

青森文化

作者：Vivienne 蔡南慧

我的 DIY 護膚品 「失敗」天書

卸妝潔面 | 面膜眼膜 | 護手護髮 | 寶寶乳霜 | 香薰蠟燭 | 手工肥皂
收錄 50 款手工護膚品詳細做法!



手工皂師、本地天然生活品牌 aWitch Handmade 創辦人無私分享
超溫和阿勒坡古皂、羊奶保濕皂、母乳乳霜……各款少見配方公開

爆笑漫畫，解說貼士及「失敗」經驗
新手熟手皆適用的手工天書

推薦序一

Christina Chan

註冊社工、藝術（表達藝術）治療師
家長資源中心主任

Vivienne 是位媽媽，也是位專業的手工皂師，更開設了自己的店舖售賣自家製品牌的手工皂及健康用品、也開班教授學生，將她的知識及經驗與人分享。

能遇到一位崇尚自然又專業的老師，我服務的單位當然不會放過這好機會，邀請了 Vivienne 為中心的家長開班，教授如何運用天然、健康的素材製作手工皂，讓自己及家人使用。由於不少發展上有特殊需要的孩子都比較容易敏感，有些會因皮膚的問題如濕疹等造成很多困擾。故此，當家長學會了如何自製手工皂或護膚用品，便可免去使用現成產品，避免當中化學品刺激孩子皮膚，更能改善已受損的皮膚；那麼，孩子的情緒也自然會較穩定。

在家長班中見證到 Vivienne 的細心，因她深知家長們平日照顧及訓練孩子已十分繁忙，故她在教班時選擇了最簡易的方法、用最少的工具，讓家長回家也可以自己再造。另外她也很慷慨，在課堂完結、家長們欣喜各有所成時，她告訴我們不收取任何導師或材料費，因她很希望能將所知所學，與對家人及自己好的一班家長分享。藉此，我要感謝 Vivienne 的細心、慷慨及無私的分享。

Vivienne 的細心、慷慨及樂於分享的精神也呈現在她第一本書《我的手工皂「失敗」天書》中。在介紹製作方法時，除了詳盡的介紹外，亦細心地加了圖文並茂的「十秒看懂」版，讓讀者易懂易明；另外，亦透過「失敗」經驗，將讀者可能遇到的疑問也預先提出，她將自己從不斷嘗試中所得的經驗及竅門慷慨地分享予讀者，讓讀者不用「盲摸摸」，以致能更有信心及更有成功感。

在這本新作中，Vivienne 繼續以她細心、慷慨的態度，加上其專業知識，再向讀者介紹如何製作更多健康、天然、環保的護膚及生活用品、將她的心得與讀者們分享。

推薦序二

Rosetta
手工皂學生



兩年前第一次上手工皂課之前對皂毫無認識，但 Vivienne 老師好奇地在兩個小時內令我對手工皂及天然產品產生了莫大的興趣。自此開始使用天然個人護理產品，除了希望皮膚更加健康之外，還可以為環保出一分力。

出於好奇，想轉用手工洗髮皂，老師提醒我要有心理準備，因為使用洗髮皂需要一段適應期。當時我不以為意，想不到那過程不容易，想有一把烏黑亮麗的秀髮真的需要一份堅持。

由於我一直都是使用市面上的洗髮產品，加上經常染髮，頭髮未能習慣天然手工皂，剛開始使用光是起泡就要花上半小時，好不容易洗淨髮絲上的泡泡，吹乾後頭髮還是黏黏的。我發電郵向老師求教，得知這是皂垢，可以試用稀釋白醋浸洗頭髮。我回家試用，髮絲突然變得柔順易梳。經過半年，天天使用天然洗髮皂，皂在頭髮上輕易就可以起泡，髮絲比以前柔順堅韌，身邊有不少朋友稱讚我的頭髮亮麗了很多，有的更向我請教。

看著這把比從前烏黑油亮的頭髮，在這裏我想謝謝老師，因為老師當天不但回覆電郵、跟進我使用的情況，還鼓勵我嘗試，才令我堅持不放棄，希望大家也會願意試用天然手工皂，皮膚和頭髮的改變，是你想像不到的。

推薦序三

Kanus Tsui
英文老師



認識了 Vivienne 已經轉眼第十三個年頭，中學年代的她，已是書卷氣滿滿的，當年總認為她長大後的工作一定跟文字有關；果然，她成為老師了，然後她創立了自己的品牌，開班授徒之餘，還出版了自己的書，能見證她將嗜好轉化為事業，將自己喜歡的東西和大家分享，I'm so proud of you, Vivienne !

