新來的朋友看這裡

01 常見問題
02 發問技巧
03 筆電選購
04 螢幕問題
05 網路問題
06 請幫我看菜單
07 電腦零組件選購系列
08 電腦報價及詢價問題
09 如何選購一台組裝電腦
10 作業系統/office/防毒問題
11 電腦故障/維修/費用說明
12 免費常用軟體推薦
13 部落格實戰系列
14 痞客邦大更新
15 聊抖音系列
16 魔獸世界

最新留言

[26/10/20] fangjinwun 於文章「【筆電推薦報明牌】高效能型消費機 / 影像處理 / 2D繪...」
發表了一則私密留言

[26/10/15] 王慶豪 於文章「【開店經驗談】電腦維修有 SOP（標準作業流程），...」
留言：
做維修的都差不多倒光了，錢少事多，不如賣新的。

[26/10/08] 天天 於文章「【開店經驗談】電腦何時能交機？客戶有權詢問進度，我...」
留言：
身為一位工程師，每次都被客戶追問交期。 看到這篇文章深有感觸...

[26/10/08] 天天 於文章「【開店經驗談】電腦何時能交機？客戶有權詢問進度，我...」
留言：
身為一位工程師，每次都被客戶追問交期。 看到這篇文章深有感觸...

APR 07
2025

【Windows電腦管家】Win10/11適用：微軟官方的 Windows 免費系統優化程式 (2025年4月更新)



Microsoft 電腦管家是Microsoft 官方推出，為使用者提供的工具類產品。

你可以簡單理解成是微軟官方的 Windows 免費系統優化程式

可以釋放記憶體、全面體檢、背景程式管理、深度清理(清除不必要的檔案，釋放硬碟空間)、**開機啟動應用管理**(可以取消一些沒必要在開機自動執行的程式)等等。

【電腦維修】平常上網很安靜，但只要一開遊戲就會有明...」

留言：
好的，感謝！後來想可能是我在筆電旁邊有個外接螢幕，插小喇叭沒...

[26/10/06] eponli111 於文章「【檢測費】又沒有維修，只是看一下，這樣就要收錢喔?...」

留言：
換作是看病就沒這疑慮 醫生只是"看一看" 沒有一次抓到病因、...

[26/10/06] eponli111 於文章「【電腦開機問題】開機時會自動重開一次，才能正常進入...」

留言：
好盧喔... 都已經知道造成的原因 還要反問一句「我想這樣不...

[26/10/05] 歐飛 於文章「【20年後重回魔獸世界】156 | 永恆版還沒正式...」

留言：
總之，現在真的就是走一路看一步。 海哥的P3團如果繼續開，...

[26/10/05] 丁于修 於文章「【20年後重回魔獸世界】156 | 永恆版還沒正式...」

留言：
改版前沒辦法，只是正式服改版人和公會都還在，過幾天滿等又開始...

[26/10/03] shanguc 於文章「【電腦維修】平常上網很安靜，但只要一開遊戲就會有明...」

留言：
您好，想要請問，我購買一台Swift GO 16筆電，一次W...

熱門文章

(4,851,142) 【2026筆電推薦】如何挑選一台筆電？別管型號了，看需求與預算最實際！ (2026年10月更新)

(2,826,452) 【電腦組裝】CPU的選購與推薦：Intel Core Ultra 200與 AMD Ryzen 9000 怎麼挑？(2026年10月更新)

(2,260,959) 【電腦組裝】顯示卡的選購與推薦 (2026年10月更新)



