

《米雅和她的魔法鏡子》

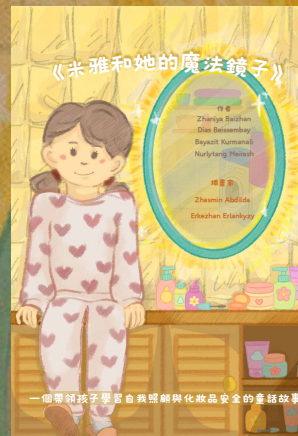
作者

Zhaniya Baizhan
Dias Beissembay
Bayazit Kurmanali
Nurlytang Meirash

插畫家

Zhasmin Abdilda
Erkezhan Erlankyzy

一個帶領孩子學習自我照顧與化妝品安全的童話故事



《米雅和她的魔法鏡子》

這本書特別為小朋友設計的，帶領他們學習如何照顧自己。透過米雅和她的魔法鏡子，小朋友們將跟著米雅一起認識健康、肌膚保養與安全的重要性。

《米雅和她的魔法鏡子》

一個帶領孩子學習自我照顧與化妝
品安全的童話故事

作者團隊：ZHANIYA BAIZHAN, DIAS
BEISSEMBAY, BAYAZIT KURMANALI,
NURLYTANG MEIRASH – NIS IGEM 2025 TEAM

插圖：ZHASMIN ABDILDA, YERKEZHAN
YERLANKYZY

書籍設計：ZHANIYA BAIZHAN,
NURLYTANG MEIRASH



目錄

1. 泡泡小麻煩	1
2. 太陽隱形的針	5
3. 乾燥的小嘴巴	10
4. 不要共享化妝品	12
5. 清潔肌膚計畫	15
6. 艾娃和他的藍綠藻夥伴	18
7. 米雅的餅乾護手霜與意外小過敏	21
8. 莉拉與潔手小精靈	25
9. 稻米守護者與彩虹食物	28
10. 眼鏡教會米雅的事	30

給小朋友的話

親愛的小小夢想家們：

這本書是為你們寫的，帶領正在探索世界的你們。這本書告訴我們，自我照顧不只是洗臉或擦乳霜，更是學會如何愛自己、傾聽自己。我們希望，當你翻開這本書時，能感受到溫暖，能明白你很重要、被愛著，而你的健康與快樂，是最珍貴的寶藏。

第一章 泡泡小麻煩

窗外，小鳥輕輕唱著歌。柔和的陽光悄悄的滑入窗簾，溫柔地灑滿房間。小女孩米雅從她溫暖舒適的床上醒來。她有著蜂蜜色的頭髮和明亮清澈的眼睛。打了個呵欠，米雅把雙腳伸進長著小翅膀的拖鞋，輕手輕腳地向浴室走去。





