



為什麼自拍還能這麼醜

| How can your selfie be so sorry?



我們長這個樣子不自拍
誰拍我們啊

今人因天所思的
行為？



Why?



研究背景 |



由於網路快速發展，許多像 facebook、instagram 之類的社群網站應運而生，我們常常可以看到許多人喜歡把自己的自拍照放上去，分享、記錄生活固然是件好事，但常看到有些沒那麼好看的照片，不但影響觀看的人的眼睛、更可能降低食慾，提高腹瀉的機率、提高憂鬱的可能。可見，自拍照與我們的健康息息相關，所以除了近期關心油品事件、台北市選舉之餘，更應該好好檢視在我們生活周遭的自拍照，為自己的健康好好把關！

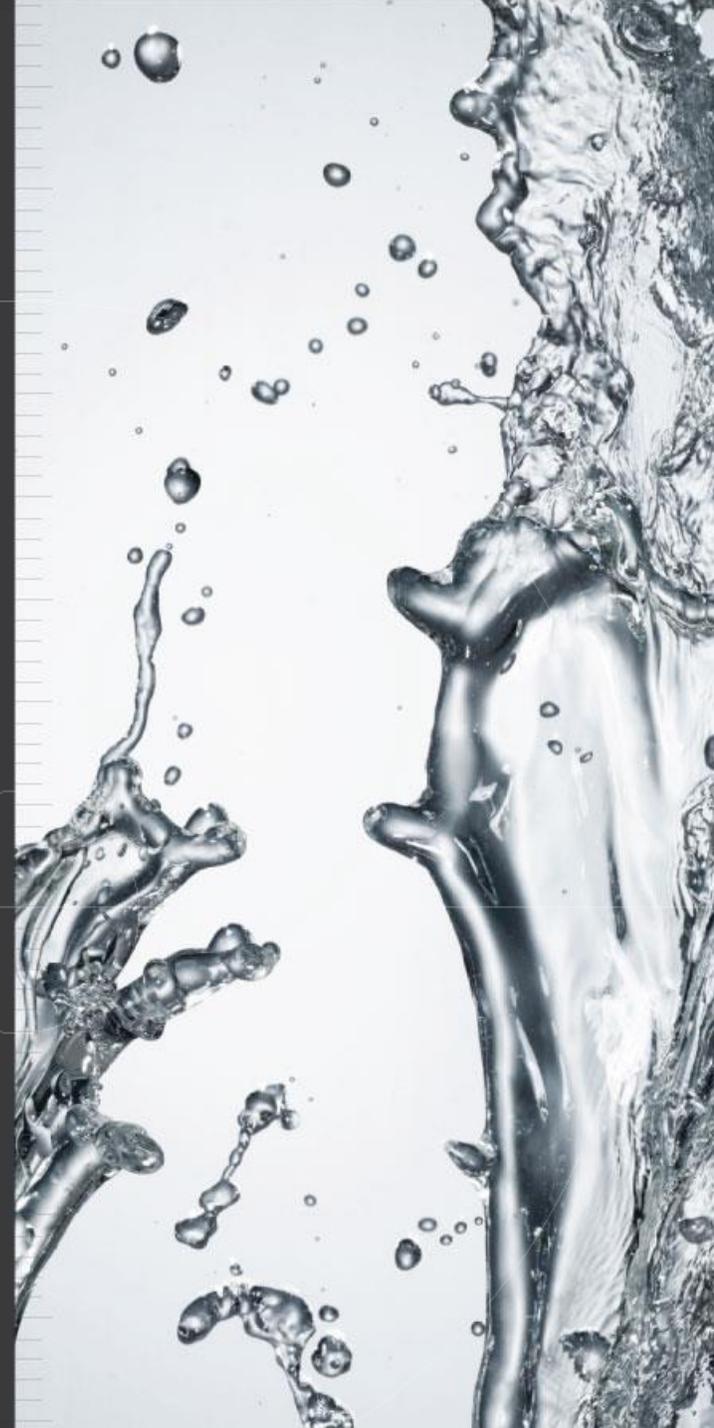


現在人們常常在網路上交流，很多第一印象就來自於照片~

人居就算了 總不能連照片也居吧QQ



What?



研究問題 |



1. 為何精心拍攝的自拍照，到頭來卻換來一場空？

2. 別人隨便一張自拍照都八百讚，我一直把它洗出來卻只能擠出30讚？

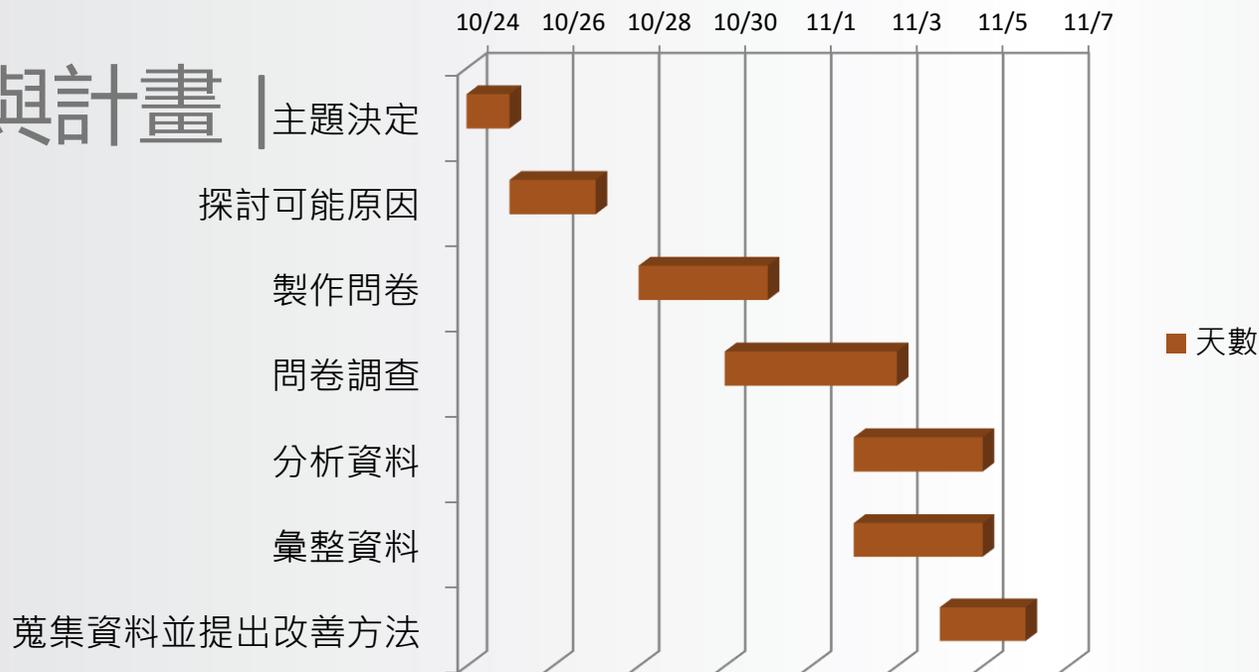
如何避免醜照發生？

3. 要怎樣才能留下最美好的我？





研究方法與計畫



工作名稱	開始天數	天數	完成日期
主題決定	10/24	1	10/24/2014
探討可能原因	10/25	2	10/26/2014
製作問卷	10/28	3	10/30/2014
問卷調查	10/30	4	11/02/2014
分析資料	11/2	3	11/05/2014
彙整資料	11/2	3	11/05/2014
蒐集資料並提出改善方法	11/4	2	11/05/2015

