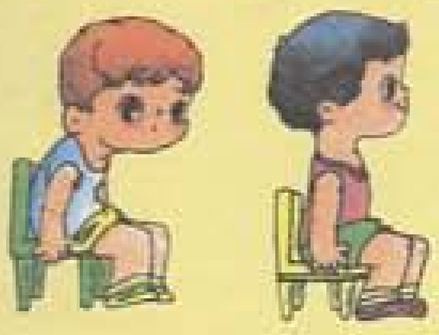
HONG KONG JAYCEETTES
香港女青年商會

CORRECT POSTURE OF CHILDREN
兒童姿勢佳，成長樂優悠







CO-SPONSORS:

G&T愛皇健保膚 King Koil

Hong Kong Chiropractors' Association

ACKNOWLEDGEMENT:

- A I A (Bermuda) Ltd Success-KK District
- Apollo Ice-Cream Co Ltd
- The Poster & Circular designed by Foto Alfa Ltd

1993 PATRONS: Aerodyne International Pte Ltd • Mr Ian Tsang Siu Chun • Zenrit Corporation Ltd

"Joy In Spirit, Youth In Mind"

THE JAYCEE CREED　青 商 信 條 :

We believe :
That faith in God gives meaning and purpose to human life ;
That the brotherhood of man transcends the sovereignty of nations ;
That economic justice can best be won by free man through free enterprise ;
That government should be of laws rather than of men ;
That earth's great treasure lies in human personality ;
And that service to humanity is the best work of life .

我 們 深 信 :
篤信眞理可使人類的生命
具有意義和目的
人類的親愛精神沒有疆域的限制
經濟上的公平應由自由的人
通過自由企業的途徑獲得之
健全的組織應建立在法治的精神上
人格是世界上最大的寶藏
服務人群是人生最崇高的工作

HISTORY OF THE CREED

The year was 1946; Past President of the Ohio Jaycees and National Vice President of the U.S. Jaycees C. William Brownfield found out at the U.S. National Convention that the organization did not have a Creed. He was inspired by the devotion of the Jaycees "to the purpose of serving mankind in a thousand different ways, right down at the grass roots where freedom lives or dies".

He saw the Jaycees as "the potential for a new force in the world one capable of changing the balance between victory or defeat for our chosen way of life in a time of crisis."

The actual writing of the Creed took place in July 1946 during a drive from Brownfield's home town of Columbus, Ohio, to his coal mine in New Lexington, it was during that trip that the following words came to his mind which he put on paper.

The brotherhood of man transcends the sovereignty of nations, economic justice can best be won by free man through free enterprise. Government should be of laws rather than of men. Earth's great treasure lies in human personality. Service to humanity is the best work of life.

It was not until 1950 that the first line - "We believe that faith in God gives meaning and purpose to human life"was added.

Since that time to this day Jaycees all over the world recite the Creed at local, national and international meetings and functions.

The Jaycees Creed was officially adopted by the United States Jaycees in 1947, and later by the Junior Chamber International in 1951.

CONTENTS

目　錄 1
主禮嘉賓士林貝聿嘉太平紳獻辭 2
香港青年商會會長龍子明參議員獻辭 3
香港女青年商會會長鞏葉麗音女士獻辭 4
籌委會主席譚周淑娟女士致答謝辭 5
節目程序 6
香港女青年商會工作計劃籌委會組織架構 7
香港女青年商會一九九三年組織架構 8
香港女青年商會一九九三工作計劃表 9
香港女青年商會歷史簡介 10- 11
脊骨神經科簡介 12
脊骨弧度的形成 14
脊骨側彎症 16
你的子女有脊骨側彎嗎 ? 17
正確姿勢的重要 19
正確與不正確的坐姿 20
香港兒童常犯的不正確坐姿 1, 2 & 3 21 - 23
日常應注意的姿勢 1 , 2 25
書包太重影響骨骼發展 27
家 長 須 知 28
姿 勢 檢 查 29
食物指引金字塔 31
扁 平 足 32
甚麼運動有助脊骨成長 34
運動的重要性 35
香港女青年商會一九九三工作花絮 38 - 40



主禮嘉賓林貝聿嘉太平紳士獻辭

我是位母親，也是位祖母，深深體會到帶大孩子的不易。但看看兒孫身心健康成長，那份喜悅，確又夠我一生受用。

回首過往，我沒有要求孩子必須成為社會上的中流砥柱。但我要她明白到必須挺直腰板做人，這才不失為人的意義。挺直腰板是對心靈，也是指身體。成長路上，充滿引誘、壓力、競爭。沒有堅定的意志，很快就會跌下去；同樣，沒有健康的脊柱和關節，也難以有力支撐身體來應付日後人生的挑戰。可惜不少父母及師長，只關注到小朋友的功課表現、腦筋是否靈活，及會否受傷，染病，而忽略了坐卧行走的姿勢，也會對小朋友的成長有極大影響。

我很高興，香港女青年商會能夠主辦是次「兒童姿勢佳，成長樂優悠」的活動。將這項一向被人放於次要位置的問題拿出來，推動社會人士正確看待良好姿勢的重要。

脊柱的構造相當複雜，不良姿勢會加速脊柱耗損，而且背部的毛病亦往往很難根治。所以經常注意自己的「姿勢」，就不會犯著「有姿勢，無實際」的毛病。

上樑不正下樑歪。即使小朋友寧選懶散地挨著、站著。父母師長都須以身作則，帶領孩子認識良好姿勢的重要，並養成良好姿勢的習慣，這是我們成年人不可推卸的責任。

至於怎樣才是良好的坐卧行走姿勢，是次香港女青年商會的活動，必然會為大家帶來正確的答案。

林貝聿嘉



香港青年商會會長
龍子明參議員獻辭

香港女青年商會自一九六九年創立以來，主辦了多個出色的青年事務工作計劃，針對青少年兒童在各方面的需要，喚醒成年人對他們要多關懷，多教育，確保他們自小可以健康成長，將來成為一個積極的領袖。

過去，該會所主辦的工作計劃都得到公眾的認許，並且發揮了實際的效用，例如「兒童玩具圖書館」工作計劃就為兒童帶來一個從娛樂中學習新知識的機會，開啟了他們的創作力和想像力。

今年，香港女青年商會「關心年青人」作為工作指標，經多月的資料搜集和研究，發覺一般父母對兒童脊椎骨健康護理所知不多，致許多小朋友自小因要背負沉重的書包，或參加一些劇烈的運動，不經意他傷害或損壞了脊椎骨，影響了他們日後的健康成長。

有見及此，香港女青年商會決定籌辦這個工作計劃，針對這方面的問題，喚起父母正視兒童脊椎健康，並且透過展覽將有關的護理知識，向公眾人仕推廣。

本人覺得這是一個極有意義的工作計劃，值得大家參與及支持，而籌委會成員多月來積極籌備這次的展覽工作計劃，精神和毅力都值得我們嘉許。

本人謹祝香港女青年商會這次的「兒童姿勢佳，成長樂優悠」工作計劃能成功舉辦。

龍子明參議員



香港女青年商會會長獻辭

香港女青年商會是香港青年商會轄下的全女性英文分會，簡稱「女青商」，是一個非牟利的志願團體，成立於一九六九年。

女青商現時擁有會員及見習會員人數達一百八十名，都是年齡在十八至四十歲的年青女性，來自各行各業。青商的使命，是提供機會給青年人，以發展領導才能，盡社會責任和促進彼此間的友誼，以推動更積極更具創意的改變，進而謀求世界和平和進步。

二十多年來，女青商主辦的工作計劃不勝枚舉，如七十年代初提倡「一個嬌、兩個妙」的「人口膨脹危機警覺運動」；「預防麻疹運動」；「防止虐待兒童運動」；「防止青少年犯罪運動」；八十年代與廉政公署合辦「今日青年、明年棟樑」之漫畫創作比賽；與日本姊妹會舉辦之「傷鵬展萬里」，推廣環保意識予社會之未來主人翁「全港青少年講普通話比賽」等等，皆極受廣大市民之關注。

今年為了響應香港青年商會之主題「關心年青一代，放眼世界同」，女青商由年初起已舉辦了一連串之工作計劃以配合本會之口號 "JOY IN SPIRIT, YOUTH IN MIND"。是次舉辦之「兒童姿勢佳，成長樂優悠」之展覽會目的為引起一般父母對子女脊骨之成長予以注視。希望藉此能將有關骨骼發展之常識傳送予普羅大眾，使他們能正視及培養兒童良好之姿勢。

是次之工作計劃能順利推行，除了得到香港脊骨神經科學會提供之資料及部份經費外，實有賴於各界人仕之鼎力支持。在此，本人謹代表香港女青年商會感謝立法局議員、灣仔區議會主席及香港各界婦女聯合協進會主席林貝聿嘉太平紳士為大會主禮嘉賓及各贊助商之參與。

希望女青商能在將來不斷地提倡及舉辦更多有意義之工作為社會盡一分力。

葦葉麗音



籌委會主席致答謝辭

本人榮幸地能成為是次工作計劃「兒童姿勢佳，成長樂優悠」的籌委會主席，雖然本身工作繁忙，但也欣然接受，主要能達到鍛練自己，服務社群的宗旨。

還有是次展覽內容意義深長，提醒家長們留意孩童在自由成長中，如何培養良好姿勢及如何有警覺性地照顧孩童的骨骼發展，務求他們日後立足社會，行藏舉止都端正得體，幫助其走上成功旅程。

由六月份開始籌備工作計劃，其間雖遇上不同形式的困難，餘下來的日子越來越少，而工序又無法拖延，終於在每一位籌委會成員的共同努力下，如期順利舉行，而會友們亦能籍參予而吸取了很多寶貴經驗，實孰難能可貴。

本人在此特別感謝立法局議員、灣仔區議會主席、林貝聿嘉O.B.E. 太平紳士擔任大會主禮嘉賓，更多謝愛皇健（遠東）有限公司的經費贊助及香港脊骨神經科學會提供是次展覽資料及部份開支；此外，有幸獲得本會名譽贊助劉光琪先生，及其它贊助機構的鼎力支持，裨能使這次工作計劃完滿結束。

