

草雞的超級生活： 環保推廣者<F2草雞戰鬥肌>人物專訪

刊出日期：2022/12/14 | 文字：鄭治琳 | 責任編輯：張家瑄

全文共4564字，閱讀大約需要8分鐘

喜歡看動漫？看帥哥？看可愛的小朋友嗎？又或者你是一個關注周遭環境、認同環保理念的人。無論何種，也許在<F2草雞戰鬥肌>的帳號中，你都能尋找到一些共鳴。作為一名社群創作者（以下簡稱草雞），目前在Instagram平台上已累積數十萬名粉絲，她的創作以個人生活出發，透過簡單幽默的筆觸，向粉絲呈現自己的愛好以及對特定議題的堅持。本報導將呈現與草雞進行的深入對談，從個人特質談到開始社群經營，以及後來對於環保議題的推廣，一路以來的心路歷程。

草雞分身 將熱愛具現化的社群經營

「興趣是做環保和看帥哥。」

<F2草雞戰鬥肌>的創作者草雞，目前經營社群已逾四年，在她的 [Instagram](#)（以下簡稱IG）主頁上，留下了這樣的「個性」簽名。沒有任何拐彎抹角，清晰又直白的訴求，正如同草雞在社群上呈現的模樣——一貫的黃底或白方格背景，簡單生動的人物形象，以及幽默有趣的文字，她將自己的愛好與生活，大方地透過社群揭露。而這樣自然又不做作的經營風格，讓草雞逐漸在 IG 平台上累積了 11.9 萬的粉絲，每天和她一起做環保、看帥哥，共感著她生活當中的點點滴滴。



▲ 草雞的Instagram帳號[@you_see_see](#)，現已累積11.9萬粉絲

圖/截自F2草雞戰鬥肌

除去社群創作者的身分，其實草雞也只是個過著平凡日子的小資女孩。白天她是一名幼兒園的老師，到了晚上，她提起畫筆，隱姓埋名地在社群當中活躍，將瑣碎又值得紀念的日常，逐一記錄在自己的IG帳號。

不過，由於社群的經營無法一蹴可幾，要同時考慮受眾的反應、喜好，才能提升粉絲與帳號之間的黏著度。草雞也為此做過功課，她特別觀察到，現在經營社群媒體的人越來越多，如果沒有新穎有趣的題材，畫圖這件事，永遠會有人做得更好，所以與其花時間在自己不夠擅長的領域，內容的品質才是更需要努力的事情。

身為一個教育者，一直以來，草雞有很多想對家長、對孩子說的話，也許是提醒父母、親子互動中的眉眉角角、也許是對於下一代教育的理想與期許，這些內容在她的帳號中都佔有一定的版面。

對於未來是否會以自己的教育觀，作為經營帳號的方向？為了提升經營成效，草雞不是沒有這麼思考過。但轉念一想，如果執著於發布特定的主題，即使真的帶來更多粉絲，卻也會有種失去自由的感覺。「其實依專業的角度來看，經營社群應該要有一個明確定位的，比如我就要講教育、教家長怎麼和孩子相處。但這樣為了了解教育相關而追蹤我的家長，突然看到我分享帥哥，可能就會覺得困惑。所以如果我替自己的帳號做定位的話，生活中一些快樂、我喜歡的事情，好像就不能分享了。」

比起替自己的社群定調，能夠隨心所欲地分享自己的愛好，吸引更多真正認同自己的粉絲，還是更符合草雞經營這個帳號的心意。有了這樣的想法後，她決定專心做自己，不設限分享的主題，偶爾和大家聊聊自己的三觀見解、分享喜歡的漫畫與帥哥，無論是正經還是輕鬆的話題，只要是想說的話，都成了草雞的創作養分，雖然看似沒有特定主題，然而每一篇圖文中，看見的都是最真實的草雞。