米雅對著鏡子裡的自己微笑。她弄濕雙手，拿起一些肥皂，開始洗臉。

可是，突然間，她的眼睛開始刺痛，變得紅紅的。

「哎呀！好痛！」米雅喊道。

這時，鏡子忽然閃爍起光芒……鏡子竟然開口說話了！！！！

「等等，米雅！別擔心，一切都會沒事的。你先用溫水沖洗眼睛吧。」

米雅嚇得愣住了，但還是照做。她一次又一次地沖洗眼睛，疼痛慢慢消退。

「你是誰？」米雅低聲問。

「我是你的魔法鏡子。」鏡子溫柔地回答，「我會照顧你，但是只有在你真的需要的時候，我才會給建議。」

「我做錯了什麼嗎？」米雅擔心地問。

「你用的是洗手皂洗臉，它太刺激了，會傷害你嬌嫩的肌膚，讓皮膚有乾又癢。最好用專門的洗面乳。來，我給你一個。」

鏡子表面像水波輕輕晃動。米雅小心地伸手，拿出一個白色的小瓶子，上面畫著一滴水的圖案。

「給你！這是溫和的泡泡洗面乳，專為小朋友的肌膚製作。先在手心起泡，輕輕塗在臉上，再用溫水沖洗乾淨。」

「謝謝你！」米雅開心地說，她乖乖照著鏡子的指示做。



很快地，她的臉變得乾淨清爽，再也沒有紅紅的刺痛。

「我準備好了！」她笑著說，跑出浴室。

第二章 太陽隱形的針

隔天早晨，一道陽光穿過窗簾，輕輕打在米雅的鼻尖。她打了個呵欠，伸了個懶腰，跳進長著小翅膀的拖鞋裡。

「鏡子鏡子！今天我要和家人去海邊野餐！我好喜歡陽光啊！」她興奮地喊道。

鏡子散發出溫暖的光芒。

「今天真是個適合野餐的美好日子啊，」它說。「不過，米雅，你是不是忘了什麼？」

米雅用手輕輕敲了敲下巴。「我刷過牙、梳好頭髮、把襪子都收進包包了……還有什麼？」

鏡子閃了閃光。

「你忘了防曬乳啊！那種帶有防曬係數的魔法乳液！」

「我為什麼需要它？陽光不是很好嗎？」

「陽光的確很棒，」鏡子溫柔地說。「它給我們光和溫暖，但裡面也藏著看不見的紫外線，它們就像小小的針。如果不保護自己，它們會傷害你的皮膚。」

「會傷害我？！」米雅驚訝地喊道。

「沒錯，你的皮膚可能會曬傷、變紅、發癢，甚至脫皮。而且，如果長時間在陽光下又沒擦防曬乳，皮膚會變得更脆弱，也會老得更快。但防曬乳就像一把看不見的傘，他會保護你的肌膚安全。」

「哇~」米雅小聲地說，「你有防曬乳嗎？」

鏡子閃爍了一下，一個小罐子出現在米雅面前。瓶子上的標籤寫著：「SPF 50 -- 勇敢的旅行者與小太陽寶寶專用。」

米雅陷入了沉思：

「哇！可是我怎麼知道要擦多少呢？」

「很簡單，」鏡子說。「記住兩指法則。先在食指和中指上各擠一條防曬乳。一條塗在臉上，另一條塗在脖子和耳朵上。不能多，也不能少。還有別忘了。出門前要先擦 15 分鐘！」



