

國立台東大學  
體育學系碩士論文

指導教授：林大豐 先生

吳若石神父足部健康法  
在台灣發展之研究  
(1979~2005)

研究生：林進登 撰

中華民國九十四年八月

## 謝 誌

兩年前來到人生地不熟的台東求學，在因緣際會下認識台灣腳底按摩之父「吳若石」神父，並且參加了「吳神父新足部健康法」的研習班，經過吳神父的教導及提攜，讓我很快進入狀況並習得好技藝，在這兩年當中不斷的在學習並獲取不少寶貴的經驗，受到吳若石神父及林大豐老師和劉美珠老師的鼓勵繼續走下去，在這過程當中不斷的和好朋友阿圖互相學習研究「吳神父新足部健康法」，並交換心得，時常和他一起去長濱請教吳神父，從中我不斷獲取吳神父這20多年來累積的足部按摩經驗，並且學習很多技巧，而獲得「吳神父新足部健康法研究會」所頒發的專業班修業證書，這是對我技術的一種肯定，但是我還是要不斷的努力，將來能在推展「新足部健康法」能有一番作為，想到這裡我心緒依舊澎湃洶湧好興奮。

本論文承蒙指導教授林大豐博士悉心指導，於這兩年中大豐老師給我很大的空間去學習很多技術和經驗，因此才有機會接觸「吳神父新足部健康法」認識吳神父，在這學習的過程當中，我也不斷再去學習研究有關身體結構治療方面的知識，我非常感謝徐慶天及林奇正兩位前輩在這方面給我指導及經驗分享，讓我對脊椎保健及身體結構整復能有更深一層認識，非常感謝他們的提攜及照顧。俗語說：「人有善愿；天必從之」就是這個道理，我相信好人一定會有好報的，想到這裡我熱淚盈眶，除了感謝還是感謝，以後我有能力我一定會幫助更多需要幫助的人，才不會浪費我去學習研究這些技術，在此獻上最真摯謝意。此畢業前夕，內心充滿激動的情愫及感恩的心，感謝曾經提攜我及教導我的師長，尤以林大豐、劉美珠教授及蘇維杉和周財勝教授對本論文的用心批閱及斧正，並提出珍貴的意見和指正，使得本文更臻完善，讓學生受惠匪淺，衷心感謝。

首先；我要感謝吳若石神父提供相關資料及接受訪談，並與鄭英吉老師幫筆者確認本文內容，並且感謝摯友陳泰榮鼎力相助及鄭皓升、謝育霖、吳佳芸學弟妹的幫忙，讓我能夠順利完成台灣第一篇以「吳神父足部健康法」為主題的論文著作，希望這一篇論文能帶動更多人來研究「吳神父足部健康法」，讓這「健康法」能夠達到盡善盡美的境界。「凡走過必留下足跡」，兩年的求學過程當中，不僅讓我的思考邏輯創造了另一個開端，也讓我的視野看的更廣更遠，俗語說：「功夫憑苦練；奧妙賴深思」這就是我作事的精神及態度，做事一定要「用心」、「細心」、「耐心」、「責任心」這樣才能容易把事情做好，這是我做事的原則。

最後，感謝我所敬愛的父母親的支持及鼓勵，使我研究所生涯中能在無後顧之憂下順利完成學位，在這段期間我不斷的在充實自己，學習更多的技術，無法常回去看你，我內心裡深感虧欠之意，去年的一場意外，奪走了我最敬愛父親林榮華的性命，我整個人手足無措，讓我頓失依靠，本想回去在幫你老人家「足部按摩」的，但是卻萬萬沒有想到你就這樣的走，但是我化悲憤為力量，繼續在台東為更多需要我幫忙的人服務，我相信父親大人在天之靈如果有看見一定會很高興，因為身為人子的我正在做有意義造福人群的事情，我想今後我一定要更加努力，以報父母親的養育之恩，或許還會有遺漏許多應該感激的人。在此謹將本論文成果獻給來不及看到我畢業的父親及我摯愛的家人，並且支持與愛護我的師長、同學及朋友們一起分享，在此向您們說聲謝謝！感恩啊！

林進登 謹誌      2005. 08. 15

# 吳若石神父足部健康法在台灣發展之研究

(1979~2005)

## 【摘要】

本研究的目的是探究吳若石神父足部健康法在台灣發展的歷程。本文採用文獻分析法及訪談法，將蒐集之文獻及訪談資料加以整理、綜合、分析，以了解吳神父足部健康法在台灣發展之情形，透過分期將全文分為五部份，分別說明吳神父的背景及足部健康法在台灣的緣起，並將吳神父足部健康法的發展歷程分成三期，分別是草創期、發展期、及新足部健康法之形成期。

西元 1979-1981 年為吳若石神父足部健康法發展的初期稱為草創期，以「腳底按摩法」為名。第二期為發展期，自西元 1982-1993 年，以「足部反射區健康法」為名，由於廣播電台、新聞媒體的報導及吳神父代言相關商品，讓足部健康法達到家喻戶曉的顛峰時期，此時期強調「愈痛愈有效」的觀念。第三期為足部健康法的形成期，自西元 1994-2005 年，將「腳底按摩法」改為「吳神父新足部健康法」，此時期以「區域連續性的按摩法、推散病理反應物、修正愈痛愈有效的觀念、鼓勵使用小木棒按摩法」為治療指導方針，並且結合中醫的陰陽五行學說及經絡的概念來做整體性的治療。

草創期及發展期只侷限在腳底的按摩，而形成期則是涵蓋整個足部，包括膝蓋以下的範圍。草創期及發展期在治療上以排毒為先，所以從腎臟區開始按摩。形成期認為大腦是控制全身各系統的指揮中心，所以從頭部反應區相對應的腳拇趾腹開始按摩。草創期及發展期反射區的數目最早僅有 59 個反射區，至形成期已陸續發現增加到 83 個反應區。草創期及發展期使用的工具主要靠指節或指腹按摩，形成期除靠指節或指腹按摩外，已發展出按摩棒的使用手法。草創期及發展期所指的病理反應物是尿酸晶，而在形成期吳神父認為「尿酸晶」是尿酸的結晶體，為關節腔內的沈積物，不同於腳底所觸摸到的各種病理反應物。如此，經過草創期及發展期而到了形成期，才逐漸發展成今日的「吳神父新足部健康法」。

**關鍵詞：**腳底按摩法、足部反射區健康法、吳神父新足部健康法、反應區

# **A Research on the development of Father Josef's Foot Reflexology in Taiwan (1979~2005)**

## **【Abstract】**

The purpose of this research is to study the historical development of Foot Reflexology, which was evolved by Father Josef in Taiwan. In order to understand its developments, information drawn from literal documents were adapted and his historical background was included. The historical development of Fr. Josef's Foot Reflexology can be divided into three periods.

Since 1979-1981, Fr. Josef used the name: "Foot Massage" during the "Initial Period". The "Formation Period" was during 1982-1993, when the news of Fr. Josef's method was reported by the broadcasting stations and media. Foot Reflexology had reached nearly every household. In this period the idea: "the more painful the better", was predominant. The third period from 1994-2005 was called "Fr. Josef's New Method of Reflexology". This period brought forth the concept of "Sequential Zone Therapy, Comprehensive Treatment and the Breaking Up of Reaction Material". The correction of the old ideology ("the more painful the better") and the use of tools were also encouraged. He also integrated the Chinese Philosophy of Yin and Yang and The Five Elements and the concept of Meridians into his health method.

In the initial period the reflexology work was limited to the feet only. The formation period extended the work up to the knees. The main goal of the work in the early stages was to eliminate the waste and poison in the body, therefore the treatment started with the reflex-zone of the kidney. However, later in the formation period it became clear, that the brain is the directing center of the whole body and therefore the treatment should begin with the reflex-zone of the brain. In the initial period the number of reflex-zones grew to 59 and further increased to 83 in the formation period. In the beginning the treatment was mainly manual work using the tips and joints of the fingers and gradually the use of a stick was later introduced. In the early stages the pathological reaction material was seen as uric acid, but later on Fr. Josef realized that this was the crystallization of the uric acid found in the bone joints and was not identical with the detected reaction material in the reflex zones. Therefore through the first and second period of research, the method gradually developed to what we now recognize as "Fr. Josef's New Method of Reflexology".

**Keywords: Foot Massage , Foot Reflexology , Fr. Josef's New Method of  
Reflexology , Reflex-Zones**

# 吳若石神父足部健康法在台灣發展之研究（1979~2005）

## 目 次

|           |      |
|-----------|------|
| 授權書       |      |
| 論文口試委員審定書 |      |
| 謝誌        |      |
| 中文摘要..... | I    |
| 英文摘要..... | II   |
| 目次.....   | III  |
| 附錄.....   | VII  |
| 圖次.....   | VIII |
| 表次.....   | XIV  |

## 第一章 緒論

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第一節 研究動機及目的 ..... | 2  |
| 第二節 相關文獻探討 .....  | 3  |
| 第三節 研究意義及課題 ..... | 10 |
| 第四節 研究的架構 .....   | 11 |
| 第五節 研究方法與步驟 ..... | 12 |
| 第六節 研究範圍及限制 ..... | 14 |
| 第七節 名詞解釋 .....    | 15 |
| 註 釋.....          | 16 |

## 第二章 吳若石神父的背景及足部健康法之源起

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第一節 吳若石神父之背景..... | 17 |
| 一、吳神父成長背景.....    | 17 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 二、吳神父來台後之生活事蹟····· | 18 |
| 第二節 足部健康法之源起·····  | 22 |
| 一、足部健康法的源起·····    | 22 |
| 二、腳底按摩各演進時期·····   | 25 |
| 第三節 本章結語 ·····     | 26 |
| 註 釋·····           | 28 |

### 第三章 足部健康法之草創期

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一節 草創期之源起與時代背景 ·····     | 29 |
| 一、源起·····                 | 29 |
| 二、時代背景·····               | 30 |
| 第二節 草創期之主要論點 ·····        | 33 |
| 一、操作原理·····               | 33 |
| 二、反射區的病理論點·····           | 33 |
| 第三節 草創期之技法特色 ·····        | 34 |
| 一、操作順序和技法·····            | 34 |
| 二、腳底反射區位置及各種病症按摩表·····    | 34 |
| 第四節 草創期之重要相關文物及操作器具 ····· | 49 |
| 一、本時期重要文物·····            | 49 |
| 二、操作器具·····               | 51 |
| 第五節 本章結語 ·····            | 53 |
| 註 釋·····                  | 54 |

### 第四章 足部健康法之發展期

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一節 發展期之年代、事蹟····· | 55 |
| 一、發展期之年代·····      | 55 |
| 二、發展期之事蹟·····      | 56 |
| 第二節 發展期之主要論點 ····· | 61 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 一、發展期治療的指導原則·····         | 61 |
| 二、發展期的病理論點·····           | 62 |
| 第三節 發展期之技法特色 ·····        | 64 |
| 一、發展期腳底按摩的方式及順序·····      | 64 |
| 二、發展期之反射區位置和各種病症按摩表·····  | 66 |
| 第四節 發展期之重要相關文物及操作器具 ····· | 75 |
| 一、重要相關文物照片·····           | 75 |
| 二、操作器具·····               | 82 |
| 第五節 本章結語 ·····            | 86 |
| 註 釋·····                  | 87 |

## 第五章 足部健康法之形成期

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一節 形成期之年代、事蹟·····       | 89  |
| 一、形成期之年代·····            | 89  |
| 二、形成期之事蹟·····            | 91  |
| 第二節 形成期之主要論點 ·····       | 98  |
| 一、形成期的治療概念·····          | 98  |
| 二、形成期的特點·····            | 98  |
| 第三節 形成期之技法特色 ·····       | 100 |
| 一、形成期新足部按摩法的方式及順序·····   | 100 |
| 二、形成期對病理反應物的看法·····      | 101 |
| 三、早期腳底按摩法與新足部健康法比較·····  | 101 |
| 四、形成期之反應區位置及基本手法和步驟····· | 103 |
| 五、形成期之各種病症按摩反應區部位·····   | 133 |
| 第四節 重要相關文物及操作器具 ·····    | 144 |
| 一、形成期之重要相關文物照片·····      | 144 |
| 二、形成期之操作器具·····          | 152 |
| 第五節 本章小結 ·····           | 154 |

|          |     |
|----------|-----|
| 註 釋..... | 155 |
|----------|-----|

## 第六章 結論與建議

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一節 結論.....              | 157 |
| 一、吳神父新足部健康法新特點.....      | 157 |
| 二、吳神父新足部健康法之特質.....      | 158 |
| 三、結合中醫概念達到治療效果.....      | 158 |
| 四、吳神父新足部健康法三時期之演變論點..... | 158 |
| 第二節 建議.....              | 161 |
| 一、具體建議.....              | 161 |
| 二、後續研究之課題.....           | 161 |

## 附 錄

|     |                          |     |
|-----|--------------------------|-----|
| 附錄一 | 參考文獻·····                | 162 |
| 附錄二 | 參與研究邀請函·····             | 168 |
| 附錄三 | 訪談同意函·····               | 169 |
| 附錄四 | 效度檢核函·····               | 170 |
| 附錄五 | 訪談大綱·····                | 171 |
| 附錄六 | 吳若石神父在瑞士之成長歷程文物照片·····   | 172 |
| 附錄七 | 吳神父足部健康法草創期之文物照片及器具····· | 179 |
| 附錄八 | 吳神父足部健康法發展期之文物照片及器具····· | 180 |
| 附錄九 | 吳神父足部健康法形成期之文物照片及器具····· | 191 |
| 附錄十 | 吳若石神父訪談內容之逐字稿·····       | 202 |

## 圖 次

|          |                          |    |
|----------|--------------------------|----|
| 圖 1-4-1  | 研究架構圖                    | 11 |
| 圖 3-3-1  | 腳和人體的關係                  | 35 |
| 圖 3-3-2  | 腎上腺（上）-腎臟-輸尿管（下）反射區      | 35 |
| 圖 3-3-3  | 肝-膽-胃-胰臟-12指腸反射區         | 35 |
| 圖 3-3-4  | 心臟反射區                    | 36 |
| 圖 3-3-5  | 頭反射區                     | 36 |
| 圖 3-3-6  | 頸椎-胸椎-腰椎-薦椎-尾骨反射區        | 36 |
| 圖 3-3-7  | 頸部反射區                    | 36 |
| 圖 3-3-8  | 淋巴腺（身體上半身）反射區            | 36 |
| 圖 3-3-9  | 淋巴腺（身體下半身）反射區            | 36 |
| 圖 3-3-10 | 胸淋巴管和淋巴如糜池反射區            | 37 |
| 圖 3-3-11 | 扁桃腺反射區                   | 37 |
| 圖 3-3-12 | 腦下垂反射區                   | 37 |
| 圖 3-3-13 | 副甲狀腺反射區                  | 37 |
| 圖 3-3-14 | 甲狀腺反射區                   | 37 |
| 圖 3-3-15 | 卵巢-輸尿管反射區                | 37 |
| 圖 3-3-16 | 子宮-攝護腺（左）；陰道-尿道-陰莖（右）反射區 | 38 |
| 圖 3-3-17 | 肺和支氣管反射區                 | 38 |
| 圖 3-3-18 | 耳反射區                     | 38 |
| 圖 3-3-19 | 眼反射區                     | 38 |
| 圖 3-3-20 | 肩反射區                     | 38 |
| 圖 3-3-21 | 外髖關節反射區                  | 38 |
| 圖 3-3-22 | 內髖關節反射區                  | 39 |
| 圖 3-3-23 | 膝反射區                     | 39 |
| 圖 3-3-24 | 額竇反射區                    | 39 |
| 圖 3-3-25 | 太陽叢反射區                   | 39 |
| 圖 3-3-26 | 脾臟反射區                    | 39 |
| 圖 3-3-27 | 乳房反射區                    | 39 |
| 圖 3-3-28 | 放鬆腹部肌肉反射區                | 40 |
| 圖 3-3-29 | 直腸（痔疾）                   | 40 |
| 圖 3-3-30 | 顳葉-三叉神經（腳大拇指內側）          | 40 |
| 圖 3-3-31 | 喉反射區                     | 40 |
| 圖 3-3-32 | 小腸反射區                    | 40 |
| 圖 3-3-33 | 肛門（左）-直腸（右）反射區           | 40 |

|          |                                                                    |    |
|----------|--------------------------------------------------------------------|----|
| 圖 3-3-34 | 盲腸和闌尾(下)-迴腸瓣膜(上)反射區.....                                           | 41 |
| 圖 3-3-35 | 升結腸(右)-橫行結腸(中)-降結腸(左)反射區.....                                      | 41 |
| 圖 3-4-1  | 吳神父正在整理當時如雪片飛來民眾寄來的信.....                                          | 49 |
| 圖 3-4-2  | 吳神父在台東寶桑天主堂與他的學生方四賜合照(1979年).....                                  | 49 |
| 圖 3-4-3  | 台東寶桑天主堂訓練教友為人做腳底按摩(1979年).....                                     | 50 |
| 圖 3-4-4  | 吳神父在1979年台東寶桑天主堂訓練教友為人做腳底按摩.....                                   | 50 |
| 圖 3-4-5  | 在台東寶桑天主堂訓練的第一批學生.....                                              | 50 |
| 圖 3-4-6  | 台東寶桑天主堂為台灣腳底按摩之發源地(1979年).....                                     | 50 |
| 圖 3-7-7  | 木製愛心棒.....                                                         | 51 |
| 圖 3-7-8  | 木製愛心棒.....                                                         | 51 |
| 圖 3-7-9  | 木製按摩棒.....                                                         | 51 |
| 圖 3-7-10 | 魚形刮痧板.....                                                         | 51 |
| 圖 3-7-11 | 伸縮束腳指鐵束圈.....                                                      | 51 |
| 圖 3-7-12 | 夾腳趾的鱷魚夾.....                                                       | 51 |
| 圖 3-7-13 | 去腳底角質層之滑石.....                                                     | 52 |
| 圖 3-7-14 | 健康拖鞋.....                                                          | 52 |
| 圖 3-7-15 | 最早期的腳底按摩板(若石一號).....                                               | 52 |
| 圖 3-7-16 | 最早期的腳底按摩板(若石二號).....                                               | 52 |
| 圖 4-3-1  | 左腳腳底反射區.....                                                       | 67 |
| 圖 4-3-2  | 右腳腳底反射區.....                                                       | 68 |
| 圖 4-3-3  | 腳部背面反射區.....                                                       | 69 |
| 圖 4-3-4  | 腳部內側面反射區.....                                                      | 70 |
| 圖 4-3-5  | 腳部外側反射區.....                                                       | 71 |
| 圖 4-4-1  | 國際若石健康研究會於台北圓山第一次大會合影(1988年).....                                  | 75 |
| 圖 4-4-2  | 吳神父至馬來西亞舉辦腳底按摩講習會(1989年).....                                      | 76 |
| 圖 4-4-3  | 吳神父至Malaysia Sabah替馬來西亞國王腳底按摩.....                                 | 76 |
| 圖 4-4-4  | 1989年在Malaysia成立「若石足部反射區按摩保健中心」.....                               | 77 |
| 圖 4-4-5  | 吳神父接受香港電視台節目腳底按摩訪問(1991).....                                      | 77 |
| 圖 4-4-6  | 香港吳若石神父足部按摩反射區國際研究學院的講座(1991).....                                 | 78 |
| 圖 4-4-7  | 吳神父至香港辦講習會(1991年).....                                             | 78 |
| 圖 4-4-8  | 台灣代表陳茂松、陳茂雄、吳神父、馬來西亞代表 Gevaldine Tay<br>與日本代表於日本東京參加腳底按摩講習會合影..... | 79 |
| 圖 4-4-9  | 吳神父1992年於吉隆坡舉辦若石健康法學術研討會.....                                      | 79 |
| 圖 4-4-10 | 吳神父至馬來西亞進行腳底按摩及按摩踏板示範(1992年).....                                  | 80 |
| 圖 4-4-11 | 吳神父於中國大陸上海舉辦講習會與全體學員合影(1994年).....                                 | 80 |
| 圖 4-4-12 | 周潤發參加吳神父腳底按摩在香港演講與神父合照(1996年).....                                 | 81 |
| 圖 4-4-13 | 周潤發、鍾楚紅參加香港吳若石反射區國際研究學院剪綵(1996年).....                              | 81 |
| 圖 4-4-14 | 木製按摩棒.....                                                         | 82 |

|          |                      |     |
|----------|----------------------|-----|
| 圖 4-4-15 | 木製按摩棒·····           | 82  |
| 圖 4-4-16 | 木製鳥型按摩棒·····         | 82  |
| 圖 4-4-17 | 木製T型按摩棒·····         | 82  |
| 圖 4-4-18 | 牛角按摩棒·····           | 82  |
| 圖 4-4-19 | 牛角刮痧棒·····           | 82  |
| 圖 4-4-20 | 塑膠製星型按摩棒·····        | 82  |
| 圖 4-4-21 | 塑膠製三角按摩棒·····        | 82  |
| 圖 4-4-22 | 羊角按摩棒·····           | 83  |
| 圖 4-4-23 | 羊角按摩棒·····           | 83  |
| 圖 4-4-24 | 塑膠製魚型按摩棒·····        | 83  |
| 圖 4-4-25 | 健康愛心棒·····           | 83  |
| 圖 4-4-26 | 韓國木製T型按摩棒·····       | 83  |
| 圖 4-4-27 | 木製按摩棒·····           | 84  |
| 圖 4-4-28 | 木製足心輪·····           | 84  |
| 圖 4-4-29 | 木製按摩球·····           | 84  |
| 圖 4-4-30 | 塑膠製按摩球·····          | 84  |
| 圖 4-4-31 | 健康踏板·····            | 84  |
| 圖 4-4-32 | 鐵製按摩踏板·····          | 84  |
| 圖 4-4-33 | 木製乳頭型按摩塊·····        | 84  |
| 圖 4-4-34 | 木製小龍馬按摩棒·····        | 85  |
| 圖 4-4-35 | 小龍馬按摩棒·····          | 85  |
| 圖 4-4-36 | 去角質鐵刷·····           | 85  |
| 圖 4-4-37 | 腳踏按摩旋轉盤·····         | 85  |
| 圖 5-3-1  | 足部的生物全息對應圖·····      | 104 |
| 圖 5-3-2  | 人體器官組織反映在腳背的對應圖····· | 105 |
| 圖 5-3-3  | 人體器官反映在右腳底的對應圖·····  | 106 |
| 圖 5-3-4  | 人體器官反映在左腳底的對應圖·····  | 107 |
| 圖 5-3-5  | 人體器官反映在腳內側對應圖·····   | 108 |
| 圖 5-3-6  | 人體器官反映在腳外側的對應圖·····  | 108 |
| 圖 5-3-7  | 搓法（不沾油）·····         | 109 |
| 圖 5-3-8  | 雙手搓法（不沾油）·····       | 109 |
| 圖 5-3-9  | 搖法（不沾油）·····         | 109 |
| 圖 5-3-10 | 推法（沾油）·····          | 109 |
| 圖 5-3-11 | 拇趾尖推法（沾油）·····       | 110 |
| 圖 5-3-12 | 額竇橫拉法（沾油）·····       | 110 |
| 圖 5-3-13 | 眼睛摳法（沾油）·····        | 110 |
| 圖 5-3-14 | 腦部單扣法（沾油）·····       | 110 |
| 圖 5-3-15 | 甲狀腺單扣法（沾油）·····      | 111 |

|          |                                   |     |
|----------|-----------------------------------|-----|
| 圖 5-3-16 | 雙扣法（沾油）                           | 111 |
| 圖 5-3-17 | 拿捏法（不沾油）                          | 111 |
| 圖 5-3-18 | 滾法（不沾油）                           | 112 |
| 圖 5-3-19 | 推法（沾油）                            | 112 |
| 圖 5-3-20 | 推法（沾油）                            | 112 |
| 圖 5-3-21 | 腎臟/腎上腺扣拉法（沾油）                     | 112 |
| 圖 5-3-22 | 腦部五線（不沾油）                         | 113 |
| 圖 5-3-23 | 額竇三線（不沾油）                         | 113 |
| 圖 5-3-24 | 搓井穴（不沾油）                          | 114 |
| 圖 5-3-25 | 頸部橫拉（沾油）                          | 114 |
| 圖 5-3-26 | 眼耳橫拉                              | 114 |
| 圖 5-3-27 | 眼耳推法（沾油）                          | 114 |
| 圖 5-3-28 | 大拇趾六線（沾油）                         | 115 |
| 圖 5-3-29 | 三指夾拉（沾油）                          | 115 |
| 圖 5-3-30 | 二指左右夾拉（沾油）                        | 116 |
| 圖 5-3-31 | 頸椎（沾油）                            | 116 |
| 圖 5-3-32 | 胸椎（沾油）                            | 116 |
| 圖 5-3-33 | 腰椎（沾油）                            | 116 |
| 圖 5-3-34 | 薦椎（沾油）                            | 117 |
| 圖 5-3-35 | 內尾骨（沾油）                           | 117 |
| 圖 5-3-36 | 膀胱（沾油）                            | 117 |
| 圖 5-3-37 | 尿道/陰道/陰莖（沾油）                      | 117 |
| 圖 5-3-38 | 子宮/攝護腺（沾油）                        | 118 |
| 圖 5-3-39 | 尾椎（沾油）                            | 118 |
| 圖 5-3-40 | 內髖關節（沾油）                          | 118 |
| 圖 5-3-41 | 內側坐骨神經（沾油）                        | 118 |
| 圖 5-3-42 | 直腸（沾油）                            | 119 |
| 圖 5-3-43 | 喉頭氣管/胸管淋巴腋下淋巴/內耳迷路（沾油）            | 119 |
| 圖 5-3-44 | 胸乳部（沾油）                           | 119 |
| 圖 5-3-45 | 鼠蹊淋巴/腹部淋巴/軀幹淋巴/內外側骨盤淋巴/輸卵(精)管(沾油) | 120 |
| 圖 5-3-46 | 肩關節三個面                            | 120 |
| 圖 5-3-47 | 上肢關節/肘關節三個面（沾油）                   | 120 |
| 圖 5-3-48 | 膝關節                               | 120 |
| 圖 5-3-49 | 薦椎/外尾骨（沾油）                        | 121 |
| 圖 5-3-50 | 卵巢/睪丸（沾油）                         | 121 |
| 圖 5-3-51 | 尾椎（沾油）                            | 121 |
| 圖 5-3-52 | 薦椎痛點（沾油）                          | 122 |
| 圖 5-3-53 | 外髖關節（沾油）                          | 122 |

|          |                                          |     |
|----------|------------------------------------------|-----|
| 圖 5-3-54 | 外側坐骨神經 (沾油) .....                        | 122 |
| 圖 5-3-55 | 小腹肌肉放鬆區 (沾油) .....                       | 122 |
| 圖 5-3-56 | 甲狀腺 (沾油) .....                           | 123 |
| 圖 5-3-57 | 副甲狀腺 (沾油) .....                          | 123 |
| 圖 5-3-58 | 肺臟/心臟 (沾油) .....                         | 124 |
| 圖 5-3-59 | 心肺手推法 (沾油) .....                         | 124 |
| 圖 5-3-60 | 十二指腸/胰臟/胃 (沾油) .....                     | 125 |
| 圖 5-3-61 | 膈門 (沾油) .....                            | 125 |
| 圖 5-3-62 | 腎臟 (沾油) .....                            | 125 |
| 圖 5-3-63 | 腎上腺 (沾油) .....                           | 125 |
| 圖 5-3-64 | 脾臟 (沾油) .....                            | 126 |
| 圖 5-3-65 | 膀胱/直腸/肛門 (沾油) .....                      | 126 |
| 圖 5-3-66 | 小腸/輸尿管 (沾油) .....                        | 126 |
| 圖 5-3-67 | 橫行結腸 (沾油) .....                          | 126 |
| 圖 5-3-68 | 下行結腸 (沾油) .....                          | 127 |
| 圖 5-3-69 | 乙狀結腸 (沾油) .....                          | 127 |
| 圖 5-3-70 | 直腸/肛門 (沾油) .....                         | 127 |
| 圖 5-3-71 | 骨盆腔 (沾油) .....                           | 127 |
| 圖 5-3-72 | 舒緩 .....                                 | 128 |
| 圖 5-3-73 | 甲狀腺 (右腳沾油) .....                         | 128 |
| 圖 5-3-74 | 副甲狀腺 (右腳沾油) .....                        | 128 |
| 圖 5-3-75 | 肺臟 (右腳沾油) .....                          | 129 |
| 圖 5-3-76 | 痰好發區 (右腳沾油) .....                        | 129 |
| 圖 5-3-77 | 十二指腸/胰臟/胃 (右腳沾油) .....                   | 129 |
| 圖 5-3-78 | 膈門 (右腳沾油) .....                          | 130 |
| 圖 5-3-79 | 腎臟 (右腳沾油) .....                          | 130 |
| 圖 5-3-80 | 腎上腺 (右腳沾油) .....                         | 130 |
| 圖 5-3-81 | 膽 (右腳) .....                             | 130 |
| 圖 5-3-82 | 肝臟 (右腳沾油) .....                          | 131 |
| 圖 5-3-83 | 橫行結腸 (右腳沾油) .....                        | 131 |
| 圖 5-3-84 | 上行結腸 (右腳沾油) .....                        | 131 |
| 圖 5-3-85 | 小腸/輸尿管 (沾油) .....                        | 131 |
| 圖 5-3-86 | 迴腸半膜 (右腳沾油) .....                        | 132 |
| 圖 5-3-87 | 盲腸 (右腳沾油) .....                          | 132 |
| 圖 5-3-88 | 骨盆腔 (右腳沾油) .....                         | 132 |
| 圖 5-3-89 | 舒緩 (右腳) .....                            | 133 |
| 圖 5-4-1  | 1996 年吳神父在韓國腳底按摩教學與鄭英吉夫婦合影 .....         | 144 |
| 圖 5-4-2  | 1998 年吳神父在玻利維亞 SANTA CRUZ 教授學員腳底按摩 ..... | 145 |

|          |                                                   |     |
|----------|---------------------------------------------------|-----|
| 圖 5-4-3  | 1998 年吳神父在中國大陸北京與學員合影·····                        | 145 |
| 圖 5-4-4  | 1999 年吳神父在韓國大丘開講習班，學員一起慶祝吳神父 60 大壽···             | 146 |
| 圖 5-4-5  | 1999 年吳神父與中華反射區健康協會於台北圓山大飯店合影·····                | 146 |
| 圖 5-4-6  | 2000 年吳神父在中國大陸大連舉辦中國若石足部健康法經驗交流研討會                | 147 |
| 圖 5-4-7  | 2001 年吳神父在義大利羅馬與參加腳底按摩的學員合照·····                  | 147 |
| 圖 5-4-8  | 2001 年吳神父於 USA ARIZONA 與腳底按摩學員合影 ·····            | 148 |
| 圖 5-4-9  | 2001 年吳神父於台北參加兩本新書發表會·····                        | 148 |
| 圖 5-4-10 | 2001 年吳神父與鄭英吉夫婦參加日本新足部健康法研習·····                  | 149 |
| 圖 5-4-11 | 2002 年 Orita 日本腳底按摩理事長、陳明仁、日本女代表於長濱天主堂與吳神父合影····· | 149 |
| 圖 5-4-12 | 2002 年於台東成功商水研習新足部健康法合影·····                      | 150 |
| 圖 5-4-13 | 2003 年吳神父參加吉隆坡舉辦的研討會 ·····                        | 150 |
| 圖 5-4-14 | 2004 年吳神父於澳洲 PERTH 與全體腳底按摩學員合影 ·····              | 151 |
| 圖 5-4-15 | 2004 年吳神父至非洲辛巴威指導腳底按摩的情形·····                     | 151 |
| 圖 5-4-16 | 吳神父新足部健康法一書·····                                  | 152 |
| 圖 5-4-17 | 吳神父回憶錄-知足常樂一書 ·····                               | 152 |
| 圖 5-4-18 | 木製按摩棒·····                                        | 152 |
| 圖 5-4-19 | 韓國腳型按摩工具·····                                     | 152 |
| 圖 5-4-20 | 腳底按摩健康球·····                                      | 152 |
| 圖 5-4-21 | 台製泡腳機·····                                        | 152 |
| 圖 5-4-22 | 韓國製泡腳機·····                                       | 153 |
| 圖 5-4-23 | 全方位腳底按摩機·····                                     | 153 |
| 圖 5-4-24 | 旋轉式腳底指壓按摩機·····                                   | 153 |
| 圖 5-4-25 | 吳神父代言金健康腳底按摩機·····                                | 153 |
| 圖 5-4-26 | 腳底按摩鞋·····                                        | 153 |
| 圖 5-4-27 | 健康球原型·····                                        | 153 |
| 圖 6-1-1  | 吳神父新足部健康法之各個發展時期分段·····                           | 160 |

## 表 次

|       |                              |     |
|-------|------------------------------|-----|
| 表 3-1 | 足部反射區病理按摩法之病症與反射區按摩部位表 ..... | 41  |
| 表 4-1 | 足部反射區健康法之病症與反射區按摩部位表 .....   | 72  |
| 表 5-1 | 早期腳底按摩法與新足部健康法之比較 .....      | 101 |
| 表 5-2 | 吳神父新足部健康法之病症與反射區按摩部位表 .....  | 133 |



## 吳若石神父足部健康法在台灣發展之研究（1979~2005）

### 第一章 緒論

由於科技工業的進步造成環境的污染，人們要面對多方的挑戰及壓力，一些莫名的文明病因此產生，對人們的身體健康造成很大的傷害，除了均衡的飲食、呼吸新鮮的空氣、適度的運動、充分的睡眠、保持愉悅的心情及規律的生活外，很多人亦尋求其他特殊的方法來保養自己身體。由於保養的方法很多，效果也不一定很好，消費者常常在面對種種的疑慮時，從中選擇一種最安全最有效果的保健方法，那就是「吳神父新足部健康法」，這個方法不僅讓很多人的身體獲得改善，並且找回身體的健康。吳神父用二十多年的觀察與體會潛心研究，融合中國醫學的治病原理，加上個人經驗發展出療效更好的「健康法」，藉著足部病理反應區的按摩，並透過經絡及神經的傳導，對內臟產生全身性的調整作用，使陰陽平衡，生理機能恢復正常功能，並以「區域連續性的按摩法」、「推散病理反應物」、「整體性的治療」為治療方針，每一個發展階段都有其技術特色、治療理念與操作方法的精進，依照每一階段發展的原因與特色，歸納其發展的過程可劃分為三期，第一期為草創期，自 1979-1981 年，以「腳底按摩法」為名，技法較簡單。第二期為發展期，自 1982-1993 年，開班授課及大眾傳播媒體開始大量宣傳。第三期為「新足部健康法」的形成期，自 1994-2005 年，將「腳底按摩法」改名為「吳神父新足部健康法」<sup>1</sup>。

本章共分成七節，第一節闡述本研究之研究動機及目的，第二節針對相關文獻來作探討，第三節強調本研究意義及課題，第四節研究架構，第五節說明研究方法與步驟，第六節針對研究範圍及限制，第七節名詞解釋。

## 第一節 研究動機及目的

吳神父將腳底按摩這種好的方法帶給台灣民眾，造福台灣人民的健康並為台灣民眾帶來很大的福祉，吳神父默默地為台灣腳底按摩犧牲奉獻，主要目的就是將腳底按摩這個好方法傳播開來，讓更多需要幫助的人得到照護。本研究是根據筆者對腳底按摩實務操作的經驗，向吳神父請教腳底按摩的益處之後，決定對吳若石神父足部健康法在台灣發展作一番研究，透過資料收集和訪談，將吳神父足部健康法在台灣的發展以最正確最真實的一面來呈現，讓更多台灣人瞭解吳神父足部健康法，進而接受與學習。

### 一、研究動機

筆者從事腳底按摩這段時間來，對腳底按摩有了深刻的體認，一些病症用腳底按摩來治療確實獲得改善，於是希望藉由本研究能讓腳底按摩在學術的地位推向更高一層樓，不讓人覺得腳底按摩只是一項很膚淺的工作。使社會大眾更瞭解腳底按摩的來龍去脈，藉由瞭解到接受進而到學習，成為社會大眾所能認同和接受的方法，讓更多有興趣的研究者，加入研究行列，使腳底按摩更科學化更具說服力。希望藉此研究能拋磚引玉，帶動腳底按摩的研究思潮。

### 二、研究目的

從瞭解吳神父足部健康法在台灣發展之過程，可將「足部健康法」分成三個時期，依照每時期來做分析和說明，藉著文獻資料的收集及訪談吳若石神父本人，來了解「足部健康法」在台灣發展的各個歷程及演變，讓「吳神父足部健康法」在台灣的發展能夠清楚正確的呈現在國人的面前，使國人對「吳神父足部健康法」的認識和瞭解更上一層樓。

## 第二節 文獻蒐集及探討

迄今，以吳神父腳底按摩歷史為題材並從事研究之論著並不多見，相對地在找尋相關題材文獻並不容易，筆者嘗試從各種書籍、期刊論文及操作教學媒體教材以及吳若石神父提供的資料中得到相關文獻，以下分別列舉數篇與「足部健康法」有關的文獻，將它分門別類，以探究吳神父足部按摩在台灣發展經過歷程為史實，其病理論述見解發展為史觀等兩方面，並予以探討。

### 一、史實方面

(一) 吳若石，《華視綜合週刊-吳神父神奇的病理按摩》，1982年，108-110頁。在該書中吳神父提到說：他有一個夢想，希望勞保有一天可以接受這一個療法，唯有如此才能使救人的良方普及化。如果能將「病理按摩」加以研究實驗，用科學的方法去證實其效力，就可以造福人群，近二十多年來，我深深感到我們傳統的中醫在與西醫的抗衡中，已經慢慢失勢慢慢退化，隱藏到偏僻的鄉間，又因沒有人關心沒有人管理，使一些密醫大行其道，造成許多人對於中醫偏方留下惡劣的印象，自從吳神父用「病理按摩」這個偏方治好許多人的病痛後，很多人開始對中國的偏方很感興趣，腳底按摩就是其中一項<sup>2</sup>。腳底按摩在台灣能發展快速，此週刊具有重要的參考貢獻。

(二) 蘇嫻雅，〈吳神父的健康生活〉《講義》20卷3期，1996年，79-80頁。該文提到吳神父到外面演講，主要是要提倡「腳底按摩法」，讓腳底按摩獲得衛生署承認，這是幾十年來努力遊說爭取終於達成。並且；吳神父想鼓勵大家以「玩腳」的方式，玩出健康，過去大家一提起腳底按摩總是聯想到痛，其實可以不那麼痛，而是痛快。推廣腳底按摩健康法的瑞士籍神父吳若石由於生活簡單，所以他的金錢觀就是「生不帶來，死不帶去」。儘管他的著作《綜合足部反射區健康法》十分暢銷，以他為名的按摩中心比比皆是，因腳底按摩器材也大發利市，有些團體甚至為了爭取他加入而不擇手段，他還是自在樸實，外界種種與其名氣牽連的利益糾結，似乎都影響不了他閒雲野鶴般的生活，吳神父說他不屬於任何單位，絕不受人束縛<sup>3</sup>。吳神父在台東長濱的生活可以由此期刊來認識或瞭解，所以具有重要的參考價值。

(三) 湯文琬，〈吳神父的健康法〉《講義》20卷3期，1996年。該文中介紹吳神父擔任神職期間，他要效法耶穌的精神幫人醫病，關懷別人的身體，所以吳神父用同理心在台東長濱山地村莊為民服務傳道，數年如一日的的生活單純而規律。每天除了做日課、念經文、學阿美族語、探訪教友、做彌撒、為結婚或去世的教友舉行儀式外，每天赤腳走健康步道更是他必做的運動。夏天一定會游泳半個小時。此外；吳神父還強調「勞動」，如種菜、栽花、整理院子、洗衣整理內務、為人腳底按摩等等。吳若石神父就是在運動與勞動之中獲得了健康，也獲得了快樂。吳神父說，中國人有句古話：「天下無難事，只怕有心人」。一個真正想要健康的人，抽點時間出來勞動、運動根本不是問題。現代人太懶了，把健康的

問題全丟給醫師，總要到身體出了毛病才開始運動。這二十多年來吳神父把台灣當成自己的家，雖然回瑞士好幾十趟，每次回去都掛念台灣這一邊的人、事、物，但是他還是抱持著要將福音送到台灣各地<sup>4</sup>。」吳神父對健康的概念可以由此期刊來瞭解，所以具有重要的參考價值。

（四）陳炯道，《腳底反射帶健康法》，1997 年，頁 21-23。該書中提到吳若石神父是德裔瑞士人，著作有《綜合足部反射區健康法》一書。所謂「足部反射區健康法」，即反射帶療法，相關的書籍還有其他幾種，都很暢銷。吳神父在「病理按摩」這本書中，還說明了自己的體驗，內容大致是說：吳神父有膝蓋關節炎的老毛病，接受過幾種治療，看過專門醫生，也找過中醫師，服用過中藥處方，總是醫治不好。後來，一位修士告訴他，治療關節炎有一個很好的方法，就是腳底反射帶的病理按摩法。吳神父聽了立刻加以嘗試。首先，他把腳底的腎臟反射帶和膝蓋反射帶作為指壓點，僅作三次的治療，膝蓋關節炎便得到改善，從此以後，便對這種治療產生信心，確信這種治療的療法，由於吳神父接受薛弘道修士的建議才讓膝關節炎改善，最後薛弘道修士交給吳神父一本德文書「未來的健康」，書中對於「病理按摩」有很詳細的說明。吳神父每天晚上都看這本書，並用自己的腳作實驗，就這樣開始他的腳底按摩研究<sup>5</sup>。此書對於腳底反射帶健康法的論述，對於本論文具有重要的參考價值。

（五）陳金波，《足健療法第一冊》，1997 年，76-77 頁。該書中指出足健療法形成是從：

1. 黃帝內經的素女經記載「觀趾法」，觀察腳趾頭診斷健康。
2. 漢朝名醫華佗先生再研究整理新的療法「足心道」，則簡單穴位療法為足健雛形。
3. 在 1913 年美籍醫師菲特茲格拉得發表「區帶理論」療法，則是更進步的區域療法受到醫界重視。
4. 瑞士籍瑪莎微女士著有「未來的健康」，更接近完整的足健療法。
5. 1979 年吳若石神父受益，引起動機開始研究及實驗，腳底按摩的效果頗佳。
6. 1982 年華視採訪宣傳發佈後造成一時風行全國的景象，家喻戶曉，從此打開足健療法發揚開端。
7. 在 1988 年從事足健工作者組立「吳若石神父足部反射區研究聯誼會」。
8. 在 1991 年申請立案為「中華民國足部運動健身協會」，現在改稱為「中華足部反射區健康法協會」。
9. 在 2001 年發表兩本新書為《知足常樂-吳神父回憶錄》、《吳神父新足部健康法》將足部按摩推向一個新的里程碑，重新建構足部按摩的新觀念和新技巧。
10. 在 2005 年 3 月又出版了《吳神父兒童足部健康法》將親子之間的關係拉得更近，大人和小孩都能學習新足部健康法<sup>6</sup>。此書對於腳底按摩發展的經過有重要的敘述，對於本文的研究有相當的幫助。

(六) 陳炯道,《腳底反射帶健康法》,1997年,20頁。該文中提到世界最古老的反射帶療法的文獻,是兩千幾百年前所編寫的瑜珈古典,在佛教中叫做「佛腳石」,傳說把釋迦死前所留下來的腳底形狀,雕刻在石頭上禮拜的習俗,還遍存於印度和亞洲各地。其中也有描繪人體圖的部分,被認為可能指的是反射帶療區,反射帶療法的發源地為印度,之後傳入日本,大致已無訛了,這種屬於古代中國的療法,也傳到了德國、瑞士、法國、美國等,但目前研究最卓著的還是台灣<sup>7</sup>。該書對於腳底按摩的歷史,提供了很好的說明,可作為研究上的參考線索。

(七) 吳若石、鄭英吉,《新足部健康法》,2001年,18-102頁。該文很清楚的將吳神父的病理按摩在台灣產生的經過很簡短的描述一遍,並告訴大家什麼是「吳神父新足部健康法」,也就是本論文要研究的主題發展,可以從中瞭解「陰陽五行」是如何應用在「新足部健康法」中,對足部生理解剖結構的基本概念書中都有介紹,其特色、器具和手法書中都有詳細的說明,是本研究非常重要的參考資料。

(八) 吳若石,《知足常樂-吳若石神父回憶錄》,2001年,68-221頁。書中對於吳神父從瑞士小時候到台灣接觸腳底按摩的點點滴滴都記載相當清楚,尤其在第二部份「在東方榮耀神」、第三部份「佳美的腳蹤」、第四部份「無愧的工人」這三章中,將吳神父在台灣腳底按摩的來龍去脈交代的很清楚,是本研究極重要的寶典文獻,也賦予極重要的參考價值。

綜合以上史實文獻撰述重點,對於腳底按摩的發展的緣由均有詳細的論述,尤其是《知足常樂-吳若石神父回憶錄》、《吳神父新足部健康法》兩書,對於腳底按摩發展的提供相當完整的文獻,對於本論文的研究參考價值是非常大的。

## 二、史觀方面

(一) 曾良時,《吳神父病理按摩的理論與實踐》,1986年,40-46頁。該書中談到「腳底按摩」反射區就是所謂「神經集結點」,神經遍佈身體全身的每個器官,包括五臟六腑、大小腦、眼耳鼻口、淋巴腺、扁桃腺等等,每個器官的神經末梢在腳底都有一個反射區的位置,如果某一器官有問題的時候,其反射區的按下去便有刺痛感,如果機能正常的話在此反射去按壓時便不會有疼痛的感覺,在許多兒童經過腳底按摩後,每次按摩腦下垂體,有促進小孩的血液循環和新陳代謝,自然而然可以使小孩子長高<sup>8</sup>。該書對於病理按摩的理論與實踐的論述,對於研究上有很大的幫助。

(二) 陳勇,《中英對照-足部反射區健康法》,1993年,29頁。根據該書中談到按摩足部反射區按摩所摸到硬體就是人身體內由尿酸晶體和其他的沉積物質組成的。積留物的產生是因為血液循環不順暢的地方就容易形成這種積留物。所以身體所有的器官彼此之間都有其關連,一旦身體有一器官出現問題,連帶另一個器官也會不正常。如果遇到病人處於緊急狀況,像心臟衰竭、偏頭痛發作或受傷,必須馬上按摩相關的反射區。平常的按摩步驟是從:

1. 腎臟、輸尿管和膀胱—徹底的按摩,不但使有毒物尿酸溶解,並使得尿酸從泌尿系統排泄出去,而不致防礙循環。開始按摩,應在這系統的部位花

較多的時間。

2. 頭部—所有器官的中央控制部門。

3. 胃腸道、肝臟和胰臟—新陳代謝器官群。它們的功能是經常準備好組成代謝物質供各器官使用。

4. 淋巴結—將所有有害物質加以吞噬並移走，製造足夠的各種抗體<sup>9</sup>。該書對於早期腳底按摩的論點，對於本論文的資料蒐集方面提供不少線索。

(三) 伍銳敏等人，《腳底按摩是返老還童的絕活》，1994 年，1-3 頁。該文中提到通過按摩雙足可以治療疾病，很多人尚不了解，足部有成千上萬的神經末梢與大腦等其它器官、腺體緊密相聯，在這裡所說的「足反射療法」就是指的在足的一定部位施以按、揉等按摩手法而起到代替針刺療法，達到治療某些疾病的目的。足反射療法的「反射」與神經學說的反射不同，而是將人的整體縮小、投影、反射到人的足部，是以局部反映整體的一種理論，也就是將人體的各組織、器官與足的解剖部位相配，其所相配的部位稱為「反射區」。如果身體某部位有異常時，按壓其相應的反射區就會有痛感叫壓痛，對診斷治療都有很重要的意義<sup>10</sup>。該書對於腳底按摩的觀念提供不少的見解，對於本論文在研究上提供很多概念。

(四) 陳蒼杰，《腳-萬變之源》，1996 年，25-43 頁。該書中提到健康的秘密隱藏在腳部，腳是身體的感應器，按摩腳底可以減輕治療，也可以告別藥物，更可以保持身體健康，「腳是人體的第二個心臟」，為了讓身體更健康就應該多走路，萬一無法使第二顆心臟的腳能夠活潑作用的話，那將會造成營養及氧氣無法順利運行，體內的排泄物則無法將它排出，體內的乳酸、尿酸等廢物留於體內，堆成垃圾山最後棄之身體末端的腳，受到越來越污染的血液，容易滯留於離心臟最遠的腳底，造成足部的循環不良。一般大眾受到藥物的影響使廢物在體內積存愈多，所得的廢物是在細胞中分解各種的物質，或合成的過程中所製造出的熱能或物質的殘渣，最具代表性的有核酸的代謝中產生的「尿酸」，在葡萄糖分解過程中，萬一供氧不足會產生「乳酸」、「丙酮酸」，在脂肪代謝過程中形成「丙酮體」，其中還包括農藥、添加物、戴奧辛等的有害物質和重金屬類在內，一律皆為身體內不必要的物質。可藉由「腳底按摩」將積存於體內的廢物儘量排出體外，血液就可淨化，身體就會健康起來<sup>11</sup>。該書對於尿酸的形成與概念上都有詳細的論述，對於腳底按摩的病理上研究提供不少知識。

(五) 鄭英吉，《鄭英吉反射區保健新法錄影帶》，1996 年，1-4 集。該錄影帶內容中提到一般做足部按摩的要有以下這些常識包括在飯後一小時才可按摩並且要喝 500CC 溫開水，但嚴重的腎臟病患者，只能喝 150CC。按摩時患者感覺較敏感的反射區表示患者該器官機能較差或功能退化。按摩時間雙腳大約 30 分鐘左右。孕婦要用較輕手法按摩達到放鬆的效果。婦女經期經痛可以按摩，不宜過度刺激。胃出血的人，按摩力道不可太大，患者會用力閉氣反抗，因為胃部用力，有再度出血的危險。按摩後，大便呈黑色，小便呈咖啡色並且有惡臭，甚至有拉稀便，這是清除體內之毒素請放心按摩。有的人按摩後足踝腫脹，是淋巴腺有阻塞，而引起的現象。按摩後靜脈會曲張更厲害，這是血流增加。按摩後會在小腿上長出瘡口，這是有毒物質無法順利排出，因而尋找出口，發洩體外。按摩後有些人皮膚黑青瘀血像挫傷，可能是因為缺乏鈣質，繼續按摩就會好。按摩後會有以下現象如疲勞、口乾、全身酸痛、胃口大開、手心發汗、嗜睡…等等。尤其是

多年慢性病，不可能短期內恢復健康，必須長期按摩才能奏效。必須配合飲食禁忌，調整生活，使起居正常才不會影響效果。每天作適量運動，多喝開水，有助身體健康。如要使按摩見效必須要有信心、耐心和恆心，不可一曝十寒則較難見效<sup>12</sup>。該錄影帶對於腳底按摩的常識提供不少經驗，對於研究上的比較提供很好的參考資料。

（六）陳金波，《足健療法第一冊》，1997年，86-92頁。該書中指出，當你的身體正在進行大掃除時，自然會有各種反應。任何反應都是一種自然現象，而且它會消退不留任何不良的影響，以下幾種狀況是足部按摩常發生情形：剛開始按摩可能產生疲倦，尿液顏色加深，味道濃臭，是有害尿酸晶排出體外。偶然發燒，是體內潛伏病痛，病菌與白血球對抗現象，不必緊張。挫傷（黑青），是由血液中鈣質不平衡所引起，要避免重力壓迫。腳踝腫脹，特別是淋巴阻塞的人。好睡現象，是按摩後增進血液循環，除去緊張壓力，神經放鬆，是好現象。

足部療法按摩順序還是從太陽神經叢和腎臟開始，這和後來吳神父新足部健康法從大腦開始按壓步驟不同。足部按摩不但可以促使足部的肌肉軟化，最重要的是刺激末梢神經和血管，使血流量增加、代謝增強、活化細胞，所以足部按摩對於我們身體的保養貢獻是非常重要<sup>13</sup>。該書對於足部按摩常發生情形提供了很好的建議，可做為今後研究之探討。

（七）官有謀，《腳底-健康之鑰》，1997年，12頁。該書中談到腳底稱為人體的第二顆心臟，因為地心引力的影響，腳底的血液朝上方流去就像心臟收縮在傳送血液一樣，需要很大的動力才可以，平常我們走路都穿著鞋子，沒有把辦法讓腳底與凹凸不平的地面充分接觸，而得到適當的按摩機會，這樣就會讓腳底的循環不好，造成污垢無法順利得的排出體外，所以離心臟最遠的腳有一段很長的距離是骯髒的血液容易滯留的地方，腳底有很多微血管，只要一點點的污垢就會造成阻塞，所以腳底的刺激運動在我們現代人的觀念是必要的<sup>14</sup>。該書對於腳底按摩的論點，可提供很好的參考價值。

（八）齊曼玲，〈訪吳若石神父談病理按摩〉《中國美術》58卷，1997年，126-134頁。此書中說到，要先泡腳10分鐘，再而先按左腳，沒有按的腳仍泡在水裡面，可以促進血液循環，按摩順序也是從排泄系統（腎臟、輸尿管、膀胱）開始按摩，病理按摩對於尿床、抽筋、胃腸問題、攝護腺、頭痛等等，患者在做腳底按摩期間以不吃藥為主，但是有幾種毛病不能停止吃藥，例如：心臟病痛風、風濕性關節炎、糖尿病、羊癲瘋、高血壓、巴金森病，要隨病情的轉變逐漸減量<sup>15</sup>。該期刊訪問吳神父在談病理按摩有很多資料觀點，可作為研究上的觀點參考。

（九）單仁穎、于蒙愛，《健康萬事足：足部按摩法》，2001年，18-19頁。該文對於腳底按摩的原則是以整體觀念和正確辯證論治，指導臨床、治療和保健，人體各個臟腑、器官要運作正常的話，必須要在足部的反射區上面按摩，按壓時會有一種正常的壓痛感，當人的身體器官出現問題的話，則在雙足的反射區位置會出現疼痛的感覺像針刺感，在足部按摩的時候應該以反射區最敏感的地方來加強，按摩時間每次大約為20-30分鐘，每日1-2次，操作力度力求適度，但是如果遇到特殊急症的患者可以視病情給予大的刺激，但是應避免足部的損傷，

足部按摩保健必須持之以恆，才能讓足部保健得到良好的效果<sup>16</sup>。該書對於腳底按摩的論點，可提供筆者很好的參考觀念。

(十) 黃傑，《圖解足部按摩治療指南》，2001 年，11-12 頁。該書中提到足部是人體的縮影，如果人體仰臥，雙足併合，足底上會顯示出人形，這代表著腳底為人體五臟六腑的反射區，足部按摩能治病的原理，是藉由足底對各器官的反射力，足部按摩的治療效果緩慢，但是沒有藥物的副作用與治療中的併發症，能解除病人的痛苦，為一般人所接受。西醫病理學家，將致病原因加以分析，計有損傷、炎病、毒素、內分泌失調、神經功能喪失等這幾種因素。

一般健康的人體內各器官都具免疫能力，輕微的致病因素出現，就藉自體內免疫系統的功能加以阻止，不易讓病情產生，所以抵抗力差的人，可以藉由腳底按摩來增加免疫系統的能力，達到有病治病無病防病的功效<sup>17</sup>。該書對於足部按摩治療資料蒐集提供不少線索。

(十一) 魯牧，《圖解足部按摩》，2002 年，19-28 頁。該書中提到足部反射區按摩療法中「反射區」，是指神經集結點。人體每一個組織器官在雙足都有神經末梢的終末點而固定在一定的位置上，就是所謂的反射區，它代表人體的各組織器官和五臟六腑，在雙足均有相對應的解剖位置，這一個解剖位置稱為反射區，此反射區可以讓我們瞭解我們的器官和五臟六腑發生病理變化時，刺激這些由組織變異的部位就會有疼痛感，這叫做壓痛反應。足部「反射區」與針灸療法的穴位其內涵不同，反射區代表的是個區域，而不是一個點，所以反射區療法具有療效好、效果快的根本原因所在<sup>18</sup>。該書對於病理論點提供了很好的線索，可做為筆者的論點參考。

(十二) 體本概念編輯小組，《養生之足道：腳底按摩快譯通》，2002 年，34-38 頁。該書中提到按摩的順序首先按摩腎臟、輸尿管、膀胱反射區，其次才是頭部反射區。一般來說，在治療二至十次後，有些人會產生一些反應，但大部分在短時間內會自行消失，不必擔心，仍可繼續按摩，可能出現腳踝腫脹，特別是淋巴回流障礙的病人或曲張的靜脈突然間腫得更明顯，這是好苗頭，因靜脈內血流增加所致，且排尿量增加，小便變黃且臭，腎臟病嚴重的患者，在短時間可能出現黑色或紅色尿，這說明機體代謝增強，將有毒物質排出體外。睡眠時間延長，有機體得到休息整頓的具體表現，也有少數人睡眠時常做夢，但無須擔心。身體分泌物增加，如出汗增多，鼻腔、咽喉、氣管分泌物增加，婦女白帶增多，這些均是機體功能得以改善，代謝增強的表現<sup>19</sup>。該書對於病理方面均提供不少論點，對於本論文之資料蒐集提供不少線索。

(十三) 體本概念編輯小組，《養生之足道：腳底按摩快譯通》，2002 年，39-40 頁。在做「腳底按摩」時必須注意在治療時應避開骨骼突起部位，以免損傷骨膜。老人的骨骼較脆弱，關節比較僵硬，兒童皮薄肉嫩，在按摩時不可用力過大。淋巴、脊椎、尾骨外側反射區，一定要朝心臟方向按摩，以利於推動血液和淋巴循環。按摩結束後，施術者不宜用冷水洗手，一定要用溫開水將手洗淨；被按摩者的雙腳要注意保暖。對於患有活動性結核病以及長期服用激素和疲勞者，都不宜接受足部按摩。在按摩過程中，要有信心、恆心、耐心，堅持每日按摩便方取得療效<sup>20</sup>。該書對於病理方面均提供不少經驗，對於本論文之資料分析比較提供不

