

# 警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

# 破解 防曬護膚迷思

夏日炎炎，紫外線指數持續高企，如不做好防曬準備，皮膚易受傷害。調查卻反映，近半數港人忽略防曬的重要性，並且對防曬措施存在不少誤解！

## 調查顯示市民防曬意識薄弱 甚或有誤解

去年5月至6月，香港皮膚健康基金會委託香港大學所作一項有關市民的防曬意識調查顯示，在459名受訪者中，多達48%人士沒有使用防曬產品的習慣，當中男士所佔比例較高，另發現只有24%受訪者無論在室外或室內每天都使用防曬產品。雖然逾6成受訪者表示搽上較厚的防曬產品不會加強防曬效果，但亦有近兩成人認為搽得愈厚愈好。此外，近6成受訪者認為撐傘可有效阻擋紫外線，亦有近4成人士認為使用的防曬產品SPF值高，就不用補搽。

該基金會主席皮膚科專科醫生陳厚毅表示，調查結果反映市民對防曬產品的認知

「半桶水」，誤解多，例如搽上太厚的防曬產品，不僅不能加強防曬效果，還可能增加阻塞毛孔及長暗瘡的機會。撐傘只能遮擋面部，未能阻擋從水面、地面、建築物等反射的紫外線，手腳及其他外露的皮膚仍需搽上防曬產品，而且防曬產品會隨汗水流失，若長時間在戶外，尤其是進行水上活動，便應勤於補搽防曬產品。

## 為健康着想，不應長時期曝曬

長期接觸UVA和UVB都可能增加患上皮膚癌的機會。皮膚癌包括非黑色素瘤(non-melanoma)和黑色素瘤(melanoma)，是常見的癌症之一，全球發病率正急速上升。本港皮膚癌的發病率遠較西方為低，根據本港衛生防護中心的資料，過往30年，皮膚癌每年的發病率雖

時有波動，但由2001年至2014年間則呈上升趨勢。2014年本港錄得的皮膚癌新症共1,019宗，位居本港十大常見癌症第8位的非黑色素瘤錄得941宗新症，黑色素瘤則有78宗。患皮膚癌很多時與過度曝曬有關，為健康着想，不應長時期在陽光下曝曬。

## 四季陰晴都要注意防曬

大眾普遍以為夏天才需做好防紫外線的準備，但其實無論夏季、冬季、晴天或陰天，甚至逗留在車廂或室內，都有可能接觸到紫外線尤其是UVA，因此應恆常注意防曬，在外露的皮膚上，特別是面部、手等搽上防曬產品，可減低紫外線過度照射而產生不良影響的機會。

## PA 值顯示阻隔 UVA 能力

現時防曬產品針對UVA的保護效果仍未有統一標準。在亞洲區多以PA (Protection Grade of UVA) 表示UVA的防護效果，PA值可分為4個級別，分別是PA+、PA++、PA+++及PA++++，+號越多表示防禦UVA的能力越好。

歐洲地區的防曬產品則採用另一標示方式，若產品上標示了UVA，表示產品的抗UVA能力大約等於產品標示SPF值的1/3或以上（見下文）。英國的產品多數以★標示抗UVA的能力，最佳為5粒★。美國產品則標示「broad spectrum」以顯示產品



## UVA 令皮膚變黑、老化

紫外線A (UVA) 的波長約由315至400nm，穿透力強，除可穿透大氣中的臭氧層外，也可穿透雲層、玻璃及結構不緊密或多孔的衣服，達至人體真皮層，引致真皮層中的膠原蛋白出現變化，產生黑色素而令皮膚變黑、老化，出現色斑和皺紋，破壞力雖屬慢性卻持久，長期接觸UVA更可能增加患上皮膚癌的機會。

## UVB 可灼傷皮膚

紫外線B (UVB) 的波長較短，約由280至315nm，是曬傷皮膚的主要波段，雖然穿透力比UVA弱，但仍可穿透臭氧層，達至人體表皮層，灼傷皮膚細胞，輕者引致皮膚紅腫、疼痛，嚴重者會產生水泡、脫皮，也可能增加患上皮膚癌的機會。

防禦UVA的能力。由於UVA穿透力強，即使在有雲遮蓋、陰天的情況下，對皮膚的傷害仍然不減。

## SPF 值顯示防禦 UVB 能力

SPF (sun protection factor) 值是指產品針對UVB的防曬能力。例如，一個膚色中等的人士在沒有使用防曬措施的情況下曬上10分鐘，皮膚便被曬紅，若用了標示SPF15的防曬產品，理論上曬上150分鐘以上，皮膚才會被曬紅。即是SPF數值愈高，代表阻隔UVB的效能愈好，例如SPF15、30及50分別可阻隔93%、97%及98%的UVB。需注意防曬效能並不是以倍數增加，高SPF值的防曬產品也不能完全阻隔UVB。

