

2020-2021 年度

## 有關《全面推行 2020-21「全港挺直」護脊校園認證計劃》事宜

敬啟者：

本校一向關注學童身、心、靈健康，亦認同脊骨健康是構成全人健康的一個非常重要的因素。據衛生署學童健康普查顯示，過去十五年，患有脊骨健康問題的兒童人數不斷攀升。近日更有報章報導兒童脊骨錯位可引發痛症、影響呼吸道問題，專注力不足及學習問題。然而家長對脊骨健康缺乏認知，忽略了脊骨是支撐整體健康的重要因素。

本校已參加由兒童脊科基金舉辦之「全港挺直」護脊校園認證計劃，希望藉此建立護脊從小做起之文化，更可有效預防脊骨問題。兒童脊科基金將於本校推行一系列教育活動，希望各家長積極參與。有關資料臚列如下：

|    | 活動            | 舉行日期/<br>時間         | 備註   |
|----|---------------|---------------------|--|
| 1. | 「全港挺直」護脊校園啟動禮 | 05/10/2020<br>(星期一) | 「全港挺直」護脊操是由5位脊科博士合力研究而成，能有效提升兒童脊骨健康及改善兒童的不良姿勢。當日全體學童宣誓承諾保護脊骨。  |
| 2. | 護脊操及課間操       | 整個學年                | 護脊操於逢星期五早會時段穿體育服進行，而課間操暫定於半日制時段每天早會及第三節課堂開始時進行；於全日制時段則每天第三節課堂開始時及午膳小息完結前進行（按時間表穿當天校服）。另家長亦需鼓勵子女在家中進行護脊操。 |
| 3. | 其他由兒童脊科基金主辦活動 | 待定                  | 希望家長及學生積極參與，詳情留意日後活動通告。  |

此致

貴家長

校長： 舒敬 謹啟  
(舒敬)

二零二零年九月二十九日

聖經金句：(耶穌)漸漸長大而強壯，充滿智慧，天主的恩寵常在祂身上。(路 2:40)

敬覆者：茲收到 貴校第 e057 號通告，知悉有關全面推行「全港挺直」護脊校園計劃。

此覆

黃大仙天主教小學

\_\_\_\_\_ 班學生 \_\_\_\_\_ ( )  
家長姓名： \_\_\_\_\_  
家長簽署： \_\_\_\_\_

二零二零年十月 \_\_\_\_\_ 日

負責老師：王彩彩主任、鄒曉怡老師