



THE SPA

GRAND LISBOA PALACE  
MACAU

## 水療中心

上葡京水療中心的設計融合了中國傳統特色和巴洛克風格，

展現澳門中西文化交流的歷史傳統。

充滿中國風的室內裝飾及設施盡顯尊貴奢華，

營造真正舒適愜靜的水療環境。



招牌護理

全身按摩

臉部護理

身體護理

養生之旅

養生課程

健身課程

# 特色護理療程

## 上葡京精選體驗

2,550 / 150 分鐘

深層放鬆、排毒、肌膚透亮

讓您盡情享受全身按摩帶來的舒暢感受，由緊致按摩護理開始，並加強腹部按壓，助您疏通經絡，排出身體毒素。隨後享受由奢華護膚產品打造的招牌面部護理療程，助您更了解皮膚狀況，並為您的肌膚帶來顯著的效果，達到膚色均勻、水潤有光澤。

## 寶黎研粹按摩

1,680 / 90 分鐘

放鬆、舒緩、寧神

2,280 / 120 分鐘

## 舒緩全身每寸肌膚 — 您專屬的護理療程

此療程從腹部開始，逐漸延伸到全身不同部位，順沿經絡深入按摩，重點護理指定部位，讓您的身體恢復平衡舒適。舒緩的香薰精油結合專業按摩手法，深入皮膚底層，潤澤肌膚、放鬆肌肉，全面安撫您的身心。

## 熟睡美夢儀式

1,850 / 90 分鐘

舒緩失眠困擾，重獲熟睡時光

2,350 / 120 分鐘

透過諮詢分析，專家將根據您的作息規律及生活習慣，為您量身定制睡眠改善方案，重獲寧靜美眠。在理療師的巧手下，全然沉浸在峇里島按摩的流暢指壓、瑞典式按摩的深層舒壓，搭配舒緩香氛及療癒音樂，引領您進入無憂國度，讓身心回歸寧靜，重獲每夜美眠。

## 頌鉢療癒護理

身心平衡、療癒身心、放鬆神經

1,850 / 90 分鐘

2,350 / 120 分鐘

頌鉢音療能撫慰疲勞身體和心靈，助您調節狀態、達至身心平衡。理療師更會針對肌肉疼痛點去重點按壓，幫助您緩解疲勞，達到健康放鬆的效果。

適合快節奏高壓力人群，改善睡眠，調理肝脾不順、旅途時差、神經緊繃、緊張焦慮、急躁等不平衡狀態。

## 奢華情侶水療體驗

浪漫、尊貴、煥發活力

1,950 / 90 分鐘

2,450 / 120 分鐘

在情侶套房中與愛人開展浪漫之旅。享用雙人私人蒸汽套房後，技藝精湛的理療師將提供雙人身體磨砂、按摩及保濕服務，讓二人放鬆身心、重煥活力。療程還包括兩杯免費的香檳，讓您和愛人一同慶祝美好時光。



# 按摩

上葡京水療中心的按摩療程遵循阿育吠陀（即佛教醫學中的「長生之術」），  
混合多款精華成分，調配出四款功效顯著的香薰精油：  
全身煥活、鬆弛平衡、悠然安睡以及排毒淨心，能夠有效改善個人的身心及情緒健康。

## 全身煥活

1,280 / 60 分鐘

恢復精力、放鬆肌肉、消除疲勞

1,680 / 90 分鐘

全身煥活有效修復肌肉、增強免疫力。通過重點按摩，將強效精油滲透疲勞的肌肉，緩解疼痛、排毒消腫。這款強效精油同時具備多種精華成分，有助提升免疫力。

## 鬆弛平衡

1,280 / 60 分鐘

舒壓、放鬆、健康

1,680 / 90 分鐘

鬆弛平衡以柑橘與花香交織一場芳香之旅，放鬆您的身心，從禪意中煥發精神。除了選用高效助眠的薰衣草外，同時添加了依蘭依蘭精油，平衡波動不穩的荷爾蒙，讓您重獲舒暢平衡。

