

認識按摩頭皮的技巧



教學目標

- 認識頭皮保養的目的
- 按摩技巧
- 總結





頭皮保養的目的

- 1.在促進頭皮血液循環 旺盛，新陳代謝正常，維護頭皮與頭髮 的健康。
- 2.頭皮的健康狀態是否良好和頭髮的生長息息相關。為了維持健康的頭皮，每次洗頭後需要**按摩**，達到頭皮保養的目的，讓顧客永遠擁有健康的頭皮與頭髮。

A woman with dark hair is shown from the chest up, her eyes closed and a gentle smile on her face. A hand is visible at the top of her head, performing a massage. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting. The image is framed by light blue and purple abstract shapes in the corners.

按摩技巧

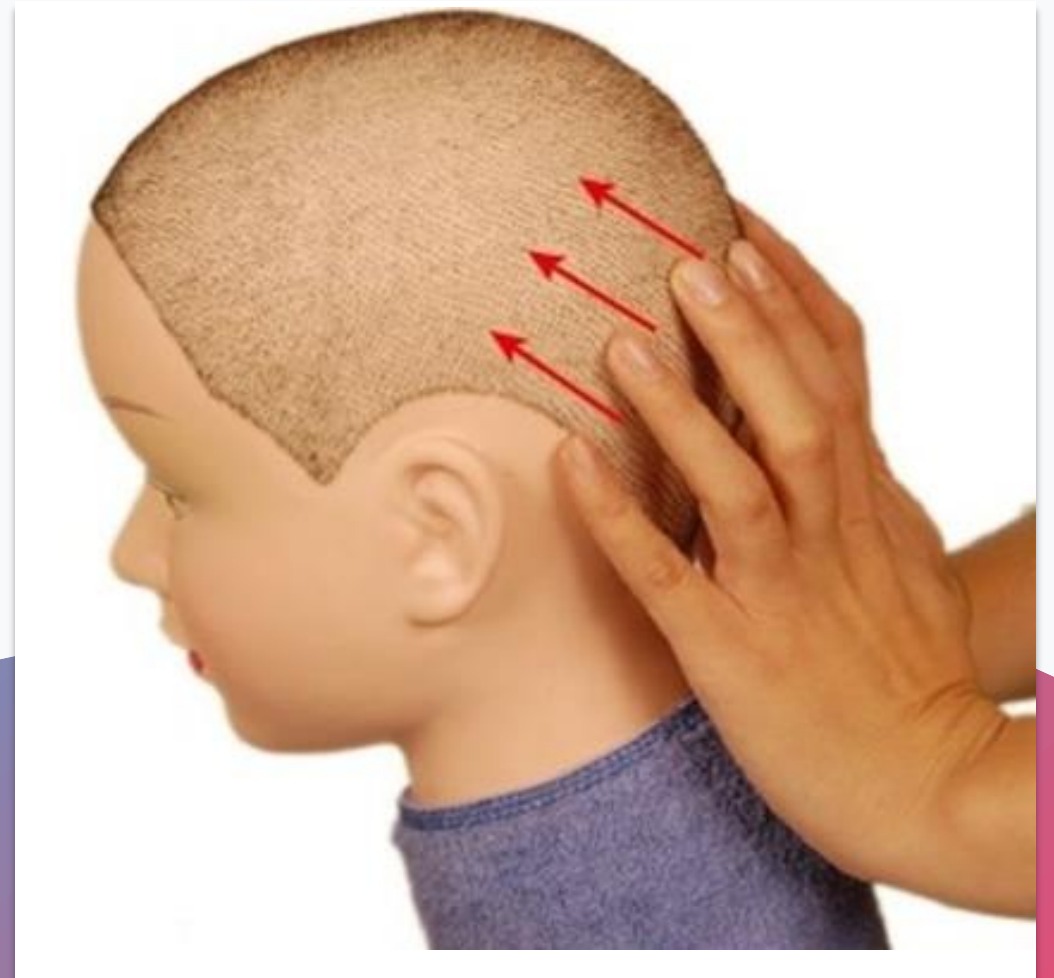
一、鬆弛按摩

- 舒緩按摩，以左手托住顧客下巴，右手放在後腦，輕輕旋轉頭部，再雙手互調做旋轉。



二、滑進按摩

把手指放於顧客後頭部左右兩邊，兩手緩緩往上滑至頭頂，兩手相觸進至上面相逢為止，再輕輕放至下面，重複操作。



三、揉擦按摩

方式如滑進按摩動作，動作向上時加以輕揉 旋轉向上，重複操作。



