

# 經絡按摩初級證照/創業基礎班 講義簡介

八週 8 堂課 20 小時 · 經絡按摩初級證照考試課程暨創業基礎班

第一堂課 認識經絡學習按摩手法

第二堂課 腰痠背痛按摩按摩技巧

第三堂課 改善體質經絡按摩要點

第四堂課 預防老化四肢按摩心法

第五堂課 養生館全身按摩的程序

第六堂課 居家社交經絡按摩範例

第七堂課 全身重點經絡穴位按摩

第八堂課 按摩師術科技巧考試



**學科：**經絡學、按摩學、簡易人體解剖常識

初階全身經絡按摩概要 + 10 大手法 + 手感練習 + 標準流程

**術科：**三位一體，共同學習的智慧

- 1 模特兒：回應，被按摩的感覺（痠痛、舒服...），引導按摩正確的方向動作
- 2 按摩師：追蹤，見微知著，預判下一個目標點可能的位置及反應。
- 3 觀察員：觀察、學習、協助、記錄、分享、討論（避免主觀意識）

附件：學科常識附件、教學示範影片、日常應用範例、隨堂模擬復習測驗

**第一堂課程：**認識經絡學習按摩手法

學習經絡按摩的第一課，三位一體，共同學習，認識簡易人體解剖常識  
介紹三位一體學習法，認識經絡、手法技巧、手感練習、分享討論

**第二堂課程：**腰痠背痛按摩按摩技巧

學習經絡按摩的第一步，腰痠背痛改善體質撥經按摩練習

**第三堂課程：**改善體質經絡按摩要點

改善虛弱體質的經絡按摩法，兩腳腎經、膀胱經經絡按摩示範練習

#### 第四堂課程：預防老化四肢按摩心法

舒壓解勞預防老化深層經絡按摩法，從四肢舒壓解勞預防老化按摩

#### 第五堂課程：養生館全身按摩的程序

養生館的主要營業項目，全身經絡按摩標準流程

#### 第六堂課程：居家社交經絡按摩範例

全身重點經絡穴位區域，日常居家應用範例

#### 第七堂課程：全身重點經絡穴位按摩

預習初級經絡按摩師證照檢定考試

範圍：術科：從肩膀到腳底，(胸腹腔除外)，學科：經絡按摩學科常識

#### 第八堂課程：按摩師術科技術考試

初級經絡按摩師術科檢定考試

## 第一堂課程：認識經絡學習按摩手法

學科：經絡學、按摩學、簡易解剖常識

全身經絡按摩概要 + 10 大手法 + 手感練習 + 標準流程

術科：三位一體，三人交叉練習，每個人都幫兩個人按摩，也被兩個人按摩過，就有互相切磋、比較，促進成長的學習意義。

- 1 模特兒：回應，被按摩的感覺（痠痛、舒服...），引導按摩師正確的動作。
- 2 按摩師：追蹤，透過回應，確立自己按摩的準確程度，並預判下一步作法。
- 3 觀察員：觀察，透過比較、記錄、詢問、想像、理解按摩的真諦。

### 一 經絡學概要：

#### 1、 什麼是經絡？什麼是穴位？

【經絡】一詞起源於黃帝內經，能夠流傳五千年的論述，必定有他可用之處。古時候的中醫認為：

【經絡】就是人體氣血營養運行神經傳達的一個通道。

【穴位】就是在經絡的上面的一個能量聚集的據點。

經絡遍佈全身，所以從頭頂【百會穴】到腳底【湧泉穴（對應點）、至陰穴（最遠處）】都有按摩的意義。

#### 2、什麼是 十四經絡與十二經絡？

古時候的中醫，認為我們的身體有十二條經絡，包括前側的任脈和後側的督脈，總共就有十四條經絡。不計算任脈和督脈的時候，就會稱為十二經絡。

【任脈】在身體的前側中心線，

【督脈】在身體的後側中心線（人體的脊椎通道）

中醫經絡學關於兩手陰面陽面的定義：

兩手平舉拇指朝上，一分為二，靠近身體內側的稱為【陰面】，在身體外側的稱為【陽面】。

## 2 什麼是上肢的六條經絡？

我們身上的 12 經絡，在上肢兩手的部分有 6 條經絡，他們分別是：

心經、

心包經、肺經，這三條經在兩手的陰面又稱為【陰經】，

心經：在兩手陰面尺骨側

肺經：在兩手陰面橈骨側

心包經：在兩手陰面心經與肺經之間

大腸經、三焦經和小腸經，這三條經在手的陽面，所以稱為【陽經】。

大腸經：在兩手陽面的橈骨側

小腸經：在兩手陽面的尺骨側

三焦經：在大腸經與小腸經之間

## 4、什麼是下肢的 6 條經絡？

我們兩隻腳的六條經絡，分別是陰面的脾經、肝經、腎經，陽面的經絡就是胃經、膽經、膀胱經。

兩腳陰陽面的定義：

當我們站著時，兩腳腳躡朝前，前面的褲管中間邊線或脛骨凌線為基準，靠身體內側為陰面，靠身體外側的是陽面。

脾經：在兩腳陰面的前側

腎經：在兩腳陰面的後側

肝經：在陰面脾經與腎經之間

胃經：在兩腳陽面的前側

膀胱經：在兩腳陽面的後側

膽經：在陽面胃經與膀胱經之間

## 5、經絡的概略相對走向與絕對走向。

人體經絡的概略位置，兩隻左右手的經絡，是互相對稱的，肺經的位置是在肱橈肌的內側，以左手為例，順著手臂順時針旋轉一圈，分別為大腸經、三焦經、小腸經、心經以及心包經。右手的經絡位置，剛好是逆時針旋轉的相對位置。

兩隻腳的經絡也是左右對稱的，脾經在兩腳的前內側，胃經在兩腳的前外側，肝經在兩腳的正內側，膽經在兩腳的正外側，腎經在兩腳的後內側，膀胱經在兩腳的後外側。

## 6、穴位的概略位置與絕對位置定位法

人體有記錄的穴位大概有 700 個，詳細的參考位置，以參考圖作說明。

1 骨度分寸法，2 手指同身寸法，3 簡易取穴法，4 固定標誌法，5 經驗取穴法  
以上多數在傳統針灸領域使用

6 按摩取穴法，透過望、聞、問、摸的過程再定位。

## 二、經絡按摩術科操作說明

### 1、撥經探穴定義：

**1-1 撥經按摩的操作：**經絡按摩時，按摩師通常一手扶著客人的【適當】部位，一手操作按摩的動作，這樣才能在需要按摩的部位穩定按摩。

在肌肉束的橫切面向施力的手法，也是撥經探穴最常用的手法，例如撥少海、撥尺澤、撥手三里、撥魚際、撥足三里、撥天宗，撥法可在肌肉束的橫切面兩端來回施力，也可單向施力的手法。撥經也像彈吉他的動作，單雙向都可以。

**1-2 撥經按摩的感覺：**當肌肉或軟組織有生理偏差的時候，會出現不同程度的僵硬或過度柔軟，我們就是利用肌肉不同硬度的現象，來感覺筋或經的存在。就像在自助餐店撈大鍋湯的時候，利用靈敏的手感就能撈到好料。

**1-3 撥經按摩的互動：**按摩師必需熟練與客人之的互動，整個過程主動詢問客人在每個區域的感覺，才能有效確立下一步按摩的準確程度。

### 2、筋與經的關係：

通常我們所說的筋：就是我們最容易摸到的肌肉束，當一條肌肉束比較僵硬的時候，我們可以從橫切面摸到他們的存在。身體內的經絡，多數時候是順著肌肉束的邊緣伸展，所以我們學會撥筋，就很容易學會，撥經探穴的關鍵手法技巧。

### 3、常用撥筋手法：

簡介：撥筋的三個關鍵動作

- 1、手指或手肘通常只是定點按壓不出力。
- 2、手臂（手腕）左右旋轉或前後來回滑動來達到撥筋按摩的目的。
- 3、至於要做多大力量的按摩，取決於身體或手臂的重量壓力。

#### 3-1、手指撥筋：

手指撥筋，通常是用拇指撥筋的意思，正確的操作過程，是把拇指的指關節，按壓在預定要撥筋的肌肉束邊緣，力量控制在按壓到肌肉層定點不放，順著手臂手腕的牽動，滑過肌肉束的橫切面，即可撥到筋的存在，再進一步根據經絡穴位的資料認識，觸探到經絡以及穴位的存在。（術科實作）