「所以我想我對自己帳號的定位，就是所有我感興趣的事情。」

幼兒園「學習區教學法」常見Q&A回答

這篇字很多喔！歡迎任何提問和討論在下方留言提出喔！

傳統教學跟學習區有什麼不同？

每一位老師教學的方式不同，不過可以以下方圖片理解：

傳統教學：

↑ 老師教學 + 討論 小孩 ↑ 自主時間

學習區教學：

↑ 老師教學 討論 ↑ 小孩自主時間 收拾 分享 記錄

簡單來說就是小朋友可以自主的時間更多了

▲ 草雞在自己的社群平台上，時常向粉絲分享與教育、教學相關的小知識。圖/截自F2草雞戰鬥肌



▲ 草雞時常對漫畫中的角色進行二次創作，圖為繪製〈排球少年〉中主要角色，若有興趣可至草雞粉專查看更多圖/截自F2草雞戰鬥肌

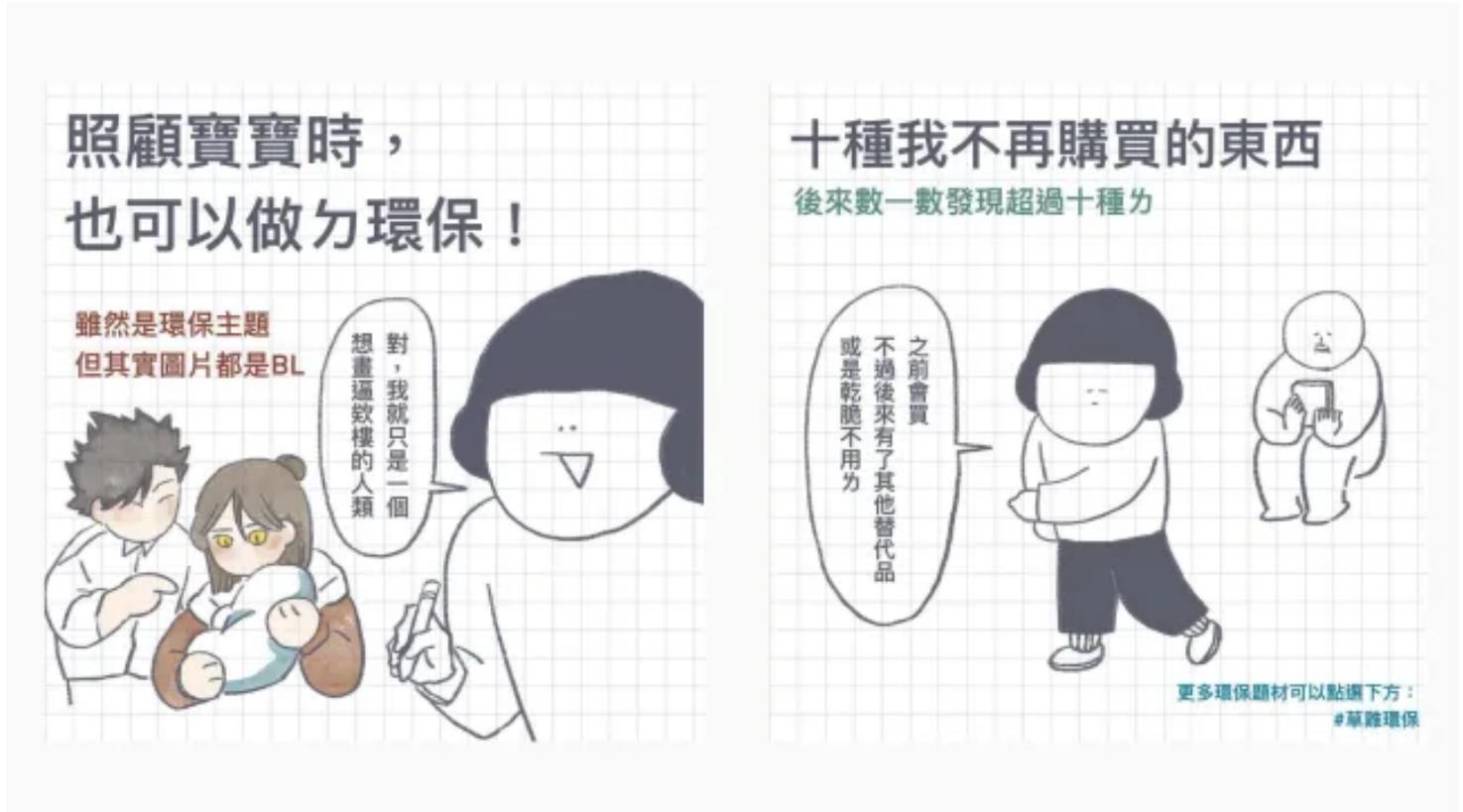
愛環保 從心出發的堅持

現實生活中，為了符合對不同社會角色的期待，大多時候人們無法隨意的表達自己的想法。作為一名教育者更是如此，平時的形象要給家長一定的信賴感，才能維繫親師關係的平衡。因此，草雞把許多真正想說出口的話，都留到網路上，有了社群給予的匿名與保護，她可以更放心地做自己，也不會影響到他人在現實中對自己的評價。當中提及頻率最高、也是提到草雞時，粉絲們會最先聯想到的生活態度，那就是做環保。

回憶起最初接觸到「環保」這個概念，草雞表示是在國小的時候，老師放了一部氣候變遷的紀錄片，看完的當下她感到有些恐慌，同時產生了危機感，「然後我那天就拔掉班上的插頭，對大家說：『你們繼續浪費電的話，這樣地球會毀滅！』」這段有些傻氣的兒時往事，讓草雞似乎有些難為情，但這樣的想法時至今日，也仍舊堅定。身為一個對天氣變化較為敏感的人，夏天越來越熱、冬天越來越暖，氣候漸漸地在產生改變，這樣真實的感受，讓她突然意識到，自己對於這個議題的關切始終非常強烈，「加上後來我投身教育界，很容易接觸到小朋友，我就開始擔心下一代的未來，一種愛屋及烏的感覺吧？」

