

洗護髮造型能力本位訓練教材

日式洗髮

編號：SHC-HCM0601

編著者：游增寶

審稿者：高莉菊

主辦單位：行政院勞工委員會職業訓練局

研製單位：中華民國職業訓練研究發展中心

印製日期：九十年十二月

單元 SHC-HCM0601 學習指引

在你學習本單元前，你應該要先了解頭、頸部按摩技巧，並熟悉洗髮前置作業及洗髮沖水操作的所有技能。假如你認為自己可以的話，請翻到下一頁開始學習。假如你認為自己還不熟悉，請將本教材放回原位，並取出編號 SHC-HCM0502 教材開始學習，或請教你的老師。

引言

近些年來，國民對服飾、髮型、化粧、整體美感的造型上呈現活潑多元，在美髮市場中，技術更是不斷的推陳出新，有如百花齊放般的繽紛，在髮型流行風潮上，首推多年前港、日從業人員駐入國內市場；而國人則加入更多高學歷者，刺激行業的進步，使美髮的技術工作有更多元性的表現。

就洗髮工作而言，不再是以台灣傳統坐式洗髮為主，爲了提升洗髮的專業性，已有多數沙龍以單價較高的日式洗髮爲主力，其操作不但方便、省時、舒適，更容易讓初學者學習；操作者的手部也比較不易受洗髮精鹼性傷害；對顧客而言，亦能放鬆身心並得到充分的休息，對頭皮、頭髮也較不易受鹼性傷害。因此對現今講求專業化的 e 世代，日式洗髮必是顛覆傳統洗髮技能的服務的新趨勢。本單元將使你學會日式洗髮。

定義

日式洗髮：引用日本沙龍的躺式洗髮流程，洗髮操作從開始至完成，顧客全程躺於沖水椅上。操作使用指腹做 N 字型搓洗，並按摩頭、頸穴點，以促進血液循環、放鬆身心、消除疲勞等工作即是日式洗髮。

學習目標

- 一、在教師指導下，給你一位助理，學員能正確嘗試說明日式洗髮的三階段步驟及事項說明工作。
- 二、在無人指導下，給你一位短髮助理，學員能夠正確操作日式洗髮手技工作。
- 三、在無人指導下，給你一位中長髮助理，學員能正確操作完整日式洗髮及善後工作。

學習活動

本單元之學習活動包括相關知識及實際操作，你對日式洗髮的認識與學習上可以由閱讀本教材之第 5 頁至第 39 頁。

本教材的第一個學習目標

在教師指導下，給你一位助理，學員能正確嘗試說明日式洗髮的三階段步驟及事項說明工作。

在美髮服務技能中，洗髮工作是最需要人力和時間，但其消費額度是普遍偏低的，但不可否認洗髮是消費頻率最高的服務項目，也最能藉由此工作來表現良好的技術和傳達專業熱忱的服務態度，進一步增進與顧客的認識和技術設計溝通，因此洗髮是不能輕忽的。而日式洗髮操作更加提升技術服務的品質，也充分表現現代感的格調與作風，因此，同學要好好的加以學習。

在學習技能之前，知識面的課程，讓你先了解其操作程序各階段的步驟及事項說明。

日式洗髮的三階段步驟與事項說明工作：

第一階段：日式洗髮操作前步驟與事項說明

(一)引導顧客坐上諮詢椅，並填寫資料與諮詢

事項說明：1.此時如顧客穿外套或大衣，將其掛好，並聲明如有貴重物品，請自行妥為保管。或店內有保管置物櫃，請將其物品鎖上。

2.送茶或咖啡。

3.詢問是否有指定的設計師，並了解顧客今日消費的項目。

4.資料的填寫並了解顧客對頭髮的困擾和願望。

5.告知顧客處理、解決之道，以及髮型設計的方向內容。

(二)引導顧客至洗髮區，坐上洗髮椅，圍上小圍巾、毛巾

事項說明：

1.操作時，須微笑注視顧客。

2.必須詢問顧客是否圍的太緊造成不舒服。但也不可太鬆，導致無法保護脖子。

3.顧客坐定後，蓋上毯子。

4.示意顧客躺下，一手扶住後腦，一手將髮絲拉後再扶住後腦，慢慢放下躺好。

第二階段：日式洗髮操作時的步驟及事項說明

(一)沖濕頭髮，起泡、按摩

事項說明：

- 1.詢問水溫是否適當，約 38⁰C~42⁰C。
- 2.將頭髮完全沖濕，沖時手指微彎呈弧度貼頭皮以螺旋、半螺旋、短洗法方式操作全頭。
- 3.選擇正確適用的洗髮精。洗髮精量約 5~7ml，視頭髮長短、多寡而有所差別。
- 4.起泡的動作要快速、泡沫均勻，頭髮拉順。
- 5.按摩全頭。讓顧客頭部發熱，並放鬆緊張的精神，讓顧客感覺更安詳舒適。
- 6.須詢問按摩力道是否合宜。
- 7.按摩操作是大動作、大範圍：五指張開以指腹螺旋方式，帶動水、頭髮、洗髮精的溶合，產生更多更勻的泡沫，並使髮絲順暢，頭皮溫熱。

(二)指腹 N 字型搓洗+短洗法+長洗法+按摩

事項說明：

- 1.N 字型搓洗即是止癢，一般頭部約分六區，一區約 3 公分，N 字型操作。每個部位須重覆二次後再移到下一位置。操作順序由臉際線開始至頂部→頭冠部→後腦部。
- 2.頂上部、耳後、頸側部、後頸部、後腦部短洗法操作。
- 3.長洗法操作。
- 4.大面積按摩。
- 5.搓洗、長、短洗法、沖淨、操作時 3 分指甲、7 分指腹。

(三)沖淨第一次泡沫→第二次起泡

事項說明：

- 1.泡沫沖淨，時間不必太久，但需適度的搓沖。
- 2.注意水溫。
- 3.水勿噴到臉部。
- 4.第二次起泡，洗髮精用量可減少約 1/3。
- 5.泡沫起好後，按摩全頭。

(四)指腹 N 字型搓洗+短洗法+長洗法+頭部按摩

事項說明：

- 1.止癢過程中，以 N 字型搓洗外，另外也要加些其他動作，在台灣屬亞熱帶潮濕的環境，頭皮容易癢、易髒；因此運用長、短洗法進行搓洗。
- 2.洗髮過程中止癢與放鬆（按摩）要一起搭配運用，一般止癢的動作完成後，再配上按摩即可。
- 3.此時按摩動作較多項，有大面積操作、小面積操作、螺旋式、指壓式、彈跳式、震動式等。

(五)沖淨頭皮、頭髮

事項說明：

- 1.指腹微彎洗髮止癢、搓洗結束後，接著是沖水動作，要將頭皮完全沖淨；指腹貼頭皮處搓沖，而且須注意每個部位皆要搓沖到；額頭、耳朵、臉際、頸部皆要沖洗乾淨。但要小心臉、衣領勿沖濕。
- 2.沖水的順序，由臉際線中心點開始 2~3 公分寬往側角點操作，再順著耳上往上操作，再往下延至頸側部，再換另一邊，再由臉際線開始操作，直到頭側部後，抬起頭沖洗頸部→頸後部、後腦部。頭頂、冠部須注意，此位置較不易沖洗。

第三階段：日式洗髮潤絲、肩、頸按摩事項說明

(一)抹上修護素+頭部按摩

事項說明：

- 1.洗髮精的鹼性會傷害頭髮，因此加上修護素來平衡頭髮的酸鹼值，並可補充養份，用量約 5~7ml。停留時間約 3 分鐘，等待時再幫顧客頭部按摩，注意力量不可太大，也不可拉扯到頭髮。
- 2.如油性頭皮者，髮根部不要塗抹修護素。

(二)沖淨頭皮、頭髮，包上毛巾

事項說明：

- 1.將修護素沖淨後，擦乾頭髮，拿取毛巾，先擦乾額頭、耳朵後，將毛巾包緊於頭髮上。
- 2.頭髮如很短，可選擇不包，直接使用毛巾將頭髮擦乾即可。
- 3.扶起顧客，離開洗髮區。
- 4.帶至吹風區坐上美髮椅。

(三)按摩熱敷頸部

事項說明：

- 1.將脖子抹上熱膚霜後，按摩頸部與肩部，拿取小毛巾熱敷，須注意毛巾不可太燙、太濕。
- 2.詢問顧客力道是否得宜。

(四)梳通頭髮，吸乾水份

事項說明：

- 1.將包於頭上的毛巾取下後，抹上護髮品，梳通頭髮，拿取毛巾吸乾多餘的水份。此時日式洗髮已完成，接下來，便是造型整髮的工作了。
- 2.詢問顧客飲用何種飲料，並送上雜誌、髮型書。

學習評量一

請不要參考資料或書籍，在下列各題前的空格寫出正確答案。

(一)、是非題：(20%)

- () 1.洗髮操作時，不需注意顧客是否躺的舒服。
- () 2.洗髮技術操作者，指甲須留長。
- () 3.洗髮時，頭髮緊貼頭皮，才是正確的。
- () 4.洗髮搓洗時，力道須一致。
- () 5.洗髮按摩時，力道越重越好。

(二)、選擇題：(20%)

- () 1.洗髮指腹搓洗之形狀為 (1)M字型 (2)Z字型 (3)N字型。
- () 2.頭髮沖淨後，須抹上 (1)修護素 (2)髮膠 (3)慕絲。
- () 3.起泡沫時，手掌置於 (1)頭側部 (2)頭頂 (3)後腦部。
- () 4.洗髮時，洗髮精用量 (1)越多越好 (2)適視髮量多寡而定 (3)越少越好。
- () 5.洗髮操作時，只須 (1)搓洗操作 (2)按摩操作 (3)兩者須交互操作。

(三)簡答題：(60%)

