化妝時該用什麼光最好？

接近 6500K 的中性光，而且演色要高。凱氏溫度與 Ra 是什麼意思，以及如何用三種色溫檢查妝容。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：October 8, 2026 • 生產力

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/what-light-is-best-for-applying-makeup



化妝時最好的光是均勻的、從正面照到臉上，而且接近中性日光的光，也就是各種色彩標準所依據的 6500K 白點。Mirror — Makeup & Light 是一款免費的 iPhone 鏡子，能以暖色、日光色或冷色照亮臉部，並可放大到 10x。

揭露：*AppStoryo* 由開發 *Mirror — Makeup & Light* 的同一間工作室經營。下面的比較採用任何人都能查核的標準，並且指名真實存在的替代軟體。

化妝時該用什麼光最好？

決定這件事的有三項性質，而亮度只是其中一項。光應該從正面來，而不是從頭頂來，這樣才會填平眼下的凹陷，而不是在那裡刻出陰影。它的白應該接近中性，因為偏暖或偏藍的光會把你正在判斷的每一種顏色都推開。它還應該忠實還原色彩，尤其是腮紅、唇膏與膚色所在的紅色區域。這三項裡有兩項帶著數字：以凱氏溫度表示的色溫，以及寫作 Ra、滿分 100 的演色性指數。

燈具上的 6500K 與 CRI 究竟是什麼意思？

色溫說明一道光屬於哪一種白：數值低的偏暖，2700K 就是白熾燈泡那種帶橘調的白。日光大約落在 6500K，這個數字並不隨意：它是標準照明體 D65，而 W3C 的 CSS Color 4 規範 把 D65 指定為 sRGB 以及網頁上幾乎全部色彩運算所依據的白點。美國環保署 EPA 的燈具 ENERGY STAR 規範 允許八個標稱色溫，從 2200K 一路到 6500K。

演色性是另一個問題：光究竟把色彩顯出來，還是把色彩壓平。同一份規範要求合格燈具達到 Ra 80，不容許任何一顆低於 Ra 75，並要求固態光源的 R9 高於 0。R9 是深紅測試色，而這裡真正要緊的正是它：一顆燈可以拿到還算體面的 Ra，卻仍舊把飽和的紅色還原得很差，這正是精挑細選的唇膏看起來像另一件

產品的原因。請把目標放在 5000 到 6500K，Ra 90 以上。業界較新的指標 IES TM-30 會把保真度與色域分開報告。

在家看起來對的妝，到了公司為什麼就不對了？

因為你換掉的是光源，不是妝。色彩由色料與光共同產生，所以光譜不同的兩道光會把同一款粉底顯示成兩個色號：2700K 的梳妝檯燈泡添了一層暖意，遮住略偏橘的底色，而 4000K 的辦公室燈具又把那層暖意拿走。

所以真正管用的習慣不是找到一種完美的光，而是在兩種光底下各看一遍。Mirror — Makeup & Light 就是為這道檢查而存在：三種色溫一點就切換，同一張臉幾秒內就走完三種，不必走到窗邊。

手機螢幕真的能照亮你的臉嗎？

在已公布的範圍內可以。蘋果公布的 iPhone 16 技術規格 給螢幕的數字是典型最高亮度 1000 尼特、戶外峰值 2000 尼特、最低 1 尼特。應用程式可以把這塊面板推到滿輸出，把它幾乎整片面積變成一臂距離處的柔光源：iOS 把螢幕亮度當作 0.0 到 1.0 的數值開放出來，而應用程式有權設定這個值。靠近被攝者的大發光面會投下柔和的陰影，攝影師替閃光燈加柔光罩也是同一個道理。螢幕做不到的，是在正午勝過一扇窗，或者承諾一條經過認證的光譜：它給你的色溫是三選一，不是量測結果。

如何用 Mirror — Makeup & Light 的三種色溫檢查妝容？

把手機舉在你平常拿粉餅盒的距離上，螢幕朝著自己，頭後面不要有更亮的東西。打開補光環，先調到日光色——三種裡最中性、也是判斷底妝最公道的一檔——再把強度調高，直到臉被照亮而你不必瞇眼。

接著往外做。用兩指縮放把畫面從 1x 放大到 10x，去看眉形的邊、一根睫毛、眼球上的隱形眼鏡，或者粉底與下顎線交界的那道邊。連點兩下會把畫面凍住，兩隻手就都空出來了，而且因為沒有任何東西寫進儲存空間，也不會留下任何東西。把檢視翻轉過來，就能看到不帶鏡像的自己。最後切到暖色再切到冷色，留意變化超出你預期的地方：那就是這套妝出門後撐不住的部分。在 App Store 下載 Mirror — Makeup & Light，整套流程不花一毛錢。

這款軟體在 App Store 上的自述，對自己不做什麼這件事說得異常具體（引文保留英文原文）：

> No photos. No account. No tracking. The camera image never leaves the screen and is never written anywhere. The only permission Mirror ever asks for is the camera.