是次展覽活動能有美好的成績，本人衷心感激各籌委會成員同心合力，在顧問團的悉心領導下，發揮無比衝勁及至佳效率。

祝各位生活愉快，身體健康！

譚周淑娟

節 目 程 序

開幕典禮 ： 一九九三年十一月十三日（星期六）
下午二時三十分至五時三十分

嘉賓就座

介紹嘉賓

香港女青年商會會長鞏葉麗音女士致歡迎辭

香港青年商會會長龍子明參議員致辭

主禮嘉賓致辭
立法局議員灣仔區議會主席
林貝聿嘉O.B.E. 太平紳士

剪綵儀式

致送紀念品

籌委會主席譚周淑娟女士致答謝辭

主禮嘉賓繞場參觀展覽

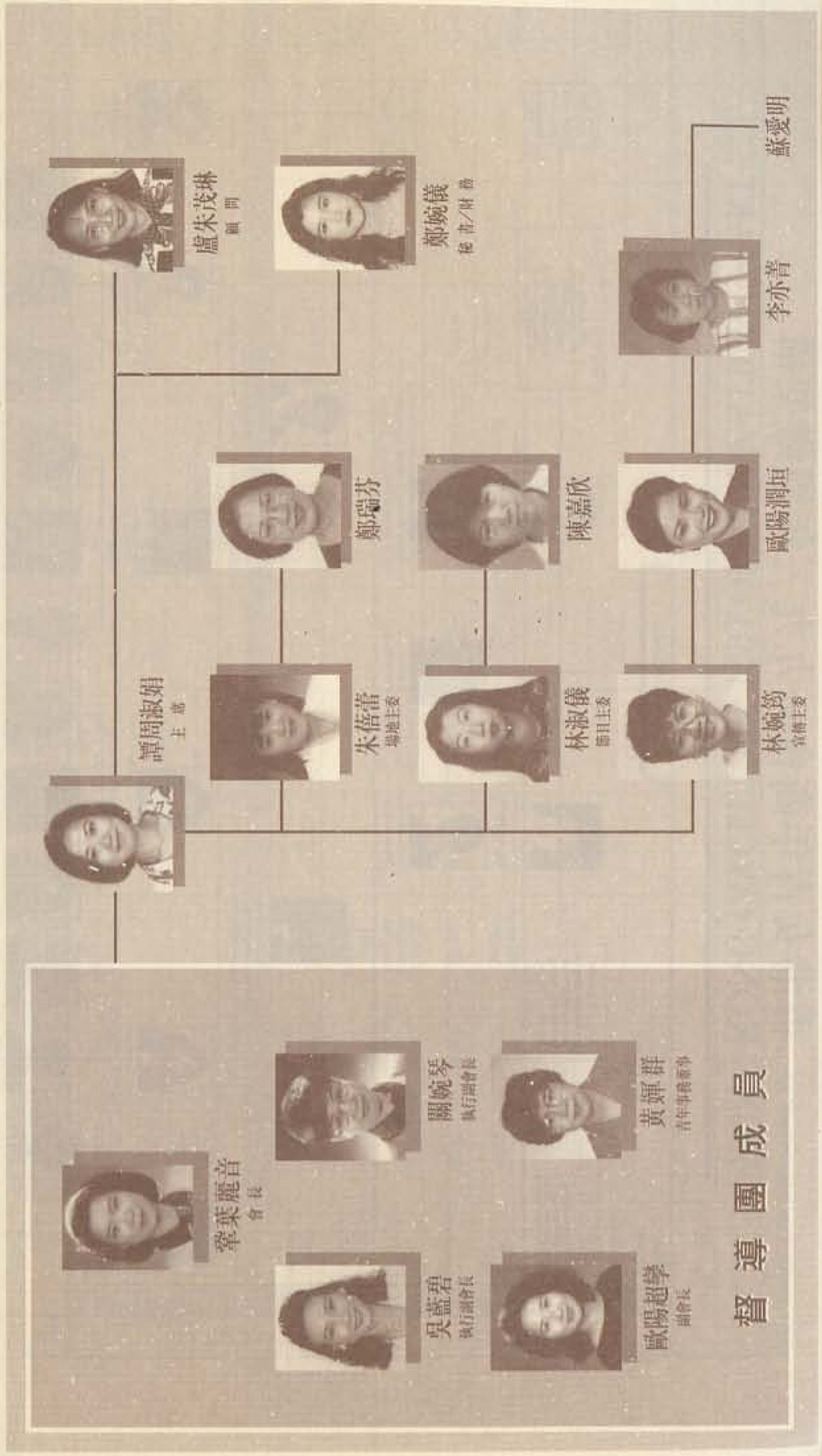
＊＊歡迎各界人仕參觀＊＊＊

大會司儀 ： 林婉筠

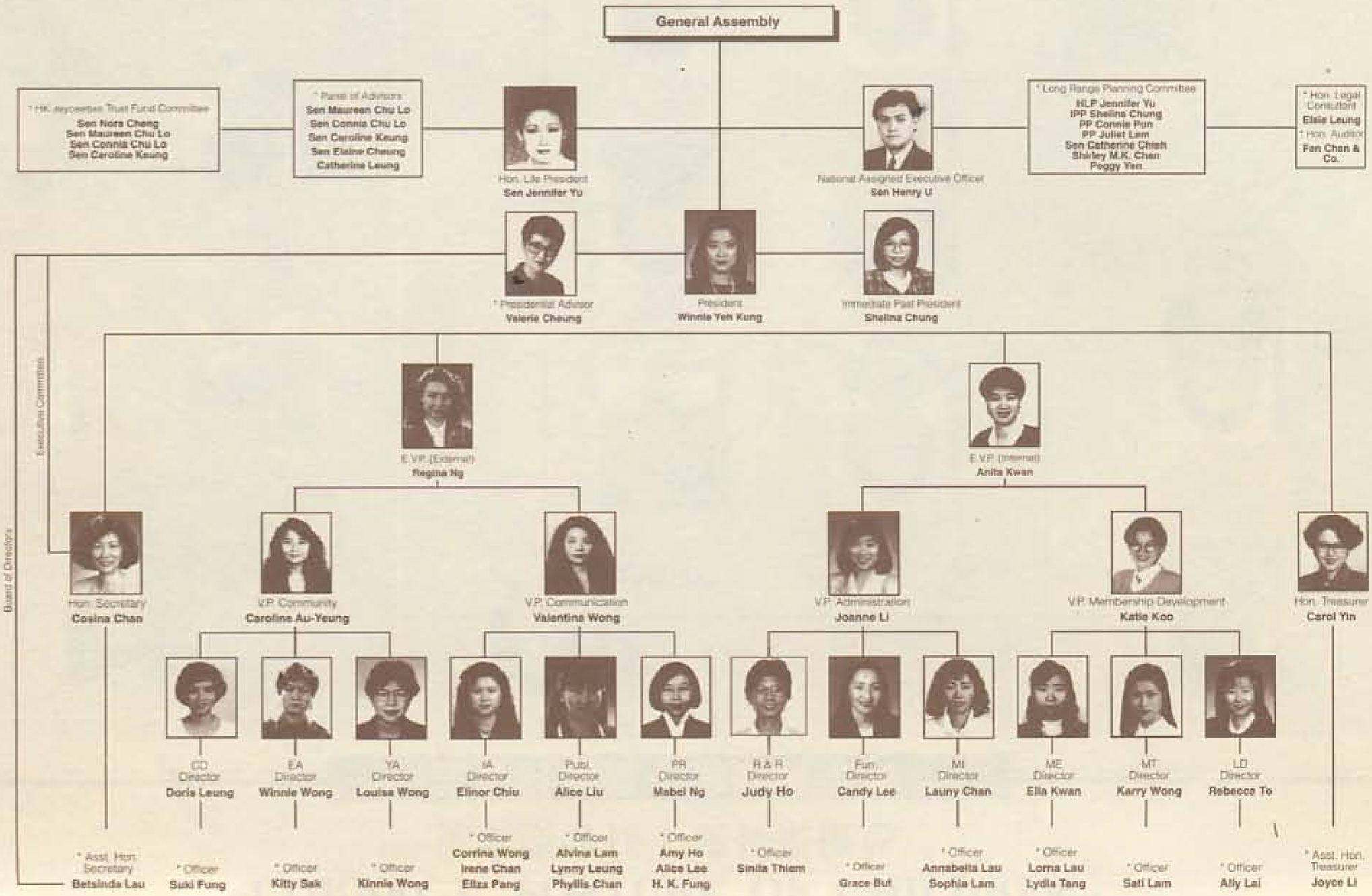
展覽日期 ： 一九九三年十一月十三日（星期六）
下午二時三十分至五時三十分
： 一九九三年十一月十四日（星期日）
上午十一時至下午五時三十分

"CORRECT POSTURE OF CHILDREN"
"兒童姿勢佳，成長樂優悠"

工作計劃籌委會組織架構



香港女青年商會一九九三年組織架構
HONG KONG JAYCEETTES 1993 ORGANIZATION CHART



E.V.P. – Executive Vice President
V.P. – Vice President
* No Voting Right

CD – Community Development
EA – Economic Affairs
YA – Youth Activities

I.A. – International Affairs
Publ. – Publications
PR – Public Relations

R & R – Records & Recognition
Fun. – Function
M.I. – Membership Development

M.E. – Membership Extension
M.T. – Membership Training
LD – Leadership Development