- 1.學員口述日式洗髮三階段操作步驟。

筆記欄

學習評量一答案

一、是非題：20%

1. (×) 須注意顧客是否舒適。
2. (×) 指甲須剪短。
3. (×) 頭髮須拉鬆。
4. (○)
5. (×) 按摩力道適可就好。

二、選擇題：20%

1. (3)
2. (1)
3. (2)
4. (2)
5. (3)

三、簡答題：60%

答：三階段

第一階段：1.引導顧客坐上諮詢椅、填寫資料與諮詢。

2.引導顧至洗髮區，圍上小圍巾、毛巾。

第二階段：1.沖濕頭髮、起泡、按摩。

2.指腹 N 字型搓洗 + 短洗法 + 長洗法 + 按摩。

3.沖淨第一次泡沫 → 第二次泡沫。

4.指腹 N 字型搓洗 + 短、長洗法 + 按摩。

5.沖淨頭皮、頭髮。

第三階段：1.抹上修護素 + 頭部按摩。

2.沖淨頭皮、頭髮，包上毛巾。

3.按摩熱敷頸部。

4.梳通頭髮，吸乾水份。

太棒了！如今你已了解日式洗髮操作三階段步驟與事項說明，恭禧你。本教材的第二部分是要你能夠自己完全熟練各項之步驟及正確操作日式洗髮工作。

本教材的第二個學習目標是

在無人指導下，給你一位短髮助理，學員能正確操作日式洗髮手技工作。

本課程已正式進入技術操作，而此單元將日式洗髮手技工作大致分為起泡、搓洗、按摩、沖淨與潤絲五大部分。

一、日式洗髮起泡動作步驟說明

(一)顧客坐定後，圍上小圍巾於衣領上，上方再圍上一條毛巾。

注意毛巾、圍巾放置位置須左右平衡，不要偏於一方。(如圖1)

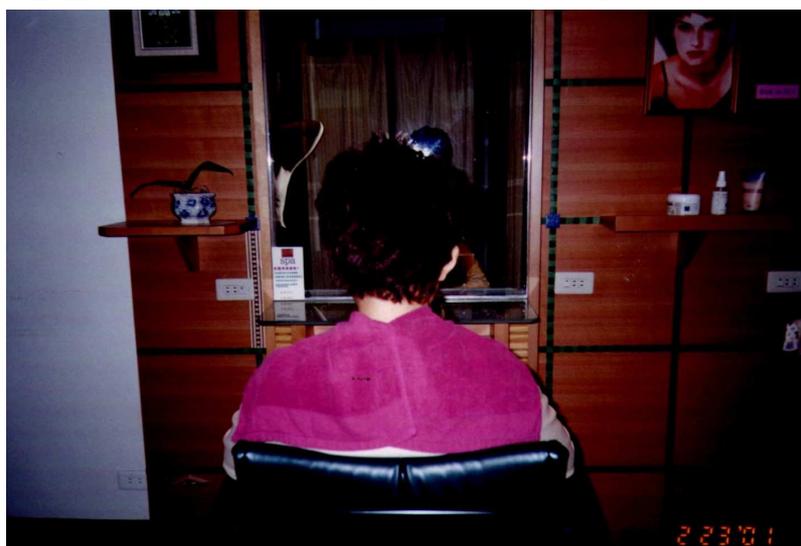


圖1 小圍巾、毛巾圍法

(二)示意慢慢躺下，技術者左手扶住後腦部，右手將頭髮滑撥往後部放置，頭部慢慢躺置於沖水槽靠墊上，請顧客肩膀放輕鬆，並蓋好毯子。(如圖2)



圖2 顧客躺至沖水椅

(三)拿起水管，水管口朝下置於水槽排水口旁，開水試水溫後，依續沖濕頭部各處。操作方式、行徑。從臉際沖起，可先右邊→左邊→後腦部，依序完成（如圖3）

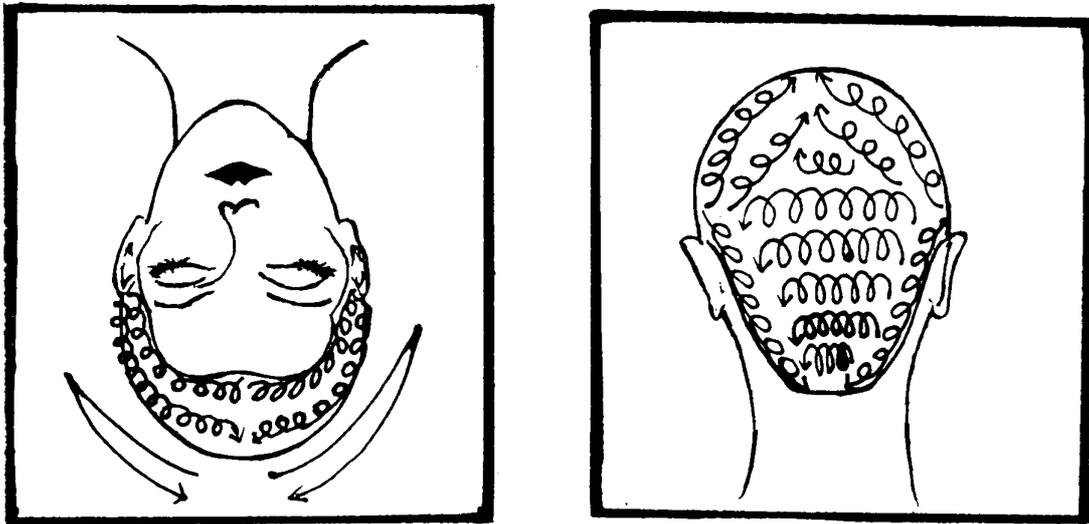


圖3 沖濕全頭（手之方式與行徑）

(四)選適用洗髮精取置於左、右掌心上（依個人順手放置即可），技術者站於左、右側旁或後方（站立位置依沖水區設置環境而定），以順時針方向搓開洗髮精後，兩手滑至兩側區→後頭部螺旋起泡。（如圖4）



圖4 洗髮精起泡

(五)起泡操作後二手置於左右邊，五指張開指腹螺旋式大面積按摩兩側區→頭頂區→後腦區，將髮絲拉順，準備開始搓洗頭皮。（如圖 5、6）

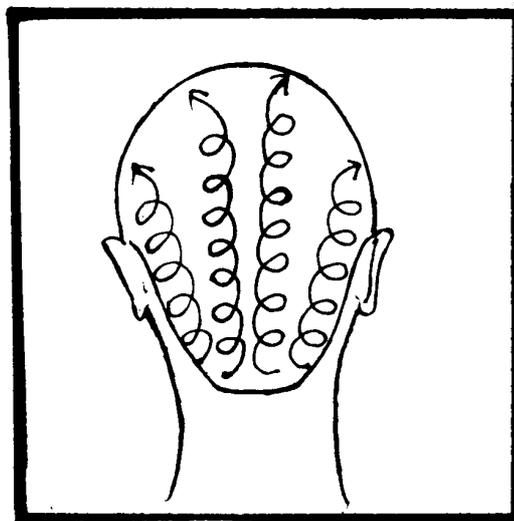
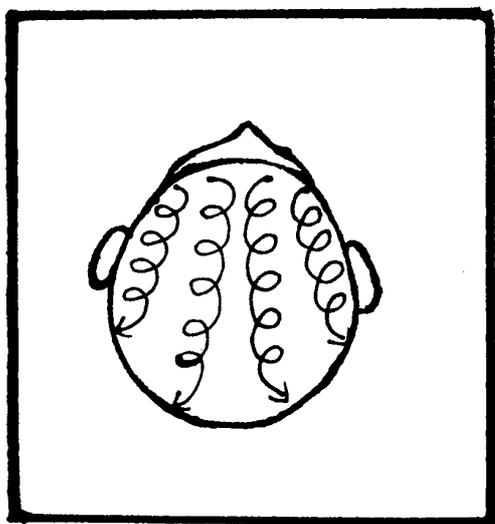


