

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，索償一切損失及律師費用。



嚴抗紫外線

解讀28款產品防曬系數

有人喜歡享受日光浴，有人愛美白，無論你的喜好為何，防曬功夫亦絕不能馬虎！作為精明的消費者，當然要學懂如何在林林總總的產品中挑選合適的防曬產品。歐盟近年對防曬產品標籤資料發出了新指引。消費者應如何解讀標籤以作選擇呢？

為協助消費者瞭解國際間新防曬產品標籤的含意，替自己選擇最合用的產品，我們檢視了市面28款防曬產品的標籤資料，包括8款面部專用、15款面部和身體兩用或身體專用的產品，另有5款為兒童專用防曬產品，聲稱來自歐洲、法國、瑞士、美國、加拿大、日本、印尼和泰國等地，檢視有否採用新的標籤方法，以及有沒有誤導性的宣傳字句。

歐盟禁用誤導性宣傳字眼

歐盟於2006年9月宣布，禁止防曬產品在標籤上以「百分百保護（100% protection from UV radiation / sunblock / sunblocker / total protection）」、「全日防護（all day prevention）」等誤導性字眼暗示其產品功效，標籤資料須如實說明產品的真正效能，目的是避免消費者誤以為搽了防曬產品便萬無一失，不再做其他防曬措施。



如產品經測試後證實具最少相等於其SPF（Sun Protection Factor）防曬系數數值的三分之一的抗UVA能力，可在包裝上加上標示以資識別。有關建議雖無明確實施日期，但歐洲化妝品協會（COLIPA）相信建議會於今年成為業界的新基準。

部分產品可能有誤導性宣傳字眼

無論太陽油的防曬系數有多高，都不可能完全隔阻陽光中的紫外線。28個樣本中，不少產品的名稱仍有「sun block / sunblock（阻擋太陽）」、「total sun block（完全阻擋太陽）」、「UV block（阻擋紫外線）」的字眼，或宣稱可以「形成全面保護屏障」。

「全效阻擋UVA」、「徹底隔離UVA」、「立即且長期對抗UVA和UVB」、「全面防曬及隔阻紫外線(UVA+B)」,其中2款產品聲稱來自歐洲,其餘分別標示源自印尼、加拿大、日本和美國,亦有部分產品沒有標示來源地。

雖然仍有少數來自歐洲的產品標有可能具誤導性的字眼,但現時只有歐盟針對防曬用品的宣傳聲稱作出相關規定,其他國家或地區及本港均未有類似規定。

本會呼籲在本港供應防曬產品的生產商或代理商,考慮跟隨歐盟對防曬產品宣傳字句的要求,改善標籤資料並如實說明產品的防曬功效,避免消費者誤以為只要塗上

防曬用品,就不怕曬傷或不怕陽光中紫外線可能對皮膚造成的傷害。

SPF 愈高愈好?

不少研究指出具有SPF15的防曬用品,已可就日常需要提供足夠的保護。不過,本會的研究發現,在28個樣本中,約有半數標示的SPF值為SPF40或以上,其中有3款更高達SPF80或以上。部分標示SPF40或以上的產品更標榜適合每天使用,情況令人關注。

有些消費者即使不會長時間暴露於陽光下,或在毋須高度防曬的情況,仍偏向選用SPF值高的防曬用品。SPF值高或防曬系數較高的產品含有較高濃度或較多種類的防曬劑,可能較易引起過敏反應(如痕癢和紅腫),未必適宜每日或經常使用,皮膚容易敏感的人更要特別注意。

其實只要正確使用防曬用品,塗搽足夠分量,以中等身材的成人計算,全身約需用上6茶匙(約36克)的分量,具SPF15至25的防曬用品已足夠應付日常需要。

消費者應就着不同場合、個人體質和需要,選擇恰當的防曬產品。如用後有不適反應,應立即停用,以清潔用品和清水沖洗。記下產品的有效成分,下次選購時避免含有該成分的產品。

為兒童塗搽防曬用品 須留意會否引發敏感反應

5款兒童專用的防曬產品中,有3款標示具SPF50的防曬功能,並建議6個月以下的幼兒使用前應先諮詢醫生的意見。另外2款則標示具SPF30或以上的防曬功能,但無說明適用於什麼年紀的兒童。

