

投稿類別：健康與護理

篇名：

「face」不可—高中職女學生對於清潔、保溼、防曬的認知

作者：

高子茜。國立花蓮高級商業職業學校。會計事務科三年甲班

陳純禎。國立花蓮高級商業職業學校。會計事務科三年甲班

陳佳聖。國立花蓮高級商業職業學校。會計事務科三年甲班

指導老師：

謝淑姿老師

壹●前言

一、研究動機

現今人們對於「臉部」的重要性，不外乎是認為一味增加外界的刺激，舉凡上妝、用不適當的保養品、以及追求貴重的保養品等不正確的觀念。但真正對於「臉部」所需要的東西我們往往會忽略了最簡單的事，反而加深了其他不必要的麻煩，也許皮膚只需要最簡單的清潔步驟；皮膚中必須有 10%~15% 的水分，否則皮膚就會很乾燥，所以想要皮膚潤澤就要做好保濕工作；現今臭氧層破洞造成陽光的紫外線歷年增強，所以長期累積下來皮膚會造成負擔，更嚴重還會造成皮膚老化以及可怕的皮膚癌，所以防曬是一年四季重要的防護措施。

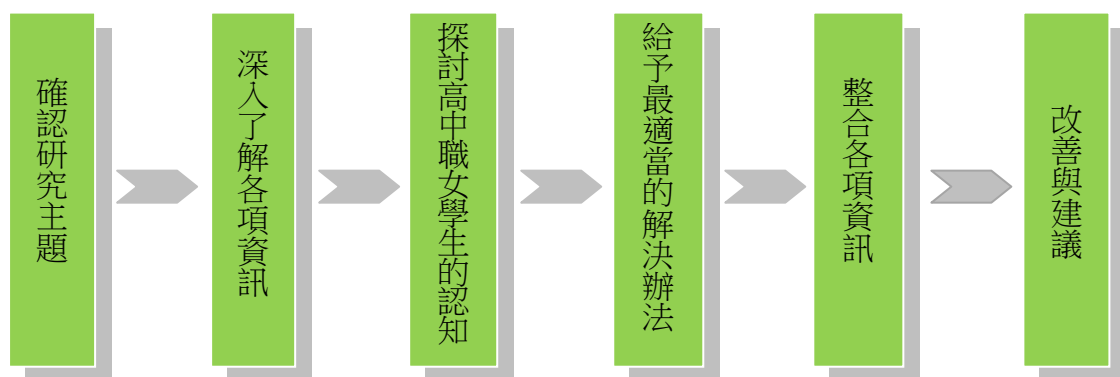
是用錯了保養品嗎？還是誤信了網路謠言的保養方法？為什麼用盡各種保養方法還是沒有發揮效用呢？天下沒有醜女人，只有懶女人。所以本研究將針對種種問題提出解答與見解，並以高中女學生做為研究對象，來研究她們對於臉部保養的正確概念。

二、研究目的

- (一) 了解清潔、保溼、防曬的重要性
- (二) 了解不適當的保養品會對臉部造成多大傷害
- (三) 分析高中職女學生了解臉部保養常識的問卷調查
- (四) 對於臉部保養提出具體建議

三、研究方法與流程

本組綜合了多次的研究討論，確認了研究議題，並蒐集文獻資料，製作問卷並發放，整合多項資訊給予解決辦法，提出結論並訂立出流程。研究流程如圖一所示。



圖一研究流程圖

四、研究對象與限制

本組礙於人手關係、以及時間上的限制，研究對象以花蓮高中職女學生為主。

貳●正文

一、清潔、保溼、防曬

(一)清潔方面

以下針對臉部清潔常識重要性及臉部基本步驟加以說明。

1、臉部清潔常識的重要性

有些人，永遠懶得費心思去尋找及了解臉部保養重要的因素是什麼，寧願相信化著濃妝就能夠掩飾所有的不完美，也不願面對及改善卸妝後的真正容貌。其實每一家化妝品專櫃小姐及皮膚科醫師，都會這樣指導消費者：「清潔工作做得好，保養已經做了一大半了。」然而人們真正一天平均要洗兩次臉，因為一整天下來的臉上肌膚，伴隨而來的總是出油、污垢，所以臉部的清潔是非常重要的，加上更要選對適合自己的清潔用品。

