

民俗調理

# 腳底按摩

操作參考手冊

Foot Reflexology



衛生福利部 印行

# 目次

前言 .....	2
壹、從業範圍 .....	4
貳、腳底按摩起源.....	5
參、足部生理解剖說明 .....	6
肆、足部反射區與軀體分布說明 .....	7
伍、常見工具與介質 .....	8
陸、清潔消毒方式與流程.....	9
柒、基本操作手法.....	13
捌、反射區建議操作原則.....	19
玖、腳底按摩從業基本服務流程 .....	20
壹拾、禁忌症與注意事項.....	24
壹拾壹、各反射區操作簡介	
腳底按摩操作規範反射區參考腳圖 .....	26
一、腳趾部反射區位置與建議操作手法.....	27
二、腳內側部反射區位置與建議操作手法 ...	32
三、腳背部反射區位置與建議操作手法.....	35
四、腳外側部反射區位置與建議操作手法 ...	37
五、左腳底部反射區位置與建議操作手法 ...	40
六、右腳底部反射區位置與建議操作手法 ...	49
附錄一 民俗調理業管理規範 .....	58
附錄二 民俗調理人員工作倫理守則範本 .....	62

## 前言

腳底按摩是我國具特色的產業之一，台灣民眾透過腳底按摩來紓解筋骨、消除疲勞，在社會上已經越來越普及。過去腳底按摩之傳承多屬家族世代相傳或師徒相授，手法技巧不盡相同，無統一之操作標準，導致從業人員對操作方式、操作時間、衛生安全及被施作者狀態等認知不一，容易造成不當的傷害。

本手冊內容為腳底按摩操作規範，包含腳底按摩概述、清潔消毒、基本手法、建議操作服務流程、反射區操作技巧及相關注意事項等實務內容，促使在確保消費者衛生安全的前提下，透過本規範增進施作者從業知能，達到降低因操作不當所造成之傷害，提升整體服務品質，惟因個人體質及環境不同，仍應依個案差異情況而有不同按摩方式。

未來，藉由本手冊之推廣運用，使從業人員能夠更加安全的提供腳底按摩服務，讓消費者達到紓解身心、消除疲勞之消費目的，同時也提醒民眾在接受調理服務後應注意哪些事項，避免產生不良或不舒適的生理感受；民眾也可藉由本手冊更深入理解腳底按摩產業之特色及相關衛生知識，除提升從業人員的職業能力外，亦促進產業蓬勃發展與開展未來新氣象。

# 壹、從業範圍

## 一、腳底按摩相關法規

依據衛生福利部中華民國 104 年 5 月 12 日公告「民俗調理業管理規範」規定，民俗調理係以紓解筋骨、消除疲勞為目的，單純運用手技對人施以傳統整復推拿、按摩、腳底按摩、指壓、刮痧、拔罐，或使用民間習用之青草泥、膏、液狀外敷料所為之非醫療行為。

## 二、腳底按摩之工作描述

針對人體膝蓋以下部位，提供消費者穩固力道及有系統性按摩之調理行為，達到紓解筋骨、消除疲勞之服務目的。

## 貳、腳底按摩起源

有關反射區的起源，可以回溯到西元前 2500 年到西元 1893 年間，埃及的手腳醫療浮雕壁畫、地中海的醫師運用揉搓身體達到放鬆與紓緩，以及在動物、人類的皮膚上進行按壓，直接影響器官等反射實驗研究中，都可以發現反射區的端倪。

而在中國古代的論述中，「腳底按摩」屬於中國古代傳統醫學的一部份，廣傳於坊間的按摩技藝之中，其後隨著傳教士宣揚到歐洲，成為流行的保健方法。

至於在台灣的發跡上，則可回顧到西元 1978 年，有一位吳姓神父在一位同為瑞士籍修士提供的資訊，認識了足部反射區，實際施作後，發現多年來宿疾竟得改善，便開始以反射學為基礎，積極發展與推廣足部反射健康法，經過多年來的演變、調整與進步，逐漸成為現今台灣耳熟能詳的腳底按摩調理。

## 參、足部生理解剖說明

### 一、足部骨骼

足部骨骼由趾骨、蹠骨（中足骨）、楔狀骨、舟狀骨、立方骨、距骨與跟骨等七種骨骼所組成。

### 二、足部側面骨骼

除上述足部骨骼外，足部側面亦有脛骨與腓骨。

### 三、足弓類型

依型態可分為三種足弓：

1. 內側足弓：位於足部內緣（拇趾側為內側）。
2. 外側足弓：位於足部外緣（小趾側為外側）。
3. 橫足弓：橫跨足部內緣及外緣。

## 肆、足部反射區與軀體分布說明

### 如何順利找到反射區的位置

1. 想像以蹲姿的型態，將整個腳底視為是身體的鏡射。
2. 從腳趾端開始向腳跟的方向，簡單化分頭顱腔區、胸腔區、腹腔區及骨盆腔區等區域。
3. 依循人體臟器的分布狀況，反射區則大多位於相對的鏡射位置。
  - (1) 腳底：大部分的臟器反射區皆位於此。
  - (2) 腳背：大部分的淺層區域的反射區皆位於此。



## 伍、常見工具與介質

### 一、按摩工具

由質地細緻材質所製成，以不造成皮膚意外損傷為原則之工具。

### 二、潤滑介質

主要目的為潤滑作用，以不造成使用者皮膚過敏或其他身體問題為原則。

## 陸、清潔消毒方式與流程

### 一、腳部清潔方式

使用 75% 酒精、乾洗手、抗菌液、濕紙巾等，進行消費者的腳部的清潔衛生處理。

### 二、從業人員清潔消毒方式與流程

提供服務前後，應進行手部徹底清潔作業。

1. 維持個人服裝儀容，並修剪雙手之指甲。
2. 使用 75% 酒精、乾洗手或洗手等方式進行雙手清潔消毒。
3. 乾洗手的清潔方式與流程：
  - (1) 將乾洗手液按壓在手上。
  - (2) 雙手掌心相對搓揉。
  - (3) 雙手交替用掌心搓揉手背。

- (4) 雙手指縫間搓揉。
- (5) 雙手指背向掌心搓揉。
- (6) 雙手交替用虎口對拇指搓揉。
- (7) 雙手交替用指尖對掌心搓揉。

#### 4. 正確清洗雙手：

- (1) 打開水龍頭洗滌雙手。
- (2) 使用適當肥皂或洗手乳，並搓出泡沫。
- (3) 雙手依據「內（手掌）、外（手背）、夾（指縫間）、弓（指背）、大（大拇指）、立（指尖）、腕（手腕）」之流程進行手部搓洗，至少持續 40 - 60 秒。
- (4) 將雙手以清水徹底沖洗乾淨。
- (5) 用雙手捧水，將水龍頭沖洗乾淨，並關閉水龍頭。
- (6) 用乾淨的布巾或紙巾將雙手擦乾，或用烘手機吹乾。

#### 5. 應視狀況，進行配戴口罩及手套等衛生安全防護措施。

### 三、輔助工具清潔與消毒流程

1. 輔助工具之消毒方式：

提供服務前後，皆需以 75% 酒精，進行工具之清潔消毒。

2. 使用後之布巾清潔方式：

以適當濃度的洗劑進行布巾清洗。

3. 使用前之布巾消毒方式：

(1) 滾水消毒法：

使用攝氏 100 度之滾水，煮沸 5 分鐘以上。

(2) 蒸氣消毒法：

使用攝氏 100 度之蒸氣，加熱 10 分鐘以上。



#### 四、環境清潔消毒流程

提供服務前後，應使用適切之消毒溶液，進行工作場域之環境清潔。

室內環境消毒與消毒溶液配置方式：

1. 室內環境消毒：

在環境打掃乾淨後，以消毒溶液進行環境噴灑與擦拭。

2. 消毒溶液配置方式：

於每 10 公升水加入 100 毫升之家用漂白水。



## 柒、基本操作手法

### 一、腳底按摩操作前放鬆手法的種類

#### 1. 摩法

運用手指指腹、掌心、掌根、大魚際與小魚際等部位，貼於操作部位上，以輕且緩慢之力道與速率，進行節律性環旋及直線往返滑動的手法。



摩法

#### 2. 搓法

(1) 腳趾搓法：運用拇指與食指或中指，以均勻力道相對搓揉腳趾井穴。



搓法

(2) 腳掌搓法：運用雙手手掌，以均勻力道相對搓揉腳掌兩側。

### 3. 搖法

將一手托住腳跟，另一手握住腳趾或腳背，以緩和且輕柔的力道，使關節被動進行旋轉運動，達到放鬆與鬆弛之目的。



搖法

## 二、腳底按摩常見操作手法的種類

### 1. 按壓法

反射點按壓之基本技巧，以拇指對反射點進行按壓數秒就放開，



按壓法

並移動到下一個點進行再次按壓，依此類推。  
(注意：移行時，拇指不會離開消費者之皮膚表面)。

## 2. 揉法

運用拇指指腹，  
施予較摩法強且  
深的力道，並以  
規律的畫圓方式，  
進行環狀旋轉的  
移動，適用於各



揉法

部位。若於皮膚粗厚等需要更用力刺激的部分  
(如腳跟)，則可使用指關節，以規律的畫圓方  
式，進行環狀旋轉的移動施作。

## 3. 推法

於部位或反射區  
上，運用拇指指  
腹施以穩固力道  
往前推之動作。  
推法依據不同的



推法



部位，也可使用手指指腹、掌心、掌根、大魚際、小魚際、指節及手部指骨關節等操作。

#### 4. 摺法

運用拇指與食指操作，以拇指為支點，用食指指尖或關節內側施力，以壓帶拉的方式，進行摺拉動作。



摺法

## 5. 扣壓法

### (1) 單扣法：

一手握住支撐腳跟，另一手運用食指或中指指關節尖端，抵住反射區施力，連續向定點推或拉的扣壓動作。

### (2) 雙扣法：

若於較深或容易滑脫之部位，則以左手握住腳掌，左手拇指平伸於腳底，並以右手食指勾住左手拇指作為軸心，以右手食指指關節尖端，抵住反射區施力，雙手協作連續向定點推或拉的扣壓動作。



扣壓法

### 三、腳底按摩操作後放鬆手法的種類

#### 1. 摩法

運用手指指腹、掌心、掌根、大魚際與小魚際等部位，貼於操作部位上，以輕且緩慢之力道與速率，進行節律性環旋及直線往返滑動的手法。

#### 2. 敲打法

以握空拳或手掌，於小腿部位進行規律之敲打。



敲打法

## 捌、反射區建議操作原則

1. 腳底按摩操作建議時間：30-40 分鐘。
2. 腳底按摩操作建議頻率：每周 1-2 次為佳。
3. 腳底按摩雙腳建議操作順序：先左腳再右腳。
4. 腳底按摩反射區建議操作順序：

