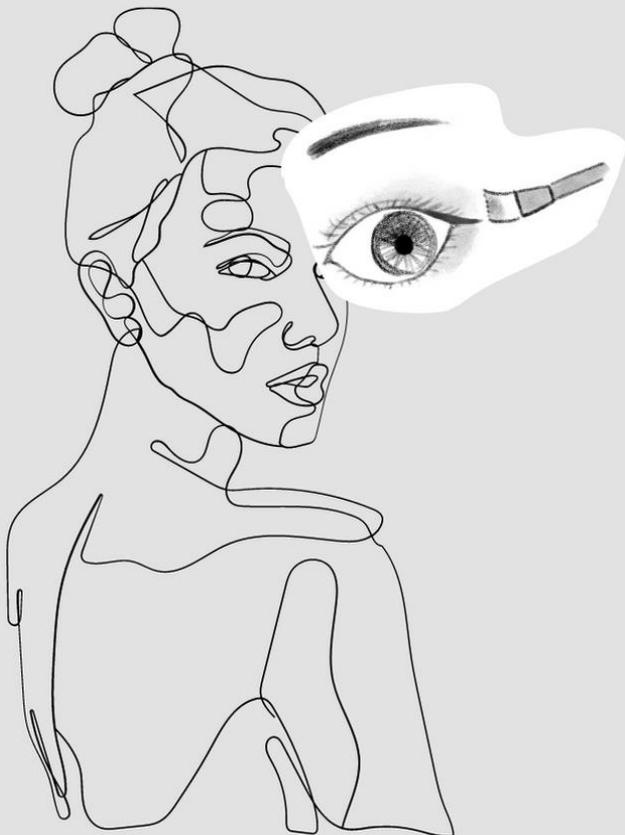




親善大使養成祕笈



國立臺南大學親善大使團NUTNFA

目次

團規 P. 3~7

妝前保養 P. 8~10

底妝挑選 P. 11~15

女孩妝容 P. 16~23

男孩妝容 P. 24~27



親善大使(專)規

2020.09更新

出席篇

- 新生入團第一年為實習生，經過每半學年的出席率、表現等等進行考核，核後若表現優良，將授予黃金名牌晉升為正式團員。
- 每次公訓、任務、活動都會有簽到表和社團投票，出席率未達七成者，期末考核將會斟酌扣分且會影響安排任務的優先順序。
- 出席率會影響後續任務、交流活動之人員編排和黃金名牌的授予。
- 出席率低的團員，教官和幹部們會私下關心。

請假篇

- 若該次活動、公訓、任務不能出席，皆請於投票下方留言不能出席的原因。
- 任務須請公假者，請提前告知負責幹部，並完成線上登錄作業。
- 當日臨時有突發狀況會晚到或無法到者，請電話告知三長。
- 臨時有事請假請洽發布該活動、公訓、任務之幹部。
- 若遇活動、公訓臨時有事須請假且有被股長交付任務者，除了向負責人請假，也請自行找到代理人並告知股長。
- 無故未到的團員，將收到幹部們溫柔的關切。

禮貌篇

- 進教官室務必向教官問好。
- 路上遇到長官或學長姐請熱情問好。
- 跟師長說話時務必謙和有禮。

公訓篇

- 大一至大三，每場公訓皆須參加，以增進自我能力。
- 大四須參加基本公訓（美姿美儀、彩妝保養、考核），否則不予以出任務。
- 公訓前與公訓後，請每位團員協助場佈及場復。
- 公訓中，若有任何不適請告知負責幹部，有任何異議或疑慮也歡迎向幹部反應。
- 公訓過程請保持專注認真的態度，請勿玩耍嬉鬧。
- 在公訓或活動中，除非必要以外，嚴禁使用手機，手機請保持靜音並放置包包。

任務篇

- 任務前一天請務必早睡，當天早上一定要吃早餐。
- 公告的集合時間為著裝完畢，於軍訓室可隨時出發之狀態。
- 任務過程中，請勿使用手機，並禁止打鬧嬉笑、閉目養神。
- 如有任何身體不適的狀況，請務必告知帶隊幹部，請勿逞強。
- 任務中請注意言行舉止，因為此時你的一舉一動都會被放大檢視。
- 任務時，請隨時注意服裝儀容，也注意身旁的夥伴是否有頭髮亂掉、名牌歪了等問題。