老朋友開設公司，當然要試一下她的產品。還記得第一款嘗試的就是麥蘆卡蜂蜜乳酪皂，洗過後皮膚柔滑，就是原始的、無添加的感覺。另一款喜馬拉雅山粉紅鹽皂散發淡淡的玫瑰香氣，裏面的鹽粒更可以去除角質！很喜歡手工皂，可是要數到不斷回購的一定是大堡礁深海泥，加入玻尿酸後堪稱是補水神器！還有潤唇膏、金盞花萬用霜……

這本書除了分享護膚品配方，還有家事產品，很期待呢！和皮膚息息相關的不只是手工皂和護膚品，清潔用品也是不能忽略。真正注重健康的人，自然希望在日常生活中，每樣用品都是最天然的，遠離化學物質。相信這本書定能引領大家邁向健康生活，像 aWitch 的標誌一樣，大家學做「小魔女」，依照秘方調製出屬於自己的天然用品。

要公開分享自己的秘方實屬不易，單是這種無私的精神就值得支持吧！Vivienne 就是這種不計算的人，當初開設公司，勇字當頭就闖出自己的名堂，出書也沒有多想銷量，最後加印就連她本人也沒有想過，繼續保持初心做好自己喜歡做的事。預祝新書加印大賣！

推薦序四

李鑫
文員



對於護膚，我一向大意，亦沒有恆心，以致皮膚油水失衡。最初使用 Vivienne 推介的有機茶樹清爽控油爽膚水，平衡了我那出油出到可以煎蛋的皮膚。而她的泥 mask 面世時，我一試便愛不釋手。用過坊間各類泥 mask，潔淨力不如理想，或是太過刺激。使用過以色列死海泥深層淨化面膜後，感覺毛孔中的污垢被帶走，又得到滋潤，最精彩的是隔日出油的情況也減輕了！

除天然護膚品外，她亦推出一系列生活用品。曾向她提起我公司異味甚濃，她就送我一組擴香瓶，淨化了空氣，拯救了我飽歷摧殘的鼻腔，雖然無法排解惱人的人事關係，但清新的氣味撫平了煩躁，讓我專心工作。

她一直用心經營，分享成果。因懷孕這個契機，為了孩子的健康，學習自製天然無添加的手工皂。寶貝在細心呵護下成長，為紓緩濕疹症狀，不斷反覆試驗配方，只為給孩子最好的照料。母乳皂是她的代表作，不但教授製作方法，亦為客人代製，讓許多孩子享受母乳全面的滋潤。

現在她總結經驗，整理成書，推廣回歸自然的生活態度。製作手工皂是她對孩子的心意，又是興趣。能把興趣發展成自己的事業，擁有三間分店，一年前出版了《我的手工皂「失敗」天書》，分享做皂過程的笑與淚。一年後，再分享護膚品、生活用品的好用秘方。

見證她一路走來，與有榮焉。最後，祝願新書大賣，生意興隆，身體健康，龍馬精神，萬事如意……（下刪百字）

推薦序五

Diamond So
Adamas Entertainment 創辦人



Congratulation！《我的 DIY 護膚品「失敗」天書》出版了！

上一本《我的手工皂「失敗」天書》還未完全融會貫通，已經期待新書，今個夏天一定超充實！皮膚定必更加光滑！

Vivienne 擅長分析皮膚狀況，再挑選適合的原材料，除了功效，連氣味都一一考量，如此貼心的人，又樂意和大家分享自己的私密配方，快把這本書收進你的書櫃吧！

本來只專心研究手工皂及護膚品的 Vivienne，為了小寶寶開始研究了天然防蚊、家庭清潔用品等，最特別是母乳皂！聽了不少關於母乳皂的好評，有機會真的要試用！

應該很多人不知道，Vivienne 在成為手工皂師之前，其實是一位教師，如何化繁為簡、怎樣用最少的文字說最多的內容，絕對是她的強項。所以看她的筆記、製作專屬的護膚品、手工皂，會事半功倍的！

推薦序六

Polly Siu
鋼琴老師
育有一子一女



初次接觸母乳手工皂，是因為哺乳期時存下了太多過期不能食用的母乳，畢竟是「滴滴皆辛苦」，棄置倍覺可惜，於是在網上搜尋資料，希望可以善用珍貴的母乳。

後來發現母乳除了營養價值高之外，對皮膚也有莫大的好處，對於皮膚乾燥，甚至乎濕疹都有幫助。用母乳入皂，網上還流傳有美白作用！真實與否，暫不作考究，以一位媽媽的角度，最珍貴的母乳能用於寶寶身上是最適合不過。

用於寶寶身上的產品，我認為必須成分天然溫和，同時又達到潔淨效果。第一次替寶寶用母乳手工皂洗澡，感覺十分滋潤，沖水後不會很乾，不論在潮濕或乾燥的天氣使用都十分合適。洗澡前仔細嗅一嗅手工皂，平時我最怕的母乳膾味竟消失了，換來的是一陣陣清淡的奶香和洋甘菊的氣味。持續使用個多月後，發現寶寶皮膚比以前更幼滑，減少了濕疹及敏感問題，皮膚還變白了。

我認為坊間專為寶寶而設的沐浴露，就算成分標榜天然，作為媽媽心裏或多或少有點擔心，生怕一天報紙揭發某個受媽媽們熱捧的沐浴露中有對小朋友有害的物質。如果能為小朋友親自製造，最起碼能夠確保成分的來源，用得安全又安心之餘，也能夠因應小朋友皮膚需要而改變當中成分，絕對是為小寶寶度身訂造的最佳禮物。

