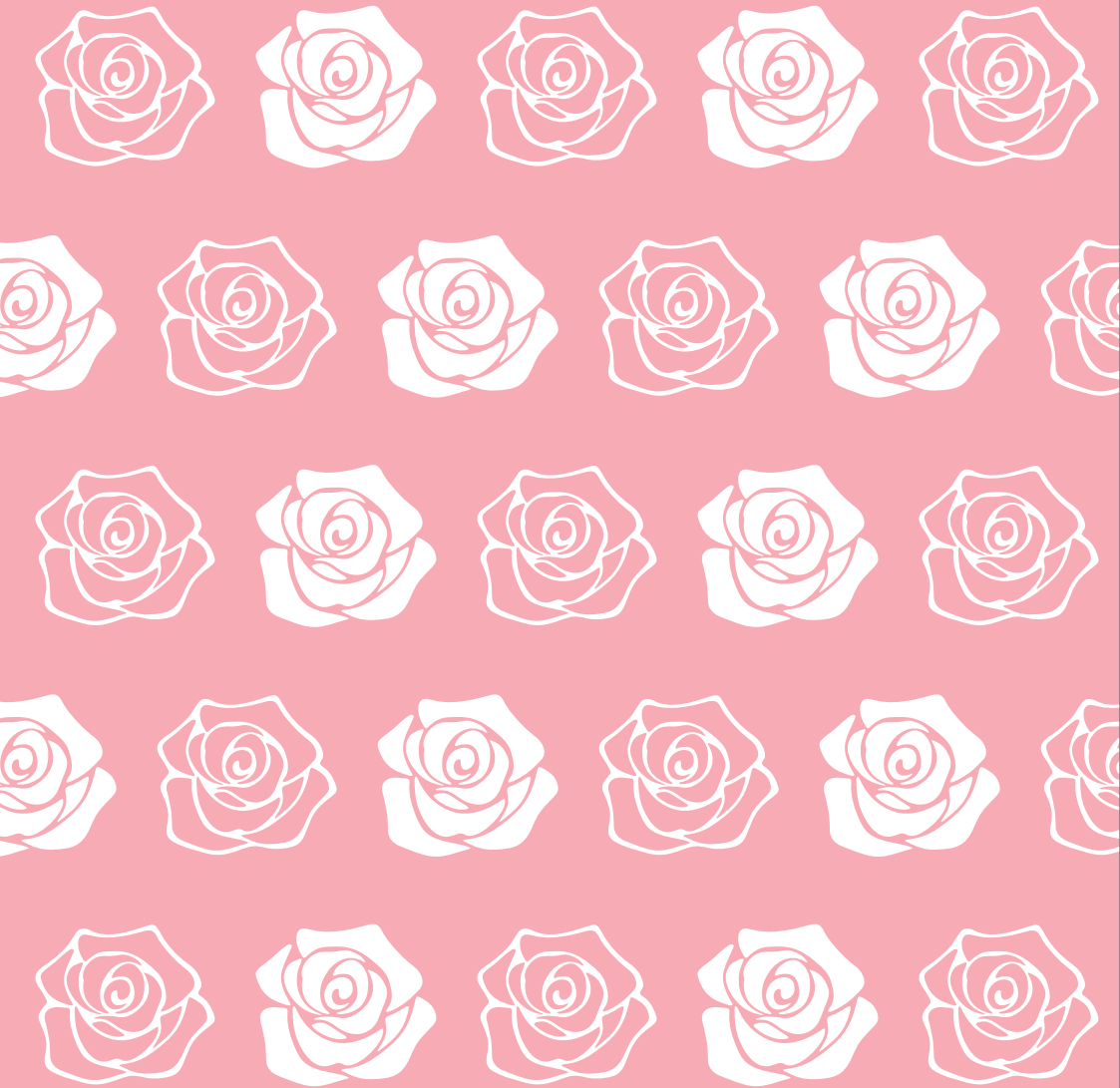


玫瑰女王生活日記



玫瑰斑生活日記 找出復發誘因

玫瑰斑的治療並沒有特效藥，找到一位專業的皮膚科醫師長期追蹤治療，是解決玫瑰斑問題的不二法門。除了定期追蹤、耐心回診外，因為玫瑰斑的誘發因素因人而異，養成記錄生活日記的習慣是改善玫瑰斑問題的小秘訣，有助於找出專屬自己的復發因素。