2、臉部清潔的基本步驟

現今市面上有許多的洗面乳及肥皂，而臉部皮膚的污垢又分成生理性，空氣中及化妝等的污垢，所以購買前必須要了解自己的膚質狀況再來選購。

臉部清潔步驟如下：

「選定適合的洗面乳→取適當在手心搓揉起泡→在均勻的由下往上，由內朝外的搓揉→再用溫水沖淨→再用乾淨的毛巾擦乾即可。」(UNT 專業藥妝，2014。)

(二)保溼方面

「健康肌膚要件是擁有健康的皮脂膜和角質層，而肌膚的天然保溼成分是在角質層中誕生，若能強化角質層的自律循環力，肌膚即可獲得最豐沛的天然保溼力，展現健康水嫩美感。」(美妝維基百科，2013。)所以對於臉部的保溼又更是重要，如果水分隨著空氣而蒸發，就會形成乾燥，不然缺水就會容易有一些斑紋及鬆弛，而且到冬天乾燥的天氣不停地侵襲肌膚，每天就會覺得臉上乾燥無光，因此臉部保溼顯得如此重要，現今廣告和百貨公司裝櫃臉部保溼的保養品更是五花八門，所以選定適合的保溼保養品更是在做臉部保溼工作前的一門課題，只要選定適合的保溼用品，這樣就能輕鬆讓肌膚鎖住水分的！

以下是針對臉部保濕的妙招及臉部保濕的撇步：

1、臉部保濕的妙招

(1)強化臉部保濕妙招一：馬克杯

乾燥的肌膚，吸收能力非常差，所以一些護膚品更是難吸收，這時需要促進肌膚的微循環。可以利用馬克杯裝一杯溫水，將杯面貼緊臉部，促進血液循環，只要短短幾分鐘就可讓臉部氣色煥然一新。

(2)妙招二：保濕噴霧

一瓶是保濕噴霧是為肌膚補水分的最佳夥伴，只需輕輕地一按，就可以舒緩肌膚乾燥的問題。

(3)妙招三：花草茶

每天為自己準備花草茶為肌膚補充水分，同時又能保持身材的作用。

(4)妙招四：保濕凝露

噴霧之後，還需要保濕護膚品，否則臉部水分還是容易蒸發，所以選定一款適合自己的凝露及保養品更是重要。(臉部保濕的方法有哪些，2012。)

2、臉部保濕的撇步

重視保溼最重要的就是肌膚保溼一定要做好。專家發現維他命 C 的成份具有卓越的美白功效，不外乎就是以敷面膜的方式呈現。另外也會搭配喝水、吃水果來補體內水分又能變美。

(三)防曬方面

防曬是維持皮膚健康的重要工作之一，要預防皮膚老化及減少皮膚癌發生率，防曬是不可缺一的預防步驟，除了擦上防曬乳及防曬油之外，還要穿上長褲、長袖、帽子、陽傘等防護裝備，才能避免紫外線使皮膚變黑。還有不是只有太陽具有紫外線，可怕的是我們平常坐在的室內也會有紫外線，所以不管在室內室外都要做好防曬。「**紫外線會把皮膚曬出各式各樣的斑點及讓皺紋產生、導致日光性老化，嚴重時甚至會產生皮膚癌，所以防曬真正的目的就是在隔離可怕的紫外線。**」(KingNet 國家網路醫院，2010。)

1、何謂紫外線

人類的肉眼只能看到所有「光」的一小部份，這部分基本上是紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫，以及它們不同的組合。所有的可見、不可見光都是一種不同形式的「電磁波」，它們的差別在於波長的長短。紅外線的波長比紅色光長，紫外線的波長比紫色光短，通常波長愈短，它的能量及穿透性愈強，對人體的傷害愈大。