主題決定



製作問卷



分析資料



蒐集資訊並提出改善方法



探討可能原因

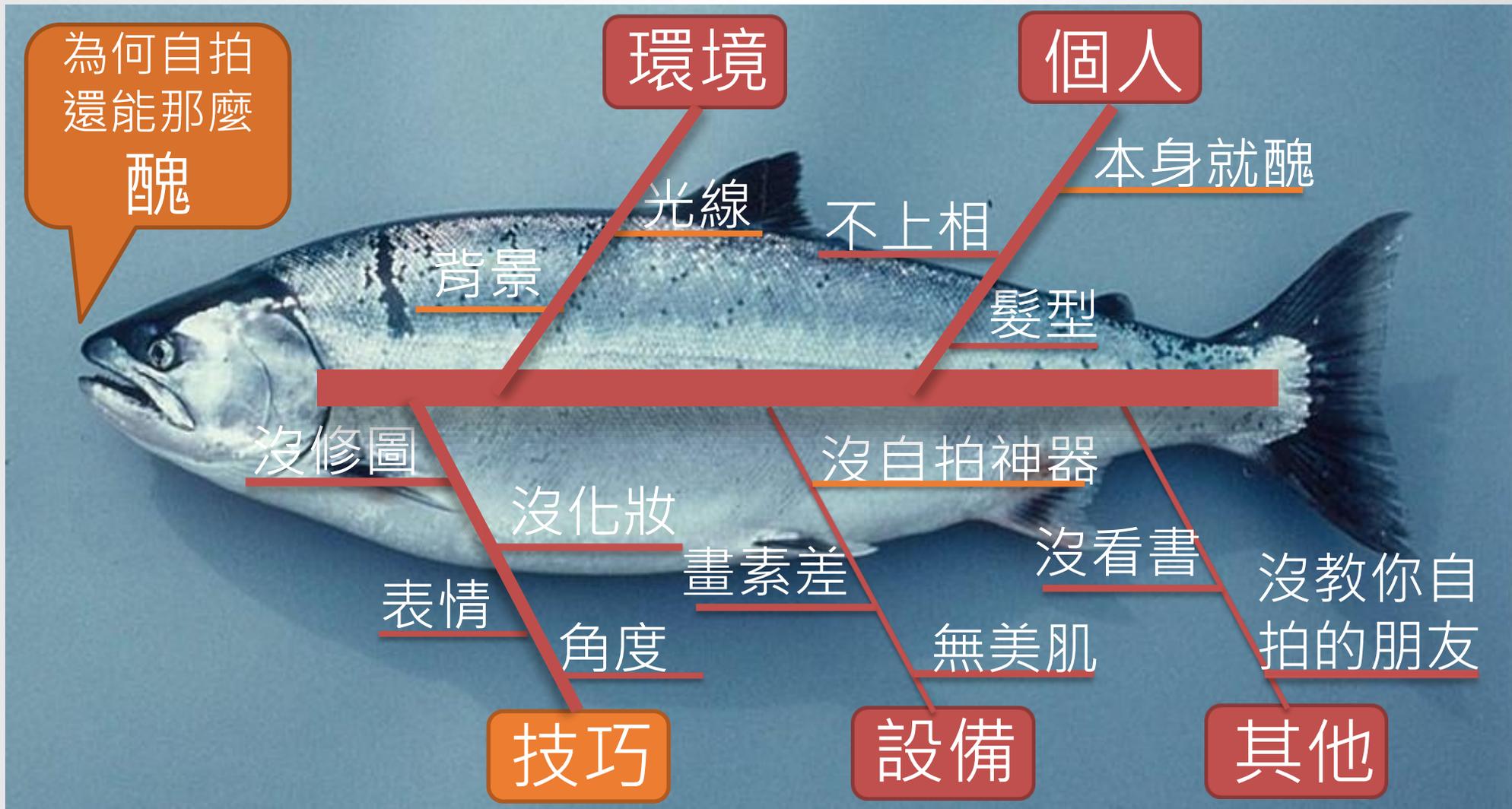
問卷調查

使用QC7大手法
彙整資料

事先用甘特圖擬定計畫時程，並按照時程如期完成計畫

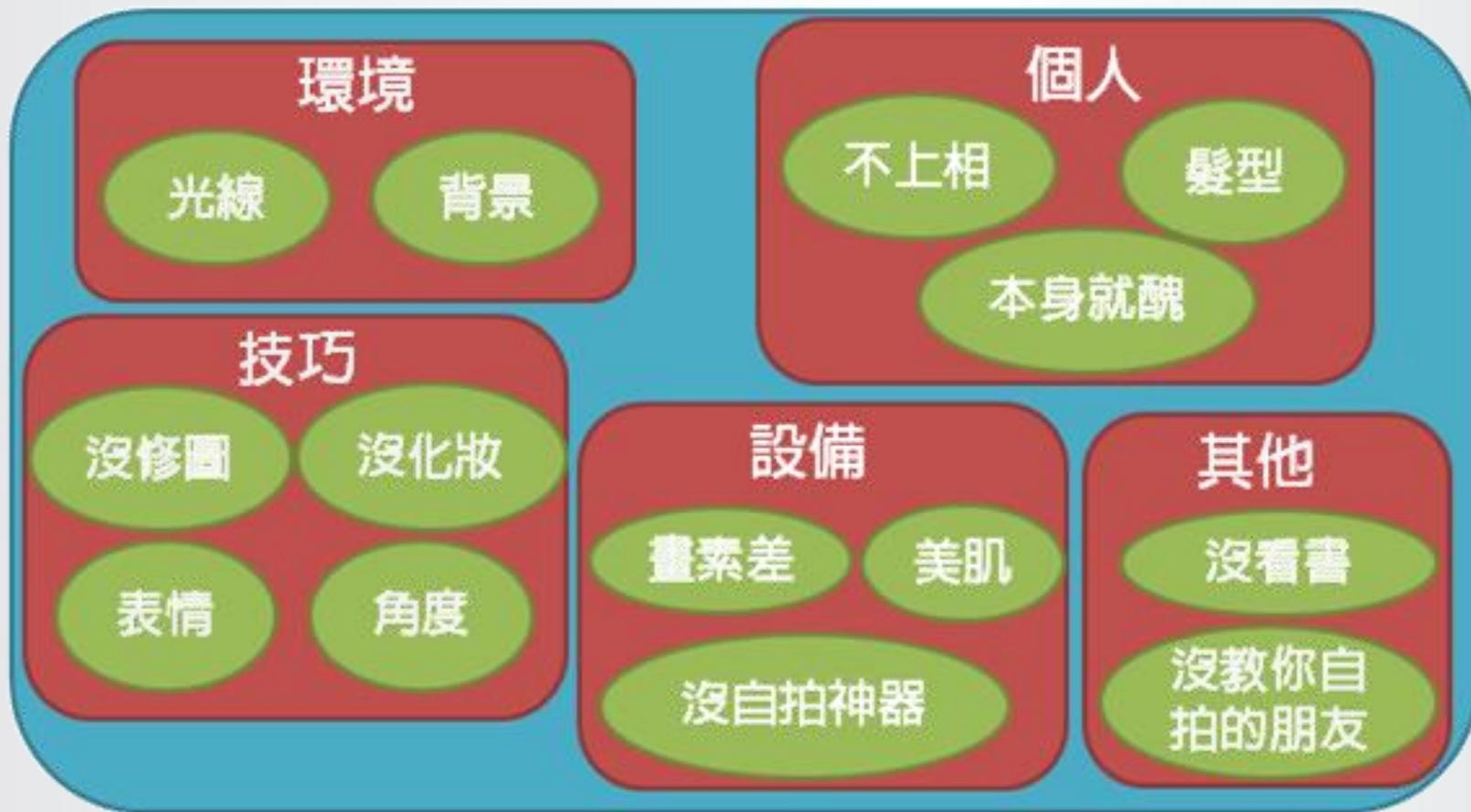


圖表分析 | 魚骨圖





圖表分析 | 親和圖





圖表分析 | 查檢表

造成因素	組員自評	評他人
光線偏黃或昏暗	2	2
背景雜亂、不雅觀	1	2
長得醜	0	3
髮型不適合	2	1
不上相	2	1
角度不對	2	3
表情不適合	1	2
不會化妝	1	2
修圖技巧不佳	1	2
未使用輔助工具	1	1
拍攝畫素差	2	3
未使用美肌模式	1	2
朋友都不知如何自拍	1	2
沒follow流行	1	2
讀書太認真	0	1
總分	19	29



問卷製作 |

探討：為什麼自拍還能這麼醜？

此為品質管制之分組報告問卷

*必填

請問您的性別是？*

- 男
- 女

請問您有自拍的經驗嗎？*

- 曾經有
- 從來沒有

繼續 »

第一部分：個人經驗

請依據“個人自拍”經驗作答。

分數區間為0~3，影響程度最大者為3，最小為0

第二部分：影響“他人”自拍美醜之因素

此部分請依據自身觀察他人自拍的經驗填寫

你認為為什麼其他人自拍不好看呢？

分數區間為0~3，影響程度最大者為3，最小為0

0：完全沒影響

1：可能有一點影響

2：有影響

3：影響效果十分顯著

一、拍照環境

*

	0	1	2	3
光線偏黃或昏暗	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
背景雜亂、不雅觀	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

二、個人因素

*

	0	1	2	3
長得醜 (不要難過)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