隨著推廣環保的組織團體越來越多，環保也成為社會大眾不再陌生的詞彙，但對許多人而言，這仍舊是一個很模糊的議題，雖然可以理解它的重要性，但真要在生活當中親身實踐的時候，卻會開始遲疑。或許是因為做環保通常意味著，人們必須對生活中的某些便利做出犧牲。比如：自己帶便當盒出門，回家就要進行清洗，不如使用免洗餐盒方便；又或者是為了做分類回收，就不能把所有垃圾集中，一次性地處理。兩相比較下來，不環保，似乎會過得比較輕鬆。

正是因為這樣，草雞認為自己雖然重視環保，但如果要上升到推廣這件事，會需要更長時間的努力。事實上大部分的人不是不願意做，只是做環保的成果相對抽象，在沒有收穫實際效益時，他們會無感也很正常。「所以我覺得，是要以對方在乎的事情作為出發點。像他如果是一個很討厭倒垃圾的人，跟他說減少垃圾量，就可以不用倒垃圾了，對方有真實的感受到好處時，會比較容易成功。」身為一名老師，她也會結合自己的經驗，告訴家長，如果珍惜、愛護自己的孩子，那麼現在做的環保，都是為了讓孩子在將來，能夠擁有一個更安穩、踏實的生活環境。



▲ 草雞在社群上以輕鬆幽默的方式，向粉絲介紹可以怎麼做環保 圖/截自F2草雞戰鬥肌

做環保 不單談環保是什麼

像是魚碰到水一樣，這份試圖捍衛環境永續的心意，在草雞開始經營社群，並成為一位小有名氣的創作者之後，她找到了一個自己能夠好好發揮的舞台。特別是當她真切感受到，比起周遭同樣認真做環保的朋友，這個帳號讓她擁有更龐大的號召力時，出於一種使命感，她決定將做環保放到社群上推廣，雖然不是非做不可，但如果能藉由這樣的方式，讓更多人了解環保、實踐環保，那麼她所做的一切就都是有意義的。

