

# 泰式按摩學校

Thai Massage School





## 目錄

1 簡介

2 10大運用在泰式按摩、去角質、熱敷最受歡迎的藥草

3 按摩學校資訊

10個常用的泰式按摩姿勢

4 Chiangmai Spa 學院(CMSA) 清邁

5 Lnna 泰式按摩學校 清邁

6 ITM 國際訓練按摩學校 清邁

7 Tao Garden 養生Spa & 旅館 清邁

8 Siam Spa 清邁

Sunshine 按摩學校 清邁

9 Shivakomarpaj 泰式按摩學校 清邁

10 TTC Spa 學校 清邁

11 Thai Oasis Spa 學校 清邁

12 Wat Po 泰式傳統按摩學校 曼谷

13 Doi Num Sub 泰式按摩及藥草按摩學校 曼谷

14 Choniwes 整體泰式按摩訓練中心 曼谷

Chivasom 國際學院 曼谷

15 Phussapa 泰式按摩學校 曼谷

16 Siam Siri 泰式按摩學校 曼谷

17 Sukko Spa 學院 普吉

Chetawan 按摩學校 佛統



## 簡介



不論只是想要學習基本按摩或是希望成為專業按摩師，都可以在微笑之邦泰國學習泰式按摩古代秘法。泰國擁有眾多由泰國衛生部核准的泰式按摩學校，提供spa研習及泰式傳統按摩領域相關課程。上課時間從幾天到數月都有，依照學員程度及選擇的課程而定。課程結束時，大部分機構都會頒予學員們結業證書，肯定他們的學習成果。

相傳泰式按摩基礎是2500多年前印度佛教醫生Shivago Komarpaj發展而出，當時，只知道運用藥草、伸展以及用手按壓經脈與肌肉方式等自然療法來治療疾病。然後慢慢帶出治療頭痛、身體疼痛或減輕中風癱瘓情況、偏頭痛、感染、高血壓、壓力以及其他疾病的療程。如今，經過幾世紀的發展，結合古代智慧，將東方、中國及印度知識合而為一，發展而成的泰式按摩已經成為受認可的傳統泰式醫療分支。

傳統泰式按摩(或稱為Nuad Phaen Boran)不需使用精油、藥敷和其他設備，而是透過一系列的伸展與穴道按壓。一節標準泰式按摩療程為2小時，按摩師由腳底開始往上一直到頭部才結束完整按摩療程。按摩前先換上舒適寬鬆衣服，躺在床墊上開始進行按摩療程。孕婦及其他特定疾病患者如骨質疏鬆症患者因為會按壓到腹部及其他身體重要部位，因此都不適合進行泰式按摩療程。

另一支系極度受到國外人士喜愛的泰式按摩為藥草熱敷(Nuad Prakob)，這項療法的秘訣是“Lookprakob” 或是在棉布包入各種藥草，以蒸氣將天然藥效及香氣發揮出來後，直接熱敷在感染部位，除了藥草功效之外，結合輕柔按摩，及濃郁清新的藥草香氣，對感官知覺有相當好的舒緩作用。