髮型不適合 (ex.大餅臉還剪 妹妹頭)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
不上相 (本人比照片好 看)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



問卷製作 |

三、技巧因素

*

	0	1	2	3
角度不對	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
表情不適合 (這表情不適合你)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
不會化妝	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
修圖技巧不佳	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

四、設備因素

*

	0	1	2	3
未使用輔助工具 (沒有自拍神器)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
拍攝畫素差	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
未使用美肌模式 (毛細孔一清二楚)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

五、其他影響因素

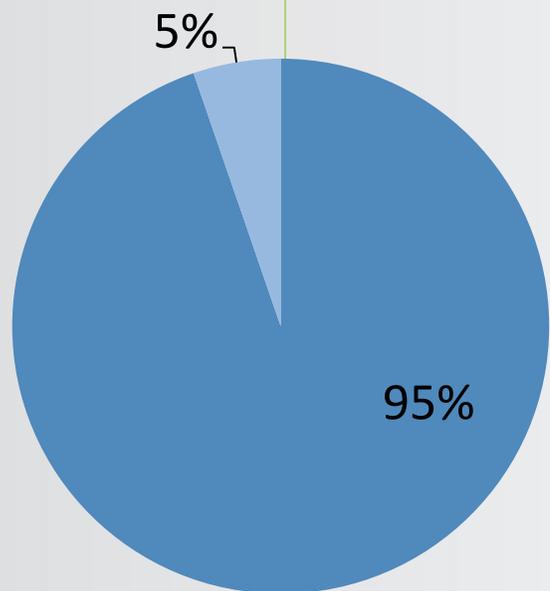
*

	0	1	2	3
朋友都不知如何自拍 (物以類聚)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
沒follow流行 (沒看美妝分享)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
看太多書 (讀書太認真)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

