

榮譽顧問醫

陳德彰醫生
林孝煌醫生
唐右天醫生
張啟瑞醫生
吳珏 儒醫生
楊國強醫生
朱君璞醫生
黃先志醫生
葉兆德醫生
譚宗城醫生
霍耀東醫生
劉柏偉醫生
溫文灝醫生
區日文醫生
邵力子醫生
梅享康醫生
林嘉慧醫生
戴鏗晉醫生
徐 潔醫生

榮譽核數師
蔡羅會計師事務所
榮譽律師
黃添偉大律師

<排名不分先後>



兒童脊科基金

CHILDREN CHIROPRACTIC FOUNDATION

上水龍琛路66號地下 電話：23882826 傳真：81471336 Web: www.ccf.hk E-mail: info@ccf.hk

慈善團體 (編號：91/8705)

《第三期會訊》

2008年12月

「全港挺直」護脊行動



全港挺直 展現內活力

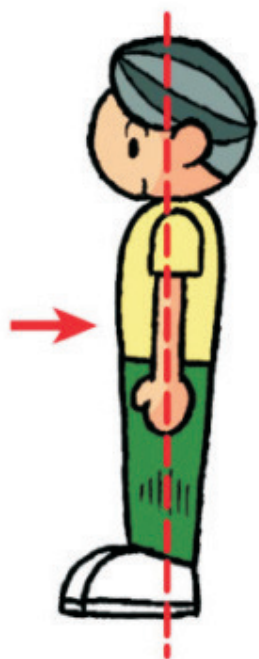
「兒童脊科基金」現正推行「全港挺直」行動，目的將脊骨神經協調之重要性傳遞至社區每一個角落，令大眾自覺地將護脊行動成為生活的一部分。「全港挺直」行動重點是推介由美國Life脊科大學設計之「全港挺直護脊操」，調查顯示有效提升學童脊骨健康及改善學童正確姿勢，本會已於全港各區小學推行全港護脊校園計劃及於社區積極舉辦兒童健脊關注日。

6月14日「全港挺直」護脊行動啟動禮暨護脊校園計劃簡介會

簡介會目的是讓各參與學校了解計劃目的及活動細節。是日公佈1067位小學生家長對子女脊骨健康認知及護脊習慣的調查結果。



「全港挺直」護脊操



Inner Winner 挺直
立正企、耳珠、膊頭、
膝蓋、足踝，成一直線。

3組9式「護脊操」

第一組：閃星星



反斗星
(每次維持10秒)



扭扭星
(每次維持10秒)



彈彈星
(每邊做10次)

第二組：我要高飛



大馬鷹
(重複做二次)



啄木鳥
(每邊做10次)



花蝴蝶
(每次維持10秒)

第三組：挑戰星



彈弓星
(每次維持15秒)

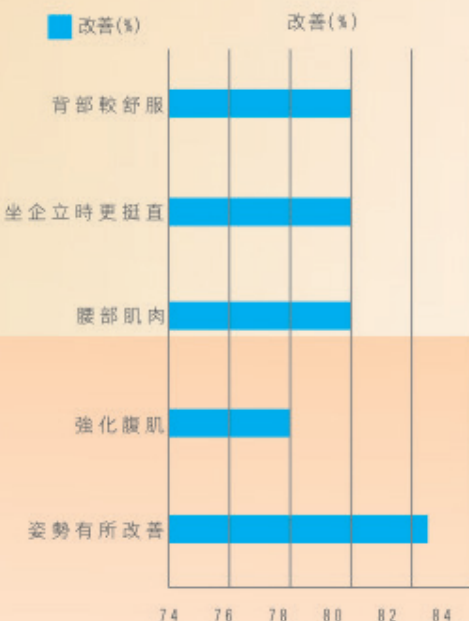


旋轉星
(每次做15秒)



三角星
(每次維持15秒)