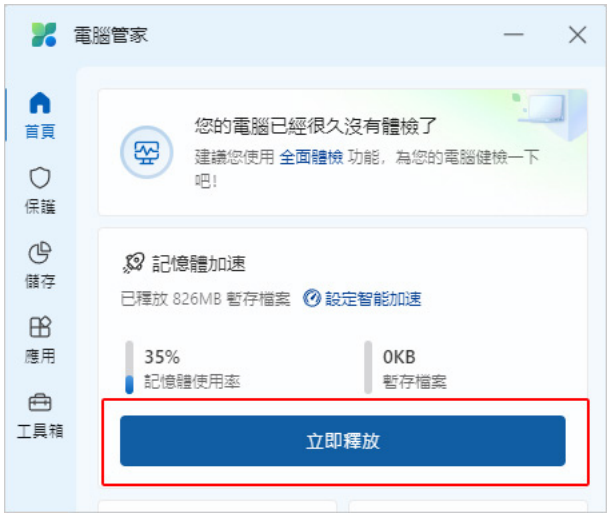
下載：電腦管家 (win10/11適用)

這個下載回家直接安裝即可。

我先講，這個電腦管理不一定要安裝，因為電腦管理提供的功能win10/11本身就有提供，只是分散在不同的地方。

而「電腦管家」只是把這些功能集中起來，讓你方便操作而已。

例如：



▲立即釋放(效能) 提升電腦效能

這個聽起來不錯吧，但實際上，你的電腦如果太舊效能不足，或是硬碟滿了，無論怎麼最佳化，那還是慢，硬碟空間照樣不夠。

10 系統安裝 (2024年5月更新)

(1,985,678) 【2026手機選購懶人包】如何挑選一支手機? CP值不是重點，「你喜歡」才是重點 (2026年9月更新)

(1,823,831) 【電腦組裝】主機板的選購與推薦 (2026年10月更新)

(1,802,436) 【電腦組裝】SSD固態硬碟的選購與推薦 (2026年10更新)

(1,730,931) 【筆電選購】系列目錄：常見問題、推薦清單與網友QA (2026年10月更新)

(1,614,795) 【電腦組裝】RAM記憶體的選購與推薦 (2026年10月更新)

(1,436,088) 【重設此電腦】Win10內建的一鍵還原 (2023年7月更新)

最新文章

【20年後重回魔獸世界】165 | 花了26500G買齊T6套裝，卻錯過23000G的狗杖

【20年後重回魔獸世界】164 | 你有多想要？不是我特別能忍，是跟著這個團對我最有利

【20年後重回魔獸世界】162 | 老是被團長公開嫌打得不好，我為什麼還是厚著臉皮繼續跟團？

【電腦維修】插一條記憶體能開機，插兩條就沒畫面？這次竟然是CPU 故障

【20年後重回魔獸世界】160 | 從TBC 到永恆：跟著固定團走，未來才有我的位子啊！

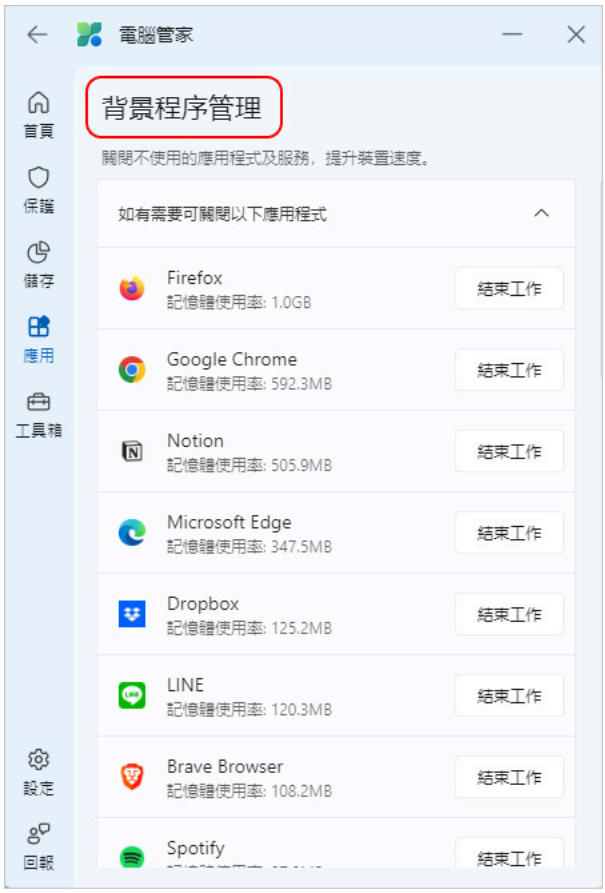
【20年後重回魔獸世界】163 | 薩滿哥選 PVE，我選 PVP：我明明不想打野外，為什麼永恆版還是選了PVP 服？