少線索。

(十四) 吳若石、鄭英吉，《吳神父新足部健康法》，2001 年，36-231 頁。吳神父 1989 年開始就提議寫書，1991 年中華足健協會成立後曾推薦鄭英吉在北、中、南各區演講推展新理念，1993 年還沒有有力的理論基礎而不敢出書，曾被吳神父以為不要公佈給人學習，吳神父說了重話，指責鄭英吉說他是標準的中國人却想留秘方，有一天他死了他所知道的都歸塵土無法留下來。後來吳神父與鄭英吉了解到需要有理論根據，補強臨床印證，才在 2001 年出書。從該書中可以瞭解為什麼要將「腳底按摩法」改成「吳神父新足部健康法」以下簡稱為「新足部健康法」，「新」就是跟以前不一樣，「新足部健康法」以骨骼來定位反應區更準更科學，並結合中醫「陰陽五行」的概念，將「反射區」改為「反應區」更達到整體性的治療效果，此法的按摩部位包括整個膝蓋以下的部位，按摩時強調無痛是它的特色，一改以前越痛越有效的錯誤觀念，並正式開始發展出按摩棒的操作方法，「新足部健康法」的治療概念是以融合中醫五行的觀念及整體健康的治療概念為主，以推散腳底病理反應物、區域連續按摩法、整體性的治療為特點。改變以前將反應物視為「尿酸晶」的錯誤概念。反應區位置準確；並由 59 個反射區增加到現在的 83 個反應區，運用中醫的原理將反射區圖加上顏色，並配合五臟五官來給予五行的五色。在治療按摩時先從腦部開始，因為腦部是統領全身各系統，所以才從頭部相對應的腳趾頭趾腹開始按摩。在按摩時間方面以兩腳 30 分鐘最為恰當。按摩力道應配合每個人的需求來操作，不可盲目用力而造成受傷。所以從《吳神父新足部健康法》這本書中可以瞭解到，什麼都是最新的，從書中就可知整個「腳底按摩法」到「新足部健康法」的觀念都改變了，所以這本書是非常重要參考書籍。

綜合以上史觀文獻撰述重點，對於腳底按摩的發展改變都有詳細的論述，尤其是《吳神父新足部健康法》一書最為完整，對於「腳底按摩法」到「新足部健康法」發展的提供相當完整的文獻，對於本論文的研究參考價值貢獻極大。

### 第三節 研究意義及課題

#### 一、研究的意義

根據本研究的目的及相關文獻探討的結果，本項研究可呈現出以下二項意義：

- (一) 從國內相關足部按摩之文獻資料看來，大部份著重於技術操作、病理論點及經驗論述，對從事足部按摩者提供寶貴經驗及技術方法有極大助益。然而從歷史的角度來探究吳神父足部按摩，從 1979-2005 期間在台灣發展情形的相關論述並不多見，因此，對吳神父足部按摩在台灣發展做詳盡的歷史回顧，就是對台灣這一片土地盡最大的回饋。此為學術研究之意義。
- (二) 隨著自然療法在台灣的發展已逐漸受到政府及民眾的重視，「吳神父足部健康法」，從草創期到發展期到形成期這三時期自有其發展的脈絡可循，因此究明「吳神父足部健康法」發展史實，描繪「腳底按摩法」到「吳神父足部健康法」這段期間發展的情形，並從史實發展的過程當中，獲得寶貴的經驗，以作為未來「吳神父足部健康法」繼續發展之參考，是本研究之重要意義。

#### 二、研究課題

- (一) 探討吳神父足部按摩在台灣發展的分期(1979-2005)，其分期依據是筆者根據蒐集相關文獻中的理論技法特色即當時發展概況直接作分期，並請吳若石神父加以確認。
- (二) 探討吳神父足部按摩在台灣發展之全貌(1979-2005)。
- (三) 探討吳神父足部按摩在台灣之不同時期發展特色及發展情形如何？並加以撰述。

#### 第四節 研究架構

##### 一、研究架構

本研究架構意在藉由「吳神父足部健康法」在台灣的發展，將吳神父的成長背景及生活事蹟一一呈現，透過訪談吳若石神父及「吳神父足部健康法」相關資料收集，將吳神父足部健康法分為三個時期，針對每一個時期的年代、事蹟、主要論點、技法特色、文物和特殊器具等內容加以統整分析後，建構整理出一套最完整最真實的吳神父新足部健康法在台灣發展之研究內容。本研究的主要架構如圖 1-4-1。

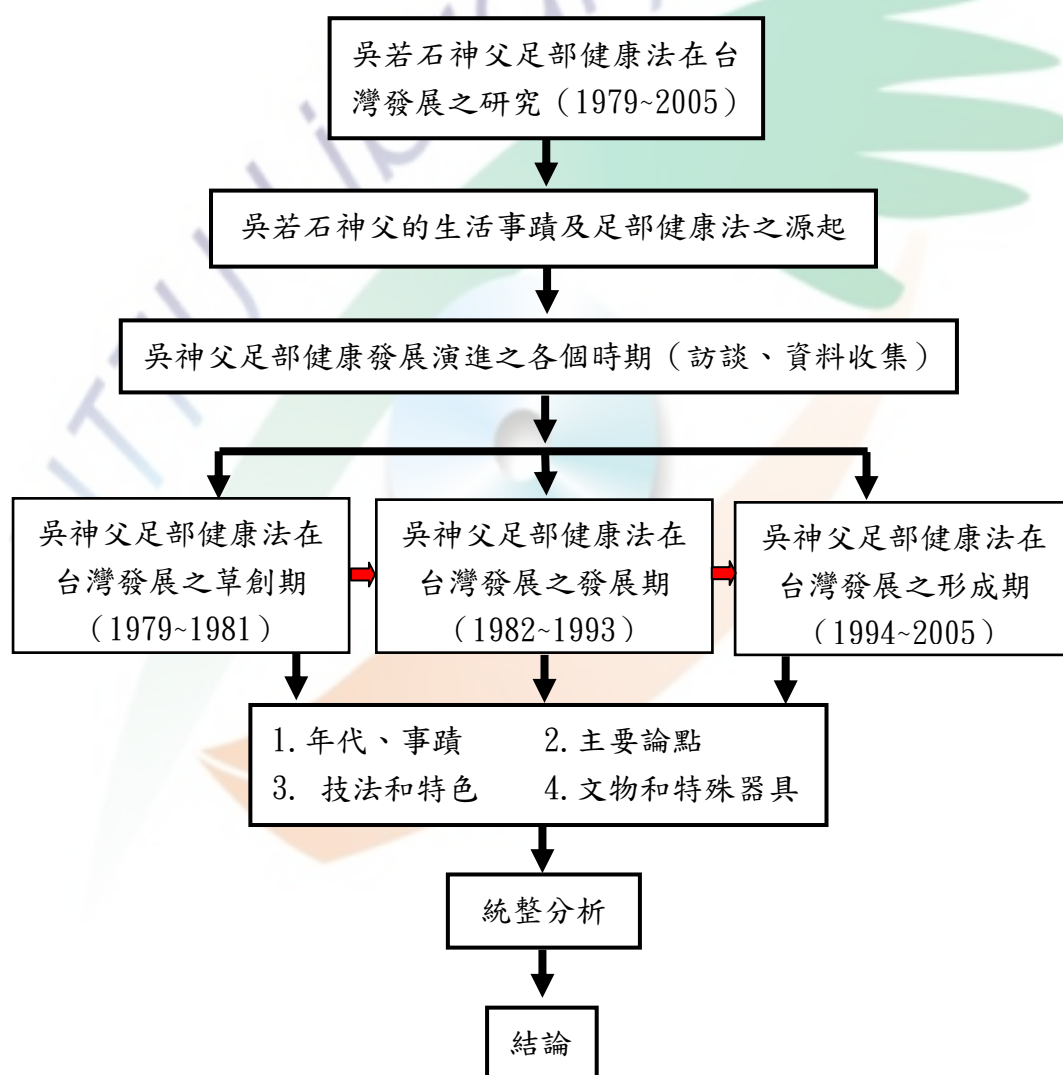


圖 1-4-1 研究架構圖

## 第五節 研究方法與步驟

### 一、研究方法

本研究以採用歷史研究的方法為主，蒐集此期間的報紙、相關期刊、雜誌及各相關史料，同時輔以文獻分析法，訪問法進行研究。茲簡述如下：

#### (一)歷史研究法

歷史研究係指有系統的蒐集及客觀的評鑑與過去發生之事件有關的資料，以考驗那些事件的因果或趨勢，並提出準確的描述與解釋，進而有助於解釋現況以及預測未來的一種歷程<sup>21</sup>。本研究蒐集從1940年吳神父誕生於瑞士到1970年吳神父抵台，再從1970年抵台到1978年到台灣各地學習台語，從1979年開始研究腳底按摩到2005「吳神父新足部健康法」在台灣發展之概況，經研究、綜合、分析、融合中醫五行概念，最後形成結論，以描繪整個「吳神父足部健康法」在台灣發展期間之概況。

#### (二)文獻分析法(documentary analysis)

本研究將採用以下幾種分析方式：

1. 描述性敘述(descriptive narration)：針對吳若石神父足部按摩法在台灣的發展經過作描述性敘述，將足部按摩法依年代分為三個時期來告知始末，敘述的重點在於描述吳神父足部按摩法在台灣的發展細節。

2. 詮釋性分析(interpretative analysis)：詮釋性分析乃將吳神父在台灣擔任神職人員期間為何接觸腳底按摩及接觸腳底按摩後在發展腳底按摩期間所面臨的問題及經歷草創期及發展期而到新足部健康法形成期的經過及按摩的病理論點、手法、特色、順序來作詮釋分析。

3. 普遍化的分析(universal analysis)：學理的分析或哲學的分析，提供普遍的詮釋。透過學理的或哲學的分析，歷史的例證、過去趨勢的規則，以及事件的順序所提議的命題，皆可用來解釋事件的進程<sup>22</sup>。

#### (三)訪問法

訪問法是由研究者提出問題，直接向研究對象以口語進行「發問」(questioning)，而以得到的回答作為研究資料<sup>23</sup>。本研究部分資料內容將來自於訪問法，訪問對整個時期最瞭解最清楚的腳底按摩的創始人吳若石神父，訪問內容包括整個「吳神父新足部健康法」在台灣發展的來龍去脈，經由吳神父一一道出，可以用最真實的一面來呈現，讓資料最完整內容最豐富，獲得吳神父侃侃而談的資料內容後將與筆者由歷史研究法、文獻分析法所獲資料進行考證，以避免訪問資料內容失之客觀。

### 二、研究的步驟

本論文的研究過程，是以史料的蒐集、史料的分類整理、結論的得出與撰述等四步驟來進行，其步驟分述如下：

(一) 史料的蒐集

1. 聯合報、中國時報、民生報等各大報之相關報導。
2. 有關在台灣與國際發展方面:此部分筆者蒐集書籍及相關論文及各大報紙相關報導及史料。

(二) 相關資料的分類整理

1. 史料的分類：資料的蒐集研讀後，根據研究課題的需要，依在台灣發展的狀況予以分門別類。
2. 史料的整理：順應各章節中，將上述欲撰述內容，依年代的順序、文物器具類別和技術操作順序及反射區加強部位加以整理。

(三) 吳神父訪談稿再確認

1. 將入手的訪談錄音內容作成逐字稿，將吳神父所敘述的內容加以分期，依照每一個不同發展時期加以分類整理。
2. 將已整理的訪談逐字稿加以引用，呈現在本研究的內文之中，加以印證研究內容是否與時代背景吻合，是否偽造或被竄改之嫌，文中是否有筆誤或印刷上之錯處和其他證據的內容作比較，並請吳若石神父再一次確認訪談稿及本研究的內容<sup>24</sup>。

(四) 結論的得出與撰述

1. 草創期：以「腳底按摩法」為名，吳神父初次接觸腳底按摩，以薛修士贈與吳神父一本德文版瑪莎薇(Hedi Masafret)護士所寫的《未來的健康》為研究中最重要參考書籍，此時期手法及按摩順序都在摸索當中。
2. 發展期：以「足部反射區健康法」為名，開班授課及大眾傳播媒體宣傳，讓腳底按摩快速推廣開來，此時期結晶物的觀念是尿酸晶，按摩手法多變，按摩順序是從太陽神經叢及腎臟反射區開始，嘗試用輔助器具，特色就是越痛越好。
3. 形成期：以「新足部健康法」為名，結合中醫概念發展出新足部健康法，改變過去一些不正確的觀念，如越痛越好的按摩方式；將反射區改為反應區，反應區的數目由 59 增加到 83 個，按摩範圍包括膝蓋以下整個足部，鼓勵使用按摩棒，避免傷害按摩者末梢視神經，以標榜不疼痛為主，主張「區域連續性的按摩法」，結晶體非尿酸晶而是病理反應物，按摩手法有結合按摩棒的正式操作手法，按摩順序是從左腳腦部反應區開始。

## 第六節 研究範圍及限制

### 一、研究範圍

本研究之研究範圍，（一）在時間範圍方面始於1970年吳神父抵台，而止於2005年，本研究將時間範圍止於2005年，是因該年吳若石神父已將「新足部健康法」發揮得淋漓盡致，在2001年12月初版的「吳神父新足部健康法」到2005年中已經出版第51刷，由此可知對腳底按摩有興趣的人是越來越多。2005年3月第一版的「吳神父兒童足部健康法」出版，吳神父2005年4月份初曾到台北接受兒童節目的「新足部健康法」訪問示範，順便宣傳「吳神父兒童足部健康法」一書，讓成人到學童都能接觸「新足部健康法」，在國外方面，2005年4月中時吳若石神父接受美國方面的邀請教授「新足部健康法」為期一個月，於5月中回國；回國後又接受韓國邀請去教授「新足部健康法」。吳神父國內國外推展「新足部健康法」在時間點上具有重要意義。（二）在內容範圍方面，撰述「吳神父足部健康法」在台灣及國外的發展狀況之情形，以及三個時期各不同技術及文物器具的發展及經驗反射區的應用等部分，以描繪三個時期足部健康法發展之史實。

### 二、研究限制

「吳神父足部健康法」發展的三個時期，在技術方面、文物器具方面和反射區位置認知方面都有相當大的差異，加上資料來源不易，所以本研究在台灣之「足部健康法」發展研究論述方面，無法一一列舉，在台灣發展的狀況及在國外發展的情形等部分在舉例時，將以重點式的列舉來加以撰述，無法全面地列舉，在學術上的資料收集國內幾乎沒有人作這一方面的研究，筆者的資料來源大部分都是由吳若石神父的口述來提供，加上筆者接觸腳底按摩才短短兩年的時間，對腳底按摩的經驗及認知還未達到爐火純青的階段，可能無法將「吳神父足部健康法」描述到盡善盡美的階段，這是本研究之限制。

## 第七節 名詞解釋

### 一、吳神父新足部健康法

這是吳神父研究之最新的足部按摩法，按摩範圍指整個足部包括膝以下的反射區的按摩，它的特點在無劇痛、準確、更有效，甚至是「舒服」，為世界獨一無二，最好最有效的按摩法，一改過去「痛得要命」之弊。並結合中醫的概念來達到「整體治療」、「全身改善」的效果，而非舊法的「頭痛醫頭」、「腳痛醫腳」的症狀治療。又以「足部骨骼」定位，非常正確，不像舊法反射區圖位置的認知不是很正確，易因模糊而按錯地方，毫無效果。在操作順序，由大腦反應區開始著手。過去傳統順序是由排毒系統反應區開始，因為當初認為必須排毒為先，卻忽略了大腦的統籌領導功能，由大腦指揮各器官組織發揮功效，這樣才能達到最佳效果。

### 二、足部反射區

反射區位於皮膚下面的神經末梢附近，就是反射區所在，反射區的大小和其對應器官的大小成正比，當體內器官或腺體異常時，其反射區就會有結晶沉積，成為痛點。每個痛點的觸覺反應不同，有的摸起來像沙子，有的呈現顆粒狀，有的只有腫脹的感覺，所以；足部按摩的理論基礎就是「適當的刺激足部末梢神經能反射大腦中樞神經的微妙互動，並改善血液循環、調節內分泌及平衡自律神經，讓器官自己恢復原來的功能達到平衡效果」。

### 三、新足部反應區

吳神父新足部健康法結合中醫的概念，並把以前反射區概念改為反應區，並以骨骼來定位反應區，創造出人體器官組織與五行五色反應區對應圖，根據木（青）、火（紅）、土（黃）、金（白）、水（黑）五行來配五色，從人體器官組織與反應區對應圖上的顏色，就可以很清楚的了解六臟六腑之間的關連性，並刺激這些有相關聯的反應區位置，經由刺激這些反應區的經絡和神經，藉由神經體液的傳達，使內臟產生普遍性或全身性的自動調節作用，以期達到陰陽平衡、氣血順暢、身體機能恢復常態的健康狀況。

### 四、陰陽五行學說

陰陽代表自然界兩種對立的物資勢力，同時也代表矛盾對立的兩方面，五行就是金、木、水、火、土此乃構成物質世界的基本物質，而且這五者之間具有相互滋生，相互制約的關係，以陰陽五行應用於醫學，主要是藉以說明人與自然界的關係，人體的組織結構，生理功能及病理變化，並用以指導臨床的診斷與治療。

## 註 釋

- <sup>1</sup>林進登、林大豐。〈吳若石神父腳底按摩在台灣發展之研究〉。《台東大學體育學報》。2期。2004年12月。頁210。
- <sup>2</sup>吳若石。《吳神父神奇的病理按摩》。台北市：華視綜合週刊。1982年。
- <sup>3</sup>蘇嫻雅。〈吳神父的健康生活〉。《講義》20卷3期。1995年。頁79-80。
- <sup>4</sup>湯文琬。〈吳神父的健康法〉。《講義》20卷3期。1996年。頁108-110。
- <sup>5</sup>陳炯道譯。《腳底反射帶健康法》。台北市：建宏出版社。1997年。頁21-23。
- <sup>6</sup>陳金波。《足健療法第一冊》。台中市：戶外傳播服務中心。1997年。頁76-77。
- <sup>7</sup>同註5。頁20。
- <sup>8</sup>曾良時。《吳神父病理按摩的理論與實踐》。台北市：文經社。1986年。頁40-46。
- <sup>9</sup>陳勇編著。《中英對照-足部反射區健康法》。台北市：光啟社。1993年。頁29。
- <sup>10</sup>伍銳敏、袁永端、伍煌錚合編。《腳底按摩是返老還童的絕活》。台北市：立得出版社。1994年。頁1-3。
- <sup>11</sup>陳蒼杰譯。《腳-萬變之源》。台北市：大展。1996年。頁25-43。
- <sup>12</sup>鄭英吉。《鄭英吉反射區保健新法錄影帶》。1996年。1-4集。
- <sup>13</sup>同註6。頁86-92。
- <sup>14</sup>官有謀。《腳底-健康之鑰》。台北市：建宏出版社。1997年。頁12。
- <sup>15</sup>齊曼玲。〈訪吳若石神父談病理按摩〉。《中國美術》58卷。1997年。頁126-134。
- <sup>16</sup>單仁穎、于蒙愛。《健康萬事足：足部按摩法》。臺北縣：泛亞國際文化。2001年。頁18-19。
- <sup>17</sup>黃傑編著。《圖解足部按摩治療指南》。香港：萬里機構。2001年。頁11-12。
- <sup>18</sup>魯牧編著。《圖解足部按摩》。台北縣：協合文化。2002年。頁19-28。
- <sup>19</sup>體本概念編輯小組。《養生之足道：腳底按摩快譯通》。臺北縣：種籽文化。2002年。頁34-38。
- <sup>20</sup>同註19。頁39-40。
- <sup>21</sup>王文科。《教育研究法》。1999年3月。頁267-279。
- <sup>22</sup>同註21。頁425-429。
- <sup>23</sup>吳明清。《教育研究-基本觀念與方法之分析》。1993年10月。頁328-332。
- <sup>24</sup>范春源。《戰後台灣小學體育科教育演變之研究（民國34-83）》。國立師範大學研究所博士班論文。1998年1月。頁11-12。

## 第二章 吳若石神父的背景及足部健康法之源起

本章共分為三小節，主要描述吳若石神父之成長背景及足部健康法之源起，並整理本章小節，首先是吳神父的成長歷程，包括：吳神父的成長歷程及來台灣後的生活事蹟，進而探討吳若石神父足部健康法之源起，包括：吳若石神父足部健康法之源起與腳底按摩各發展時期。

### 第一節 吳若石神父之背景

#### 一、吳神父成長背景

##### （一）投身主的懷抱

1940年12月20日，吳若石神父誕生在瑞士之東「伯芮克」山邊的小村，一個天主教的農牧家庭中。吳神父的父親名叫費迪南（Ferdinand Eugster），母親叫克拉拉（Klara Bischofberger），出生後他的父母親為他取名叫 Josef 是他們家中的第二個孩子<sup>1</sup>。」小時候吳神父就跟隨他的爸媽上教堂望彌撒，開始上學以後，母親便鼓勵他天天上教堂。吳神父經常到副本堂住的地方去借書，不論各類書籍他都有興趣。吳神父共有一個哥哥，二個弟弟，四個妹妹，一家共有八個小孩，吳神父是兄弟姐妹八人中排行第二個，小時候的吳神父和青梅竹馬海蒂經常玩在一起，因為神父立定志向，決定要往神職的道路前進，於是放棄與海蒂的這一份感情，而投身主的懷抱<sup>2</sup>。

##### （二）來台傳道

在瑞士「白冷會」的神父拜訪後，經他母親的同意，便帶著吳若石神父去修道院，從此吳神父就開始朝他當神父的夢想邁進。在「修道院」除了神學的進修、講道技巧的訓練，要當神父還有一件很重要的事，就是決定自己將來要投身服務的國家。原本吳神父心裡屬意南美洲，因為從報導中得知，南美這片土地長久以來為貧窮所苦，因此希望自己也能為這個地方的人服務，另一方面就是語言的考量，知道自己並非語言天才，為了減少語言適應上的障礙，選擇歐語系的國家，學習新語言應不致有太大的挑戰。要選擇投身國家的同時，準神父們會寫信給在外地的神父，評估適不適合到那個國家去，那時吳神父寫信給台灣的池神父，池神父的回信中，一直鼓勵吳神父，吳神父說他不敢到台灣來，也不考慮到台灣來，因為語言可能會成為他的障礙。池神父告訴他說：「孩子，不要怕，到台灣來！如果你愛台灣人，你很快就會學會他們的語言；我也是來自瑞士東部的村莊，是你的鄰居，如果我能學會了阿美族語，你一定也可以。」就在池神父這樣的鼓勵下，吳神父提出到台灣傳教的意願，但同時也透露自己很擔心語言的問題，老師便鼓勵吳神父不要氣餒、繼續學習。在1968年4月6日，吳神父正式晉鐸為「白冷會」神父。在結束社會學的進修，便告別了家人、親戚和同學，於1970年8

月 21 日，在蘇黎各上了飛機，告別了生活三十年的瑞士<sup>3</sup>。

## 二、吳神父來台後之生活事蹟

### （一）告別家園前往台灣傳福音

1970 年告別瑞士來到台北後，白冷會的蘇德豐神父（Rev. Gottfried Suter, SMB）前來接機，吳神父在台北作短暫停留後即前往新營，那邊的天主教方濟哥會的教友向吳神父介紹他在台灣的工作，之後吳神父繼續往南經過高雄來到台東，許多白冷會的教士、神父都前來迎接他。稍作歇息之後開始台語的學習，吳神父心想在一個完全陌生的環境，話聽不懂、字也看不懂，不能和別人溝通，令他十分痛苦，他也感受到語言的學習刻不容緩。於是從九月初開始，就到台中瑪利諾教會去學台語，在白冷會會長特別的安排，讓吳神父先學習較艱澀較困難的台語，這樣將來對學習國語會比較好。為了訓練台語能力吳神父要求要分發到台語教堂，在這樣的環境下才能讓自己的台語突破，這是吳神父對自己的期許。吳神父來台灣遇到一個外省籍的李先達先生，他為吳神父取了一個中文名字。李先生想到「Jose」二諧音「若石」，姓則從原來德文姓「Eugster」的 U 音，而成為「吳」，而且他還參考了中國的姓名學，特別算過了筆畫，終於給了吳神父一個十足道地的中國名字。就這樣，別人則開始稱他為「吳神父」<sup>4</sup>。

### （二）學習本土語言；愛上本土文化

在羅厝庄有一位美國籍的郭神父，他的台語非常流利，而且那裡的很多學生都講台語，本堂也講台語，那個地方就成了吳神父的第一個工作站。吳神父在羅厝庄住一年後，回到台東辦事處，開始過著每個星期天從鹿野到龍田講道的日子。那裡的居民以台灣本省籍老人占大多數，吳神父為了讓自己的台語更精進；打算繼續拜師。他想到台語最標準的，應屬廣播電台的主持人，所以透過介紹認識了柯仁愛小姐。她願意幫吳神父的忙，所以；每個星期都會叫吳神父把自己的講稿念給她聽，有問題的地方柯小姐再加以修改，若有時間，還會教吳神父其他日常用語，經過幾個月後很快的吳神父的台語越來越流利，和人溝通也沒問題了。兩年後，台語越說越溜的吳神父，被派到台東縣的池上鄉，那時蘇德豐神父已經在那裡服務，蘇神父的布農話說得很好，同時也為阿美族同胞服務，吳神父到了那裡之後，主要是和本省人接觸，服務的地區不只池上，還有鹿野和長濱。大約每兩個星期，吳神父就要去長濱一次，長濱離台東約一百公里路程，必須以摩托車代步。那時的路還沒有鋪柏油，行經之處都是山路，在往返的路程中都必須格外小心。台東的天氣多變，有時下雨、有時炎熱，可是吳神父非常喜歡這樣的生活。尤其從台東市往長濱的路上，可以欣賞海岸線的風光。每次吳神父總是邊欣賞、邊祈禱，感謝主讓他在這麼美麗的地方服務。在台語逐漸駕輕就熟後，卻有一件事仍困擾著吳神父，因為吳神父不會讀、寫中文文字，造成他準備講稿的困擾，於是離開池上到新竹學習國語，一年半後回福建路天主堂，和曹經五神父一起服務，曹神父是河北人，國語十分清晰，那裡還有一個大廚張先生，由於張先生知道吳神父喜歡吃餃子和酸辣湯，所以常常做給吳神父吃，就把吳神父當

成是他自己的兒子一樣<sup>5</sup>。

### （三）困擾已久的舊疾復發

吳神父剛來到台灣的第一印象就是「髒」，這和瑞士的清新大為迥異。大都市裡人潮洶湧，也是前所未見的景象。來台服務六年後第一次返回瑞士休假，再次回台後習慣性的膝蓋疼痛卻發作，但總是找不出原因，就醫也只是拿一些止痛藥。就這樣，膝蓋疼痛的問題越來越嚴重，已經影響到他的生活了，但遍尋不著醫治良方的吳神父，經常忍著痛繼續工作。每個星期一是白冷會固定開會的時間，會中神父們常分享生活和交流經驗，並且一同泡溫泉、爬山<sup>6</sup>。

### （四）第一次嘗試腳底按摩

1979年的一次開會，吳神父提到自己膝蓋疼痛問題，影響步行，連晚上都無法入眠，早上起床脾氣總是不好，整日體力不佳，準備主日的講稿時，很快就疲累了，自己也越來越不喜歡活動，剛從瑞士回來的薛修士，看吳神父那麼痛苦，便半開玩笑地說：「這是你自己的身體，你要想辦法解決這個問題才行！」此時吳神父不解地問：「我已經看了醫生，我只能想到這個的解決方式而已，我還可以用怎麼做？」於是；薛修士給了吳神父一本關於腳底按摩的書，薛修士說他自己看了那本書，照書上所教的為他母親服務，大約兩星期之後，他的母親胃痛的毛病竟不藥而癒，而且胃口變好了。薛修士說完之後就叫吳神父把腳伸起來讓他檢查，檢查完之後；薛修士用很大的力量來刺激吳神父的腳底中心，讓吳神父痛得大叫，把腳縮了回來並說「這個痛苦他受不了！」薛修士就告訴吳神父，如果這個部位疼痛表示腎臟有問題，而風濕病或關節炎的人通常是腎臟有問題，不純粹是關節的問題。他告訴吳神父要多喝開水、少吃肉，並且多運動，應該可以慢慢解決這個問題。最後；薛修士遞給吳神父那本用德文寫成，是由一位瑞士的護士瑪莎薇文寫的書，書名是《未來的健康》，後來由李百齡將它翻譯成國語版本，名為《病理按摩法》<sup>7</sup>。

### （五）開始研究腳底按摩創造健康

當時吳神父心裡想這是一種自然的保健方法，不妨可以試試看！便開始閱讀那本書，竟然越讀越有興趣，而且邊看邊按摩自己的腳，發現自己的腳底幾乎每個地方都會痛，在腳底的所有的區域中，又以腎上腺的反射區最痛。那本書上說，如果有骨頭的毛病、關節炎或風濕痛，表示腎臟和腎上腺的功能不好，所以他決定開始採用書上的方法自行按摩。每個夜晚吳神父都會邊看那本書邊按自己的腳，不久之後，他便感覺膝蓋比較不痛，而且晚上比較可以舒服的入睡，自己身體的精神也變得好很多。在日常生活中吳神父自我保健方法就是喝大量的開水，並開始到海邊散步，後來吳神父很訝異自己有這樣的進步，長期困擾的膝痛問題竟然在很短的時間內解決了，讓他開始對這個健康法產生興趣，對這麼寶貴的保健法，他願花時間專心學習<sup>8</sup>。

吳神父問薛修士，腳底按摩跟膝蓋有什麼關係，他有膝蓋的問題而不是腳的問題。薛弘道修士就慢慢的跟吳神父說這是和他的腎臟、腎上腺有關係，就是他的排泄不好而且腎上腺分泌不足才會有這個問題，同時水分補充不夠、運動不

足，薛修士要他去看書，再努力的嘗試，這樣才能幫助自己治療膝痛，吳神父告訴薛修士說：

這個方法我沒辦法學，因為它是新的東西，薛修士可以幫我做一次腳底按摩嗎？薛弘道修士就幫我腳底按摩，一按到腳的中心我就好痛，所以我就跟薛修士說這個我受不了，我比較喜歡吃藥，我不要這樣子太痛苦了，薛弘道修士就說：「這個是你的選擇，如果你要好的話就自己找個方法。」我回家後就一直想，並且覺得很好奇便詢問薛修士說：「他是在那裡學這個健康法」，薛修士就拿那本用德文寫的書給我，之後我就開始看書並按摩自己的腳，結果三個禮拜後我發現到自己愈來愈有精神了，膝蓋的疼痛就愈來愈少，我就是這樣對這個健康法產生興趣的<sup>9</sup>。

#### （六）感謝天主賜予傳教新法

吳神父非常感謝天主賜給他一個新的方法，讓他更容易接近別人，因為向台灣人傳教真的很困難。吳神父體察在台灣傳教必須主動拜訪，但是心裡想不知道會不會打擾或強迫到別人，心裡感到非常為難，因此吳神父就常常跟天主說：「主啊！求你賜我一個有吸引力的新方法，讓人們容易接受，那麼福音就能遍傳此地」。吳神父不斷的在每個夜晚中禱告，終於讓他思索已久的新方法和腳底按摩聯想在一起，吳神父彷彿得到神的啟示一般，神要他學習這個健康法幫助痛苦的人，幫他們解決問題，所以；吳神父非常感謝神賜給他這個新方法。當吳神父得到這個啟示時，心中激盪不已，但他也知道自己未來的生活，可能會有很大轉變，他必須以足部健康法去親近人。他突然想到耶穌開始傳教時，也常常醫病救人，自己不過是效法耶穌的榜樣，繼續深入研讀病理按摩的書。

吳神父嘗試瞭解各個腳底反射區所執掌的功能，本身對醫學一竅不通的吳神父，因為這本德文病理按摩書才開始瞭解，人體各個器官的位置和功能，而且越研讀越讚嘆造物主的偉大，人體竟是如此的奧妙！但眼前碰到的問題卻是不知要到那裡去作更深入學習，在亞洲好像沒有人會這個技能，在西方這個健康法早就普遍了，為什麼東方到現在還沒有人會，光靠吳神父手邊這本書實在太有限了，而且這本書是以德文寫成，吳神父心想要如何用國語或台語向別人說明，放眼看去，不僅是台灣沒有，連大陸、香港、新加坡、韓國等地，也都沒有這類的書，如此一來，神所賜他的新方法，似乎還有很大的障礙橫在眼前。吳神父知道一個道理就是逆境中求生存，不管眼前有多困難都必須往前走，他知道今天不做明天就會後悔，只有在慈悲喜捨的心情中，才能將神賜給他好方法一一呈現，吳神父抱持「功夫憑苦練；奧妙賴深思」的心境必能將這個好方法給傳播開來<sup>10</sup>。

吳神父在台灣看過所有的中、西醫，這些醫生都沒有辦法將他膝痛的問題給予解決，讓吳神父飽受膝蓋疼痛的困擾，直到遇到薛修士；吳神父說：

我剛來台灣時還不認識這個健康法，我只相信針灸、西醫的治療法。可是我來台灣約五年時，患有關節疼痛問題，中、西醫都沒有什麼辦法解決問題。後來是薛弘道

修士 看我走路的樣子，知道我的膝蓋很痛，告訴我說：這個很簡單啊！你可以學習腳底按摩法，加上多喝水、多運動、多做腳底按摩、少吃肉，就可以自己解決問題了<sup>11</sup>。

吳神父覺得很奧妙，心想，如果這個健康法可以幫助他自己，那它也可以幫助別人，他可以藉這個健康法做傳教的工作，這樣人家就會主動來找他而不是他出去找人，瞭解這是一個很好的健康法後便主動學習，經過練習摸索開始跨出他腳底按摩的第一步，吳神父並表示他當時的學習狀況：

後來我們在寶桑天主堂，只要有人來找我，我就開始幫他服務。來的人愈來愈多，我就決定從那些患者中訓練幾個學生。比方說陳勇就在裡面，那個陳勇他的胃不好已經很多年，也有頭暈問題，他好了以後就決定要學習健康法來幫助別人，差不多每一個人都是這樣，他們會跟你分享，得到了健康後自己開始學習這個健康法<sup>12</sup>。

經過吳若石神父的努力研究之後，不僅讓腳底按摩技術趨於成熟，一直發展到現在的「吳神父新足部健康法」已經是達到非常完善成熟的階段，從理論到實際操作都有非常清楚的根據，一改以前的人對足部按摩的看法，這就是「吳神父新足部健康法」一個非常大的突破和提升，直到現在不論是台灣或國外都掀起一陣學習「吳神父新足部健康法」的風氣。

## 第二節 足部健康法之源起

本節共分為兩部分，第一部份為吳神父足部健康法的源起及第二部分吳神父腳底按摩各發展時期，針對以上兩部分，分別陳述如下：

### 一、足部健康法的源起

#### （一）吳神父第一個病人

陳奇南先生為吳神父第一個病人，因陳奇南老先生背痛的毛病，經過了兩個星期密集的腳底按摩之後，治癒了老先生的疾病，讓街坊感到非常神奇，而大力的鼓吹腳底按摩的功效。吳神父在台東傳教期間，用此方法幫助病痛的教友以及他們的親友，因為效果卓著，逐漸受到注目，經過華視新聞的報導而轟動全國，成為家喻戶曉的新聞人物<sup>13</sup>，吳神父說：

第一個公開的服務是陳奇南先生，他是台東鄉下退休的老農民，他每天騎著腳踏車來到寶桑天主堂望彌撒。後來我注意到他走路的姿勢很奇怪，便向前去關心他一下，發現他有背痛及坐骨神經痛的毛病，我問他有沒有去看醫生，他在台東的醫生他都去看過也花不少錢但是都沒效，我內心裡面禱告，清楚的聽到主的聲音：「你儘管去幫這個人做腳底按摩<sup>14</sup>。」

當時吳神父對腳底按摩認識未深，臨床經驗不足，但吳神父靠禱告得到很大的信心，決定幫陳奇南先生做腳底按摩，每一個禮拜天，看到陳先生背痛的問題，吳神父隨即主動要幫他治療，便告訴陳奇南說：

陳先生啊！你有什麼病嗎？他就告訴我說他的坐骨神經、他的背已經痛了八個月了，他已經去看六個醫生了，可是都沒有效果，他所有的錢都花光了，他可能要走了，快要離開這一個世界。結果我告訴他，我明天到你的家，要給你做腳底按摩，陳奇南就告訴我說：「神父不好意思啊！我是農夫，我的腳很髒，你不能為我做這一個腳底按摩。」  
「耶穌也幫他的門徒們洗腳啊！這一個健康法幫助我很多，尤其是我的膝蓋好了，我相信你的背也會好，我告訴他可以洗腳就比較有禮貌不會不好意思<sup>15</sup>。」

後來吳神父到他家的時候，他不但把腳洗得很乾淨，也放了一點香水，所以那一個房間很香，之後神父幫他按摩腳而且用很重的方法，因為他很怕痛而一直叫，大約服務一個小時之後便離開，吳神父告訴他明天還會再來，這個病不會那麼容易好。第二天吳神父，也幫他服務了一個小時，第三天吳神父再去的時候，他就跑掉了，原因是他受不了疼痛，可是隔壁的人告訴吳神父他躲在哪裡，吳神父便將他找回來告訴他說：「陳先生你這個病還要再做一次，如果這一次沒有效果，以後就不要繼續了。」後來吳神父給他按摩之後便很失望的回家。吳神父覺得這個方法只對自己有效，對別人沒有效果，結果當天晚上陳先生打電話告訴神父說：「我的背不痛了，已經可以自己翻身，真的是主保佑，腳底按摩真的有效

耶！神父你明天還要再來，你明天一定要來。」陳先生的毛病就是坐骨神經痛或是腰背痛的問題，從此以後吳神父繼續給他按兩個禮拜，他的背痛毛病就好了，那時候差不多 73 歲，他到 93 歲的時候才離開這一個世界，這是一個對吳神父有很深的印象及體驗。結果病情改善的陳奇南先生馬上介紹他的親戚朋友，也邀請吳神父到他們那裡去，這就是腳底按摩好的開始，經過口耳相傳說腳底按摩可以治病可以得到了健康，因此腳底按摩便這樣傳播開來<sup>16</sup>。

#### （二）令他印象深刻的潘先生

吳神父對於潘先生的印象特別深刻，因為他是一位讓吳神父膽戰心驚的患者，吳神父在治療他的時候非常害怕他心臟病發而去世，如果潘先生死掉那麼大家一定會認為吳神父用腳底按摩的方式把他醫死的，這樣吳神父跳到黃河也洗不清，吳神父敘述：

有一位潘先生，一天有兩個人扶著他來告訴我說他有很嚴重的心臟病，他是六個醫院拒收的病患。當時我就很害怕，因為他呼吸困難，我告訴他你趕快到聖母醫院那裡去，我不能夠幫你的忙，他說我剛從屏東的醫院出來，請你幫助我。我非常小心的給他腳底按摩，我一方面按一方面幫他祈禱，希望他不要死，按摩結束他告訴我說，神父我今天晚上在你旁邊睡覺，我說不行你趕快到醫院那裡去，我拜託他快點離開，他堅持留下來並說，如果我的病發作，你就要幫我按摩。那一天晚上我無法入睡一直祈禱，他就在寶桑天主堂我的臥房跟我一起。當晚他發作了兩次，我就起來幫他按摩。我心裏非常害怕，第二天也幫他按兩次，第三天也是這樣，但第三天開始他就沒有再發作。我告訴學生還要給他繼續按摩，兩個禮拜以後，他說我現在好了，他自己走路拿棍子並要回家去告訴家裡的人，他告訴我說神父我還會回來，我帶我的朋友來，他們的病跟我一樣。結果三個禮拜他帶了十二個有心臟病的人來，這是一個非常感動的故事，他真的得到健康，恭喜他<sup>17</sup>。

#### （三）過勞而生病

吳神父後來因為過度的勞累而生病，在生病的期間，吳神父經常按摩自己的腳部，使自己的病得到康復，不過康復後醫生特別交代吳神父要休息三個月；在生病休息期間中，有許多人來找吳神父診療，他建議大家到海邊踩石頭，利用天然的石頭刺激腳底反射區，這個建議使一位邱太太因而治癒了多年的胃病，讓吳神父更加對腳底按摩的療效感到好奇。三個月過後；吳神父為了要讓自己的知識及技巧更純熟必須要繼續進修，因此於 1980 年回瑞士度假時參加了瑪莎薇護士她先生舉辦的「足部反射區健康法」講習班，希望能讓自己的知識及技巧更臻熟練。

#### （四）第一批學生

在 1980 年回到台灣後，就在台東寶桑天主堂教授學生，首屆的學生有六位，分別為陳勇、余李玉、方四賜、李美麗、蔡麗秀、陳精元。這些學生一開始是互相按摩練習，等到熟練之後，就開始在天主堂替人開始服務，有的甚至在家裡開

設服務中心，腳底按摩就因此在台東流傳開來。根據吳神父在訪談中指出：陳勇、陳精元、方四賜、蔡麗秀、余素玉、李美麗，他們每一個人都是因為生病，在治好了之後開始學習健康法，這是第一批的學生，他們也是後來變成最有名的學生，這六位學生剛開始都先在家裡幫自己的家人做腳底按摩，才慢慢的得到這個經驗。吳神父說腳底按摩剛開始還沒有那麼多人，起初都在教堂，禮拜天教堂舉辦彌撒的時候可以向教友報告說如果要接受腳底按摩的人，在星期二、三、五下午可以來接受腳底按摩，就這樣子做了很久<sup>18</sup>。

#### （五）第一次接受媒體訪問

在 1981 年因為警廣資深的廣播主持人李文也因腳底按摩改善多年「重症肌無力」的毛病，因而在廣播中加以介紹，及 1982 年華視新聞雜誌六人採訪小組前往採訪報導，讓腳底按摩的治療法傳遍全台灣<sup>19</sup>。吳神父第一次接受媒體採訪是因為他幫警廣資深的廣播主持人李文改善她的毛病，李文是因為她先生來請教吳神父所以才接受腳底按摩治療，吳神父就告訴他先生說可以試試看；他的先生就問吳神父說他的太太甲狀腺有問題，她的眼睛會凸出來，甲狀腺腫大，問吳神父能不能幫助她？吳神父就告訴李文的先生說：

我不知道，不過我試試看，於是；他就帶他太太李文來，我就開始每天為她服務，在治療過程當中很痛，但是過了兩個禮拜後，李文腫起來的地方愈來愈小，眼睛也退了，之後李文到台北去做檢查，醫生問李文說妳做了什麼治療？不然妳的瘤怎麼愈來愈小，幾乎差不多快沒有了，李文她很高興，她就接了一個電台廣播節目要來訪問我，我也接受她的訪問，我在電台中介紹我的學生及來接受腳底按摩客人，我謙虛的說我當時對於醫學根本就不懂，只會腳底按摩，我沒有辦法說明原因，不會這個理論<sup>20</sup>。

#### （六）「腳底按摩法」演變成「新足部健康法」

1979 到 1993 年這是吳神父按摩腳部的草創期到發展期的時段，此時期的按摩技術稱為「足部反射區健康法」或是「腳底按摩法」，在「綜合足部反射區健康法」那本書中吳神父提到說：「在台灣有人提到「足部反射區健康法」（就是腳底按摩法），是一件新鮮的事。」吳神父說：「我的一位同工，瑞士籍的薛弘道修士告訴我一種免服藥的「足部反射區健康法」能治吳神父膝關節的病，便幫吳神父按摩腳部，結果發現效果很好。」薛修士告訴吳神父說這種「足部反射區健康法」是瑞士籍的護士瑪莎薇她先生傳授給她的<sup>21</sup>。腳底按摩不但可以促使足部的肌肉軟化，最重要的是刺激末梢神經和血管，使血流量增加、代謝增強、活化細胞，所以腳底按摩對於我們身體的保養貢獻是非常重要<sup>22</sup>。腳底有人體的第二顆心臟之說，因為地心引力的影響，腳底的血液朝上方流去就像心臟收縮傳送血液一樣，需要很大的動力才可以<sup>23</sup>。「腳」是百病之源，健康的秘密隱藏在腳部，腳是身體的感應器，按摩腳底可以增加治療效果，也可以告別藥物，更可以保持身體健康<sup>24</sup>。吳神父經過二十多年的學習與探索，對腳底按摩的反射區與技術都更加熟練，他體認到腳底按摩應該擴大到膝蓋以下的部位，於是以「吳神父新足部

健康法」替代傳統的「腳底按摩」或「足部反射區健康法」，並且結合中醫五行相生、相剋、相乘、相侮的概念，應用於理論與技巧的操作中，更加提升了它的治療效果<sup>25</sup>。他將這個最新的足部按摩技術稱之為「新足部健康法」。

## 二、腳底按摩各演進時期

茲就足部按摩在台灣發展之分期，是根據各種書籍、期刊論文及操作教學媒體教材以及吳若石神父提供的資料文獻中的瞭解，筆者大膽嘗試將足部按摩分為三期為：從摸索階段獲取經驗的草創期，到媒體報導快速發展的發展期，而最後融入中醫概念其效果更佳的形成期，並請吳若石神父再作確認。敘述如下：

### （一）草創期（1979-1981）

吳神父腳底按摩之草創期（1979-1981），是因為自己膝關節疼痛的疾病而接觸了腳底按摩，每天晚上吳神父都不倦怠邊看那一本德文「未來的健康」的書，按摩自己的腳，也喝大量的溫開水，不久之後他的膝蓋就漸漸不痛，結果將自己膝關節疼痛的毛病治好了，他就決定要將這一個這麼好的治療疾病方法，造福更多有病痛的人，開始將腳底按摩在台灣推展開<sup>26</sup>。筆者把吳神父接觸腳底按摩開班授徒這段期間稱為草創期。

### （二）發展期（1982-1993）

吳神父足部按摩之發展期（1982-1993），在吳神父教授六位弟子之後，再加上媒體的報導，使得台灣引起了一陣足部按摩的熱潮，在顛峰的時期裡，台灣轟動了100多萬人<sup>27</sup>。在1981年起，神父就到台灣各縣市公開舉辦「足部反射區健康法」講習班，更透過出版社與李百齡女士將德國腳底按摩的書籍翻譯成中文並出版<sup>28</sup>。讓更多人了解中國秘方足部按摩，他的心願就此實現，因此學習腳底按摩的人越多，越可以讓這項好的方法傳播出去，人人學習腳底按摩可保身體康健，這是多麼快樂的一件事。在吳神父接受華視新聞雜誌專訪開始，到1994年吳神父去大陸北京參加足部按摩研討會並談到陰陽五行理論之前，這段期間稱它為發展期。

### （三）形成期（1994-2005）

吳神父新足部按摩健康法之形成期（1994-2005），吳神父在不斷的學習並改進之後，認為足部按摩可以達到通經絡、行氣血以及調解腑臟功能，再加上中醫的五行概念，而五行中有相生、相剋、相乘、相侮的概念，病理上也有陰陽平衡的觀念，這些觀念融入更提升新足部按摩對身體的功效<sup>29</sup>。在吳神父1994年去大陸北京參加足部按摩研討會並談到陰陽五行理論開始，2001年吳神父出版《吳神父-新足部健康法》一書到現在2005年，這段期間是為形成期。

### 第三節 本章結語

#### 一、成長歷程及接觸腳底按摩的經過

吳神父的經歷過程，從 1940 年 12 月 20 日吳神父出生在瑞士，中小學後攻讀神哲學，之後赴英深造，1968 年晉鐸，1970 年 8 月 21 日被遣來台傳教，先是在台中學習 9 個月的台語，然後在臺東為一群講台語的教友團體服務，如龍田、康樂、長濱等地，1972 年轉往池上和鄒進福一起為平地教友傳教服務，1977 年回瑞士休假，回來台灣既在新竹學兩年國語，那時即開始發生膝關節炎，1978 年在台東市福建路與曹神父一起傳教，做副本堂，練習國語，1979 年當時薛修士在台東市的白冷教會介紹腳底按摩的書給吳神父，年底在寶桑天主堂虔心鑽研足健法，勤加實習，關節炎問題不藥而癒。

#### 二、開班授徒並創立研究團體

由於求診者增多，乃開始授徒，如陳勇、陳精元、余素玉、方四賜、李美麗、蔡麗秀等人，既是首批學徒，因要讓足健法能傳遍全台灣，吳神父便遂往台北、台中、高雄等地，傳授給教友團體。在 1981 年由陳茂雄、陳茂松受吳神父之託成立「若石健康研究中心」推廣腳底按摩法，並在 1982 年將「若石健康研究中心」更名「若石健康研究會」，並以研究發展、教育推廣、社會服務為研究會三大宗旨，之後；吳神父常與曾良時、鄭英吉共同研究，隨後與蘇崑林、陳金波等人計劃成立「足部反射區健康法」協會。

#### 三、接受媒體訪問

警廣電台李文小姐專程來訪，華視新聞雜誌社亦來專訪，並製作節目，1982 年 1 月 6 日，即聲名遠播，轟動全國，難以抑止，於是暫被衛生署所禁，之後；在三重市一家醫院繼續為病人服務，每日約 200 人。陳茂雄先生及其弟陳茂松助吳神父排除禁令問題。

#### 四、開始向海外推展

1992 年吳神父赴以色列進修，且教人足健法，之後回瑞士，先後到奧地利、韓國、香港傳授「足健法」，從 1990-1992 年間，吳神父和若石健康研究會會員曾到過日本、馬來西亞、新加坡、香港等地傳授足健法，1988 年在台灣參加世界足健大會，1990 年在東京，1992 年在吉隆坡，1998 年在波利維亞，陳海倫女士也請吳神父到紐約、烏拉圭、阿根廷等地教授足健健康法，1999 年 9 月 23 日至 25 日，吳神父和六位台灣會員參加夏威夷國際足健大會，並獲得 20 餘國專家的肯定，獲頒「博愛獎」，歐美各國專家對此種簡單易學且療效良好的「足健法」倍感興趣，吳神父也不吝嗇將足健法公開傳授，造福更多需要幫助的人，期待有一天能將足健國粹發揚光大，傳遍全世界，神賦予吳神父神奇的能力為他的子民服務，不分國籍，解決他們的病苦，他不覺得按人的腳是髒，吳神父就是以這種

大愛的精神來幫助人<sup>30</sup>。

### 五、博愛精神的吳神父

談到腳底按摩讓人第一個聯想到的人物就是吳若石神父，從一竅不通的吳神父變成國人家喻戶曉的吳神父，甚至是現在各國相互邀請到外國教「新足部健康法」的吳神父，這過程之中吳神父對台灣人的貢獻是有目共睹，吳神父是一個有大愛的智者，他廣結善緣並具有博愛的精神，甚至將他寫書所得的酬勞都捐給全省的慈善機構，他說：「我是一個神父；對人本來就要多付出一點關懷，因為金錢對我來說，他是怎麼來就要怎麼去，這樣一來我也不用為這些金錢在煩惱，無憂無慮不是很快樂嗎？」像吳神父這種博愛的精神，取之於社會用之於社會的觀念是值得我們效法的。

### 六、台灣腳底按摩之父

吳神父從薛修士給他的那本瑞士護士瑪莎薇用德文寫成的《未來的健康》書之後，就開始研究「病理按摩法」，一直到今天還不斷在研究改進，好還要讓它更好，從最初的「腳底按摩法」一直改良到現在「新足部健康法」的過程耗費了二十多年，在這二十多年的歲月當中，不斷的累積經驗不斷的研究才有今天的「吳神父新足部健康法」的誕生，不僅把中醫五行學說的論述融入當中，並不斷的改進技術，研發技術才能讓今天「新足部健康法」達到最完善的境界，在 2005 年 3 月出版「吳神父兒童足部健康法」，可謂將足部按摩推向一個新的里程碑，從小孩到大人都能接觸「新足部健康法」，希望藉由「新足部健康法」將他生平所學的心血結晶全部公開，讓每個人都瞭解並且去學習「新足部健康法」，自然學習人口一多，國人的毛病也就減少，不僅可以提升國力而且可以節省醫療的浪費，是多麼有意義的一件事情，吳神父還有一個心願就是在台灣蓋一個「新足部健康法」學校，專門推展「新足部健康法」，讓這一個好的方法及救人的方法能夠永遠傳承下去，所以，吳若石神父堪稱為「台灣腳底按摩之父」，實至名歸當之無愧的。

## 註 釋

- 
- <sup>1</sup> 吳若石。《知足常樂:吳神父回憶錄》。台北市:文經社。2001年。頁21-22。
- <sup>2</sup> 同註1。頁21-46。
- <sup>3</sup> 同註1。頁52-68。
- <sup>4</sup> 同註1。頁68-72。
- <sup>5</sup> 同註1。頁72-76。
- <sup>6</sup> 同註1。頁77。
- <sup>7</sup> 同註1。頁77-80。
- <sup>8</sup> 同註1。頁80。
- <sup>9</sup> 同註10。
- <sup>10</sup> 同註1。頁80-82。
- <sup>11</sup> 吳若石神父口述。附錄六:問題(1)。2004年12月24日。台東市天主教白冷教會訪問。
- <sup>12</sup> 同註11。
- <sup>13</sup> <病理按摩造成旋風>。《台灣時報》。1984年12月10日。
- <sup>14</sup> 同註11。附錄六:問題(14)。
- <sup>15</sup> 同註14。
- <sup>16</sup> 同註14。
- <sup>17</sup> 同註14。
- <sup>18</sup> 同註11。附錄六:問題(2)。
- <sup>19</sup> 同註1。頁77-116。
- <sup>20</sup> 同註11。附錄六:問題(5)。
- <sup>21</sup> 吳若石。《綜合足部反射區健康法》。台北市:光啟社。1990年。頁11-16。
- <sup>22</sup> 陳金波。《足健療法 一冊》。台中市:戶外傳播服務中心。1997年。頁89-92。
- <sup>23</sup> 官有謀。《腳底-健康之鑰》。台北市:建宏出版社。1997年。頁12。
- <sup>24</sup> 陳蒼杰譯。《腳-萬變之源》。台北市:大展。1996年。
- <sup>25</sup> 吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市:文經社。2001年。頁6-11。
- <sup>26</sup> 同註1。頁77-82。
- <sup>27</sup> 封進啟。《足部反射區保健按摩》。台北市:文橋。1999年。頁2-3。
- <sup>28</sup> 同註21。頁11-12。
- <sup>29</sup> 同註25。頁42。
- <sup>30</sup> 同註11。附錄六:問題(21)。

### 第三章 足部健康法之草創期（1979~1981）

本章共分為五小節來說明吳神父足部健康法在台灣發展之草創期，第一節乃草創期之源起與時代背景，針對吳神父腳底按摩的發跡經過及這時期的一些事蹟加以說明；第二節為草創期之主要論點，將針對吳神父在草創期的一些論點加以敘述；第三節是草創期之技法特色，針對草創期的一些技巧和特色加以說明；第四節是草創期之腳底按摩重要歷史文物及操作器具，針對草創期之重要歷史文物及操作器具列出呈現；第五節為本章結語。

#### 第一節 草創期之源起與時代背景

##### 一、源起

##### （一）救助病人與傳教使命不可分

在 1979 年吳神父轉任到寶桑天主堂，正式在公開場合開始為人做腳底按摩，吳神父認為天主賜給他一雙特別適合按摩的手，是要讓他明白並領悟到要用這雙手來救助病人。吳神父愈體會到自己的使命和腳底按摩是不能分開的，他愈覺得自己醫學知識的不足，於是買了許多醫學方面的書籍加以研讀，新的知識啟發了他的智慧，他自己找出了一些新的反射區，也體會到許多有關「病理按摩」的竅門<sup>1</sup>。當時在「抓腳」時客人都把腳放在吳神父的大腿上，但吳神父一點也不覺得不舒服，他的學生看了很不忍心，因為患者把腳放在吳神父的膝蓋上，久而久之吳神父的身體也會受到傷害，所以吳神父的學生就發明小凳子讓吳神父不用那麼辛苦，患者也比較不會對吳神父不好意思，吳神父表示：

患者的腳都是放在我們的膝蓋上面，記得民國 71 年在台東寶桑天主堂再跟鄭英吉見面時他曾再一次向我建議，把腳放在我的腿上，客人怕重壓我的膝蓋，必須把腳抬高，股關節很痠，不能放鬆。擺在椅子上比較輕鬆，我當時用驚訝的口氣說：「這樣嗎？」所以鄭英吉就沒有再向我建議。所以再草創期開始都是放在自己的腳上面，第二期後患者的腳才開始放在小凳子上面。我們當時已經告訴患者要坐在高一點的椅子上，不久之後就發明了一個小凳子（第二期），患者可以把腳放在上面，師傅就可以不用那麼辛苦了。這跟心理學有關係，代表患者的地位比我們崇高及重要，他們的自卑感就沒有了，所以那時候我們已經瞭解一點心理治療，這個也很重要，那時候已經有正確的態度觀念，客人將腳放在我們的膝蓋上，這樣會比較舒服，且從心理學角度來看，客人若坐的比我們高，他們就不會害怕，不會自卑，讓他們覺得比我們大，也算是一種心理治療<sup>2</sup>。」

## （二）以天主堂為發源地

吳若石神父就在他服務的台東寶桑天主堂活動中心，利用空閒時間替民眾做腳底按摩，效果非常理想，而獲得好評不斷，並且教授六位教友，因為腳底按摩效果不錯，來做腳底按摩的人也越來越多，腳底按摩的病理治療方法逐漸形成，吳神父表示：

