

資料備份與還原



教學支援組 講習課程

講師 鄭元成

2012/12/10

大綱

2

- 電子信箱信件備份
 - Outlook Express or Outlook 2003/2007
- 電子信箱信件還原
 - Outlook Express or Outlook 2003/2007
- **Windows**作業系統內資料備份
- **Windows**作業系統內資料還原
- 作業系統資料移轉
 - Windows Xp → Windows 7

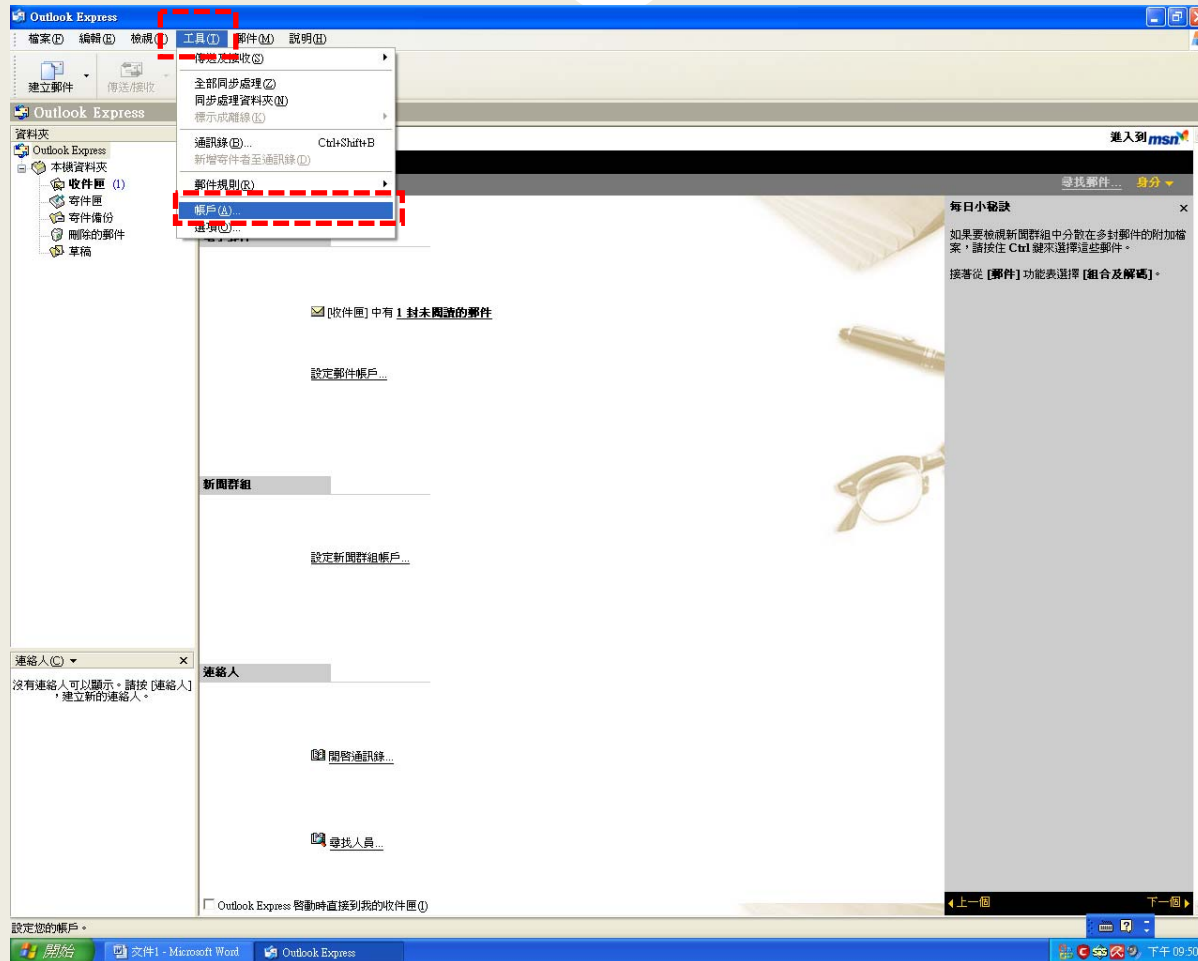
信箱基本設定問題

3

- 如有習慣留存備份可在收信軟體設定【保留信件副本】
- SMTP和POP3設定 可參考：
<http://tknet.tku.edu.tw/mail/>

