

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

解密品質關鍵—化粧品 GMP

藥粧店架上琳瑯滿目的化粧品，您是否曾對其品質與安全性產生困惑？就讓食藥署帶您一起了解守護化粧品安全與品質的關鍵—化粧品優良製造準則（GMP）。

化粧品 GMP 是一套針對化粧品製造過程的品質管理標準，從原料進廠到產品出貨的每一個環節都有規範，可以確保製造過程符合高品質要求，保護消費者的健康和 safety。

化粧品 GMP 依製造場所生產之產品種類分三階段實行，第 1 階段須符合化粧品 GMP 者為防曬、染髮、燙髮、止汗制臭或含過氧化物之居家使用牙齒美白用途化粧品製造場所，第 2 階段為嬰兒用、唇用、眼部用與非藥用牙膏、漱口水化粧品製造場所，第 3 階段為所有化粧品製造場所（除免辦工廠登記之固態手工香皂製造業者外），實施日期分別為 2024 年 7 月 1 日起、2025 年 7 月 1 日起及 2026 年 7 月 1 日起。



化粧品 GMP 的四大優點

民眾若是使用品質不穩定的化粧品，很容易造成

肌膚過敏，不僅傷本又傷身。食藥署提醒，選擇符合 GMP 產品有下列優點：

1. **保障消費者健康**：GMP 標準能有效降低污染風險，預防有害物質產生。
2. **提升產品品質**：透過 GMP 標準化流程，可提升良率，確保品質一致性。
3. **提高消費者信心**：經過嚴格品質管理和檢驗的產品，守護消費者使用安全。
4. **促進產業發展**：符合 GMP 標準不僅能提升企業品牌形象，更有助於在市場中脫穎而出，強化競爭力。

目前，食藥署已將化粧品 GMP 相關資訊，刊載於官網 (<http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=1505>) 供民眾查詢。化粧品 GMP 的實施，代表化粧品產業在品質管理上的進步，因此，符合 GMP 標準的產品，是對產品的信任，也是自我健康的保障。建議民眾持續關注化粧品的品質，建構保護自己美麗和健康的防護牆。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 999 期）

盤點瓶瓶罐罐 過期化粧品快淘汰

您有多久沒檢查過自己的化粧品了呢？會不會捨不得丟掉過期的產品，覺得很浪費？食藥署提醒大家，依據「化粧品衛生安全管理法」的規定，化粧品必須標示保存期限、製造日期或有效期間，定期檢視化粧品的效期，淘汰過期或變質的產品，確保您的使用安全，才是明智的選擇！



食藥署表示，化粧品一旦開封，內容物會開始與空氣接觸，隨著時間流逝，加上不同存放的環境條件（如溫度、濕度）及使用習慣，產品品質會逐漸改變。因此，化粧品最好在期限內用完，並時時注意外觀是否出現變化，如顏色改變、出現異味、結塊或分層等。若發現這些現象，請果斷將它丟掉。

另外，過期或需要丟棄的化粧品不建議直接全部倒進水槽，也不要隨意丟棄。建議將殘餘的內容物用廢報紙或布料吸附後，放入垃圾袋並交由清潔隊處理，空瓶則交給資源回收，如此才能減輕環境的負擔。

提醒大家，購買化粧品時要保持理性，別因為打折或促銷就一口氣買太多，否則很容易因為擺放過久而造成過期或變質。如不小心使用了過期或變質的化粧品，可能會引發肌膚問題，例如過敏、紅腫、脫皮，甚至更嚴重的接觸性皮炎，還可能留下色素沉澱。因此，定期檢查手邊的化粧品，適量購買，是成為化粧品安全達人的關鍵！

最後，如果消費者在正常或合理使用化粧品後出現肌膚不適，請立即就醫，並攜帶使用的化粧品（包括全成分標示）告知醫師你的症狀及日常生活情形。也可以到食藥署的「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」（<http://qms.fda.gov>）

tw/tcbw/；通報專線：02-2521-5027）進行通報。想要掌握更多化粧品安全資訊嗎？快來關注「TFDA 化粧品安全使用」臉書粉絲團，隨時獲取最新的化粧品選購及使用小知識！（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1008 期）

