



兒童脊科基金

Children Chiropractic Foundation

慈善團體（編號：91/8705）

2014年
1月

第10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

令人興奮的消息

6/7/2014（星期六）舉辦首次新界區耆旗日

興奮地迎接這項挑戰，盼藉此宣揚本會服務；我們需要招募最少3000名義工，怎少得你的參與？請即行動支持！

護脊大使

意外收穫

溫文灝脊科醫學博士



我在一次足球比賽中被一位體重二百多磅的球員攔腰一掃，頓時造成椎間盤凸出。我一拐一拐地到處求診，直至遇上脊醫。我不但可重返球場，更狀態大勇，才發現脊骨神經科的奇妙，不用打針吃藥也可令病人痊癒，於是對這門醫學產生興趣。

我認為行醫的意義，在於能助患者康復過來，迎接新生活。在CCF轉介的義診病人中，有一名患過度活躍症的男孩，他最初連坐也坐不定，但經過幾次脊骨調整後，終可安靜地躺著完成治療。直到現在，他仍是我義診的病人。父母自小已教我助人為樂，這也成為我的行醫理念，更與CCF的宗旨吻合。既然能力許可，何不以專業幫助有需要的人？

孩子的故事—重現活力



囡囡經常受頭痛、鼻敏感、腳痺等困擾，常感到疲倦，後來脊醫發現他有脊骨側彎及寒背，也有扁平足、長短腳和高低膊的症狀。原來囡囡因坐姿不良而令體態不平衡，最終導致脊骨錯位。經脊醫調整後，他腳痺和鼻敏感的問題已大大改善，睡眠質素也隨之提升，較以前更有活力。

鄭文雅女士十分認同本會的服務，繼續支持護脊行動，為著新生代的健康，不遺餘力與我們並肩宣揚護脊訊息。

護脊校園快訊

2013-2014「全港挺直」護脊校園探訪

為支援認證護脊校園的推行，本會同工及顧問馬不停蹄地到各校進行探訪活動，交流寶貴經驗。校方透過不同的場合，如校長會、開放日及健康嘉年華等，把握每一個機會，推廣脊骨健康。學童亦能投入地進行課間操，充分體現「認證護脊校園」的使命。另外，多間護脊校園亦不甘後人，積極推行護脊運動，進度十分理想；其中有部份學校率先推行「護脊小先鋒」計劃，提升學童成為護脊領袖。



學生在轉活動時進行課間操。



每個角落也提醒學童勤做護脊操。



齊齊打手指操的啟動禮。



學童十分投入護脊故事工作坊。



這是我的脊骨嗎？



首創的護脊操桌上遊戲，深受學童歡迎。



戴上色彩繽紛的「護脊大使」彩帶，十分神氣。



精心佈置的護脊操壁報板。

「讓孩子挺直」

護脊校園頒獎禮暨成果分享會

護脊校園再創新里程 促進校園邁向卓越



護脊校園頭炮活動

在多位榮譽顧問脊醫的協助下，本會已於暑假率先完成9場「護脊導師培訓班」，共培訓了1025位護脊導師。另外，在3場「聯校護脊關注日」中，脊醫詳細講解體態及脊骨神經的重要性，也從300位接受脊骨檢查的學童中，找出需跟進的義診個案。

聯校護脊關注日



家長投入參與護脊操



顧問醫生們仔細地回應家長的疑問



醫生詳細講解自我檢查的方法



座無虛席，踴躍發問



脊醫為學童進行脊骨檢查



齊來玩護脊操破冰遊戲。



老師們齊心觀看檢查脊骨的技巧。

健康生活教師工作坊

為提升老師的身心靈健康質素，本會分別於今年4月及11月舉行三場健康生活教師工作坊，教授緩痛及體態檢查技巧，幫助老師建立健康生活觀念，當中包括一系列互動環節（分組討論及示範）和交流推動護脊校園計劃的心得。活動得到老師的高度讚揚，並期望日後能在校內的教師發展日舉行此工作坊，令更多同工受惠。



老師學懂痛症的謬誤及緩痛技巧，獲益良多。



積極投入分組討論，互相激盪。

2012-2013年度護脊校園 頒獎禮暨成果分享會

近300位校長、家長教師會聯會、嘉賓、老師、家長及學生，抽空出席頒獎禮暨成果分享會。在全港護脊大使鄭文雅女士與津貼小學議會主席冼儉偉校長帶領下，與眾來賓一同見證歷史時刻——多達100間學校的代表簽署護脊約章，場面盛大壯觀；學校均承諾保護脊骨，推動脊骨護理從小做起的文化。

衷心感謝九龍塘天主教華德學校借出場地及人力支援，以及C2司儀義工團的鼎力協助。盼望基金會與學界日後繼續肩並肩，為全港學生的脊骨健康努力。



主禮嘉賓鄭文雅女士鼓勵學校參加「護脊校園」計劃



校長與老師分享護脊校園的心得



護脊小先鋒載歌載舞



港九街坊婦女會孫方中小學獻上精采的花式跳繩表演



百多間學校一同簽署護脊約章，承諾保護脊骨

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助理教授）
- 鄭毓全先生（中國香港體適能總會執委及講師）

質素保證委員

- 關李榮博士（石湖墟公立學校榮譽校董）
- 孔偉成校長（聖公會天水圍靈愛小學）

榮譽教育顧問

- 林惠玲太平紳士（香港中文大學教育行政與政策學系名譽專業顧問）
- 盧淑宜校長（保良同方王錦全小學）
- 王伯基校長（九龍天主教華德學校）
- 馮立榮校長（東涌天主教學校）
- 林偉雄校長（中華基督教會基灣小學）