大家一起探討並互相研究，因為自己也沒什麼經驗，我能夠給他們的東西很少，所以我對他們很不好意思。我沒參加過訓練班，只有藉由幫別人按摩時所獲得的經驗跟他們分享。可是我跟他們說按摩時一定要刺激反射區，才能得到效果，我也不知道反射區裡面有什麼，那時還沒有這個經驗，只有找痛的地方著手按，痛就是給我們警訊，告訴我在這裡有問題，這是第一期的觀念，但並不是很正確。所以第二期就開始做改變，第二期我們瞭解不痛不表示他沒有病，完全不痛的人可能有很嚴重的病，或是他有糖尿病，他的腳已經麻木了，這個表示非常嚴重了，所以我們不可以用剛開始的觀念來作腳底按摩<sup>3</sup>。」

## 二、時代背景

### （一）第一次接觸腳底按摩的體驗

在 1976-1978 年到新竹華語學院繼續學習國語；當時，因台灣溼熱的氣候，吳神父的膝蓋關節炎嚴重發作，吃遍了中、西醫的特效藥和偏方，效果皆不彰<sup>4</sup>。1979 年吳神父回到台東福建路的天主堂，並在同年派駐寶桑天主堂，適逢瑞士籍的修士薛弘道也來到台東，將腳底按摩的方法介紹給吳神父，看到吳神父的痛苦，便主動替吳神父進行腳底按摩治療，吳神父抱著懷疑的態度勉強接受，那是他第一次體驗腳底按摩的感覺，吳神父解釋：

有一天我們開會的時候，我一直摸我的腳，他就問我怎麼樣了，我就跟他說我有膝關節疼痛的問題，他就說這很簡單就這樣按就可治療你膝關節疼痛。因為薛弘道修士，他告訴我說他的母親有參加一個訓練班，她在家裡給人服務，所以他也看她母親怎麼做，這個很奧妙，他就帶來了那一本德文書，不過他就是不大會做，只有看過他母親怎麼做，所以他沒有學過這個健康法，只有看過而已。我之前沒受過腳底按摩的訓練，所以不會腳底按摩，薛弘道修士把腳底按摩的方法介紹給我認識。我回瑞士的時候，去找瑪莎薇這位女士去瞭解腳底按摩的方法，結果發現瑪莎薇並無從事腳底按摩的工作，而是他的先生 Paul Theiler 在推廣這一個健康法，她寫這一本書是因為她是護士，有資格寫這樣的書，所以瑞士醫學會也介紹這一本書，她寫書只是要幫忙她先生推廣腳底按摩而已。她先生到處去推廣這一個健康法及辦講習會，我也參加這一個講習會。我的心得就是很多方面跟他講的一樣，我跟他一樣的地方就是他也是用相當重的手法，來治療患者，也治好很多患者<sup>5</sup>。

當時薛修士也是用很重的手法在吳神父的腳上按壓，吳神父痛得受不了，比

起膝關節炎發作時還要痛苦，幾乎無法忍受；薛修士說盡了好話，鼓勵吳神父，要有信心和忍耐，第三天果然大有起色，薛修士離開白冷教會時，吳神父已能行走，他囑咐吳神父多運動、多喝開水，在離開白冷教會前，就留下一本德文版瑪莎薇(Hedi Masafret)護士所寫的《未來的健康》<sup>6</sup>。於是吳神父遵照書中的內容練習研究，終於讓他得到不少收穫，並請李百齡翻譯此書，吳神父表示：

我就是用那本德文的原文翻譯書，所以我建議大家就可以自己買書來研究腳底按摩，那本李百齡所翻譯《病理按摩法 I-足部反射區健康法》的書也賣了好幾萬本<sup>7</sup>。

吳神父開始很認真的研究，也嘗試為自己的膝關節炎治療，這本書就成了他的啟蒙老師，經過兩個月的用心鑽研後，開始替教會內有需要的教友按摩，發現腳底按摩的療效確實明顯，因此信心大增，服務的範圍也漸漸擴大，於是；按腳治病的消息就在無意中傳揚開來。

#### （二）草創之初從自我摸索開始

吳神父於 1979 年開始研究腳底按摩至 1981 年腳底按摩的方法漸漸形成，這段期間是腳底按摩的草創期。在草創期是處於摸索時期，一切的理論和技法都是在摸索當中學習，對於腳底按摩的專業知識還是不足，在練習的過程之中只能用猜測的，無法很詳細來說明病理的緣由，徒手操作手法簡單無變化，對於反射區的認知只能從那本德文版的腳底按摩書中獲得，沒有師傅可詢問，所以在此時期，吳神父腦海中充滿很多疑問和困惑，但是最後還是要克服很多的挑戰和困難，所以吳神父更努力的鑽研，對腳底按摩的感情越來越深，奠定了日後發展的基礎。

在草創期吳神父不斷的摸索，終於體會出其中的奧妙，瞭解「人體的經絡最後都集中到足部，形成足部反射區，若身體出現問題發生病變，按摩足部某一特定點，即可治癒該症」。吳神父創造了這個「按摩腳可以治病」的方法，造福很多慢性病患者，按摩期間不需服用任何藥物，只要多喝水，把人體中的尿酸、毒素等物質排出體外，即可痊癒<sup>8</sup>。

#### （三）自我進修學習的吳神父

因為吳神父沒有參加腳底按摩的研習，所以比較沒有經驗，完全處於摸索的階段，所以吳神父就是以他最清楚的手法來做腳底按摩，吳神父述說：

自己開始給人按摩，以自己最清楚的方法並一直改進自己的方法，因為我沒有經驗，而那一本德文的書裡面也沒有什麼技巧只有兩種手法，平常我就跟自己的學生在一起研究互相分享，但是有些學生就跟我說；神父你不能一直都用這個手法，你會受不了，神父你要學習用大拇指的關節才會比較有力量，剛開始學習的時候會很痛，慢慢的學習用這個手法之後就比較輕鬆，後來我也漸漸覺得很有用，可是我幫人家服務很長一段時間後發現，這個方法雖然很有用但是它是有潛在的危險，因為它會傷害我的肺及大腸，因為大拇指及食指分別為肺經及大腸經所經過的地方<sup>9</sup>。

吳神父全力全力的在推廣這套「病理按摩法」，目的不是賺錢，而是希望大家能利用這套治病方法，來達到有病治病、無病健身的效果，希望這套不必打針吃藥的方法，能為我們節省一大筆醫藥費<sup>10</sup>。

#### （四）面對各種阻力的吳神父

二十年前吳神父在耶路撒冷向「神」求告說：「傳教很難」，後來他才知道，原來「神」已經給他答案了，讓他有機會在台灣接觸「足部健康法」，並且要分享給大家<sup>11</sup>。在草創期這段期間吳神父除了要面對政府的壓力，還要面對教會的阻力，所以，吳神父在推動腳底按摩面臨很大的困難，吳神父對於這些阻力表示：

「最大的阻力就是教會都非常反對我從事這一個工作，他們認為我們有醫院、有護士，可以不要這個健康法，尤其是我的會長和主教，他們都覺得我不需要這一個工作，可是我體驗到這是天主給我的禮物及啟示，我要走這一條路來幫助人，然而很多人反對，這是很難過的原因。看到那麼多人得到了健康，給了我很大的鼓勵，還有一點我覺得很重要，那就是很多人相信這個健康法，是因著信仰和相信的力量，讓他們的病自然就會好，他們依著信心救了他們，不是我很了不起，而是他們對我有信心。我是一個外國人，那時候的中國人都很相信外國的東西，我是一個神父，多了一點神秘，這個也是一個原因。因為我是外國人也是一個神父好像有很奧妙的地方，所以世人比較容易相信神父，因為他們知道我不會騙人。後來因為幾個主教及會長接受過我幫他們腳底按摩，所以他們已經開始對我改觀了，對我的態度也不一樣，他們也看我的書。草創期他們都反對腳底按摩，直到我用腳底按摩讓病人的身體健康起來之後，這給我很大的鼓勵來繼續我的工作，我沒有注意反對我的人，有時候我對他們真的很失望，直到2003年11月26日我去幫教宗腳底按摩，那時候開始沒有人反對<sup>12</sup>。」

吳若石神父在推展腳底按摩方面是那麼艱辛困苦，他所抱持的理念就是要把好的東西與好朋友共享，希望能將這個好的方法推展到台灣各個地方，甚至到世界各個角落，這是吳若石神父他的理想及抱負，筆者做這篇論文研究，希望也能夠盡一點推展腳底按摩的棉薄之力，幫助吳若石神父早日實現他的夢想。

## 第二節 草創期之主要論點

### 一、操作原理

吳神父腳底按摩之源起，根據吳神父訪談中了解，吳神父是因為自己得膝關節疼痛才開始學習腳底按摩的方法<sup>13</sup>。對於技術的操作及原理皆尚處於學習與探索的階段，由幫助教友的服務經驗與觀察中，歸納出各種症狀與按摩的效果，因而累積了許多經驗，逐漸形成了初期操作腳底按摩的技巧，是為草創期。在訪談中吳神父曾經說到草創期之主要論點在於做腳底按摩時採取愈痛愈好的方式，痛就是有問題的地方，是用這樣子的觀念下去做診斷。所以；在草創期的操作原理就是有痛就有病，愈痛愈有效的這一種觀念，繼續按愈來愈不痛就是有進步，不痛就是沒有病，你的病就是好了，就是那麼簡單。

### 二、反射區的病理論點

草創期的病理論點是根據那本德文版「病理按摩」書中所講，書裡面提到如果有毛病的地方，反射區會反應疼痛，會疼痛的地方表示有問題。吳神父指出：

「在做腳底按摩時是不可以虐待人的，腳底一按就痛表示有病，這是這個時期的觀念，我說到在那本德文書裡面是這樣講，在有問題的地方一按就會有反射區，且有問題的反射區就會產生疼痛，這個疼痛就表示有病，所以；草創期的原理就是有痛就有病，愈痛就愈有效，就是這個觀念，如果繼續按摩下去會愈來愈不痛，就是有改善，不痛就是病好了<sup>14</sup>。」

此時期反射區疼痛反應代表這個部位有問題，疼痛代表有病，越大力按愈痛愈有效的觀念。

「雖然沒有固定的手法，就是用很大的力量按讓病人大聲叫，所以每一個人學生都大力的按，病人就大聲的叫，那時候真的是一個很大的錯誤，不需要這樣做，但是他們常常告訴我們，中國人很會忍耐的，推拿、拔罐、放血也會很痛，所以我們中國人都知道，很好的健康法都會很痛，好像他們支持我們相當大的力量，給他們服務，不過最後我們發覺到，這是我們的錯誤，因此有很多人只接受腳底按摩一次，以後就不敢來了。二十幾年都不敢來接受腳底按摩，最近才又開始來，因為他們知道腳底按摩不會很痛。那時候我們還不知道要推散病理反應物，不過這些錯誤我們會慢慢的改<sup>15</sup>。」

當時因為錯誤按摩觀念，讓很多病人因為太疼痛而怯步，失去接受腳底按摩的機會。

### 第三節 草創期之技法特色

#### 一、操作順序和技法：

##### （一）操作順序：

排泄系統（腎上腺→腎臟→輸尿管→膀胱）→頭部及腦下垂體→眼→耳→全部的腳底→腳背→腳內側→腳外側。

##### （二）草創期之操作技法：

吳神父在草創期這個時期的操作技法只有使用兩個簡單手法，因為一切技術都是在探索當中，所以吳神父表示：

這個時期基本上是用大拇指節和食指節的關節來做刮、拉、推、壓等方式的按摩，這也是最基本的手法<sup>16</sup>。

#### 二、腳底反射區位置及各種病症按摩對照表：

##### （一）腳底反射區位置圖<sup>17</sup>：

吳神父足部健康法之草創期中，對於反射區的認知在甲狀腺及副甲狀腺的反射區位置有所誤差，和「吳神父新足部健康法」書中所提到的甲狀腺及副甲狀腺反應區位置不一樣。在圖 3-3-25 太陽叢反射區位置（也就是中醫經絡裡所講的湧泉穴位置）太高；反射帶包含的區域範圍太小，與「吳神父新足部健康法」書中所提到的腹腔神經叢的反應區位置不一樣。圖 3-3-4 心臟反射區，其心臟反射區的位置太低，與「吳神父新足部健康法」書中所提到的心臟反應區位置也不一樣。圖 3-3-7 頸部反射區涵蓋範圍太小，其反射區帶的範圍未包含整個頸部，與「吳神父新足部健康法」書中所提到的頸部反應區位置也不同。在 3-3-26 脾臟反射區的位置太低，與「吳神父新足部健康法」書中所提到的脾臟反應區位置也不同。在圖 3-3-2 所提到腎臟及腎上腺的位置太高，這和「吳神父新足部健康法」書中所提到的腎臟及腎上腺反應區位置不一樣。

以下為草創期各部位反射區位置圖和腳與人體的關係圖，這張腳與人體的關係圖可以看得出來腳與人體的相對位置關係，從這張圖可以清楚瞭解人體器官構造在腳的相對位置，可以方便瞭解記憶反射區位置。以下這些圖示可以讓我們很清楚的了解和對照比較反射區的區帶，這樣就可以分辨草創期對反射區的概念認知和形成期到底有什麼不同，容易清楚比較並找出問題，針對反射區位的正確性來做探討。

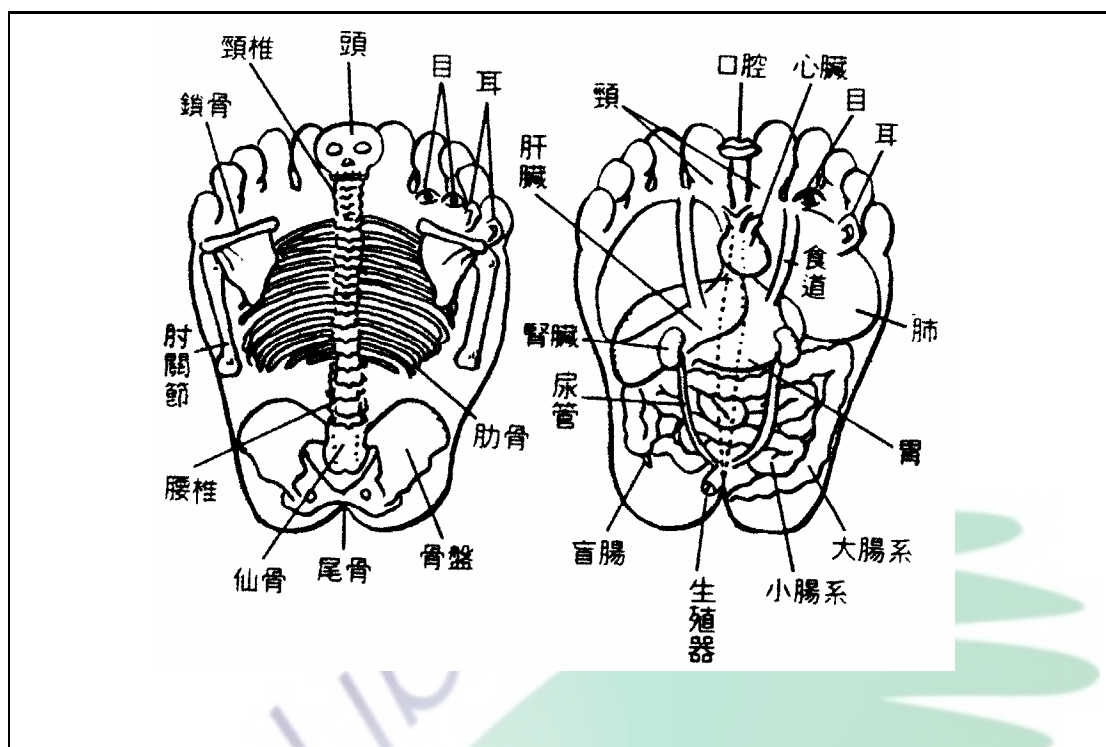


圖 3-3-1 腳和人體的關係<sup>18</sup>

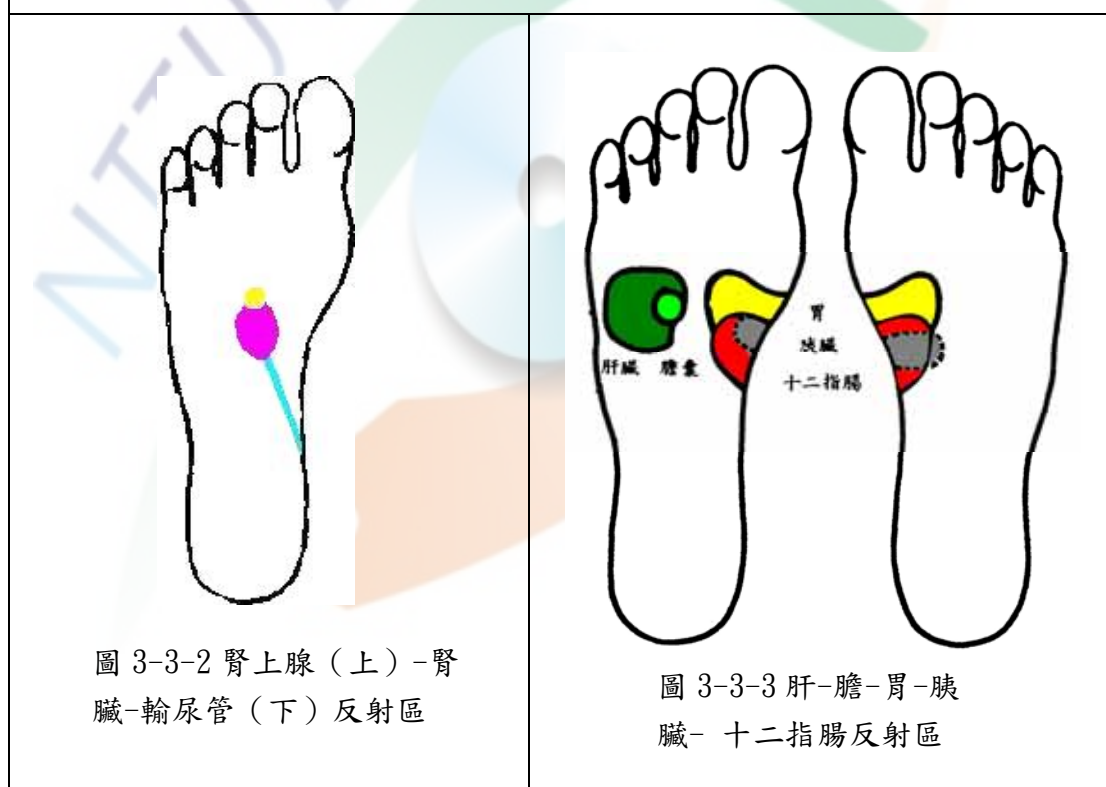


圖 3-3-2 腎上腺 (上) - 腎臟-輸尿管 (下) 反射區

圖 3-3-3 肝-膽-胃-胰臟- 十二指腸反射區



圖 3-3-4 心臟反射區

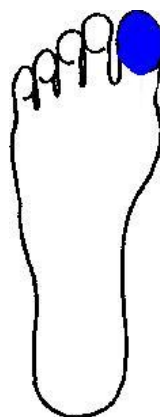


圖 3-3-5 頭反射區

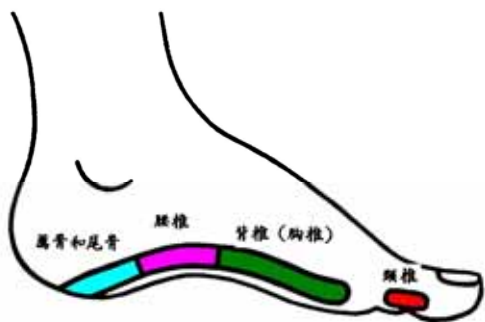


圖 3-3-6 頸椎-胸椎-腰椎-薦椎-尾骨反射區



圖 3-3-7 頸部反射區



圖 3-3-8 淋巴腺(身體上半身)反射區



圖 3-3-9 淋巴腺(身體下半身)反射區

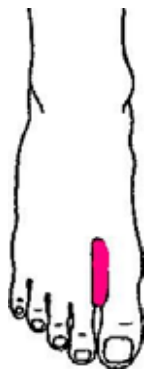


圖 3-3-10 胸淋巴管和  
淋巴如糜池反射區



圖 3-3-11 扁桃腺反射區



圖 3-3-12 腦下垂反射區

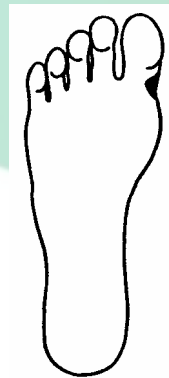


圖 3-3-13 副甲狀腺反射區

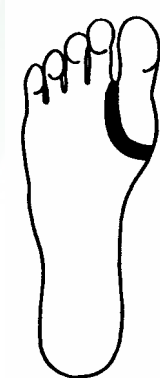


圖 3-3-14 甲狀腺反射區

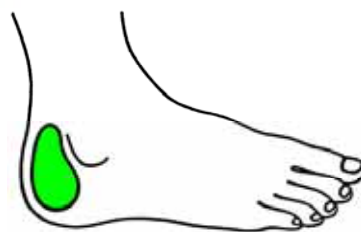


圖 3-3-15 卵巢-輸尿管反射區



圖 3-3-16 子宮-攝護腺（左）；  
陰道-尿道-陰莖（右）反射區。



圖 3-3-17 肺和支氣管反射區



圖 3-3-18 耳反射區

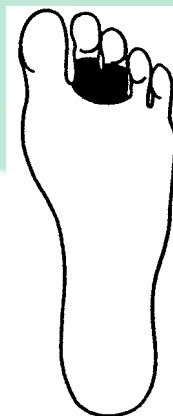


圖 3-3-19 眼反射區

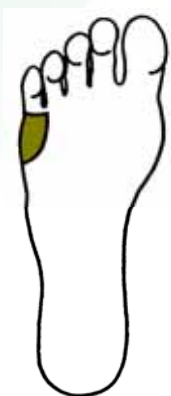


圖 3-3-20 肩反射區



圖 3-3-21 外髖關節反射區

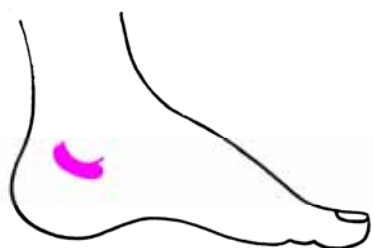


圖 3-3-22 內髖關節反射區

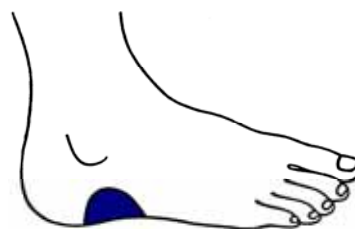


圖 3-3-23 膝反射區



圖 3-3-24 額竇反射區

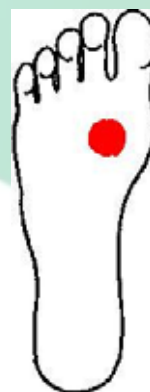


圖 3-3-25 太陽叢反射區

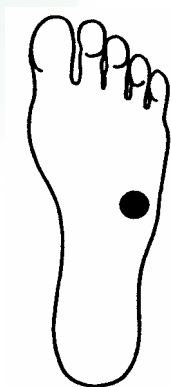


圖 3-3-26 脾臟反射區



圖 3-3-27 乳房反射區



圖 3-3-28 放鬆腹部肌肉反射區

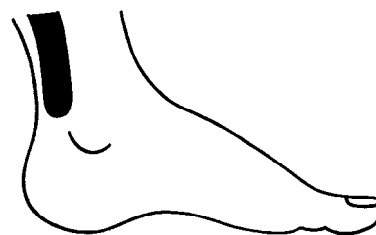


圖 3-3-29 直腸（痔疾）



圖 3-3-30 顱葉-三叉神經（足部第一趾內側）

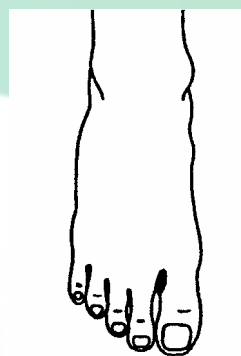


圖 3-3-31 喉反射區

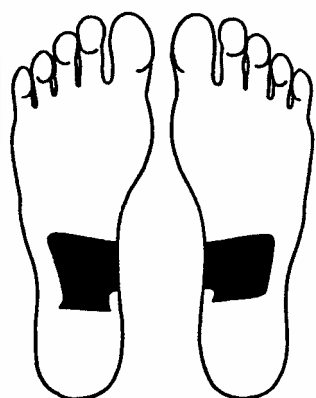
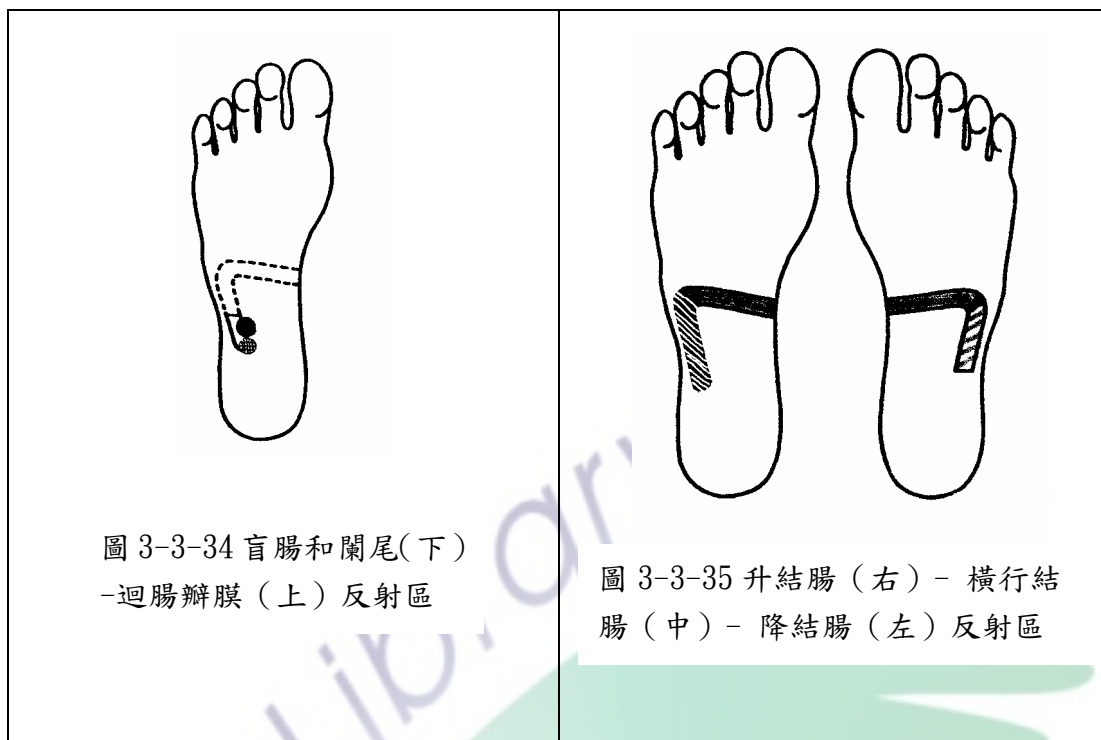


圖 3-3-32 小腸反射區



圖 3-3-33 肛門（左）  
-直腸（右）反射區



### (二)「足部反射區病理按摩法」之病症與反射區按摩部位

這些常發生的病症是根據李百齡譯「病理按摩法 I-足部反射區健康法」所整理出來的，並將它製成對照表以便對照閱讀，在病症內容方面可分為以下幾種：1. 有毒物質的排泄——泌尿系統 2. 關節病方面 3. 皮膚方面 4. 新陳代謝——消化系統 5. 心臟和循環系統 6. 神經系統和有關的骨骼系統 7. 抗體——免疫系統 8. 內分泌腺 9. 生殖系統 10. 呼吸系統 11. 感覺器官 12. 關節問題 13. 其它類等，這幾種分類是李百齡根據《Gesund in die Zukunft von Hedi Masafret》的德文書直接翻譯，並分門別類，其病症內容十分豐富也很詳細，幾乎把日常常見的各種病症和需要按摩的反射區部位都很詳細的呈現，可見外國對病理按摩研究已經非常透徹，吳神父就是根據這本德文書開始他的腳底按摩，並用自己的腳來實習，這些病症按摩參考資料帶給吳神父非常大的幫助，吳神父根據這些病症並配合反射區按摩，慢慢體會發展出一套屬於自己的按摩法，吳神父在草創期的病症經驗及反射區按摩部位練習，皆以瑪莎薇之德文版的腳底按摩書為病症按摩的依據，其內容如表 3-1 所示：

表 3-1 「足部反射區病理按摩法」之病症與反射區按摩部位表：

| 病 症 名 稱                      | 反 射 區 按 摩 部 位           |
|------------------------------|-------------------------|
| <b>&lt;有毒物質的排泄——泌尿系統&gt;</b> |                         |
| 1. 尿床(夜間遺尿)                  | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱反射區。         |
| 2. 膀胱發炎                      | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、特別是淋巴腺的反射區。 |
| 3. 輸尿管發炎                     | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、淋巴腺反射區。     |

|         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| 4. 排尿困難 | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱和其它功能微弱器官的反射區。          |
| 5. 尿失禁  | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱反射區。如子宮有脫出現象，也可按摩子宮反射區。 |
| 6. 腎結石  | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱反射區。其它敏感的反射區。           |
| 7. 水腫   | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺、心臟、淋巴腺各反射區。        |

#### <關節病方面>

|            |                                         |
|------------|-----------------------------------------|
| 1. 關節發炎和疼痛 | 按摩發炎關節的反射區。按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺、副甲狀腺、淋巴腺反射區。 |
| 2. 風濕病     | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺、副甲狀腺、新陳代謝各器官的反射區。       |
| 3. 多發性關節炎  | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺、副甲狀腺、新陳代謝各器官的反射區。       |
| 4. 痛風性關節炎  | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺和有關器官的反射區。               |

#### <皮膚方面>

|            |                                      |
|------------|--------------------------------------|
| 1. 坐瘡、粉刺   | 按摩腎上腺、腎臟、輸尿管、膀胱、肝、膽囊等反射區。            |
| 2. 脫髮      | 按摩性腺(睪丸或卵巢)、腎上腺、新陳代謝器官的反射區。          |
| 3. 濕疹      | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺、副甲狀腺各反射區。            |
| 4. 牛皮癬     | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺、副甲狀腺、新陳代謝器官、淋巴腺各反射區。 |
| 5. 帶狀疱疹    | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺、副甲狀腺反射區。             |
| 6. 皮膚發疹、皮疹 | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺、副甲狀腺、新陳代謝器官各反射區。     |

#### <新陳代謝—消化系統>

|            |                           |
|------------|---------------------------|
| 1. 食慾不振    | 按摩胃、腸、甲狀腺的反射區。            |
| 2. 食物中毒    | 使病人嘔吐。按摩胃、十二指腸、淋巴點各反射區。   |
| 3. 消化性神經系統 | 按摩太陽神經叢反射區。               |
| 4. 牙齦發炎    | 按摩上顎和下顎反射區。               |
| 5. 口臭      | 按摩胃反射區。                   |
| 6. 牙痛      | 按摩上、下顎反射區。                |
| 7. 味覺障礙    | 按摩頭、上下顎反射區。               |
| 8. 牙周病     | 按摩上、下顎骨、新陳代謝各器官反射區。       |
| 9. 顎骨病症    | 按摩上顎、下顎、淋巴腺、顳部(三叉神經)各反射區。 |
| 10. 胃痛、胃潰瘍 | 按摩胃反射區。                   |
| 11. 胃絞痛    | 按摩胃、腸反射區。                 |

|                    |                                     |
|--------------------|-------------------------------------|
| 12. 胃酸             | 按摩胃、太陽叢反射區。                         |
| 13. 胃腸脹氣、胃下部(下腹部)  | 按摩盲腸反射區。                            |
| 14. 胃腸脹氣、胃上部(上腹部)  | 按摩胃、十二指腸反射區。                        |
| 15. 十二指腸潰瘍         | 按摩胃、十二指腸反射區。                        |
| 16. 膽囊感染病、膽囊發炎、膽結石 | 按摩十二指腸、膽囊、肝、淋巴點各反射區。                |
| 17. 肝炎、黃疸病         | 按摩十二指腸、肝、膽囊、淋巴腺各反射區。                |
| 18. 肝硬化            | 按摩十二指腸、肝、膽囊、淋巴腺和其它敏感的反射區。           |
| 19. 肝疼痛            | 按摩肝反射區。                             |
| 20. 營養不良症          | 按摩胃腸道、肝、膽囊等反射區。                     |
| 21. 持續性的疲勞和煩躁      | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、新陳代謝各器官、副甲狀腺、頸(顳部)各反射區。 |
| 22. 胰臟發炎           | 按摩胃、十二指腸、胰臟、淋巴腺各反射區。                |
| 23. 糖尿病            | 按摩胃、十二指腸、胰臟反射區。                     |
| 24. 闌尾炎            | 按摩盲腸下端和淋巴腺的反射區。                     |
| 25. 腸黏膜發炎          | 按摩胃腸道反射區。按摩淋巴點各反射區。                 |
| 26. 大腸炎            | 按摩整個大腸、淋巴點各反射區。                     |
| 27. 肚子發脹           | 按摩胃和十二指腸反射區。                        |
| 28. 腹瀉（神經性腹痛）      | 按摩胃腸道、淋巴腺反射區。神經性腹痛:按摩太陽叢反射區。        |
| 29. 腹瀉並有嘔吐（假性霍亂）   | 按摩胃腸道、淋巴點各反射區。                      |
| 30. 腎臟             | 按摩腎、輸尿管、膀胱。                         |
| 31. 便秘             | 按摩整個消化道、肛門(在腓腸肌內側)的反射區。             |
| 32. 直腸發炎           | 按摩左腳的直腸反射區及雙腿內側腓腸肌。                 |
| 33. 肛門搔癢或肛門皮膚破裂    | 按摩肛門或直腸反射區。                         |
| 34. 痔瘡             | 按摩在腳上的直腸反射區和腓腸肌及腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺各反射區。  |
| 35. 腹股溝疝氣          | 按摩淋巴腺各反射區。                          |
| 36. 橫隔膜疝氣          | 按摩新陳代謝各器官、橫隔膜反射區。                   |

#### <心臟和循環系統>

- |        |                                              |
|--------|----------------------------------------------|
| 1. 貧血  | 按摩脾臟、新陳代謝器官的反射區。                             |
| 2. 心絞痛 | 按摩腎上腺(產生腎上腺素)、腎臟、輸尿管、膀胱(排除毒素)、胃的反射區及按摩心臟反射區。 |

|            |                                     |
|------------|-------------------------------------|
| 3. 動脈硬化    | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺各反射區。                |
| 4. 血液中毒    | 按摩淋巴腺各反射區。                          |
| 5. 高血壓     | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腦(頭部)各反射區。              |
| 6. 低血壓     | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腦、內耳迷路各反射區。             |
| 7. 淋巴腺腫脹   | 按摩淋巴腺各反射區。                          |
| 8. 腺性發熱    | 按摩扁桃腺、淋巴點、腺臟各反射區。                   |
| 9. 心臟缺損    | 按摩心臟、淋巴腺、腎上腺、新陳代謝各器官的反射區。           |
| 10. 心臟問題   | 按摩心臟如此胃腸不產生脹氣也就不妨礙心臟功能。             |
| 11. 缺鐵症    | 按摩脾臟反射區。                            |
| 12. 血管栓塞   | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺各反射區及按摩相對應的反射點(如手臂)。 |
| 13. 靜脈曲張   | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺、脊椎各反射區。             |
| 14. 血管狹窄   | 按摩副甲狀腺、腎上腺、腎臟、輸尿管、膀胱各反射區。           |
| 15. 血液循環問題 | 按摩心臟、腎上腺、副甲狀腺、腎臟、輸尿管、膀胱反射區。         |

#### <神經系統和有關於骨骼系統>

|               |                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------|
| 1. 神智缺失(神智不清) | 按摩頭部。                                              |
| 2. 焦慮不安       | 按摩腎臟、輸尿管和膀胱(排除毒素)，胃腸道各反射區和按摩頭部反射區(有可能是平衡器官有問題所引起)。 |
| 3. 癲 癇        | 按摩頭部、淋巴點各反射區。                                      |
| 4. 頭 痛        | 按摩頭部反射區。                                           |
| 5. 神經性痛       | 按摩脊椎反射區(神經被擠壓產生的疼痛)及副甲狀腺反射區(整個身體一般狀況)。             |
| 6. 神經痛、偏頭痛    | 按摩顳部(三叉神經)反射區。                                     |
| 7. 神經衰弱       | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、新陳代謝各器官、副甲狀腺、頭部各反射區。舒解精神緊張狀態可按摩甲狀腺反射區。 |
| 8. 失眠症        | 按摩頭部和肝臟反射區，晚餐吃較清淡的食物。                              |
| 9. 額竇感染病症     | 按摩額竇、淋巴腺反射區。                                       |
| 10. 頭顱骨折      | 按摩頭、副甲狀腺反射區。                                       |
| 11. 背 痛       | 按摩脊椎反射區，也可以按摩肩胛帶或骨盆帶的反射區。                          |
| 12. 椎間纖維軟骨脫出  | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、脊椎、胃腸道、肝臟、膽囊各反射區。                      |
| 13. 項部或頸部疼痛   | 按摩頸子、頸椎、尾骨的反射區。                                    |
| 14. 脊椎病症候群    | 按摩脊椎、腎臟、輸尿管、膀胱、新陳代謝各器官的反射區。                        |
| 15. 脊椎前凸      | 按摩脊椎反射區。                                           |

|                        |                                                   |
|------------------------|---------------------------------------------------|
| 16. 脊椎受傷               | 按摩脊椎反射區。                                          |
| 17. 坐骨神經痛              | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺、脊椎各反射區。直接按摩在腓骨和脛骨上的坐骨神經(向心臟方向滑動)。 |
| 18. 尾骨痛                | 按摩尾骨反射區。                                          |
| <b>&lt;抗體—免疫系統&gt;</b> |                                                   |
| 1. 過敏                  | 按摩腎上腺(產生腎上腺皮質素)、腎臟、輸尿管和膀胱(排除毒素)、副甲狀腺(鈣的新陳代謝)等反射區。 |
| 2. 乾草熱                 | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺(腎上腺皮質素)、副甲狀腺(鈣)、鼻、氣管和支氣管各反射區。     |
| 3. 癌症                  | 按摩淋巴點、有關器官的反射區。                                   |
| 4. 蜂窩組織炎               | 按摩淋巴腺、性腺(卵巢或睪丸)的反射區。                              |
| 5. 囊腫                  | 按摩有關的器官，淋巴點反射區。                                   |
| 6. 發燒                  | 按摩淋巴點、扁桃腺、脾臟各反射區。                                 |
| 7. 會感染的病症              | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺、副甲狀腺、淋巴點各反射區。                     |
| 8. 系統各方面的發炎            | 按摩淋巴腺、副甲狀腺、發炎的器官各反射區。                             |
| 9. 瘤                   | 按摩長瘤器官的反射區及按摩淋巴腺(扁桃腺和脾臟)的反射區。                     |
| 10. 膿腫                 | 按摩發病部位和各淋巴點反射區。                                   |
| <b>&lt;內分泌腺&gt;</b>    |                                                   |
| 1. 缺鈣                  | 按摩副甲狀腺反射區。                                        |
| 2. 甲狀腺功能過高引起的消瘦        | 按摩腦垂體(指揮甲狀腺)反射區。                                  |
| 3. 消瘦                  | 按摩甲狀腺、胃、胃腸道、肝各反射區。                                |
| 4. 甲狀腺腫、凸眼性甲狀腺腫        | 按摩甲狀腺、腦垂體反射區。                                     |
| 5. 生長激素不平衡導致的病症        | 按摩腦垂體反射區。                                         |
| 6. 肥胖症                 | 按摩甲狀腺反射區。                                         |
| 7. 骨質疏鬆症               | 按摩副甲狀腺反射區。                                        |
| <b>&lt;生殖系統&gt;</b>    |                                                   |
| 1. 隱睪症                 | 按摩睪丸和精索、腦垂體和腹部的反射區。                               |
| 2. 陽痿                  | 按摩睪丸反射區。                                          |
| 3. 男性性交能力              | 按摩睪丸反射區。                                          |
| 4. 前列腺病症               | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、前列腺(攝護腺)各反射區。                         |

|                     |                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------|
| 5. 睪丸充血             | 按摩睪丸及淋巴腺各反射區。                                             |
| 6. 月經障礙             | 按摩卵巢和子宮反射區。                                               |
| 7. 陰道溢液             | 按摩陰道、子宮、淋巴腺各反射區。                                          |
| 8. 陰道陣痛或搔癢症         | 按摩陰道、子宮、淋巴腺各反射區。                                          |
| 9. 子宮發炎、子宮出血、子宮肌瘤   | 按摩子宮、卵巢、腦垂體、淋巴腺各反射區。                                      |
| 10. 妊 娠             | 按摩腦垂體、子宮、卵巢、乳房各反射區。                                       |
| 11. 輸卵管發炎           | 按摩相關的輸卵管反射區。按摩淋巴腺、副甲狀腺反射區。                                |
| 12. 卵巢發炎、卵巢囊腫       | 按摩相關的卵巢反射區及淋巴腺、副甲狀腺、腦垂體(指揮卵巢)各反射區。也可以按摩甲狀腺反射區。            |
| 13. 性冷感症            | 按摩腦垂體、卵巢、子宮反射區。                                           |
| <b>&lt;呼吸系統&gt;</b> |                                                           |
| 1. 咽喉炎              | 按摩喉嚨、扁桃腺、整個淋巴系統的反射區。                                      |
| 2. 氣 喘              | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱(排除毒素)、副甲狀腺(鈣的新陳代謝)、肺和支氣管(血液供應)、淋巴點(產生抗體)各反射區。 |
| 3. 支氣發炎             | 按摩肺、支氣管、淋巴腺、副甲狀腺和腎上腺的反射區。                                 |
| 4. 呼吸道的問題           | 按摩肺、支氣管、鼻、頭(腦)、心臟各反射區。                                    |
| 5. 咳 嗽              | 按摩肺和氣管、淋巴腺、副甲狀腺、腎上腺各反射區。                                  |
| 6. 聲音沙啞             | 按摩喉、扁桃腺、淋巴點各反射區。                                          |
| 7. 流行性感冒            | 按摩淋巴腺、扁桃腺、脾臟、鼻和鼻竇各反射區。                                    |
| 8. 鼻子出血或鼻子乾燥        | 按摩鼻、副甲狀腺反射區。                                              |
| 9. 咽 炎              | 按摩上、下顎骨和淋巴腺反射區。                                           |
| 10. 肺 炎             | 按摩肺、淋巴腺、腎上腺和副甲狀腺反射區。                                      |
| 11. 額竇感染症           | 按摩額竇、淋巴腺反射區。                                              |
| 12. 鼻竇炎             | 按摩額竇反射區和淋巴點、副甲狀腺反射區。                                      |
| 13. 噴 嚏             | 按摩鼻、支氣管、淋巴腺反射區。                                           |
| 14. 打 鼾             | 改進咀嚼習慣。                                                   |
| 15. 喉嚨痛             | 按摩喉、扁桃腺、淋巴腺各反射區。                                          |
| 16. 扁桃腺發炎           | 按摩扁桃腺、淋巴點反射區。                                             |
| <b>&lt;感覺器官&gt;</b> |                                                           |
| 1. 平衡器官病症           | 按摩平衡器官(內耳迷路)反射區。                                          |
| 2. 耳朵痛、耳鳴           | 按摩耳朵、頭部、淋巴點各反射區。耳鳴者再按摩內耳迷路反射區。                            |

|                     |                                                |
|---------------------|------------------------------------------------|
| 3. 中耳炎              | 按摩耳朵、淋巴腺、副甲狀腺反射區。                              |
| 4. 耳咽管發炎            | 按摩耳朵反射區及按摩顳部、淋巴點、腎上腺和副甲狀腺反射區。                  |
| 5. 眩暈               | 按摩內耳迷路(即人體的平衡器官)反射區。                           |
| 6. 聽覺問題             | 按摩耳朵反射區。                                       |
| 7. 暈車、暈船症           | 按摩內耳迷路(平衡器官)反射區。                               |
| 8. 睪腺炎              | 按摩相關的眼睛、淋巴腺反射區。                                |
| 9. 雪盲               | 按摩眼睛、腎上腺反射區。                                   |
| 10. 近視              | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、眼睛反射區。                             |
| 11. 視網膜炎、視網膜分離      | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、眼睛、淋巴腺各反射區。                        |
| 12. 眼睛內斜視           | 按摩眼睛、頭部反射區。                                    |
| 13. 眼部病症            | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、眼睛反射區。                             |
| 14. 白內障             | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺、眼睛、頭部各反射區。                     |
| 15. 青光眼             | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺、眼、頭部反射區。                       |
| <b>&lt;關節問題&gt;</b> |                                                |
| 1. 踝關節問題            | 按摩相關的腕關節。                                      |
| 2. 腳的燒熱感            | 按摩所有反射區，由於腳部充血。                                |
| 3. 鉅狀趾              | 按摩趾頭、整個腳背。                                     |
| 4. 腱鞘炎(如肘關節的滑膜鞘發炎)  | 按摩相關的反射區。                                      |
| 5. 髖關節痛             | 按摩髖關節反射區。按摩肩(在腳上的反射區和肩本身)。                     |
| 6. 髖關節炎             | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、胃、腸的反射區和腳上的髖關節、肩關節反射區及關節本身按摩腰椎反射區。 |
| 7. 腓腸肌的抽筋           | 按摩副甲狀腺反射區。也可以按摩手臂的肌肉。                          |
| 8. 肩痛               | 按摩肩反射區、髖關節反射區、髖關節區(器官周圍)。                      |
| 9. 腕關節              | 按摩踝關節。                                         |
| 10. 肘關節             | 按摩在腳上的膝關節反射區和膝關節本身。                            |
| 11. 膿性指頭炎           | 按摩相關的趾頭、淋巴腺反射區。                                |
| 12. 拇指外翻            | 按摩甲狀腺的反射區，按摩腳背上第一、第二跖骨間凹處的淋巴池反射區。              |
| 13. 手指甲脆弱           | 合成代謝障礙和缺鈣引起的。按摩新陳代謝各器官和副甲狀腺反射區。                |
| 14. 軟骨受傷            | 按摩膝部反射區和肘關節。                                   |
| 15. 骨折              | 按摩副甲狀腺(鈣)反射區。                                  |

**<其它>**

|            |                                          |
|------------|------------------------------------------|
| 1. 各種類型的意外 | 立刻按摩相關的反射區。                              |
| 2. 燒傷      | 按摩有關器官的反射區及按摩淋巴點、腎上腺、腎臟、輸尿管、膀胱、副甲狀腺的反射區。 |
| 3. 虛脫      | 立刻按摩心臟反射區，也可以按摩腎上腺反射區。                   |
| 4. 昏暈      | 按摩心臟、腎上腺反射區。                             |
| 5. 巴金森氏症   | 按摩腎臟、輸尿管、膀胱、腎上腺、頭、頸、副甲狀腺、新陳代謝各器官的反射區。    |

本表資料來源係根據李百齡譯「病理按摩法 I - 足部反射區健康法」，頁 164-177 整理所得<sup>19</sup>。

### （三）病理按摩治本之順序

病理按摩不只是治標，而是要治本。必須從腎臟開始按摩，這樣才能使毒性物質尿酸溶解並將尿酸從泌尿系統排泄出去<sup>20</sup>。吳神父明白指出：

在草創期的那時候是從輸尿管、膀胱、腎臟開始按摩，我就是根據那一本德文的腳底按摩書，告訴我們要從排泄系統開始，就是從泌尿系統、排泄系統開始，之後就到腦部，頭部、眼睛、耳朵，然後就按照個人自己看法自由來做腳底按摩<sup>21</sup>。

吳神父在草創期並沒有固定的手法和順序，吳神父表示：

「在這個時期並沒有固定的手法，不過要從排泄系統開始按摩，在開始到結束都要按摩排泄系統。有的人有用按摩棒，但是我沒有，我都只有用手（食指）。當然還有用食指腹或用食指節，還有用食指第一個指關節，就是在我們額竇的反射區用這個手法，第二個就是這個大拇指手法，就是用大拇指和食指第一關節和第二關節來做腳底按摩<sup>22</sup>。」

#### 第四節 草創期之重要相關文物及操作器具

在草創期這期間的相關文物，大部分都是一些在寶桑天主堂的活動照片，包括吳神父在寶桑天主堂幫人腳底按摩的情形，和一些學生幫人腳底按摩服務的狀況及吳神父最早訓練的六位學生的照片。草創期之操作器具基本上設計比較簡單，例如：圖 3-7-7，圖 3-7-8 的愛心棒、圖 3-7-9 的按摩棒、圖 3-7-10 的刮痧板、圖 3-7-11 的伸縮束腳指鐵束圈、圖 3-7-12 的夾腳趾的鱷魚夾、圖 3-7-13 的去腳底角質層之滑石、圖 3-7-14 的健康拖鞋、圖 3-7-15 和圖 3-7-16 的腳底按摩板等等，在功能上的應用比較單純簡便，外觀造型沒有太大的變化，對於腳底角質層厚的客人，可以使用去腳底角質層之滑石，就不會傷害到操作者的手。在當時經過媒體報導應該有很多文物和照片，但是吳神父保存的不多，吳神父說明原因：

「應該還是有很多文物、照片之類的，但是在我這裡並不多，因為我當時並沒有照相，可是客人們都有，但是這些相片都在他們的手裡面，所以他們那邊有很多的照片。之後我開始慢慢的建立一個組織團體的時候，就有留下相片，所以基本上都是在這裡面，我那時候因為電視廣播的關係，開始的時候一天都收到 300 多封信件，我都沒辦法處理，所以我請很多人來幫忙回信<sup>23</sup>。」

以下的文物及照片大部分皆由筆者訪談吳若石神父時，由吳神父提供文物照片及特殊工具供筆者拍照，並口述說明這些文物工具是屬於那一個時期，這樣就能夠讓資料準確完整的呈獻，特此感謝吳神父的協助。以下針對吳神父足部健康法在台灣發展之草創期的一些重要歷史文物及操作器具加以說明，分述如下：

##### 一、本時期重要文物：

（一）吳神父在草創期這段期間收集的文物照片，有吳神父正在整理民眾寄來的信的的照片，可以看得出當時的盛況，大部分是以當時在寶桑天主堂教授腳底按摩為主的照片，以及與第一批的六位學生合影，代表寶桑天主堂為台灣腳底按摩的發源地是有實據的，以下為這些文物照片：



圖 3-4-1 吳神父正在整理民眾寄來的信



圖 3-4-2 吳神父在台東寶桑天主堂與他的學生方四賜合照（1979 年）



圖 3-4-3 台東寶桑天主堂訓練教友為人做腳底按摩（1979 年）



圖 3-4-4 吳神父在 1979 年台東寶桑天主堂訓練教友為人做腳底按摩



圖 3-4-5 在台東寶桑天主堂訓練的第一批學生，（前排右起）余李玉、李美麗、蔡麗秀（後排右起）陳精元、方四賜、吳神父、陳勇（1979 年）。



圖 3-4-6 台東寶桑天主堂為台灣腳底按摩之發源地（1979 年）

## 二、操作器具：

（一）吳神父在草創期這段期間的操作器具，有最早吳神父的學生使用的愛心棒及一頭圓一頭扁的按摩棒，扁頭端可刮額竇反射區，另外有魚形刮痧板可以幫忙刮腳底或腳指反射區，並利用伸縮束腳指鐵束圈及夾腳指的鱷魚夾來幫忙刺激腳指的末梢神經，平常穿健康按摩鞋可以按摩腳底，去腳底角質層之滑石可以磨腳皮比較厚的客人，最後；若石一號和若石二號按摩板可以方便攜帶及方便按摩腳底，不佔空間。以下為這些器具，分類陳列說明如下：

### 1. 依照功能性分類：可直接做推、按、刮、摳的腳底按摩動作。



圖 3-7-7 木製愛心棒



圖 3-7-8 木製愛心棒



圖 3-7-9 木製按摩棒



圖 3-7-10 魚形刮痧板

### 2. 依照特殊性分類：可直接用在做腳趾的刺激。



圖 3-7-11 伸縮束腳指鐵束圈



圖 3-7-12 夾腳趾的鱷魚夾

3. 依照實用性分類：按摩鞋可以穿著可以按摩刺激腳底反射區，按摩板可以整個人站上去按摩刺激腳底，去腳底角質層之滑石可以磨腳底厚皮。



圖 3-7-13 去腳底角質層之滑石



圖 3-7-14 健康拖鞋



圖 3-7-15 最早期的腳底按摩板（若石一號）



圖 3-7-16 最早期的腳底按摩板（若石二號）

## 第五節 本章結語

### 一、草創期的年代背景

草創期的背景是因為吳神父膝痛的問題而巧遇薛修士，薛修士介紹腳底按摩的方法讓吳神父覺得有效果，並且薛修士送給吳神父一本德文版的腳底按摩書，因此；吳神父就以這一本書為基礎，就開始了他的腳底按摩研究。草創期的年代是從1979~1981年，這一個階段都是在摸索，並以寶桑天主堂為基地，公開幫人腳底按摩，並與學生互相研究互相吸收經驗，並在1981年請李百齡女士翻譯《病理按摩法》一書，讓更多人有辦法學習腳底按摩法。

### 二、政府的壓力及教會的阻力

在草創期這段期間吳神父除了要面對政府的壓力還要面對教會阻力，尤其是自己教會的人，得不到教會的支持，當時吳神父在推廣這個方法受到很大的壓力，甚至有人威脅要吳神父放棄這個方法，當時；吳神父知道這個好方法一定要把它推展開來，造福更多需要幫助的人。

### 三、草創期的病理論點

草創期的原理就是有問題的地方一按就會有反應區，且有問題的反應區就會產生疼痛，這個疼痛就表示有病，有痛就有病，愈痛就愈有效，如果繼續按摩下去會愈來愈不痛，就是有改善，不痛就是病好了。

### 四、草創期的技法特色

草創期操作順序基本上還是以排泄系統的大範圍開始按摩，草創期之操作技法基本上是用食指節和大拇指節的關節來按摩，這個時期已經出現簡單的反射區位置圖，方便學習者記憶反射區位置，在病症按摩方面可以參考李百齡女士翻譯《病理按摩法》，方便學習並獲取經驗。

### 五、草創期的之重要文物器具

在草創期這段期間的文物，大部分都是一些在寶桑天主堂的活動照片包括吳神父在寶桑天主堂幫人腳底按摩的情形，及一些學生幫人腳底按摩服務的狀況和吳神父最早訓練的六位學生的照片。吳神父在草創期這段期間的操作器具，有最早吳神父的學生使用的愛心棒等等。

## 註 釋

- 
- <sup>1</sup> 吳若石。《綜合足部反射區健康法》。台北市：光啟社。1990 年。頁 11—12。
- <sup>2</sup> 吳若石神父口述。附錄六：問題（12）。2004 年 12 月 24 日。台東市天主教白冷教會訪問。
- <sup>3</sup> 同註 2。附錄六：問題（10）。
- <sup>4</sup> 吳若石神父口述。2004 年 12 月 2 日。台東市聖母醫院會議室訪問。
- <sup>5</sup> 同註 2。附錄六：問題（7）。
- <sup>6</sup> 〈你說按摩他就腳底發麻〉。《中國時報寶島新聞》。1994 年 9 月 16 日。
- <sup>7</sup> 同註 2。附錄六：問題（7）。
- <sup>8</sup> 〈腳底按摩可治病，洋神父研究有心得，吳神父專題演講受中醫藥界肯定〉。  
《中央日報》。1982 年 4 月 4 日。
- <sup>9</sup> 同註 2。附錄六：問題（6）。
- <sup>10</sup> 吳若石。〈吳神父神奇的病理按摩〉。台北市：華視綜合週刊社。1982 年。頁 7-8。
- <sup>11</sup> 同註 12 編輯組。頁 5。
- <sup>12</sup> 同註 2。附錄六：問題（15-16）。
- <sup>13</sup> 同註 2。附錄六：問題（7）。
- <sup>14</sup> 同註 2。附錄六：問題（11）。
- <sup>15</sup> 同註 2。附錄六：問題（11）。
- <sup>16</sup> 同註 2。附錄六：問題（6）。
- <sup>17</sup> 李百齡譯。足部反射區健康法（病理按摩法 I）。台北市：光啟社。1991 年。  
頁 19-131。
- <sup>18</sup> 孫慧敏譯。《腳底刺激健康法》。台北市：廣濟堂。1998 年。頁 17。
- <sup>19</sup> 同註 17。頁 164-177。
- <sup>20</sup> 同註 17。頁 16。
- <sup>21</sup> 同註 2。附錄六：問題（11）。
- <sup>22</sup> 同註 2。附錄六：問題（6）。
- <sup>23</sup> 同註 2。附錄六：問題（9）。

## 第四章 足部健康法之發展期（1982~1993）

本章共分為五小節來說明吳神父足部健康法在台灣發展之發展期，第一節乃發展期之年代、事蹟，針對吳神父腳底按摩的發跡經過及這時期的一些事蹟加以說明；第二節為發展期之主要論點，將針對吳神父在發展期的一些論點加以論述；第三節是發展期之技法特色，再針對發展期的一些技法和特色加以說明；第四節是發展期之腳底按摩重要歷史文物及操作器具，針對發展期之重要歷史文物及操作器具挑選比較代表性來列出呈現；第五節以結語來做總整理說明此發展時期的結論。

