

# 面對現實之全聯福利版

研究者：林蔓伶  
指導老師：鄒化鶯

## 壹、研究動機

愛美是人的天性，無論是女生或男生都希望擁有一張美麗或俊俏的臉，不要以為只有女生需要保養皮膚喔！在現代連男生也對面膜有了更深一層的體會。敷面膜是臉部保養中不可或缺的一環。在家裡時常看到媽媽常常為了保養臉部花了不少時間，當然，金錢也是需要相當的數量。但那些外面銷售的面膜的功用，為什麼那麼的神奇？會不會是加了不該加的東西？那些東西如果不是天然的，就會對皮膚造成傷害，但...怎麼做才能買到讓自己安心的面膜呢？這個簡單，不用花錢，自己做就好了呀！在研究過程中，有一些簡單的面膜可以在家裡自己動手做，而且不必花大錢的。

## 貳、研究目的

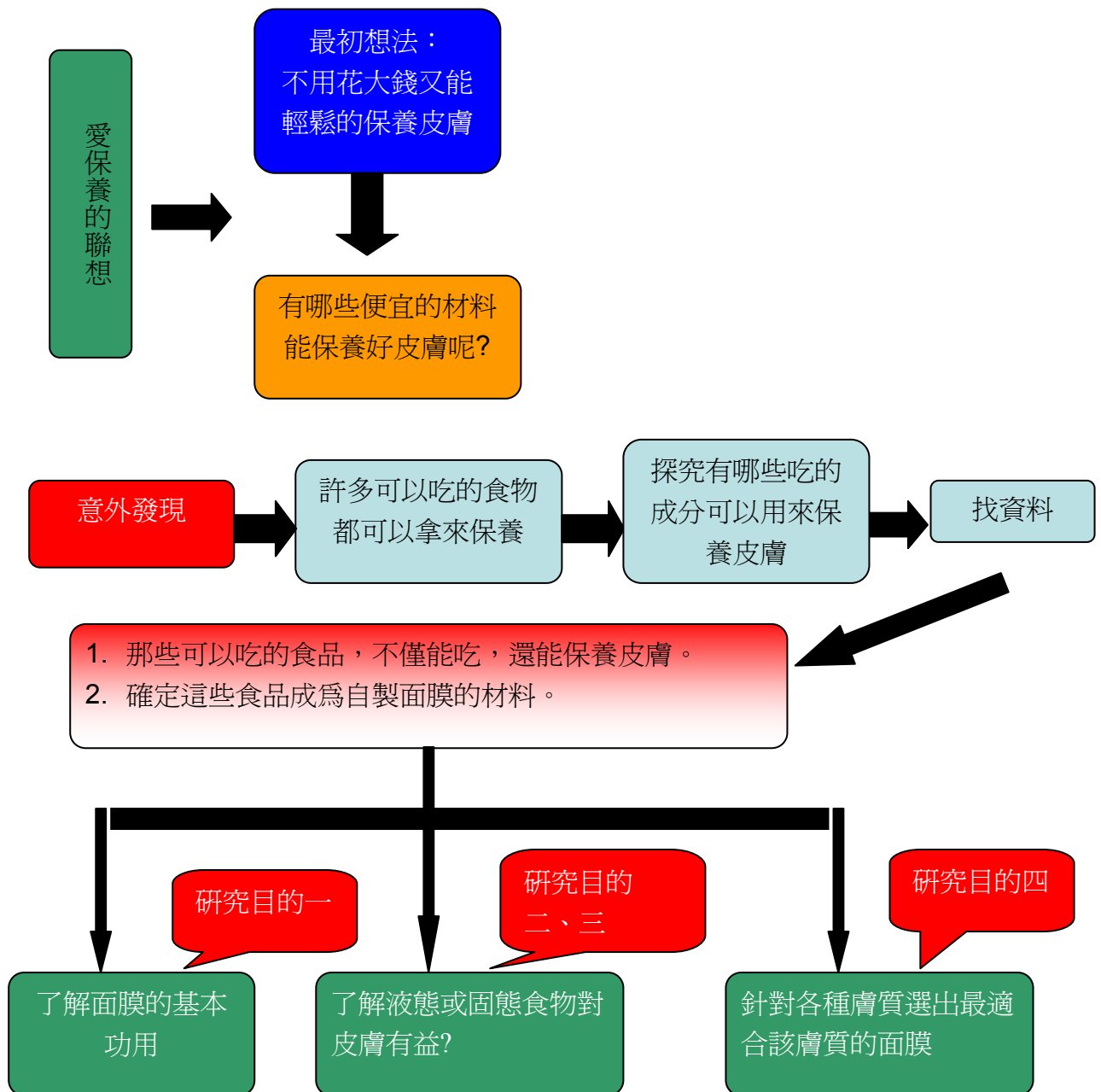
- 一、了解面膜主要的功用與如何改善膚質的缺點。
- 二、探究有哪些可以吃的液態食物，也能敷於臉上當作面膜使用。
- 三、探究有哪些可以吃的固態食物，也能敷於臉上當作面膜使用。
- 四、比較所有的自製面膜該用於何種膚質最恰當。

