

電腦系統就像我們的身體一樣，需要休息及調養，若是讓它中毒或給予過重的負擔，將會讓系統快速老化甚至死亡。當作業系統剛安裝完畢時，就是電腦最乾淨且最健康的狀態，經過一段時間的使用後，使用者會開始下載或安裝各種大小程式、遊戲或檔案等，若外來的程式或檔案與系統產生衝突，將會使電腦生病，並影響系統運作的效能和執行速度，更壞的情況還會造成系統不穩定或當機，最後甚至連作業系統都無法進入。

儘管科技不斷進步，軟硬體也不斷的更新與整合，從 XP 進步到 Vista 甚至是最新的 Windows 7，都還是有可能發生以上的狀況。不過別擔心，利用本書所提到的技法，除了可以調校系統效能外，還可以在緊急的時候救援電腦。即便是無法救回，本書也介紹了如何將電腦重灌，並一步一步地教您重新安裝。另外，在重灌前也有一些必要的前置作業，例如：備份電腦中的重要資料，重灌之後還原先前備份的資料，以便將電腦回復到重灌前的狀態。如何將電腦作業系統升級也是讀者關心的主題，本書詳細說明如何將 XP 升級到 Vista；Vista 升級至 Windows 7，以及如何進行備份及還原。

除了本書的「系統密技·效能調校」外，本系列還規劃了「如何讓電腦更安全」、「家用網路的架設與應用」... 等系列的書籍，相信必能讓讀者對操作整個 Windows 作業系統更得心應手，增進電腦的使用效率！

本書編撰期間，承蒙整個顧問群的通力合作，才能使本書順利完成。任何一本書籍能夠順利上架，圖書公司必然扮演相當重要的角色，感謝碁峰資訊所有同仁的印製與行銷作業，沒有您們的辛勞，這本書就無法順利出現在讀者的面前。最後，要誠摯地感謝所有的讀者，您每購買一本書，對我們都是莫大的支持與鼓勵，請繼續給予鞭策與推薦，讓我們所編著的書籍，更能滿足您的需要，也讓我們知道好書不會寂寞！

志凌資訊顧問群

2009年10月於台中

您有任何寶貴建議與學習需要，請上志凌數位學習網
<http://www.yesgood.com.tw>

第一篇 系統效能增益術

單元 01	加快系統開 / 關機速度	2
	縮短開機等待的時間	2
	縮短關機等待的時間	6
單元 02	停用不需要的服務及程式加快開機速度	15
	停用不需要的系統服務	15
	可停用的系統服務	18
	停用不需要的程式	20
單元 03	自動停止無回應的程式	23
單元 04	啟用光碟機的 DMA 模式	27
單元 05	釋放保留的網路頻寬	30
單元 06	用 Windows 優化大師來優化系統效能	33
	軟體的下載及安裝	33
	Windows 優化大師自動優化系統	38
單元 07	啟用 ReadyBoost 加速系統效能	44
單元 08	提升 NTFS 檔案系統的效能	47
	交易式 NTFS	47
	自我修復 NTFS 檔案系統功能	50
	線上改變磁碟分割大小	52
	符號連結 (SymbolicLink)	63
單元 09	強迫應用程式關閉後完整釋放系統資源	68
單元 10	修改記憶體運作方式以增進系統執行效能	70
單元 11	加快存取區域網路電腦時間	72

單元 12 加快檔案複製速度	74
關閉「遠端差異壓縮」功能	74
使用工具軟體加快複製 / 貼上速度	76
單元 13 啟動磁區的分割 (Boot Partition)	96

第二篇 工作效率管理術

單元 14 讓 Windows 自動登入我的帳號	105
單元 15 在開始功能表添加子選單	109
單元 16 從快顯功能表開啟常用的應用程式	114
單元 17 透過滑鼠右鍵快速關機	119
單元 18 編輯「新增」功能表中的檔案類型	122
單元 19 變更 Windows 預設使用的程式	126
指定預設程式 -- 建立檔案類型和程式之間的關聯	126
變更自動播放設定	131
設定此電腦的預設程式	132
單元 20 利用離線資料夾增進工作效率	133
啟用離線檔案功能	134
設定共用資料夾	135
離線資料夾的設定作業	138
編輯離線資料夾檔案	140
同步中心的作業	142
解決同步處理的衝突	147
解除離線功能	149