由美國脊科Life University設計，經過5星期調查發現，護脊運動者有明顯人體工學改善。



2008年度全港護脊校園計劃

全港護脊校園計劃深受各學校歡迎，首屆成功入選學校只有18間。本計劃已於2008年5月正式啟動，目的是鼓勵家長、老師及同學汲取護脊知識，並可建立「脊骨護脊從小做起」之文化。

本會致力於各區學校推廣護脊知識及培訓護脊導師，帶動家長重視學童脊骨健康，務求家校合一，上下齊心，盼望在未來的日子，能為更多學校傳遞護脊信息。

護脊校園：

香港真光中學(小學部)

天主教明德學校

華德學校(下午校)

農圃道官立小學

保良局方王錦全小學

基督教粉嶺神召會小學

救世軍中原慈善基金小學

聖若瑟英文小學

白田天主教小學

聖若翰天主教小學

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校

鳳溪創新小學

中華基督教會基灣小學

聖芳濟愛德小學

聖博德學校

聖愛德華天主教小學

香港浸信會聯會小學

粉嶺神召會幼稚園



優質教育基金
Quality Education Fund

全港護脊校園計劃成功
獲得優質教育基金贊助。

護脊校園活動項目

脊骨檢查

全港挺直護脊操

護脊導師培訓班

脊科諮詢服務

護脊校園計劃

護脊小先鋒獎勵計劃

護脊工作坊

護脊講座暨健康關注日

護脊展覽

活動花絮

鳳溪創新小學成為先導小學，於2008年5月16日率先舉行護脊校園啟動禮。本會將於2008-2009學年於各護脊校園舉行一系列教育活動，包括全港護脊校園啟動禮、護脊導師培訓班及兒童健脊關注日。



同學們精神抖擻地
出席護脊校園啟動
禮，真正做到全港
挺直，展現內活力



老師們實習如何替學童檢查脊骨。



由脊醫帶領下，家長們用心
學習「全港挺直」護脊操。

社區兒童健脊關注日

透過舉辦社區兒童健脊關注日，在不同社區推廣脊骨健康及為有需要兒童進行義診治療，共建和諧健康社區。

最新消息：

本會將於2009年3月份於荃灣區舉辦「荃」城兒童健脊關注日，請密切留意本會網頁。

www.ccf.hk

活動花絮

2008年5月4日兒童健脊關注日



由粉嶺神召會社區服務部外展事工及兒童脊科基金聯合舉辦，當日吸引了400多人出席，活動包括脊科講座、護脊遊戲工作坊、兒童脊骨檢查、及教授護脊操等。

其後本會更為20名學童提供5次調整脊骨的義診服務，大多數兒童患有脊骨側彎、寒背、呼吸道困擾等毛病。學童



經過調整脊骨後，健康均有明顯的改善。家長劉太稱，7歲的恒仔自兩、三歲起便有打鼻鼾、長期鼻塞等問題，其後接受脊醫診治，發現第一、二節的頸骨有輕微錯位，脊醫將移位的脊骨回復位置。恒仔經脊骨調整後，劉太表示兒子的鼻敏感症狀不但得到舒緩，專注力亦有所改善。

2008年5月8日廣州愛脊之旅



上午探訪廣州慧靈幼稚園(融合教育)教育家長認識護脊知識，並教授小朋友做護脊操，過程中發現國內家長均十分關注孩子的脊骨健康。



下午探訪廣州重義義肢中心為殘障人士提供脊科治療，解除神經受壓的困擾，釋放人體原有動力。



拉姆的故事

脊醫只是替拉姆謹謹調整了第一節頸骨，竟然產生了神奇的醫療效果。



拉姆是從雲南來的3歲小女孩，可惜她天生患了腦癱，手腳欠缺協調能力，因此仍未懂走路，父母遠赴廣州重義義肢中心希望尋求隱世醫術，剛巧我們的脊醫為她調整頸骨及腰骨，當晚父母發現女兒健康有明顯的改善，她終於嘗到自出生而來第一次酣睡的滋味，另外尿床的次數也明顯減少。