## 參、研究器材與材料

- 一、材料類：  
木瓜、香蕉、蜂蜜、牛奶、燕麥、雞蛋、水、咖啡、優格、蘋果、豆漿、味噌、低筋麵粉、橘子皮。
- 二、容器類：  
碗、量杯。
- 三、工具類：  
水果刀、湯匙、果菜榨汁機。
- 四、其他：  
化妝棉、小夾子。

## 肆、研究過程與方法

- 一、研究流程



## 二、文獻探討

面膜是歷史上最被發明的保養品，從埃及豔后到楊貴妃都有使用面膜保養的記載，而許多人都喜歡使用面膜的原因，是因為它能在短短的 10~15 分鐘之內產生戲劇性的改善。當皮膚被敷上面膜時，會與外界隔離開來，而面膜中的營養成

分則會在短時間內被皮膚強迫性的吸收，而讓肌膚感覺到無比的滋潤。

面膜的種類很多，共分爲：潔面面膜、去角質面膜、保濕滋潤面膜、天然泥膜等種類。

1. 潔面面膜：面膜內含有去除污垢、油脂等廢物的成分，敷在臉上後，進而使皮膚吸收那些成分，在排除掉污垢。
2. 去角質面膜：面膜內含有能夠溫和去除角質的成分，除了能排泄掉不乾淨的東西，還能深入到角質層，把多餘的老廢角質清潔掉。
3. 保濕滋潤面膜：面膜內含有能補充水分的成分，能夠補足皮膚的缺水，如果皮膚充滿了水分，看起來就會更加生氣盎然。
4. 天然泥膜：簡單的說，便是泥療法。就是運用地上或海裡的泥土覆蓋全身的一種療程，因爲泥土中含有多種特殊的礦物質成分，因此對皮膚也有很好的護理功能。

### 三、研究內容

(一) 研究目的一：了解面膜主要的功用與如何改善膚質的缺點。

材料：木瓜、蜂蜜、低筋麵粉 用具：碗、湯匙

實驗步驟如下：

1. 將半條木瓜搗成泥。
2. 加入 1 茶匙蜂蜜攪拌均勻。
3. 加入 2 茶匙的麵粉。
4. 均勻塗抹於使用者臉上。
5. 等待 15 分鐘後即可清洗。
6. 請使用者說明敷完面膜後膚質是否有感覺上的差異。

以下爲使用者實驗前對臉部皮膚的感覺：

皮膚較乾澀、緊繃，鼻頭會有一點小脫皮。

以下爲使用者實驗後對脸部皮膚的感覺：

皮膚變的比較細緻，而且感覺比較有彈性，似乎皮膚底下有一層保護膜。

本實驗是針對乾性膚質的人，因爲這款自製面膜便是一種極簡單的普通面膜，無論哪一種膚質都適用，也最適合做這項實驗。另外，除了乾性膚質以外，我還讓不同膚質的人也敷了面膜，比較感覺上的差異。