米雅嚴肅地點了點頭，照著鏡子說的把防曬乳仔細塗好。

「全部完成！現在我的皮膚受到保護了！」她笑著說。

鏡子閃爍著光芒，像是在滿意地點頭。

第三章 乾燥的小嘴巴

在野餐的隔天，米雅帶著微笑起床。但是當她起床時，她的嘴唇感覺有點緊又有點痛。於是她立刻拿起了她的魔法鏡子，發現她的嘴唇看起來又乾又裂。

「米雅，妳看起來有點擔心。」鏡子看了米雅的神情問道。「怎麼了嗎？」

「我在笑的時候覺得嘴唇好痛喔！而且它好乾燥！」

「在大太陽或是風很多的日子之後，這蠻正常的。」

「嘴唇是很脆弱的。它不像臉部肌膚有天然油脂，這就是為什麼它們很容易乾裂。不過別擔心！我有個簡單的方法可以改善。」

「真的嗎？」

「是的，妳可以使用沒有味道或香味的簡單護唇膏保持滋潤。它的作用只是為了護理。記得，別舔嘴唇，那只會讓情況更糟。」

鏡子泛起了水波，一小管護唇膏滑進了米雅的手中。



「哇！ 是你送我的嗎？」

「這是專門給妳的。在嘴唇上輕輕塗一次就好。這樣就夠了。」

米雅小心地將護唇膏塗嘴唇。不久之後，米雅感覺到她的嘴唇又恢復正常了。

「天啊！ 它真的有用！ 我的嘴唇又復活了！」

「對吧？ 每天都要用，尤其是碰到寒冷或多風的天氣時。記住：出門前 15 分鐘就要塗上。」

「魔鏡，謝謝你。」米雅說道，臉上帶著毫無痛楚的笑容。

「美麗起於呵護，而不是那些聞起來像糖果的罐子。」鏡子溫柔地提醒她。

第四章 不共用化妝品

這天傍晚，米雅邀請了她的朋友莎拉來她們家玩：「美美沙龍」。這天，他們找到米雅媽媽彩妝盤。

「哇嗚！你媽媽的睫毛膏好漂亮喔！我可以用它幫你化妝嗎？」莎拉問。

米雅說：「當然可以啊！我媽媽一直都樂於跟別人分享。」

莎拉開心地刷著米雅的睫毛，玩著睫毛膏。然而，米雅的眼睛開始發癢、發紅，並開始覺得害怕。

莎拉的媽媽是個皮膚科醫師，看到這個場景之後趕緊前來幫忙。她一邊用水沖洗著米雅的眼睛，一邊安慰米雅。

「一切都沒事的，但是你要記得：永遠不要和他人共用化妝品，尤其是眼睛和嘴巴。就算化妝品看起來很乾淨，也可能有細菌。這些細菌會造成刺激、發炎，甚至感染。」莎拉的媽媽溫柔地說。



米雅點點頭，而莎拉則露出一副慚愧的表情。

莎拉難過的說：「我不知到會這樣……我只是覺得這樣很好玩。」

「在玩的同時也不要忘記注意安全」莎拉媽媽微笑著說道。

「下次在玩的時候就用自己的化妝品或是貼紙吧！」

第五章 清潔肌膚計畫

隔天早上，米雅的哥哥阿揚面有難色地站在走廊的鏡子前面。

米雅問：「發生什麼事了嗎？」

「我的臉上都是痘痘！」：阿揚抱怨。「我昨天吃了太多汽水，吃了太多洋芋片了。我下禮拜還有一個超重要的會議……然後我現在看起來像個刺蝟！」

米雅趕緊跑去拿了她的鏡子。

「我的哥哥臉上長痘痘。他該做什麼？」米雅焦急地問她的魔法鏡子。

「別擔心！這並不可怕！有時候皮膚會對垃圾食物、甜食、睡眠不足和壓力作出反應。這不是『壞皮膚』，它只是需要你好好照顧它。」

「那我們該怎麼處理？」

「在每天早上和晚上用溫和洗面乳洗臉，並且多吃蔬菜、稀飯和喝水。雖然可以吃甜食和喝汽水，但是只能吃一點點。而且，絕對不能用還沒洗過的手摸臉。」



米雅與阿揚分享了這個建議，他們一起制定了一個小小的護理計劃。幾週之後，阿揚的皮膚看起來好多了！

「這太神奇了吧！」阿揚驚嘆到。「你怎麼會知道這些？」

米雅微笑答道：「這是秘密！」

就這麼過了一個月，米雅明白了好好照顧自己有多重要，不再只是為了「變漂亮」而已。到頭來，真正的魔法就是知識、對自己的愛和關心，而她的魔法鏡子會永遠在她需要的時候幫助她。