2、何謂 SPF〈全名 Sun Protection Factor〉

「SPF 全名為 Sun Protection Factor，即是「防曬係數」，是依據隔絕 UVB 對皮膚傷害的等級劃分。以一般人停留在陽光下不會曬傷的 15~20 分鐘為基準，透過防曬品的保護，可以防止 UVB 侵害皮膚。」(ubeauty—SPF)

3、防曬重要措施

在出門前 15-30 分，使用適當適量的防曬品。適時補擦一次防曬品，防曬品補擦的頻率與防曬品流失的程度有關，如流汗或碰水，可能不到一小時就要補擦一次。

4、曬後需知

在太陽照射強烈的季節，肌膚需要特別的保護，想要保有健康的肌膚應儘可能事先做好防曬工作，除事前的防曬準備，日曬後的保養也相當重要，只要從事過戶外活動，無論日曬的程度如何，回家後應先將全身沖洗乾淨，以按摩的方式輕柔的動作抹些身體的護膚品，例如：蘆薈露等產品。

二、不適當的保養品對臉部造成的傷害

(一)保養品"毀容"! 女子臉紅腫潰爛

一名 24 歲的台北人 Amy 小姐，因買了含果酸的美白保養品回家用，卻不料臉上開始潰爛，甚至流出濃稠湯汁。醫生檢查後研判這是二度燒燙傷，「因為擦到不合適的含果酸美白產品惹的禍，果酸本身就含有強烈刺激性，害得她花了一個月的時間治療，才恢復原來的樣子。」(華視新聞網，2010)

(二)美麗的背後 515 化學品天天傷人

其實市面上許多保養品、彩妝品、甚至洗髮精、乳液等，每一樣內含的化學物質，都會傷害人體。根據英國的一項調查發現，這些充滿化學成份的清潔用品及化妝品，除了會引發皮膚過敏以外，嚴重的話還會導致不孕症甚至造成致癌，「可怕的是，女生每天用在身上的化學物質總和，甚至會高達 515 種，可以說是從頭傷到腳。」(華視新聞網，2010)

三、探討高中職女學生的「保養認知」問卷分析結果

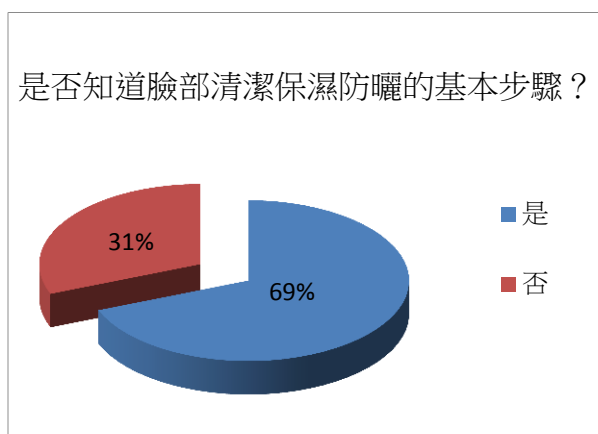
(一)問卷調查說明

- 1.調查工具：人員實地問卷調查法
- 2.調查時間：2014 年 3 月 15 日至 2014 年 9 月 10 日
- 3.調查對象：花蓮高中職女學生
- 4.年齡層：15 歲至 19 歲為主
- 5.問卷：總共發放問卷 400 份，有效問卷 398 份，無效問卷 2 份，問卷發放分配數如表一：

表一問卷發放分配份數

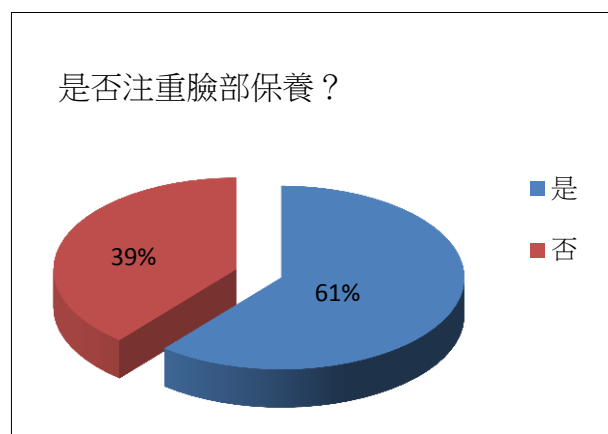
校名	人數	百分比
花蓮女中	70	17.5%
花蓮高商	100	25%
花蓮高農	40	10%
海星高中	50	12.5%
四維高中	80	20%
上騰中學	30	7.5%
慈濟附中	30	7.5%

