

護膚能力本位訓練教材 整體臉、頸、肩部、 前胸部按摩

編號：SPB-PSC0906

編著者：牟安妮

審稿者：黃馨慧、魏秀珍

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 SPB-PSC0906 學習指引

在你學習本單元前，你應該先了解皮膚的構造與功能，能夠辨識皮膚的類型，熟悉保養品的選擇與使用，更應該要先了解按摩的目的與種類，並且對骨骼、肌肉、神經及淋巴血液有了基本的認識。當然，你更需完全熟練額、眼、口、鼻部、臉頰、下顎、耳部按摩以及頭、頸、肩、前胸等部位的按摩手技，才可進入本單元學習，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 SPB-PSC0301 、 SPB-PSC0302 、 SPB-PSC0701 、 SPB-PSC0702 、 SPB-PSC0703 及 SPB-PSC0901 、 SPB-PSC0902 、 SPB-PSC0903 、 SPB-PSC0904 、 SPB-PSC0905 等教材開始學習，或請教你的老師。

引言

現代人因為生活壓力大，工作競爭激烈，造成身心負荷過重，但卻又無法有效的舒解消除身體的疲累，以致許多人在健康方面亮起紅燈的警訊，不但傷害了自身，也擾亂了家人的生活秩序，甚至造成難以挽回的缺憾。因此「按摩」技術的研究與推廣在現今社會裡，愈發顯得重要。

我們可以藉著按摩的方法，來刺激肌肉、淋巴、血管及神經，促進生理的機能活絡起來，使全身因為血液循環的通暢，新陳代謝的旺盛，可以有效的消除皮膚及身心的疲備，卻除心頭的鬱悶與焦慮感，讓皮膚呈現出透明、滋潤、亮麗、有光澤有彈性的健康膚色，不但能因此舒解全身的疲累增加健康，還可有效的預防肌肉的衰老，讓整個人看起來充滿自信、活力有希望而且亮麗起來！

本單元主要是讓你學習到，在特定的時間內，如何能夠一氣呵成的獨立完成整個臉部及頸、肩部整體按摩的流程，以為將來晉身為「專業美容師」作準備。

因為，按摩是護膚流程中，最重要的一項步驟：你應該抱持著「精熟學習」的必勝精神，反覆的多加練習，直到完全熟練為止。

OK！深呼吸！再吸一口！

你一定會成功的！加油！

學習目標

- 一、在不使用任何參考書及資料下，你能了解臉部、頸、肩部整體按摩的功效、範圍及正確壓點。
- 二、在無人指導之下，你能正確做出臉部、頸、肩部整體按摩動作及壓點。
- 三、在無人指導下，你能為顧客完成臉部、頸、肩部整體按摩。

定義

按摩：以手指、手掌或機器、電流依不同部位，輕緩而有節奏的施以撫、搓、揉、敲、拍……等動作，用以減輕疼痛或消除皮勞，維持身體健康的一種方法。

壓點：指按摩時配合按壓的神經層，如眼頭、太陽穴、耳中、耳下……等，施以輕壓，可消除疲勞，需注意按壓時力量應慢慢加壓，再慢慢放鬆，如此可使顧客感覺較舒適。

假人頭：為避免在按摩動作尚未熟練時，傷及顧客皮膚，可利用一個固定在桌上的假人頭在鏡子前練習按摩動作，如此不但可以使動作愈來愈熟練，也可以從鏡中看到全部過程，自行檢討改進。

學習活動指引

本單元之學習活動包括相關知識及實際操作，你必須先以假人頭做為練習工具，待熟練後再以真人來實際操作。

本單元可藉下列途徑選擇一種途徑學習：

一、閱讀本教材之第 頁至第 頁。

二、閱讀下列參考書籍：

- (一)段瑞月編著，1997 年，美膚與保健，啓英文化事業有限公司。
- (二)李秀蓮等編著，美膚與保健（上、下冊），儒林圖書公司。
- (三)周志堅譯，1994 年，尖端專業美容百科全書，台灣芝寶股份有限公司。
- (四)美容丙級技能檢定試題題庫，1999 年。
- (五)王淑珍編著，1999 年，美容丙級學術科通關寶典，台科大圖書股份有限公司。
- (六)劉幸娟編著，美顏學（上冊），慶堂出版社股份有限公司。
- (七)賴見成譯，2000 年，美容生理學，亞太圖書公司。
- (八)梁素麗編著，1989 年，美膚與保健（上冊）龍騰出版公司。
- (九)涵秋著，1994 年，家庭經穴指壓法，泉源出版社。

本教材的第一個學習目標是

在不參考任何書籍及資料下，你能夠了解臉、頸、肩部整體按摩的功效、範圍及正確壓點。

學習活動一

臉、頸、肩部整體按摩

◎按摩的歷史——

追溯按摩的起源，可說是歷史久遠，大體上可分為二大體系，一傳自古代中國的傳統按摩，其按摩方向由身體中心做往末梢方向，對末梢神經系統產生作用，屬「離心式按摩」；另一是源自古希臘的 **Massage**，由末梢向中心方向按摩，主要作用於血管系統，屬「向心式按摩」。

◎按摩的功效——

不管何種流、派，按摩不外乎是利用手或機器在皮膚表面施以輕重合宜、適度適中而有節奏的輕撫、搓揉、敲拍、振動……等動作，刺激和調適肌肉、向管、淋巴、神經的活動，幫助舒緩肌肉的僵硬，強化結締組織；鬆弛壓力、消除疲勞；促進新陳代謝，促使血液及淋巴液之循環良好，讓皮膚能夠保持最佳的營養與滋養狀態，呈現柔軟、細緻、光滑的膚質，避免乾荒、粗糙、暗沉，並延緩皺紋生成……等老化現象。

◎按摩的歷史——

按摩雖有各種不同流、派，但基本動作不外乎以下四大類：

一、撫摸：輕擦法

以皮膚為主要對象，是按摩技巧中，最常使用的方法。

給予皮膚直接或間接的觸壓刺激，可促進血液及淋巴循環良好，並適度刺激觸覺神經。

二、揉搓：揉搓法

和輕擦法同樣是最常使用的按摩技巧，主要以肌肉為對象，藉由搓、揉、捏刺激血管、淋巴腺，使其循環良好，並可加強肌肉新陳代謝，藉以預防及消除肌肉疲勞。

三、敲打：敲打法

藉有節奏的振動刺激，加速肌肉放縮，促進新陳代謝及血液循環、消除肌肉疲勞，但在部分皮膚較薄、脆弱部位如眼部、頸部則應注意力道或避免使用。

四、按壓：壓迫法

力道大小、時間長短不同，會有不同之作用；持續長時間按壓，可有鎮靜功效；反復短時間按壓，則有亢進功效，但需注意力量要慢慢增加與解除，以免造成不適，每次按壓以 3~5 秒最適宜。

身為一位專業的美容師，在為顧客作臉部按摩之前，必須對於臉部的結組織要有正確的認識。不論骨骼、肌肉的紋理方向或神經的壓點的位置，都應該具相關知識及非常熟穩操作技巧。當然，更重要的是需要嚴格的訓練你的雙手，不斷的反覆學習按摩技巧，領悟適切的按摩力道，讓你的雙手在按摩時能夠達到隨心所欲，柔軟流暢有如行雲流水般的境界，帶給顧客完美的按摩療程。

因此建議你每天能夠適度按摩保養自己的雙手，學習手部的運動，加強手的柔軟度，以增加按摩時所需的服貼、舒適及安全的觸感。

手部運動

以下的手部運動可以改善雙手的靈活程度，必須每日勤加練習：

甩手運動



雙手五指張開置於胸前，上下猛力搖動，大約數三十下即可停止。本運動可以使手部柔軟靈活，增進血液循環，使手部溫暖，當在為顧客作臉部按摩時，能夠讓顧客感覺舒服，寧靜的感受。（圖 1）

圖 1 甩手運動

抓球運動



圖 2 抓球運動(一)



圖 3 抓球運動(二)

雙手握拳放在胸前，有如手中握有一顆軟球。從一數到五，儘量握緊拳頭，把手指儘量伸開，從一數到五。重複十至二十次。

本運動可增加手部及手腕的力量，使手部有勁道。(圖 2、3)

彈琴運動

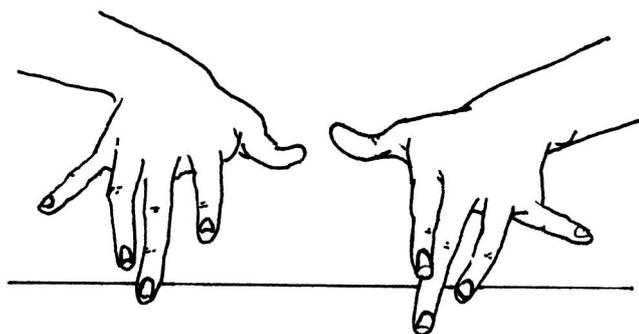


圖 4 彈琴運動

在一硬的平面上雙手五指張開，由拇指開始到小指，做有節奏的輕彈，同時數 12345，然後由小指彈回拇指，同時數 54321。本運動與彈琴類似，可控制手部，促進手指間的協調與靈活度。(圖 4)

壓掌運動



圖 5 壓掌運動

兩手五指併攏，合併雙掌與胸平齊，儘量用力彎曲左手腕，然後再換邊。每邊數二十五下後再換邊。

本運動可以增加手部及手腕的力量與柔軟度。（圖 5）

按摩手指運動



圖 6 按摩手指運動

由右手的拇指開始逐一按摩每一根手指，從關節到指尖，直到每根手指都經徹底按摩為止。然後同樣的按摩左手的所有手指。

本運動可以促進血液循環，使手部溫暖、柔軟、平滑、細緻。（圖 6）

手腕繞圈運動



圖 7 手腕繞圈運動(一)

雙手握拳置於腹部前方，在手腕處做繞圈動作，數二十五下停下。再以反方向做繞圈動作，也數二十五下之後停止。本運動可以增加手腕的力量，也可以使手腕柔軟靈活。（圖 7、8）



圖 8 手腕繞圈運動(二)

臉部、頸、肩部整體按摩

在本單元中，你可以學習到統合臉部、頸、肩部整體且連貫的按摩技能與相關知識，必須反覆再三的練習，直到你完全熟練為止，在學習的過程當中，你的按摩動作必須配合著你規律的呼吸頻率來進行，並且專注心靈去感受每一個按摩動作所欲賦予的功效，如此，才能將按摩的技術發揮到有如行雲流水般的流暢，有如曼妙舞姿般的柔軟、優美。

一、臉部、頸、肩部整體按摩的功效

整體按摩可以藉由刺激血管、淋巴、神經、肌肉的按摩方法，活絡血液循環，增加新陳代謝，安撫神經的緊張，消除身心的疲勞，讓皮膚的機能變得活潑，以去除代謝揮老舊的廢物，保持皮膚功能的通暢，使皮膚易於吸收營養，預防肌肉的衰老及消除皺紋的產生，如此，皮膚會變得更加細嫩，光滑有光澤，有彈性，讓整個人看起來耀眼，亮麗有生氣！

二、臉部、頸、肩部按摩的範圍

(一)骨骼分佈範圍

1.頭部骨骼範圍（圖9）

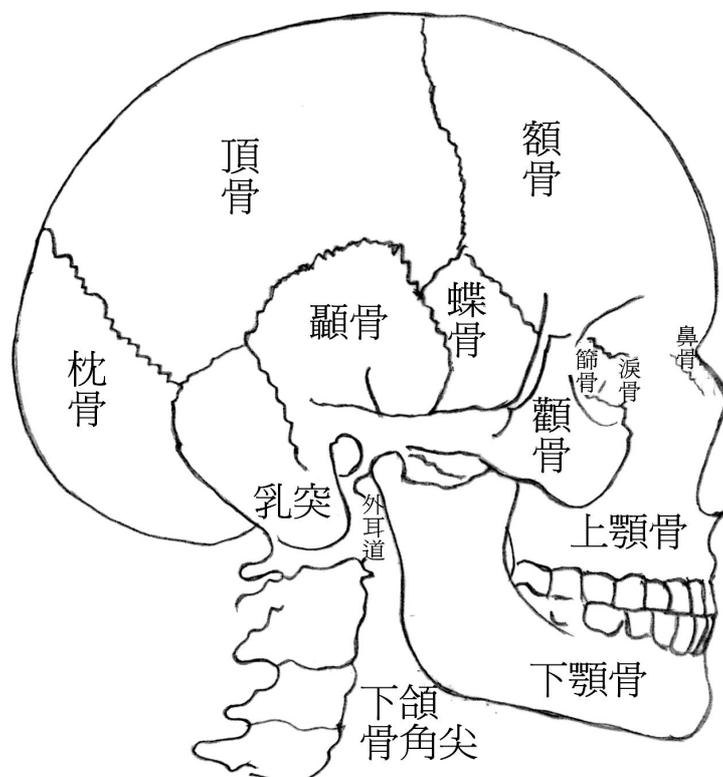


圖9 頭顱（顳骨及顏面骨）

頭骨：是頭部的主要骨架，位於脊椎的上面，呈橢圓形狀，由八塊顱骨及十四塊顏面骨所組成。

八塊顱骨的組成如下：

額骨	1 塊
頂骨	2 塊
顱骨	2 塊
枕骨	1 塊
蝶骨	1 塊
篩骨	1 塊

- (1)額骨：額骨形成前額部份及構成眼眶的骨頭。
- (2)頂骨：兩塊頂骨形成頭的頂部及兩側。
- (3)顱骨：有兩塊顱骨，在頭顱的兩側。
- (4)枕骨：枕骨在後腦處，頭骨的後下方部份。
- (5)蝶骨：蝶骨位於顱骨底層中央的部分，連續顱骨、頂骨、額骨形成不動的骨頭。
- (6)篩骨：篩骨位於顱骨底層前方，為構成眼眶、鼻中膈以及鼻孔部份的骨頭。