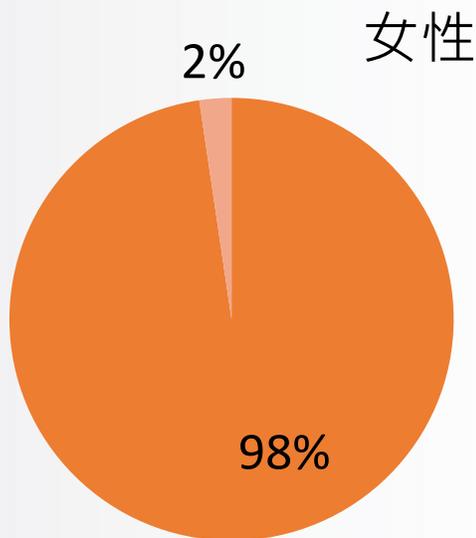


問卷調查 |

一共蒐集76份問卷，皆來自清大非工工系的同學，男33人女43人，有4份是從來沒有自拍經驗的，所以在個人評論自拍部分的分數不採納。

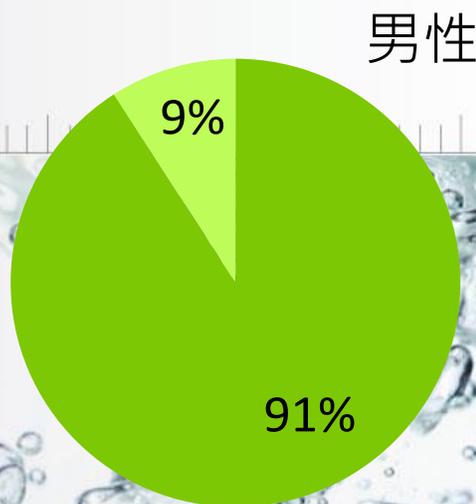


■ 曾有自拍經驗



女性

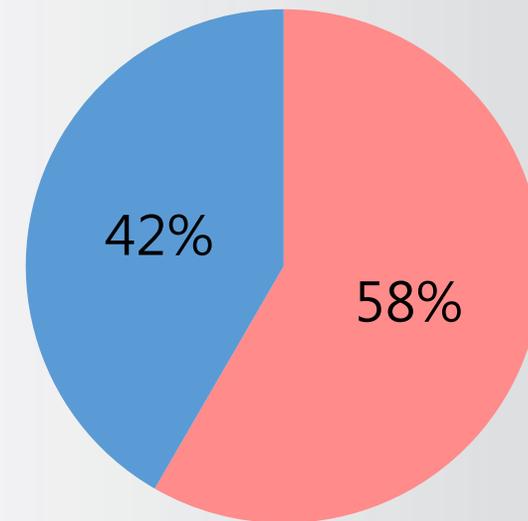
■ 有自拍經驗
■ 沒有自拍經驗



男性

■ 有自拍經驗
■ 沒有自拍經驗

曾經自拍的男女比例

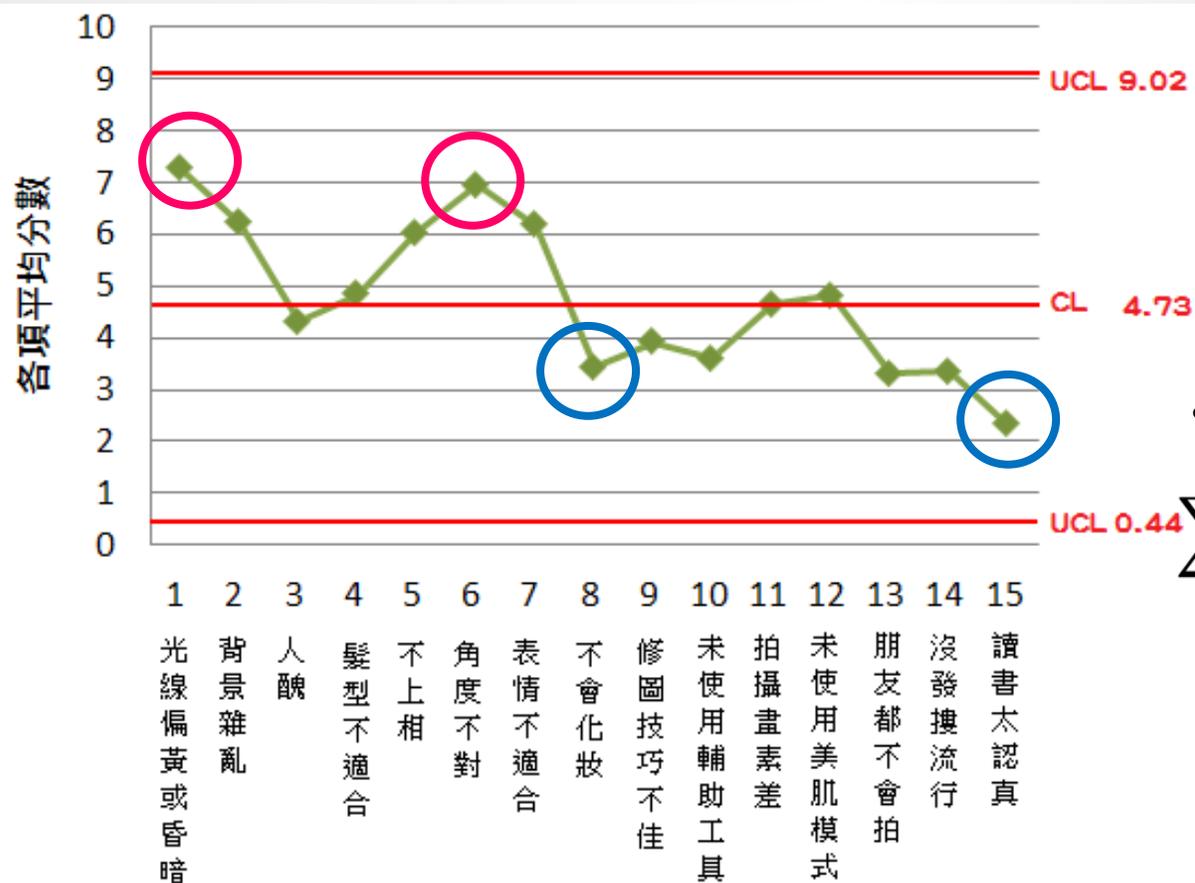


