

春節
何處去？

中華民國104年2月22日 農曆乙未年正月初四 星期日

United Evening News

環評專車
16 開發案卡關

聯合晚報

創辦人王陽明 社址印刷所(221)新北市汐止區大同路一段369號 編號:(02)86925588 新聞局出版事業登記局版報字第0056號 本報所刊文圖非經同意不得轉載 第9857號

西元2015年2月22日 爆料申訴:(02)86925830 FAX:(02)86925832 客服專線:0800-060-080 訂報轉8989 送報問題轉8980 廣告:(02)86925829 每份訂價10元

聯合新聞網 http://udn.com 客戶服務 udngroup.com

A4

7716079005

軍事迷的軍武年假



↑↑↑新北武器公園內的軍武，都是退役後移至該地，延續軍威。新北市政府／提供



↑台北大直忠烈祠禮兵交接，可讓軍事迷體驗軍人的英姿威儀。報系資料照



◆忠南飯館有眷村味的獅子頭、十香如意菜，都是人氣的年菜。台市政府／提供

【記者楊正海／台北報導】台北已建城130年，台北是台灣政經要地，存在不少軍事遺跡，除了城門是軍事重鎮象徵，其實採訪軍事遺跡，可以很輕鬆，例如大直忠烈祠、新北市武器公園等，都值得一遊，體驗不同的軍武年假。

忠烈祠

看禮兵換哨威儀

來到台北市北安路，沿途有忠烈祠、海軍總部、空軍司令部，看似戒備森嚴，其中的忠烈祠，雖然莊嚴肅穆，但每天遊客絡繹不絕，觀賞禮兵定時交班換哨，運事迷可以來體驗軍人的英姿威儀。

陸軍聯誼廳

看市定古蹟

位於北市南昌路、福州街口的陸軍聯誼廳，曾是日治時期的台灣軍司令官官邸，現在成為開放民眾用餐的場所，已被台北市列為市定古蹟，外觀為日式和西洋風格混搭的大宅院，樸實不華麗，卻是目前台灣僅次於台北賓館、現存第二大的日治時期高級官舍。

該棟建物最早建於1907年，由日籍名設計師森山松之助所設計，1922年成為台灣軍司令官官邸，國民政府時期曾為孫立人將軍官邸，現今改作陸軍聯誼廳。

軍人忠靈祠

化身武器公園

新北市的軍人忠靈祠，目前化身「武器公園」，集結陸、海、空各式武器，成為全台最大

武器公園，其中一架F-104在47年前曾在金門113空戰中擊落米格19，園內各式武器都是退役後移至該地延續軍威。

民政局表示，園區展示的武器有F-5E戰鬥機、F-104戰鬥機、中肇艦海錨、廬山艦海錨、M41A3型戰車和40防空炮等，連海軍軍艦的艦砲都搬過來了。

草山防空洞

將開放參觀

另外，當年掩護蔣中正總統的草山防空洞，開放民眾參觀，並向國防部申請撥用除役40公厘高射砲，移至該地，未來結合中山樓、草山防空洞與40砲陣地，發展成蔣中正文化健行帶狀步道。

台北遊
軍味足

【記者楊正海／台北報導】軍事迷體驗台北，北市府觀光傳播局推薦一日遊行程，上午先到軍友餐廳吃百元養生早餐，再到軍事用品專賣店採買，還有萬華運動中心體驗漆彈實戰、碧海山莊海軍風味午餐和忠烈祠禮兵交接。

觀傳局指出，台北國軍英雄館軍方色彩濃厚，但並非禁區，尤其館內軍友餐廳的百元早餐，遠近馳名，天天座無虛席，從上午6時30分到9時，營業兩個半小時，百元早餐採自助式，只100元就可吃到飽。

英雄館一樓正門大廳的「通國防護裝備」，目前是國防部軍備局第302廠委託經銷的訂製軍服專區，是現役軍士官兵量製軍服的重要據點。店裡另外販售背包、靴子，迷彩系列，特別受到歡迎。一樓側門的「飛飛軍警百貨」，還有酷炫的徽章、領章，以及迷彩鞋、迷彩西裝供民眾挑選。

