為何照片裡的臉跟鏡子裡不一樣？

鏡子會左右翻轉，自拍照通常不會；30 公分的距離還會讓鼻子變寬。究竟變了什麼，以及如何同時看到兩種視角。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：November 1, 2026 • 攝影

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/why-your-face-looks-different-in-photos-than-the-mirror



照片裡的臉看起來不一樣，是因為鏡子把你左右翻轉後呈現，而存下來的自拍照通常不會。另外，前鏡頭在 30 公分（12 英吋）處會讓鼻子看起來寬約 30 %。Mirror — Makeup & Light 是一款給 iPhone 跟 Android 的免費軟體，可以隨時把兩種視角都顯示給你。

聲明：*AppStoryo* 由開発 *Mirror — Makeup & Light* 的工作室經營。下文的對比採用任何人都能查証的公開標準，並且直接點名真實存在的替代軟體。

鏡子跟照片究竟差在哪裡？

平面鏡會把畫面沿著一個軸翻轉：你舉起左手，鏡中的人舉起的是讀起來像右手的那一隻。鏡頭並不做這件事，它只是按房間本來的樣子記錄下來。所以你察覺到的差別既不是光線，也不是恕維，更不是角度不好，而是被翻轉的那一個軸。

軟體是刻意掩蓋這個落差的：前鏡頭的預覽被做成鏡像，這樣你把手機往右傾時，畫面也往右跑，而這正是雙手所預期的。Android 把它做成了明確的選項：CameraX 定義了三種鏡像模式 — 關閉（0）、始終開啟（1）和僅前鏡頭（2），最後一種只在鏡頭朝著你時翻轉。你擺娶勢時看到的畫面，跟最後留下的檔案，可能是兩張不同的照片。

Mirror — Makeup & Light 正是團團围繞這個落差設計的：它首先是一面鏡子，並在你想看另一種視角時讓你關掉翻轉。它在 App Store 跟 Google Play 上都是免費的，在 Google Play 上同一款軟體的名稱是 Mirror: Makeup & Screen Light。

為什麼鏡子裡的那個你才像真正的自己？

沒有一張臉是對稱的：一隻眼睛通常稍高，鼻子也略微偏一邊。在鏡子裡，你從小到大每天看到的都是這種不對稱的同一種排列，而記憶當成「我的臉」的正是這種排列。照片把同樣的不對稱反方向端給你。你的五官沒有任何改變，改變的是腦中的參考影像。這也是別人很少贊同你對自己照片的反應的原因：他們只見過被拍下來的那種排列。

把手機拿得很近會把臉拍得失真多少？

拍攝距離會改變一張臉的視覺形狀，而這個幅度是被量測過的，不是猜的。*JAMA Facial Plastic Surgery* 上 2018 年的一項研究（Brittany Ward、Max Ward、Ohad Fried 和 Boris Paskhover）對一張臉在三種距離下建模：30 公分（12 英吋）、1,5 公尺（5 英尺），以及當作中性基準的無窮遠。

在 30 公分處，鼻子在男性身上看起來寬約 30 %，在女性身上 29 %，兩側鼻翀基部之間的距離也多出 7 %。到了 1,5 公尺，這個差別幾乎消失。三十公分大致就是你檢查牙齒時手機所在的位置；手臂伸直也只有 60 公分左右，雖然好一些，但還遠不到 1,5 公尺。

硬體本身也在鼓勵這種近距離。iPhone 17 的前鏡頭是*ƒ*/1,9 光圈的 18 MP Center Stage 鏡頭，是為了把一張臉在近處裝進畫面而做的廣角鏡頭。於是兩件事同時發生：翻轉改變了你的五官在哪一側，距離則改變它們看起來有多大。其中只有一件能靠按一下按鈕解決。

怎麼看到別人眼中的自己？

先翻轉畫面，再往後退。Mirror — Makeup & Light 在前半件事上有一個開關，而它在 Google Play 上的介紹對這個開關能做什麼、不能做什麼說得異常直白：

> 你可以在鏡像畫面跟水平翻轉畫面之間切換。這改變的是方向，而不是鏡頭的透視關係。

這句話來自軟體自己在 Google Play 上的介紹，也是一句話的誠實答案：翻轉給了你別人所見的五官排列，卻給不了你他們的觀看距離。

至於後半件事，把手機立起來，退開大約 1,5 公尺再去評定自己的鼻子。如果你希望在同一個地方對比兩種視角，Mirror — Makeup & Light 在 App Store 跟 Google Play 上都是免費的，也不需要先註冊帳號。

前鏡頭存下的是翻轉後的影像還是鏡像？

在 iPhone 上，這取決於一個設定。Apple 在文件中說明了「設定」→「相機」裡的「鏡像前鏡頭」開關：開啟時，照片按你在畫面中所見儲存；關閉時 — 也就是這個開關的初始狀態 — 儲存的照片跟預覽正好相反。Apple 的 iPhone 使用手冊說明了這個開關跟它的位置。

Android 沒有全系統層級的對應設定：每個相機軟體自己決定，所以同一台手機上的同一個姿勢，在一個軟體裡可能是翻轉的，在另一個裡卻不是。所以在你斷定自己的臉變了之前，先看看檔案是按哪個方向寫入的。

