

## 信念及使命

我們深信透過適切的脊骨調整和護脊運動，能促進神經系統的效能，引發人體的自癒能力，讓孩子發揮最高的天賦潛能。我們推動脊骨神經健康的維護，提供脊骨調整及護理，讓孩子邁向健康挺直的人生。



## 創意護脊校園 — 各具特色的護脊閣

各護脊校園都花盡心思、盡展創意，透過遊戲、設計、四格漫畫比賽等，將護脊訊息融入校園生活中，讓孩子從小認識脊骨神經健康的重要性，學校對脊骨神經健康的重視和用心的安排，相信定能幫助同學從小建立良好的護脊習慣。



我們特別設計了多款互動護脊遊戲，包括配對遊戲、大型地上桌遊等。學校將遊戲設置在校園內，成為煥然一新的護脊閣，小朋友都非常興奮，可以在自由遊戲時間內，不知不覺已吸取了護脊知識！



學校在每個課室均設護脊閣，並有不同的互動護脊遊戲，更會定時更新，讓小朋友對脊骨神經產生興趣。



幼稚園在校園內花心思佈置。精緻的相架，配搭小朋友的可愛動作立體相，相當吸引，可讓家長接觸護脊資訊，了解脊骨神經健康的重要性，將護脊意識融入家庭中！



學校在走廊精心設計非一般的護脊閣，除了有護脊資訊，還有互動護脊遊戲，小朋友可隨意玩玩遊戲鬆一鬆，又可加強護脊知識；有的自製康樂棋，相當有趣；學校更舉行班際護脊操比賽、四格漫畫比賽。



# 挺直脊科中心

我們明白要維護脊骨神經的健康，除了脊骨調整之外，運動的配合亦十分重要，6月開始，我們推出不同的深化復元運動班，包括「挺直小教室」、「親子護脊體適能運動班」、「成人護脊體適能運動班」、「健康爸媽齊護脊」等。



學習理想站姿，頭、背、臀部三點貼牆，維持2分鐘，看似簡單，原來也不容易哦。



透過運動、遊戲，鍛鍊肌群，改善體態，小朋友樂在其中。



透過各類親子護脊健身運動、體感遊戲、小脊醫角色扮演等，鍛鍊脊骨神經、提升協調力和本體感覺，同時增進親子關係。



透過帶氧運動、普拉提運動等，改善脊骨的活動度。



場面溫馨，家人學習互相做體態檢查，小朋友更親手送毛巾給爸媽，一起做毛巾運動，一家人齊齊護脊，互相加油！



# 基層兒童義診計劃



我們為不同團體提供基層兒童義診服務，透過多元化的護脊遊戲、護脊運動及護脊工作坊，讓家長和小朋友認識脊骨神經健康的重要性，並鼓勵他們培養護脊習慣；註冊脊醫亦會為小朋友檢查脊骨，及早發現孩子的脊骨健康問題，並為有需要的基層兒童提供免費的脊科護理服務。



## 孩子的故事

### 旋轉360

鼻敏感、鼻鼾、睡覺時360度旋轉，影響了芷瓏的日常生活，令她精神欠佳。脊骨調整後，芷瓏的鼻敏感和鼻鼾都改善了，睡眠質素提升，精神好了。

### 告別止痛藥

欣欣的膝蓋以下間中會痛，有時晚上痛到哭，吃止痛藥後個多小時痛楚才可舒緩。欣欣曾照過X光片、超聲波和驗血，但仍找不出原因。參加義診後，欣欣疼痛的程度明顯減輕了，間中睡前感到痛，但按摩小腿後便可舒緩並入睡。

### 砂煲兄弟

榮集和伯秋都患有各種痛症，包括頭痛、頸膊痛、腳痛等。榮集平衡力及協調能力欠佳，伯秋有情緒壓力和失眠。調整後，榮集笑說：「全部痛症都消失了」，媽媽則說兩兄弟走路都有明顯進步，榮集現在沒那麼容易跌倒，伯秋以前大約走10分鐘便會覺得腳痛，現在沒有痛了，他們的睡眠質素亦提升了。

### 肚痛不再

謙謙的體態一向不太好，而且有扁平足。脊醫發現他有高低膊、寒背。調整後，謙謙走路時腰比以前挺直了，他亦表示以前頸部很容易累，現在改善了，更意想不到的，以前常會肚痛的他，現在肚都不痛了！

### 一無掛慮

脊醫發現琳琳有脊骨側彎、高低膊和寒背。脊骨調整後，她的鼻敏感和鼻鼾舒緩了。媽媽說義診計劃可讓她積極和放心地讓琳琳做調整，不會因擔心負擔不起昂貴的專科費用而延遲處理脊骨錯位。

請與我們一起肩負  
「讓孩子挺直」的使命

每月捐款計劃  
全賴有你支持

捐款方法：請瀏覽 [www.ccf.hk](http://www.ccf.hk)



電話：2388 2826

傳真：2388 7213

網頁：[www.ccf.hk](http://www.ccf.hk)

地址：香港九龍城啟德道24-26號地下



# 護脊大使/社區服務



## 護脊大使延伸課程

分享到校活動的實例和帶領活動的技巧，例如護脊遊戲實戰技巧，又分組試玩，讓大使可以模擬到校帶領遊戲的情境，從而學習帶領技巧。

## 「護脊隊長」先導計劃

我們今年4月正式開展「護脊隊長」先導計劃，目標是透過提供專題培訓予隊長，讓他們成為與護脊大使溝通的橋樑，從而更有效及持續推動不同的護脊服務。

透過培訓，讓隊長學習溝通技巧，啟發大家追尋義務工作中的滿足感、成就感，增強凝聚力及歸屬感，能使服務更有系統及效率地推行。護脊隊長又進行了DISC行為傾向分析，了解自己和別人的行為風格，並學習帶領小組技巧、如何處理組員衝突等，盼能裝備「護脊隊長」在日後護脊大使培訓帶領組員時學以致用，共同努力推廣脊骨神經健康。



## 家校合作顯關愛

很榮幸今年的5月1日有機會獲邀參與「家校合作顯關愛」嘉年華。活動由九龍城區家長教師會聯會主辦，大會主題是「龍城健康Go! Go! Go!」，透過這次活動，與眾多間九龍城區的學校和機構一起宣揚健康的生活文化。

護脊大使非常落力向參加者宣揚脊骨神經健康的重要性，又帶領大家一齊做護脊操，我們的攤位遊戲「轉轉樂」非常受小朋友歡迎呀！



## 【Peace Box 祝福大行動】護脊社區推廣

「Peace Box 祝福大行動」在西營盤的中山紀念公園舉行嘉年華活動，我們亦有幸參與，透過護脊攤位遊戲，向大眾宣揚護脊文化。尤其是基層家庭，盼望他們認識脊骨神經的重要性，好好保護自己的脊骨神經，使身體能發揮最大的潛能。