自序

我們仨：愛天然美的三姐妹
——吵鬧中找尋由內美到外的秘密

我的皮膚一向敏感，換季、大塵、空氣不好等等，都會讓我臉上突然紅紅的、癢癢的，加上畢業後就開始執教鞭，壓力和繁重的工作量，一度加劇這個情況。尤其是產後因為荷爾蒙劇變，有一段時間連用清水洗面都感刺痛，看醫生、吃藥、塗類固醇就沒事，但停藥又故態復萌；看著反反覆復、時好時壞的皮膚，心情不好又直接影響皮膚，周而復始。

因為連清水洗臉都有困難，所以停用了所有護膚品，每天接觸的空氣、塵埃、髒污，混合臉上的油脂分泌，沒有辦法洗乾淨，日復一日，明顯看到毛孔粗大、暗粒粉刺、黑頭湧現，皮膚太缺水使敏感又經常突然來襲，為了自救，開始運用我在製作手工皂過程中掌握對油品的認識，為自己調配適合的護膚品。

過程中除了救回自己因荷爾蒙轉變而變得極敏感的皮膚，竟然意外地遏止了小妹 Lilia 的濕疹，並解決了困擾二妹 Wayne 多時的混合型麻煩肌。

小妹 Lilia 是個職場新人類，剛剛大學畢業，愛玩、愛新奇，但因為自小濕疹皮膚，不能隨使用護膚品、化妝品，不能用就 DIY 吧！她不怕死，我當然捨命陪妹子！根據她的膚質度身調配，反復嘗試、微調。補充肌膚所需，低層強壯了，濕疹減少復發，皮膚慢慢變好了。

二妹 Wayne 以前是個日夜顛倒的護士，作息不定時使皮膚長期缺水、表層油脂分泌過盛而長暗瘡，尤其是 T 字位，而暗瘡適用的護膚品通常以控油為主，但沒有

對症下藥，結果控油只會愈控愈多油。我建議先針對底層缺水的問題，就可以減少油脂分泌，後一步再淡印，皮膚就可以恢復原本的淨白透亮，Wayne 是護士，講求原因、成效、安全，起初不大相信 DIY 的護膚品可以解決困擾她多年的皮膚問題，當她深入了解、追問每項原材料後，才願意嘗試，怎知這一試就愛上了 DIY 的自主、針對。

護膚品涉及的原材料數量十分驚人，保濕、抗敏、美白、去皺、去印、淡斑、控油、去黑頭、去角質……不同的膚質需要不同的營養，不同的皮膚問題，需要搭配不同的原材料去作針對性解決，當中的失敗多得讓人沮喪，但也令之後的成功更值得欣喜。

讀者朋友、客人朋友都很好奇，我們店內的产品涵蓋的範圍未免太過廣泛。貼身的護膚品、日常洗護用品、懷孕、坐月到洗衣、驅蚊、防蟲，還有家居擴香等等，全部由原材料開始，全部由我們三姐妹親手完成。幸好我們有三個人，在吵吵鬧鬧、你一言我一語中互補不足，又因為我們的年齡懸殊——橫跨人生最重要的三個階段：剛畢業的職場新人類、輕熟女職業女性、熟手媽媽，各自的側重點不同，產品的類別才會如此廣，唯一共同就和大家一樣：非常喜歡 DIY。所以繼上次與大家分享手工皂「失敗」經驗的《我的手工皂「失敗」天書》，這次帶來這本書分享 DIY 護膚品的「失敗」經驗，讓大家在笑聲中成功 DIY 出最適合自己的產品。

P.S.

