

按摩椅 - 放鬆、充電

優質睡眠很重要

- 健康的成年人每天需要七至九小時的優質睡眠。
- 但有時你不能得到充足的睡眠。

午休的好處

- 一個短暫的午休能夠消除疲勞、提升記憶力、改善效率、平衡情緒、讓你更警覺及減緩壓力。
- 所以這裡增設了按摩椅，讓你小休20分鐘，放鬆及充電。

參考資料

- Jones, B. J., & Spencer, R. (2020). Role of Napping for Learning across the Lifespan. *Current sleep medicine reports*, 6(4), 290–297. <https://doi.org/10.1007/s40675-020-00193-9>
- Mantua, J., & Spencer, R. (2017). Exploring the nap paradox: are mid-day sleep bouts a friend or foe?. *Sleep medicine*, 37, 88–97. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.01.019>
- Milner, C. E., & Cote, K. A. (2009). Benefits of napping in healthy adults: impact of nap length, time of day, age, and experience with napping. *Journal of sleep research*, 18(2), 272–281. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00718.x>

按摩椅 – 使用說明



1. 預約使用

- 可當天或早一天到以下網址預約時間

<https://cwrbs.vtc.edu.hk/Secure/EquipmentSearch.aspx?typeid=1151>

每人可預約一節30分鐘使用

2. 拍卡使用

- 在已預約的時間內，以職員證/學生證拍卡登記使用

3. 清潔

- 使用消毒濕巾清潔座椅

4. 正確使用

- 每張按摩椅只限一人使用
- 注意安全
- 把按摩椅調整至舒適角度
- 選擇按摩或震動功能

5. 結束使用


- 在預約時間完結後，先按開/關鍵，待按摩椅停止運作，座椅回復至原來位置，離開座椅
- 使用後，請清潔座椅

零重力狀態 (無需按摩功能)


Zero Gravity Position (without massage function)



1. 按「開/關」鍵 ，等待座椅自動調校傾斜角度，達至「零重力狀態」，享受最放鬆的休息。

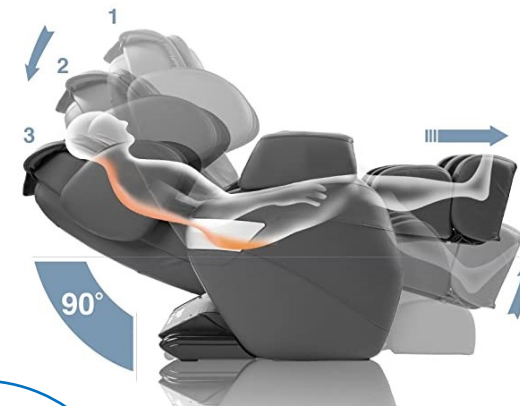
2. 使用後，再按「開/關」鍵 ，等待座椅回復至原來位置，即可離開。



1. Press the “On/Off” button , wait for the chair to recline to the “Zero Gravity Position” to enjoy the most relaxing rest.

2. After used, press again the “On/Off” button , wait for the chair to return to original position for leaving.

按摩功能 (自動模式)

Massage Function (Auto mode)