單元 21 磁碟保養	150
磁碟清理	150
磁碟重組	156
單元 22 建立還原點備份與還原檔案	161
啟動系統保護.....	161
建立還原點	164
還原舊版	165
調整陰影複製的儲存空間.....	170
單元 23 資料的加密與解密	173
資料夾的加密設定.....	174
將資料夾解密.....	178
備份 EFS 金鑰及憑證	179
在別台電腦開啟加密檔案.....	187
單元 24 用 Windows 防火牆加強作業的安全	195
開啟或關閉 Windows 防火牆	195
設定允許的程式	197
單元 25 用 Windows Defender 讓駭客止步	201
開啟 Windows Defender	201
掃描及移除間諜軟體	203
自訂掃描排程.....	207
其他設定	208
單元 26 讓 Windows Update 保持最新狀況	210
手動安裝更新.....	210
變更設定	214



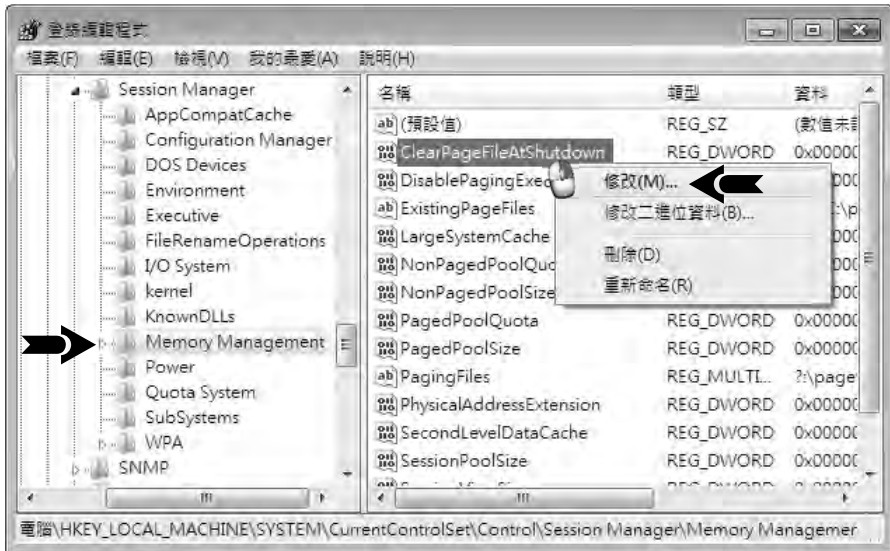
單元 10

修改記憶體運作方式以增進系統執行效能

常常接觸電腦的使用者應該聽過「虛擬記憶體」，所謂的虛擬記憶體，就是將硬碟當做暫時的記憶體，用來儲存電腦執行時的暫存資料和輔助記憶體的不足，以增進系統執行的效率。硬碟中儲存虛擬記憶體中的檔案，一般稱之為「分頁檔案 (PageFile)」，在預設狀況下，系統關機時並不會去清除分頁檔案的內容，如此一來，在下次重新開機時，多少會影響到系統執行的效能。藉由修改登錄檔，可以讓系統在關機時自動清除分頁檔案。

step 1 請先開啟 **登錄編輯程式** 視窗，在左邊窗格依序展開至「HKEY_LOCAL_MACHINE\SYSTEM\CurrentControlSet\Control\Session Manager\Memory Management」機碼。

step 2 在右邊窗格找到 **ClearPageFileAtShutdown** 登錄值，點選並按右鍵，在快顯功能表中點選 **修改**。



step 3 開啟 **編輯 DWORD (32- 位元) 值** 對話方塊，將 **數值資料** 的數值「0」更改為「1」，按 **確定** 鈕。



step 4 重新登入或重新啟動電腦即會套用新設定值。

說明

若要恢復原來預設的狀態，則將 **ClearPageFileAtShutdown** 登錄數值改回「0」即可。

變更 Windows 預設使用的程式

當我們在開啟音樂檔、影像檔或網頁等特定類型的檔案時，系統會根據檔案的屬性，而有預設的程式來開啟該檔案，這些程式就稱為 **預設程式**。不過，如果您偏好某種程式來處理該檔案，就可以自行指定其作為開啟該類型檔案的預設程式。