品嚐道地軍中菜色，一定要去「忠南飯館」，其他的推薦眷村菜，包括村子口眷村風味小館、陸光小館和二空眷村小館。

Le Petit Prince
小王子

特・展

2014 / Sat. 2015 / Sun.
12/20 ~ 03/15

10:00 - 18:00 - 除夕休館 -

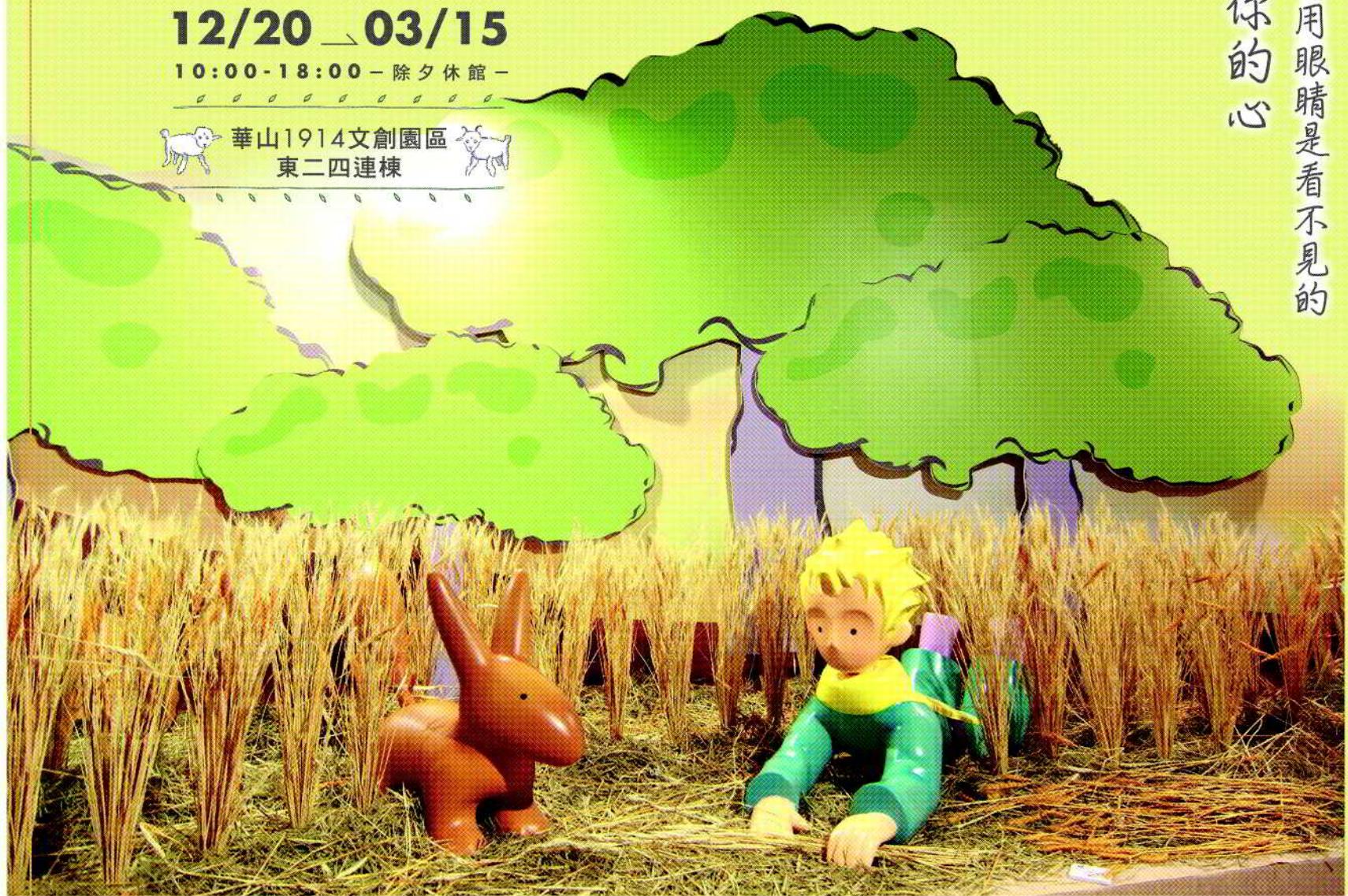
華山1914文創園區
東二四連棟

新春連假試手氣，小王子送你出國去！
小王子迎新春
天天抽香港來回機票!!