感謝各位賜序的客人朋友們，能在興趣中遇到志同道合的人、互相鼓勵、提點、欣賞，是這個興趣帶給我的最大收穫。



推薦序

Christina Chan	4
Rosetta	6
Kanus Tsui	7
李鑫	8
Diamond So	9
Polly Siu	10

自序

11

Part 1 工具與材料介紹

護膚品工具介紹

18

原材料介紹

- 常用護膚品原材料	19
- 油脂	22
- 純露 / 花水	26
- 萃取液	28
- 添加香味：精油 VS 香精	30
- 添加物	34

Part 2 臉部護理

唇膏

- 夏日清涼護唇膏	39
- 深層滋潤護唇膏	41
- 有色唇膏	43
- 有色唇彩	45

卸妝

- 山茶花抗敏卸妝油	47
- 酪梨深層清潔卸妝油	49
- 玫瑰淨白保濕卸妝水	51
- 蘆薈保濕卸妝水	53

潔面

- 橙花抗痘潔面泡泡	55
- 蠶絲蛋白潔面泡泡	57
- 氨基酸保濕潔面啫喱	59
- 茶樹深層潔面啫喱	61

爽膚水

- 聖約翰抗痘爽膚水	63
- 蘆薈深層保濕爽膚水	65
- 玫瑰美白爽膚水	67

精華油

- 洋甘菊抗敏精華油	69
- 茶樹杜松果抗痘精華油	71
- 紫草根收細毛孔精華油	73
- 減淡頸紋精華油	75

面霜

- 堅果油清爽保濕乳液	77
- 榛果酪梨清爽保濕乳霜	79
- 月見草油抗敏面霜	81
- 角鯊烷活膚面霜	83
- 甜杏仁乳木果滋潤乳霜	85

Part 3 身體護理**護手霜**

- 玫瑰果修護護手霜	89
- 琉璃苣油嫩膚護手霜	91

身體乳霜

- 可可緊緻身體乳霜	93
- 摩洛哥堅果身體滋潤乳霜	95

面膜 / 眼膜

- 杏桃螺旋藻美白面膜	97
- 綠礦泥深層清潔面膜	99
- 蠶絲蛋白收細毛孔面膜	101
- 山金車眼圈淡化眼膜	103

Part 4 頭髮護理**護髮用品**

- 有機山茶花護髮油	107
- 摩洛哥堅果髮尾油	109
- 摩洛哥堅果髮尾膏	111

Part 5 生活用品**家居小物**

- 驅蚊香磚	115
- 天然防蚊膏	117
- 天然防蚊膏	119
(G6PD 缺乏症〔蠶豆症〕適用)	

DIY 蠟燭

- 香薰蠟燭	121
- 香薰護膚蠟燭	123

媽媽寶寶專用

- 加倍保濕母乳乳霜	125
- 夏日清爽日用母乳乳霜	127
- 寶寶屁肌去紅母乳乳霜	129

Part 6 手工皂**手工皂工具介紹**

132

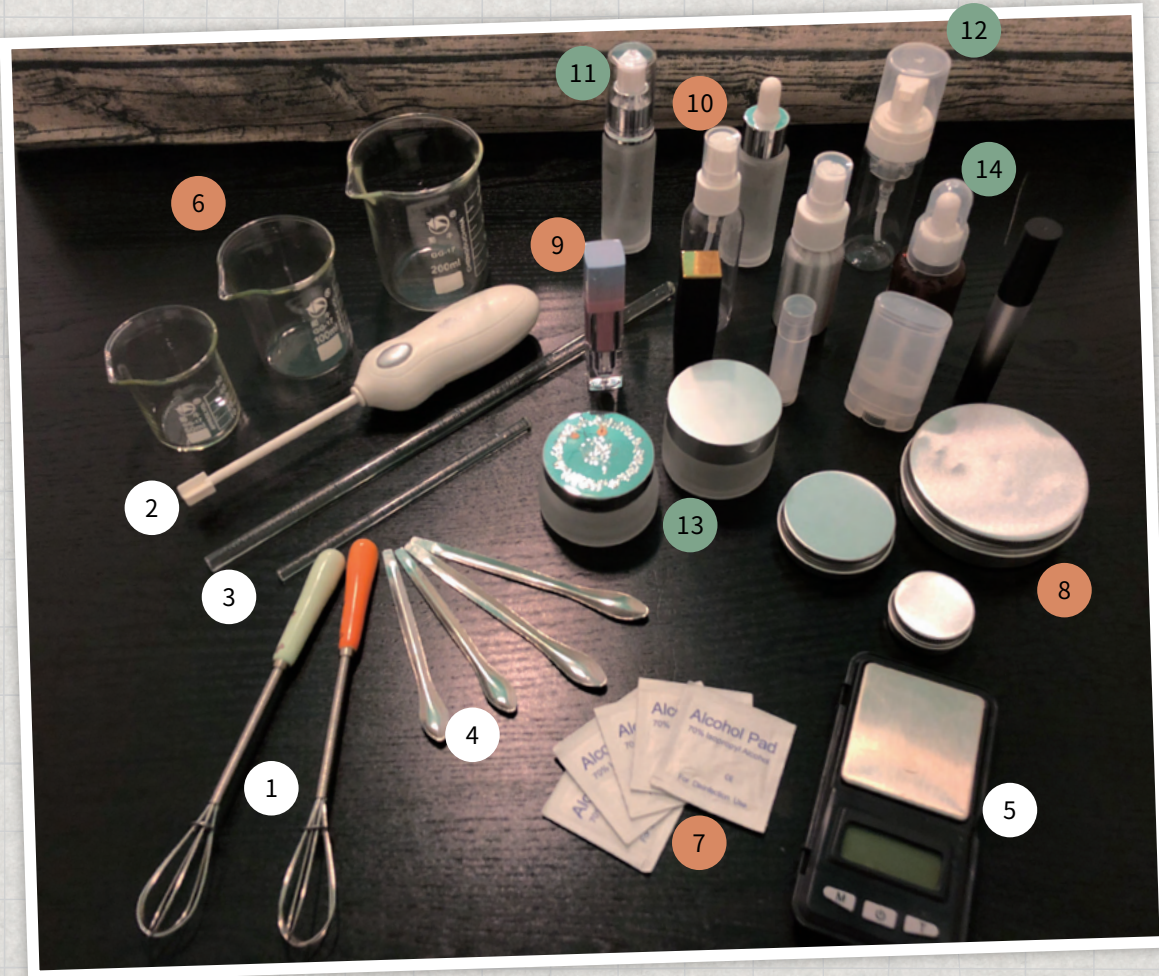
十秒學懂手工皂

134

- 茶花檀香護髮皂	136
- 坐月老薑皂	139
- 杏桃美白皂	142
- 草原羊奶保濕皂	145
- 超溫和阿勒坡皂	148
- 天然綠礦泥深層清潔皂	151
- 蠶絲美白護髮皂	154

