CITTA 妳儂我儂
愛自己最時尚
bella儂儂
2010年儂儂2月號贈刊
2010
儂儂×Pollster 線上大調查
Beauty Report
台灣女性生活美力權威報告
美力新女性，化身《敗犬女王》女主角 • 美白至上 積極抗老
最熱門 多層次眼妝＋假睫毛 • 最環保 天然系保養正夯

女人總是希望自己
任何年齡看起來都在最佳狀態，
也期望自己能像偶像劇女主角一般，
時尚甜美、清新自然，
獨立堅強並重視自我成長，
但這可不只是妳自己的內心戲，
因為這是每個女人都有的
美麗特質與靈魂。

《儂儂》2010年台灣女性
生活美力大調查，發現最嚮往
的女性角色新物種！

撰文／林青樺　攝影／張智銘　視覺指導／CaBo
化妝／Hanya Han　髮型／Jslee(Flux)　美甲／Amy
執行／陳姵彤、劉士甄
模特兒／吳亞馨、李毓芬（多利安）
資料來源／Pollster波仕特線上市調網
諮詢／兩性作家林萃芬、兩性作家呂如中、
東吳大學社會系專任助理教授劉維公、
生機飲食專家王明勇

New Women,
美力·新女性

New Power

左／Fendi 連身洋裝，價格電洽。
右／Fendi 黑白輕質外套，價格電洽。

2010年台灣女性美力生活新樣貌
Modern Women in Taiwan

即便依不同年齡層交叉分析，《敗犬女王》同樣位居最想望的角色排名首選；其次，有26%女性希望成為《命中注定我愛你》的便利貼女孩；20%則想當《大長今》。

夢想：化身敗犬女王(38%)

偶像劇的盛行，造就女性投射夢想中的角色。2009年偶像劇《敗犬女王》的成功收視，顯示新一代女性的觀念正在改變。在《妻子的誘惑》、《敗犬女王》、《命中注定我愛你》、《娘家》、《妻子的誘惑》、《大長今》六齣電視連續劇選項裡，有高達38%的女性最想化身《敗犬女王》楊謹華飾演的女主管，工作能力超強，儘管面對同事的冷嘲熱諷，依然堅持自己行事風格的女強人，即便依不同受訪年齡層交叉分析，同樣位居最想望的角色排名首選；其次，有26%希望成為《命中注定我愛你》的便利貼女孩陳喬恩，任勞任怨，即便在職場表現平凡，但終究嫁入豪門，成為全天下最幸福的女人；20%則想當《大長今》李英愛飾演的醫官，以柔克剛，選擇默默支持，做男人背後最稱職的小女人。

針對此一調查結果，兩性作家林萃芬表示，這顯示現代女性渴望能如《敗犬女王》般聽從內心聲音，過自己想過的生活，且愛上了就堅持到底，義無反顧。但她也提醒，由於女性對自我成長的意識大幅提高，千萬別誤以為只要自己努力改變，就能如劇中女主角般輕鬆贏得男主角的愛情，因為在現實感情生活裡，最不能控制的就是對方。她觀察指出，這正是現今女性在兩性關係裡最大的致命傷所在。

有趣的是，未婚時渴望表現自我，但進入婚姻後，夢想角色卻也從《敗犬女王》、《便利貼女孩》轉換成《大長今》的默默支持家庭。林萃芬建議，無論在哪種感情關係裡，都必須有智慧地發揮女性特質，不要強出頭，配合對方但不要失去自我，學習多元溝通管道，以同理心為對方著想。尤其調查中顯示，認為「休閒時還要照顧家人，比上班還累」的比例在41～45歲相對最高有13%，顯示女性年紀增長後，扮演照顧家人的角色更為吃重，她提醒，自我照顧也是很重要的。

《敗犬女王》

《命中注定我愛你》

兩性作家呂如中則有另一種詮釋，期望成為《敗犬女王》與便利貼女孩的人，是願意接受新事物，愛打扮的、流行的女性；選擇《娘家》、《妻子的誘惑》的人，則是成熟、傳統家庭觀念的女性。更有意思的是，他認為有20%想當《大長今》的女主角，並非因想輔助家庭，而是擔綱演出女主角的韓國女星李英愛，皮膚保養得宜、美麗又有氣質，內外兼具，是東方女性最嚮往的典範，加上劇中扮演的是位醫官，心地善良又默默支持想幫助的男人，更是加分亮點。

攝影／易志強　化妝髮型／林維悌　模特兒／吳以林（伊林）、Brooke（多利安）、李丞欣（風暴）　圖片提供／三立電視、八大電視

想成為自然清新的女性

51%

渴望成為：

甜美可愛美女(12%) VS. 時尚優雅淑女(26%)