十四塊顏面骨組成如下：

鼻骨	2 塊
顴骨	2 塊
上顎骨	2 塊
下顎骨	1 塊
淚骨	2 塊
下鼻甲骨	2 塊
犁骨	1 塊

- (1)鼻骨：鼻骨有兩塊，位在臉部上方中央部份，小而扁平，形成鼻樑。
- (2)顴骨：顴骨形成面頰突起以及眼下緣外側部分之骨頭。
- (3)上顎骨：形成整個上顎區域的骨頭。
- (4)下顎骨：臉部最大最堅硬的骨頭形成整個下顎部分，也是頭骨中唯一可以活動的骨頭。
- (5)淚骨：淚骨形成眼眶的內側壁。是兩塊很小的骨頭。
- (6)下鼻甲骨：下鼻甲骨為長捲曲狀，位於鼻孔兩側最外側。
- (7)犁骨：犁骨薄且扁平狀，主要形成鼻中膈，把鼻孔分為左右兩個部份。

[請翻至下一頁](#)

2.頸部骨骼範圍（圖 10）

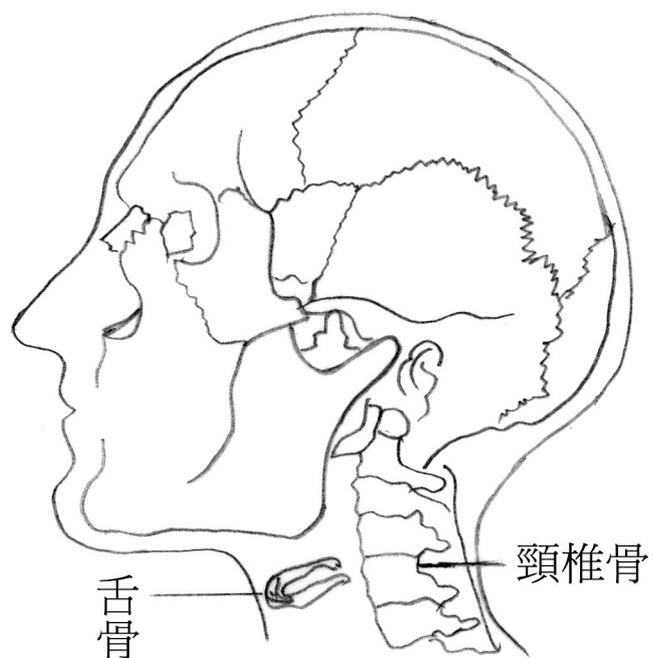


圖 10 頸部骨骼圖

頸部骨骼的形成有：

- (1)舌骨：舌骨為 U 形狀，位於喉部和下顎骨之間。
- (2)頸椎骨：形成頸部脊椎骨上方的部份。

3. 肩部骨骼範圍 (圖 11)

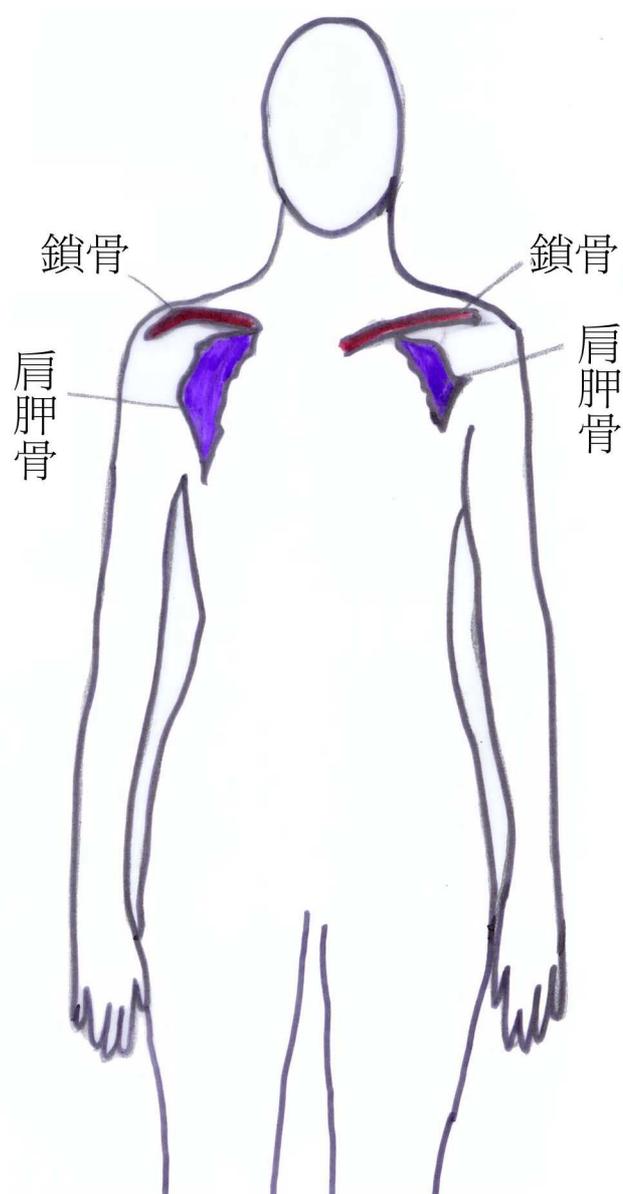


圖 11 肩部骨骼圖

肩部骨骼的形成：

鎖骨 2 塊

肩胛骨 2 塊

(1)鎖骨：每邊肩膀各有一塊鎖骨，為長骨，稍具 S 形狀。

(2)肩胛骨：每邊肩膀各有一塊肩胛骨，為扁平骨。

(二)肌肉分佈範圍 (圖 12、13)

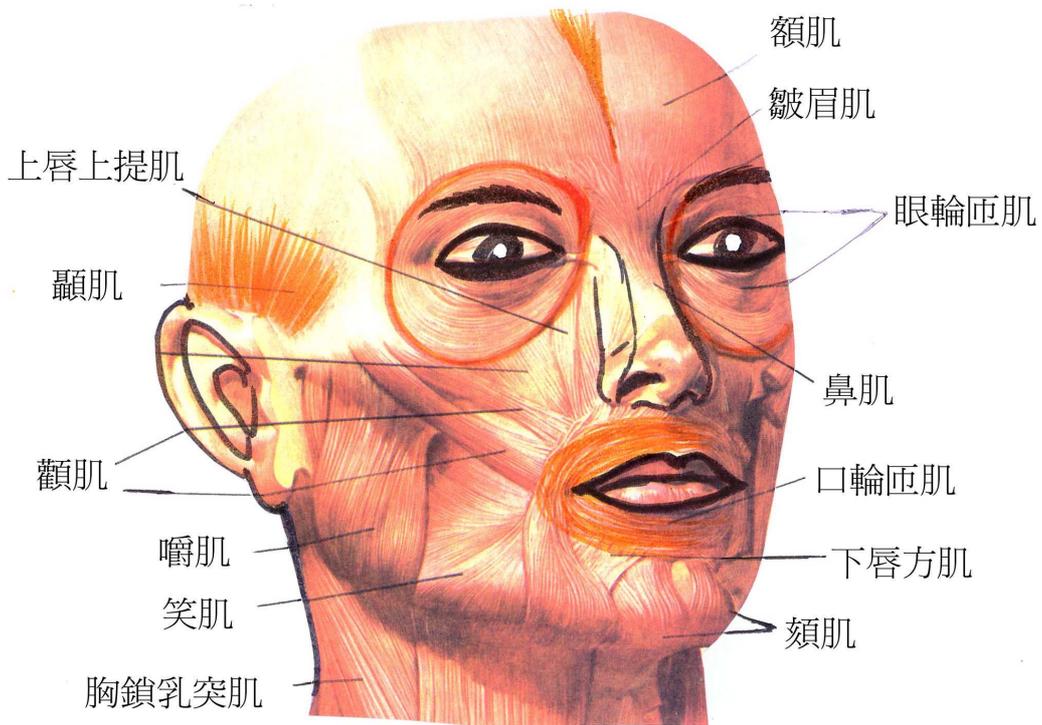


圖 12 顏面肌肉分佈圖 (正面)

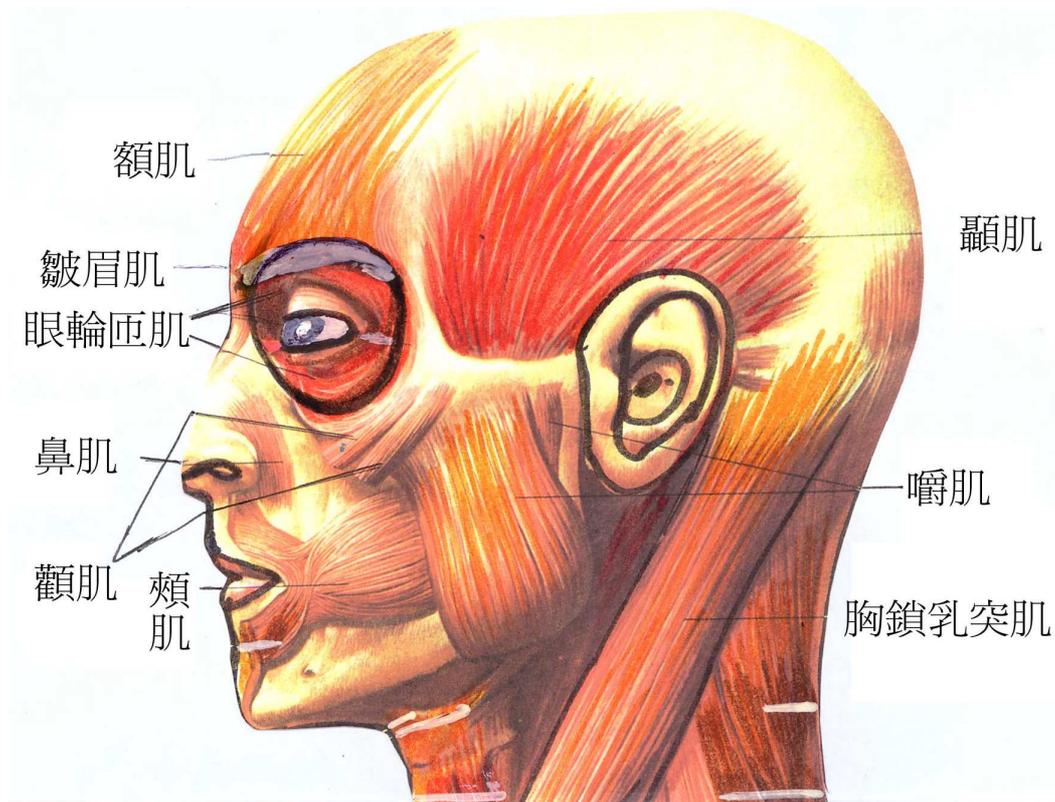


圖 13 顏、面肌肉分佈圖 (側面)

1. 顏面肌肉的形成有：

額部：(1)額肌：可使眉毛往上挑起，會形成額部橫縐紋。

(2)皺眉肌：位於額肌與眼輪匝肌底下，可使額部產生直皺紋。

眼部：(1)眼輪匝肌：環繞在眼眶周圍可使眼睛閉上及眨眼。

鼻部：(1)上鼻肌：在鼻子上方，可使鼻樑產生橫縐紋。

口部：(1)上唇肌：位於上唇週圍。

(2)下唇方肌：位於下唇週圍，可使下唇向下，及微向左右兩側牽動，作出不屑的表情。

(3)頰肌：位於下顎尖端處，可使下顎起小皺紋好像生氣、懷疑的樣子。

口輪匝肌：圍繞右上、下四週，可作吹口哨及接吻的樣子。

臉頰：(1)頰肌：位於上、下顎之間，組成兩頰控制空氣進出，可壓縮兩頰。

(2)顴肌：從顴骨到嘴角，笑時可使嘴角往上往後拉。

(3)笑肌：位於嘴角的肌肉，可使嘴角往後拉扯。

(4)嚼肌：顴骨與下顎骨尖角之間，有上舉上顎骨的作用。

耳部：(1)耳前肌：耳前方的肌肉，可使耳朵稍往前

(2)耳上肌：耳上方的肌肉，可使耳朵稍往上

(3)耳後肌：耳後方的肌肉，可使耳朵稍往後

2. 頸部肌肉的形成有：（圖 14）



圖 14 頸部肌肉圖

- (1)頸闊肌：由胸肌、肩肌到下巴邊的肌肉，可使下唇及下顎往下拉，表現不高興、生氣憂愁狀。
- (2)胸鎖乳突肌：從胸骨柄以及鎖骨，延伸至顛骨，可使頭左右轉動、點頭。
- (3)斜方肌：這塊肌肉涵蓋肩膀及上背部，可保持肩膀的水平狀，亦可將頭部拉向後方。