玫瑰斑日記可以讓你(妳)仔細記錄每天的日常生活細節及皮膚狀況；包含所處的環境、睡眠、情緒、吃的食物及新使用的護膚產品等。也可以請身邊的親友、同事、同學協助觀察自己的臉是否有泛紅狀況，以便即時做記錄，再從日記中的發作紀錄，去統計歸納出可能的惡化因素進而控制。

使用「玫瑰斑生活日記」，可以追蹤、提醒自己，避免暴露在誘發因素的威脅之下，遠離復發、擺脫玫瑰人生。



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____)
 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

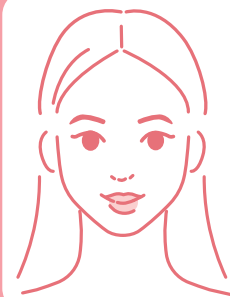
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



童麗娜皮膚專科診所 童麗娜 院長 & 林口 / 台北長庚紀念醫院皮膚科 王芳穎 醫師

共同關心您

日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

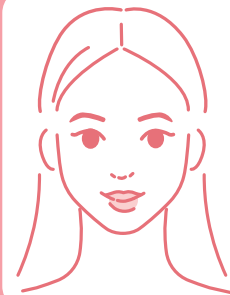
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

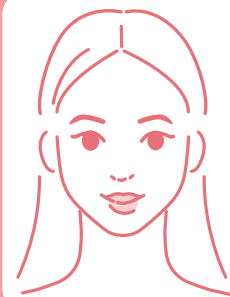
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：___小時___分

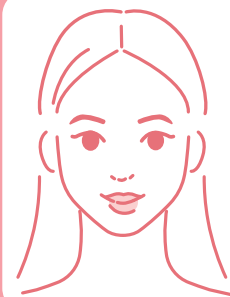
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____)
 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

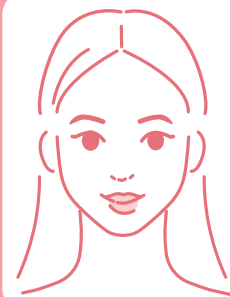
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：___ 小時 ___ 分

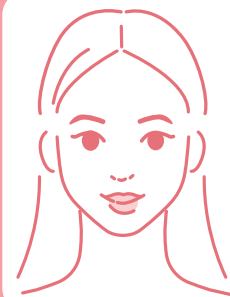
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

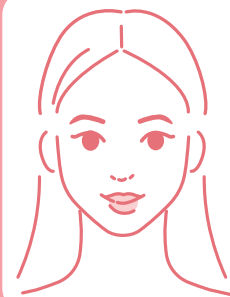
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

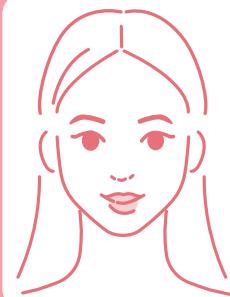
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

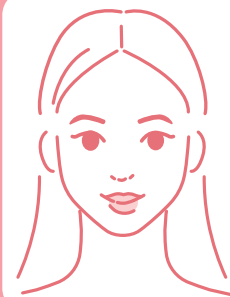
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：___ 小時 ___ 分

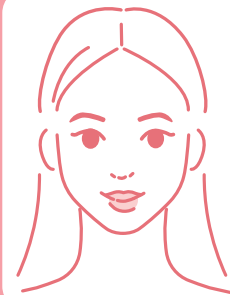
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____)
 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

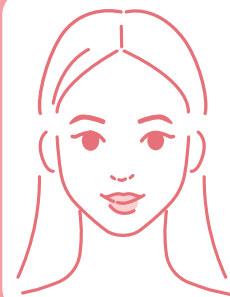
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：___ 小時 ___ 分