護膚品工具介紹

- | | | |
|------------|---------|----------|
| 1. 小型攪拌棒 | 6. 燒杯 | 11. 按壓瓶 |
| 2. 小型電動攪拌棒 | 7. 燒毒酒精 | 12. 起泡瓶 |
| 3. 玻璃攪拌棒 | 8. 小盒 | 13. 玻璃矮瓶 |
| 4. 小匙 | 9. 唇彩管 | 14. 滴管瓶 |
| 5. 小型電子秤 | 10. 噴霧瓶 | |

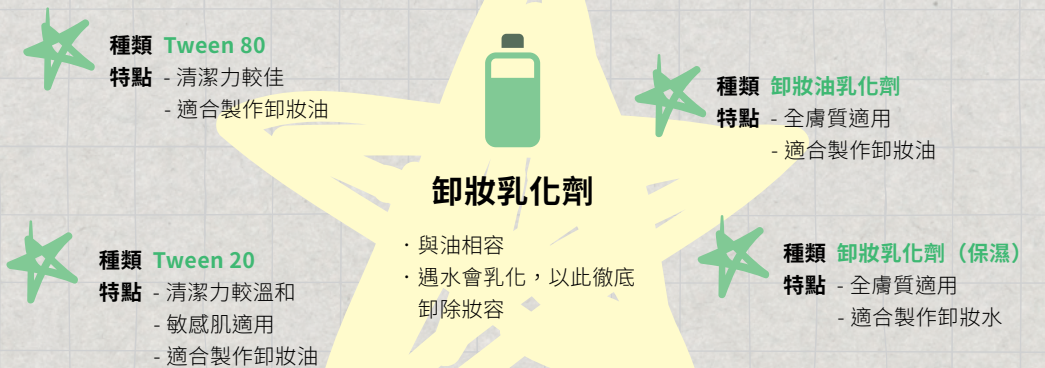


原材料介紹

動手製作前，先了解各種常見的原材料，購買時、使用時才不會出錯。



常用護膚品原材料



★ 種類 冷作型乳化劑
(簡易乳化劑)
特點 - 室溫操作



乳化劑

· 把油和水結合成乳液
或乳霜的媒介

★ 種類 熱作型乳化劑
(植物乳化蠟)
特點 - 需要升溫操作

★ 種類 有機椰子油起泡劑
特點 - 天然植物來源
- 清潔力較佳
- 適合油性肌



起泡劑

· 結合油和水來產生泡沫，
達至清潔效果

★ 種類 玉米起泡劑
橄欖起泡劑
特點 - 天然植物來源
- 清潔力較溫和
- 適合敏感肌、乾燥肌、幼嫩肌

★ 種類 氨基酸起泡劑
葡萄糖起泡劑
特點 - 清潔力較溫和
- 適合敏感肌、乾燥肌

★ 種類 凝膠形成劑
特點 - 成品增稠後非常清爽、
不堵塞毛孔
- 可依能接受的濃稠度來調配
比例，只要充分攪拌即可



凝膠形成劑

· 把水凝結成果凍狀
· 能停留在皮膚上，
增加皮膚水分，
提高效率

★ 種類 高分子聚水物
特點 - 適合增稠製作精華液、果凍狀護膚品
- 可依能接受的濃稠度來調配比例，
只要充分攪拌即可

★ 種類 三仙膠 (又稱黃原膠)
特點 - 澱分經微生物發酵而來
- 容易溶於水，增稠能力非常好

★ 種類 葡萄柚籽萃取液
特點 - 天然植物來源
- 適合各種產品使用
- 溶於水



抗菌劑

· 抑制成品的細菌滋生速度，
延長使用期限

★ 種類 有機迷迭香萃取
特點 - 天然植物來源
- 適合以油為主的
產品使用
- 溶於油

★ 種類 複方溫和抗菌劑
(護膚品專用)
特點 - 混合多種抗菌劑
- 適合護膚品使用
- 溶於水

★ 種類 全效抗菌劑
(個人洗護用品專用)
特點 - 抗菌能力較全面
- 適合洗去型產品使用
- 溶於水

★ 種類 蜜蠟 (又稱蜂蠟)
特點 - 分未脫色、脫味黃蜜
蠟和已脫色、脫味白
蜜蠟兩種
- 脫色、脫味黃蜜蠟製
成後會按比例染上黃
色，每個批次花香都
會不同



蠟

· 把油結成油膏，
方便使用

★ 種類 堪地里拉蠟
(又稱小燭樹蠟)
特點 - 萃取自蓖麻籽
- 能增加成品的光澤、
耐熱度



油脂

皮膚最需要油和水，只要油水平衡，就能擁有健康、有光澤的肌膚。不同的油脂有不同的營養，製成的護膚產品塗抹起來感覺也會不同，可以因應皮膚類別選擇適合的油脂。



甜杏仁油

Sweet Almond Oil

- 從甜杏仁榨取而來，含高比例油酸（超過 70%）、亞麻油酸（接近 20%）
- 可直接使用在皮膚上，質地柔潤不膩，高滲透性
- 適合乾燥、敏感、嬰幼兒幼嫩肌膚使用



