

榮譽顧問



兒童脊科基金

CHILDREN CHIROPRACTIC FOUNDATION

慈善團體 (編號: 91/8705)

《第二期會訊》

2008年二月

區日文脊醫
陳德彰脊醫
張啟瑞脊醫
朱君璞脊醫
霍耀東脊醫
劉柏偉脊醫
吳珏儒脊醫
唐右天脊醫
溫文灝脊醫
黃先志脊醫
楊國強脊醫
葉兆德脊醫

〈排名不分前後〉

健脊童心展生命

由「兒童脊科基金」及「小童群益會」合辦之
《健脊童心展生命》脊骨關注日已於2008年1月27日完滿結束。

當日我們替62位家長及其子女檢查脊骨，
並為24位來自低收入家庭的兒童進行第一次免費治療。



他們分別患有寒背、專注力不足、食慾不振、
鼻敏感、哮喘、扁平足、氣管敏感、中耳炎、脊骨側彎等毛病。

本會將會於農曆新年後四個星期安排四次義診。
我們深切盼望透過脊科治療，能擦亮他們的生命。



YMCA 營地開放日 - 脊科工作坊及攤位遊戲



當日我們替超過100位小朋友檢查脊骨，
並向家長講解應如何保持正確的姿勢，
避免脊骨錯位的出現。

攤位還設有有趣的脊骨健康攤位遊戲供
小朋友從遊戲中學習脊科知識。

除此之外，我們亦有幸邀得兒童脊科基金
榮譽顧問唐右天脊醫為大家講解脊骨健康
資訊。



護脊校園計劃

「兒童脊科基金」現正申請優質教育基金以舉辦全港護脊校園計劃，目的是透過推行護脊校園之一系列教育及健康活動，
建立「脊骨護理從小起」之文化，令家長、老師及同學關注脊骨與神經和諧關係的重要性，改善及預防因脊骨錯位而引起的
健康問題。

是次活動的對象為小學之學童(小一至小六)、家長及老師，於全港約十五間小學舉行，預期受惠總人數約15,750人。一系列校園活動包括脊科展覽、家長講座、各類脊骨主題比賽、全國護脊操、護脊導師培訓班、免費脊骨檢查、治療及體適能健康測試等。

活動概覽

日期	活動及服務	合辦團體	地點 / (備註)
一月廿七日	《健脊童心展生命》 講座及脊骨體態檢查	香港小童群益會	荔枝角社區會堂
二月至三月	《健脊童心展生命》義診	香港小童群益會	(對象: 弱勢社群之小童)
二月九日	脊科工作坊及攤位遊戲	YMCA	馬鞍山烏溪沙營舍
二月至九月	護脊校園先導計劃	實驗小學	(申請優質教育基金)
三月	脊骨健康講座	匡智會	匡智會社區學院
四月	探訪及義診	慈靈智服務機構	廣州
五月	脊骨健康講座	粉嶺神召會社區服務部	粉嶺神召會小學
十一月十三至十六日	國際肥胖會議	中文大學體育運動科學系	

鳴謝 捐款箱事宜

為推廣會務，本會在2007年8月至今在不同脊醫中心放置捐款箱以收集善款，在此除了感謝以下脊醫中心騰出地方放置捐款箱外，更感激捐贈善款支持我們的朋友。

吳珏儒脊醫
劉柏偉脊醫
粉嶺脊醫中心
沙田脊科診所
中環醫療中心
美國脊醫中心

譚宗城脊科診所
亞迪奧家庭脊醫中心
霍耀東脊科神經科中心
紐約醫療脊科神經科中心
陳允灝脊科神經科醫務所
California Chiropractic Center

Thanks



兒童脊科基金

Children Chiropractic Foundation

地址：新界上水龍琛路六十六號地下

電話：2388 2826

傳真：8147 1336

網址：www.ccf.hk

願景：

致力倡導脊骨健康始於嬰兒出生的一刻，喚起和諧脊骨神經之重要性，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自癒力。

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：

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



頭向左望，維持10秒
頭向右望，維持10秒

齊來做

護脊操

雙手叉腰，向左彎，維持10秒
雙手叉腰，向右彎，維持10秒



雙手向後，左手按右手，維持10秒
雙手向後，右手按左手，維持10秒



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 |

為甚麼兒童也會出現脊骨錯位？

- | | |
|---------------|---------|
| • 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 |

護脊運動的好處：

- | | |
|-----------------|------------|
| • 增加頸部活動能力、改善寒背 | • 減少出現脊骨錯位 |
| • 增加肌肉柔軟度及關節活動性 | • 預防產生脊骨問題 |
| • 舒緩胸部及手臂肌肉 | • 強化肌肉 |

參與支持：

請支持我們的工作，你的捐助可為更多兒童創造健康的未來。捐款可以現金或劃線支票，抬頭請寫「兒童脊科基金有限公司」，捐款港幣100元或以上，可憑收據申請扣減稅項。