香港女青年商會一九九三年工作計劃表
HONG KONG JAYCEETTES 1993 YEAR PLANNER

Area		Month	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
INTERNAL	ADMINISTRATION	Membership Involvement	MFG -Inauguration Ceremony	MFG - Feng Shui	MFG - ELM Seminar (Joint LD Area)	MFG - Love & Money Plan (3rd PM Project)	MFG - Mahjong Competition (Joint EC)	MFG - The Goods, The Bad and The Ugly	MFG - PR Skills (7th PM Project)	MFG	MFG	24th Anniversary Celebration	MFG - Welcoming Reception (Joint IA Area)	MFG - Christmas Celebration
		Records & Recognition	Award Judging System			Bid Book Seminar	Award Bidding for Conference	Bid Book Showcase (4th PM Project)	Senatorship Screening		Souvenir Presentation	Award Bidding for National Convention	Award Bidding for World Congress Internal Award Judging	Award & Souvenir Presentation
		Function	Badminton Elementary Training Course			Jazz Dance Course			Drama Training Course			Outing		
	MEMBERSHIP DEVELOPMENT	Membership Extension		1st PMP - Beauty Class	2nd PMP - Ambas. Visit				5th PMP - Ambas. Visit		8th PMP		9th PMP	
			MEMBERSHIP DRIVE ALL YEAR ROUND											
		Membership Training		Orientation & Pre-Induction		Orientation & Pre-Induction			Orientation & Pre-Induction (6th PM Project)		Orientation & Pre-Induction		Orientation & Pre-Induction	
		Leadership Development			Effective Lady Manager Seminar									LOM Officers Training School
EXTERNAL	COMMUNICATION	International Affairs		Sister Chapter Visit - Dhonburi JC	International Women's Day (Guangzhou)		On-To-Taipei Conference & APLLC Meeting		Sister Chapter Visit - Kaohsiung JC	Envirn. Protection Young Ambassadors Exchange Programme			World Congress WC Sister Chap. Visit Welcoming Reception	
		Publication	Snapshots	Snapshots	Snapshots	Snapshots	Snapshots	Snapshots	Snapshots	Bumper Issue	Snapshots	Snapshots	Snapshots	Snapshots
		Public Relations	Yum Cha	Yum Cha	Yum Cha World Famine Day	Yum Cha	Yum Cha	Yum Cha Dragon Boat Racing	Yum Cha	Yum Cha	Yum Cha Youth Speaking Putonghua Competition	Yum Cha Press Supplement	Yum Cha	Yum Cha PR Gathering
	COMMUNITY	Youth Activities											Correct Posture for Children	
		Community Development				"CARE" Phase I - Seminar on AIDS		"CARE" Phase II - Seminar on Common City Illness						
		Economic Affairs		"金融冬 Uncommon Cents" Seminar										
Ways & Means									Fund Raising - "Sally Yeh Live! Fun! Fun! Fund!" Concert					
Secretariat			Board Meeting	Board Meeting	Board Meeting	Board Meeting Ex-Committee Meeting	Board Meeting	Board Meeting Mid-Year Review	Board Meeting Ex-Committee Meeting	Board Meeting	Board Meeting Annual General Meeting	Board Meeting	Board Meeting Ex-Committee Meeting	Joint Board Meeting

MFG = Monthly Fellowship Gathering; WC = World Congress; PMP = Prospective Member's Project

香港女青年商會歷史簡介

Hong Kong Jayceettes is one of the most active local chapters in the world of Jaycees. In the past 20 plus years, it has developed into a matured organisation and many of its members have achieved individual success :

1967 marked...
... the inception of the Hong Kong Jayceettes which comprised a group of Jaycees' wives and girl friends who rendered assistance to the JC members in their projects .

1968 brought ...
... the ladies one step further to become an auxiliary group affiliated to the National body of the Hong Kong Junior Chamber of Commerce; and to perform all the 'behind the scene' routines for their brother chapters .

1969 was ....
.... the year when we pleaded for independence to be officially accepted as the only Lady Chapter of the Hong Kong Junior Chamber of Commerce, the first Lady Chapter in Asia and the second in the world .

1974 / 1975 pioneered ...
... the family planning project "Earth Population Awareness Program" and the famous slogan "一個嫣，兩個妙，三個吃不消，四個斷擔挑 !" was still popular to aware citizens of Hong Kong .

1977 became ...
... an eventful year as the Hong Kong Jayceettes organized a great number of projects, particularly the establishment of the 1st Toy Library in Hong Kong at the Tszwanshan Estate .

1979 carried ...
... a special meaning for all members of the Hong Kong Jayceettes as we had successfully hosted the " 1979 JCI Hong Kong Conference".

1981 turned ...
... to a milestone of the Hong Kong Jayceettes as we were awarded " THE MOST OUTSTANDING LOM OF THE WORLD " in Berlin congress. Another prominent project " Against Child Abuse Campaign" made our chapter the first organisation in Hong Kong to draw public attention to this social issue .

1982 demonstrated ...
... the excellent work of Jayceettes again by having successfully hosted the 17th National convention.

1983 represented...
... another record year in the history of HK Jaycees as our Past President Senator Kitty Leung was elected the first lady National President of the Hong Kong Junior Chamber of Commerce in the past 34 years.

1985 brought...
... to the Hong Kong Jayceettes further recognition at international level as our Past President Senator Jennifer Yu was successfully elected as JCI Vice President.

1987 being...
... another year to be proud of as Past President Senator Nora Cheng was elected as the second lady National President. Moreover, Senator Jennifer Yu was again elected as JCI Executive Vice President evidencing our efforts towards higher JC level .

1988 added...
... great prestige to the history of Hong Kong Jayceettes as well as Hong Kong Junior Chamber of Commerce as Senator Jennifer Yu was elected the first lady World President, with "Action in Motion" as her theme in 1988.

1989 concluded...
... with overhelming success when we were again awarded " THE MOST OUTSTANDING LOM OF THE WORLD " at the Birmingham Congress which added much joy in celebrating this "Sparkling 20th Anniversary". Also, Senator Jennifer Yu was presented "Hon. Life Presidency" in honour of her service as the first female World Presidend of JCI .

1990 witnessed...
... another year of good harvest as Hong Kong Jayceettes had successfully hosted the very colourful "25th National Convention" and Past President Senator Connia Chu Lo was awarded "The Most Outstanding LOM President of the World" at the San Juan Congress .

1991 evidenced...
... our outstanding achievement again by winning the "Most Outstanding LOM of Asia Pacific" award at Cebu Conference. Moreover, our Past President Senator Caroline Keung was awarded "Outstanding LOM President of Asia Pacific Area" at Cebu Conference and "Outstanding LOM President of the world" at Helsinki World Congress respectively.

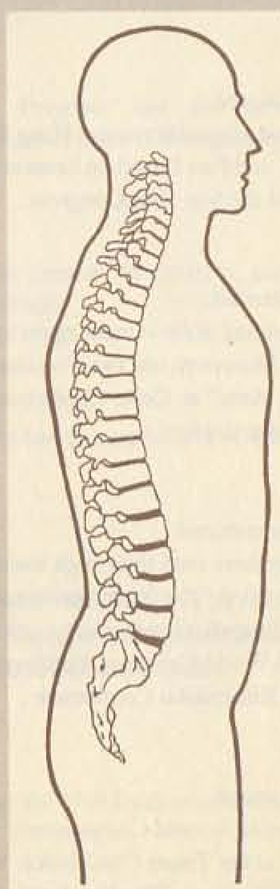
1992 demonstrated...
... by the members with their high team spirit by the outstanding achievement at the Conference & Congress. We were awarded "The Most Outstanding LOM of Asia Pacific" at the Kitakyushu Conference. The official publication, Snapshots, was also awarded with " The Best LOM Publication" at the same conference and later on at the Miami World Congress. Furthermore, Past President Senator Connia C. Lo was awarded "Senator of the Year" at the Kitakyushu Conference .

1993 continued...
... to be a year of Joy and Commitment. Most delightfully, we were encored with the award of " The Best LOM Publication" at the Taipei Conference. Whatsmore, Past President Senator Caroline Keung was honoured with the award of "Senator of The Year" at the same conference. With projects such as the " Youth Speaking Putonghua Competition "launching pioneer to the teenage group, we look forward to a year of" Joy In Spirit, Youth In Mind".

脊 骨 神 經 科 簡 介

脊科醫學是一個獨立的醫療體系，不是西醫中的一個環節。脊醫認為疾病是由於身體各系統的運作不平衡所致，並強調疾病的預防及治療應從恢復身體機能平衡為主。脊科醫學強調科學原則，研究骨骼運動系統的結構活動與功能的相互關係，特別是脊骨結構活動與神經功能的關係；了解有關病發原因，人體力學病態機理，各類痛楚綜合症及神經生理失調症狀，作出診斷治療，並預防各種功能障礙。

治療病人時使用脊科矯正術 (Chiropractic Adjustment) 及手療醫學法 (Manual Procedures) 為主，治理脊骨及相連組織，消除功能障礙。



脊醫 (Chiropractor) 並指導病人採取適當的生活及工作習慣，正確的姿勢，運動及飲食營養方法等，以平衡及協調人體機能，增強身體的適應能力，使疾病迅速痊癒，並預防疾病的發生。脊醫並不採用受管制藥物及外科手術方法。

日常執業中，脊醫主要醫治各種人體力學失調與神經失調的疾病，如腰骨痛，坐骨神經痛、頭痛、頸骨痛、肌肉及關節創傷，手腳麻痺及多類神經痛等。
在以上的討論，採用的中文譯名如下:
CHIROPRACTIC 譯作《脊科》或《脊骨神經科》 CHIROPRACTOR 譯作《脊醫》或《脊骨神經科醫生》。

