



兒童脊科基金

Children Chiropractic Foundation

慈善團體 (編號: 91/8705)

2012年
4月

第8期
會訊

地址: 新界上水龍琛路66號地下
電話: 2388 2826 傳真: 8147 1336 網址: www.ccf.hk 電郵: info@ccf.hk

榮譽顧問

楊國強脊醫
唐右天脊醫
朱君璞脊醫
溫文瀾脊醫
葉兆德脊醫
伍仲恒脊醫
霍耀東脊醫
林嘉慧脊醫
范祥生脊醫
黃先志脊醫
王漢榮脊醫
徐潔脊醫
謝京紅脊醫
吳珏儒脊醫
張啟瑞脊醫
吳慕德脊醫
朱珏欣脊醫
伍兆聰脊醫
邵力子脊醫
林孝煌脊醫
譚宗城脊醫
梅享康脊醫
戴經晉脊醫
曾世昌脊醫
何根榮脊醫
李嘉怡脊醫
李嘉祿脊醫
周怡青脊醫
梁式妍脊醫
吳霏慈脊醫
劉柏偉脊醫
李玉清脊醫
艾智夫脊醫

榮譽核數師

蔡羅會計師事務所

榮譽法律顧問

黃添偉大律師

榮譽運動處方顧問

• 沈劍威博士
香港中文大學
體育運動科學系
高級導師

榮譽教育顧問

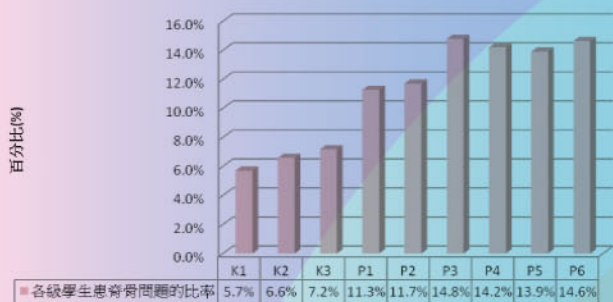
• 林惠玲太平紳士
香港中文大學
教育及行政學系
義務專業顧問
• 盧淑宜校長
保良局方王錦全小學
• 孔偉成校長
元朗區小學校長會執委
<排名不分先後>



2011至2012年度,「全港挺直」護脊校園 學童脊骨調查結果

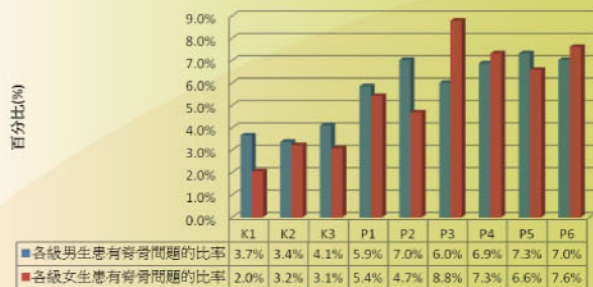
在2011/12學年,兒童脊科基金為3216名學生進行脊骨檢查。當中有683名(21%)學童懷疑患有脊骨健康問題,尤以小學三、四年班的情況最為顯著。

各級學生患脊骨問題的比率



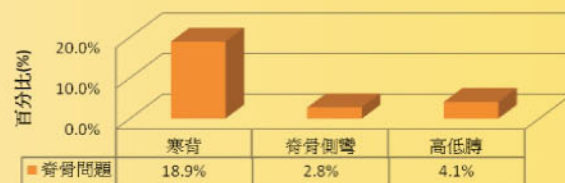
低年班學童中,以男生患有脊骨健康問題較多;而高年班則以女生較多。

各級男女學生患有脊骨問題的比率

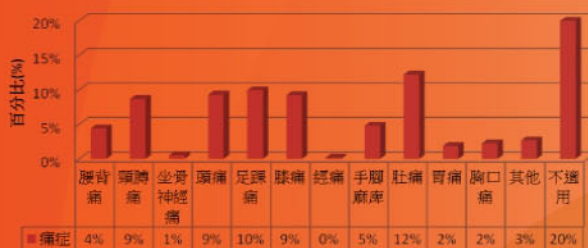


根據本會在兒童健脊關注日的「子女健康評估表」調查所得,2122位受訪家長指出寒背是子女最常見的脊骨問題之一,數字更是超出其他脊骨問題的四倍之多,有18.9%(403人)家長認為其子女受寒背影響。