### 第一節 發展期之年代、事蹟

#### 一、發展期之年代

##### （一）發展初期六位重要功臣

從 1982 年傳播媒體開始大量宣傳到 1993 年，這段期間可稱為腳底按摩的發展期。第一批跟吳神父學習的六位徒弟是方四賜、陳勇、陳精元、蔡麗秀、余素玉、李美麗。這六位徒弟當時幫吳神父不少忙，今天腳底按摩能夠傳遍全臺灣及世界四十幾個國家，這六位大師傅，實在功不可沒。當時吳神父明白，這是一種中國的傳統療法，不用任何藥物或針劑便能增進人體的健康，而且這種「足部反射區健康法」容易學習又不受場地器具的限制，應該交還給願意學習的每位中國人<sup>1</sup>。

##### （二）發展期興盛的開始

1982 年起，先後有警察廣播電台、華視及中視等新聞媒體的報導，尤其是華視新聞雜誌節目的系列報導，在 1982 年元月 6 日「華視新聞雜誌」製作群陳月卿等人，到寶桑天主堂採訪、錄影，並在電視上公開報導之後；每天由臺灣各地到台東來做腳底按摩的人總數皆在三百人以上。雖然緊急訓練了一批助手，也無法應付不斷的人潮。

當時吳神父就是因為媒體的宣傳而打響了知名度，面對每天不斷湧入的患者，吳神父和他的學生都覺得很疲倦，吳神父在訪談中談到當時的盛況表示：

在 1981 年底，華視新聞雜誌聽到腳底按摩能治病這個消息後，就派人到寶桑天主堂做電視節目，後來 1982 年 1 月 6 日播出這個消息後，就開始很多人來，可是我人在嘉義開講習會，所以那時候我只看到電視節目，還沒有回去，晚上的時候有個教會的神父打電話給我，說有三百多個人在天主堂那邊等我，可是我跟那個神父說我沒辦法回去，我要繼續我腳底按摩的講習會，可是仍然不斷有人打電話給我；說有好多人在等我，

我回去時真的很多人在等我，而我的學生也快累死了，於是；我就開始為他們服務，快到過年時，天氣很冷，外面的旅館也客滿，那些客人有的就在外面過夜、有的就在車上過夜或在我們的教堂過夜，我就開始為他們服務，可是；我就只有六個學生，客人很多我們很累，有時從早上5點到晚上2點，當時就是這樣在進行腳底按摩的工作<sup>2</sup>。

## 二、發展期之事蹟

### （一）面臨勒令停止的窘境

當時由於人潮太盛，引起傳播媒體的注意，各家報紙紛紛報導相關的新聞，也造成醫療機構及醫藥單位的抗議，向當時的衛生署長施加壓力，而在1982年遭到禁止，當時衛生署長便寫信給吳神父並告訴他要馬上停止腳底按摩的工作，因為這不是合法的，而且說不是醫生不可以為病人治病。吳神父將這封信唸給患者聽，患者很生氣地說我們要繼續腳底按摩，因為腳底按摩很有效果。在同年的五月份，吳神父便寫信給當時的總統及副總統為腳底按摩被禁止一事陳情，不久後接到副總統謝東閔先生的召見，於是前往台北與副總統及衛生署長溝通商量，吳神父很生氣的告訴衛生署長說，雖然我不是醫生，但是我也沒有用藥，我只用手給人家按摩，難道這也是不合法的嗎？衛生署長就說因為神父你的腳底按摩使得醫院、藥局客人愈來愈少及藥也賣的很少，醫藥界對神父你很氣憤，要求我要強迫神父你放棄這個工作，可是當時謝東閔副總統他就告訴衛生署長說你不能這樣，這個健康法要繼續下去不能被禁止，最後決定說以後你可以在醫院找一個地方繼續做你的腳底按摩<sup>3</sup>。

### （二）訓練學員遍及全省

在經過台北三重市佑民醫院林佑民院長等關心人士的奔走努力及副總統謝東閔的關照下，衛生署才同意吳神父在台北找一家願意合作的醫院，在醫院裡設一個腳底按摩的地點，開始為人服務。第二天，吳神父就跟三重市的佑民醫院聯絡後，便和所有的學生來到這家醫院的十樓繼續做腳底按摩。工作的第一天，吳神父便開始訓練新的學生，他體會到如果不繼續訓練學生的話，將來是沒辦法應付，又怕衛生署還會禁止這項工作，於是吳神父就跑到全省各地去訓練學生，例如：臺北、新竹、嘉義、台南、高雄…等地方到處訓練人，以台北及高雄最多<sup>4</sup>，讓這個健康法愈來愈普遍，就這樣花差不多一年多的時間在訓練學生，這方面他覺得很成功，這樣一來衛生署就無法再禁止他，吳神父都在三重市佑民醫院就是這樣為人診斷，吳神父充分的運用他所教的學生為人服務，造福人群。

### （三）面對各方壓力一度離台

吳神父在此期推廣這個方法受到很大的壓力，甚至有人威脅要吳神父放棄這個方法，當時吳神父被遣送到以色列耶路撒冷，他告訴自己只要安靜、靜修、祈禱就好，不再談任何有關腳底按摩的方法。由於當時的主教因為咳嗽，幾乎不能睡。吳神父強忍著不去幫他，可是幾天下來，終於忍不住的去找主教。並告訴主教，他的故事。吳神父天天幫主教服務，也請主教千萬不可以告訴任何人。四個月後的有一天，吳神父和教堂全部的人前去曠野，有位同行的人被落下的石頭，

砸到膝蓋，當時沒有醫生可以幫忙他，吳神父便向前去協助他，經第二次按摩後，他就可以自行走路<sup>5</sup>。

在發展期來講，吳神父所面對的壓力是很大，常常有人寫信恐嚇說要殺吳神父，神父要求警察要保護他，所以，吳神父的壓力愈來愈大，甚至半夜也有人來找吳神父幫他救他，而沒有辦法好好睡覺，神父感覺到有點神經衰弱，就對教會要求，給他一個進修的機會，他要離開台灣，他覺得他生病了必須要休息，吳神父他計畫要到菲律賓，可是菲律賓的人寫信跟神父說叫他不要去，因為那邊的人已經聽說過他的事情，如果他去的話菲律賓的人會找他麻煩，所以；吳神父必須找到一處人家都不認識他的地方，後來他就決定到以色列去進修，之後；身體才慢慢的回復原來好的狀態<sup>6</sup>。

#### （四）成立「國際若石健康研究中心」

1988年8月20日，風行一時的吳神父腳底按摩更名「若石健康法」，在國內展開宣傳活動。「國際若石健康研究會」的會長陳茂松表示：「若石健康法」是一種足部反射運動，利用刺激足部反射區促使細胞活化，以達血液循環正常化及調整內分泌腺平衡健康的目的，希望將此種保健法推廣為全民運動。「若石健康法」絕對不同於過去的「吳神父腳底按摩法」，而是將中醫的原理融合現代的醫學。衛生署表示：「若石健康法」事實上就是吳神父腳底按摩，同樣利用反射區的原理。衛生署醫政處長葉金川表示：「若石健康法」有沒有效衛生署不管，因為它是一種民俗療法。不過，如果有人宣稱他的醫療效果並用來招攬客人擅自執行醫療業務，衛生署一經檢舉將以違反醫療法28條密醫罪處理。受吳若石神父所託創立「若石健康研究會」的陳茂雄先生表示，這是一項自我保健的方法，它結合中醫五行相剋、氣血互補的原理及現代醫學的觀點。榮總針灸科主任鍾傑說，若石健康法就是吳神父腳底按摩的化身，這種方法用以調整身體功能，在疾病尚未成形的時候，一旦疾病形成的時候還堪稱可以調整，這就比較牽強。中醫師鍾傑說：「腳底按摩充其量只能稱為眾多治療方法之一，但不能成為獨門的治療秘方」，他呼籲民眾在接受腳底按摩時應該要冷靜，千萬不要過度迷信而耽誤病情<sup>7</sup>。

在1979年底，鄭英吉先生也前來請教吳神父，並且一起研究腳底按摩。之後基於現實的需要，1982年在台北成立了若石服務處，吳神父並常與鄭英吉先生一起研究病理按摩<sup>8</sup>，並且因應各地的需要，吳神父便到各地舉辦腳底按摩講習班，公開傳習給有興趣學習的人。頓時，腳底反射區按摩法風靡台灣各地<sup>9</sup>。在此時期吳神父曾經指導過的學生有以下幾位，分別為鄒進福、曾良時、鄭英吉、陳茂松、陳茂雄、吳長新、陳金波、蘇崑林四個兄弟和他父親、林福波、李威德、陳明仁、林樹蘭、吳基場…等等<sup>10</sup>。在1983年間，吳神父幾乎每兩個星期上台北一次，並邀請了已故的曾良時、鄭英吉成立三人小組，利用晚餐時間，交換按摩心得，提出疑難，互相切磋診斷的技術。由於法令的限制，腳底按摩法在台灣的推廣窒礙難行，在陳茂松及陳茂雄兄弟的幫忙推廣下，將「若石服務處」改名為「國際若石健康法研究中心」，把腳底按摩法推廣到世界各國。

吳神父表示；當時已經向國外推展腳底按摩技術，據了解當時吳神父到過的國家很多，吳神父也表示：

當時曾經到過香港、馬來西亞、新加坡、日本，其中以日本最多<sup>11</sup>。

#### （五）「中華足部反射區健康法協會」成立

在台灣學習腳底按摩法的人越來越多，1987年10月7日，由十幾位足部健康法的從業人員，邀請吳神父到桃園縣中壢市，召開「吳若石神父足部反射區健康研究聯誼會」。第一次籌備會，成立了「吳若石神父足部反射區研究聯誼會」籌備處，1988年7月5日聯誼會正式成立；於1991年7月7日，在關心人士的奔走下，突破重重限制，正式向內政部登記名為「中華民國足部運動健身協會」，礙於法令的規定，被政府歸類為運動團體，經過幹部們的不斷努力爭取，於1993年11月19日行政院衛生署公告，腳底按摩法屬於傳統療法不列入醫療管理，至此從業人員才免於被列入「密醫」取締的恐懼<sup>12</sup>。到了1996年，再度更名為「中華足部反射區健康法協會」，這個協會列為醫療社團，不再屬於運動團體，並不斷和世界各國人士交流鑽研技術<sup>13</sup>。

當時在發展期這段期間很亂也有很大的改變，因為有的人掛羊頭賣狗肉，沒有受過專業訓練就以吳神父的名義來騙人、賺錢，吳神父對當時狀況表示了他的看法：

那時候很多人學習腳底按摩，自己學或是到寶桑天主堂來跟我照相，以後馬上掛牌子，說自己是吳神父的學生，有的人就是利用這一個機會騙人、賺錢，這是最難過的地方。所以誰才是一個可靠的腳底按摩師傅很難分辨，不少人要求我們要建立一個組織，由組織來發展這一個健康法，通過測驗後並發給他們一個證書。所以那時候「若石健康研究會」就幫我的忙，建立若石健康法，以後「中華足部反射區健康法協會」也開始，藉由這兩個組織提高了我們的水準，可是還是亂，還是沒有辦法好好的管理<sup>14</sup>。」

#### （六）代言產品發行錄影帶

吳神父在發展期代言腳底按摩商品，並提高市場競爭力，在最興盛的時期裡，腳底按摩對一般大眾的健康扮演重要的角色，也因此使得腳底按摩的商品在市場上脫穎而出，提高了腳底按摩的商業契機。如：腳底按摩踏板、橡皮板、健康鞋、腳底按摩器、腳底按摩氣血循環機<sup>15</sup>、按摩棒、按摩球、電療器……等等<sup>16</sup>。健康步道，在吳神父訪談中指出，健康步道是由鄒進福發明的<sup>17</sup>。對於台灣曾經風行「吳神父腳底按摩板」，北京一家公司給予發揚光大研製成了「神盤」，據說使用後可以防病治病、減肥、治療青春痘的作用。北京電視台的經濟熱線節目，日前報導介紹「神盤」這項新產品，這項產品獲有瀋陽一家醫院證明書，「神盤」是一個綠色的圓盤，直徑約有30-40公分很像磅秤，上面密佈的圓球狀表面，將它置於地面可供人赤腳站立在上面扭轉。北京電視台報導指出，利用刺激我們腳

底的經脈穴位，進而達到活絡全身的作用，每天只站在上面扭轉約 5 分鐘即可達到健美減肥健身等功效<sup>18</sup>。

所以在眾多的產品中，吳神父會選擇比較好的產品代言，會去確認產品的使用效果，品質一定要有保障，所以在推展方面，吳神父不僅出書又出錄影帶，方便學習者研究，不管是代言或推展方面，吳神父表示：

那時候已經有代言廠商的腳底按摩機及健康步道和不同樣式的按摩棒<sup>19</sup>。在發展期並和周榮發一起發行兩卷以英文和廣東話的腳底按摩教學錄影帶，我在 1990 年出版的《綜合足部反射區健康法》及其示範教學帶<sup>20</sup>。

#### （七）中西醫對健康步道看法的歧異

吳神父常常鼓勵民眾要時常赤足走路，或行走於小石頭和較粗糙的路面，刺激腳底的反射區，使相關器官之血液循環獲得改善，內臟器官得到調整，以避免小病發生<sup>21</sup>。

健康步道到底有沒有幫助，中西醫指出，健康步道主要藉由腳底刺激增進血液循環，由於足穴與臟腑關係的理論並沒有任何科學根據，因此；是否具有療效，大多數醫師都抱持懷疑態度，並建議民眾將它視為普通運動即可，以免收到反效果。在一般民眾的認知中，健康步道係由幾年前掀起一陣腳底按摩轉變而來的，也就是足部的各個穴道與臟腑的關連，針對足部某區域施以按摩，藉以治療某種疾病和不適症狀，不過和平醫院復健科主任吳堯仁並不贊同穴道與臟腑關係的說法，因為，沒有任何科學根據。無論是腳底按摩或健康步道，主要都是刺激腳底神經叢，促進血液循環，充其量也只有對神經痛等疾病具有舒緩的效果。和平醫院針灸科的醫師王清福主任指出，在正統中醫的觀念中根本沒有所謂的「腳底按摩」，因此；一般民眾誤認為源自中醫的腳底按摩，事實上並沒有中醫的理論基礎<sup>22</sup>。

「腳底按摩」原來是流傳我國三千多年的一項神奇技術，可惜一度失傳，最後經由瑞士籍吳若石神父來台灣傳教大力推廣，才促使國人重視，而掀起一陣學習與求治的熱潮。如今腳底按摩治病原理已深植人心，大家都瞭解身體哪一個地方不適，按摩腳底哪一處部位即可獲得改善，雲林榮民之家關心榮民的身體特別在家裡設置二處腳底按摩場，讓榮民可以好好的保養身體一番<sup>23</sup>。

台北市民要求在公園內設置健康步道的呼聲越來越大，並不斷湧向公園處，公園為了滿足民眾的需求，原計劃在 1991 年下半年度編列四千萬預算在公園裡闢設一百條健康步道，預算送到市政府後全數被刪除。但是公園處並未放棄健康步道的興建，該處將在 1991 年之下年度的公園維修預算重新檢討，看看是否能撥出一部分來興建健康步道，台北市目前到 1991 年止已經興建的有：復源、五常、朱倫、吉仁、八德、三興、古亭河濱、寧安、春光、景化、建成、敦化、西松、長春一號、二號、三號、慶城、敦中、民權、松友、一江、林口、通化、敦安、安東、四維、嘉興、南昌、永寬、台北公園等<sup>24</sup>。

（八）吳神父難忘的經驗

對於發展期這段期間可以說是吳神父推展腳底按摩的關鍵期，在這段期間一定有令吳神父印象最深刻的例子，吳神父思考一下之後道出：

那時候有一個法國神父，他打電話到台灣，他聽說在巴黎有一位台灣留學生，他的媽媽有眼睛發炎及頭痛的問題，在巴黎我的學生把他治好了。而在巴黎同一個教會的神父，也有同樣的問題，他在大陸傳教的第十一年生病了，一位學生告訴他，如果你認識了吳神父的腳底按摩，會治好你的病痛。那時候（1986年）我在瑞士，他跑到總會那裡，我剛剛準備要回台灣，我告訴他那麼嚴重的病我沒有辦法幫助他，但是我可以試試看。最後我教他這一個健康法，原來他來的時候有很黑的黑眼圈，需要戴很大的帽子，連一點光都受不了，他整個晚上都會頭痛、眼睛痛，真的很苦。我告訴他，如果你能夠忍耐，我會用比較重的手法來試試看，接著我就幫他按一次，他就痛得要命，那個結晶物就像一個雞蛋的蛋殼一般硬，我告訴他要弄破這一個殼才能讓結晶物消失，這樣才能幫助你，但是會非常痛。

連續五天的按摩，他的病痛已經改善了，我教他怎麼繼續，在巴黎自己按摩，這樣過了半年，他寄來了他的診斷記錄，診斷記錄裡面說他的病都好了，但是沒有說明為什麼，他告訴醫生他有用腳底按摩方式，但是醫生不相信直說不可能，這是當時發生重要且特別的事情<sup>25</sup>。」

吳神父說這個例子是最令他印象深刻、記憶最深。

## 第二節 發展期之主要論點

### 一、發展期治療的指導原則

腳底按摩的指導原則就是刺激足部反射區以改善身體血液循環，利用重刺激的手法來達到治療的效果，並藉由結晶物來判斷病理，就結晶物及越痛越有效的原則來分述如下：

（一）反射區結晶物小，有深有淺及在骨縫和皮下，所以要尋找反射區的反射點，要用敏覺度較高的大拇指腹，在反射區內上下左右深淺慢慢推摸，自然會摸到結晶狀的痛感反射點，若身體有毛病時整個反射區會有痛感，病情漸輕痛點會逐漸縮小，身體恢復健康則痛感也會逐漸消失<sup>26</sup>。

吳神父在發展期對於結晶物的認知已經有很大的進步，並且對結晶物有更深一層的認識，已經能夠藉由結晶物來判斷病理，吳神父對結晶物的觀念有這樣的看法：

如果有人哪裡有毛病，我們摸到的結晶物如果很硬表示病很重，如果是氣泡表示病很輕，這是最新發現的問題，尤其是那時候我們發現到，如果是一個器官已經拿掉，如腎臟拿掉，就找不到結晶物在腎臟反射區裡面，就是空空的感覺，如子宮拿掉，如果開刀開的不好，那邊還是會有結晶物，所以沒有把握子宮拿掉一定沒有，如果開得很成功就是有一個洞，表示子宮沒有。還有一點，我們也可以摸的出來腎臟及膽結石，這兩個地方已經有辦法摸的出來<sup>27</sup>。

（二）吳神父在發展時期做腳底按摩時，建議儘量不使用按摩棒，他靠自己雙手的食指及大拇指靈活運用，容易感覺並掌握結晶物的情形。

（三）身體健康狀態越差按摩腳的反射區越痛，按摩腳越痛感覺愈有效，認為重病的患者按摩時產生的痛感，在做完腳底按摩立即忘卻，所得到的立即舒服比當時的痛來得划算，這樣的觀念造成客人一次比一次更喜歡更需要用更大的力量來做腳底按摩<sup>28</sup>。

在發展期的觀念吳神父還是以「痛」的觀念來做保養，認為越痛越有效為其指導原則，吳神父認為：

在發展期還是以「痛」為指導原則<sup>29</sup>。

（四）吳神父建議，腳底按摩前要先泡腳 10 分鐘，繼而先從左腳開始按摩，沒有按的腳仍泡在水裡面，這樣可以達到保溫的效果，也可以促進血液循環，增加代謝的速度。飯後一小時才可按摩，並且在做完 30 分鐘的腳底按摩之後，要喝 500CC 溫開水這是非常重要的，因為腳底按摩在功能方面是藉刺激足部反射區，促進氣血循環，藉由喝 500CC 的溫開水，排泄體內不良廢棄物的毒素，但是

嚴重的腎臟病患者及尿毒症患者只能喝 150CC，來幫助排泄毒性物質，這樣才不會造成腎臟的負擔。

## 二、發展期的病理論點

發展期腳底按摩的功用就在於改善身體器官或腺體的血液循環，加速代謝廢物的排除，利用按摩反射區將淤積的結晶物排出體外，就反射區的原理和反射區的結晶物及尿酸晶看法來整理後，分述如下：

### （一）反射區的原理

足部反射區按摩法之「反射區」，是指神經集結點。人體每一個組織器官在雙足都有神經末梢點，且是固定在一定的位置上，就是所謂的「反射區」，人體的各組織器官和五臟六腑，在雙足均有相對應的反射區，此反射區也會反應器官和五臟六腑發生的病理變化，刺激這些組織變異的部位就會有疼痛感，叫做「壓痛反應」<sup>30</sup>。足部「反射區」與針灸療法的穴位不同，反射區代表的是區域，而不是一個點，這是反射區療法具療效且效果快的原因<sup>31</sup>。足部是人體的縮影，腳底有人體五臟六腑的反射區<sup>32</sup>。腳底反射區彷彿是通往身體各器官的能量通道的按鈕，按摩它們便能刺激各器官，就像是電器用品的開關按鈕一樣。當人感到不舒服不知道病因時，可以用手或按摩器，緩慢而穩定的按摩腳底，試著找出身體訊息的按鈕，就可明白不舒服的根源<sup>33</sup>。

### （二）反射區的結晶物

人體的器官或腺體，需要有一定的收縮及放鬆來維持血流的力量，以排除各部位因新陳代謝所產生的代謝物質。當此種收縮與放鬆受到某些因素的干擾時，器官、腺體就沒有足夠的血流力量來排除這些代謝物質。這些代謝物質就沈積在神經末梢或血管內，進而影響器官及腺體的血液循環。同樣的，當器官開始退化時，正常的收縮與放鬆能力就減低，所以，沒有足夠的血液循環力量來排除代謝物質就會沈積。而這種沉積物是一種類似尿酸的結晶，當器官或腺體有結晶沈積時，在腳底相對應的反射區裡，也會有此種結晶沈積在神經末梢或血管內，這些結晶就是引起反射區痛感的原因，結晶愈多，體積愈大，痛感也愈強烈，表示反射的器官或腺體的病變也愈嚴重。吳神父在訪談中指出，他跟曾良時一起研究結晶物，從曾良時那裡學習到很多經驗，對於很多結晶物的種類能夠更加了解清楚，例如：結晶物有圓的、直的、長的、短的、硬的、軟的、有氣泡的，各式各樣都有，吳神父和曾良時及鄭英吉等三人小組一起在鄭英吉家研究這個結晶物是什麼東西，慢慢了解這個東西之後，就能夠清楚判斷這一個人健康的情況如何<sup>34</sup>。此時期並以排除「尿酸晶」和「愈痛愈有效」為治療原則，不僅使用小木棒刺激腳底反射區，亦鼓勵應用小石頭、天然步道或以熱水泡腳的方法排除尿酸晶及有毒物質<sup>35</sup>。

### （三）尿酸晶是致病的根源

尿酸晶是指聚結在神經傳導通路上的顆粒，它妨礙了神經傳遞功能，降低了能量傳導的流暢，尿酸結晶就是導致不健康的原因，阻礙血液循環的「堆積物」，

堆積物沈積在末梢微血管或血管壁內，減低循環功能，堆積物就如膽固醇過多，血脂肪過高，血液混濁等，以致未能正常提供細胞營養物質，失去平衡而導致健康問題。接受按摩時的痛感反應程度，與結晶的大小、多寡及聚集的時間長短有直接的關係。當我們在這些痛點上按摩時，就是不斷的在壓碎這些結晶物進入肌肉組織，經由血液循環排出體外<sup>36</sup>。按摩時要仔細地從雙腳腳底的每一個方向和每一部份按摩，因為結晶的排列，有一定的方向；有時候從這邊按摩不痛，從另一邊按壓卻疼痛異常，所以，必須按摩每一個方向，才不致因遺漏而影響病情的判斷。根據吳神父的說法指出：

「那時候對結晶物的觀念也是尿酸晶的觀念，是根據瑪莎薇的那一本腳底按摩書中的概念。後來我跟鄭英吉開始研究，已經懷疑這個是尿酸晶，鄭英吉他很懷疑這是尿酸晶，我就跟他一起繼續研究，之後我們到外國去，發現外國也有這方面的新理論，我們也慢慢吸收，慢慢研究，所以新的那些東西可以從 1993 年西班牙的醫生 Dr. Jesus Manzanares 所發現的看法來得到初步的一個答案<sup>37</sup>。」

### 第三節 發展期之技法特色

吳神父在這個發展時期有很多手法，包括用手操作及使用按摩棒操作，吳神父及學生發現，如果在按摩時一直使用手來按摩，那麼真正能夠從事這個腳底按摩的人不多，因為力量不足無法勝任此工作，所以在這個時期比較多人使用按摩棒<sup>38</sup>。在一些手法上，就是由食指節和大拇指節的關節在做刮、拉、推、壓、摳等方式演變而成的，而發展期的手法就是由這些基本的手法慢慢的延伸發展出來的，他的學生再加上不同樣式的按摩棒使用，演變出更多不同的按摩手法。吳神父認為發展期按摩的順序應該從太陽神經叢及排泄系統開始按摩<sup>39</sup>。而病理按摩不只是治標，而是要治本。因為太陽神經叢是掌管自律神經（交感和副交感神經）的總樞紐，是支配腹腔內各器官組織的功能。從排泄系統的腎臟開始按摩，這樣才能將毒性物質尿酸溶解並將尿酸從泌尿系統排泄出去。此時期按摩的順序比較固定，因為吳神父出了一本書《綜合足部反射區健康法》和一卷教學錄影帶（綜合足部反射區健康法-吳神父示範教學帶），所以，讓學習腳底按摩的人就有一個遵循的方向。

在這個發展期有的人有使用不同樣式的按摩棒，但是吳神父告知他沒有使用按摩棒，他還是用手，因為用手診斷結晶物會比較準確，吳神父認為：

「腳底按摩在那時候已經很普遍了，我們知道觸診並且知道那裡會有問題，所以很容易抓到有反應的地方，但是他們說神父那很痛會受不了，所以我又覺得這樣不對。有的地方打電話來說，神父我沒有感覺沒有效果，所以原因就是操作者的程度不一樣或差得太多，以後我自己瞭解，我們一定要再訓練，我們要每年給他們機會訓練兩次，請所有的師傅來接受訓練，可是他（她）們覺得現在就很好不需要再訓練，因為他們的生意很好，而且很成功我們不要學習這個東西，那時候已經有這一個推動再進修困難。那時候我們已經向外國發展，跟國外距離感越來越接近，那時候都是在外國比較多，尤其是中國大陸，在1994年在大陸提出陰陽五行的理論，我們對腳底按摩已經有陰陽五行的概念。那時候有各種方法，如用棍子、用按摩機器、健康步道，在台灣差不多每一個公園都有健康步道，為什麼會有這麼多健康步道，就是有一天我在上電視節目，我告訴大家，希望台灣政府更關心我們老百姓的健康，在公園裡面多設立健康步道，在上華視新聞雜誌的節目，結果政府及民間機構的反應非常的好，在台中的亞哥花園就有設置健康步道讓遊客運動，花蓮也有<sup>40</sup>。」

在當時的腳底按摩的確是很盛行，所以筆者針對發展期的按摩方式及順序和按摩步驟加以說明。針對吳若石神父「綜合足部反射區健康法」之病症與反射區應按摩部位表加以整理後，分述如下：

#### 一、發展期腳底按摩的方式及順序：

腳底按摩經由傳播媒體報導後，發展快速，按摩順序先由排泄系統開始，因

為體內的有毒物質都必須靠排泄系統將它排出體外，身體才能維持平衡及健康，其按摩方式及按摩順序整理後，分述如下：

#### （一）按摩方式

吳神父認為任何的刺激方法皆可排除腳底結晶物，改善血液循環，所以他教導民眾運用不同的方法刺激腳底，其方法主要有三種：

1. 赤足在凹凸不平或石頭的地面上行走，自動地接受刺激。
2. 依照腳底按摩書籍的反射區圖的指示找出反射區自行按摩。
3. 踩踏各種按摩板及使用各種按摩器按摩腳底。

由於傳播媒體的報導，各地蜂湧而至的病患，都要求吳神父治療。吳神父為了不讓病人失望訓練了一批師傅一起為病患治療。由於病患太多及這時期的治病論點強調病人感覺愈痛愈有效，造成手部的負擔太大，所以，吳神父的學生設計木製的按摩棒來為求診者按摩反射區治病。雖然按得病人呼天喊地，但的確有其效果，這些病人忍著痛，仍然天天去找他治療；當然也有病人一次後，承受不住那種疼痛，就不再敢繼續去治療<sup>41</sup>。此時期的腳底按摩輔導員的手指節都長了一層厚厚的繭，他們都喜歡用「重手法」按摩，逐漸形成「台式的腳底按摩」的獨特的手法，認為不痛則無效，要痛才有效的觀念<sup>42</sup>。

#### （二）發展期腳底按摩順序

1. 由左腳開始按摩：

吳神父認為應該由左腳開始按摩，其理由是依照腦部的功能來看，因為左腦掌管語言、計算和理智，是理性之源；右腦則是空間、形狀與音樂等認知功能，屬於感性，我們的教育一向注重左腦的開發教育，而壓抑了右腦，能真正運用右腦，才能分泌更多使腦細胞活化，身體健康及使人快樂的荷爾蒙 endorphin（腦內嗎啡），這些荷爾蒙可以使人保持年輕心情愉快，並有止痛效果，所以從左腳開始按摩，可以體驗到許多好處<sup>43</sup>。

2. 從排泄系統開始按摩：

按摩順序也是先從太陽神經叢及排泄系統（腎臟、輸尿管、膀胱）開始按摩<sup>44</sup>，這和後來吳神父新足部健康法從大腦開始按壓步驟不同。為什麼從太陽神經叢開始按摩，是因自律神經（交感和副交感神經）是掌管太陽神經叢的總樞紐，是支配腹腔內各器官組織的功能。從排泄系統著手，將有毒物質都必須靠排泄系統將它排泄出去，身體才能維持平衡及健康<sup>45</sup>。

3. 按摩順序：

（1）自律神經系統：它的反射區位置就是我們太陽神經叢的位置，「自律神經」是我們神經系統中非意識可控制的神經系統。這個系統掌控了唾液分泌、胃腸蠕動、膀胱收縮…等功能。當人們處在壓力之下，跟「自律神經」有關的功能常會出現不正常的運作，常見的問題有拉肚子、胃痙攣、口乾、火氣大、失眠等。「自律神經」是獨立自主而無法用人體自己意志去控制的神經，又分為交感及副交感神經兩大系統。當自律神經承受來自外界的過度壓力時，交感及副交感神經就會失去平衡，自律神經失調的人必須從間腦釋放

大量的腦內荷爾蒙，來修復凌亂的自律神經<sup>46</sup>。

（2）排泄系統：腎臟、輸尿管、膀胱充分溶解毒質排泄體外。

（3）神經系統：頭部，為所有器官控制中心。

（4）消化系統：胃腸、肝臟、胰臟等淨化和新陳代謝。

（5）淋巴系統：加強免疫力，增加抗體。

（6）其他反射區敏感點：對症按摩<sup>47</sup>。

（三）發展期的按摩詳細步驟整理後，分述如下：

1. 左腳操作順序：太陽神經叢→腎上腺→腎臟→輸尿管→膀胱→甲狀腺→脖子→小腦→太陽穴→額竇→腦下垂體→眼→耳→斜方肌→肺臟→胃→十二指腸→胰臟→心臟→脾臟（感冒、皮膚病、過敏）→橫行結腸→降結腸→乙狀結腸→直腸肛門→肩關節→上肢關節→肘關節→膝關節→外尾骨→睪丸（卵巢）→輸精管（輸卵管）→鼻子→頸椎→胸椎→腰椎→薦椎→內尾骨→攝護腺（子宮）→上下顎/扁桃腺→聲帶、食道、喉頭氣管、胸管淋巴→胸部→內耳迷路→上、下半身淋巴、軀幹淋巴。

2. 右腳操作順序：太陽神經叢→腎上腺→腎臟→輸尿管→膀胱→甲狀腺→脖子→小腦→太陽穴→額竇→腦下垂體→眼→耳→斜方肌→肺臟→胃→十二指腸→胰臟→肝臟（右）→膽→升結腸→橫行結腸→盲腸→肩關節→上肢關節→肘關節→膝關節→外尾骨→睪丸（卵巢）→輸精管（輸卵管）→鼻子→頸椎→胸椎→腰椎→薦椎→內尾骨→攝護腺（子宮）→上下顎/扁桃腺→聲帶、食道、喉頭氣管、胸管淋巴→胸部→內耳迷路→上、下半身淋巴、軀幹淋巴。

二、發展期（1982-1993 年）之反射區位置和各種病症按摩表，分述如下：

（一）綜合足部反射區位置圖

對於發展期反射區位置的確認，吳神父認為當時已經有用骨骼來確認肯定反射區位置的觀念，當時一些人所寫的書裡面對於腳底反射區及骨骼位置的生理解剖位置的認知及專業知識的不足，造成無法將反射區的正確位置找出<sup>48</sup>。在吳神父足部健康法之發展期中，對於反射區的認知在卵巢、睪丸的位置反射區有錯誤的認知，如圖 4-3-1，圖 4-3-2，卵巢睪丸的反射區位置應該在腳的外側，如圖 4-3-5，不應該在腳底，根據吳神父的訪談說法說：「睪丸和卵巢這是第二時期的錯誤認知，我的知識只到這裡，所以在第二時期的開始，我還是用這個錯誤的觀念，因為我專業研究知識所知道就是這樣而已<sup>49</sup>。」在圖 4-3-1，圖 4-3-2 所提到的膝關節反射區位置的認知上有所誤差，膝關節的反射區的位置不可能在肘關節的下面。圖 4-3-1，圖 4-3-2 所提到的支氣管反射區的位置較為特殊。圖 4-3-1 至圖 4-3-4 在這個時期對甲狀腺及副甲狀腺的反射區位置的認知有所誤差，這和「吳神父新足部健康法」書中所提到的甲狀腺及副甲狀腺的反應區位置不一樣。在圖 4-3-1，圖 4-3-2 所提到的橫結腸反射區的位置太低，這和「吳神父新足部健康法」一書中所提到的橫結腸反應區位置不一樣。吳神父足部健康法之發展期之反射區位置圖，如下圖所示：

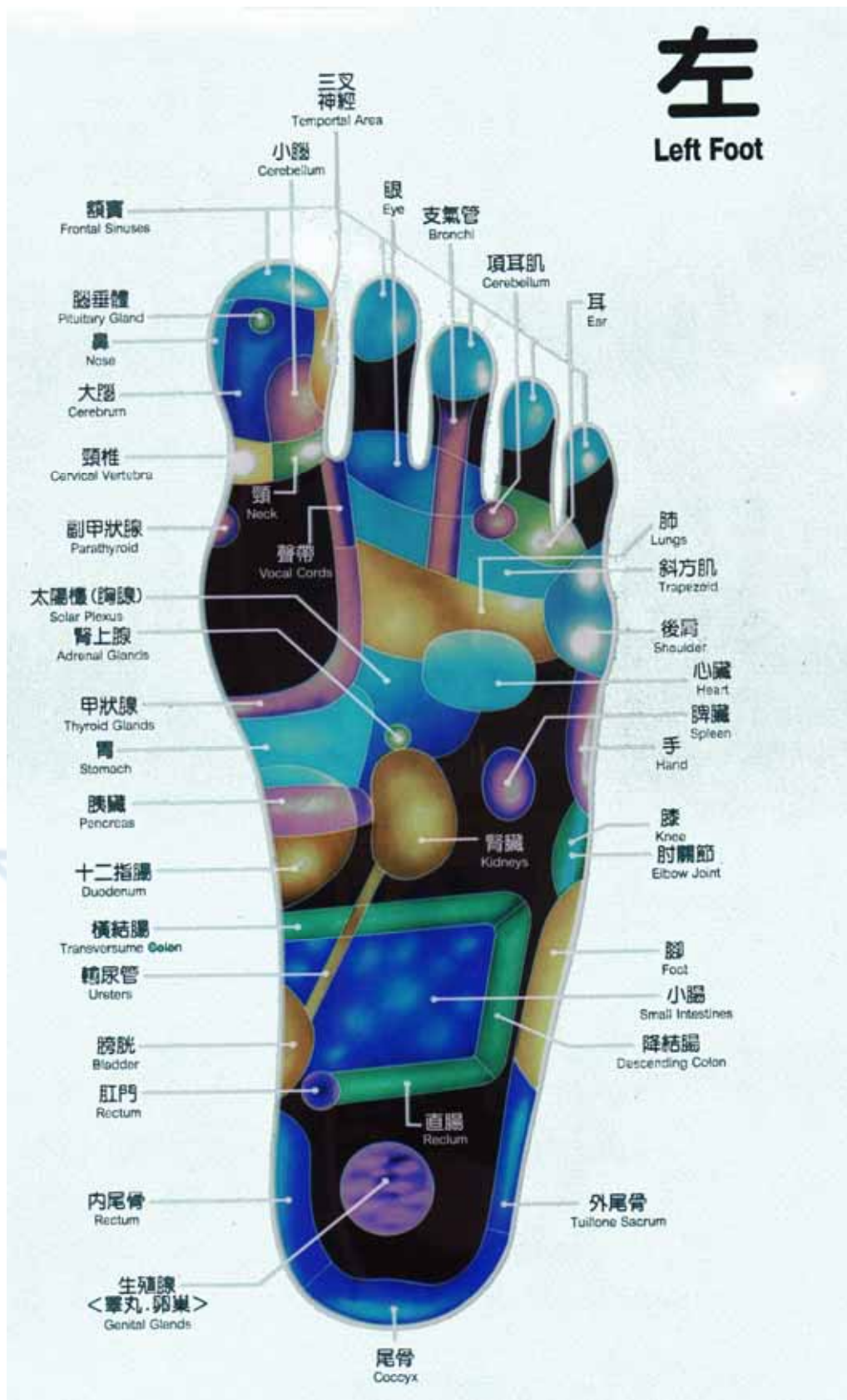


圖 4-3-1 左腳足底反射區 (資料來源：鄒進福-病理按摩法，頁 130)

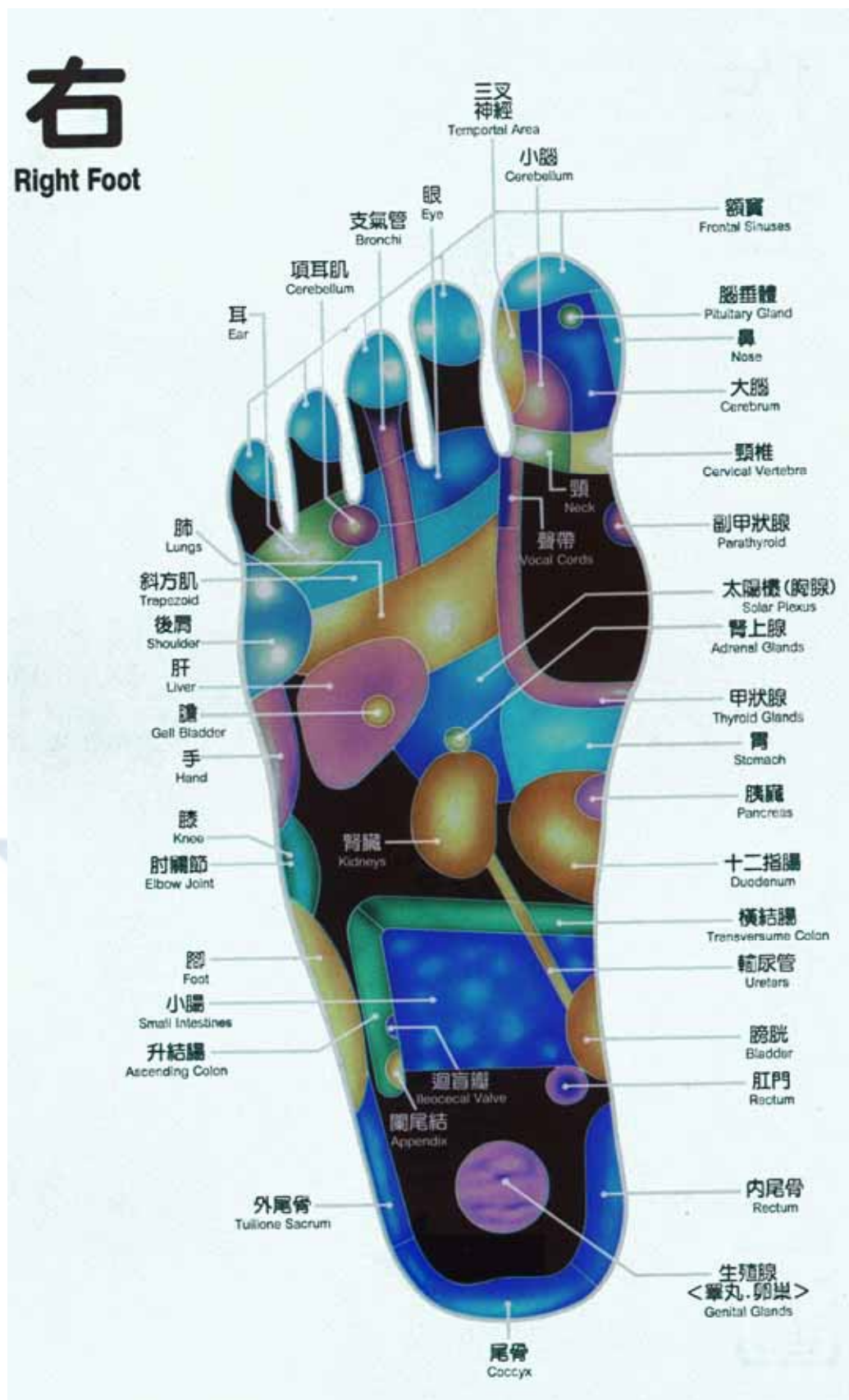


圖 4-3-2 右腳足底反射區 (資料來源：鄒進福-病理按摩法，頁 128)



圖 4-3-3 足部背面反射區 (資料來源：鄒進福-病理按摩法，頁 132)

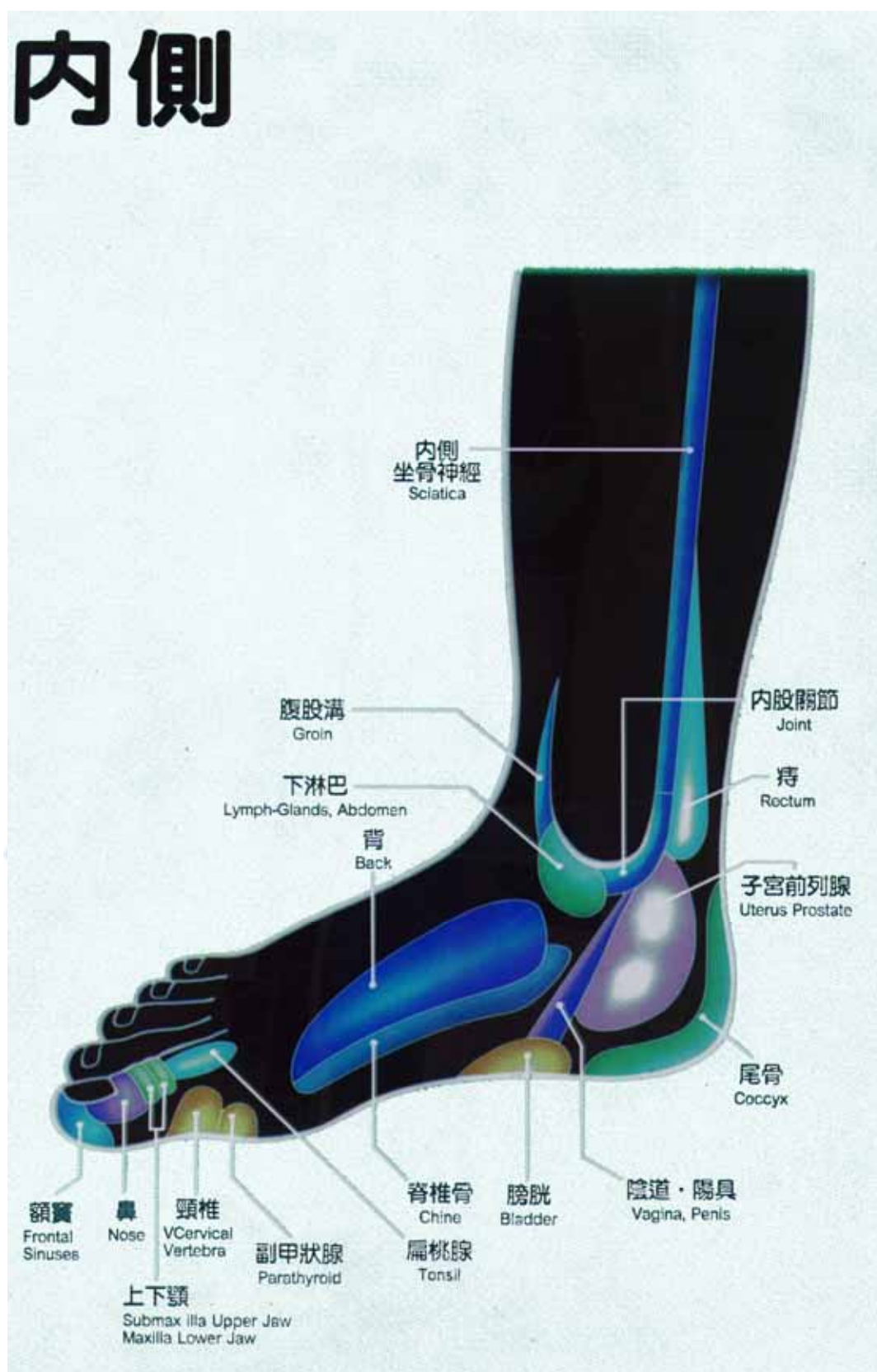


圖 4-3-4 足部內側面反射區（資料來源：鄒進福-病理按摩法，頁 134）

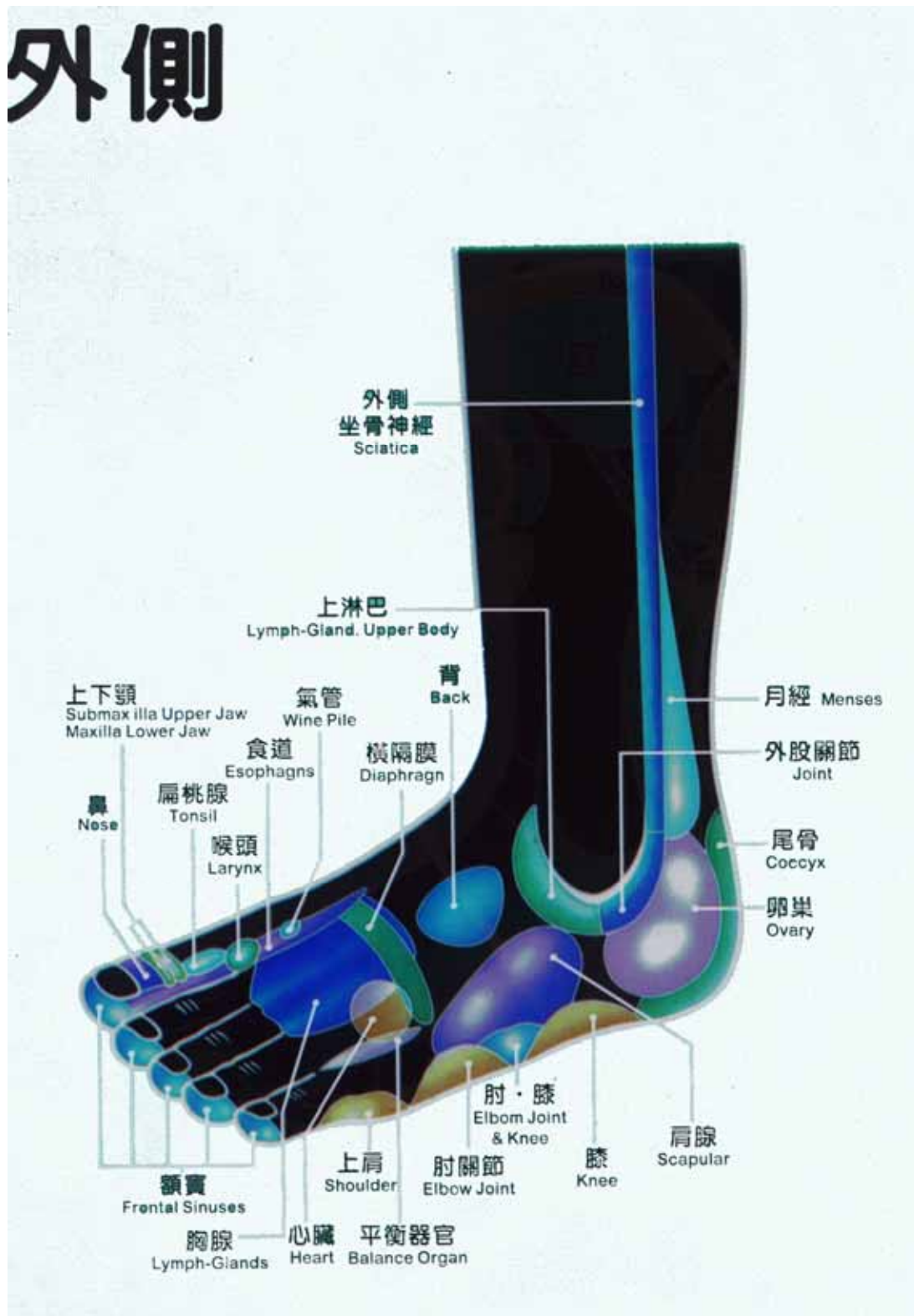


圖 4-3-5 足部外側反射區（資料來源：鄒進福-病理按摩法，頁 136）

## (二)「綜合足部反射區健康法」

吳神父經過不斷的練習及經驗累積，於是在 1990 年出了一本《綜合足部反射區健康法》，將一些常發生的疾病歸納為四十種，在這四十種疾病並配合反射區按摩來達到最大的功效，特別強調做足部反射區按摩時，必須從膀胱、輸尿管、腎臟這三個反射區先按摩，然後再針對病症問題加強其它反射區部位的按摩，吳神父之發展期的病症經驗及反射區按摩部位經由整理後，如下表 4-1 所示：

表 4-1 「綜合足部反射區健康法」之病症與反射區應按摩部位表

| 病 症 名 稱 | 反 射 區 按 摩 部 位                                                                                                                                       |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 頭部   | 頭部的疾病有好多種，引起頭痛因素也有很多種：如感冒、精神壓力、耳、鼻、眼等疾病，都會引起頭痛。因此按摩的反射區比較多。按摩頭、大腦、小腦、後腦神經、腦下垂體、三叉神經(太陽穴)、額竇、上、下顎、頸椎、甲狀腺、腹腔(太陽)神經叢、平衡器官、耳、眼、胃、大小腸等反射區。(頭部器官反射區左右互換)。 |
| 2. 耳部   | 按摩耳、平衡器官(內耳迷路)、上下淋巴腺、上下顎、三叉神經(太陽穴)、頸椎、大小腦、腹腔(太陽)神經叢。                                                                                                |
| 3. 眼睛   | 按摩眼、腎上腺、肝、大小腦、後腦神經、腦下垂體、三叉神經、額竇。                                                                                                                    |
| 4. 鼻部   | 按摩鼻、上下淋巴腺、副甲狀腺、喉嚨、扁桃腺、氣管、支氣管、額竇、肺、脾臟。                                                                                                               |
| 5. 牙齒   | 按摩頭部、上下顎、上下淋巴腺、三叉神經(太陽穴)、腹腔(太陽)神經叢。                                                                                                                 |
| 6. 中風   | 按摩頭、大腦、小腦、後腦神經、三叉神經、甲狀腺、平衡器官、頸、頸椎、胸椎、腰椎、尾椎、胃、大小腸、上下顎。                                                                                               |
| 7. 失眠   | 大腦、小腦、後腦神經、腦下垂體、三叉神經、甲狀腺、腹腔(太陽)神經叢、失眠穴、心臟、胃、腎上腺、肝、脾臟。                                                                                               |
| 8. 癲癇   | 按摩大腦、小腦、後腦、腹腔神經叢、甲狀腺、腦下垂體、副甲狀腺、淋巴腺、腎上腺、心臟、卵巢或睪丸。                                                                                                    |
| 9. 高血壓  | 按摩大腦、小腦、後腦、降血壓點、三叉神經、甲狀腺、胃、大腸、小腸、心臟。                                                                                                                |
| 10. 氣管炎 | 按摩喉嚨、氣管、支氣管、肺、淋巴腺、副甲狀腺、腎上腺、脾臟。                                                                                                                      |
| 11. 感冒  | 頭部、氣管、支氣管、喉嚨、肺、鼻、扁桃腺、淋巴腺、副甲狀腺、脾臟。                                                                                                                   |
| 12. 氣喘  | 氣管、支氣管、肺、心臟、副甲狀腺、淋巴腺、甲狀腺、                                                                                                                           |

|                |                                                              |
|----------------|--------------------------------------------------------------|
|                | 腎上腺。                                                         |
| 13. 肺炎         | 淋巴腺、腎上腺、副甲狀腺、脾臟、肺。                                           |
| 14. 心臟         | 心臟、腹腔神經叢、腎上腺、胃、甲狀腺、支氣管、橫隔膜。(心臟病發時避免任何刺激，也不可出力腳底按摩)。          |
| 15. 肝炎、黃疸      | 肝、膽、胃、上下淋巴腺、大小腸、脾臟、副甲狀腺。                                     |
| 16. 肝硬化        | 肝、膽、胰臟、上下淋巴腺、胃、大小腸、副甲狀腺。                                     |
| 17. 腎臟結石       | 腎臟、輸尿管、膀胱、肝、膽、胰臟，尿道要多按。                                      |
| 18. 腎臟         | 腎臟反射區要多按。肝、胃、大小腸。有水腫時，要按腓骨、脛骨。                               |
| 19. 胃潰瘍或十二指腸潰瘍 | 胃、十二指腸、大、小腸、腹腔神經叢、副甲狀腺、上下淋巴腺。                                |
| 20. 胃痛         | 胃、大小腸、腹腔神經叢、上下淋巴腺、副甲狀腺。                                      |
| 21. 胃腸脹氣       | 胃、十二指腸、大小腸、盲腸、腹腔神經叢、副甲狀腺、橫隔膜。                                |
| 22. 慢性胃炎       | 胃、十二指腸、肝、膽、脾臟、心臟、大小腸、副甲狀腺。                                   |
| 23. 十二指腸潰瘍     | 十二指腸、胃、副甲狀腺。                                                 |
| 24. 胰臟發炎       | 胰臟、大小腸、上下淋巴腺、胃、十二指腸、副甲狀腺、脾臟。                                 |
| 25. 糖尿病        | 胰臟、胃、十二指腸、腎上腺、上下淋巴腺、肝、大小腸。如影響心臟、眼，就加按心臟、眼的反射區(不可按破皮、破肉不易癒合。) |
| 26. 大小腸發炎      | 大小腸、上下淋巴腺、副甲狀腺、脾臟。                                           |
| 27. 便秘         | 直腸、升結腸、橫結腸、降結腸、肛門、小腸、胃、十二指腸、胰臟、副甲狀腺。                         |
| 28. 痔瘡         | 直腸、大小腸、淋巴腺。                                                  |
| 29. 月經不順、經痛    | 腹腔(太陽)神經叢、子宮、卵巢、輸卵管、腎上腺、甲狀腺、腦下垂體。                            |
| 30. 子宮、卵巢      | 子宮、卵巢、輸卵管、腎上腺、腦下垂體、上下淋巴腺。                                    |
| 31. 坐骨神經痛      | 頸椎、胸椎、腰椎、尾椎、腎上腺、髖關節、副甲狀腺、上下淋巴腺、坐骨神經、胃、腸。                     |
| 32. 腰酸背痛       | 腰椎、尾椎、髖關節、肩、肩胛肩腺、斜方肌、背腰經腺。                                   |
| 33. 關節炎、風濕痛    | 腎臟要多按，髖關節、膝、相對關節、腎上腺、上下淋巴腺、副甲狀腺、新陳代謝器官、肩、脾臟。                 |
| 34. 神經痛        | 脊椎骨、腹腔神經叢、副甲狀腺、三叉神經。                                         |
| 35. 發燒         | 淋巴腺(多按)、扁桃腺、脾臟、腦下垂體、腎上腺、副                                    |

|            |                                         |
|------------|-----------------------------------------|
|            | 甲狀腺。                                    |
| 36. 尿床、尿失禁 | 腦幹、小腦、陰道、尿道及膀胱要多按。                      |
| 37. 食慾不振   | 胃、大小腸、脾、膽、食道、肝、甲狀腺。                     |
| 38. 咳嗽     | 氣管、喉、支氣管、肺、扁桃腺、鼻、副甲狀腺、上下<br>淋巴腺、脾臟。     |
| 39. 膽固醇過多  | 甲狀腺、腎上腺、肝。                              |
| 40. 腳麻手痺   | 相關處如心臟、腎上腺、副甲狀腺、頸椎、胸椎、腰椎、<br>薦椎、肩、後腦神經。 |

本表資料來源係由筆者根據吳若石神父的綜合足部反射區健康法，頁 57-62 整理所得。



#### 第四節 發展期之重要相關文物及操作器具

發展期這一段期間之重要歷史文物都是一些在國內外研習會的活動照片和接受香港電視台節目腳底按摩訪問及電影明星周潤發、鍾楚紅前往吳神父在香港成立「吳若石反射區國際研究學院」參與剪綵照片，表示吳神父受到國外的重視。在1989年吳神父至 Malaysia Sabah 馬來西亞國王進行腳底按摩，可以看出吳神父在這個時期非常積極在推動腳底按摩法，不管在國內或國外舉辦了不少研討會及辦過不少講座，在1988年由「若石健康研究會」在台北圓山舉辦第一次的學術研討會，代表腳底按摩已經受到學術界的重視。

