

東華三院周演森小學
有關「SPINE 網上護脊學習平台」的使用事宜

敬啟者：

「兒童脊科基金」是本港一個法定的慈善組織，自 2007 年起，推行「全港挺直護脊校園計劃」(<http://www.ccf.hk/CCfundingprogram>)，至今已及第十三屆，旨在幫助學童建立良好的護脊習慣，並且掌握更健康及愉快的生活模式。

這一年受疫情影響，居家學習的時間甚多，同時本校十分關注學生的健康，因此參加了「全港挺直護脊校園計劃」，而其中一項活動就是提供網上資源，供學生在家認識保護脊骨的重要。

「兒童脊科基金」創建了「SPINE 網上護脊學習平台」網上頻道，內容適合於學校或家中學習和玩樂，影片內容涵蓋護脊遊戲、護脊運動、脊科知識分享等，而十二月份的詳情如下：

1. 「脊醫話你知」- 《長一寸不可，短一寸不能？》

長短腳有分真假？如何察知小朋友有沒有長短腳？今次由谷德俊脊醫為大家講解！

<https://youtu.be/0Shce-VMzRI>

2. 「護脊運動鍛鍊」- 《常被冷落的脛繩肌》

護脊運動導師為大家介紹較鮮為人知的脛繩肌，以及增強肌肉柔軟度的伸展運動。

<https://youtu.be/S5y9fstzIWk>

3. 「護脊一分鐘」- 《抬頭吧！告別烏龜頸》

常用手機，不知不覺成為「低頭族」？魚蛋姐姐示範如何輕鬆運用數包紙巾活動頸骨。

<https://youtu.be/cbSPdpMrhas>

「SPINE 網上護脊學習平台」會在本學年內定時更新內容，費用全免，供學生自由使用。本校鼓勵學生多學習護脊的知識，同時在日常運動前要先做熱身運動、注意環境安全和確保自身的狀況合適，量力而為，才可身心康泰。

如有任何查詢，請與馬文輝老師聯絡。

此致
各位家長台鑒



校長：黃偉興
日期：2020 年 12 月 8 日



Ref. 154E/20-21/馬

東華三院周演森小學
有關「SPINE 網上護脊學習平台」的使用事宜

2020-154E
請簽妥此回條

敬覆者：

本人已知悉有關「SPINE 網上護脊學習平台」的使用事宜，並鼓勵子女自學和安全使用。

此覆

東華三院周演森小學
黃校長

_____ 班學生：_____ ()
家 長：_____ 簽覆
緊急聯絡電話：_____
日 期：2020 年 月 日