香港脊骨神經科學會

脊骨神經醫學科（脊科）在 1895 年始於美國至今近一百年。

近數十年來，脊科漸被納入正規及科學的里程。發展至今“脊醫”、“西醫”及“牙醫”並列為三大醫療體系。脊醫（脊骨神經科醫生）並非“西醫”，而是另一個獨立醫療體系。

現在美國、英國、加拿大、澳洲、歐洲等國家約有五萬位的脊科醫療人員，均是註冊脊科醫生。香港亦有三十多位脊醫為公眾服務。在香港，脊科醫學始於戰前。

香港脊骨神經科（脊科）學會在1967年成立，屬下會員均在外國受脊科教育。多半在外國已擁有註冊資格。

香港脊醫註冊條例已於一九九三年二月十日在立法局通過，並在二月十二日刊登憲報。

一致認定脊科醫為“註冊脊醫”肯定了“脊科醫生”在香港醫學界的地位。

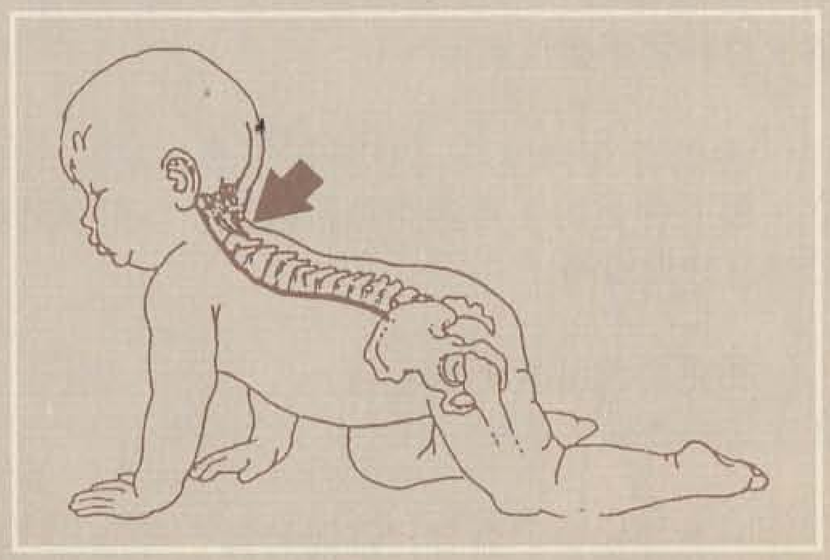
脊 骨 弧 度 的 形 成

A.



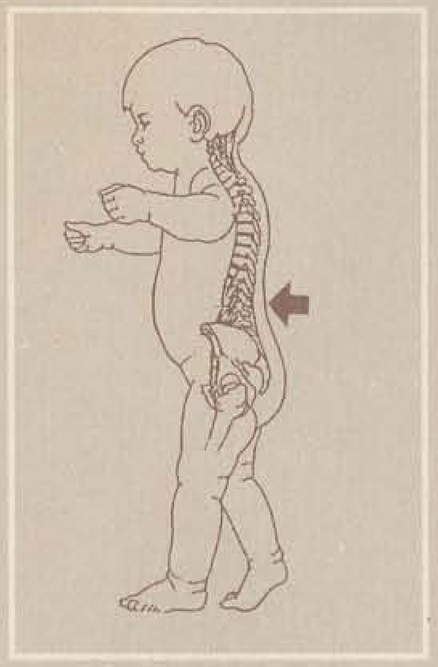
當嬰兒出生時，脊骨的弧度是向後的，如“C”符字形。

B.



當小孩開始抬頭及爬行時，頸椎的弧度開始形成。

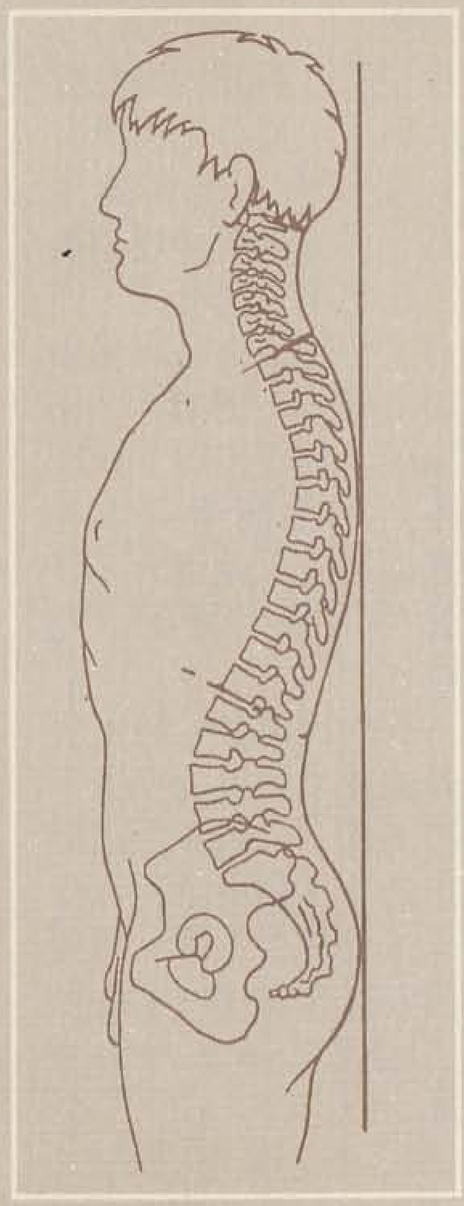
C.



腰椎的弧度則在小孩開始站立及開步時形成。

缺少爬行或過早學行會影響脊柱功能及神經系統的正常成長及配合，而可能導致功能性的失調。

D. 脊骨弧度形成後是成正常的 "S" 形。

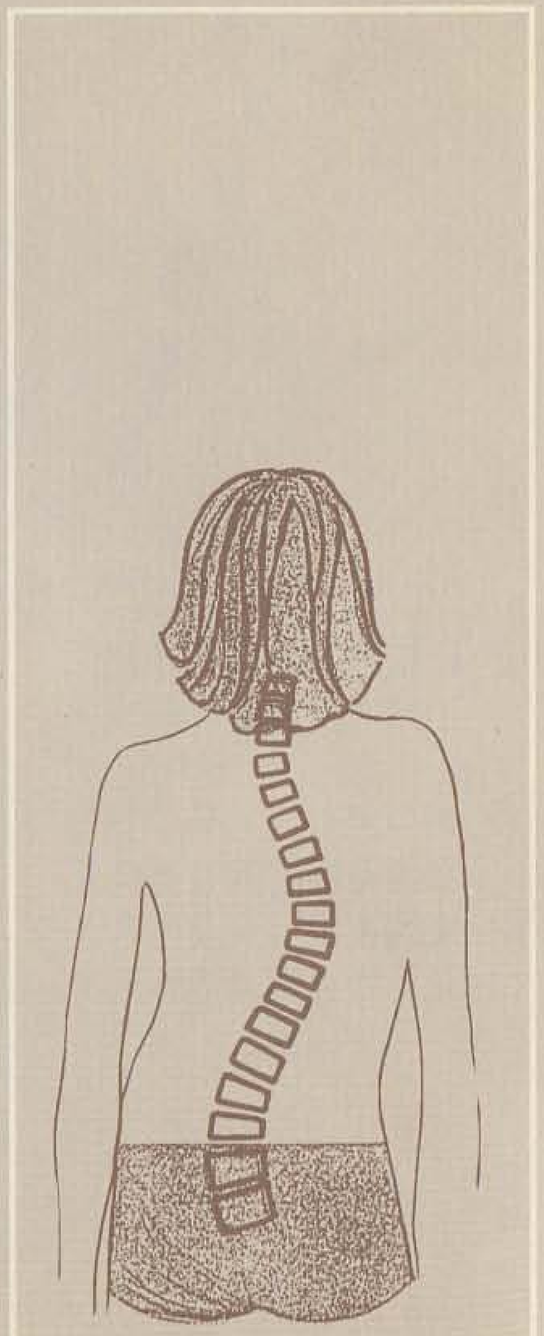


脊骨側彎症

脊骨側彎是在脊骨旁側有不正常的彎度，最容易對幼童和年青人產生影響。

根據脊骨神經科對此症的研究，通常是由於脊骨與肌肉不平衡的生長、或脊骨與神經功能不正常生長而形成，亦有些側彎是由病毒感染而造成的，例如：小兒痲痺，神經萎縮，或出生時的毛病所引致。無論是先天或後天，其發生的原因仍在研究中。

不管原因何在，最主要是能及早發現及安排善後工作，假若父母或醫生能及早發現該兒童脊骨生長是否正常，並按照其需要安排一個療程去矯正其不正常的彎度，又或防止彎度更深，才是最實際的方法。



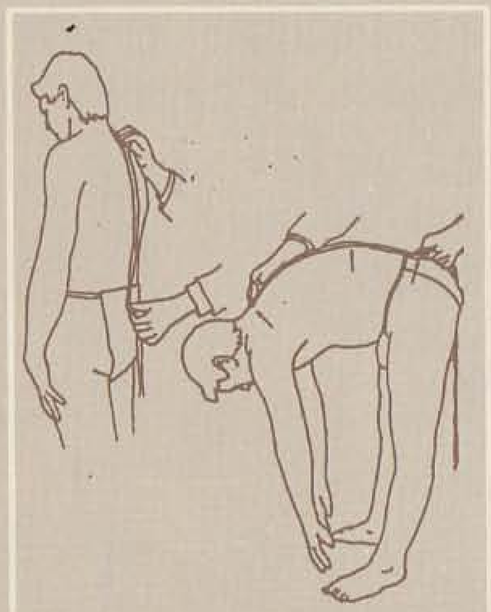
你的子女有脊骨側彎嗎



脊骨側彎是可以治療的。

但首先及早找出兒童是否有這問題，父母應有簡單的常識去辦認出兒童是否有此症潛在。

脊骨側生症通常在兒童十多歲時發生的，他們的脊骨生長在此時最快。

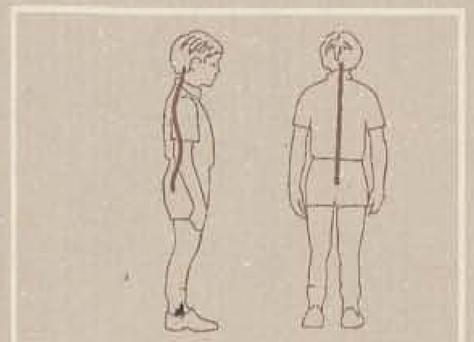


檢查兒童脊部的方法有六點：

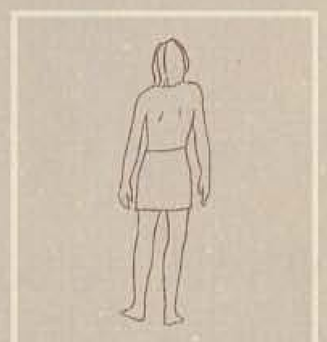
（1） 檢查脊部是否平、與骨骼是否平衡？
（2） 頭部、肩、盤骨左右兩面是否平衡？
（3） 肩胛骨是否平衡，兩肩胛骨是否有同一的距離。
（4） 肋骨是否兩邊都平衡？
（5） 脊肌是否兩邊都平衡？
（6） 行路走路時是否很平順？