在發展期基本上器材增加了不少，外觀漂亮及形狀變化也不一樣，質感也比草創期的器具更佳。而發展期之操作器具基本上設計以功能性和實用性及特殊性為主，在功能性方面，例如：木製按摩棒、鳥型按摩棒、T型按摩棒、牛角按摩棒、牛角刮痧棒、星型按摩棒、三角按摩棒、羊角按摩棒、健康愛心棒、魚型按摩棒。在實用性方面，例如：足心輪、按摩球、鐵製按摩踏板、健康踏板、乳頭型按摩塊。在特殊性方面，例如：小龍馬按摩棒、去角質鐵刷、腳踏按摩旋轉盤，功能上的應用比較廣，外觀造型多變化，對於腳底角質層厚的患者，可以應用去腳底角質層之鐵刷，這樣一來就不會傷害操作者的手，腳踏按摩旋轉盤，可按摩腳底又可旋轉扭動腰部，達到運動塑身的功效。以下針對發展期之文物及特殊器具整理後，分述如下：

##### 一、重要相關文物照片

（一）吳神父在發展期這段期間，收集眾多的歷史照片，吳神父並提供筆者掃描拍照，在眾多的照片當中，並由吳神父挑選幾張具代表性的照片，依照年代時段順序來排列說明整理後，並呈現如下：



圖 4-4-1 國際若石健康研究會於台北圓山第一次大會合影（1988 年）



圖 4-4-2 馬來西亞國王（右）邀請吳神父（左）及若石健康研究會至馬來西亞舉辦腳底按摩講習會（1989 年）



圖 4-4-3 吳神父 1989 年至 Malaysia Sabah 替馬來西亞國王進行腳底按摩



圖 4-4-4 吳神父與 Sabah 代表於 1989 年在 Malaysia 成立「若石足部反射區按摩保健中心」



圖 4-4-5 吳神父接受香港電視台節目腳底按摩訪問（1991 年）



圖 4-4-6 香港吳若石神父足部按摩反射區國際研究學院主辦的吳若石神父足部按摩反射區健康法講座（1991 年）



圖 4-4-7 Novman Fu 邀請吳神父至香港辦講習會（1991 年）



圖 4-4-8 右起台灣代表陳茂松、吳神父，馬來西亞代表 Gevaldine Tay，台灣代表陳茂雄與日本代表於日本東京參加腳底按摩講習會合影留念（1991 年）。



圖 4-4-9 吳神父（箭頭所指）於 1992 年馬來西亞吉隆坡舉辦若石健康法學術研討會與全體學員合影



圖 4-4-10 吳神父（左一）至馬來西亞進行腳底按摩及按摩踏板示範（1992 年）



圖 4-4-11 吳神父（箭頭所指）於中國大陸  
上海舉辦講習會與全體學員合影（1994 年）



圖 4-4-12 香港影星周潤發參加吳神父腳底按摩在香港演講與神父合照（1996 年）



圖 4-4-13 香港影星周潤發、鍾楚紅參加吳神父在香港成立的「吳若石反射區國際研究學院」剪綵（1996 年）

## 二、操作器具

（一）在發展期在眾多操作器具照片中，吳神父挑選幾張具代表性的照片，供筆者來分類並由吳神父說明功能及應用，整理後分述如下：

1. 功能性分類：發展期之按摩棒皆可直接做、滾、推、按、刮、摳、拉、扣拉的按摩動作，對於從業的師傅如果擁有這些按摩器材將會更得心應手，這些器材可以隨按摩師傅的經驗做變化，在按摩時可以達到最有效最省力的效果，讓腳底按摩發揮到最大的功效，針對發展期的操作器具整理後，分述呈現如下：



圖 4-4-14 木製按摩棒



圖 4-4-15 木製按摩棒



圖 4-4-16 木製鳥型按摩棒



圖 4-4-17 木製 T 型按摩棒



圖 4-4-18 牛角按摩棒



圖 4-4-19 牛角刮痧棒



圖 4-4-20 塑膠製星型按摩棒



圖 4-4-21 塑膠製三角按摩棒



圖 4-4-22 羊角按摩棒



圖 4-4-23 羊角按摩棒



圖 4-4-24 塑膠製魚型按摩棒



圖 4-4-25 健康愛心棒



圖 4-4-26 韓國木製T型按摩棒

2. 依照實用性分類：以下這些按摩棒皆可放在腳底自行做踩踏按摩，隨自己的喜好作腳底反射地帶的按摩，可自由變化做腳底按摩，按摩球可以做滾動踩踏按摩，按摩板可以整個人赤腳站上去踩踏及或滾動做按摩，功能多變自由發揮。



圖 4-4-27 木製按摩棒



圖 4-4-28 木製足心輪



圖 4-4-29 木製按摩球



圖 4-4-30 塑膠製按摩球



圖 4-4-31 健康踏板



圖 4-4-32 鐵製按摩踏板



圖 4-4-33 木製乳頭型按摩塊

3. 依照特殊性分類：小龍馬按摩棒可用在腳底、腳背、腳內外，腳踏按摩旋轉盤可以按摩腳底並且可以左右旋轉扭動腰部，去角質鐵刷可用在去腳底角質會割傷人的厚皮。



圖 4-4-34 木製小龍馬按摩棒



圖 4-4-35 小龍馬按摩棒



圖 4-4-36 去角質鐵刷



圖 4-4-37 腳踏按摩旋轉盤

## 第五節 本章結語

### 一、引發媒體注意，官方施加壓力

吳神父足部健康法之發展期是從 1982-1993 年，從 1982 年傳播媒體開始大量宣傳到 1993 年，這段期間可稱為腳底按摩的發展期。當時由於人潮太盛，引起傳播媒體的注意，各家報紙紛紛報導相關的新聞，也造成醫療機構及醫藥單位的抗議，向當時的衛生署長施加壓力，在 1982 年引發衛生單位的注意，遭當時的衛生署長禁止，經過協商後准於在台北三重市佑民醫院裡設一個腳底按摩的地點，開始再次為人服務。

### 二、發展期之概念

在發展期之病理論點為按摩反射區感覺越痛越有效果，在反射區的結晶物是尿酸晶的概念，認為尿酸晶是致病的根源。發展期之按摩技巧富變化性，將基本手法加以變化融入在按摩中，並且他的學生使用更多不同樣式的按摩棒來操作，但是吳神父還是堅持用手來操作。在發展期腳底按摩的順序是從太陽神經叢及腎臟開始按摩，按摩方式還是以「越痛越有效」的觀念。在發展期之反射區位置圖某些反射區位置在認知上有誤，必須給予更正。

### 三、發展期之重要文物器具相片

在發展期之重要文物及操作器具方面，因為文物器具及相片收集種類繁多，依照功能性及實用性和特殊性分類，將最完整的一面呈獻在本文中。

### 四、發展期的發現

吳神父在發展期中發現說：「我們那時候發現到不需要按摩太久，也不可以按摩太久，有的人會受不了，尤其是身體虛弱的人，不能按太久<sup>50</sup>。」又說：「對於身體虛弱的人，我們已經發現到如果你按的太重、太久會有很嚴重的反應<sup>51</sup>。」，問到在發展期當時，患者是坐在什麼樣的椅子上按摩，神父回答說：「有的地方已經有使用較有水準的椅子當作按摩椅，但腳還是放在小板凳上面做按摩<sup>52</sup>」。在發展期的第一個講習會在那裡舉行，神父回答說：「第一個講習會在新竹，那時候是我一個人去，以後在嘉義，在第一期的時候都是教會邀請我<sup>53</sup>。」神父對在發展期有沒有什麼要補充的，神父回答說：「其實在這個時期差不多都有了，其它的就是第二期要結束的時候，很多書都出出來了，可是他們都是跟著瑪莎薇的那一本書，我們已經改了錯誤，他們沒有改，像是陳金波他也沒有修正卵巢跟睪丸的反射區位置，我有告訴他不可能在那邊，可是他還是沒有更改<sup>54</sup>。」所以，在發展期這段期間，還是有很多地方要更改的，唯有不斷的改進這樣才能讓腳底按摩的技術更完善更進步，才能將腳底按摩推向一個更嶄新的時代。

## 註 釋

- <sup>1</sup>〈你說按摩他就腳底發麻〉。《中國時報寶島新聞》。1994 年 9 月 16 日。
- <sup>2</sup>筆者於 2004 年 12 月 2 日下午 3 點至台東市聖母醫院會議室，向吳若石神父訪問內容整理。
- <sup>3</sup>吳若石神父口述。附錄六：問題（5）。2004 年 12 月 24 日。台東市天主教白冷教會訪問。
- <sup>4</sup>同註 3。附錄六：問題（21）。
- <sup>5</sup>編輯組。《足健反射區健康法通訊》。89 期。2002 年。頁 4。
- <sup>6</sup>同註 3。附錄六：問題（5）。
- <sup>7</sup>〈腳底按摩療效被誇大，衛署決挺身保護病人，利用此法招來病人視為密醫〉。《中央日報》。1988 年 8 月 20 日。
- <sup>8</sup>筆者於 2004 年 12 月 2 日下午 3 點至台東市聖母醫院會議室，向吳若石神父訪問內容整理。
- <sup>9</sup>〈你說按摩他就腳底發麻〉。《中國時報寶島新聞》。1994 年 9 月 16 日。
- <sup>10</sup>同註 3。附錄六：問題（21）。
- <sup>11</sup>同註 3。附錄六：問題（21）。
- <sup>12</sup>〈吳神父推廣腳底按摩來台傳教 24 年希望人人學得找回健康〉。《中國時報桃竹苗》。1994 年 3 月 29 日。
- <sup>13</sup>吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市：文經社。2001 年。頁 31-32。
- <sup>14</sup>同註 3。附錄六：問題（18）。
- <sup>15</sup>生命健康樂園編譯。《足部按摩療法》。台南市：祥一出版社。2002 年。頁 19-23。
- <sup>16</sup>李世敏。《怎樣正確有效做足部按摩》。台北市：文經社。1992 年。頁 76-77。
- <sup>17</sup>同註 3。附錄六：問題（22）。
- <sup>18</sup>〈腳底按摩板飄洋過海到了北京成為神盤〉。《中央日報》。1993 年 4 月 15 日。
- <sup>19</sup>同註 3。附錄六：問題（19）。
- <sup>20</sup>同註 3。附錄六：問題（22）。
- <sup>21</sup>〈吳神父教你如何寶貝你的雙腳〉。《中國時報桃園新聞》。1994 年 3 月 24 日。
- <sup>22</sup>〈健康步道療效中西醫醫師皆存疑，中醫：類似腳底按摩只能稍減疲勞；西醫：視同普通運動部分老人不宜〉。《中央日報》。1991 年 4 月 15 日。
- <sup>23</sup>〈方便的腳底按摩〉。《中央日報》。1987 年 8 月 20 日。
- <sup>24</sup>〈健康步道民眾希望鄰里公園多建些，預算被刪公園處另設法撥款〉。《中央日報》。1991 年 4 月 15 日。
- <sup>25</sup>同註 3。附錄六：問題（23）。
- <sup>26</sup>陳金波。《怎樣足部按摩最健康》。台北市：宇河文化。1999 年。頁 63。
- <sup>27</sup>同註 3。附錄六：問題（17）。
- <sup>28</sup>鄒進福。《病理按摩法》。桃園縣：大統製版社。2001 年。頁 59-66。
- <sup>29</sup>同註 3。附錄六：問題（18）。
- <sup>30</sup>魯牧編著。《圖解足部按摩》。台北縣：協合文化。2002 年。頁 19-20。
- <sup>31</sup>同註 31。頁 28。
- <sup>32</sup>黃杰編著。《圖解足部按摩治療指南》。香港：萬里機構。2001 年。頁 11-12。
- <sup>33</sup>〈吳神父演講談腳底按摩健康〉。《中國時報桃竹苗綜合新聞》1994 年 1 月 16 日。

<sup>34</sup>同註3。附錄六：問題（22）。

<sup>35</sup>曾良時。《吳神父病理按摩的理論與實踐》。台北市：文經社。1986年。

<sup>36</sup>同註17。頁33-34。

<sup>37</sup>同註3。附錄六：問題（18）。

<sup>38</sup>同註3。附錄六：問題（18）。

<sup>39</sup>吳若石。〈綜合足部反射區健康法-吳若石神父示範教學帶〉。台北市：光啟社。1990年1月。

<sup>40</sup>同註3。附錄六：問題（19-20）。

<sup>41</sup>〈吳神父推廣腳底按摩來台傳教24年希望人人學得找回健康〉。《中國時報桃竹苗》。1994年3月29日。

<sup>42</sup>同註13。頁1-4。

<sup>43</sup>同註13。頁289-290。

<sup>44</sup>齊曼玲。《訪吳若石神父談病理按摩》。中國美術，58卷，1997年。頁126-134。

<sup>45</sup>李百齡譯。《病理按摩法 I-足部反射區健康法》。台北市：光啟。1991年。頁19-28。

<sup>46</sup>蘇春霖。〈自律神經失調之簡介-非意識可控制的神經系統〉。2005年5月15日取自：[http://www.tainandoctor.com/health\\_adv\\_16.htm](http://www.tainandoctor.com/health_adv_16.htm)。

<sup>47</sup>陳金波。《學習足部按摩的第一本書》。台北市：宇河文化。1999年。頁53。

<sup>48</sup>同註3。附錄六：問題（18）。

<sup>49</sup>同註3。附錄六：問題（17）。

<sup>50</sup>同註3。附錄六：問題（24）。

<sup>51</sup>同註3。附錄六：問題（24）。

<sup>52</sup>同註3。附錄六：問題（25）。

<sup>53</sup>同註3。附錄六：問題（26）。

<sup>54</sup>同註3。附錄六：問題（26）。

## 第五章 足部健康法之形成期（1994~2005）

本章共分為五小節來說明「吳神父足部健康法」發展之形成期以下簡稱為「新足部健康法」，第一節乃形成期之年代、事蹟，針對「吳神父足部健康法」的發跡經過及這時期的一些事蹟加以說明；第二節為形成期之主要論點，將針對吳神父在形成期的一些論點加以論述，形成期的論述已經趨於完善的地步，針對它特殊的主要論點加以說明；包括（一）融合中醫的觀念。（二）整體健康的治療概念。（三）推散腳底病理反應物。（三）區域連續按摩法。（四）整體性的治療。（五）改變愈痛愈有效的觀念。（六）鼓勵使用小木棒按摩。第三節是技法特色，再針對一些技法和特色加以說明，包括各種病症與反應區位置及基本操作手法和步驟，並對早期「腳底按摩法」與「吳神父新足部健康法」作比較，對病理反應物的看法和形成期新足部按摩的方式及順序加以述說，第四節則是對於重要文物及操作器具挑選比較代表性來列出呈現；第五節最後以本章結語來做總整理，說明此形成時期的結論。

### 第一節 形成期之年代、事蹟

#### 一、形成期之年代

##### （一）2001 年正式命名為「吳神父新足部健康法」

從 1994-2005 年，這段期間可稱為吳神父新足部健康法之形成期。在 1994 年應大陸北京「中國足部反射區研究會」之邀請，吳神父及鄭英吉先生在大會擔任高級班講師，並且第一次將陰陽五行的概念融入腳底按摩的教學中，在 1996 年大陸北京、韓國漢城、日本東京講習後並開始著手撰寫「吳神父新足部健康法」一書，自 1994 年開始漸漸的將「腳底按摩法」更名「吳神父新足部健康法」<sup>1</sup>。

吳神父並以「新足部健康法」取代先前使用的「腳底按摩法」，並將腳底按摩結合中醫的觀念發展成現在的「吳神父新足部健康法」，讓足部按摩的功效更加強化。吳神父為什麼要將「腳底按摩法」改為「新足部健康法」，原因很簡單，就是要把過去不正確的觀念修正回來，並融入中醫「陰陽五行學說」的概念，之所以強調「新」字，也就是要區分以前「腳底按摩法」跟現在的「吳神父新足部健康法」的不同，強調新觀念，一切都是最新的，吳神父對這種新觀念有這樣的詮釋：

最大的原因就是，我們發現到我們不是要虐待人，我們也不是要虐待自己，因為方法不對，我親身體驗到我傷害自己的身體，也虐待了患者，這兩個大的錯誤。還有那時候我開始研究中醫的理論、陰陽五行，也發現到所有的書反應區的位置不正確，所以我跟鄭英吉開始研究，看能不能根據骨骼的位置肯定反應區的位置。我們已經計畫很久想

寫這一本書，早在 1994 年去大陸，我們那時候已經講陰陽五行的理論，可是我們那時候沒有足夠的理論基礎寫一本書，新足部健康法是以後慢慢的瞭解順序手法不對，要用輕手法推散病理反應物，這一個新的瞭解後，我們才決定要寫新的足部健康法。1997 年開始寫新的書，要用新的足部健康法，有很多東西我們應該要寫出來，為了收集資料和印證直到 2001 年才正式出版這一本書<sup>2</sup>。」

「吳神父新足部健康法」的中醫陰陽五行概念，在 1994 年吳神父和鄭英吉去大陸的時候已經提出並計畫寫一本結合中醫概念的書，吳神父明白指出：

「我們在 1990 年已經計畫寫這一本書，我們在 1994 年去大陸，在那時候已經提到陰陽五行的理論，可是我們那時候沒有想說要寫這一本書（新足部健康法），以後我們慢慢的瞭解我們的手法不對，學理根據不夠成熟，有了推散病理反應物這個新的瞭解後，我們才決定要寫新的足部健康法；並在 1997 年就決定要開始寫新的書，要用新的足部健康法，因為有很多東西我們應該要寫出來，1997 年的時候就決定要把「腳底按摩法」改成「吳神父新足部健康法」可是那時候還沒出這一本書，我們已經著手開始寫，可是全息理論的臨床經驗還在印證中，直到 2001 年才正式出版這一本書。在 1997 年已經決定用「新足部健康法」，我還不知道要用我的名字來命名這一本新足部健康法書名，這是「文經社」出版社的社長自己決定的，用吳神父足部健康法來命名，這樣又有尊重及紀念價值且簡短有力的書名也讓讀者容易接受<sup>3</sup>。」

吳神父在 2001 年出版了一本名叫《吳神父新足部健康法》的書，從那個時候吳神父就把足部按摩的技術統稱為「吳神父新足部健康法」，它的命名經過吳神父作了這樣一個說明：

「本來我要將它命名為吳神父、鄭英吉新足部健康法，出版社社長說以「吳神父新足部健康法」來命名比較好也比較有實質的意義，因為用吳神父之名來命名是尊重和紀念吳神父，雖然這本書大部分是鄭英吉寫的，社長為了紀念吳神父把腳底按摩引進台灣，就以我的名字來命名，所以才會取名為「吳神父新足部健康法」，作者部份是以吳若石、鄭英吉著來寫，因為大部分都是鄭英吉寫的，實在是他寫的比我多，他把我們所研究出來的東西都放在裡面並寫出來，所以，不可能我一個外國人能寫那麼好的一本書，幸虧他願意把我們研究出來結果寫成這麼好的一本書，為什麼是「新」在書裡面都寫的很清楚<sup>4</sup>。」

## （二）發表新書並申請專利

來台傳教三十多年的瑞士籍神父吳若石，是最早將腳底按摩在台灣推展的人，腳底按摩風行台灣後，坊間業者多半打著吳神父的名號掛起招牌並出版的腳底按摩相關書籍，但沒有一家真正經過他授權的。在 2001 年吳神父為了正名，特地舉辦《知足常樂-吳若石神父回憶錄》和《吳神父新足部健康法》兩部新書

發表會，並推廣新的足部健康按摩方式。吳若石神父認為傳統的腳底按摩強調「越痛越有效」都是過時的觀念，新的足部按摩法從腳底延伸到腳背一直到膝蓋，也就是說包括膝蓋以下的整個足部，因此更名為「吳神父新足部健康法」；不同於舊式腳底按摩，新法將原來足部的反射區從五十九處擴展到八十三處的反應區，以中醫的全息理論為基礎，在足部的反應區施力，即可藉由足部外觀、溫度、顏色變化、痛感等觀察身體狀況，所以；新法按起來不但不太痛，而且較準確、舒服，一改以前嘗試過腳底按摩的人痛得死去活來的觀念，有些綜藝節目為了笑果，在藝人的足部不當的按壓，不但會造成藝人足部發炎，並且會引導觀眾對足部按摩錯誤的觀念，讓觀眾認為足部按摩就是痛，不敢去接受它，因而；錯失這一個保養身體的好方法。所以；台灣腳底按摩的創始人吳若石神父和中華足部反射區健康法協會理事長鄭英吉表示「吳神父新足部健康法」以中醫的「全息學說」為基礎，研發出較舒服無劇痛的「吳神父新足部健康法」，民眾在接受「新足部健康法」時就再也不用叫痛，一改過去觀眾對足部按摩法的錯誤的觀念<sup>5</sup>。

台灣腳底按摩創始人吳若石神父發表兩本新書《吳神父新足部健康法》、《知足常樂-吳若石神父回憶錄》，吳神父指出坊間掛他的名字出書的情形，都未曾經過他的同意，他為人按摩只是希望能解除他們的痛苦，不做商業考量，吳若石神父說，行之有年為華人保健所使用的「腳底按摩法」，已經發展出一套無劇痛、舒服、準確、有效、整體性治療之「吳神父新足部健康法」，並呼籲大家採用新法，揚棄舊式腳底按摩越痛越有效的理論<sup>6</sup>。但是卻因為有許多人打著他的名號開業，不當的按摩，曾讓病患受傷，嚴重到不能行走。因此，吳神父也已經為他的「新足部健康法」申請專利，並對仿冒者將採取法律行動。由於坊間常常看得到吳神父腳底按摩店的招牌，腳底按摩創始人吳若石神父出面澄清，對於腳底按摩的推廣本意是助人，從來沒有投資或授權開店，坊間常看到吳神父腳底按摩店，大部分都是打著他的名號自己設立的，他從來沒有投資或授權開店<sup>7</sup>。吳神父表示，往後業者需要經過他認證，才能打出吳神父腳底按摩名號。

## 二、形成期之事蹟

### （一）參加中國大連、北京健康法研討會

吳神父在1994年10月14日在大陸的足部健康法研討會指出：「每一個人學習足部健康法的目標就是幫助別人，給別人一個更好的前途，減輕他的痛苦，這是非常光榮的工作。」吳神父鼓勵大家要繼續努力、繼續研究，因為這個足部反射健康法是學不完的。吳神父跟同事們一起研究當中，每次都得到很多新的東西，有時候他覺得應該多學一點，可是這個足部反射健康法不是他本來的工作，他是一個神職人員，但是他還是繼續接受這工作，繼續幫助別人。吳神父將足部健康法帶到大陸，也受到中國政府的支持，吳神父並鼓勵每個人都學它，不僅是專家，這個健康法屬於每一個人，因為你可以自己做，這樣就可以促進自己的健康。吳神父表示這次中國政府比任何一個國家的政府有遠見，能夠接受這個健康法，中國在這方面是世界第一。現在吳神父將它帶回來了，希望大家都能夠學習它，互

相鼓勵不是互相批評，這是最重要的一點。對吳神父來說，病人來找他治療，唯一的要求就是希望經過一次治療之後會好一些，讓他們的身體健康舒服一點，這是他們唯一的要求，吳神父認為大家要互相分享經驗互相鼓勵，這樣才能讓這個健康法推展的順利一點<sup>8</sup>。

吳若石神父這次與鄭理事長接到北京「中國足部反射區健康法研究會」和大連「中國醫促會若石健康法研究會」的邀請函，大連的會議訂於2000年10月13-15日，北京的足健大會於2000年10月17日召開，原來預定兩會都可參加，於是出發前已將行程計畫安排到20日，除交流觀摩外，順便他可以會一會學生、老朋友。「中國醫療交流促進會國際若石健康法研究會」成立迄今已12年，這次在大連召開2000年中國若石足部健康法國際學術交流研討會，邀請吳神父和鄭理事長擔任大會副主席，發表足部健康法的經驗，鄭理事長的陰陽五行應用學理、區域連續性按摩方法以及按摩棒省力靈活的用法等，讓會員們都表極大興趣，學習態度認真。透過吳神父的解釋說明，會員們才了解到，原來「若石」二字是人名，並非只取「堅若磐石」之意，並以「若石人」應具備之五大基本素養 1. 愛德 2. 熟記反應區 3. 配合營養與心理學 4. 自我保養 5. 不斷勤學習，來勉勵會員，而會員們也熱烈地回應說，他們決心要實現吳神父的理想，用最快及最有效的方法助人得到健康，發揮最大的效益。吳神父拜訪幾處服務中心，並指導新觀念及新方法，並隨時隨地提出研究探討問題，是台灣足健人所欠缺的。所以；吳神父呼籲，中華足健會的老會員要出來貢獻你們的經驗，也順便學習新觀念、新手法，否則一定落伍、退步<sup>9</sup>。

2000年10月吳神父飛抵大連當天中國衛生部派員到大連制止召開大會，其理由是據報吳若石神父為台獨份子，會議不該聘吳神父為副主席，當場吳神父便出示大連若石研究會與北京中國足健會兩會的邀請函，說明依此合法入境，絕不是被禁止入境，經過他們上級領導主管了解後，明白肇因於兩會之鬥爭，是有人故意扣上台獨份子的大帽子，才消弭一場誤會，大會才能按時舉行。有鑑於此，吳神父除謹言慎行外，為了避免牽累教友及避免尷尬等種種考量下，則變更行程沒到北京的大會會場，是此行美中不足的地方<sup>10</sup>。由此可以瞭解「足部健康法」推展是必須靠大家的努力才能推展順利，不該勾心鬥角，應該要互相扶持，這樣才能讓「足部健康法」快速推展開來，不分彼此同心協力，共創未來。吳神父看到足部健康法在大陸蓬勃發展，感到又高興又欣慰，但是大陸的生活水準，社會制度與台灣不一樣，所以推展起來與台灣的發展形態也不一樣，他們從事人員很多是醫院裏面醫師，而足健工作有很多也都在醫院裏，大陸的豐富理論基礎也是足健技術發展的基本條件，但在醫院裏面從事比較少有競爭，不能發揮市場機能，所以，臨床的手法、技巧、經驗，在台灣的民俗療法自由市場裏，必須在競爭條件下才能生存，其技巧、經驗，也在競爭中自我鞭策中求進步，透過組織的運作互相學習、研究、交流中精益求精，兩岸的發展條件不盡相同，當然其市場型態也必定不同。「足部健康法」固然必須充實現代醫學基礎，如生理學、解剖學、骨科神經學…等等，但對於中醫的八大綱（陰陽表裏寒熱虛實），以及五行的相

生相剋的運用，顯然對於「足部健康法」的療效具有關鍵性的作用。在中醫裏的四診法中望、聞、問、切的望診、切診在「足部健康法」的臨床應用上的價值是不可或缺的<sup>11</sup>。

### （二）夏威夷及玻利維亞講授「足部健康法」

吳神父說：「國際足部反射區學者會議的會長在1999年，邀請鄭英吉理事長和我到夏威夷參加世界大會，在與會之前，我和鄭理事長經過多次的協商，想用最好的方法，讓西方了解我們東方的特色，但是一方面心裡又很惶恐，因為要在那些醫學專家面前介紹簡易的自然療法和使用工具，不知他們能否接受。」在大會中，吳神父在各國會員面前，首先由介紹台灣足部健康療法的淵源和示範，鄭理事長講解陰、陽五行相生、相剋的原理，吳神父與同行的足健師們，犧牲休息時間，誠心誠意的為與會各國會員服務，並加以說明及指導他們在台灣使用的方法，各國會員人人都稱讚這個方法不僅舒服而且診斷又正確。在大會結束時，還頒給吳神父最高榮譽獎-博愛獎(自由女神像)，這是吳神父多年來努力耕耘的成果，也證明台灣足健會的地位已受肯定。台灣既然是東方足部健康法的搖籃地，就應負起使命繼續努力研究改進，將足健療法發揚光大，推展到世界各地。此次吳神父出國的另一個感觸就是要認真學習英文，英語是世界共通語言，想和外國人士溝通，最快的方法就是透過英語，若是語言不通，空有再多的學問和技術，也無法表現<sup>12</sup>。」這是吳神父參加美國夏威夷世界大會向國外推展踏出一大步，值得我們去效法學習。

另外，在1998年吳神父前往南美洲的玻利維亞，在吳神父的同學路易·金馬爾門神父所屬的教堂講授「足部健康法」，吳神父此行主要的課程內容是教授按摩技術的操作及病理的診斷，並為他們詳解器官與疾病關係，讓他們先為自己和家人按摩。台商蘇清和先生也特別安排吳神父上過兩次當地的電視節目，並透過電視節目來介紹這個健康法。吳神父的同學路易·金馬爾門神父所屬的教堂位於極窮困地區，是以自然療法而馳名遠近，並以草藥膏、湯藥或熱蒸法等治療病患，並經政府認定為全國最好的服務中心。吳神父在玻國期間，每天需要看很多病人，一天工作16小時，卻常常樂此不疲，十天的講授讓他獲益良多<sup>13</sup>。

### （三）結合中醫觀念並認同按摩棒的功效

關於消除疲勞的方法很多，現在要談的足部按摩可以消除疲勞，還可使人精神飽滿，是非常好的消除疲勞的方法<sup>14</sup>。坊間強調腳底按摩是民俗療法，最常對患者標榜按摩反射區時以越痛越好，導致許多患者發揮了極高的受苦功夫，硬是不敢叫痛，目前在各大醫院的復健門診，經常接到因為腳底按摩不當而求診的病例，這些患者大多患有輕重程度不等的腳底筋膜發炎，有的則造成足部損傷，所以選擇一位良好的足部按摩師是非常重要的，患者必須小心選擇足部按摩師，不然的話恐將造成更大的傷害<sup>15</sup>。所以，選擇結合中醫概念的「吳神父新足部健康法」是明智之舉，不僅舒服而且無劇痛有效，是聰明人保養身體選擇的好方法。

吳神父「新足部健康法」在形成期的概念有很大的改變，不僅結合中醫概念，並以「整體健康的治療概念」為依歸，把「推散腳底病理反應物」和「區域連續

按摩法」和「改變愈痛愈有效的觀念」及「鼓勵使用小木棒按摩」，這些新的概念都在形成時期呈現出來，吳神父述說：

「從 1994 年我們第一次談到陰陽五行的理論，我們也已經把中醫五行關係圖拿出來，也是跟他們做一個示範，可是我們還沒有講到新的方法，我們這樣做開始慢慢的瞭解，這個就是新的，尤其是那時候我們已經改了順序，從腦部開始按摩，可是骨頭的問題我們還沒有講，這是一步一步來的，以後我們在日本也有用投影機來說明，這樣比較容易讓人家瞭解我們就是用這一個方法比較容易說明這一個健康法。我們已經有這一個觀念，不過我們還沒有辦法表達出來，我們慢慢的研究，鄭英吉常常和中醫師在一起，因為那時候我也不是常常去台北，如果我去台北鄭英吉就跟我分享他研究到什麼程度，所以很多是他研究出來的，在實務操作方面我的貢獻比較大，可是理論方面他的貢獻比較大，我是比較屬於務實的人<sup>16</sup>。」

吳神父在形成期開始接受使用如按摩棒的輔助工具，吳神父為什麼會接受，原因很簡單，就是在鄭英吉老師那裡，連戰的夫人連方瑀女士告訴吳神父使用小木棒的效果很好，所以；吳神父慢慢改變他的觀念和想法，吳神父述說他接受按摩棒的經過：

「關於棍子，這個棍子也是很重要的東西，關於它的歷史，我第二期開始的時候，我到鄭英吉家裡，他已經用了棍子，和現在研發出來差不多一樣的棍子，我就告訴他不行要用手，可是因為他是教音樂的老師，如果他用手做按摩他彈琴就會有問題，他沒有跟我講，之後，我三年沒有到他的家，後來，我又到他們家的時候，他們還是用棍子，可是那時候我就是沒有再表示意見，當時連戰的太太和某些官夫人在鄭英吉的服務處那邊接受腳底按摩。他們也表示我把這一個方法傳給中國人是中國人的福氣。在 1986 年後我自己檢討，我回家的時候我對我自己說，如果這一個健康法用棍子會很有效果，我為什麼要禁止他們用棍子，我應該要自己來學習使用這一個工具，之後，我又回到鄭英吉那裡並要求他給我一個棍子，我要看他們使用。差不多 1993-1994 年的時候開始學習用棍子，可是我還沒有專門用，但是我改變我的觀念和看法。連戰的太太告訴我，用棍子這個方法很好，也沒有那麼痛，我那時候就開始改變我的觀念，開始學習使用棍子，這個就是棍子的故事，這個很重要<sup>17</sup>。」

#### （四）深入大專院校推展

對未來吳神父提到「新足部健康法」以後要發展的趨向，不僅要往社會發展，而且要往校園推進，這樣才能提高「新足部健康法」的學術地位，吳神父明白表示：

「現在我們已經可以在台北護理學院那裡教授新足部健康法，所以這一個健康法慢慢的可以進入醫學界的領域。在台北護理學院已經有教授學過我們新足部健康法。吳神

父新足部健康法屬於運動保健課程，含有中醫的理論在裡面，由鄭英吉和我一起在那一邊教，可能開二十四個小時的課程，這個還沒有決定，我還不曉得。我們已經準備了用電腦來輔助教學。我想我們會有三條發展的路線，第一條是為了普通的老百姓，教他們自己保養，每一個家庭每一個人都可以。第二條是為小孩子，出版小孩子按摩的書，是教大人在小孩子的身上要怎麼來按摩，這是為了小孩子的調養、改善體質及增進親子關係的好方法，這一本書已出版。第三條就是為了專家，專業的人員，像是護理學院的人，他們會變成專業的，我們希望台灣將來也有一個腳底按摩學校<sup>18</sup>。」

吳神父新足部健康法開班授課已經深入校園，這是吳神父新足部健康法教學踏出的第一步，不再侷限於一般的社會民眾，這樣一來學習吳神父新足部健康法的人之素質就會提高，讓吳神父新足部健康法朝新的方向發展。吳神父的願望就是在台灣蓋一間腳底按摩學校，什麼方法才能達成蓋一間腳底按摩學校的願望，吳神父說：

「我們最近有跟伊甸園請教如何成立一個基金會，因為他們已經有成立一個伊甸園基金會比較有經驗，所以我們現在有這樣的一個計畫，自己成立一個以吳神父為名的基金會來推動足部按摩，方便關心殘障人士，這樣的基金會也比較有完善，也比較容易讓社會支持我們<sup>19</sup>。」

#### （五）幫教宗延長壽命

在2003年11月26日，吳神父在台灣大使的引薦下，第一次幫教宗若望保祿二世按摩腳底，並告訴教宗，他在台灣以腳底按摩傳道。吳若石曾經因為這種另類療法，受到同儕的排擠，沒有想到會有一天因會腳底按摩而進入教廷見到教宗。

那時吳神父到梵蒂岡參加一場大會，一開始接見他的是一位高個子紅衣主教，當時主教試探性的把腳給吳神父按摩，當吳神父準確說出這位主教身體的問題後，主教深表驚訝。後來又陸續來了另兩個主教，吳若石神父也分別道出他們腳底所反應出的身體問題後，過了三關，終於才有機會見到教宗的面。吳神父當時擔心的是，長久以來有糖尿病、帕金森氏症的教宗，會不會連腳底也失去了反應，那麼就完全沒有辦法了。當吳神父按下教宗的大腳趾時，他看到教宗略顯痠疼的表情，他就向教宗說明這是平常睡不好的關係。吳神父表示，當天下午花了二、三十分鐘的時間按遍教宗腳部反應區，也以德文告訴教宗，哪些部位反應了他的聲帶問題、頸椎問題以及膝蓋問題。吳神父不知道往後是否有人繼續為教宗腳底按摩，但後來大使跟吳神父說，教宗的聲音好多了，頭也稍微抬得高些。至此以後，吳神父說：「至少現在其他人不再認為足部按摩傳道是件不好的事了<sup>20</sup>。」

在形成期重要大事就是神父幫教宗做足部按摩得到一個很好的反應，對於推展新足部健康法有沒有很大的幫助，吳神父表示：

「在 2003 年 11 月 26 日，在台灣大使的引薦下，我第一次踏進了教宗若望保祿二世的臥室，執起教宗的腳，隔著襪子為教宗按摩足部，我告訴教宗足部按摩就是我在台灣傳道的方式。這是因為台灣的大使居中引薦，當年大使主動寫信給負責照顧教宗的主教，表示台灣有位神父，運用足部健康療法傳道，希望也可以對教宗的健康有幫助。連續寫了兩次，都石沉大海，直到第三封信，才獲得回音。我幫教宗足部按摩對我推展新足部健康法有很大的幫助，最大的幫助效果就是那一些有意見，抱懷疑及批評的人，現在都不講話，不敢再批評，這也表示這一個教會同意這個健康法<sup>21</sup>。」

#### （六）出版兒童足部健康法

吳若石神父出版這本兒童足部健康法的書，希望大家能自己動手救自己及照顧親人並幫助別人。吳神父希望藉由足部按摩來傳道，並幫助改善民眾的健康，其中包括了兒童罕見疾病。例如，「尼曼匹克症」或稱「鞘髓磷脂儲積症」，就有 12 歲女生和 9 歲男生兩名小朋友患者經由足部病理按摩後病情獲得改善，以往認為足部按摩要「按到痛，才有效」的觀念是不正確的，尤其小孩子的皮膚很嫩，腳底面積也很小，按摩方法與一般成人大不相同，如果按摩到像虐待般的痛，誰又敢接受！吳神父說，足部按摩對 0 到 15 歲的兒童疾病、發育、心智開發等改善情形，比成年人要好得多，因為成年人已發育定型了；而且藉由足部按摩，也可增進親子關係。所以，像患有氣喘、感冒、咳嗽、腹瀉、弱視、好動、發育不良、初經不順等病症的小朋友，家長都可嘗試以足部按摩為其改善<sup>22</sup>。

因為足部按摩可促進健康，現在吳神父設計第一套兒童足部健康法，還能增進親子關係，有助開發兒童潛能。吳神父的「腳底按摩法」常讓人以為「愈痛愈有效」；但是後來吳神父將中醫學理加入足部按摩，改變按摩手法讓足部按摩變得不劇痛，讓兒童都喜歡而且一樣有效果。提起這件事，吳神父覺得抱歉，他說：「很抱歉，讓大家痛了這麼久」，他還說，目前腳底按摩館林立，遺憾的是很多人還停留在陳舊的「愈痛愈有效」的錯誤方法上，希望做舊法的人別再虐待自己和別人。現在，他設計兒童足部健康法，適用於零到十五歲，將常見毛病到罕見疾病，包括腹瀉、食欲不振、感冒、氣喘、尿床、發育不良、注意力不集中等等，由父母用溫柔的雙手，用輔具或不同手法，在孩子的足部反應區連續按摩，不必打針吃藥，即可改善孩子的病痛。吳神父說：「足部健康法可以改善兒童和成人的各種急慢性病，並替家裡省下許多的醫療費，值得大家當作身體保健方法，並達到『一家一人會，省下醫藥費』的目標<sup>23</sup>。」

足部按摩除了一般號稱疏筋通血，現在據說還能讓小朋友長高增智慧，而且可以自行操作，吳神父表示如果家中小朋友正在發育成長，就是民間所稱的「轉大人」，就可以先泡好腳，然後以徒手按摩就可以，首先從腳底板正中央，這裡反應到腎，接著是肝，還有小腸，以及腳內側接近腳跟的攝護腺或子宮反應區，最後還有腳外側睪丸或卵巢反應區，每個部位各按摩一分鐘，可以改善內分泌，加速新陳代謝。如果還想變得更聰明點，大腦反應區一定得按摩，接著是脾及腎的反應區，還有肝及小腸反應區，很多消化系統的反應區，對小孩長高長智慧都

有關聯性。並配合營養均衡攝取才會長高，並加強胃，十二指腸，整個消化系統，這樣就會很有胃口。不過幫小朋友足部按摩，力道可千萬別太大，而且禁用尖銳的物品，最好是使用雙手，一個月以後，就可以看到效果，大人幫小孩足部按摩不僅可以增進親子之間的關係，還可以讓小孩子有機會學習足部按摩，全家相互按摩快樂融融樂趣無窮，所以；足部按摩的好處多多，讓大人小孩一起來學習足部按摩健康法<sup>24</sup>。

#### （七）「新足部健康法」自國內推展到國外

在1999年12月20日，於圓山舉行大會並慶祝吳神父的生日，吳神父想不到除了國內全體會員的參加，還有那麼多的國外佳賓，甚至也得到蕭萬長院長的鼓勵及讚揚：「藉著足部健康法改造了這個社會，給許多人帶來新的希望、新的人生。」吳神父在他十二歲時母親曾對他說：「我兒，我將幫助你做個有用的人。」吳神父說：「感謝上天賜我力量，使我能將足部反射區療法傳授給如此眾多的人，再由這些人去幫助需要幫助的人。」吳神父相信聖經上所說的一句話就是說：「施比受更為有福。」對於推展足部健康法只要真心付出，一定能福杯滿溢。所以；吳神父常常告訴學員說：「學習是使人進步的最好方法，不管任何人，只有用心學習，不斷地研究、進修努力求新、求變在知識與工作上更精進，才跟得上今日社會的腳步，也才配合得上今日時代的需要<sup>25</sup>。」

由於知識水準的提升，國人越來越注重養生，足部按摩也越來越蔚為風潮，台中市有業者看準這塊市場，砸下鉅資，最高級的腳底按摩旗艦店，搶攻每個月高達九千萬元的腳底按摩市場<sup>26</sup>。

「新足部健康法」在世界各地愈來愈普遍，推展的範圍已經達到了美國、加拿大、瑞士、日本、韓國、中國、歐洲、南美洲、澳洲、非洲、歐洲已經有「吳神父新足部健康法」，而且 DVD 教學帶字幕已經有韓語、日語，英語及中文版，在美國還需要有第五個語言，就是西班牙文，所以在非洲吳神父推廣的就是新的方法，還有在澳洲，2005 年 5 月要到美國，6 月到韓國，9 月吳神父還要去澳洲。尤其是他們很喜歡吳神父的方法，因為吳神父的方法很簡單，這個就是「新足部健康法」突破到這一個程度，二十分鐘可以給人做一個很完美的服務，以前「足部健康法」非常的複雜，現在「新足部健康法」很簡單，吳神父的目標就是讓世界知道有一個很簡單而且很有效果又很容易接受的健康法，就是「吳神父新足部健康法」<sup>27</sup>。

## 第二節 形成期之主要論點

### 一、形成期的治療概念

#### （一）融合中醫的觀念

「吳神父新足部健康法」結合中醫「陰陽五行學說」的概念，以五行相剋、相生、相乘、相侮的觀念來解釋我們的五臟六腑關係，中醫用「陰陽學說」說明宇宙間一切事物互相對立，彼此消長而不能分離的一體兩面特性，和人體內部的對立和統一。在病理方面強調，人必須保持陰陽平衡，才不致生病，如陽偏盛，陰必衰而受病；陰偏盛，陽必衰而受病。又從臨床體驗中得知，陽病陰治，陰病陽治，左病右治，右病左治，可收很大療效的治療法則。同時，也用陰陽來標定疾病的部位，認為陰陽是內外表裡的聯繫關係。足部健康法運用陰陽學說的說法，操作時，運用上病下治左病右治，陽病陰治，陰病陽治的治療法則。強調人體必須順應大自然的四時變換、寒暑更替，保持內外環境的陰陽平衡，人體才能維持健康<sup>28</sup>。吳神父在新足部健康法最主要的用意就是要告訴我們陰陽五行的理論，讓治療效果的過程能更快<sup>29</sup>。

#### （二）整體健康的治療概念

足部按摩的原則是以整體觀念和正確辯證論治，指導治療和保健<sup>30</sup>。中醫認為：「人體的臟腑器官、四肢百骸、五官七竅是透過十四經絡彼此聯繫、互相協調。其間各經脈中的氣血川流不息、相互貫通，具有感應傳導的作用，將人體組合成一個完整系統的有機整體。」人體的任何一部份若發生異常都會影響臟腑之間的正常運作關係。因此，依經絡學「經絡所過，主治所及」、「與手足同名經，氣相通」的說法，在腳底按摩，可達到通經絡、行氣血、調節臟腑的功能。當病邪侵犯人體時，正氣奮起抗邪，正邪奮戰，破壞了人體的陰陽平衡，使臟腑的氣機升降失常，氣血功能紊亂，產生各種病理現象。井、榮、輸、原等穴位都分布在腳踝以下，這些部位的組織佈滿末梢神經、毛細血管和淋巴管，無數的微血管，動、靜脈在腳趾相接，特別是趾尖處，小動脈和小靜脈直接相連<sup>31</sup>。足部按摩施以適當的壓力，把營養物質、氧氣、淋巴液等送入組織，立即促進循環系統、呼吸系統、神經體液系統的功能和新陳代謝的效果，抵抗力增加。所以，足部的按摩刺激透過經絡，能產生普遍性或全身性的調節作用，改善並調整臟腑功能。

### 二、形成期的特點

#### （一）推散腳部病理反應物

人體的健康是依賴五臟六腑各個器官組織的整體運作，身體健康的人在足部反應區按摩時，在皮膚上的觸覺、痛覺接受器也會有正常的輕微疼痛反應，當人生病時，腳部反應區就會出現各種不同形狀病理反應物，這些病理反應物再按壓時，大都會有痠、脹、麻、痛的反應現象，經常適度的按摩會減輕敏銳的病理反應，也會讓病理反應物逐漸的消失，而讓身體恢復健康達到正常運作機能。

## （二）區域連續按摩法

在做新足部按摩時，絕對要運用連續性的按摩手法，才能達到最大的治療效果，唯有連續性的將每一個反應區都按摩到，才能達到整體性的治療。在做新足部按摩時，每一個反應區的部位都必須仔細的按摩，而且是不間斷的，採「連續性」的按摩手法，不可跳來跳去任意亂按，必須按照步驟順序，在每一個反應區慢慢來按，這樣的按摩方式就不容易遺漏按摩部位，也會讓新足部按摩的功效發揮到最大。

## （三）整體性的治療

新足部健康法強調治療的出發點是整體治療，因為人體的六臟六腑的關係互為表裡，像小腸-心臟、大腸-肺臟、肝-膽、脾-胃、腎-膀胱、心包-三焦等，人體內部六臟六腑的器官是相輔相成的，一個器官有問題也會影響另一個器官，所以按摩腳底反應區也是跟六臟六腑相輔相成的概念一樣，以整體性的治療為依歸，所以；對於吳神父「新足部健康法」所強調的「整體性的治療」極為重要。

## （四）改變愈痛愈有效的觀念

過去認為不痛則無效，愈痛愈有效的錯誤觀念，不僅造成患者的不舒服，也可能影響到它的療效<sup>32</sup>。在發展期的錯誤觀念至形成期吳神父將它改變過來，以往用重手法按摩造成患者疼痛不堪，吳神父坦誠，以往「重手法」按摩的錯誤及傷害，並澄清坊間掛他名字招牌的店或類似的書籍皆與他無關，吳神父向大家道歉地說「對不起，讓大家痛了 20 年」<sup>33</sup>。吳神父的「新足部健康法」強調足部按摩是幫助人而不是虐待人，是要讓人舒服而不是讓人痛苦，按摩力道適中，不再強調愈痛愈好的錯誤觀念，按摩時要以對方能夠接受的力道為宜，並且要教育病人接受足部按摩時，不僅要放鬆足部也要放鬆心情來接受按摩，這樣才能讓新足部按摩法在病人的身上，發揮到最大的功效<sup>34</sup>。吳神父在訪談中指出：「吳神父新足部健康法就是不劇痛、用棍子，根據骨骼肯定位置，整體治療、區域連續性的按摩法，推散病理反應物，這個都是這些，比較特別，陰陽五行，非常重要<sup>35</sup>。」

## （五）鼓勵使用小木棒按摩

使用按摩棒以保護按摩操作者的健康，因為手指的末梢神經最多，長期使用手指來進行按摩容易傷害自己的視神經，所以從事足部按摩的從業者，應該學習「吳神父新足部健康法」保護自己，避免讓自己手指的末梢神經受到傷害，這是新一代學習足部按摩者應注意的地方。在訪談中請示吳神父在使用按摩棒時要注意什麼，吳神父說：「身體非常虛弱但是並不很嚴重的人要用手，還有小嬰兒也要用手，年紀很大的人及很敏感的人，不能使用按摩棒按摩<sup>36</sup>。」

### 第三節 形成期之技法特色

在形成期這個時期已經擁有非常多的手法，包括用手操作及正式用按摩棒的操作方法，一些手法就是由食指節和大拇指節的關節在做刮、拉、推、壓、摳等方式演變而成的，而形成期的手法就是經過草創期及發展期這兩時期的手法慢慢的演變發展而成的，操作手法順暢連續，給患者會有非常舒服的感覺，另外；吳神父接受了按摩棒，研發出一套「新足部健康法」的操作，再加上他的學生使用不同樣式的按摩棒，演變出更多不同的按摩手法。對於形成期新足部按摩的方式及順序及對病理反應物的看法都有詳細的說明，在針對早期腳底按摩與新足部健康法作比較，最後將形成期吳神父新足部健康法之反應區位置及基本操作手法和步驟詳細說明，並附上對照圖片以便了解，最後對於吳若石神父「新足部健康法」各種病症反應區按摩對照表加以整理後，分述如下：

#### 一、形成期新足部按摩的方式及順序

新足部按摩形成期顛覆早期不痛則無效，要痛才有效的錯誤的觀念，按摩順序要先從神經系統的大腦開始按摩，主宰身體發號司令的是大腦，所以由大腦開始出發按摩是最有效的調整方式，其按摩方式及按摩順序經整理後，分述如下：

##### （一）新足部按摩方式：

1. 赤足在凹凸不平或樹根石頭的地面上行走，自動地接受刺激或踩腳底按摩刺激專用踏板。
2. 學習「吳神父新足部健康法」或依照「吳神父新足部健康法」書籍指示找出反應區自行按摩。
3. 踩踏各種多功能的電動按摩器材<sup>37</sup>。

##### （二）形成期新足部按摩順序：

由左腳開始按摩，先從大腦反應區開始按摩，採取中醫的論點，《邪氣臟腑病形篇》記載：經脈中的氣血都要匯集到頭部，《素問·五臟生成論》指出：其精氣最後又匯集到腦內，把全身的經絡和穴位連成一個整體。這也是新足部按摩手法，為什麼從頭部開始的重要理論根據之一<sup>38</sup>。其按摩順序整理如下：

1. 腳趾-大腦
2. 足內側-脊椎
3. 足背- 淋巴
4. 足外側-關節
5. 足底-內臟器官<sup>39</sup>。

在形成期對於按摩的順序吳神父強調表示：

「那個順序很重要，根據中醫的理論我們發現到，最重要的中樞神經，我們開關的地方就是這裡，一定要從這裡開始。因為大腦管所有的一切，腎臟也是被腦部所管，所以；我們就改變按摩順序，那個氣就從我們的腦部經過我們的脊椎骨外側到脊椎骨內側再回到腦部，這是一個氣的循環概念。在這個時期已經有氣和磁場的概念，就是由百會穴接收，從腳底出去這樣的一個概念，就是人家講的打通任督二脈的概念<sup>40</sup>。」

## 二、形成期對病理反應物的看法

病理反應物不一定是指尿酸晶，吳神父認為「尿酸晶」，是尿酸的結晶體在關節腔內的沈積物，不同於腳底所觸摸到的各種病理反應物，病理反應物能透露病程、病位等信息，和尿酸結晶不一樣<sup>41</sup>。

## 三、早期腳底按摩法與新足部健康法之比較

### （一）新、舊足部按摩法之異同處對照表

早期的腳底按摩與現今之吳神父新足部健康法有很大的改變，不論是操作的範圍、方法與順序、反應區的位置與數目等皆有所不同，經整理成表 5-1<sup>42</sup>來呈現。

表 5-1 早期腳底按摩法與吳神父新足部健康法之比較：

| 項 目     | 草創、發展期-腳底按摩法                               | 形成期-新足部健康法                                                                          |
|---------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| (1)施行範圍 | 以點或區為單位，只限於腳底。                             | 順著骨骼、肌肉紋理進行，包括膝蓋以下，將足部分成幾個區段按摩，不致遺漏反應區，比較不會疼痛，也不至於刮傷筋骨，既省時、省力，又容易施行，這就是「區域連續性的按摩法」。 |
| (2)時間長短 | 每人固定時間，大約 30~50 分鐘。                        | 依個人的體質和病情，視需要而增減時間，不硬性規定。                                                           |
| (3)使用工具 | 靠指節或指腹按摩，工作人員指節易結繭變形，影響美觀又怕傷及視力。           | 除靠指節或指腹按摩外，也使用按摩工具，不但省力，也容易推散深層的病理反應物，尤其對腳皮增厚的患者最好用，工作人員不易傷眼，指節亦不結繭變形。              |
| (4)按摩力道 | 越痛越好，因按摩力道強，容易受傷，不適宜每天按摩。                  | 不盲目追求痛感，力道依個人需要，感覺以舒適為主，療效明顯，每天按摩效果更佳，治療保健兩相宜。                                      |
| (5)特色   | 以為整個腳底都按摩就是整體治療，不注重學理的說明，墨守一套走天下，無視病人個別差異。 | 依陰陽五行生克原理找出病因，掌握病情，定出病位，有深厚的學理背景來參考疾病的傳變規律，作整體治療，以求未病先防、既病防變，更具可信度。                 |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (6) 時間限制    | 飯前飯後 40 分鐘不可按摩。                                                                                                                                                                                                                                                      | 除急救、過餓、過飽(飯後 40 分鐘)外，子午時(12 點前後)盡量避免，為了幫助消化，飯後也可自己按摩消化系統反應區，急救則沒有時間限制。                                                                                                                                                                                                                                                    |
| (7) 反應區數量   | 最早有 59 個反射區。                                                                                                                                                                                                                                                         | 依二十多年的經驗，現今已發現有 83 個反應區。                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| (8) 手法順序    | 按摩順序沒有規律，容易遺漏。                                                                                                                                                                                                                                                       | 由上而下，由內而外依照一定順序按摩，不易遺漏，容易達到氣血順暢的效果。                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| (9) 反應區位置   | 有錯誤：肝臟、腎臟的位置高於橫膈膜，已達胸腔，這是錯誤的認知。                                                                                                                                                                                                                                      | 位置正確，利用骨節做定位，內臟的位置和反應區圖的等高位置有密切關係。                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| (10) 反應區圖顏色 | 顏色自訂，只是代表區塊，不具任何意義。                                                                                                                                                                                                                                                  | 運用中醫的學理，把五臟五官分別配屬於五行的五色，美觀大方，一目了然。如眼睛有病，可由肝治療(綠色對綠色)。鼻子有病，可由肺臟治療(白色對白色)。                                                                                                                                                                                                                                                  |
| (11) 重點觀念差異 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以為治療必先排毒，所以從腎臟開始按摩。</li> <li>2. 按摩促進血液循環，以為會因此助長癌細胞的迅速擴散，所以癌症病人不適合按摩。</li> <li>3. 怕月經來潮時大量出血，所以不可按摩。</li> <li>4. 認為中風患者若接受按摩會引起病情惡化。</li> <li>5. 認為腦震盪患者若接受按摩會使病情惡化。</li> <li>6. 不管患者身體狀況，按摩前後一定都要喝 500cc 的熱開水。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認為大腦是控制全身各系統最重要的指揮中心，所以從頭部反射區相對應的第一腳趾腹開始按摩。</li> <li>2. 可以改善體質，增強抵抗力，使各系統協調整體運作，最重要的是能幫助癌症患者減少化療帶來的副作用。</li> <li>3. 月經來潮時是子宮內膜異位、子宮前屈、後屈患者，最好的治療時機。</li> <li>4. 加強脾、肝、心、腎、肺等反應區的按摩，對中風患者的復健有很大且神速的幫助，但若因血管瘤破裂引起的中風，在相關反應區切忌太強刺激。</li> <li>5. 按摩可活血化癥，打通經脈，疏通氣血，對腦震盪患</li> </ol> |

者其實有很大的幫助。

6. 平時要喝適量的水，某些有水分代謝障礙的患者，如心臟病、腎臟病、胃虛、體虛寒病人，不適合大量喝水應依個人需要適量飲用。

資料來源：吳神父新足部健康法(2001:226-231)<sup>43</sup>

## （二）新、舊足部按摩法之異同處

### 1. 腳底按摩法

早期腳底按摩法以點或區為主，只限於腳底，操作時間大約 30~50 分鐘，以指節或指腹按摩，按摩者指節易結繭變形並使視力受損；認為越痛越好，常因按摩力道過強而受傷，而且較無學理根據和較不考慮病人個別差異。腳底反射區有 59 個，按摩順序沒有規律，容易遺漏。認為治療必先排毒，所以從腎臟開始按摩，並且按摩前後一定都要喝 500cc 的熱開水。

### 2. 新足部健康法

吳神父新足部健康法其按摩的範圍包括膝蓋以下，將足部分成幾個區段按摩，不致遺漏；按摩的過程比較不會疼痛，主張「區域連續性的按摩法」，不至於推傷筋骨，既省時又容易施行；按摩時間依個人的體質和病情需要而增減，但是以 30 分鐘為參考依據。除以指節或指腹按摩外，也使用工具，不但省力，也容易推散深層的病理反應物，按摩者不易傷視神經，指節亦不結繭變形。操作之力道依個人需要，感覺舒適為主。依陰陽五行原理歸納病因，根據學理的原則來判斷疾病的傳變規律，作整體性的治療。反應區的數目發展到 83 個，由上而下，由內而外依照一定順序按摩，不易遺漏效果，並利用骨節做定點，反應區較容易定位。認為大腦是控制全身各系統最重要的指揮中心，所以從與頭部相對應的第一腳趾腹開始按摩<sup>44</sup>。