圖 5 起泡後揉鬆順髮絲。（頭上區） 圖 6 起泡後揉髮順髮絲。（後部區）

二、日式洗髮搓洗動作步驟及事項說明

(一)N 字型搓洗步驟

事項說明：N 字型搓洗全頭一般約分 6 區每區約 3 公分，但如果頭型較大約分 7 區。

- 1.第一區：站於左側，兩手置於右耳上，右手四指微彎並攏，指腹以 N 字型上下搓洗滑動 3 公分，沿著髮際線移動，重覆操作至左耳結束。（如圖 7）

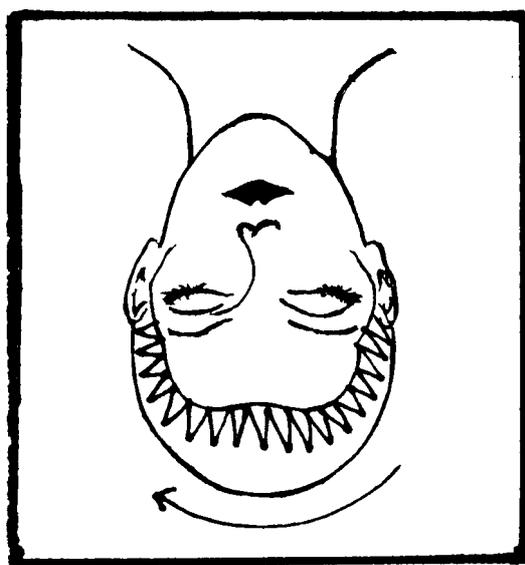


圖 7 第一區 N 字型搓洗

- 2.第二區：二手四指微彎並攏，一起由左耳上方開始向右邊上下搓滑動3公分至右耳上方。（如圖8）

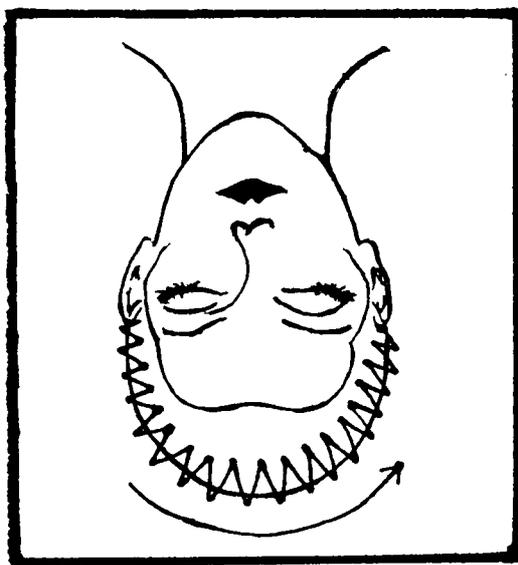


圖8 第二區 N 字型搓洗（雙手操作）

- 3.第三區：二手置於右耳後方，四指微彎並攏由右至左上下搓洗滑動3公分至左耳結束。（如圖9）

結束時二手置頭頂處橫式左右搓洗。由下而上，再由上而下。（如圖10）

（此區另一方式：二手各放在左右耳後方，向中間上下搓洗）

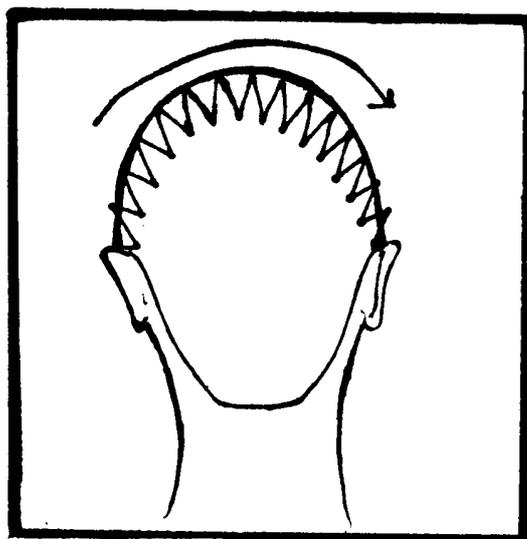


圖9 第三區 N 字型搓洗
（雙手操作）

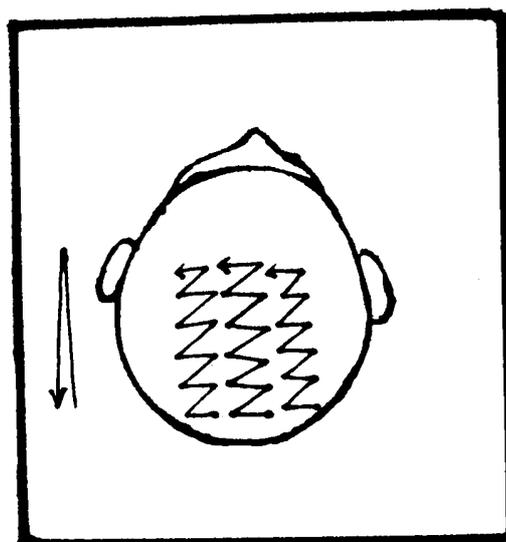


圖10 第三區橫式左右上下搓洗

4.第四區：左手由冠部區將頭抬起→右手由頸後區（髮腳處），由右至左上下搓洗滑動 3 公分，左右來回一次。（如圖 11）

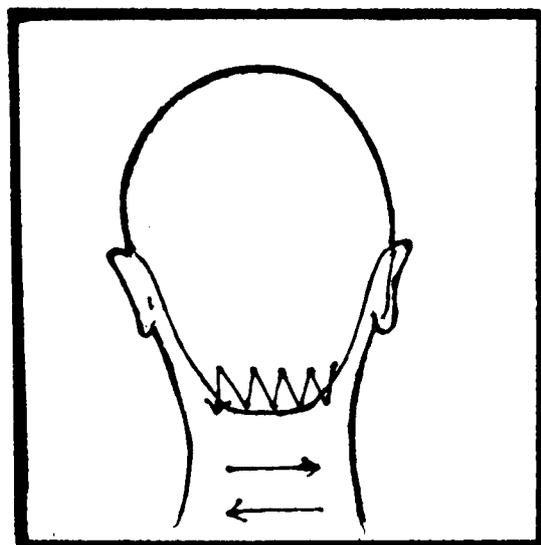


圖 11 第四區 N 字型搓洗（單手操作）

5.第五區：右手往上，由右至左，由左至右來回，上下搓洗滑動 3 公分。（如圖 12）

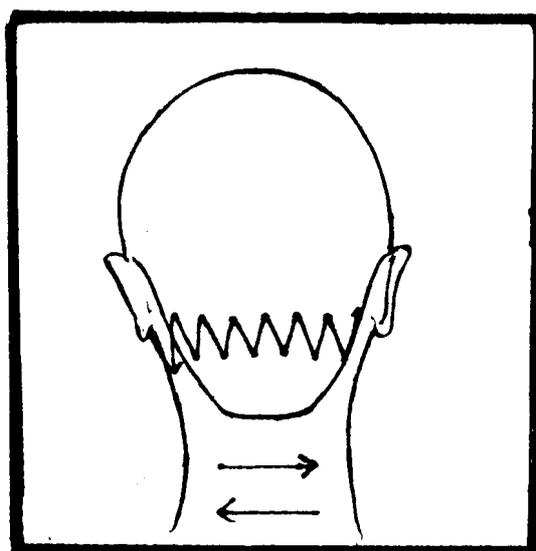


圖 12 第五區 N 字型搓洗

6.第六區：右手再往上與第五區操作同。（如圖 13）

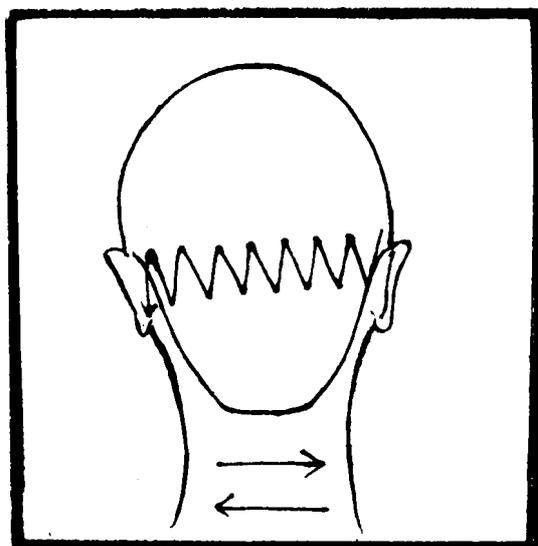


圖 13 第六區 N 字型搓洗

(二)短洗動作

1. 二手四指微彎輕放於髮際中心點上：

(1) 由上往下短洗 3 公分，每部位約抓 2~3 次。

(2) 二手各往左右移動，短洗 2~3 次，直至耳前方。

(3) 順至耳後，頸側區，結束時將髮絲置於頭頂處。（如圖 14）

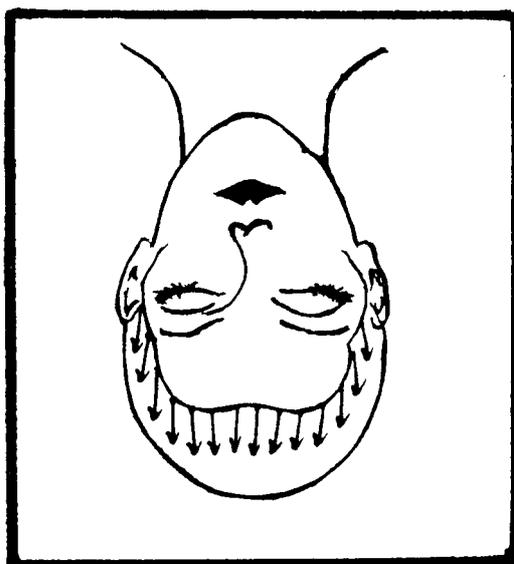


圖 14 短洗法臉際線區

2.洗法與 1.同，但手指上下移動時是連貫動作，手指一直貼著頭皮操作。

操作範圍頭上區、頸側區。可分直式操作（如圖 15）、橫式操作（如圖 16）

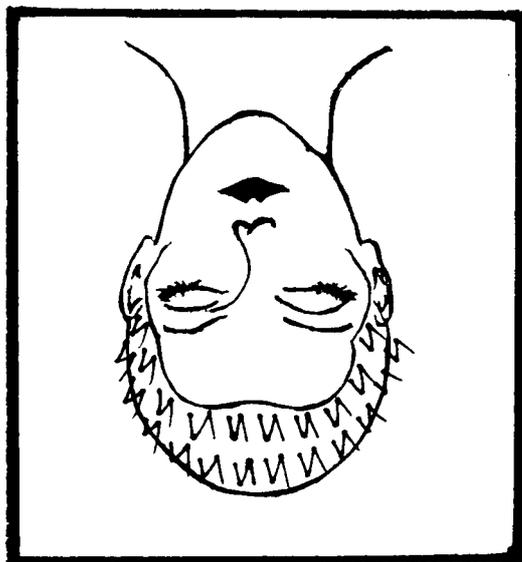


圖 15 短洗上下連貫動作前額側區(直式)

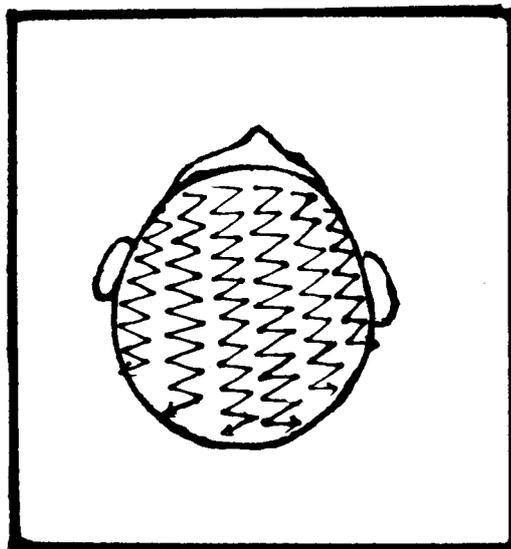


圖 16 短洗左右連貫動作頭上區、側區(橫式)