(二)結果分析



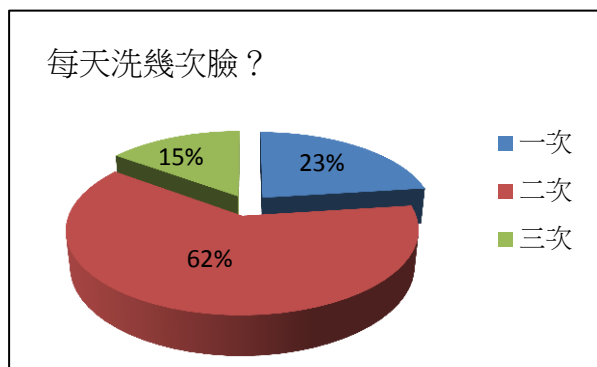
圖三 是否知道臉部清潔保溼防曬的基本步驟？

在知道保養環節的程度方面，如圖三所示，是佔 69%，否佔 31%；由此可見，花蓮高中職女學生佔多數知道臉部保養環節的基本步驟。

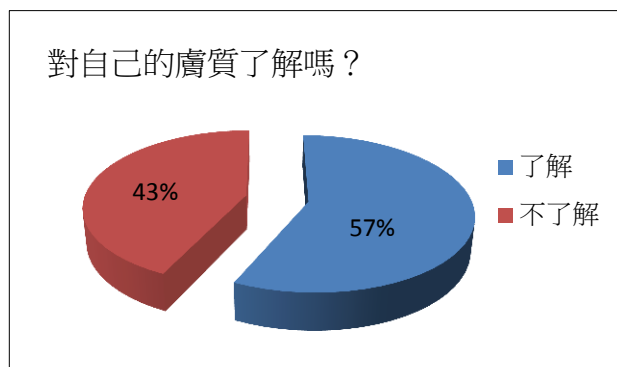


圖四 是否注重臉部保養？

在注重臉部保養方面，如圖四所示，是佔 61%，否佔 39%；由此可見，花蓮高中職女學生有大部份皆注重臉部保養。



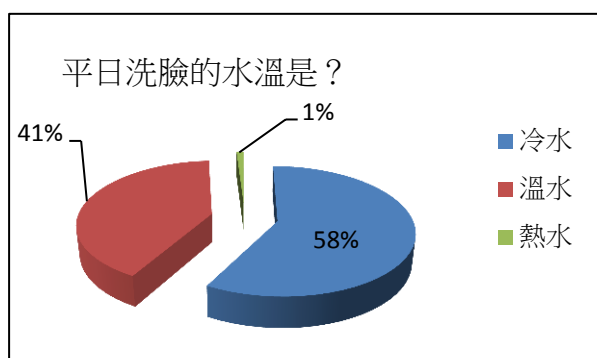
圖五 每天洗幾次臉？



圖六 對自己的膚質了解嗎？

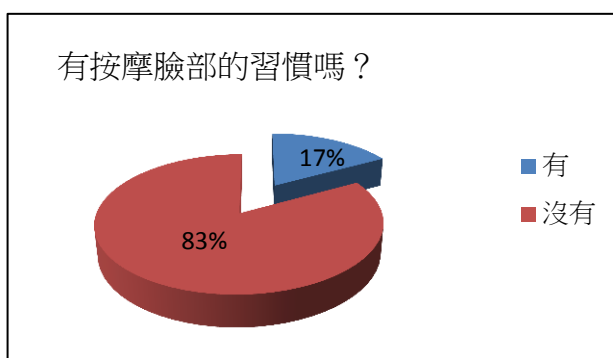
在每天洗臉次數方面，如圖五所示，一次佔 23%，二次佔 62%，三次佔 15%；由此可見，花蓮高中職女學生佔多數每天皆洗兩次臉。