圖 1-1：普通面膜類的木瓜蜂蜜面膜



(二) 研究目的二：探究有哪些可以吃的液態食物，也能敷於臉上當作面膜使用。

材料：果汁、水、咖啡、牛奶、蜂蜜、優格、豆漿 用具：化妝棉

實驗步驟如下：

1. 將選用的液態食物均勻的沾在化妝棉上後敷於臉部皮膚。有：果汁、水、咖啡、牛奶、蜂蜜、優格、豆漿。
2. 均勻塗抹在臉上後 10~15 分鐘即可清洗。
3. 請使用者說明敷完這些液態食物後，對於皮膚有何改善，或者沒有任何的變化。
4. 篩選出敷於臉上可以使皮膚得到改善的液態食物。
  - ◎ 實驗一：可以吃的液態食物，對皮膚有何類似基本面膜的影響。
  - ◎ 實驗二：在這些固態食物中，何者保養效果最佳。

圖 2-1：使用化妝棉沾取液態食物



(三) 研究目的三：探究有哪些可以吃的固態食物，也能敷於臉上當作面膜使用。

材料：香蕉、燕麥、草莓、橘子皮 用具：無

實驗步驟如下：

1. 將選用的固態食物切丁後倒碎，加入少量(約 1 湯匙)優格後敷於臉上。有：香蕉、燕麥、草莓、橘子皮。
2. 敷完 10~15 分鐘後即可清洗。
3. 請使用者說明敷完這些固態食物後，對於皮膚有何改善，或者沒有任何的變化。
4. 篩選出能敷於臉上又可以進階使皮膚得到改善的固態食物。
  - ◎ 實驗一：可以吃的固態食物，對皮膚有何類似基本面膜的影響。
  - ◎ 實驗二：在這些固態食物中，何者保養效果最佳。

圖 3-1：將燕麥加入優格中



(四) 比較所有的自製面膜該用於何種膚質最恰當。

實驗步驟如下：

1. 做出五種面膜，分別適用於乾性膚質、油性膚質、敏感性膚質三種類型，或者都適用。

2. 敷於不同膚質的使用者臉上，等待 15 分鐘後即可清洗。

◎ 實驗一：將所有的自製面膜互相比較，找出適用於何種膚質。

第一種面膜：香蕉蜂蜜保濕面膜

材料：香蕉、蜂蜜 用具：碗、湯匙

(1) 將 1/2 條香蕉放入碗裡搗成泥。

(2) 加入蜂蜜調勻。

第二種面膜：蘋果蛋黃面膜

材料：蘋果、蛋黃、麵粉 用具：果菜榨汁機、碗、湯匙

第二種面膜：蘋果泥蛋黃亮顏面膜

(1) 把蘋果切塊後放入榨汁機裡，取出蘋果泥。

(2) 調和蛋黃與蘋果泥。

(3) 最後加入麵粉調勻。

第三種面膜：味噌豆漿面膜

材料：味噌、豆漿 用具：碗、湯匙

第三種面膜：味噌豆漿面膜

(1) 將味噌兩茶匙與豆漿一茶匙攪拌均勻。

#### 第四種面膜：牛奶蜂蜜面膜

材料：牛奶、蜂蜜、蛋白 用具：碗、湯匙、小鑷子、化妝棉

- (1) 將蜂蜜加入鮮奶中。
- (2) 加入蛋白拌勻。
- (3) 利用化妝棉浸濕後敷於臉上。

#### 第五種面膜：優格面膜

材料：優格、蛋黃、蜂蜜 用具：碗、湯匙

- (1) 將優格攪拌一下。
- (2) 加入蛋黃與蜂蜜調勻。

## 伍、研究結果

一、研究目的一：了解面膜主要的功用與如何改善膚質的缺點。

◎實驗一：面膜最基本的功用。

控制變因：試用前與試用後。

實驗預測：

	實際使用面膜後			使用後不適症狀	
	感覺不錯	普通	無明顯成效	有	無
油性膚質	√				√
乾性膚質	√				√
敏感性膚質	√				√

本實驗只採用了一款簡單的普通面膜作為基礎，其使用者的膚質是屬於乾性膚質，所以敷完以後應覺得有些微的改善。選乾性膚質的使用者的原因是，乾性膚質的人的臉部皮膚缺乏水分，敷完面膜後和敷面膜前較容易看出差別。下圖為乾性膚質使用者使用蜂蜜燕麥面膜，潔面後與潔面前的差別。