■ 女 ■ 男

圖表分析 | 管制圖

雖然皆在管制界限之內，但我們可以從中發現：覺得是自己**讀書太認真、不會化妝**的分數偏低。潛藏可能原因：

- (1) 清大學生不化妝影響不大，可能是因為崇尚自然美。
- (2) 我們對於長相和學業的兼顧很有自信！



• 各項平均分數 =
$$\sum \frac{\text{個人單項分數} / \text{個人每項分數加總}}{\text{總人數}}$$

平均數：	4.73333333
標準差：	1.42920145
UCL	9.02093768
LCL	0.44572898

圖表分析 | 直方圖

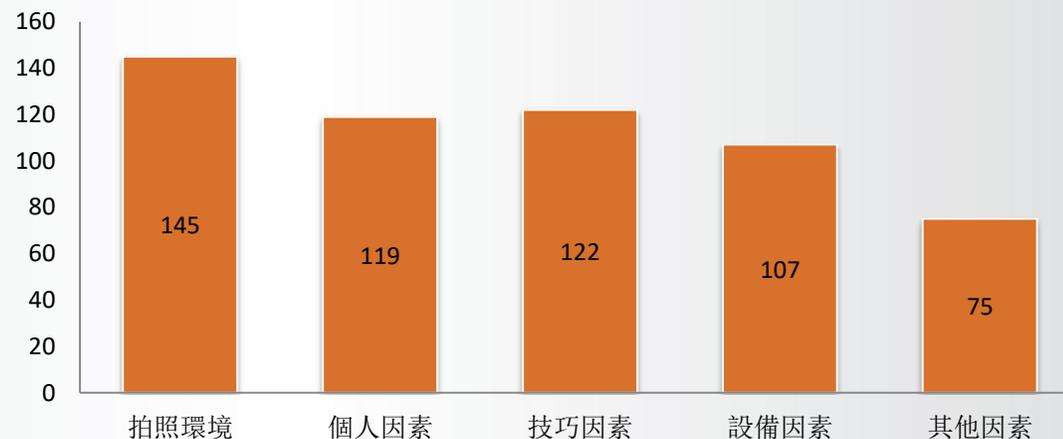
