

2011年
6月



兒童脊科基金 Children Chiropractic Foundation

慈善團體(編號: 91/8705)

第7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
溫文灝脊醫
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
吳玗儒脊醫
張啟瑞脊醫
吳慕德脊醫
朱玗欣脊醫
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
戴鏗晉脊醫
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

榮譽核數師
蔡羅會計事務所
榮譽法律顧問
黃添偉律師

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
林惠玲校長
大埔舊墟公立學校
(寶湖道)
盧淑宜校長
保良局方王錦全小學
<排名不分先後>

「讓孩子挺直」義診分享會

2011年4月3日

孩子重拾健康

兒童脊科基金於2010-2011年度為2,600名兒童作全面脊骨健康評估，義務醫生們提供義診予其中100位患有嚴重脊骨問題的學童、部分更來自低收入家庭。透過調整脊骨，紓緩痛楚，高達九成受訪學童表示有效提升健康素質。

為令更多市民了解義診的功效，我們於慈善步行當日舉辦了一場分享會，邀請了義診人士及新聞界朋友出席，分享學童治療的經驗。另本會探討學童睡眠姿勢與脊骨健康的關係，發現當中採用趴睡姿勢的學童健康質素比較差。若長期採用趴睡，對頸椎及脊骨構成很大的壓力，可能造成脊骨錯位，繼而影響身體機能。

是次分享會獲傳媒廣泛報導，喚醒市民關注學童脊骨問題及其睡眠習慣。

基金會已為超過5,000名學童檢查脊骨，並為160多位有需要的學童提供適切脊科治療。



56名學童中，14位習慣採用趴睡姿勢，而42位採用側睡或仰睡姿勢，大致分為趴睡及非趴睡。採用趴睡的學童較多患有鼻敏感、專注力不足及呼吸不暢順。

常見的健康問題



記者們專心採訪
不同個案



脊醫即場為學童檢查脊骨

孩子的故事

願望成真。重踏校園

女兒由2009年開始因頭痛及頭暈無法上學，上學期合共的上課日子只有約20天，更差點兒要輟學。女兒曾接受不同治療，但全不奏效，令我非常傍惶無助，終日以淚洗面。直至2010年10月，女兒參加了「兒童健脊關注日」，脊醫發現她的頸椎出現錯位及患脊骨側彎，當女兒接受第一次脊科治療，奇蹟出現了，她翌日便可上學，還可長途跋涉地到將軍澳參加聯校消化系統等也大大改善，整個人也彷彿脫胎換骨。



劉太及女兒

不再受痛症捆綁

經過10次脊骨調整後，現在仔仔的各種痛症及腳痺已消失了，連脾氣暴躁的情況也得到了改善，最大的意外收穫是我們的親子關係大大改善了。



刁太及兒子

籃球英雌

我的孩子嵐嵐自小便喜歡打籃球，起初練習十分鐘已經感到疲累，當接受脊科治療後3-4次已經有明顯改善，即使步行三小時都不覺得腰痛。現在她一星期可以進行兩次籃球訓練，加上每天做一次護脊操，精神亦大大地提升。

陳太及女兒

呼吸暢順

康康經過2次的脊科調整後，即有很明顯的改善，自始擁有健康的睡眠質素，精神抖擻，再沒有呼吸不暢順及打鼻鼾的情況。

黃太及兒子



SINOMAX



為孩子 挺直行

「讓孩子挺直」慈善步行

萬眾期待，由兒童脊科基金主辦、香港執業脊醫協會協辦、SINOMAX冠名贊助的年度大型活動——「讓孩子挺直」慈善步行已於2011年4月3日假沙田公園順利舉行！

我們很榮幸邀請到保安局副局長黎棟國SBS, IDSM, JP及SINOMAX品牌總監何衛民先生蒞臨主禮，並邀得立法會議員及體壇精英作頒獎嘉賓，再加上人氣偶像王祖藍、護脊之星司徒瑞祈(阿水)帶動唱宣揚護脊訊息。

「啳！」起步禮鳴笛聲一響，眾嘉賓同心帶領3,000位參加者浩浩蕩蕩出發，場面非常熱鬧。為增添氣氛及推廣護脊操，大會特設10個動作指示點，每當參加者途經時，做出相應護脊動作，便可獲得護脊操閃卡一張。

「讓孩子挺直」慈善步行在燦爛的陽光和親切的笑容中圓滿結束，現在就讓我們回味一下活動的精彩花絮吧！



「家庭最高籌款額獎」
楊玉華女士及家人



連續兩年榮獲
保安局副局長黎棟國SBS, IDSM, JP支持



感謝SINOMAX贊助活動，
由品牌總監何衛民先生代領



「人多勢衆大獎」
佳寶幼稚園(美孚正校)