由於嬰孩和兒童的皮膚幼嫩,為他們選擇防曬用品時應加倍留神。6個月以下的嬰兒應避免使用太陽油。家長為6個月以上的嬰幼兒揀選太陽油時,宜先諮詢醫生的意見,避免選用防曬驅蚊2合1的產品。塗抹前先在他們的手腕內側作小劑量測試,確定不會引致不適才正式使用。

即使塗抹了太陽油,亦應避免讓幼兒在烈日下曝曬,尤其於上午11時至下午3時這段陽光最猛烈的時間,避免長時間曝曬,並定時為他們補充塗抹太陽油。千萬別忘記以衣物、帽、太陽眼鏡和太陽傘為他們作較全面的保護。

個別產品 以新方法標示抗UVA效能

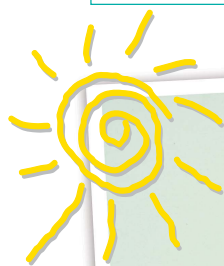
由於UVB會令我們的皮膚曬傷,令部分消費者在選購時只着眼SPF值的大小,未必關注產品防UVA的能力。事實上UVA和UVB同樣會提高衰老、傷害皮膚和增加患皮膚癌的機會,因此產品上有關抗UVA效能的標示亦不容忽視。

有關防UVA的能力,現時仍未有統一指標,市面較普遍採用的是常見於日本產品中以PA(protection grade of UVA)值標示產品的抗UVA能力,「+」號愈多,代表產品的抗UVA能力愈好,最高的抗UVA能力為PA+++。

不過,本會亦發現有個別聲稱源自法國的產品已依照歐盟的最新規定,以新符號標示產品經測試後證實具有抗UVA的能力。此外,現時仍有不少產品只簡單標示「Broad spectrum protection」或「UVA protection」。