(三)長洗動作

此操作部位行徑與短洗 1.同，只是洗的長度拉長約 8 公分。（如圖 17、18）

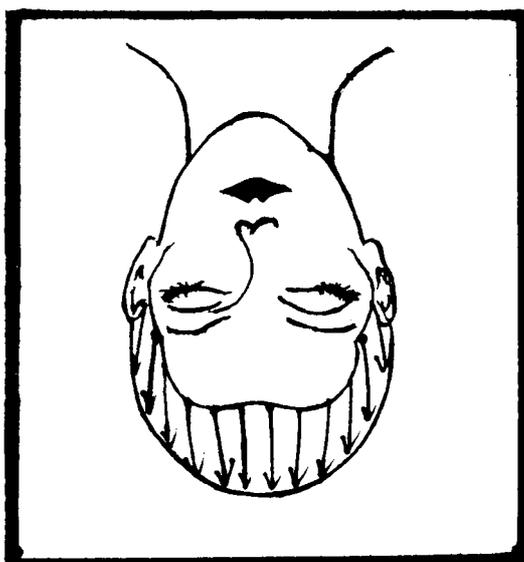


圖 17 長洗法（臉際線區）

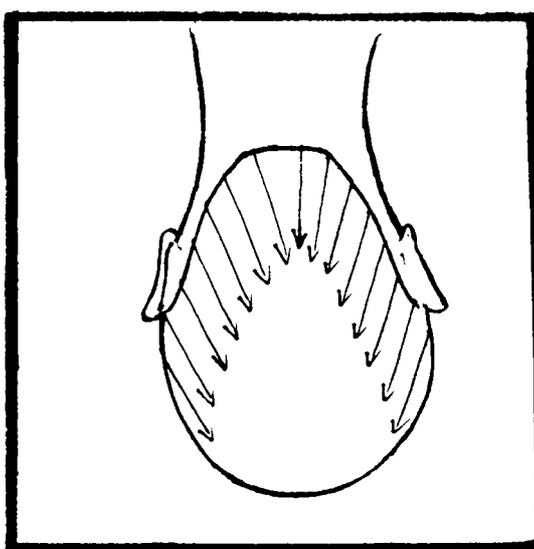


圖 18 長洗法（後頸部與頭側區）

(四)注意事項說明

- 1.洗髮起泡後，頭髮要保持鬆度，不可緊貼頭皮，否則搓洗時，頭髮會被拉扯，指腹也不易碰觸到頭皮，而造成顧客不舒適感。
- 2.搓洗和短、長洗時，移動速度不可太快，每個部位須重覆 2~3 次，且力道一致。
- 3.每一項動作須完整做完，再換另一動作，勿紊亂不清，泡沫滿天飛。
- 4.搓洗動作需完成至顧客止癢後，才可接續按摩工作。
- 5.須詢問力道或搓洗方法是否合宜舒適。
- 6.操作者需保持個人清潔衛生，避免過度貼近顧客，以免體臭或病毒互相傳染。
- 7.操作者應將手指甲剪短，方便操作也才不會抓傷顧客頭皮。
- 8.操作時技術者手部須放柔軟，力道要一致、二手平衡、節奏順暢、手指緊貼頭皮操作。

三、日式洗髮按摩動作步驟及事項說明

(一)螺旋法

- 1.五指張開微彎二手同時操作：指腹以逆時鐘或順時鐘方式，每個區域螺旋約 5 圈。此為較大面積操作。其操作範圍適用全頭。（如圖 19~21）。

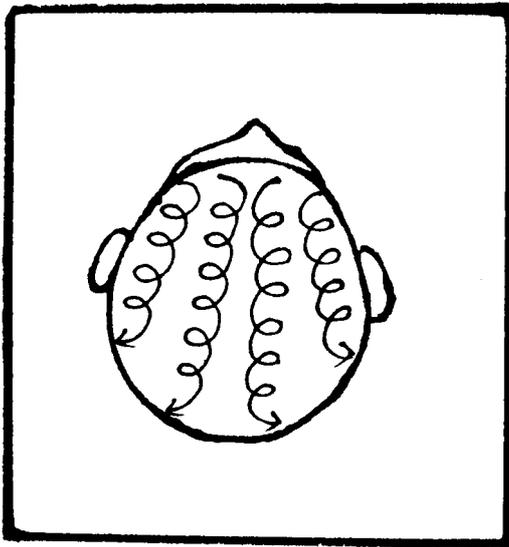


圖 19 大螺旋法頭上區（中心點往頭頂、太陽穴往耳後）。

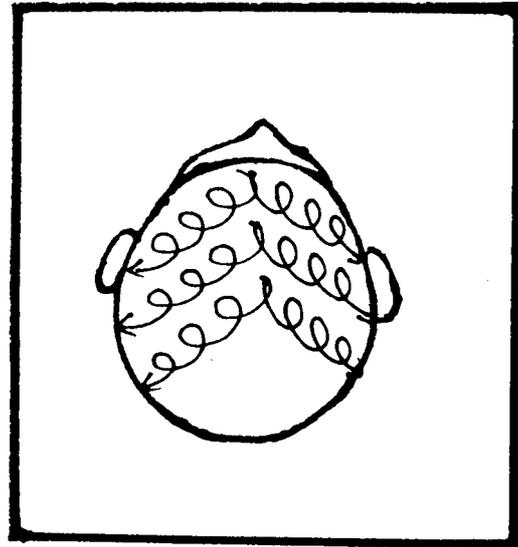


圖 20 大螺旋法頭上區（中心點往兩側區）

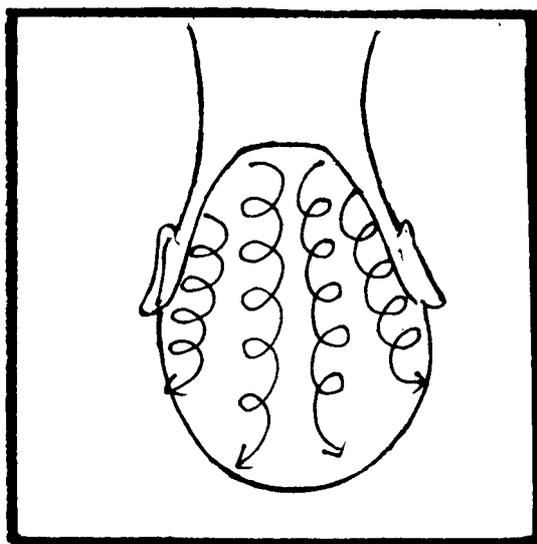


圖 21 大螺旋法 (頸後往頭頂區)

2. 四指並攏微彎，二手同時操作，指腹以逆時鐘或順時鐘方向操作，每個區域螺旋約 5 圈。此為較小面積操作。其操作範圍頭上區、頸部區、頭側區 (如圖 22~25)

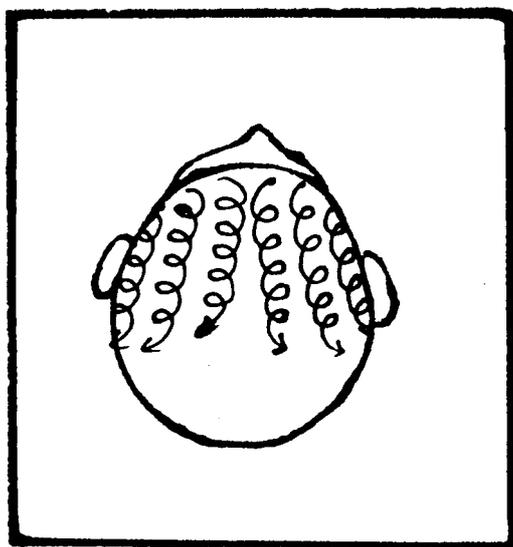


圖 22 小螺旋法 (中心點往頭頂、太陽穴往耳後。)

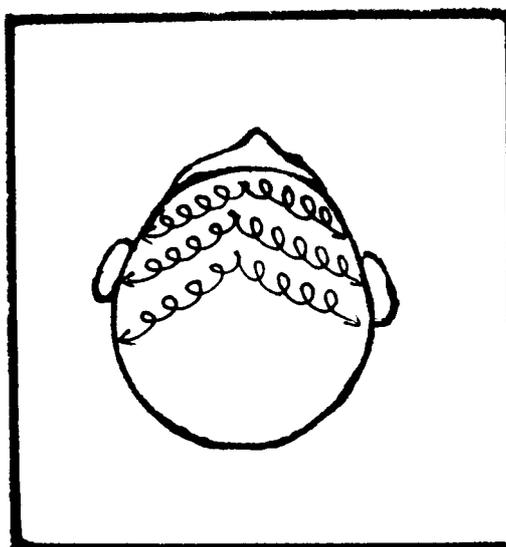


圖 23 小螺旋法 (中心點往兩側區。)