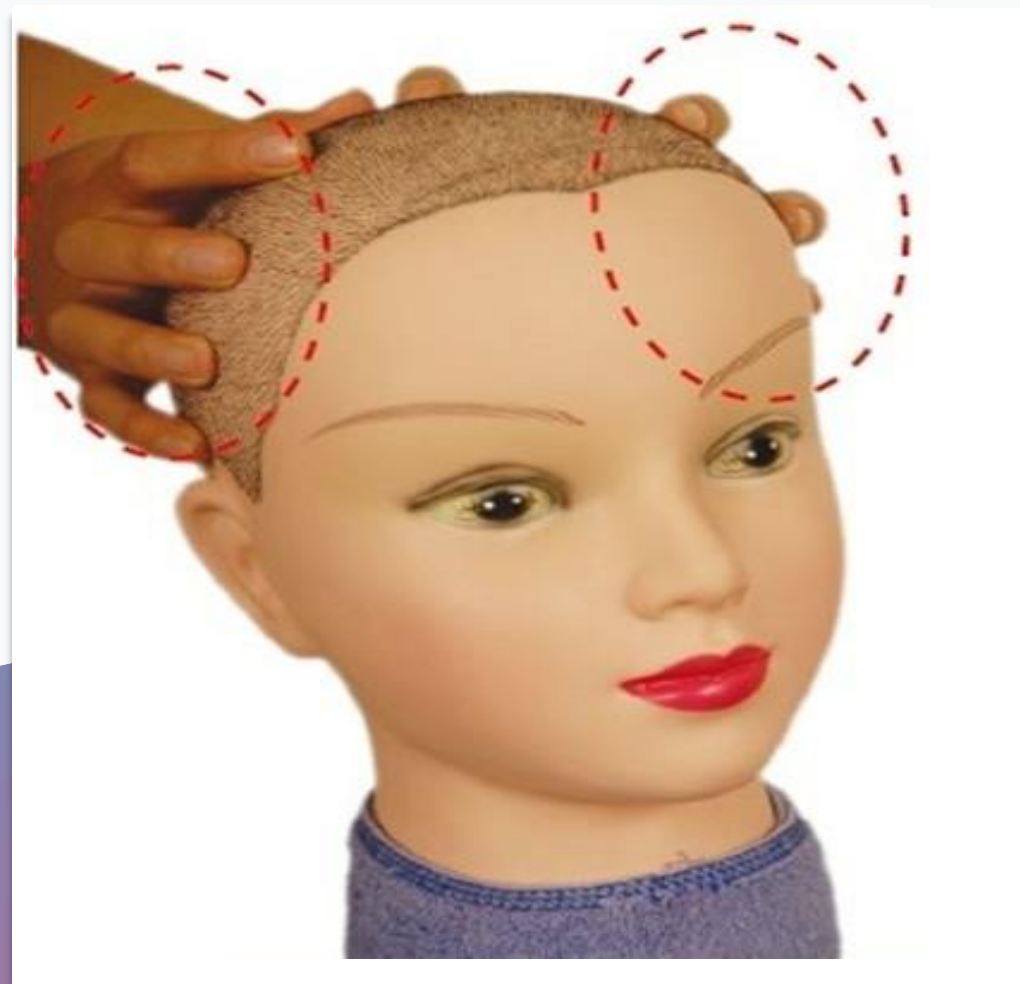
四、前額按摩

用左手固定顧客後腦，
再將右手指腹放於顧客前額，
慢慢往上移動至冠頂部，
重複操作。



五、兩側按摩

將兩掌放於顧客左右耳上方，以輕輕揉撚方式向頭皮上面推按，重複操作。



六、臉際按摩

在臉際邊緣，由前中心開始，以揉撚方式向側角點按下。



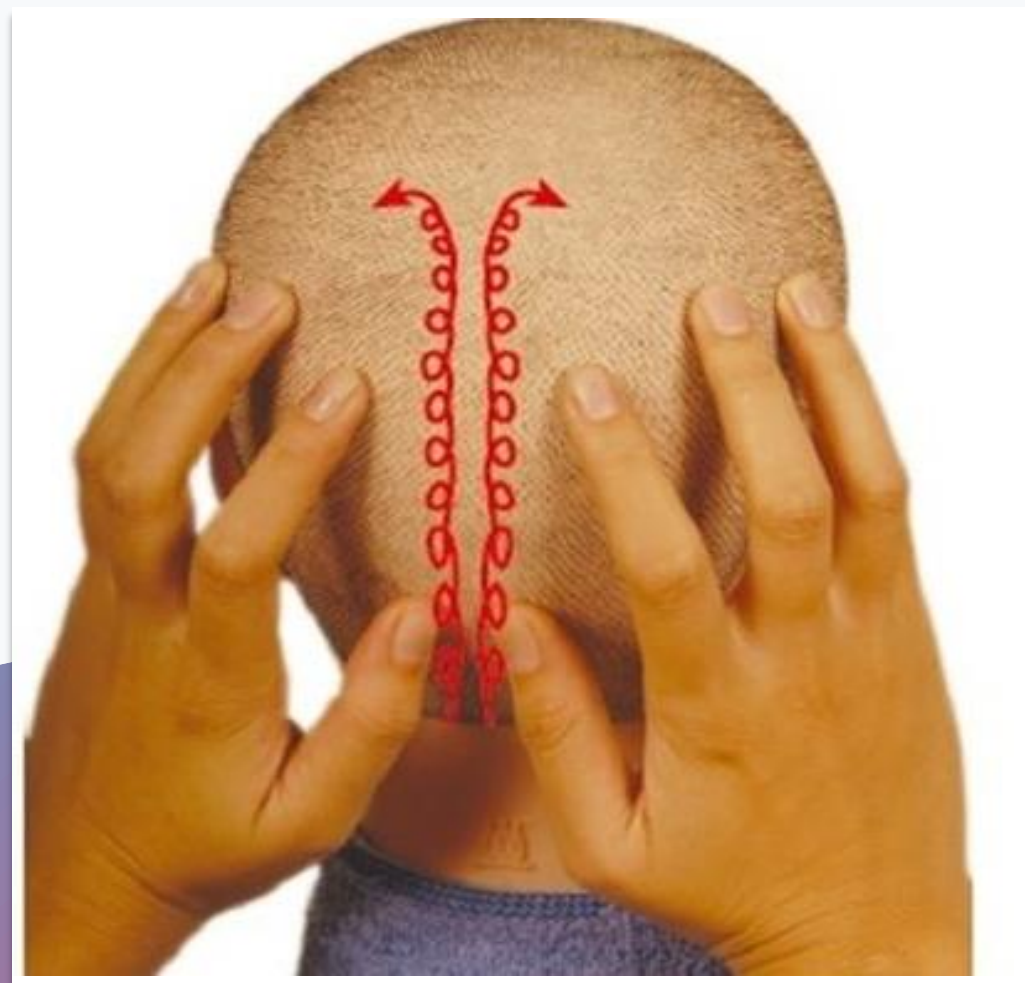
七、前側按摩

如臉際按摩動作，每次向後退 2.5 公分至側中線。



八、後腦按摩

兩手放於後腦二側，由後頸部往上按至頂部，用揉撚方法重複。



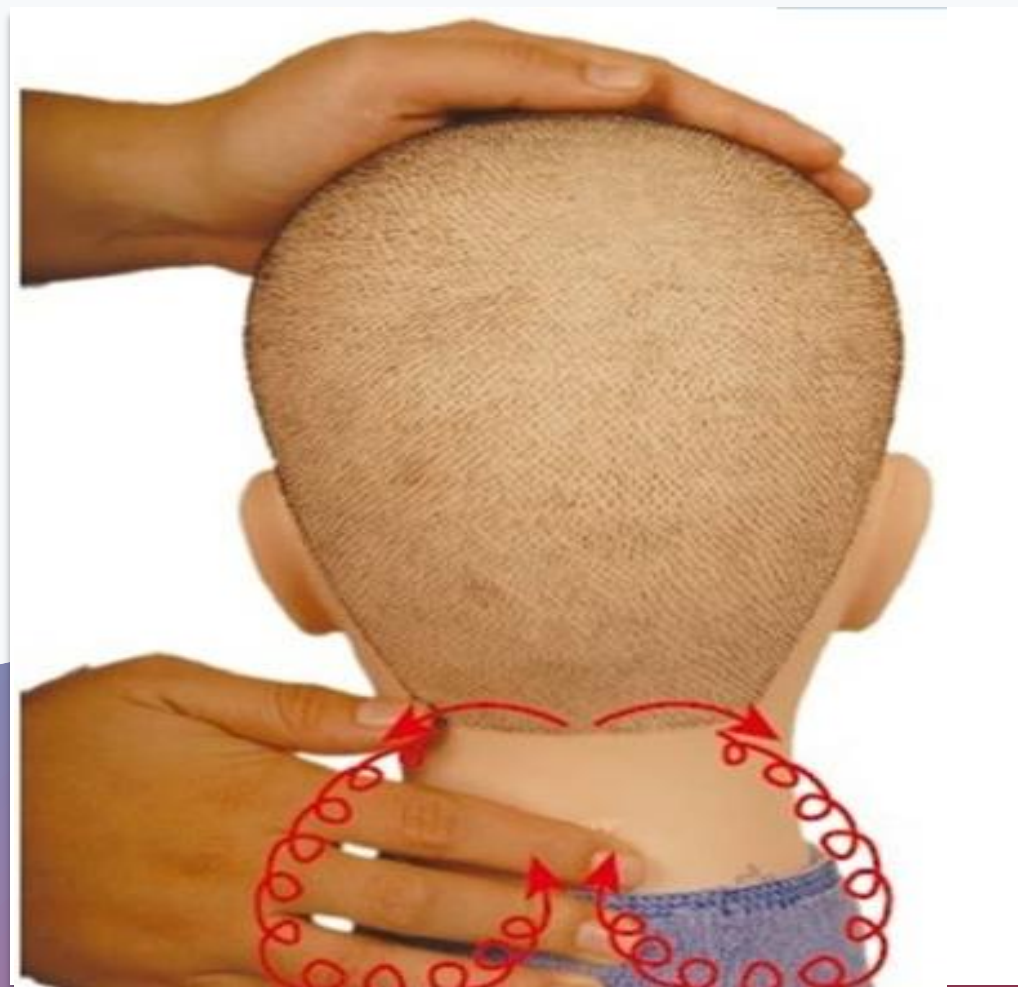
九、耳後按摩