6-1 乾性肌膚右臉潔面後皮膚情況

6-2 乾性肌膚左臉潔面前皮膚情況



實驗發現：乾性肌膚使用者在未使用蜂蜜燕麥面膜時，皮膚上有許多小粉刺，皮膚也很粗糙；但在使用面膜之後膚色較均勻，粉刺也明顯的少了許多。所以面膜的主要功能不外乎：使膚色均勻、讓粉刺消除、皮膚平滑。此面膜的功效是：使皮膚看起來較光滑、較有光澤。

實際實驗結果：

	實際使用面膜後			使用後不適症狀	
	感覺不錯	普通	無明顯成效	有	無
油性膚質		√			√
乾性膚質	√				√
敏感性膚質	√				√

二、研究目的二：

◎ 實驗一：可以吃的液態食物，對皮膚有何類似基本面膜的影響。

控制變因：液態食物的種類與試用前、試用後。

實驗預測：

	對皮膚有無任何改善		對皮膚造成不適	
	有	無	有	無
果汁		√		√
水		√		√
咖啡		√		√
牛奶	√			√



蜂蜜	√			√
優格	√			√
豆漿	√			√

本實驗使用了許多種飲品敷於臉上，但並不會對皮膚造成傷害，之所以選用飲品，是因為這些飲品不需花太多的錢去購買，如果想直接把它們當成面膜來使用也是可以的。所謂的”保養效果好”，是指對皮膚的光澤與細緻度，都列入考量。

實驗發現：

**果汁**：內含許多糖分，但在保養皮膚這部分，卻不需要。所以對保養效果來說，沒有太大的用處。

**水**：水分雖然可以修補臉，使臉看起來更有彈性，但直接塗抹在臉上並沒辦法達到保養肌膚的效果！

**咖啡**：敷上之後，與敷上之前並沒有太大的差別，皮膚仍然顯的粗糙。

**牛奶**：擁有蛋白質的牛奶，可以使肌膚更有彈性，當然也更細緻了。

**蜂蜜**：含有豐富的維他命，對於乾燥缺水的肌膚，進行滋潤的作用，同時讓肌膚更有光澤，也更加細緻。

**優格**：是一種天然的果酸，促進皮膚的新陳代謝，達到使皮膚細緻的效果。

**豆漿**：富含異黃酮的成分，也有蛋白質，對女性來說，是很好的養顏食品，對肌膚的功用當然也是一級棒。但卻無法增加肌膚的光澤。

實際實驗結果：

	對皮膚有無任何改善		對皮膚造成不適	
	有	無	有	無
果汁		√		√
水		√		√
咖啡		√		√
牛奶	√			√
蜂蜜	√			√
優格	√			√
豆漿	√			√