活動時間 | 春節連假2015/2/19~2/23五天

活動內容 | 活動期間於小王子商品區單筆消費滿300元，即可參加抽機票活動！每日抽出幸運得獎者，公告於官網及臉書粉絲頁

真正重要的東西用眼睛是看不見的
必須要用你的心



服務專線 | 02-8643-3955 (週一至週五09:00-18:00)

活動官網 | udn X 活動 http://uevent.udn.com/prince

票價 單人票 280元 · 愛心票 140元

含「情境故事機」

Le Petit Prince® Property of LPP 612 - 2014
Licensed through Medialink

主辦
單位

華山1914
Creative Park

聯合報系
聯合報業有限公司

協辦
單位

Contemp Consultant Ltd
經理顧問有限公司

授權
單位

FONDATION
SAINT EXUPÉRY

MediaLink

指定
航空

EVA AIR
長榮航空

指定
飯店

GARDEN HOTEL
台北花園大酒店

特別
贊助

黃騰輝

第六顆星球：地理學家

內戰連三年 敘利亞女人哈養顏

烽火美妝熱 耳邊砲聲隆隆 首都展場人潮滿滿 黃金、魚子醬面霜 再貴也有人買

【編譯徐偉真／綜合報導】法新社報導，敘利亞內戰持續不斷，但近日在首都大馬士革舉辦的美妝展覽會內，仍擠滿了無視於外頭戰火的消費者，可見長期處在醜陋戰爭陰影下的敘利亞婦女，沒有忘記要「顧面子」。

民生凋蔽 窮人暴增

2011年，敘利亞政府和反對派之間爆發衝突，衍生成內戰至今。2011年初，敘利亞國內開始出現反政府示威活動，受西方支持的反對派要求總統阿薩德下臺。阿薩德表示願意透過和談解決國內矛盾，但遭到反對派拒絕，隨後和政府軍及親政府的民兵組織爆發武裝衝突，三年多來估計已造成超過20萬人死亡，國內一半人口流離失所。

這場內戰不但嚴重影響敘利

亞的經濟，許多如工廠的基礎設施也都被摧毀。此外，戰火使得商品運送困難，國際制裁也使進口貨物無法通關。聯合國曾警告敘利亞，指敘國的失業和貧窮人數暴增，導致全國有超過一半人口活在赤貧中。

醜陋砲火 美的平靜

這場展覽會在大馬士革的高檔飯店舉行，不時可聽見遠處政府軍空襲的回音，和反對派發射砲火的隆隆聲。敘利亞婦女穆希德一邊參觀這個從臉霜到肉毒桿菌注射都有得選，一邊說：「感覺這場戰爭已打了超過100年。每天都有砲火、空襲和死亡，整個局勢非常醜陋。」

展覽會位於政府控制的區域，局勢相對平靜，使得這邊的婦女能夠滿足愛美的慾望，購買喜歡的美容美妝產品，連含

有昂貴成份的產品也照買不誤，顯然這次的展覽會買氣不受影響。

在場內販售含有黃金和魚子醬面霜的穆爾塔達說：「愛美是女人的天性：不管產品再怎麼貴，總都是會有人買。」

戰爭愁老 念念外貌

有參觀的婦女說，戰爭帶來的負面影響之一，就是使人因為憂愁而變老。負責代理數個國際美妝品牌的銷售主任米巴爾說，戰爭爆發初始，業績的確受到影響，低迷了好一陣子，但他說買氣從今年開始回升，「因為人們已習慣了暴漲的物價。」

有十幾年經驗的化妝品專家奧斯曼說，她的美容美妝事業一直不受影響。她說：「畢竟女人總不能什麼事都不做，又要維持外貌。」



伊拉克的敘利亞難民營中，一名新娘在髮廊梳妝打扮（圓圖），準備出嫁。敘利亞的女難民在彩妝課程中，專心地看著講師示範化妝；她們接受美妝訓練，以期能在黎巴嫩的社區中新找到工作。

路透、美聯社

年8千億人民幣 陸美鹿商機 3證定乾坤

【記者全澤蓉／台北報導】中國大陸美妝市場蓬勃發展，外貿協會預估一年有人民幣8000億元商機，除了已登陸多年的彩妝、保養品之外，大陸美妝相關業者認為，男性保養品、髮妝產品和婦嬰用品將會是下一個藍海。

