# 如何在 iPhone 上把 HEIC 相片轉成 JPG

把 iPhone 的 HEIC 相片變成 JPG 的四種做法、真正不收 HEIC 的服務，以及什麼時候不該轉檔。

作者: Lubor Šimůnek • 發佈日期: September 12, 2026 • 生產力

線上版本: https://appstoryo.com/zh-hant/blog/convert-heic-photos-to-jpg-iphone



在 iPhone 上把 HEIC 相片轉成 JPG 並不需要電腦：用 Image Converter: Offline Batch 這類轉檔軟體開啟相片，它是一款自 iOS 15 起完全在裝置本機運作的免費軟體，把輸出格式選成 JPG，然後一次轉換整批選取的相片。過程中不會上傳任何檔案，幾百張相片的佇列也完全不耗用行動數據。

聲明：*AppStoryo* 由開發 *Image Converter: Offline Batch* 的同一間工作室營運。下文的比較採用可公開查證的標準，並指名真實存在的替代軟體。

## 為什麼 iPhone 把相片存成 HEIC 而不是 JPG?

因為蘋果在 2017 年改掉了相機的預設設定，此後未曾改回。HEIC 是蘋果替 High Efficiency Image File Format 格式檔案取的名稱，它被標準化為 ISO/IEC 23008-12，並建立在與 MP4 影片相同的容器 ISO/IEC 14496-12 之上，HEIF 規格的技術頁面對此有詳盡說明。它的用意在於容量：同一張相片，只佔它所取代的 JPEG 大約一半的位元組。

只要相片留在蘋果的世界裡，這就是一筆划算的交易。一旦檔案必須往外走，它就不再划算。蘋果自家關於 HEIF 與 HEVC 的支援文件把門檻講得十分直白，此處按原文英文引述：

> Upgrade to iOS 11 or later or macOS High Sierra or later to view, edit, or duplicate HEIF or HEVC media captured with an iPhone or iPad.

比這更舊的系統，以及蘋果世界之外的一切，看到的都是一個可能打不開的檔案。這正是格式問世九年後、來到 2026 年，把 HEIC 轉成 JPG 仍屬日常雜務的原因。Image Converter: Offline Batch 在 App Store 上免費。

## 究竟哪些裝置與服務真的不收 HEIC 檔案？

比大家擔心的要少，但留下來的偏偏都是要緊的。依Google 的支援媒體格式表，Android 自 8.0 起便能解碼 HEIF，因此較新的手機通常沒問題。Windows 則不然：只有在使用者安裝微軟的 HEIF 影像擴充功能之後才會取得 HEIC 支援，而多數人從沒聽過這東西。

真正靠得住的失敗來自機構。保險理賠入口網站、大學的作業繳交系統、沖印店、護照與簽證申請表、老舊的內容管理系統，以及幾乎每一份求職申請表，都只接受 JPG 與 PNG。媒體類型 *image/heic* 遲至 2018 年 7 月 30 日才在 IANA 註冊，這個時間近得足以讓更早寫成的驗證程式根本不認得這串字串。

實用的判準是：若相片是給人在 iPhone 上看的，HEIC 就沒問題；若接收方是表單、印表機或 Windows 電腦，請先轉檔。

## 怎樣直接在 iPhone 上把 HEIC 轉成 JPG？

路徑共有四條，好壞並不相同。

用電子郵件或訊息傳送相片。郵件與若干訊息軟體會在傳送時轉碼成 JPEG。對一張相片管用，當成工作流程則行不通：你控制不了畫質，原檔仍舊是 HEIC。

在檔案軟體裡複製相片。把影像複製到檔案軟體的某個資料夾，有時會得到 JPG。但這是隨 iOS 版本改變的未公開行為，不值得據此養成習慣。

傳到 **Mac**。若 Mac 設定為保留相容副本，透過 USB 匯入時會自動轉換。房間裡有 Mac 時很方便，在火車上就毫無用處。

用專門軟體在手機上轉檔。這是唯一能以可預期的方式處理多張相片的路徑。在 Image Converter: Offline Batch 裡選取 HEIC 檔案，指定 JPG，設定畫質或目標檔案大小，然後轉換，成果會回到相片軟體或檔案軟體裡。由於工作跑在裝置自身的影像處理鏈上，飛航模式不會改變任何事，也沒有任何相片被上傳到伺服器。在 Image Converter: Offline Batch 裡批次轉換 HEIC 相片。

## 是不是乾脆把相機改成「最相容」比較好？

在設定、相機、格式裡可以在「高效率」與「最相容」之間選擇。選後者會讓相機直接拍成 JPEG，從那一刻起拍下的每張相片都不再有 HEIC 的麻煩。

但它不會動到圖庫裡已經存在的成千上萬張相片，而那通常才是真正的問題。它也要付出儲存代價：在畫質相當的前提下 JPEG 大約要佔兩倍空間，因此 128GB 的 iPhone 會明顯更快被塞滿。實況照片與部分運算攝影功能的表現也會不同。

合理的設定取決於你匯出的頻率。每週都得把相片送去沖印的人應該改。一年只轉換少數幾個檔案兩次的人，最好別動相機，需要時再轉：一年省下的儲存空間比那兩分鐘的轉檔更值錢。

## 你究竟該用哪一款 HEIC 轉檔軟體？

三款真實存在的替代軟體，數據讀自它們 2026 年 8 月的 App Store 線上頁面。

### 若想要使用人數最多的專用工具，選 Asad Ahsan 的 HEIC Converter – HEIC to JPG

- 68 則評分，2026 年 8 月 20 日更新至 1.0.11 版，是這一組裡維護得最新的一款
- 提供 69 種語言，多於此處提到的任何其他軟體
- 自 iOS 15 起可用，因此照顧得到較舊的 iPhone