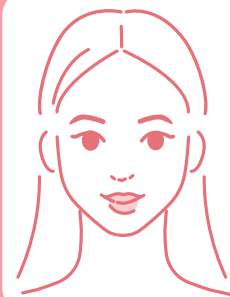
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：___ 小時 ___ 分

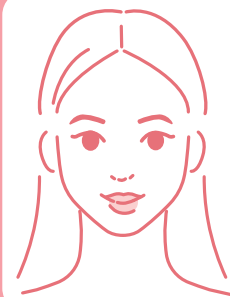
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：___ 小時 ___ 分

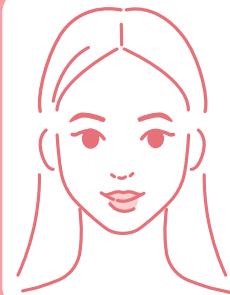
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____)
 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

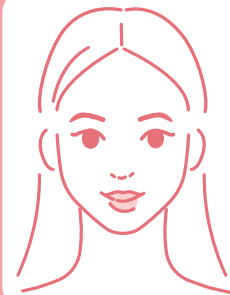
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

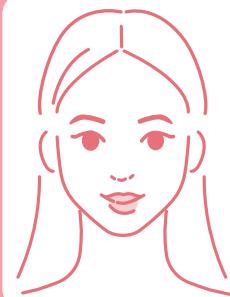
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

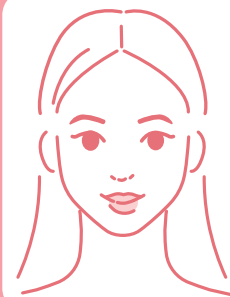
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：___ 小時 ___ 分

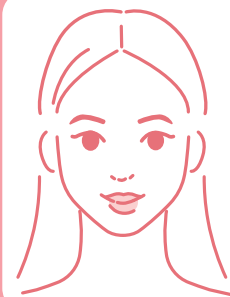
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

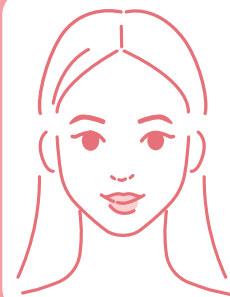
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

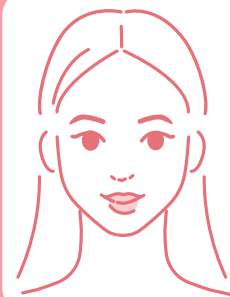
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

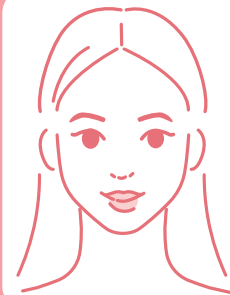
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____)
 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

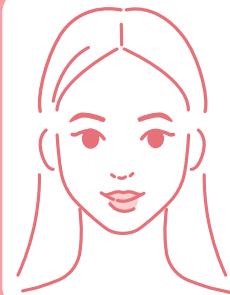
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

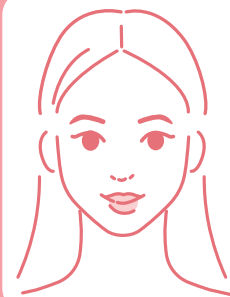
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____)
 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：___ 小時 ___ 分

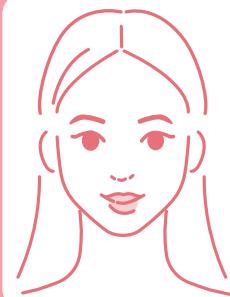
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：___ 小時 ___ 分

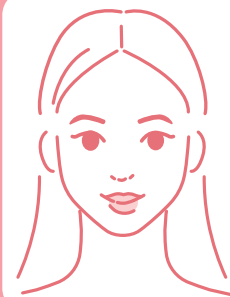
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

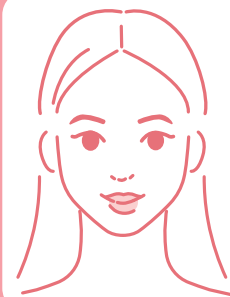
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：___ 小時 ___ 分

