

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 年度護脊材套送贈	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。	8月下旬
2 護脊校園學校會員系統	校長及負責老師	護脊校園學校將獲編配登入名稱名及密碼，登入 http://school.ccf.hk ，享用服務。 系統功能包括活動資訊欄、護脊教育資源、護脊材料分享及文件上下載功能。	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 護脊活動：齊齊挺直跳「脊」舞	學童	職員到校教授學童理想姿勢、護脊操及護脊運動，配合主題曲齊唱齊跳。	45分鐘
5 SPINE 網上護脊學習平台	全校	瀏覽連結： ccf.hk/spinelearning ，定期上載護脊資訊影片，包括：護脊一分鐘、護脊運動鍛鍊、脊醫話你知 歡迎免費訂閱：兒童脊科基金 Youtube頻道	全年適用
6 學童脊科保健計劃	16歲或以下學童	連結： ccf.hk/sscp 服務內容包括：脊骨神經健康短講、護脊運動及體態脊骨檢查。 學校亦可組團到本中心參與。	60分鐘
7 兒童脊科義診計劃	綜援/書簿全津學童	校方可轉介學童到本會挺直脊科中心參與免費(綜援)/特惠收費(全津)脊骨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/教職員/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。	8月或12月下旬 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221間幼稚園及143間小學，共364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2022年8月31日(星期三)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): _____

貴校從什麼途徑得知此計劃?(請別選以下項目)

從本會網頁得知 年報分享 友校推薦 挺直脊科中心服務使用者

護脊大使推薦: _____ (請註明) 家教會成員介紹: _____ (請註明)

從參與本會中心活動得知: _____ (請註明) 其他: _____ (請註明)

(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"/> 護脊材套送贈/借用/訂購 | <input type="checkbox"/> 護脊校園學校會員系統 | <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"/> 齊齊挺直跳「脊」舞 | <input type="checkbox"/> 學童護脊工作坊 | <input type="checkbox"/> 家長護脊工作坊 |
| <input type="checkbox"/> 聯校護脊教師培訓 | <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