你究竟應該用哪一款？

如果你想要使用者最多的那一款，選 **AppForge Inc.** 的 **Mirror** ◎

- 195.114 個評分下平均 4,6，四款裡使用者基礎最大
- 2026 年 10 月 22 日更新，仍在持續維護

- 可以在軟體內直接分享到訊息、郵件跟 AirDrop
- 102,8 MB，需 iOS 13.0 或更新版本

如果你想手動調影像，選 Uniqo Lab FZC 的 Mirror Deluxe

- 亮度、對比跟銳利度可以分別調整，這是其他三款都沒有的
- 支援冰結畫面、雙指縮放、翻轉跟夜間模式，還能存進相簿
- 4.378 個評分下平均 4,5，最後一次更新是 2024 年 6 月 5 日

如果你想要框飾跟濾鏡，選 APPAS SOLUTIONS 的 Pocket Mirror for Makeup

- 裝飾性的鏡框跟臉部濾鏡，編輯過的照片會存進相簿
- 183 個評分下平均 4,3，需 iOS 16.0 或更新版本
- 商店頁面提供自動續訂的訂閱，所以請先看清價格

如果你想要一面什麼都不留下的鏡子，選 Mirror — Makeup & Light

- 任何時刻都不拍照、不儲存、不分享，冰結畫面時也不例外
- 用螢幕本身做成的光環，有暖調、日光跟冷調三種色溫並可調亮度，而不是闪光燈
- 1x 到 10x 的雙指縮放、雙擊冰結、眉形輔助格線，以及鏡像與翻轉畫面的切換開關
- 沒有廣告、沒有應用內購買、不需帳號；Google Play 的資料安全欄位未列出任何收集或分享的資料
- 33,2 MB，需 iOS 15.0 或更新版本

Mirror — Makeup & Light 什麼時候是選錯了工具？

只要你需要一個檔案，它就是錯的那一款。因為它從不將影像寫到任何地方，所以沒有前後對比的照片，之後相簿裡也不會留下任何東西。這些需求請改用一般的相機軟體。

它也不能消除透視影響。翻轉只修正左右排列，在 30 公分處看起來寬的鼻子，翻轉後還是一樣寬。唯一的解法是距離，而沒有任何軟體能替你把距離加上。

放大有一部分是數位變焦，Google Play 頁面對此也寫得很清楚，所以 10x 下的細節取決於你的前鏡頭跟房間裡的光，而不是滾桿。光環也是螢幕，不是燈具：iPhone 17 的螢幕典型亮度 1000 nits，HDR 尖峰 1600 nits，足以照亮一臂之遙的臉，卿穿不過整間房子。如果這些你都能接受，Mirror — Makeup & Light 在 App Store 上、以及以 Mirror: Makeup & Screen Light 為名在 Google Play 上都是免費的。

常見問題

為什麼我的臉在照片裡跟鏡子裡不一樣？

兩個原因疊在一起。鏡子把你左右翻轉，所以照片把你天生的不對稱按跟你熟悉的版本相反的方向顯示。另外，在大約 30 公分處拿著的手機會誇大離鏡頭最近的部位，通常就是鼻子。

真正的我是鏡子還是照片？

兩者都不中立。鏡子給出正確的比例，但左右是反的；近距自拍給出正確的左右，但比例失真。最接近別人眼中的你的，是大約 1,5 公尺外拍的照片，也正是 2018 年的量測發現這種效應消失的距離。

iPhone 預設會翻轉自拍嗎？

相對於你看到的畫面，是的。只要沒有在「設定」→「相機」裡開啟「鏡像前鏡頭」，儲存的照片就跟你擺姿勢時的即時預覽相反。開啟後就按取景所見儲存；改變的只是檔案的方向。

手機應該拿多遠？

檢查妝容時想多近就多近，因為鏡子並不是照片。要判定比例，就把鏡頭拿到大約 1,5 公尺外：在 30 公分處，2018 年的研究量得鼻子在男性身上寬約 30 %、女性 29 %，而在 1,5 公尺處這種效應已經消失。

有軟體能消除自拍失真嗎？

誠實地說，不能。翻轉能徹底修正左右互換，因為那一半確實只是方向問題。而透視是被鏡頭當時所在的位置固定下來的。軟體可以重塑一張臉，但那是修圖而不是校正，並且它改變了照片本身。

Mirror — Makeup & Light 是免費的嗎？

是的。它在 App Store 跟 Google Play 上都是免費的，沒有廣告、沒有應用內購買，也沒有任何訂閱。同樣沒有需要註冊的帳號，而且這面鏡子完全不聯網也能用，所以根本不存在註冊這一步。

這款軟體會儲存或上傳我的臉嗎？

不會。商店頁面寫明不拍照、不儲存、不分享任何照片或影片，並且冰結的畫面並不是一張已儲存的照片，軟體離開前景時就消失。Google Play 的資料安全欄位也未列出任何收集或分享的資料。

為什麼 10x 下畫面發虛？

因為這段範圍裡有一部分是數位變焦，它只是把像素放大，而不是擷取更多像素，Google Play 的介紹也直接這麼說。像 iPhone 17 那樣的 18 MP 前鏡頭在 2x 或 3x 下細節充足，到了滾桿頂端就明顯減少。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 為何照片裡的臉跟鏡子裡不一樣？. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/why-your-face-looks-different-in-photos-than-the-mirror
© 2026 lapnito.cz s.r.o.