

夏日美肌 3 步驟，你我一起正確做！新聞稿附件

防曬好簡單，只要 1,2,3

防曬好簡單，只要 1,2,3 防曬小手則

1 避 要避免在上午 10 點至下午 3 點之間，曝曬在陽光下。



2 擦 塗抹適當防曬產品，以防止肌膚曬傷及曬黑。

塗抹量 10元 的
臉、頸部 大小 2.5克

一般日常生活：選擇 SPF 15 就足夠。
陽光下活動：建議使用防曬係數較高且具 UVA 防護功能的產品。
游泳玩水時：應用標示具防水功能的產品。
建議每隔 2-3 小時或用毛巾擦拭過肌膚後，再重新塗抹補擦足量的防曬劑。



3 遮 出門可適時撐陽傘、戴帽子、戴太陽眼鏡、穿深色長袖衣服防曬。



衛生福利部
FDA 食品藥物管理署
Facebook TFDA 化粧品安全使用粉絲團

夏日美肌 3 步驟—化粧品選用小叮嚀

夏日美肌 3 步驟 化粧品選用小叮嚀

目的
洗去肌膚上的汗水、老廢角質與污垢。

選購技巧
洗後肌膚清潔感淨不緊繃。

清潔

化粧品選用小叮嚀

1. 標示完整
2. 認識成分
3. 避開傷口
4. 皮膚測試
5. 正確使用

目的
補足物理性防護的不足

選購技巧
一般日常生活：選擇 SPF 15 就足夠。
陽光下活動：建議使用防曬係數較高且具 UVA 防護功能的產品。
游泳玩水時：應用標示具防水功能的產品。
建議每隔 2-3 小時或用毛巾擦拭過肌膚後，再重新塗抹補擦足量的防曬劑。

目的
維持肌膚含水量，進而達到保護肌膚的功能。

選購技巧
選擇含玻尿酸(Hyaluronic acid)、膠原蛋白(Hydrolytic protein)等成分的產品。

保溼

目的
補足物理性防護的不足

選購技巧
一般日常生活：選擇 SPF 15 就足夠。
陽光下活動：建議使用防曬係數較高且具 UVA 防護功能的產品。
游泳玩水時：應用標示具防水功能的產品。
建議每隔 2-3 小時或用毛巾擦拭過肌膚後，再重新塗抹補擦足量的防曬劑。

防曬

選購原則
應隨個人膚質及使用需求挑選適合的化粧品



衛生福利部
FDA 食品藥物管理署
Facebook TFDA 化粧品安全使用粉絲團

打破防曬係數(SPF)的迷思