敷在臉上對皮膚有類似面膜效果的飲品有：牛奶、蜂蜜、優格、豆漿。

◎實驗二：在這些液態食物中，何者保養效果最佳。

控制變因：液態食物的種類。

實驗預測：

	何者保養效果最佳	對皮膚造成不適	
		有	無

咖啡			V
牛奶	V		V
蜂蜜			V
優格			V
豆漿			V

本實驗是從對皮膚有益的液態食物中，篩選出一種對皮膚保養效果最好的。所謂的”保養效果好”，是指對皮膚的光澤與細緻度，都列入考量。

實驗發現：

### 第一階段比較

**咖啡**：純屬含有水分的一般飲品，對皮膚沒有幫助。

**牛奶**：牛奶內所含的天然乳蛋白能滋潤肌膚，既可以使皮膚恢復細緻，又可以亮顏。

**蜂蜜**：富含葡萄糖，還有許多維他命 B1、B2、C，礦物質及鈉、鉀、鈣、鎂、鐵、硫，這些成分不但可以快速恢復體力，對皮膚來說也是一種上乘的保濕成分，可恢復細緻度，使皮膚更有光澤。

**優格**：含有乳酸成分，是一種天然的果酸，可促進皮膚的新陳代謝。

**豆漿**：雖然可以有效的恢復皮膚的細緻度，對光澤來說還是不夠。

咖啡與豆漿都各有缺點，一個是缺乏細緻度，一個是缺乏光澤，所以剩下牛奶、蜂蜜、優格進入第二階段比較。

### 第二階段比較

**牛奶**：較蜂蜜與優格來說，牛奶是屬於滋潤皮膚型的液態食物，相對的，光澤與細緻度就弱了一些。

**蜂蜜**：較牛奶與優格來說，無論是光澤或細緻度都略勝一籌。

**優格**：較牛奶與蜂蜜來說，優格與牛奶是屬於同一種類型的液態食物，都含有蛋白質，適合用於滋潤肌膚，光澤與細緻度較弱。

實際實驗結果：

	何者保養效果最佳	對皮膚造成不適	
		有	無
咖啡			V
牛奶			V
蜂蜜	V		V
優格			V
豆漿			V

經過兩個階段的篩選，能將光澤與細緻度保持的最完整的液態食物是一蜂蜜。

液態食物效用最好和效用最差的液態食物之功用差別：

	功用
蜂蜜(效用最好)	敷於臉上後，臉看起來比未敷之前更有光澤，觸感也更細緻，不像之前那麼粗糙。
咖啡(效用最差)	敷於臉上後，臉部仍然與未敷之前一樣，觸感粗糙，並沒有任何改善。
豆漿(效用差)	敷於臉上後，臉部雖然無光澤，觸感卻比未敷之前好一點。

三、研究目的三：探究有哪些可以吃的固態食物，也能敷於臉上當作面膜使用。

◎實驗一：可以吃的固態食物，對皮膚有何類似基本面膜的影響。

控制變因：固態食物的種類與試用前、試用後。

實驗預測：

	何者保養效果最佳	對皮膚造成不適	
		有	無
香蕉	V		V
燕麥			V
草莓			V
橘子皮			V

本實驗是從對皮膚有益的固態食物中，篩選出一種對皮膚保養效果最好的。所謂的”保養效果好”，是指對皮膚的光澤與細緻度，都列入考量。

實驗發現：

#### 第一階段比較

**香蕉**：香蕉本身含有蛋白質，加上優格後，更能提升肌膚的光澤與細緻度。

**燕麥**：燕麥也含有豐富的蛋白質，可使皮膚更細緻，卻無法更光澤。

**草莓**：草莓含有維生素 C，與優格結合後，也能提升光澤與細緻度。

**橘子皮**：橘子皮含有橘子精油，有去油收斂的效果，可讓皮膚更有光澤！

燕麥只能使皮膚細緻，卻無法使皮膚光澤，所以香蕉、草莓、橘子皮進入第二階段的比較。

#### 第二階段比較

**香蕉**：較草莓與橘子皮來說，香蕉含有較多的鐵質與鉀，雖含有蛋白質，但主要

功能卻不是恢復皮膚的光澤與細緻度。

**草莓**：較香蕉與橘子皮來說，草莓的營養成分不外乎鈣質與鐵質，維生素 C 的含量偏少，不適合用於恢復皮膚光澤與細緻度。

**橘子皮**：較香蕉與草莓來說，富含橘子精油的橘子，較能恢復肌膚的光澤與細緻度。

實際實驗結果：

	何者保養效果最佳	對皮膚造成不適	
		有	無
香蕉			√
燕麥			√
草莓			√
橘子皮	√		√

經過兩個階段的篩選，能將光澤與細緻度保持的最完整的固態食物是一橘子皮。

固態食物效用最好和效用最差的液態食物之功用差別：

	功用
橘子皮(效用最好)	敷於臉上後，細緻度有改善，光澤改善的最明顯。
燕麥(效用最差)	敷於臉上後，無法改善臉部的暗沉，無光澤，觸感卻比未敷之前來的細緻些。

四、研究目的四：比較所有的自製面膜該用於何種膚質最恰當。

◎ 實驗一：將所有的自製面膜互相比較，找出適用於何種膚質。

控制變因：所有的自製面膜。

(1) 適用於乾性膚質

實驗預測：

	最適合用於乾性膚質
香蕉蜂蜜燕麥面膜	√
蘋果蛋黃面膜	
味噌豆漿面膜	
牛奶蜂蜜面膜	
優格蛋黃面膜	

本實驗使用了五種面膜，必須各自實驗於每一種肌膚上，比較哪一種面膜最適合用於哪一種膚質。所謂的”適合”，是針對該膚質的缺點並加以改善後得到的結果，實驗出結果最能改進缺點的面膜，便是”適合”。

