

## 香港公益金全港挺直護脊校園計劃

### 計劃目的

- ✧ 重視學童脊骨神經健康發展，推動學校在校園建立護脊文化及增進脊骨神經認知
- ✧ 提升學界對兒童脊骨護理及健康的關注；輔助老師及家長掌握兒童脊骨神經健康的知識
- ✧ 改善及預防兒童脊骨錯位及培養良好的護脊習慣
- ✧ 建立及推廣「脊骨護理從小做起」文化

\*費用全免\*

### 本會提供以下免費服務：

| 服務               | 對象                   | 內容   | 時間            |
|------------------|----------------------|--|---------------|
| 1 護脊材套送贈         | 全校                   | 按學校師生人數分發護脊校園橫額、護脊操單張及護脊操海報。   | 八月下旬          |
| 2 護脊校園下載資料庫      | 校長及負責老師              | 提供護脊操主題曲及Powerpoint教學、活動通告範本、啟動禮講辭及訂購護脊材套表格等，及定時電郵最新護脊資訊   | 全年適用          |
| 3 校園巡禮           | 校長及負責老師              | 由本會董事或執行幹事到校講解推動護脊校園的成效和技巧。  | 45分鐘          |
| 4 護脊操訓練          | 學童                   | 職員到校教授學童理想姿勢及護脊操，配合主題曲齊唱齊跳。  | 45分鐘          |
| 5 SPINE 網上護脊學習平台 | 全校                   | 連結： <a href="http://ccf.hk/spinelearning">ccf.hk/spinelearning</a><br>定期上載或直播四大元素護脊短片，包括：<br>互動學習、護脊一分鐘、護脊運動鍛鍊、脊醫話你知 | 全年適用          |
| 6 學童脊科保健計劃       | 16歲或以下學童             | 連結： <a href="http://ccf.hk/sscp">ccf.hk/sscp</a> 服務內容包括：護脊短講、頸骨活動能力測試、護脊運動及簡易脊骨檢查。<br>學校亦可組團到本中心參與。                  | 45分鐘          |
| 7 兒童脊科義診計劃       | 全額書津/綜援學童            | 校方可轉介學童到本會挺直脊科中心參與免費檢查及脊科護理服務  | 全年適用          |
| 8 護脊材套借用         | 全校                   | 免費借用易拉架、攤位遊戲物資，如：大型地上桌遊或護脊轉轉樂，適合於開放日或聯歡會展示及玩樂。   | 全年適用          |
| 9 學校護脊材套訂購       | 全校                   | 提供護脊材套訂購，如文儀用品、護脊配對遊戲、大型地上桌遊等，學校可按校本需要訂購，如訂購滿\$800可安排免費送貨。   | 全年適用          |
| 10 聯校教師護脊培訓班     | 教師/<br>教職員/<br>家教會委員 | 由註冊脊醫講解脊骨構造及常見成人痛症、脊骨神經與兒童整體健康的關係、姿勢決定健康、簡易脊骨體態檢測法、護脊運動及護脊操教授、分組檢查等。   | 八月下旬<br>2.5小時 |

## 校方配合：

- ✓ 在校內懸掛護脊校園橫額、張貼海報及派發護脊校園單張給全體師生
- ✓ 鼓勵參與本會的護脊活動及學童脊科保健計劃，電郵護脊活動花絮至本會存檔作紀錄
- ✓ 自行舉辦護脊活動(如:啟動禮)
- ✓ 鼓勵於早會或體育課推行護脊操
- ✓ 鼓勵參與全港挺直籌款活動或支持賣旗活動
- ✓ 鼓勵加入本會超連結到學校網頁

## 服務成果：

| 年份            | 成果                                     |
|---------------|--|
| ◇ 2008 - 2010 | 獲優質教育基金撥款推行「護脊校園」計劃，成效卓越               |
| ◇ 2011        | 獲選由優質教育基金舉辦的“學與教博覽2011”之分享團體，服務得到肯定和讚賞 |
| ◇ 2013        | 推行全港護脊行動，巡迴在全港五區進行脊骨檢查日，讓更多社區人士受惠      |
| ◇ 2014        | 「世界脊骨日」推廣活動得到「世界脊骨神經醫學聯合會」頒發國際性的獎項     |
| ◇ 2016        |  |
| ◇ 2019        |  |
| ◇ 2017        | 得到香港公益金撥款支持，繼續為全港學校提供更全面的護脊訊息          |
| ◇ 2020        | 服務擴展至全港211間幼稚園及127間小學，共338間學校          |
|               | 榮獲2019年社聯最具成效中小型非政府資助社會服務機構獎           |

## 參與計劃校長分享：

我們學校支持兒童脊科基金的活動，透過專門及多元化的護脊活動，大大提高家長、學生及老師的護脊知識。

聖愛德華天主教小學  
馮立榮校長

持之以恆地推廣護脊文化，對兒童身體健康發展是十分重要。

瑪利諾神父教會學校(小學部)  
校長吳偉文博士

兒童脊科基金提供專業有效率的支援；全校學生對護脊操感到十分有趣，常常不知不覺做起來。

順德聯誼總會屯門梁李秀娛幼稚園  
郭桂梅校長

## 「香港公益金全港挺直護脊校園計劃」申請表

請填妥以下表格於2020年6月30日(星期二)前電郵至info@ccf.hk或傳真至2388 7213

本校同意參加「香港公益金全港挺直護脊校園計劃」並已詳閱計劃內容，將致力與各老師和家長攜手推動護脊文化，促進學童脊骨神經健康。

### 一) 推薦來源 (如適用)

推薦人姓名(推薦 貴校參加此計劃之校長): \_\_\_\_\_

推薦學校名稱: \_\_\_\_\_

### 二) 校園資料

學校名稱: \_\_\_\_\_ 校長姓名: \_\_\_\_\_

學校電話: \_\_\_\_\_ 學校WhatsApp(如適用): \_\_\_\_\_ 學校傳真: \_\_\_\_\_

學校電郵: \_\_\_\_\_ 學校地址: \_\_\_\_\_

\*負責老師姓名: \_\_\_\_\_ (職位: \_\_\_\_\_)

手提電話: \_\_\_\_\_ (  樂意接收護脊資訊 ) 聯絡電郵: \_\_\_\_\_

教職員總人數: \_\_\_\_\_ 學生總人數: \_\_\_\_\_ 班數: \_\_\_\_\_ 禮堂容納人數(如適用): \_\_\_\_\_

### 三) 參與本會服務意向

\*本校有興趣參與及了解以下服務，請與負責老師聯絡(可別選多個項目)。

|  |   |                                      |
|--|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 護脊器材套送贈/借用/訂購 | <input type="checkbox"/> 護脊校園下載資料庫      | <input type="checkbox"/> 全港挺直籌款活動或賣旗 |
| <input type="checkbox"/> 校園巡禮          | <input type="checkbox"/> SPINE 網上護脊學習平台 | <input type="checkbox"/> 兒童脊科義診計劃    |
| <input type="checkbox"/> 到校護脊操訓練       | <input type="checkbox"/> 學童護脊工作坊        | <input type="checkbox"/> 家長護脊工作坊     |
| <input type="checkbox"/> 教師培訓班         | <input type="checkbox"/> 親子護脊遊戲工作坊      | <input type="checkbox"/> 學童脊科保健計劃    |
| <input type="checkbox"/> 護脊大使培訓        | <input type="checkbox"/> 挺直脊科中心脊科護理及服務  |                                      |



本計劃由香港公益金資助  
This project is supported by The Community Chest