#### 3-2、手肘撥筋：

手肘撥筋就是，用肘尖取代拇指關節，當遇到大肌肉束的時候，拇指的力量不足以負荷撥筋的負擔，就改用肘尖撥筋的手法。（術科實作）

#### 3-3、指腹撥筋：

指腹撥筋就是，用食指、中指、無名指，三隻手指的最後一節指腹，代替拇指關節做為撥筋的工具，通常是撥客人腹腔或骨面的肌肉束、晶結或經絡穴位。（術科實作）

#### 3-4、平面撥筋：

胸腔前後測都是平坦的區域，要撥筋的時候，把拇指指關節按壓到肌肉層，再由手臂牽動拇指，保持直線運動模式，滑過要撥筋的肌肉束橫切面，即可完成撥筋的動作。（術科實作）

#### 3-5、曲面撥筋：

曲面撥筋通常是在兩手、脖子或小腿，身體組織成圓柱狀的型狀，這些時候撥筋的運動路徑是一條曲線，所以撥筋的時候，是由手腕關節旋轉的力量，帶動拇指完成撥筋的動作。（術科實作）

### 三 自我按摩動作示範

#### 1 自我練習經絡按摩的第一步：（兩手的自我按摩示範）

右手拇指按壓在自己的左手尺澤穴上，用拇指的力量適當施加壓力，使拇指接觸點感覺到達肌肉層。

再用右手的手腕，向外、向內來回旋轉，就能感覺到尺澤穴（肱橈肌）被撥動的感覺。

這種連續撥動的按摩手法，通常就叫做撥法，是撥經探穴最常用的手法，並且會有舒服、痠、痛等感覺，各代表不同層次的身體健康狀態。

同樣用左手拇指按壓右手的尺澤穴，也可以練習撥經探穴的手法。

**小手臂**順著肺經往下到孔最、列缺穴（肱橈肌的範圍），是【自我練習經絡按摩最適當的地方】，撥經的方法和上面尺澤穴的動作一樣，拇指定點按壓，手腕左右旋轉，即可體驗自我撥經按摩的實際感覺。（其他小手臂的區域也可以自我練習，實際操作技巧，在術科示範時再詳細示範解說）。

**1-1 舒服**：代表身體健康原則上沒什麼問題（特殊情況例外〈例如：生活上沒有工作壓力、每天自由自在睡到自然醒...等優沃條件，少數負面狀況則是神經阻斷的不自知）。

**1-2 痠**：代表身體有累的潛在問題，肌肉則有乳酸堆積疲勞的潛在問題（血氧不足、暖身運動不足、睡眠不足、壓力或先天體質代謝不好）。

**1-3 痛**：代表身體明顯有累的潛在問題，肌肉則有乳酸堆積動彈不得，無法正常運動的疲勞潛在問題（類似東西在定點放久了，地板不夠堅硬，多少會有下陷的現象，要再移動就有比較明顯的阻力），要排除這種類似的阻力，就會有「痛」的感覺，持續暖身運動、常做一些經絡按摩，有助於紓解排除這種「痛」的不舒服）。

#### 2 按摩師自我練習的第一步：（兩腳的自我按摩示範）

按摩師自我按摩訓練，基本上是需要有持久的專業服務能力，不論是業餘或專業按摩師，通常一項按摩業務，最少也有幾分鐘或半小時，（通常是 1 個小時），只用手指按摩（指壓按摩），很容易造成按摩師手指的職業傷害（手的肌肉、肌腱、骨膜都會因為過度使用，造成發炎、撕裂傷、甚至變形等影響自

己健康的職業傷害)，所以在課堂上必須讓學員學會，長時間使用省力的手肘按摩手法，就是在自己兩隻大腿上練習手肘按摩，這也是最方便的手肘按摩自我練習辦法。

#### 四、術科互動練習：

三位一體撥筋示範練習，兩手與肩膀的撥經概要

##### 1 兩手的撥經動作示範練習

##### 1 單指撥經動作示範練習：

##### 1-1 肺經單指撥經示範練習（重要）

##### 1-2 心經（少海穴）後側撥經示範練習

##### 1-3 心經（少海穴）前側撥經示範練習

##### 1-4 大腸經、三焦經、小腸經單指撥經示範練習

單指撥經按摩練習時，按摩師在客人的對面，一手握住客人的手腕，一手在客人的小手臂上練習撥經的動作。

##### 2 手臂雙拇指撥經示範練習：

##### 2-1 陽面大腸經、三焦經、小腸經雙拇指撥經示範練習

小手臂陽面雙拇指撥經，客人的小手臂平放在按摩床上，按摩師坐在客人的小手臂外側練習。

##### 2-2 心經雙拇指撥經示範練習

客人手臂平放在桌面上，按摩師站在小手臂的陰面練習，或是客人平躺，手臂外展，小手臂段平放在按摩師的大腿上，就能穩定的做雙拇指按摩。

##### 3、手臂區陰、陽面手肘撥經示範練習：

##### 3-1 肺經手臂區手肘撥經示範練習：

3-1-1 上半臂肺經手肘按摩時，為求穩定一手需按住客人的小手臂。

3-1-2 小手臂肺經手肘按摩時，為求穩定一手需握住客人的手腕。

3-2 心包經手臂區手肘撥經示範練習：

3-3 心經手臂區手肘撥經示範練習：

3-3-1 心經、心包經小手臂段，客人的手臂平放在按摩床上，按摩師一手握住手腕，一手用手肘按摩。

3-3-2 心經、心包經上半臂段，需把客人的手臂外展，小手臂放在按摩師的大腿上，就能輕鬆的用手肘按摩。

3-4 大腸經、三焦經、小腸經手臂區手肘撥經示範練習：

1 大腸經、三焦經想用手肘按摩時，需把客人的小手臂平放在按摩床的邊緣，按摩師的另一隻手按住客人的手背，如此才能穩定的操作。

2 小腸經的位置非常接近按摩床面，照著上面的操作手法，很難按到客人的小腸經，所以按摩師需要改變接觸角度，並用肘尖代替尺骨刀，才能穩妥按到小腸經。

## 4、肩膀的手指、手肘撥經動作示範

4-1 肩膀區手指撥經示範練習：

肩膀區的撥經按摩操作，按摩師多數站在客人的側面或後面，很少站在客人的前面。

4-2 肩膀區單拇指撥經示範練習

肩膀區單拇指撥經示範練習，客人採坐式、臥式都可以做單拇指按摩，按摩單一邊肩膀或兩邊肩膀同時按摩也可以。

4-3 肩膀區雙拇指撥經示範練習

### 4-3-1 雙拇指各按一邊肩膀

客人可以是坐姿（居家簡易按摩）或臥式按摩。

4-3-1-1 坐式，按摩師站在客人的後面，雙手同時按客人兩邊肩膀，按摩時拇指在後，其他八隻手在前做為支點，兩個拇指不動，靠著手腕、手臂的帶動，在客人肩膀斜方肌上面前後滑動撥經。

4-3-1-2 臥式，客人臥在按摩床上，按摩師坐或站在客人頭部的方向，雙拇指可同時按兩邊肩膀或單側肩膀，

### 4-3-2 雙拇指重疊同時按一邊的肩膀

這個動作只在按摩床上臥式按摩時使用

### 4-4 肩膀區前側、後側手肘撥經示範練習

客人採坐式按摩時，師傅可以很方便的在前後側按摩，也可在左右兩外側按摩。

## 五、自我健身基本動作示範

1 暖身運動：小慢跑、划船和游泳、手指空抓運動

2 健身操（八段錦、甩手功、太極拳...）

附件 1-6：參考教學示範影片 36、38

## 第二堂課程綱要：腰痠背痛按摩按摩技巧

### 一 平面撥經的方向性問題

前胸後背都是比較平坦的區域，要撥筋的時候，把拇指指關節或手肘按壓到肌肉層，再由手臂牽動拇指（手肘），保持直線運動模式，滑過要撥筋的肌肉束橫切面，即可完成撥筋的動作。撥經可以分為 1 橫向撥經、2 縱向撥經、以及 3 不定向撥經等三種方式（詳細請參考術科實作）

#### 1 橫向撥經的時機與注意事項

橫向撥經的意思，就是在後背豎脊肌左右兩側，來回滑動的撥筋動作，通常在後背豎脊肌有點僵硬又不會太僵硬的時候，採用橫向撥筋會比較好操作。被按摩的對象怕痛與否，才是決定使用什麼手法的關鍵因素，怕痛的人最好用手指撥經，喜歡大力的人，就用手肘撥經比較有力。