## 悠然安睡

1,280 / 60 分鐘

緩解緊張、放鬆、改善睡眠品質

1,680 / 90 分鐘

專門為了助您安枕而設，精選玫瑰木、斑蘭花以及罕見的虎頭茉莉，為您紓壓寧神、釋放焦慮，徹底提升睡眠品質。

## 排毒淨心

1,280 / 60 分鐘

改善循環、促進新陳代謝、注入活力

1,680 / 90 分鐘

是全身淨化的理想之選，對消脂及祛水腫起着針對性作用。這款精油同時包含多種精華成分，有助消除腎上腺疲勞、日常壓力、肌肉酸痛以及水腫等不適。

## 深層按摩

緩解疲勞、活力四射、恢復精神

1,280 / 60 分鐘

1,680 / 90 分鐘

專為舒緩肌肉疲勞而設的全身深層按摩，針對手臂、腿部和背部等部位，以純熟手法深入肌肉底層，舒緩疲勞不適。理療師更可貼心因應運動、健身或重體力勞動人士的個別需要，對特定部位加強按摩。

## 泰式融合按摩

緩解關節、促進柔韌、振奮

1,750 / 60 分鐘

1,850 / 90 分鐘

2,350 / 120 分鐘

專業按摩師運用穴位按壓、被動拉伸及拍打揉捏等手法，改善關節和肌肉疲勞，助您改善體態和柔韌度。賓客可選乾式按摩或精油按摩，獲得最佳的紓壓效果，沉浸放鬆身心。

## Bastien Gonzalez 足部按摩

促進循環、放鬆身心、舒緩疲勞

760 / 35 分鐘

950 / 60 分鐘

專為足部與腿部護理而研製。此項放鬆按摩療程將呵護您的膝蓋到腳趾範圍，護理內容著重於放鬆緊繃的肌肉、改善關節靈活性、促進血液循環、提升肌膚彈性以及緩解腳掌腫脹症狀。理療師首先會使用黑鑽磨砂膏為您去除多餘角質，以便潤膚膏在按摩過程中能更易滲進肌膚。



屢獲殊榮的Biologique Recherche來自法國，  
是一個追求卓越的水療品牌，致力為每一位賓客量身打造獨一無二的皮膚護理。

“專業個性化肌膚護理”

## 皮膚分析

Biologique Recherche在進行護理前，會為賓客提供深入全面的美容分析及評估，  
根據每一個即時皮膚狀況©設計針對性的面部護理。

即時皮膚狀況©是由Biologique Recherche實時評估的皮膚狀態：  
每個人的皮膚狀態截然不同，而一個人的即時皮膚狀況©亦會隨著每日不同時間、  
年齡增長有所改變。Biologique Recherche美容專家的專業皮膚診斷  
能準確分析您即時皮膚狀況©，以設計出完全符合您需求的護理方案。

### 即時皮膚狀況©實驗室

20 分鐘

即時皮膚狀況©美容實驗室由五支（保濕性、非顯性失水、彈性、色素沉著、皮脂測定）科學檢測探針組成，並連接到電腦，由Biologique Recherche獨家研發的分析軟件進行仔細診斷。根據專業的皮膚美容分析和客觀檢測結果，即時皮膚狀況©實驗室結合Biologique Recherche數據庫中的資料，提供一系列完全配合即時皮膚狀況©的產品和理療方法，打造真正的個性化體驗。

# 面部護理

我們的面部護理療程採用了天然草本植物精華，富含高濃度的活性成分，配合專業的皮膚狀況分析，有效設計出個性化的護理療程，貼近您的需要，打造出明艷照人、煥發光彩的完美肌膚。

## 緊緻祛皺煥新面部護理

緊致輪廓、抗皺、光彩無瑕

1,600 / 60 分鐘 (設附加選項)

2,100 / 90 分鐘 (設附加選項)

## 減淡皺紋，回復光滑

針對膚色暗沉和皺紋浮現等即時皮膚狀況©特別設計的面部護理，能有效撫平細紋和皺紋，使皮膚恢復光滑。結合專業護理手法，有助提拉面部線條，重塑面部輪廓。

## 活力氧氣面部護理

奢華、賦活、透亮

1,600 / 60 分鐘 (設附加選項)

2,100 / 90 分鐘 (設附加選項)

## 補氧提亮，活力肌膚

此項氧氣面部護理含有肌膚所需的豐富營養，充分補氧，有助平衡膚質、逆轉肌齡。護理前先祛除角質，使肌膚回復柔嫩；結合補充生物能量的奢華注氧按摩護理，讓您的肌膚恢復健康、煥發光澤。是您重拾美麗光彩、綻放皮膚活力的最佳選擇。