腳底（泌尿系統）→腳趾（腳底面）→腳底（胸腔區→腹腔區→骨盆區）→腳內側→腳外側→腳趾（腳背面）→腳背→腳底（腹腔神經叢→泌尿系統）。

特別注意：

上述建議操作原則與順序僅供參考，仍需依據顧客實際狀況進行調整。（下列反射區之介紹，將依上述建議之操作順序呈現）

## 玖、腳底按摩從業基本服務流程

### 一、操作前之準備作業

#### 1. 執行清潔消毒與安全作業

依據衛生法規及衛生作業流程，執行個人、工具及場所清潔與消毒作業。

#### 2. 接待、評估與建議確認消費項目

依據消費者口述及足部外觀之觀察，進行消費評估後，確定消費項目。

(1) 外觀需注意：

- a. 足部是否有細菌或病毒感染。
- b. 足部是否外傷、扭傷、角質化、腫脹、顏色變化和其他皮膚異常狀況。
- c. 足部是否有結構異常的狀況。

(2) 如有上述情形，需告知消費者，且不適合施作。

依據消費者需求，確定消費明細後，開立消費單據。

### 3. 執行或協助消費者足部清潔作業

執行或協助消費者完成足部清潔作業，並避免發生意外。

### 4. 完成基本調理作業之規劃

依據消費者需求及個人工作經驗，完成並告知腳底按摩調理作業規劃。

## 二、操作過程之調理作業

### 1. 說明調理作業步驟

分辨消費者語意，達到良好互動之服務品質。

### 2. 執行腳底按摩基本調理作業

(1) 確保消費者於環境與操作姿勢之舒適，並提供適切之覆蓋。

(2) 與消費者良好互動，以適當之力道並適時調整按於正確反射區上，執行腳底按摩基本調理服務。

- a. 操作順序建議為：腳趾部→腳內側部→腳背部→腳外側部→腳底部→紓緩。
- b. 上述操作順序僅供參考，仍需依據消費者實際狀況進行調整。（如腳底部（泌尿系統）→腳趾部（腳底面）→腳底部（胸腔區→腹腔區→骨盆區）→腳內側部→腳外側部→腳趾部（腳背面）→腳背部→腳底部（腹腔神經叢→泌尿系統）。

### 3. 使用適當潤滑介質或輔助工具

依據消費者口述及反應，適時調整力道及使用潤滑介質或輔助工具。

### 4. 處理突發狀況

遇突發狀況時，能依緊急狀況應變作業處置。

### 三、操作後之服務事項

#### 1. 服務後之建議：

- (1) 提供消費者服務後之建議與注意事項。
- (2) 識別消費者狀態，如有醫療需求，提醒與建議消費者至合格之醫療單位檢查。

#### 2. 整理用物及場所

依據清潔與消毒作業程序，完成用物及場所的合宜處理。

#### 3. 對消費者資料及服務內容須保密

遵守個人資料保護法規定及工作倫理守則，確保消費者隱私。

#### 4. 蒐集消費者滿意度回饋

依據消費者服務後給予之回饋建議進行整理並檢討。



## 壹拾、禁忌症與注意事項



### 禁忌症

1. 有急性嚴重疾病、急性發炎症狀、接觸型傳染病、嚴重心血管疾病及嚴重精神疾病之消費者。
2. 有出血與凝血異常相關疾病之消費者（如白血病、血友病等）。
3. 足部有傷口、疾病、感覺異常、扭傷或腫瘤之消費者。
4. 懷孕之消費者。
5. 發燒 38 度以上之消費者。
6. 酒醉之消費者。
7. 高度神經質、情緒不穩定及不配合之消費者。

如遇下列情形者，應特別注意與提醒



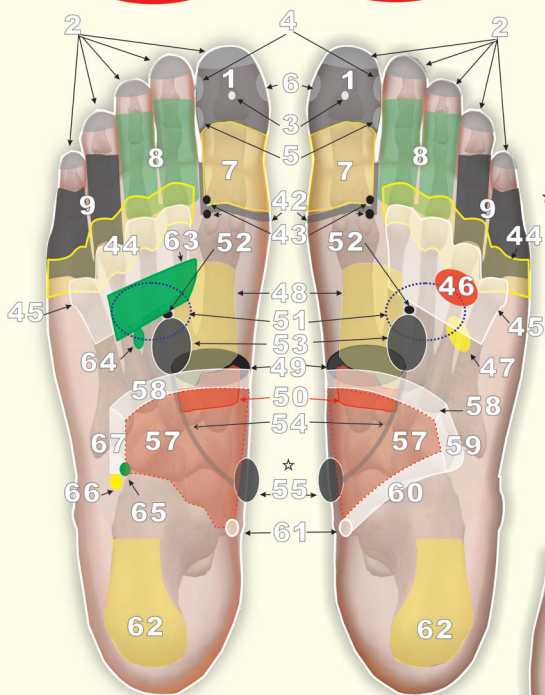
## 注意事項

1. 應視顧客反應與實際狀況，並依部位調整施作時間與力道，避免產生「反饋現象」。
2. 若遇懷孕之顧客，則不建議施作。
3. 若遇高度神經質、情緒不穩定及不配合之顧客，則不建議施作。
4. 施作後若出現持續疼痛的情形，需請顧客至合格之醫療機構檢查。
5. 施作過程若出現不良反應及緊急異常之情況 ( 如嚴重頭昏、昏迷、心悸、嘔吐等身體不適 )，應立即停止操作，並協助送醫。
6. 營業場所應投保公共意外責任險。

# 腳底按摩操作規範反射區參考腳圖

## 右足底

## 左足底



## 腳趾

- 01 頭部
- 02 前額
- 03 腦下垂體
- 04 太陽穴
- 05 小腦
- 06 鼻子
- 07 頸部(頸項)
- 08 眼睛
- 09 耳朵
- 10 上頸
- 11 下頸
- 12 扁桃腺
- 13 喉嚨、聲帶
- ★14 食道、氣管

## 左腳底

- 42 甲狀腺
- 43 副甲狀腺
- 44 斜方肌
- 45 肺部
- 46 心臟
- 47 脾臟
- 48 胃
- 49 胰臟
- 50 十二指腸
- 51 腹腔神經叢
- 52 腎上腺
- 53 腎臟
- 54 輸尿管
- ★55 膀胱
- ★56 尿道(陰道、陰莖)
- 57 小腸
- 58 橫結腸
- 59 降結腸
- 60 乙狀結腸
- 61 直腸、肛門
- 62 骨盆腔內生殖器官

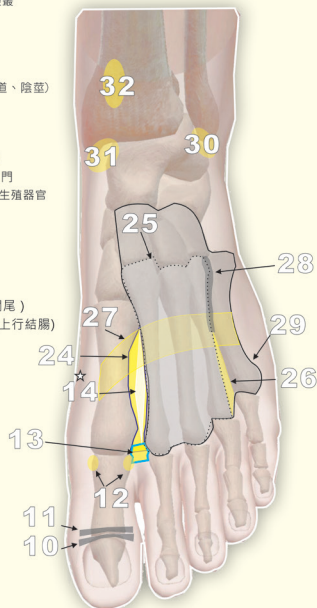
## 腳背

- 24 胸部淋巴
- 25 胸乳部
- 26 內耳迷路
- 27 橫膈膜
- 28 肩胛骨
- 29 肋骨
- 30 上身淋巴
- 31 下身淋巴
- 32 腹股溝(鼠蹊部)

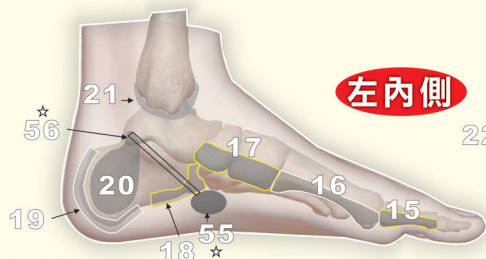
## 右腳底

- 63 肝臟
- 64 膽囊
- 65 迴盲瓣
- 66 盲腸(蘭尾)
- 67 升結腸(上行結腸)

## 左足背

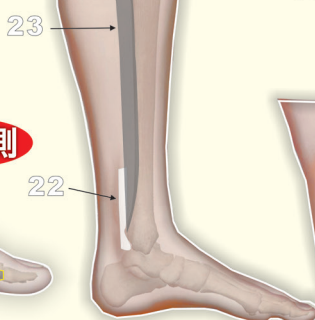


## 左內側

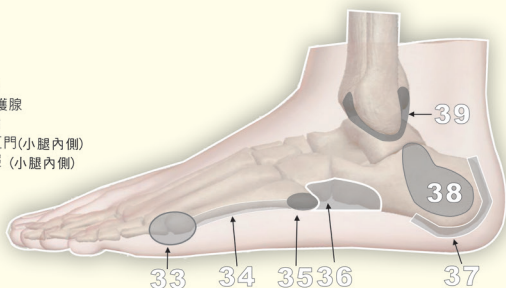


## 腳內側

- 15 頸椎
- 16 胸椎
- 17 腰椎
- 18 薦椎
- 19 尾骨(內)
- 20 子宮/攝護腺
- 21 內髖關節
- 22 直腸、肛門(小腿內側)
- 23 坐骨神經(小腿內側)



## 左外側



## 腳外側

- 33 肩關節
- 34 上臂
- 35 肘關節
- 36 膝關節(膝蓋)
- 37 尾骨(外)
- 38 卵巢/睪丸
- 39 外髖關節
- 40 下腹部(小腿外側)
- 41 坐骨神經(小腿外側)



# 壹拾壹、各反射區操作簡介

## 一、腳趾部反射區位置與建議操作手法

### 01 頭部反射區

- 反射區位置：雙足拇趾遠端趾節的趾腹。
- 建議操作手法：按壓法、推法或扣壓法。

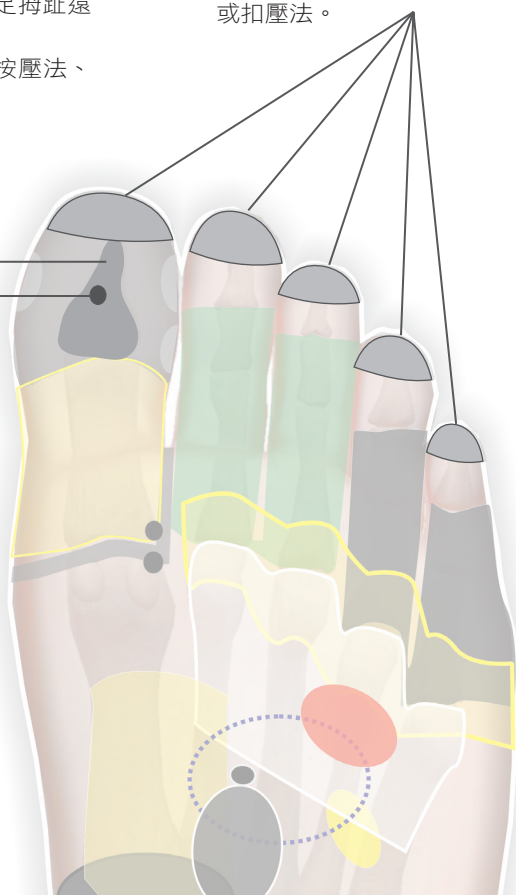
### 02 前額反射區

- 反射區位置：雙足五趾遠端趾節的上端約四分之一趾腹。
- 建議操作手法：按壓法、推法或扣壓法。

### 03 腦下垂體反射區

- 反射區位置：雙足大拇趾遠端趾節的趾腹中心偏內側垂直深處，約米粒大小。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

(左足底)