社區關注

16-10-2013世界脊骨日 千人護脊操暨新聞發佈會

「10·16世界脊骨日新聞發佈會」圓滿結束，當日由東涌天主教學校小學部及中學部、保良局方王錦全小學、大埔舊墟公立學校(寶湖道)及天佑小學的千名學童，於東涌天主教學校匯演「千人護脊操」，場面盛大。同時，過百間護脊校園亦隆重其事，帶領學生於校內齊跳護脊操。本會專業顧問團隊公佈學童脊骨健康調查結果，引起傳媒關注，並提供護脊方案及示範脊骨檢查，同場更為150名五年級學童進行「脊骨體態評估」。



公佈學童脊骨健康調查結果，並提供護脊方案。



脊醫即席為學童進行脊骨檢查。



千名學童齊集匯演護脊操，場面盛大熱鬧。

12-09-2013出席「慧妍雅集」月會

於其月會中由專業脊醫講解脊科知識，分享體態與健康訊息。



眾港姐認同體態重要性。

18-08-2013參與「耳愛傳聲」健康嘉年華

為大批輪候的市民進行脊骨健康評估服務，護脊操單張更一度派罄，反映市民大眾對護脊資訊的渴求。



大批市民等候檢查，反映大眾對脊骨健康的關切關注。



脊醫細心聆聽患者的痛症問題。

05-08-2013國內民互親子暑期營

顧及國內同胞的需要，到訪深圳市光明區聯大工業園，舉行護脊專題工作坊。當天參與者眾，小朋友都投入學習護脊操和參與護脊遊戲，氣氛熱烈。



他們認真地學做護脊操。

29-06-2013東華三院 「健康家庭 正向人生」綜合活動日

本會在東華三院姚達之紀念小學的綜位活動日，為市民提供脊骨體態檢查服務，加深他們了解自己的身體狀況。



脊醫為這名愛跳舞的小女孩檢查脊骨健康。



首次聽見「脊骨神經科」，孩子都懷好奇的心參與活動。

榮譽顧問

- 莊金寧博士 M.H. O.St.J (石湖墟商會理事長)
- 黎汝賢先生 (九龍珠石玉器金銀首飾商業監事)
- 蘇家文小姐 (高級保險業務及財務策劃經理)
- 鍾家仁先生 (營運經理 清泉蒸餾水有限公司 (鴻福堂集團))
- 何金堂先生 (18和弦傳媒工作室董事總經理)

榮譽核數師

- 蔡國偉會計師 (蔡羅會計師事務所合夥人)

榮譽法律顧問

- 黃添偉大律師
- 趙佩麗律師 (司徒維新律師行合夥人)



全港護脊行動—— 脊骨檢查日花絮

由兒童脊科基金及香港執業脊醫協會合辦的五場「全港護脊行動·脊骨檢查日」，已於2013年5月分別在觀塘、樂富、荃灣、上水及西灣河順利舉行。

市民於脊骨檢查中獲得註冊脊醫的專業評估和健康改善建議。有超過九成的參加者，均對是次活動給予高度讚揚。參加者亦盛讚脊醫們的耐心講解，對於檢查及自我體態分析服務更是讚不絕口。而在全港性的大型宣傳中，包括：九巴車身、港鐵月台燈箱廣告、區議員社區中心海報，讓更多市民接觸脊骨護理的訊息，喚起他們對脊骨神經的關注。

這次活動順利舉行，特別鳴謝企業機構的鼎力支持，包括：SINOMAX、Dr. Kong、7-11、鴻福堂及Descente體育用品公司。

市民反應踴躍，
耐心等候入場



寓學習於遊戲，
加強護脊知識



脊醫的心為參加者檢查脊骨



齊來檢測自己的體態



護脊操鍛鍊脊骨，強身健體

參加者分享

吳先生家庭

團團有寒背，因此便毫不猶豫帶他來檢查，結果我們一家四口都檢查了！脊醫的專業講解，令我們掌握了保護脊骨的竅門。



陳先生家庭

每一個環節都令我感到很充實，更提醒了自己雖是成年人，但脊骨健康是不容忽視的。



西灣河之友

檢查日內容十分豐富，每一個環節都有資深的工作人員，提供專業意見及指導，實在獲益良多。



護脊百科



唐右天脊科醫學博士
兒童脊科基金副主席

「身、心、體、檢」

孩子的健康經常是家長關心的議題，透過「身、心、體、檢」有效提升孩子的脊骨健康，減少受疼痛與疾病的困擾。

保持身體的平衡姿態

1. 良好站姿：挺胸立正，兩邊膊頭成一直線。
2. 良好坐姿：頭和頸部不要向前或傾側，椅子高度適中，膝位屈曲少於90度。
3. 睡眠姿勢：不要趴睡，側睡或仰睡是更佳選擇。
4. 建立平衡左右的負重習慣：切忌長時間以單邊肩膊預手袋或手拿重物。

擴闊心靈空間

開朗的心境及均衡的飲食習慣，有助提升人體的復原能力。

勤做護脊體操

定時強化及鍛鍊筋骨，增強全身肌肉彈性和關節的靈活度，減低脊骨受損的機會。

定期檢測脊骨狀況

脊骨容易因生活習慣影響而移位，定期進行脊骨體態檢查及調整，及早維持脊骨的健康。