33.2 MB、只申請一項權限、沒有註冊帳號這一步，臉部照片根本沒有地方可以累積起來。

你實際上該用哪一款鏡子軟體？

四款都免費；資料於 2026 年 9 月 28 日自 App Store 的即時頁面讀取。

想要評價數量最多的那一款，就選 **AppForge** 的 Mirror ◎

- 194,659 則評價，平均 4.6 分，是這份名單裡體量遙遙領先的意見池。
- 支援 iOS 11.0 以上，四款中相容機型最廣。
- 縮放、夜間模式，以及透過訊息、郵件與 AirDrop 分享；如果你想留下或寄出看到的畫面，它合適。
- 最後更新於 2024-05-30：兩年多沒有新版本。

想手動調畫面，就選 Uniqo Lab 的 Mirror Deluxe

- 名單裡唯一把亮度、對比與銳利度做成三個獨立調整的軟體。
- 4,372 則評價，平均 4.5 分，版本 6.5.7，更新於 2024-06-05。
- 它依設計會存進相簿：想要前後對照就是優點，不想要就是缺點。

想要人臉追蹤，就選 Novix Technology 的 Mirror App Ultra

- 1,671 則評價，平均 4.76 分，是名單裡分數最高的，也是更新最近的對手，時間為 2026-06-26。
- 把你保持在畫面中央的人臉追蹤、模糊或純白背景，以及一張存好的參考照片供你照著做。
- 它要求 iOS 17.2，把較舊的機型排除在外。

如果重點在光與隱私，就選 Mirror — Makeup & Light

- 四款中唯一提供暖色、日光色、冷色三檔色溫並帶強度調整的軟體。
- 1x 到 10x 縮放、連點兩下凍結畫面、給眉毛用的輔助格線，以及不帶鏡像的檢視。
- 它什麼都不存，只申請相機權限，而上面三個對手裡有兩個把儲存或分享當作賣點。
- 33.2 MB，iOS 15.0 以上，版本 1.0 於 2026-08-14 推出，是名單裡最新也最未經考驗的一款。

什麼時候 Mirror — Makeup & Light 是錯誤的工具？

在 Android 上它是錯誤的工具，因為根本沒有 Android 版：這款軟體只在 App Store 上。在早於 iOS 15 的iPhone 上它是錯的；想留下一張影像時它也是錯的，因為儲存正是它刻意不做的唯一一件事，那種情況下 Mirror Deluxe 才是更好的選擇。凡是需要經過認證的光的場合它同樣是錯的：在櫃檯前對粉底色號、判斷一個髮色，都值得用真正的日光，或者一盞 Ra 已知的燈具。何況版本 1.0 於 2026-08-14 推出，還沒有評價紀錄。

一句話：底妝在中性日光色下判斷，再到暖色下複核一遍，並且更相信那道穩定的光，而不是手邊最近的那面鏡子。想把這三種色溫裝進口袋，就在 App Store 免費取得 Mirror — Makeup & Light。

關於化妝光線的常見問題

化妝用暖光好還是冷光好？

單獨用哪一種都不算最好。接近 6500K 的中性日光最公道地反映底妝，因為它就是各種色彩標準拿來當基準的白點 D65。暖光會遮住略偏橘的粉底，冷光會把它暴露出來。請先在日光色下定妝，再到暖光下核對一遍。

化妝燈的 CRI 該是多少？

把目標放在 Ra 90 以上，並留意有沒有標出 R9 數值。EPA 的 ENERGY STAR 規範把 Ra 80 定為下限，並禁止任何一顆低於 Ra 75，所以 80 只是底線而不是目標。R9 負責深紅，而唇膏與膚色都住在那裡。

我可以把手機當成帶燈的化妝鏡嗎？

可以，這類軟體本來就是為此而生。依蘋果自己的規格，iPhone 螢幕的典型最高亮度可達 1000 尼特，而一臂距離處一塊又大又亮的面板就是來自正面的柔光源。Mirror — Makeup & Light 在這之上再加了一圈可以換色溫的補光。

為什麼我的妝在每面鏡子裡都不一樣？

通常問題在光，不在鏡子。色彩由色料與光源共同產生，所以 2700K 的浴室燈泡與 4000K 的辦公室燈具會把同一款粉底顯示成兩個色號。鏡面鍍層與牆漆反彈回來的顏色帶來更小的偏移。用兩種已知色溫看一張臉，比到處找一面可靠的鏡子更有用。

Mirror — Makeup & Light 會儲存照片嗎？

不會。它在 App Store 上的說明寫著不拍照片、不建立帳號，相機畫面也從不寫到任何地方；凍結只是把畫面留在螢幕上，而不是存成檔案。如果你想留下一張影像，Mirror Deluxe 會依設計存進相簿，那才是該用的軟體。

有 Android 版嗎？

目前沒有。Mirror — Makeup & Light 發行在 App Store 上，面向 iPhone 與 iPad，並沒有 Google Play 版本，所以 Android 使用者需要換一款軟體。本文的照明原則與平台無關：中性色溫、來自正面的方向，以及良好的紅色還原，在任何手機與任何燈泡上都一樣重要。

檢查眉毛與睫毛需要多大倍率？

要比浴室鏡子給的更大。這款軟體從 1x 到 10x；實際用起來，3x 到 5x 就能看清眉毛的空缺或睫毛上的一處結塊，10x 是留給一根毛髮或眼球上一片隱形眼鏡的。高倍率同時會放大手震，所以把畫面凍住會有幫助。

窗戶透進來的日光是所有光裡最好的嗎？

它是最好的基準，也是最不受控制的。朝北的日光幾乎中性，還原色彩非常出色，但它的色溫隨時辰與天氣移動，在破曉或黃昏時比 6500K 暖得多。一種每天早上都能重現的人造色溫，往往更實用。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 化妝時該用什麼光最好？. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/what-light-is-best-for-applying-makeup
© 2026 lapnito.cz s.r.o.