### 05 小腦反射區

- 反射區位置：雙足拇趾遠端趾節的趾腹外側下方的半圓處。
- 建議操作手法：推法、摳法或扣壓法。

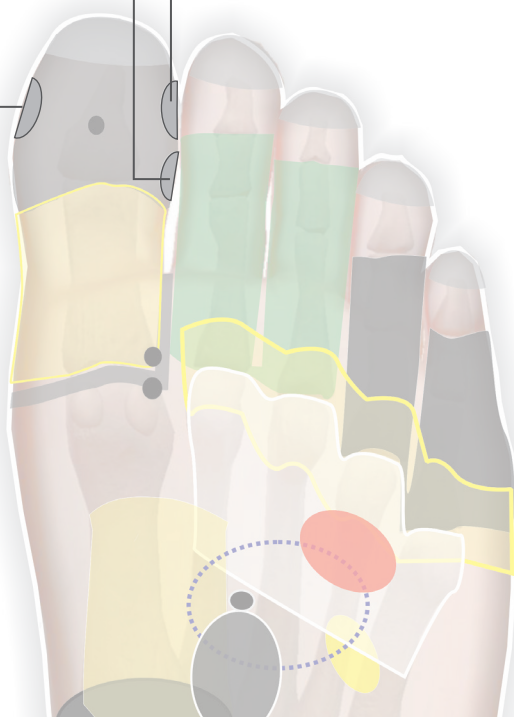
### 06 鼻子反射區

- 反射區位置：雙足內側大拇趾遠端趾節的側面，指甲旁細長狀區。
- 建議操作手法：推法、摳法或扣壓法。

### 04 太陽穴反射區

- 反射區位置：雙足腳拇趾遠端趾節的趾腹外側上方約半圓處。
- 建議操作手法：推法、摳法或扣壓法。

(左足底)



### 07 頸部 ( 頸項 ) 反射區

- 反射區位置：雙足大拇趾近端趾節橫紋至拇趾腹下的橫紋之間。
- 建議操作手法：推法或摳法。

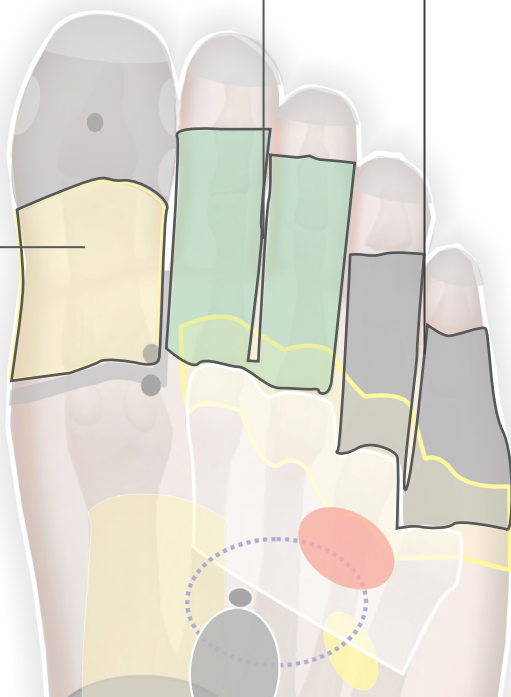
### 08 眼睛反射區

- 反射區位置：雙足腳底第二、三趾中間趾節加近端趾節的根部上端肌肉。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 09 耳朵反射區

- 反射區位置：雙足腳底第四、五趾中間趾節加近端趾節的根部上端肌肉。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

( 左足底 )



(左足背)

## 12 扁桃腺反射區

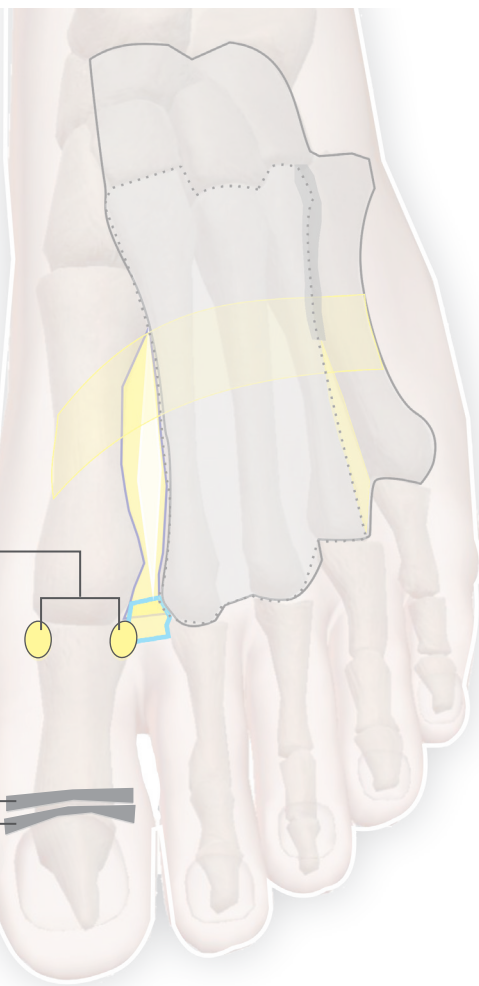
- 反射區位置：雙足腳背大拇指近端趾節的根部兩側。
- 建議操作手法：推法或摺法。

## 11 下顎反射區

- 反射區位置：雙足腳背大拇指的趾間關節下端（近端）區。
- 建議操作手法：推法或摺法。

## 10 上顎反射區

- 反射區位置：雙足腳背大拇指的趾間關節上端（遠端）區。
- 建議操作手法：推法或摺法。



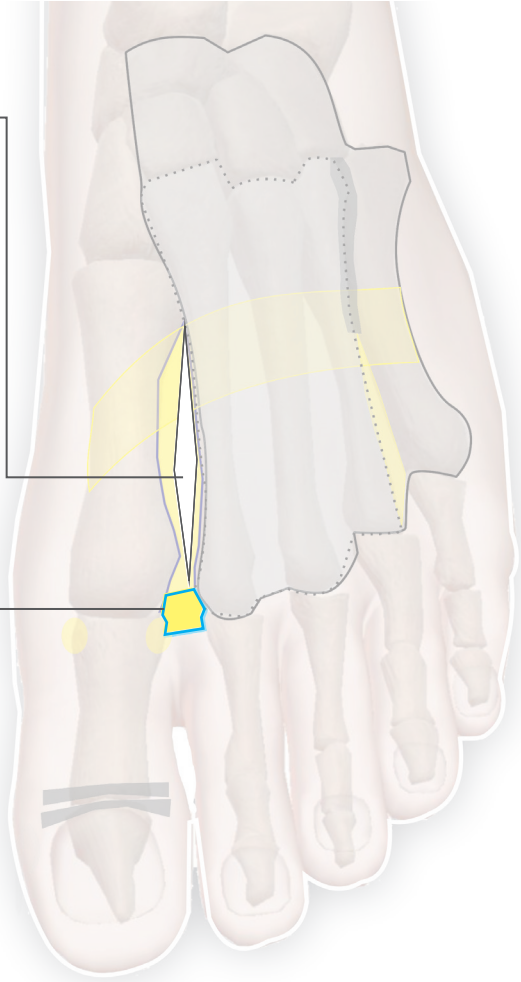
(左足背)

#### 14 食道、氣管 反射區

- 反射區位置：雙足腳背第一、二跖骨骨縫間，肌肉深層處。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

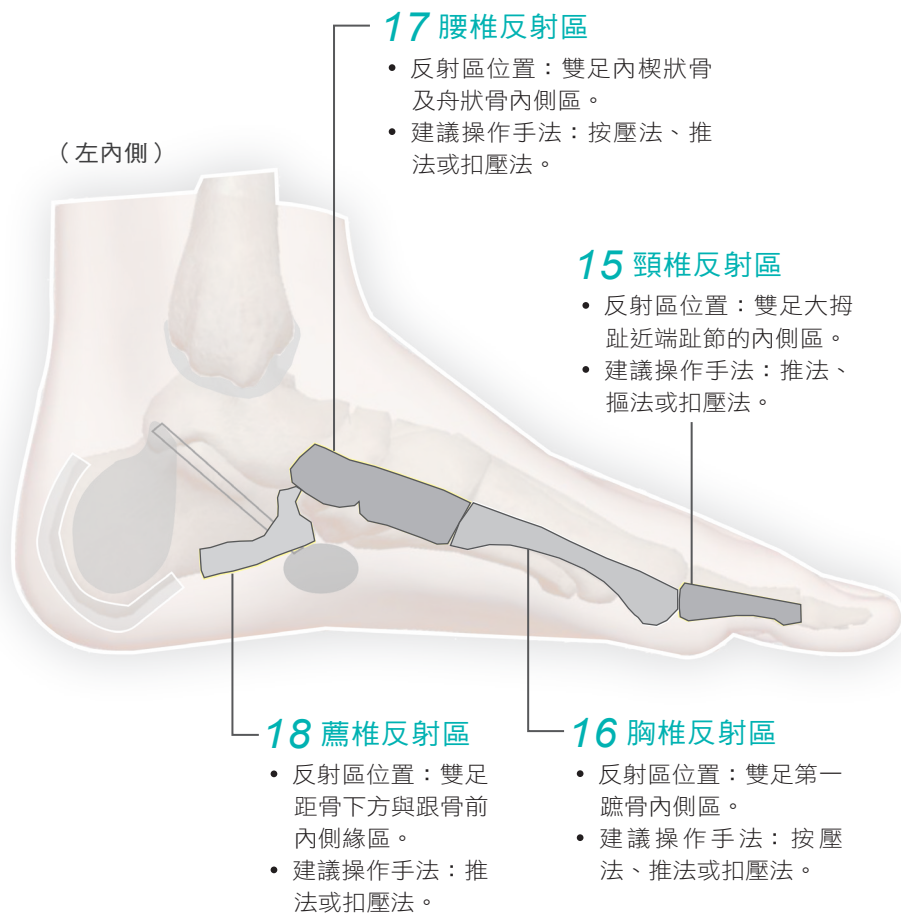
#### 13 喉嚨、聲帶反射區

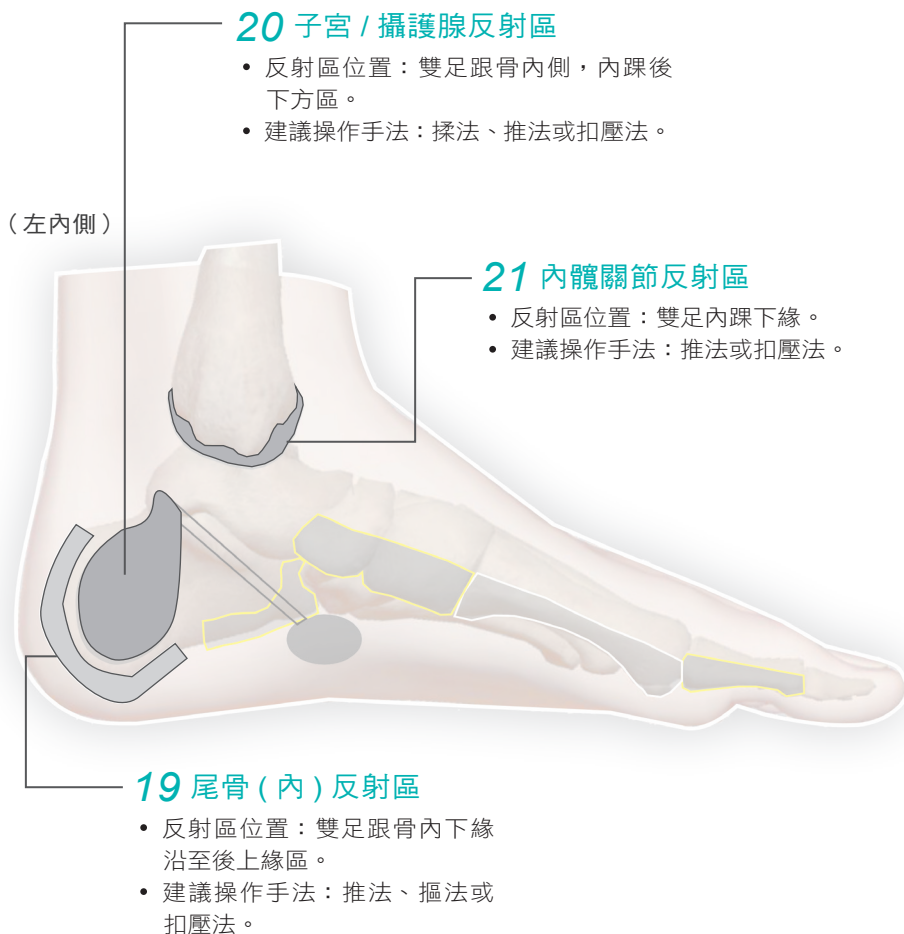
- 反射區位置：雙足腳背第一、二跖趾關節間。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。