\*Biologique Recherche 面部護理不包含蒸汽美容和毛孔清潔。

## 清涼舒敏平衡護理

清新、滋潤、容光煥發

2,200 / 90 分鐘

## 冰涼膚感，體驗即時鎮靜的肌膚效果

清涼面膜配合冰鎮棒使用，溫和舒緩、滋潤、淨化敏感及脂溢肌膚，令肌膚瞬間恢復平衡狀態，煥發自然光彩。

\*Biologique Recherche 面部護理不包含蒸汽美容和毛孔清潔。

## 眼部緊緻修護護理

修復、舒緩、亮白

600 / 30 分鐘

## 閃耀年輕光彩，從明亮雙眼開始

針對眼部輪廓進行強化護理，能夠即時提亮眼部周圍的膚色，舒緩眼睛疲勞，減淡眼部皺紋及擊退黑眼圈，令眼部肌膚緊緻亮白，雙眸恢復明亮光彩。

\*Biologique Recherche 面部護理不包含蒸汽美容和毛孔清潔。



# 身體護理

## P50平衡補水身體護理

煥發光采、滋潤、亮澤膚色

950 / 45 分鐘 (設附加選項)

1,200 / 60 分鐘 (設附加選項)

### 深入補水滋潤，成就光滑肌膚

一小時內即可達到讓肌膚煥然一新的神奇效果！此療程專門急救乾燥肌膚，令缺水肌重回水潤亮澤。採用果酸促進老化角質脫落，配合營養精油，由專業理療師使用按摩手套進行深層祛角質護理，去除皮膚上的死皮和雜質，有助預防衰老和平衡肌膚。深層清潔後，使用水凝保濕潤膚霜，在肌膚表面形成保護膜，免受有害物質侵害。