指定預設程式 -- 建立檔案類型和程式之間的關聯

以下我們以開啟 **檔案總管** 中的圖片檔案為例做說明。在預設的狀態下，系統會以 **Windows 相片檢視器** 來開啟 bmp 或 jpeg 圖片格式的檔案，如果想要以 **小畫家** 做為處理的預設程式，可以透過以下的程序指定：





預設會以 Windows 相片檢視器 開啟圖片

step 1 開啟 控制台 視窗，點選 預設程式 項目，再點選 建立檔案類型或通訊協定與程式之間的關聯。



step 2 從清單中——點選副檔名項目進行設定，例如：.bmp，目前的預設值顯示為 **Windows 相片檢視器**。

step 3 按下 **變更程式...** 鈕。




step 4 開啟 **開啟檔案** 對話方塊，從 **建議的程式** 清單中點選要指定使用的程式，例如：**小畫家**，按 **確定** 鈕。若清單中沒有要使用的程式，可按下 **瀏覽(B)...** 鈕找尋要使用的程式。



step 5 重複上述步驟，將 .jpg 副檔名也指定為 小畫家。



step 6 設定完畢按  鈕。

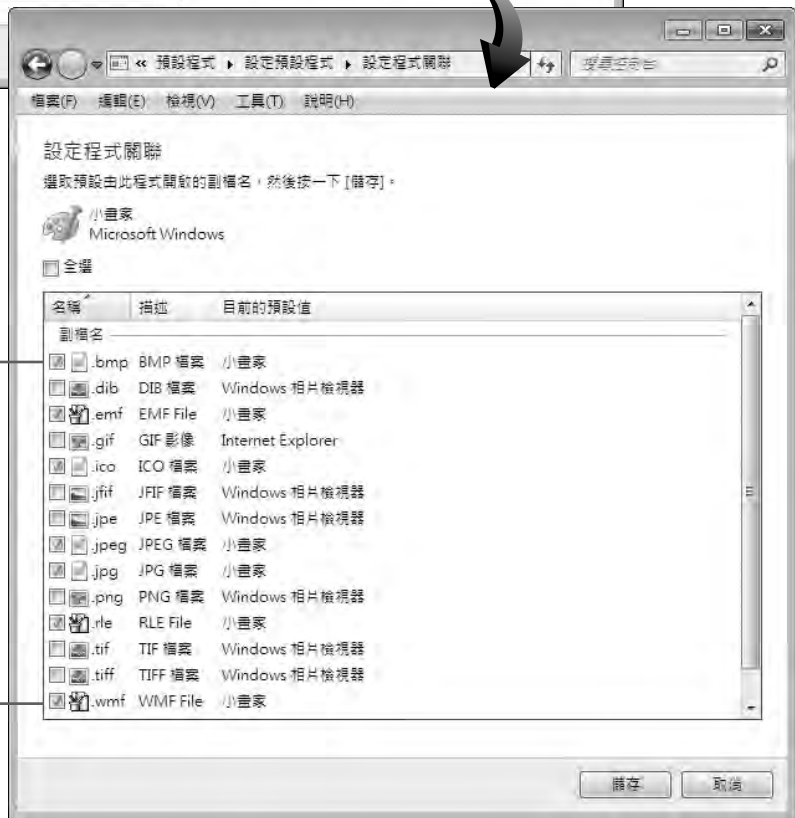
說明

- ⚠ 變更檔案類型或通訊協定的關聯時，不能將其留白或解除關聯，必須選取新的程式。
- ⚠ 這項變更只會套用到目前的使用者帳戶，並不會影響這部電腦上的其他使用者帳戶。

如果要將 小畫家 指定為所有可開啟檔案類型的預設程式，可以在 預設程式 視窗中點選 設定您的預設程式 (參考步驟 1 的畫面)。然後在 程式集 清單中點選 小畫家，右側窗格中會顯示該程式的描述，並顯示目前以 小畫家 作為預設程式的檔案格式數目。點選 將此程式設定成預設值 就會以 小畫家 來開啟預設狀態下，可開啟的所有檔案類型。點選 選擇此程式的預設值 可以檢視目前哪些檔案類型要以 小畫家 來開啟。

