



兒童脊科基金

Children Chiropractic Foundation

慈善團體 (編號: 91/8705)

2009年
5月

第4期
會訊

地址: 新界上水龍琛路66號地下

電話: 2338 2826 傳真: 8147 1336 網址: www.ccf.hk 電郵: info@ccf.hk

榮譽顧問

- 陳德彰脊醫
- 林孝煌脊醫
- 唐右天脊醫
- 張啟瑞脊醫
- 吳珏儒脊醫
- 楊國強脊醫
- 朱君璞脊醫
- 黃先志脊醫
- 葉兆德脊醫
- 譚宗城脊醫
- 霍耀東脊醫
- 劉柏偉脊醫
- 溫文灝脊醫
- 區日文脊醫
- 邵力子脊醫
- 梅享康脊醫
- 林嘉慧脊醫
- 戴鏗晉脊醫
- 徐潔脊醫
- 伍兆聰脊醫

<排名不分先後>



「全港挺直」護脊行動 — 全港挺直展現內活力

「兒童脊科基金」現正推行「全港挺直」行動, 目的是將脊骨神經協調之重要性傳遞至每個社區, 令大眾自覺地將護脊行動實踐為生活的一部份。自推行而來, 得到各界及社會人士鼎力支持, 並得到傳媒廣泛報導。



高皓正先生擔任護脊之星, 主唱「全港挺直護脊操」主題曲及拍攝音樂MTV。

「全港挺直」護脊行動得到港鐵公司全力支持, 於鐵路全線各站擺放宣傳海報。



全力推介護脊光碟

光碟為學童及家長帶來嶄新護脊知識, 內容十分豐富, 包括全港挺直護脊操音樂MTV(由高皓正先生主唱)、全港挺直護脊操教學版、親子健身操教學版、護脊錦囊(脊骨側彎/體態檢查)及護脊貼士。光碟深受學校及家長歡迎, 家長可從其中學習到怎樣替子女檢查脊骨側彎/寒背, 有效預防學童脊骨健康問題的惡化。



特別鳴謝:

- 高皓正先生 (護脊之星)
- 黃文華先生 (作曲作詞人)
- PEER MUSIC
- 沈劍威先生 (香港中文大學體育運動科學系一級導師)
- 提供親子健身操資料



Sherman脊科大學校長到訪



Dr. Jon Schwartzbauer於2008年11月14日親自到訪兒童脊科基金, 當日我們的榮譽顧問還與校長一同分享本會的使命及願景。



Dr. Jon Schwartzbauer
President of
Sherman College of Straight Chiropractic

我們十分關注兒童神經系統的健康發展, 因為只有協調的脊骨神經, 孩子便可發揮最高潛能, 請支持兒童脊科基金。

鳴謝: 科達資訊服務公司

「全港護脊校園」計劃已於本學年9月份正式推行，部份護脊校園已順利舉行啟動禮、護脊導師培訓班及兒童健脊關注日等活動，現在讓我們重溫各校園活動情況。

護脊校園啟動禮

脊醫聯同護脊大使到訪校園教導護脊操及講解護脊知識，場面壯觀，氣氛澎湃。



護脊導師培訓班

由脊醫教導老師如何替學童檢查脊骨及傳授護脊知識，並透過護脊遊戲講解脊骨與神經系統的關係。



兒童健脊關注日

關注日的活動內容豐富，包括家長講座、護脊遊戲工作坊、學童脊骨健康評估



脊醫為學童詳細檢查脊骨

家長十分細心聆聽，並踴躍發問



我們玩得多開心

一齊來製作自己的神經系統

同學們用心表演，又跳又唱

家長心聲

親子兒童健脊關注日

仔仔經常寒背，姿勢又不正確，當收到期待已久的護脊講座通告，便立刻報名，加上衛生署尚未有投放足夠資源去教育市民如何促進脊骨健康，因此我覺得這活動十分實用及具有意義。多謝脊醫們的寶貴時間為學童檢查脊骨，令家長及早知道潛在的脊骨問題。透過是次活動工作坊，雖然是短短數分鐘的實習，我已感受到繃緊肌肉得到立即舒緩的滋味。

羅太：中華基督教會基灣小學

我覺得是次活動內容十分實用及豐富，家長透過講座可以學懂怎樣替子女簡單檢查脊骨。在脊醫帶領下，我們更加了解護脊操每一個動作，他們耐心解答家長問題及細心為學童檢查，整個活動甚具互動性。



吳太：聖方濟愛德小學

全港護脊校園才藝匯演暨護脊小先鋒宣誓儀式

全港挺直護脊操乃是本計劃之核心活動，參與計劃之校園務必要在早會、小息、體育課及轉堂間全面推行「全港挺直護脊操」。同學每天定時鍛鍊，除可強化脊骨外，還可以建立正確護脊習慣，相關調查顯示護脊操能有效提升學童脊骨健康及改善姿勢，預防學童脊骨問題惡化。