外貿協會副秘書長王熙蒙表示，台灣美妝業者近年來創造許多優質MIT(台灣製造)商品，不論在包裝、質量及設計方面，都深得國際美妝市場肯定。

中國市場13億人口，在生活水準及收入不斷提升下，美妝市場蓬勃發展，值得台灣廠商掌握，廠商順利辦理化妝品進口三證(進口化妝品行政許可批文、進口化妝品標簽審核證明書和入境貨物檢驗檢疫證明)，成為能否掌握商機的最大關鍵。

外貿協會市場研究處副研究員林淑惠分析，中國大陸美妝市場產業鏈規模可達人民幣8000億元，且每年仍以兩位數成長，針對近年來電子商務、行動購物的發展，開發O2O(離線商務)方式，將是台灣廠商切入的機會。

廣東美協會長馬姪表示，大陸美妝市場蓬勃發展，各種美妝品牌幾乎都已在大陸開疆闢土，髮妝產品和男性護膚品則是未來發展空間較大的商品。此外，受到開放單獨二孩政策帶動，產後護理產品和嬰兒用品未來也會較受到市場矚目。

廣東美協質量技術認證中心經理王丹丹表示，中國大陸對化妝品命名規定比台灣來得嚴，廠商在申請三證時必須要有變更產品名稱和包裝的心理準備，已經取得三證的產品，如果生產工廠變更，也極可能需

中國大陸進口化妝品三證

第1證 進口化妝品行政許可批文

確定產品名稱，準備樣品送交檢驗機構，取得檢驗報告，向CFDA(國家食品藥品管理局)申請化妝品行政許可。

第2證 進口化妝品標簽審核證明書

所有外文內容均需翻譯成中文，化妝品標籤和說明書不得標註涉及適應症、療效、醫療術語的內容，不能使用他人名義保證或以暗示方法使人誤以為效用。

第3證 入境貨物檢驗檢疫證明

每次化妝品入境都要檢驗，首次進口的加強抽查。

資料來源：質協 製表：全澤蓉 ■聯合晚報

重新申請，大陸官方因應市場發展，政策和法規不斷更新，廠商必須靈活應對。

規定多如牛毛 申證漫漫長路

【記者全澤蓉／台北報導】大陸化妝品市場商機無限，規定也多如牛毛，尤其產品名稱規矩多，舉凡有數字，會讓人誤解，訴求過於精準的名稱，都無法取得核准，掌握申請證照的眉眉角角，產品才有機會上架。

我國衛福部對於「美白」兩字把關嚴格，必須是官方核准，例如維他命C、熊果素、傳明酸等美白成分，且達一定濃度，品名才能出現美白字樣，國內業者送審時通常以亮白、淨白等名稱帶過，避免「美白」帶來的麻煩。

業者說，大陸對「美白」管理更嚴格，產品有「白」字的，幾乎都無法過關，因此得以「雪膚」、「亮膚」等名稱，

來暗喻產品有讓肌膚白皙的功效。

德國小甘菊護手霜代理商玫瑰花蕾總經理陳春方表示，大陸除了規定品名必須全中文之外，舉凡有數字、太過精準的字眼都不容易被接受，例如直接以「24小時XXX」、「八倍XXX」等名稱都不會通過。

另外同一件商品升級版也必須取新名稱，不能沿用舊名稱打上升級版字眼。

陳春方說，德國小甘菊的「經典護手霜」在大陸市場核准銷售期限到期，升級版重新申請，就改為「百年經典護手霜」，才核准上市。

業者表示，品名出現過於精確數字會被質疑，為何是24小時而不是8小時？為何不是六

倍、七倍，而是八倍？廠商必須把敏感字眼拿掉才能獲得核准。美容專家牛爾創立的品牌am pm一款「24小時全天候補水」保養品，在上海推出時就改為「全天候補水」。

廠商須有心準備，申請核准的過程十分漫長，CHIC CHOC就花了二年的時間，才得以在上海銷售。

CHIC CHOC表示，大陸官方對成分把關嚴格如同台灣藥檢，許多他國允許的成分大陸是不准的，例如大麻籽。另外，會讓人混淆以為可食用的字眼，也不能出現在產品名稱上，例如該品牌的「玩色蜜口紅」，就因為蜜字會讓人以為是可食用的蜂蜜，在上海改為「玩色口紅」。