3.肩部肌肉的形成（圖 15）

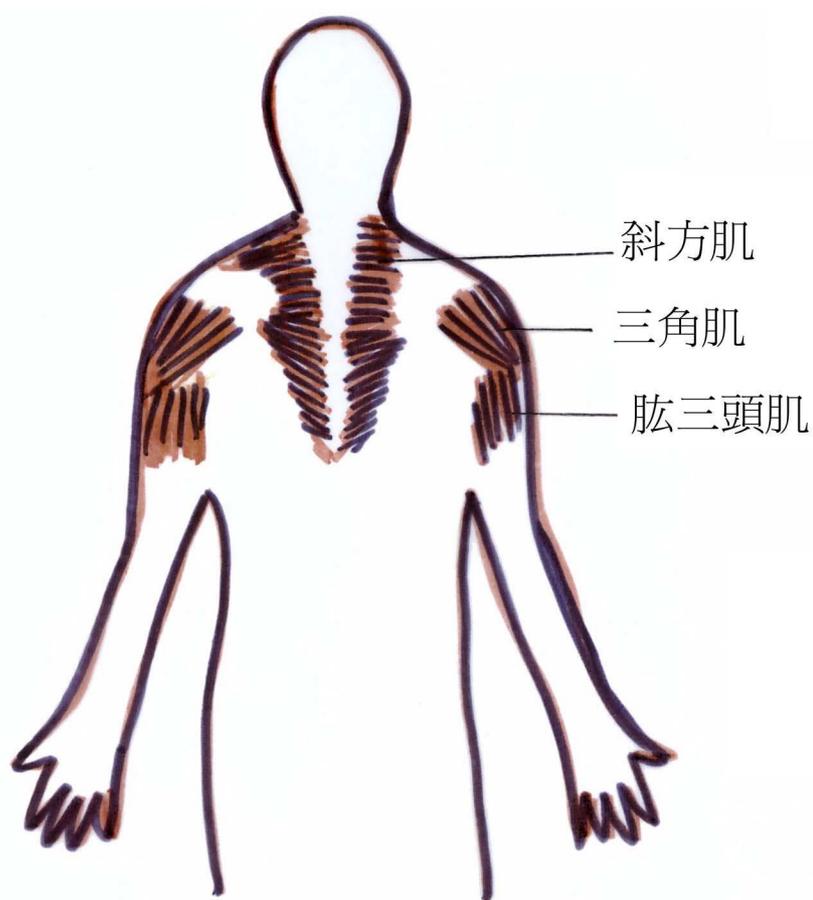


圖 15 肩部肌肉圖

- (1)三角肌：覆蓋整個肩膀，可使手臂轉動。
- (2)肱三頭肌：覆蓋手臂後上方部分，可伸展內收上半臂。

三、臉部、頸、肩部整體按摩的壓點（圖 16、17）

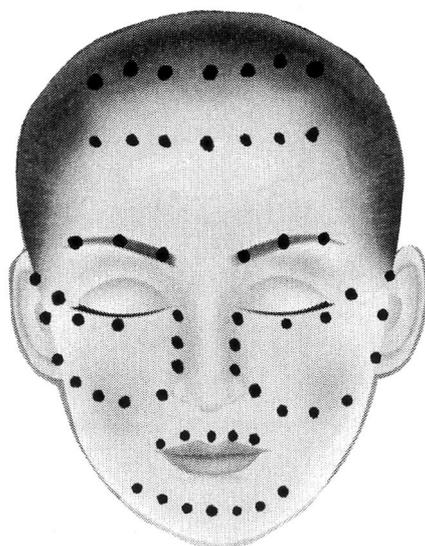


圖 16 臉部按摩壓點

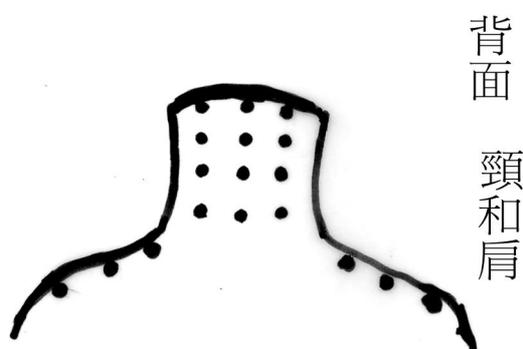


圖 17 頸、肩部整體按摩壓點分佈圖

四、注意事項：

- 1.按摩霜的份量必須考慮臉部大小範圍足量塗抹，以方便手指能夠在皮膚上悠游流暢的滑動，達到隨心所欲的境界。
- 2.在按摩的過程中，應小心專注避免保養品滲入嘴巴及耳朵中。
- 3.在按摩的進行中，雙手切勿同時離開顧客的臉部皮膚，以免造成顧客的心理不安。
- 4.按摩的速度可配合呼吸的節拍來進行，須保持一貫穩定的節奏感，切忌忽快忽慢，造成顧客的緊張與不安。
- 5.按摩的動作須順著筋肉的紋理方向，由下往上，由裡往外，以輕柔稍施壓力的力道並配合呼吸速度，緩慢進行。
- 6.在作耳部按摩前，應先檢視顧客耳朵，有無紅腫、發炎或其他皮膚病變產生？在有上述現象發生，則告訴顧客不能做耳部的按摩。
- 7.在作全臉清潔工作時，應附帶清潔耳朵。
- 8.耳朵按摩應由耳垂開始，順著耳朵外殼，由下往上做按摩。
- 9.額部肌肉呈縱向生長，因此按摩時須由下往上順額部肌肉方向操作，以免產生橫條皺紋。
- 10.眼部肌肉環繞眼睛周圍呈環狀生長，按摩時應順眼部肌肉以環狀旋轉方式滑動。
- 11.眼睛周圍是人體皮膚最薄的部位，按摩力道要輕，且避免壓迫眼球。

學習評量一

請不要參閱資料或書籍，在下列各題前之空格寫出正確的答案。

一、是非題：（40%）

- 1.源自古代中國的傳統按摩，屬於「向心式按摩」。
- 2.源自古希臘的 Massage，主要作用於末梢神經系統。
- 3.額部按摩可防止額部產生橫條皺紋，按摩方向應由下往上。
- 4.眼部按摩時，應注意勿壓迫眼球。
- 5.眼睛周圍之肌肉呈斜向，按摩時應由下往上。
- 6.眼睛周圍皮膚易乾燥，應多按摩及蒸臉。
- 7.按摩時輕壓穴道，可減輕神經的疲勞。
- 8.按摩時，應使顧客能放鬆身心，方可達到較好的效果。
- 9.額、眼部按摩除可消除疲勞、改善膚質外，亦可舒緩頭部的不適感。
- 10.額部按摩常配合按壓太陽穴。

二、選擇題：（20%）

- 1.人體皮膚最薄的部位是 (1)額頭 (2)眼睛周圍 (3)臉頰 (4)鼻頭
按摩力道要輕。
- 2.額部肌肉呈 (1)縱向 (2)橫向 (3)斜向 (4)環狀。
- 3.眼睛周圍肌肉呈 (1)縱向 (2)橫向 (3)斜向 (4)環狀。
- 4.下列何種部位按摩力道應最輕 (1)額部 (2)眼部 (3)鼻子 (4)下巴。
- 5.下列何者非額、眼部按摩涉及的部位 (1)額骨 (2)淚骨 (3)篩骨
(4)枕骨。

三、簡答題：（40%）

- 1.請說出臉部、頸、肩部整體按摩的功效。（10%）

2.請畫出臉部、頸、肩部整體按摩的骨骼分佈範圍。(30%)

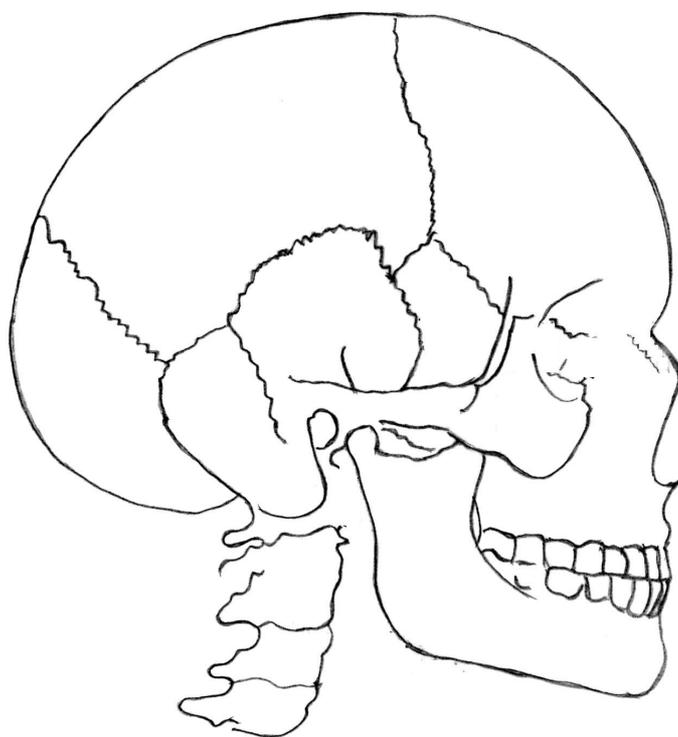


圖 18 頭顱骨骼圖

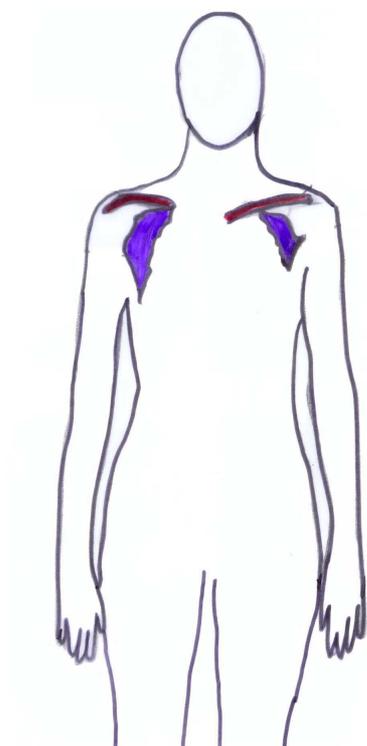


圖 19 肩部骨骼圖

筆記欄

學習評量一答案

你的答案應該包括下列要點：

一、是非題：（40%）

1. (×) 應屬「離心式按摩」。
2. (×) 主要作用於血管系統。
3. (○)
4. (○)
5. (×) 眼周肌肉呈環狀。
6. (×) 蒸臉應避開眼睛周圍，應蓋上護目濕棉墊。
7. (○)
8. (○)
9. (○)
10. (○)

二、選擇題：（20%）

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

三、簡答題：（40%）

1. 請說出臉部、頸、肩部整體按摩的功效（10%）

整體按摩可以藉由刺激血管、神經、肌肉的按摩方法、活絡血液循環，增加新陳代謝安撫神經的緊張，消除身心的疲勞，讓皮膚的機能變得活潑，以去除代謝掉老舊的廢物，保持皮膚功能的通暢，使皮膚易於吸收營養，預防肌肉的衰老，及消除皺紋的產生，如此，皮膚會變得更加細緻、光滑、有光澤、有彈性，讓整個人看起來耀眼、亮麗、有生氣。

2.請畫出臉部、頸、肩部整體按摩的骨骼分佈圖。

(1)頭顱圖 (5%)

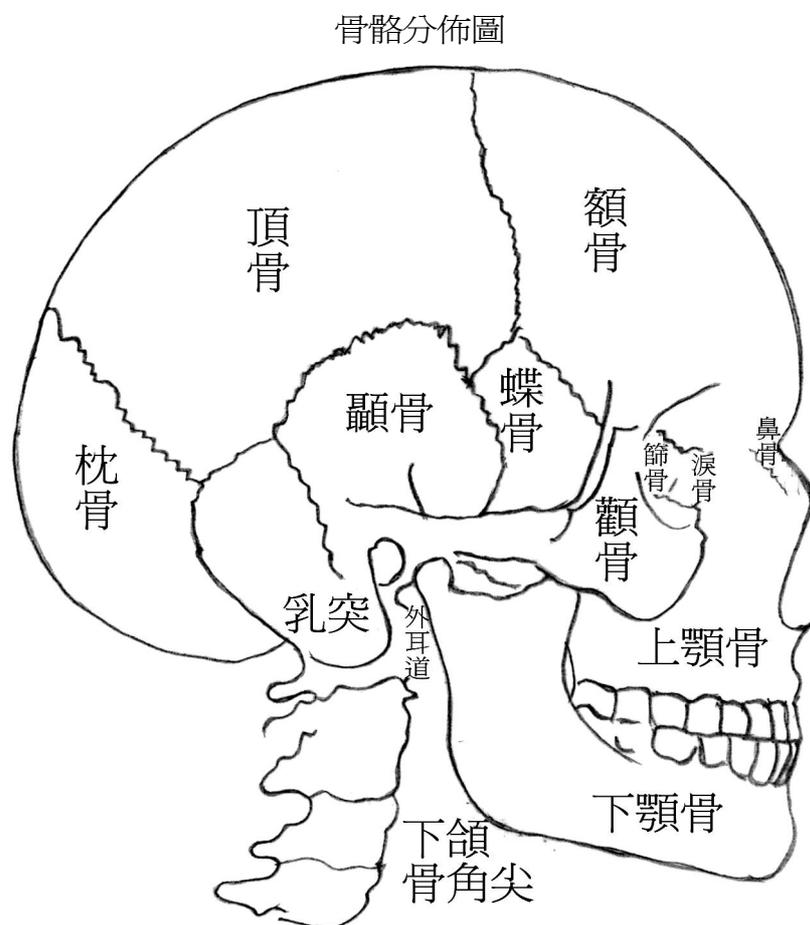


圖 20

(2)肩部骨骼圖 (10%)