活動篇

- 活動前會發布活動調查，公告詳細的時間、地點和注意事項。
- 每學期皆有期初活動和期末反思，上學期皆有耶誕歲末和下學期的送舊活動。
- 活動參與為凝聚團內向心力之一環，請大家踴躍參與。

交流篇

- 交流的機會並非每年都有，當機會來臨時，請好好把握。
- 交流過程，請謹記自己身為國立臺南大學親善大使團之團員，因此請多加注意自己的言行舉止。

儀容篇

- 公訓和任務時，請勿配戴飾品。
- 請將指甲修剪乾淨，請勿擦指甲油。
- 任務及公訓時，女生請化全妝，男生請比照任務規定髮色請以黑色、深咖啡色為主女生，請將頭髮維持綁得起包頭的長度。
- 公訓和任務時，請勿配戴眼鏡，請戴隱形眼鏡，若遇身體不適則請事先告知三長，方可彈性調整。

服裝篇

- 女生旗袍套裝搭配：高跟鞋、包頭、完整妝容、髮圈、名牌、手套。
- 男生西裝：皮鞋、完整妝容、領帶、領帶夾、名牌、手套。
- 女生團服：黑色長褲、跟鞋、完整妝容、右分左斜的瀏海及馬尾，著團服時統一不紮。
- 男生團服：黑色長褲、皮鞋、完整妝容。

髮型篇

- 女生：瀏海右分左斜，包頭高度位於後腦杓，梳包頭時，請加上細線小網格的髮網，並帶上髮圈，將小雜毛處理好。
- 男生：請使用髮膠或定型液抓整齊，請將鬍子刮乾淨，請定期修剪眉毛。

配件篇

- 女生：請準備黑色素面高跟鞋(須為霧面、圓頭、細跟)，鞋根鞋底皆為黑色。
- 高跟鞋3-5公分即可，若身高不足，可購買5公分以上 女生需另準備膚色素面絲襪。
- 男生：男生請準備黑色素面皮鞋，以霧面低調款為主 男生皮帶請以黑色素面為主，扣環請以黑色或銀色為主。

套裝借用規定：

- 副團長沂萱會在任務前三天在社團發布套裝借用表，為避免突發狀況，請務必在任務前領取套裝，不可當天才領取。領取及歸還套裝時皆需簽名以示負責。
- 套裝須於任務結束一周內歸還，歸還時套裝請按照順序擺放。
- 任務結束後請檢查口袋內是否有個人物品，確認後再進行清洗。
- 可以使用洗衣機清洗，請務必用洗衣袋並反面洗反面曬，以維護套裝品質。
- 有些號碼牌瀕臨脫落，請溫柔對待，如有損壞或任何問題請立即通知沂萱。
- 外套及襯衫（除第一顆）的扣子需全部扣上。
- 防塵套有正反之分，請不要套反。
- 套裝切記不可以請別人代領。
- 穿著時，襯衫請紮進裙內，著外套時請扣上扣子，裙襞皺褶在左前方，裙子拉鍊在正後方。



1. 清潔

2. 化妝水

4. 精華液

5. 凝膠/露

3. 面膜

6. 乳液

7. 乳霜

8. 收斂水

9. 晚安凍膜

• 保養Skin Care

化妝水toner:

1. 自白肌 微分子玻尿酸保濕修護精華水
2. 廣原良 菜瓜水
3. IMJU 薏仁清潤化妝水

精華液essence:

1. Innisfree 綠茶籽保濕精華
2. Bio-essence 金翠黃金精華露
3. Loreal巴黎萊雅 男仕水能量保濕精華

凝膠/露gel:

1. Dr. Wu 男士高效保濕水凝露
2. 專科 保濕水凝露
3. Nivea 男士控油保濕凝露



挑選粉底液

1. 觀察自己的膚色，用手腕的血管區分

冷調 → 血管顏色偏紫

暖調 → 血管顏色偏綠

中性調 → 兩種顏色皆有

2. 看粉底液色調

粉色調 → 暖調肌膚

黃色(自然色)調 → 中性肌膚

紅色調 → 冷調肌膚

校正肌膚太紅或太黃 → 選擇與自己肌膚色調相反的粉底液

粉底液選擇與膚相當，或者白一階的色號，能達到提亮膚色的效果～

選擇條件

性質

質地

● 油性肌膚
偏霧面
清爽粉底液

● 乾性肌膚
光澤感強
滋潤粉底液

深淺

● 白一度色號，有提亮膚色效果
● 油肌女生可選白一度粉底液
出油後，暗沉效果會越來越明顯

色調

● 粉色調 健康膚色
● 黃色調 自然膚色
● 紅色調 白皙膚色

◇ 開架粉底推薦：



LOREAL
24小時完美無瑕粉底液
SPF25 PA+++ (全6色)
30ml 定價：\$530

適合油肌，持妝度高
妝感輕薄，呈現微霧面妝感



RIMMEL 超完美吻肌
保濕粉底液
SPF20 (全4色)
30ml 定價：\$450

適合乾肌，保濕度高
妝感清透，呈現微光澤妝感



Maybelline
無敵特霧超持久粉底液
30ml 定價：\$420
適合油肌，遮瑕度高
持久力高，但妝感較厚重
呈現霧面妝感，
使用前要加強保濕



媚點 粉嫩保濕礦物粉底霜
SPF25 PA++ (全4色)
25ml 定價：\$330
適合乾肌質地柔滑易於延展
滋潤緊密貼合肌膚
展現緊緻亮澤

✧ 專櫃粉底推薦：



植村秀 無極限超時輕粉底
SPF24 PA+++ (全24色)
35ml 定價：\$1700

適合混和肌與油肌，持久度高
遮瑕力高，但妝感輕盈
呈現微霧面妝感



MAC 超持妝無瑕粉底
SPF15 PA++ (全23色)
30ml 定價：\$1550

適合混和肌，持久度高
遮瑕力高，呈現霧中帶
光澤的奶油肌妝感

✧ 粉餅推薦：



INTEGRATE 柔焦輕透美肌粉餅
SPF16 PA++ (全3色)
10ml 定價：\$370

(粉盒 售\$100)
適合混和肌，遮瑕力中等
修飾毛孔效果佳，呈現霧面妝
感



MAKE UP FOR EVER
柔霧空氣粉餅
11ml 定價：\$1700

適合混和肌，持久度高
遮瑕力高，修飾毛孔效果佳
呈現微霧面妝感

◇ 遮瑕推薦：



Maybelline 黑眼圈擦擦筆
6ml 定價：\$330
高遮瑕、保濕、不卡紋

◇ 蜜粉推薦：



Innisfree 無油無慮礦物控油蜜粉

5ml 定價：\$ 240

控油力中等
(私心推薦可以用在瀏海上)