#### 2 縱向撥經的時機與注意事項

縱向撥經的使用時機，通常是遇到豎脊肌十分僵硬，採用橫向撥筋很容易失控，這時候改用縱向撥筋，整個動作操作起來就平穩的多。

縱向撥經對按摩師來說，是一種左右滑動的動作，這個動作並不符合人體肌肉的運動習慣，所以按摩師的操作姿勢，自己要保持十分平穩，才不會有打滑失控的顧慮。

#### 3 不定向撥經的時機與注意事項

我們身體所有的晶結或僵硬的肌肉，並不一定是長條型的形狀，就像馬鈴薯或者地瓜，要切的時候並沒有一定的方向性，所以當我們做經絡按摩的時候，面對不是長條型的晶結或者僵硬的肌肉，撥經的時候就沒有一定的方向性。不定向撥經的方向性，主要取決於被按摩者的感覺，哪個方向比較有舒適感，就採取哪個方向按摩，或者客人沒有具體的要求，按摩師感覺哪個方向比較好操作，就採取哪個方向撥經。

### 二 後背膀胱經各俞穴的生理意義

#### 1 上背膏肓區（上焦胸椎 1~7）撥經手法

後背上焦膏肓區域大致上是從肩胛骨上緣開始到肩胛骨下緣為止，左右的範圍

是肩胛骨內側到脊椎骨的區域，這個區域主要是心肺功能的神經源，也就是說按摩這塊區域，有助於心肺功能的提升。也是膀胱經心俞、肺俞的位置。常用的撥經手法有手指撥經和手肘撥筋兩種，姿式主要以站姿為主方便操作。習慣上是用縱向撥經，再配合橫向撥經或不定向撥經

## 2 中焦脾土區 ( 中焦胸椎 8~12 ) 撥經手法

中焦區是膀胱經肝膽脾胃俞的神經源位置，這些是消化代謝的主要器官，所以新陳代謝慢的人，這個區域多加按摩，能有效提升我們的消化代謝功能。撥經的操作手法，通常是站在客人的同側面，橫向撥經為主，遇到身體很僵硬的人，橫向撥經容易打滑失控，所以可改為縱向撥經方便操作。

## 3 下焦腰椎區 ( 腰椎 5 ) 帶脈區撥經手法

腰椎區域是腎俞、大小腸、性器官等的神經源位置，對於排泄功能，生理性功能，或腸子吸收功能不好的人，多按摩腰椎區域，對各項生理功能的提升有很大的幫助。

下焦腰椎區的範圍是從半肋區到髌骨上緣，

腰椎區域沒有肋骨，有助於經絡按摩的操作，除了常用的手指撥經手肘撥經之外，指壓肘壓或推法都能使用，學會借力使力，也可以輕鬆按到深層的經絡。

## 三 安全衛生注意事項

### 1 過敏問題：1-1 怕癢，1-2 性別保守

客人如果有怕癢的問題，撥筋按摩的時候，身體難免動來動去，確實會造成很大的困擾，解決的辦法是在撥經按摩之前，先用輕拍法或輕搥法，可以快速有效的消除怕癢的現象，（但是在脖子、腎俞的部位不能使用拍、搥法，以免震傷內部血管、器官、神經）。

對於性別保守的客人，最好是採同性按摩，才不會造成彼此的困擾，也就是女師傅按女客人，男師傅按男客人，萬一人手不足也只在客廳按摩，一定不要安排在一對一的包廂或完全密封的圍簾內按摩。

### 2 虛弱問題：小力撥經手法

古時候有午時不推（按摩）的說法，大概是以前的人手勁比較大，中午也是氣血運行到心經的時候，按摩師如果太大力，不小心可能會影響心臟的功能，

但是現在練武的人太少了，一般按摩師父的手勁不會很大，幾乎沒有聽說有這類的事情發生。但是把客人按的太大力，也是會有殘留痛的問題，通常在練習撥經的時候，最好同一個點不要超過 1~2 分鐘。

### 3 僵硬問題：使用捶法軟化再撥經

對於筋骨十分僵硬的人，直接按照一般的按摩手法程序，並不是一個明智的辦法，除了按摩師傅費勁之外，也難獲得比較好的按摩效果，通常的情形是小力沒什麼感覺，大力則師傅傷手客人傷身。

解決的辦法是按摩之前，先使用能軟化僵硬的特殊手法，如搥法（震動的原理）或拉筋扳法（省力的槓桿原理），身體不再僵硬以後再開始按摩，才不會造成彼此的傷害。

### 4 體表皮膚問題：1 用毛巾隔離，2 避開，3 婉拒撥經按摩

少數客人如果有皮膚病方面的問題時，大致上分三個類別來處理：

- 1、輕微的問題：如比較油膩、汗水、或小紅點痘痘，可用毛巾罩住隔離。
- 2、必需避開：外傷尚未痊癒、類似香港腳等明顯皮膚病、有明顯內部病痛（鋼釘、瘻管）
- 3、應予婉拒按摩：全身大部份有異味、骯髒、明顯皮膚病或內部病痛隱疾。

## 四 撥經各種手法變換的時機與依據

1 不同身體部位、2 不同體位客人、3 不同體質客人、4 不同狀態客人常用撥經手法大致以手指撥經手肘撥兩大類，加上力量大小的調配，對於上述狀況的差異，應該和客人密切的互動，給予適當的手法、力量的配合，讓客人得到舒適的撥經按摩服務。沒有密切的互動，很難掌握恰當的撥經手法與力量。（外型不是唯一參考）

## 五 高難度撥經的幾個因素

### 5-1 提升最大力道的借力使力技巧

通常按摩時會用到四種力量，1 手指、2 手臂（腕）、3 肩膀、4 身體，手指的力量最小，借助身體下壓的重量，或以弓箭步向前推的力量，都能發揮很大的借力使力的效果，想要借力使力，前提是腰部必需有力，才能發揮全身的力

量。

## 5-2 舒解僵硬、痠痛的常用技巧

「撥經」只是快速摸到客人的經絡障礙問題，經絡按摩的全部過程，如果都是用撥經的手法，很快會把按摩師的手指過度使用，進而造成職業傷害。

按摩師的實際操作過程，是用撥經手法摸到經絡障礙後，改用各種省力的按摩手法，例如推揉法、拍打法、或牽拉的扳法（詳細可參考網站教學手法影片）。

## 5-3 經絡穴位模糊不清的辨識技巧：望、聞、問

當我們幫客人做按摩的時候，並不是全身都有明顯的撥經感覺，大半的範圍模糊不清是一般正常的反應，要如何辨別該局部有按摩的需要呢？

可參考望、聞、問等方法，來彌補「摸」的不足，也可以用遠端療法或對應關係來確認局部模糊不清的分類歸屬問題。（網站「按摩師就業輔導班」有較詳細的說明）

## 5-4 怕痛怕癢的解決辦法

撥經按摩的時候，常會碰到怕痛怕癢的客人，怕痛解決的辦法是改用輕揉的手法，如果是很怕癢的客人，則用拍、搥等快速移位法，讓客人來不及癢，按摩的手就跳走了，再配合遠端療法，幾乎沒有搞不定的客人。

