



洗髮餅 是什麼？怎麼用？

近年來「洗髮餅」逐漸受到關注。它不僅是一種新穎的洗髮產品，也被視為液體洗髮精和洗髮皂的替代品。那麼，洗髮餅到底是什麼？它的清潔效果如何？該如何使用呢？本篇文章邀請靜宜大學吳珮萱副教授介紹三類洗髮產品的差異與使用建議。

洗髮餅、洗髮皂、洗髮精，三種產品有何不同？

吳珮萱副教授說明，洗髮餅 (Shampoo Bar) 是一種固體洗髮產品，通常由界面活性劑固態粉末、植物油脂、香精等製成。與液體洗髮精相比，洗髮餅無需要塑膠瓶包裝，因此減少了環境負擔，在近年來逐漸受到越來越多人的喜愛。洗髮餅呈弱酸性，透過界面活性劑溶解頭髮的髒污與油脂，當沖洗泡沫時，這些髒污便能隨水流走，達到清潔頭髮與頭皮的作用。

許多人可能會好奇，洗髮餅是否與洗髮皂或是洗髮精相同？吳珮萱副教授指出，這些雖然都為洗髮產品，但是它們成分卻有所不同。

洗髮餅

洗髮皂

液體洗髮精



◆ 洗髮皂：

由皂鹼和油脂製成，pH值較高（偏鹼性），容易受水質影響，可能與硬水產生皂垢問題。

◆ 洗髮餅：

以固態界面活性劑為基礎，pH值呈弱酸性，較接近頭皮，不易造成過度清潔或殘留皂垢。

◆ 液體洗髮精：

以液態界面活性劑為主，使用便利。

如何正確使用洗髮餅

使用洗髮餅時，應先澈底沖濕頭髮，然後於手中加水搓揉洗髮餅至起泡，再以泡沫來清潔頭髮與頭皮，最後用清水沖洗乾淨，並根據髮質需求適時搭配護髮產品。吳珮萱副教授指出，不建議直接將洗髮餅在頭髮上搓揉，因為如果未沖洗乾淨，可能導致成分殘留，容易使頭髮產生黏膩感。

洗髮餅的挑選與存放技巧



洗髮餅作為洗髮產品選擇之一，近年來越來越受歡迎。然而，如何挑選適合自己髮質的洗髮餅及使用後的存放技巧，仍是許多人疑惑的焦點。本文請靜宜大學吳珮萱副教授為您提供實用的建議與選擇技巧。

挑選洗髮餅時應考慮髮質與頭皮狀況，吳珮萱副教授建議，乾性髮質者適合含有乳木果油、摩洛哥堅果油等滋潤成分的洗髮餅；油性髮質者可選擇含有茶樹精油、薄荷等控油成分的洗髮餅；至於燙染受損髮質，則建議選擇無硫酸鹽的洗髮餅。

洗髮餅適合所有人嗎？

對於一般健康髮質的人來說，洗髮餅是一種實用的選擇。然而，吳珮萱副教授提醒，若有頭皮異常如脂漏性皮膚炎、嚴重頭皮屑，或使用後產生頭皮搔癢、紅腫等不適，應立即停止使用，並諮詢皮膚科醫師。

此外，水質也可能影響洗髮餅的使用效果。臺灣大部分地區為軟水區，但部分山區與偏遠地區仍是硬水環境。硬水中含有較多鈣和鎂離子，可能影響洗髮餅的泡沫產生與沖洗效果，使頭髮感覺乾澀，建議可搭配濾水器調整水質。

洗髮餅的存放方式

洗髮餅是一種便利攜帶的洗髮產品，能有效清潔頭皮。然而，它的泡沫量較少，並且容易受環境濕度與溫度影響；吳珮萱副教授表示，洗髮餅使用後，若未妥善存放，可能變軟甚至縮短使用壽命。因此，為保持洗髮餅質地，建議將其放置於乾燥的皂架或透氣容器內，避免長時間接觸水分，以延長使用壽命。

儘管洗髮餅優點不少，但選購前仍應根據自身髮質與使用習慣評估是否適合，以確保最佳的使用效果。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

用得安心，查得清楚 化粧品登錄新制度上路



政府為順應國際化粧品管理潮流，推行化粧品登錄制度，以保護民眾的立場出發，促進整體產業升級及提升化粧品安全與品質。除此之外也利於政府掌握國內流通品項，和方便民眾查找化粧品的相關資訊，進而達到保護民眾購買使用化粧品之衛生安全及保障「知」的權益。

化粧品登錄平台 讓消費者輕鬆查詢產品資訊

前除了免辦理工廠登記場所生產的固態手工香皂外，化粧品製造或輸入業者在產品上市前，要先到「化粧品產品登錄平台系統」將化粧品的產品名稱、成分、製造、使用注意事項等相關資料進行登錄，業者應完成後才能供應、販賣、贈送、公開陳列或提供消費者試用等。未完成產品登錄者可處新台幣1萬到100萬元罰鍰，且可連續罰。

民眾選購化粧品時，除了可從產品外包裝標示內容（例如：用途、用法及保存方法、全成分名稱、使用注意事項、有效期間等）瞭解產品相關資訊外，也能透過「化粧品產品登錄平台系統-民眾查詢」查詢化粧品資訊，只要輸入中文品名、業者名稱、縣市別等資訊，即可知道化粧品是否有合法登錄，和業者登錄產品之完整資訊。



化粧品產品登錄
平台系統-民眾查詢



食品藥物管理署於2024年7月1日起廢止查驗登記制度，所有化粧品不再進行名稱區分，通稱為「化粧品」。現行制度採行化粧品產品登錄、建立產品資訊檔案，另政府為化粧品製造品質把關，確保業者落實品質管理，積極推動業者全面符合化粧品優良製造準則（GMP）。

迎接全新化粧品時代，開啟管理嶄新扉頁，讓民眾用的更安心，美的更放心。

輸入業者

製造業者

完成登錄



化粧品產品
登錄平台系統

藥品醫療器材食品化粧品 上市後品質管理系統

化粧品不良事件通報範圍&分類

標示 問題

標示不全、
無標示、
標示不實



不良 反應

如:死亡、危及生命、暫時或永久
性失能、身心障礙、胎嬰兒先天性
畸形，導致使用者住院治療等



包裝 瑕疵

外滲、
破損、
無法操作



外觀 異常

顏色、氣味、
結塊、異常分層、
有雜質/異物等



其他

其他 不屬於上述者

過期

如:購買日期
2023年5月15日

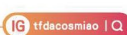


使用結果異於常態

成分問題或疑似含有藥品成分或
含化粧品禁用成分



114.3.5



版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：林金富、王德原、許朝凱、廖家鼎、廖姿婷、林蘭鈺、林意筑、黃玫甄
吳亭瑤、張志旭、吳孟修、許家銓、吳立雅、林炎英

執行編輯：楊淑真
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2025年6月6日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次