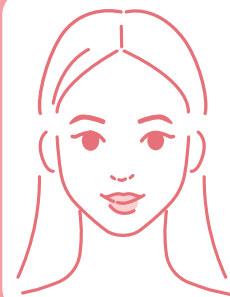
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____)
 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

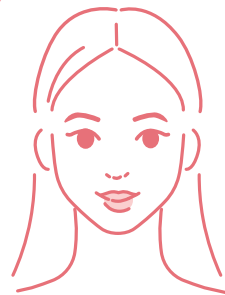
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____) 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

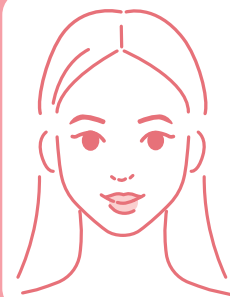
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



日期：_____ 紀錄時間：_____

今天的氣候

- 豔陽天 高溫 寒冷 乾燥 多風 雨天
 陰天 其他：_____

今天的身心狀態

- 壓力 焦慮 憂鬱 興奮 生氣 疲勞
 晚睡 日夜顛倒 其他：_____

今天身處的環境

- 悶熱室內 廚房熱氣 戶外曝曬 其他：_____

今天的活動

- 室內重訓 室內有氧 室內健身房 瑜珈
 戶外散步 戶外慢跑 戶外自行車 戶外旅遊
 熱水澡 / 溫泉 / 三溫暖 其他：_____

使用甚麼保養品 / 化妝品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

使用甚麼口服 / 外用藥品

- 常態使用：_____
 與平常不同：_____

飲食

- 辛辣食物 / 胡椒 / 花椒 / 辣椒 酒精 / 含酒料理
 熱飲 (咖啡 / 茶 / 可可 / 熱湯) 巧克力 炸物
 奶類 (牛奶 / 拿鐵 / 乳清蛋白 / 奶茶 / 起司 / 奶酪)
 麵包 / 甜點 / 蛋糕 / 餅乾 加工醃製肉類 / 罐頭
 含糖手搖飲 水果 (番茄 / 柑橘 / 其他：_____)
 其他：_____

/ 發作情況 /

皮膚穩定度

- 進步 持平 輕微發作 嚴重發作
 出現新症狀：_____

發作持續時間

持續時間：____ 小時 ____ 分

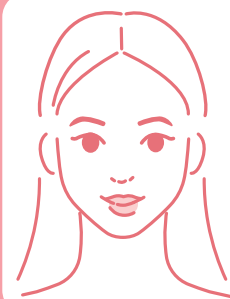
症狀

- 泛紅 灼熱 刺痛 乾燥 脫屑 膿皰
 丘疹 浮腫 膨疹 眼部症狀

緩解方式

- 自行緩解 冰敷 擦乳液 用藥：_____

▼ 請將發作部位著色紀錄於臉圖上 ▼



可能發作原因：

其他特記：



為今天自己的努力鼓鼓掌吧!



童麗娜皮膚專科診所 童麗娜 院長 & 林口 / 台北長庚紀念醫院皮膚科 王芳穎 醫師

共同關心您

「玫瑰斑」是常見的皮膚病，2022年台灣青春痘暨玫瑰斑協會成立後，就積極宣導青春痘與玫瑰斑衛教資訊，並提供醫療上的諮詢與協助，為民眾的健康與福祉而努力。

台灣青春痘暨玫瑰斑協會

● 成立宗旨

| 民眾衛教

推廣國人對青春痘與玫瑰斑的疾病認知，協助民眾了解在治療過程中的衛教資訊，並建構青春痘與玫瑰斑衛教宣導第一管道。

| 醫療教育

落實對民眾皮膚疾病的關懷服務，整合醫療知識與全省皮膚專科醫療院所建立互連平台。

| 權益發聲

推動青春痘與玫瑰斑的相關福利政策，喚醒民眾與醫師對此皮膚疾病的重視、並提升對健康管理的自覺性。

協助醫療院所持續引入最新治療，達成與國際最新青春痘與玫瑰斑醫療研發水準和資訊同步接軌的目標。



官網 掃我



FB 掃我