台灣女性是怎麼看待自己，以及渴望成為哪種類型女性呢？結果顯示：想成為「自然清新的女性」最多，佔51%，其次是「時尚優雅的淑女」，佔26%。

然而，若以年齡交叉分析，在18～20歲與21～25歲此兩大年輕族群裡，最想成為的是「甜美可愛的女生」，當進入36～40歲與41～45歲時，卻轉為渴望成為「時尚優雅的女性」，顯示女性隨年齡增長，從原先想當甜美可愛的女性，轉為想成為時尚優雅的淑女，且趨勢逐漸增高，這也說明了想當《敗犬女王》與便利貼女孩，是因為楊謹華與陳喬恩，都擁有時尚優雅的氣質。呂如中認為，近十年來大家歌頌「時尚」；時尚優雅的淑女代表的是懂禮教、有內涵，而「淑女」這兩個字更可適用於任何年齡，是有歷練、有教養，是時尚的，比起「華麗魅力的貴婦」讓人有與現實距離遠、不懂人間疾苦，以及「甜美可愛」的女性有著不夠成熟的隱憂，最能說服熟女的心。

林萃芬認為，天生麗質是所有女性的期望，熟女認為自己時尚優雅，那是符合身分與經歷，代表著有品味，但內心仍有天真小女孩的一面，一樣希望被寵愛。年輕的女性多選擇甜美可愛，是受日本文化所影響，且認定男性喜歡長相甜美可愛的女生，最好再加上魔鬼身材。她以現今女大學生為例，一派是完全不化妝，另一派則是化得十分完整，連假睫毛都會貼。

但調查數字也顯示，在現實生活中，女性多數認為「自然的（52%）、獨立的（45%）、有個性的（41%）、平凡的（40%）」形容詞最像自己。呂如中分析說，這些都與「美麗」無關，往好處想，是女性不在乎美麗外表，重視能力，但實際上卻是壓抑、無自信的。這點可從另一項調查數據獲得印證，女性最想被人稱讚是：「有吸引力的（46%）、聰明的（39%）、能幹的（32%）」，顯示現今女性渴望受到他人肯定、建立並展現自信，這或許無關美麗與否。

隱藏在這些數據背後深具啟發性的是，多數女性想當天然美女，當本身條件不符時，就希望能透過化妝協助達成，然而心態卻又是矛盾的，希望被注意但又想低調，演變成裸妝、淡妝成為台灣女性最愛裝扮，但卻又怕麻煩，這或許也是近年來BB霜如此盛行的原因之一。

26%

想成為時尚優雅的淑女，顯示女性隨年齡增長，從原先想當甜美可愛的女性，轉為想成為時尚優雅的淑女，且趨勢逐漸增高。

美女標準：雙眼(46%)、臉型(23%)
首要條件：五官出色(50%)、身材姣好(30%)

什麼是現代女性心中所謂的美女？有46%的台灣女性認定，美女的標準在眼睛。林萃芬分析，這顯示女性即便可以欣賞單眼皮的男性，但卻希望自己擁有大而迷人的雙眼皮，且無論年輕或熟齡女性對審美觀都一樣嚴苛。呂如中則認為，比起「臉型」，「眼睛」是更被關注的焦點，作為靈魂之窗與溝通的管道之一，是五官裡自然最外露的部位，不像胸部會被衣服遮掩。無怪乎黑眼圈、魚尾紋等眼部修護保養成為女性最重視的美麗議題，眼妝更是當前女性最想學習的彩妝重點。然而，另一個有意思的調查數據顯示，有高達55%的女性屬於「看場合偶爾使用睫毛膏」，相較於西方或日本女性普遍懂得善用睫毛膏來發揮電眼魅力，台灣女性顯然還停留在必要時刻（讓自己符合美女標準）時才會決定是否使用，可見得睫毛膏的使用普及率及頻次，還有很大的學習進展空間。

而認為美女最須具備的外在首要條件是「五官出色」占50%，呂如中認為，選擇「五官出色」有一部分原因是命相學，妳的命相好不好，看起來好不好命等，賦予太多想像，而人們也會八卦美女是否有去整型等，美女是會被嚴苛對待的。有趣的是，五官出色比例比「膚色白皙」18%高出許多，昔日女性認為的一白遮三醜，現在竟比「五官出色」和「身材姣好」30%都來得低，顯示台灣女性的審美觀正在改變，由於黑人名模與陽光運動型美女的出現，如娜歐蜜坎貝兒、關穎、蔣怡等人，美麗的定義多了好多種。然而，這只是台灣女性心裡認為的美女，不是看自己，而是看別人，因此本身可以欣賞別人古銅色肌膚，但自己卻一定要白皙，這也是美白產品在亞洲市場之所以如此蓬勃的主因。