倘若找出這幾項中有不平衡發育時，可以使兒童能及早得到治療，而定期檢查是預防脊骨側彎的最佳途徑。

站在兒童後面，檢查身體左右是否對稱。

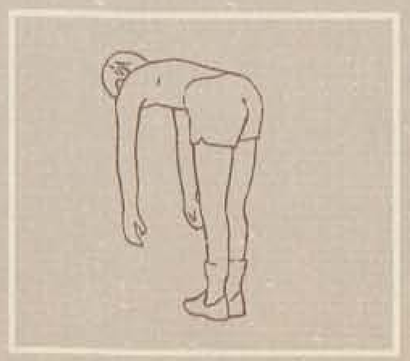


正　常



不正常

兒童向前彎腰，檢查肋骨有否隆起。



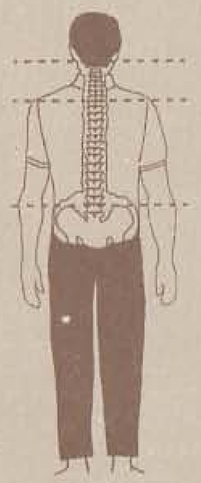
正　常



不正常

正確姿勢的重要

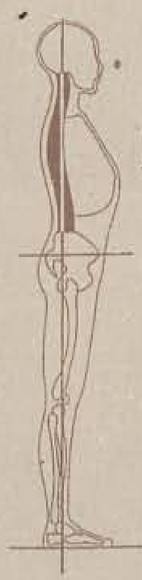
身體姿勢不正確，多會導致腰背毛病。但良好的姿勢，不獨表現軒昂，更能使身體享受真正的健康。為了防止這些毛病，應先矯正不良姿勢，並習以為常。無論坐、立、臥，工作等環境下，必須保持正確的姿勢。



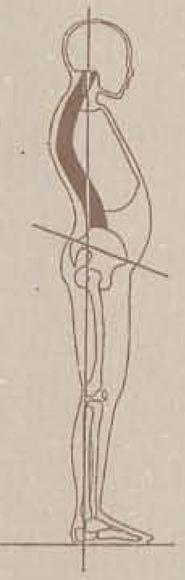
正確的姿勢，耳朵、肩膊及盆骨應該是平衡的。



耳朵、肩膊及盆骨不平衡為不良姿勢。



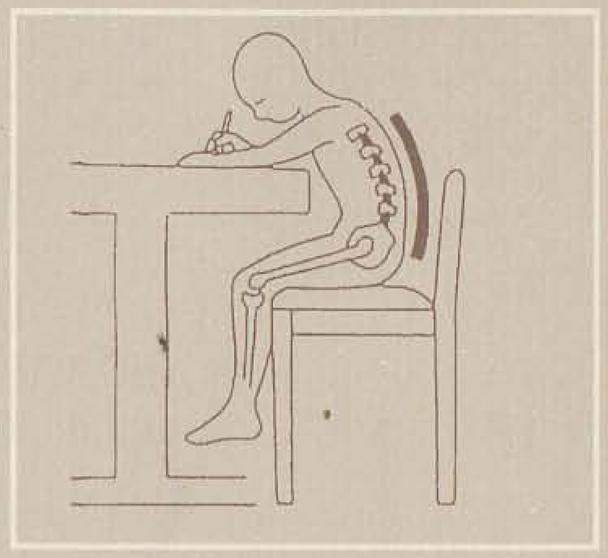
正確的姿勢，頭部應抬起及背部挺直。



腹部鬆馳及背部彎曲"寒背"是不良姿勢。

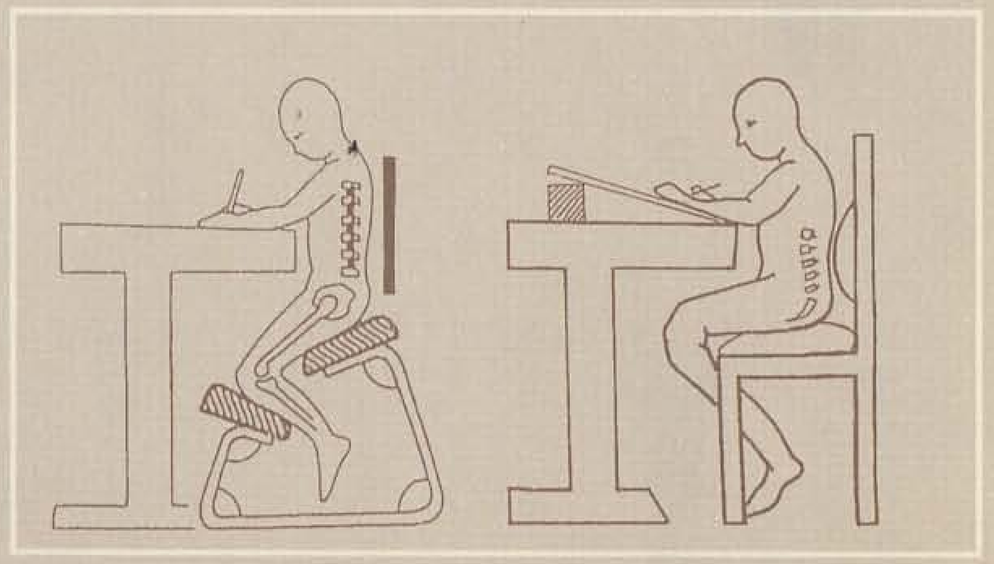
正確與不正確的坐姿

不正確



頭背部過度前彎，引起頸部及背部疲勞。

正　確



正確坐姿是頭部，脊部經常保持平直如雙腳放在膝部之後可幫助保持腰部弧度。

香港兒童常犯的不正確坐姿(1)

A.



B.

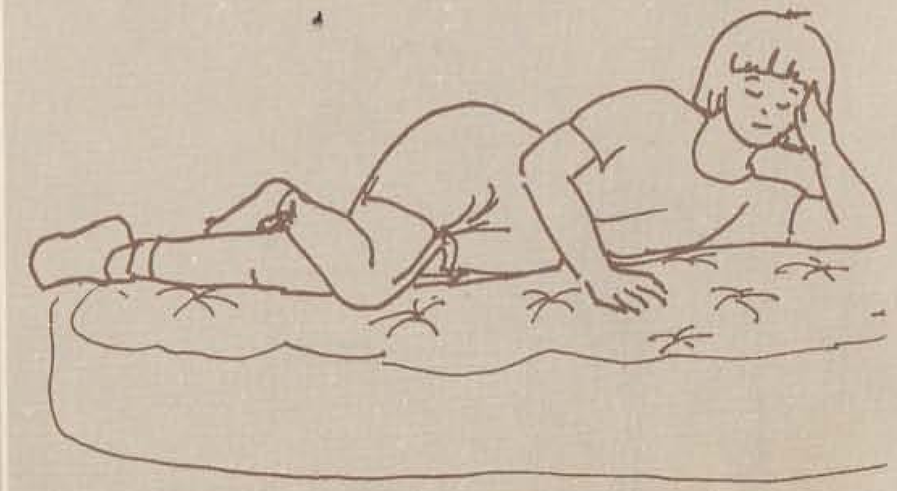


香港兒童常犯的不正確坐姿(2)

C.

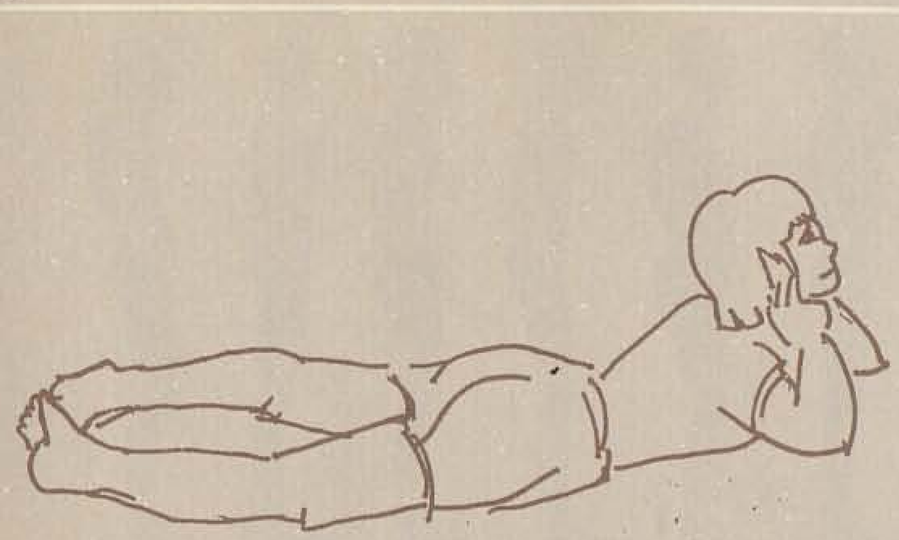


D.



