

兒童脊科基金就近日疫情進展，即時加強網上服務！為孩子的脊骨神經健康把關！  
安排一連串的護脊資訊時間表。

每週不同主題，不同內容，寓遊戲於學習，涵蓋多元知識，學童不用眼濕濕，在家全面 Level Up。

逢星期一：Chill 快護脊傳遞(綜合知識、運動、運戲的 30 分鐘護脊節目，擊中重點)

逢星期二：童你 Zoom 住做護脊運動班(專業體適能教練教你在家做護脊運動，增強抵抗力)

逢星期三：開住 Live 同你一齊做護脊操(同護脊專員姐姐玩遊戲，傾下計)

逢星期四：SPINE 網上護脊學習平台(護脊運動鍛練/護脊一分鐘即時睇片上手無難度)

逢星期五：童你 Zoom 住做護脊運動班(專業體適能教練教你護脊運動，提升健康)

記得開定 CCF YouTube，subscribe 同開啟通知功能，仲要 Share 埋比你身邊的朋友，就唔會錯過我地的護脊資訊喇！

CCF YouTube：兒童脊科基金

[https://www.youtube.com/channel/UC\\_Jc08-XokxDf4kMXoOThtQ](https://www.youtube.com/channel/UC_Jc08-XokxDf4kMXoOThtQ)



**兒童脊科基金**  
Children Chiropractic Foundation  
讓孩子挺直



# 免費兒童 脊骨檢查

反應熱烈，  
名額有限，  
額滿即止！



網課、不理想姿勢、少運動.....擔心孩子健康？  
盡早檢查脊骨，  
讓孩子健康 Level Up!

## 服務內容

- 由註冊脊醫個別主力：
  - 脊骨活動能力測試
  - 肌肉力量測試
  - 神經反射測試
  - 步態分析
  - 脊科檢查 ( 寒背、高低膊、頭部前傾、盤骨前傾、長短腳及脊骨側彎 )
- 其他項目：
  - 電腦程式體態分析
  - 護脊運動指導



## 參加資格

- 16歲或以下兒童
- 未曾於本中心接受過脊骨詳細檢查的學童

我要報名



## 報名方法

Whatsapp : 68217924  
地址：九龍城啟德道24-26號地下  
( 港鐵屯馬線宋皇臺站B3出口 )



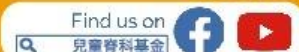
本計劃由香港公益金資助  
This project is supported by The Community Chest



會員機構：



ccf.hk



Find us on

兒童脊科基金

致家長/監護人：

## 《免費個別兒童全面脊骨檢查》

本校已參加由兒童脊科基金會舉辦之護脊校園計劃，十分關注學童脊骨神經健康。

根據兒童脊科基金會於2020年就疫情期間之學童體態問題調查，超過9成學童出現一項或以上的體態問題，寒背及頭部前傾是最常出現之情況。疫情持續，學童運動時間減少、學校進行網課，更容易令學童的體態出現問題。於新年期間基金會特別推出「免費兒童脊骨檢查」，由註冊脊醫個別地為學童進行全面的脊骨檢查，包括以下內容。檢查更特設電腦程式體態分析及護脊運動指導，讓家長更了解子女脊骨狀況，並建立做護脊運動的習慣。

活動適合16歲或以下學童參加，名額有限，先到先得，額滿即止。如欲參與，可參考以下詳情：

- 活動內容：
- 由註冊脊醫進行個別脊骨檢查項目：  
脊骨活動能力測試、肌肉力量測試、神經反射測試、步態分析、脊科檢查（寒背、高低膊、頭部前傾、盤骨前傾、長短腳、脊骨側彎）
  - 電腦程式體態分析
  - 護脊運動

檢查所需時間：約40分鐘

檢查地點：挺直脊科中心（香港九龍城啟德道24-26號地下港鐵屯馬綫：宋皇臺站B3出口）

服務對象：16歲或以下學童

費用：全免（正價檢查收費HK\$350）

參加方法：Whatsapp 6821 7924 報名

備註：先到先得，額滿即止

脊骨神經對學童整體健康影響深遠，不良姿勢及長時間使用電子產品、書包重量等等均會影響學童的體態及脊骨生長。維持真正的健康應從脊骨神經系統著手，疫情下學童的脊骨問題嚴重前現低齡化，本會鼓勵家長把握機會，為孩子的脊骨神經健康把關！

備註：

1. 已預約日期時間不可更改或取消，請準時抵達，並出示身份證證明文件或出生證明書，遲到者需另約時間
2. 基金會不會作出任何活動提示
3. 請家長或監護人預留時間陪同子女參加
4. 如發現有明顯體態/脊骨問題，脊醫建議進行跟進服務，家長可自行選擇是否參與調整計劃
5. 兒童脊科基金會設有兒童脊科義診計劃，適用於領取書簿全津（特惠收費）或綜援（免費），並患脊骨及其他健康問題的兒童
6. 基金會已加強相關防疫措施，並以個別形式為學童進行檢查

港鐵屯馬綫：

宋皇臺站 B3 出口

途經巴士線：

1A, 2A, 3B, 5, 9, 10, 15, 16, 17, 21, 26, 27, 28, 42, 95, 101, 107, 111, 116, 203E, 796C, 796X

途經小巴：

25B, 25M, 46

