

AI can make you better – 利用AI進行大改造

動機

在一次回家的公車上，偶然看到一則醫美廣告寫著：「說好一起變美，你卻偷偷變美」。這讓我們開始思考所謂的美到底是甚麼？為甚麼會有人「偷偷」變美呢？一個想變美的人最後一定要依靠醫美嗎？而近年來AI在各大產業的潛力無庸置疑，這進一步引發了我們的好奇：AI是否能使用其他方式改善我們的外在，甚至促進整個人的全面改造？因此，我們從「**外在**」與「**內在**」兩個層面進行深入探討，研究AI如何在提升個體美感與自我價值方面發揮作用。

外在改造

說到外在，首先想到的當然是臉部的視覺展現。我們讓AI根據個人的長相、特質、個性和愛好等個人化資訊來給予妝容建議。目的在讓人們可以藉由化妝來改變自己，讓自己成為想像中的樣子。此外我們更通過AI生成3D建模來模擬用戶改造後的樣子，避免用戶和AI之間的誤解影響改造的細節和要求。

除了臉部的改造之外，我們也希望可以給用戶外觀更全面的改造建議，包含身型雕塑和穿搭風格。身形雕塑方面，AI可以依照用戶的身體素質、工作和日常作息來制定一套專屬的運動健身甚至是飲食計畫。穿搭的建議則可以根據每天早上的身體狀況、天氣、行程來給予建議。



最近桃園天氣好冷...

今天要在實驗室待一整天，有沒有甚麼建議的造型？

好希望可以和我最喜歡的搖滾天團-聯合公園一樣無畏的面對這一切!



妝容設計

底妝：使用輕薄粉底或氣墊，打造自然透亮的健康膚色。配合控油妝前乳與定妝噴霧，提升持妝力。
眼妝：深棕或灰黑眼影，眼尾稍微暈染，營造輕煙燻感。黑色眼線微微上揚，睫毛用纖長型睫毛膏。
眉妝：深棕色眉筆或眉粉，畫出自然微拱眉型。
唇妝：霧面莓紅或磚紅色唇膏，突出個性與專業感。
腮紅與修容：珊瑚或暖橘色腮紅，修容加強臉部側邊與下顎線條。

髮型建議

中長微捲髮，髮尾自然凌亂感。考慮深巧克力色或自然黑，搭配紅色或紫色挑染。

配件與造型建議

金屬感耳環或戒指，增添搖滾氣息。實驗室工作可搭配素色襯衫與個性外套，兼顧專業與風格。

穿搭建議

外套：選擇帶搖滾風格的皮衣或長款大衣，內裡搭配抓絨材質以保暖。下身：黑色修身牛仔褲或厚實材質的打底褲，增添線條感並抵禦寒風。
鞋履：切爾西靴或厚底短靴，兼顧防滑和時尚。配件：圍巾選擇暗紅或深灰色系的厚實款式，手套可選皮質以保暖且增添酷感。

短期健身計劃

目標：增強核心力量和提升耐寒能力。運動安排：快速步行（30分鐘），在戶外體驗冷空氣，逐步適應低溫。核心訓練（20分鐘），如平板支撐、側支撐、以及仰臥腳踏車動作。1次全身拉伸，促進血液循環並放鬆肌肉。
希望這套設計能讓您在專業中展現自信，在生活中也能表達對搖滾的熱愛！😊



內在改造

至於內在，我們認為最能展現內在的其實是日常的行為，所以我們讓AI分析各種個性的行為特質並具象化，並為客戶量身打造一套行為標準管理。此外，AI會即時提供行為建議，讓客戶學習如何展現不一樣的行為特質。(ex:溫柔的人會觀察人們的身體狀況)

我的另一伴總是說我不夠溫柔和貼心，我該怎麼做才能表現的體貼呢？



好的，讓我們來探討「溫柔體貼」的人有甚麼樣的特質：

- 1.說話的語氣輕柔，語速也不會太快。
- 2.富有同理心，能夠設身處地地替別人著想。
- 3.心思細膩，能觀察到對方說話的神情和語氣來判斷他此刻的心情。

因此，除了放慢說話的語訴外，你可以每天傳一句關心對方的話，或是主動問候對方。

你也可以設置一個情境，例如，如何照顧生病的人，我就可以和你模擬對話，讓你能熟悉各式的情況，並成為一個溫柔體貼的伴侶。

總結與反思

AI雖然導致「美」標準化且失去個人的特色，使得多數人追逐著特定的審美，進而引起了社會大眾對於外表的焦慮。但是我們也能以積極的方式使用這些工具，他的大數據能夠讓我們從不同的角度審視自己、探索個人獨特的美，找到屬於自己的風格。

性別、科技與社會

國立中央大學
- 通識教育中心 -

指導老師：姜貞吟、楊燕枝

課程助教：袁媛 周炯辰 葉羿君