第六章

艾娃是一位臺灣的十一歲女孩，她喜歡皮膚護理，也很喜歡藍綠藻。某一天下午，艾娃走在公園裡。

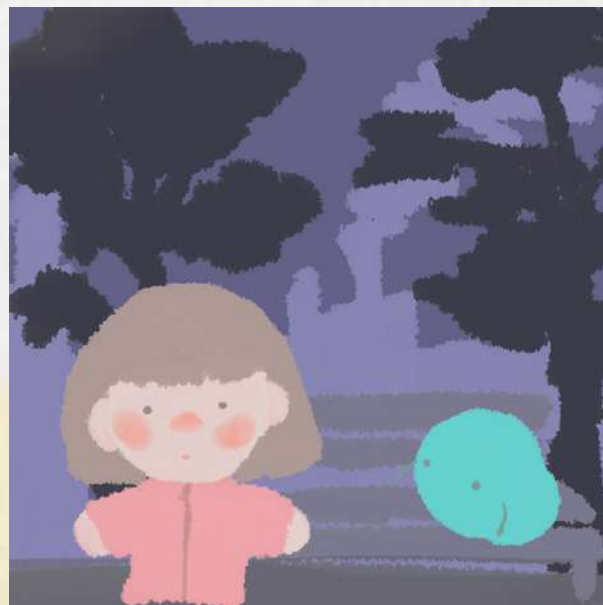
「我的臉頰怎麼癢癢的？」她想。

艾娃拿出了她的鏡子來檢查她的臉。她驚訝的發現，她的臉頰遽然和她之前吃的蘋果一樣紅！但是在回家護理皮膚之前，艾娃想先到附近的池塘看。

今天艾娃來到池塘邊，她注意今天的水面格外閃亮。接下來，一隻藍綠藻忽然間從水池中跳出來，坐在艾娃旁邊的椅子上，受到驚嚇的艾娃則馬上從椅子上彈起來。

這時，藍綠藻開口了：「嗨，我是藍綠藻夥伴。然後，哇嗚！你的臉超紅誼！」

「我不知道發生了什麼事。」艾娃回答它。



「這大概是二氧化碳排放間接造成了污染物增加吧。」藍綠藻夥伴說。

「這是什麼意思？」艾娃不解地問。

「把污染想成一個非常亂的房間，然後把二氧化碳想成一個暖氣機。一旦這個房間變熱了，它就會變得更髒亂。」藍綠藻夥伴解釋道。

艾娃和她的藍綠藻夥伴一起回家護理皮膚。

「先使用溫和的清潔劑，然後再塗上一些不含酒精的保濕霜」它說。



艾娃照著指示做了，結果真的有用，她的臉變得沒那麼紅了。

「哇！這真的好有效，謝謝你，藍綠藻夥伴！」艾娃驚呼。

艾娃開始了新的一天，但這次她待在室內，遠離受二氧化碳影響的空氣汙染。

隔天，就在艾娃要去實驗室完成她的生物報告時，藍綠藻夥伴又出現了。

「嗨！我又來了。在你離開之前抹一點防曬來防止氧化吧。」它說。艾娃一邊聽一邊抹上防曬，

20 「謝謝你！掰掰！下次再見！」艾娃說完。

第七章

米雅的餅乾護手霜與意外小過敏

Saint-Joseph (Turkey)