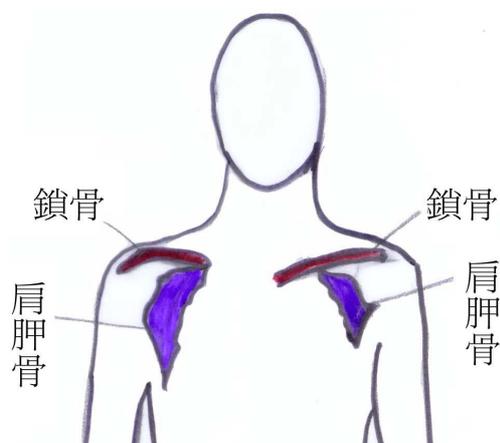


圖 21

假如你的答案與上述之重點相似，請翻到下一頁，假如你的答案不與上述之重點相似，則請閱讀第 4 頁所列之參考資料，或請翻到第 6 頁重新閱讀，以便發現你的錯誤之處，並將第 19 頁上的錯誤更正，然後請到第 74 頁做學習評量，假如你需要多學習點，請翻到下一頁。

恭喜你，如今你已了解臉部、頸、肩部整體按摩的功效、範圍、正確壓點位置及注意事項。本教材的第二部分是要你能夠以假人頭練習，學會臉部、頸、肩部整體按摩動作及壓點。

本教材的第二個學習目標是

在無人指導之下，你能正確做出臉部、頸、肩部整體按摩動作及壓點。

學習活動二

以假人頭練習臉部、頸、肩部整體按摩前的準備工作及臉部、頸、肩部整體按摩動作要領

在你實際操作前，你必須熟悉臉部、頸、肩部整體按摩前的準備工作及臉部、頸、肩部整體按摩動作要領。

現在你可以到美容實習教室請你的老師安排示範，並仔細閱讀下列說明、參考圖片，掌握要領多加練習，便能學會臉部、頸、肩部整體按摩。

前言

爲了避免在不熟練各項按摩動作技巧及要領情況下，傷害顧客的皮膚，我們可以先用假人頭練習，待熟練再以真人操作，但要特別注意的是，爲了避免養成不良或錯誤的習慣，即使以假人頭練習仍應小心、謹慎、保持「如待真人」的態度，才能習得良好的技術與職業道德。

一、臉部、頸、肩部整體按摩前的準備工作

- 1.將人頭以支架妥善架設於桌面，並將臉部擦拭乾淨。



圖 22

2.為假人頭包妥頭巾並將支架調至整當角度。



圖 23



圖 24

3.將所需產品、材料排列整齊。

4.在假人頭之臉頰均勻塗抹按摩霜。(圖 25)



圖 25

一、臉部按摩手技

1. 額頭按摩手技

手技(一)兩手同時中指及無名指指腹由額頭中央往左右兩側,連續畫螺旋圓圈的方式按摩至兩側太陽穴,並且輕壓太陽穴的壓點位置。(重複操作五回)(圖 26~示意圖 28)

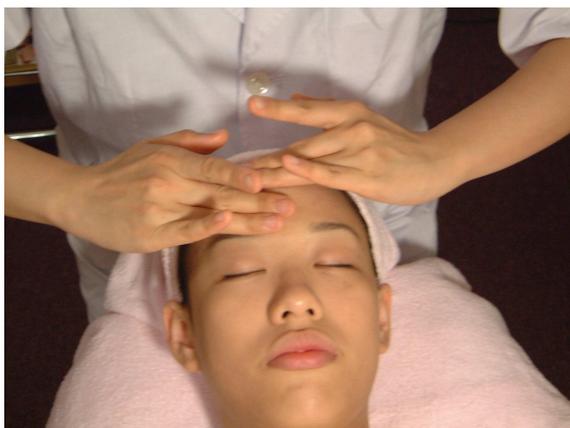


圖 26



示意圖 28



圖 27

手技(二)

- 1.左手固定在左側太陽穴，右手以中指、無名指之指腹由右太陽穴開始，以畫螺旋圓圈的方式，按摩至左太陽穴，並以左手中指、無名指按壓左太陽穴之壓點。（圖 29、30）
- 2.右手再由左太陽穴畫螺旋圓圈的方式回到右太陽穴,並在以右手之中指、無名指按壓右太陽穴壓點。（圖 31~33、示意圖 34）
- 3.左手重複前面的動作。（圖 35、示意圖 36）
- 4.左右手各重複作三回。



圖 29



圖 30



圖 31



圖 32



圖 33



示意圖 34

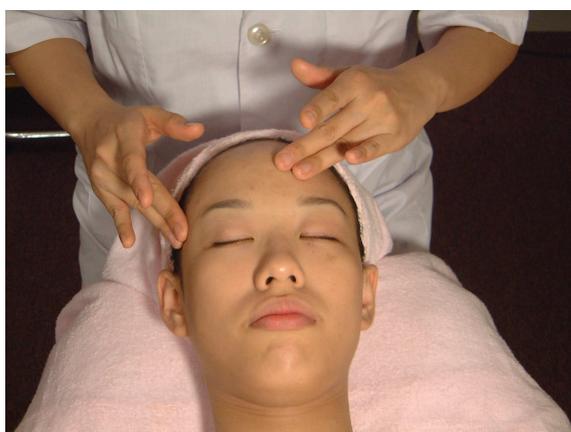


圖 35



示意圖 36

手技(三)

- 1.兩手以中指、無名指同時由右太陽穴開始，以畫“V”的按摩動作按摩至左太陽穴，左手輕壓左太陽穴。
- 2.再以同樣畫“V”的按摩動作，由左太陽穴按摩至右額並以右手中指、無名指輕壓太陽穴。（重複上項操作三回。）（圖 37~41、示意圖 42）



圖 37



示意圖 42



圖 38



圖 39



圖 40



圖 41

手技(四)兩手五指併攏，以整個手掌同時交替輕撫額頭由額頭中央往左輕撫至左太陽穴。再輕撫至右太陽穴，之後，兩手分開輕壓兩側太陽穴。（重複操作三回）（圖 43~45、示意圖 46）



圖 43



圖 44



圖 45



示意圖 46

手技(五)

- 1.以左手中指、無名指輕壓兩眼眼頭壓點，左手輕輕往上提起並稍作張開。(圖 47)
- 2.右手以中指、無名指以畫螺旋圓圈的動作予以按摩五下。(圖 48、示意圖 49)



圖 47



示意圖 49



圖 48

2.眼部按摩手技

手技(一)

- 1.兩手以中指、無名指之指腹，同時由兩眼眼尾開始輕輕繞過下眼瞼至眼頭，繞過眉毛回到眼尾。(圖 50~52)
- 2.重複前面動作三圈，並且在第三圈時，在眼頭及太陽穴的壓點位置作輕壓的動作。(圖 53~54、示意圖 55)
- 3.重複前面整個按摩動作三回。



圖 50

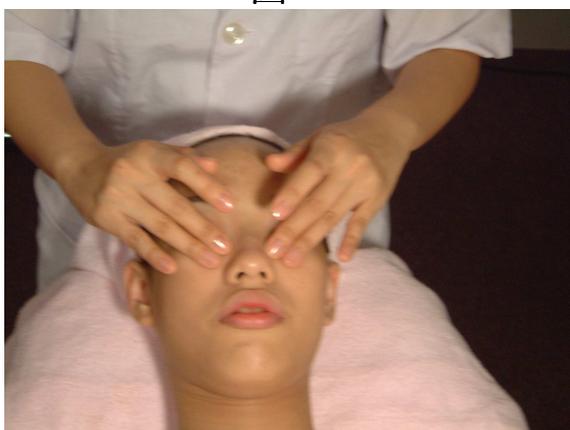


圖 51

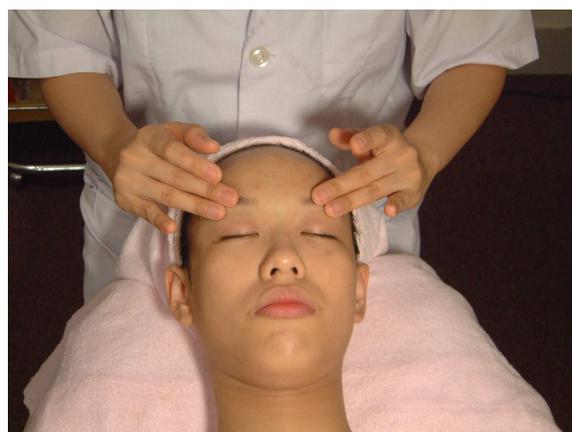


圖 52



示意圖 55



圖 53

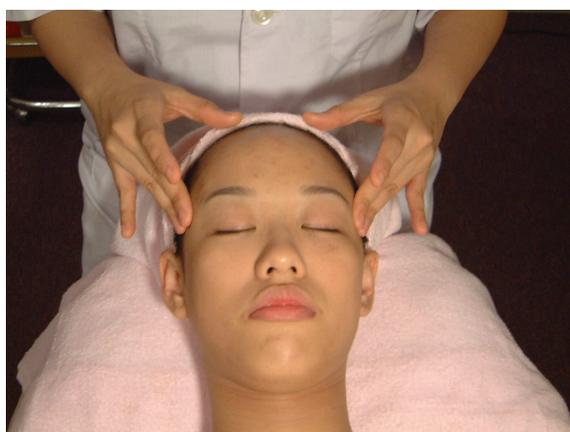


圖 54

手技(二)

- 1.兩手以中指為主，無名指為輔，由眼尾以指腹畫螺旋圓圈的方式由眼尾經下眼瞼至眼頭。（圖 56、57）
- 2.輕壓眼頭壓點，再經由眉毛回到太陽穴，並輕壓太陽穴。（圖 58、示意圖 59）
- 3.重複操作三回。



圖 56



圖 57



圖 58



示意圖 59

手技(三)

- 1.左手固定在左太陽穴，以右手之中指、無名指指腹自右眼眼尾為起始點，輕輕往前推進；經過右眼頭，並且以中指輕按右眼頭壓點。（圖 60、61）
- 2.再繞過左眼眉毛，經過左眼尾，左下眼瞼，回到左眼頭，並且以中指輕按左眼頭。（圖 62~65）
- 3.再由右眉至右太陽穴，並輕按壓右太陽穴。（圖 66~67、示意圖 68）
- 4.右手固定在右太陽穴，以左手中指、無名指指腹重複前面的動作。
- 5.左、右手各操作三回。



圖 60



示意圖 68



圖 61



圖 62



圖 63



圖 64



圖 65

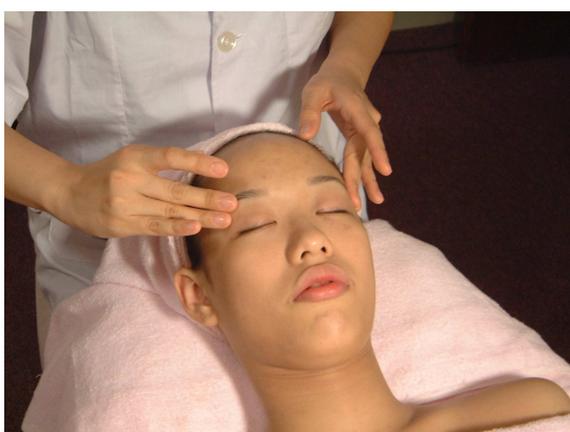


圖 66



圖 67

手技(四)兩手以食指、中指指腹同時在雙眼下眼瞼處輕輕作彈琴的動作。
左右來回操作 20 次。(圖 69)



圖 69

手技(五)

- 1.以兩手姆指指腹輕壓下眼眶，自眼頭至眼尾約操作三回。(圖 70、示意圖 71)
- 2.再以兩手姆指、中指指腹同時輕壓兩眼眉骨，自眉頭到眉尾，約操作三回。
- 3.操作完後，兩手分開至兩側太陽穴，並輕壓太陽穴。



圖 70



示意圖 71



圖 72



示意圖 73

3.口、鼻按摩手技

手技(一)