# 後背膀胱經撥經探穴術科操作

## 一 上背肩背區的撥經示範練習

後背區域按摩時，多數時候是用推法或推揉法，

**1 經絡按摩的第一步：體質試探動作與手法** → 決定下一步按摩的綱要

1-1 肩膀撥經試探動作與手法：①雙拇指三點式撥筋，②重點式單點撥筋

1-2 後背撥經試探動作與手法：跳躍式撥筋

2 進階撥筋：橫向、縱向、不定向撥經示範練習

## 二 中焦肋骨區的撥經示範練習

- 1 肋骨區域的撥經特有手法示範練習：揉法
- 2 中焦肝、脾俞的標準撥經示範練習
- 3 半肋區的撥經手法技巧：揉法

## 三 下焦腰椎帶脈區撥經示範練習

- 1 雙拇指撥經觸探示範練習
- 2 肘尖撥經示範練習
- 3 肘壓舒解深層痠痛手法技巧

腰部外側深層經絡按摩，需要比較大的力量，通常在探測定位後採用肘推法，並配合弓箭步，用力時同手同腳，即右手用力則右腳在前。

## 四 上半臂陽面撥經示範練習

上半臂陽面有三焦經、大腸經和小腸經等三條經絡，操作的時候按摩師坐在客人的側面。一手按摩一手在客人手肘的上緣托著，客人手臂內側的二頭肌才不會被按摩床緣反向刺痛。

- 1 三焦經的按摩練習
- 2 小腸經的按摩練習
- 3 大腸經的按摩練習

## 第三堂課程綱要：改善體質經絡按摩要點

### 一 從兩腳看身體健康問題

#### 兩腳與全身健康的對應關係

常言道，腳是我們的第二個心臟，可見得兩腳的強壯與否，在健康上是多麼的重要，那麼從生理功能上如何去了解，兩腳的健康足以代表全身的健康？

兩隻腳是距離心臟最遠的組織，支撐著全身的重量與運動，因此會給心臟造成最大的負擔。如果我們的身體健康（心臟），足以負擔兩腳的需求，那麼其他的組織或器官就沒問題了。

平時我們又要如何了解兩腳的功能有沒有問題呢？

**1 觸探大腿、小腿與腳掌的體表溫差**，人類是恆溫動物，如果這三段體表的溫度有落差，表示兩腳的血液循環不足，溫差越大身體越不健康，冬天兩腳末稍冰冷就是不夠健康的現象。

**2 觸探大腿、小腿與腳掌的體表經絡神經感覺**，有明顯痠、痛、麻是身體不好的現象，痠是好一點，痛比較不好，麻最不好。有時候沒有痠痛麻，也不一定沒問題，原因是藥物阻斷或缺少運動造成的神經阻斷，都會降低神經感覺。

#### 從腳的三陰經看老化問題

兩腳的三陰經是在內側的脾、肝、腎三條經絡，脾經在兩腳的前內側，肝經在兩腳的正內側，腎經在兩腳的後內側，這三條經絡都會從兩腳末稍經過小腿、大腿、再到達體腔的內臟區，從這三條經絡被撥動後的神經感覺，就能知道身體新陳代謝內臟是否已經退化，痠是好一點，痛比較不好，刺痛或麻最不好。

#### 委中穴與腰部的對應關聯

從全息律的經驗可以知道，膝關節功能的好或不好，會反應到腰部的相關器官的好壞，理論上腰部是膝關節的上段部位，（相對於心臟的血液循環與大腦的神經分佈），所以在一般的情況下，是腰部的功能影響膝關節的功能，當膝關節受到外傷或不當使用，也會反過來影響腰部器官的生理功能。

### 二 兩腳腎經、膀胱經撥經手法概要

#### 1 肘推撥經的幾個基本技巧

從感覺（配合互動）決定：

手法、力量、角度、姿勢、速度、接觸點

兩腳後側腎經膀胱經的撥筋手法技巧，需要注意以下幾個基本原則：

- 1 大腿的肌肉相當肥厚，所以撥經的時候主要以手肘撥經為主，手指撥筋大多數只用在試探的時候使用。
- 2 大腿段通常都需要比較大的力量來撥筋，姿勢通常是以站姿為主。
- 3 越是肥厚的肌肉，在撥筋的時候速度要越慢，能量才能夠到達深層的經絡，同時接觸點要盡量靠近肘尖，操作的時候才會有力。
- 4 如果是遇到肌肉僵硬的人，橫向撥經很容易打滑失控，所以施力的方向要稍微改為橢圓形，才會方便操作。

## 2 借力使力姿勢與手法的搭配技巧

通常撥筋按摩的時候，按摩師採用站姿再配合弓箭步，會有很大的力量，手指根本沒有足夠的力量配合撥經的動作，唯有手肘撥經才能配合操作。

平常較少運動的人，往往也會因為肩膀力量不夠，或是腰部使不上力，而無法發揮應有的身體力量，有這方面問題的學員，平時要多鍛鍊肩膀的肌肉，以及下腰的核心肌群，才能有效的完成撥筋按摩的工作。

## 3 手法、角度變化的應用

創業基礎班的學員，主要是練習經絡的撥筋手法，無論是手指撥經或手肘撥筋，配合撥筋角度的變化，基本上都能夠做到全身撥經的技巧。

角度的變換可以是橫撥、直撥或者是斜角撥筋，通常是橫向撥經為主，直向或縱向撥筋為輔，隨著客人的需要，也可以搭配不定向的撥筋手法。

## 4 肌肉僵硬的應變辦法

如果客人的大腿後側肌肉非常僵硬，直接橫向撥筋和按摩會很難操作，所以要用一些比較巧妙的手法，讓客人的肌肉比較軟化了再來撥經按摩，才會比較好操作。

使用搥法、壓法或拉筋的手法（就業輔導班會有比較詳細的解說），都能夠比較有效的軟化肉。

## 5 腎經肝脾經關聯性問題

兩腿內側有脾肝腎三條經絡，在大腿段還可以分辨得比較清楚的位置，小腿段的脾肝腎三條經幾乎是靠攏在一起，所以脾肝腎三條經，彼此都會有相當大的關連性。主要都是內臟的新陳代謝功能。（參考中醫陰陽五行論述：肝心脾肺腎）

## 6 委中關節撥經特有手法

### 非常痛、痠痛、舒服的三種應變方法

膝關節後側委中穴週邊的神經反應，多數人會有相當強烈的酸痛感，在撥筋按摩的時候，最好使用尺骨刀，輕輕的滑過比較不會有強烈的刺激。

如果是不會痠痛偏向舒服的客人，可以用常用的手肘撥筋手法，用肘尖撥經就會有很好的效果。如果是偏向比較酸的客人，力量小一點就可以解決問題，如果是輕輕一摸就非常痛的客人，可能就要用指腹撥經手法，才不會造成不必要的疼痛。

## 三、兩腳後側腎經、膀胱經術科按摩示範：

### 1 左腳腎經大小腿段：

1-1 範圍：膝關節上緣約大腿 $\frac{1}{3}$ 處。大腿較粗大者，在腎經與膀胱經中間，宜再加一條推拿線，確保可以含蓋兩腳後側的體表。腎經在大腿沒有穴位標示。

1-2 手法：右手肘尖推揉法，力量視客人需要而定，推力主要以身體的力量為主，施力方向不宜過平，以免太過尖銳痛或移動客人的腳，單、雙拇指撥經僅限試採用。

1-3 姿勢：弓箭步，右（左）手推拿右（左）腳在前。姿勢採弓箭步時，應同側手腳互相配合才好操作。

1-4 操作順序：由上而下，逐步後退推揉按摩到委中穴上緣，單點按摩約 3~5 次，移動位置約 1 公分。

1-5 委中穴區：用尺刀推（刮）法、推揉法，必要時可用拇指撥經試探。

## 1-6 腎經小腿段：

肘推為主指推為輔，上接委中穴內側的陰谷穴、經過 9 築賓、三陰交、8 交信、7 復溜、最後到達 3 太谿穴，很多人會有痠痛或尖銳痛的反應，操作手法在術科示範課程會有詳細解說，小腿中段以下按摩時通常力道並不大，所以姿勢不必太講求，範圍到腳跟上緣的阿基里斯腱為止。

## 2 左腳膀胱經大小腿段：

### 左腳膀胱經大腿段：

2-1 範圍：從膝關節上緣往上 1/3 的地方，約略 51 殷門穴開始，過膝關節不中

斷，直到髌關節上緣為止。

2-2 手法：以推揉法為主，直推或手指撥經為輔，過膝關節不中斷，經絡按摩手法，主要是以左手肘推為原則。

2-3 姿勢：膀胱經大腿段的肌肉比較大，多數時候要用弓箭步配合身體的力量，操作起來比較輕鬆夠力，小個子或怕痛的客人才用坐姿的方式按摩。

### 膕窩區域：

2-4 範圍：膕窩區域就是膝關節的後側，這裡有 52 浮郄 53 委陽 54 委中等 3

個穴位，尤其委中穴是全身四大穴之一，委中穴的痠痛狀況可反應腰部、下半身、以及兩腳的健康狀況，

2-5 手法：通常客人在這裡的痠痛感，會有很大的差異，從沒感覺到極度痠痛都有，所以先用尺骨刀輕揉法或刮法試探客人的反應，確定不痛再逐步加強力道，或改採手肘推法或推揉法。初步也可用手指撥經的方式，試探客人在這裡的經絡循環有什麼問題。

### 左腳膀胱經小腿段：

2-6 範圍：是從膝關節下緣開始，經過 55 合陽穴 56 承筋 57 承山 58 飛揚

59 跗陽，到達踝關節上緣阿基里斯腱外側的 60 崑崙穴為止，55 合陽 56 承筋 57 承山三個穴位接近小腿的正中線，有時也會從腎經的方向按摩，

2-5 手法：常用的手法有三種，①雙拇指撥筋，②橫向手肘推揉法，③直向尺骨刀推法三種手法的力道都可大可小，看自己的習慣以及客人的接受度做取捨，坐姿較為舒適，站姿則比較有力，虛勞疼痛的人搥法也會用到。

### 3 左腳外側膽經大小腿附屬按摩：

3-1 範圍：大約從髌關節下緣開始，順著兩腳外側膽經通道，經過膝關節外側，腓骨正外側到達外踝骨的上緣為止，31 風市、32 中瀆（大腿段）、33 陽關（膝關節）、小腿段從 34 陽陵泉、35 陽交、36 外丘、37 光明、38 陽輔、39 懸鍾等 6 個穴位。