近幾年整型、微整型，或者強調修飾臉部彩妝品盛行，「五官出色」選項勝出，顯示觀念正在改變，以前都覺得整型是有錢人在做的事，或者怕做了不自然，現代科技日趨進步，為了能讓自己更漂亮、看起來都不會老，連男生都趨之若鶩。當今女性若能追上更好的狀態而選擇整型，現在的人們不但不苛責，反而認為她很會照顧自己、尊重自己，抱以羨慕或讚賞的眼光，並且也想去試。另外，呂如中對於「最想改善自己外表的是腰圍、臀圍」占了41%、39%，高過眼睛22%，他分析，在胸部、眼睛、鼻子、唇形等選項，都是能被技術上（例如整型、美妝品）克服的，但是腰臀是最明顯也最難減的部位，較難被克服，因此若有不痛且花費不多的方式，女性便會願意去改善。

認定美女的標準在眼睛

46%

美女標準在雙眼，比起認為是臉型者，足足高出一倍，
而外在首要條件為五官出色，顯見一白遮三醜的觀念已不再是主流。

攝影／易志強、陳書海　化妝髮型／高淑華、楊思錦　模特兒／蘇立欣、李培毓

38% 越來越晚就寢

生活形態：
養生保健意識高 但晚睡不運動

現代人不易早睡，外在因素是工作，內在則是自身習慣。林萃芬認為，除了晚下班之外，回到家上網玩facebook、網路購物或看電視等習慣，讓人捨不得就寢，因此科技產品導致現代人晚睡有很大的原因。《這樣排毒讓我不生病》作者王明勇也指出，台灣都市夜生活、媒體資訊等很活躍，生活便利性如24小時服務的店家，都是導致晚睡的原因之一。

根據2008年東方線上與政治大學企研所別蓮蒂教授合作的消費者生活型態調查研究指出，大家雖有高健康意識，但平時運動行為、飲食習慣等方面卻不同調，健康行為並沒有跟上健康意識。波仕特調查也發現，對於運動，「大部分停留在心動沒有行動」的比例總體有36%，而台灣年輕女性普遍在晚上12點到2點就寢（25歲以下54%），年長女性為晚上9-12點（36-40歲41%），即便眾人皆知夜間美容很重要，但仍晚睡，呂如中說，未來10年更看得出晚睡將成趨勢常態，他同時認為須追蹤睡眠品質是否良好。因此，為了維持身體健康，目前做的事是「補充營養補給品」比例有41%。如果因為工作作息和夜生活而改變了生理周期，這是日本人稱為「生活習慣病」，也就是所謂的慢性病。

對於運動，「大部分停留在心動沒有行動」的比例總體有36%，25歲以下在晚上12點到2點就寢（54%），36～40歲為9點到12點（41%）。

王明勇表示，從中醫角度來看，食療是慢性病最佳良方，要多吃燕麥、牛奶、堅果類。他說，35歲與年輕人的代謝差了100倍，健康情況良窳視年輕時打底的動作做得好不好而定。他舉例，一般女性便秘的情況很嚴重，2009年3月公布癌症第一名大腸癌，已取代肝癌，顯示飲食問題的嚴重性。不過，為了維持健康，「盡可能飲食均衡」選項總體高達52%，表示女性普偏仍有健康飲食概念，王明勇建議，減少身體負擔最好的方式是降低垃圾食物食用率，如果一定要吃油炸物，選擇好的油，搭配蔬菜水果而不是可樂薯條；上班族和學生習慣在一般早餐店買早餐，然而熱量往往高出許多，營養也不夠，因此選擇好消化、營養的食物，例如全穀類配上一杯蔬果汁，冬天則可熱飲燕麥粥或蔬果粥，搭配水果和優酪乳，如此一來纖維、水份、酵素和乳酸菌等四大人體保健元素都不缺。

台灣女性最在意的肌膚問題是瑕疵斑點（37%）與暗沉無光（31%）；45%的人認為女人在25歲時最美。

任何年紀的狀態都要最美好

如何分辨曬黑與暗沉的肌膚？王明勇說，曬黑是皮膚表層，但暗沉則是血液變黑，因為毒素都在血液裡，因此，女性不只外在用保養品與彩妝品來補救，更要注意體內環保、清血解毒，讓代謝變好。林萃芬認為，女性發現臉上有斑點，心理馬上認為自己變老，這也聯結到渴望當個天然美女的心態，女人永遠都要保持在最佳或完美狀態，對外在的完美要求很高，就像貝嫂維多利亞，無論任何時期，生了3個小孩仍舊維持完美狀態。在25歲時精神、外在、工作等方面狀態最好，女人若能把自己照顧好，才會有45%的人認為在25歲時最美這樣的結論。

