素，我們日前舉行了兒童護脊小組的延伸工作坊，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。大使紛紛表示工作坊十分豐富及獲益良多。



## 【護脊大使訓練計劃】

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。積極為在不同社區推廣護脊文化並廣泛地推動脊骨神經健康及理想姿勢重要性。最近訓練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。



### 榮譽核數師

蔡國偉會計師 (蔡羅會計師事務所合夥人)

### 榮譽法律顧問

黃添偉大律師 趙佩麗律師

### 榮譽運動處方顧問

沈劍威博士 (香港中文大學體育運動科學系助理教授)

鄭毓全先生 (香港中文大學體育部一級導師)

### 榮譽教育顧問

李鐸教授太平紳士 (香港大學文學院前院長)

林惠玲太平紳士 (香港中文大學教育行政與政策學系名譽專業顧問)

王伯基校長 (九龍天主教華德學校)

馮立榮校長 (聖愛德華天主教小學)

王淑芬校長 (路德會聖十架學校)

盧淑宜校長

# 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」



成功培訓30多位充滿熱誠的義工成為護脊大使



孩子們的表演充滿內活力



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



- 林偉雄校長 (中華基督教會基灣小學)
- 侯麗珊校長 (天主教聖安德肋小學)
- 陳耀文博士 (前香港中文大學學能提升研究中心研究員博士)
- 張愛娥博士 (香港樹仁大學社會工作學系高級講師)
- 周國良博士 (香港樹仁大學中國語言文學系講師)

### 質素保證委員

- 關李榮博士 (石湖墟公立學校榮譽校董)
- 孔偉成校長 (聖公會天水圍靈愛小學)

# 護脊校園快訊



## 【護脊校園啟動禮】

全港165間護脊校園近日百花齊放，以不同形式進行啟動禮，並宣揚世界脊骨日，看到越來越多學校在校內推行護脊操，實在令人感到興奮！



全校師生大跳護脊操，「展現內活力」！



## 【創意園地】

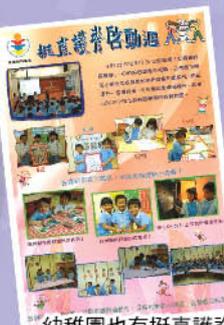
各護脊校園發揮無限創意，在校內建立及鞏固護脊文化。



創意的校園佈置提高了大家的護脊意識



護脊操校園創意月曆，動作很標準呀！



幼稚園也有挺直護脊週，真了不起



於郵輪碼頭旁做護脊操，很寫意呀！

## 【親善大使培訓工作坊】

為促進本會與護脊校園的溝通，令每間校園了解發展階梯，並樂於承擔在社區推廣護脊文化，我們培訓了一群親善大使，終於在2016年正式成立親善大使探訪隊，並投入探訪校園工作！



我們「敢夢·敢不同」，邁向目標進發



增強溝通技巧的體驗遊戲

## 社區關注



認真討論

有關脊骨健康的謬誤！  
(香港專業教育學院(青衣)導師培訓)



所學的知識終身受用！

(保良局陳百強伉儷青衣學校導師培訓)

## 【專業培訓】

我們近期特別為商界、大專院校提供專業培訓，透過不同的分組討論及互動遊戲，深入了解脊骨神經的知識，希望前線同事可以肩負宣揚護脊訊息的使命，帶給社區上不同階層人士！活動好評如潮，甚具互動性及實用性，參加者拍案叫絕，絕無冷場。



原來毛巾也可用來做護脊操呀！  
(香港專業教育學院(青衣)導師培訓)



參加者表示意想不到地豐富了  
顧客服務的技巧(SINOMAX企業培訓)

## 【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呢！



脊醫細心地為小朋友檢查脊骨

護脊運動，護脊操！



衷心感謝  
義務脊醫的無私付出