3-2 程序：兩腳膽經的按摩，多數是從上而下，就是從大腿、膝關節、到小腿的遠端（踝關節上緣），少數特殊加強的按摩，才有從中間穿插按摩的情形。

3-3 手法：

- ① 尺骨刀推揉法，在膽經是最好用不過的按摩手法，從上到下都很適用，包括膝關節外側也是非常好用，省力、舒服、無死角，站姿坐姿都很方便。
- ② 尺骨刀肘壓法可滿足重口味的客人。
- ③ 搥法則有很好的舒適感，符合虛勞疲弱族群的需要。

附件 3-1：參考教學示範影片 12、13、14、15

附件 3-2：第三堂課隨堂測驗

附件 3-2：日常應用

腰腳無力、膝關節退化、深層紓解腰腎氣虛，膀胱虛弱等經絡不順暢按摩範例

## 第四堂課程綱要：預防老化四肢按摩心法

### 壹、認識兩手的經絡和健康的關係

#### 一、兩手陰面三陰經（心經、肺經、心包經）與精氣神的關係

1、從中醫的論述，心主神明，是一切精神意識思想活動的發源地，一個人過度勞心勞力面對強大壓力，就會消耗心經的活動能量，全身肌肉緊繃頭痛腦壓升高甚至睡不好，在經絡上的反應是心經循環不順暢或心火上揚常有的現象。心經從上胸腔外側腋窩正中的極泉穴開始，經過肩關節順著手臂陰面尺側，到手掌小指尖橈側的少冲穴共 9 個穴位。

少海、神門是心經的兩個重要穴位，極泉穴在專業按摩時，會被列為重點穴位，少海穴有問題時連同下緣的肘關節週邊都會僵硬痠痛，指撥或指壓不夠力時可改用尺骨刀推法或推揉法。神門穴的範圍很小，按的準不準感覺差很大，新手練習時務必摸清礎正確的手感。

2、從中醫的論述，肺主氣，開竅於鼻（鎖骨內側呼吸道更容易判別氣管或肺功能好不好，另一個判別的方法是按壓大椎穴，也可以清楚的知道肺功能的問題），是主管一個人活力的象徵（血是活力的泉源），肺經如果不順暢，通常就會顯得有氣無力（有心無力）。

肺經從前胸中府穴開始，經過肩關節順著手臂陰面橈側，到手掌拇指橈側的少商穴共 11 個穴位。

中府、雲門兩穴的位置都是在上胸腔，經絡按摩的作用在解胸大肌、胸小肌的僵硬以及這個小區域的晶結，現在的人運動量少，胸部肌肉並不結實，一般手法以手指撥經為主，稍微怕痛的客人可能要改為指揉法才不會太痛，少數大個子或力道不夠時才有手肘撥經的需要。

肺經其它主要穴位還有尺澤、太淵、魚際、少商，工作疲勞、體力透支的人手肘尺澤穴週邊大多會很痠痛，撥筋、肘推都很好用。太淵、魚際、少商等穴的經絡按摩作用則是以解手腕僵硬為主，肺氣虛的人手腕關節普遍會有僵硬又怕痛的現象，所以經絡按摩時宜用輕柔的推揉法或用手指輕撥即可，少商穴則要加「捏」的手法才夠完整。

3、心包經可以說是心臟的外部組織，有保護心臟功能的意義（一口氣），同時與表層的三焦經（筋骨皮）互相對應，是深層經絡按摩養精補氣不可或缺的重要一環，從天池天泉曲澤，到內關勞宮中衝都是非常重要的按摩穴位。

心包經從前胸乳頭外側的天池穴開始，經過肩關節順著手臂陰面正中線，到手掌中指尖中央的中冲穴共 9 個穴位。

心包經的經絡按摩手法大致可分為三段，胸腔這一段多數時候用手指撥經法，大個子的客人也可用手肘撥經或推拿按摩，這樣比較省力，中段手臂區域肌肉結實，是練習手指撥經的好區域，如果用尺骨刀推揉法既省力又有效率，心包經主要的位置在手臂的陰面中線，非常方便做深層經絡按摩，是幫助客人養精補氣最方便的一條經絡，同時也有幫助睡眠紓解壓力的良好意義。

## 二、兩手陽面三陽經（小腸經、大腸經、三焦經）與筋骨皮的關係

1、從中醫學的論述，小腸經和心經互為表裡，在經絡按摩上的應用，除了搭配脾胃經紓解消化問題以外，通常是搭配心經的舒壓按摩，也就是說有時候，紓解心經的經絡障礙，也可以從胃經小腸經作為遠端療法的對應經絡按摩。記得有一次感覺胸悶心悸不舒服，除了血壓稍微偏高，心電圖什麼問題都沒有，而醫師所開的藥竟然是幫助消化的胃乳，這讓我想起心經和小腸經互為表裡的概念。

小腸經從小手指尖陽面尺側少澤穴開始，順著手背、手臂陽面尺側，過肩關節循後肩，再從後頸斜向臉頰到耳朵前面的聽宮穴共 19 個穴位。小海、肩貞、天宗等穴位是小腸經的重要穴位，手法的應用小個子或怕痛的客人以指撥為主，大個子不怕痛的以肘推為主，另外顴髎、聽宮很多人也是蠻痠痛的，臉部的做法則以輕揉的指揉法或指壓為主。

2、大腸經從中醫學的論述，大腸雖然是消化道的最後一段，但是在經絡學上，大腸經和肺經是互為表裡，從經絡按摩的經驗，下腹腔大腸的區域，可以輕鬆探測出一個人是否有中氣不足的徵兆，同樣的也可以從中氣不足的現象，反推可能有大腸經不順暢的問題。

大腸經從食指指尖橈側商陽穴開始，往上經合谷穴、手三里、曲池穴循手臂陽面橈側上行，經過肩膀、脖子外側到鼻翼外側的迎香穴為止，全部共 20 個穴位。大腸經的經絡按摩概要大致分為手掌區、手臂區、肩膀區、頸部及臉頰區，這五個完全不同結構的區域，經絡按摩的手法以及重點也完全不一樣。

2-1 手掌區經絡按摩手法，多數時候以指推、指壓、指捏較能發揮，二間到三間穴之間的位置也可以用撥筋的手法，合谷穴是身體的四大穴之一，以指壓居多，偶而也會用指推或肘壓。

2-2 手臂區不像臀部肥厚也不像手掌皮包骨，是最容易按摩的區域之一，推、拿、按、摩、壓...各種手法幾乎都用的上，不過多數時候還是尺骨刀推揉法為主撥筋為輔。

2-3 肩膀區的肌肉較為肥厚，多數以肘推為主指推為輔，現在的低頭族、電腦族很多，斜方肌經常有痠痛的困擾，缺少運動的人比較怕痛，不能一下手就用肘推，必需先用手指輕撥或搥法，等表層肌肉能適應了才能用手肘撥經或手肘推拿。

2-4 頸部區的兩側肌肉裡層有頸動脈，經絡按摩時需小心輕揉，勞心過度的人這裡會很痛，更要小心僅用指腹輕撥即可。

2-5 臉頰區的神經敏感肌肉又薄，所以經絡按摩時多數以推揉指壓為主。

3、三焦經從中醫學的論述，是連結身體上中下三焦的橋樑，按摩三焦經具有強健身體筋骨皮的良好作用，配合心包經的按摩，是快速舒壓解勞的不二法門，具體而簡便的方法就是，按摩兩手臂的陰陽兩面，也是深層經絡按摩的第一課。

三焦經起始自無名指尖端尺側的關中穴，循手臂外側中線至肩膀、頸部外側上行乳突、再順著耳朵後側上行繞到前側，最後終止於眉梢外側端凹陷處的絲竹空穴共 23 個穴位。

三焦經在手背、手指區域除了用指壓、推、揉、捻之外，把手掌平放在推拿床上，用尺骨刀推揉也是一個蠻舒服的手法。手臂肩膀區則以尺骨刀推揉較為實用省力，用拇指撥筋則晶結硬塊的手感非常明確，力道的拿捏也可以做的很好。

三焦經在頸部的路徑裡面有頸動脈，手法宜採輕揉的指揉法或撥法，上了頭部從乳突到眼角外側的絲竹空穴神經都是很敏感，最好用指壓、指揉法比較安全可靠，老師傅手法夠純熟了也可以用尺骨刀刮，感覺很舒服痛快。