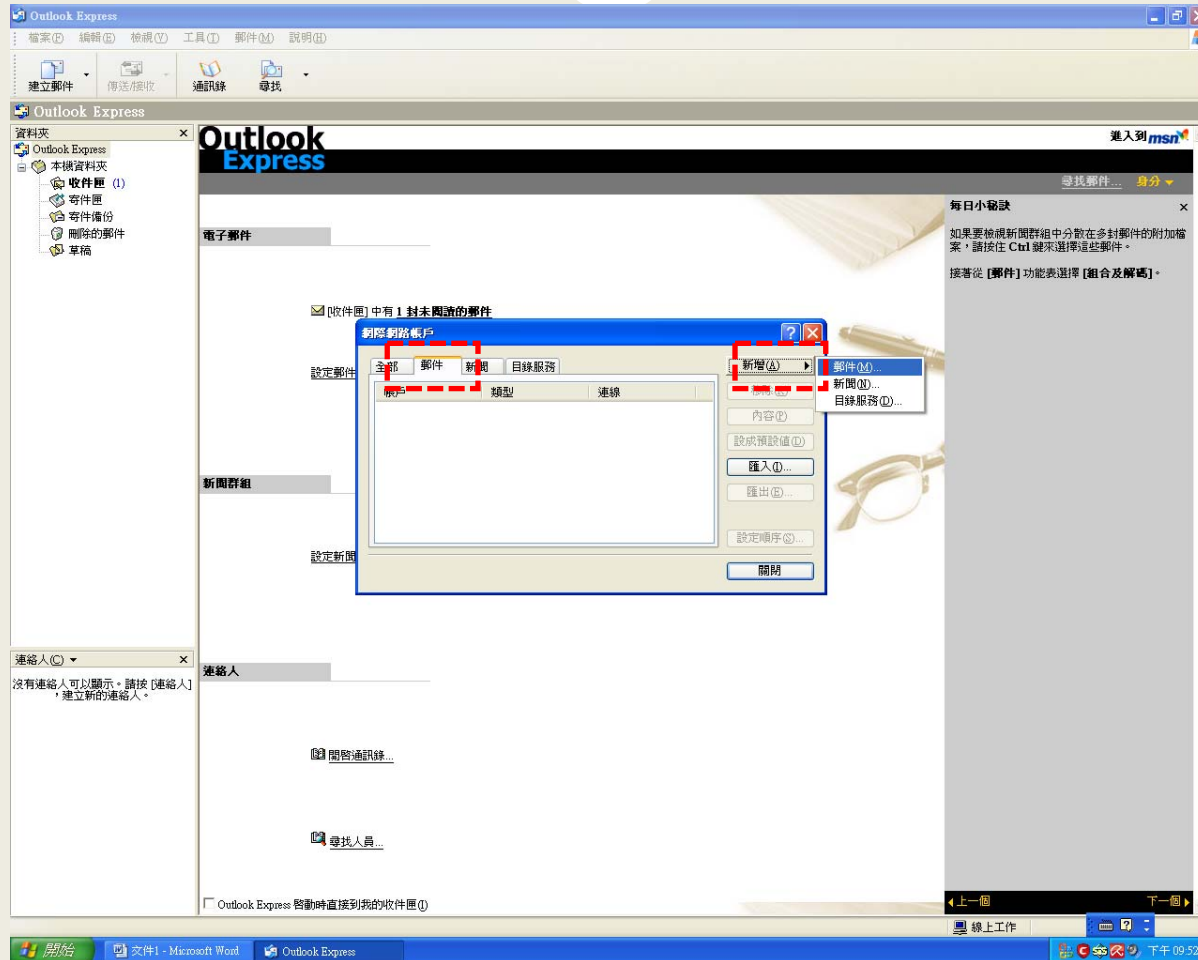
Outlook Express-新建帳號

4



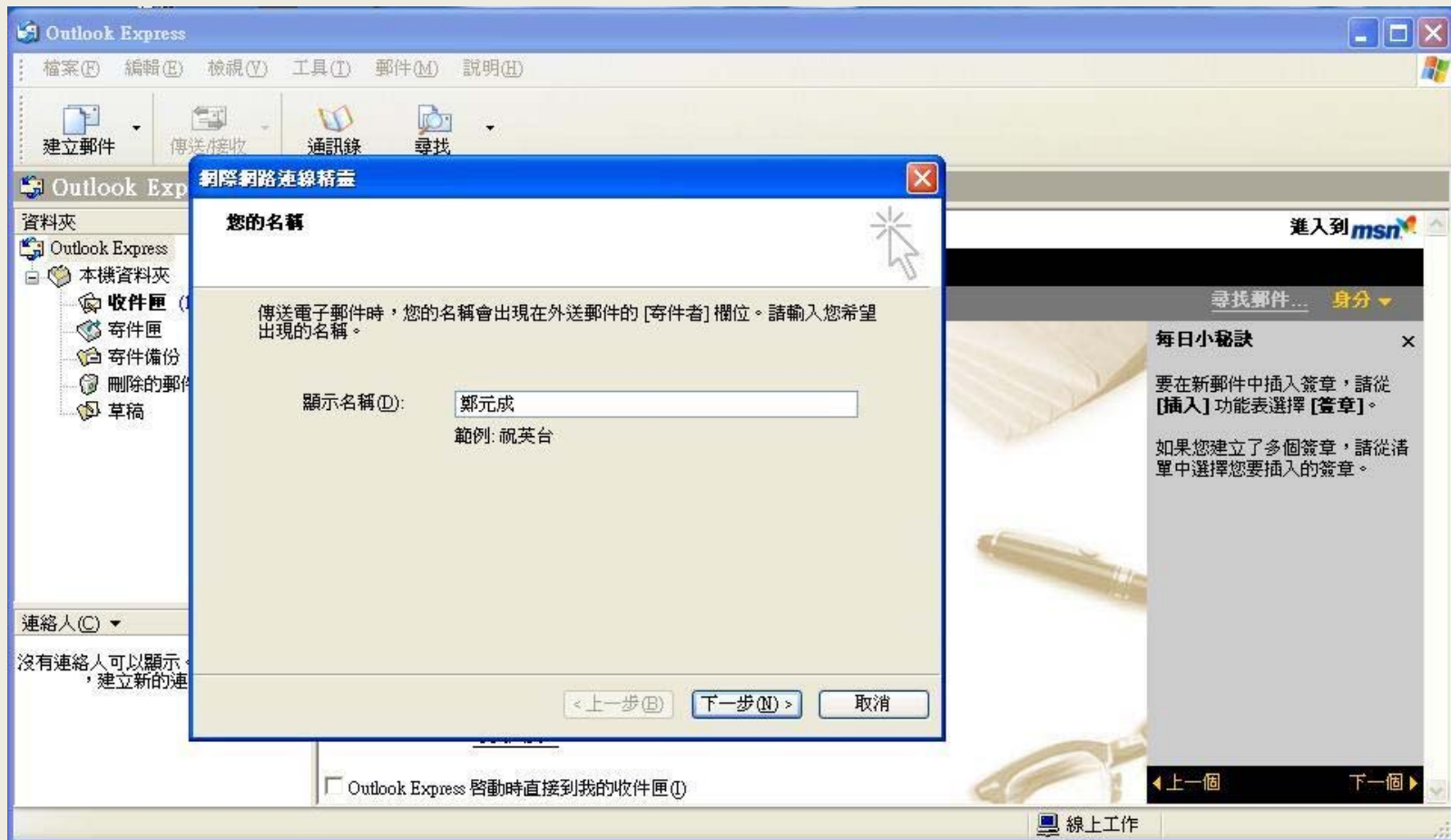
Outlook Express

5



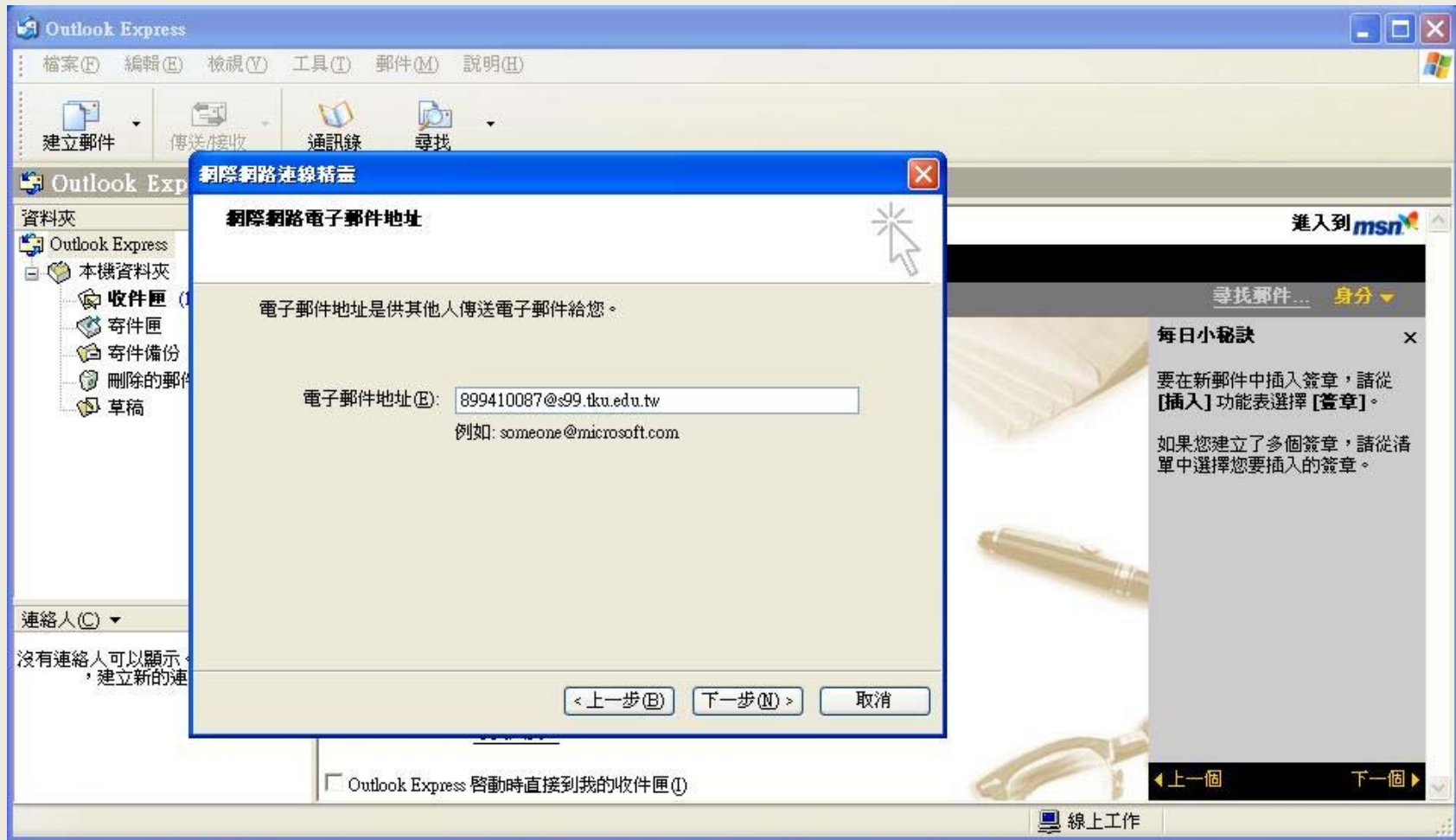
Outlook Express

6