【20年後重回魔獸世界】161 | 我覺得打到70分就可以，團長海哥卻希望我打到90分

【20年後重回魔獸世界】159 | TBC 越來越冷清，永恆又還沒正式開服：現在玩什麼都沒勁



▲「深度清理」清除一些用不到的暫存檔



▲背景程序管理

可以讓你知道目前系統正在跑哪些程式

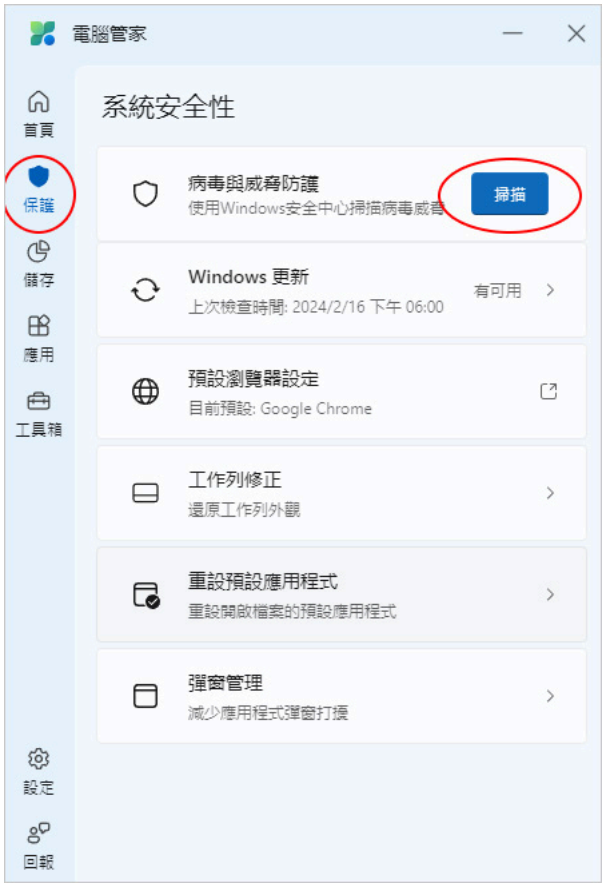
子花了6500G

【部落格實戰】535 | 叫我做短影音拉流量？請先分享你自己的經驗



▲開啟啟動應用程式管理

可以取消一些沒必要在開機自動執行的程式



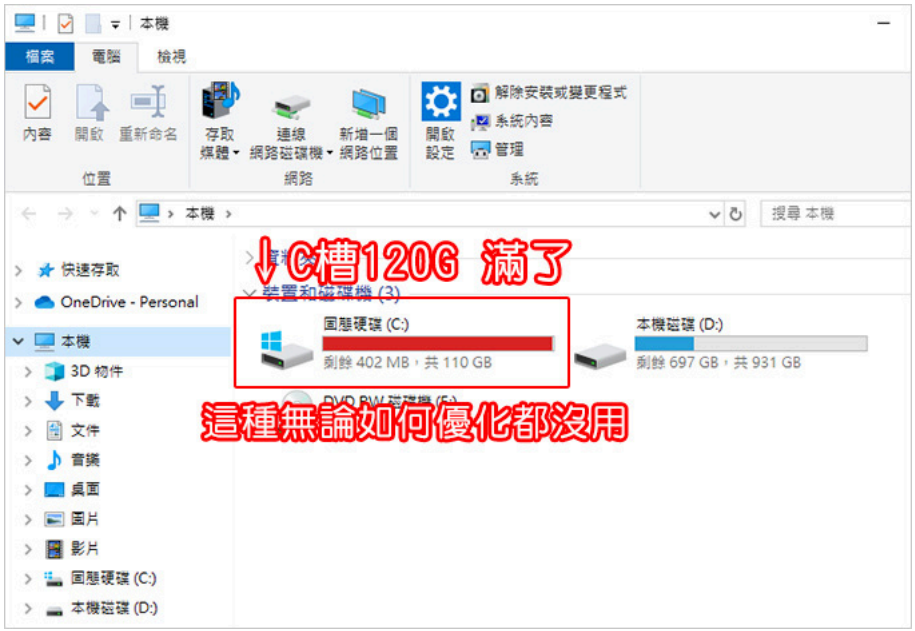
▲保護：這個其實就是win10/11自帶的防毒軟體，windows安全性

只是被整合到「電腦管家」中。

我的意思是，**這套「Windows 電腦管家」比較像是一種系統優化 / 清理 / 防毒的懶人包**，在同一個介面就可以做這些事情。

這樣你就不需要再另外安裝其他的系統優化軟體，例如知名的老牌優化軟體 CCleaner。

總之，這套Windows 電腦管家，因為是微軟官方自己出的，免費，有需要的朋友，裝來用用看。



當然啦，還是老話一句：**你的電腦如果是「效能不夠」或「硬碟空間不足」，你無論怎麼優化都沒用，還是要靠升級解決。**

請參考：八年前的舊電腦SSD故障，升級成1TB雙SSD，舊HDD當備份碟，再升級記憶體，加裝塔扇。

另外，你平常不需要去釋放記憶體，那其實沒用。
請參考：【經驗談】RAM記憶體要裝幾G才夠用? 平常需要特地清空記憶體，提升電腦效能嗎?

- **站長介紹：**歐飛先生
- **發問技巧：**常見問題