- 1.兩手輕輕的由太陽穴沿著兩頰邊緣滑至下顎中央。

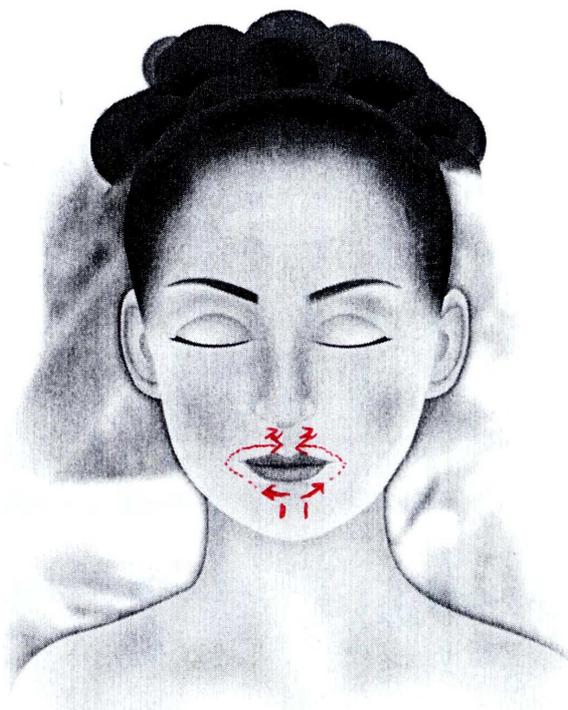


示意圖 74

2.雙手以中指、無名指指腹，由下唇中央沿著兩側唇線作提升嘴角的按摩動作。（示意圖 74、75）

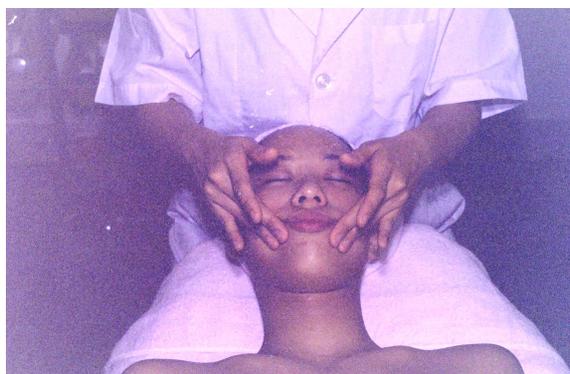


圖 75

3.再以雙手之中指指腹由嘴沿著上唇兩側唇線滑至唇峰。（圖 76）

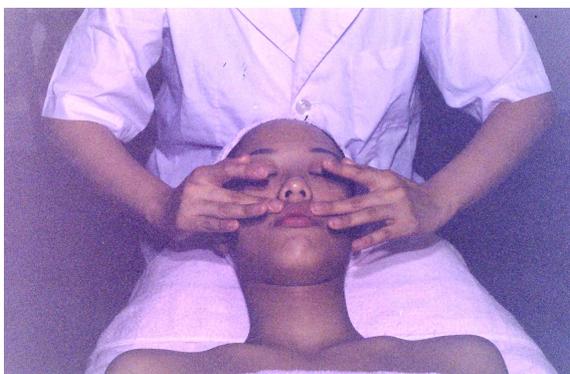


圖 76

4.重複前項按摩動作五回。

手技(二)以右手姆指、食指指腹重複手技(一)的動作五回。（圖 77）



圖 77

手技(三)以兩手姆指指腹重複手技(一)的動作五回。(圖 78、79)

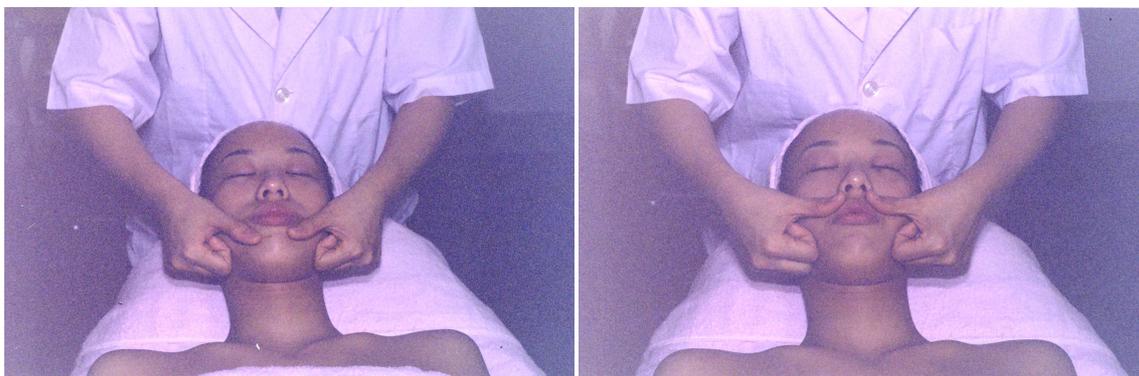


圖 78

圖 79

手技(四)

- 1.以左手之食指、中指的整個指腹，由左嘴角開始，沿著上下唇線緩緩的滑向右嘴角。(示意圖 80)



示意圖 80

- 2.再以右手之中指、無名指指腹在右嘴角做五個圓圈的按摩動作。(圖 81)

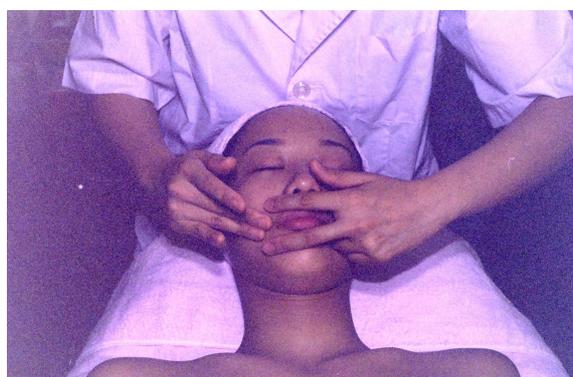


圖 81

- 3.更換為右手來操作前面的按摩動作。(圖 82)

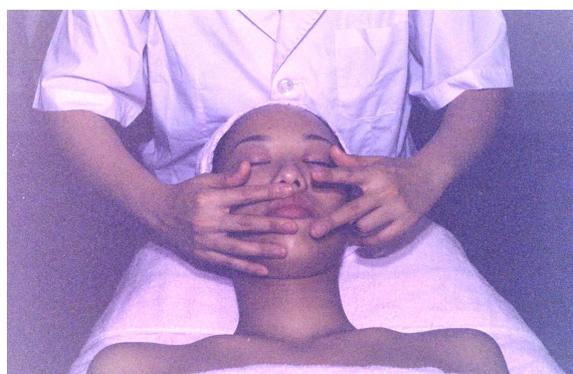


圖 82

- 4.左右手回各操作三回。

手技(五)

- 1.兩手以中指指腹在鼻頭畫小圓圈 10 圈。(圖 83、示意圖 84)

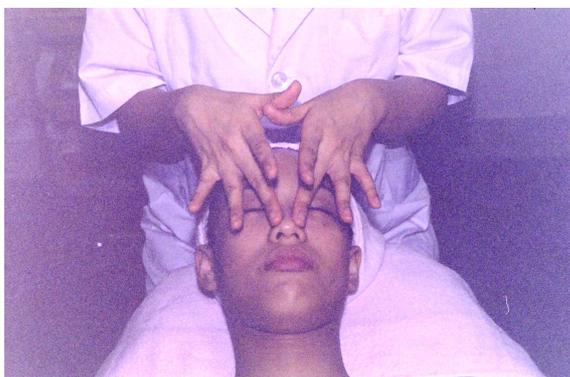


圖 83



示意圖 84

- 2.兩手以中指指腹服貼的沿著鼻翼再至眼頭，並在眼頭處按壓。(圖 85、86)



圖 85

圖 86

- 3.兩側滑下至鼻頭兩側滑下至鼻頭。
- 4.重複 1、2、3 的動作三回。
- 5.以兩手中指指腹輕輕撫摸鼻樑 6 下。(圖 87)



圖 87

4.臉頰按摩 手技(一)

- 1.雙頰以中指無名指連續畫出螺旋圓圈的方式進行按摩。(示意圖 88)



示意圖 88

①由下顎至耳下畫螺旋，並且在耳下的壓點位置作按的動作。(圖 89、示意圖 90)



圖 89



示意圖 90

②按壓耳下壓點之後，將雙手輕輕滑回至下顎，再重複前面的動作。(操作五次)

③由嘴角至耳中，並且在耳中的壓點位置作按壓動作。(圖 91、示意圖 92)



圖 91



示意圖 92

- ④按壓耳中的壓點之後，將雙手輕輕滑回至嘴角，再重複前面的按摩動作。（操作五次）
- ⑤由鼻頭兩側至太陽穴，並且在太陽穴的壓點位置作按壓的動作。（圖93~94、示意圖95）



圖 93



示意圖 95

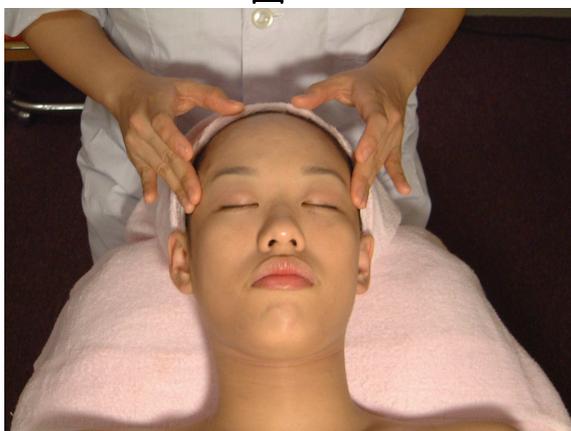


圖 94

手技(二)雙手以大拇指和食指指腹以輕捏的方法由臉頰下方往上方一邊輕捏一邊移動的方式進行按摩。(雙手同時進行，重複操作三次。)
(圖 96、示意圖 97)

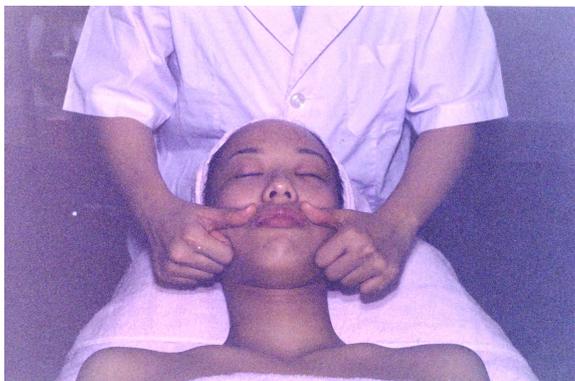


圖 96

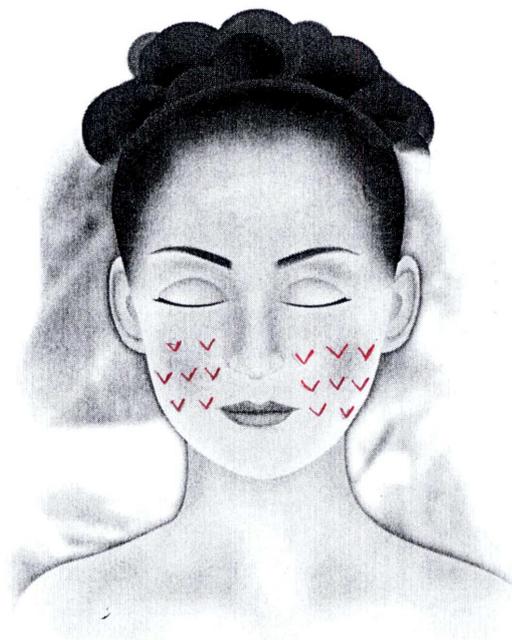


示意圖 97

手技(三)雙手以四指指腹輕彈臉頰，操作時並注意由臉頰下方往上方邊彈邊緩慢移動。(示意圖 99)

手技(四)雙手用中指及無名指指腹作交叉畫半圓的方法進行按摩。(圖 98)

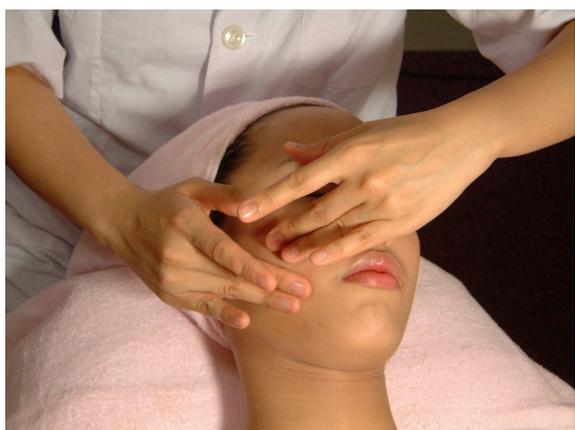


圖 98



示意圖 99

手技(五)臉頰以五指合併，由左臉頰輕撫 10 下後，更換至右臉頰。（左右臉頰各操作三回）（圖 100~101、示意圖 102）



圖 100



圖 101



示意圖 102

5. 下顎、耳朵按摩

手技(一)