## 淨化排毒身體裹膚護理

改善循環、塑形、排毒

780 / 45 分鐘

為肌膚裹上溫暖熱毯，幫助身體深層排毒，從內到外改善微循環，讓您的肌膚煥發活力亮澤。

## 水光煥采身體磨砂

祛角質、保濕、嫩滑

680 / 30 分鐘

透過溫和地去除全身老舊角質，以及為肌膚補充水份，讓您的肌膚光滑滋潤、細緻水亮、色澤均勻。

## 增效護理

### 深層背部舒緩按摩

750 / 45 分鐘

### 泡浴儀式

480 / 30 分鐘

### 面部面膜

480 / 20 分鐘

### 眼部面膜

480 / 20 分鐘



# 養生之旅

## 淨心 - 兩天

潔淨、滋潤、清爽

4,950 / 255 分鐘

**第一天 - 105分鐘**

**第二天 - 150分鐘**

潔淨是您重拾健康生活的重要根本。由全方位的皮膚分析開始，展開為期兩天的淨心之旅。

第一天：為肌膚補氧，以身體護理祛除多餘死皮。

第二天：進行活力氧氣面部護理及淋巴排毒身體護理。

## 纖體 - 三天

塑身、緊致肌膚、突顯曲線

5,300 / 270 分鐘

**第一天 - 90分鐘**

**第二天 - 90分鐘**

**第三天 - 90分鐘**

在第一天進行了全面的皮膚和身體狀況分析後，展開一個半小時的纖體護理。

第二天：進行一個半小時的肌膚全效儀精塑護理，重塑臉部輪廓。

第三天：以修復緊致按摩護理進行一個半小時的纖體療程。

## 保養 – 三天

抗衰老、補充活力、神采飛揚

6,300 / 285 分鐘

**第一天 – 105分鐘**

**第二天 – 90分鐘**

**第三天 – 90分鐘**

此項保養體驗是面部和身體護理的獨特組合，有效均勻膚色，改善膚質，全身煥膚。

第一天：P50 更新煥顏面膜護理與亮白手部護理同時進行。

第二天：進行提拉CVS身體護理。

第三天：通過緊致修護面膜護理，結合肌膚全效儀精塑護理，達致抗衰老保養效果。

## 尊寵 – 一天或兩天

奢華、舒解壓力、恢復精神

5,100 / 240 分鐘

9,550 / 465 分鐘

**第一天 – 240分鐘**

**第二天 – 225分鐘**

您可以自由選擇體驗為期一天或兩天的尊寵護理之旅，盡情享受上葡京水療中心的極致體驗。

一日尊寵護理體驗包括活力氧氣面部護理、亮膚歡顏面膜護理以及腿部美容護理。

為期兩天的尊寵護理體驗包括個性化的面部加強護理、緊致修護面膜護理以及亮白手部護理。



## 預訂水療服務

歡迎致電(853) 8881 9500與我們的水療禮賓團隊進行預約，安排適合您的護理療程。

## 健康狀況

我們誠摯關心每位賓客和員工的健康安全，如果您有任何可能影響水療護理的特殊身體狀況、健康問題、過敏史、受傷史等，請告知我們以便作合適安排。

如果您在過去14天內曾出現身體疼痛、咳嗽、發燒、呼吸急促、喉嚨痛及頭痛等症狀，也敬請提前通知我們。

在進行護理療程前請先填妥體質諮詢表，我們的水療團隊將隨時為您提供協助。

## 懷孕

我們提供專為準媽媽而設的護理療程，歡迎聯絡我們的水療禮賓團隊和理療師，讓我們為您在這個重要的特殊時期安排最適合您的護理與服務。

## 到達時間

我們建議您在預約時間前30分鐘內到達水療中心，以便在護理進行前了解您的護理需求，同時確保您有充裕的時間使用水療中心的蒸氣室、活力池等各種設施，助您舒緩壓力、放鬆心情。您也可以選擇在我們安靜舒適的休閒室開展您的水療之旅。

## 遲到和取消政策

如欲取消或更改預約，請至少提前4小時通知水療中心。為免對下一位賓客造成不便，因延遲到達水療中心而影響服務時間，水療護理將不獲延時，感謝您的諒解。

如缺席、未在規定時間內取消預約或更改時間，水療中心將會收取相關費用。非酒店住客在預訂水療服務時，須提供信用卡號或水療禮券編號。

4位或以上之同行賓客，如需取消預約，懇請在預約時間至少24小時前提出。

如果您在進行護理前24小時內感覺不適，如出現咳嗽或類似流感症狀，水療中心將免除取消費用。我們時刻關心您的健康，如不確定能否按約接受水療服務，請致電本中心查詢。

## 年齡要求

水療中心歡迎酒店住客及其他賓客，而進入水療中心及康體中心的最低年齡要求為18歲。

## 禮儀

我們的水療中心和康體中心均致力為賓客提供恬靜休閒的私人空間。為尊重所有賓客的隱私和享受安靜環境的權利，在水療中心請避免使用手機，並儘量保持安靜，低聲交談。水療中心嚴禁在其他客人在場的情況下進行拍攝或錄影。

在水療中心享受水療護理期間，我們將為您提供儲物櫃、一次性內衣、浴袍、毛巾及拖鞋。我們建議您將珠寶首飾和其他貴重物品放置在酒店客房的保險箱中，或放在水療中心提供的儲物櫃內。上葡京水療中心對個人財物的丟失及損壞將不承擔任何責任。

結束水療護理療程後，可為自己預留一點休息時間，在我們提供的上葡京創意畫冊上繪圖填色。著色活動能有助舒緩浮躁不安的情緒，使心靈平靜下來，進入接近冥想的放鬆狀態，獲得精神上的充分休息，沉澱思緒。