部分產品標示的功效容易誤導消費者。



面部專用

部分防曬用品標籤及聲稱資料

| 樣本編號 | 產品名稱 | 聲稱來源地 | 零售價 [1] | 重量/容量 | 聲稱功效 | |
|--------------|--|-------|---------|--------|--------------------------------|---------|
| | | | | | 抗UVA能力 | 抗UVB能力 |
| 面部專用 | | | | | | |
| 1 | Castalia Helioderm 高效面部抗敏防曬霜 (UVB 90 /UVA 55) Extreme Plus Sunblock Cream (UVB 90/UVA 55) | 歐洲 | \$188 | 40 毫升 | UVA 55 (試管測試結果) | UVB 90 |
| 2 | Clinelle UV Defence SPF 28 White | 瑞士 | \$155 | 50 毫升 | Broad UVA/UVB protection | SPF 28 |
| 3 | Ettusais Medicated Acne Whitening UV EX (Oil Block) SPF 24 PA++ | 日本 | \$210 | 40 毫升 | PA++ | SPF 24 |
| 4 | 卡尼爾UV防護高效隔離潤色乳液 SPF 50 PA+++ 紫色 Garnier Skin Naturals UV Protect Advanced Daily UV Blocking Lotion SPF 50 PA+++ | 印尼 | \$99 | 30 毫升 | PA+++ | SPF 50 |
| 5 | 歐萊雅完美UV抗曬保護乳液(淡紫色)SPF 50 PA+++ L'oreal UV Perfect (XL Block) Advanced Fluid Protector SPF 50 PA+++ | — | \$139 | 30 毫升 | PA+++ | SPF 50 |
| 6 | 曼秀雷敦樂膚潔暗瘡護理系列清爽防曬乳液 SPF 50 PA++肌色型 Mentholatum Medicated UV Tinted Milk SPF 50 PA++ | — | \$40 | 30 克 | PA++ | SPF 50 |
| 7 | Shiseido Anessa Milky Sunscreen (Town Use) SPF 32 PA+++ | 日本 | \$230 | 60 克 | PA+++ | SPF 32 |
| 8 | Vichy Capital Soleil SPF 50+ | 法國 | \$248 | 40 毫升 | UVA protection | SPF 50+ |
| 身體及面部兩用或身體專用 | | | | | | |
| 9 | Avène Spray High Protection Sensitive Skin SPF 20 | 法國 | \$300 | 200 毫升 | Broad UVA/UVB protection | SPF 20 |
| 10 | Banana Boat Ultra Defense 超防禦日常防曬乳 SPF 80 Broad Spectrum Sunblock SPF80 | 加拿大 | \$72 | 88 毫升 | UVA protection | SPF 80 |
| 11 | Banana Boat 運動家配方防曬噴霧 SPF 50 UltraMist Sport Continuous Clear Spray SPF 50 | — | \$98 | 117 毫升 | UVA/UVB protection | SPF 50 |
| 12 | Bioderma Photoderm Anti-age Cream SPF 30 | 法國 | \$200 | 30 毫升 | UVA 30 (PPD in vivo) | SPF 30 |
| 13 | 確不同水凝日曬乳 SPF 50 PA++ Coppertone Perfect UV Cut Milk SPF 50 PA++ | 日本 | \$62 | 60 毫升 | PA++ | SPF 50 |
| 14 | 確不同 Coppertone UltraGuard Sunscreen Lotion SPF 50 | 美國 | \$79 | 118 毫升 | Broad Spectrum UVA Protection | SPF 50 |
| 15 | Kiss Me Sunkiller 輕爽防晒露 SPF 27 PA++ Daily Comfort UV Gel SPF 27 PA++ | 日本 | \$40 | 90 克 | PA++ | SPF 27 |
| 16 | 歐萊雅完美UV抗曬身體噴霧 SPF 40 PA+++ L'oreal UV Perfect (XL Block) Advanced Spray Protector SPF 40 PA+++ | — | \$109 | 150 毫升 | PA+++ | SPF 40 |
| 17 | 曼秀雷敦透明美白防曬液 SPF 47 PA+++ Mentholatum Sunplay Powdery White SPF 47 PA+++ | — | \$54 | 30 克 | PA+++ | SPF 47 |
| 18 | 曼秀雷敦高度防曬保護防曬乳液 SPF 130 PA++ Mentholatum Sunplay Super Block SPF 130 PA++ | — | \$62 | 35 克 | PA++ | SPF 130 |
| 19 | 露得清輕透無感防曬噴霧 SPF 30 PA+++ Neutrogena Ultra Sheer Body Mist Sunblock SPF 30 PA+++ | 美國 | \$90 | 141 克 | PA+++ | SPF 30 |
| 20 | 妮維雅滋潤抗曬系列清爽美白抗曬乳液 SPF 50 PA++ Nivea Sun Whitening Sun Block Lotion SPF 50 PA++ | 泰國 | \$77 | 125 毫升 | PA++ | SPF 50 |
| 21 | O'slee 清爽幼滑防曬粉 Face & Body SPF 20 UV Block Powder SPF 20 | — | \$96 | 10 克 | 有效阻隔UVA | SPF 20 |
| 22 | Soin Beauté SB 淨白防晒系列高效防晒乳 SPF 90 PA+++ Total Sun Block SPF 90 PA+++ | — | \$30 | 40 毫升 | PA+++ | SPF 90 |
| 23 | Suisse Programme Sun Block Lotion Face & Body SPF 30 | 瑞士 | \$120 | 50 毫升 | Blocking a very broad spectrum | SPF 30 |
| 兒童專用 | | | | | | |
| 24 | Bioderma 防曬護理系列高效兒童防曬噴霧 SPF 50+ Photoderm Kid Sun Spray SPF 50+ | 法國 | \$320 | 200 毫升 | UVA36 | SPF 50+ |
| 25 | 確不同兒童日曬乳 SPF 35 PA++ Coppertone Kids UV Cut Milk SPF 35 PA++ | 日本 | \$46 | 30 毫升 | PA++ | SPF 35 |
| 26 | 確不同 Coppertone Water Babies Sunscreen Lotion SPF 50 | 美國 | \$79 | 118 毫升 | Extra UVA protection | SPF 50 |
| 27 | Hawaiian Tropic Baby Faces & Tender Places SPF 50 Sunblock | 美國 | \$98 | 118 毫升 | Broad spectrum protection | SPF 50 |
| 28 | 曼秀雷敦兒童防曬乳液 SPF 30 PA++ 夏日鮮果香味 Mentholatum Sunplay Water Kids SPF 30 PA++ Tropical Fruit | — | \$54 | 35 克 | PA++ | SPF 30 |