1. 左手輕放在左耳耳中前方，右手以食指中指作剪刀狀，由右手夾住下顎緩慢由右耳推剪至左耳下方。（圖 103~104、示意圖 105）

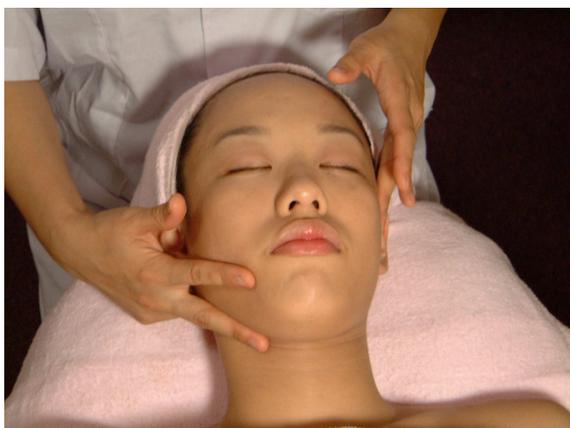


圖 103



圖 104

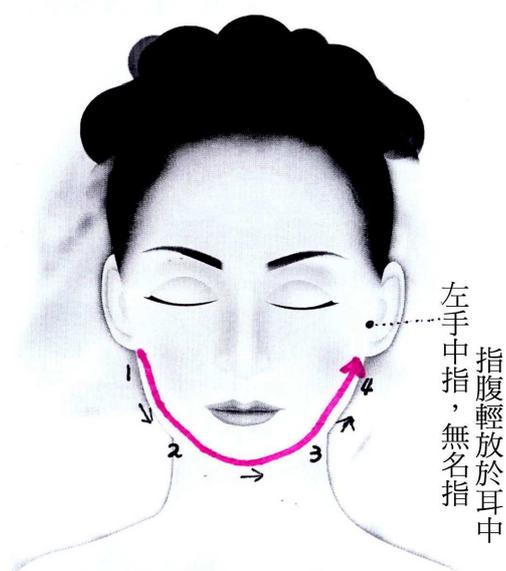


示意圖 105

2.右手更換手勢，以姆指、食指夾住下顎骨由左耳拉回至右耳處，並在右耳下方壓點處輕壓。（圖 106~108、示意圖 109）



圖 106



圖 107



圖 108



示意圖 109

3.當右手壓點的同時左手接著操作，動作與前面步驟 1、2 之右手操作方式相同，兩手交替重複按摩。（圖 110、示意圖 111）



圖 110



示意圖 111

4.左右來回各操作五次。

手技(二)雙手五指合併服貼的包住下顎，緩慢的向右耳滑動，再滑至左耳，
右左來回滑動五次。（圖 112~113、示意圖 114）



圖 112



圖 113

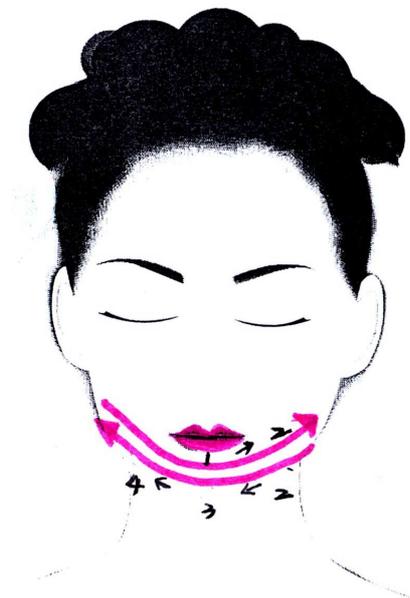


示意圖 114

手技(三)雙手四指併攏放在下顎下方，由中央同時往左右兩側輕抬下顎骨。重複動作三次。(圖 115~116、示意圖 117)



圖 115



圖 116



示意圖 117

手技(四)兩手握拳由下巴中間同時向兩側沿著下顎骨滑至耳朵，再由耳朵滑回原點來回做五次。(圖 118、示意圖 119)



圖 118

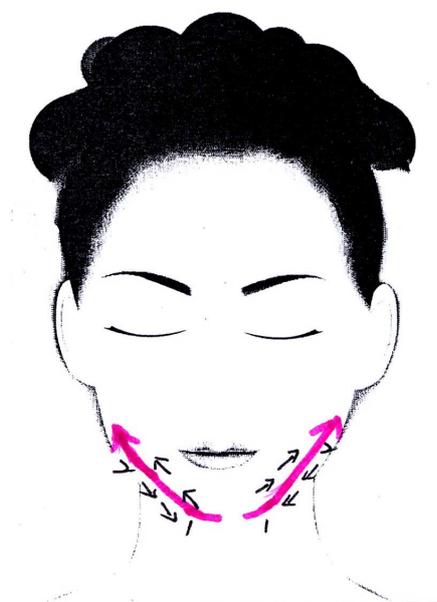


示意圖 119

手技(五)由下顎中央往左右兩側以姆指與食指作捏擠的動作。(圖 120、示意圖 121)



圖 120



示意圖 121

手技(六)以姆指、食指之指腹分別由雙耳的耳垂往上作螺旋狀按摩 5 圈。
再以姆指由耳前滑至耳垂，重複操作五次。（圖 122~124、示意圖 125）



圖 122



示意圖 125



圖 123



圖 124

手技(七)將手掌攤開於兩耳後方，輕輕將耳朵抬起，並慢慢以雙掌將耳朵
 閤蓋。再輕輕的打開雙掌。重複操作三次。(圖 126、127)



圖 126



圖 127

手技(八)以食指、中指分別置於耳朵前後，由耳下往上作 5 個輕柔按壓的
 動作，並在耳下(顏面神經)、耳中(下顎神經)的壓點處稍微
 施加壓力。重複操作三次。(圖 128、示意圖 129)



圖 128

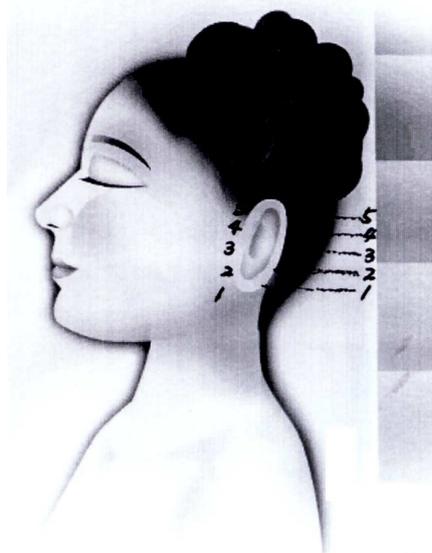


示意圖 129

6. 頸部按摩

手技(一)

1. 兩手五指併攏，以交替的方式，服貼的由胸前往下顎的方向輕撫。（示意圖 130）

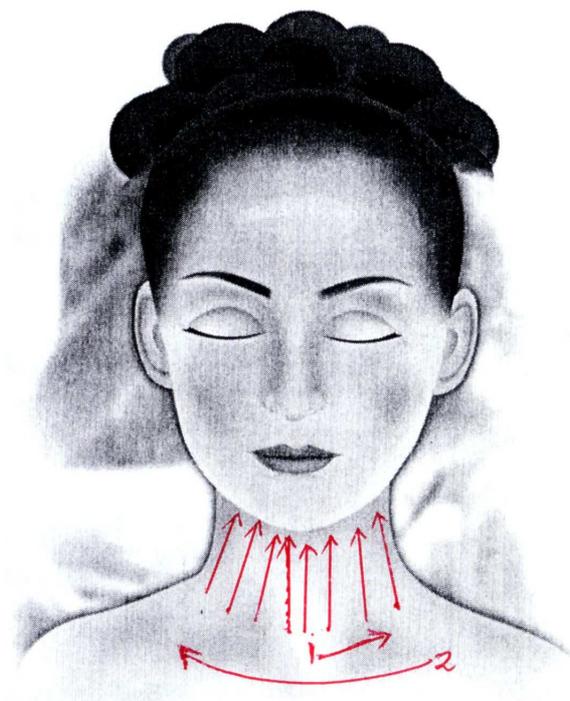


示意圖 130

2. 由頸部中間開始作，往左邊頸部邊作邊移動再往右邊頸部移動。（圖 131）

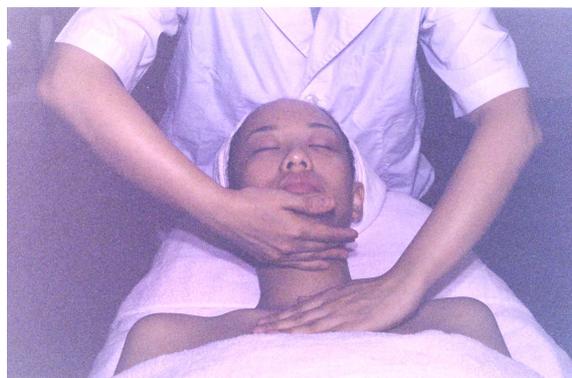


圖 131

3. 左右來回三次。

手技(二)兩手以中指、無名指在頸部兩側，耳垂的下方由下往上（自肩膀到下顎）以螺旋畫圓圈的方式來按摩。（圖 132、示意圖 133）

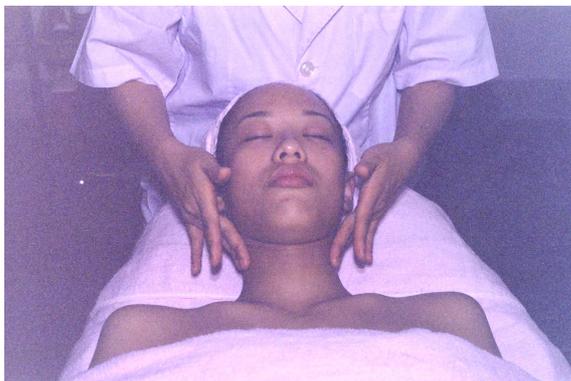


圖 132



示意圖 133

手技(三)

- 1.兩手五指併攏，同時由胸前服貼的輕撫至下顎。（示意圖 134）
- 2.兩手服貼的順著兩側下顎線至兩耳後壓點處按壓。

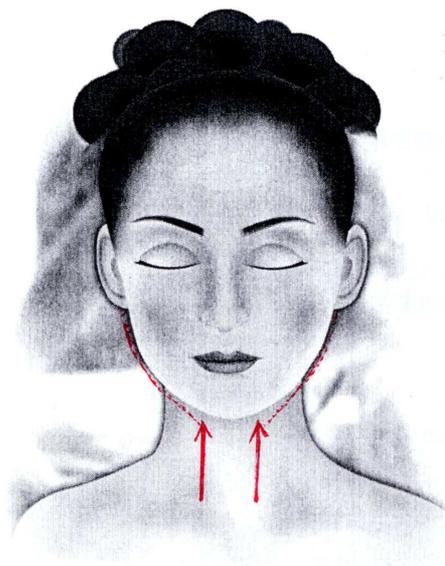


示意圖 134

手技(四)

- 1.兩手以姆指同時由耳下順著頸部兩側至鎖骨前方。(圖 135)



圖 135

- 2.更換手勢以兩手握拳的方式，由頸骨兩側向上滑回到耳後壓點處按摩。(圖 136~137、示意圖 138)

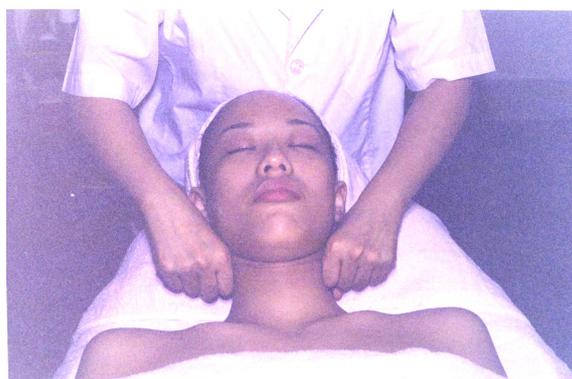


圖 136

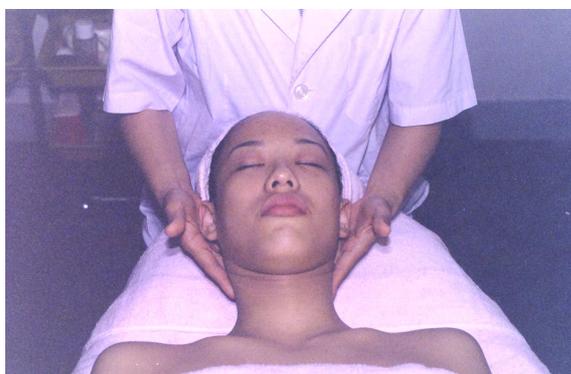


圖 137



示意圖 138

7. 肩部按摩

手技(一)兩手五指併攏以整個手掌在兩個肩頭處做劃大圓圈的方式作按摩。約做 20 個大圓圈。(圖 139、示意圖 140)

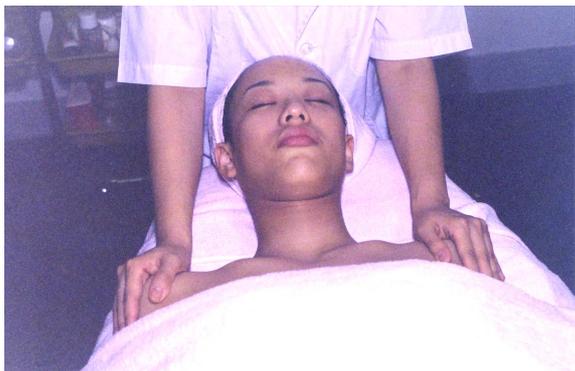


圖 139



示意圖 140

手技(二)兩手以大拇指在左右肩頭上壓點處按壓，並轉小圓圈。(圖 141、示意圖 142)



