如何在 iPhone 上把照片壓縮到指定的檔案大小

表單要的是一個數字，iOS 給的卻只有品質滑桿。如何只用手機壓到 KB 上限，以及送出前該從檔案裡刪掉什麼。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：September 13, 2026 • 生產力

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/compress-photo-to-specific-file-size-iphone



想在 iPhone 上把照片壓縮到指定的檔案大小，你沒辦法給 iOS 一個數字：系統提供的是品質滑桿，不是大小滑桿。免費應用程式 Image Converter: Offline Batch 支援 iOS 15 以上版本，會替你跑完這輪搜尋——只要說出 480 KB 這樣的上限，轉換全部在裝置上完成。

聲明：*AppStoryo 由開發 Image Converter: Offline Batch 的同一間工作室營運。以下的比較採用公開可查證的標準，並指名列出真實存在的替代應用程式。*

為什麼不能直接叫 iPhone 產生一張 480 KB 的照片？

因為系統從來沒有取得這項控制權。iOS 上任何照片工具最後呼叫的都是 蘋果的 jpegData(compressionQuality:)，它唯一的參數只在 0.0 到 1.0 之間移動，0.0 代表最大壓縮，1.0 代表最佳品質。整個呼叫裡沒有任何欄位可以填入千位元組的數量。

而且這根滑桿與位元組之間並沒有固定的換算比例。一片平整的藍天在品質 0.6 之下可能只有 120 KB，同樣是 0.6，一個市集攤位卻會來到 1.4 MB，因為 JPEG 把位元組花在細節上。所以要打中目標，就得轉換、量測、微調、再轉換一次。Image Converter: Offline Batch 在自家的 App Store 說明裡把這項功能寫得很明白，此處依原文英文引用：

> Compress to a target size (e.g. under 500 KB), resize, strip or keep EXIF metadata.

這是一輪針對品質滑桿的搜尋，跑在手機自身的影像處理流程上，通常幾次嘗試就會收斂。若用滑桿加上「檔案」應用程式手動處理，同樣的工作每張照片得花上好幾分鐘。Image Converter: Offline Batch 在 App Store 上免費。

哪些上傳表單真的會強制執行硬性的容量上限？

比多數人以為的更多，其中最嚴格的是政府機關的表單。英國護照單位把數位照片規則完整公布：影像必須寬度至少 600 像素、高度至少 750 像素，容量至少 50KB 且不超過 10MB。兩端都要緊——壓得太過頭的照片會因為低於下限而被退件。

第二類限制在觸發之前始終看不見。網路上相當大一部分站台跑在 PHP 上，而預設設定把 upload_max_filesize 定為 2M、post_max_size 定為 8M、max_file_uploads 定為 20。從未更動過這些數值的網站會拒絕一張當代 iPhone 拍出來的照片，而且往往丟給你一頁空白而不是提示訊息。

求職網站、保險理賠表與二手拍賣頁面都建立在這類數字之上。表單寫明上限時就照字面理解；如果它同時寫了下限，那就瞄準中間地帶。

只靠 iPhone 本身要怎麼打中目標容量？

改變影像檔案體積的槓桿有三根，而且彼此無法互相取代。

像素尺寸。把寬與高各砍一半會去掉大約四分之三的像素，而且這是唯一一根永遠不會帶進可見瑕疵的槓桿。一張 4032 乘 3024 的照片縮到長邊 1600 像素，仍然比任何網頁表單顯示出來的更銳利。

品質。就是上面提到的那個 JPEG 旋鈕——當尺寸已經配合收件方之後，用來收尾的那根槓桿。

格式。W3C 規範把 PNG 定義為無失真格式，因此 PNG 螢幕截圖無法靠降低品質壓到目標，因為根本沒有品質可以降。先轉成 JPEG 或 WebP，目標才談得上構得著。

行得通的順序是：先縮到收件方真正需要的尺寸，若來源是 PNG 或 HEIC 就換格式，接著讓目標容量搜尋去決定品質。在 Image Converter: Offline Batch 裡這三步同在一個畫面，而且一次套用到整批選取的照片。用 Image Converter: Offline Batch 把一整批壓到固定上限以下。

除了畫面本身，照片檔案裡還夾帶了什麼？

每一張相機拍的照片都背著 Exif 中繼資料：手機型號、鏡頭、曝光、精確到秒的時間，以及在多數 iPhone 上按下快門那一刻的座標。Android 的 ExifInterface 參考文件列出哪些格式能承載這一段內容——讀取支援十五種容器類型，包含 JPEG、PNG、WebP 與 HEIC，寫入則只支援三種。

座標不是技術上的獵奇。GDPR 第 4 條對個人資料的定義是與可識別自然人有關的資訊，並明白把位置資料列為這類識別碼之一。一輛連同它過夜車庫座標一起貼出去賣的腳踏車，等於把住家地址登在公開的廣告上。

壓縮不會帶走其中任何一項；檔案變小了，中繼資料區塊照樣跟著走。抹除是另一個開關——公開刊登時開啟，而日期與地點本身就是價值的家庭相簿則關閉。Image Converter: Offline Batch 把這兩個決定分開處理。