在了解自己的膚質方面，如圖六所示，了解佔 57%，不了解佔 43%；由此可見，花蓮高中職女學生有 57% 都了解自己的膚質。



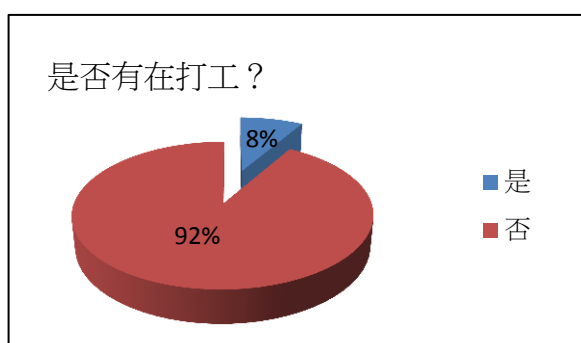
圖七 平日洗臉的水溫是？

在平日洗臉的水溫方面，如圖七所示，冷水佔 58%，溫水佔 41%，熱水佔 1%；由此可見，花蓮高中職女學生有多數皆是使用冷水來洗臉。

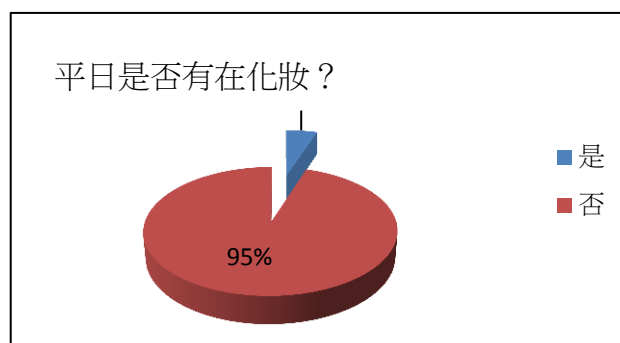


圖八 有按摩臉部的習慣嗎？

在是否有按摩臉部的習慣面，如圖八所示，有佔 17%，沒有 83%；由此可見，花蓮高中職女學生有大部份都沒有按摩臉部的習慣。

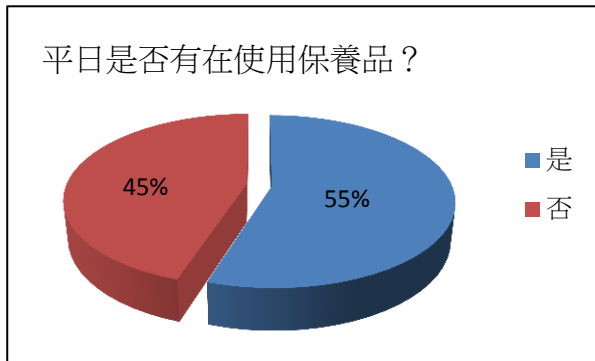


圖九 是否有在打工？



圖十 平日是否有在化妝？

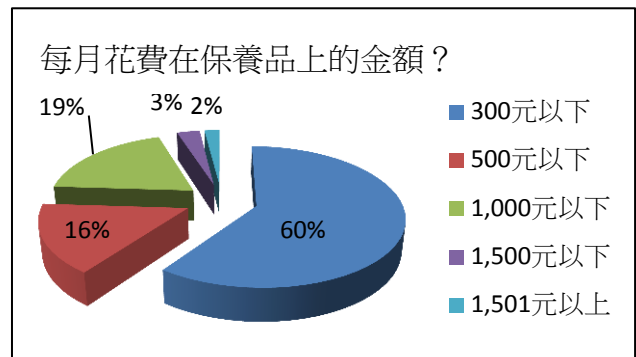
在是否有打工的方面，如圖九所示，是佔 8%，否佔 92%；由此可見，花蓮高中職女學生大部分的經濟來源來自家裡。