對各位讀者而言，做環保應該從什麼做起呢？做回收、減少垃圾量，以及使用重複性餐具，這些都是人們耳熟能詳的環保行為。但這樣的議題大多時候是嚴肅、也有些無趣的。不過，在草雞的社群帳號當中，不會看到她長篇大論地談為什麼要環保，也不會看到咄咄逼人的要求粉絲「你必須愛護環境！」相反地，草雞單純地從自己的視角出發，告訴粉絲自己是怎麼落實環保生活，這件事沒有大家想像中的困難，生活中只要多一個小步驟，就能對地球、對整個環境多一分友善。

曾經有個國小老師告訴草雞，他們學校提供的營養午餐，水果外面都會有一層塑料包膜，也許是為了衛生的考量才這麼做，但水果只要清洗後就能食用，多浪費的幾百個塑膠套，卻可能對環境產生極大的影響。因此這位老師聯合了幾位同事，向校方建議別再使用這些不必要的塑膠套，後來這個意見也很幸運地受到採納。這位老師認為，都要歸功於追蹤了草雞的帳號，他才對於環保議題有了更深刻的認知。這個小故事對草雞而言，無疑是個非

常重要的肯定，這也是社群的強大之處，透過社群，讓草雞一直以來在意的環保概念，能夠觸及到的對象，變得不僅是生活周遭的親朋好友，也包含素昧平生的陌生人，那種感覺，是非常溫暖且感動的。

過生活 專屬於環保的美學生活

草雞的生活中，從必須品到日常娛樂，都有一套屬於自己的極簡清單。更明確來說，就是減少物慾、省去不必要的花費，乍聽起來有些像苦行僧的生活，但經過草雞數年來的執行，她認為這樣的想法，都是可以修正的，「其實人的思維很複雜，但也很簡單，很多想法只要被『包裝』過，人們就會覺得可以。」

隨著現代人對於美好事物的追求，也有許多企業抓準商機，推陳出新地展現出多元的環保面貌。近年和文青、自然與健康的元素結合，讓原先對於環保沒有實踐意願的人，對於環保有不同層次的體認。

如「家務室 友善環境生活雜貨」就是一間主打「相信友善環境也可以活得優雅有質感」為理念的店家，他們認為總有更多方式能夠取代既有會對環境造成傷害的作法，舉例來說，將洗髮餅製作成馬卡龍的形狀，可愛又精巧的造型，讓消費者眼睛為之一亮；或是將化妝棉製成年拋型，這樣對有化妝習慣的人來說，一年就可以減去非常多垃圾。而草雞平時也會在IG平台的限時動態中，分享自己的「不塑生活」，告訴大家許多一次性的物品，都有可以取代且更美觀的環保物品，像是食物袋、網包等，使用這些不僅能夠達成減少塑膠、垃圾的目的，外觀上的質感也大幅提升。

二手衣商店分享



本篇暫時以二手衣為主
因為古著店實在太多啦！下一篇再分享
謝謝大家投遞的資訊！

臉書社團分享

- ✓ 「Taiwan Barter」 徵物、換物社團
- ✓ 「Taiwan Give」 贈物社團
- ✓ 「不要再買了」 贈物社團
- ✓ 「我們一直在丟東西」 贈物社團