## 貳、兩手撥經按摩術科示範練習

### 一、心經、肺經、心包經（手部三陰經）撥經按摩示範說明

1 手肘撥經：以心包經為主，平面（直推）撥經練習，肘尖撥經、尺刀撥經

2 手指撥經：適用心肺經，曲面（旋轉）撥經練習，單指撥經、雙指撥經

## 二、小腸經、大腸經、三焦經（手部三陽經）撥經按摩示範練習

1 手肘撥經：平面（直推）撥經練習，肘尖撥經、尺刀撥經

2 手指撥經：曲面（旋轉）撥經練習，單指撥經、雙指撥經

## 二、術科操作流程

1 鎖骨下緣，（食、中、無名指）三指並排推法，指推 3~5 次。

2 肱骨頭前側，單拇指、雙拇指，撥經 3~5 次。

3 撥肺經，從肩關節~腕關節，肘尖、拇指由內往外撥經、推揉，適量次數。

4 撥小手臂外側大腸經、三焦經、小腸經，用拇指由上往下適量撥經。

5 用肘尖撥心包經、心經小手臂段，由遠端往近端，適量次數。

6 用肘尖撥心包經、心經上手臂段，由遠端往近端，適量次數。

7 加強少海穴撥經按摩，手掌反向拉筋，握手挫開肘關節。

**附件 4-1 日常應用：**肩膀僵硬痠痛、高爾夫球肘、網球肘、媽媽手、電腦手...

## 參、兩腳脾、胃經與健康的關係

### 一、兩腳脾經與健康的關係：

1、脾經從中醫的論述，脾主運化，是指全身新陳代謝的總稱，而不是單純的消化系統，當一個人的精神疲勞耗弱，體力透支用腦過度等等問題，都會顯現在脾經方面的不舒服，最明顯的現象是推拿（按摩）血海穴會有明顯的酸痛感，以及小腿遠端脛骨面會有明顯的疼痛感，身體濕氣重精神不濟，累了體力不容易快速恢復等現象。

脾經從腳母趾尖內側隱白穴開始，順著兩腳前內側上行，經過腹腔、胸腔前外側，到胸腔外側肋骨區的大包穴為止共 21 個穴位。

中醫學裡面說「脾」主運化，也就是「新陳代謝」的意思，如果一個人脾經多痠痛，所代表的意思就新陳代謝慢，累了體力不容易快速恢復。

這種代謝慢的問題輕微則按摩兩隻腳就可以了! 但是問題嚴重的人就要再加強大包肋骨區，手法重點是採用指腹輕揉法（骨上飛），切記! 肋骨抗壓力不大，不能有壓的力量。

脾經在小腿段的路徑就在脛骨骨面上，代謝很不好的人在這裏會很痛，尤其是下半段更明顯，如果施力過大很容易造成殘留痛，經絡按摩時要格外謹慎。

## 二、兩腳胃經與健康的關係：

胃經從中醫學的論述，是人體的後天之本，提供身體源源不斷的營養能量，維持胃經循環的順暢，可以說是我們維持生命的必要條件，想要好好顧好老命，雖然可以插鼻胃管，也是要靠胃來消化，所以不能忽略胃經的經絡按摩。

胃經從眼睛下方的承泣穴開始，經過臉頰、脖子、前胸、腹腔、兩腳前外側到腳第二趾尖外側厲兌穴，共 45 個穴位。在身上和膽經、膀胱經並列為從頭到腳的三條經，除手之外包含了身上所有的不同經絡按摩區域，所學各種常用手法全都用上，大腿前側的肌肉最大（四頭肌），是新手練習撥經推拿按摩最理想的區域，相對的頸部、臉頰區域就要等到各種手法都練熟了再去練習，尤其是承泣穴很靠近眼睛，最好坐著按摩比較穩定。

### 右腿前內側脾經肝經術科按摩示範練習：

程序：按 1 脾經大腿段、 2 肝經大小腿、由上而下按摩

手法：

- 1 脾經大腿段：左手肘推揉法，適量次數。
- 2-1 肝經大腿段：左手肘推揉法，適量次數。
- 2-2 肝經小腿段：雙拇指按壓法，

### 右腿前外側胃經術科按摩示範練習：

- 1 胃經大腿段：由髌關節下緣～膝關節上緣，用手肘推揉法，適量次數。
- 2 胃經大小腿：由上而下雙拇按壓法，手肘推揉法，適量次數。
- 3 脾經小腿段：雙手半握拳輕捶法，由上而下適量次數。

腰腳無力、膝關節痠軟無力、消化不良、老化退化、心神不定 ( 引氣下行 ) ...

#### 四、簡易肝膽經的撥經手法技巧

##### 1、肝經正面簡易撥經概要

##### 2、膽經正面簡易撥經概要

附件 4-1：教學影片 42、43、44、45

附件 4-2：第四堂課隨堂測驗

附件 4-3：日常應用·紓解肝膽脾胃經按摩範例

腰腳無力、膝關節痠軟無力、消化不良、老化退化、心神不定 ( 引氣下行 ) ...

## 第五堂課程綱要：養生館全身按摩的程序

### 一、後背撥經按摩的意義與觀察、注意事項、日常應用範例

#### 1 後背撥經按摩的意義：

- 1-1 非局部勞累痠痛、1-2 生理性疲勞痠痛、1-3 全身整體手感練習、
- 1-4 全身按摩標準流程練習。

#### 2 後背撥經按摩前的觸探觀察：

- 2-1 全身經絡按摩，一般的觸探只在後背上半部的範圍，最多到腰臀部。
- 2-2 詳細觸探觀察則會延伸到兩腳的小腿（經絡對應現象）
- 2-3 全身經絡按摩時，從肩膀開始是因為：快速發揮【舒壓解勞】的效果

#### 3 老化的生理現象機制：身體老化的五個階段

- 1 腳趾、2 腳掌、3 小腿、4 大腿、5 身軀

#### 4 神經感覺退化的五個階段

- 1 痠、2 痛、3 刺痛、4 麻、5 沒知覺

#### 5 全身按摩用的最多的手法：推揉法

#### 6 補氣常用撥經按摩手法

- 1 按摩、按揉法、2 拍、搥法

### 二、注意事項：安全、衛生、互動、架勢

- 1 手法、2 姿式、3 流暢、4 起始終止點、5 範圍、6 力量、7 按摩速度

1 全身按摩時，身體各局部區域的耐受力通常是不一樣的，一開始按摩的第一個動作【觸探】之後，接下來按摩每一個小區域的開始，最好都要詢問一下客人的【力量】承受度、【位置】的精準度，例如「這個力量可以嗎？」，「按這裡感覺如何？」