網路新秘密社團 午夜配對 D卡在大學園蔓延

網路新秘密社團



Dcard創辦人簡勤佑說，D就是destiny命運。 記者鄭語謙／攝影

【記者鄭語謙／台北報導】「在每個午夜與命運交會，距離午夜來臨，只剩一小時30分鐘…一旦錯過，他她就會永遠消失…」問大學生大學校園現在在流行什麼，十個人有半數會告訴你，在瘋「Dcard」，每個午夜一張交友卡片，幫助大學脫離單身。

「Dcard」是台大資訊管理系畢業的學生簡勤佑創辦的學生網路社群男女交友平台，因為註冊者限大學生，成為大學生專屬秘密社團：目前全台有台大、政大、清大、交大、元智、淡江等33所大專院校加入，就連海外的香港大學、上海大學也參加。另外大同、真理等大學

學生，近日也在臉書發起聯署要求加入。

簡勤佑說，創設這個網站的靈感，來自「五月天」的《擁抱》，歌詞「南瓜馬車的午夜，換上童話的玻璃鞋……」。這個交友平台在午夜12時，用戶會收到一張系統配對的匿名邀請卡，讓大學依對方的自我介紹，決定是否成為朋友，只有雙方都按下邀請，才會看到對方名字進而通信聊天，否則只能「擦身而過」。

午夜時效的設定，強化真實世界邂逅的偶然性機率，吸引了不少大學生成為忠實用戶。Dcard三年前架設至今，使用者數已逾4萬人，男

女比為32，成功撮合了上千對情侶，不過，被供奉起來的「神主牌」、也就是被拒絕當朋友的卡片，也超過30萬張。

交大機械系研究生藍朝誠說，身邊同學都很熱衷交友平台，每次抽到「正妹」就拿來炫耀比較，若不幸抽到男生或是「被打槍」，就在宿舍哀嚎。他直言，交大學生大多是男生，尤其理工科生多數時間都泡在實驗室，沒事就宅在家，想認識友生，最快的方式就是透過網路。

師大英語系宋品瑩說，有別於臉書社群只能加周遭的朋友，Dcard打破生活圈，可跨校認識更多人，

像她喜歡分享自己的英文教學影片，放在Dcard上可引起不同學校朋友的回應和討論，藉此獲得更多信息。

簡勤佑說，當初創立「Dcard」社群平台，是修台大創業學程才設計這個網站，沒想到現在大受學生族群歡迎，網站現在開始有固定廣告收入，可打平開銷，現在他已經辭去工程師工作，打算全心投入經營網站。簡勤佑表示，現在景氣不好，對年輕人來說，每個月30、40K的月薪，還不如自己創業，畢竟「沒有什麼好失去的」。成功撮合了上千對情侶，但他自己大學四年到畢業至今，卻還是單身。

‘拉開距離’學者：學子期待 怕傷害

【記者鄭語謙／台北報導】網路世代學生寧可宅在家上網，也不願踏出房門交朋友，不少人畢業前系「戀愛學分」還是抱鴨蛋。學者認為，網路交友已成學生交友主流，很多人並非「沒料」，只是對自己的長相、談吐沒自信，透過網路的空間和距離感，可以避免「一看到臉就被打槍」的尷尬。

台大聯會去年年底才為校內單身學生設置月老廟，希望幫同學告別單身，台大學生課業繁重、聯誼活動少，不少人從大一就

開始拜月老廟，但大四快畢業了依然還是單身，連畢業舞會都找不到伴可參加。

男生居多的學校更是「淒慘」，男女生人數四四比的大同大學，超過六、七成學生畢業前還是單身。大同機械系研究生吳宗翰說，自己和班上多數男生，每天泡在實驗室至少七、八小時，回家只想躺平，幾乎沒時間認識真實世界的異性。

交大藍姓研究生也表示，交大理工科系學生幾乎都是宅男，就

算偶爾積極參加舞會，也不知道怎麼打扮，看到女生更不知道要聊什麼話題，因此很多人大學畢業或念了研究所還是單身，網路提供了打破生活空間的機會。

大同大學媒體設計系主任黃維信表示，過去大學生交朋友，都是約見面出外踏青聯誼，現在大學生則習慣透過鍵盤交朋友，主要是有人對自己的長相或是談吐沒有自信，網路交友平台可先看基本資料，再決定要不要進一步交朋友，讓較沒有自信的學生多