圖 141

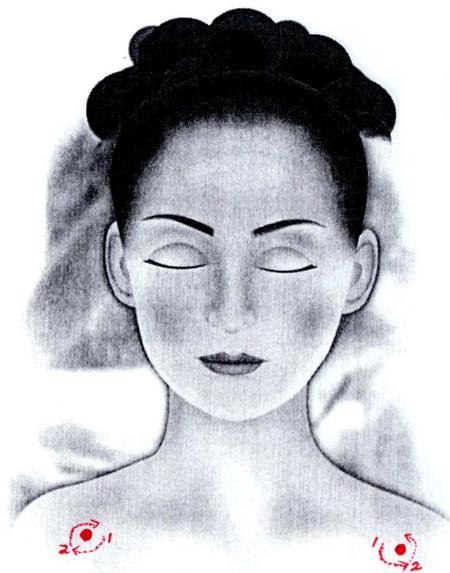


示意圖 142

手技(三)兩手交替，以五指合併由右手從左前胸拉滑至右肩頭，再至右耳後壓點。更換左手重複上項動作，由右前胸至左肩頭。(圖 143 ~147、示意圖 148)



圖 143



圖 144



示意圖 148



圖 145



圖 146

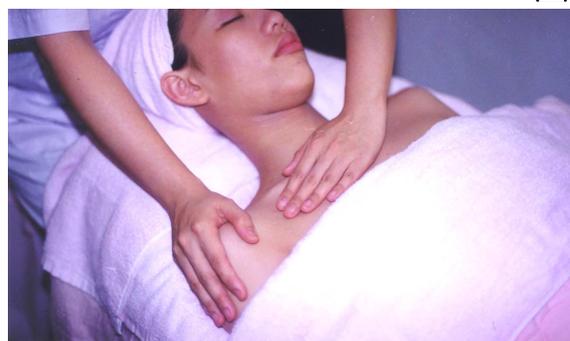


圖 147

手技(四)

1.以兩手大姆指揉捏前肩約 20 次。(圖 149、示意圖 150)



圖 149

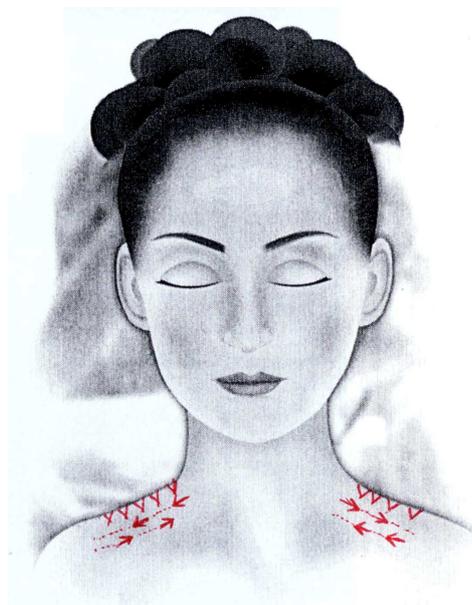


示意圖 150

2.更換手勢，將大姆指放在肩後揉捏約 20 次。(圖 151)

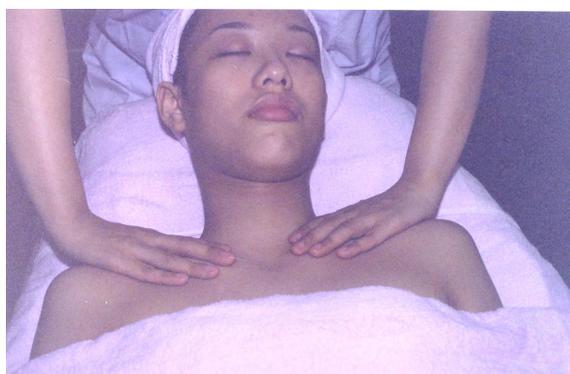


圖 151

8. 整體按摩

手技(一)

1. 兩手五指合併，由前胸分開滑壓至肩部。(圖 152、示意圖 153)

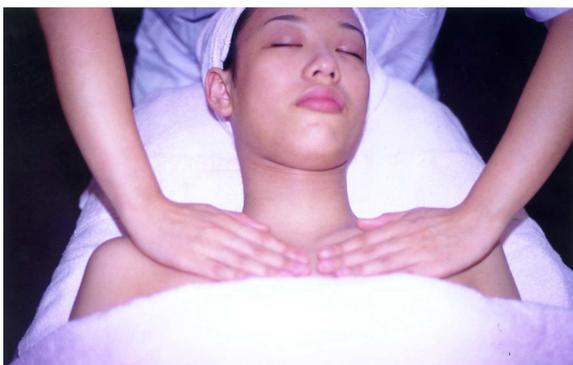


圖 152

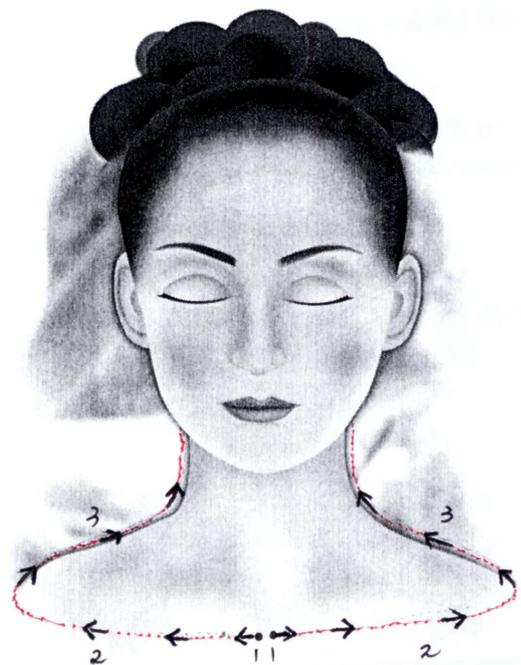


示意圖 153

2. 再由肩部滑壓至背後頸部，並在頭部後側壓點處按壓。(圖 154、155)



圖 154

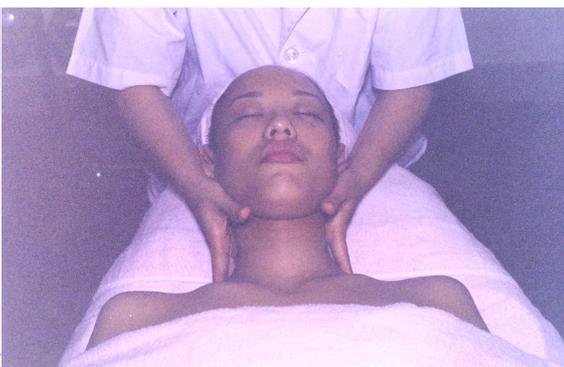


圖 155

3. 重複上項動作五次。

手技(二) (示意圖 156、157~161)

- 1.兩手五指合併，抱住下顎。
- 2.兩手分開由臉頰兩側，往上服貼移動，經由額頭、眼頭、鼻子兩側滑至兩頰。
- 3.兩手再由兩頰分開，經由額部、眼頭滑至眼睛下方（下眼瞼）。
- 4.兩手由眼睛下方下眼瞼分開，經由、太陽穴滑至額頭中央。
- 5.兩手五指合併，交替輕撫額頭。
- 6.來回操作五次。

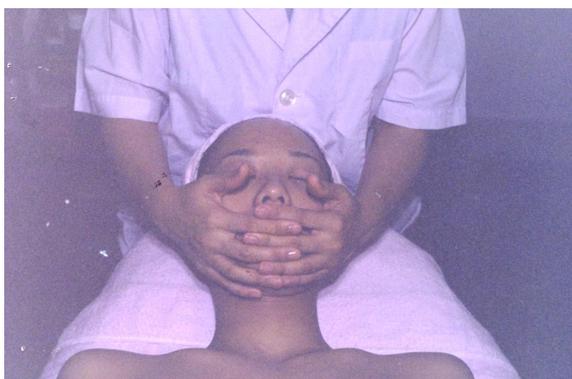


圖 157



圖 158

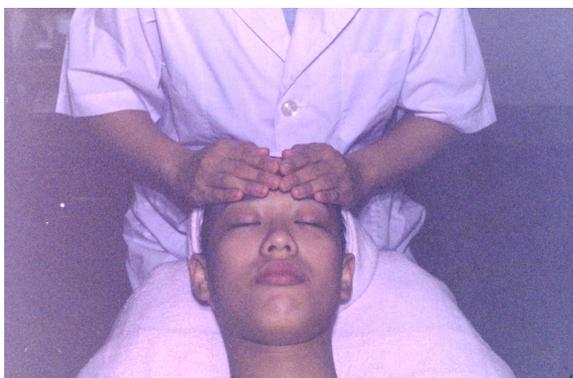


圖 159

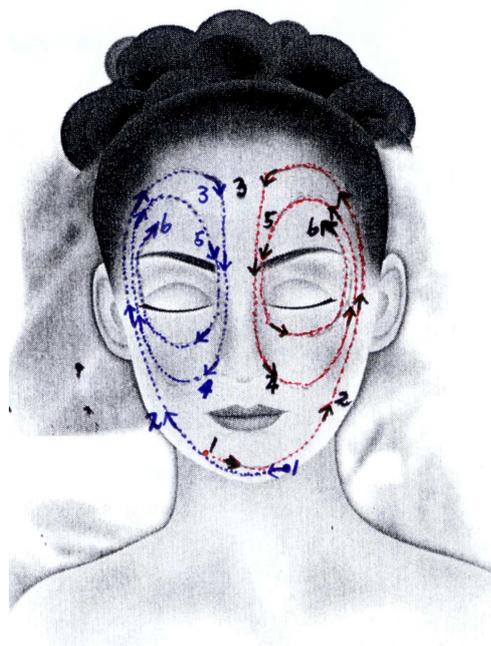


示意圖 156

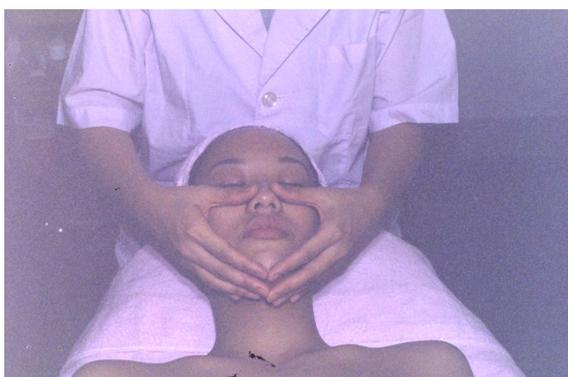


圖 160

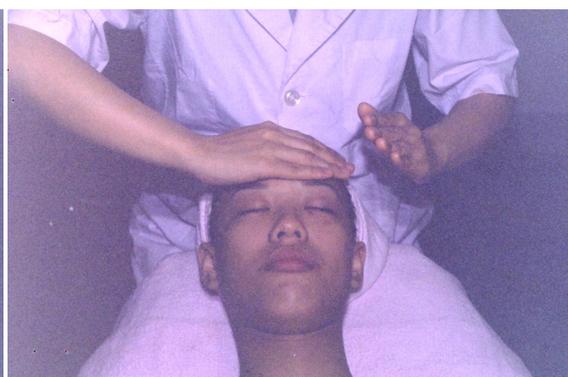


圖 161

手技(三) (示意圖 162)

- 1.兩手以中指由額頭 → 眼頭 → 鼻翼兩側 → 嘴角 → 滑至下顎。
- 2.兩手五指合併，服貼的抱住雙頰及下巴。
- 3.兩手分開，由臉頰兩側滑至額頭。再重複 1、2 的動作。
- 4.來回操作五次。



示意圖 162

現在你已經熟練臉部、頸、肩部整體按摩前準備工作及臉部、頸、肩部整體按摩動作要領。假如你仍未完全熟練，請重覆練習編號 SPB-PSC0906 的 25 頁到 65 頁，直到熟練為止。若有困難可請教你的老師或重讀 25 頁至 65 頁的步驟。

當你認為自己已經相當熟練後，請你向管理員領取所需工具、材料（依工具表所列要求）第 68 頁的學習，並依據自我評量表做自我評量，如果你對自我評量的結果不滿意，可多加練習直到你能勝任本學習目標為止。

工作指示：

請你準備一個假人頭，依照臉部、頸、肩部整體按摩前準備工作，臉部、頸、肩部整體按摩動作要領，完成工作。

流程：

工作前準備→重點卸粧→皮膚清潔→塗抹按摩霜→臉部、頸、肩部整體按摩→保護→善後處理

材料：保養品（各一瓶）

- 1.卸粧油
- 2.清潔乳
- 3.洗面乳
- 4.按摩霜

工具及量表

項次	名稱	單位	數量	規格	備註
1	工作服	1	件		
2	美容衣	1	件		
3	口罩	1	個		紙製
4	大毛巾	2	條		淺素色可用單單或毯子(被單)
5	小毛巾	10	條		
6	紙脫鞋	1	雙		提供給模特兒
7	面紙	1	盒		
8	化妝棉	1	盒		
9	脫脂棉墊	10	片		
10	酒精棉球罐	1	罐		附蓋及鏟子
11	挖杓	4	支		
12	敷面刷	1	支		
13	洗臉海棉	2	個		
14	小臉盆	1	個		
15	垃圾袋	1	個		