## 多國規定 SPF 值最高標示為 50+

雖然本地市場不乏標示SPF50+、SPF110甚至SPF130的防曬產品，然而使用SPF30、SPF50和SPF100的產品的實際防曬效用其實分別不大，因為無論SPF值多高，亦不能完全阻隔紫外

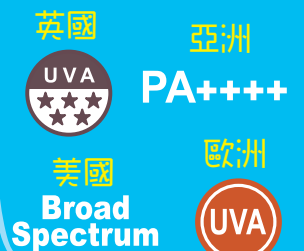
線。而且使用高SPF值的防曬產品可能令人誤以為皮膚會長時間受保護，而忽略了搽上

的防曬產品會隨汗水流失，或可能令用者更容易暴露在紫外線下而曬傷。在歐洲、澳洲和日本，即使防曬產品實際的SPF值高於50，亦只能標示為SPF50+。

## 去年用剩的防曬產品，今年還可以用嗎？

為了檢視防曬產品開封後一段長時間會否失效，歐洲消費者組織Euroconsumers將去年檢測過的已開封防曬產品儲存於一

### 常見防 UVA 標示



個模擬消費者在度假時所處的環境中，例如把產品經歷高低溫差、曝曬、放置於較高溫的環境、多次開合等過程，再檢視產品的質地、色澤、氣味等是否有改變，若產品外觀或氣味沒有明顯變化，便再檢測產品的SPF和UVA值，以瞭解已開封產品的效能會否因儲存環境不佳而受到影響。

結果顯示檢測的產品普遍經得起考驗，不僅質地、色澤、氣味等沒有改變，其SPF和UVA值亦能保持，顯示防曬產品的質量普遍較穩定，因此去年未用完的產品不應隨便丟棄。

儘管測試顯示防曬產品一般較穩定，但消費者使用前還是應小心檢視未用完的產品，若發現產品已過了使用期限，或產品的質地（例如出現油水分離）、色澤、氣味等已改變，應立即棄掉。

## 防曬產品應避免陽光照射

防曬產品若開封後未用完，應盡量蓋緊並儲存在陰涼乾爽的地方，不宜存放在雪櫃、浴室或靠近窗戶，避免陽光直接照射，溫度或濕度變化亦會令產品容易變質。特別是於戶外使用後應放置在陰涼處，亦不宜放置在車廂內。

## 部分防曬產品沒標示使用期限

本會曾檢視市面有售的防曬產品有否標示使用期限，結果大部分產品有相關標示。一般來說，產品標示的使用期大約2至3年。不過，部分來自歐洲的產品只標示開封後使用期，例如12個月，而部分來自日本的防曬產品只標示消費者不明白的編碼。雖然部分進口商會在產品的外包裝標示使用期限，然而，拆除及棄置外包裝後，消費者便不能從產品容器得知使用期限。本會呼籲代理商或製造商應盡量在產

品容器上標示使用期限，讓消費者可在使用期限前把產品用完。消費者若購買了容器上沒有標示使用期限的產品，建議自行標示購買日期或該產品的使用期限，以便分辨不同防曬產品的使用期限。

## 家長須特別關注兒童的防曬

紫外線對健康的影響是累積的，亦有研究指，約8成紫外線對皮膚帶來的損害，都是於18歲之前發生，兒童的幼嫩肌膚最易受陽光損害，長期曝曬於陽光下而導致曬傷，是影響日後皮膚製造黑色素及演變成皮膚癌的主要因素。美國食品及藥物管理局 (FDA) 建議6個月以下嬰兒避免直接曬太陽，6個月以上的兒童有需要時可搽防曬產品，由於兒童的防曬意識較差，因此家長與兒童進行戶外活動時，應為兒童在外露的皮膚，例如面部、頸後、耳朵、雙手及內側、腿部及腳面等，搽上適當的防曬產品，並做足其他防曬措施，亦要從小培養兒童的防曬意識，鼓勵他們日常採取安全的防曬措施，例如在中午陽光猛烈時找遮陰處，避開陽光直接照射。

## 兒童搽防曬產品後皮膚嚴重灼傷？

近日互聯網上的報道指，在加拿大有家長為兒童搽上1款本港有售品牌的兒童防曬噴霧進行戶外活動後，皮膚出現水泡和嚴重灼傷的病徵，家長認為產品不安全。加拿大健康局 (Health Canada) 表示已展開調查，令人關注有關防曬產品的安全。