了一個機會，避免因長相被打槍的尷尬。

黃維信表示，現在即時通訊軟體過度講求即時快速，網路交友平台以通訊方式聊天，可以慢慢著墨信件的內容，不僅沒有「已讀不回」，反而像回到過去「筆友時代」，讓人多了空間和期待感，反而更吸引年輕人。

不過也有家長擔心，認為交朋友應該公開，孩子私底下交網友，反而擔心透過網路，容易變調變成「約炮平台」。

要玩具？爸比雕給你 蘇俊賓 親手雕女兒玩具

【記者李光儀／台北報導】

政治人物紓壓的方法很多，國民黨組發會主委蘇俊賓的方法是「做木雕」。而且他做的木雕，都是給女兒的玩具，除了沈澱心情，還促進親子交流。到現在已經做了十來個，音樂盒、長頸鹿、烏龜，都是他的木雕作品。

早在學生時代，蘇俊賓就喜歡作木工。他說，家裡的桌子、椅子、櫃子都出自他的手筆。去年備戰九合一選戰，他每天很晚到家，女兒都已睡了，他突發奇想，「何不雕個玩具給女兒？」

木雕混搭樂高玩具

他每天晚上11點到12點之間回到家，花近半小時來雕刻，平均一、兩個禮拜完成一件作品。家裡原有樂高積木，他將還將木雕玩具和樂高積木結合，增添趣味。

蘇俊賓說，當他早上將木雕送給女兒，女兒總會開心地說說「這是爸爸做的。」他既滿足又高興，又開始思考下一個作品要做什麼。比如這陣子女兒喜歡烏龜，他就雕烏龜。女兒喜歡音樂盒，他就做音樂盒。

至於材料，蘇俊賓笑說，「都是路邊撿的。」所以沒花一毛錢。撿來的木頭，材質、形狀各自不同，運氣好的時候，甚至可以撿到檜木，他雕過一個老屋音樂盒，材質就是檜木，不但有漂亮的木紋，還散發淡淡的檜木香氣。

常夢到自己在雕刻

到目前為止，蘇俊賓已經完成了十來個作品。在雕刻過程中，他也不斷「精進」自己的技術。「有時候作夢都會夢到新的雕刻工法」。蘇俊賓拿起一個木雕的老屋，說上面的屋瓦，就是他嘗試多種工法後，才得到的最佳方式。

閒暇時，蘇俊賓和女兒同樂，父女一起賞玩他做的木雕。他說，因為是自己做的，「陪女兒玩的時候，也特別投入」。不過，因為是玩具，他的作品大多「不上漆，不著色」，以免被女兒拿來咬。

蘇俊賓雕刻的作品，大概有一半是音樂盒，造型都是老房子。其他還包括火車、大象、海豚、烏龜和長頸鹿等。烏龜的頭還會轉動，原來是他匠心獨具，裝上了磁鐵，「還可以貼在冰箱上黏東西」。



蘇俊賓和女兒一起
玩木雕玩具。
記者李光儀/攝影

玩具不上漆，不怕女兒拿去咬 材料路邊撿，隨心所欲找靈感

「像政治 木雕是減法，

【記者李光儀／台北報導】

蘇俊賓玩了一年木雕，甚至還發展出一套「木雕政治學」。他說，木雕和一般雕塑不一樣，「雕塑是加法，木雕是減法」；「這和我的工作有點像」，「都是從很多人裡協調出一個候選人」