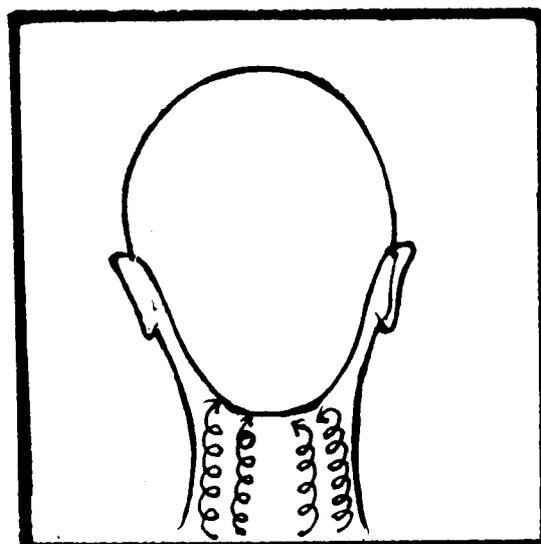


圖 24 小螺旋法（頸部）

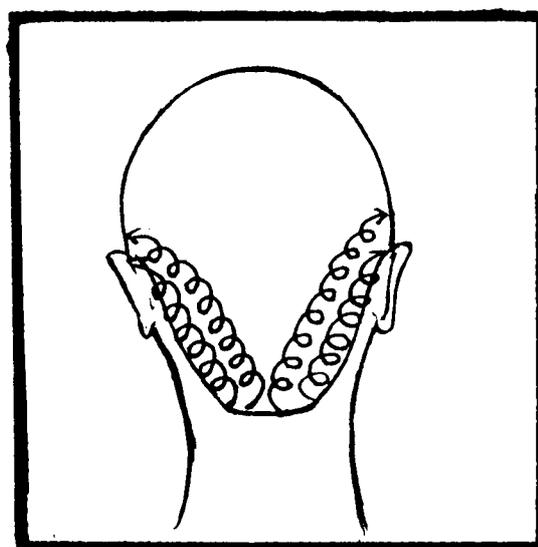


圖 25 小螺旋法（頸側區）

3. 二手同時操作大拇指指腹螺旋，每個區域約 7~8 下。其操作範圍頭上區。（如圖 26、27）

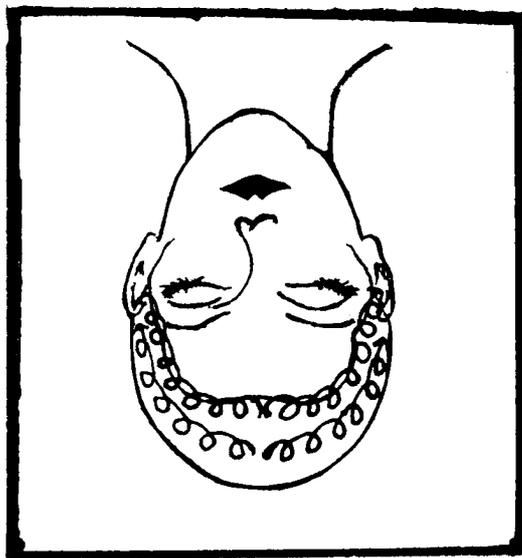


圖 26 大拇指螺旋法
（由臉際中心點往太陽穴）

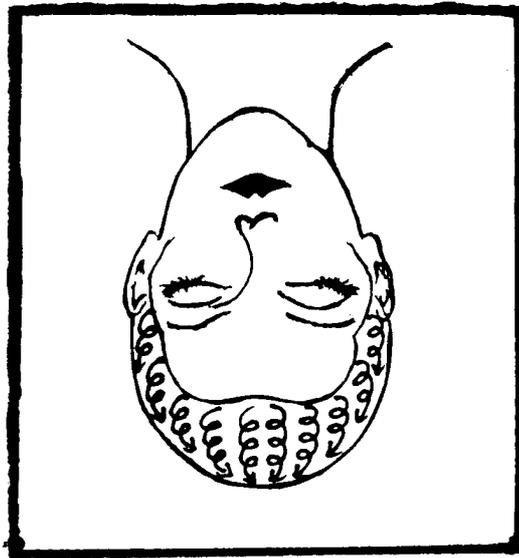


圖 27 大拇指螺旋法（中心點往頭頂、太陽穴往耳後）

(二) 指壓法

1. 二手中三指微彎，指腹按壓加半旋轉方式。順、逆時鐘方向皆可。操作範圍頭上區。（如圖 28）

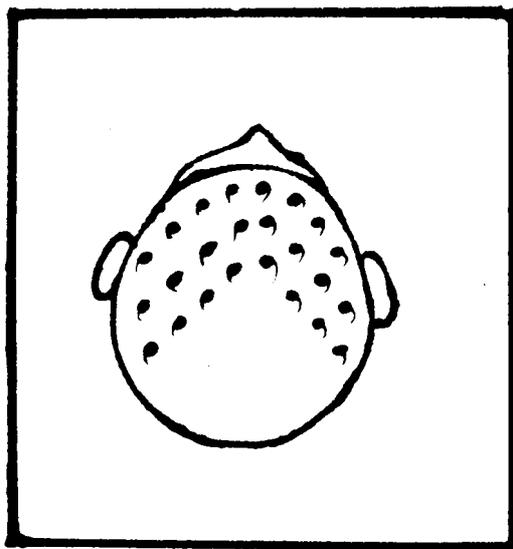


圖 28 指壓法（中心點往兩側）

2.二手中三指手指微彎，指腹直接按壓方式。操作範圍頭上區、頸後側區。（如圖 29~31）

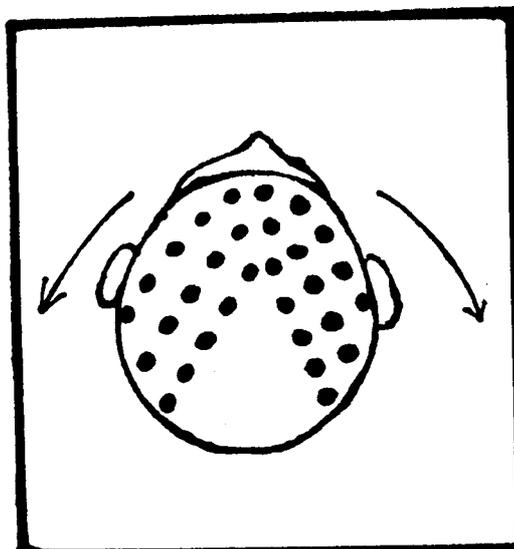
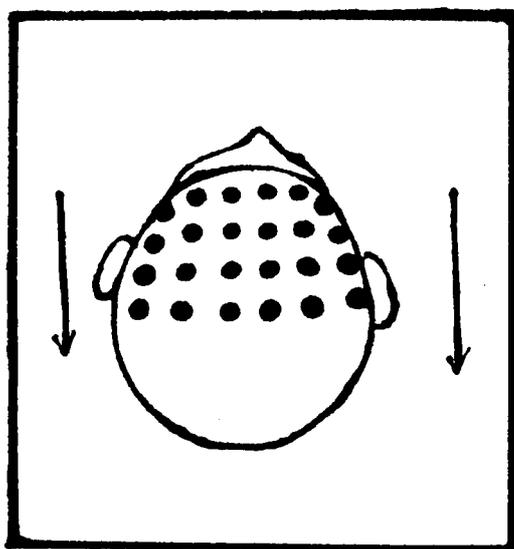


圖 29 直接按壓（中心點往頭頂區） 圖 30 直接按壓（中心點往兩側區）

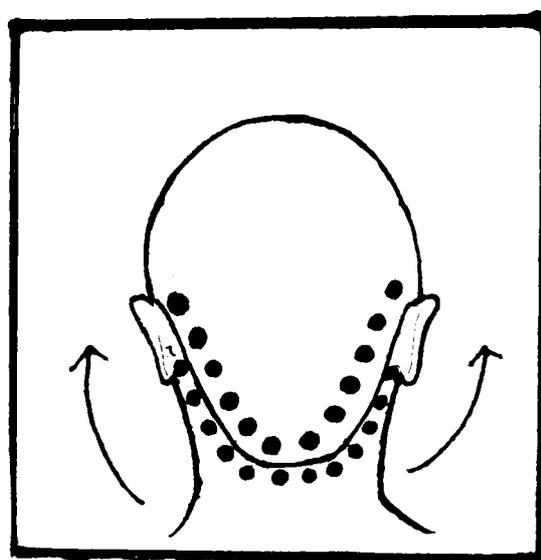


圖 31 直接按壓（頸後往頸側區）

3. 二手大拇指指腹直接按壓方式。操作範圍頭上區、後腦區。(如圖 32~34)

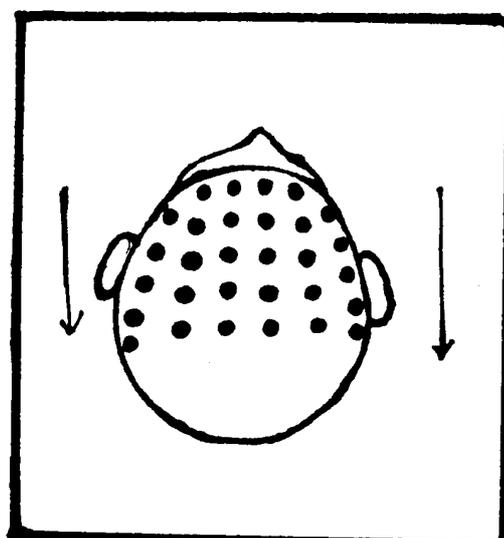
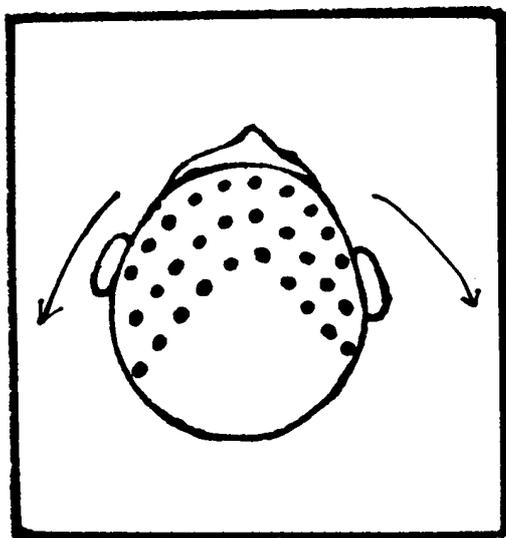