1. 按「開/關」鍵 ，按「自動按摩模式」
鍵 ，揀選活力、恢復、放鬆、睡眠四款模式。

2. 自動模式開始操作，約 15 分鐘後，自動停止。

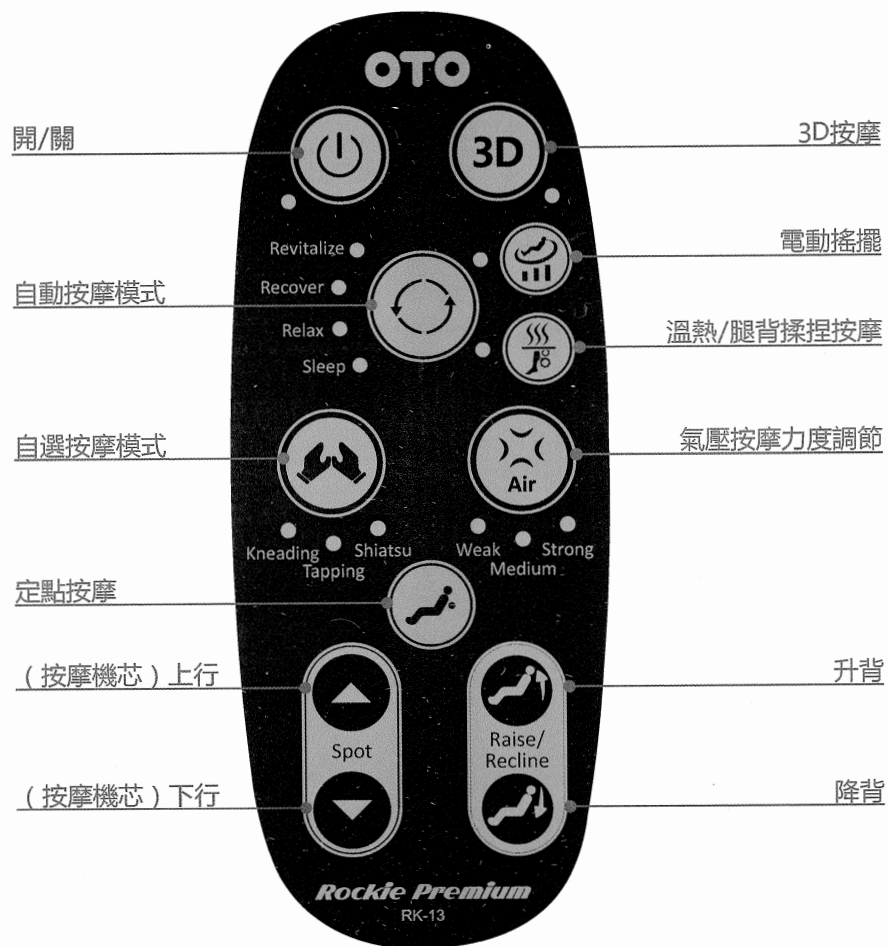
3. 停止後，長按「開/關」鍵  兩秒，等待座椅回
復至原來位置，即可離開。

1. Press the “On/Off” button  , press the “Auto Programme” button  to choose from Revitalize, Recover, Relax and Sleep modes.

2. Massage Programme will start and then stop after around 15 minutes.

3. Press again the “On/Off” button  for 2 seconds , wait for the chair to return to original position for leaving.

控制面板



注：藍牙名稱“MusicStation-XXX”

1. 控制面板按鍵功能描述

- 開/關**
按一次此鍵，按摩椅處於待機狀態。再按一次，所有功能停止及按摩椅復位。
- 3D按摩**
長按此鍵開啟/關閉藍牙（藍牙名稱：MusicStation_XXX）音樂揚聲器功能。
短按此鍵開啟 / 關閉3D機芯按摩功能。
- 自動按摩模式**
按此鍵，有4個自動按摩模式可選：Revitalize（活力）、Recover（恢復）、Relax（放鬆）、Sleep（睡眠）。
- 電動搖擺**
按此鍵開啟 / 關閉及調節搖擺幅度。
- 溫熱/腿背揉捏按摩**
長按以開啟溫熱功能（長亮）/ 短按以開啟腿背揉捏按摩功能（閃爍）。
當兩個功能同時使用時，顯示燈會長亮-持續閃爍。
- 自選按摩模式**
按此鍵呈現：揉捏、捶打、指壓3種按摩模式。再按此鍵，自選按摩模式會停止。
- 氣壓按摩力度調節**
按此鍵開啟 / 關閉座部和小腿氣壓按摩，默認為中檔。氣壓按摩呈現弱、中、強三檔。
- 定點按摩**
根據需要進行定點按摩，自選按摩模式開啟時有效。
- （按摩機芯）上/下行**
當定點按摩進行時，按住此鍵不放可調節按摩機芯上 / 下行位置。
- 升/降靠背**
按住此鍵可進行靠背角度調節，放開停止。