# 10 大運用在泰式按摩、去角質、熱敷 最受歡迎的藥草



**1 蔘薑 Plai** 蔘薑微黃色的根部具有殺菌、止痛和退燒特性。可以用來退燒或是抑制頭皮。是藥草熱敷中主要材料之一。

**2 尤加利葉 Bai Eucalyptus** 尤加利葉味道強烈、清新，對抑制反胃有極大功效。同時也有殺菌、抵抗病毒特性。

**3 蔘黃 Kamin** 橘黃色的根部聞起來有怡人香氣，有抗菌作用、抗真菌，對抗皮膚感染，改善類風濕情況。

**4 樟樹 Pimsen** 清涼清新的味道常用來淨化空氣，它所揮發的香氣可以鎮定身心和改善呼吸。

**5 香茅 Takrai** 這個天然除蚊劑對人類健康有許多益處，當飲料喝時可以刺激消化，塗抹在皮膚上則有殺菌和有效治療皮膚感染。

**6 薑 Khing** 廣泛運用在熱敷，薑可促進循環，放鬆肌膚和減低阻塞。

**7 薄荷 Saranae** 綠色薄荷葉有許多功用，包括減緩肌肉疼痛。有抗發炎、抗菌，幫助舒緩甲狀腺。

**8 南薑 Kha** 和薑同科，南薑已被證明具有消炎和有效的抗氧化劑。

**9 椰子 Maprao** 熟成的椰子有許多功效，椰油廣泛用於乳液、護髮和美容產品。椰肉可以搗碎用來溫和去身體角質。

**10 蘆薈 Waan Hang Jorakae** 蘆薈果肉有舒緩皮膚作用，穩定敏感刺激的皮膚、治療曬傷和蚊蟲叮咬消腫效用。





# 按摩學校資訊

**長期課程** 長期課程主要針對希望成為專業按摩師的學員。由泰國衛生部核准的學院提供至少3個月以上的課程，結業後頒發學員職訓證書。

**短期課程** 基礎課程天數較短，學習內容以個人運用為主，通常為期一週或再稍為再長一些。學員學習泰式按摩基本技巧，讓他們為配偶或家人按摩，但提供課程的機構也需要有泰國衛生部的核准才能夠開班授課。

## 10個常用的泰式按摩姿勢

- 1 背部伸展
- 2 手掌按壓
- 3 手肘按壓
- 4 垂直單腳伸展
- 5 雙臂伸展

- 6 小腿伸展
- 7 脖子、太陽穴、頭部按摩
- 8 脊椎扭轉
- 9 手掌按摩
- 10 腳底按摩





## Chiangmai Spa 學院(CMSA)

清邁



### 簡介

具有泰國教育及衛生部核准證書，CMSA提供30-150小時的現代與傳統健康spa療程訓練。在這裡，我們保證以最道地的方法傳授專業療程讓學員們能夠達到高標準的實習。在課程中，可以了解各種不同分派的臉部療程與按摩、瑞典式身體按摩、傳統泰式按摩、熱石療法、反射療法、蠟療…等等。

### 特色

CMSA創辦人Ms. Anida同時也是清邁泰式蘭納spa協會一員Lanna Come Spa經營者。在Lanna Come品牌之下，可以發現一系列以東方植物花卉製作的高品質spa商品。

### 招牌課程

現代及傳統健康養生spa療程

### 聯絡資訊

68 Chiang Mai - Lampoon Rd., Wat Kade, A. Mueang,

Chiang Mai 50000 Thailand

電話：+66 53 241 074

傳真：+66 53 248 840

E-mail：info@cmspaacademy.com

網址：www.cmspaacademy.com

聯絡人：Miss Athittaya Kabsod





## Lnna 泰式按摩學校 清邁



### 簡介

Lnna泰式按摩學校完全可以滿足想要深入學習泰式按摩的學員，短期課程設計用來放鬆舒緩輕微疼痛，腳部按摩及泰式按摩課程從60小時起，一直到260小時及380小時的全面綜合課程，專業及助理專業治療課程分別為800小時及330小時。課程師資都是具有泰國衛生部泰式傳統及民俗醫療發展部門證書的專業老師。

### 特色

Lnna泰式學校至2001年5月14日成立至今已經教導來自25國家超過5千位以上的學員。

### 招牌課程

60小時泰式Lnna按摩及腳部按摩課程。

### 聯絡資訊

47 Chang Moi Kao Rd., T. Chang Moi, A. Mueang, Chiang Mai 50300 Thailand

電話：+66 53 232 547、+66 53 874 048

傳真：+66 53 232 547

E-mail：lannathaimassage\_school@hotmail.com

網址：www.lannathaimassageschool.com

聯絡人：Mrs. Chaveeven Vitfan





## ITM國際訓練按摩學校 清邁



### 簡介

ITM擁有各種課程，不論業餘初學者及職業按摩師都可找到適合的課程。許多豪華spa度假旅館將他們的spa員工送到此學習緩和/具療癒的按摩課程藝術。課程從12小時到390小時不等，內容包括泰式按摩、反射療程、藥草熱敷、精油按摩、熱石按摩、木槌經絡按摩和其他多種療效課程。ITM擁有國際標準認證，包括泰國教育部及公共衛生部、AAMT(澳洲按摩療程協會)、NHPC(加拿大自然健康治療師)…等的信任肯定。