- **電腦組裝：**找歐飛/組電腦

全站分類： 數位生活
個人分類： 教學文章

歐飛 發表在 痞客邦 留言(3) 人氣(18,243)

3 則留言

Microsoft 電腦管家是真的不錯！而且他們都有持續在做更新，清理垃圾的能力也有在持續的提升

1年前

歐飛 作者

但我也要實話實說

如果您的電腦效能不夠，無論用什麼「優化軟體」其實都一樣，還是不夠

反之，如果你的電腦效能夠了，你什麼優化軟體都不用，電腦還是跑很快

1年前

qad80

謝謝分享啦~

2年前

歐飛 作者

歡迎光臨~~~~

2年前



甲骨文

感謝分享

2年前

歐飛 作者

歡迎光臨~~

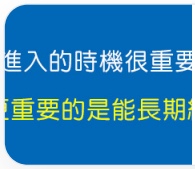
2年前

請先 登入 以發表留言。

Recommended

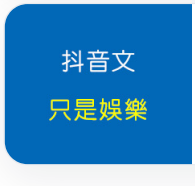
你可能也喜歡

為你精選 3 篇值得延伸閱讀的內容



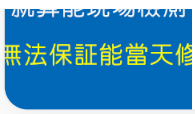
2026/10/21

【部落格實戰】459 | 現在做自媒體還來得及嗎？進場時機很重要，長期經營更重要 (2026年10月更新)



2026/10/21

【抖音】288 | 《成都詩詩》詩詩擺攤賣盲盒：人氣變多了，卻發現直播與生意很難兼顧 (2026年10月更新)



【電腦維修】為何我不做現場檢測？就算當場檢測，也不一定當天修好 (2026年10月更新)

歐飛信箱：ofeyhong@outlook.com

© 2026 PIXNET | 文章與圖片權利屬原作者所有 | 隱私權政策 | 服務聲明