## 二、腳內側部反射區位置與建議操作手法





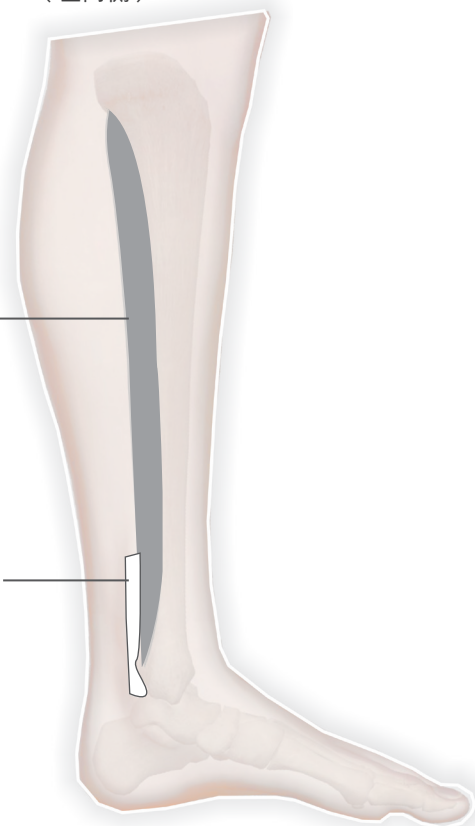
### 23 坐骨神經反射區 ( 小腿內側 )

- 反射區位置：雙足小腿內側，自內踝上方沿脛骨骨緣向上至脛骨近端。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

( 左內側 )

### 22 直腸、肛門反射區 ( 小腿內側 )

- 反射區位置：雙足小腿內側，沿內踝後緣，向上延伸約四橫指寬區域。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。



### 三、腳背部反射區位置與建議操作手法

(左足背)

#### 26 內耳迷路反射區

- 反射區位置：雙足腳背第四、五跖骨骨縫間。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

#### 25 胸乳部反射區

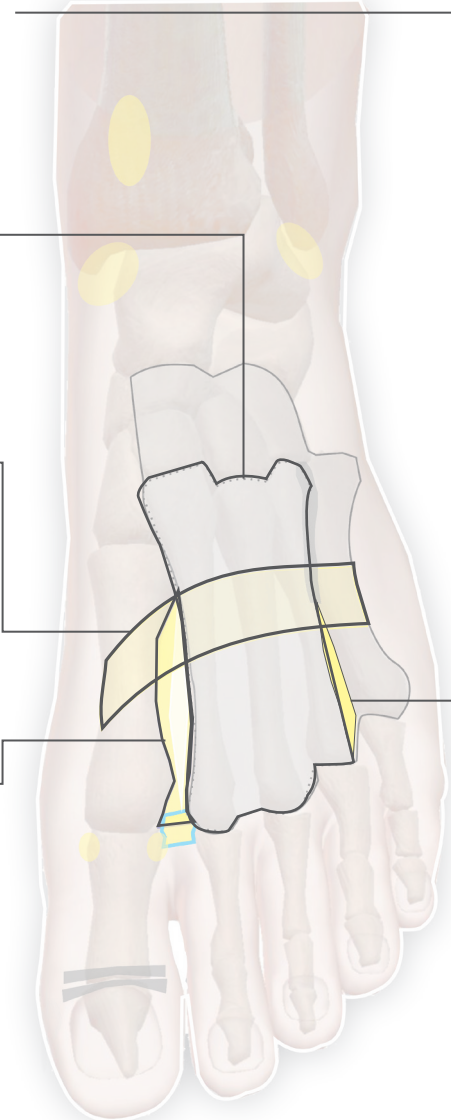
- 反射區位置：雙足腳背第二至第四跖骨間，包含跖骨上及骨縫間所連接區塊位置。
- 建議操作手法：推法或揉法。

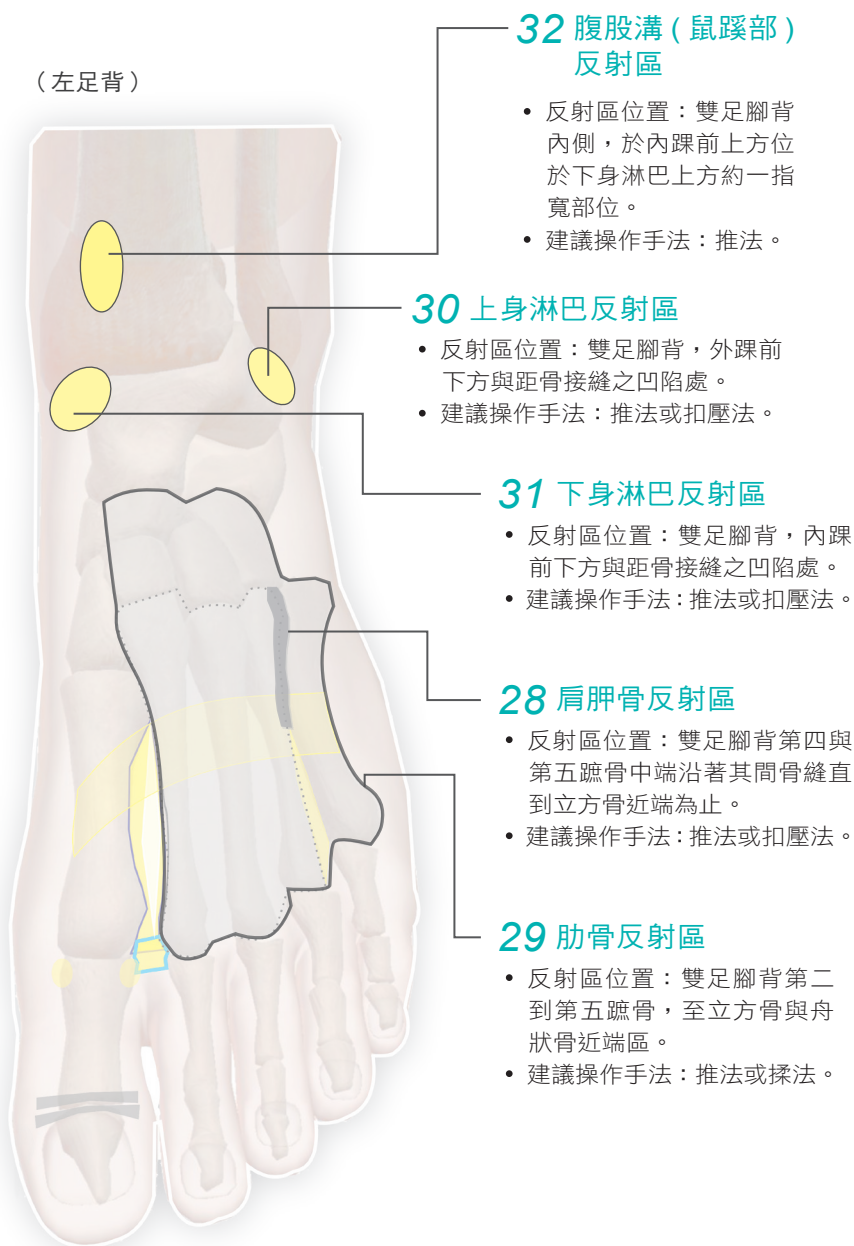
#### 27 橫膈膜反射區

- 反射區位置：雙足腳背第一跖骨中端沿著足背面約一拇指寬的弧形直到第五跖骨中端為止。
- 建議操作手法：推法。

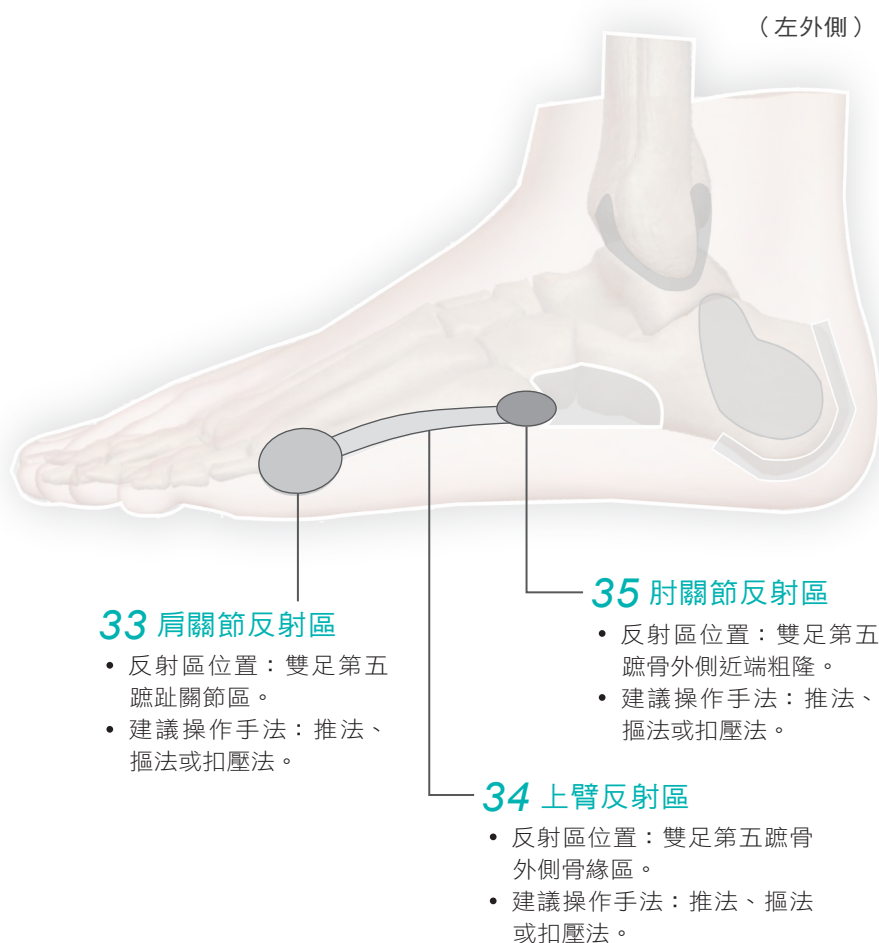
#### 24 胸部淋巴反射區

- 反射區位置：雙足腳背第一、二跖骨骨縫間。
- 建議操作手法：推法或揉法。





## 四、腳外側部反射區位置與建議操作手法



### 38 卵巢 / 睪丸反射區

- 反射區位置：雙足跟骨外側，外踝後下方區。
- 建議操作手法：推法、揉法、或扣壓法。

### 39 外髖關節反射區

- 反射區位置：雙足外踝下緣。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

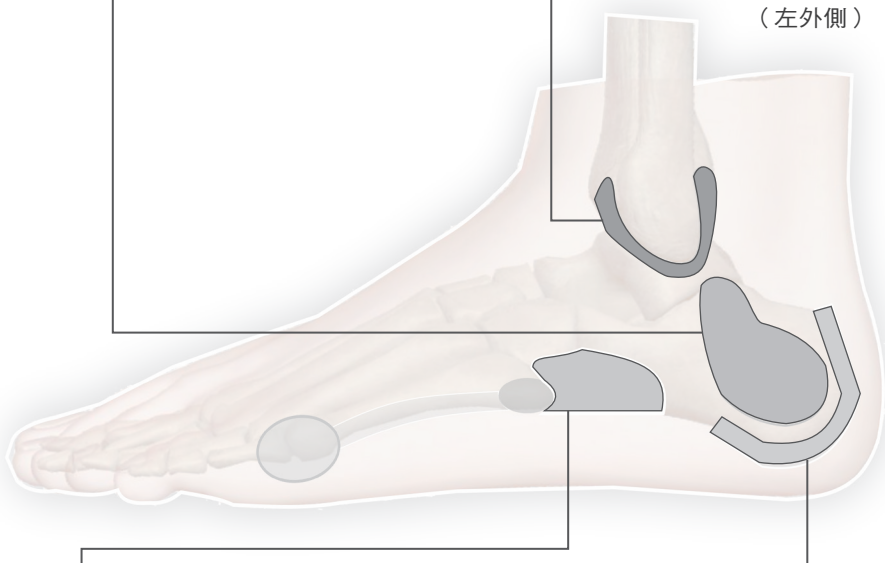
(左外側)