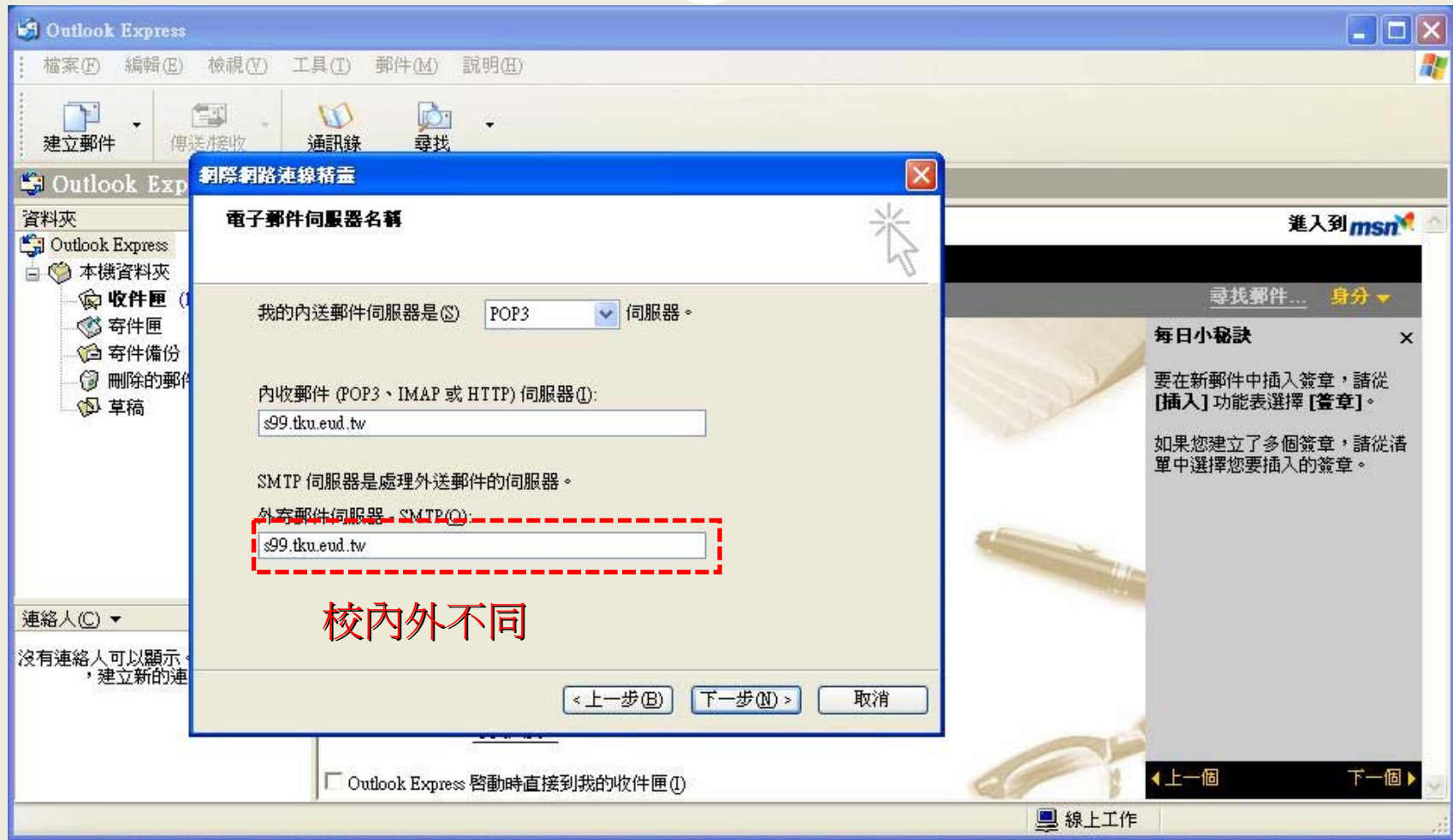
Outlook Express

7



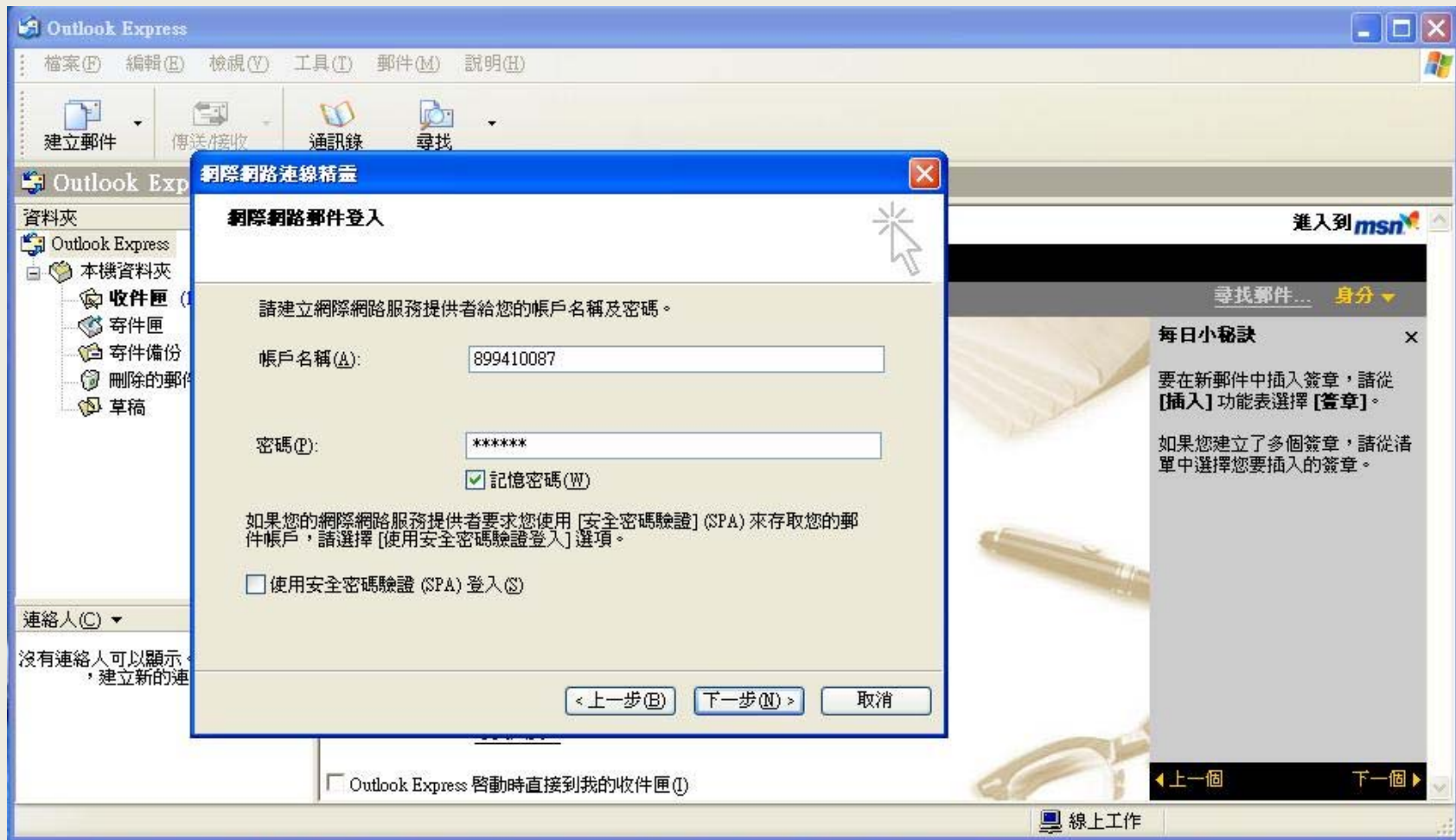
Outlook Express

8



Outlook Express

9



Outlook Express 容量限制

10

- 每個信件夾最大容量僅有**2G**