essence 超霧光定妝粉餅

8ml 定價：\$ 129

透明粉 可以搭配
任何質地或顏色的粉底使用
呈現霧面妝容
同時達到定妝效果



• 眉毛畫法



步驟1. 先找出眉頭、眉峰、眉尾三點

步驟2. 先勾勒出眉毛下方的線條

步驟3. 再從眉峰連線到眉尾，記得眉尾不要低於眉頭

步驟4. 最後將眉毛前方填滿～

記得「越靠近眉頭顏色越淺」

• 眼影畫法

最基本入門眼影 — 對應眼皮範圍

最淺色 —

上眼睫毛邊緣到眉骨以下

淺色 —

上眼睫毛邊緣到眼窩線處

主色 —

眼部尾段，高度至眼窩處

打亮色 —

眼部中段或眼頭高度至眼皮摺痕處

眼影我們會以橘紅色系為主，穿旗袍眼妝可以畫比較鮮艷（可挑選較顯色的眼影，或以疊加的方式上色）的顏色，套裝則挑選較淡的顏色。

◇ 眼影推薦：



Colourpop SHE



Heme六色眼影盤-
粉桃Rose Peach



3CE
BEACH MUSE



3CE DRY BOUQUET



Innisfree
櫻花限定眼影盤



ETUDE HOUSE
MAPLE ROAD

• 腮紅畫法

簡易腮紅畫法：

- 1.找到微笑時臉澎起的部分
- 2.從澎起處下手開始刷上腮紅
- 3.往臉兩側暈染開

✧ 腮紅推薦：

Essence 柔霧名媛腮紅

20 \$109



#PW28



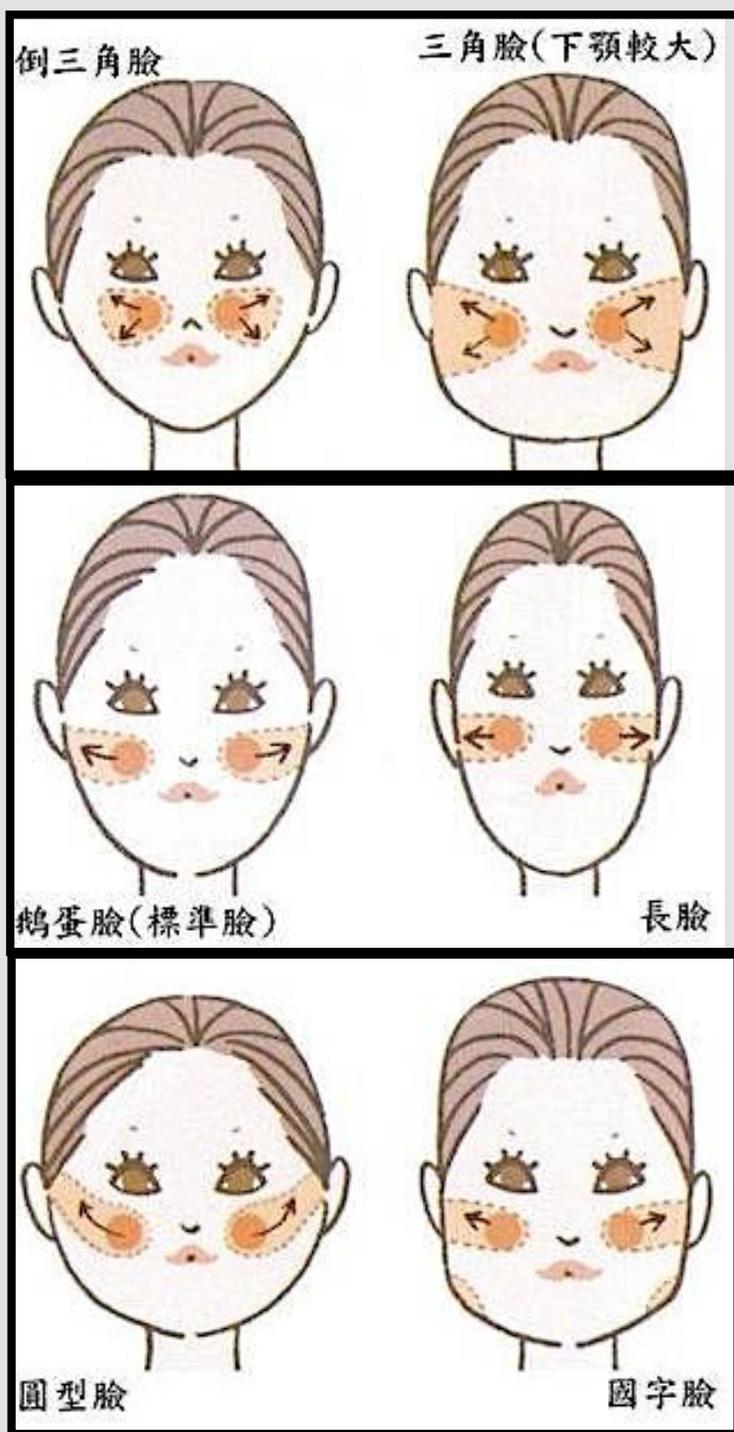
#PW28

canmake 巧麗腮紅組

#PW28、#PW38

NT.295

腮紅的形狀可根據臉型參考下圖：



• 口紅畫法

1. 穿著旗袍時一定要塗紅色系的口紅，穿著套裝時可塗乾燥玫瑰色系的口紅
2. 請選擇顯色口紅
3. 把嘴唇塗滿就對了，禁止畫咬唇妝出任務
4. 口紅不要塗到太內側，避免沾染牙齒
5. 霧面或亮面的口紅都可以

小提醒

每天睡前塗抹護唇膏，可以保養出嫩滑的嘴唇；上底妝前先擦護唇膏，塗口紅時便不會嘴唇乾裂，也可以保護嘴唇！

✧ 口紅推薦：



Essence
貼身情人特色唇膏 #12
3.5ml 定價：\$ 99



法國flormar 奢金搖滾唇膏 #06
3.9ml 定價：\$ 199



KATE
高顯色映象唇膏 #RD-1
3.4ml 定價：\$ 330



RIMMEL
極致柔霧緞光唇膏 #520
2.3ml 定價：\$ 330



I. 潤色防曬Sun Serum

1. 提亮皮膚光澤
2. 防止太陽光害
(i. g. 曬傷. 斑點. 老化. 曬黑. 皮膚病)
3. 均勻膚色. 增添氣色

II. 護唇膏chapstick

- 1. 防止嘴唇龜裂
- 2. 減少唇紋
- 2. 增添氣色

A	若要上粉底液,請挑選適合您肌膚的底妝,並且試用,也請注意色號是否符合自己,而上妝前要使用保養品妝容才會服貼,記得底妝脖子也要擦才不會有色差。
B	若您是中東油田,強烈建議你在出任務前上蜜粉或粉餅,才能夠保持臉部清爽不出油or脫妝。
C	若您鼻子不挺可考慮使用鼻影,從眉頭上到鼻子才會自然,而眼神若想要自然有神,可以使用畫內眼線。
D	上妝後回家要使用卸妝產品(水.乳.油.巾),若直接使用洗面乳,毛孔會殘留妝品,未來皮膚將會日益漸差。