為什麼自己的自拍能這麼醜？



■ 為何自己的自拍那麼醜？

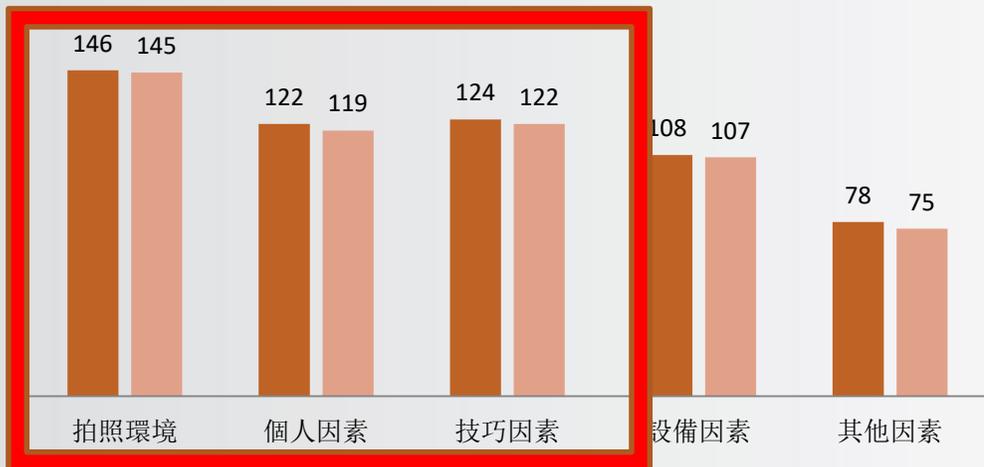
平均差距

為什麼別人的自拍能這麼醜？



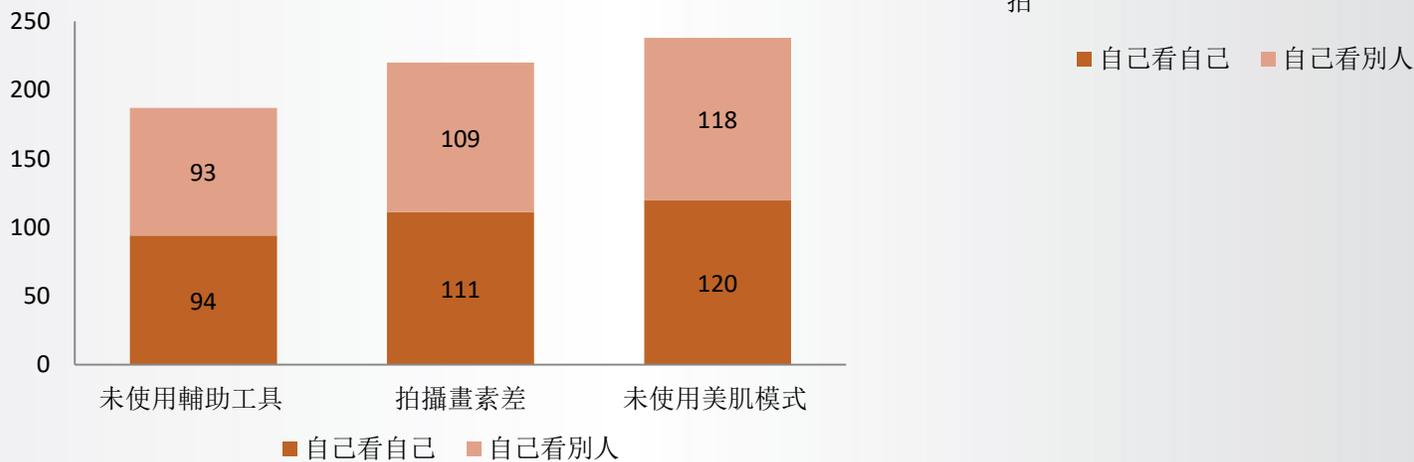
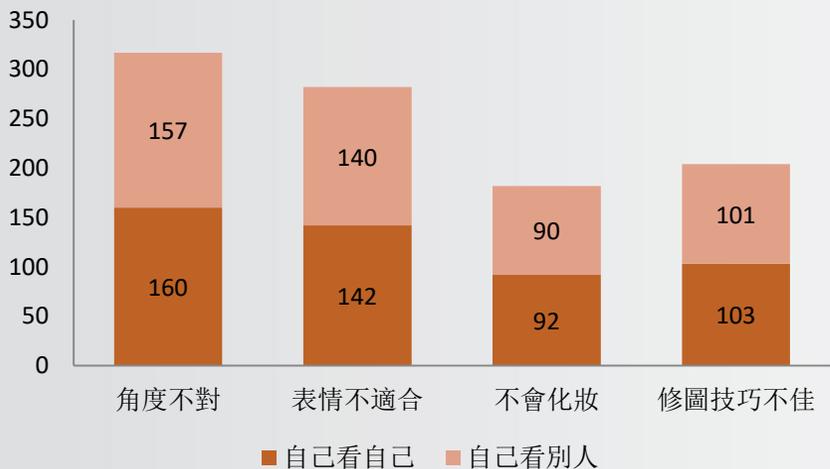
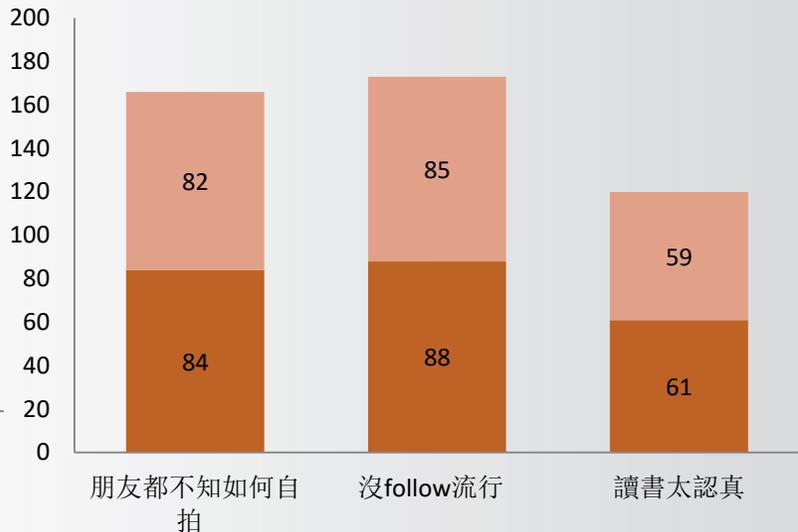
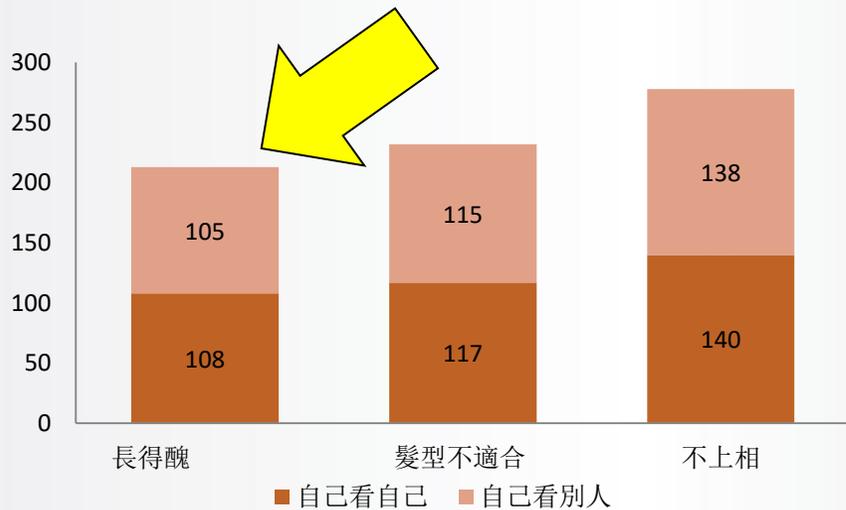
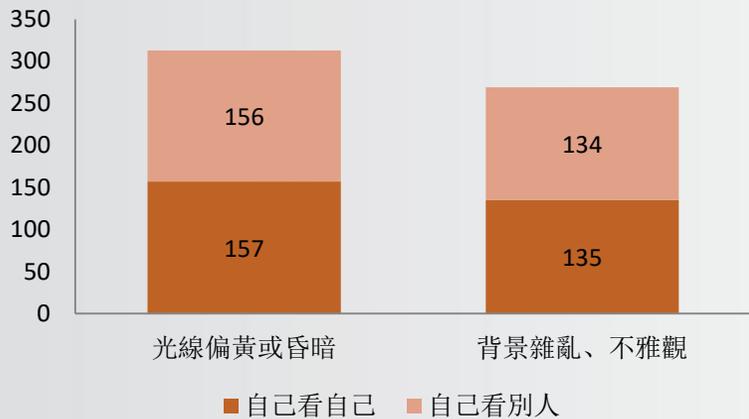
■ 為何別人的自拍那麼醜？