### 3. 重新建立新觀點

由早期腳底按摩的方法與吳神父新足部健康法之比較，可以清楚明白吳神父新足部健康法有很大的改進，不但摒除了以前的錯誤觀念與方法，吳神父融合中醫五行及整體健康的觀念，綜合了多年來經驗與觀察，提出了「推散病理反應物」、「整體性的治療」、「區域連續性的按摩法」、「對待生命體的尊重」等指導方針，並擴大按摩範圍到整個足部，並以「吳神父新足部健康法」代替「腳底按摩法」，使吳神父新足部健康法的操作與原則都更為完備，理論與操作的整合更臻成熟，而形成了另一種獨特的自然療法<sup>45</sup>。

## 四、形成期之反應區位置及基本手法和步驟：

圖 5-3-1 足部生物全息對應圖是如何來的，吳神父說：「這個圖是鄭英吉發明的，他根據骨頭的位置來肯定的反應區，他就把人體器官畫在裡面<sup>46</sup>。」對於

反應區位置可以從圖 5-3-2 至圖 5-3-5 很明顯可以很清楚知道每個反應區的位置，在基本操作手法和操作步驟中，可以配合操作圖片很清楚了解操作手法，將形成期之反應區位置和操作手法及步驟加以整理後，分述如下：

（一）吳神父新足部健康法之反應區位置圖：

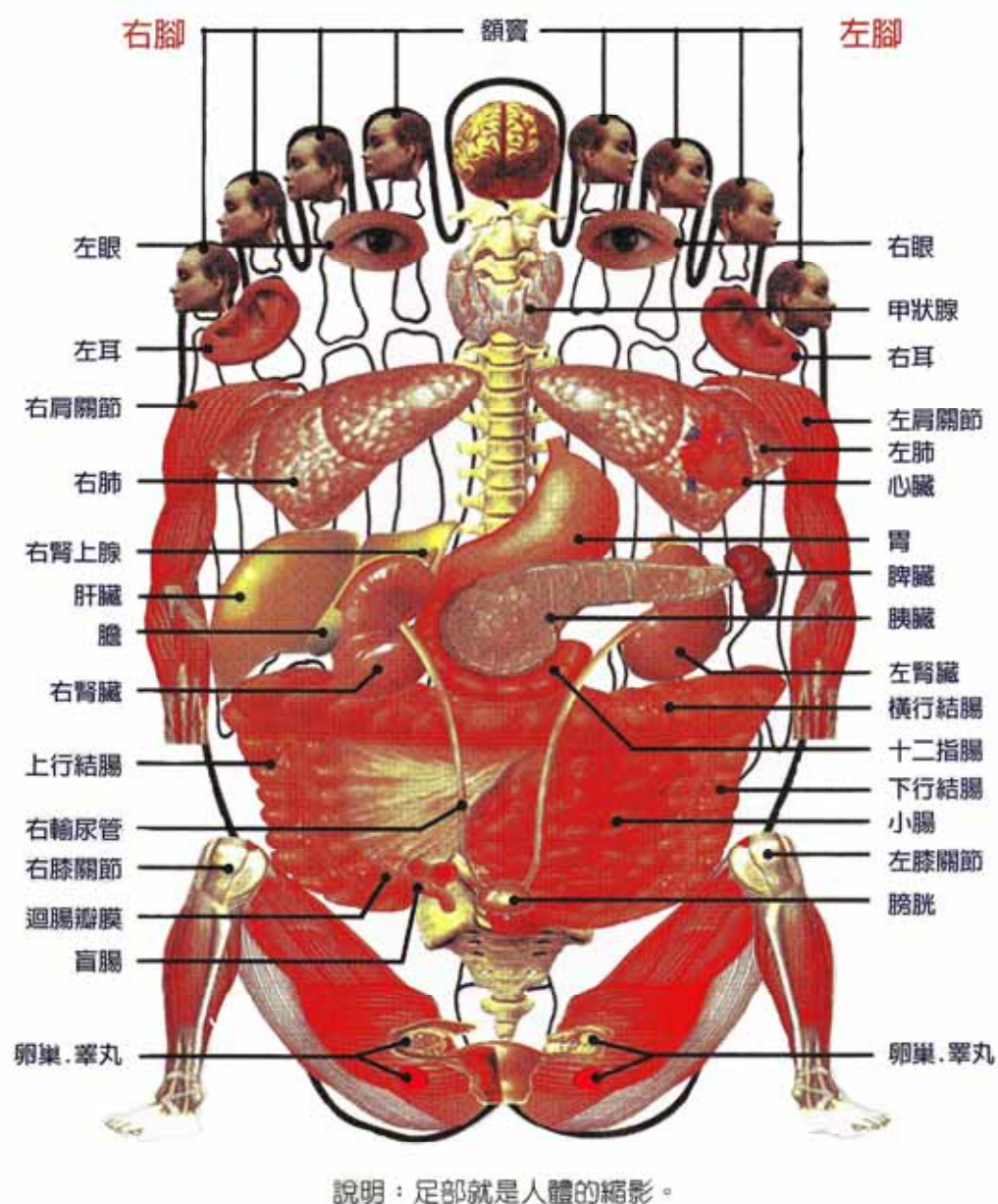


圖 5-3-1 足部的生物全息對應圖 資料來源：吳若石、鄭英吉（2001：5）

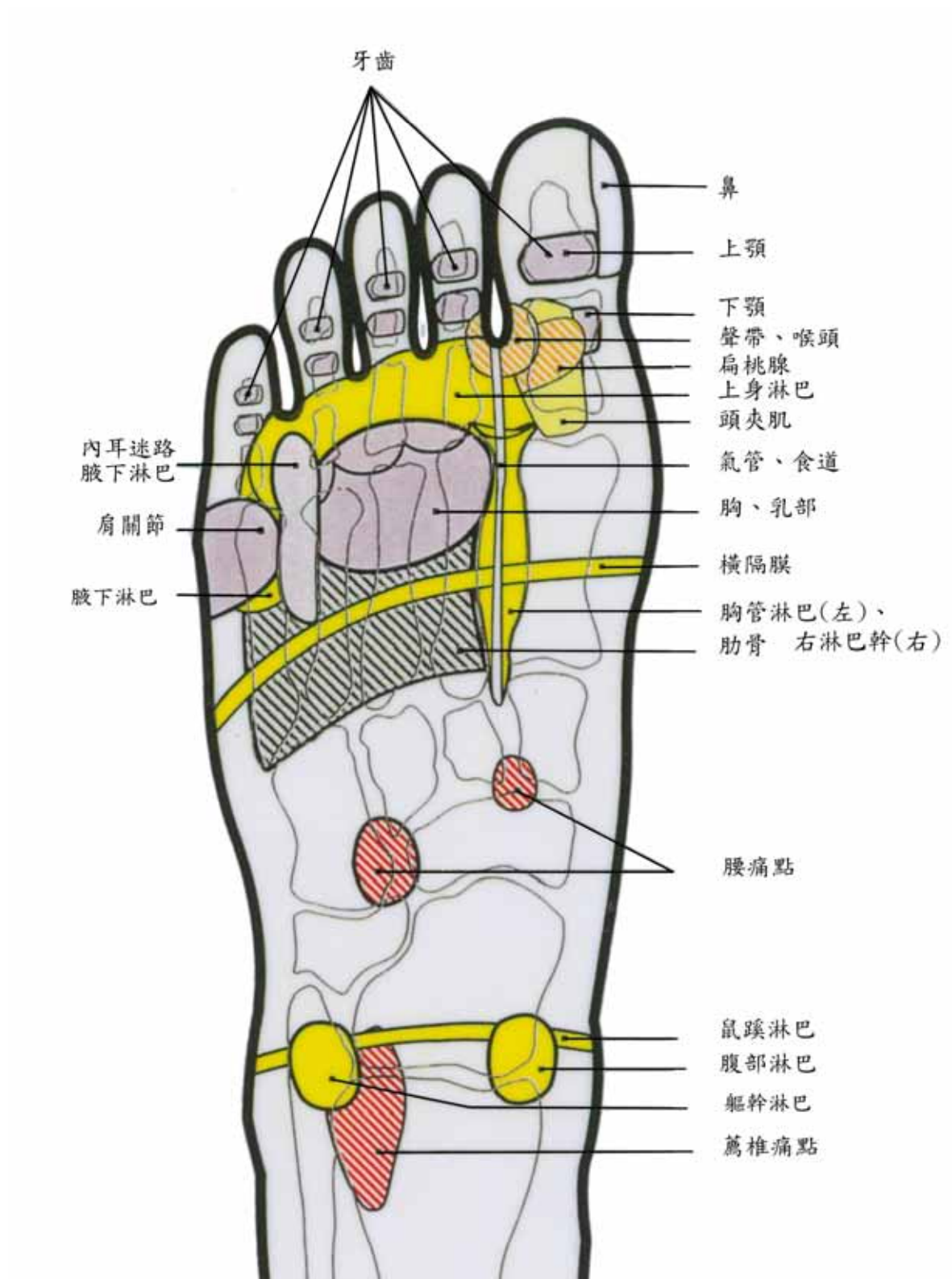


圖 5-3-2 人體器官組織反映在腳背的對應圖

資料來源：吳若石、鄭英吉 (2001：24-25)

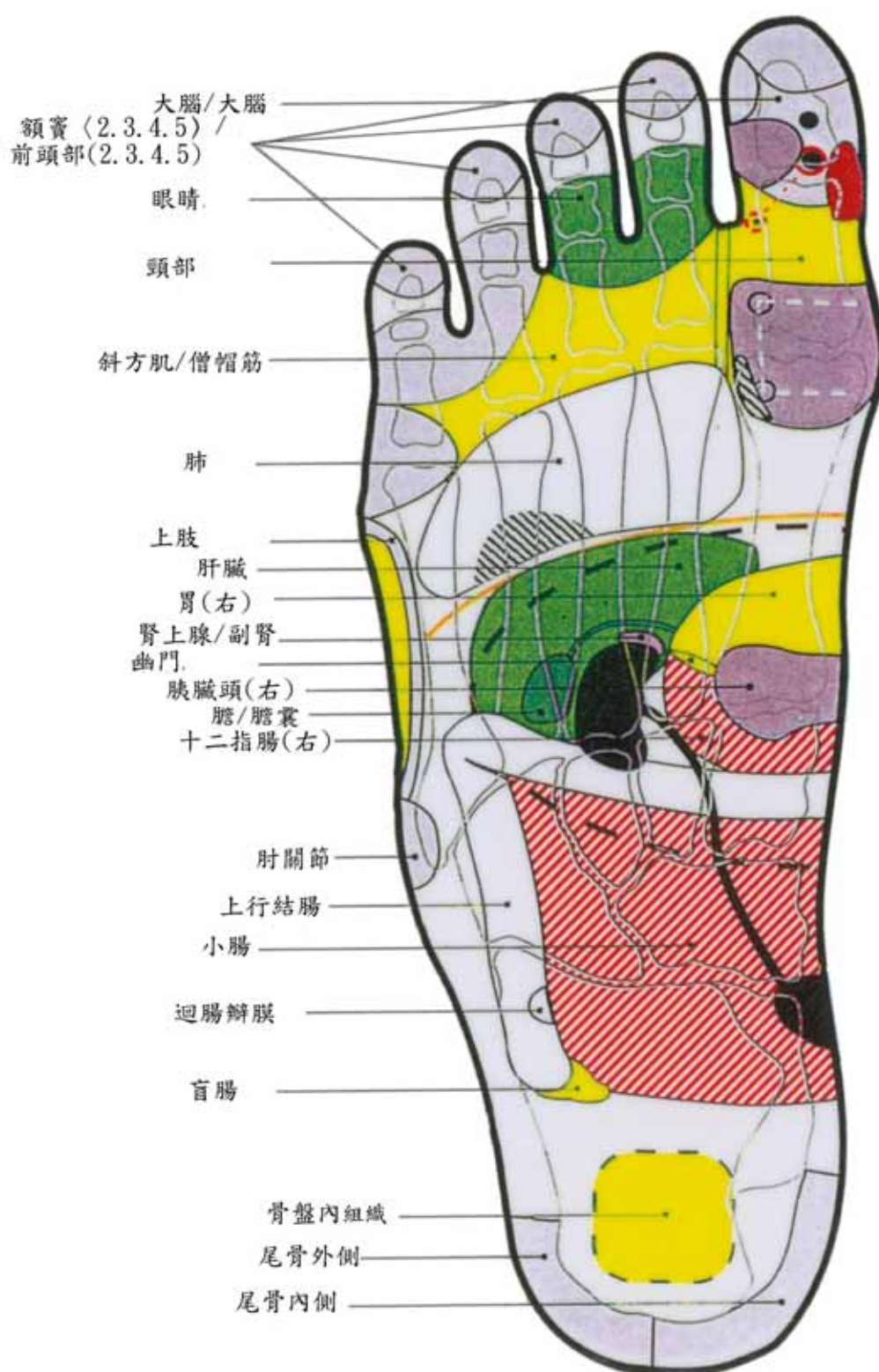


圖 5-3-3 人體器官反映在右腳底的對應圖

資料來源：吳若石、鄭英吉 (2001：20)

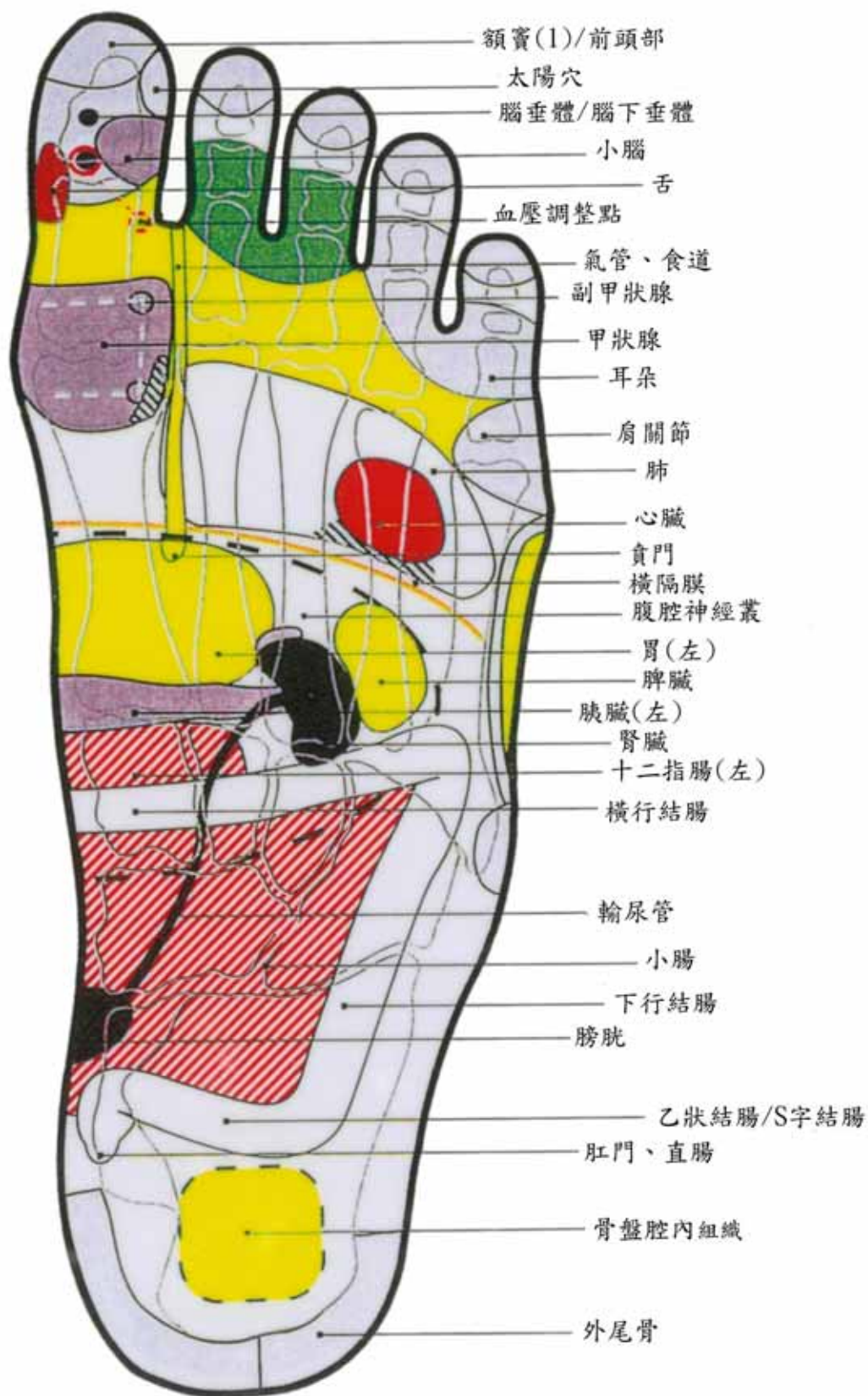


圖 5-3-4 人體器官反映在左腳底的對應圖

資料來源：吳若石、鄭英吉 (2001：21)

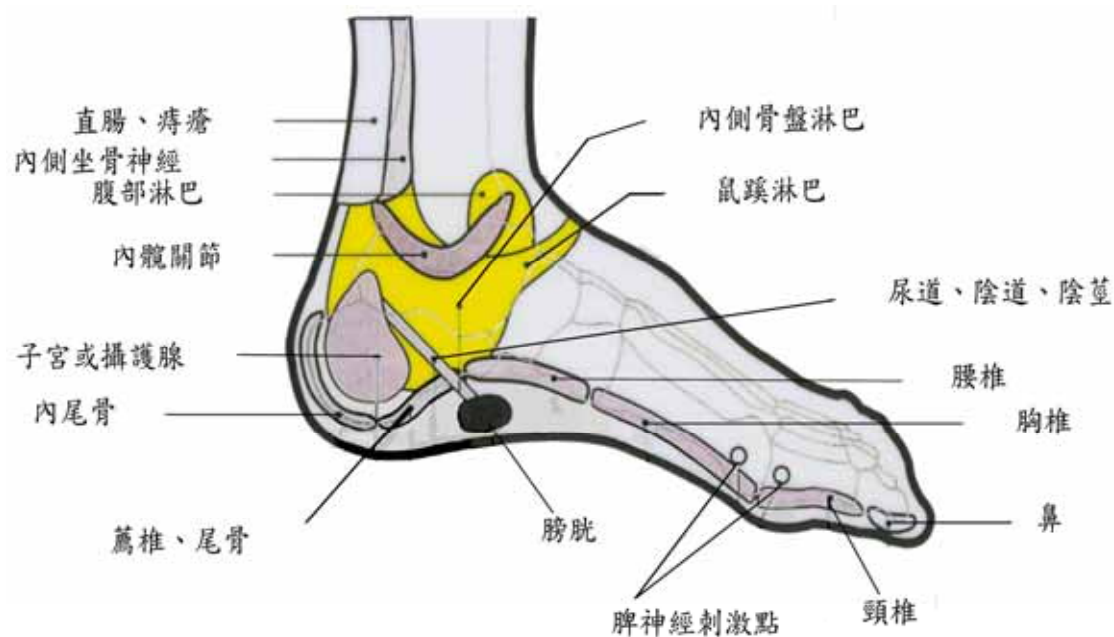


圖 5-3-5 人體器官反映在腳內側對應圖 資料來源：吳若石、鄭英吉 (2001:30)



圖 5-3-6 人體器官反映在腳外側的對應圖 資料來源：吳若石、鄭英吉 (2001:28)

（二）吳神父新足部健康法基本操作手法（徒手按摩）

吳神父新足部健康法基本徒手操作手法，是根據吳若石與鄭英吉在 2004 年所出版的《吳神父新足部健康法-操作教學媒體教材》的手法所整理而成，將最基本的手法呈現如下（以下所有操作手法圖示排列順序皆由左至右；由上到下）：

1. 搓法（不沾油）：操作者利用右手食指及大拇指搓患者的五個腳趾。



圖 5-3-7

2. 雙手搓法（不沾油）：操作者利用雙手夾住患者腳掌，向左向右搓揉。



圖 5-3-8

3. 搖法（不沾油）：操作者利用單手握患者五趾腳趾，以順(逆)時針方向作搖轉。



圖 5-3-9

4. 推法（沾油）：操作者利用雙手扣住患者腳掌，以雙手大拇指向上推腳背。



圖 5-3-10

5. 拇趾尖推法 (沾油): 操作者以單手的大拇指腹拱起來推患者腳掌的內側面(胸椎→腰椎)這一段反應區位置。



圖 5-3-11

6. 額竇橫拉法 (沾油): 操作者一手扣住第一腳趾，另一手食指一節橫拉腳第一腳趾頭額竇反應區位置。



圖 5-3-12

7. 眼睛摳法 (沾油): 操作者大拇指與食指扣住腳的第二趾及第三趾，眼睛反應區的位置，以食指指腹的地方上摳他的腳趾。



圖 5-3-13

8. 腦部單扣法 (沾油): 操作者以食指扣住第一腳趾，用大拇指節扣的第一腳趾腹(大腦的反應區)。



圖 5-3-14

9. 甲狀腺單扣法（沾油）：操作者以四指扣住第一腳趾，用大拇指節上扣腳的甲狀腺反應區的位置。



圖 5-3-15

10. 雙扣法（沾油）：操作者左手四指扣住患者腳背，另外右手的食指勾住左手的大拇指，用食指節刮壓腳底反應區位置。



圖 5-3-16

11. 拿捏法（不沾油）：操作者用大拇指拿捏小腿內側坐骨神經反應區位置。



圖 5-3-17

### （三）使用按摩棒操作手法

吳神父新足部健康法按摩棒操作手法，是根據吳若石與鄭英吉在 2004 年所出版的《吳神父新足部健康法-操作教學媒體教材》中的手法所整理而成，這是正式有按摩棒教學帶的開始，將最基本的按摩棒使用手法呈現如下（以下所有操作手法圖示排列順序皆由左至右；由上到下）：

1. 滾法（不沾油）：操作者利用按摩棒滾患者第一腳趾五個面及其他四趾三個面。



圖 5-3-18

2. 推法（沾油）：操作者以按摩棒大頭端置於腳底向上推。



圖 5-3-19

3. 推法（沾油）：操作者以按摩棒小頭端置於腳底向上推。



圖 5-3-20

4. 腎臟/腎上腺扣拉法（沾油）：操作者用按摩棒小頭端置於腎臟及腎上腺反應區位置向下扣拉。



圖 5-3-21

#### （四）吳神父新足部健康法按摩操作步驟

吳神父新足部健康法左右兩腳整個完整之操作步驟，是根據吳神父和鄭英吉在 2004 年所出版的《吳神父新足部健康法-操作教學媒體教材》中的手法所整理而成，這是正式有按摩棒教學帶的開始，將最完善的徒手操作及最基本的按摩棒使用手法來呈現，除了頸部以上的滾法和井穴的搓法不沾油外，其他反應區按摩時均要沾油。左右腳之腳底的重點加強部位按摩手法均相同，只是左右兩腳腳底反應區所對應的內臟位置不同而已，操作步驟是從左腳開始再換右腳，其操作步驟如下（以下所有操作手法圖示排列順序皆由左至右；由上到下）：

##### 1. 左腳操作步驟：

- （1）腦部五線（不沾油）：操作者利用按摩棒在患者左腳第一腳趾位置，腦垂體、太陽穴、小腦、鼻子的反應區位置滾五個面。



圖 5-3-22

- （2）額竇三線（不沾油）：操作者利用按摩棒在患者左腳第一腳趾額竇反應區位置滾三個面及左腳的 2、3、4、5 趾頭部反應區位置滾三個面（先中再左再右）。



圖 5-3-23

- （3）搓井穴（不沾油）：操作者利用右手食指及大拇指搓患者的五隻腳趾頭井穴的反應區位置從第一趾到第五趾。





圖 5-3-24

(4) 頸部橫拉（沾油）：操作者一手食指扣住第一腳趾，用大拇腹橫拉頸部的反應區位置，另一手則固定腳踝。



圖 5-3-25

(5) 眼耳橫拉：操作者利用雙手的大拇指腹在眼睛及耳朵的反應區位置向兩側橫拉三次開來。



圖 5-3-26

(6) 眼耳推法（沾油）：操作者利用雙手的大拇指腹在眼睛及耳朵的反應區位置向上推（腳第 2.4；3.5 趾）。



圖 5-3-27

（7）第一腳趾六線（沾油）：操作者一手利用食指腹由外向內，向上刮拉第一腳趾四個面，包括（頸椎、鼻子、上、下顎、頭夾肌、胸管淋巴、牙齒、扁桃腺等反應區的位置），第五個動作換另外一隻手的食指腹刮拉第一腳趾的內側面，第六個動作以大拇指及食指向上夾拉喉頭氣管反應區的位置。



圖 5-3-28

（8）三指夾拉（沾油）：操作者利用雙手的大拇指、食指、中指扣住患者的第一腳趾和第三腳趾及第二腳趾和第四腳趾與第三腳趾和第五腳趾向上夾拉。



圖 5-3-29

（9）二指左右夾拉（沾油）：操作者利用單手的食指和大拇指扣住患者的腳趾頭依序由第一趾到第五趾向上夾拉。



圖 5-3-30

(10) 頸椎（沾油）：操作者利用單手的食指、拇指互相扣住患者第一腳趾處，利用食指指腹上扣頸椎反應區三次。



圖 5-3-31

(11) 胸椎（沾油）：操作者利用單手的大拇指指腹拱起來下推胸椎反應區的位置三次。



圖 5-3-32

(12) 腰椎（沾油）：操作者利用單手的大拇指指腹拱起下推腰椎反應區的位置三次。



圖 5-3-33

- (13) 薦椎 (沾油): 操作者使用按摩棒, 一手持按摩棒另一手壓按摩棒的小頭端, 在薦椎的反應區刮三次。



圖 5-3-34

- (14) 內尾骨 (沾油): 操作者使用按摩棒一手持按摩棒另一手壓按摩棒的小頭端在內尾骨的反應區刮三次。



圖 5-3-35

- (15) 膀胱 (沾油): 操作者使用按摩棒一手持按摩棒另一手壓按摩棒的小頭端在膀胱的反應區刮壓三次。



圖 5-3-36

- (16) 尿道/陰道/陰莖 (沾油): 操作者利用單手的大拇指腹拱起來由上向下推壓三次。



圖 5-3-37

- (17) 子宮/攝護腺 (沾油): 操作者利用單手的大拇指腹拱起來在子宮攝護腺反應區的位置以順(逆)時針方向揉按三次。



圖 5-3-38

- (18) 尾椎 (沾油): 操作者一手扶住腳掌，一手大拇指扣住腳跟以食指腹由下往上刮尾椎反應區三次。



圖 5-3-39

- (19) 內髖關節 (沾油): 操作者一手扶住患者腳掌，另一手大拇指尖順著內髖關節反應區的位置推壓三次。



圖 5-3-40

- (20) 內側坐骨神經 (沾油): 操作者一手固定患者的腳跟，另一手的大拇指腹由下向上推內側坐骨神經的反應區位置三次。



圖 5-3-41

- (21) 直腸 / 痔瘡 (沾油)：操作者一手固定患者的腳跟，另一手利用大拇指指腹上推直腸痔瘡的反應區。



圖 5-3-42

- (22) 喉頭氣管/胸管淋巴/腋下淋巴/內耳迷路 (沾油)：

操作者一手大拇指置於喉頭氣管、胸管淋巴，另一手大拇指置於內耳迷路、腋下淋巴處用大拇指指腹由下往上推這兩處的反應區。



圖 5-3-43

- (23) 胸乳部 (沾油)：操作者雙手的手指抵住兩側腳踝利用雙手的大拇指指腹向上推。



圖 5-3-44

(24) 鼠蹊淋巴/腹部淋巴/軀幹淋巴/內外側骨盤淋巴/輸卵(精)管 (沾油)：操作者雙手四指互扣住患者的腳跟利用雙手的大拇指在鼠蹊淋巴、腹部淋巴和內外側骨盤淋巴及輸卵(精)管處以繞圈的方式做推揉之後變成雙手食指節向下刮；最後再用雙手的手指腹順勢向腳趾間的方式夾拉(舒緩)。



圖 5-3-45

（25）肩關節三個面：操作者一手大拇指抵住腳底或腳背，食指腹刮肩關節反應區的三個面位置，另一手則扶住腳跟。



圖 5-3-46

（26）上肢關節/肘關節三個面（沾油）：操作者一手大拇指抵住腳底或腳背，食指腹刮上肢關節及肘關節反應區的三個面位置，另一手則扶住腳跟。



圖 5-3-47

（27）膝關節：操作者使用按摩棒一手持按摩棒另一手大拇指壓棒子的小頭端，在膝關節反應區刮壓三次。



圖 5-3-48

- (28) 薦椎/外尾骨 (沾油): 操作者使用按摩棒，一手持按摩棒，另一手大拇指壓棒子的小頭端，在薦椎/外尾骨反應區刮壓三次。



圖 5-3-49

- (29) 卵巢/睪丸 (沾油): 操作者一手固定腳掌另一受用大拇指順時鐘方向推揉卵巢、睪丸反應區的位置。



圖 5-3-50

- (30) 尾椎 (沾油): 操作者一手固定腳掌，另一手大拇指扣住腳跟以食指腹由下向上摳尾椎反應區三次。



圖 5-3-51

- (31) 薦椎痛點（沾油）：操作者左手固定腳掌，用右手大拇指推揉薦椎痛點反應區三次。



圖 5-3-52

- (32) 外髖關節（沾油）：操作者左手固定腳掌，用右手大拇指推外髖關節反應區三次。



圖 5-3-53

- (33) 外側坐骨神經（沾油）：操作者右手固定腳跟，用右手大拇指腹推外側坐骨神經反應區三次。



圖 5-3-54

- (34) 小腹肌肉放鬆區（沾油）：操作者雙手四指互扣住患者的腳跟，利用雙手的大拇指向上推揉。



圖 5-3-55

（35）甲狀腺（沾油）：操作者右手固定腳掌，左手大拇指置於第一腳趾及第二腳趾中間，利用左手食指腹摳拉甲狀腺反應區或利用按摩棒小頭端摳拉甲狀腺反應區由下向上摳拉。

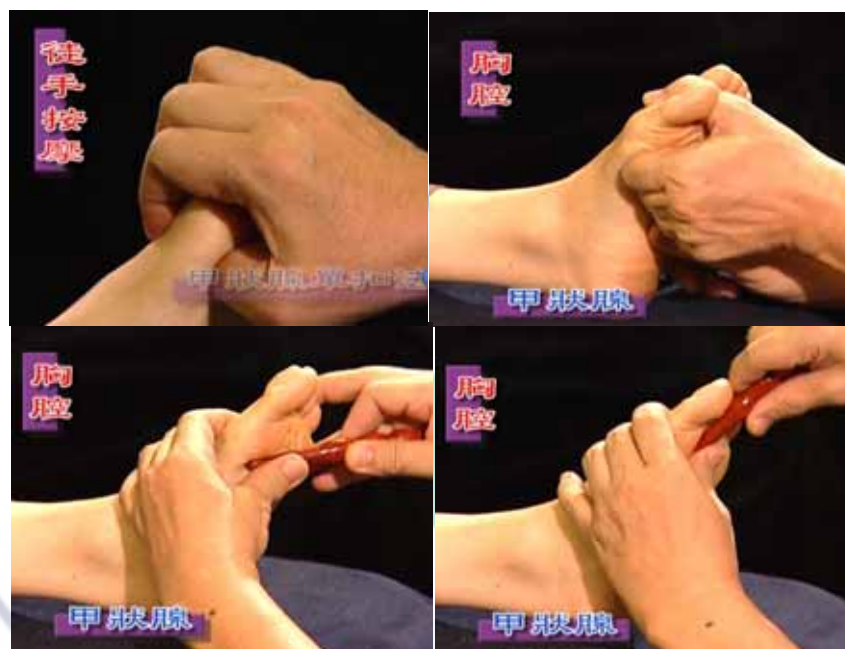


圖 5-3-56

（36）副甲狀腺（沾油）：操作者使用按摩，右手持按摩棒左手大拇指壓棒子的小頭端，四指包住腳掌下壓相對用力由下向上推副甲狀腺反應區的位置。



圖 5-3-57

- (37) 肺臟/心臟（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒左手大拇指壓棒子的小頭端，在肺臟及心臟的反應區位置沾油用推法由下向上推。



圖 5-3-58

- (38) 心肺手推法（沾油）：操作者雙手四指扣住腳背，雙手大拇指在胸腔反應區的位置沾油由下向上推。



圖 5-3-59

- (39) 十二指腸/胰臟/胃（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指扣住腳背大拇指按住按摩棒的小頭端，在十二指腸/胰臟/胃的反應區位置沾油用推法由下向上。



圖 5-3-60

(40) 貴門（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指扣住腳背大拇指按住按摩棒的小頭端，在貴門的反應區位置 沾油用扣拉法由下向上推。



圖 5-3-61

(41) 腎臟（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指扣住腳背大拇指按住按摩棒的小頭端，在腎臟的反應區位置 沾油用推法由下向上推。



圖 5-3-62

(42) 腎上腺（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指扣住腳背大拇指按住按摩棒的小頭端，在腎上腺的反應區位置 沾油用扣拉法由上向下推。



圖 5-3-63

- (43) 脾臟（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指扣住腳背大拇指按住按摩棒的小頭端，在脾臟的反應區位置沾油用推法由下向上推。



圖 5-3-64

- (44) 膀胱/直腸/肛門（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒左手四指扣住左腳後腳跟，並且大拇指壓棒子的小頭端，在膀胱/直腸/肛門的反應區位置沾油用扣拉法由上向下扣拉。



圖 5-3-65

- (45) 小腸/輸尿管（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒左手四指扣住左腳後腳跟，並且大拇指壓棒子的小頭端，在小腸/輸尿管的反應區位置沾油用扣拉法由上向下扣拉。



圖 5-3-66

- (46) 橫行結腸（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒左手四指扣住左腳後腳跟，並用大拇指壓棒子的小頭端，在橫行結腸的反應區位置沾油用推法或扣拉法由左至右由下向上推。



圖 5-3-67

- (47) 下行結腸（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒左手四指扣住左腳後腳跟，並且大拇指壓棒子的小頭端，在下行結腸的反應區位置沾油用扣拉法由上向下扣拉。



圖 5-3-68

- (48) 乙狀結腸（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒左手四指扣住左腳後腳跟，並且大拇指壓棒子的小頭端，在乙狀結腸的反應區位置沾油用扣拉法由右向左由上向下扣拉。



圖 5-3-69

- (49) 直腸/肛門（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒左手四指扣住左腳後腳跟，並且大拇指壓棒子的小頭端，在直腸/肛門的反應區位置沾油用扣拉法由上向下扣拉。



圖 5-3-70

- (50) 骨盤腔（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒左手四指扣住左腳後腳跟，並且大拇指壓棒子的小頭端，在骨盤腔的反應區位置沾油用扣拉法由左向右由上向下扣拉。



圖 5-3-71

2、局部加強：操作者依照患者病理的需要及狀況，依經驗自由發揮，自行加強局部反應區的位置。也可以依據以下順序作加強：頭部→腳內側→腳背→腳外側→腳底（腎臟→腎上腺→脾臟→心臟→肺臟→十二指腸/胰臟/胃→橫行結腸/下行結腸轉彎處→下行結腸/乙狀結腸→直腸/肛門）。

3、舒緩：操作者利用左或右手掌在患者的腳掌上推摩，讓患者感到舒服、順暢和放鬆。



圖 5-3-72

4、右腳操作步驟：右腳腳趾之按摩操作順序與左腳相同，只有在腳底部分反應區的位置名稱不同，右腳腳底其操作順序如下：

(1) 甲狀腺（沾油）：操作者左手固定腳掌，右手大拇指置於第一、第二腳趾中間，利用右手食指腹刮拉甲狀腺反應區由下往上。



圖 5-3-73

(2) 副甲狀腺（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手大拇指壓棒子的小頭端，四指包住腳掌下壓，相對用力由上向下扣拉右腳副甲狀腺的位置。



圖 5-3-74



- (3) 肺臟（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指包住腳背左大拇指壓棒子的小頭端，在肺臟反應區的位置沾油用推法，由下向上推。



圖 5-3-75

- (4) 痰好發區（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指包住腳背左手大拇指壓棒子的小頭端，在痰好發區的位置沾油用推法，由下向上推。



圖 5-3-76

- (5) 十二指腸/胰臟/胃（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左四指包住腳背左大拇指壓棒子的小頭端，在十二指腸/胰臟/胃反應區的位置沾油用推法，由下向上推。



圖 5-3-77

- (6) 幽門（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指包住腳背左大拇指壓棒子的小頭端，在幽門反應區的位置沾油用推法，由上向下扣拉。



圖 5-3-78

- (7) 腎臟（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指包住腳背左大拇指壓棒子的小頭端，在腎臟反應區的位置沾油用推法，由下向上推。



圖 5-3-79

- (8) 腎上腺（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指包住腳背左大拇指壓棒子的小頭端，在腎上腺反應區的位置沾油用扣拉法，由上向下推。



圖 5-3-80

- (9) 膽：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指包住腳背左大拇指壓棒子的小頭端，在膽反應區的位置沾油用扣拉法，由上向下推。



圖 5-3-81

- (10) 肝臟（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指包住左大拇指壓棒子的小頭端，在肝臟反應區的位置沾油用推法，由下向上推。



圖 5-3-82

- (11) 小腸/輸尿管（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指扣住右腳後腳跟左大拇指壓棒子的小頭端，在小腸/輸尿管的反應區位置，沾油用扣拉法由上向下扣拉。



圖 5-3-83

- (12) 上行結腸（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指扣住右腳後腳跟左大拇指壓棒子的小頭端，在上行結腸的反應區位置，沾油用扣拉法由上向下扣拉。



圖 5-3-84

- (13) 橫行結腸（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指扣住左腳後腳跟，並且大拇指壓棒子的小頭端，在橫行結腸的反應區位置沾油用推法由左至右由下向上推。



圖 5-3-85

- (14) 迴腸瓣膜（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指扣住右腳後腳跟並期大拇指壓棒子的小頭端，在迴腸瓣膜的反應區位置，沾油用扣拉法由上向下扣拉。



圖 5-3-86

- (15) 盲腸（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指扣住右腳後腳跟並用大拇指壓棒子的小頭端，在盲腸的反應區位置，沾油用扣拉法由上向下扣拉。



圖 5-3-87

- (16) 骨盆腔（沾油）：操作者使用按摩棒，右手持按摩棒，左手四指扣住右腳後腳跟並用大拇指壓棒子的小頭端，在骨盆腔的反應區位置，沾油用扣拉法由右向左，由上向下扣拉。



圖 5-3-88

5、局部加強：操作者依照患者病理的需要及狀況，依經驗自由發揮，自行加強反應區的位置，也可以依照以下順序加強：腎臟→腎上腺→肝臟→膽囊→肺臟→十二指腸/胰臟/胃→幽門→橫行結腸/上行結腸→迴腸瓣膜→盲腸。

- 6、舒緩：操作者利用左手大拇指和右手大拇指一前一後在患者的腳底向下推摩，讓患者感到舒服、順暢和放鬆。



圖 5-3-89

#### 五、形成期之各種病症按摩反應區部位

吳神父經過不斷的經驗累積和研究，並結合中醫的概念，在 2001 年出了一本《吳神父新足部健康法》，將一些最常見的疾病歸納為二十六種，而這二十六種疾病根據其症狀及病因分析，並配合中醫的「陰陽五行學說」的概念來對反應區部位來做加強按摩以達到最大的功效，特別強調做新足部反應區按摩時，必須從腦部反應區先按摩，然後再針對病症問題加強其它反應區部位的按摩，吳神父在形成期的病症經驗及反應區按摩部位對照表經整理後，呈現如下表 5-2 所示：

表 5-2 「吳神父新足部健康法」之病症與反應區按摩部位表：

| 病症名稱  | 一般病因                                                                            | 一般症狀                                          | 反應區按摩加強部位                                                                                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 頭痛 | 由感受到外邪所引起，是外感頭痛；由氣血虧損所引起，是內傷頭痛。外感頭痛為風、寒、暑、濕所致；內傷頭痛大多是由虧損所引起。也有因車禍、跌打等外傷所引起的後遺症。 | 外感頭痛怕風、怕冷，有汗或無汗，還有發燒等症狀。內傷頭痛的症狀時有時無，常發生於過度疲勞。 | 先消除腦部尤其是太陽穴和後腦反應區的反應物，再加強心臟、脾臟、肺臟、腸胃、腎臟、腎上腺等反應區，加搓揉二、四、五趾的指甲根旁約 1 分左右的井穴。第一次按摩之後，已能小睡 2 小時，連續七次按摩之後已能沉睡，不再有頭痛、暈眩、嘔吐等現象發生，第十次之後加強消化系統的按摩，一個月後臉色逐漸紅潤，食慾增強，二個月後，已完全恢復健康。 |

|                  |                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                             |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | <p>落枕多屬體質虛弱過度勞累，睡眠時枕頭高低不合適，導致痙攣現象發生；也有因肩頸外露受風寒；或因頸部突然扭轉，或扛重物引起肌肉扭傷或痙攣發生。</p>                                          | <p>胸鎖乳突肌、斜方肌及肩胛提肌痙攣，頭向健側（健康的那一側）轉動有障礙。</p>                                           | <p>延腦（小腦內側方向，腦垂體下方的腦幹，鬆弛斜方肌）、雙腳頸椎、頸部、及拇趾基節的背部（下顎反應區的外下方）、斜方肌、肩關節反應區，若加上手部拇指內側基節的頸椎對應反應區則治療效果更快，可放鬆肌肉和神經。外加肝、脾、甲狀腺、副甲狀腺、腎上腺等反應區促使肌肉自然放鬆。</p> |
| <p>2. 落枕</p>     |                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                             |
| <p>3. 顏面神經麻痺</p> | <p>一般人是由於夜晚睡覺醒來外出受涼，或睡熟後頭面受風所引起，還有個性緊張引起自律神經失調，也有因感冒受到病毒感染或車禍外傷而引起顏面神經麻痺。</p>                                         | <p>當事人口向一側歪斜，口角容易流口水，嘴巴合不攏，眼瞼閉不上，有時流眼淚，受風吹時眼睛更難受。</p>                                | <p>腦垂體外側及小腦內側上方，太陽穴、腎臟、腎上腺、肝臟、脾臟、上下顎等反應區，加搓二、四、五趾的井穴。</p>                                                                                   |
| <p>4. 中風</p>     | <p>依病因通常可分為出血性和阻塞性兩類，出血性包括腦出血和蛛網膜下腔出血，腦出血為動脈血管非外傷性的破裂，血液進入腦部，破壞腦細胞，高血壓和動脈硬化是最常出現的主因。另外，血液上的疾病如有出血症狀者，和惡性腫瘤侵蝕腦血管，或</p> | <p>突然暈倒，口歪眼斜，半身不遂，舌頭僵硬不能言語，通常以半側上下肢無力為主，初期反應是肢體酸軟無力，知覺遲鈍，活動能力不佳，而後逐漸加重到無法行動，不能言。</p> | <p>通常此症是由於綜合性的病因所造成，所以，除了各反應區都應當作全面性的治療之外，尤其要加強腦部的反應區，打通血路，幫助腦部儘快恢復機能；再加強腎上腺、腎臟、肝臟、心臟等反應區，若是有肢體捲曲、痙攣的現象，應當特別加強副甲狀腺、脾臟和消化循環、排泄系統的按</p>       |

|        |                                                                                                                                                                      |                                                                            |                                                                                        |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p>是先天性腦血管畸形者，也容易發生此病。蛛網膜下腔出血是指腦部血管非外傷性出血，血液流入蛛網膜下腔，顱內動脈瘤破裂是最常見的病因。腦血栓是指腦部血管壁內形成血栓，阻礙血流運行，造成腦組織局部缺血或供血不足，若缺血的時間過長，將引起腦組織壞死。通常是由於血壓降低，血流緩慢，血管壁粗糙，血液黏度增高或凝固度增高所造成。</p> | 摩。                                                                         |                                                                                        |
| 5. 高血壓 | <p>一般人認為與情緒有相當的關係，因交感神經興奮，使得細小動脈痙攣，或因飲食不當，使細小動脈硬化，甚至是操勞過度，年老腎氣虧損者及原發性高血壓。</p>                                                                                        | <p>早期有頭痛、頭昏、失眠、記憶力衰退、注意力無法集中、煩悶、無力、心悸、第一腳趾脹硬無彈性、臉紅等。晚期則視其心、腦、腎的病變情形而定。</p> | <p>以腦部反應區為主，須特別加強腦垂體、腦幹及血壓調整點、腎臟、腎上腺等反應區；再加上肝、脾及心臟反應區，以輕手法進行，補腎水，降肝火，順其氣。</p>          |
| 6. 失眠  | <p>長期思慮勞損，導致心神不寧，無法入睡；體質虛弱、久病體虛或房事過度者；飲食不當，傷及腸胃，胃氣不和，故臥不得安；惱怒傷肝，擾動心神不安而不</p>                                                                                         | <p>多夢易醒，心悸健忘，食而無味；心煩失眠，頭暈耳鳴，併有健忘、腰酸、心悸等症；胸悶頭重，目眩，口苦；個性急易怒，沒胃口，小便赤黃，便</p>   | <p>以腦部反應區為主，尤其是腦垂體周圍的反應區，並加強心、肝、腎等反應區，若為心脾虛弱，則加強脾、胃、心臟、小腸等反應區，在於健脾安神；若為火氣旺盛則再加上腎、膀</p> |

|           |                                                                  |                                                                                                                  |                                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|           | 得眠。                                                              | 秘。                                                                                                               | 胱等反應區，注意少吃油膩或生冷的食物。                                                        |
| 7. 更年期障礙  | 從45歲至55歲的婦女，由於進入更年期，卵巢的功能逐漸退化，雌激素的分泌也隨之減少，這是內分泌系統和自律神經系統功能失調所引起。 | 經期紊亂，週期變短，記憶衰退，頭痛，暈眩，頭部充血，眼睛酸痛，聲啞，耳鳴，困倦，噁心，失眠，感覺不安，焦慮，憂鬱，心悸，腰酸背痛，手腳麻木，消化不良，食慾不振，便秘，下痢，尿失禁，發冷發熱，頭部充血，臉部出汗，經常有恐懼感。 | 腦部反應區，尤其要加強腦垂體反應區、甲狀腺、副甲狀腺、子宮、卵巢、骨盆腔內組織、腹腔神經叢、淋巴系統、心、肝、脾、肺、腎、胸椎、腰椎、尾椎等反應區。 |
| 8. 兒童發育異常 | 身體發育異常是現代常見的兒童症狀，通常與遺傳，飲食不正常，偏食等有關，另一類是食慾不振造成的問題。                | 身高較同年齡學童矮小，四肢發育不良，活動能力較差，食慾不振，若是延續到青春期的第二性徵也會較一般人晚。                                                              | 腦垂體、甲狀腺、腎上腺、腎臟、輸尿管、膀胱、肝臟、膽囊、胰臟、脾臟、胃、十二指腸、小腸、大腸等反應區。                        |
| 9. 暈眩     | 暈眩多為肝、腎虛弱，因而頭昏眼花；脾胃虛或體質虛弱，痰結胸中，痰隨氣走上頂以至暈眩。                       | 發作時會感到頭昏眼花，耳鳴或嘔吐等現象；體質和脾胃虛弱者，經常覺得昏眩頭脹，腳下輕浮、失眠、心悸。                                                                | 大腦、小腦、太陽穴、腎臟、肝臟、脾臟、胃、膽、大腸、小腸、甲狀腺、內耳迷路、眼睛、耳朵等反應區。                           |
| 10. 耳鳴    | 腎虛或上焦火盛，以及肝、膽之火上升所致。                                             | 感覺到耳中有嗡嗡的鳴聲，時有時無，時間久了以後就會影響到聽覺。                                                                                  | 額竇、太陽穴、耳朵、內耳迷路、腎臟、腎上腺、心臟、肝臟、膽囊、眼睛、鼻子、上顎等反應區。                               |
| 11. 眼睛疲勞  | 連續工作或看書時，視力會模糊，肩頸會僵硬，有時會頭                                        | 眼睛疲勞、眼睛酸痛、眼紅、眼睛乾澀、頭痛、頭暈、                                                                                         | 腦、眼睛、肝臟、心臟、脾臟、腎臟、腎上腺等為主要反應區，若有身                                            |

|          |                                                                             |                                                                          |                                                              |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|          | 痛，這是疲勞症狀。身體虛弱時或近視、遠視、亂視、散光，眼鏡度數配戴不適合，轉動眼睛的肌肉失衡，左右眼不能保持平衡，都會造成眼睛疲勞，視力減退。     | 視力衰退、失眠、神經過敏、食慾不振。                                                       | 體虛弱的問題，脾、胃、大小腸當然不可少；若是糖尿病引起的視網膜病變，更需注意加強肝臟、脾臟、胰臟、腎臟、腦垂體等反應區。 |
| 12. 鼻竇炎  | 一般人是由於受風寒或風熱，氣滯不散所致，加上感冒病毒殘留，當身體免疫能力較弱時，便會出現鼻炎症狀。                           | 鼻塞、流鼻涕、打噴嚏、鼻酸、流黃涕。                                                       | 額竇、上顎、下顎、鼻子、肺臟、支氣管、咽喉、上身淋巴、扁桃腺、腎臟、腎上腺、胃、脾、大小腸等反應區。           |
| 13. 牙疼   | 由於胃熱或大腸有熱，加上外在風邪的刺激所引起，另外，還有腎虛牙痛，及蛀牙牙痛、過度疲勞、睡眠品質欠佳等。                        | 如果是蛀牙牙痛，在牙齒上會有黑點，嚴重時半側顏面神經疼痛，還常伴隨著有牙齦腫痛等症狀；但若是腎虛牙痛，則不會有牙齦腫痛的症狀，痛處應該在牙根處。 | 腦、上顎、下顎、太陽穴、腎臟、腎上腺、脾、胃、肺、大腸等反應區。                             |
| 14. 肩膀僵硬 | 年老體虛，氣血不足或因勞累過度而導致肝腎虧損，氣血不足；外感風邪濕寒，久居溼地，風雨露宿，夜晚睡覺時吹到冷風；外傷筋骨，筋脈受損，瘀血內阻，脈絡不通。 | 疼痛常因天氣變化或勞累所誘發，逐漸成為持續性疼痛；功能活動受限，筋脈及肌肉粘黏，久而久之就會造成肌肉萎縮，而導致主動或被動功能受限。       | 延腦、頸椎、頸部、肝臟、腎臟、肺臟、肩關節、斜方肌等反應區。                               |
| 15. 狹心症  | 引起心臟病的病因很多，最常見的是動                                                           | 胸悶、心絞痛、心悸、高血壓、低血                                                         | 腦（特別是第一腳趾內側下方的延腦）、腎上                                         |

|          |                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                            |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>脈硬化，如果冠狀動脈發生冠狀硬化，血管就會變窄而發生阻塞，冠狀動脈硬化是狹心症的主要原因，飲食過量導致胃脹壓迫心臟，多吃動物性脂肪、乳製品脂肪也會促使動脈硬化。</p>                         | <p>壓、貧血、心律不整、頭暈目眩、耳鳴等。</p>                                                                                       | <p>腺、頸椎、胸椎、心臟、小腸、肺、氣管、支氣管、甲狀腺、腎臟、胃、十二指腸等反應區。</p>                                                                                           |
| 16. 氣喘   | <p>由於肺部受風寒，使肺氣上逆而喘；飲食不當，或脾臟的功能失調；久咳肺氣不足，年老或腎氣虧損，致氣少而喘；從小身體虛弱，遺傳長輩的過敏體質。</p>                                     | <p>肺受風寒、喘急胸悶、肢體寒冷；肺受風熱、喘急氣粗、喜好冷飲；痰濁阻肺、氣喘咳嗽、痰多而粘、頭痛，不能平臥；肺氣虛、喘急氣短、咳聲無力、心悸、盜汗、怕風；腎氣虛、喘急日久、呼長吸短、形神消瘦、四肢冰冷、甚至浮腫。</p> | <p>鼻、咽、氣管、肺、心、腎、腎上腺、甲狀腺、副甲狀腺等反應區，若有痰濁現象，亦須加強脾、胃反應區消除脾濕，化解生痰之源。脾胃為後天之本，熱能生化之源，身體虛弱和久病患者，都應照顧好腸胃，才能加強正氣，提昇免疫力；氣管、腎上腺、胸椎弱刺激以興奮交感神經，使氣管擴張。</p> |
| 17. 消化不良 | <p>由於胃或十二指腸功能不健全，或是相關酵素、消化液不足所造成。其他的原因如操心、不安、痛苦、壓抑等心理因素，造成內分泌、激素分泌不正常，對臟器下達不正確的指令，使得相關的消化器官，無法配合消化運動的進行。飲酒過</p> | <p>食慾不振、營養不良臉色蒼白、睡眠差、脹氣、噁心，胃痛，腸鳴，腹部有冷感，有壓痛，稍有便秘傾向；若是胃脹氣嚴重頂到心尖，甚至會引起心悸的現象。</p>                                    | <p>若是生理性的問題，應當按摩肝臟、膽囊、脾臟、胸椎、尾骨（弱刺激興奮副交感神經）、胃、十二指腸、胰臟、大腸、小腸、腹腔神經叢等反應區。若是心因性的問題，除了按摩相關反應區之外，還要外加按摩心、腦、內分泌等相關反應區。</p>                         |

|          |                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 多、吸煙、喝濃咖啡、暴飲暴食也是致病的原因。                                                      |                                                                                                                                                                                                             |
| 18. 食慾不振 | <p>從小營養失調，體質虛弱；過食刺激或生冷食物，菸酒不節，飢飽不調；肝、心、肺臟疾病涉及胃部，影響胃的消化機能，或是口腔、腸胃不適影響食慾。</p> | <p>對食物沒興趣，缺乏基本飲食的慾望，身體抵抗力低落，常反胃，心悸，頭昏，頭痛，精神萎靡，注意力無法集中。</p> <p>腦垂體(丘腦)增加食慾、輕揉延腦(與舌頭反應區重疊)興奮副交感神經促進腸胃功能及食道、貴門、胃、肝臟、膽囊、胰臟、脾臟、十二指腸、腎臟、舌頭、下顎、太陽神經叢、小腸、大腸等反應區，若是口破、牙疼或腸胃發炎，通常需先消除其病痛所帶來的不適感，食慾不振的症狀就會逐漸減輕或消失。</p> |
| 19. 糖尿病  | <p>由於胰臟所分泌的胰島素，因功能不足而使血液與尿的糖份增加，引發糖尿病。與遺傳、肥胖、飲食過量、偏好甜食、運動不足等有關。</p>         | <p>除了吃多，喝多，尿多、消瘦等症之外，糖尿病最可怕的是許多的併發症：如冠狀動脈心臟病、腦血管疾病、高血壓、腎炎、視網膜相關病變、白內障、皮膚浮腫壞死、下肢循環不良、導致組織壞死截肢、敗血病、昏迷等致命症狀。</p> <p>腦垂體、甲狀腺、副甲狀腺、十二指腸、眼睛、胰臟、脾臟、肝、膽、腎、輸尿管、膀胱、心臟、肺、大腸等反應區。</p>                                   |
| 20. 腰痛   | <p>腰部軟組織病變；椎間盤病變；腰部關節炎；腰椎骨本身病變；內臟器質病變。</p>                                  | <p>急性腰肌扭傷，在拿重物或運動的過程中造成的扭傷；長期維持不正確的姿勢，導致軟組織的疲勞，慢性腰肌</p> <p>腰椎、薦椎、腎臟、腎上腺、內側坐骨神經、外側坐骨神經、大腦、小腦、肝臟、心臟、脾臟、胃、大腸等反應區。</p>                                                                                          |

|          |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>損傷；退化性脊柱炎，一般以負重和活動範圍較大的關節較容易發生，常見於頸椎和腰椎；腰部椎間盤突出，常見於腰椎第4、5椎及腰椎第5椎和薦椎第1椎間的椎間盤，使人感到腰部疼痛、下肢放射痛、腰部活動障礙、脊椎側彎。</p> |                                                                                                                                                                                                |
| 21. 慢性腎炎 | <p>腎臟中的腎小球發炎，稱為腎炎，身體的某部分發炎而使病毒侵入體內時，身體會產生抗體，當抗體對毒素發生反應，也會引起腎炎，急性腎炎若沒有完全治好，就會演變成慢性腎炎。另外，因其他疾病引起也有可能。</p>        | <p>自覺症狀（輕症時沒有自覺症狀）出現臉、腳浮腫、頭痛、頭暈、晚上尿多且頻尿，蛋白尿、高血壓、運動時心悸、氣喘，病情嚴重時會發展為尿毒症、腎衰竭、腎萎縮。</p> <p>腦垂體、腰椎（手法需輕而快）、尾椎（重而慢）、肺（輕而快）、肝、膽、腎上腺、腎臟（輕而快）、輸尿管、膀胱、攝護腺或子宮（輕而快）、膀胱、脾、胃（輕而快）、淋巴系統等反應區。</p>               |
| 22. 生理不順 | <p>由於經血停滯於子宮中導致疼痛；若經期時冒雨涉水，感染風寒或喝冷飲，或坐臥溼地；氣血虛弱，或大病久病之後，氣血不足，行經以後貧血，或體質虛弱，運血無力，經血排得不順暢。</p>                     | <p>經期或經前小腹脹痛，量少不暢，血色暗而有血塊；經期或經前小腹冷痛，甚至牽連到腰脊疼痛，量少畏寒，血色暗而有血塊；氣血虛弱，經期或是經期結束後，小腹隱隱作痛，如果按它疼痛就會減</p> <p>腦垂體、心臟、肝臟、脾臟、腎臟、薦椎、尾椎、小腹肌肉放鬆區、子宮、卵巢等反應區。體質偏寒者，則加強心臟、肺臟、脾臟、腎臟；氣血虛弱者，須加強心臟、小腸、脾臟、胃、腎臟等反應區。</p> |