杏桃核仁油

Apricot Kernel Oil

- 榨取自杏桃核仁
- 油酸、亞麻油酸、棕櫚酸含量與甜杏仁油接近
- 可直接使用在皮膚上，質地柔潤不膩
- 能舒緩、柔軟、美白肌膚
- 適合乾燥、敏感、嬰幼兒幼嫩皮膚使用



酪梨油

Avocado Oil

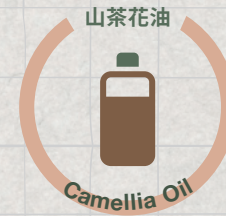
- 即牛油果油，榨取自果實中那顆深啡色的果核
- 含高比例油酸（接近 60%）、亞麻油酸、棕櫚酸和豐富維他命 A、C、E
- 非常保濕、滋潤，特別適合敏感和嬰幼兒幼嫩肌膚
- 未精製酪梨油是墨綠色的，味道濃烈，營養豐富；精製酪梨油則是淺黃色，沒有味道，營養價值不如未精製的高



琉璃苣油

Borage Oil

- 榨取自種子，富含皮膚所需的脂肪酸，能抑制皮膚發炎、微絲血管擴張
- 適合濕疹、因乾燥而發癢的肌膚使用



山茶花油

Camellia Oil

- 由山茶花籽壓榨而來，含接近 80% 的油酸，其飽和及不飽和脂肪酸比例與橄欖油相似
- 抗氧化功效佳，能防止水分流失，對肌膚和髮質都有防護的作用
- 適合直接使用或製作護膚品、護髮產品，能改善粗糙與敏感的膚質，也能保護頭髮



可可脂

Cocoa Butter

- 提煉自可可豆的天然油脂，室溫下為固態
- 未精製可可脂顏色偏黃，有濃濃的巧克力香味，頗硬，需要用刀大力才可切開；精製可可脂通常為白色，沒有香氣，較為軟
- 精製及未精製可可脂都能高效保濕，且具有柔軟、滋潤皮膚的功效，可在皮膚上留下一層鎖水膜
- 未精製可可脂有濃烈香味，製作護唇膏、護膚品時需要注意塗抹到身上的效果