五大類卸粧品 原理各不同

不少民衆都有出門前化粧的習慣，然而，回家後您會好好卸粧嗎？事實上，部分的肌膚問題的確與洗卸清潔有關！市面上有各式各樣的卸粧產品，只要正確使用，皆能有效卸除肌膚上的彩粧品，避免殘粧對皮膚造成傷害與負擔。食藥署邀請臺灣皮膚科醫學會黃毓惠醫師解說正確的卸粧方法與注意事項，帮助大家選擇更適合自己的肌膚產品。

透視各種卸粧產品的獨特性

卸粧產品是日常護膚程序中不可或缺的一環，其種類繁多，主要包括卸粧水、卸粧乳、卸粧油、卸粧霜（膏）以及卸粧紙巾。不同的卸粧產品有其獨特的卸粧與使用原理，能滿足不同膚質與需求。



- 1. 卸粧水：**卸粧水主要成分是水 and 界面活性劑，原理是利用界面活性劑將彩粧與皮膚油脂結合，即可輕鬆擦拭去除。

2. **卸粧乳**：卸粧乳是一種乳液狀的卸粧產品，通常含有油性成分和水性保濕劑。其原理是利用乳化作用，將彩粧溶解並包覆在油性成分中，再透過擦拭或沖洗去除。
3. **卸粧油**：卸粧油是一種高效的卸粧產品，特別適合去除濃粧和防水化粧品。其卸粧原理是利用油脂直接溶解彩粧和皮膚上的油污，再加水乳化將其卸除。
4. **卸粧霜（膏）**：卸粧霜或卸粧膏是一種濃稠的卸粧產品，具有強大的卸粧效果和滋潤作用。其原理與卸粧油類似，也是通過油脂溶解彩粧。
5. **卸粧紙巾**：卸粧紙巾是一種便捷的卸粧選擇，尤其適合旅行或緊急情況使用。其原理是將卸粧液浸透在紙巾中，通過擦拭將彩粧去除。但因容易摩擦皮膚，不適合長期使用。（文字撰寫 | 遠見編輯群 · 本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 989 期）

膚質先決 找出適合您的卸粧品

不少民衆對於該選擇哪一種卸粧產品抱有疑問？食藥署說明，選擇適合的卸粧產品，需要綜合考量多種因素，包括膚質、卸粧部位、產品是否防水、以及質地濃淡等。

臺灣皮膚科醫學會黃毓惠醫師指出，不同膚質適合不同的卸粧產品，例如：乾性肌膚適合質地滋潤效果好的產品；油性肌膚適合質地輕盈的產品；而敏感肌膚則需要溫和無刺激的產品。另外，粧容的濃淡和卸粧部位也需要考慮，像是眼部和唇部皮膚較為嬌嫩，或是粧容較濃時，都建議使用專門的卸

粧產品，才能有效去除。

沒有化粧 只用防曬劑 也需要卸粧嗎

許多民衆可能會有疑問，如果沒化粧、只使用防曬劑，要不要卸粧呢？黃毓惠醫師指出，只要產品有潤色效果，即是帶有顏色的產品，都需要卸粧。另外要留意，是否使用具有防水和持久特性的防曬劑，因該類產品只用清水難以澈底清除。而帶有潤色的產品，表示其產品成分中帶有色料，建議仍應卸粧來保持皮膚的清潔。



臉部清潔是肌膚保養的關鍵，但過猶不及，過度清潔反而會導致膚況變糟。黃毓惠醫師提醒，多數人認為使用強效的潔膚產品才能澈底洗淨肌膚，然而，洗潔力效果強，相對容易造成皮膚刺激！因此，若肌膚在清潔後感到緊繃、乾燥，其實是肌膚在發出警訊，提醒我們不要過度清潔。

食藥署提醒，了解您的膚況、選擇適合且有完整標示的產品，避免購買來源不明、標示不清或過期產品，才能確保產品使用安全。（文字撰寫 | 遠見編輯群 · 本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 989 期） 📌