實驗發現：

### 第一階段比較

**香蕉+蜂蜜+燕麥**：香蕉本身較有豐富的水分以及維生素，加上富含滋潤性質的蜂蜜，兩者的結合讓這款面膜更具保濕的效果，還有燕麥裡含有豐富的蛋白質與礦物質，也非常適合乾性膚質的人使用。

**蘋果+蛋黃**：蘋果含有維他命 C、礦物質等，有助於皮膚抗氧化，與含有卵磷脂蛋黃做結合。但蘋果純粹是使皮膚亮顏或更加有彈性，只靠蛋黃的滋潤效果，無法提升整個面膜使用後所造成的皮膚細緻度！

**味噌+豆漿**：味噌裡的麴酸，可以美白兼淡斑，豆漿則提供女性製造女性荷爾蒙，使皮膚更加白皙。但無法使皮膚亮顏，或更有彈性。

**牛奶+蜂蜜**：牛奶有很好的滋潤效果，含有蛋白質與鈣質，蜂蜜則具有更好的保濕效果，兩者加在一起，可使皮膚細緻。是個很好的組合！

**優格+蛋黃**：優格與牛奶差不多，但特別的是，它有乳酸的成分，是種溫和的天然果酸，可促進皮膚的新陳代謝，與富含卵磷脂的蛋黃結合，兩者皆能使皮膚細緻與充滿彈性，適合乾性肌膚的人使用。

以使肌膚有光澤與更細緻來說，**蘋果+蛋黃**無法提升細緻度，**味噌+豆漿**無法使肌膚亮顏，**牛奶+蜂蜜**則無法使皮膚充滿光澤，由其他兩者進入第二階段的比較。

### 第二階段比較

**香蕉+蜂蜜+燕麥**：由於香蕉的水分非常的多，加上滋潤型的蜂蜜，實在是非常適合乾性肌膚的使用者使用。

**優格+蛋黃**：優格本身就可以當作面膜來使用，雖然對於粗糙的皮膚可以使它變細緻，但蛋黃的主要功用還是亮顏，對於細緻度這一部分，還是無法勝過**香蕉+蜂蜜+燕麥**的組合。

實際實驗結果：

	何者最適合用於乾性肌膚	對皮膚造成不適	
		有	無
香蕉+蜂蜜+燕麥	V		V
蘋果+蛋黃			V
味噌+豆漿		V	

牛奶+蜂蜜			V
優格+蛋黃			V

所有自製面膜效用最差與效用最好面膜的差別：

	功用
香蕉+蜂蜜+燕麥(效用最好)	敷於乾性肌膚使用者的臉上後，細緻度有改善，光澤改善的最明顯，看起來肌膚十分有彈性，似乎充滿了水分。
味噌+豆漿(效用最差)	敷於臉上後，只能使肌膚恢復白皙，無光澤，觸感與未敷面膜前一樣粗糙。

## (2) 適用於油性膚質

實驗預測：

	最適合用於油性膚質
香蕉蜂蜜燕麥面膜	
蘋果蛋黃面膜	
味噌豆漿面膜	V
牛奶蜂蜜面膜	
優格蛋黃面膜	

### 第一階段比較

**香蕉+蜂蜜+燕麥**：香蕉本身較有豐富的水分以及維生素，加上富含滋潤性質的蜂蜜，兩者的結合讓這款面膜更具保濕的效果，但對於油性肌膚的人來說，會補充過多的油脂，導致毛孔阻塞。而燕麥只屬於溫和去角質類型的材料。

**蘋果+蛋黃**：蘋果含有維他命 C、礦物質等，有助於皮膚抗氧化，與含有卵磷脂蛋黃做結合。但蘋果純粹是使皮膚亮顏或更加有彈性，只靠蛋黃的滋潤效果，無法提升整個面膜使用後所造成的皮膚細緻度！且由於蛋黃含有卵磷脂，會對油性肌膚增添更多不必要的油脂。

