

# 敏感肌SOS專屬急救指引

EWHA CARE 梨花 專業護膚指引

專為香港氣候環境設計



## 關於敏感肌

敏感肌並非單純的泛紅問題，而是肌膚屏障功能受損，導致對外界刺激產生過度反應。在香港潮濕多變的氣候環境下，敏感肌問題更為複雜。

此指引基於皮膚科學原理，結合香港本地氣候特點，為敏感肌用戶提供專業護理建議。



## 香港夏天潮濕天氣應對

### 高濕度環境護理

- 選擇清爽質地的保濕產品，避免厚重乳霜
- 使用含透明質酸的精華，平衡水油分泌
- 每日2-3次溫和潔面，去除過多油脂
- 避免過度清潔，保護天然皮脂膜

### 防敏護理要點

- 使用pH 5.5弱酸性潔面產品
- 選擇無酒精、無香料的爽膚水
- 補充神經醯胺強化肌膚屏障
- 定期使用舒緩面膜（每週1-2次）

### 特別注意

潮濕環境容易滋生細菌和真菌，敏感肌更需注意衛生。建議每日更換枕頭套，定期清洗化妝工具。



## 冷氣房抽乾水份防護

### 保濕策略



#### 上午保濕

出門前30分鐘使用保濕精華



#### 中午補濕

使用保濕噴霧補充水分



#### 夜間修復

使用滋潤面霜深層修護

### 環境改善建議

- 在辦公桌放置小型加濕器（濕度維持45-55%）
- 多喝溫水，每小時至少200ml
- 避免直接對著冷氣風口
- 使用含甘油或透明質酸的保濕產品



## 敏感肌化妝技巧

### 產品選擇

- 選擇標示「敏感肌適用」的產品
- 優先選擇礦物粉底，避免液體粉底
- 使用無香料、無防腐劑的彩妝品
- 選擇可清水卸除的產品

### 化妝技巧

- 使用輕拍手法，避免拖拉肌膚
- 少量多次建構底妝，避免厚重
- 優先使用手指或海綿，減少刷具刺激
- 避免過度遮瑕，保持自然妝感

### 化妝前準備

- 使用敏感肌專用妝前乳
- 確保護膚品完全吸收後再化妝
- 進行局部測試，確認無過敏反應

### 卸妝要點

- 使用溫和的卸妝油或卸妝水
- 避免使用卸妝濕紙巾
- 溫水洗臉，避免過熱或過冷
- 卸妝後立即進行保濕護理

## 日常衛生管理



### 床上用品

- 每2-3天更換枕頭套
- 選擇棉質或竹纖維材質
- 使用低敏洗衣精清洗
- 陽光下自然晾乾



### 毛巾護理

- 每次使用後充分晾乾
- 每週清洗1-2次
- 避免使用柔軟劑
- 定期更換（3-6個月）



### 化妝工具

- 每次使用後清潔
- 每週深度清潔一次
- 使用專用清潔劑
- 定期替換海綿粉撲

### 避免事項

切勿與他人共用毛巾、枕頭或化妝工具。細菌和真菌感染是敏感肌惡化的主要原因之一。

## 護膚品成分選擇指南

### ✓ 推薦成分

#### 保濕修復類

- 透明質酸 (Hyaluronic Acid)
- 神經醯胺 (Ceramides)
- 甘油 (Glycerin)
- 角鲨烷 (Squalane)

### ✗ 避免成分

#### 刺激性成分

- 酒精 (Alcohol Denat.)
- 人工香料 (Fragrance)
- 強酸類 (高濃度果酸)
- SLS/SLES 清潔劑

#### 舒緩抗敏類

- 積雪草萃取 (Centella Asiatica)
- 洋甘菊萃取 (Chamomile)
- 蘆薈萃取 (Aloe Vera)
- 泛醇 (Panthenol)

#### 防腐劑類

- 甲醛釋放劑
- 對羟基苯甲酸酯類
- MIT/CMIT

#### 溫和清潔類

- 氨基酸清潔劑
- 椰油醯胺丙基甜菜鹼
- 溫和表面活性劑

#### 其他注意

- 人工色素
- 精油 (敏感肌需謹慎)
- 高濃度維他命C

## EWHA CARE 推薦產品

## Slosophy 慢美學系列

透明質酸11重保濕精華

深層補水，長效鎖濕

新A醇再生水

溫和抗老，敏感肌適用

Vegan物理防曬

SPF50+ 零刺激配方

## Hamel Vegan 系列

雙射12GF精華

12種胜肽，修復屏障

Aqua潔面啫喱

100%純素，溫和清潔

舒敏保濕面霜

神經醯胺強化配方



## 聯絡我們

### EWHA CARE 梨花

F16, 7/F, Luk Hop IND. BLDG., 8 Luk Hop ST.,  
SPK, KL.

[www.ewha-care.com](http://www.ewha-care.com)

[HKTVmall 旗艦店](#)

### 追蹤我們



@EWHACARE



## 免責聲明

**醫療建議聲明：**本指引所提供的資訊僅供一般教育和參考用途，不應被視為專業醫療建議、診斷或治療建議。敏感肌問題可能涉及複雜的皮膚狀況，個人情況差異很大。

**專業諮詢建議：**如您有嚴重的皮膚問題或對護膚產品有過敏反應，建議立即諮詢皮膚科醫生或其他合格醫療專業人士的意見。任何新的護膚程序開始前，請先進行局部皮膚測試。

**產品使用聲明：**使用任何護膚產品前，請仔細閱讀產品標籤和說明。如在使用過程中出現任何不適、過敏反應或副作用，請立即停止使用並尋求專業醫療建議。

**責任限制：**EWHA CARE 梨花對於因使用本指引中的資訊或建議而可能產生的任何直接或間接損失、傷害或不良後果概不負責。每個人的皮膚狀況不同，效果可能因人而異。

**香港法律適用：**本免責聲明受香港特別行政區法律管轄。如有任何爭議，將在香港特別行政區法院解決。

最後更新日期：2025年5月  
© 2025 EWHA CARE 梨花 版權所有

此指引由 EWHA CARE 梨花 專業護膚團隊製作

致力為香港人引入高抗敏性護膚產品