### 36 膝關節 (膝蓋) 反射區

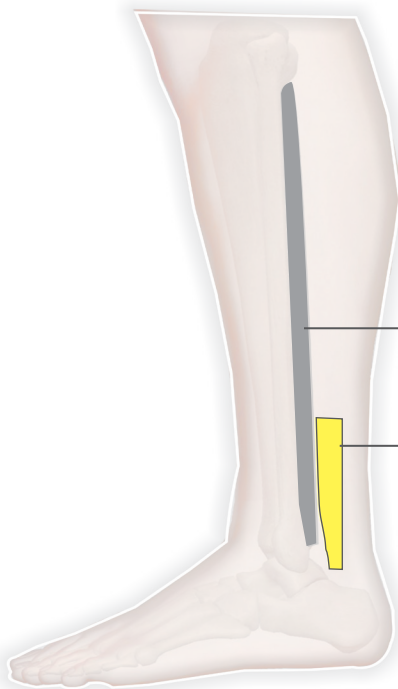
- 反射區位置：雙足立方骨與跟骨前外緣凹陷處及其骨側區域。
- 建議操作手法：推法、揉法、摳法或扣壓法。

### 37 尾骨 (外) 反射區

- 反射區位置：雙足跟骨外下緣沿至後上緣區。
- 建議操作手法：推法、摳法或扣壓法。



(左外側)



#### 41 坐骨神經反射區 (小腿外側)

- 反射區位置：雙足小腿外側，自外踝上方沿腓骨骨緣向上至腓骨近端。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

#### 40 下腹部反射區 (小腿外側)

- 反射區位置：雙足小腿外側，沿外踝後緣，向上延伸約四橫指寬區域。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。



## 五、左腳底部反射區位置與建議操作手法

### 42 甲狀腺反射區

- 反射區位置：雙足腳底大拇趾蹠趾關節下端至第一、二蹠趾關節間。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

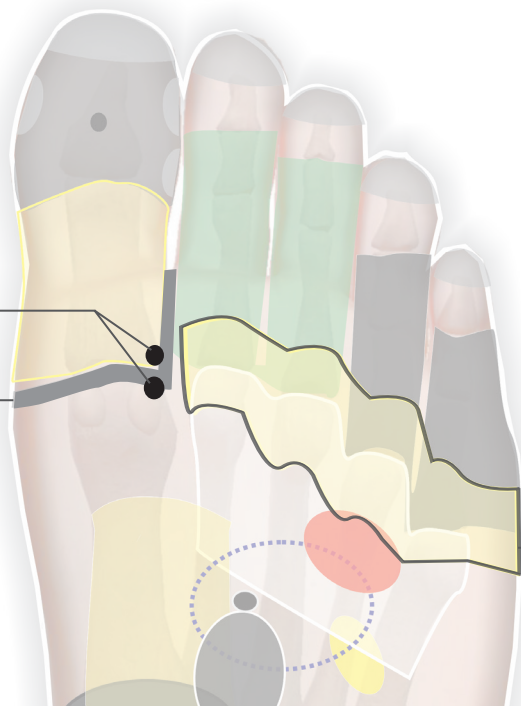
### 43 副甲狀腺反射區

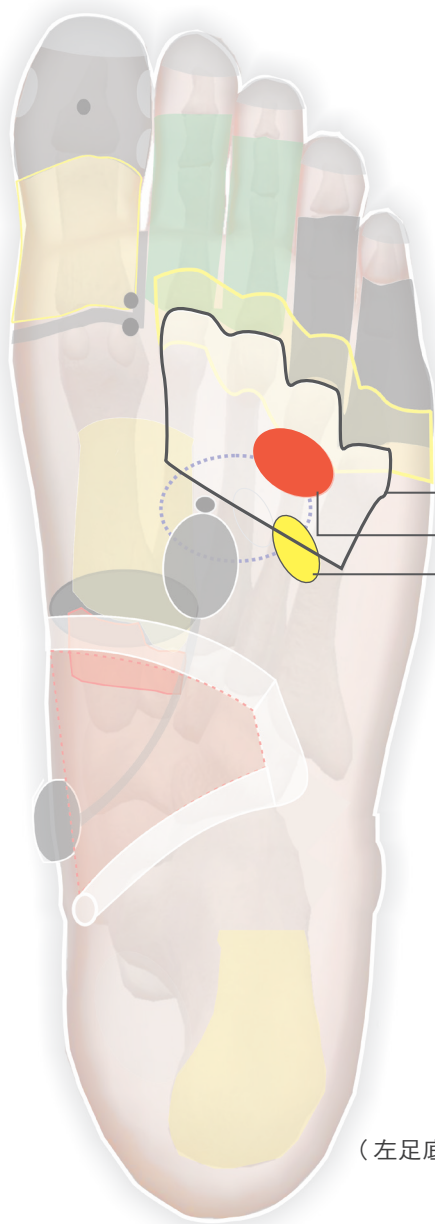
- 反射區位置：雙足腳底大拇趾近端與第一蹠骨接縫外側隆起處的上下緣。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 44 斜方肌反射區

- 反射區位置：雙足腳底第二、三、四、五趾骨近端與蹠趾關節間圍成的帶狀區。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

(左足底)





(左足底)

#### 45 肺部反射區

- 反射區位置：雙足腳底第二、三、四、五蹠骨上二分之一圍成的區域。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

#### 46 心臟反射區

- 反射區位置：左足腳底第四蹠骨上三分之一處，並包含第三、四及第四、五蹠骨骨縫間。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

#### 47 脾臟反射區

- 反射區位置：左足腳底第四、五蹠骨骨縫約中間的位置，包含部份第四、五蹠骨，位於心臟反射區下方一橫指寬之深層肌肉處。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 48 胃反射區

- 反射區位置：雙足腳底第一、二跖趾與楔狀骨相交關節處以上約一大拇指大小區域。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

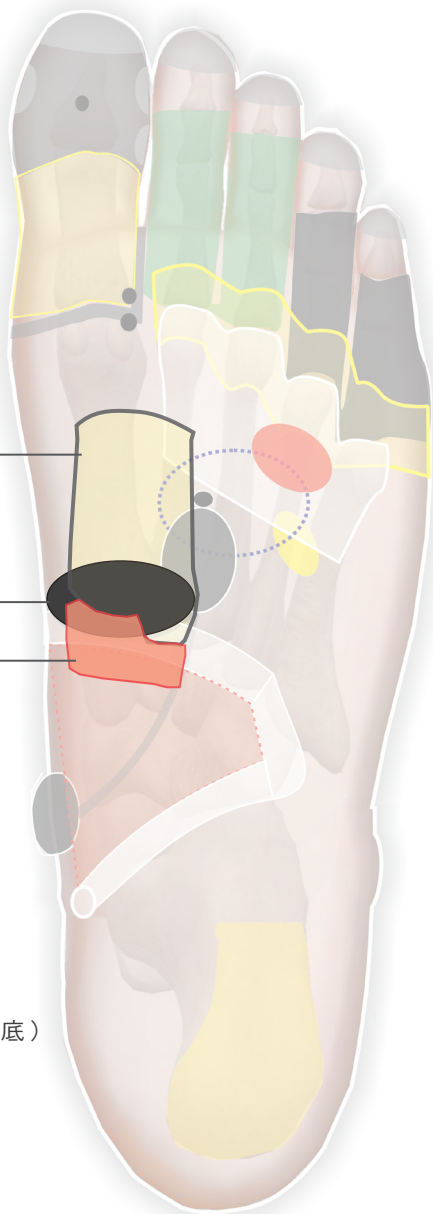
### 49 胰臟反射區

- 反射區位置：雙足腳底第一跖骨與楔狀骨相交關節處，約一橫指橫帶狀區。（在胃和十二指腸反射區之間）
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 50 十二指腸反射區

- 反射區位置：雙足腳底內、中楔狀骨上二分之一與跖骨接縫下一橫指處。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

（左足底）



## 52 腎上腺反射區

- 反射區位置：雙足腳底第二跖骨與第三跖骨，骨縫間二分之一處之深層部位，緊鄰腎臟反射區上端。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

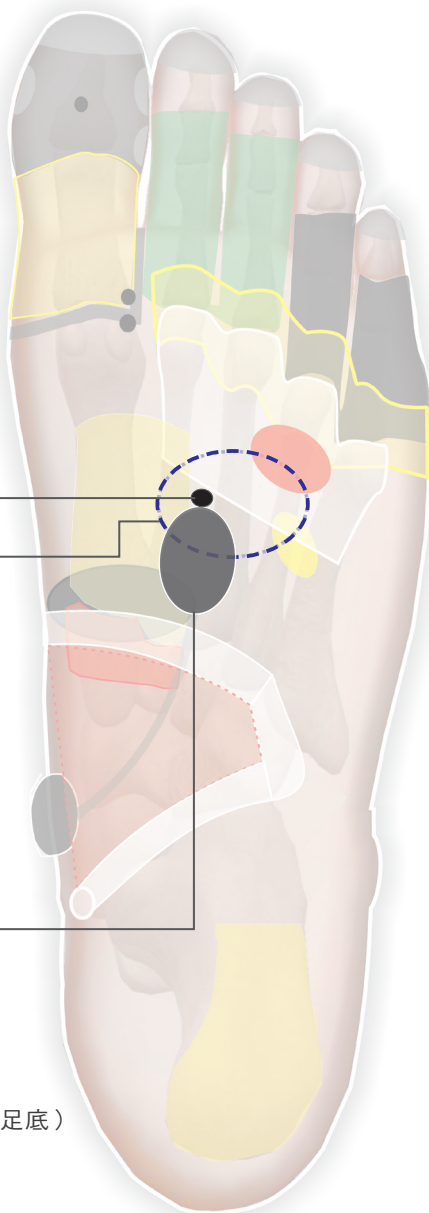
## 51 腹腔神經叢反射區

- 反射區位置：雙足腳底自第二、三、四跖骨下二分之一處。(位於腳底正中央凹陷處的上方)
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

## 53 腎臟反射區

- 反射區位置：雙足腳底第二、三跖骨近端部位約一拇指節大小。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

(左足底)