輕，血色淡而清，  
臉色蒼白；經期不  
準，血崩，經痛，  
冒冷汗，嘔吐，呼  
吸急促，貧血。

### 23. 子宮 內膜症

月經來潮時，帶有子宮內膜的經血自輸卵管倒流至卵巢和腹膜，因而罹患子宮內膜症；另一說法是子宮內膜因某種原因直接進入子宮壁內，而在子宮肌層發生病變。因淋巴管與血管的流動，將子宮內膜輸送到身體其他部分，所以子宮內膜症才有可能在身體其他部位發生。

月經過多造成貧血，從30~40歲就發生此症狀者，將隨著年齡的增長而益發嚴重。若發生於子宮外者，多半的人在月經前就發生充血或下腹部疼痛的症狀；若發生於直腸壁，會引起便秘、便痛；若發生於膀胱，月經時尿中會含有血液；若發生於卵巢內，卵巢內會產生深褐色的囊腫，囊腫破裂後的內容物將分散於腹腔，造成骨盤腹膜子宮內膜症，會引起骨盤脹氣、腹腔粘黏、食慾不振、神經衰弱等症狀。

大腦、腦垂體、延腦、甲狀腺、副甲狀腺、腎上腺、心、腎、肝、脾、大小腸、子宮、卵巢、骨盤腔、腹部肌肉放鬆區、腰椎、尾椎等反應區。

### 24. 攝護腺 肥大

目前還不清楚致病原因，只知道和性激素有關，醫師建議少飲酒、不要憋尿久坐或高溫沐浴、長時間性交，少看成人電影節目，以免色慾過度，如此則可避免攝

會陰部有明顯的不舒服和脹的感覺，頻尿（尤其是就寢後），有殘尿，下腹不適，尿腺變細，排尿困難；膀胱或腎盂也會因殘尿而感染細菌，以致發

攝護腺、腦部、腦垂體、肺、肝、脾、腎臟、腎上腺、輸尿管、膀胱、尿道或陰道、腹部淋巴、軀幹淋巴、鼠蹊淋巴、腰椎（強刺激）、尾椎、延腦（弱刺激興奮副交感神經）等反應

護腺充血。

炎，排尿結束時易區。  
出現血尿，尿痛，  
尿急，排尿時間延  
長，嚴重可能引發  
腎積水，腎功能喪  
失，腎性高血壓，  
更嚴重會演變成尿  
毒症。

本症多因外感寒、  
濕、暑、熱等淫邪所  
致，脾失健運所成；  
或因飲食所傷，脾胃  
不和，大腸傳導變化  
失職；或因情志失  
調，惱怒傷肝，肝氣  
鬱結，憂思傷脾；或  
因脾陽虛弱；腎陽不  
足，命門火衰等病  
變。此外，大腸菌、  
赤痢菌、腸炎弧菌、  
濾過性病毒均可造  
成腹瀉。

1. 急性腹瀉-若濕  
盛傷脾，脾不能運  
化水濕，清濁不  
分，水液下注於  
腸，則腹痛腸鳴腹  
瀉，大便稀薄或夾  
黏液，每日數次或  
十餘次。若暑熱傷  
腸胃，胃氣上逆有  
噁心，瀉下稀便，  
夾雜不消化的食  
物，臭穢難聞，兼  
有噯腐吞酸，胸腹  
飽悶，肛門灼熱；  
兼有發熱，口渴，  
時有噁心，尿少色  
紅而澀痛等症。

以脾、胃、大腸、小腸、  
腦垂體、甲狀腺、副甲  
狀腺、腎上腺、淋巴等  
反應區為主。脾陽腎陽  
虛者，加補脾、胃、腎、  
膀胱等反應區：肝瀉  
者，加肝、膽、補腎水。  
脾胃為後天之本，氣血  
生化之源，久病體虛和  
慢性病患必須照顧好  
消化系統，才有機會恢  
復體能及健康。

## 25. 腹瀉

2. 慢性腹瀉-脾虛  
瀉，脾胃虛弱，不  
能消化水穀，運化  
永濕，故大便有時  
不成形、有時水  
瀉，常夾雜不消化  
的食物，稍吃油  
膩，則大便次數增  
加，脾胃虛弱受納  
無權，所以有不思  
飲食等症。腎陽(先  
天之火)虛：常在黎  
明前，肚臍周圍疼

|        |                                                                                                               |                                                                                                                                         |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 痛，隨即腸鳴腹瀉，腹部畏寒等症。若肝脾不和，有胸肋痛，胃納少，噯氣（氣從胃出，聲沈而長）腸鳴，腹痛，腹瀉等症。                                                       |                                                                                                                                         |
| 26. 便秘 | 胃腸燥熱，飲酒過度，飲食偏重辛辣，導致腸道燥熱；或氣血不足，氣虛則大腸無力；血虛則水分不足，不能濕潤糞便；或在精神方面因工作繁忙，又喝水不足，經常錯過排便時間，或在恐懼，不安，激動，憤怒等狀態下，影響自律神經也會便秘。 | 首先加強脾胃的的運化和大腸的傳導功能，若屬胃腸燥熱，則需配合改變飲食習慣；氣機滯鬱者，則需調其肺氣，促進大腸傳導功能；氣瘀者，疏肝理氣；虛症則健脾胃；氣血不足，則加強腸胃吸收能力；所以在臨床上大都加強腦部按摩鬆弛神經、肺、大腸、直腸、肛門、脾、胃、肝、腎、膀胱等反應區。 |

本表資料來源係由筆者根據吳若石神父的新足部反應區健康法，頁 234-271 整理所得。

#### 第四節 重要相關文物及操作器具

發展期這一段期間之重要歷史文物都是一些在國內外研習會的活動照片，國內方面；有中華反射區健康協會在 1999 年台北圓山大飯店舉行會員大會及台東成功商水舉辦研習會照片等等，並在 2001 年有《吳神父新足部健康法》及《知足常樂-吳若石神父回憶錄》兩本新書發表。國外方面；有到韓國大丘、日本、中國大陸、大陸北京、吉隆坡、USA ARIZONA、澳洲 PERTH、義大利羅馬、玻利維亞、辛巴威等地，開班授徒，舉辦各種講習班與學員合照的相片，在此形成期可以看出國外爭相邀請吳神父到外國開班授課，所以，此時期也是「新足部健康法」在國內、外蓬勃發展的鼎盛時期，尤其是到非洲國家辛巴威那邊教授新足部健康法，讓落後的非洲國家也有機會學習新足部健康法。

形成期器材的外觀精緻，質感也比草創期、發展期感覺更優質，此時期的器具主要以腳底按摩機為主，以方便客人自己在家使用，其功能佳且效果也不錯，神父特別推薦幾台覺得不錯的，如台製及韓製泡腳機、全方位腳底按摩機、旋轉式腳底指壓按摩機、金健康腳底按摩機、健康球、腳底按摩鞋及韓國腳型按摩工具，基本上還是以徒手加上標準按摩棒來操作，因為此形成期已經研發出一整套的按摩棒操作手法。以下針對形成期之文物及特殊器具整理後，分述如下：

一、形成期（1994-2005 年）之重要相關文物照片：

（一）吳神父在形成期這段期間，有眾多的歷史照片，吳神父並挑選幾張具代表性的照片，依照年代時段排列整理後，來呈現說明如下：



圖 5-4-1 1996 年吳神父（中間）第一次受邀至韓國教授腳底按摩與學員合影



圖 5-4-2 1998 年吳神父在玻利維亞 SANTA CRUZ 教授學員腳底按摩



圖 5-4-3 1998 年吳神父在中國大陸北京與學員合影



圖 5-4-4 1999 年吳神父（中間捧花者）在韓國大丘開講習班，學員一起慶祝吳神父 60 大壽



圖 5-4-5 1999 年吳神父（箭頭所指）與中華反射區健康協會於台北圓山大飯店合影



圖 5-4-6 2000 年吳神父（箭頭所指）在中國大連舉辦中國若石足部健康法經驗交流研討會



圖 5-4-7 2001 年吳神父（箭頭所指）在義大利羅馬與參加腳底按摩的學員合照留念



圖 5-4-8 2001 年吳神父（箭頭所指）  
· USA ARIZONA 與腳底按摩學員合影



圖 5-4-9 2001 年吳神父於台北參加兩本新書發表會



圖 5-4-10 2001 年日本新足部健康法研究會代表邀請吳神父與鄭英吉夫婦參加新足部健康法研究會所舉辦的新足部健康法研習合影留念



圖 5-4-11 2002 年 Orita 日本腳底按摩理事長（左）、陳明仁（中左）日本女代表（右）於長濱天主堂與吳神父（中）合影留念



圖 5-4-12 2002 年於台東成功商水研習新足部健康法合影留念，由左至右為（哈娜、吳賽、吳神父、許壯圖、筆者、巴奈），其中哈娜、吳賽、吳神父、巴奈現在每個星期三和星期六下午，固定都在長濱天主堂出現為人服務。



圖 5-4-13 2003 年（前排）日本代表（中間）台灣代表及吳神父（後排）馬來西亞代表參加吉隆坡舉辦的研討會



圖 5-4-14 2004 年吳神父（箭頭所指）  
於澳洲 PERTH 與全體腳底按摩學員合影



圖 5-4-15 2004 年吳神父至非  
洲辛巴威指導腳底按摩的情形



圖 5-4-16 吳神父  
新足部健康法一書



圖 5-4-17 知足常樂—  
吳神父回憶錄一書

## 二、操作器具：

（一）吳神父在形成期這段期間收集眾多的操作器具，吳神父並提供這些器具供筆者拍照，在這些眾多操作器具照片中，吳神父挑選幾張具代表性的器具照片整理後，陳列分述說明如下：



圖 5-4-18 木製按摩棒



圖 5-4-19 韓國腳型按摩工具



圖 5-4-20 腳底按摩健康球



圖 5-4-21 台製的泡腳機



圖 5-4-22 韓國製的泡脚機



圖 5-4-23 全方位腳底按摩機



圖 5-4-24 旋轉式  
腳底指壓按摩機



圖 5-4-25 吳神父代言  
金健康腳底按摩機



圖 5-4-26 腳底按摩鞋具有低壓供電  
(3V)，小電流工作，能刺激腦下垂體  
分泌生長激素，促進人體生長發育。



圖 5-4-27 健康球原型

## 第五節 本章結語

吳神父在北京的那時候已經講到陰陽五行的理論，1997 年時就決定要開始寫關於「新足部健康法」的書，因為有很多東西吳神父認為應該要寫出來，該決定要把「腳底按摩法」改成「吳神父新足部健康法」，可是那時候還沒出這一本書，至 1990 年已經著手開始寫，2001 年正式出版這一本書。也正式將這個時期的技術稱為「吳神父新足部健康法」。吳若石神父說：「為了提升腳底按摩的效果，20 多年來，我們不斷的研究從工作中探討累積許多的臨床經驗，在觀念、學理依據按摩手法、按摩順序、反應區位置等方面都做了很大的修正，容易操作功效更好，既能保健又舒服很享受，服務人員不用擔心受傷，是一個已成熟的自然療法，我們把它稱為「吳神父新足部健康法」<sup>47</sup>。」

在這個時期的治療概念是以融合中醫五行的觀念及整體健康的治療概念為主，形成期的特點就是以 1. 區域連續按摩法 2. 推散足部病理反應物 3. 整體性的治療 4. 改變愈痛愈有效的觀念 5. 鼓勵使用小木棒按摩。在形成期對於新足部按摩的方式及順序都很明確，在對病理反應物的看法上和草創期及發展期不一樣，在形成期的病理反應物不一定是指尿酸晶。吳神父認為「尿酸晶」，是尿酸的結晶體在關節腔內的沈積物，不同於腳底所觸摸到的各種病理反應物，病理反應物能透露病程、病位等信息，和尿酸結晶不一樣。在新足部按摩方式方面都是依照「吳神父新足部健康法」書籍指示，找出反應區自行按摩。其形成期吳神父新足部健康法的按摩順序是由左腳開始按摩，先從神經系統的大腦開始按摩，因為頭部-大腦，為所有器官控制中心。對於早期腳底按摩與吳神父新足部健康法之比較中發現幾點不同之處為以下幾點：1. 吳神父新足部健康法按摩的範圍包括膝蓋以下，將足部分成幾個區段按摩，不致遺漏 2. 按摩的過程比較不會疼痛，主張「區域連續性的按摩法」，不至於推傷筋骨，既省時又容易施行；按摩時間依個人的體質和病情需要而增減。3. 使用按摩棒按摩這樣操作者的指節就不易結繭變形。4. 吳神父新足部健康法之反應區位置準確。5. 形成期的操作步驟有一定前後順序。5. 客人所躺的按摩椅已經研發出來，讓客人躺起來更舒服；規格尺寸合乎標準。

綜合以上所述；可以瞭解形成期的一些特質，在吳神父新足部健康法形成期之發展的過程中，吳神父不僅融合中醫五行及整體健康的觀念，綜合了多年來的經驗與觀察，提出了「推散病理反應物」、「整體性的治療」、「區域連續性的按摩法」、「對待生命體的尊重」等指導方針，並擴大按摩範圍到整個足部，並以「吳神父新足部健康法」代替「腳底按摩法」，使吳神父新足部健康法的操作與原則都更為完備，理論與操作的整合更臻成熟，而形成了另一種獨特的自然療法。

## 註 釋

- <sup>1</sup>筆者於2004年12月2日下午3點至台東市聖母醫院會議室，向吳若石神父訪問內容整理。
- <sup>2</sup>吳若石神父口述。附錄六：問題（29）。2004年12月26日。台東市天主教白冷教會訪問。
- <sup>3</sup>同註2。附錄六：問題（29）。
- <sup>4</sup>同註2。附錄六：問題（29）。
- <sup>5</sup>劉郁青。〈腳底按摩越痛越有效？落伍了！〉。《民生報》。2001年12月14日。
- <sup>6</sup>陳洛葳。〈吳神父腳底按摩出書了〉。《中央日報》。2001年12月14日。
- <sup>7</sup>〈吳神父腳底按摩正名-杜絕仿冒〉。《TVBS 午間新聞》。2002年5月17日。
- <sup>8</sup>吳若石。《足健反射區健康法通訊》。42期。1995年。第三版。
- <sup>9</sup>王敏幸。《足健反射區健康法通訊》。41期。1994年。第五版。
- <sup>10</sup>吳若石。《足健反射區健康法通訊》。83期。2000年。頁1。
- <sup>11</sup>王敏幸。《足健反射區健康法通訊》。41期。1994年。第五版。
- <sup>12</sup>同註8。80期。2000年。頁2。
- <sup>13</sup>同註8。76期。1998年。頁13。
- <sup>14</sup>〈健康亮麗的人生靠保養，腳底按摩怎麼做〉。《中央日報》。1994年3月3日。
- <sup>15</sup>〈腳底按摩越痛越好？當心腳底筋膜發炎〉。《中央日報》。1996年3月29日。
- <sup>16</sup>同註2。附錄六：問題（34）。
- <sup>17</sup>同註2。附錄六：問題（33）。
- <sup>18</sup>同註2。附錄六：問題（34、36、38）。
- <sup>19</sup>同註2。附錄六：問題（39）。
- <sup>20</sup>洪素卿。〈吳神父施摩力-教宗滿足〉。《自由時報》。2003年11月26日。
- <sup>21</sup>同註2。附錄六：問題（41）。
- <sup>22</sup>朱武智。〈吳神父幫教宗做足部按摩〉。《中時電子報台北報導》。2005年4月3日。
- <sup>23</sup>陳清芳。〈昔為教宗按摩腳底 吳神父今為兒童足部按摩〉。《中央社》。2005年4月3日。
- <sup>24</sup>洪麗萍、鄭光達。〈想長高變聰明-腳底按摩有絕招〉。《TVBS 晚間新聞》。2004年4月4日。
- <sup>25</sup>編輯組。《足健反射區健康法通訊》。81期。2000年。頁2。
- <sup>26</sup>張愛晶、李岳為。〈耗資六千萬-五星腳底按摩搶商機〉。《TVBS 晚間新聞》。2004年2月4日。
- <sup>27</sup>同註2。附錄六：問題（40）。
- <sup>28</sup>吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市：文經社。2001年。頁42。
- <sup>29</sup>同註2。附錄六：問題（29）。
- <sup>30</sup>單仁穎、于蒙愛。《健康萬事足：足部按摩法》。臺北縣：泛亞國際文化。2001年。頁19。
- <sup>31</sup>同註28。頁39-40。
- <sup>32</sup>〈吳神父推廣腳底按摩來台傳教24年希望人人學得找回健康〉。《中國時報桃竹苗》。1994年3月29日。

<sup>33</sup>2004 年 1 月 14 日，取自：

<http://www.commonhealth.com.tw/content/042/042238.asp>。

<sup>34</sup>體本概念編輯小組。《養生之足道：足部按摩快譯通》。臺北縣：種籽文化。2002 年。

<sup>35</sup>同註 2。附錄六：問題（31）。

<sup>36</sup>同註 2。附錄六：問題（35）。

<sup>37</sup>孫慧敏譯。《腳底刺激健康法》。台北市：迪藤。1998 年。頁 199。

<sup>38</sup>同註 28。頁 40。

<sup>39</sup>同註 28。頁 75-78。

<sup>40</sup>同註 2。附錄六：問題（31-32）。

<sup>41</sup>同註 28。頁 290。

<sup>42</sup>林進登、林大豐。〈吳若石神父腳底按摩在台灣發展之研究〉。《台東大學體育學報》。2 期。2004 年 12 月。頁 218-220。

<sup>43</sup>同註 28。頁 226-231。

<sup>44</sup>陳勇編著。《足部反射區健康法》。台北市：光啟社。1993 年。頁 29。

<sup>45</sup>同註 42。頁 220-221。

<sup>46</sup>同註 2。附錄六：問題（29）。

<sup>47</sup>吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法-DVD 操作教學帶》。台北市：文經社。2004 年。

## 第六章 結論與建議

本研究之主旨是在探討吳神父足部健康法在台灣發展之經過，根據其各時期加以分析說明，並歸納整出結論，同時提出幾點作為今後研究課題的建議，給予未來從事相關研究上之參考。

### 第一節 結論

根據本論文各章節的論述，筆者擬就 1970~2005 年間；吳神父來台灣後接觸足部按摩法並研究之演進，做一個總括性的整理，以釐清史實，進而並提出本研究的結論。根據研究目的及訪談結果，得到以下之綜合結論：

#### 一、吳神父新足部健康法新特點

在足部按摩的方式及順序都是依照《吳神父新足部健康法》書籍指示和 DVD 教學帶來操作，從左腳的頭部反應區開始，既很明確又清楚，對病理反應物的看法與前兩期不一樣，吳神父認為「尿酸晶」，是尿酸的結晶體在關節腔內的沈積物，不同於腳底所觸摸到的各種病理反應物。新足部健康法跟以前的腳底按摩法不同之處為以下幾點：

- (一) 施行範圍順著骨骼和肌肉紋理來操作，包括膝蓋以下，將足部分成幾個區段按摩，不致遺漏。
- (二) 按摩的過程已標榜無劇痛為主，主張「區域連續性的按摩法」。
- (三) 使用按摩棒來按摩；可做較深層的刺激按摩，對於操作者的指節就不易結繭變形且不易傷到自己的末梢視神經。
- (四) 反應區位置準確；並由 59 個增加到現在的 83 個，運用中醫的原理將反應區塗加上顏色，並配合五臟五官來給於五行的五色。
- (五) 形成期的操作步驟有一定前後順序，並由上而下及內而外的按摩順序，順暢流利。
- (六) 重點觀念差異，在治療按摩時先從腦部開始，因為腦部是統領全身各系統，所以從頭部相對應第一腳趾頭趾腹開始按摩。
- (七) 在按摩時間方面以兩腳 30 分鐘最為恰當，加上十分鐘的泡腳能讓足部按摩的功效發揮到最大之處。
- (八) 按摩力道應配合每個人的需求來操作，不可盲目用力而造成受傷。
- (九) 所研發出來之按摩椅，讓人躺起來更舒服更舒適，符合操作者的需求。

所以，吳神父新足部健康法在此時期已經發展到非常完善階段，其按摩達到最大的效果，但是還是要不斷的努力才能讓新足部健康法永遠傳承下去，幫助更多需要幫助的人。

## 二、吳神父新足部健康法之特質

吳神父新足部健康法之發展過程中，吳神父不僅融合中醫五行及整體健康的觀念，綜合了多年來的觀察經驗，提出融合中醫五行的觀念的整體健康治療，它的特點就是以「推散足部病理反應物」、「區域連續按摩法」、「整體性的治療」、「改變愈痛愈有效的觀念」、「鼓勵使用小木棒按摩」、「對待生命體的尊重」等指導方針。並擴大按摩範圍到整個足部，並以「吳神父新足部健康法」代替「腳底按摩法」，使新足部健康法的操作與原則都更為完備，理論與操作的整合更臻成熟，而形成了另一種獨特的自然療法。

我記得參加吳神父的「新足部健康法」研習時，神父常常要我們在課堂上，把「新足部健康法」三句真言給背起來，這三句真言分別為：（一）推散病理反應物。（二）區域連續性的按摩法。（三）整體性的治療。這是神父要我們學員牢記的三句話。所以吳神父新足部按摩健康法顛覆了傳統的腳底按摩法，讓足部按摩更上一層樓，不僅更有科學根據，也讓更多人瞭解新足部健康法的好處，這都是要感謝台灣腳底按摩之父—吳若石神父，盡心盡力為新足部按摩闖出一片天，除了感謝還是感謝，這種大愛的精神是值得我們這一代的年輕人好好效法和學習，希望新足部健康法能夠有一天傳遍全世界，讓更多人受惠。

## 三、結合中醫概念達到治療的效果

吳神父腳底按摩自 1979 至今經歷了草創期、發展期及新足部健康法之形成期，每一時期的劃分是依據其技術的精進、治療的理念與操作方法的改變來區分、每一階段各有其發展的特色與原因。以新足部健康法之形成期轉變最大，將「腳底按摩法」改為「吳神父新足部健康法」，以推散病理反應物、區域連續性的按摩法、整體性的治療為治療方針，並且結合中醫的陰陽五行學說及經絡的概念，讓足部按摩達到最大的功效。

有效的足部按摩是要在輕鬆的環境中接受按摩，並且放鬆心情，如此才能享受足部按摩的自然療效。草創期及發展期腳底按摩的觀念是要痛才有效，這種「重手法」的腳底按摩讓很多人嘗盡苦頭，形成期改良治療的觀念，以足部放鬆的觀念來教育患者，讓患者在做足部按摩時能夠完全放鬆，達到最大的效果。

## 四、吳神父足部健康法三個時期之演變論點

草創期及發展期在治療上以排毒為先，所以從腎臟反射區開始按摩。形成期認為大腦反應區是控制全身各系統最重要的指揮中心，所以從頭部相對應的第一腳拇趾腹開始按摩。草創期及發展期對反射區認知數量，最早有 59 個反射區至形成期已發現有 83 個反應區。草創期及發展期在使用工具方面都是靠指節或指腹按摩，形成期除靠指節或指腹按摩外，也正式使用按摩棒。草創期及發展期所指的病理反應物是指尿酸晶，而在形成期吳神父認為「尿酸晶」，是尿酸的結晶體在關節腔內的沈積物，不同於腳底所觸摸到的各種病理反應物。如此；經過草

創期及發展期，進而形成了今日的吳神父新足部健康法。「吳神父新足部健康法」是以區域連續性的按摩，來調整身體反應在足部的各種病理訊息，改善和調整臟腑的各種功能，「使體內各個系統能正常運作、發揮人體的自動調整機制，達到陰陽平衡氣血順暢，恢復人體原有的自癒能力」，如果每一家都有人會這種健康法，就可以減少飽受病痛之苦，是簡單有效的保健方式，「一家一人會、省下醫藥費」，大家來學習「新足部健康法」。

#### 五、各發展時期分段圖

吳神父足部按摩之各發展時期以一個簡單圖示來作分段表示，如圖 6-1-1，此分段可更清楚的將吳神父足部按摩各發展時期呈現出來。

吳神父足部按摩的概念是利用反射區到反應區的刺激概念來調整我們身體機能，全文介紹吳神父足部健康法演進，進而介紹吳神父足部健康法在台灣的各發展時期，分別對吳神父足部健康法之草創期、發展期及吳神父新足部健康法之形成期來作陳述介紹，讓吳神父新足部健康法在台灣的發展能夠清楚呈現在本文中。

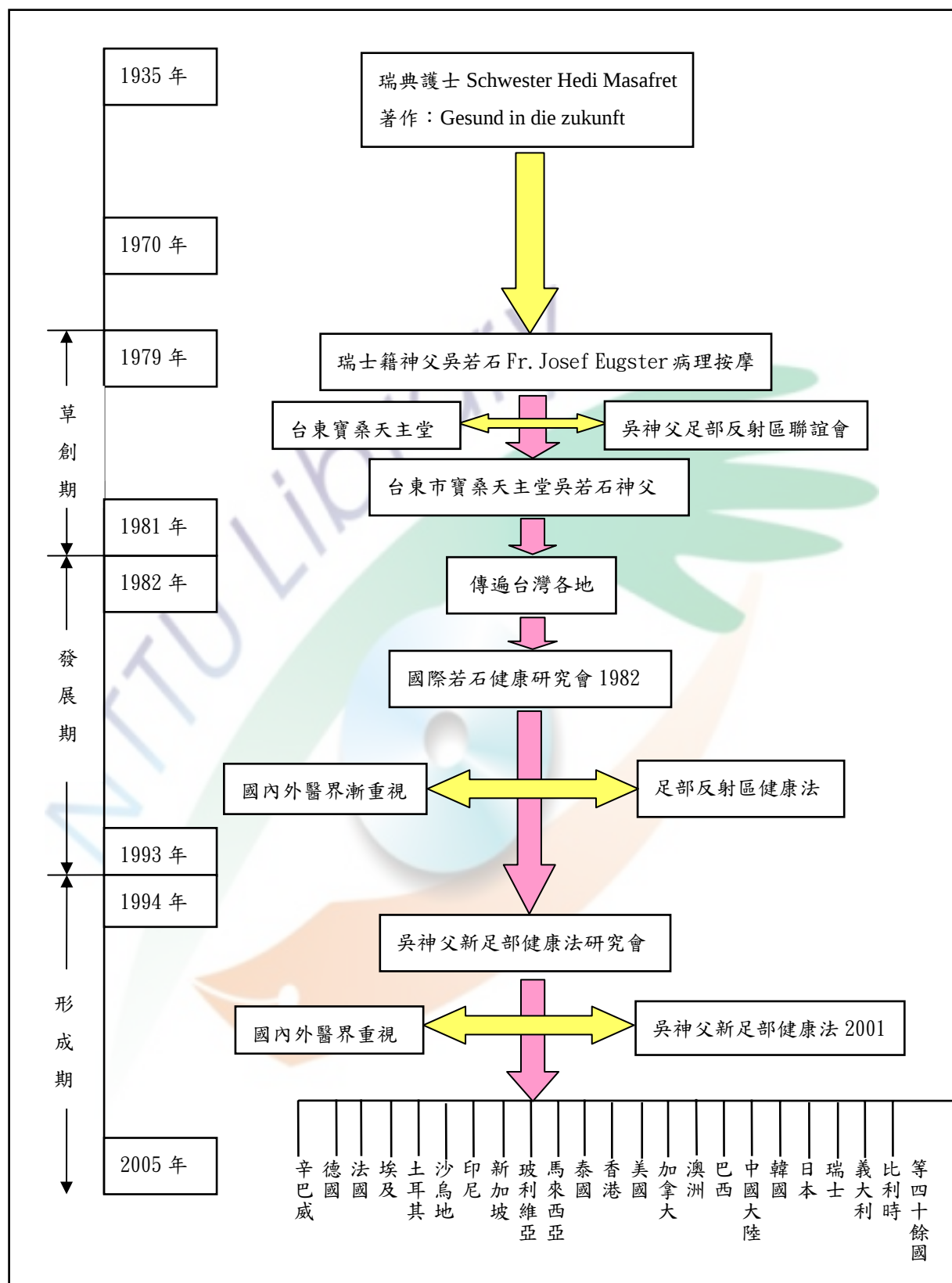


圖 6-1-1 吳神父新足部健康法在台灣之各個發展時期分段

## 第二節 建議

本研究經過資料蒐集文獻分析及訪談吳神父後，所得到的發現與結論，提出六點具體建議及三點後續研究之課題，希望能夠提供未來有志從事吳神父足部健康法相關研究之理論或實務之參考：

### 一、具體建議

- (一) 本研究因有鑑於吳神父足部健康法對社會大眾的健康貢獻，建議教育機關能夠設立足部按摩學校，經由教育單位訓練，並通過考試發給足部按摩師的合格證照。
- (二) 建議政府機關和企業界多贊助吳神父成立的基金會，早一點能夠實現在台灣蓋一間足部按摩的專科學校，來推展足部健康法，讓更多人受惠。
- (三) 建議大專院校多邀請吳神父到校演講或辦理講習班，讓足部健康法快速伸入校園，讓高知識份子也能一起來學習這個健康法，並且研究這個健康法，讓「足部健康法」提高它的學術地位達到推展的效果。
- (四) 建議自然療法的從業者能夠來學習這個新足部健康法，並作搭配保養，相信效果會更好，因為脊椎是神經的出發點，而足部卻是神經的末梢，從神經的出發點到末梢終點，其神經功能傳導良好的話，那麼身體一定健康，所以足部健康法搭配自然療法可以讓治療效果達到最大效果。
- (五) 建議媒體多宣傳這個對全民健康有幫助的足部健康法，這樣不僅讓國人能夠對足部健康法多一層認識，進而來學習接受足部健康法。
- (六) 建議衛生相關醫療單位，能將足部健康法納入健保的醫療範圍，讓更多人受惠。

### 二、後續研究之課題

- (一) 繼續在國內外蒐集與足部健康法有關之相關史料，並進行其足部健康法相關題材之研究，以補本文不足之處，如針對吳神父在外國推展足部健康法和台灣推展足部健康法作一個比較，並將好的資料和觀念融入論文中，讓研究吳神父足部健康法更加完善達到盡善盡美的境界。
- (二) 今後研究者可針對足部健康法的效果來作評估研究，並應用科學的儀器來檢測，讓足部健康法更具說服力，以科學的方法來研究足部健康法是未來重要的課題，科學的數據會說話，一切講求證據，這樣對吳神父足部健康法的醫學地位就會大大的提升，也讓學術地位更上一層樓。
- (三) 繼續整理 2005 年以後，足部健康法發展之相關史料，以求得吳神父足部健康法在台灣歷史發展之完整性及系統性。

## 附錄一

### 參考文獻

#### 一、書籍

- 吳若石。《知足常樂:吳神父回憶錄》。台北市:文經社。2001年。頁21-22。
- 吳若石。《知足常樂:吳神父回憶錄》。台北市:文經社。2001年。頁21-46。
- 吳若石。《知足常樂:吳神父回憶錄》。台北市:文經社。2001年。頁52-68。
- 吳若石。《知足常樂:吳神父回憶錄》。台北市:文經社。2001年。頁68-72。
- 吳若石。《知足常樂:吳神父回憶錄》。台北市:文經社。2001年。頁72-76。
- 吳若石。《知足常樂:吳神父回憶錄》。台北市:文經社。2001年。頁77。
- 吳若石。《知足常樂:吳神父回憶錄》。台北市:文經社。2001年。頁77-80。
- 吳若石。《知足常樂:吳神父回憶錄》。台北市:文經社。2001年。頁80。
- 吳若石。《知足常樂:吳神父回憶錄》。台北市:文經社。2001年。頁80-82。
- 陳炯道譯。《腳底反射帶健康法》。台北市:建宏出版社。1997年。頁21-23。
- 陳金波。《足健療法第一冊》。台中市:戶外傳播服務中心。1997年。頁76-77。
- 陳炯道譯。《腳底反射帶健康法》。台北市:建宏出版社。1997年。頁20。
- 曾良時。《吳神父病理按摩的理論與實踐》。台北市:文經社。1986年。頁40-46。
- 陳勇編著。《中英對照-足部反射區健康法》。台北市:光啟社。1993年。頁29。
- 伍銳敏、袁永端、伍煌錚合編。《腳底按摩是返老還童的絕活》。台北市:立得出版社。1994年。頁1-3。
- 陳蒼杰譯。《腳-萬變之源》。台北市:大展。1996年。頁25-43。
- 陳金波。《足健療法第一冊》。台中市:戶外傳播服務中心。1997年。頁86-92。
- 官有謀。《腳底-健康之鑰》。台北市:建宏出版社。1997年。頁12。
- 單仁穎、于蒙愛。《健康萬事足:足部按摩法》。臺北縣:泛亞國際文化。2001年。頁18-19。
- 黃傑編著。《圖解足部按摩治療指南》。香港:萬里機構。2001年。頁11-12。
- 魯牧編著。《圖解足部按摩》。台北縣:協合文化。2002年。頁19-28。
- 體本概念編輯小組。《養生之足道:腳底按摩快譯通》。臺北縣:種籽文化。2001年。頁34-38。
- 體本概念編輯小組。《養生之足道:腳底按摩快譯通》。臺北縣:種籽文化。2002年。頁39-40。
- 王文科。《教育研究法》。1999年3月。頁267-279。
- 吳若石。《知足常樂:吳神父回憶錄》。台北市:文經社。2001年。頁425-429。
- 吳明清。《教育研究-基本觀念與方法之分析》。1993年10月。頁328-332。
- 吳若石。《綜合足部反射區健康法》。台北市:光啟社。1990年。頁11-16。
- 陳金波。《足健療法 一冊》。台中市:戶外傳播服務中心。1997年。頁89-92。
- 官有謀。《腳底-健康之鑰》。台北市:建宏出版社。1997年。頁12。
- 陳蒼杰譯。《腳-萬變之源》。台北市:大展。1996年。
- 吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市:文經社。2001年。頁6-11。

- 吳若石。《知足常樂：吳神父回憶錄》。台北市：文經社。2001年。頁77-82。
- 封進啟。《足部反射區保健按摩》。台北市：文橋。1999年。頁2-3。
- 吳若石。《綜合足部反射區健康法》。台北市：光啟社。1990年。頁11-12。
- 吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市：文經社。2001年。頁42。
- 吳若石。《綜合足部反射區健康法》。台北市：光啟社。1990年。頁11-12。
- 吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市：文經社。2001年。頁30-31。
- 李百齡譯。《病理按摩法 I-足部反射區健康法》。台北市：光啟社。頁19-131。
- 孫慧敏譯。《腳底刺激健康法》。台北市：廣濟堂。1998年。頁17。
- 李百齡譯。《病理按摩法 I-足部反射區健康法》。台北市：光啟社。頁164-177。
- 李百齡譯。《病理按摩法 I-足部反射區健康法》。台北市：光啟社。頁16。
- 吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市：文經社。2001年。頁31-32。
- 生命健康樂園編譯。《足部按摩療法》。台南市：祥一出版社。2002年。頁19-23。
- 李世敏。《怎樣正確有效做足部按摩》。台北市：文經社。1992年。頁76-77。
- 陳金波。《怎樣足部按摩最健康》。台北市：宇河文化。1999年。頁63。
- 鄒進福。《病理按摩法》。桃園縣：大統製版社。2001年。頁59-66。
- 魯牧編著。《圖解足部按摩》。台北縣：協合文化。2002年。頁19-20。
- 魯牧編著。《圖解足部按摩》。台北縣：協合文化。2002年。頁28。
- 黃杰編著。《圖解足部按摩治療指南》。香港：萬里機構。2001年。頁11-12。
- 李世敏。《怎樣正確有效做足部按摩》。台北市：文經社。1992年。頁33-34。
- 吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市：文經社。2001年。頁1-4。
- 吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市：文經社。2001年。頁289-290。
- 李百齡譯。《病理按摩法 I-足部反射區健康法》。台北市：光啟。1991年。頁19-28。
- 陳金波。《學習足部按摩的第一本書》。台北市：宇河文化。1999年。頁53。
- 曾良時。《吳神父病理按摩的理論與實踐》。台北市：文經社。1986年。
- 吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市：文經社。2001年。頁42。
- 單仁穎、于蒙愛。《健康萬事足：足部按摩法》。臺北縣：泛亞國際文化。2001年。頁19。
- 吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市：文經社。2001年。頁39。
- 體本概念編輯小組。《養生之足道：足部按摩快譯通》。臺北縣：種籽文化。2002年。
- 孫慧敏譯。《腳底刺激健康法》。台北市：迪藤。1998年。頁199。
- 吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市：文經社。2001年。頁40。
- 吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市：文經社。2001年。頁75-78。
- 吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市：文經社。2001年。頁290。
- 吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法》。台北市：文經社。2001年。頁226-231。
- 陳勇編著。《足部反射區健康法》。台北市：光啟社。1993年。頁29。

## 二、論文

- 范春源。《戰後台灣小學體育科教育演變之研究（民國34-83）》。國立師範大

學研究所博士班論文。1998 年 1 月。頁 11-12。

### 三、期刊

- 林進登、林大豐。〈吳若石神父腳底按摩在台灣發展之研究〉。《台東大學體育學報》。2 期。2004 年。頁 210。
- 吳若石。《吳神父神奇的病理按摩》。台北市：華視綜合週刊。1982 年。
- 蘇嫻雅。〈吳神父的健康生活〉。《講義》20 卷 3 期。1995 年。頁 79-80。
- 湯文璇。〈吳神父的健康法〉。《講義》20 卷 3 期。1996 年。頁 108-110。
- 齊曼玲。〈訪吳若石神父談病理按摩〉。《中國美術》58 卷。1997 年。頁 126-134。
- 吳若石。〈吳神父神奇的病理按摩〉。台北市：華視綜合週刊。1982 年。頁 7-8。
- 編輯組。《足健反射區健康法通訊》。89 期。2002 年。頁 4。
- 編輯組。《足健反射區健康法通訊》。89 期。2002 年。頁 5。
- 齊曼玲。《訪吳若石神父談病理按摩》。中國美術，58 卷，1997 年。頁 126-134。
- 吳若石。《足健反射區健康法通訊》。42 期。1995 年。第三版。
- 吳若石。《足健反射區健康法通訊》。76 期。1998 年。頁 13。
- 編輯組。《足健反射區健康法通訊》。81 期。2000 年。頁 2。
- 王敏幸。《足健反射區健康法通訊》。41 期。1994 年。第五版。
- 吳若石。《足健反射區健康法通訊》。83 期。2000 年。頁 1。
- 王敏幸。《足健反射區健康法通訊》。41 期。1994 年。第五版。
- 吳若石。《足健反射區健康法通訊》。80 期。2000 年。頁 2。
- 林進登、林大豐。〈吳若石神父腳底按摩在台灣發展之研究〉。《台東大學體育學報》。2 期。2004 年 12 月。頁 218-220。
- 林進登、林大豐。〈吳若石神父腳底按摩在台灣發展之研究〉。《台東大學體育學報》。2 期。2004 年 12 月。頁 220-221。

### 四、報紙

- 〈你說按摩他就腳底發麻〉。《中國時報寶島新聞》。1994 年 9 月 16 日。
- 〈腳底按摩可治病，洋神父研究有心得，吳神父專題演講受中醫藥界肯定〉。《中央日報》。1982 年 4 月 4 日。
- 〈你說按摩他就腳底發麻〉。《中國時報寶島新聞》。1994 年 9 月 16 日。
- 〈腳底按摩療效被誇大，衛署決挺身保護患者，利用此法招來患者視為密醫〉。《中央日報》。1988 年 8 月 20 日。
- 〈你說按摩他就腳底發麻〉。《中國時報寶島新聞》。1994 年 9 月 16 日。
- 〈吳神父推廣腳底按摩來台傳教 24 年希望人人學得找回健康〉。《中國時報桃園竹苗》。1994 年 3 月 29 日。
- 〈腳底按摩板飄洋過海到了北京成為神盤〉。《中央日報》。1993 年 4 月 15 日。
- 〈吳神父教你如何寶貝你的雙腳〉。《中國時報桃園新聞》。1994 年 3 月 24 日。
- 〈健康步道療效中西醫醫師皆存疑，中醫：類似腳底按摩只能稍減疲勞；西醫：視同普通運動部分老人不宜〉。《中央日報》。1991 年 4 月 15 日。
- 〈方便的腳底按摩〉。《中央日報》。1987 年 8 月 20 日。

- 〈健康步道療效中西醫醫師皆存疑，中醫：類似腳底按摩只能稍減疲勞；西醫：視同普通運動部分老人不宜〉。《中央日報》。1991年4月15日。
- 〈健康步道民眾希望鄰里公園多建些，預算被刪公園處另設法撥款〉。《中央日報》。1991年4月15日。
- 〈吳神父演講談腳底按摩健康〉。《中國時報桃竹苗綜合新聞》1994年1月16日。
- 劉郁青。〈腳底按摩越痛越有效？落伍了！〉。《民生報》。2001年12月14日。
- 洪素卿。〈吳神父施摩力-教宗滿足〉。《自由時報》。2003年11月26日。
- 陳洛歲。〈吳神父腳底按摩出書了〉。《中央日報》。2001年12月14日。
- 〈吳神父腳底按摩正名-杜絕仿冒〉。《TVBS 午間新聞》。2002年5月17日。
- 〈健康亮麗的人生靠保養，腳底按摩怎麼做〉。《中央日報》。1994年3月3日。
- 〈腳底按摩越痛越好？當心腳底筋膜發炎〉。《中央日報》。1996年3月29日。
- 張耀中。〈學腳底按摩-中輟生藉興趣開心窗〉。《TVBS 新聞》。2003年2月19日。
- 朱武智。〈吳神父幫教宗做足部按摩〉。《中時電子報台北報導》。2005年4月3日。
- 陳清芳。〈昔為教宗按摩腳底 吳神父今為兒童足部按摩〉。《中央社》。2005年4月3日。
- 洪麗萍、鄭光達。〈想長高變聰明-腳底按摩有絕招〉。《TVBS 晚間新聞》。2004年4月4日。
- 張愛晶、李岳為。〈耗資六千萬-五星腳底按摩搶商機〉。《TVBS 晚間新聞》。2004年2月4日。
- 〈吳神父推廣腳底按摩來台傳教 24 年希望人人學得找回健康〉。《中國時報桃竹苗》。1994年3月29日。
- 〈病理按摩造成旋風〉。《台灣時報》。1984年12月10日。
- 〈吳神父推廣腳底按摩來台傳教 24 年希望人人學得找回健康〉。《中國時報桃竹苗》。1994年3月29日。

## 五、網站資料

- 蘇春霖。〈自律神經失調之簡介-非意識可控制的神經系統〉。2005年5月15日取自：[http://www.tainandocor.com/health\\_adv\\_16.htm](http://www.tainandocor.com/health_adv_16.htm)。
- 2004年1月14日，取自：  
<http://www.commonhealth.com.tw/content/042/042238.asp>。

## 六、錄影帶 (DVD)

- 鄭英吉。《鄭英吉反射區保健新法錄影帶》。1996年。1-4集。
- 吳若石。《綜合足部反射區健康法-吳若石神父示範教學帶》。台北市:光啟社。1990年1月。
- 吳若石、鄭英吉。《吳神父新足部健康法-DVD 操作教學帶》。台北市:文經社。2004年。

## 七、訪談口述資料

吳若石神父口述。2004 年 12 月 2 日。台東市聖母醫院會議室訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (1)。2004 年 12 月 24 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (2)。2004 年 12 月 24 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (5)。2004 年 12 月 24 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (6)。2004 年 12 月 24 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (7)。2004 年 12 月 24 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (9)。2004 年 12 月 24 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (10)。2004 年 12 月 24 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (11)。2004 年 12 月 24 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (12)。2004 年 12 月 24 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (14)。2004 年 12 月 24 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (15-16)。2004 年 12 月 24 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (17)。2004 年 12 月 25 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (18)。2004 年 12 月 25 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (19)。2004 年 12 月 25 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (19-20)。2004 年 12 月 25 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (21)。2004 年 12 月 25 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (22)。2004 年 12 月 25 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (23)。2004 年 12 月 25 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (24)。2004 年 12 月 25 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (25)。2004 年 12 月 25 日。台東市天主教白冷教會訪問。

吳若石神父口述。附錄六：問題 (26)。2004 年 12 月 25 日。台東市天主教白冷教會訪問。

- 教會訪問。
- 吳若石神父口述。附錄六：問題（29）。2004年12月26日。台東市天主教白冷教會訪問。
- 吳若石神父口述。附錄六：問題（31）。2004年12月26日。台東市天主教白冷教會訪問。
- 吳若石神父口述。附錄六：問題（31-32）。2004年12月26日。台東市天主教白冷教會訪問。
- 吳若石神父口述。附錄六：問題（33）。2004年12月26日。台東市天主教白冷教會訪問。
- 吳若石神父口述。附錄六：問題（34）。2004年12月26日。台東市天主教白冷教會訪問。
- 吳若石神父口述。附錄六：問題（35）。2004年12月26日。台東市天主教白冷教會訪問。
- 吳若石神父口述。附錄六：問題（36、38）。2004年12月26日。台東市天主教白冷教會訪問。
- 吳若石神父口述。附錄六：問題（39）。2004年12月26日。台東市天主教白冷教會訪問。
- 吳若石神父口述。附錄六：問題（40）。2004年12月26日。台東市天主教白冷教會訪問。
- 吳若石神父口述。附錄六：問題（41）。2004年12月26日。台東市天主教白冷教會訪問。

## 附錄二

### 參與研究邀請函

吳若石 神父您好：

我是台東大學體育研究所碩士班二年級研究生，在林大豐教授指導下，正在進行碩士論文的研究，這是一份邀請您參與研究的邀請函。

我的研究主題是「吳神父足部健康法在台灣發展之研究（1979~2005）」，以吳若石神父為主角，探討「吳神父足部健康法」在台灣發展之過程。整個訪談的過程約需三至四次，每次訪談時間在一至二個小時左右，為利於事後研究分析工作，因此期望每次的訪談過程都能錄音，錄音內容僅供資料分析之用，全部保密，若未經您同意，錄音帶不會轉移給他人。此外，為了確認您所陳述的內容、意涵未被研究者所誤解，因此我們會將訪談內容謄成逐字稿加以分期分析整理後，放入「吳神父足部健康法在台灣發展之研究（1979~2005）」的論文中，來支持我的研究，煩請神父您過目，確認研究者所陳述的內容能確切表達您的想法。

若是您對研究過程有任何問題，歡迎您隨時和我們聯絡，一份關於您在台灣推展足部健康法歷程之研究，期待您的支持。謝謝您！謹此

祝 萬事如意 身體健康

國立台東大體育學系體育研究所碩士班

研究生 林進登 敬上

### 附錄三

#### 訪談同意函

為協助足部健康法在台灣發展之研究進行，本人同意接受訪談及錄音，但訪談過程中有任何涉及個人隱私或不便他人知曉的部份，我可以拒絕回答及錄音，其餘可以錄音的部分，本人同意研究者轉謄為逐字稿，以便研究之進行。錄音內容及本訪談同意函僅供資料分析與學生為取得學位之用，全部保密。希望此篇研究，因您的同意而成為有「意義」、「有價值」的獨特研究，謝謝您的支持、協助與配合！

國立台東大體育學系體育研究所碩士班

研究生 林進登 敬上

地址：國立台東大學—台東市中華路一段684號

電話：(089)318855轉2206

手機：0927662207

受訪者簽名或蓋章： 吳若石 Josef Eupler

簽名日期： 2004 年 11 月 2 日

## 附錄四

### 效度檢核函

吳若石 神父 您好：

非常感激您協助本研究之進行，並撥冗接受訪談。

本人已將訪談內容轉謄逐字稿，煩請您過目後，將不適當之處，在原稿上直接刪改，包括文意、字彙、標點等。並請您評估此份資料反應您在台灣推展足部健康法的歷程和真實經驗，並寫下您的回應，作為本人後續資料分析的參考。

竭誠感謝您的協助！

敬祝 事事如意 身體健康

國立台東大學體育學系體育研究所碩士班

研究生 林進登 敬上

地址：國立台東大學—台東市中華路一段684號

電話：(089)318855轉2206

手機：0927662207

## 附錄五

### 吳神父足部健康法訪談大綱

#### 壹、受訪者資料一

姓名：吳若石 神父

訪談日期/時間：( 2/12 )、( 24-26/12 )

訪談地點：( 台東市聖母醫院會議室 )、( 台東市天主教白冷外方傳教會 )

#### 貳、訪談前言一

一、說明訪談目的。

二、請受訪者簽署同意函。

#### 參、正式訪談一

一、請神父談談您的成長背景和生活事蹟。

二、請神父說明足部健康法在台灣起源和發展過程。

三、吳神父就你所知足部健康法在台灣之發展分成幾期比較好？如何分期

請你提出意見和看法？

四、神父請你就足部健康法各時期在台灣發展來說明它的主要論點？

五、神父請你就足部健康法各時期在台灣發展之技法特色來加以陳述？

六、神父請您就各時期的重要事蹟及操作器具來加以分類說明？

## 附錄六

## 吳若石神父在瑞士之成長歷程文物照片

吳神父在瑞士的眾多歷史照片中，由吳神父挑選幾張在 1970 年前具代表性的照片來整理編排後，呈現說明如下：



圖 1 吳神父是被  
父親抱的那位



圖 2 吳神父是坐在雪橇上的倒數第二  
個與兄弟妹共八個在 1954 年合影留念



圖 3 吳神父 1954 年在  
修道院時(前右二)



圖 4 吳神父 1954-1962 年在  
修道院當班長，最右邊那位



圖 5 吳神父（箭頭所指的那位）小時候在 1953 年的瑞士 REBSTEIN 修道院與同學合影



圖 6 吳神父 1976 年（箭頭所指）在瑞士的全家福照片



圖 7 手拿聖經準備上教堂的吳神父

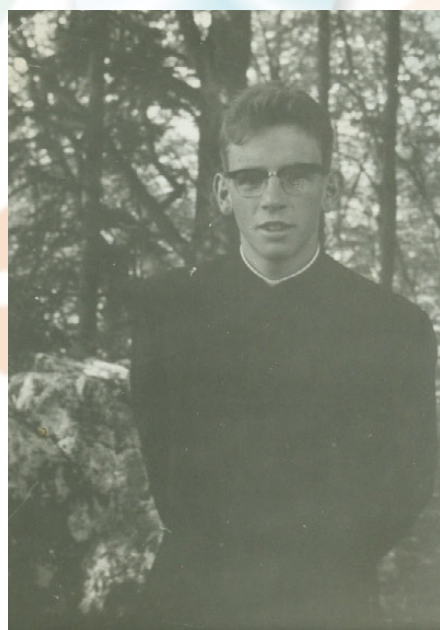


圖 8 在瑞士修道院鑽研哲學與神學的吳神父



圖 9 吳神父於 1968 年瑞士的 BERNECK 教堂祝聖為神父，跪者為吳若石神父



圖 10 吳神父於 1968 年在瑞士 BERNECK 教堂，第一次當神父給人送聖體



圖 11 吳神父（前排中間）於 1968 年在瑞士 BERNECK 教堂外



圖 12 吳神父 1976 年與  
他的父親在瑞士合影



圖 13 吳神父（最後排左一）二十歲時之全家福照片



圖 14 年青時的吳神父



圖 15 1940 年吳神父瑞士  
BERNECK 最早居住的家



圖 16 吳神父瑞士 BERNECK 的家



圖 17 吳神父瑞士 BERNECK 的家



圖 18 吳神父之兄弟妹



圖 19 吳神父之父親與兄弟妹

## 附錄七

## 吳神父足部健康法草創期之文物照片及器具

以下這些照片為草創期（1979-1981 年）腳底按摩相關之歷史文物照片及操作器具，這些照片器具由吳神父提供掃描拍照，並獲得吳神父口述講解這些文物器具內容，按照草創期的分段年代來編排整理後，呈現如下：



圖 1 吳神父與聖母醫院護士合照



圖 2 吳神父 1979 年於台東與教友合照



圖 3 釋迦如來雙跡靈相圖

二、草創期（1979-1981 年）之操作器具：



圖 4 木製愛心棒



圖 5 木製按摩棒

## 附錄八

## 吳神父足部健康法發展期之文物照片及器具

以下這些照片為發展期（1982-1994 年）之綜合足部反射區健康法相關之歷史文物照片及操作器具，這些照片器具由吳神父提供掃描拍照，並獲得吳神父口述講解這些文物器具內容，按照發展期分段年代來編排整理後，呈現如下：



圖 1 1987 年吳若石神父與足部反射區健康法聯誼會會員合影



圖 2 吳神父 1989 年與 Malaysia Sabah  
參加腳底按摩研習學員合影留念



圖 3 吳神父 1989 年至 Malaysia Sabah 作腳底按摩演講



圖 4 吳神父 1989 年與 Malaysia Sabah 參加腳底按摩研習學員合影留念



圖 5 1989 年吳神父（箭頭所指）於台東長濱的長光天主堂



圖 6 1989 年吳神父於台東長濱的長光天主堂主持彌撒



圖 7 1989 年吳神父接任彭海曼神父之職之日及彭神父 75 大壽阿美族人送的七層大蛋糕



圖 8 1993 年於台東白冷會辦事處慶祝吳神父（右）服務滿 25 周年，史泰南神父（左）和彭海曼神父（中）在台東服務滿 50 周年。



圖 9 1996 年香港影星鍾楚紅、周潤發參與吳神父腳底按摩在香港研習及演講與吳神父合影。



圖 10 1991 年吳神父接受  
香港電視台腳底按摩訪問



圖 11 中華民國足部運動健身協會致贈吳神父足健大師匾額一面恭賀他獲得國際交流醫科大學博士學位（1992 年）



圖 12 國際交流醫科大學所頒發吳神父博士學位證書（1992 年）



圖 13 1992 年陳茂松與吳神父的大妹克萊兒於馬來西亞吉隆坡參加腳底按摩講習班



圖 14 1992 年吉隆坡腳底按摩大會 RWO SHUR  
HEALTH METHOO WORLDWIDE CONFERENCE

二、發展期（1982-1994 年）之綜合足部反射區健康法特殊器具：



圖 15 木製按摩棒



圖 16 木製按摩棒



圖 17 木製按摩棒



圖 18 木製按摩棒



圖 19 木製按摩棒棒。



圖 20 木製刮痧棒



圖 21 木製按摩棒



圖 22 木製按摩棒



圖 23 木製按摩棒



圖 24 木製按摩棒



圖 25 木製按摩塊



圖 26 木製按摩棒



圖 27 木製T型按摩棒



圖 28 木製十字按摩棒



圖 29 木製按摩棒



圖 30 木製按摩棒



圖 31 木製Y型按摩棒



圖 32 牛角按摩棒



圖 33 牛角按摩棒



圖 34 牛角C型刮痧棒



圖 35 牛角按摩棒

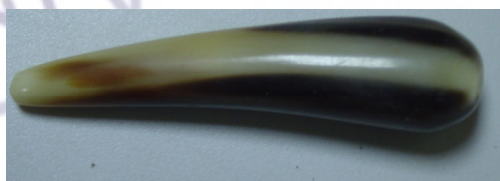


圖 36 牛角按摩棒



圖 37 牛角T型按摩棒



圖 38 瓷製蛇型按摩棒



圖 39 牛角按摩棒



圖 40 牛角按摩棒



圖 41 鐵製按摩棒

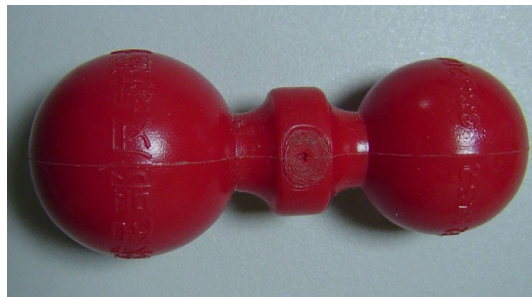


圖 42 塑膠製按摩球



圖 43 三角型牛角按摩棒



圖 44 木製按摩球



圖 45 金手指按摩棒組合



圖 46 羊角按摩棒組合

## 附錄九 吳神父新足部健康法形成期之文物照片及器具

以下這些照片為形成期（1982-1993 年）之吳神父新足部健康法相關之歷史文物照片及操作器具，這些照片器具由吳神父提供掃描拍照，並獲得吳神父口述講解這些文物器具內容，依照形成期分段年代來編排整理後，呈現如下：