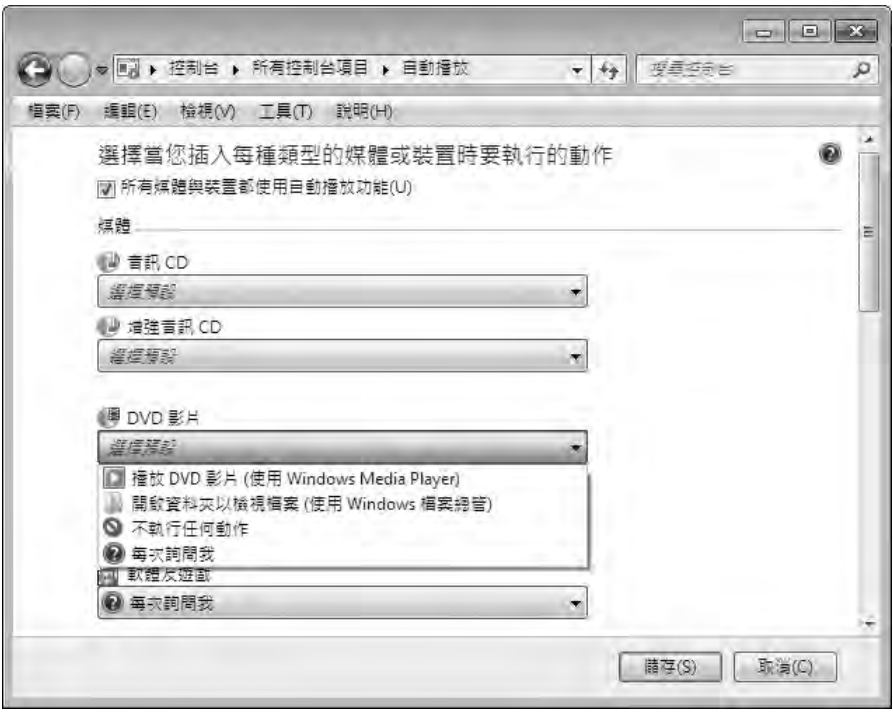


目前共有 7 種檔案格式
以小畫家為預設程式



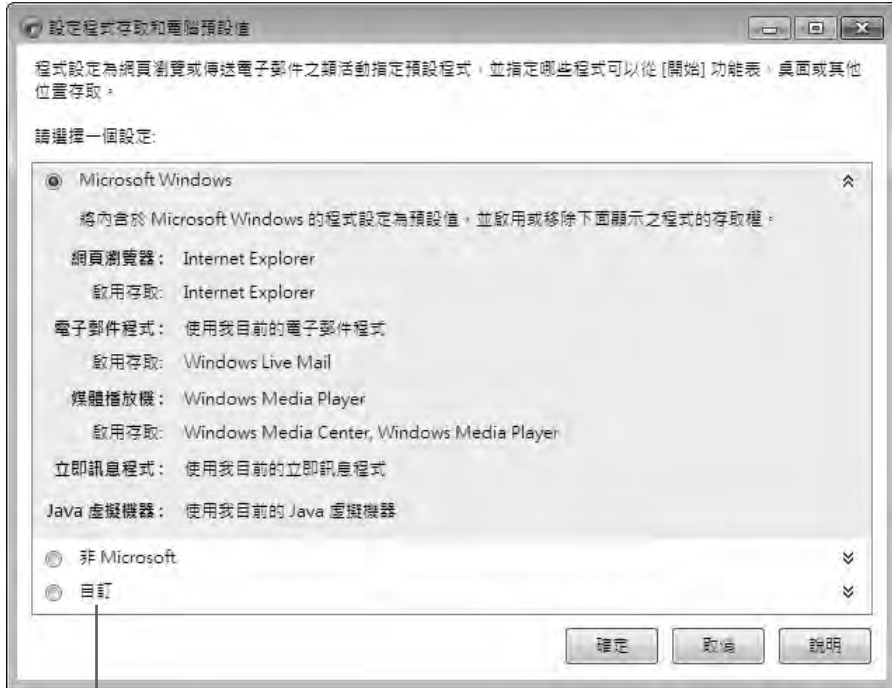
變更自動播放設定

在 **預設程式** 視窗中點選 **變更自動播放設定**，可以變更要用來啟動不同類型之媒體的程式，例如：指定音樂 CD 或內含相片的 DVD，要以哪種程式播放。



設定此電腦的預設程式

設定程式存取和電腦預設值 是用來設定電腦上每一位使用者，瀏覽網頁及傳送電子郵件等活動的預設程式。



選 **自訂** 可以自行指定