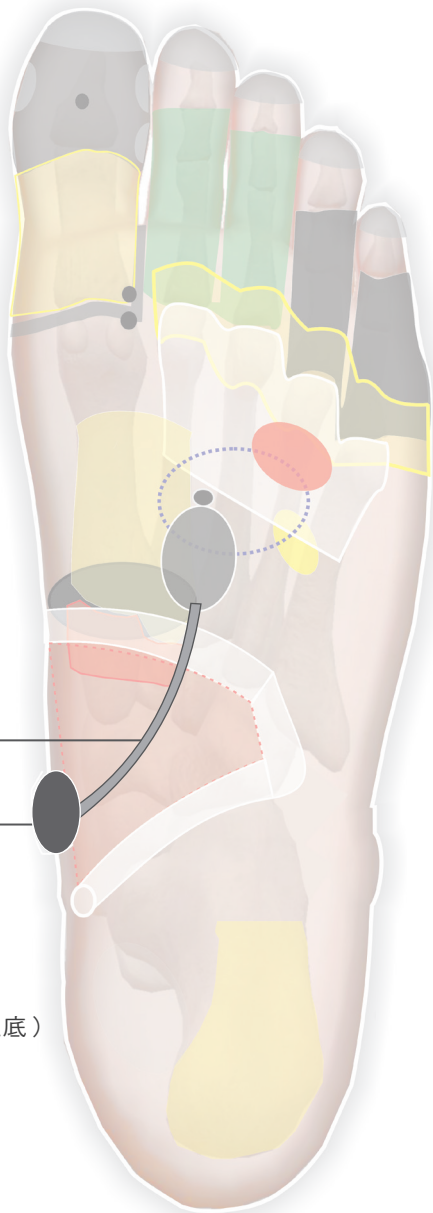
### 54 輸尿管反射區

- 反射區位置：雙足腳底自腎臟反射區至膀胱反射區之間，呈一弧形線狀區域。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 55 膀胱反射區

- 反射區位置：雙足內側舟狀骨下方，有一肌肉成丸狀凸起處。
- 建議操作手法：推法、揉法或扣壓法。

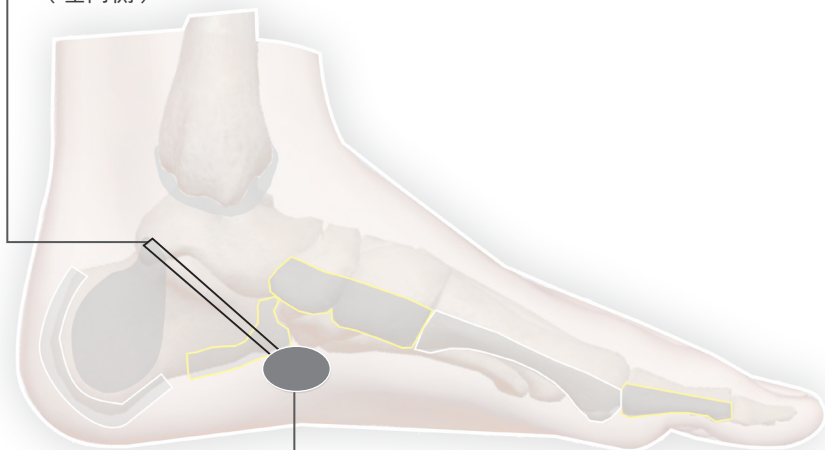
(左足底)



### 56 尿道 (陰道、陰莖) 反射區 (足內側)

- 反射區位置：雙足內側位於膀胱反射區向上斜往內踝下方的凹槽處。
- 建議操作手法：推法、揉法或扣壓法。

(左內側)



### 55 膀胱反射區 (足內側)

- 反射區位置：雙足內側舟狀骨下方，有一肌肉成丸狀凸起處。
- 建議操作手法：推法、揉法或扣壓法。

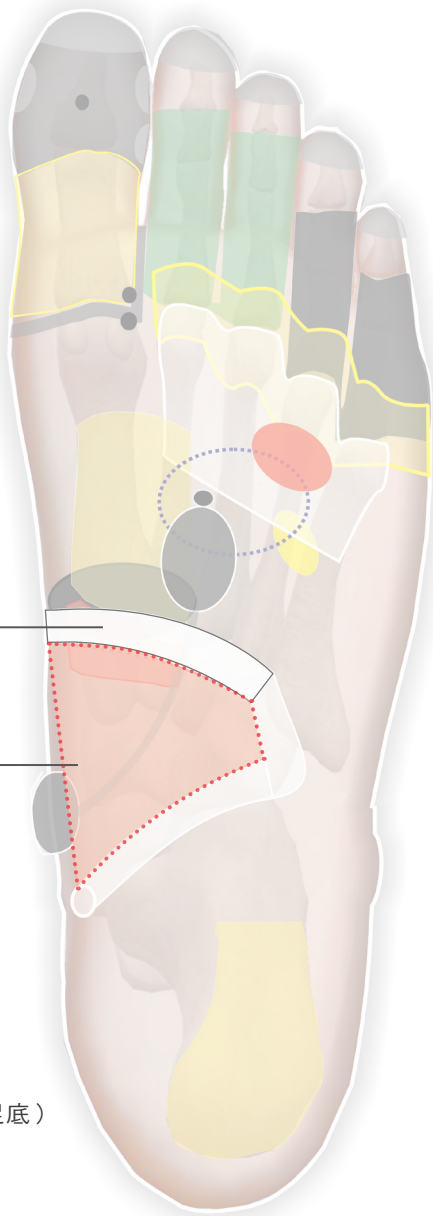
### 58 橫結腸反射區

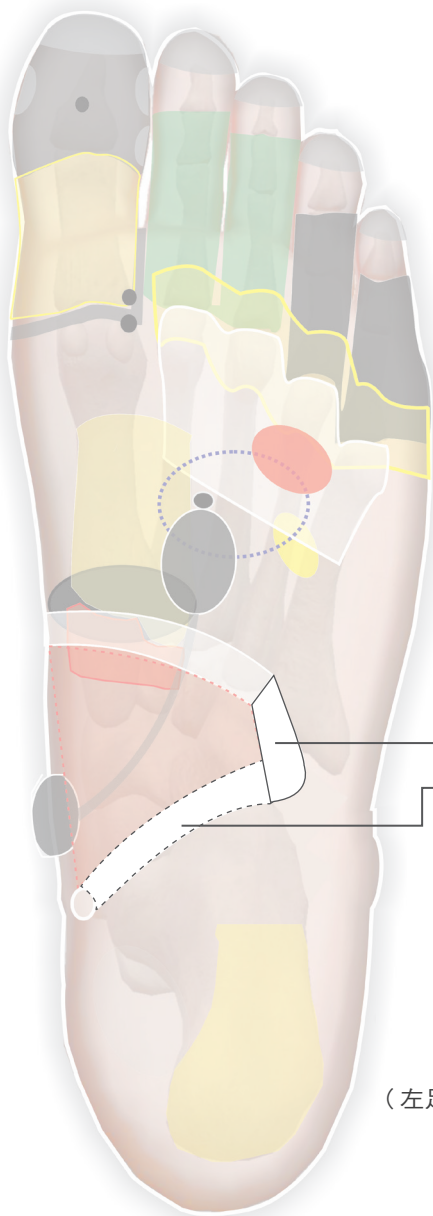
- 反射區位置：雙足腳底立方骨、楔狀骨與蹠骨交接處呈橫向帶狀區。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 57 小腸反射區

- 反射區位置：雙足腳底楔狀骨、舟狀骨與立方骨之塊狀區域。(由升結腸、橫行結腸、下行結腸和乙狀結腸反應區所圍成的中間區域)
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

(左足底)





### 59 降結腸反射區

- 反射區位置：左足腳底第四、五趾骨近端，沿立方骨外側至與跟骨上緣外側呈帶狀區。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 60 乙狀結腸反射區

- 反射區位置：左足腳底沿跟骨上緣帶狀區。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

（左足底）



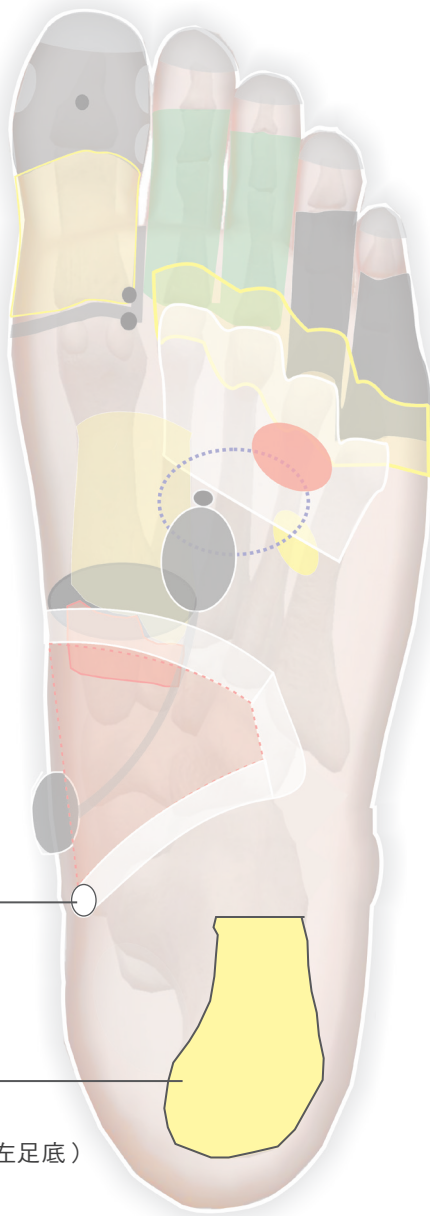
### 61 直腸、肛門反射區

- 反射區位置：左足腳底跟骨內側上緣。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 62 骨盆腔內生殖器官反射區

- 反射區位置：雙足腳底跟骨區域。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

(左足底)



## 六、右腳底部反射區位置與建議操作手法

### 44 斜方肌反射區

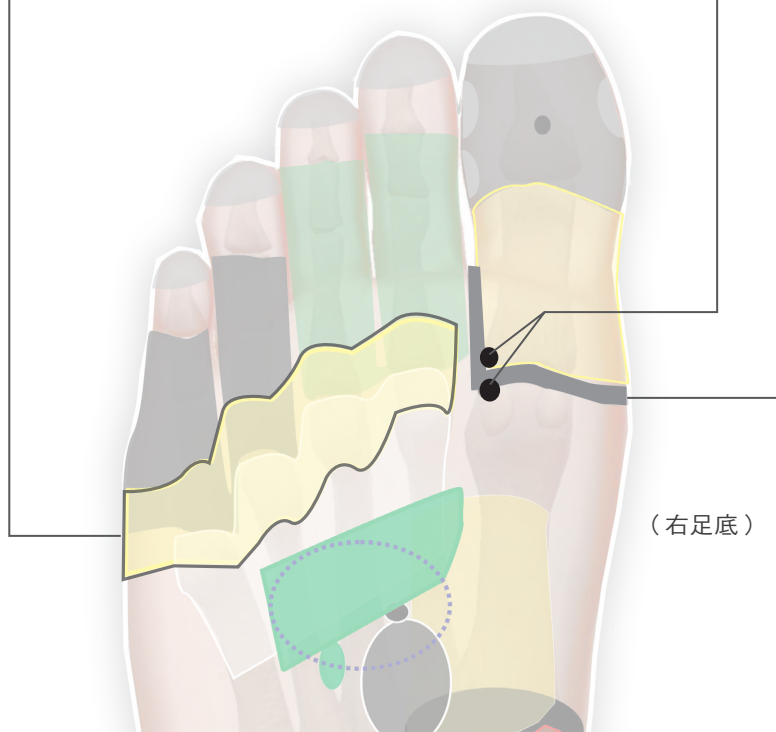
- 反射區位置：雙足腳底第二、三、四、五趾骨近端與蹠趾關節間圍成的帶狀區。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 42 甲狀腺反射區