圖 1 1998 年吳神父（後排中間）在玻利維亞 SANTA CRUZ 與學員合影留念



圖 2 1998 年吳神父（後排中間）在玻利維亞 SANTA CRUZ 與學員合影留念



圖 3 1998 年在玻利維亞 SANTA CRUZ 吳神父教授腳底按摩後，學員在戶外互相練習的情形。



圖 4 1998 年在玻利維亞 SANTA CRUZ 吳神父教授腳底按摩後，學員在戶外互相練習的情形。



圖 5 1998 年吳神父在玻利維亞 SANTA CRUZ 教授學員腳底按摩



圖 6 1998 年吳神父在玻利維亞 SANTA CRUZ 接受當地華人頒獎



圖 7 1998 年吳神父於玻利維亞 SANTA CRUZ 與當地華人學員合影留念



圖 8 1998 年吳神父於玻利維亞 SANTA CRUZ 接受頒發的感謝狀



圖 9 1998 年玻利維亞的健康步道

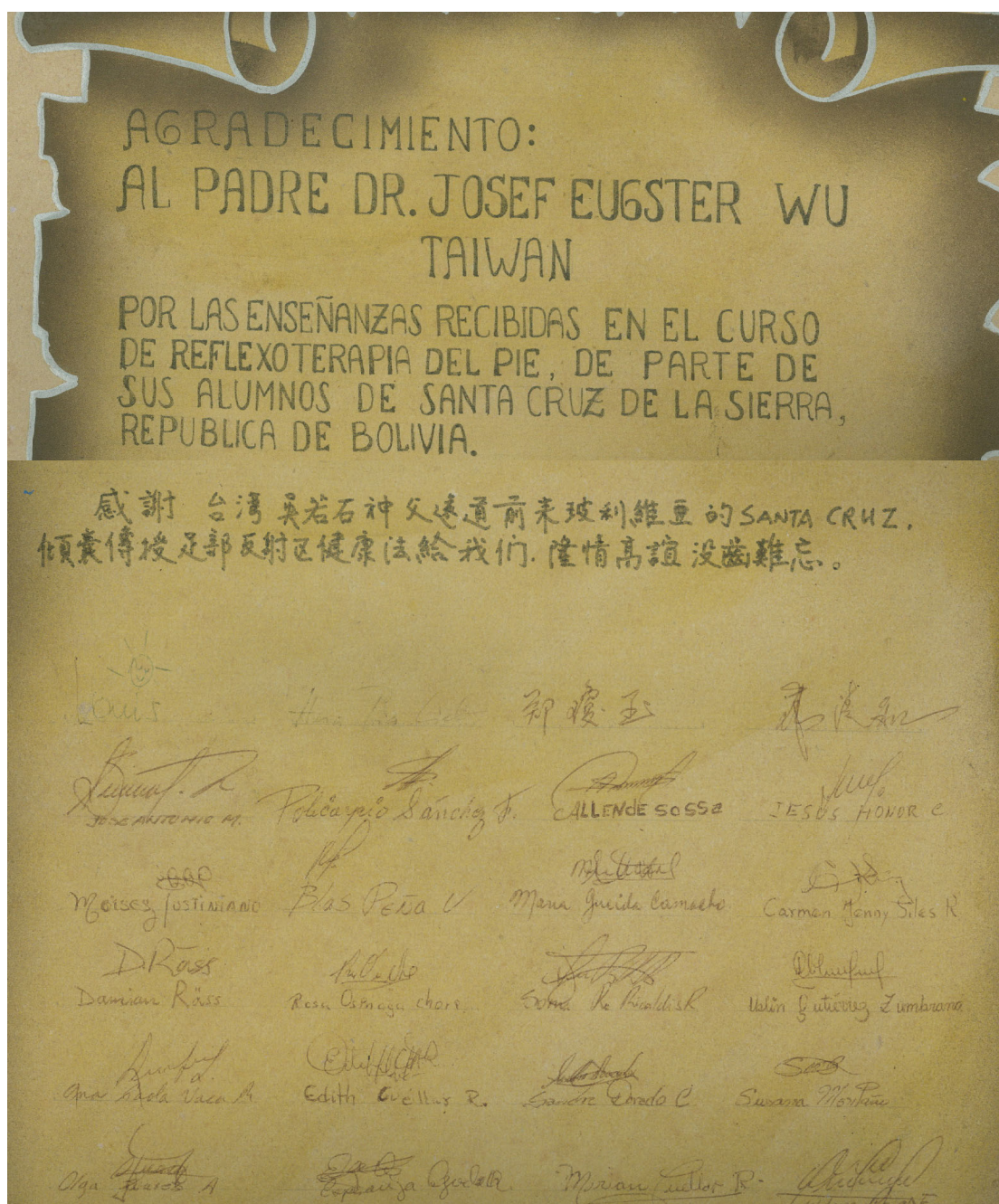


圖 10 1998 年吳神父在玻利維亞  
SANTA CRUZ 所接受的感謝狀



圖 11 1999 年吳神父第一次到國外美國夏威夷演講所獲頒的感謝狀



圖 12 2002 年國立台北護理學院頒給吳神父的演講感謝狀



圖 13 2000 年吳神父(箭頭所指)於 USA ARIZONA 與全體腳底按摩學員合影



圖 14 2000 年吳神父(箭頭所指)至 USA 東部教授腳底按摩與學員合影



圖 15 2000 年吳神父於台東長濱過年為教友作彌撒



圖 16 2001 年年中華足部反射區健康法協會第六屆第一次會員大會並慶祝吳神父 61 歲生日吳神父並準備切蛋糕

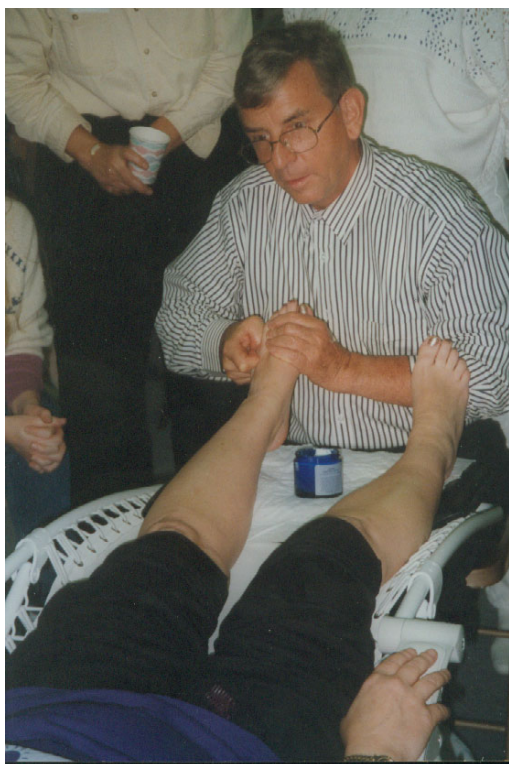


圖 17 吳神父 1999 年韓國大丘  
講習班為人示範腳底按摩



圖 18 1999 年 INTERNATIONAL  
HUMANITARIAN AWARD ICR FERENCE  
-HAWALL 所獲頒的自由女神像一座



圖 19 2002 年在台東長  
濱，中華足部反射區健康  
法協會頒發『足健愛心典  
範獎』給吳神父



圖 20 2002 年中華足部反射區健康協會敬贈琉璃精品給吳神父



圖 21 2004 年非洲辛巴威學員學習吳神父腳底按摩練習的情形



圖 22 2004 年非洲辛巴威學員學習吳神父腳底按摩練習的情形



圖 23 2004 年吳神父至非洲辛巴威指導腳底按摩的情形



圖 24 2004 年吳神父（箭頭所指）至非洲辛巴威指導腳底按摩後與學員合影

二、形成期（1994-2005 年）吳神父新足部健康法之特殊器具：



圖 25 2002 年筆者參加吳神父新足部健康法課程訓練與吳神父合影



圖 26 2005 年三月十三日筆者參訪吳神父於長濱天主堂合影



圖 27 木製按摩棒



圖 28 腳底按摩健康球



圖 29 旋轉式腳底指壓按摩機



圖 30 吳神父代言金健康腳底按摩機

## 附錄十

## 吳若石神父訪談內容總整理之逐字稿

### \*問題(1):

進登：請神父確認一下這資料可分為三期從 1979 年到 1981 年的草創期及 1982 年至 1993 年引起大眾媒體注意的發展期，第三個時期則是形成期，時間從 1994 年到 2005 年，把腳底按摩法改為新足部健康法。並請神父敘述從瑞士到台灣整個腳底按摩的起源及經過？

神父：我想分為三期就好，也比較簡單。事實上，我剛來台灣時還不認識這個健康法，我只相信針灸、西醫的治療法。可是我來台灣的五年時，患有關節疼痛問題，中、西醫都沒有什麼辦法解決問題。後來是薛弘道修士看我走路的樣子，知道我的膝蓋很痛，告訴我說：這個很簡單啊！你可以學習腳底按摩法，加上多喝水、多運動、多做腳底按摩、少吃肉，就可以自己解決問題了。

我問他：「腳底按摩跟膝蓋有什麼關係？我是膝蓋的問題而不是腳的問題。」薛弘道修士就慢慢解釋說這和我的腎臟、腎上腺有關係，因為我的排泄系統不好而且腎上腺分泌不足，同時水分補充不夠、運動不足才會有這個問題。他就給我一本「Gesund in die Zukunft von Hedi Masafret」的德文書，並且告訴我要去看、去學，才能自己幫助自己。我跟他說我沒辦法學，因為它是新的東西，你幫我做一次腳底按摩好不好？薛弘道修士就幫我腳底按摩，一按到腳的中心覺得就好痛，我馬上反應這個我受不了，我比較喜歡吃藥，這樣子太痛苦了。薛弘道修士說：這個是你的選擇，如果你要好的話就自己找個方法。我回家後一直想，心裏很好奇。我就開始一邊看書一邊按摩腳，三個禮拜後我發現到我愈來愈有精神了，膝蓋也沒有以前來得痛，變得比較好了，心中覺得很奧妙！我就想著，如果這個健康法可以幫助我自己，那我也可以用來幫助別人，可以藉這個健康法做傳教的工作，這樣人家就會主動來找我而不是我出去找人。當我瞭解這是一個很好的健康法我要開始學習。

後來我們在寶桑天主堂，只要有人來找我，我就開始幫他服務。來的人愈來愈多，我就決定從那些患者中訓練幾個學生。比方說陳勇就在裡面，那個陳勇他的胃不好已經很多年，也有頭暈問題，他好了以後就決定要學習健康法來幫助別人，差不多每一個人都是這樣，他們會跟你分享，得到了健康後自己開始學習這個健康法。我也沒有想到會有人來推廣這個健康法，這是屬於第一個時期。

### \*問題(2):

進登：草創期剛開始訓練了哪些學生？

神父：約有六個人，分別是陳勇、陳精元、方四賜、蔡麗秀、余素玉、李美麗，原來他們每一個人身體都有病痛，在治好了之後開始學習健康法，這是第

一批的學生，他們也是後來變成最有名的學生。

\*問題(3):

進登: 早期都是各自去別人家裡服務，並換取經驗，後來才找到一個公開的場所〔寶桑天主教堂〕為人服務，是不是這樣子？

神父: 起初是有人來找我們才安排時間幫他們服務，之後我告訴他們要每天練習，便安排輪流去別人家服務，因此他們每天去不同家裡做練習。我因為沒那麼多的時間到府服務，而且另外還有自己的患者，每天都有新的人來，便固定在教堂做服務，而他們就抽兩個下午的時間過來教堂幫我的忙。

\*問題(4):

進登: 神父你自己都是在教堂為人做腳底按摩是不是？這些病患是如何去找的呢？

神父: 沒錯，每天都在教堂的二樓做服務。也有常常去別人家裡做服務，尤其是教會的人告訴我說家裡的人有中風或是走路不方便，那我就去他們家做服務。而這些病患都是彼此之間口耳相傳，比方說每一個師父他覺得有進步時，他們就會告訴朋友、家人，然後這些人就會過來，當時都是根據那一本德文的腳底按摩書，並沒有工具，都是用手做腳底按摩，可是我的學生們卻慢慢的發明棍子來輔助幫忙。

\*問題(5):

進登: 神父剛開始你都是用手做腳底按摩嗎？你的學生有使用輔助工具幫忙嗎？在草創期腳底按摩進展的歷程為何？請神父敘述一下。

神父: 對，我都是用手，而後來他們慢慢的開始使用工具，那是因為他們的客人太多，手受不了，所以發明棍子來幫忙，可是我告訴他們說這樣不行，因為我覺得一定要用手，但是看他們很辛苦，所以我都沒有說什麼，這個就是第一期。在這時候李文小姐的先生，他住在我們教堂後面，他的先生就問我說他的太太甲狀腺有問題，她的眼睛會凸出來，甲狀腺長瘤，問我能不能幫助她？我告訴他說我不知道，不過我可以試試看，他就帶他太太來，我就開始每天為她服務，治療過程很痛，但是過了兩個禮拜後，她腫起來的地方愈來愈小，眼睛也退了。之後，她到台北去做檢查，醫生問她做了什麼治療，而使得她的瘤愈來愈小，幾乎快沒有，她就很高興，她就接了一個電台廣播節目要來訪問我，我也接受她的訪問並介紹我的學生、患者，並且告訴他們要訪問我的患者、學生，可是他們卻一直訪問我，而我當時對於醫學根本就不懂，我只會腳底按摩而無法說明理論。

華視新聞雜誌在1981年底，聽到這消息後就派人到寶桑天主堂作電視節目，在1982年1月6日播出這個消息之後，開始很多人想來治療。可是那天我在嘉義開講習會，所以我只看到電視節目還沒有回去。那天晚上有

位神父打電話給我，告知我說有好幾百人在天主堂這邊等你，我跟那個神父說我沒辦法回去，因為講習會還沒結束。可是仍然不斷有人打電話給我，說有好多人在等我，我回去時教堂內外擠滿了人在等我，而我的學生也快累死，我就開始為他們服務。快到過年時，天氣很冷，外面的旅館也客滿，那些客人就外面過夜和車上過夜及在我的教堂過夜。隔天我就開始為他們服務，可是我只有六個學生，客人很多我們很累，有時從早上5點多到半夜2點就這樣進行好幾個禮拜。接受腳底按摩的人越來越多，直到衛生署長寫信告訴我要馬上停止腳底按摩的活動，因為我也不是醫生不可以替患者治病這是不合法的。我就把這封信念給我的學生及患者聽，他們很生氣說我們要繼續腳底按摩，腳底按摩很有效果。他們幫我寫信給總統、副總統，隔天副總統就打電話給我，要我去台北跟他見面，去台北跟副總統見面時衛生署長也有來，我就很生氣的告訴衛生署長說，雖然我不是醫生沒錯，但是我也沒有用藥，我只用手給人家按摩，難道這也是不合法的嗎？他就說因為我的腳底按摩，影響醫院、藥局的生意，醫、藥界對神父你很不諒解，要強迫神父你放棄這個工作。可是謝東閔副總統就告訴衛生署長說你不能這樣，這個健康法要繼續不能被禁止，最後決定可以在醫院找一個地方繼續做我們的腳底按摩工作。

第二天我就跟三重市的佑民醫院聯絡，去醫院十樓，我將所有的學生都帶到那邊，在三重市佑民醫院一年多來我就是這樣為人診斷，運用我的學生為人服務。在醫院第一天工作就開始訓練新的學生，不然沒辦法應付陸續來的客人。那時我就一直不斷的訓練學生，而我也怕衛生署還會禁止我的工作，也跑到很多地方去訓練學生，到嘉義、台南、高雄…等地，到處開講習班，因為這個健康法愈來愈普遍，學習的人愈多衛生署就不能禁止我。在這方面我們作的很成功，這是第一期。

\*問題(6):

進登:在草創期時候，神父只有用兩個手法嗎？就神父接觸腳底按摩以來的背景及學習訓練經過述說一下？

神父:沒錯，我剛開始只用食指後來才加上大拇指，這兩個手法就是用大拇指節及食指節的關節來做按摩，這是最基本的手法。我開始為人按摩，以自己清楚的方法，一直改進方法，又因為我經驗不足，那一本德文的書裡面也沒有寫什麼，只有兩種手法沒有別的，我就跟我的學生一起研究，有學生告訴我說神父你不能一直只用這個手法，你會受不了，你要學習用大拇指的關節才會比較有力量，剛開始的時候會很痛，後來我就慢慢學習用這個手法，我發現到非常有用，可是我越來越了解這個手法也很危險，會傷害我的肺臟及大腸部位，因為大拇指及食指分別為肺經及大腸經所經過的地方。

\*問題(7):

進登:神父你在怎樣的情況下接觸腳底按摩及學習過程為何?神父你之前從神學院來,之前有無接受過腳底按摩的訓練?

神父:我因膝關節疼痛才接觸腳底按摩的,是薛弘道修士介紹給我的,他就是在台東市聖母醫院旁邊的白冷教會辦事處介紹給我知到道的。有一天我們開會的時候,我一直摸我的腳,他就問我怎麼樣了,我就跟他說我有膝關節疼痛的問題,他就說這很簡單就這樣按就可治療你膝關節疼痛。因為薛弘道修士,他告訴我說他的母親有參加一個訓練班,她在家裡給人服務,所以他也看她母親怎麼做,這個很奧妙,他就帶來了那一本德文書,不過他就是不大會做,只有看過他母親怎麼做,所以他沒有學過這個健康法,只有看過而已。

我之前沒受過腳底按摩的訓練,所以不會腳底按摩,薛弘道修士把腳底按摩的方法介紹給我認識。我回瑞士的時候,去找瑪莎薇這位女士去瞭解腳底按摩的方法,結果發現瑪莎薇並無從事腳底按摩的工作,而是他的先生 Paul Theiler 在推廣這一個健康法,她寫這一本書是因為她是護士,有資格寫這樣的書,所以瑞士醫學會也介紹這一本書,她寫書只是要幫忙她先生推廣腳底按摩而已。她先生到處去推廣這一個健康法及辦講習會,我也參加這一個講習會。我的心得就是很多方面跟他講的一樣,我跟他一樣的地方就是他也是用相當重的手法,來治療患者,也治好很多患者。以後我就是用那本德文的原文書來學習腳底按摩。我介紹大家就可以買那本翻譯書《未來的健康》自己來做腳底按摩,那本書也賣了好幾萬本。

\*問題(8):

進登:神父你學習腳底按摩緣由?那神父在草創期大家如何研究腳底按摩技術?在草創期有使用過哪些手法或哪些輔助工具?

神父:因為我有膝關節痛的毛病,我到聖母醫院那裡去拿藥,可是沒有什麼效果,我也到中醫那裡去拿藥,有時候比較好一點,可是冬天的時候,因為我那時候都是騎摩托車,冬天時很冷的時候,晚上還是很痛不能睡覺,真的很苦啊!所以我一直吃藥,我覺得這個沒有很大的幫助,醫生也告訴我這毛病是一個不容易治療的病。

如果你要比較深入的瞭解我學習的動機,因為我是一個神父我要傳教,我發現到傳教很難,很不容易接近台灣人,他們也不容易接受我們的信仰,我就常常對天父祈禱說給我一個新的方法來傳教,結果沒有得到一個答覆,我漸漸對天主感到很埋怨,說這不是我的要求。經過我的病痛才認識這個健康法,有一天晚上我突然瞭解,這個是天神給我的禮物,我要用這一個健康法來傳教,這對我來說很重要的事情。

在草創期我的學生就發明用棍子來幫忙,也有用健康步道,引進我從瑞士帶回來的按摩板用它來輔助幫忙。在做腳底按摩我是都用手,而我的

學生有的會用棍子，可是如果說客人的腳很硬，我還是會用棍子幫忙補一補刺激一下反射區，而腳比較厚的人就會用棍子幫忙。

\*問題(9):

進登：在這時期神父你有沒有留下一些生活事蹟或歷史背景之文物及器具照片之類的資料？

神父：寶桑天主堂可以說是台灣及整個遠東地區腳底按摩的發源地。在當時應該有很多文物、照片之類的，但是在我這裡並不多。因為我當時並沒有拍照，可是客人們有，但是這些都在他們的手上，所以他們那邊有很多的照片。之後我開始慢慢的成立一個團體的時候，就有留下相片。我那時候因為電視廣播的關係，開始的時候一天都收到 300 多封信件，我都沒辦法處理，所以我請很多人來幫忙回信。至於按摩棒、按摩球、墊腳的椅子等，早在西元 1980 年鄭英吉就在家中使用這些器具，我、鄭英吉、曾良時三個人，在台北市中山北路一起研究。當時我們有使用棍子，也有健康步道及我從瑞士帶來的按摩板。

\*問題(10):

進登：神父當初你在草創期和六位學生是如何研究腳底按摩？

神父：大家一起探討並互相研究，因為自己也沒什麼經驗，我能夠給他們的東西很少，所以我對他們很不好意思。我沒參加過訓練班，只有藉由幫別人按摩時所獲得的經驗跟他們分享。可是我跟他們說按摩時一定要刺激反射區，才能得到效果，我也不知道反射區裡面有什麼，那時還沒有這個經驗，只有找痛的地方著手按，痛就是給我們警訊，告訴我在這裡有問題，這是第一期的觀念，但並不是很正確。所以第二期就開始做改變，第二期我們瞭解不痛不表示他沒有病，完全不痛的人可能有很嚴重的病，或是他有糖尿病，他的腳已經麻木了，這個表示非常嚴重了，所以我們不可以用剛開始的觀念來作腳底按摩。

\*問題(11):

進登：草創期的腳底按摩根據什麼樣的論點、想法或原理？操作有無什麼技法特色？在草創期操作的過程中，有無學習到其他的不同的按摩經驗？

神父：草創期操作原理是「痛」就表示有病，「有痛就有病，愈痛就愈有效。」這個觀念，如果繼續按摩下去會愈來愈不痛，就是已改善，不痛則是病好了。腳底按摩根據那本《未來的健康》書中所講的，書中提到如果有毛病的地方，反射區會反應疼痛，但是不要虐待人，痛表示有病是那時候的觀念。第二期的觀念就是有結晶物表示有毛病，如果有結晶物但是不痛，表示這個病已經很嚴重了。

這時期的操作手法沒有固定的，就是每一個人都大力的按讓患者大聲

的叫，因此有很多人只接受一次腳底按摩就不敢來了，那時候真的是一個很大的錯誤。推拿、拔罐、放血也會很痛，我們都知道，很好的健康法都會很痛，就是這樣的觀念支持我們用相當大的力量來給他們服務，不過最後我們發覺到這是我們的錯誤。我們還不知道要推散病理反應物要從輸尿管、膀胱、腎臟開始，我根據那一本德文的腳底按摩書，書中告訴我們要從排泄系統開始，就是從泌尿系統、排泄系統開始，之後就到腦部，頭部、眼睛、耳朵，之後就照個人自己看法自由來做。那時並沒有固定的手法，不過要從排泄系統開始和結束。有的人使用按摩棒，但是我沒有，我都只有用手，就是用大拇指和食指第一關節和第二關節來做腳底按摩。還有用食指腹或是用食指節，就是在我們額竇反射區的位置要用這個手法。

我和我的學生相互研究並互相吸取經驗，比方說我們發現到有些病在按摩時要小心，當患者的身體很虛弱不可以按得太用力，因為當時有幾次患者按到一半昏倒，我們就知道這要小心並要看著患者的臉，如果患者的臉愈來愈白就要馬上停止，那時就有這樣的經驗。如果愈來愈紅就表示受得了沒有問題。其實都是和學生一起研究，吸取經驗，因為他們做得比我多，所以可以獲得很多消息或方法。

\*問題 (12):

進登：當時患者在做腳底按摩時，操作時患者的腳放在什麼位置及坐在什麼樣的按摩椅？

神父：患者的腳都是放在我們的膝蓋上面，記得民國 71 年在台東寶桑天主堂再跟鄭英吉見面時他曾再一次向我建議，把腳放在我的腿上，客人怕重壓我的膝蓋，必須把腳抬高，股關節很痠，不能放鬆。擺在椅子上比較輕鬆，我當時用驚訝的口氣說：「這樣嗎？」所以鄭英吉就沒有再向我建議。

所以再草創期開始都是放在自己的腳上面，第二期後患者的腳才開始放在小凳子上面。我們當時已經告訴患者要坐在高一點的椅子上，不久之後就發明了一個小凳子（第二期才是凳子），患者可以把腳放在上面，師傅就可以不用那麼辛苦了。這跟心理學有關係，代表患者的地位比我們高及重要，他們的自卑感就沒有了，所以那時候我們已經瞭解一點心理治療，這個也很重要，那時候已經有這一種的觀念。

\*問題 (13):

進登：神父請你敘述一下到台灣後的生活背景及如何巧遇薛修士而接觸腳底按摩？

神父：在 1970 年到 1971 年我在台中經過國、台語訓練後，隔年 1972 年便到彰化羅厝天主堂繼續學習台語，在 1972 到 1976 年分發到台東池上天主堂服務。不久後於 1976 年至 1978 年到新竹華語學院繼續學習國語；當時，因台灣溼熱的氣候，我不舒服的膝蓋關節炎嚴重發作，吃遍了中、西醫的特效藥

和偏方，效果皆不彰。1979 年我分配到台東市寶桑天主堂，那時候膝痛比較嚴重。有一次在台東市的白冷教會開會中，碰到了瑞士籍薛弘道修士也就是我們稱的薛修士，他略懂瑞士瑪莎薇護士她先生所教授的足部反射區療法，看到我的痛苦，便主動替我腳底按摩治療，我抱著懷疑的態度勉強接受。

\* 問題 (14):

進登: 在草創期神父你第一個幫誰服務及哪一個病例比較讓你印象深刻？神父你如何開始對腳底按摩有信心？在這一個時期已經有外國人來接受這一個健康法嗎？

神父: 第一個公開的服務是陳奇南先生，他是台東鄉下退休的老農民，他每天騎著腳踏車來到寶桑天主堂望彌撒。後來我注意到他走路的姿勢很奇怪，便向前去關心他一下，發現他有背痛及坐骨神經痛的毛病，我問他有沒有去看醫生，他在台東的醫生他都去看過也花不少錢但是都沒效，我內心裡面禱告，清楚的聽到主的聲音：「你儘管去幫這個人做腳底按摩。」當時我對腳底按摩認識不深，臨床經驗不足，但我靠禱告得到很大的信心，決定幫陳先生做腳底按摩，這一個案例是在警廣名主持李文接受腳底按摩之前，印象較深刻的案例。

結果我告訴他，我明天到你的家去給你做腳底按摩，他就告訴我說神父不好意思啊！我是農夫我的腳很髒，你不能為我做這個腳底按摩，我告訴他說耶穌也幫他的門徒們洗腳啊！尤其是這一個健康法幫助我很多讓我的膝蓋好了，我相信你的背也會好。我到他家的時候，他不但把腳洗的很乾淨，也放了一點香水，所以那一個房子很香，之後我幫他按腳，用很重的方法，他很怕痛一直叫，我給他服務大約一個小時之後我便離開，我告訴他明天我還會再來，這一個病不會那麼容易變好。第二天我去了，我也幫他服務了一個小時，第三天我去的時候他就跑掉了，因為他受不了，可是他隔壁的人告訴我他躲在哪裡，我就把他拉回來，我告訴他陳先生你這個病還要再做一次，如果這一次沒有效果，以後就不要繼續了，我給他按了之後，很失望回家，覺得這個沒有效果，只對我有效，對他沒有效，結果他晚上打電話給我；神父你明天還要來，我已經自己可以翻身。就這樣繼續給他按兩個禮拜，他的背痛毛病就好了，他那時候差不多 73 歲，他活到 93 歲的時候才離開這個世界，這是一個我很深的一個體驗，結果他馬上介紹他的親戚朋友，也邀請我去他們那裡去，這就是腳底按摩的開始。一個人得到了健康，就馬上開始口耳相傳。

還有一個故事，在《知足常樂》這本書裡都有，有一位潘先生，一天有兩個人扶著他來告訴我說他有很嚴重的心臟病，他是六個醫院拒收的病患。當時我就很害怕，因為他呼吸困難，我告訴他你趕快到聖母醫院那裡去，我不能夠幫你的忙，他說我剛從屏東的醫院出來，請你幫助我。我非

常小心的給他腳底按摩，我一方面按一方面幫他祈禱，希望他不要死，按摩結束他告訴我說，神父我今天晚上在你旁邊睡覺，我說不行你趕快到醫院那裡去，我拜託他快點離開，他堅持留下來並說，如果我的病發作，你就要幫我按摩。那一天晚上我無法入睡一直祈禱，他就在寶桑天主堂我的臥房跟我一起。當晚他發作了兩次，我就起來幫他按摩。我心裏非常害怕，第二天也幫他按兩次，第三天也是這樣，但第三天開始他就沒有再發作。我告訴學生還要給他繼續按摩，兩個禮拜以後，他說我現在好了，他自己走路拿棍子並要回家去告訴家裡的人，他告訴我說神父我還會回來，我帶我的朋友來，他們的病跟我一樣。結果三個禮拜他帶了十二個有心臟病的人來，這是一個非常感動的故事，他真的得到健康。經過這些患者的病例治療之後我對腳底按摩更有信心，陸續當然還有很多患者，有從法國來的、日本來的、美國來找我的。

\*問題 (15):

進登：這一個時期神父還有什麼要補充？

神父：在草創期最重要的是我們教會都非常反對我從事這個工作，他們認為我們有醫院、有護士，可以不要這個健康法，尤其是我的會長和主教，他們都覺得我不需要這一個工作，可是我體驗到這是天主給我的禮物及啟示，我要走這一條路來幫助人，然而很多人反對，這是很難過的原因。看到那麼多人得到了健康，給了我很大的鼓勵，還有一點我覺得很重要，那就是很多人相信這個健康法，是因著信仰和相信的力量，讓他們的病自然就會好，他們依著信心救了他們，不是我很了不起，而是他們對我有信心。我是一個外國人，那時候的中國人都很相信外國的東西，我是一個神父，多了一點神秘，這個也是一個原因。因為我是外國人也是一個神父好像有很奧妙的地方，所以世人比較容易相信神父，因為他們知道我不會騙人。

\*問題 (16):

進登：在那個時候神父你去幫教宗若望保羅二世腳底按摩後，教會還有反對神父的聲音嗎？

神父：以前就有反對的聲音，因為好幾個主教，會長也接受過腳底按摩，所以開始改觀，對我的態度也不一樣，他們也有看我的書。草創期他們都反對腳底按摩，直到我用腳底按摩讓患者健康起來之後，這給我很大的鼓勵來繼續我的工作，我不會去注意反對我的人，有時候我對他們真的很失望。後來在 2003 年 11 月 26 日我去幫教宗腳底按摩，從那時候開始沒有人反對，因為教宗也接受腳底按摩治療。

\*問題 (17):

進登：第二個時期腳底按摩是從 1982 到 1993 年，這一個時期有一個很大的改變，

在病理論點方面及反射區的認知了解神父你發現什麼概念？在發展期有無辦法真正的作病理診斷？

神父：在發展期最大改變就是反射區的位置，在第二本書《綜合病理反射區健康法》，也有新的反射區，你如果做比較，那時候的反射區跟現在新足部健康法不一樣。所以在第二時期的初期，我還是有著錯誤的觀念，因為我專業研究知識所知道就是這樣而已。還有最大不同之處就是我們那時候已經開始瞭解，如果有人哪裡有毛病，我們摸的到結晶物很硬表示病很嚴重，如果是氣泡表示病很輕，這是最新的發現，那時候我們也都開始使用棍子，這個是最大的差別。

原本還沒有開始有很大的改變，那時候我已經開始看中文的書籍，也已經開始想一想要不要改我們書裡的方法，但是都還沒有講出來。尤其是那時候我們發現到如果一個器官已經沒有了，例如：腎臟已經拿掉了，就找不到結晶物，在反射區裡面就是空空的，子宮拿掉，如果開刀開的不好，那邊還是會有結晶物，所以沒有把握子宮拿掉一定沒有，如果開得很成功就是有一個洞，表示子宮沒有了。還有一點我們可以摸的出來是腎臟及膽有無結石。對於病理的診斷，我還沒有把握告訴患者有沒有癌症，我們會懷疑，如果免疫系統非常的弱，是有可能患此種疾病，我們不是治病，我們是治人，尤其是我們不用病理名詞，我們不能告訴你有什麼病，我們能告訴你哪一個器官功能比較差。例如：我不能說你有糖尿病。如果我覺得你的胰臟功能很不好，我可以告訴你可以去看西醫，去檢查看有沒有糖尿病，我們只知道你這一個器官的功能不正常、有問題，而馬上可以減輕你的痛苦。

\*問題(18)：

進登：在發展期經媒體大量的報導、宣傳造成哪些問題？在病理方面的操作手法和觀念上及治療的原則有無什麼不一樣？在這一個時期結晶物的觀念是什麼？操作順序及反射區位置認知觀念為何？

神父：最大的問題就是那時候很多人學習腳底按摩，自己學或是到寶桑天主堂來跟我照相，以後馬上掛牌子，說自己是吳神父的學生，有的人就是利用這一個機會騙人、賺錢，這是最難過的地方。所以誰才是一個可靠的腳底按摩師傅很難分辨，不少人要求我們要建立一個組織，由組織來發展這一個健康法，通過測驗後並發給他們一個證書。所以那時候「若石健康研究會」就幫我的忙，建立若石健康法，以後「中華足部反射區健康法協會」也開始，藉由這兩個組織提高了我們的水準。

那時候已經使用各種手法，利用很多種輔助工具，尤其是我們發覺到，如果你一直用手，學習的十個人當中只有三個人可以做這一個工作，因為手的力量不夠，所以那時候比較多人開始使用棍子。對於結晶物他們都說那是尿酸的結晶物，而我的觀念認為也是尿酸晶，這是瑪莎薇的那一本書

裡面所寫的。我跟鄭英吉開始研究，已經懷疑這個是尿酸晶，他很懷疑這是尿酸晶，我就跟他一起繼續研究，之後我們也去外國，他們也有新的理論，我們也慢慢吸收慢慢研究，新的那些東西，我也有跟你分享西班牙醫生 Dr. Jesus Manzanares 的醫生所發現的看法，我們也初步得到了答案。那時候有很多人都會自誇，我們什麼病都可以治療，這個自誇的很厲害，所以這個我也很難過，尤其是他們假借吳神父的名來吹噓腳底按摩是可以治百病的，他們就濫用腳底按摩這一個健康法，他們胡亂濫用「腳底按摩」之名。

在這一個時期還是以「痛」為原則，觀念還是從太陽神經叢及排泄系統開始。在「若石健康研究會」的書裡面，他們是用骨骼的觀念，確定反射區，由於他們對骨骼和反射區在生理解剖位置不是很正確。也就是在人體的生理解剖位置的認知及專業常識不足，造成對腳底反射區和骨骼的位置認知不夠，而無法把它正確的位置找出來。我跟鄭英吉一起研究二十年多了，才有把握確定反射區到底在哪裡，那時候已經有很多按摩反射區的按摩機出現。

\*問題 (19):

進登:發展期神父你有上哪一個節目?這一個階段已經有腳底按摩機及健康步道出現嗎?神父那時候有無代言什麼廣告產品?

神父:我上過華視新聞雜誌的節目，結果政府及民間機構的反應非常的好，在台中有一個很有名的地方，叫做亞哥花園蓋有健康步道讓遊客運動。其他台中先後蓋了好幾個健康步道，花蓮也有。最後台灣幾乎每一個公園都有健康步道。這時候按摩器也有。因為民眾可以自己保養，很多沒有錢的民眾無法天天去接受腳底按摩，可是他們可以買簡單又便宜的機器，天天自己使用。當時；發明出很多腳底按摩的機器，並且請我代言。

\*問題 (20):

進登:這時期按摩的方式、器具有什麼樣的特色?在發展期神父你已經強制的在整理腳底按摩的操作方法嗎?

神父:那時候被按摩者的腳是放在特製的圓板凳上，而不是像草創期放在操作者的膝蓋上。陳金波先生已經要求說:「神父你要給我們一個肯定的操作方法，你要教我們正確的方法。」我跟鄭英吉不斷研究，要跟大家分享一個正確的方法，我們要重新成立這一個健康法，這個已經是快進入第三期的時候，我們要多研究中醫的理論，讓這一個健康法更有效，便自己認真研讀英文書籍。

這一個時期已經有得到更多的新觀念，綜合足部反射區健康法，那時候已經很普遍了。有的地方打電話來說，神父我沒有感覺沒有效果，原因就是操作者的程度不一樣或差得太多。我瞭解到，我們需要訓練，每年兩

次機會，請所有的師傅回來訓練。可是他們覺得現在就很好不需要再訓練，因為他們的生意很好，他們說我們很成功我們不要學習這個新的東西，那時候已經有這一個困難了。在 1994 年去大陸提出陰陽五行的理論，那時候我們已經向外國發展，尤其是大陸。在發展期已經有陰陽五行臟象學說的概念。那時候有各種方法，用棍子、用機器、健康步道，就是這個很重要。在台灣差不多每一個公園都有健康步道，有一天我在上電視節目告訴大家，希望台灣政府更關心我們老百姓的健康，在公園裡面設立健康步道，所以，才会有那麼多健康步道出現。

\*問題 (21):

進登:這一個時期神父你教了哪一些人及印象中比較深刻有哪些人？神父你這一時期你都去哪裡演講，有到國外嗎？

神父:我和若石研究會的人，常常開講習會也常常跟鄒進福一起去演講。我和陳茂松、陳茂雄常跑馬來西亞、新加坡、韓國…等等。我從曾良時那裡也得到很多啟示，鄭英吉也是，若石健康研究會也是，還有陳金波，都是這一些比較有印象的人，另外像蘇崑林和你，他們幾個兄弟和他爸爸幾個人。

在發展期我到處去演講以台北較多，高雄也有。因為健康步道的設立我也常常去台中，那個時候我常幫助曾良時，跑到台北、台中跟高雄，在嘉義有林福波，另外還有李威德、林樹蘭、吳基場等人。

1983 年我赴以色列進修，且教人足部健康法，之後回瑞士，先後到奧地利、韓國、香港傳授足部健康法，從 1990-1992 年間，我和若石健康研究會會員曾到過日本、馬來西亞、新加坡、香港等地傳授足健法，1988 年在台灣參加世界足健大會，1990 年在東京，1992 年在吉隆坡。

\*問題 (22):

進登:神父你在這發展期有沒有學習他人的技法巧並融入自己的特色？神父你出的第一本書及錄影帶是什麼時候？

神父:每一個人都有他的經驗，他們跟我分享經驗，我會試試看，以後我的方法就愈來愈有進步。我和曾良時、鄭英吉一起研究的時間比較多，比方說我那時候跟他們在一起研究結晶物是什麼，那時候得到了一個新的結論，那就是結晶物有很多種，有圓的、直的、長的、短的、硬的、軟的、有氣泡的，各式各樣都有，慢慢了解這些是什麼東西，就是告訴我們關於這一個人健康的情況。

還有「若石健康研究會」，因為那是第一個組織，他們都幫我推廣腳底按摩，他們的功勞最大。當我比較清楚自己的方法，我也錄製錄影帶，在香港發行兩個，一個中文的一個英文的，跟周潤發一起出版。第一本德文翻譯書也是在這裡出版，書名是《未來的健康法》，於 1982 年才發行，還有製作廣東話的錄影帶來幫忙推廣腳底按摩，並在 1990 年出版了一本《綜

合足部反射區健康法》並配合教學帶學習。

\*問題 (23):

進登：這一個時期，神父有無印象比較深刻的治療案例？

神父：那時候有一個法國神父，他打電話到台灣，他聽說在巴黎有一位台灣留學生，他的媽媽有眼睛發炎及頭痛的問題，在巴黎我的學生把他治好了。而在巴黎同一個教會的神父，也有同樣的問題，他在大陸傳教的第十一年生病了，一位學生告訴他，如果你認識了吳神父的腳底按摩，會治好你的病痛。那時候（1986 年）我在瑞士，他跑到總會那裡，我剛剛準備要回台灣，我告訴他那麼嚴重的病我沒有辦法幫助他，但是我可以試試看。最後我教他這一個健康法，原來他來的時候有很黑的黑眼圈，需要戴很大的帽子，連一點光都受不了，他整個晚上都會頭痛、眼睛痛，真的很苦。我告訴他，如果你能夠忍耐，我會用比較重的手法來試試看，接著我就幫他按一次，他就痛得要命，那個結晶物就像一個雞蛋的蛋殼一般硬，我告訴他要弄破這一個殼才能讓結晶物消失，這樣才能幫助你，但是會非常痛。

連續五天的按摩，他的病痛已經改善了，我教他怎麼繼續，在巴黎自己按摩，這樣過了半年，他寄來了他的診斷記錄，診斷記錄裡面說他的病都好了，但是沒有說明為什麼，他告訴醫生他有用腳底按摩方式，但是醫生不相信直說不可能，這是當時發生重要且特別的事情。

另一個比較特別的故事就是我大妹妹，我回瑞士的時候，她的腰痛的要命，結果晚上都不能睡覺，我也給她按了幾次她就好了。以後我發現到她有特別的能量、力量在她身體裡，我告訴她說妳要學習這一個健康法，妳有特別的能量可以幫助別人，結果她就從我這裡開始學習，現在她也是腳底按摩專家，這是我一個妹妹的故事。

\*問題 (24):

進登：這一個時期腳底按摩的方式及操作的方法有無什麼改變？

神父：這時期的我們已經比較有經驗，我已經有錄製錄影帶，所以跟著錄影帶的按摩法，從腎臟、輸尿管、膀胱開始，然後是頭部、腳底、腳的內側、腳背、腳的外側。那時候也發現到不需要按摩太久，也不可以按摩太久，有的人會受不了，尤其是身體虛弱的人。發現到如果按的太重、太久會有很嚴重的反應。

\*問題 (25):

進登：在發展期做腳底按摩時有無其它新概念或特別的東西？

神父：有的地方開始有按摩前先泡腳的概念。有的地方他們已經開始使用比較高級的椅子，像是在都市裡面的服務中心，他們都是有新的按摩椅，因為舒服的躺著按摩才容易放鬆，在按摩時間我的經驗認為應該以二十分鐘到半

個小時為宜，按摩太久對腳的反而有害而無益，可能會造成足部發炎現象。

\*問題 (26):

進登:神父在什麼時候開始舉辦腳底按摩講習會及開始大量出版腳底按摩書籍?

神父:在第一期(草創期),第一個講習會在新竹,由教會邀請我前往,以後都在嘉義舉辦。在第二期(發展期)講習會的規模變得比較大,第二期期末要結束的時候,出版很多書,可是他們都是跟著瑪莎薇的那一本書而寫,有些錯誤他們沒有改,像陳金波他也沒有改正卵巢跟睪丸反射區的錯誤位置,我曾提醒他卵巢跟睪丸反射區位置有誤,可是他還是沒有改正。

\*問題 (27):

進登:在發展期有很多人已經開始著手寫腳底按摩相關書籍,其參考資料是哪些書本?

神父:他們參考吳神父所寫《綜合足部反射區健康法》或是瑪莎薇所寫《未來的健康》這兩本書,書中有一些錯誤,其中只有曾良時在引用的時候有改正,其他人沒有改過來。在我的《綜合足部反射區健康法》書中不能說有寫錯,我們那時候的程度就是這樣,書出來幾年後我發現有些地方要更改,要更改睪丸和卵巢的位置。

\*問題 (28):

進登:在這一個時期還有什麼印象深刻的事要補充的?

神父:第二期因為客人很多,所以我很累,我真的覺得很辛苦,但是我那時候已經希望把工作交給別人,我要多做教會的工作,我也知道這一個健康法不是只有師傅要瞭解而已,這一個方法要教給每一個人。差不多第三期期初的時候,我開了很多的講習會,教你自己保養,那時候已經推出那個健康球和健康步道。

\*問題 (29):

進登:從 1994 年到 2005 年為形成期,神父你把「腳底按摩法」改成「新足部健康法」,其用意為何?「新足部健康法」最大的特點是什麼?

神父:最大的原因就是,我們發現到我們不是要虐待人,我們也不是要虐待自己,因為方法不對,我親身體驗到我傷害自己的身體,也虐待了患者,這兩個大的錯誤。還有那時候我開始研究中醫的理論、陰陽五行,也發現到所有的書反應區的位置不正確,所以我跟鄭英吉開始研究,看能不能根據骨骼的位置肯定反應區的位置。

我們已經計畫很久想寫這一本書,早在 1994 年去大陸,我們那時候已經講陰陽五行的理論,可是我們那時候沒有足夠的理論基礎寫一本書,新

足部健康法是以後慢慢的瞭解順序手法不對，要用輕手法推散病理反應物，這一個新的瞭解後，我們才決定要寫新的足部健康法。1997 年開始寫新的書，要用新的足部健康法，有很多東西我們應該要寫出來，為了收集資料和印証直到 2001 年才正式出版這一本書。

鄭英吉把書名定為吳神父新足部健康法，是為了紀念我把腳底按摩帶進台灣，尊稱我為「台灣腳底按摩之父」。有許多人利用我的名字來銷書，但是鄭英吉一家人除了尊敬和紀念我將足部按引進台灣意義以外，不會想別的。文經出版社吳社長也認為以「吳神父新足部健康法」來命名較為適當也比較有吸引力，書中的內容大都是鄭英吉寫的，他把我們所研究出來的東西都放在裡面都寫出來。尤其是那個對應圖有五種顏色，心臟就要注意小腸，你有氣喘，你也要注意大腸，這是互為表裡的關係，書中都很重要。這個足部的生物全息對應圖和五行五色反應圖是鄭英吉發明的，他根據骨頭的位置來肯定的反應區，把器官畫在上面。

\*問題 (30):

進登：在形成期操作的時候有沒有固定的步驟？「新足部健康法」它的特點是根據中醫的什麼觀念？

神父：我們現在已經使用按摩棒等輔助工具，和之前不一樣都是用手，任何人現在學習「新足部健康法」就比較容易，尤其是婦女們。依據陰陽五行的理論。讓我們治療的過程更快。

\*問題 (31):

進登：「吳神父新足部健康法」的特點特色是什麼？在形成期有無出版「吳神父新足部健康法」教學教材？

神父：「吳神父新足部健康法」的優點和特色，就是不劇痛、用棍子，根據骨骼定位置，整體性治療、區域連續性的按摩法，推散病理反應物，配合陰陽五行，這些都是非常重要的特色。按摩順序也很重要，根據中醫的理論我們發現到，最重要的中樞神經，全身生理活動開關的地方就是這裡，一定要從這裡（腦部）開始按摩，效果才會好。在形成期我們有新的 DVD 教學帶；是用四種語言來講解「新足部健康法」，這也是跟這一本書很有關係。

\*問題 (32):

進登：在形成期按摩的順序是從哪裡開始？有無氣場的概念？

神父：從大腦反應區開始按摩，因為大腦掌管所有的一切，那個氣就從我們的腦部經過我們的脊椎骨外側再回到脊椎骨內側，這是一個氣的循環概念。我們在這裡可能沒有表達出來，但是已經有氣和磁場的概念，就是從百會接收後，再從腳底出去這樣的一個概念，就是人家講的打通任督二脈的概念。

\*問題 (33):

進登:在形成期對神父你影響最大的中醫界的朋友有給你什麼觀念?神父你在哪一個時候才開始肯接受使用按摩棒,為什麼?

神父:我去大陸聽他們演講,他們很尊重中醫的理論,可是大部分是鄭英吉給我很多中醫的書籍,尤其是英文版的書,寫得非常好,我從中瞭解一些新的概念,台北榮總的鄭姓中醫師也有給我一些中醫的理論概念。根據中醫的理論我們可以瞭解我們器官的互相關連,就是陰陽五行。現在我對經絡有比較瞭解,我有聽說過中醫十四經絡,可是我沒有特別研究,可是現在瞭解了經絡的始末在哪裡。

關於我接受棍子的歷史很重要,在我第二期開始的時候,我到鄭英吉家裡,他已經用了棍子,差不多跟現在(形成期)一樣的棍子,我就告訴他不行要用手,他是音樂的老師,他沒有跟我講,如果他用手,他彈琴就會有問題。

後來三年沒有到他們的家,有一次機會到他們家的時候,他們還是用棍子,可是我那時候沒有講話,因為連戰的太太和某些官夫人在鄭英吉的服務處那邊接受腳底按摩,她們向我表示把這一個方法傳給中國人很好,連戰的太太告訴我效果很好,也沒有那麼痛,腳底按摩不需要很痛。我那時候就開始改變我的觀念,開始學習使用按摩棒,這就是使用按摩棒的起源,這個很重要,我記得那時候差不多是1986年,或許再早一點。結果我自己檢討,我回家的時候我對我自己說,如果這一個健康法用棍子會很有效果,我為什麼要禁止他們使用,而我自己也應該要學習,學習用這一個工具。之後我就回到鄭英吉那裡,告訴他給我一個棍子,我也看他們怎麼用。差不多在1993-1994年的時候開始學習用棍子,可是我還沒有專門用,但是我的觀念及想法改變了。

\*問題 (34):

進登:對於神父常常提到區域連續性的按摩法、整體性的治療、推散病理反應物,跟改變愈痛愈有效果的方法,鼓勵使用按摩棒的健康觀念,請神父再補充說明一下這些觀念正不正確?

神父:從1994年我們第一次講陰陽五行的理論,我們已經把這一個圖畫(五行關係圖)拿出來示範解說,可是我們還沒有講到新的方法,我們這樣做開始慢慢的瞭解到「足部健康法」的新概念,尤其是那時候我們也已經改了順序,從腦部開始按摩,可是骨頭的問題我們還沒有講,這是一步一步來的,之後我們在日本也使用投影機來幫忙輔助說明,這樣容易讓人家瞭解我們的健康法。

鄭英吉常常和中醫師在一起,所以很多是他研究出來的,我跟隨著他研究,實務方面我的經驗或許比較充足豐富,可是理論方面他的貢獻比較大,而在形成期可以說有很多方面完全不一樣,我們整個順序,整個按摩

法，都是很大的改變。

\*問題 (35):

進登：在形成期使用的器材跟操作的方法有無什麼不同？有什麼樣病症的人不可以用按摩棒嗎？

神父：器具那一方面沒有很大的改變，但在這個時期已經有研發出專用的按摩椅，早在西元 1980 年我和曾良時及鄭英吉三個人，在鄭英吉的中山北路的腳底按摩服務處一起研究時，曾良時看了鄭英吉腳底按摩服務處有可以升降的辦公椅腳墊後，便買藤製的椅子給師傅們使用，曾良時很認同的讓佑民醫院每位師傅都有一把藤製的腳墊。西元 1982 年鄭英吉請汽車修理廠改裝幾把和膝蓋同高的辦公椅，讓接受腳底按摩者放鬆不必抬腳，怕壓迫師傅的膝蓋。這樣比較不會傷害操作者的身體，因為以前我們都是用不正確的姿勢而造成自己的傷害。

因為我們需要是一個比較小而圓的頭的按摩棒，按摩棒的頭那個很重要，尤其是用滾的方法和推的方法。而按摩棒的大小，我看都是統一的大小，是不是可以符合一般人都這樣子來使用，因為有的人手比較大，按摩棒看起來就比較小，所以這一點還要改進，尤其是我們要很清楚的陳述，按摩棒在小孩子身上不能用，年紀很大的人，很敏感的人不能用，就是非常敏感的人或是病得很嚴重的人及小孩子都要用手來按摩。

\*問題 (36):

進登：新足部健康法未來的發展趨勢可能往哪一個方向？

神父：現在我們已經可以在台北護理大學那裡教「新足部健康法」，所以這一個健康法慢慢的可以進入我們醫學的領域。深入校園教授學生，讓學生及老師有機會學習這個健康法提高其素質，台北護理大學已經有教授學過「新足部健康法」。這個健康法的課程是學校開的，屬於運動保健課程，他們也有中醫的理論在裡面。我和鄭英吉一起去那裡教授這個課程。

\*問題 (37):

進登：神父以後在推展上有無考慮用一些現代科技的器材（電腦、單槍）來做輔助教學？

神父：我現在教學有使用透明片投影機，經費許可我要準備要用電腦、單槍投影機來輔助教學。

\*問題 (38):

進登：神父你的最大心願就是成立一所足部按摩學校，有無什麼方法及計畫來推動這一個理想？未來「新足部健康法」，可能會朝哪一些特色來發展？

神父：我們希望台灣將來也有一個腳底按摩學校，設立在中醫部門的相關單位下

也可以。現在我們建立一個基金會，就是因為這個緣故。我們正和台北護理大學研究這一個問題，他們可以幫我們的忙，我們還要繼續努力，我們還沒有達到我們的最高目標。

我希望在三年內可以達到這一個目標，這一個工作完全可以放在專家的手裡面。我們現在就是找支持我們的人，未來學校規劃我想我們會朝三個方向走，第一個方向是為了普通的老百姓，教他們自己保養，每一個人都可以，從小孩子到大人，現在準備新的書，新足部健康法跟小孩子，下個月這一本書便要出版。第二個方向就是為了社會大眾，第三個方向就是為了專家，專業的人員，希望像是護理學院的學生，他們會變成專業的。

\*問題 (39):

進登：神父你要用怎麼樣的方法來達成蓋一間足部按摩學校的目標？

神父：「我們最近有跟伊甸園請教如何成立一個基金會，因為他們已經有成立一個伊甸園基金會比較有經驗，所以我們現在有這樣的一個計畫，自己成立一個以吳神父為名的基金會來推動足部按摩，方便關心殘障人士，這樣的基金會也比較有完善，也比較容易讓社會支持我們。」

\*問題 (40):

進登：新足部健康法在台灣及國外目前推展狀況的如何？以吳神父新足部健康法來打響台灣在國際上的知名度的可能性如何？

神父：新足部健康法是愈來愈普遍，你看我們已經遍及澳洲、非洲、美國、歐洲，而且我們出版的書已經譯有韓文、日文，英文的版本，我們出版的 DVD 也已經有四個語言，我們還需要第五個語言，從美國得到了這一個消息，我們需要西班牙文。所以這一本書從英文版馬上可以翻譯。在非洲我推廣的就是新的方法，明年五月到美國，六月到韓國，還有在澳洲，明年七月我還要去澳洲。

尤其是他們很喜歡我們的方法，因為我們的方法很簡單，這個我們已經突破到這一個程度，你看我們三十分鐘可以給人做一個很完美的服務，你看 DVD 就可瞭解其方法非常的簡單很容易學，以前非常的複雜，現在很簡單。我們的目標就是讓世界知道，我們有一個很簡單、很有效果、容易學的健康法，就是「新足部健康法」。

我們台灣的腳底按摩最有名，因為大家都來台灣做腳底按摩，一直到現在也是這樣。其實我們台灣對外國觀光客很有吸引力，這個也對我們國家的幫助很大，尤其是很多人加入這個有意義的工作行列，替政府解決不少就業方面的問題。

\*問題 (41):

進登：神父你幫教宗做腳底按摩，得到一個很好的反應，這樣對於你推動腳底按

摩有很大的幫助嗎？

神父：在 2003 年 11 月 26 日，在台灣大使的引薦下，我第一次踏進了教宗若望保祿二世的臥室，我拿起教宗的腳，隔著襪子為教宗按摩腳底。我告訴教宗，腳底按摩就是我在台灣傳道的方式。幫他按摩的時候，我一點都不緊張；直到了當天晚上我心裡想，我居然能夠為我尊敬的人按摩，才翻來覆去睡不著覺。在台灣以腳底按摩傳道，我曾經因為這種另類療法不見容於同儕，沒有想到有一天竟得以因此進入教廷來見到教宗。

我因為台灣的大使居中引薦，當年大使就主動寫信給負責照顧教宗的主教，表示台灣有位神父，運用足部健康療法傳道，希望也可以對教宗的健康有幫助。連續寫了兩次，都石沉大海，直到第三封信，才獲得回音。由於我幫教宗腳底按摩過，所以；對我推展新足部健康法有很大的幫助，最大的幫助效果就是那一些有意見，抱懷疑、批評的人，現在都不講話，至少他們都不講話，這個也表示這個教會同意這個健康法。

\*問題 (42)：

進登：目前大家所看見這麼完善的手法，是怎麼演進而來的？在第一期及第二期施行範圍為何及第三期施行範圍又為何？

神父：這個都是因為我們研究出來，我常常跟鄭英吉在一起研究，很多方面我們覺得要改，我們繼續的不斷交換我們的研究意見。

「新足部健康法」大部分是自己研究出來的，還有英吉他已經做了二十多年了，所以我覺得他已經很成熟了，比方說腳底方面的，我接受他使用棍子的概念，還有從頭部反應區開始按摩。別的方面我自己有我自己的主見，所以我就告訴他這樣會更好會比較容易。重要的是，我們是按摩反應區的健康法，足部反應區和推拿按摩所說的經絡概念不一樣。

第一期、第二期按摩部位以腳底為主及第三期是以膝蓋以下整個足部為主。第三期我們瞭解從膝蓋到踝骨那裡也有很多的反應區在這裡，尤其是內、外坐骨神經反應區這個很重要。以後做足部按摩我和鄭英吉的看法是一模一樣，不可以超過膝蓋以上，尤其是對女性患者，必須要避嫌的。

\*問題 (43)：

進登：比較台灣和大陸或是其他國家的腳底按摩有什麼不同？

神父：我們有統一的方法，但是大陸或其他國家方面現在還沒有統一的方法，所以這是我們的優點。在大陸我聽說很亂各種方法都有。我現在對我的學生要求，每一個禮拜至少要一到兩次互相的腳底按摩，自我保養這很重要，尤其是交換經驗方面。足部按摩在國外患者都是躺著並把腳放的很高，然後操作者就直接在腳的前面做腳底按摩，這樣對我們操作者的身體傷害會比較小一點，可是如果像外國那樣操作按摩，有一些角度會很難用身體的力量出力，那麼對操作者會比較累。

\*問題 (44):

進登：以後神父你訓練腳底按摩師傅，他要經過哪一些過程才能成為新足部健康法的按摩師傅並發給專業班的證照？

神父：要經過初期班、中級班、高級班、專業班，以後還要實習三個月，而中級班和高級班要看情形，最好是他能參加三個月的實習班，每天都有給人服務，這個是最好。

\*問題 (45):

進登：請神父說一下看法，筆者來作吳神父新足部健康法訪談，希望將最正確性及最真實的一面來呈現，讓新足部健康法的來龍去脈作個交代，而將來完成論文後能提高新足部按康法的學術地位？

神父：我現在差不多可以退休了，因為我已經達到了自己的目標，只有開設學校的目標未完成。蓋學校不一定是我要做，我已經有鋪一條很好的路，我們有書、有棍子、椅子、DVD、新的手法都有，這樣讓想學習新足部健康法的人更容易學習。你有一些問題你也可以跟鄭老師聯絡，如果我講的不那麼清楚你也可以跟鄭老師請教。這本論文完成後將對新足部健康法的推展方面幫助很大，以後大家就可以有一本較完整的「新足部健康法」之參考資料。