其後我們再到深圳為拉姆調整脊骨。縱使我們的幫助是有限的，但對她的父母來說已是一樁美事。拉姆的經歷成為本會的動力及激勵，令我們更加清楚認定基金會的使命及願景。

拉姆父親的來信

我是患者梁丹拉姆的父親，也就是5月8日到了好童康康食中心，時那位小女孩子，9日中午您又一次來到我們住的房間再次幫我女兒調理，并教我們如何進行護理按摩的那位父親。

我們的基本情況是：雲南省香格里拉縣小中甸鎮和平村布衣台小組的普通藏族農民，家里6口人(僕、60多歲的岳父母2人、教女、女兒她媽和她媽的大姐)。因為只有這個孩子，在那邊又沒有治病的醫院所以聽人說廣州有治了孩子腦癱的康食醫院，能把不能走路的治癒好，我們就以試一試的心態，備了一些錢就來到了廣州好童康康食中心。我們是4月26日到廣州進入了康食中心，同建里的醫生說我小孩能不能站起來，他們說不保證，只有過長時間的訓練才有可能好轉。我們也不知道該怎麼辦。那天您來到康食中心，這是我女兒的福份吧！您教了我們如何進行護理按摩。我們也聽到了在這里的治療方法並非「對症下藥」之方，我們就按您所教的按摩方法在給女兒做。這幾天最大的反映是晚上睡得好，以前她會在半夜時醒哭叫一、二次，這幾天就沒有醒叫，而且夜尿次數也少了，手也放鬆了一些。



美國Sherman脊科大學

美國SHERMAN脊科大學全力支持「兒童脊科基金」並認定本會是唯一認可的評審機構，去審核及推薦在港人士申請修讀脊科博士學位課程的獎學金（學費全免）。

兒童脊科基金簡介

「兒童脊科基金」是根據稅務條例第88條註冊正式成為慈善團體，由一群熱心的脊骨神經科醫生及社會賢達組成，並以關注兒童脊骨健康為主要服務宗旨，致力推廣脊骨保健及脊骨與神經協調的重要性，並透過一系列教育及義診活動，宣揚正確的護脊知識，締造全人健康的社會。

願景

宣揚脊骨健康始於嬰兒出生的一刻，喚起大眾關注協調脊骨神經運作之重要性，彰顯身體奇妙的創造。

信念

我們深信透過矯正脊骨錯位能引發人體的自癒能力。

使命

透過建立「脊骨護理從小起」之文化，全面提升兒童潛能。

服務範圍

- 護脊講座
- 義診服務
- 護脊導師計劃
- 巡迴展覽
- 學術研究
- 護脊校園教育活動

家長們忽略了...兒童也有脊骨錯位！

脊骨錯位令到神經受壓，嚴重影響整體健康，可能會引致以下健康問題：

- 哮喘
- 尿床
- 高低膊
- 食慾不振
- 耳炎
- 胸口痛
- 脊骨側彎
- 免疫力低
- 寒背
- 鼻敏感
- 無故哭啼
- 專注力不足

為什麼兒童也有脊骨錯位？

- 嬰兒出生及學行學走過程
- 撞傷跌倒
- 不正確坐立及睡眠姿勢
- 運動創傷
- 不正確抱嬰兒
- 揸過重書包

參與支持

您願意支持我們的工作嗎？

Your Donations Can Make A Big Difference to Our Next Generation's Health.

讓我們一同為下一代創造健康的未來！

捐款回條：

請將填妥的表格寄回或親身交回兒童脊科基金辦事處。（請在適當的方格內加上/號）

本人願意：

每月捐款：☐ \$50 ☐ \$100 ☐ \$1,000 ☐ 其他金額（請註明：_____）
一次性的捐款：☐ \$1,000 ☐ \$5,000 ☐ \$10,000 ☐ 其他金額（請註明：_____）

捐款方法：

☐ 親身捐款 ☐ 支票號碼：_____（支票抬頭：「兒童脊科基金有限公司」）

聯絡資料：

姓名：_____（先生 / 女士）

聯絡電話：_____ 電郵地址：_____

通訊地址：_____