在一個土耳其的夏日下午，米雅正在度過他的暑假。那天，她漫步到公園裡，遇見了一個名字叫思琳的十歲女孩。思琳喜歡香香的護手霜和閃亮的唇膏。



「米雅，你看！我剛買了一瓶新的護手霜，聞起來像餅乾一樣！」思琳開心的說著，一邊打開瓶蓋。

「我們來試試看吧！」米雅笑著說。兩個女孩把柔滑的乳霜抹在手上和手臂上，她們閉上眼睛聞著那甜甜的香氣。

一開始，一切都很美好。可是過了幾分鐘，思琳的笑容慢慢消失了。

「我的手臂.....感覺怪怪的，」她小聲地說。她開始輕輕抓著手臂，皮膚上出現一點一點紅紅的斑，又癢又燙。



「啊！這有點痛！」思琳皺著眉頭，看起來有點擔心。她的皮膚變得紅紅的，看起來很不舒服。

米雅說，「也許妳對這瓶護手霜過敏了，我們來看看裡面有甚麼成分吧！」



兩個女孩把護手霜轉過來，仔細看著那一行行細小的字。

「成分……」米雅慢慢念著，「小麥萃取？」

思琳的眼睛頓時睜大了。「糟了！我對小麥過敏！我不能用有小麥的東西……我都不知道原來護手霜裡也可能有小麥！」

兩個女孩趕緊走到附近的藥局。藥劑師聽完她們的故事後，露出了親切的微笑。

「妳們能馬上過來，做得太棒了。」藥劑師溫柔地說，「有些護手霜、護唇膏，甚至洗髮精裡，都可能含有像小麥或堅果。這些成分可能會讓人產生過敏或不適。」

思琳小聲地問：「那我下次要怎麼知道呢？那些字都好小喔……」

藥劑師指著包裝上的一個地方說：「看這裡！這是成分表，它會告訴妳裡面有什麼東西。每次使用新產品前，都要仔細看看這一部分喔。」

思琳認真的點點頭：「謝謝妳！從現在開始，我不僅會看食物的成分，也會看護手霜和洗髮精的！」

米雅微笑著說：「我也是！今天我們學到了一件非常重要的事呢。」

女孩們走出藥局，一邊說著：「我們學到，聰明的女孩總是會看成分表！」

第七章 莉拉與潔手小精靈

DelNorte-SD (USA)

莉拉是一個十歲女孩，她放學後最喜歡騎腳踏車與和朋友打籃球。一天午後，她滿身汗水地回到家，用手擦了擦臉，忽然發現臉頰上長出了一個小紅包。

「糟了，是痘痘！」她輕聲說著，輕輕地戳了戳它。

正當她難過時，身後傳來「啪」的一聲。她轉過頭，看到了一位小精靈。

「仙女教母？」莉拉驚叫。

「沒錯，莉拉，讓我來幫你！」仙女教母微笑著說。，「看起來妳的臉要開始冒痘了。有時候，手上沒洗乾淨的細菌會跑到臉上，造成痘痘。」

「細菌？可是我只是去外面玩啊！」莉拉說。

仙女教母解釋道：「重點不是妳在玩，而是每次用沒洗的手碰臉……」

「細菌會跑進去，把毛孔堵住。所以洗手真的很重要。」

莉拉點點頭，立刻跑向洗手台。她用肥皂和清水仔細的洗了洗手，接著用溫和的潔面乳輕輕清潔臉，最後用乾淨的毛巾輕拍擦乾。

「還有，」仙女補充道，「不要去擠或摸痘痘，要讓皮膚自然癒合。記得要保持枕套和毛巾清潔，多喝水，吃健康的小點心，還要有充足的睡眠喔～當你照顧好全身，皮膚才能最好地恢復。」

隔天，莉拉在學校提醒朋友們在吃東西或碰臉前要先洗手。他們還一起編了一首有趣的口訣：

「洗乾淨雙手，讓肌膚亮晶晶，
好好照顧自己，心情也舒心！」

從那天起，莉拉明白了，像洗手這樣的小習慣，也能讓她的皮膚保持健康快樂。

第九章 稻米守護者與彩虹食物

WIST (Taiwan)