**味噌+豆漿**：味噌裡的麩酸，可以美白兼淡斑，豆漿則提供女性製造女性荷爾蒙，使皮膚更加白皙。雖然無法使皮膚亮顏，或更有彈性，卻由於兩種材料裡沒有含過多的油脂，可使皮膚保持清爽，所以是屬於油性肌膚適合使用的面膜。

**牛奶+蜂蜜**：牛奶有很好的滋潤效果，含有蛋白質與鈣質，蜂蜜則具有更好的保濕效果，兩者加在一起，可使皮膚細緻。是個很好的組合！也可縮小油性肌膚的

粗黑毛孔，適合油性肌膚的人使用。

**優格+蛋黃**：優格與牛奶差不多，但特別的是，它有乳酸的成分，是種溫和的天然果酸，可促進皮膚的新陳代謝，與富含卵磷脂的蛋黃結合，兩者皆能使皮膚細緻與充滿彈性，卻只適合乾性肌膚的人使用。

**香蕉+蜂蜜+燕麥**、**蘋果+蛋黃**、**優格+蛋黃**，皆屬於滋潤型的面膜，會導致油性肌膚的表面油脂增加，不但沒有改善它的缺點，反而還更加的嚴重。所以由**味噌+豆漿**與**牛奶+蜂蜜**進入第二階段的比較。

### 第二階段比較

**味噌+豆漿**：比起牛奶蜂蜜面膜來說，它們沒有縮小毛孔的功能，雖然是屬於油性肌膚的人使用，卻也無法改善油性肌膚的缺點。

**牛奶+蜂蜜**：牛奶裡的鈣質、蛋白質皆能把毛孔縮小，蜂蜜也能防止毛孔的油脂堵塞，可以說是為油性肌膚所發明的面膜！

實際實驗結果：

	何者最適合用於油性肌膚	對皮膚造成不適	
		有	無
香蕉+蜂蜜+燕麥			√
蘋果+蛋黃			√
味噌+豆漿		√	
牛奶+蜂蜜	√		√
優格+蛋黃			√

所有自製面膜效用最差與效用最好面膜的差別：

	功用
牛奶+蜂蜜(效用最好)	敷於油性肌膚使用者的臉上後，臉部原本的粗大毛孔，瞬間縮小為細緻的毛孔。
香蕉+蜂蜜+燕麥(效用最差)	敷於臉上後，臉上的油又更亮了，似乎又多加了一層油，因為補充太多的水分與油脂。