器具：（儀器設備）

- 1.美容床一張
- 2.美容推車一台
- 3.垃圾桶一個

學習評量二

請你在 30 分鐘內完成以下指示的工作，並依據自我評量表，檢查自己的工作成果。

工作指示：

請你準備一個假人頭依照臉部、頸、肩部整體按摩前準備工作，臉部、頸、肩部整體按摩作要領，完成工作。

步驟提示

工作前準備→重點卸粧→皮膚清潔→塗抹按摩霜→臉部、頸、肩部整體按摩(至少各呈現三種手法)→保護→善後處理

自我評量表：通過者打 ○，不通過打 ×

技能部分

- () 1.是否做好工作前準備。
- () 2.是否在 10 分鐘內正確完成臉部、頸、肩部整體按摩前準備工作。
- () 3.是否在 20 分鐘內完成臉部、頸、肩部整體按摩(至少各呈現三種手法)。
- () 4.臉部、頸、肩部整體按摩前準備工作是否正確並未遺漏工作細節。
- () 5.臉部、頸、肩部整體按摩動作是否正確、熟練。

安全衛生部分

- () 1.操作過程有隨時注意雙手及器具之清潔、衛生。
- () 2.正確安全的將假人頭架設妥當，使用後擦拭乾淨放回原位。
- () 3.化粧品是否合格並正確使用。
- () 4.工具排放是否整齊，工作環境隨時保持清潔。
- () 5.妥善完成善後處理。

敬業精神與學習態度

- () 1.工作態度積極且有耐心。
- () 2.以假人頭操作時，動作輕巧如待真人。
- () 3.服從教師指導，認真練習。
- () 4.愛惜教材、教具及設備。
- () 5.有疑問或困難時，主動要求協助。

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。那麼請你繼續練習，直到合格才繼續練習下一個學習目標。

太棒了！現在你已學會臉部、頸、肩部整體按摩前準備工作，且能熟練地利用假人頭做好臉部、頸、肩部整體按摩。

本教材的第三個學習目標是

在無人指導之下，你能為顧客完成臉部、頸、肩部整體按摩。

學習活動三

在無人指導之下，你能為顧客完成臉部、頸、肩部整體按摩。

在你實際操作前，必須了解「以真人操作」和「以假人頭練習」之間，仍有一些差距，按摩的時間、力道需視顧客膚質狀況加以調整，且應隨時留意顧客的反應與需求，此外應更加強安全衛生之要求，如：取用產品必須使用清潔之挖杓、器具使用前需清潔、消毒……等。並依據實際狀況做好準備工作，且應熟悉臉部、頸、肩部整體按摩動作要領及程序。

現在你可以到美容實習教室請你的老師安排示範，並仔細參照下列操作步驟及要領，便能為顧客做好臉部、頸、肩部整體按摩。

臉部、頸、肩部整體按摩程序

- 一、工作前準備：為了使按摩流程順利進行，按摩前必須備妥美容室周邊器材設備及相關材料。（參考 SPB-PSC0802）
- 二、重點卸粧：以眼、唇專用卸粧液或油，徹底卸除眼唇的色彩。（參考 SPB-PSC0803）
- 三、皮膚清潔：選用適合膚質之清潔乳或霜，將臉頸部徹底清潔，再以面紙擦拭乾淨，並以化粧水再次清潔。（參考 SPB-PSC0804）
- 四、臉部、頸、肩部整體按摩：參考本教材學習活動及內容（第 頁至第 頁）。
- 五、保護：徹底清除按摩霜→擦上化粧水→塗抹乳液或面霜。
- 六、善後處理：請顧客更衣，所有物品及儀器設備歸回原位或收妥。
- 七、注意事項：
 - 1.按摩霜的份量必須視臉部大小範圍，須足量塗抹，以方便手指能夠在皮膚上悠游流暢的滑動，達到隨心所欲的境界。
 - 2.在按摩的過程中，應小心專注的避免保養品滲入嘴巴及耳朵中。
 - 3.在按摩的進行中，雙手切勿同時離開顧客的臉部皮膚，以免造成顧客的心理不安。
 - 4.按摩的速度可配合呼吸的節拍來進行，須保持一貫穩定的節奏感，切忌忽快忽慢，造成顧客的緊張與不安。
 - 5.按摩的動作須順著肌肉的紋理方向，由下往上，由裡往外，以輕柔稍施壓力的力道並配合呼吸速度，緩慢進行。

現在你已經熟練為顧客實施臉部、頸、肩部整體按摩的所有程序。假如你仍未完全熟練，請重覆練習編號 SPB-PSC0906 的 70 頁到 71 頁，直到熟練為止。若有困難可教你的老師或重讀 70 頁至 71 頁的步驟。

當你認為自己已經相當熟練後，請向管理員領取所需工具、材料（依工具表所列要求）進行第 73 頁的學習評量，並依據自我評量表做自我評量，如果你對自我評量的結果不滿意，可多加練習直到你能勝任本學習目標為止。

工作指示：

請你安排真人模特兒一人，依照臉部、頸、肩部整體按摩前準備工作，臉部、頸、肩部整體按摩動作要領，完成工作。

流程圖：

工作前準備→重點卸粧→皮膚清潔→塗抹按摩霜→臉部、頸、肩部整體按摩→保護→善後處理

材料：保養品（各一瓶）

- 1.卸粧油
- 2.清潔乳
- 3.洗面乳
- 4.按摩霜

工具及量表

項次	名稱	單位	數量	規格	備註
1	工作服	1	件		
2	美容衣	1	件		
3	口罩	1	個		紙製
4	大毛巾	2	條		淺素色可用單單或毯子(被單)
5	小毛巾	10	條		
6	紙脫鞋	1	雙		提供給模特兒
7	面紙	1	盒		
8	化妝棉	1	盒		
9	脫脂棉墊	10	片		
10	酒精棉球罐	1	罐		附蓋及鏟子
11	挖杓	4	支		
12	敷面刷	1	支		
13	洗臉海棉	2	個		
14	小臉盆	1	個		
15	垃圾袋	1	個		

器具：（儀器設備）

- 1.美容床一張
- 2.美容推車一台
- 3.垃圾桶一個

學習評量三

請你在 30 分鐘內完成以下指示的工作，並依據自我評量表，檢查自己的工作成果。

工作指示

請你準備一真人模特兒依照臉部、頸、肩部整體按摩前準備工作，臉部、頸、肩部整體按摩動作要領，完成工作。

步驟提示

工作前準備→重點卸粧→皮膚清潔→塗抹按摩霜→臉部、頸、肩部整體按摩→保護→善後處理

自我評量表：通過者打○，不通過者打×

技能部分

- () 1.是否做好工作前準備。
- () 2.是否在 10 分鐘內正確完成臉部、頸、肩部整體按摩前準備工作。
- () 3.是否在 20 分鐘內完成臉部、頸、肩部整體按摩。(至少呈現 3 種動作)
- () 4.臉部、頸、肩部整體按摩前準備工作是否正確並未遺漏工作細節。
- () 5.臉部、頸、肩部整體按摩動作是否正確、熟練。

安全衛生部分

- () 1.操作過程有隨時注意雙手及器具之清潔、衛生。
- () 2.為顧客服務時，是否配戴口罩，穿上工作服。
- () 3.化粧品是否合格並正確使用。
- () 4.工具排放是否整齊，工作環境隨時保持清潔。
- () 5.妥善完成善後處理。

敬業精神與學習態度

- () 1.工作態度積極且有耐心。
- () 2.以假人頭操作時，動作輕巧如待真人。
- () 3.服從教師指導，認真練習。
- () 4.愛惜教材、教具及設備。
- () 5.有疑問或困難時，主動要求協助。

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。那麼請你繼續練習，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：(30%)

- () 1.按摩有放鬆肌肉及按撫神經之功能。
- () 2.正確按摩必須順著肌肉紋路，才能收到好的效果。
- () 3.按摩動作通常使用中指及無名指的指尖部份按摩。
- () 4.按摩動作越快表示越熟練，效果會更好。
- () 5.爲了消除疲勞，按摩時間越長越好。
- () 6.按摩時，應依皮膚部位不同，決定施力之大小。
- () 7.所有膚質按摩時間均是相同的。
- () 8.額部按摩方向，應由下向上，以免產生皺紋。
- () 9.人體皮膚最薄的部分是眼睛周圍。
- () 10.眼睛周圍肌肉呈環狀。

(二)選擇題：(10%)

- () 1.按摩方向應順著 (1)骨骼生長方向 (2)汗毛生長方向 (3)毛孔方向 (4)肌肉紋理方向。
- () 2.按摩最常使用的是 (1)拇指、食指 (2)食指、中指 (3)中指、無名指(4)無名指、小指。
- () 3.額部產生之皺紋大多數是呈 (1)橫向 (2)縱向 (3)斜向 (4)環狀。
- () 4.顏面皺紋通常與肌肉生長方向呈 (1)平行 (2)垂直 (3)重疊 (4)無關。
- () 5.按摩時主要以何部位施力？ (1)指尖 (2)指腹 (3)指節 (4)指甲。

二、實作測驗：(60%)

請你到工具及產品管理員處取臉頰按摩所需之儀器及產品，然後依下列指示在美容實習教室完成臉部、頸、肩部整體按摩，工作前請你先填好工作計畫並送交老師認可。

工作指示

請你準備一真人模特兒依照臉頰按摩前準備工作，臉部、頸、肩部整體按摩動作要領，於 30 分鐘內，完成工作。

步驟提示

工作前準備→重點卸粧→皮膚清潔→塗抹按摩霜→臉部、頸、肩部整體按摩→保護→善後處理

請翻至下一頁

我的工作計劃

作業名稱：_____

工作開始日期：_____ 完成日期：_____

工作時間：_____小時 教師認可：_____

我完成上列工作時所需用之工具及材料：

1 _____ 5 _____ 9 _____

2 _____ 6 _____ 10 _____

3 _____ 7 _____ 11 _____

4 _____ 8 _____ 12 _____

我所需要的材料及消耗品

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：是非與選擇每題 2 分共 40 分，總得分_____分

(二)實作：自我評量 60%，總得分_____分

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
臉部、頸、肩部整體 按摩 (每項 20%)	() (1)按摩動作熟練、方向正確、速度適中。 () (2)壓點正確、力道適中。 () (3)至少展現 3 種不同方法。	
總 得 分	/60	

A=90 分以上 B=80 分以上 C=70 分以上

D=60 分以上 E=59 分以下

學後評量評分=筆試+實作=_____分，屬於_____等

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 ○是否細心周詳的計劃工作程序
 ○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。

- 是否使用合於規定之用具、材料
 ○是否將用具材料置正確位置並排放整齊
 ○是否著工作服、配戴口罩 ○是否確實做好對顧客之保護
 ○是否遵守機器設備操作規則 ○是否有材料、設備掉落或損壞之情形

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。

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> 美容物品排放是否整齊 | <input type="radio"/> 工作環境是否清潔 |
| <input type="radio"/> 操作時是否與他人閒聊 | <input type="radio"/> 工作態度是否積極而有耐心 |
| <input type="radio"/> 是否虛心接受老師指導 | <input type="radio"/> 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(✓)

操 作 項 目	評 分 內 容	得 分
臉部、頸、肩部整體 按摩 (每項 20%)	() (1)按摩動作熟練、方向正確、速度適中。 () (2)壓點正確、力道適中。 () (3)至少展現 3 種不同方法。	
總 得 分	/60	

A=90 分以上 B=80 分以上 C=70 分以上

D=60 分以上 E=59 分以下

學後評量評分=筆試+實作=_____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.使用材料及消耗品記錄清楚	<input type="checkbox"/>					
2.使用保養品及工具之準備	<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	<input type="checkbox"/>					
6.按摩霜使用注意事項	<input type="checkbox"/>					
7.工具使用注意事項	<input type="checkbox"/>					
8.工作安全事項	<input type="checkbox"/>					
9.工作前後檢討改進	<input type="checkbox"/>					
10.書寫清晰整齊	<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=59 分以下

工作計劃得分_____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.使用合於規定的用具，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.依規定佩戴口罩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.依規定穿上工作服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.確實做好對顧客之保護	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.工作前確實清潔雙手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.獨立操作，集中精神，不玩笑嬉鬧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.工作進行中不擅離工作崗位	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.工作環境周圍保持整齊、清潔、光線足夠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.確實做好善後工作	<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=59分以下

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	<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.將學習內容與工作環境配合	<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=59 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.測驗部分(含筆試、實作部分)			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						

參考書目

- 一、段瑞月編著，1997年，美膚與保健，啓英文化事業有限公司。
- 二、李秀蓮等編著，美膚與保健（上、下冊），儒林圖書公司。
- 三、周志堅譯，1994年，尖端專業美容百科全書，台灣芝寶股份有限公司。
- 四、美容丙級技能檢定試題題庫。
- 五、王淑珍編著，1999年，美容丙級學術科通關寶典，台科大圖書股份有限公司。