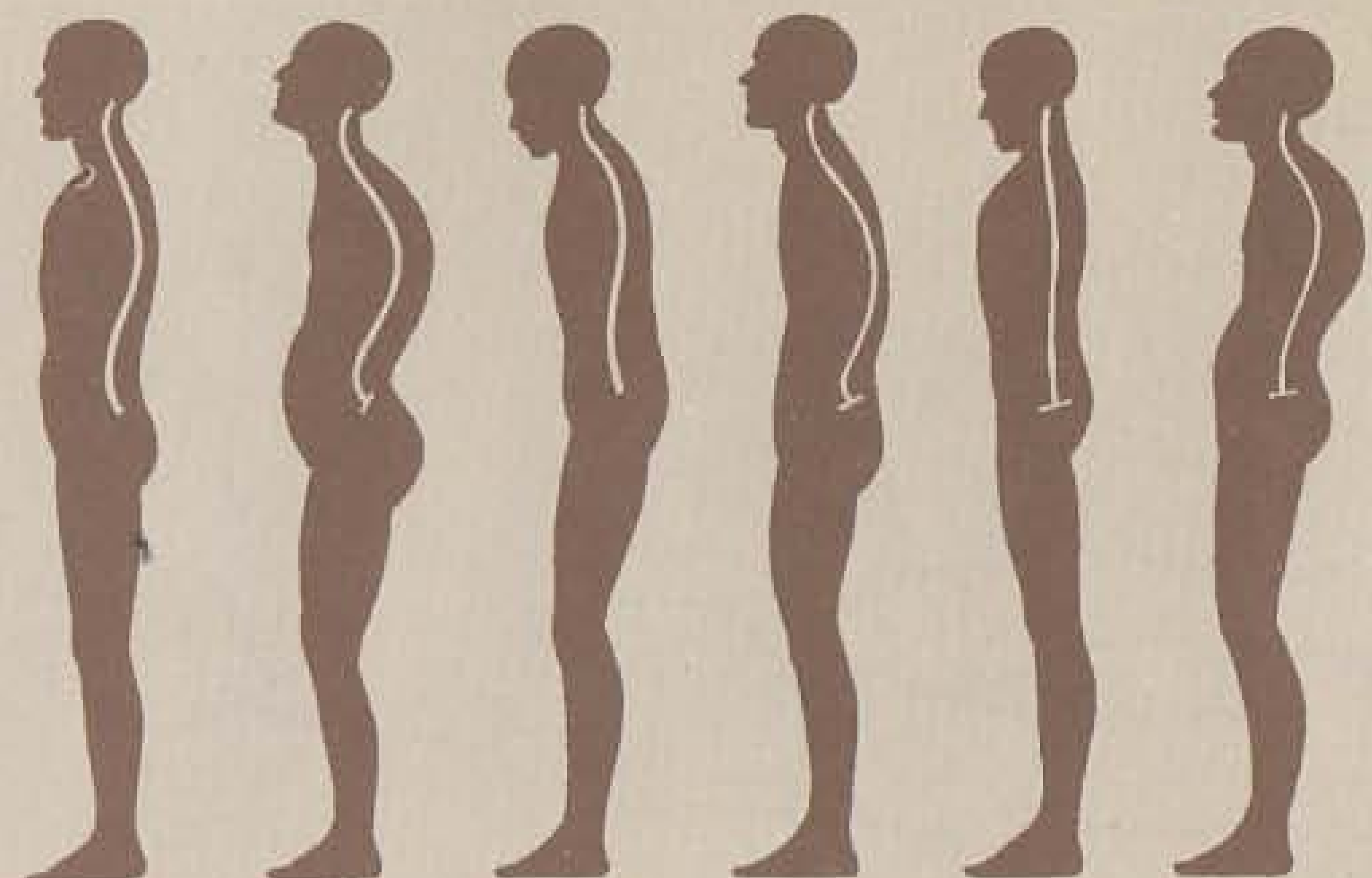
香港兒童常犯的不正確坐姿(3)

E.

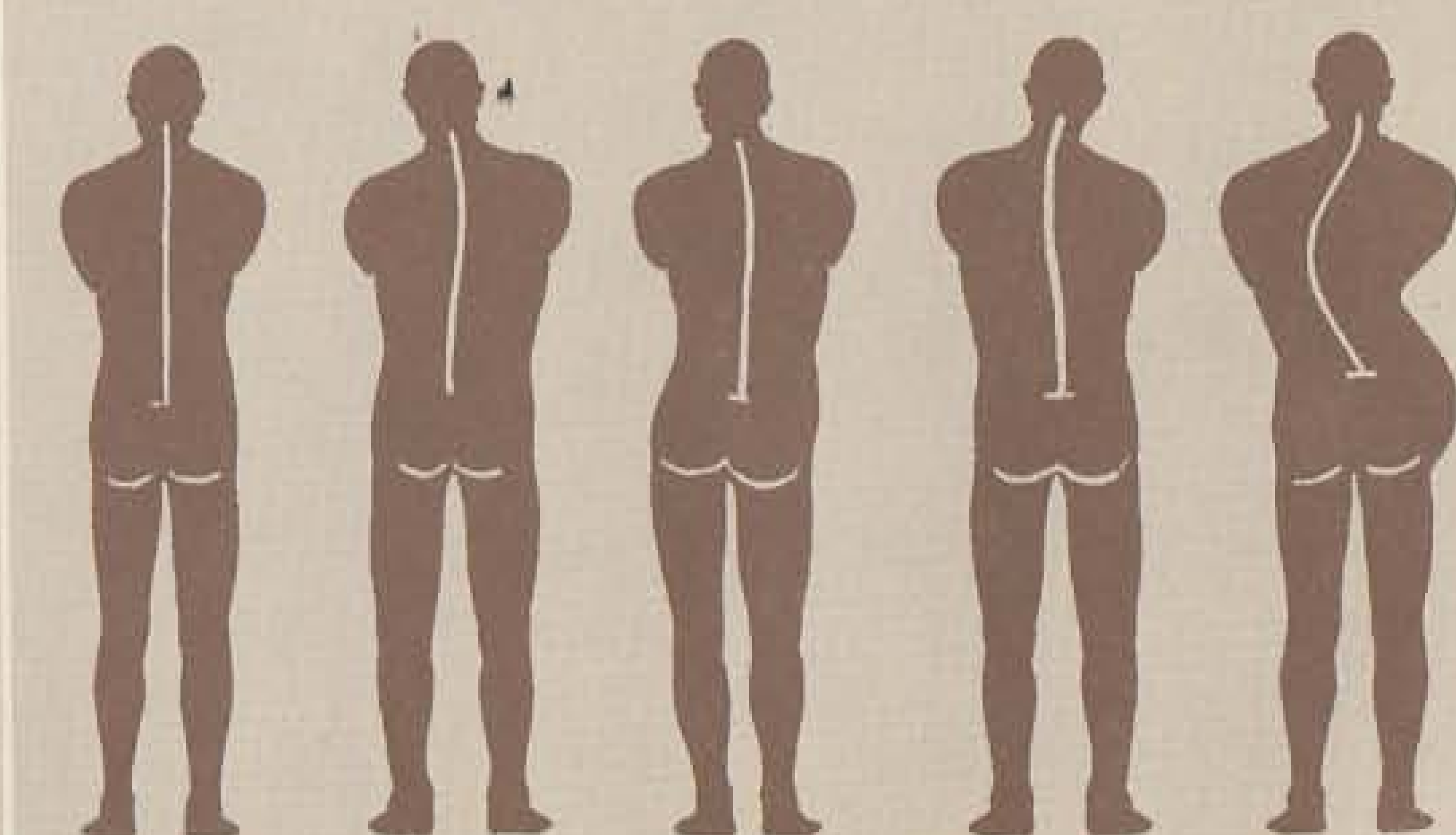


LOOK AT YOUR POSTURE......OTHERS DO

看看你的姿勢......你是屬於那一類！



正　確>>>不正常



正　確>>>不正常

日常應注意的姿勢（1）

正　確

身軀向前，背部挺直，收縮腹肌，交叉雙腿。



不正確

看電視時，應避免此姿勢，免頸部及肩膊過度疲勞。



正　確

把雙腳乘高，使膝部高於臀部。



不正確

駕駛時若踏板離足部較遠，易使腰部屈曲。



正　確

駕駛時，足部應貼近踏板用硬枕墊於背部。



不正確

這種姿勢閱讀過久，容易引起頸及背部疲勞。



正　確

頸部、背部經常保持平直。



日常應注意的姿勢(2)

正　確	不正確
把腳乘高，背部平直。 	這樣不正確。 
屈曲膝部臀部，但腰部要保持挺直。 	這樣不正確。 
提重物時，該重物要貼近身邊。 	這樣不正確。 
腰部彎下時應把雙膝同時屈曲。 	這樣不正確。 

書包太重影響骨骼發展

香港學童經常背過重的書包，可能會對脊骨及軟組織造成損害，脊柱的正常弧度，依靠脊椎骨、肌肉、靭帶及小關節來維持穩定形態。若生長過程中受到不良因素影響，例如：缺乏營養供應先天性的缺陷或外來阻力的影響等，都有機會導致脊柱弧度的改變。

圖一



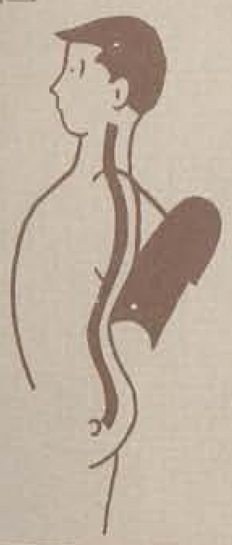
為使脊柱均衡地承受重量，書包必須背正，要緊貼後背(見圖一)使兩肩後拉，胸廓前挺兩上肢能自由活動。這種背法利於呼吸器官的發育和重心的調整。