- 容量 63MB，下載大小是下文那款軟體的兩倍有餘

### 若想要最小的下載容量，選 Purvi Sancheti 的 HEIC to JPG Converter - H2JPG

- 19MB，四者之中最輕
- 44 則評分，2026 年 2 月 15 日的 1.6 版
- 僅有英文介面，且需要 iOS 17 或更新版本，這就排除了 iPhone 8 與 X
- 功能單一：進去是 HEIC，出來是 JPG，別無其他

### 若想要最長的使用者歷史，選 ZipoApps 的 JPG Image Converter PNG/JPEG

- 552 則評分，遠多於上面兩款中的任何一款
- 2026 年 8 月 19 日的 6.5.2 版，介面有八種語言
- 133MB，是這場比較中容量最大的下載，且差距懸殊
- 需要 iOS 16 或更新版本

### 若相片絕不該離開手機，選 Image Converter: Offline Batch

- 每一次轉換都在裝置上完成：不上傳、不註冊帳號、不要求連網
- 無上限的批次佇列，附進度顯示與取消，另有壓縮至目標容量的功能，例如小於 500KB
- EXIF 的處理是明示的，可在相片送進公開表單之前先抹除位置資訊
- 25.6MB，需 iOS 15 或更新版本，支援 44 種語言，免費且無訂閱、廣告或浮水印

## 什麼時候把 HEIC 轉成 JPG 反而是錯的？

當相片本來就留在蘋果裝置裡的時候。為了解決一年只碰上兩次的麻煩而把整個圖庫轉成 JPG，佔用空間大約翻倍，卻換不到什麼。

JPEG 還是失真格式，而且並非這個格式的第二代：每一次重新編碼都會再丟掉一些細節，所以把 HEIC 轉成 JPG、編輯後再儲存，損失會不斷累積。只在最後轉換一次，並且從原始檔案轉起。

而且 JPEG 承載不了透明背景。背景透明的螢幕截圖或標誌應當轉成 PNG，否則空白區域會變黑或變白。若沖印店要的是 TIFF，那就給 TIFF：JPG 是預設答案，不是萬用答案。

在 Image Converter: Offline Batch 裡把 JPG 設為預設輸出格式，這個選擇就只剩兩下輕點。

## 關於把 HEIC 轉成 JPG 的常見問題

### 把 HEIC 轉成 JPG 會損失畫質嗎？

會損失一些，因為 JPEG 是失真格式。從原始檔案以高畫質只轉換一次，得到的檔案在任何螢幕上多數人都分辨不出與原件的差異。只有在你轉換、編輯、儲存、再轉換時，損失才會變得看得見，因為每一輪都在重新編碼上一輪已經近似過的內容。

### 轉出來的 JPG 會比 HEIC 更大嗎？

通常會，而且常常接近兩倍。HEIF 存在的理由正是用更少的位元組存下同等的畫面。一個 2MB 的 HEIC 檔案通常會產生 3MB 到 4MB 之間的 JPG，實際大小取決於畫質設定與畫面的細節多寡。

### 沒有網路連線時能把 HEIC 轉成 JPG 嗎？

只要軟體在裝置上完成工作就可以。Image Converter: Offline Batch 完全離線轉換，因此飛航模式與漫遊費率都無關緊要。相對地，許多免費轉檔軟體會把每個檔案上傳到伺服器，那樣一來沒有網路就沒有轉換。

### 轉檔會保留拍攝日期、相機與位置資訊嗎？

這要看軟體，也正因如此明示的控制才重要。Image Converter: Offline Batch 允許你保留 EXIF 資料區塊或將其抹除。留作個人封存時保留；把家中某樣物品的相片貼上公開的二手資訊之前，先抹除。

### HEIC 和 HEIF 是同一回事嗎？

並不完全是。HEIF 指的是容器格式，也就是 ISO/IEC 23008-12。HEIC 指的是這個容器盛裝 HEVC 編碼影像的特定情形，而 iPhone 產出的正是後者。IANA 於 2018 年 7 月 30 日同時註冊了 image/heif 與 image/heic 這兩種媒體類型。

### 為什麼網站說我的相片是不支援的檔案類型？

幾乎總是因為上傳表單拿副檔名去比對一份 2018 年之前寫好的固定清單。把 .heic 改名成 .jpg 沒有用，裡面的位元組仍然是 HEVC，伺服器會拒收或把它弄壞。檔案必須真正重新編碼。

### 轉檔之後該刪掉原本的 HEIC 嗎？

別馬上刪。請保留原檔，直到那些 JPG 確實被需要它們的一方接受為止。HEIC 是保真度較高的那一份副本，一旦丟失，此後每一次匯出都會從一個失真檔案開始，而不是從相機本身的成像開始。

### 在 iPhone 上把 HEIC 轉成 JPG 要花錢嗎？

本來就不該花錢。Image Converter: Offline Batch 是免費的，沒有訂閱也沒有浮水印，上面提到的三款替代軟體同樣可以免費下載。要留意那些安裝免費、之後卻把轉換次數鎖在自動續訂方案背後的軟體。

### 轉檔時實況照片會怎麼樣？

靜止畫面會被轉換，動態部分不會，因為 JPG 只能存下一張影像，其餘什麼也放不進去。一張實況照片其實是一組：一張靜止相片，加上 iPhone 擺在它旁邊的一小段影片，轉檔只會碰到前面那一半。如果那段動態正是你留下這張相片的理由，請先把它單獨匯出成影片，之後再轉換靜止畫面，並把兩個檔案一起保存。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何在 *iPhone* 上把 *HEIC* 相片轉成 *JPG*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hant/blog/convert-heic-photos-to-jpg-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.