如果你家裡有用不到又不知道怎麼處理的東西
可以免費送給需要的人～

洗髮餅、洗髮皂分享

使用洗髮餅，可以減少容器的外部包裝
掛起來使用，也能讓浴室保持整潔
用完之後也不用回收瓶瓶罐罐囉！



這一篇貼文會整理夥伴的投稿，
希望大家可以用到適合自己的洗髮清潔～（沒有業配）
購買的管道我會補充在文章下方
（方便編輯更新）



使用品牌：里仁平衡洗髮皂
分享：燙髮捲度可以維持比較久



髮質：細軟髮/油性頭
使用品牌：里仁平衡洗髮皂
分享：頭髮有偏柔順出油也改善許多



有實體跟網路門市
價格座落135-165元
歸類為洗髮皂
使用起來很好看人，
有的人說好用，
但有的人用很久都不習慣
是需要時間去習慣的洗髮皂
另外店內其他的香皂也很便宜
一杯飲料的價錢而已

▲ 草雞的日常生活中，有許多以環保作為考量的行動，並透過貼文分享給粉絲。圖/截自F2草雞戰鬥肌

其實現在還有很多「環保系」的社群創作者，也以各式各樣新穎的方法與自身的影響力，積極地推翻一般人對於環保的錯誤迷思。這些社群創作者都有各自影響到的受眾，而他們在影片中親身揭露過著環保的生活，並不如大家所想像的糟糕、甚至非常美好的時候，就可能成為對於這個議題不熟悉的人，接觸環保的第一道光。

談到是否有推薦和自己理念相符的創作者時，草雞一口氣舉了好幾個自己喜歡的YouTuber，「像<找蔬食 Traveggo>會推薦大家哪裡可以吃蔬食，影響粉絲飲食習慣的同時，也會傳遞他們對環境的關心；或是<金魚腦 Goldfish Brain>靠自己的力量開了無包裝商店；還有NanaQ比較專注在推崇過極簡生活上，她主要推崇的是，不消費本身就是一種環保。」



▲ 追求質感美有許多方式，環保也可以，兩者並不衝突。

當今有許多透過可再生材質製成的物品，都做得非常漂亮。

圖/Pexels

愛無限 環保沒有盡頭

許多支持環保的人，正以各種方式，將這個概念努力的散布出去。這群人的特別之處，是比起單純追求自己認同的生活外，還懷抱著一份渴望達成永續生活的集體意識。不過，身為推廣者的其中一份子，草雞也深知，要所有人都能接受且落實環保，這個目標仍是太過遠大，無法在一朝一夕之間達成。唯有透過一點一滴的累積，讓大家習慣環保，才有辦法真正的理解環保。而她能做的就是去影響可以被影響的人，使粉絲與潛在的受眾不斷接觸這件事，假以時日，環保定會逐漸成為多數人重視的議題，「因為人就是合群的動物，如果大部分的人都做了某件事，只有你一個不做，那你就會很尷尬，所以那些不合群的人，就會開始去調整自己。」

「猶太人說，如果你不想做，你就會找到一個藉口；如果你想做，就會找到一個方法。」

訪談的最後，草雞這麼做了小結。現代人過日子的步調匆促，把生活過得「好」似乎成了一門玄學，各人自有個人見解，要從容地把每一天過成理想的樣子，也許還是要視個人的性格與特質而言。「雖然我不太確定自己是什麼樣的人，但我想我是會把事情努力完成的人。」這份責任感，其實不僅僅存在於草雞自己的生活中，也同時推及至人類生活的這片土地之上，她透過身體力行，去實踐對於這塊土地的熱愛，並努力地把她所認為正確的價值，藉由社群分享給粉絲們。草雞用她的行動告訴大家，其實所謂的「美好生活」不一定要花大錢，也不一定要浪漫地充滿儀式感，只要能熱情的堅持所愛，也能是一種最好的生活。

參考資料

1. [F2草雞戰鬥肌](#)
2. [無塑零包裝商店正夯！你去過了嗎？中部質感1號店](#)
3. [Home Work / 家務室 友善環境生活雜貨](#)

© 2022 All rights Reserved

[向生活敬杯「美」酒](#)