該防曬產品的製造商回應指產品在推出前已通過嚴格測試以確保產品安全及品質，皮膚在塗搽後出現水泡等不良反應可能是由於防曬產品中某種成分因受陽光照射而誘發及加劇的過敏



若產品的使用期限標示在包裝上，消費者宜自行在容器貼上使用期限，以免產品過期。



## 兒童驅蚊蟲防曬液



兒童或皮膚易過敏人士宜選用無香料、色素或低刺激性的防曬產品，以減少皮膚接觸易過敏成分的風險。

反應，建議消費者在使用前測試會否有過敏反應。

美國FDA回應指偶有消費者因用防曬產品而出現皮膚過敏反應，但相比之下，常用防曬產品的好處仍然較大，若按說明正確使用防曬產品和配合其他防曬措施，有助降低患上皮膚癌或皮膚提早老化的風險。當地的皮膚專科醫生則建議家長採用其他防曬措施，例如在中午時段避開猛烈陽光直接照射和穿衣戴帽等，外露的皮膚應使用適合的防曬產品，並留意會否有過敏情況。

## 戶外活動前 先搽防曬再搽防蚊產品

進行戶外活動時，若被蚊蟲叮咬，有機會引致各種疾病，例如登革熱、日本腦炎或寨卡病毒感染等。因此除了防曬還要防蚊，但謹記要先防曬後防蚊，防曬產品應在外出前搽，讓皮膚吸收，到達目的地時才搽防蚊產品，以免防蚊產品影響防曬的效能。

雖然市面上有防曬和防蚊2合1的產品出售，但防曬和防蚊產品的特性不同，例如防曬產品需要塗搽的分量一般比防蚊產品多，且需頻密補搽，英國、美國及加拿大的衛生局均不建議使用2合1防曬驅蚊產品。

## 防曬產品會弄髒衣物？

外地曾有消費者表示使用防曬產品後，穿着的淺色衣物洗滌後殘留銹色的污漬，原因是甚麼？原來防曬產品的成分例如avobenzone，用後有機會由皮膚沾至衣物上，加上清洗衣物的水鐵質含量高，兩者互

防曬產品的配方和質感各有不同，宜索取試用裝先行試用，感受其質感及會否致敏。



相反應產生銹色殘留在衣物上。如要避免此情況，建議選用不含該成分（例如聲稱avobenzone-free）的防曬產品，或待防曬產品被皮膚完全吸收後才穿衣服。衣物若沾上防曬產品，宜盡快以紙巾或抹布清除，回家後盡快清洗。

## 如何選擇及正確使用防曬產品

應按個人的皮膚特質例如膚色及對化學物質的敏感度而選擇，也要留意外出曬太陽的時間、活動性質和陽光強度。

- 購買前，應檢視產品標籤，留意PA值及SPF值。美國皮膚科學院及英國皮膚科醫生協會均建議使用SPF值最少30及高防禦UVA的防曬產品。經常流汗的人士應使用耐水性高的防曬產品。
- 兒童或皮膚易過敏人士宜選用無香料、色素或致敏防腐劑的防曬產品，以減少皮膚接觸刺激物質的風險。
- 成人防曬護膚品例如BB霜、粉底等應避免用於兒童或嬰兒，因為他們的皮膚一般較敏感。
- 防曬產品可分為乳霜、啫喱、噴霧或滾珠裝，購買前宜先索取試用裝試用，測試質感是否可接受和會否致敏。使用噴霧裝時，不應直接噴向面部，以免不慎噴入眼睛或吸入，應先噴於手掌再塗抹於面上，使用時不要吸煙及遠離火種。



使用防曬噴霧時，先噴在手上再搽到面上。

- 每次搽防曬產品的分量不能太少，面部約需5毫升，跟一個\$2硬幣的面積相若，全身塗搽約需35毫升。

## 多管齊下防曬效果更佳

如想得到更佳的防曬效果，除了使用防曬產品外，還可配合其他防曬措施，例如穿鬆身的長袖衣服、戴闊邊帽及太陽鏡、撐傘及逗留在有遮陰的地方等。



## 拆解錯誤防曬認知

### 1. 防曬化妝品的防曬保護萬無一失？

雖然市面上不少化妝品例如粉底、BB霜都標榜含防曬成分，但要防止皮膚受紫外線損害，所用防曬成分的分量必須足夠，由於粉底或BB霜通常不會塗得太厚，可能令防曬功效打折扣，因此不應倚賴化妝品的防曬功能，最好使用獨立的防曬產品，步驟為「先防曬、後化妝」，先在面上塗搽防曬產品，再搽上防曬粉底或BB霜，才能有效隔阻紫外線。

### 2. 用防曬數值高的產品搽1次便足夠？

很多人都知道要外出前15至30分鐘搽防曬產品，但多數只搽1次就算。其實防曬產品會因為流汗、游水等原因而流失，令防曬效果大減，所以最好每隔2個小時就補搽一次，流汗或下水後應即補搽。進行水上活動，更要選用耐水性高的防曬產品和適時補搽。