| 防水 | 聲稱適用皮膚類別 | 有效成分 [2] | 有效期限標示 [3] | 安全警告 [4] | <div>註</div> |
|-------|-------------|---|---------------|-------------------|---|
| | | | | | |
| — | 任何及極度敏感性皮膚 | Mp, Oc, Ec, Es | ① ④ | a b d g j l | —：沒有標示 [1] 售價為本會職員於7月上旬的市場調查所得，會因時間、地點和零售點不同而有差異。 [2] A：Avobenzone / Parsol 1789 / Butyl methoxydibenzoylmethane Bs：Benzyl salicylate Bt：Bis-ethylhexyloxyphenol methoxyphenyl triazine Dt：Drometrizole trisiloxane / Mexoryl XL E：Ectoin Ec：Ethylhexyl methoxycinnamate / Octinoxate Es：Ethylhexyl salicylate / Octisalate Et：Ethylhexyl triazone H：Homosalate Mp：Methylene bis-benzotriazolyl tetramethylbutylphenol Ob：Oxybenzone / Benzophenone-3 Oc：Octocrylene Pa：Phenylbenzimidazole sulfonic acid / Ensulizole P：PTFE S：Sodium phenylbenzimidazole sulfonate T：Titanium dioxide Ta：Terephthalylidene dicamphor sulfonic acid / Mexoryl SX Z：Zinc oxide [3] ①：最佳使用日期 ②：生產日期 ③：開封前保存期限 ④：開封後保存期 [4] a：只供外用，切勿吞食。 b：6個月以下的嬰孩切勿使用。 c：6個月以下的嬰孩使用前先諮詢醫生意見，或遵照醫生指示使用。 d：避免直接噴向面部，接觸或噴向眼睛。 e：如誤入眼睛，請即用水清洗。 f：如有誤服，請盡快求醫。 g：如用後皮膚出現不適、痕癢、紅腫情況，請立即停用，並用水清洗患處。如情況持續應立即求醫。 h：易燃，使用時勿近火源或吸煙。 i：不要刺穿或燃燒產品空罐。 j：放置於陰涼處，避免陽光直射。 k：避免存放在華氏120度(攝氏48度)以上的地方。 l：勿讓兒童接觸，放置於兒童接觸不到的地方，以免誤用。 |
| — | 任何皮膚包括敏感性皮膚 | Mp, A, T | ① | — | |
| — | 暗瘡性皮膚 | 只有日文標示 | — | a d e g j l | |
| — | 亞洲膚質 | Dt, T, Oc, A, Ta, Et | ② ③ ④ | — | |
| — | 亞洲膚質 | Dt, T, Oc, A, Ta, Et | ② ④ | — | |
| — | 易長暗瘡膚質和油性肌膚 | — | — | j | |
| — | — | Ec, Oc, Z | — | a d e g j l | |
| — | 混合性至油性膚質 | Oc, T, A, Bt, Dt, Et, Ta | ④ | — | |
| 防水 | 敏感性皮膚 | Ec, Bt, Mp, T, Z | ① ④ | d | |
| 防水 | — | A 3%, H 15%, Es 5%, Oc 2.4%, Ob 6% | ① | a c d e f g k l | |
| 防汗及防水 | — | A 3%, H 8.78%, Ec 7.5%, Es 5%, Oc 2.5%, Ob 5% | ① | a d e f g h i j l | |
| 防水 | 敏感性皮膚 | Oc, A, Mp, P, E | ④ | — | |
| 防汗及防水 | — | — | ① | c d f g l | |
| 防水 | — | A 3%, H 13%, Es 5%, Oc 7%, Ob 4% | ① | a c d f g l | |
| — | — | — | ① | a d e g j l | |
| 防水 | 敏感性皮膚 | Es, Oc, A, T, Et, Bt, Dt, Ta | ② | — | |
| — | — | — | ① | j | |
| 耐汗及防水 | — | — | ① | j | |
| 防汗及防水 | — | A 3%, H 8%, Es 4%, Oc 2.35%, Ob 5% | ① | a c d f g h i k l | |
| 防水 | 白皙和對陽光敏感的皮膚 | H, Ec, Es, T, Ob, Bt, A, S, Bs | ① ② | — | |
| — | — | T, Z | ① | — | |
| — | 任何皮膚 | T | ① | a d e g j l | |
| — | — | Ec, Mp, A, T | ④ | a d g l | |
| 防水 | 幼嫩皮膚和小童 | Oc, Mp, A, Bt, E | ① ④ | e j | |
| — | — | — | ① | d e g l | |
| 防水 | 嬰幼兒幼嫩皮膚 | A 3%, H 13%, Es 5%, Oc 7%, Ob 4% | ① | a c d f g l | |
| 防水 | 敏感性皮膚 | Oc, Ob, A | ① | a c d e g l | |
| 耐汗及耐水 | 兒童及敏感性肌膚 | — | ① | j | |