### 特色

ITM至今已有來自142國、超過1萬7千名以上學員畢業，從初學者到高等專業學員皆有。

### 招牌課程

認證的高階從業人員&教師訓練課程(CAPT)(390小時)、泰式古法木槌經絡療程。

### 聯絡資訊

59/9 Chang Puek Rd., Soi 4, Sripthum, Mueang, Chiang Mai 50200 Thailand

電話：+66 53 218 632、傳真：+66 53 224 197

E-mail：itm@itmthaimassage.com

網址：www.itmthaimassage.com

聯絡人：Chulaluck Setthakorn







## Tao Garden養生Spa & 旅館 清邁

### 簡介

Tao Garden為國際知名醫療養生spa度假旅館，將服務擴展到全面醫療藝術，受歡迎的課程包括60小時及180小時傳統泰式按摩，除此之外，還提供更深入的氣內臟課程，氣內臟課程是一種整合身心靈全面幸福的療法。你可以放心我們的泰國及外國老師都擁有AOBTA認證。課程受泰國教育部認證核准。

### 特色

Tao Garden養生spa & 旅館同時也是世界氣內臟機構總部所在。

### 招牌課程

氣內臟課程。

### 聯絡資訊

274/1 Mu 7, Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai 50220 Thailand

電話：+66 53 921200

傳真：+66 53 495 852-3

E-mail：poondang@tao-garden.com、salesmarketing@tao-garden.com

網址：www.tao-garden.com

聯絡人：Poonyanute Chaiprom、Pitchaya Ruanyot





## Siam Spa 清邁

### 簡介

清邁 Siam Spa 提供泰式按摩和相關療程課程，從30小時基礎泰式按摩觀摩課程到585小時進階課程，包含按摩技巧及人體構造。藥草熱敷課程包含12及18小時的學理及熱草藥與針對恢復肌肉疲勞和改善血液循環療效的實際練習。課程經過泰國教育部及衛生部的核准。

### 特色

學校教學著重在符合國際標準的高品質醫療，許多畢業學員在世界各地spa任職。

### 招牌課程

60-240小時的泰式按摩。

### 聯絡資訊

Floor 3, Hillside Plaza Condotel 4, 50/107-108  
Huay Kaew Road, Chiang Mai 50300 Thailand

電話：+66 53 404 451

傳真：+66 53 212 266

E-mail：info@siam-spa.com、

sheehan\_ampai@hotmail.com

網址：www.siam-spa.com

聯絡人：Ms. Ampai Sheehan



## Sunshine按摩學校



### 清邁

### 簡介

清邁 Sunshine 按摩學校環境明亮、通風，提供學員舒適環境學習泰式按摩技巧。學校針對初學者提供10天初級課程、5天進階高級課程、30天中級課程。以及針對各種不同興趣和熟練等級的相關身體課程。老師技術純熟且機動，課程以小班教學已確保每位學員都受到關注。此外，也針對特殊需求提供客制化課程。

### 特色

學校擁有權威國際協會認證，包括泰國教育部、衛生部、NCBTMB、NHPC、AAMT及國際泰式療法聯盟。

### 招牌課程

初級及進階泰式按摩課程。

### 聯絡資訊

159/2 Kaew Nawarat Soi 4, Chiang Mai 50000  
Thailand

電話：+66 53 262 574

E-mail：info@sunshine-massage-school.com

網址：www.sunshine-massage-school.com

聯絡人：Max Scheuermeier



# Shivakomarpaj 泰式按摩學校

清邁



## 簡介

清邁歷史最悠久的泰式按摩學校，證明Shivakomarpaj的課程非常成功。學校擁有多張機構證書，包括泰國教育部、泰國公共衛生部及美國治療按摩及人體工學國家證照委員會(NCBTMB)。課程豐富包括基礎泰式按摩1&2級、中級及高級泰式按摩3&4級、芳香精油按摩、腳部按摩、泰式藥草熱敷及熱石按摩。