子女的脊骨問題



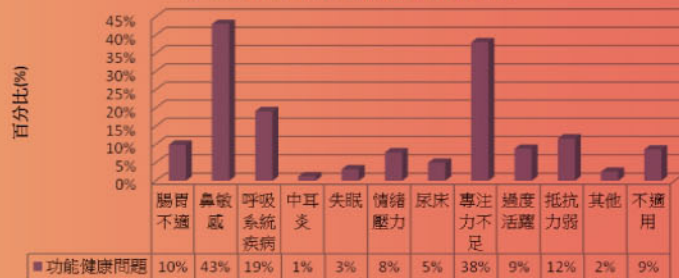
子女常見痛症



肚痛及足跟痛問題是子女常見痛症之最,分別佔12%(255人)及10%(212人)。另外,頸膊痛、頭痛及膝痛情況亦非常嚴重,有191位家長觀察到其子女有以上徵狀。不只是在小學階段,甚至是幼稚園階段,學童已開始出現痛症。因此,脊骨對兒童健康及體態的影響絕不容忽視。

除此之外,近兩成學童患有呼吸系統疾病,甚至有近4成學童有專注力不足的情況出現。更嚴重的是,有接近一半學童患有鼻敏感,即平均兩位小朋友中,有一位有鼻敏感,情況實在刻不容緩。而學童們的其他功能健康問題亦不少,家長們需迫切正視。

子女常見的功能健康問題



最新消息

申請第三期活化歷史建築伙伴計劃為進一步拓展兒童脊科基金的服務,我們於2月正式申請了第三期活化歷史建築伙伴計劃-前粉嶺裁判法院,計劃名稱為「衡健法院綜合保育計劃」,順利完成第一階段的申請。是次申請獲得社會不同團體鼎力支持,包括津貼小學議會(由地區津貼小學代表組成,獲教育局局長認可之團體)、香港資助小學校長會、新界校長會及北區小學校長會等學校團體,還有北區全體議員聯署支持,我們正熱切期待佳音。

護脊跨粵北·連南兒童脊科基金將於2012年4月28日至5月1日探訪中國粵北連南,為貧困村民及兒童提供義診服務,並宣揚護脊信息,實踐護脊無國界的精神。

護脊校園快訊

護脊導師培訓班

培訓班加入更多互動環節及遊戲，加深老師們對護脊操的學習。

2011至2012年度，申請參加護脊校園計劃的幼稚園及小學超過100間！感謝各學校對兒童脊科基金的認同與肯定！但由於本會資源有限，本會只能提供服務予34間護脊校園，對於申請尚未成功之學校深感歉意。我們即將開始接受新一屆(2012-2013)護脊校園之申請，請有興趣學校報名從速！

2011至2012年度第四屆護脊校園名單

小學

大埔崇德黃建常紀念學校
聖公會奉基小學
東涌天主教學校
油蔴地天主教小學
天佑小學
五旬節新茂生小學
秀明小學
天主教博智小學
上水宣道小學
聖公會主恩小學
梨木樹天主教小學
保良局蕭漢森小學
東華三院洗次雲小學
中華傳道會許大同學校
聖公會基愛小學
香港路德會增城兆霖學校
獻主會溥仁小學
荃灣天主教小學

幼稚園

新界婦孺福利會元朗兒童樂園
東華三院陳嫻幼兒園
中華傳道會基石幼稚園
保良局鄧碧雲紀念幼稚園
善一堂安逸幼稚園
聖公會慈光堂柯佩璋幼稚園
大埔禮賢會幼稚園
鯉魚門循道衛理幼稚園
大埔浸信會幼稚園連頭塘邨分校
大埔商會幼稚園
大埔商會張學明幼稚園(將軍澳)
竹園區神召會太和康樂幼兒學校
天樂幼稚園暨幼兒園
保良局譚歐陽少芳紀念幼稚園
香港浸信會聯會耀興幼稚園
香港浸信會聯會香港西北扶輪社幼稚園