### (3)適用於敏感性膚質

實驗預測：

	最適合用於敏感性膚質
--	------------

香蕉蜂蜜燕麥面膜	
蘋果蛋黃面膜	
味噌豆漿面膜	
牛奶蜂蜜面膜	V
優格蛋黃面膜	

### 第一階段比較

**香蕉+蜂蜜+燕麥**：香蕉本身較有豐富的水分以及維生素，加上能夠滋潤肌膚的蜂蜜，還有燕麥含有抗過敏的成分，也含有礦物質及蛋白質。這三種材料中並沒有對皮膚會造成刺激的材料，適合敏感性肌膚的人使用。

**蘋果+蛋黃**：蘋果含有維他命 C，還有其他的營養成分，也可以幫助腸胃排泄毒素，是很好的天然健康食品。而蛋黃中的卵磷脂雖然不是抗過敏，但也不會對皮膚造成傷害。

**味噌+豆漿**：味噌裡的麩酸，可以美白兼淡斑，豆漿也含有大豆蛋白，具有滋潤肌膚的功能，但味噌裡含有大量的鹽分，可能會對敏感性肌膚的使用者造成不適，所以敏感性肌膚的人或臉部有傷口的人，千萬不能使用這款面膜。

**牛奶+蜂蜜**：牛奶有很好的滋潤效果，含有蛋白質與鈣質，蜂蜜則具有更好的保濕效果，兩者加在一起，可使皮膚細緻。是個很好的組合！也是屬於溫和不刺激皮膚的面膜，主要功能卻只能滋潤皮膚。

**優格+蛋黃**：優格與牛奶差不多，但特別的是，它有乳酸的成分，是種溫和的天然果酸，可促進皮膚的新陳代謝，與富含卵磷脂的蛋黃結合，兩者皆能使皮膚細緻與充滿彈性，卻只適合乾性肌膚的人使用。

**味噌+豆漿**因為含有鹽分，所以並不適合敏感性肌膚的人使用，而**優格+蛋黃**與**牛奶+蜂蜜**因為只具有滋潤皮膚的功用，所以由**香蕉+蜂蜜+燕麥**和具有亮顏功用的**蘋果+蛋黃**進入第二階段的比較。

### 第二階段比較

**香蕉+蜂蜜+燕麥**：最大的功能是滋潤皮膚，卻因為含有抗過敏成分的燕麥，所以適合敏感性肌膚的人使用。

**蘋果+蛋黃**：除了亮顏的蘋果和滋潤皮膚的蛋黃外，沒有含其他抗過敏成分的材料，所以比起**香蕉+蜂蜜+燕麥**來說，比較不適合敏感性肌膚的人使用。

實際實驗結果：

	何者最適合用於敏感性肌膚	對皮膚造成不適
--	--------------	---------



		有	無
香蕉+蜂蜜+燕麥	√		√
蘋果+蛋黃			√
味噌+豆漿		√	
牛奶+蜂蜜			√
優格+蛋黃			√

所有自製面膜效用最差與效用最好面膜的差別：

	功用
香蕉+蜂蜜+燕麥(效用最好)	敷於敏感性肌膚使用者的臉上後，臉部沒有任何的敏感症狀出現。
味噌+豆漿(效用最差)	敷於臉上後，臉部靠近下巴的部分，泛起紅紅的疹子，如果有傷口，還會引起疼痛感。

圖 5-1：香蕉+蜂蜜面膜



圖 5-2：蘋果+蛋黃面膜



圖 5-3：味噌+豆漿



圖 5-4：牛奶+蜂蜜



圖 5-5：優格+蛋黃



陸、研究結論

整體來說，自製面膜的種類較少，比較面膜作用的部分才是主要的內容。面膜 DIY 就是使用自製面膜去做各方面的研究，例如：比較方面、使用材料方面。其實還有一個部份需要加強，那便是測試皮膚的溼度。有一種小小的測試儀可以測試皮膚的溼度，分別在敷面膜之前與敷面膜之後，快速的測量完畢，再去比較各種面膜測量出的結果，就可以知道何種面膜對皮膚的保濕效果最好。在試驗的過程中，必須記錄下膚質的變化，所以需要較長的期間及敷面膜的次數，但由於決定研究的題目較晚，所以只花了一點點時間做這個步驟，效果不如預期的好，這也是這個實驗需要改進的部份。

## 柒、研究心得與感想

其實只要購買一些便宜且天然的材料，每個人都可以開一家小型的保養品店，只是市面上販售的保養品，裡面的成分不一定是天然，也有可能放了化學藥劑加強功效。而且就是因為加了非天然的材料，才能使民眾看到驚人的效用，讓許多人愛不釋手。但...還是自己製作比較安心。雖然需要花比較長的時間等待，才看得見效用，可是大家應該不希望，用傷害自己的肌膚，去換取美貌吧。雖然內容不怎麼詳細，但我還是完成了我的嘔心瀝血之作。在研究期間，我發現有許多人並沒有專心於研究上，等我做完研究才發現，果然是要早早的結束獨立研究，才能夠早早的鬆一口氣啊！雖然研究內容可能沒有那麼完善，但至少我已經盡力。我想成果發表會這一天，可能是我自六年級以來感到最輕鬆的一天了。

## 捌、參考資料

面膜美人 I DO! 世一文化事業股份有限公司 2007 年 9 月

正確的美膚與護膚 笛藤出版社 85 年出版 2007 年 9 月

牛爾的愛美書 時報出版 2005 年 1 月

請問如何正確分辨自己是哪種膚質?-Yahoo!奇摩知識

+<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1005032001681>

國立台灣科學教育館 歷屆優勝作品

<http://www.ntsec.gov.tw/ml.aspx?sNo=0000263>

面膜 常識-Yahoo!奇摩知識+

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1405112504738>