圖 32 單指按壓（中心點往兩側區） 圖 33 單指按壓（臉際線往後頭區）

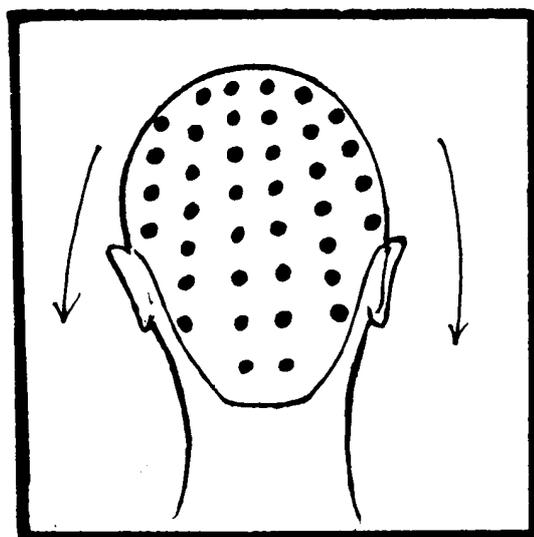


圖 34 單指按壓（頭頂往頸部區）

(三)滑動法

- 1.右手手心向上，四指在左邊，大拇指在右邊，指腹靠手腕力量上下滑動。其操作範圍頸部。(如圖 35)

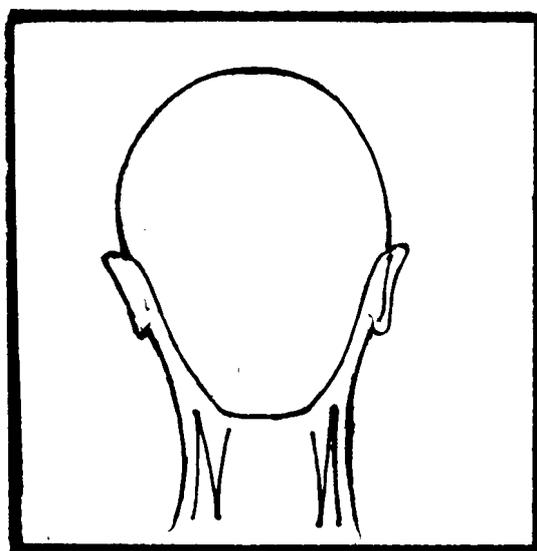


圖 35 單手上下滑動

- 2.兩手四指微彎各在左右邊，上、下滑動。其操作範圍頸部、兩側區。(如圖 36、37)

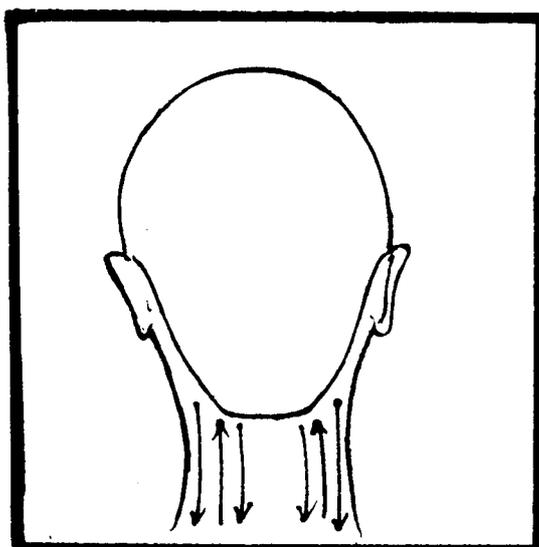


圖 36 雙手頸部上、下滑動

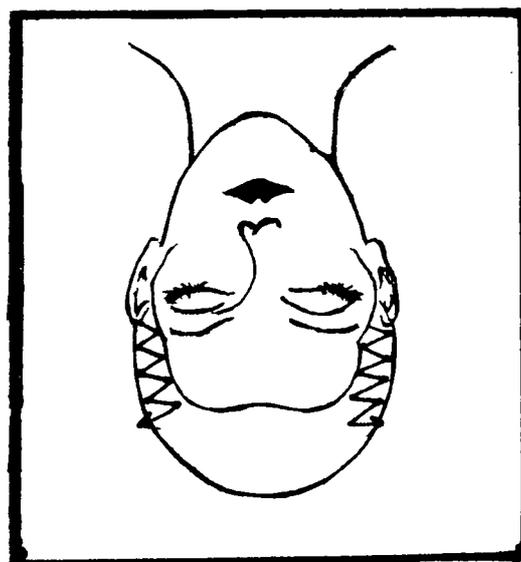


圖 37 雙手兩側上下滑動

- 3.左手四指腹微彎，將右頸部往左邊滑動，約 3 下，再換右手四指腹微彎，將左頸部往右邊滑動。（如圖 38）

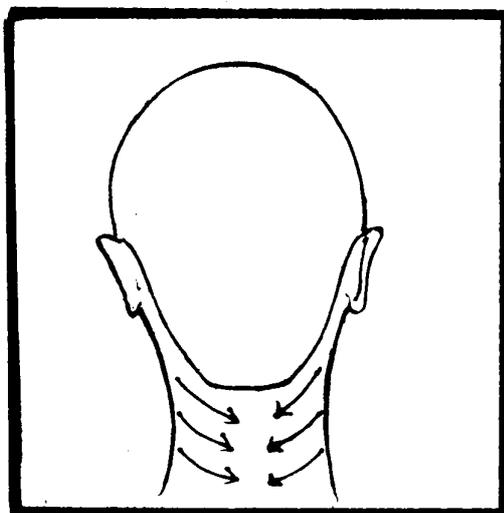


圖 38 左、右滑動頸部

(四)震動法

- 1.二手四指折彎，利用折彎的關節和折彎之指背上下、左右磨擦震動。其操作範圍前額、太陽穴區、兩側區、頸側區。（如圖 39、40）

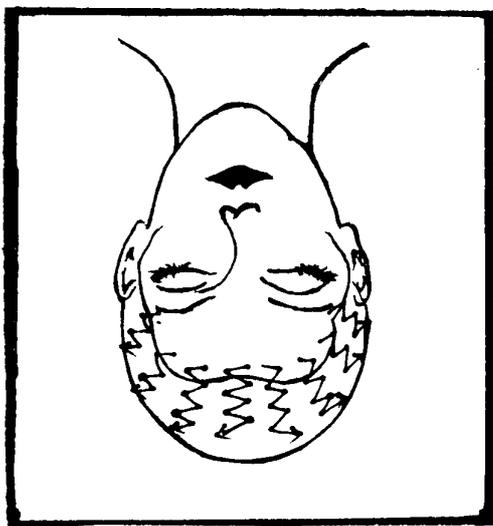


圖 39 雙手震動臉際線區

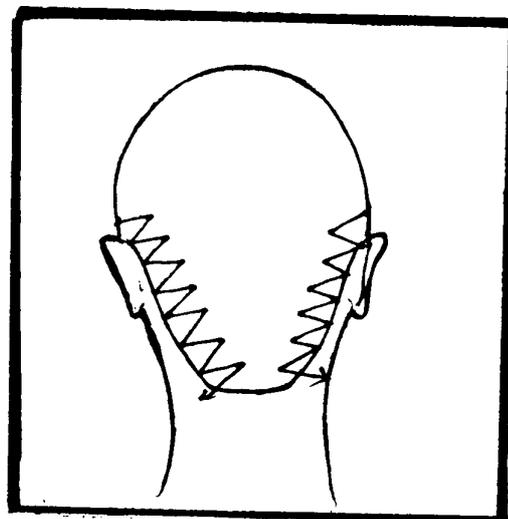


圖 40 雙手震動頸側區

(五)彈指法

- 1.二手四指並攏，指腹用力按壓後、中關節隨即彈跳起。其操作範圍額頭區、兩側區、頭頂區。兩手左、右分開或兩手交叉彈跳。（如圖 41）

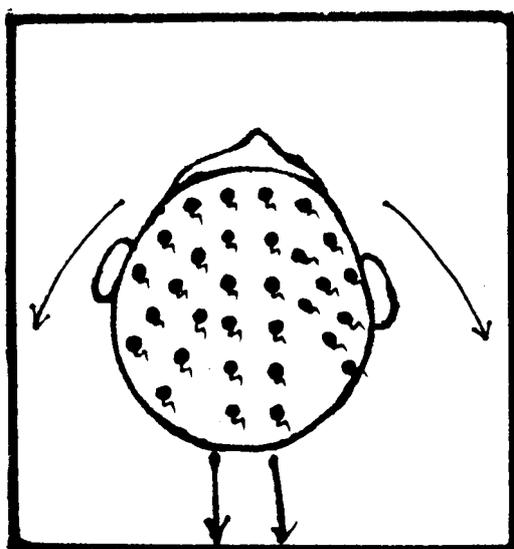


圖 41 彈指法 (上頭區)

2. 二手大拇指用力按壓彈跳。其操作範圍額頭區。(如圖 42)

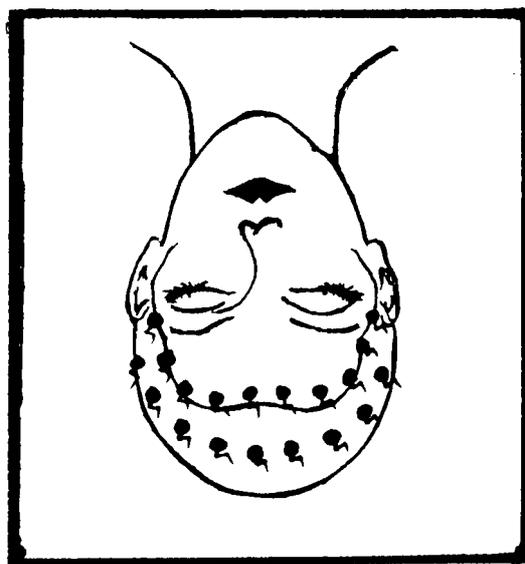


圖 42 中心點往兩側區

(六) 注意事項

1. 按摩力道是由中心（心臟區）往外（手指）運送，須與自己的呼吸氣配合，手部柔軟，有節奏感。切勿僵硬用力或憋氣用力。
2. 按摩力道勿太大，適中即可。切勿忽大忽小力。（須詢問顧客，力道是否合宜）