啟動禮

全校師生及家長一同參加啟動禮，集體進行護脊操，承諾今後好好保護脊骨健康及將護脊訊息宣揚開去。



正在進行護脊操卡遊戲
睇下D老師玩得幾開心



護脊之星帶領老師們改護脊操
動作十分標準及一致



脊醫認真為老師檢查
有否脊骨側彎的症狀



校長帶領老師及家長
進行啟動禮剪綵儀式



簽名承諾今後好好保護脊骨



Uuu 全校老師及小朋友一齊改護脊操
場面震撼



幼稚園的小朋友亦不逞多讓
跟隨老師的步伐改護脊操

兒童健脊關注日

家長護脊講座 + 兒童脊骨檢查 + 脊醫諮詢 +
齊做護脊操 + 護脊知識學習 + 護脊遊戲

= 「兒童健脊關注日」



好多隻「花蝴蝶」呀



脊醫們為家長解釋小朋友面對的
脊骨健康問題



脊醫為幼稚園生檢查脊骨



脊醫聚精會神為
小學生檢查脊骨



痛殺中，不其然收了護脊動作



我幅畫幾靚



護脊遊戲工作坊 Yeah!



老師向小朋友講述護脊小故事
小朋友非常雀躍

能跑能走・真好

陳太太及仔仔



哥哥的健康狀況一向不太好，平均每星期都會有兩至三次嘔吐，吐完後又頭痛。每次與他外出，走一會便要休息，經常跟弟弟爭坐手推車。而且發現他很難集中精神，學習比較困難，因此學業成績欠理想，真的令我非常擔憂。

學校老師也知道哥哥的情況，邀請我參加由兒童脊科基金舉行的兒童健脊關注日。經脊醫檢查後，發現哥哥有脊骨側彎的問題。兒童脊科基金的工作人員便協助申請義診服務，讓哥哥可以接受脊骨調整服務。回想起從前，帶哥哥參加政府的學童健康檢查，每次檢查之後都只是預約下一次檢查時間，沒有任何脊骨調整或適切服務，不太清楚哥哥的脊骨原來出現了問題。從來沒有想過這些情況原來是與脊骨出現錯位有關。

現在經過脊醫的調整後，情況明顯改善了很多。從第一次接受脊骨調整到現在，已超過一個多月，其間哥哥只嘔了一次而已，而且剛剛他更拖著弟弟的手，一同跑了很長一段路，實在難以置信。感謝兒童脊科基金給予珍貴的機會，令哥哥享受到義診服務。

成長期・痛的疑惑

曾爸爸及女兒



女兒經常說膝痛及腳痛，每走十多分鐘便會很疲累，我只能為她按摩，短暫舒緩她的痛楚，並沒有其他實質方法能幫助她，令我很擔憂她的成長和發育。當女兒接受第一次脊科治療後，才了解到女兒的痛症不是因為成長期。現在女兒膝痛及腳痛的程度大大減少，比之前能走更遠的路，每晚亦有安寧的睡眠，精神奕奕。

最重要的是她不再偏食，由第一次接受治療到現在共重了2公斤，就連排便的次數亦穩定下來，這是我預計之外的得益。感激兒童脊科基金提供這個義診服務，讓女兒健康快樂成長。

健康・全面提升

張太太及仔仔



仔仔在未接受脊科治療前身體抵抗力較弱及時常感到沒精打采，每逢天氣轉變都很容易受病菌感染，整日流鼻水。但是在接受脊骨調整後，身體免疫力大大提高。今年新年期間，天氣持續寒冷，我很擔心他又會患上感冒，加上最近猩紅熱、流感等傳染病十分猖獗，令我

更憂心如焚，但奇蹟卻發生了，仔仔在這麼嚴寒的天氣下，竟然沒有生病。想不到脊科治療的果效是這麼奏效，全面改善仔仔身體素質，這全是我意料之外的。

兼且仔仔自小便有鼻敏感及濕疹的困擾，睡眠時更會出現呼吸不暢順的情況。每當天氣乾燥時，病情便會惡化。但最近數月，病發的次數大大減少，呼吸系統也顯著改善。衷心感激兒童脊科基金提供義診服務，令孩子可以重拾健康，為有需要的學童提供另一種治療方法。

手術・不要

朱爸爸的一家



仔仔的頭部經常側向左面，左邊頸膊亦較硬，而且更會不其然向左面抽搐。作為父母當然非常擔心小朋友的情況，不斷找尋可以根治這問題的方法，可惜處處碰壁。仔仔曾到政府醫院求診及接受物理治療，可是兩年過去，情況仍然未有改善，於是醫生提議仔仔接受手術，但醫生亦表示這不是一勞永逸的好辦法，仔仔的病情仍然有機會復發。仔仔只有七歲，我當然不希望他接受手術，但又想仔仔能盡快康復，此刻我們感到十分忐忑不安。