椰子油

Coconut Oil

- 提煉自椰子果肉，椰子油中最主要的脂肪酸為月桂酸
- 保濕滋潤度非常好



月見草油

Evening Primrose Oil

- 月見草原產於墨西哥與中美洲，種子經榨取即成月見草油
- 直接使用可改善濕疹、皮膚過敏，能抑制皮膚發炎，也具有消炎、祛疤的功效
- 缺點是容易氧化



葡萄籽油

Grapeseed Oil

- 從葡萄籽壓榨而來，含豐富亞麻油酸、油酸和維他命 E
- 質地非常清爽，容易被皮膚吸收，可緊緻皮膚並有抗氧化功效
- 缺點是油品本身容易酸敗



榛果油

Hazel Nut Oil

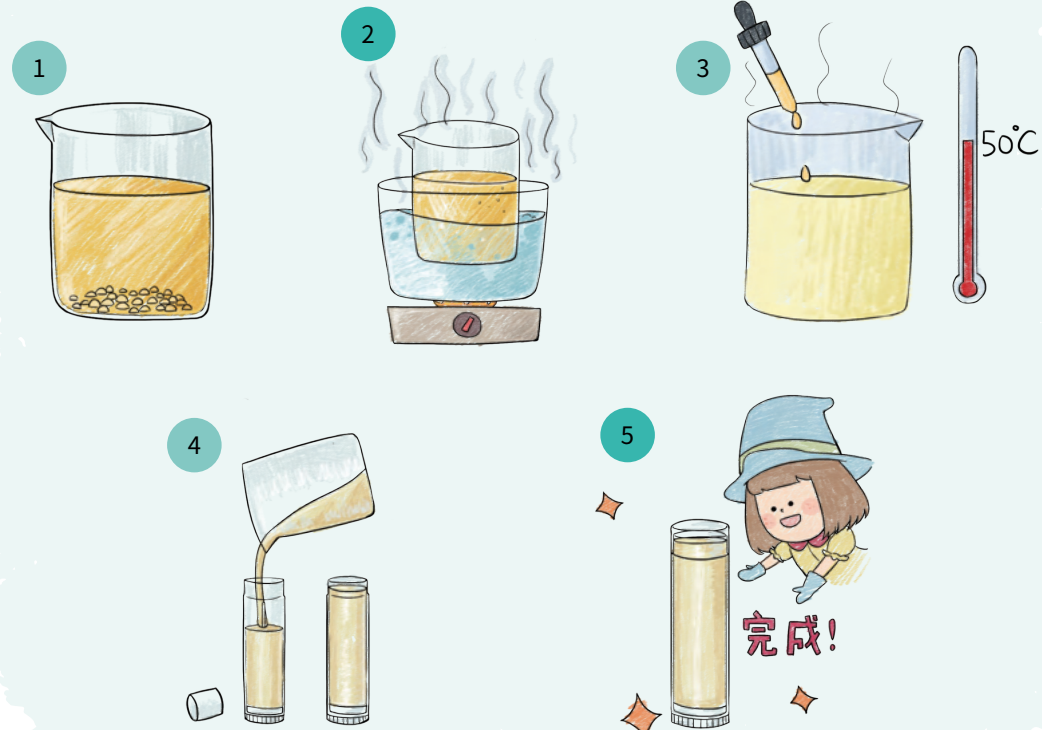
- 由榛果壓榨而來
- 保濕力和滋潤度都很好，也容易被皮膚吸收

夏日清涼護唇膏

功效	清涼保濕、夏天適用	
適用膚質	全膚質	
成品	約 20g	
保存期	4 至 6 個月	
材料	摩洛哥堅果油	14g
	白蜜蠟	6g
	薄荷精油	2 滴
	佛手柑精油（無光敏）	3 滴

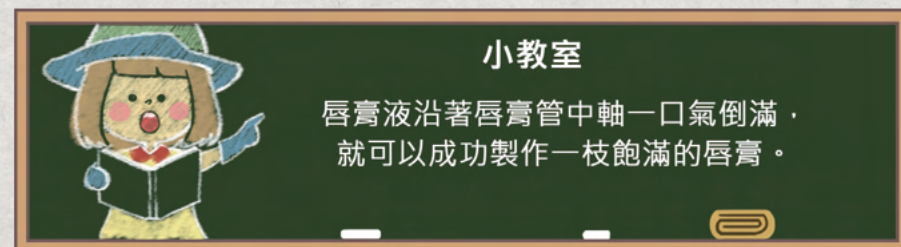
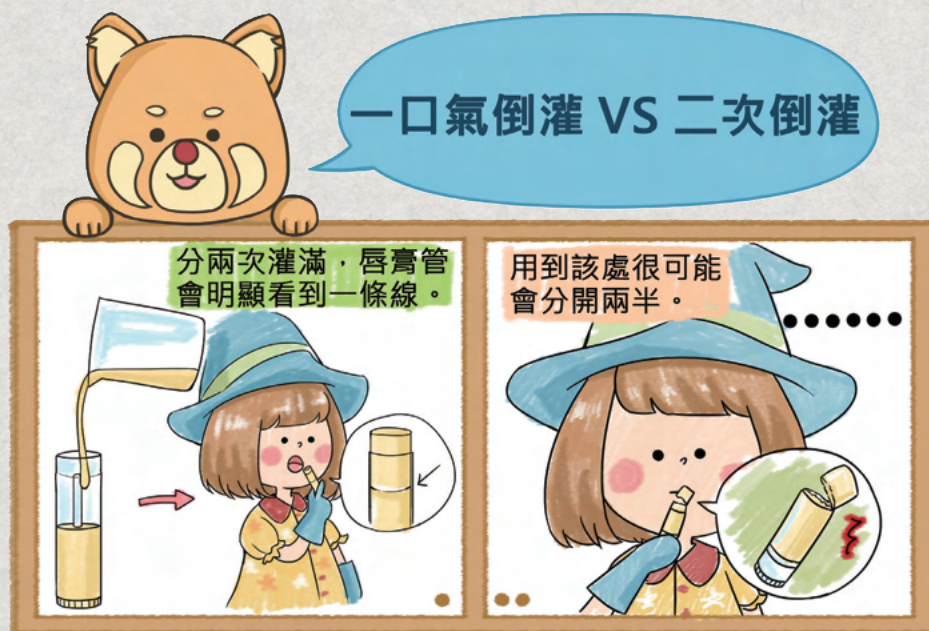
做法

1. 量好油品和白蜜蠟，全部放進玻璃燒杯。
2. 把玻璃燒杯隔水加熱至蜜蠟融化。
3. 等溫度降至約 50 度，加入所需精油。
4. 輕輕攪拌均勻，就可以倒入唇膏管。
5. 靜候 15 至 20 分鐘，護唇膏完全凝固就可以使用。



唇膏

一口氣倒灌 VS 二次倒灌



山茶花抗敏卸妝油

功效	有效卸除妝容，保持皮膚彈性	
適用膚質	乾燥肌、敏感肌、中性肌	
成品	約 100ml	
保存期	3 至 6 個月	
材料	冷壓山茶花油	75g
	卸妝油乳化劑	12g
	有機迷迭香萃取液	0.2g
	玫瑰天竺葵精油	10 滴

做法

1. 量好基底油和卸妝油乳化劑，利用小型攪拌器攪拌均勻。
2. 加入有機迷迭香萃取液和精油。
3. 充分混合後就可以使用。

卸妝



透明卸妝油乳化劑

乾燥肌 ✓
敏感肌 ✓

**透明卸妝油
乳化劑**

非常溫和、不刺激，
適合乾燥肌、
敏感肌使用。

添加比例的多少直接影響
成品的卸妝能力：

10%能卸 防曬乳	15%能卸 日妝	20%能卸 晚妝
--------------	-------------	-------------

1



2



3



蠶絲蛋白潔面泡泡

功效	洗後皮膚美白保濕，能收細毛孔	
適用膚質	敏感肌·中性肌	
成品	約 100ml	
保存期	6 至 9 個月	
材料	茉莉花水	55g
	蠶絲蛋白粉 AA 級	0.1g
	氨基酸起泡劑	40g
	植物甘油	5g
	葡萄柚籽萃取液（抗菌劑）	0.5g
	檸檬精油	5 滴