• 妝品Cosmetics

潤色防曬：

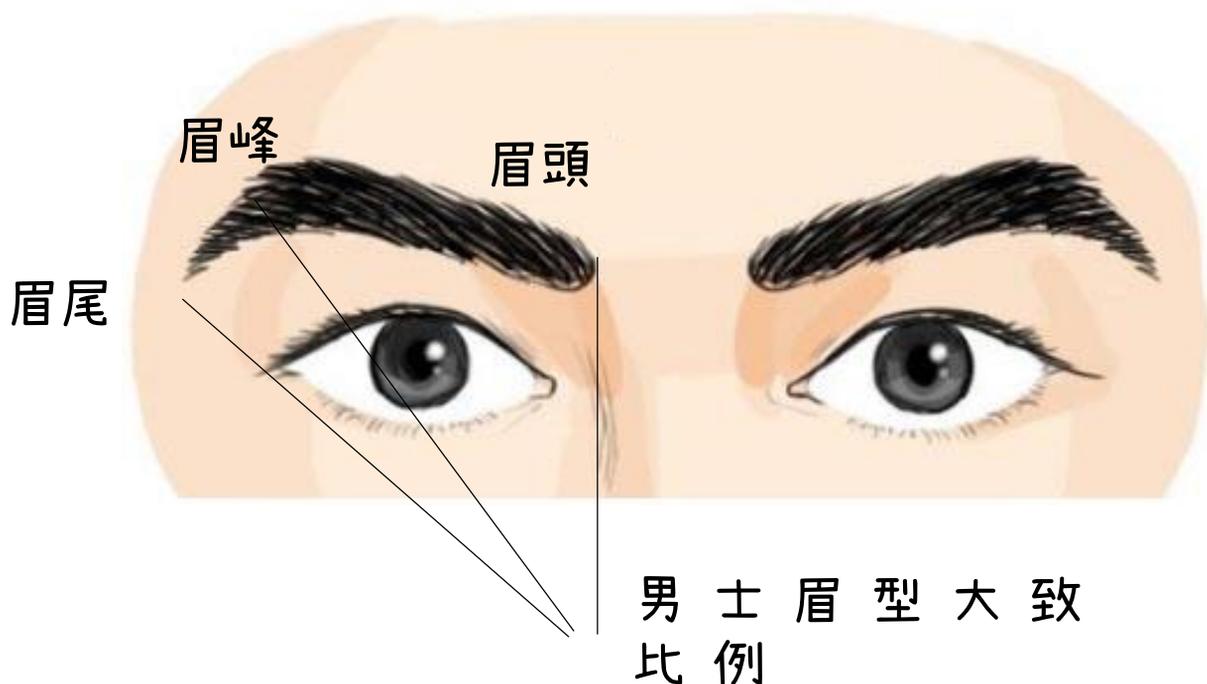
1. Nivea 防曬潤色透白凝露
2. VG 極致清爽保濕防曬乳
3. 理膚寶水 全護清爽潤色防曬液
4. 雅漾 潤色防曬SPF30

護唇膏：

1. Black Monster 男用潤色護唇膏
2. 凡士林 經典滋潤護唇膏
3. Nivea 果漾潤彩蜜唇膏-草莓

這裡提供的產品都是千元有找的貨，大家也可以自己爬文看看自己適合的產品，btw，若你的嘴唇天生比較沒血色(紫紫白白的)建議出任務前一定要使用潤色護唇膏喔！

- 眉毛eyebrows



眉毛是影響眼神的一大要素，也是彰顯你氣色的關鍵，若團員眉型已出來了，則將眉毛附近的雜毛用刮眉刀修一修即可，若團員天生眉毛雜亂或不完全，則可參考眉型總覽進行修剪以及使用眉筆、眉粉進行修飾。

整齊的頭髮、
乾淨的眉毛、
潤澤的嘴唇、
是氣色展現的三大要素，
請團員們出任務前多加注意！

