



聖安德肋小學 示範護脊操

（本報訊）天主教聖安德肋小學何浩然老師、六年級學生李名朗及吳曉琳同學，與兒童脊科基金的代表獲邀於九月七日，到無線電視廣播有限公司兒童節目，接受訪問和示範護脊操。當天，首先由脊醫講解現今社會中，兒童常遇到的脊椎健康問題，並由該校學生示範正確的坐姿及站姿。接著，在何老師講解下，學生示範了其中三組名為「大麻鷹」、「啄木鳥」及「花蝴蝶」的護脊操動作，能強化及伸展上半身，改善小朋友的「寒背」問題。

該校一向積極推行護脊校園活動，除安排學生轉堂時進行護脊操，亦在社區推廣這項健康活動。本年度更獲兒童脊科基金認證，成為全港的卓越護脊校園之一。校方希望透過是次錄影，喚醒大眾對脊骨健康的關注。（喜）