現時正處於部分國家修改防曬產品標籤說明的過渡期，相信稍後會有更完善的標籤資料讓消費者參考。消費者在挑選防曬用品時，應選購同時可抵抗UVA和UVB的產品，謹記再有效的防曬用品亦不可能「即時見效」，所以須在進行日光浴或戶外活動前約20分鐘便要塗抹。即使塗搽了可抵抗UVA和UVB的防曬用品，亦不可長時間曝曬，應每隔約2小時或按需要補充塗抹，並配合其他防曬用具如太陽帽、太陽眼鏡、太陽傘和衣物等，否則仍然可引致曬傷和影響健康。

正確用量一概欠奉 難以確保達到聲稱的保護效能

雖然大部分樣本都聲稱具有高度保護作用，但樣本中並無產品說明每次的用量。足夠用量的太陽油才可發揮最佳功效，只薄薄塗上一層，效果可以和產品聲稱的防曬效能相差很遠，因此這項說明對消費者而言十分重要。

可惜現時的产品說明大多只含糊地建議用者「慷慨地」塗搽在皮膚上，並無確實說明最少要塗搽的分量。因此，本會藉此

防水效能小測試

將少量的防曬乳液滴進一杯清水中，再以木棒猛烈攪拌，待數分鐘後，觀察整杯水是否變得混濁。如清水保持清澈，乳液沉澱在杯底，表示產品防水效能較出色，亦代表可能需要以卸妝用品才可以徹底洗淨。



右邊的防曬乳液會溶於水中，防水程度較遜色。

身體及面部兩用或身體專用



呼籲防曬產品的供應商，具體說明每次用量，例如整張臉或每邊手臂需要塗多少克或毫升防曬乳液。

一次過「慷慨地」將防曬乳液塗搽在皮膚上可能令人有黏膩不舒服的感覺。為確保塗搽的分量足夠並可充分發揮其防曬功效，建議可先在外露的皮膚上均勻地塗上一層，待皮膚吸收，感覺較乾爽後，再重複塗上一層，讓防曬用品充分發揮功效。不過，切勿以為重複塗搽防曬乳液，就可達至雙倍或多倍的防曬用品的效果（例如重複塗抹SPF20防曬乳液並不會有SPF40的效果）。

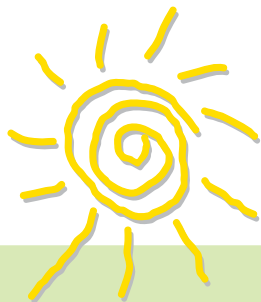
兒童專用



香港化妝品同業協會的意見

香港化妝品同業協會表示，各國容許使用在化妝品的防曬劑都被嚴格規管，每一種防曬劑也有使用限量，無論高或低度防曬保護系數的防曬用品都相當安全，可經常使用。

建議消費者在穿衣服前塗抹防曬用品，確保所有要保護的部位都有防曬化妝品。穿衣後才塗抹，可能會忽略某些有機會暴露於陽光下的部位，特別頸部、肩膀和耳背等常被忽略的位置，如沒有塗抹足夠的分量，會嚴重影響產品的防曬效能。



防曬 Q & A

1. 為何要防曬？

太陽源源不斷地釋出不同波長的輻射，其中包括我們看不見的紫外線 (ultraviolet light, 簡稱UV)。紫外線按不同的波長可分為UVA、UVB、UVC三類。由於所有UVC和大部分UVB會被大氣層所吸收，因此到達地面上的紫外線大多是UVA及少量UVB。UVA能通過表皮穿透到真皮層，引起真皮的膠原蛋白起變化，會直接曬黑。UVB可穿透表皮，會灼傷皮膚，產生紅斑，間接曬黑，但無法達至真皮層。