■ 自己看自己 ■ 自己看別人



從資料可以看出不論是檢視自己或是檢視別人的前三高原因（拍照環境、個人因素、技巧因素）都一樣，可見這三項實為困擾著想要自拍的人的三大要因。

下一頁要從真因去做更深入的分析。



從真因分數統計中，可以看到總和結果「自身經驗」以及「觀察他人」的分數是差距不大的，說明大家在自拍遇上的問題都是差不多的。因此若以這些因素提出改善方案，即可全面改善自己以及他人在自拍遇上的難題。

圖表分析 | 缺點集中圖

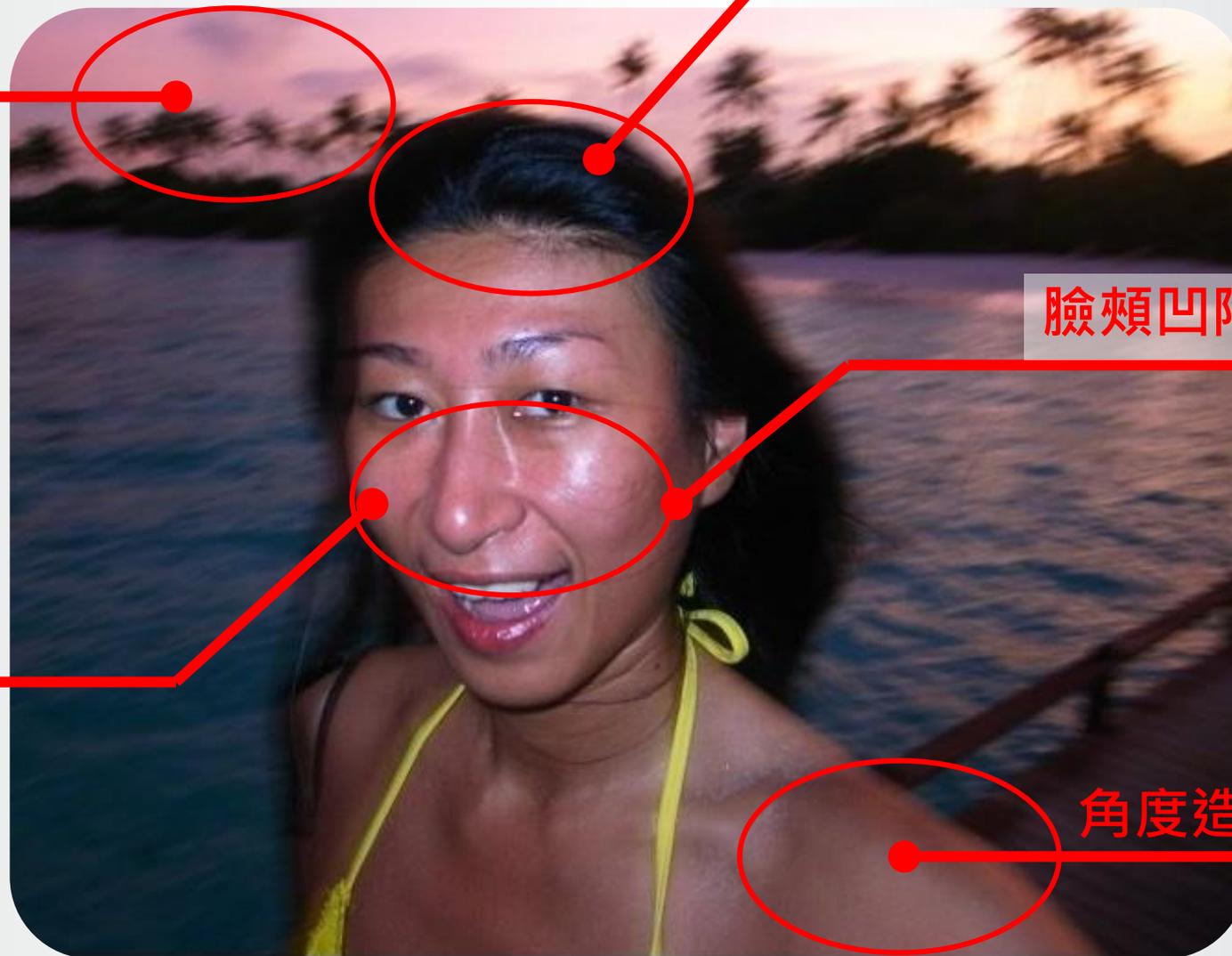
髮型凌亂，不適合

背景模糊

臉頰凹陷 未修圖

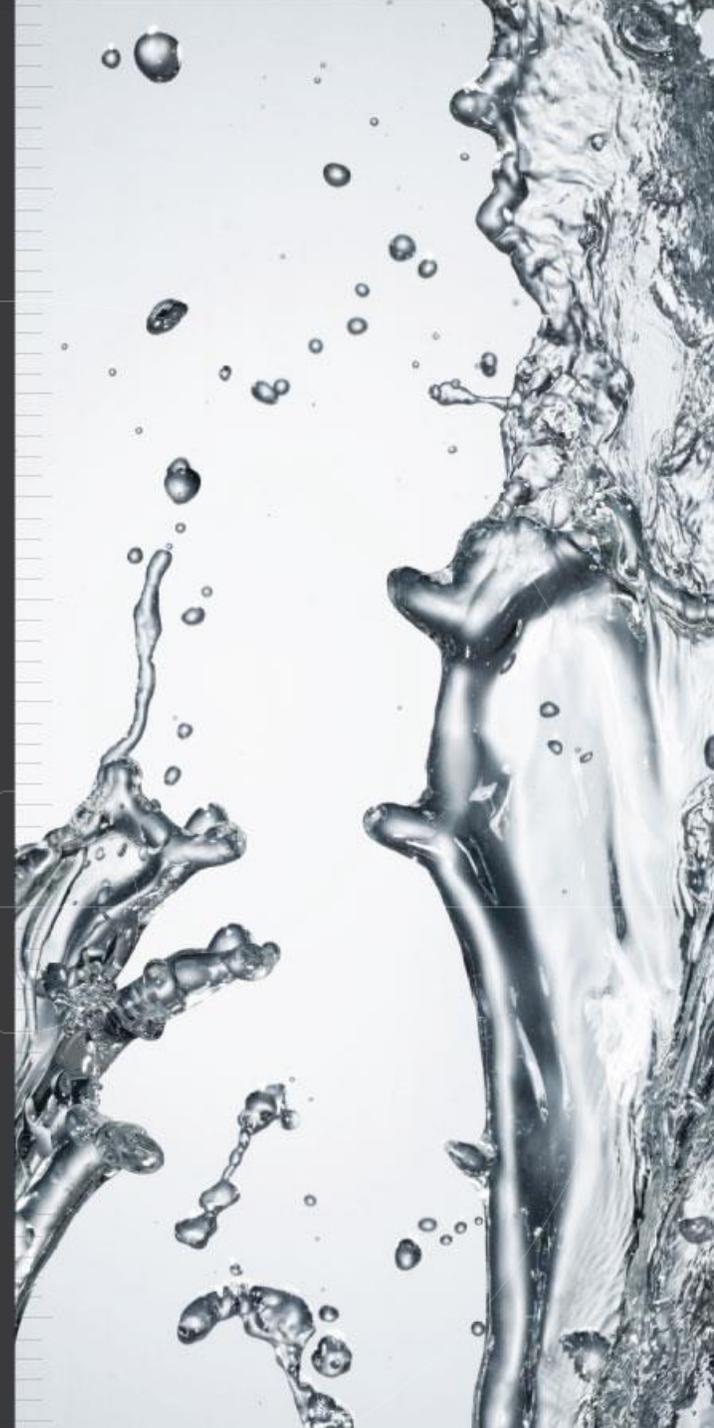
油光滿面 未美肌

角度造成左肩巨大





How?