圖二



書包下緣頂在腰部，上緣離開後背的背法要避免(見圖二)，這種背法既費力又會形成脊柱生理性前突。

圖三



不正確身體過度前傾的背法也要避免(見圖三)這兩種背法既費力又會影響脊椎功能性失調。

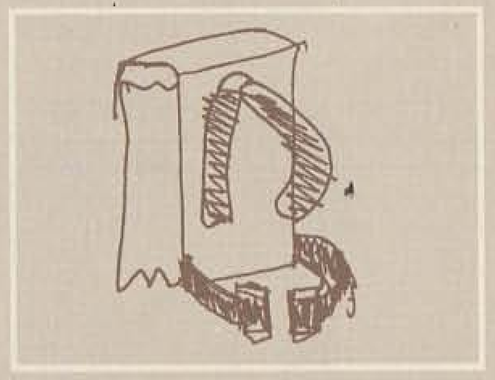


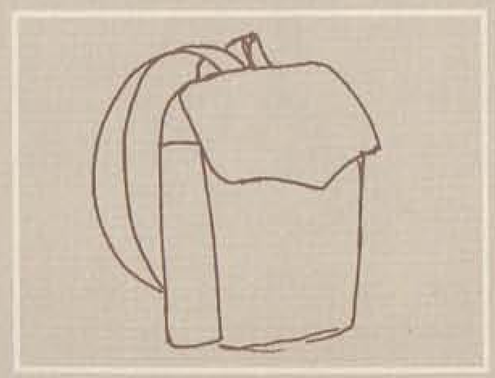
長期一邊不正確地背負重物，可能會影響脊骨與肌肉功能的失調

家長須知

- 書包應是背囊式及有腰帶。
- 書包不應太重。
- 家長需要留意學童背書包的姿勢。如有不正確，應加以矯正。使用背囊式書包時，揹負位置應均衡，兩肩應該後拉，胸膛應前挺。
- 不宜用手挽背囊式書包或用單肩帶。
- 家長應培養學童每晚執拾書包的習慣，只攜帶每日所需的課本及文具，以免增加書包的重量。
- 學校應提供儲物櫃，以減輕學生攜帶。

理想的書包







姿勢檢查

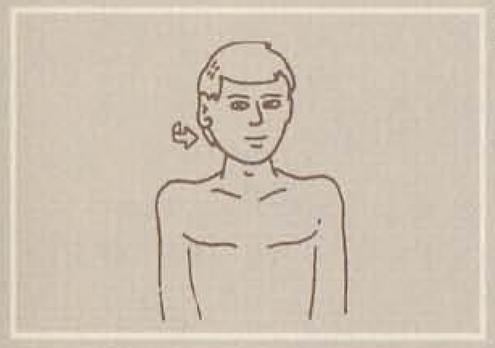
檢查六大點

站立在一個直身鏡面前，先閉上眼睛約二十秒，然後張開眼睛，根據以下的每一點，檢查自己的姿勢。



1. 頭部傾側 (Head Tilt)
你的雙眼或耳朵是否成一水平線？
你的頭部有沒有傾向一邊？

沒　　有 ☐
小 幅 度 ☐
大 幅 度 ☐



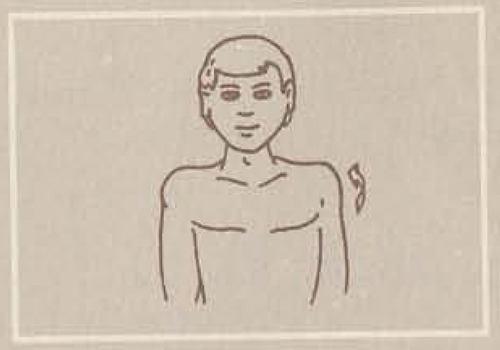
2 頭部回轉 (Head Rotation)
你有否看到一邊的耳朵或面部多於另外一邊？

沒　　有 ☐
小 幅 度 ☐
大 幅 度 ☐



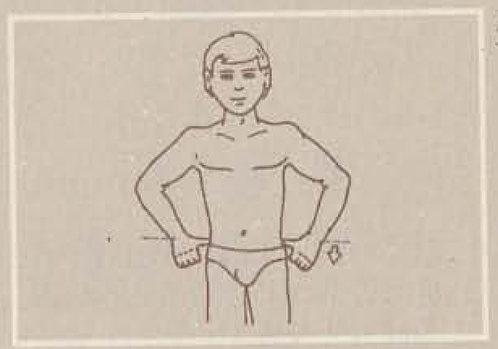
3. 肩膊傾側 (Shoulder Tilt)
一邊肩膊是否高於另外一邊。

沒　　有 ☐
小 幅 度 ☐
大 幅 度 ☐



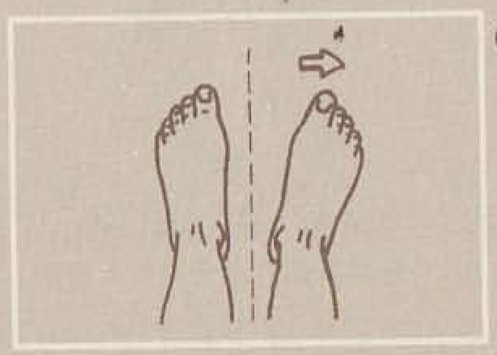
4. 肩膊回轉 (Shoulder Rotation)
一邊肩膊較另一邊向前傾。

沒　　有 ☐
小 幅 度 ☐
大 幅 度 ☐



5. 盆骨傾斜 (Pelvic Tilt)
把你的母指放在腰旁對下的盆骨（見圖）你的母指是否一邊高於另外一邊！

沒　　有 ☐
小 幅 度 ☐
大 幅 度 ☐



6. 腳板外移 (Foot Flare)
你的腳板是否一邊向外移多於另一邊！

沒　　有 ☐
小 幅 度 ☐
大 幅 度 ☐

如果你發現自己的姿勢有多過兩處或以上是有大幅度偏差的，你便應該向你的脊科醫生查詢及作一個詳細檢查以防止潛伏性的脊骨問題產生。

食物指引金字塔



扁平足

甚麼是扁平足

扁平足俗稱“鴨蹄腳”是腳的足弓（腳橋）下陷，常附帶有腳後跟外翻。



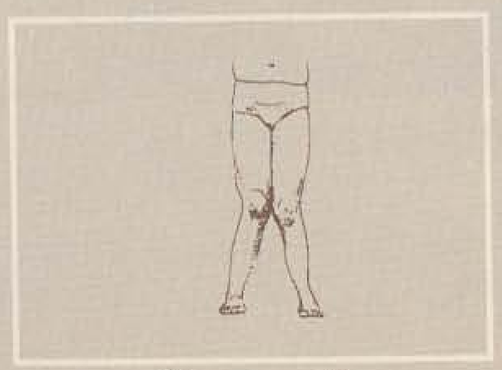
扁　平　足
FLATFEET THE CORRECTION

扁平足有那些後遺症：

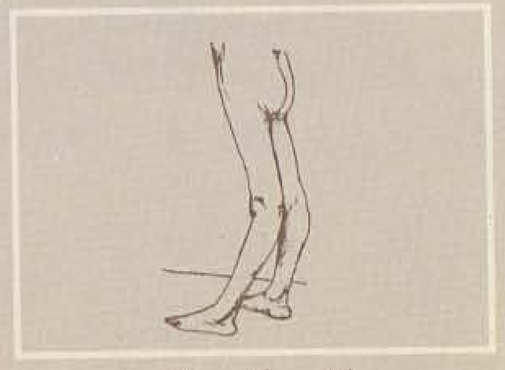
隨著足弓的下陷，整個人體重的負荷會多放在腳的內側小腿和大腿也會跟著內旋，而大腿和小腿成之字形，膝部和腰背盆骨的活動機制會異常。

扁平足的患者膝部從旁邊看多數是向後彎，而盆骨向前移腰椎後面的弧度大大地加深，寒背整套的姿勢慢慢形成。



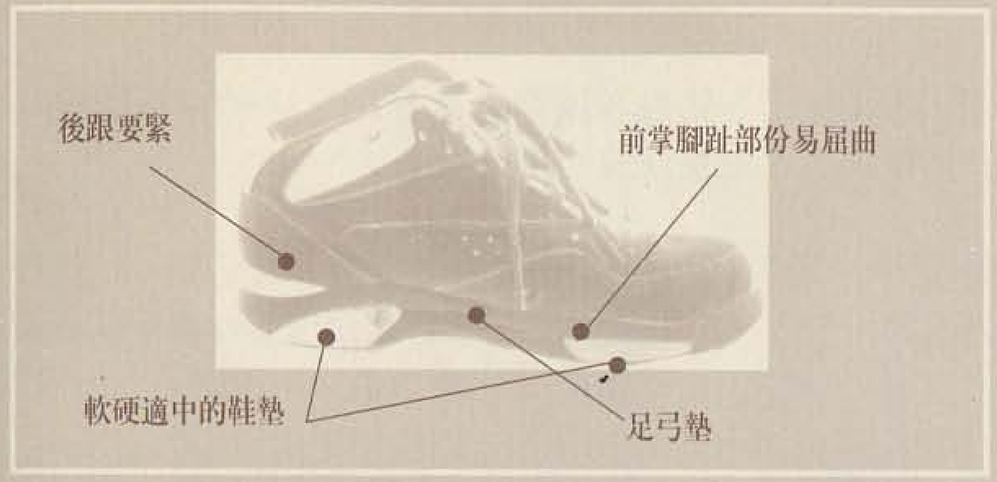


膝　內　翻
大腿和小腿成之字形



膝　反　屈
從旁邊看，膝部向後彎，而盆骨向前移

理想的鞋



不理想的鞋





鬆高鞋

甚麼運動有助脊骨成長

嬰兒期 (0 - 6月)	父母該讓嬰兒多作爬行活動，有助頭柱及四肢的成長。
小兒學行期 (6 - 18月)	父母該鼓勵小兒作四肢伸展活動，以鍛鍊背肌避免過早或長久使用學行車，以防礙脊骨的正常發展。
兒童期 (2 - 11歲)	父母該鼓勵兒童多作彈跳及整體協調的運動如：游泳、田徑、競步。並避免參予發展單一邊手腳的運動如網球，踢足球。
青少年期 (13 - 19歲)	户外群體活動。

* 應避免：

1. 翻斛斗
2. 頭頂倒立
3. 青蛙跳
4. 太早作舉重，健身的運動
5. 掌上壓

運動的重要性

運動有助骨質形成，建立強健的骨骼。在青少年時期，多作一些能夠給予雙足壓力的運動如跳繩、跑步、踏單車、這些運動都能幫助骨骼的發展。

小孩子的遊戲和運動項目很多時產生跌撞、意外，或過份使用身體某一部份或某一組肌肉，因而引起脊骨關節活動失調甚至損傷。所以要為你的子女小心選擇適當的運動，配合年齡，體型和有輔助性運動去平衡過量鍛練而構成的不平衡。