 - 養成分類習慣
 - 改用**Office Outlook 20XX**

Outlook Express

備份帳戶、信件及通訊錄

Outlook Express-備份信件設定

12

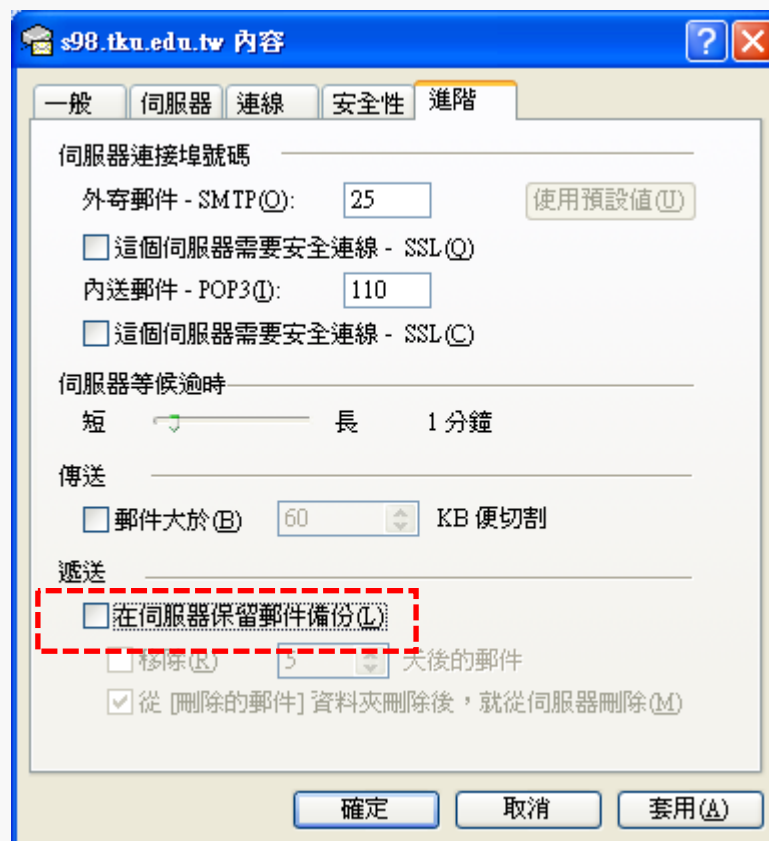
The screenshot displays the Outlook Express interface. The 'Tools' menu is open, and 'Accounts...' is highlighted. The 'Remove Internet Accounts' dialog box is open, showing a table of accounts with 'Content' selected in the 'Content' column.