這件事到底該用哪一款應用程式？

三個真實存在的替代選擇，數據取自它們 2026 年 8 月的 App Store 頁面。

若想要評分數量最多的那一款，就選 New Marketing Lab, Inc 的 Compress Photos & Pictures

- 22,402 則評分，遠多於這裡提到的任何一款
- 9.5 MB，iOS 13.0 的門檻比其餘幾款都能涵蓋更舊的 iPhone

- 3.3 版停在 2025 年 9 月 11 日，而且只有一種介面語言

若精確尺寸比位元組上限更重要，就選 **Vitalij Schaefer** 的 **Image Size**

- 可依像素、公釐、公分或英寸設定尺寸——這裡做印刷案子最強的工具
- 29,753 則評分，33 種語言，16.2 版發布於 2026 年 8 月 26 日
- 它的說明寫明廣告要靠應用程式內購買移除，而且要求 iOS 18.0

若你來找的真正原因是中繼資料，就選 **Zininworks Inc.** 的 **Metapho**

- 為 Exif 而生：檢視原始標籤、修改日期、分享去掉地理位置的副本
- 2,085 則評分，13.1 MB，2026.3 版發布於 2026 年 6 月 5 日
- 這是中繼資料工具而非轉換工具——它不會為了 480 KB 的上限去搜尋品質

若上限是一個數字，而照片是成批進來的，就選 **Image Converter: Offline Batch**

- 目標容量、尺寸調整與 Exif 抹除是同一畫面上的三個開關
- 可讀寫 JPG、PNG、WebP、HEIC、AVIF、JXL 與 TIFF，所以 PNG 螢幕截圖離 JPEG 只有一步
- 免費，25.6 MB，44 種語言，iOS 15.0 以上；1.0 版於 2026 年 8 月 19 日上架，目前尚無評分

什麼時候壓到目標容量反而是錯的做法？

當這個檔案本身就是封存版的時候。壓縮無法還原：為了降到 480 KB 而讓出去的品質回不來，一旦副本頂替了正本，細節就永久消失。

當收件方根本沒寫任何限制時也一樣。多數服務會在自家伺服器上重新編碼上傳的內容，事先壓一次只是讓照片被壓了兩遍。而當表單要的是掃描檔時，解析度恰恰才是重點——被硬塞到 KB 上限以下的收據，可能讓審核的人根本看不清楚。在 App Store 取得 Image Converter: Offline Batch。

常見問題

在 iPhone 上壓縮照片會動到原始檔案嗎？

除非你主動要求，否則不會。轉換工具會寫出一個新檔案，把原始照片留在圖庫裡，所以同一張照片可以依兩個不同上限匯出兩次。真正的風險是事後為了騰出空間把正本刪掉，因為壓縮後的副本已經永久失去細節。請一直保留正本，直到上傳確實被接受為止。

表單沒有給任何數字時，該瞄準多大的容量？

300 KB 到 1 MB 這個區間幾乎能通過所有網頁表單，長邊 1600 到 2000 像素也超過任何瀏覽器實際顯示的解析度。如果是政府表單，先去找公布的規則：英國護照單位同時訂下 50 KB 的下限與 10 MB 的上限，而更常絆倒人的其實是下限。

同樣的品質設定，為什麼檔案大小會不一樣？

因為 JPEG 把位元組花在細節而不是面積上。一張平整牆面的照片壓出來只有同樣設定下碎石照片的一小部分容量，因為後者要編碼的邊緣多得多。正因如此，固定的品質數字保證不了固定的檔案大小，目標搜尋也只能轉換、量測、再重試一次。

要縮小檔案，改尺寸和降品質哪個比較有效？

改尺寸比較有效，而且不會帶來瑕疵。把長邊砍一半會去掉大約四分之三的像素；同樣幅度的縮減若只靠品質達成，邊緣與文字周圍就會開始出現方塊狀的痕跡。合理的順序是先縮到收件方真正顯示的尺寸，品質只留給最後一段收尾。

PNG 螢幕截圖能壓到目標容量嗎？

靠降品質辦不到。W3C 規範把 PNG 定義為無失真格式，也就沒有可以調低的品質參數。剩下的槓桿只有更少的像素、更少的顏色，或者轉成 JPEG、WebP。對於帶文字的截圖，縮小最先傷害的就是可讀性，所以換格式才是比較好的第一步。

壓縮照片會去掉 GPS 座標嗎？

不會。壓縮改動的是像素資料，而存放座標、日期與手機型號的 Exif 區塊原封不動地跟在旁邊。抹除中繼資料是另一項作業，有自己的開關。如果你要貼到二手拍賣或公開論壇，請有意識地把它開啟，別以為檔案小了就自動比較隱密。

離線轉換工具比做同樣事情的網站更好嗎？

取決於你在轉換什麼。轉一張度假照片，網站完全夠用，也不必安裝任何東西。但凡是你不會用電子郵件寄給陌生人的東西——證件掃描檔、健檢報告、合約——網站就是錯的選擇，因為檔案要上傳到別人的伺服器上處理。裝置內轉換還能在飛航模式下運作，也不耗流量。

一次能把多少張照片壓到同一個上限？

這取決於應用程式而不是手機。有些轉換工具一次只處理一張，於是四十張商品照就變成四十次獨立作業。批次佇列會把一個目標容量、一種格式與一個中繼資料決定套用到整批選取的照片上，真正的限制就從耐心變成可用儲存空間。動手做大批量之前先確認這個上限。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何在 *iPhone* 上把照片壓縮到指定的檔案大小. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hant/blog/compress-photo-to-specific-file-size-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.