「團體最高籌款額獎」
天主教聖安德肋小學



「最高籌款獎」(工商盃)
德利機械有限公司周聯發先生



「最高籌款獎」(工商盃)
王祖藍到場助興，
將全場氣氛推至高峰



由強勁嘉賓陣容主持的

起步儀式



大伙兒沿著城門河畔圍繞一圈



世界脊骨日最高籌款總額
暨最踴躍參與學校獎 -
大埔舊墟公立學校



(寶湖道)
一家大小為善最樂



小朋友與嘉賓齊做護脊操



大功告成，
所有脊醫及工作人員來個大合照



護脊操閃卡相當受歡迎

護脊校園快訊



「全港挺直」護脊校園計劃

轉瞬間，兒童脊科基金推行的「全港挺直」護脊校園計劃已屆第三個學年，服務遍及全港100間學校。

為貫徹「脊骨護理從小做起」之文化，我們特別在2010-2011年度將護脊校園計劃擴展至幼稚園，並全面落實學童義診服務，藉此及早察覺學童的脊骨問題，並預防問題惡化。

2011-2012年度「全港挺直」護脊校園申請已於五月展開，歡迎全港幼稚園及小學報名。另外，本計劃榮獲「優質教育基金」在眾多個計劃中甄選成為其中一個分享團體，應邀出席6月28-29日的「學與教博覽2011」，再次引證本計劃對教育界的貢獻及其創新意念。

世界脊骨日

為響應世界衛生組織訂立10月18日之世界脊骨日(World Spine Day)，當日護脊校園特別隆重其事，全校師生當日一起穿上運動服，並於早會時段集體進行護脊操，從而提升學生的護脊意識。



認證護脊校園計劃2010-11巡禮

為表揚第一、二屆護脊校園持續推行課間操及實踐推動護脊文化，本年度兒童脊科基金特別頒發「認證護脊校園」美譽予其中十間學校，並頒發獎牌以示嘉許。

各學校要贏得此美譽，必須經過本會的執行幹事及榮譽顧問訪校，視察校方推行護脊操的實際情況，承諾積極參與兒童脊科基金活動，並於校內推動護脊主題活動(家長講座、護脊關注日)等等。

祝賀以下學校榮獲「認證護脊校園」美譽：

保良局方王錦全小學	保良局陳溢小學	中華基督教會基灣小學	聖方濟愛德小學	天主教聖安德肋小學
九龍塘天主教華德學校	聖博德學校	石籬天主教小學	路德會聖十架學校	聖若瑟英文小學

<排名不分先後>



各認證護脊校園得獎代表

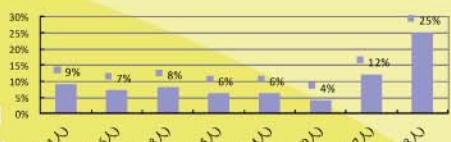
社區健脊關注日



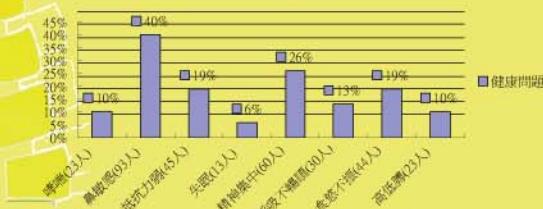
2010年8月24日

233名家長認為子女較常出現的痛症問題

痛症



健康問題



©2009 Children Chiropractic Foundation
www.ccfc.org All rights reserved.

基金會榮譽顧問脊醫
公佈調查結果

2010年10月3日

「放學ICU」健康新角度

本會榮譽顧問王漢榮脊醫應邀為TVB兒童節目 - 「健康新角度」的特別嘉賓，講解學童脊骨問題的成因和影響，並教授正確的坐姿、站姿及揹書包的姿勢。

刁小朋友與家長到場親身剖白
脊科治療怎樣解決其痛症



齊來跟譚玉英姐姐合照

2010年10月27日

「香海正覺蓮社 佛教梁植偉中學」 護脊導師培訓日

「全港挺直」護脊校園計劃除服務幼稚園和小學外，我們亦會提供培訓班予中學教師，使站於教學最前線的老師能成為健康脊骨的保衛者。



老師在互相檢查脊骨

脊醫講解何謂良好姿勢

2011年5月7日

「大埔商會幼稚園」暨 「大埔商會張學明幼稚園(將軍澳)」護脊日營

應家長教師會邀請，於西貢戶外康樂中心舉行親子護脊日營，當日逾百對親子組合參加，幼兒也對護脊操十分踴躍。



小朋友都變成美麗的花蝴蝶



寓活動於學習的護脊日營