研究結果

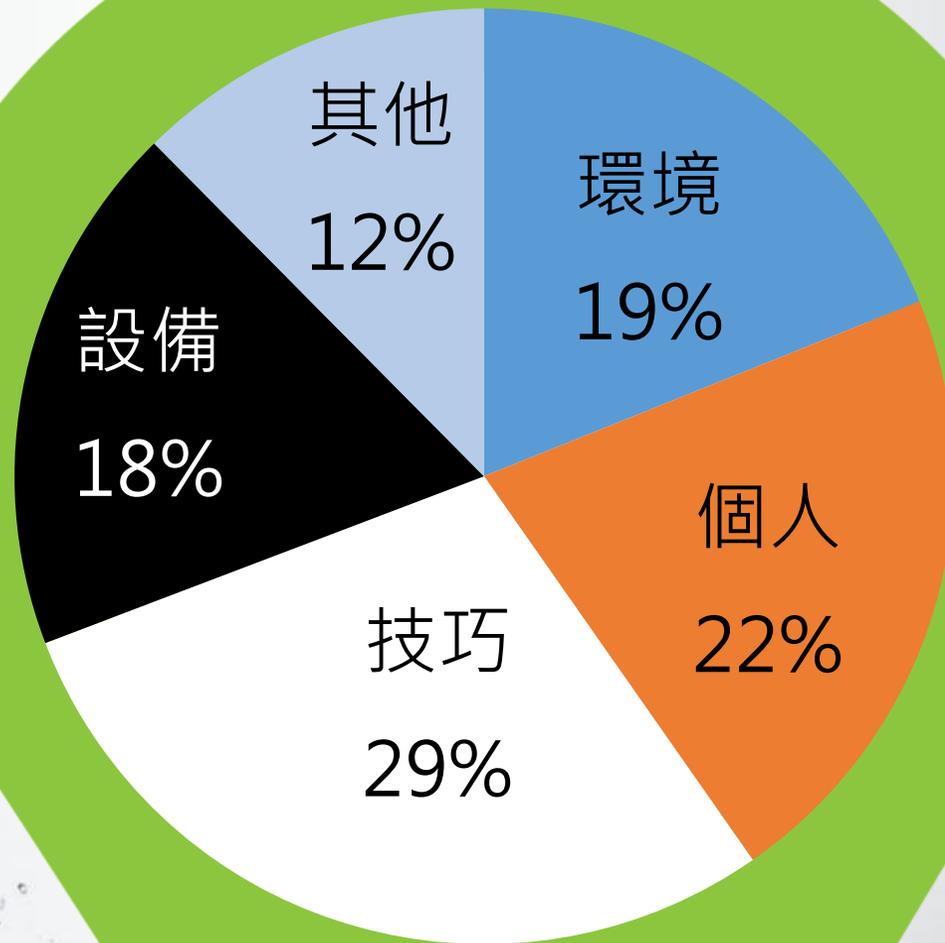
由研究結果顯示：

- 技巧普遍不純熟

未來新興產業潛能：自拍教學班的興起。

- 個人（本身醜、髮型問題、不上相）：

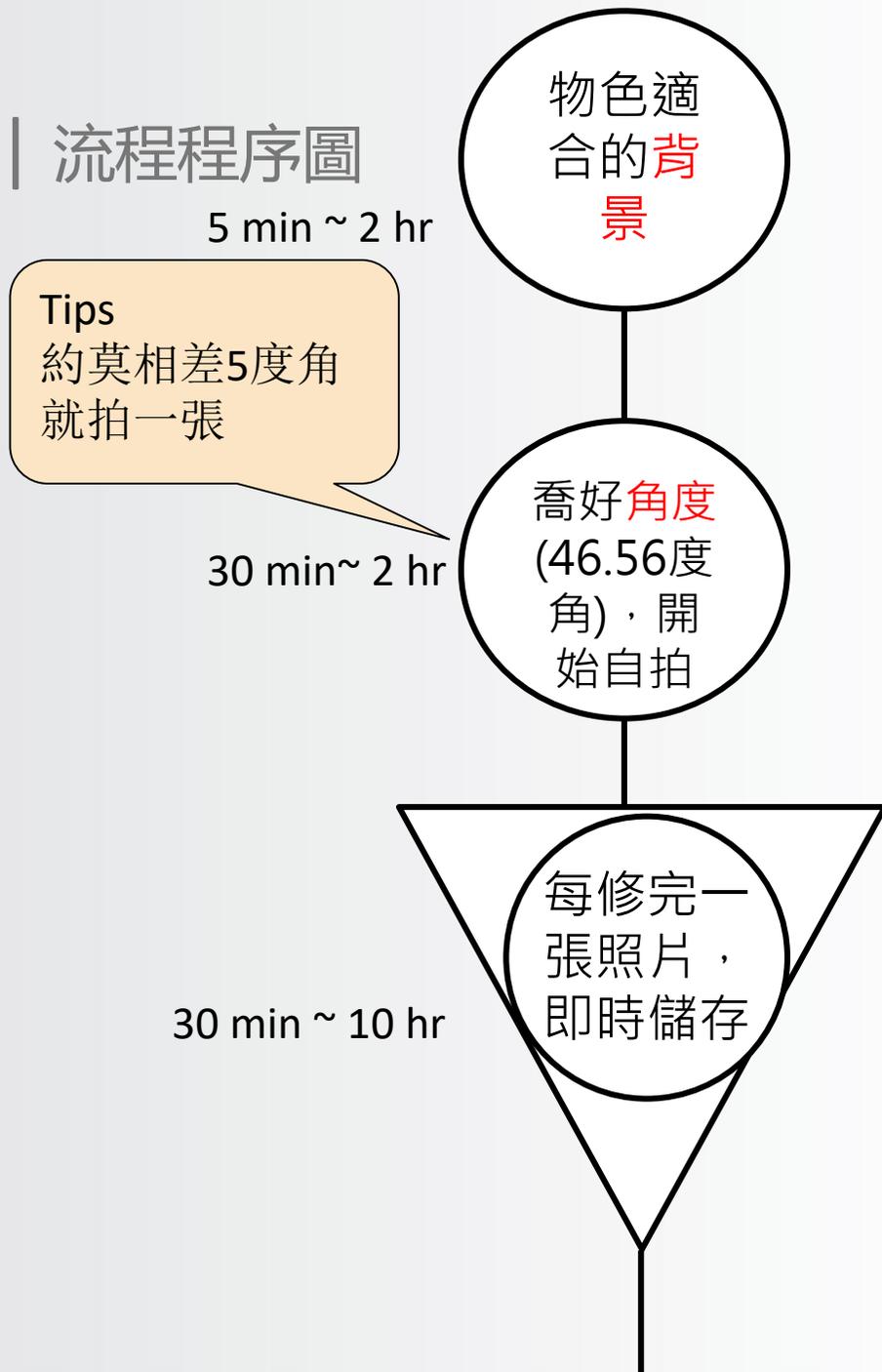
希望未來能多培養專科人才，提升髮型師和整形醫師的專業能力，政府也能提供相關補助，使未來整形可以更加親民。







改善方案 | 流程程序圖



建議事先做好檢核表, 按照檢核表檢驗照片

自拍查檢表

- | | | |
|-------|--------------------------|------|
| 1 min | <input type="checkbox"/> | 背景 |
| | <input type="checkbox"/> | 長相 |
| | <input type="checkbox"/> | 髮型 |
| | <input type="checkbox"/> | 角度 |
| 1 min | <input type="checkbox"/> | 表情 |
| | <input type="checkbox"/> | 妝髮 |
| | <input type="checkbox"/> | 修圖 |
| | <input type="checkbox"/> | 輔助工具 |
| 1 min | <input type="checkbox"/> | 拍攝畫素 |
| | <input type="checkbox"/> | 美肌模式 |

照片請貼至此

1 sec ~ 10 min

上傳



QC三小故事



自己的自拍自己救

NEVER GIVE UP



參考文獻

1. 品質管制現代化導論6th Douglas C.Montgomery著 黃川誌譯
2. <http://www.ecaa.ntu.edu.tw/weifang/ebook/6qc%E4%B8%83%E5%A4%A7%E6%89%8B%E6%B3%95.pdf>
3. 還我漂漂拳影片來源：<https://www.youtube.com/watch?v=b454IJ-Gq2A>

Question  Answer