呂如中解讀，25歲正是狀態最好、外在壓力尚未太多，學生畢業剛出社會的階段，對工作有夢想、社會壓力少，有59%的18～20歲女性認為這樣才有成熟的樣子，而隨著年紀增長，則是認為「如果有一天我能回到25歲，我就能……」的想法。

由於大眾對於如何養生保健仍有許多無知，加上年輕時精、氣、神、代謝恢復都很好，習慣晚睡，但只要一不注意，過了30歲身體將慢慢出現警訊。王明勇表示，女性身體變化有三大階段：青春期、妊娠期、更年期。尤其是在妊娠期，體質有很大轉變，所以保養格外重要。而骨質疏鬆、黑斑、皺紋等問題，也不再只是熟女該關心的議題，年輕族群也該省思。「在目前生活中，妳所追求的是什麼」，回答「健康的身體」佔總體52%，高居第一排名，而41～45歲的女性更達63%，可見女性隨著年齡的增長和有了經濟能力，對健康身體的需求逐漸上升。除此之外，年紀較長的女性對於「皺紋細紋和皮膚鬆弛」的肌膚問題較年輕族群在意，所謂青春是最好的保養品，因為人人都想擁有如嬰兒皮膚般的彈性白皙，未來的熟齡化社會也正印證了抗老產品近幾年崛起的風潮。養生保健必須內外兼顧，王明勇和劉維公都舉例，春天診所董座何麗玲注重保健，不時食補養生、偶爾泡泡腳等，看起來容光煥發，擁有比這個年紀更青春美麗的樣貌，體態也保持得很好，就是一個大家可以參考的模範。

52%

追求「健康的身體」

71%
有打折才會掏腰包

化妝態度保守 不懂技巧為主因

電視節目藝人卸妝引起大家反思，漂亮女星以化妝粉飾太平與卸妝後的極大差異下，台灣女性發覺利用化妝也能「美若天生」變得更重要了，在「妳喜歡哪種狀態下的自己」一題，回答「上裸妝或淡妝的自己看起來像天然美女」高達52%，呂如中分析，現代人活得比以前的人久，那麼不如活得美麗、活得年輕，加上化妝品、美白保養品、整型科技等，選擇都比以前多，這也是為什麼38%的女性期望成為《敗犬女王》的女主角，對於老少配的男女關係也不介意。他相信，為了看起來更年輕、更美，無論男女，未來十年人們對美麗這件事將更重視，女性化妝的趨勢將越來越多，而且是不著痕跡的裸妝、心機妝。

同時，隨著年紀增長，認為30、40、50歲最美的時期比例也漸增，林萃芬表示女性對自我認同的提升，隨時學習，不只在外表，在心智及視野等各方面，也都不退流行，跟得上時代脈動。另外，劉維公指出，總體分析女性從掌握流行的管道有網路（81%）與電視（67%）上看來，不分年齡層都顯示N世代族群正在增加，她們現在都將網路作為社交與流行知識取的管道。

在購買行為上，有高達71%選擇有折扣才掏腰包，更重要的是，只有3%會受名人代言吸引購買流行商品，證實名人行銷的效益在降低中，而這也顯示了女性作為消費主力已拿回主控權。呂如中表示，折扣出清的行銷手法是台灣才有的特色，總能找到各種節日名目來打折，百貨公司間甚至輪番打折，造就當季商品乏人問津的窘境。

劉維公認為，現代女性在生活領域上不知所措、茫茫然的比例相對來說已很低，認為「對流行的看法只是參考，自我風格最重要」占了85%，說明她們是在寫自己的生活故事，要怎麼寫只有自己最懂，當化了妝不等於化妝時（自然美女）就是一種生活策略。《儂儂》分析，台灣女性每天化妝者僅15%，從選擇唇膏或唇蜜顏色的題目上，「永遠都選擇類似顏色，因為最適合自己」的比例占了50%，且「不常擦睫毛膏，因為技術不好」占18%來看，顯示台灣女性化妝態度保守，流行度較日韓女性低很多，雖有化妝意識，卻不懂技巧。

台灣女性每天化妝者僅15%，唇膏和唇蜜顏色永遠都選適合自己的顏色占50%；不常擦睫毛膏，因為技術不好則有18%。