- 做法
1. 量好花水、蠶絲蛋白粉，攪拌均勻。
 2. 加入起泡劑、甘油、抗菌劑和精油。
 3. 輕輕攪拌混合就可以使用。



潔面



如何選擇起泡劑？



小教室

還有很多不同的起泡劑可以選擇，例如葡萄糖起泡劑、橄欖起泡劑等等。

玫瑰果修護護手霜

功效	減淡雙手細紋			
適用膚質	全膚質			
成品	約 100ml			
保存期	6 至 9 個月			
材料	冷壓初榨玫瑰果油	15g	複方溫和抗菌劑	0.5g
	簡易乳化劑	2g	佛手柑精油(無光敏)	15 滴
	金縷梅純露	70g	橙花精油	5 滴
	植物性甘油	3g		

1. 量好油、簡易乳化劑，輕輕搖勻。
2. 加入純露。
3. 利用小型攪拌器，攪拌成乳霜狀。
4. 量入植物性甘油、抗菌劑，輕輕拌勻。
5. 滴入精油，充分混合即可使用。

做法

護手霜



玫瑰果油 (二)



茶花檀香 護髮皂

山茶花油抗氧化能力極佳，能防止水分流失，護髮功效一流！配合檀香粉，能紓緩部分頭皮敏感問題，洗得髮絲清爽飄逸。



茶花檀香 護髮皂

性質表

	INS	140
	起泡度	★★★★
	清潔力	★★★★
	保濕度	★★★★
	適用部位	洗髮
	適用膚質	全髮質
	成皂	約 600g

材料

椰子油	80g
棕櫚油	60g
有機冷壓山茶花油	150g
摩洛哥堅果油	100g
精製酪梨油	10g
檀香粉	4 至 8g
法國薰衣草精油	2g
快樂鼠尾草精油	6g
氫氧化鈉	59g
水	135 至 155g

做法

1. 量好需要的水和氫氧化鈉進行溶解。
2. 量好需要的油脂。如果因氣溫過低而使硬油凝固，先用隔水加熱方式融化硬油，再量入軟油。
3. 等油和鹼液的溫度都降到 45 度以下，就可以把鹼液緩緩倒入油中，開始攪拌。
4. 持續攪拌至 light trace，就添加檀香粉、精油，繼續攪拌均勻後倒入皂模中。
5. 把皂模放進箱裏保溫 24 小時，讓皂化反應完成。
6. 1 至 5 天後脫模、切皂、晾乾，6 至 8 個星期後就可以使用。



我的DIY護膚品
「失敗」天書

作者：Vivienne 蔡南慧

編輯：黃斯淳

設計：4res

插圖：陳麗屏、黃嘉榮@千億工作室

攝影：黃嘉榮、洪嘉信@千億工作室

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

新北市中和區中正路880號14樓

(886) 2-8227-5988

<http://www.namode.com>

出版日期：2019年4月

圖書分類：生活百科／手作／護膚品

ISBN：978-988-8568-29-1

定價：港幣108元正／新台幣450圓正

版權所有 不得翻印



Vivienne 蔡南慧老師，手工皂師，也是本地天然生活品牌 **aWitch Handmade** 創辦人，擅長運用天然植物搭配原材料、針對不同的膚質和需要，製作手工護膚品，讓肌膚回歸最天然的呵護，解決皮膚問題、護理身體、滋潤生活。

本書收錄她所創作的 **50 款實用手工護膚品配方**，附上各種秘技、心得，她更不吝公開箇中的各種「失敗」經驗，繪成笑中有淚的漫畫，讓大家能在笑聲中成功 DIY 最適合自己的產品。



- **保濕、抗敏、美白、去皺、去印、淡斑、控油、去黑頭、去角質**
針對不同的皮膚需要，包羅萬有，愛美的女士絕對值得收藏！
- **卸妝、潔面、爽膚、面霜、面膜、精華油**
親手 DIY 整個面部護理所需要的用品！
- **眼膜、護唇、護手、護髮、身體乳霜**
從頭到腳的滋潤，最天然的呵護保養！
- **防蚊膏、香薰蠟燭、媽媽寶寶專用乳霜、各種功效手工皂**
生活用品齊來動手做！
- **新手必備的基礎詳解**
從工具到材料一一解說，更附上完整步驟漫畫圖解！
- **DIY 熟手進階參考**
各種意想不到的「失敗」經驗分享，配合不同小竅門、秘技，更了解 DIY 的樂趣。

ISBN 978-988-8568-29-1



9 789888 568291 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod. E.

上架建議：生活百科／手工藝

定價：港幣 108 元正／新台幣 450 圓正