## 特色

Shivakomarpaj剛慶祝成立50週年，是清邁歷史最悠久的泰式按摩學校。

## 招牌課程

60小時基礎泰式按摩課程1&2級、60小時中級及高級泰式按摩3&4級。

## 聯絡資訊

238/8 Wuolai Rd., A. Mueang, Chiang Mai 50100 Thailand

電話：+66 53 275 085

傳真：+66 53 201 663

E-mail：info@thaimassageschool.ac.th

網址：www.thaimassageschool.ac.th

聯絡人：Mr. Parawat Pongpiam







## TTC Spa學校 清邁



### 簡介

TTC Spa共有三間分校，一間在清邁、一間在曼谷，另一分校在日本沖繩。TTC Spa提供英日語Spa教學，課本內容也以泰、英、日文三種語言方便學生學習。學校提供綜合spa及按摩課程包括泰式按摩、精油按摩、反射療法、排毒、身體去角質、臉部療程、淋巴按摩、夏威夷式按摩…等等。上課地點在美麗的蘭納式柚木房屋內，每堂課最多只容納12名學員，學員如有住宿需求可向學校申請。

### 特色

課程具有泰國教育部及加拿大自然健康治療師(NHPC組織)認證，因此頒予學員的結業證書受到國際認可。

### 招牌課程

傳統泰式按摩、芳香按摩。

### 聯絡資訊

121/162 Mu 7, Charoen Rajd Rd., T. Fa Ham, A. Mueang, Chiang Mai 50000 Thailand

電話/傳真：+66 53 245 003

E-mail：info@ttcspaschool.com

網址：www.ttcspaschool.com





## Thai Oasis Spa 學校 清邁

### 簡介

由泰國Oasis Spa在清邁所成立的Thai Oasis Spa學校，是一流的泰式古法及現代spa技巧以及國際spa業spa管理系統訓練學校。專門教導不論國內外想要成為專業一流spa治療師的學員們，傳授基礎及進階按摩技巧。

### 特色

Oasis Spa學校提供完善教學環境，學員們可以精進他們的訓練並學到寶貴的實際經驗。同時在更現代化的過程中維持水準以及保存獨特傳統泰式按摩技術。

### 招牌課程

傳統泰式按摩課程、泰式10經脈按摩課程、Oasis芳香按摩課程。

### 聯絡資訊

4 Soi 2, Sukkasame Rd., Suthep, Mueang, Chiang Mai Thailand

電話：+66 53 920 186、傳真：+66 53 920 122

E-mail：oasischool@oasisspa.net

網址：www.thaitherapist.com

聯絡人：Ms. Preyaporn Chanwankom





## Wat Po 泰式傳統按摩學校 曼谷

### 簡介

具泰國教育部、泰國衛生部及勞工部核准證書，臥佛寺是全世界第一家提供傳統泰式按摩古法藝術機構。提供各種內容課程，每種課程60小時，包括一般泰式按摩、進階泰式醫療按摩、反射療法、芳香精油按摩、女性健康養生按摩、嬰幼兒按摩及臉部療程...等等。針對進修的按摩師提供有165小時及380小時的專業課程。

### 特色

Wat Po按摩學校歡迎世界各地學員前來學習高水準又精湛的泰式按摩技巧。

### 招牌課程

所有課程基礎的傳統泰式按摩。

### 聯絡資訊

2 Sanamchai Rd., Prabarommaharajawang, Pranakorn, Bangkok 10200 Thailand

電話：+66 2622 3551

傳真：+66 2622 3550

E-mail：watpo.ttm@gmail.com

網址：www.watpomassage.com

聯絡人：Serat Tangtrongchit







## Doi Num Sub泰式按摩及藥草按摩學校 曼谷



### 簡介

學校主要以外國學員為主，Doi Num Sub專門教導傳統泰式按摩(180-800小時)及相關療程為主，課程雖專注在這方面的教學，仍有其他許多受歡迎的傳統療程，如藥草熱敷、產後健康照護課程及木槌(Tok Sen)經絡療程。其中某些課程會帶領學員到林間學習認識各種野生藥草，這項活動深受所有學員們的喜愛。Doi Num Sub擁有泰國教育部核准證書。