- 3.按摩操作與搓、長、短洗髮操作，在整個洗髮過程需交互操作。
- 4.搓洗與按摩要相互搭配，不可搓洗很久後才按摩或是按摩過久後才搓洗。一般約搓洗動作完整二次後→按摩完整一次→搓洗完整一次→按摩完整一次→沖水。

四、沖水洗淨頭皮、頭髮動作步驟及說明

日式洗髮沖水與坐式洗髮沖水其動作程序是一樣的，請同學參閱SHC-HCM0503。

本處再補充說明：沖水洗淨頭皮頭髮的步驟及說明

(一)操作順序

額頭、臉際線區→耳上區→耳朵→耳後區→頸側區→頭頂區→後腦區→頸後區。

(二)操作方式

- 1.手指以全螺旋或半螺旋方式，拉鬆髮絲，指腹接觸頭皮搓洗，手指搓洗到那，水即到那。
- 2.水量、水溫、控制得宜。
- 3.撥水沖洗動作輕柔，手感穩定，勿水花四濺。

(三)注意事項

- 1.耳朵須沖淨，但水勿進入耳洞內。
- 2.脖子須沖淨，但小心衣領勿沖濕。
- 3.須詢問水溫是否適宜。
- 4.勿扯痛頭髮、頭皮。

五、潤絲（平衡頭髮酸鹼值）的動作步驟說明

- (一)頭髮沖淨後，此時頭髮呈鹼性，必須抹上修護素做酸鹼平衡，待抹後，告知顧客等候約3分鐘。
- (二)全頭再按摩一次，完成後再最後一次沖水→擰乾頭髮→包上毛巾。

(三)包毛巾動作方式：毛巾右短左長覆蓋於臉際邊緣處，右邊毛巾放於耳後，頸側處，右手壓住→左手將毛巾置於左耳後，左手下滑至頸側線區（須壓緊）→二手稍抬起頭後，左手滑過頭部區（擦乾脖子）至右頸側區壓住右邊毛巾→右手離開拿起毛巾尾部，塞入臉際線處。

※如果頭髮長度稍短或是男仕，此時不一定要包毛巾，也可選擇不包，毛巾置於頭上，右手上下滑動貼頭皮，讓毛巾將頭髮水份擦乾即可。
（注意毛巾不可甩到臉部）。

(四)告知顧客洗髮完成，再輕輕扶起，請顧客稍坐，再請移坐至美髮工作區。

現在你已熟悉操作日式洗髮手技工作，假如你仍未熟練，請重覆學習編號 SHC-HCM0601 第 13 頁至第 31 頁直至熟悉為止，若有困難去請教你的指導老師，若完全熟悉後將編號 SHC-HCM0601 教材還給工具管理員，並向工具管理員領取所需工具材料（依工具表所列要求）然後去找管理員借用實作教室，依據短髮日式洗髮各項步驟進行練習，若有困難去請教你的指導老師或重讀 13 頁至 31 頁之步驟。

當你認為自己熟練後，請你翻至第 33 頁的學習評量並依據自我評量表做自我評量，如果你對自我評量結果不滿意，你可再多練習，直到你能勝任目標為止。

工作指示：

請你依第 13 頁至第 31 頁的日式洗髮的五大項動作步驟操作，練習短髮日式洗髮工作。

材料：日式洗髮工具表列

工作圖：取編號 SHC-HCM0601 第 13 頁至第 31 頁圖文練習。

日式洗髮工具、材料表列

項次	名稱	單位	數量	規格	備註
1	毛巾	條	3	專業標準型、小方巾	素
2	小圍巾	件		防水小圍巾、塑膠小圍巾、拋棄式圍巾均可	
3	梳子類	支	各 1	大髮刷、大板梳	
4	夾子類	支	4	鴨嘴夾或鯊魚夾	
5	袍子	件	1	和服式	
6	洗髮精	瓶	1	依實作髮質選配	
7	護髮品	瓶	1	依實作髮質選配	
8	精油	瓶	1	依頭皮、髮質屬性選用	
9	顧客資料卡	張	3		
10	雜誌	本	2		
11	茶杯	個	3		

學習評量二

請在教師指導下，並在規定時間內完成以下指示的工作，並依據自我評量表，檢查自己的成果。

工作指示：

請你找位短髮助理，學員能正確操作完成日式洗髮。

材料：日式洗髮相關工具表列

自我評量表：通過者打（√），不通過者打（×）

- | |
|--|
| <p><input type="checkbox"/> 1.時間：是否依規定在 40 分鐘內完成。</p> <p><input type="checkbox"/> 2.安全習慣：工作中有無不當操作而受傷。</p> <p><input type="checkbox"/> 3.顧客是否舒適、止癢。</p> <p><input type="checkbox"/> 4.工具使用有無不當操作而損壞。</p> <p><input type="checkbox"/> 5.操作過程是否順暢，力道是否一致。</p> <p><input type="checkbox"/> 6.環境、物品是否收拾乾淨。</p> |
|--|

評分標準：你必須達到每個項目都是（√），才算合格。如果有一個（×）代表不合格，那麼請繼續練習，直到合格才繼續練習下一個學習目標。

假如你能夠熟練以上的工作，請翻到下一頁繼續下一個學習目標，如果你不能勝任的話，那麼請你繼續練習，直到完全熟練為止，然後翻到一頁。

順呆了，如今你已熟悉操作日式洗髮工作，恭禧你。本教材第三部分是要你在無人指導下，給你中長髮助理，能夠操作完整日式洗髮及善後工作。

本教材的第三個學習目標

在無人指導下，給你一位中長髮助理，學員能正確操作完整日式洗髮及善後工作。

當你完成短髮日式洗髮，可能認為洗髮工作還不難吧！但是你現在冷靜思考一下，真的簡單嗎？其實難易度是靠你個人努力得來的，接下來將請你學習長髮洗髮，在操作過程中，短髮與長髮是有差異的；長髮的特徵是髮量多、長度長、重量重、髮絲較容易緊貼頭皮、髮尾較容易打結。因此在洗髮步驟中要付出較多的手力，更要有細膩、細心的操作技巧來完成。

在洗髮工作中，長短髮的操作程序步驟大致上皆是一樣的。因此在此不在反覆圖文敘述，請學員參照 SHC-HCM0601 第 5 頁至第 9 頁與第 13 頁至第 31 頁中的各項步驟及內容說明，來加強你的學習記憶，技能練習就是不斷反覆練習，才能達到熟能生巧，勤能補拙的境界。我們將把長頭髮日式洗髮的步驟及事項說明簡約規列以下：

一、日式洗髮前的準備工作

- (一)引導接待。（收理衣物、穿上袍子、口語輕柔詢問顧客、有禮、笑容可掬等）
- (二)填寫資料卡。（記錄個人料及分析髮況選甲洗護髮產品）
- (三)圍圍巾、毛巾。（預防水、泡沫、髒物進入衣領或衣服上）
- (四)拆取髮飾。（請顧客拿下耳環或頭上飾品、髮夾等）
- (五)帶引顧客至洗髮區。

二、長髮日式洗髮操作步驟及注意事項

- (一)進行起泡→搓洗→按摩→沖淨→潤絲→包毛巾等。（可參考第 14 頁至第 31 頁）

(二)注意事項

- 1.長髮搓洗時，亦以頭皮的淨化為主，不需刻意搓洗髮尾。
- 2.長髮尾部易糾結，清洗時，勿過度拉扯，以免造成顧客疼痛或不適感。
- 3.長髮選用洗髮精亦相當重要，最好依髮根頭皮處或髮尾的乾燥性均能兼顧最好。

- 4.洗髮精的用量會比短髮多 1 倍或 1/2 倍左右，因髮長、髮量較多的關係。
- 5.一般洗髮精起泡二次，但遇長頭髮或不易清洗者，可多洗乙次，達到更好的清潔程度。
- 6.沖水時，每個部位需特別注意因長髮較不易沖洗，時間會較長。（隨時關心顧客操作是否合宜）。
- 7.潤絲時，護髮品用量也需以一般多 1 倍或 1/2 倍，才能充分滋潤頭髮，潤絲後，髮尾如有打結，請先梳開。
- 8.沖淨後，以擠乾頭髮中的水份再包毛巾，壓乾後再將髮尾集中盤至頭頂部再包毛巾。
- 9.完成時告知顧客，輕輕扶起，請顧客稍坐後，再帶引至美髮工作區，進行後續工作。

三、善後工作

(一)頸部、肩部按摩

顧客完成洗髮後，坐回坐椅上，在頸部塗上按摩霜，實施手技按摩。（請同學參照 SHC-HCM0401）按後拿取蒸氣箱內的小毛巾熱敷，不可太燙或太濕。

(二)將毛巾取下，在髮尾處抹上養護素→梳通頭髮→毛巾吸乾多餘的水份。

(三)詢問顧客是否需要茶水、咖啡、以及想看的雜誌。端茶杯時，手部勿靠近杯口。遞雜誌，正順面須朝向顧客。

(四)請顧客稍候，請設計師為其進行後續工作：如吹整造型，準備吹風機吹風造型用具，剪髮者圍上剪髮圍巾等工作。

(五)收拾毛巾、洗髮精：將用過的毛巾丟進毛巾桶內，洗髮精關緊，擦淨收回原位。使用過的位置，如有髒亂，要擦拭乾淨。

(六)隨時待命，並學習其他技能：將環境收理後，即待命於顧客或設計師旁，以便支援所需不至怠慢服務流程。

現在你已熟悉在長髮日式洗髮的操作步驟及善後工作，假如你仍未熟練，請重覆學習編號 SHC-HCM0601 及第 35 頁至第 36 頁直至熟悉為止，若有困難去請教你的指導老師。若完全熟悉後將編號 SHC-HCM0601 歸還工具管理員，並向工具管理員領取所需工具材料（依工具表所列要求），然後去找管理員借實作教育，依以長髮日式洗髮各項步驟及善後工作進行練習，若有困難去請教你的指導老師或重讀第 35 頁至第 36 頁之步驟。