圖十一平日是否有在使用保養品？

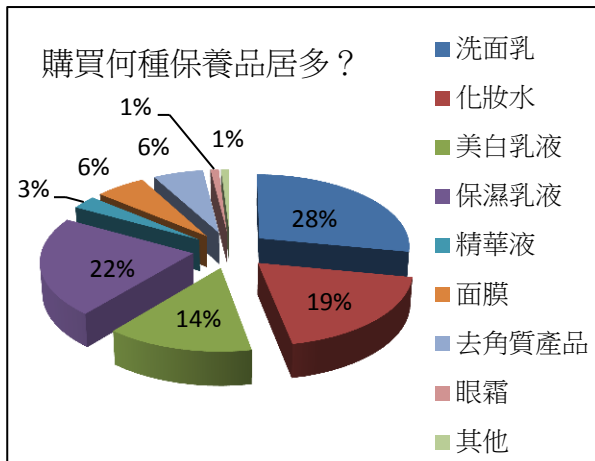
在是否有使用保養品方面，如圖十一所示，是佔 55%，否佔 45%；由此可見，花蓮高中職女學生有 55%都有在使用保養品。

在是否有化妝方面，如圖十所示，是佔 5%，否佔 95%；由此可見，花蓮高中職女學生大部分都沒有化妝。



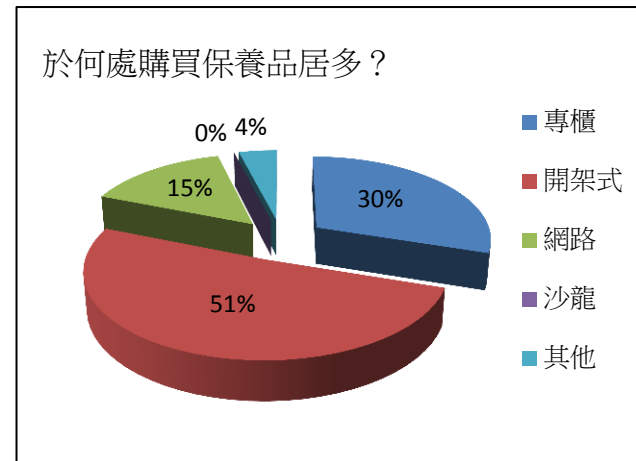
圖十二每月花費在保養品上的金額？

在花費保養品金額的方面，如圖十二所示，300 元以下佔 60%，500 元以下佔 16%，1,000 元以下佔 19%，1,500 元以下佔 3%，1,501 元以上佔 2%；由此可見，花蓮高中職女學生有 60% 每月皆在保養品上花費 300 元以下。



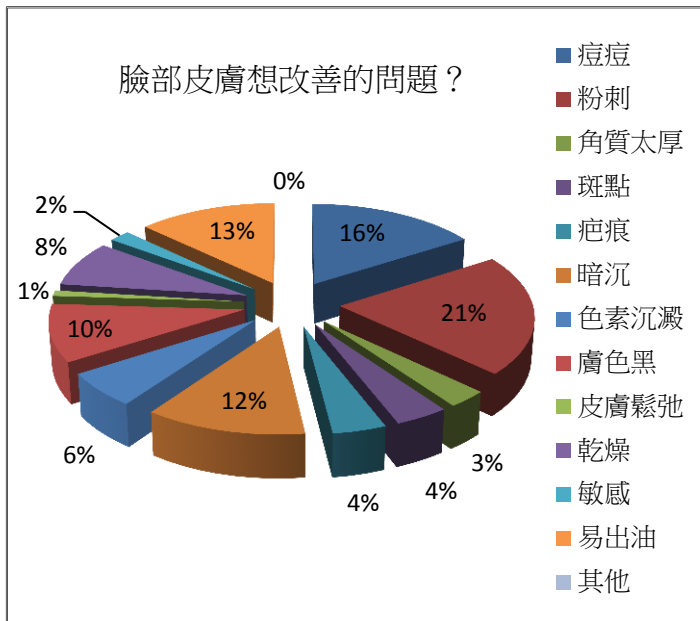
圖十三購買何種保養品居多？

在購買何種保養品居多的方面，如圖十三所示，洗面乳佔 28%，化妝水佔 19%，美白乳液佔 14%，保濕乳液佔 22%，精華液佔 3%，面膜佔 6%，去角質產品佔 6%，眼霜佔 1%，其他佔 1%；由此可見，花蓮高中職女學生有 28%及 22%分別購買洗面乳及保溼乳液居多。



