



## 出門前救急？快速面膜這樣用才正確

**在**快節奏的生活中，許多人希望以更有效率的方式進行肌膚保養。「5分鐘快速面膜」因此受到關注。但這類產品真的具有明顯差異與效果嗎？與一般面膜有什麼不同？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣皮膚科醫學會蔡逸姍醫師說明五分鐘快速面膜的原理與使用須知。

一般來說，面膜的核心功能為保濕與肌膚舒緩。其短時間內產生「有感」效果，主要來自於含有較高濃度的精華成分及材質貼合所帶來的封閉性，有助於暫時性提升吸收效率。不過，這些效果通常屬於短期性質，若希望真正改善膚質，仍需倚賴每日穩定保養，包括清潔、保濕與防曬等基本步驟。

### 快速面膜成分與一般面膜差異小

蔡逸姍醫師指出，目前市面上所謂的「快速面膜」多強調能在短時間內展現效果，但就成分而言，與一般面膜差異不大。目前尚無明確證據顯示快速面膜具有長期或顯著優於一般面膜的功效。此外，對於標榜「免洗型」的產品，蔡

逸姍醫師提醒若質地偏厚或黏膩，或屬於清潔控油類型，建議仍以清水洗淨，以減少肌膚刺激的風險。

有些消費者會將快速面膜視為日常保養的一部分，甚至在敷前搭配去角質程序，以期提升效果。對此，蔡逸姍醫師表示，雖然適度去角質可增加肌膚吸收力，但對於敏感或偏乾肌膚來說，過度去角質可能破壞肌膚屏障，引發不適。角質層本身具有保護功能，應避免過度清除。至於使用頻率，快速面膜屬於「加強型」保養品，建議每週使用1至2次即可。過度使用可能導致肌膚負擔，甚至出現泛紅、刺癢等問題。

5分鐘面膜雖可作為短期輔助，提升粧容服貼度，但無法取代日常完整保養程序。蔡逸姍醫師提醒，穩定的肌膚狀況需建立在日常清潔、保濕與防曬的



基礎上，並結合健康生活習慣，如充足睡眠與均衡飲食，才能有效維持肌膚健康。

消費者使用產品時應了解其成分與原理，避免產生過度期待。若使用後出現紅腫、

癢痛或脫屑等現象，應立即停止使用並諮詢專業醫師。提醒您，穩定與健康的膚質，來自對肌膚的理解與持續性的照護。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群



## 網路販售醫療器材，小心恐觸法



在數位化迅速發展的時代，從日常用品、衣食住行到專業設備，幾乎所有物品都能透過網路買賣，部分民眾也想要在網路平台販售家中用不到的醫療器材，例如：OK繃、吸鼻器、餵藥器、醫用口罩、托腹帶等，但這樣的行為隱藏著賣家觸法的風險與民眾健康安全的隱憂。

### 你知道嗎？不是所有醫療器材都可以隨意在網路販售

依據醫療器材管理法規定，若要在網路販售醫療器材，應依規定申請登記為醫療器材商，且依據食藥署公告之「通訊交易通路販售醫療器材之品項及應遵行事項」規定，醫療器材商（藥局）於前述通路僅能販賣第一等級及部分第二等級醫療器材品項，並應於販售網頁揭露產品及廠商等相關完整資訊。若民眾未具醫療器材商資格於網路販售醫療器材，或雖具醫療器材商資格但未依規定於網站登載應揭露事項，則分別違反醫療器材管理法第13條、第18條之規定，依法處新臺幣3萬元以上100萬元以下罰鍰。



### 選購醫療器材不可不知的注意事項

食藥署提醒，於網路購買醫療器材難以確保醫療器材品質，若為貼身物品亦有個人衛生問題，甚至是買到瑕疵品。因此若確實有購買需求，應確認產品販售網頁是否載有產品及廠商等相關完整資訊（如：醫療器材品名、許可證字號或登錄字號、許可證所有人或登錄者之名稱及地址、製造業者名稱及地址等），並遵守「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」：首先要先認識哪些產品是醫療器材；第二是在購買產品時看清

楚包裝上載明的醫療器材許可證字號及產品標示資訊；第三則是在使用前要詳閱說明書，正確使用，才能保障使用產

品之安全性及民眾自身健康。透過簡單的三個步驟，從選購到使用才能確保買到合法安心的醫療器材。

## 電子血壓計 精準數據的關鍵

**高** 血壓是國人常見的慢性疾病，民眾可透過居家自主血壓監測，及早發現血壓相關健康問題。

電子血壓計是目前最普遍的居家量測工具，主要分為手臂式和腕式，可量測舒張壓、收縮壓及心跳等，並可透過記錄和儲存多次測量數據，追蹤血壓變化趨勢；或透過無線傳輸功能，於APP或雲端進行詳細的數據分析及遠端監控管理。

電子血壓計屬第二等級醫療器材，量測的準確性及穩定度至關重要，建議應該定期校準並確保使用方法正確，避免影響測量結果。讓我們一起來認識電子血壓計製造品質的管控過程吧！

電子血壓計之製造品質管理，從設計、生產到售後服務都需要仔細監控，可分為四大面向：

### 1 設計

須進行可用性評估及確認電性安全、電磁相容性、生物相容性等符合國際/國家標準。若為軟體控制之產品，亦須進行軟體確效試驗。

### 2 製造

包含關鍵零組件追溯、組裝及包裝完整性、軟體規格，確認每一批次製造皆依照標準作業流程執行，確保產品品質。

### 3 檢驗

包含進料檢驗、製程中檢驗及成品檢驗。成品功能性試驗包含壓力量測準確度（如量測範圍、誤差值、再現性等）、電源供應、藍芽傳輸、軟體功能等，確保產品使用之安全及功效性。

### 4 售後服務

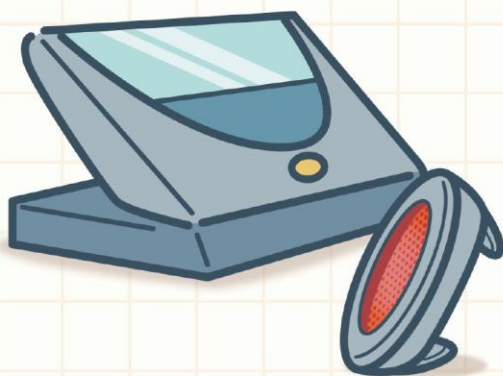
透過售後服務（如維修、校正）與客戶回饋資訊之收集，持續優化產品品質。

為保護民眾的健康與安全，食藥署透過對醫療器材製造廠之品質管理系統（QMS）檢查，確保其品質管理系統持續有效運作。

# 磁場治療儀 是醫療器材

**! 不可以自己進口或販售!**

- 磁場治療儀是透過**電磁脈衝刺激**肌肉來改善、促進肌肉活動功能或增加肌肉血液循環的**醫療器材**。
- **未經許可**請勿自行輸入或販售，以免違反**醫療器材管理法**相關規定。



 衛生福利部  
食品藥物管理署  
Taiwan Food and Drug Administration

廣告

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：王兆儀、鄭維智、謝碧蓮、周珮如、楊博文、謝綺雯  
簡希文、林欣慧、許家銓、吳宗熹、林炎英、廖家鼎

執行編輯：邱顯喬  
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2026年2月6日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次