幸好參與了由兒童脊科基金在學校舉行的兒童健脊關注日，脊醫為仔仔找出了問題的根源，發現仔仔的頸、胸椎及腰椎部分都有側彎情況，而兒童脊科基金的工作人員更為仔仔安排申請義診，讓他免費接受脊醫的治療。

現在仔仔的健康狀況比以前進步了不少，尤其是左邊頸膊沒有那麼緊張，而專注力及鼻敏感情況亦有改善，我們終於可鬆一口氣。感謝兒童脊科基金提供了這個服務，讓我們可享受到專業的脊科治療。

「優質教育基金」之「學與教博覽2011」

「學與教博覽」廣受學界人士歡迎，香港教育城於2011年6月28-29日假香港會議展覽中心展覽廳舉行「學與教博覽2011」，探討教育發展趨勢，展示最新的教育產品及服務，促進學界專業交流，並加強業界與學界的溝通及合作。本會有幸榮獲優質教育基金邀請參加「學與教博覽2011」。在眾多的教育計劃中，只挑選12個具創新性及健康意念於一身的項目作展覽分享。有賴各位的支持與鼓勵，「護脊校園計劃」能成為其中一個分享項目，給予本會強勁的推動力，有助本會進一步向全港學生推廣正確的護脊知識及建立護脊從小做起之文化，以令更多小朋友得到健康的脊骨。



2011年9月12日

石籬天主教小學 - 「健康生活YES | DO!」

學校為了向學生推廣積極投入健康生活的訊息，舉辦了健康工作坊，活動以攤位遊戲形式向學生灌輸正確的保健方式，而本會亦得到學校的邀請，為小一新生的家長舉辦了一場護脊講座，由本會的榮譽顧問謝京紅脊醫講解兒童的脊骨健康。



多謝陳校長的邀請



嘉許護脊小先鋒



小朋友對護脊操非常熱練不覺為「認證護脊校園」

2011年5月27日

馬頭涌官立小學(紅磡灣) - 兒童健脊關注日

本會的榮譽顧問梁式妍脊醫為學童進行脊骨檢查，及向家長和老師們講解兒童脊骨健康重要性。



脊醫向大眾講解如何檢查脊骨



正在檢查小朋友有否「高低膊」



小朋友整齊排列等待脊醫檢查脊骨

2011年9月20日

香港創價幼稚園 - 家長教師會訪問

本會榮譽顧問王漢榮脊醫在訪問中詳細講解兒童患上脊骨健康問題的成因和影響、如何保健脊骨及教授正確的護脊知識。除此之外，王醫生更即場展示護脊操的正確做法及講述護脊操之效用。



訪問完畢



脊醫正向家委會講解小朋友需注意的脊骨健康問題

2012年1月15日

嘉湖山莊 - 兒童挺直日嘉年華

當日有各式各樣的護脊小遊戲，小朋友正在「護脊砌砌樂」中。



有難度，幫助佬砌下先



感謝嘉湖山莊的鼎力支持

2011年11月26日

屯門珈琳幼稚園 - 教師專業發展日

應學校的邀請為60位老師作護脊講座，本會榮譽顧問吳慕德脊醫除了講解脊骨健康與兒童的整體健康的關係外，更講述老師們最關注的常見成人痛症問題，並加入教授護脊操環節，為老師提供最全面的脊骨保健培訓。當日氣氛非常熱烈，老師們都踴躍參與各個互動環節。



一位老師、兩位老師、三位老師、也...好多位老師一齊大合照



以身作則，脊醫也當護脊

2012年2月7日

播道書院 - 週會齊護脊

1年級-2年級-3年級共400多位小朋友一同學習護脊操，場面非常震撼，老師及學生都很用心學習及樂在其中。



踴躍上台示範



齊來找一找，哪個小朋友的動作不太標準

2012年2月19日

神召會元朗福音中心 - 宣教嘉年華

當日有各式各樣的護脊小遊戲，家長、小孩齊護脊，做做護脊操、做做脊骨檢查、與脊醫聊聊脊骨健康問題。



家長們都非常高興當日有脊醫為小朋友調整脊骨



睇下你嘅頸椎咁健康先



我做得對嗎