### 特色

2005年知名的日本NHK電視台曾來此報導介紹廣受學員喜愛的產後健康照護課程。

### 招牌課程

針對初學者的藥草熱敷課程。

### 聯絡資訊

505 Soi Lad Prao 48, Kwang Sam Sen Nog, Huay Kwang, Bangkok 10310 Thailand

電話：+66 2939 8167、+66 2939 9939

E-mail：doinumsub@hotmail.com、yoofaimaemploy@hotmail.com

網址：www.yoofai-maemploy.com/doinumsub.org

聯絡人：Mr. Nopporn Visuttisakchai / Mrs. Dusadee Sutthilerd



## Choniwes 整體泰式按摩 訓練中心 曼谷

### 簡介

身為傳統泰式按摩協會聯盟及泰國公共衛生部聯盟一員，Choniwes 保證泰式按摩訓練品質與相關治療的整體技巧。指導老師皆具有高度經驗，確使學員能夠學習到好記實用的技巧。課程包括 150 小時的泰式按摩、60 小時的反射療法、60 小時精油按摩、60 小時 spa 療程、熱石按摩、刮砂按摩... 等等。課程結束後學員可以獲得由泰國衛生部核發的英泰文證書。對求職很有幫助。

### 特色

Choniwes 是由泰國勞工部認證核准的職訓發展測驗中心。並曾在許多電視節目中示範按摩療程。

### 招牌課程

150 小時基礎泰式按摩、60 小時反測療法、60 小時芳香精油按摩。

### 聯絡資訊

530 Choniwes Pracharchun Rd., Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand

電話：+66 89 203 1930、+66 2911 0543、  
+66 2585 0995

E-mail：info@thaimassagestudy.com

網址：www.thaimassagestudy.com

聯絡人：Mr. Rungwit Isarapandh(國際事務)



## Chivasom 國際學院

### 曼谷

### 簡介

Chivasom 名稱等同於高品質的 spa 與健康養生，Chivasom 學院提供適合每位學員的完整治療課程。包括反射療法、靈氣療法、印度按摩、淋巴引流療法、物理治療、spa 料理、臉部療程、熱石按摩、泰式按摩... 等等。泰式按摩課程持續 90 小時及 190 小時。190 小時課程以專業學習運用為主。

### 特色

學院擁有泰國教育部及 CIBTAC (國際美容醫療整形聯盟) 認證。鼓勵學員們參加 CIBTAC 考試，有助於增加職場生涯。

### 招牌課程

瑞典式按摩 (120 小時課程完成後頒發 Chivasom 與教育部核發的證書，學員可以以此證書申請 CIBTAC)。

### 聯絡資訊

G Floor, Modern Town Bldg., 87/104 Sukhumvit Soi 63 Khlongton Nua, Wattana Bangkok 10110 Thailand

電話：+66 2711 5270-3

傳真：+66 2711 5274

E-mail：tanyalak.p@chivasom.com、  
krod.r@chivasom.com

網址：www.chivasomacademy.com

聯絡人：Tanyalak Prathanphakon、  
Krod Rojanastien



# Phussapa 泰式按摩學校

曼谷



## 簡介

Phussapa泰式按摩學校位於曼谷市中心，提供本地及外國學員各種基礎、中級及高級課程。學員可以學習到理論，經過實際練習及考試才夠完成課程學習。不僅僅提供泰式按摩課，學校還提供其他包括泰式藥草按摩課程、阿育吠陀、基本腳部按摩、中式反射療法1-2級以及自我按摩(Rusie Datton)課程。教科書以英文解說，讓國際學生對學理能更清楚的了解。

## 特色

Phussapa具有泰國教育部認證核准、美國及HNPC泰式療法國際聯盟認證。

## 招牌課程

傳統泰式按摩。

## 聯絡資訊

25/8 Soi 26, Sukhumvit Rd., Klongtan, Klongtoey, Bangkok 10110 Thailand

電話：+66 2204 2922-3

傳真：+66 2204 2924

E-mail：phussapa@thaimassage-bangkok.com

網址：www.thaimassage-bangkok.com/nuat1\_egl.htm

聯絡人：Mr. Yoshinori Fujigaki







## Siam Siri泰式按摩學校 曼谷

### 簡介

Siam Siri泰式按摩可以滿足所有spa需求，學校提供身心健康養生課程，包括“人體結構和生理學”、“精油與按摩油”、“藥草熱敷”、“腳部按摩”、“瑞典式按摩”、“進階傳統泰式按摩”、“身體去角質與護膚”、“臉部按摩及療程”..等等。課程從1天到10天不等，結業後頒發學員證書，健康相關認證課程皆有泰國教育部及公共衛生部的核准背書。