2 古時候說午時不推，多數是因以前的推拿力量比較大，容易觸動心經，並引起心臟不適的問題。

## 八 膠臀部區的撥經示範練習，兩個動作三個段落

1 上膠臀中肌～次膠臀大肌 撥經示範練習

2 次膠環跳臀大肌～中膠臀大肌撥經示範練習

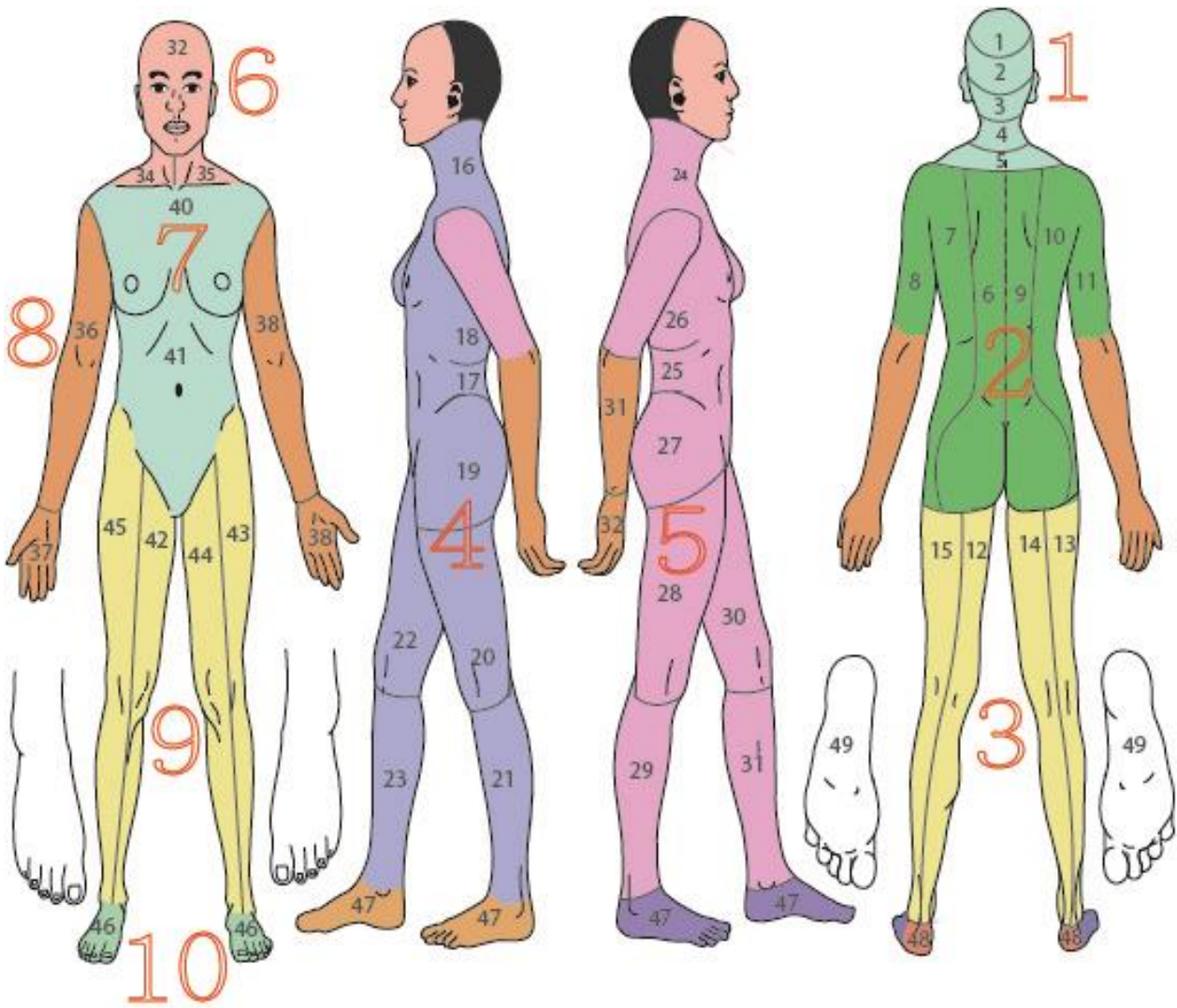
3 中膠～下膠尾椎區撥經示範練習

附件 5-1：日常應用範例：

1 駝背、2 長期腰痠背痛、3 長期睡不好、4 手腳冰冷、5 小時候尿床、  
6 先天體質不好、7 容易感冒、8 不耐久站、9 男女生理病、10 消化不良...

附件 5-2：第五堂課隨堂測驗

## 七、全身經絡按摩程序



- 1 頭頂百會區、2 頭部後側區、 3 後髮際線區、 4 後頸部區、  
 5 左右肩膀區、6 左後背區、 7 左後背外側、 8 左上手臂外側、  
 9 後背右側、 10 後背右外側、11 右上手臂外側、  
 12 左腳後內側、13 左腳後外側、 14 右腳後內側、 15 右腳後外側、  
 16 左肩區域、17 左腰外側、18 左脇肋、19 左臀外側、20 左大腿外側  
 21 左小腿外側、22 右大腿內側、23 右小腿內側、  
 24 右肩區域、25 右腰外側、26 右脇肋、27 右臀外側、28 右大腿外側、  
 29 右小腿外側、30 左大腿內側、31 左小腿內側、  
 32 臉部前額區、33 臉部臉頰區、34 頸部右前側、35 頸部左前側、  
 36 右手臂、37 右手心手背、38 左手臂、39 左手心手臂、  
 40 前胸區域、41 腹腔區、  
 42 右腿前內側、43 右腿前外側、44 左腿前內側、45 左腿前外側、  
 46 兩腳鬆筋動作、47 左右腳掌內側、48 左右腳底、  
 49 左右腳背腳趾、50 收工動作

## 第六週課程：居家社交經絡按摩範例

上班族肩頸痠痛、長輩居家保健、兩腳無力、媽媽手、親子按摩...

### 一、注意事項

居家按摩常因缺少專業器具，所以按摩時需小心謹慎，以免造成不必要的傷害，長輩、兒童、虛弱體質者需特別注意力道的拿捏，多數以輕揉法為主

### 二、居家按摩常用參考器具

#### 1 辦公桌面

以按摩兩手臂為主，操作手法和一般按摩大致相同

#### 2 靠背椅

以按摩肩膀、後背為主，被按摩者反向坐在靠背椅上，椅背上放一條大毛巾或以雙手臂，當做前額倚靠的柔軟支架，即可做居家簡易按摩。

#### 3 海棉墊、床墊

軟質塑膠墊、床墊都可放在地板上，權充按摩床墊，按摩師坐在地板上彎腰操作按摩，年青人或自己的筋骨還柔軟才使的上力氣。

#### 4 臥床

用睡覺用的臥床當做按摩床，多數太軟比較不好使力，偶而使用也還可以。

#### 5 茶几、小桌子

如果是按摩兩腳的肝膽脾胃經，把茶几或小桌子當做墊腳台，確實是不錯的居家按摩工具。

#### 6 折疊式按摩床、附屬品

想在家享受比較優質的按摩，建議採用折疊式按摩床，不用的時候可以折疊起來不佔空間。

### 附件 6-1：第六堂課隨堂測驗

### 附件 6-2：居家按摩示範影照片

### 附件 6-3：日常應用

有家屬常肩頸痠痛、需要復健按摩、長輩居家保健、親子按摩、改善體質的按摩

## 第七週課程：全身重點經絡穴位按摩

學習經絡按摩的三個階段：1 老師的解說、2 學員的回饋、3 客人的反應

1 老師的解說：認識經絡按摩系統概念

2 學員的回饋：建立初步客人健康模式

3 客人的反應：區分客人細項分類 ( 客戶分類、產品分類 )

術科：三位一體，共同學習的智慧

1 模特兒：回應，被按摩的感覺 ( 痠痛、舒服... )，引導按摩正確的方向動作

2 按摩師：追蹤，見微知著，預判下一個目標點可能的位置及反應。

3 觀察員：觀察、學習、協助、記錄、分享、討論 ( 避免主觀意識 )

### 一、任督二脈重要穴位

1 任脈： 1 會陰、 4 關元、 6 氣海 ( 丹田區 )、 8 神闕 ( 肚臍 ) 13 上脘、  
17 膻中、 24 承漿

2 督脈： 1 長強、 4 命門、 14 大椎、 15 痲門、 20 百會  
24 神庭、 26 水溝 ( 人中 )、 28 齶交

3 奇經： 1 太陽、 4 髮際 ( 頭維區 )、 5 印堂、 6 魚腰、 23 腰眼、 29 十宣、  
39 膝眼、 46 安眠 ( 1 ) 47 安眠 ( 2 ) 48 興奮 ( 大椎穴 )

### 二、十二經絡名稱及重要穴位

手部：肺經、心包經、心經、大腸經、三焦經、小腸經

兩腳：脾經、肝經、腎經、胃經、膽經、膀胱經

位置：參考網路圖

### 兩手各經絡重要穴位

肺 經：1 中府、 5 尺澤、 6 孔最、 7 列缺、 10 魚際、 11 少商

心包經：1 天池、 3 曲澤、 6 內關、 8 勞宮、 9 中衝

心 經：1 極泉、3 少海、7 神門、9 少衝

大腸經：1 商陽、4 合谷、10 手三里、15 肩髃、16 巨骨、20 迎香

三焦經：1 關衝、5 外關、17 翳風、22 和膠、23 絲竹空

小腸經：1 少澤、9 肩貞、11 天宗 18 顴膠、19 聽宮

### 兩腳各經絡重要穴位

脾 經：1 隱白 5 商丘 6 三陰交、9 陰陵泉、10 血海、21 大包

肝 經：1 大敦、2 行間、3 太衝、4 中封、13 章門、14 期門

腎 經：1 湧泉 2 然谷 3 太谿 4 大鍾 5 水泉 6 照海、27 俞府

胃 經：1 承泣、2 四白、3 巨膠、6 頰車、8 頭維、12 缺盆、13 氣戶、  
24 滑肉門、32 伏兔、33 陰市、36 足三里、41 解谿、45 厲兌