為進一步深化同學對護脊操之瞭解，並鼓勵學童勤於鍛鍊，本會於2009年3月28日星期六舉行「全港護脊校園才藝匯演」，當日優質教育基金督導委員會秘書邱國麗小姐應邀擔任主禮嘉賓，參與隊伍分別以話劇、歌舞劇及藝術體操形式來演繹「全港挺直護脊操」，各校園施以渾身解數，充份發揮創作意念，贏得台下掌聲如雷，現在讓我們重溫當日的精彩演出——他們真正做到全港挺直、展現內活力。

全體師生正式宣誓，成為護脊小先鋒，承諾日後好好保護脊骨神經健康。



嘉賓評判合照



全體嘉賓、校長、老師全力支持



保良局方王錦全小學
脊骨與我話劇



救世軍中原慈善基金學校
荒失失奇兵rap出
中原護脊星，個個好精靈



聖若瑟英文小學
star war 星球大戰以
藝術體操來演繹



香港真光中學小學部
廚師也護脊



白田天主教小學
崖上的波兒



聖博德學校
女子組彈星整齊一致



聖愛德華天主教小學
小丑搖身變成脊骨博士



鳳溪創新小學
全港挺直護脊操之
勁歌熱舞版



聖芳濟愛德小學
舞出內活力



華德學校下午校
我們這一家



獲獎學校



聖若瑟英文小學
榮獲最具創意獎



聖博德學校
榮獲最具合作精神獎



聖愛德華天主教小學
榮獲最具教育意義獎

最新動態

1. 護脊小先鋒獎勵計劃
2. 體適能測試結果收集與分析
3. 五星期持續進行課間護脊操之研究
4. 全港護脊校園計劃閉幕禮 (2010年1月底)

即將推出

高皓正
護脊之星



社區脊骨關注活動概覽

中文大學 - 兒童肥胖國際會議

中文大學體育運動科學系職業專題講座



2008年9月20日

美國Sherman脊科大學認定本會是唯一認可機構，評審脊科博士學位課程獎學金(學費全免)之申請。為日後培養更多脊骨神經科醫生服務本港居民，本會為香港中文大學體育運動科學系學生講解脊骨神經科知識及推介獎學金計劃。



2008年11月13日至16日

全球兒童肥胖情況有上升趨勢，180名來自世界各地代表一同剖析全球兒童肥胖趨勢，榮譽顧問黃先志脊醫代表本會主講兒童肥胖與脊骨關係，並教導全港挺直護脊操，豐富了參加者對脊科的認識。

樂善堂小學 - 兒童健脊關注日



2009年1月11日

樂善堂小學非常著重學童脊骨健康，於烏溪沙青年新村舉行健康日營，當日邀請過百位九龍城區幼稚園家長及學童出席，脊醫們為他們檢查脊骨及與家長分享護脊常識。

YMCA烏溪沙己丑年開放日



2009年2月9日(年初三)

農曆新年，YMCA邀請本會於烏溪沙己丑年開放日舉行護脊講座及攤位遊戲，小朋友透過有趣的護脊遊戲，汲取護脊知識，寓學習於遊戲。脊醫以生活實例講解脊骨神經與健康之關係，並即場為兒童檢查。家長們十分關注子女脊骨神經的健康，紛紛爭相發問。

最新社區消息

「荃」城兒童健脊關注日

關心你的孩子有寒背、脊骨側彎嗎？

日期：2009年6月7日(星期日)

時間：下午2:30-4:30

地點：基督教凱欣學校(荃灣永順街38號海灣花園)

對象：12歲以下兒童及其家長

講員：脊骨神經科醫學博士

內容：護脊講座及展覽、全港挺直護脊操及護脊遊戲工作坊



兒童脊科基金
Children Chiropractic Foundation



基督教凱欣學校
Joy Win Christian School

合辦

義診

香港註冊脊醫為
學童脊骨健康評估(名額150人)，
患有脊骨問題之兒童
可申請免費治療(名額50人)
名額有限，報名從速

報名/查詢電話：兒童脊科基金 (郭小姐) 電話：2388 2826
基督教凱欣學校 (馮老師) 電話：2406 9330

*「荃」城兒童健脊關注日活動由
5月30-31日(星期六及星期日)，於荃灣永順街海灣花園舉行脊科資訊展覽及脊醫與你等
話，當日即場接受脊骨側彎及寒背之申請。



出席人士有機會得到
「全港挺直」護脊行動
光碟2碟