圖十四於何處購買保養品居多？

在「於何處購買保養品居多」方面，如圖十四所示，專櫃佔 30%，開架式佔 51%，網路佔 15%，沙龍佔 0%，其他佔 4%；由此可見，花蓮高中職女學生有達一半以上 51%於開架式購買保養品居多。



在臉部皮膚想改善的問題方面，如圖十五所示，痘痘佔 16%，粉刺佔 21%，角質太厚佔 3%，斑點佔 4%，疤痕佔 4%，暗沉佔 12%，色素沉澱佔 6%，膚色黑佔 10%，皮膚鬆弛佔 1%，乾燥佔 8%，敏感佔 2%，易出油佔 13%，其他佔 0%；由此可見，花蓮高中職女學生有達 21%覺得粉刺為最想改善的問題。

圖十五 臉部皮膚想改善的問題？

參●結論

一、結論

- (一) 從問卷分析中觀察到花蓮高中職女學生幾乎都不了解自己的膚質，所以在選購保養品的同時，要事先知道自己的膚質狀況再來購買。
- (二) 問卷問到平日是否有在使用保養品，多數人都是因為想改善膚質狀況、以及受到環境影響，所以要知道自己是否真正需要使用保養品，以免傷財又傷臉。
- (三) 大部分的女學生最想改善的皮膚問題分別是膚色黑、易出油以及痘痘。其實回歸最簡單的理論，清潔、保溼、防曬做到好，以及有著規律的生活習慣，這些問題都不需要事後再來保養，而要「事先」預防。

二、建議

- (一) 在選購保養品前，必須先了解個人臉部肌膚適合的保養品類型，以防使用後不但效果不佳，還造成了反效果。
- (二) 不同品牌著重的改善問題不同，有的是適合皮膚乾燥的使用者，有的甚至是中性或油性，而我們不能盲目聽從廣告的誇大不實而選購，應該多了解品牌特性，好的品牌長期使用自然就有好的效果。
- (三) 不能因為有了保養品的外部修飾，而忽略了本身應該注重的內在保養，正確的保養觀念為「由內而外」開始做起。

肆●引註資料

林貞岑(2010)。好氣色臉部按摩法。康健雜誌，143，56。

張家蓓(2010)。女生這樣做，吃不胖、曬不黑、人不老。三采文化，12。

寶媽(2008)。我的美，比 20 歲時更迷人。三采文化，17。

林上立(2013)。修修臉，5 分鐘美顏小微整。開企，22-23。

UNT 專業藥妝，2014。檢索日期：2014/04/08。

<http://www.shopunt.com/tch/skinKnowledge/SkinKnowledge.aspx?page=5&id=37#DATA>

美妝維基百科，2013。檢索日期：2014/04/08。

<http://wiki.she.com.tw/wiki/index.php/%E4%BF%9D%E6%BF%95>

臉部保濕的方法有哪些，2012。檢索日期：2014/04/08。

<http://www.wretch.cc/blog/angel1034777/32930706>

KingNet 國家網路醫院，2010。檢索日期：2014/04/08。

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=25773>

ubeauty－SPF。檢索日期：2014/04/08。

<http://www.ubeauty.com.hk/hk/news/editorial/ADkRZg/>

華視新聞網，2010。保養品"毀容"! 女子臉紅腫潰爛。檢索日期：2014/08/17。

<http://news.cts.com.tw/cts/life/201011/201011230615700.html>

華視新聞網，2010。美麗的背後 515 化學品天天傷人。檢索日期：2014/08/17。

<http://news.cts.com.tw/cts/life/200911/200911200348314.html>