



香氣與安心兼俱！ 護手霜選購與使用指南

市 面上護手產品琳琅滿目，從成分、香味到功能訴求都各不相同，讓人挑選時容易困惑。為了讓消費者安心選用，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請臺灣皮膚科醫學會溫素瑩醫師，從專業角度介紹護手霜的常見成分、選購原則與正確使用方式，讓大家在使用同時，能維持手部水潤。



護手霜的主要功效與成分

護手霜的核心功能在於「保濕、滋潤肌膚」。透過**保濕劑**吸引並鎖住水分，維持角質層含水量；**潤膚劑**讓雙手柔軟細緻；**封閉劑**在表面形成鎖水薄膜，減少水分流失。部分產品還會添加蘆薈、維生素E等成分，幫助修護。



Q 「加了香味的護手霜，效果會不會比較差？」

溫素瑩醫師說，香味與保濕效果沒有直接關係，真正影響功效的還是成分。不過，如果皮膚容易過敏或患有手部濕疹，建議優先選擇低敏、無香精的產品；喜歡香氣的人則可以挑選自己喜歡的味道。



Q 「皮膚有狀況時，還能用護手霜嗎？」

護手霜只是化粧品，可於手部乾燥時使用，但當手部有狀況，甚至出現乾裂發炎情形時，應先停止使用護手霜並及早就醫。





■ 護手霜的正確使用與保存

護手霜並沒有「一天需塗抹幾次」的規定，只要感覺乾燥，或完成清潔後即可補擦。建議採「薄擦、多次」原則，睡前也可適量塗抹護手霜，維持皮膚水分與屏障功能。

有些人會把護手霜用於臉部或身體。溫素瑩醫師提醒，護手霜質地通常較濃厚，臉部角質層薄，護手霜仍應依照產品標示用途及使用部位正確使用。過期護手霜無論外觀是否改變，都不建議使用，因成分可能失去穩定性或氧化變質，增加肌膚刺激或過敏機會。

■ 護手霜價格 ≠ 效果，選對更重要

價格不代表保濕效果，選購時應確認產品是否有產品登錄、標示完整成分及製造或輸入業者資訊；並依個人需求挑選合適質地與成分，才是聰明消費。護手霜雖是日常小物，卻能為雙手帶來保護，更是一種溫柔的自我照顧。

文字撰寫 | 遠見50+ 編輯群

母親節該如何選購醫材？ 才能送得開心、用得安心

母親節將至，許多子女希望以實用又貼心的健康好禮，表達對母親的關懷。血壓計、血糖機、紅外線燈、低週波治療器等醫療器材，因可協助日常健康管理，成為常見的送禮選項。然而，醫療器材攸關健康與安全，若選購或使用不當，反而可能帶來風險。食藥署特別整理「醫材選購三步驟」，提醒民眾聰明挑選、不踩雷。



選購前，先確認需求與產品性質

選購前，建議先評估母親的實際健康需求，必要時可諮詢醫師或其他專業人員意見，確認產品是否適合使用。

並非所有宣稱具有健康、舒緩或保健效果的產品，都屬於醫療器材。常見滾輪式揉捏按摩椅、一般運動用護膝等產品，原廠未宣稱醫療效能，則不屬於醫療器材。合法醫療器材在包裝、標籤或說明書上，應清楚標示「醫療器材許可證字號」或「登錄字號」，選購前可先至食藥署官網查詢，避免誤購來源不明的產品。



▲ 醫療器材許可證查詢



選購中，認明合法販售

建議至領有「販賣業醫療器材商許可執照」的醫療器材商店家（如醫材行或醫療用品店等）或藥局等實體賣場購買。

若選擇網購，請留意

- ⊕ 是否由合法醫療器材商或藥局販售
- ⊕ 商品頁面是否清楚標示醫療器材許可證或登錄字號等資訊
- ⊕ 是否屬於依法可於網路販售的醫療器材類型

詳情可參閱食藥署網站：
首頁 > 業務專區 > 醫療器材 >
醫材商（藥局）通訊交易通路販
賣醫療器材資訊專區



若產品標榜「海外直送」、「自用免申請」、「代購限量」，卻無法確認其合法性，可能涉及違規輸入的風險。

選購後，陪同使用，愛心加倍



送禮後，建議陪同母親一起開箱並閱讀說明書。長輩可能因字體小或專業用語較多而不易操作，應耐心協助閱讀「警語、禁忌及注意事項」，並實際示範正確使用方式，才能發揮產品效能並確保使用安全。

掌握「醫材選購三步驟」，留意合法性、適用性與使用方式，才能送得開心、用得安心。

手部乾巴巴?

這5個壞習慣快戒掉!



1. 洗手水溫像溫泉?

👍 熱水會洗掉保護油! 請改用「微涼水」!

2. 防曬只擦臉不擦手?

👍 手部保養，防曬不可少，手不擦防曬小心曬斑爬滿手背



3. 等到手乾裂才擦霜?

👍 太晚了! 護手霜要在手還有點濕潤時擦，鎖水效果才最好

4. 喝飲料不喝水?

👍 只有純水能救乾荒肌! 每天2000cc純水喝起來，肌膚水潤潤!

5. 保養擦得很勤，卻總是捨不得睡?

👍 根本是「無效保養」! 一邊擦著貴鬆鬆的護手霜，一邊熬夜追劇滑手機? 小心越保養越心酸! 夜晚是肌膚唯一的「修復黃金期」，沒睡飽，膠原蛋白流失的速度絕對比你擦的還快!



擦最貴的霜，熬最晚的夜...

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

執行編輯：邱顯喬

簡希文、林欣慧、許家銓、吳宗熹、林炎英、廖家鼎

美術編輯：楊雲涵

出版年月：2026年5月1日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次