- 反射區位置：雙足腳底大拇趾蹠趾關節下端至第一、二蹠趾關節間。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 43 副甲狀腺反射區

- 反射區位置：雙足腳底大拇趾近端與第一蹠骨接縫外側隆起處的上下緣。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。



### 45 肺部反射區

- 反射區位置：雙足腳底第二、三、四、五趾骨上二分之一圍成的區域。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

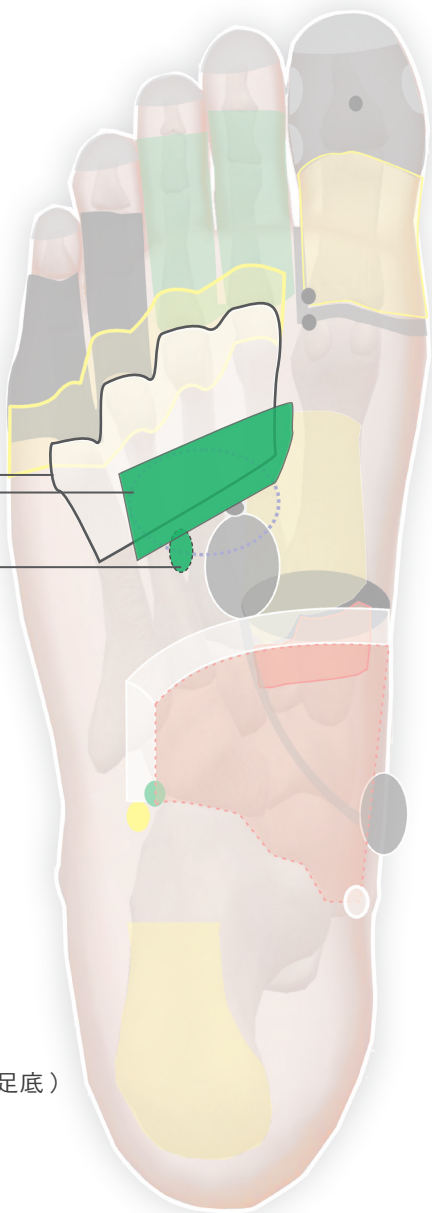
### 63 肝臟反射區

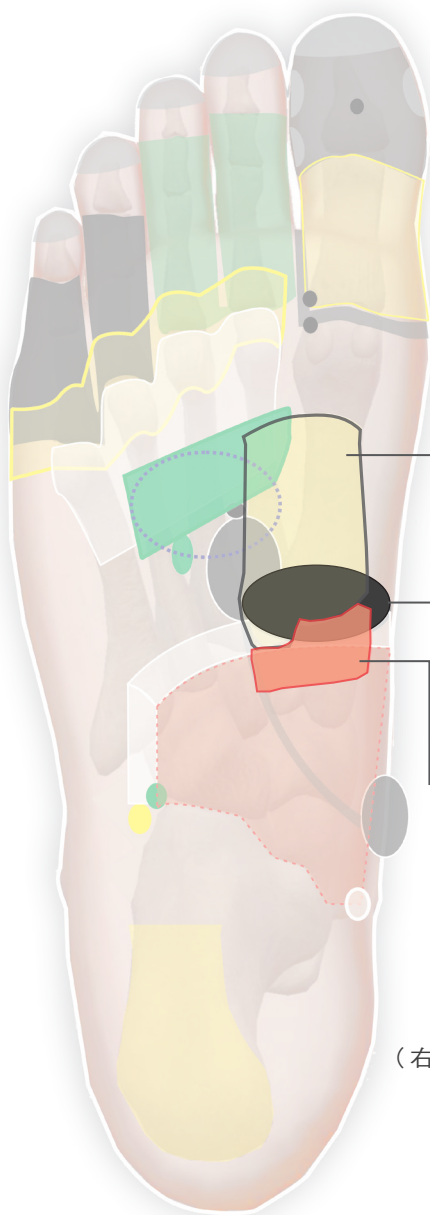
- 反射區位置：右足腳底第二、三、四趾骨及部份第一、二趾骨骨縫和部份第四、五趾骨骨縫處，趾骨近端往上至二分之一處。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 64 膽囊反射區

- 反射區位置：右足腳底第三、四趾骨骨縫趾骨近端處，上方銜接於肝臟下方之中。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

(右足底)





#### 48 胃反射區

- 反射區位置：雙足腳底第一、二跖趾與楔狀骨相交關節處以上約一大拇指大小區域。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

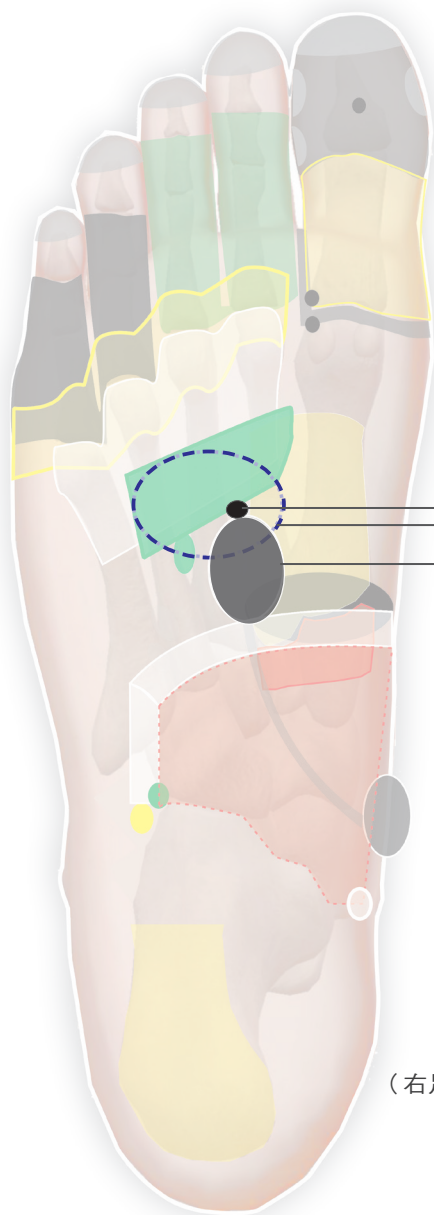
#### 49 胰臟反射區

- 反射區位置：雙足腳底第一跖骨與楔狀骨相交關節處，約一橫指橫帶狀區。(在胃和十二指腸反射區之間)
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

#### 50 十二指腸反射區

- 反射區位置：雙足腳底內、中楔狀骨上二分之一與跖骨接縫下一橫指處。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

(右足底)



(右足底)

### 52 腎上腺反射區

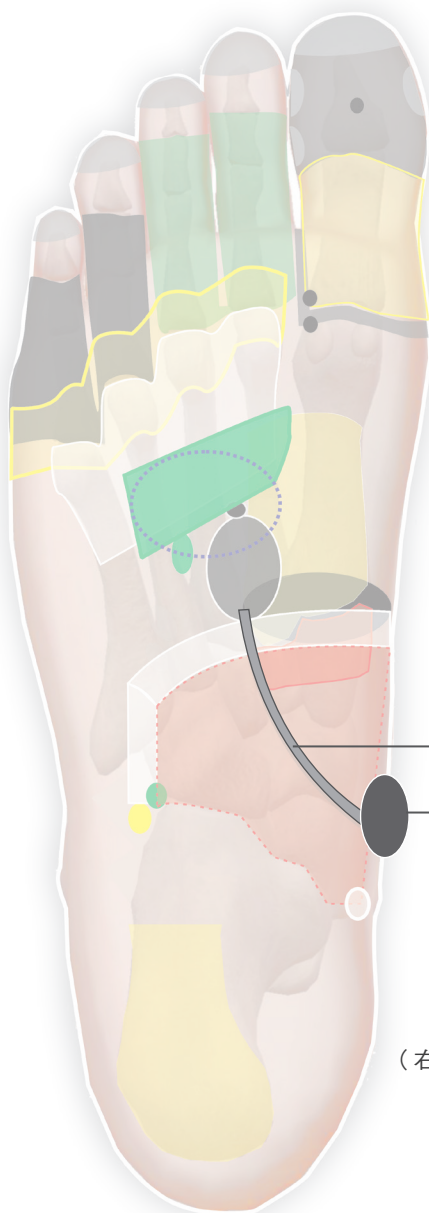
- 反射區位置：雙足腳底第二跖骨與第三跖骨，骨縫間二分之一處之深層部位，緊鄰腎臟反射區上端。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 51 腹腔神經叢反射區

- 反射區位置：雙足腳底自第二、三、四跖骨下二分之一處。(位於腳底正中央凹陷處的上方)
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 53 腎臟反射區

- 反射區位置：雙足腳底第二、三跖骨近端部位約一拇指節大小。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。



### 54 輸尿管反射區

- 反射區位置：雙足腳底自腎臟反射區至膀胱反射區之間，呈一弧形線狀區域。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 55 膀胱反射區

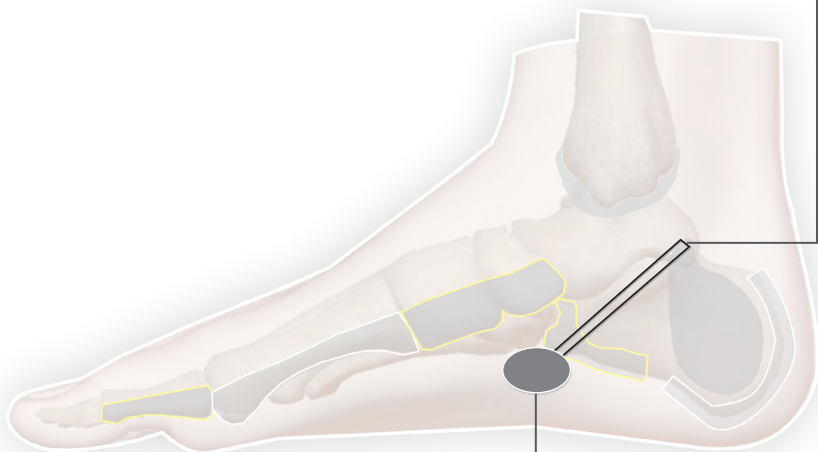
- 反射區位置：雙足內側舟狀骨下方，有一肌肉成丸狀凸起處。
- 建議操作手法：推法、揉法或扣壓法。