米雅的一天從一碗熱騰騰的稀飯開始。

「最近我的皮膚感覺好粗糙啊，」米雅一邊攪拌碗裡的米飯，一邊嘀咕著。

砰的一聲！忽然，一小粒米從碗裡跳了出來。

「我是稻米守護者！我的任務是守護你的健康。」

「真的嗎？」米雅驚訝地問。

「真的！」稻米守護者自豪地說。

「米飯能給你一天玩耍的能量，裡面還有蛋白質，讓你保持強壯。」

米雅想起昨天的事情。

「我昨晚吃了好多糖果和洋芋片……」
稻米守護者搖了搖它的湯匙。

「吃太多甜食會讓皮膚生氣哦！但像胡蘿蔔、魚和水
果，才是皮膚最好的朋友。」

「胡蘿蔔？」米雅好奇地問。

稻米守護者揮了揮湯匙，突然周圍的食物都活了起
來。

胡蘿蔔穿上橘色斗篷，跳起舞來。

「我們帶來維生素 A！」它們唱著。

「我們幫助皮膚癒合。」

一隻像是穿了一件銀色大衣，閃亮亮的魚躍出了水面。

「我帶omega-3來了！」那魚喊道。

「我可以讓肌膚保持光滑也可以幫助保濕。」

水果們正穿著彩虹般的外衣旋轉

「我們可以帶來維他命C！」它們宣稱道。

「我們可以讓皮膚變得又亮又強壯！」

米雅高興地為它們拍手。

「所以我只要吃了這些食物，我的皮膚就會變得亮亮的？」

「就是這麼回事！」稻米守護者肯定地回答。

米雅笑了。

「從現在開始我會多吃這些健康的食物！」

「這真是個好選擇！」稻米守護者滿意地回答。

這天晚上，米雅吃了飯、水果和魚肉。不久之後，她的皮膚變得又清新又明亮。

「謝謝你，稻米守護者！」米雅開心地說。稻米守護者對米雅眨眨眼睛後就變一道光，回到米雅碗中。

第十章 眼鏡教會米雅的事

HK-HCY-PCMS (Hong Kong)

今天又是一個上學的日子，米雅發現了她的朋友傑克伊變得不一樣了。

「你戴眼鏡了嗎？」米雅問。

「對啊」傑克伊回答。「就像我這幾個禮拜跟你說的。我覺得我的眼睛怪怪的，看不清楚遠的東西。」

「我想起來了！我那時候覺得你的眼睛好像生病了，但是我不確定。」米雅回想道。

傑克伊看米雅想起之後繼續說道：

「然後我上網搜尋，它說我有腦癌！多荒謬啊！」

米雅忍不住大笑，接著傑克伊繼續說：

「對啊！你那時候還傳訊息給我，那時候真的嚇到我了。但是後來我問了我媽媽，她跟我說這可能只是近視而已，並且在安慰我之後幫我預約了驗光師。」

「所以有問題的時候去找醫生才是最棒的，對吧？」米雅問。

傑克伊回道：「當然！我星期六去看了驗光師，結果真的是近視。然後，就像你看到的，我現在開始戴眼鏡了。」

「有時候上網找東西真的會被誇大過的資訊嚇到，說你的身體得了大病。網路上的東西不一定是真的。」

「對啊。就以我這次的事為例，我並不是腦癌，我只是近視而已。」

米雅回答：「我也有這種擔憂！第一次長痘痘的時候我整個嚇壞了，所以我開始拼命地在網路上搜尋解決的方法。」

那些方法聽起來令人困惑，而且不太可信，結果我的狀況就惡化了。後來有一天，我終於去看了皮膚科醫師，然後我用了一週她開的藥，然後就好了！」

「所以這證明了盲目地相信網路上的消息並不一定是個好主意。」傑克伊說道。

「總而言之，當我們覺得不舒服的時候去找醫生諮詢會是最佳的選擇。」米雅總結道。

親愛的讀者！

謝謝妳加入了小英雄們的旅程。這一路上充滿了好多發現、好多歡笑，也有很多奇妙的事情。多虧了你們的豐富的想像力和好奇心，每一頁的故事都變得活潑又生動！

願你小小的心裡，可以一直裝著好奇心的火花、可以一直相信善良，也可以勇敢地夢想著美好的事情！

我們希望每一天都能為你們帶來新的故事、真誠的朋友們、還有一些小小的奇蹟。

謝謝我們的夥伴：

我們由衷地感謝與我們合作的夥伴團隊：

WIST iGEM

Saint-Joseph

KCIS Xiugang Taipei

DelNorte-SD.

HK-HCY-PCMS

這些團隊不只是幫我們寫了新的故事以及將這本書翻譯成他們自己的母語，他們也幫助我們將書分享給更多小朋友和家庭，使他們也能讀到這些故事。

再次感謝你們，使這本書變成了友誼、學習，以及跨國靈感的橋樑！