，蘇俊賓半開玩笑地說。

蘇俊賓說，他的主要工具，就是一組雕刻刀、一台電動刻磨機，總共花費大約五、六千元。材料是路邊撿的，所以免費，然後就是得花時間想付諸行動。

至於從哪學木雕技法？蘇



蘇俊賓的木雕玩具，還能
跟女兒的樂高一起玩。

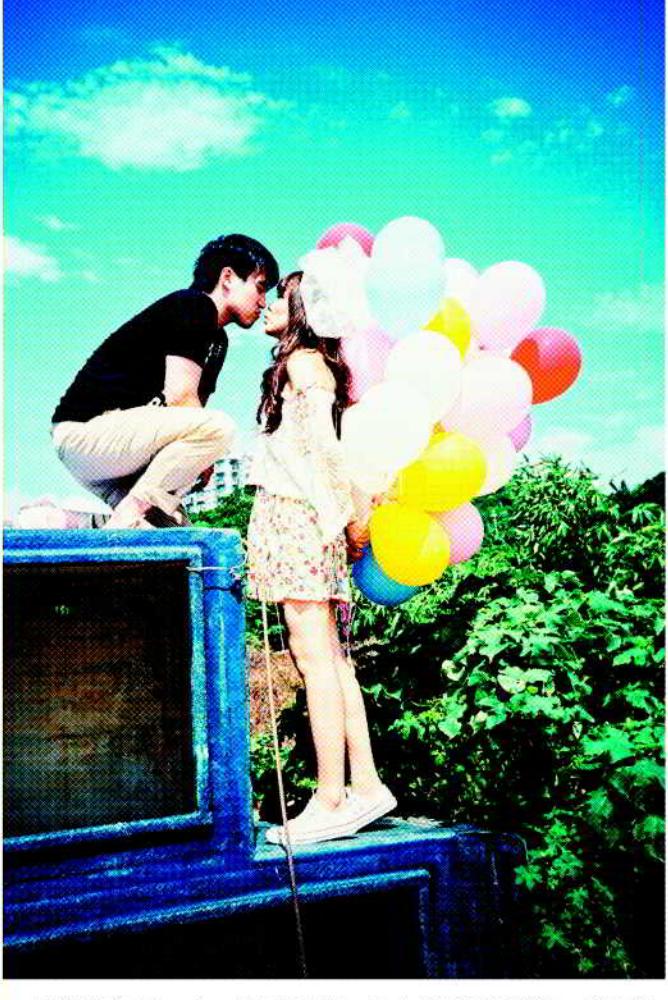
俊賓說「沒有拜師」。最多就是看Youtube的影片學習，絕大多數都自己想，從錯誤中學習，雕得越多，就可以想到越多的工法，技術也越純熟，「做，就對了」。

除了討女兒歡心，蘇俊賓說，木雕對他「心理的平靜和平衡」有很大幫助。他做木雕大多都是在晚上，沒有其他的干擾，更能靜下心來專注一件事情，對於他第二天「重新開始」有很大的幫助。

「任何一刀都很重要，不能失誤」。蘇俊賓說，木雕看起來就是在木頭上雕出一個東西，但學問很多，木頭形狀、材質、木紋方向都得考量在內，而且可能一刀下去失誤，就得重新再來，馬虎不得。

沖洗照片 LINE收件

婚攝界 Twins



杜錦怡(Twiggy)、杜思宥(Virginia)雙胞胎姊妹，成功以底片攝影搶進婚紗市場。 Virginia & Twiggy PHOTO/提供

獨鍾底片味

【記者蕭照平／台北報導】

數位攝影當道，你相信還有人用底片拍婚紗嗎？以Twiggy與Virginia名號闖蕩底片攝影圈的杜錦怡(Twiggy)、杜思宥(Virginia)雙胞胎姊妹，成功以底片攝影搶進婚紗市場，為喜愛獨特風格的新人開創不一樣的選擇。

杜思宥與杜錦怡這對姊妹花，自認攝影風格獨特反骨，她們的作品在國際底片攝影圈中深獲青睞，受邀拍過歌手唱片封面，也出版過不少攝影書。

意外開啟婚攝路

妹妹杜錦怡說，由於不喜歡制式婚紗照，所以決定「自己的婚紗自己拍」，沒想到分享的一系列照片，在網路上大獲好評。有新人寫信詢問是否能提供底片婚紗服務，於是姊妹順勢成立攝影工作室(Virginia & Twiggy PHOTO)，為不愛數位婚紗的新人開創新選擇。