（右足底）

### 56 尿道 ( 陰道、陰莖 ) 反射區 ( 足內側 )

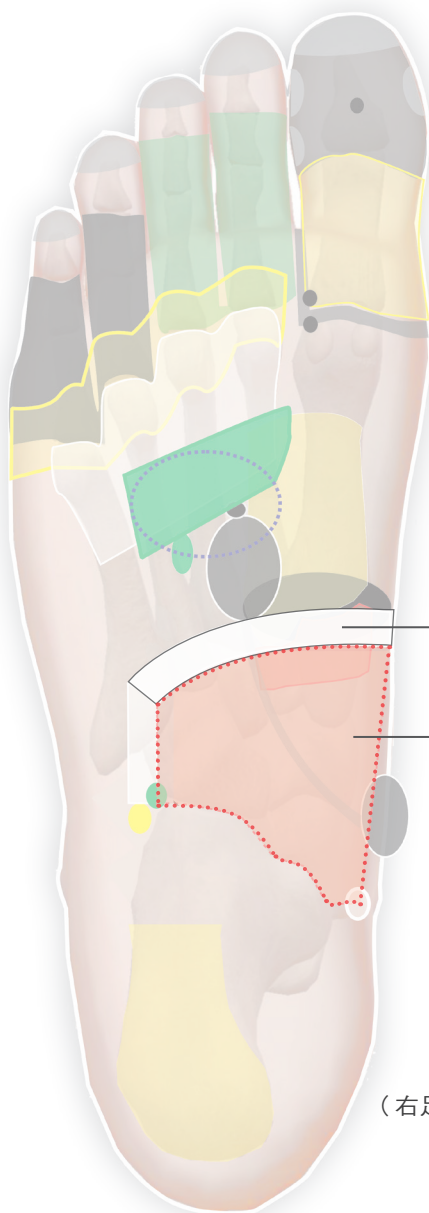
- 反射區位置：雙足內側位於膀胱反射區向上斜往內踝下方的凹槽處。
- 建議操作手法：推法、揉法或扣壓法。

( 右內側 )



### 55 膀胱反射區 ( 足內側 )

- 反射區位置：雙足內側舟狀骨下方，有一肌肉成丸狀凸起處。
- 建議操作手法：推法、揉法或扣壓法。



### 58 橫結腸反射區

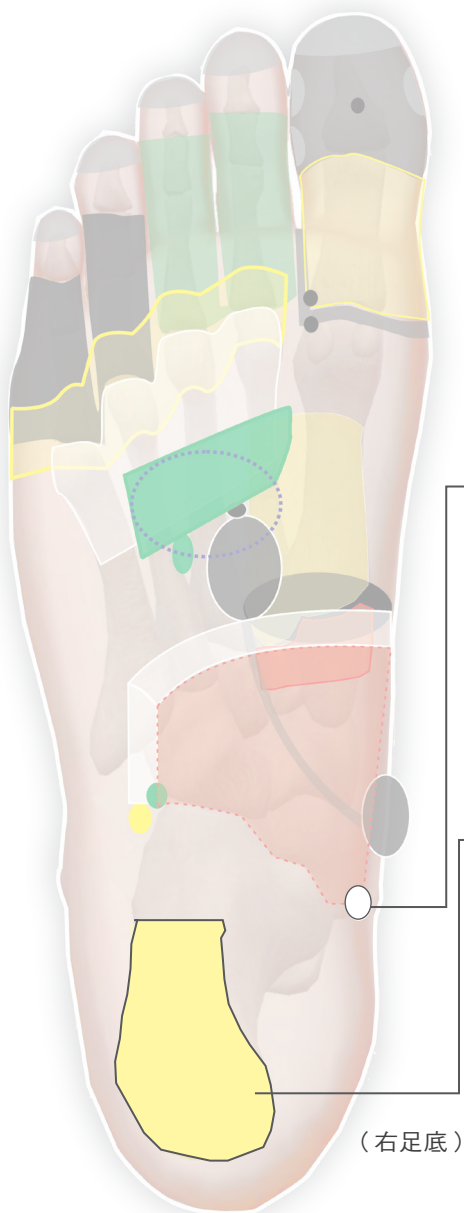
- 反射區位置：雙足腳底立方骨、楔狀骨與蹠骨交接處呈橫向帶狀區。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 57 小腸反射區

- 反射區位置：雙足腳底楔狀骨、舟狀骨與立方骨之塊狀區域。(由升結腸、橫行結腸、下行結腸和乙狀結腸反應區所圍成的中間區域)
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

(右足底)





### 61 直腸、肛門反射區

- 反射區位置：右足腳底跟骨內側上緣。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

### 62 骨盆腔內生殖器官反射區

- 反射區位置：雙足腳底跟骨區域。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

## 67 升結腸 (上行結腸) 反射區

- 反射區位置：右足腳底跟骨上緣外側，沿立方骨外側上行至第五跖骨近端。
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

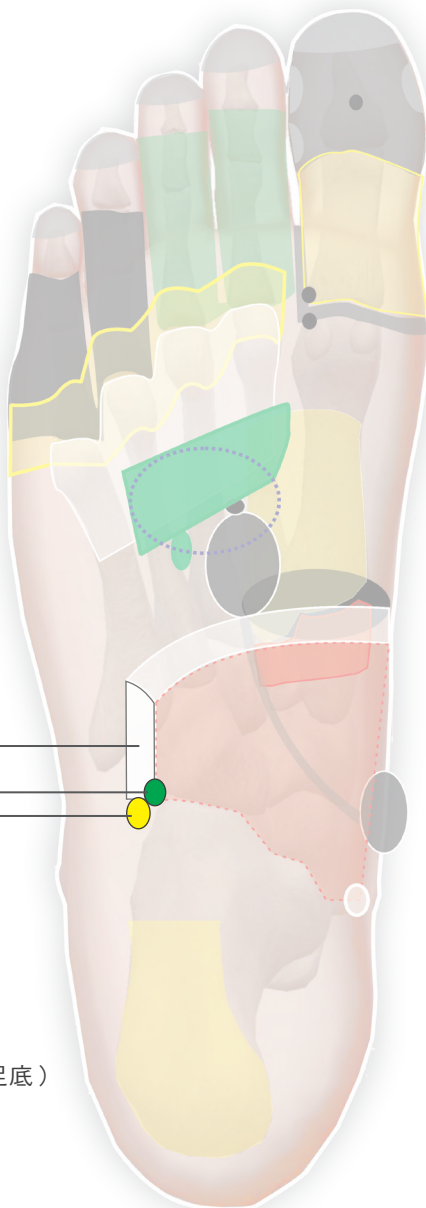
## 65 迴盲瓣反射區

- 反射區位置：右足腳底跟骨外側上緣。(盲腸反射區上方，小腸和升結腸反射區相連處)
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

## 66 盲腸 (闌尾) 反射區

- 反射區位置：右足腳底跟骨外側上緣。(與升結腸反射區的起點相連)
- 建議操作手法：推法或扣壓法。

(右足底)



## 附錄一 民俗調理業管理規範

檔 號：  
保存年限：

### 衛生福利部 公告

發文日期：中華民國104年5月12日  
發文字號：衛部中字第1041860595號  
附件：民俗調理業管理規範1份



主旨：訂定「民俗調理業管理規範」（如附件），並自中華民國104年6月1日生效。

部長 蔣丙煌

## 民俗調理業管理規範

中華民國 104 年 5 月 12 日訂定

- 一、為確保民俗調理業服務品質，保障消費者之生命、身體、健康等權益，特訂定本規範。
- 二、本規範所稱民俗調理，係以紓解筋骨、消除疲勞為目的，單純運用手技對人施以傳統整復推拿、按摩、腳底按摩、指壓、刮痧、拔罐，或使用民間習用之青草泥、膏、液狀外敷料所為之非醫療行為。
- 三、民俗調理營業場所設置，如與醫療機構同一地址，應有實體區隔、且獨立門戶及市招。
- 四、民俗調理營業場所不得陳列藥品、醫療器材。
- 五、民俗調理業應加強自主管理，建立人員工作倫理守則，並將服務內容、收費情形及倫理守則，揭示於明顯處所。
- 六、民俗調理業得依公司法、商業登記法，辦理公司、商業登記，並得使用「傳統整復推拿」、「按摩」或「腳底按摩」作為市招名稱。

七、民俗調理業依營業規模與經營型態，其建築、消防設施與設備，應符合建築法、消防法及其他相關法規之規定。

八、民俗調理營業場所應保持環境整潔、秩序安寧及安全。

九、民俗調理業刊登廣告，建議遵循以下內容：

(一) 通用用語：

1. 指壓、刮痧、拔罐。
2. 紓解筋骨、消除疲勞、促進血液循環、經絡調理、民俗調理。
3. 民俗調理相關技術士檢定合格或民間團體依法辦理之教育訓練或能力鑑定證明。

(二) 傳統整復推拿業：傳統整復推拿、民俗推拿、頭頸肩背放鬆、頭部、頸部、背部、上肢、腹、腰部及下肢調理。

(三) 按摩業：按摩、頭頸肩背放鬆、頭部、頸部、背部、上肢、腹、腰部及下肢調理（按摩）、經絡按摩。

(四) 腳底按摩業：腳底按摩、流足、潤足、下肢調理（按摩）、腳底經絡按摩。

(五)其他經主管機關核可之內容。

十、民俗調理人員不得為易讓人誤認具有醫療效能之建議或宣傳。

十一、民俗調理人員不得在醫療機構招攬客人。

十二、民俗調理人員執行業務，應配戴身分識別證，並不得對消費者從事下列行為：

(一)醫療行為。

(二)以口語或其他方式提供醫療或藥物諮詢建議。

(三)自行調製藥品。

(四)販賣藥品、醫療器材。

十三、視覺功能障礙者按摩業其工作場所之設置、營業登記與市招管理，依身心障礙者權益保障法相關規定辦理。

十四、民俗調理業之營業衛生，建議應遵循以下規定：

(一)各直轄市、縣（市）政府相關營業衛生自治法規。

(二)營業場所傳染病防治衛生管理注意事項。

十五、民俗調理業應接受各直轄市、縣（市）政府輔導。

## 附錄二 民俗調理人員工作倫理 守則範本

檔 號：  
保存年限：

衛生福利部 函

發文日期：中華民國103年11月28日  
發文字號：衛部中字第1031880822號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：民俗調理人員工作倫理守則範本暨說明各一份

主旨：檢送「民俗調理人員工作倫理守則範本」暨說明各1份，請參考運用，並輔導所屬會員遵循倫理守則。  
說明：本範本請各職業工(協)會自行參考訂定。

## 民俗調理人員工作倫理守則範本

中華民國 103 年 11 月 28 日函頒

- 一、為促進民俗調理人員發揮自治自律精神，提升服務品質，保護消費者權益，特訂定本倫理守則。
- 二、民俗調理人員應注意個人服裝儀容整潔與衛生，執行業務配戴識別證明，並秉持誠信尊重態度提供服務。
- 三、民俗調理人員應自我認知工作角色與職責，執行業務不逾越專門職業技術人員法規業務範圍。
- 四、民俗調理人員應持續提升從業知能，以確保優質服務。
- 五、民俗調理人員因提供服務，知悉消費者或第三人隱私資訊，應予保密。
- 六、民俗調理人員提供服務，應注意服務環境適當遮蔽，與消費者身體部位之必要覆蓋。



- 七、民俗調理人員提供服務，應態度莊重，不得施予與性有關或使消費者嫌惡之行為。
- 八、民俗調理人員提供服務，應言辭合宜，不得有損害消費者人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境。
- 九、民俗調理人員（業）對消費者之收費應公正、合理並與服務質量相符合。民俗調理業應將服務內容與收費標準，揭示於明顯處所。
- 十、民俗調理人員提供服務，應言行謹慎，不圖謀本人或第三人之不當利益。
- 十一、民俗調理人員對於他人提出違反法規之服務要求，應予拒絕。
- 十二、民俗調理人員應竭誠接受政府機關輔導，隨時改善。

備註：本範本供民俗調理相關工會與團體參考訂定。

出版機關



衛生福利部

地址：11558 台北市南港區忠孝東路 6 段 488 號

<http://mohwlaw.mohw.gov.tw>

電話：(02)8590-6666

執行機關 中華民國腳底按摩職業工會聯合會

---

著作財產歸屬衛生福利部所有，非經取得書面同意或授權，不得擅自利用