### 特色

學校由泰國教育部、泰國公共衛生部核准，並獲頒教育部“2009年度優良品質學校獎”。

### 招牌課程

4項菜單課程。

### 聯絡資訊

33, 35 Pattanakarn Rd., Pravet, Bangkok 10250 Thailand

電話：+66 2722 2460-5

傳真：+66 2722 2491

E-mail：info@siamisirischool.com

網址：www.siamisirischool.com





## 簡介

跟著Sukko Spa學院的專家學習Spa及按摩秘訣，Sukko Spa學院為Sukko文化Spa &養生度假旅館分部。學院提供各種不同課程，包括60小時及120小時精油按摩、60小時反射療法、152小時泰式按摩、120小時臉部療程、30小時身體護膚、30小時去角質、藥草熱敷(必須先具備至少30小時泰式按摩訓練)及800小時spa課程。每位學員接收指導老師一對一的訓練，所以不會進度落後。課程結束後，學員必須經過2次考試，確定他們的技術品質。

## 特色

學校擁有泰國衛生部及教育部認證核准，並曾榮獲泰國觀光局頒贈人鳥獎殊榮。

## 招牌課程

精油按摩、泰式按摩、臉部療程及spa按摩。

## 聯絡資訊

5/10 Mu 3, T. Vichit, A. Mueang, Phuket 83000 Thailand

電話：+66 76 234 895-6

手機：+66 86 478 0487、+66 81 693 8461

傳真：+66 76 234 896

E-mail：academy@sukkospa.com、

kamolthip@sukkospa.com

網址：www.sukkospa.com

聯絡人：Ms. Kamolthip Ratsamipenkul

## 佛統

## 簡介

Chetawan按摩學校提供泰國當地及外國學員短期及長期課程。國際課程包括3種20-26天的長期課程，6種5-10天的短期課程，以及4種頒發證書的5-6天課程。每種課程強調不同練習，有治療按摩、健康養生按摩、傳統按摩、腳底按摩、精油按摩、臉部療程、肌膚療程、去角質及熱敷，肌膚緊實、美指修甲…等等。學校並提供有宿舍供學員住宿。

## 特色

Chetawan是由知名臥佛寺所經營管理、依照是泰國第一間泰式按摩學院臥佛寺監督教學的按摩學校。

## 招牌課程

健康養生的專業泰式按摩。

## 聯絡資訊

87 Mu 1, Salaya - Nakornchaisri Rd.,

Mahasawat, Phutthamonthon, Nakhon Phatom 73120, Thailand

電話：+66 34 365 001-5

E-mail：watpo.ttm@gmail.com

網址：www.watpomassage.com

聯絡人：Serat Tangtongchit





ปีท่องเที่ยววิถีไทย  
amazing  
**THAILAND**  
Tourism Year 2018



### 泰國觀光局 台北辦事處 Thailand Tourism Division

台灣省台北市104松江路111號東家大樓13樓（南京東路口）

13F, Boss Tower, No. 111, Sung-chiang Rd., Taipei 104 Taiwan (Near Nang-king E. Rd., Junction)

Tel: (02)2502-1600 Fax:(02)2502-1603 中文:www.tatpe.org.tw 英文:www.tourismthailand.org E-mail:tatpe@ms3.hinet.net

泰國觀光局叮嚀您，雖然這本旅遊手冊已經過詳盡的資料蒐集以及核對過程，但若是內容出現任何的遺漏或誤差，敬請不吝予以批評指教。

另外，本冊所有圖片、文字和表格版權所有，未經同意不得轉載翻印。

發行：泰國觀光局 圖片提供：泰國觀光局