當你認為自己熟練後，請你翻至第 38 頁的學習評量並依據自我評量表做自我評量，如果你對自我評量結果不滿意，你可再多練習，直到你能勝任目標為止。

工作指示：

請你依長髮日式洗髮的各項步驟及善後工作操作練習，再依續完成操作步驟練習完成長髮日式洗髮工作。

材料：日式洗髮工具表列（參考 32 頁）

工作圖：取編號 SHC-HCM0601 第 35 頁至第 36 頁圖文練習。

學習評量三

請在教師指定時間內完成以下指示的工作，並依據自我評量表，檢查自己的成果。

工作指示：

請你找位長髮助理，學員能正確操作完成日式洗髮及善後工作。

材料：日式洗髮相關工具表列

自我評量表：通過者打（√），不通過者打（×）

- | |
|---|
| <p><input type="checkbox"/> 1.時間：是否依規定在 30 分鐘內完成。</p> <p><input type="checkbox"/> 2.安全習慣：工作中有無不當操作而受傷，及細心服務。</p> <p><input type="checkbox"/> 3.顧客是否舒適、止癢。</p> <p><input type="checkbox"/> 4.工具使用有無不當操作而損壞。</p> <p><input type="checkbox"/> 5.操作過程是否順暢，力道是否一致。</p> <p><input type="checkbox"/> 6.環境、物品是否隨時收拾乾淨。</p> <p><input type="checkbox"/> 7.操作時是否關心顧客、微笑、專心。</p> |
|---|

評分標準：你必須達到每個項目都是（√），才算合格。如果有一個（×）代表不合格，那麼請繼續練習，直到合格才繼續練習下一個學習目標。

學後評量

一、筆試：請不要參閱資料或書籍，請寫出正確的答案。

(一)是非題：20%

- 1.洗髮時，顧客要躺下，不必理會，讓其自行處理。
- 2.搓洗、按摩時，不可使用指甲。
- 3.沖水時，不必注意水溫。
- 4.洗髮時，髮絲須緊貼頭皮，以利操作。
- 5.洗髮操作時，想洗那裡就洗那裡。
- 6.按摩時，兩手背須先用力，手指再出力。
- 7.按摩之螺旋法，有先放鬆筋骨的功用。
- 8.按摩的力道是依自己的喜好來施力。
- 9.洗髮起泡，洗髮精越多越好。
- 10.洗髮動作可分 N 字型搓洗、短抓法和長抓法。

二、實作測驗：80%

學員能在教師指定時間內完成長髮日式洗髮工作以及善後工作。

工作指示：

- 1.請你依照日式洗髮動作步驟做出完整的起泡、搓洗、潤絲、按摩等工作。
- 2.請你依照日式洗髮的動作步驟，做出完整的沖淨與善後工作。

我的工作計畫

作業名稱：_____

工作開始日期：_____ 完成日期：_____

工作時間：_____小時 教師認可：_____

我製作上列工作時所需用之用具：

1 _____ 5 _____ 9 _____

2 _____ 6 _____ 10 _____

3 _____ 7 _____ 11 _____

4 _____ 8 _____ 12 _____

我所需要的材料

名稱	說明	規格	數量	估價

學生自我評量

一、我對我學後評量之評分

(一)筆試：

(二)實作：

自我評量表：請在下表評分內容，通過者打（√）

操作項目	評 分 內 容	得分
1.起泡 (每項 20%)	() 1.頭髮濕度是否適宜，泡沫是否鬆密。 () 2.髮絲是否鬆順。	
2.搓、抓洗 (每項 20%)	() 1.動作是否順暢，力道是否適宜。 () 2.所有動作是否完整做出。	
3.按摩 (每項 20%)	() 1.力道節奏是否適宜，是否有順暢度。 () 2.所有動作是否完整做出。	
4.沖淨 (每項 20%)	() 1.水溫、水量調節是否得宜。 () 2.動作輕巧、完整做出所有動作。	
總得分	／80	

A=90 分以上

B=80 分以上

C=70 分以上

D=60 分以上

E=60 分以下

二、我的工作計畫得分_____分，屬於_____等。

你可依照下列各項自我考量，有一項缺失即扣 10 分。

○是否細心周詳的填列工具設備

○是否細心周詳的計畫作程序

○是否重視安全事項並適時提示

○是否再作檢討以求更好方法

○書寫是否清晰整齊

○老師是否做很多改正

三、安全習慣得分_____分，屬於_____等。

你可依照下列各項自我考量，有一項缺失即扣 10 分。

○是否保持使用工具安全習慣

○是否遵守機器操作規則

○是否遵守工具使用規則

○是否注意操作過程各項安全事項

○是否有工具脫落或損壞之情形

○是否有材料脫落或損壞之情形

四、敬業精神與學習態度得分_____分，屬於_____等。

你可依照下列各項自我考量，有一項缺失即扣 10 分。

○工具排放是否整齊

○工作環境是否清潔

○操作時是否與他人閒聊

○工作態度是否積極而有耐心

○是否虛心接受老師指導

○是否常主動向老師請教問題

教師評量

一、學後評量評分

(一)筆試得分_____

(二)實作得分_____

實作評量項目：請在下表評分內容，通過者打（√）

自我評量表：請在下表評分內容，通過者打（√）

操作項目	評 分 內 容	得分
1.起泡 (每項 20%)	() 1.頭髮濕度是否適宜，泡沫是否鬆密。 () 2.髮絲是否鬆順。	
2.搓、抓洗 (每項 20%)	() 1.動作是否順暢，力道是否適宜。 () 2.所有動作是否完整做出。	
3.按摩 (每項 20%)	() 1.力道節奏是否適宜，是否有順暢度。 () 2.所有動作是否完整做出。	
4.沖淨 (每項 20%)	() 1.水溫、水量調節是否得宜。 () 2.動作輕巧、完整做出所有動作。	
總得分	／80	

A=90 分以上

B=80 分以上

C=70 分以上

D=60 分以上

E=60 分以下

學後評量評分得分_____分，屬於_____等

二、工作計畫評分

工 作 計 畫 評 量 表

工作計畫評量項目	分 數					
	優 10	良 8	中 6	可 4	差 2	劣 0
1.洗髮材料及消耗品記錄清楚	<input type="checkbox"/>					
2.使用材料及用具之準備確實	<input type="checkbox"/>					
3.工作次序之前後安排	<input type="checkbox"/>					
4.工作時間長短適宜	<input type="checkbox"/>					
5.未遺漏工作細節，隨時詢問	<input type="checkbox"/>					
6.用具使用注意事項	<input type="checkbox"/>					
7.隨時關心工作安全，並注意四週事項變化與支援	<input type="checkbox"/>					
8.工作前後反覆檢討問題改進	<input type="checkbox"/>					
9. 書寫清晰整齊的文字	<input type="checkbox"/>					
10.工作前後衛生事項	<input type="checkbox"/>					
實 得 總 分						

A=90 分以上

B=80 分以上

C=70 分以上

D=60 分以上

E=60 分以下

工作計畫得分_____分，屬於_____等

三、安全習慣評分

安全習慣評量表

安全習慣評量項目	是	否
1.使用合於規定的工具，不任意替代	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.用具及材料置於正確位置並擺放整齊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.依規定服儀應整齊，清潔為主	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.依規定進行衛生工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.工作時，集中精神，不玩笑嬉鬧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.服務顧客時，隨侍在旁，勿擅離工作崗位	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.將顧客佩戴飾物取下，並注意安全	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.工作環境周圍保持整齊、清潔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.工作完畢，需將用具妥當放置	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.依規定清潔及清毒用具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
實 得 總 分		

※每一項為“是”者得10分，“否”者得0分

A=90分以上 B=80分以上 C=70分以上

D=60分以上 E=60分以下

我的安全習慣得分_____分，屬於_____等

四、學習態度評分

學習態度評量表

學習態度評量項目	分					數
	優 10	良 8	中 6	可 4	差 2	劣 0
1.言行舉止合宜，服裝儀容整齊	<input type="checkbox"/>					
2.準時上、下課，不遲到早退	<input type="checkbox"/>					
3.守秩序，不喧嘩吵鬧	<input type="checkbox"/>					
4.服從教師指導，進行學習	<input type="checkbox"/>					
5.上課專心認真，記錄事項	<input type="checkbox"/>					
6.愛惜教材教具及設備	<input type="checkbox"/>					
7.有疑問時主動要求協助	<input type="checkbox"/>					
8.閱讀教材外的講義及參考資料	<input type="checkbox"/>					
9.參與班級教學的討論活動	<input type="checkbox"/>					
10.將學習內容與實務環境配合	<input type="checkbox"/>					
實 得 總 分						

A=90 分以上

B=80 分以上

C=70 分以上

D=60 分以上

E=60 分以下

我的學習態度得分_____分，屬於_____等

五、總評量表

評分項目	單項得分	單項等第	比率(%)	單項分數	總分	等第
1.作業部分			40%			<input type="checkbox"/> A
2.工作計畫			20%			<input type="checkbox"/> B
3.安全習慣			20%			<input type="checkbox"/> C
4.學習態度			20%			<input type="checkbox"/> D
總 評	<input type="checkbox"/> 合格		<input type="checkbox"/> 不合格			
備 註						