例 如：

（1）芭蕾舞　：柔軟體操能構成腳椎弧度加大。
　　補救方法　：多做一些鍛鍊腹肌的運動，以減小腰椎弧度加大。

（2）網　球　：令一邊肌肉較發達。
　　補救方法　：肌肉較發達的一邊多做伸展的運動。

（3）足　球　：一邊腰大肌較緊強。
　　補救方法　：做平卧四字形運動，以鬆馳緊張的腰大肌。



欖球



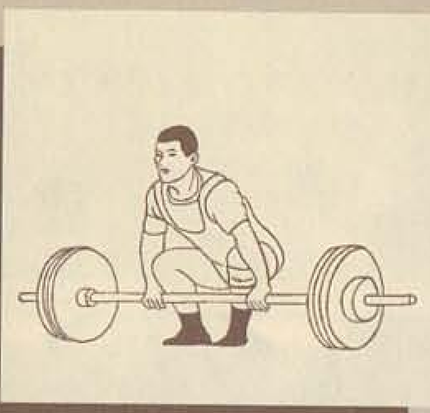
柔軟體操



騎單車

游泳





舉重



網球



跑步



會長及會友們參與總會舉辦之「領袖才能訓練」講座



準會員之工作計劃



準會員於每月例會宣誓入會之儀式



關懷弱能兒童之工作計劃

探訪社區老人之工作計劃





女青商參與宣明會之「飢饉三十」籌款活動

女青商首創之「中外青少年講普通話比賽」





嘉賓講者應邀為月會主講

香港女青年商會一九九三工作花蓁



今年於台北至亞太區大會奪取「最傑出分會刊物」獎



少年環保大使與女青商共赴日本橫濱姊妹會
作為期五日四夜之訪問



探訪橫濱姊妹會



會長韋葉麗音頒贈紀念品予環保大使葉倩文小姐

鳴謝

林貝聿嘉 O.B.E.太平紳士
立法局議員、灣仔區議會主席

●

愛皇健（遠東）有限公司

●

香港骨神經科學會

●

劉光琪先生

●

阿波羅雪糕有限公司

●

雅圖攝映有限公司

●

百佳超級市場

●

RECUIT

●

本刊物有關之脊骨資料及部份展出之圖片
承蒙香港脊骨神經科學會提供

謹此致謝

如有遺漏，敬請原諒

制作及承印
明威集團
DANNY CHOW
TEL : 577 7011
A/C 1128 329 1812

G&T 愛皇健床褥

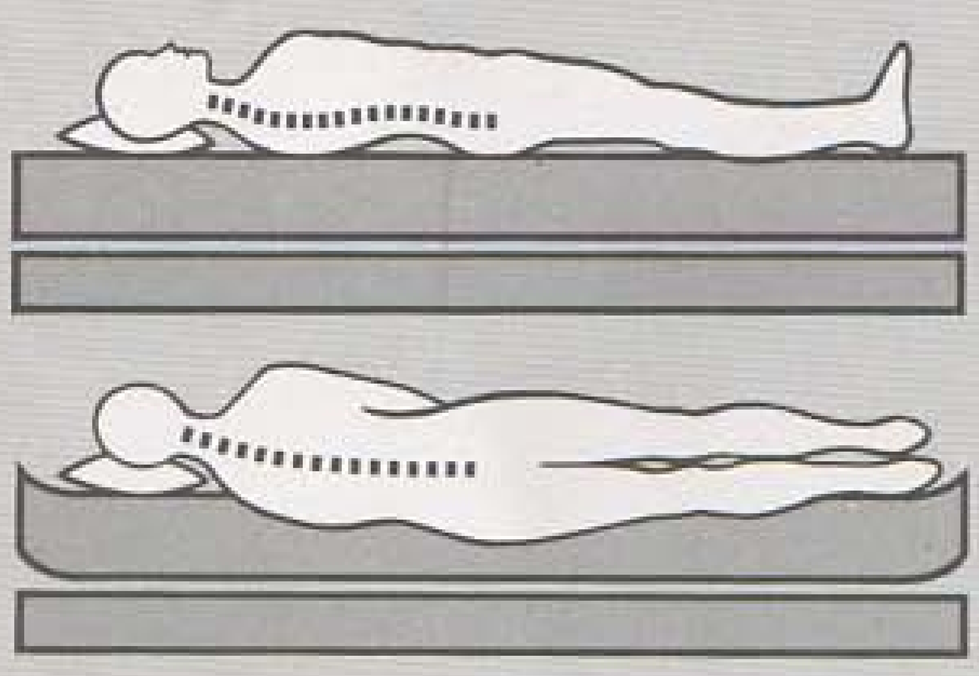
King Koil®

Sleep Products

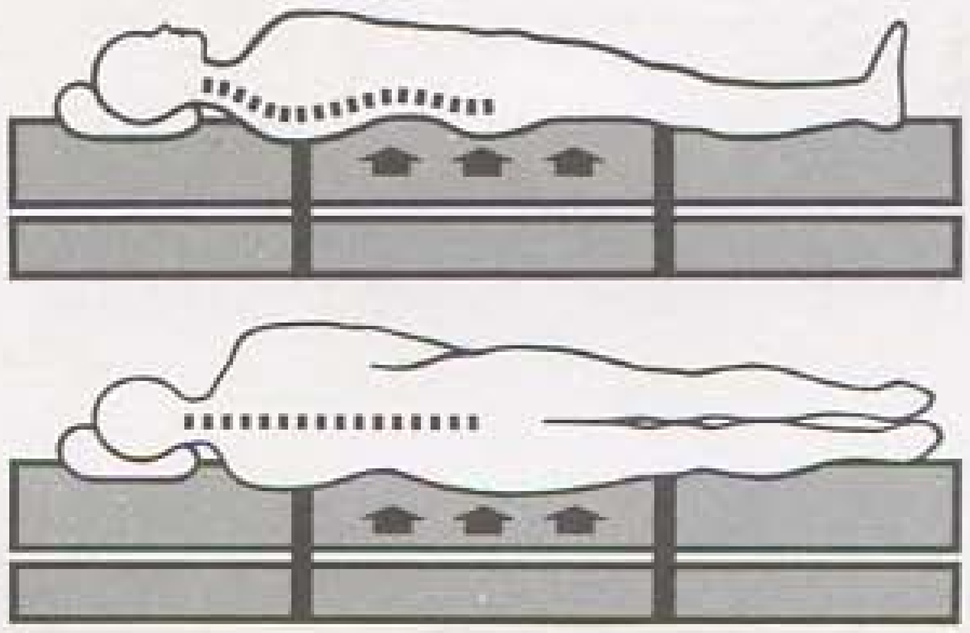
G&T優質健康睡眠系列

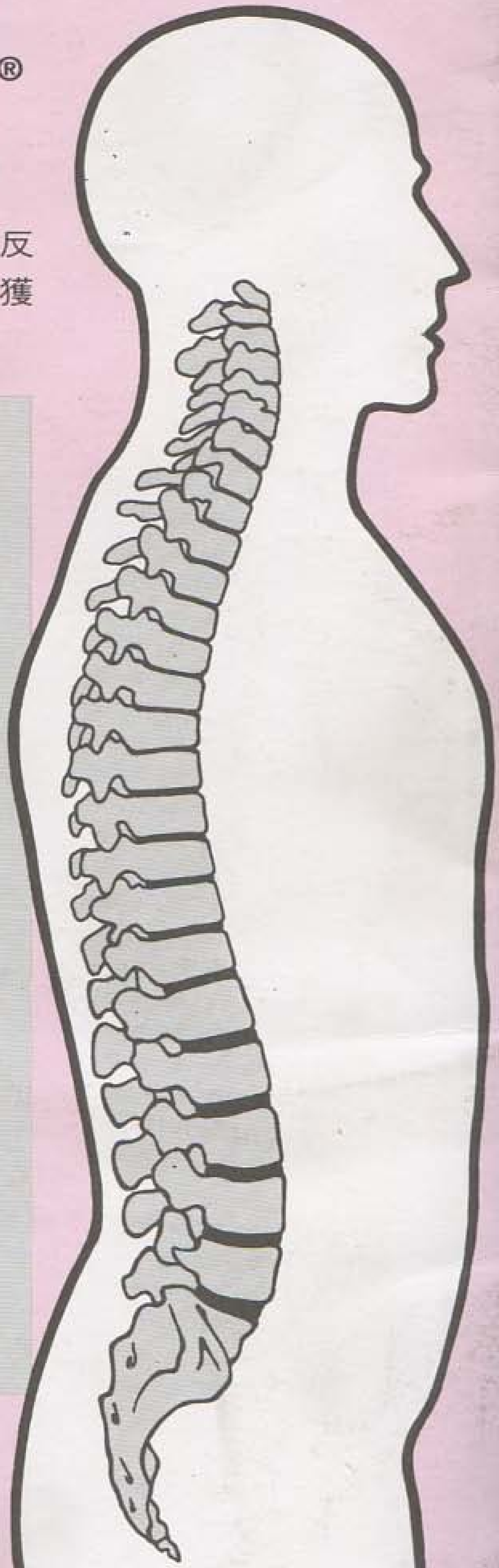
愛皇健床褥內部結構乃根據人體生理曲綫受壓反應而度身設計，故推出以來深受用戶歡迎，更獲脊科專家一致推薦，風行全球。

一般床褥太硬或太軟均導致脊骨變形，影响健康。



唯獨愛皇健康褥，獨有中間加硬彈簧設計，給予身體得到平均承托，使脊骨保持正常發展。





國際脊骨神經科學會（ICA）

香港脊骨神經科學會（HKCA）

全港唯一榮獲
國際脊骨神經科學會(ICA)
香港脊骨神經科學會(HKCA)
指定嘉許之護脊健康床褥

總代理
Sole Agent

金泰貿易公司 Goldtime Trading Co.
愛皇健(遠東)有限公司附屬機構 電話：6064717
Subsidiary of KING KOIL (FAR EAST) LTD.