杜思宥說，她們作品傳達「溫暖而自然」的主張，搭配底片攝影營造獨一無二的氛圍，很多新人喜愛這種質

感與品味。

杜思宥說，每對新人都有自己的故事，事前會花很長的時間聆聽，進一步討論新人專屬的風格、道具及服裝，跟新人用一起創作的心情拍攝婚紗。

儘管事前準備再三，但由於底片婚紗攝影無法後製，所以與「追太陽搶時間」就是拍攝中最大的挑戰。

隨天氣調整風格

杜思宥回憶最驚險的經驗，有一對從加拿大特地飛來台灣拍攝婚紗的新人，只能在台灣停留一日，無奈當天卻是飄著細雨的天氣，完全打亂先前談好的「陽光歡樂」的攝影風格，最後只能視光線變化，改變攝影風格，所幸新人相當滿意最後作品。

和新人成為朋友

杜思宥說，在結束拍攝工作後，和不少新人成為真正的朋友；她也說，底片婚紗攝影這份工作，可以進一步接觸更多認同底片創作的朋友，彼此聯繫與成長是她們姊妹最開心的一件事。

在國外LINE 回台取件

吳福成表示，用LINE收件沖洗照片的方式頗受各年齡層客戶歡迎；他說，有年輕顧客在日本旅行，每天晚上回飯店後，就透過LINE傳照片給他，一回國就能到店領洗出來的照片。

爺奶要洗孫女照片

不只年輕人，老人家也用LINE：吳福成說，有一次一位銀髮族長輩拿著智慧型手機到店裡找他，說在外地的子女在LINE上傳了孫女照片，阿公阿嬤開心滑著手機上的照片，拜託老闆把LINE上孫女照片洗成紙本。

吳福成表示，因為智慧型手機拍照功能強大，而LINE的普及性也越來越高，傳統相館配合新科技所延伸的服務，大大提升顧客的便利性也創造店家被需要的價值。

不過，吳福成說，雖然LINE收件很方便，也增加客戶到店消費的機會，但對照過去顧客會在店裡，對著負片討論要送洗哪幾張照片的情況相比，那種慢慢品味欣賞照片的氛圍也逐漸消逝。

poo-free 清水洗頭更健康 撐過排油期 柔柔亮亮

害。

另外，poo-free除了可以減低清潔劑對皮膚的侵害，更可以做環保，太多的清潔劑流入地下水道，最後就是污染水資源，越多人加入poo-free的行列後，「看似微不足道的生活小改變，就能積聚成大貢獻」。

鄭華娟將實行成效透過臉書推廣給國內民眾，鄭華娟在臉書開設的「我愛poo-free」粉絲團，已吸引近7000人按讚，是台灣唯一推廣poo-free的網路社群，網友們熱情響應在粉絲團上大方分享自己實行poo-free心得和照片，大家一起討論poo-free體驗狀況，以及「卡關」時的解決方法，盼早日擁有一頭烏黑亮麗的健康秀髮。

開始實踐只以清水洗頭poo-free時，頭幾天還不會出現嚴重不適感，不過過了幾周，網友們紛紛表示，頭皮開始卡著一層油，頭髮表面也出現「蠟感」，梳頭後發現梳子都會卡著一層厚厚的油垢，也有人頭皮屑變多，各式各樣狀況層出

不窮，就看是否能撐過這段無法預期日子長短的「排油期」。

不過也有許多人無法忍受頭皮出油或發癢，只好中斷poo-free計畫，回頭擁抱洗髮精。對此，網友們分享許多可替代洗髮精的「天然洗髮劑」，像是有網友以麵粉輕拍頭皮後，再用水沖掉，也有不少人以稀釋的環保酵素洗頭，或是醋水加小蘇打粉泡洗等各種天然的方式，可暫時去除頭皮不適感，待頭皮回到穩定狀態後，再繼續以清水洗頭。此外，也要注意洗頭時水的溫度不能太高，以免刺激頭皮出油加劇，

至於要做到什麼階段才算poo-free成功？poo-free成功者表示，直到某天發現「突然」來到，也就是洗完頭吹髮後，發現頭髮異於往常的澎鬆柔軟，頭皮也不再黏膩，連續幾天呈現穩定舒爽狀態，那就代表poo-free成功了。

鄭華娟在粉絲團上打趣道，poo-free可以放棄，可以重來，可以熬不過再度用回洗髮精，勿因poo-free造成心理損傷。

有趣的是，不少女性poo-free者自己實踐外，也拉著男朋友、老公甚至小狗一起poo-free，結果反而都還比自己更早poo-free成功，令她們好生羨慕。