適量的陽光有助身體製造維他命D，令骨骼更強壯，減少骨折的機會。但過量的話，會曬傷皮膚及導致皮膚老化，催生皺紋，同時亦會增加患上皮膚癌和白內障的機會，所以不論男女老幼，全年任何季節都要做好防曬功夫，減低紫外線對我們健康的影響，而非限於夏天才需要使用防曬產品。

2. 選用SPF值高的防曬產品？

SPF值高或防曬系數較高的產品含有較高濃度或較多種類的防曬劑，可能較易引起過敏反應（如痕癢和紅腫）。消費者應就天氣、紫外線指數、個人膚質和汗水分泌程度、暴露於日光的時間長短、環境和活動性質，選擇合適的防曬用品。如要到高地或海邊，曝曬時間較長，就需塗抹防曬保護能力和防水程度較高的防曬用品。

此外，即使產品的防曬系數再高亦不代表塗搽一次便可提供足夠的保護，應每隔約2小時補塗一次，尤其於流汗、游水和抹擦皮膚後。

香港化妝品同業協會表示，定時補充塗抹比塗搽SPF值高的防曬產品對皮膚的保護來得更重要。

3. 接受美容療程後應使用高防曬系數的太陽油？

曾接受激光、彩光、換膚 (peeling) 等美容療程的人，皮膚較易受外物刺激，雖然有高防曬度的產品聲稱適合這類人士使用，但皮膚科專科史泰祖醫生表示，如皮膚上仍有未癒合的傷口或皮膚仍然紅腫，並不宜使用任何太陽油，應待傷口痊癒才使用，並改以衣物、太陽帽和太陽傘減低皮膚受紫外線影響的機會。

4. 面部防曬用品可用於眼和唇部位置嗎？

眼部和唇部的皮膚較幼嫩，部分防曬產品可能含有酒精成分，使用前，須留意產品的成分、劑型和適用皮膚範圍，檢視產品有否說明不宜用於眼和唇部位置。對於皮膚較容易敏感的

人，一般面部使用的防曬用品塗於眼和唇部附近可能會引發敏感反應，可改用眼唇專用的防曬產品，亦可選用具防曬保護系數的唇膏。



5. 防水的防曬用品是否適合孩童使用？

香港化妝品同業協會表示，美國FDA規定防曬化妝品的防水聲稱可分為「water resistant (防水)」和「very water resistant (極防水)」，分別指產品浸泡在水中40分鐘和80分鐘後仍可提供一定防曬效能。產品須經規定方法檢測，方可在產品上作出該等聲稱。

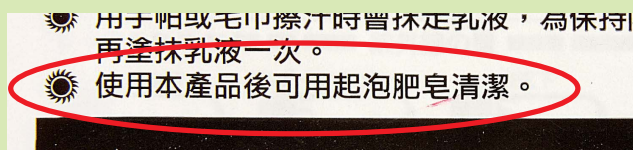
消費者應就不同場合、活動和環境需要選擇防曬用品，小童活躍好動，易流汗，宜使用具防水效能的太陽油。不過，用前應先確定產品不會引致過敏反應，亦不可忘記定時補充塗抹。

6. 為什麼一定要定時補塗防曬產品？

由於塗搽在皮膚上的防曬乳液會被毛巾、衣服或與皮膚間的磨擦接觸而磨掉，汗水或浸水會將防曬乳液沖走，部分防曬成分亦會因曝曬在陽光下而逐漸分解，因此必須定時補充確保其防曬功效。

7. 要用卸妝用品卸去防曬用品嗎？

很多消費者都不清楚使用防曬產品後應如何清洗殘餘的太陽油。一般而言，如所使用的防曬用品不具防水抗汗功能，普通洗面用品或肥皂應可洗去殘餘的太陽油，不過對於具高度防水效能的太陽油，就可能需要使用油性或合適的卸妝用品清潔。如有疑問，宜先參考產品說明或向有關供應商查詢。



8. 舊有的防曬產品可再用嗎？

防曬產品和一般護膚品一樣，開封後都會因為細菌滋生或防腐劑失效而變質，或產生油水分離的情況。已變質的防曬用品不單未必可以提供預期中的防曬效能，強行使用更可能引致皮膚不適、痕癢和紅腫。因此，舊有未過期的防曬產品如發現油水分離或變色變味等變質情況，便不宜再用，並要留意產品開封後的使用期（一般約為9至12個月）。