## 清潔

水療中心嚴格遵守環境清潔、安全和衛生的承諾，在每次療程結束後，均會徹底消毒理療室及所有設備。儲物櫃及健身器材均會在每位客人使用後進行消毒。

## 吸煙和飲酒

水療中心和康體中心範圍內嚴禁吸煙和飲酒。

## 損失或損壞

上葡京水療中心對個人物品的丟失及損壞不承擔任何責任。

## 意外或傷害

上葡京水療中心不對任何客人造成的事故或損傷承擔責任。

## 價格

所有價格均以澳門幣計算，需加收10%服務費和5%政府稅收。如有價格更改，恕不另行通知。

## 保密

上葡京十分重視客人的隱私，不會向第三方透露您的任何個人信息或數據。客人的個人信息僅用作銷售交易用途。

## 禮券

我們的水療護理禮券是向您心愛的人或親友表達心意的理想之選。我們的水療禮賓部將竭誠為您服務，滿足您的送禮要求。

# 上葡京康體中心

## 上葡京住客獨享

上葡京康體中心為賓客提供豐富多樣的康體設施，  
例如水晶蒸氣浴室、芬蘭桑拿浴室和活力水池，  
更提供淋浴間及儲物櫃，供上葡京酒店住客專用。

為了確保您的安全，請在使用設施前請仔細閱讀並遵守每項設施的使用指引。

如需協助，請隨時聯繫我們的康體中心人員。

使用康體中心服務期間，我們會為您提供儲物櫃和毛巾。

為減少浪費，保護環境，請按需使用一次性用品、毛巾和水。

# 游泳池

設有室內和室外游泳池，設備齊全、服務卓越，

為您提供多元舒適的綜合度假村體驗。

上葡京的25米恆溫室內游泳池設計融合中國特色及巴洛克裝飾風格。

您可以在池畔躺椅或沙發上，享受著悠然的輕音樂放鬆身心，

池畔管家可隨時為您送上餐點和飲料。

室外游泳池在夏季開放，您可享受邊節奏優美的音樂，

邊飽覽鬱鬱蔥蔥的法式庭園，感受身心舒暢的終極夏日體驗。

池畔躺椅不設預訂，先到先得。

# 健身房

上葡京的健身房是度假村內空間最寬敞的健身場所。

健身房採用國際知名健身產品品牌泰諾健的最新心肺健身器材，設備專業全面，更可俯瞰上葡京綜合度假村的綠茵勝境花園及宏偉建築。健身房設有肌力訓練區、自由重量訓練區和Skill Line健身器材，適合希望提升健身水平的人士。

健身房提供各種自由重量訓練器材、跳繩、健身球和瑜伽墊，

於清爽季節更可享受在室外花園鍛煉的樂趣。

健身房提供專業的泰諾健®健身教練指導服務，為您設計具針對性的訓練內容，體驗個性化的智能訓練，激勵並指導您改善訓練內容，使您迅速抓緊訓練重點。

您可以同時使用MyWellness®應用程式，隨時記錄及跟進鍛煉情況，更可按照程式裡的培訓計劃和視頻教程進行鍛煉，修正您的訓練方式。

私人教練需提前預約。

# 養生課程

## 頤鉢音療體驗

投入深度放鬆和滋養心神的體驗，透過來自聲音和振動的力量，讓您放鬆心情及煥發活力，收獲健康人生。

單人體驗	800 / 60 分鐘
雙人體驗	1,800 / 60 分鐘
家庭體驗 (最多 4 人)	2,000 / 60 分鐘

## 瑜伽鍛煉

1,200 / 60 分鐘

通過練習瑜伽姿勢伸展筋骨，協調身體機能，糾正體姿，鍛煉出完美體態。一小時的瑜伽課能滿足您的身體需求，為您重新注入能量。

## 滿月冥想

1,200 / 60 分鐘

新月前後的時間，是冥想的最佳時機。沉澱心神、冥思細想，有助明晰自己前進的道路，設定明確的奮鬥目標，積極邁向人生新起點。

## 拉伸運動

800 / 30 分鐘

伸展運動是體格鍛煉的其中一種，在專業指導下彎曲或拉伸特定的肌肉和筋腱，有效舒張肌肉、改善肌肉彈性，使四肢靈活有勁。



# 健身課程

## 高強度間歇訓練

600 / 30 分鐘

### 可在室內或室外進行

高強度間歇訓練也稱HIIT鍛煉，可促進新陳代謝，能比傳統有氧運動燃燒更多脂肪。簡而言之，HIIT鍛煉具有快速、劇烈的運動爆發力，有效提升心率，是減磅消脂的有效運動。

## 私人教練專業課

800 / 45 分鐘

我們的私人教練具備專業資格，將為您私人製定專屬的訓練時間表，助您進一步實現訓練目標。

## 循環訓練

600 / 30 分鐘

循環訓練為一種高強度健美運動，訓練模式採用「循環」概念，每項訓練動作按特定次數循環，進行連續鍛煉，結合阻力訓練動作，有效調節身體機能，增強體能和肌肉耐力。