帳戶	類型	連線
99.tku.edu.tw	郵件 (預設)	任何可使用的

The 'Content' button in the dialog box is highlighted with a red dashed border.

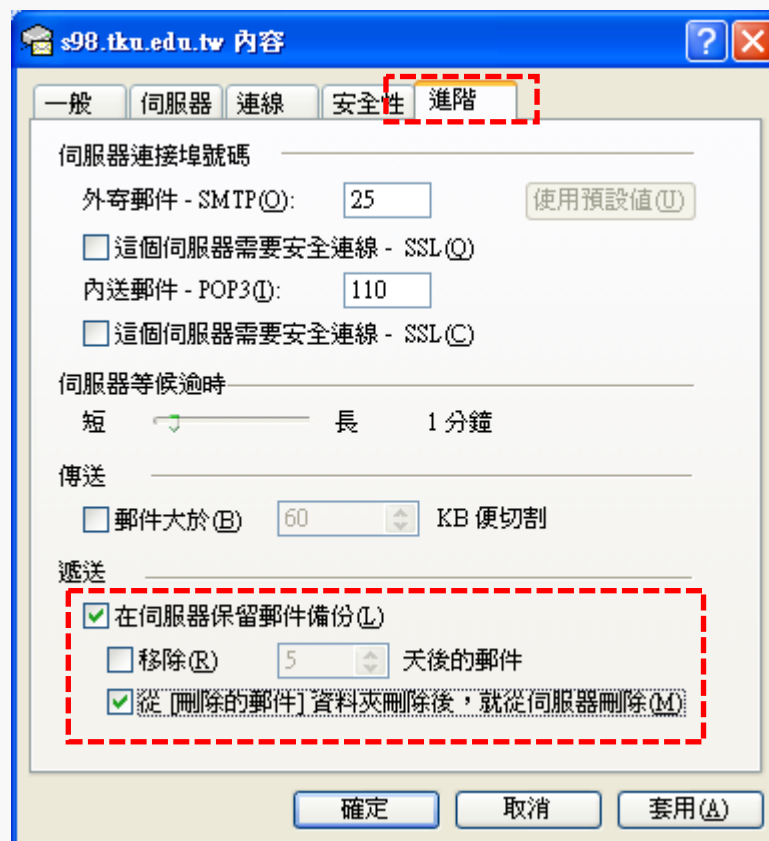
Outlook Express-收信後不留備份

13



Outlook Express-收信後留下備份

14



Outlook-備份帳戶資訊

15

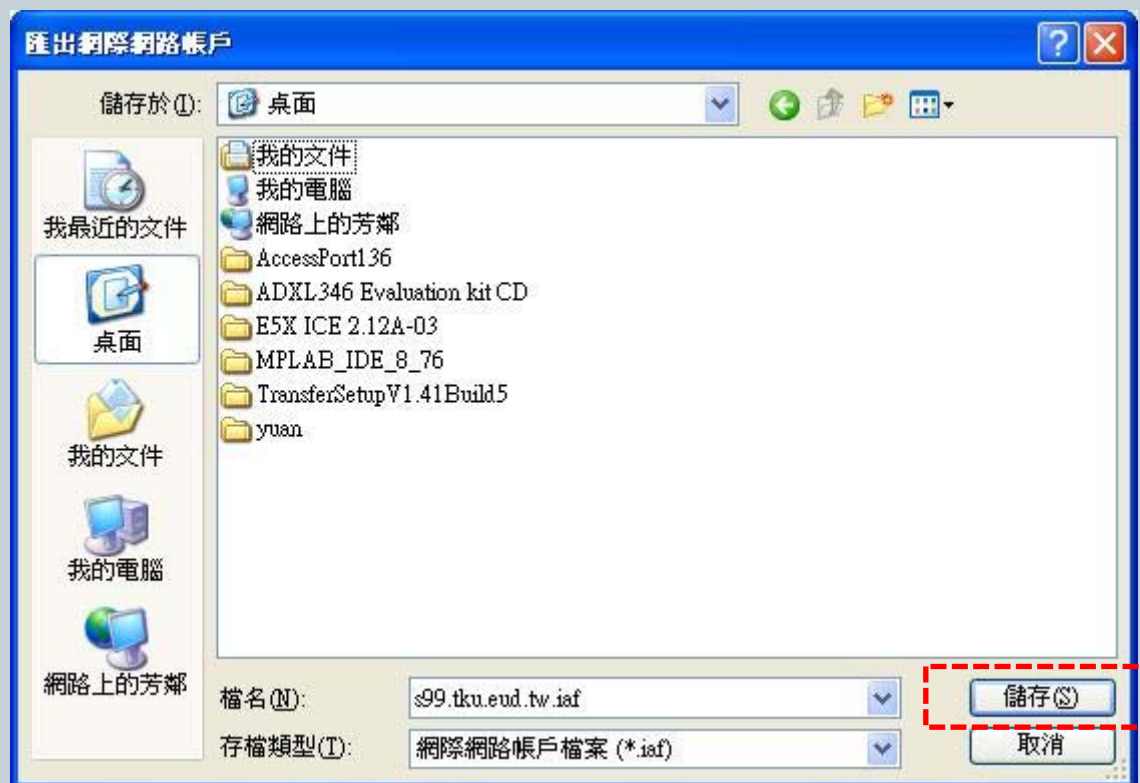
The screenshot shows the Outlook Express interface. The 'Tools' menu is open, and 'Accounts...' is selected. The 'Internet Accounts' dialog box is open, showing a table of accounts. The 'Export...' button is highlighted with a red dashed box.

帳戶	類型	連線
99.tku.edu.tw	郵件 (預設)	任何可使用的

Buttons in the dialog box: 新增(A), 移除(R), 內容(E), 匯入(I)..., **匯出(E)...**, 設定預設值(D), 設定順序(S)...

Outlook-備份帳戶資訊

16



Outlook-備份通訊錄

17

刪除的郵件 - Outlook Express

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 工具(T) 郵件(M) 說明(H)

建立郵件 回覆 全部回

刪除的郵件

資料夾

- Outlook Express
 - 本機資料夾
 - 收件匣 (3)
 - 寄件匣
 - 寄件備份
 - 刪除的郵件
 - 草稿

連絡人(C)

