

## 108 年度高雄醫學大學 學務輔導計畫

活動主題：「夏季美白大作戰」-皮膚保養講座

活動日期：108 年 5 月 31 日

活動地點：國研 IR201

主辦單位：高雄醫學大學衛生保健組

附件:活動剪影

### 活動重點記錄及評值：

炎夏的強烈日照下潛藏了紫外線對皮膚的傷害，如何正確做好防曬與皮膚保養便成為夏季重要課題。此次講座邀請曾擔任國家美容考試評審的莊嘉銀美容師，介紹基本防曬知識、紫外線種類，亦分享如何挑選合適的防曬品、美容保養的步驟等。講座內容豐富，講師並精心準備獎品與聽眾進行有獎徵答。參與者表示講座內容很實用，亦有人回饋終於明白 SPF、PA++ 等防曬品數值的意義等。講座共計 85 人參加，整體滿意度為 4.7 分。

### 具體成效：

針對講座主題施以是非題型前後測，題目如：皮膚外部美白保養可以利用分解、代謝、阻斷三種方式來增加美白效果？二氧化鈦是否屬於化學防曬類型成分等。前測平均答對率為 59.8%，後測則為 87.5%，顯示答對率有顯著提升。

### 預期目標：

講師透過知識講解與曬黑狀況的對策分享，讓參與者能將獲得的知識做實際應用，挑選適合自己的防曬品並做適當保養以維持皮膚健康。

### 附件一

### 活 動 剪 影