膽 經：1 瞳子膠、20 風池、21 肩井、26 帶脈、30 環跳、31 風市、  
34 陽陵泉、39 懸鍾、40 丘墟

膀胱經：1 睛明、2 攢竹、11 大杼、八膠 ( 31 上膠 32 次膠 33 中膠  
34 下膠 )、54 委中 55 合陽、57 承山、60 崑崙

### 三、經絡按摩常用手法

1 推、2 拿、3 按、4 壓、5 摩、6 揉、7 撥、8 搥、9 拍、10 扳

參考網站：經絡按摩常用手法示範影片 <https://www.tui-na.com.tw/others>

## 四、經絡按摩動作條件

- 1 起始終止點、 2 過程的順序、 3 區域範圍、
- 4 影響所及 ( 上下前後左右相連的組織器官 )
- 5 手法的選擇 ( 10 種常用手法及衍生方法 )
- 6 對應的關聯 ( 上下左右前後、全息律對應關聯 )
- 7 力量的調整 ( 大中小、微調原則技巧 )
- 8 姿式的配合 ( 站坐、步闊：馬步、三七步、弓箭步 )
- 9 角度的取決 ( 力量、工作方便 )
- 10 變換的時機 ( 組織、位置、承受度、習慣 )
- 11 觀察的依據 ( 客人的反應、體表特徵、體質現象、觸摸感覺 )
- 12 速度的快慢、 13 時間的長短、 14 推後感覺、 15 可能的傷害、
- 16 注意事項... ( 安全、衛生、敏感、習慣、需求...磁場感應 )

日常應用：

- 17 健康的判斷：( 體表特徵、體質現象、推後感覺 )
- 18 可能的因素：( 飲食、生活作息、睡眠、先天體質、壓力... )
- 19 改善的辦法：( 改善生活作息習慣、暖身運動、心無雜念 )
- 20 客人範例：( 方便自己記錄建檔 )
- 21 觀察需知：( 參考上述條件，方便學習 )

## 五、經絡按摩注意事項

- 1 三不推 ( 六不醫 )
  - 1-1 不可靠不推：重症、急症、過勞、隱疾、失常者不推。
  - 1-2 要醫療不推：推拿不屬於醫療行為，只就保健調理的領域服務
  - 1-3 不倫不類不推：對於言行不正常，目的不在推拿者不推
- 2 基本認知：經絡推拿按摩不具醫療效果，有病還是請看醫生才是正確的選擇，不必也不可越俎代庖，為客人論病。
- 3 注意事項：身體虛老、幼童、術後、精神異常或有隱疾者...不適合大力推拿，如有需要抒解他們身體的不舒適，務必請家屬在場陪同，以

利即時溝通，或請師兄、師姐代勞。

- 4 推拿原則：力道，控制在沒有抵抗之下，  
方向，向上揚推避開向下滑推，  
技巧，準點之外加點微調，  
順序，先解酸再解痛。
- 5 工作態度：不受情緒干擾，不輕浮不慌亂，少閒聊多拘謹
- 6 過痛應變：6-1 力道減輕、 6-2 陰陽手、 6-3 改變手法、 6-4 快速移位、  
6-5 擴大接觸面積、6-6 解對應點 ( 遠端及對應經絡 )、  
6-7 做搖扳、牽拉等被動運動
- 7 以客為尊：少數客人有性別、部位、手法...等敏感認知，應予尊重。
- 8 衛生問題：少數客人有衛生上的認知問題，如皮膚病、強烈體味、或服裝不潔...應予婉拒按摩服務。
- 9 無效因素：1 雙手並非萬能、2 元氣不足、3 器官老化退化、  
4 組織複雜不易摸清、5 手法不夠巧妙、6 感染性疾病  
7 病邪過強 ( 中毒或癌症 )、8 中邪思想偏差、9 其它...

## 六、全身重點經絡穴位區域經絡按摩

全身重點經絡穴位區域，經絡按摩示範練習

例：上班族肩頸痠痛、老年居家保健、兩腳無力、媽媽手...

### 重點經絡穴位區域及常用手法

1 左右肩井：單、雙拇指、肘尖撥筋

2 腰椎兩側：肘壓、推揉

3 承 山 穴：推揉法

4 腓 骨 面：推法、推揉法

5 尺 澤 穴：單、雙拇指、肘尖撥筋、尺骨刀推揉法

6 少 海 穴：單、雙拇指、肘尖撥筋、尺骨刀推揉法

7 小手臂內外側：尺骨刀推法、推揉法

8 血 海 穴：推揉法

9 伏 兔 穴：推揉法

10 足 三 里：推揉法、雙拇指按壓

## 附件

## 第八週課程：初級經絡按摩師學習檢定考試

學科：手機線上測驗，滿分 100 分，70 分及格。

參考題庫：

術科：考試學員就：1 後背區（不含臀部）、2 兩腳後側區、3 兩手前側區、4 兩腳前側區，抽籤決定按摩區域，

前置作業：

- 1 觸探客人後背僵硬程度及耐痛度。
- 2 詢問想要按摩的重點位置、
- 3 之前有什麼不舒服感覺及程度? (「整天、有時、有點、很」痠、痛、...)
- 4 請客人回應適當力量大小

### 一 身體後背區域的撥經示範練習

#### 一 上背肩背區的撥經示範練習

後背區域按摩時，多數時候是用推法或推揉法，

#### 1 肩膀撥經試探動作與手法：

師傅站在客人的頭頂位置，①雙拇指三點式撥筋，②重點式單點撥筋

#### 2 上背膏肓區按摩手法概要：

師傅站在客人的頭頂位置，①肘推，②雙拇指推法

### 二 中焦脾土區內外膀胱經撥經示範練習

1 師傅站客人的同側側面，手肘、橫推、上下直推、左右開弓均可，橫推也可用手指。

### 三 下焦腰椎帶脈區撥經示範練習

#### 1 內外膀胱經雙拇指或手肘撥經觸探示範練習

#### 2 腰部膀胱經外側深層撥經示範練習

先用手指定位，再用手肘定點推壓，並配合弓箭步，用力時同手同腳，即右手用力則右腳在前。

#### 四 臀部八膠區撥經示範練習，兩個動作三個段落

- 1 居膠穴後側，上膠臀中肌～次膠臀大肌，撥經示範練習。以手肘直推為主。
- 2 環跳穴區次膠臀大肌～中膠臀大肌撥經示範練習。手法以手肘直推為主。
- 3 中膠～下膠尾椎外側區撥經示範練習，換手後一樣直推。

#### 五 中焦肋骨區的撥經示範練習

肋骨區域的撥經特有手法示範練習：以尺骨刀推揉法為主。怕癢者先輕拍舒解敏感問題。

#### 六 天宗、肩貞肩胛區撥經示範練習

- 1 天宗穴區多數是用雙拇指橫向撥經操作
- 2 肩貞穴區先用雙拇指探測，再用肘尖

#### 七 上半臂陽面撥經示範練習

上半臂陽面有三焦經、大腸經和小腸經等三條經絡，操作的時候按摩師坐在客人的側面。一手按摩一手在客人手肘的上緣托著，客人手臂內側的二頭肌才不會被按摩床緣反向刺痛。

#### 二 兩腳後側腎經、膀胱經撥經術科示範練習綱要

- 1 大腿段腎經撥經手法技巧
- 2 小腿段腎經撥經手法技巧
- 3 -1 委中、委陽、合陽三個穴位的定位方法
- 3 -2 委中關節撥經特有手法示範習
- 4 大腿段膀胱經撥經手法技巧
- 5 小腿段膀胱經撥經手法技巧
- 6 膽經的簡易撥經手法

#### 三 兩手撥經按摩術科示範練習

## 術科操作流程

- 1 鎖骨下緣，(食、中、無名指) 三指並排推法，指推 3~5 次。
- 2 肱骨頭前側，單拇指、雙拇指，撥經 3~5 次。
- 3 撥肺經，從肩關節~腕關節，肘尖、拇指由內往外撥經、推揉，適量次數。
- 4 撥小手臂外側大腸經、三焦經、小腸經，用拇指由上往下適量撥經。
- 5 用肘尖撥心包經、心經小手臂段，由遠端往近端，適量次數。
- 6 用肘尖撥心包經、心經上手臂段，由遠端往近端，適量次數。
- 7 加強少海穴撥經按摩，手掌反向拉筋，握手挫開肘關節。

## 四 兩腳前內側脾經肝經術科按摩示範練習：

程序：按 1 脾經大腿段、 2 肝經大小腿、由上而下按摩。手法：

- 1 脾經大腿段：左手肘推揉法，適量次數。
- 2-1 肝經大腿段：左手肘推揉法，適量次數。
- 2-2 肝經小腿段：雙拇指按壓法，

## 兩腳前外側胃經術科按摩示範練習：

- 1 胃經大腿段：由髌關節下緣~膝關節上緣，用手肘推揉法，適量次數。
- 2 胃經大小腿：由上而下雙拇按壓法，手肘推揉法，適量次數。
- 3 脾經小腿段：雙手半握拳輕捶法，由上而下適量次數。

### 四-1、簡易膽經的撥經手法技巧

膽經大腿段以手肘推揉法為主，由上而下，小腿段用雙拇指撥經很方便。