



護脊校園簡介會



為加深新加入護脊校園的學校對此計劃的認識，本會特別舉行了簡介會，共有32間學校的校長及老師出席。當天，主席分享了本會的理念、願景及護脊校園的核心服務及價值。參加者非常投入小組討論，分享對護脊校園的期望，對護脊材套及挺直之旅甚感興趣。最令我們感動的是得到參加者的鼓勵及正面的回應，這成為了我們推動孩子脊骨神經健康的原動力。參加者均表示簡介會能大大提升對兒童脊骨神經健康認知。



全新設計護脊教學材套

本年度獲香港公益金資助推行「全港挺直」護脊校園計劃，今年更擴展至全港313學校。為更有效向學童推廣護脊訊息，本會亦推出了不同的護脊教學材套，包括繪本故事、桌上遊戲及遊戲集，讓學童更容易掌握脊骨結構、神經系統及脊骨神經協調的重要性，促進脊骨神經健康。



◀集合30多個親子及集體護脊遊戲

▲護脊飛行/挺直之旅



▲原創的護脊繪本



「拼出您想護脊操」填色創作比賽

為鼓勵學童勤做護脊操，鍛鍊脊骨神經，特意舉行「拼出您想護脊操」填色創作比賽。讓大家先睹為快，看看充滿創意的參賽作品。



創意無限的感謝卡

不少學校/機構都送上學童別具心思的作品。他們的心意都轉為團隊的工作動力，使我們更努力宣揚脊骨神經的重要性。

護脊大使

第8屆護脊大使培訓

我們一直以來十分重視護脊大使的培訓，這是獨特、專門的訓練。至今已舉辦至第八屆，每次訓練內容均精益求精，當中有多個體驗式學習活動，包括一人一夢想、訂立課程目標、護脊交換卡、齊玩護脊破冰遊戲及深入淺出的小組討論、破解健康迷思，另外大家亦一同學習不同的簡易體態檢測法。全賴一群大使的鼎力支持，本會才可以順利地推動多項活動，因此我們特別著重大使們的持續培訓，以裝備他們不同的技巧。



星級護脊大使訓練

為資深護脊大使帶來全新護脊體驗，由中國香港體適能總會星級導師教導普拉提運動及毛巾健體操，並舉行野外行山，體驗郊遊樂趣，一同鍛鍊脊骨神經。



護脊遊戲技巧及故事互動劇場訓練

「護脊遊戲技巧篇」訓練中，大使連續體驗七個全新設計的護脊遊戲，更一齊創作護脊遊戲。而「講故事及互動劇場技巧篇」內容實用，精要獨到。日後到校活動可增加故事劇場環節，有助學童吸取護脊知識。

護脊大使週年聚餐

眾護脊大使和脊醫們聚首一堂，一齊重溫服務片段，互相鼓勵，更一起玩團體遊戲。當晚亦嘉許一班熱心為本會服務的護脊大使。



▲上下一心為孩子脊骨神經健康努力！

▲為每位大使及脊醫送上一張獨特設計的感謝卡，濃情洋溢。

挺直之旅



挺直之旅是全港首創護脊體驗學習中心，融合脊骨神經系統和人體健康的資訊及體感遊戲、角色扮演、脊骨探索玩具、互動遊戲等元素。讓參加者可在遊戲中認識脊骨神經系統與健康關係。



社區教育

香港公開大學「帶領遊戲技巧」分享會

為200多名就讀幼兒教育學生舉行3場「帶領遊戲技巧」分享會，希望他們對教育時刻保持熱誠。大學講師總結指，同學所獲得的不單是護脊知識，更是基金會同工和護脊大使對服務的熱誠和投入。



Peace Box祝福大行動



Saddleback Church 為基層家庭送上關懷和祝福，透過攤位遊戲學習脊骨神經健康的重要性。

黃國興議員服務處



工作坊將護脊概念和護脊操教授予東區居民。

全港挺直日暨世界脊骨日2017



各主禮嘉賓合力完成動態姿勢儀式，教導大眾應定時轉換姿勢，減輕神經受壓。同場舉行護脊主題嘉年華、千人護脊操、護脊體適能測試、護脊工作坊、脊骨檢查，吸引了超過兩千多名市民參與。



基層兒童義診計劃，挺直人生

為多個團體(包括瞓明會、香港青少年服務處、社區互惠銀行、保良局翠林中心、宣道會泰恩福服務中心、九龍樂善堂)提供基層兒童義診，並舉行豐富多彩的護脊活動，由註冊脊醫向家長解構兒童脊骨問題，為小朋友提供脊骨檢查和教授護脊操，讓有經濟困難的兒童都能享有脊骨檢查的機會。活動後亦為有需要的兒童進行免費的脊科護理服務。



孩子的故事

我要做小脊醫

恩恩今年11歲，一直受濕疹、手及腳踝痛等困擾，透過「護脊校園」參加義診計劃，經過6次脊骨調整，病情有明顯改善。她希望與同樣患脊骨健康問題的小朋友分享親身經歷，以鼓勵他們盡快接受脊科護理，改善健康質素。

籃球精英

Carmen 長期受到腰背痛的困擾，難以長時間站立，睡覺時更需要墊高腳部。每次經期時，她的腰背痛更加嚴重。脊醫檢查後發現她有頭部前傾和盤骨前傾，腰椎的弧度比正常大，盤骨高低，重心傾向右邊。經過調整，腰背痛情況大大改善。除了身體痛症和睡眠質素有好轉外，身為籃球隊員的她，更能在籃球場上大顯身手。

鼻敏一掃清

豪仔鼻敏感的問題一直以來只用噴劑來解決，但治標不治本，亦影響食慾及睡眠質素，令媽媽深感困擾。豪仔經脊醫檢查後發現他有寒背及背肌繃緊的問題。豪仔經調整後，鼻敏感的情況大有改善，少用了噴劑，提升了睡眠質素。

喜出望外

宇宇睡眠覺時會發出隆隆的鼻鼾聲及呼吸不暢順，有明顯高低膊，他同時亦患有胸骨突出症(俗稱「雞胸」)。接受調整後，現在呼吸明顯地暢順了很多，睡眠十分安寧，更意想不到的是，其胸骨已回復正常的弧度 / 狀態，改善了外觀。

聽話的孩子

輔輔是一個好動的小朋友，媽媽形容他常常如箭般四處亂跑，有時因不懂表達身體不適，而不留心聽取長輩的教導。經過脊醫檢查後，發現有多種體態問題，如寒背、高低膊等。參加了計劃後，輔輔不單在體態姿勢上有改善，連睡眠質素及專注力都有進步。現在他開始接受長輩的教導，慢慢「叫得聽、喊得停」。

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

電話：2388 2826

傳真：2388 7213

網頁：www.ccf.hk

地址：香港九龍城啟德道24-26號地下