左手放於顧客前額，並站於左側，由後腦下側以右手手掌由右耳按摩至左耳，相互換邊操作。



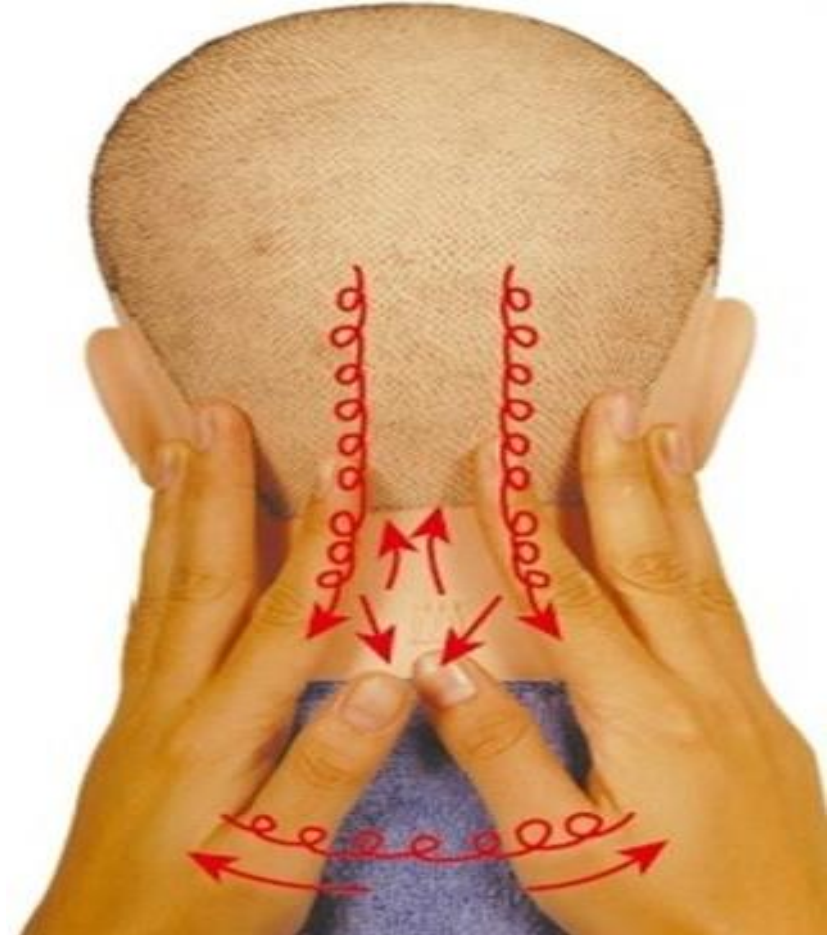
十、後頸按摩

按摩技巧 站於顧客左側，左手放於前額，右手沿著肩部揉按頸部，由脊椎處畫圓按至肩膀處，互相換邊重複操作。



十一、肩部按摩

雙掌放於頸底部，
緊貼肌肉，並沿肩
胛向肩膀兩端來回
按摩，並由雙肩向
脊椎處來回按摩。



十二、脊椎按摩

按摩技巧 自顧客
後腦底部揉按 至
脊椎部，按後腦
時 手指頭要用力
按。





總結

頭皮是敏感脆弱的肌膚，想要健康的頭皮，就要按摩頭皮。頭皮按摩能夠促進頭皮血液循環，也能消除疲勞感，而且能讓頭皮的油脂分泌平衡，頭髮會變得柔順和健康。