

## 按摩小提醒

如有以下病症者請勿自行按摩

- 嚴重的心、腦、肺部疾病者。
- 出血性疾病者，如：白血病。
- 皮膚病及外傷病，如：濕疹、膿腫、裂傷和燙傷。
- 傳染性疾病，如：肺結核和病毒性肝炎。
- 腫瘤患者，如：肺癌、肝癌、骨腫瘤、骨髓炎、嚴重月經及妊娠婦女。
- 過度飽食或飢餓狀態者。
- 嚴重酒醉者【可做腳底按摩醒酒】。
- 接受按摩時，肌肉要放鬆並保持呼吸自然，最好穿著寬鬆的衣服。
- 按摩後最好補充250cc的溫水。

多喝開水!



## 關 心 您



### 多元就業開發方案

The Multi-Employment Promotion Program

計畫名稱	視障按摩 GO GO GO
執行單位	新竹市視障成長協會
計畫期程	101年01月01日至101年12月31日
單位地址	30053新竹市武陵路196巷1弄4號4樓
單位電話	(03)5330091
E-MAIL	eyes.love99@msa.hinet.net
指導單位	行政院勞工委員會



多元就業開發方案  
The Multi-Employment Promotion Program

用  
| 心 | 手 |  
感受您的辛勞  
用手撫去您的疲憊

### 支持視障按摩 健康活力帶著走

會址:30053新竹市武陵路196巷1弄4號4樓

電話:(03)5330091

傳真:(03)5311968

E-mail: eyes.love99@msa.hinet.net



新竹市視障成長協會

敬製

# 專業級的手法 給您最好的服務！

社團法人新竹市視障成長協會  
成立於民國98年9月27日。

是由一群視障朋友秉持著關懷更多視障者，  
幫助他們 **邁向光明** 與 **希望**  
及回饋社會參與志工活動的信念所組成的。

本會之視障按摩師皆為具備國家考試及格之  
「按摩技術士」專業證照  
或具備30年以上經驗的老師傅。

## 按摩小站

新竹國泰綜合醫院 **2樓 17診處**

### 服務時間

星期一、三、四、五 早上8:30 至 下午5:00

星期二、六 早上8:30 至 中午12:30

新竹市東區戶政事務所

### 服務時間

星期一、二、三、四、五 早上8:30 至 下午5:00



## 按摩服務價目表

局部按摩	100 元 / 約10分鐘
腳底按摩	300 元 / 約30分鐘
全身按摩	700 元
病房服務	800 元



## 需要按摩的族群

- ① 整天與電腦為伍的上班族
- ② 為柴米油鹽醬醋茶煩惱的壓力族
- ③ 很健康卻受到運動傷害的運動族
- ④ 為家人勞心勞力的婆婆媽媽族
- ⑤ 希望永遠健康美麗的愛美族
- ⑥ 以車為家的運將族

## 按摩的功效

- ① 促進新陳代謝，使血液循環順暢，增進細胞的再生能力。
- ② 疏經活血，不會造成自律神經失調和過勞死。
- ③ 調和神經、肌肉機能，改變體質，增強體力和抵抗力。
- ④ 補氣、養生。
- ⑤ 適當的按摩可以促進人體血液循環、消除肌肉痙攣、加速淋巴回流、糾正關節錯位、幫助受傷的肌肉復原、改善皮膚的彈性、促進皮膚的新陳代謝、調節臟器，腹部按摩還可使排便更加順暢；最重要的是，藉由按摩可以讓人全身舒暢，在身體完全放鬆的情況下達到休息的目的。