- yahoo
- 鄭元成

通訊錄 - 主要識別身分

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 工具(T) 說明(H)

新連絡人(C)... Ctrl+N
新群組(G)... Ctrl+G
新資料夾(A)... Ctrl+R

內容(R) Alt+Enter
刪除(D)

匯入(I) ▶
匯出(O) ▶
列印(P)... Ctrl+P
結束(X)

尋找人員 列印 動作

輸入名稱或從清單中選取(Y):

名稱	電子郵件地址	公司
yahoo	services@yahoo.com.tw	
鄭元成	899410087@s99.tku.edu.tw	

通訊錄(WAB)(A)...
名片 vCard(B)...
其他通訊錄(O)...

將連絡人匯出至新的通訊錄 (.wab) 檔案。

1 封郵件, 0 封尚未閱讀 線上工作

開始

刪除的郵件 - Outloo... 通訊錄 - 主要識別身...

上午 11:10

Outlook Express-備份信件

顯示出信件夾位置

本機資料夾 - Outlook Express

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 工具(T) 郵件(M) 說明(H)

傳送及接收(S) 全部同步處理(Z) 通訊錄(B)... Ctrl+Shift+B 新增寄件者至通訊錄(O) 郵件規則(R) Windows Messenger 我的線上狀態(Y) 帳戶(A)... 選項(O)...

本機資料夾

資料夾

Outlook Express

本機資料夾

收件匣 (1)

寄件匣

寄件備份

刪除的郵件

草稿

傳送/接收 通訊錄 尋找

帳戶的郵件

讀 1 0 0 0 0

選項

一般 讀取 回條 傳送 撰寫 簽章 維護

安全性 連線

清除郵件

結束時清空 [刪除的郵件] 資料夾中的郵件(E)

離開 IMAP 資料夾時清除刪除的郵件(F)

壓縮郵件時(O):

刪除已閱讀的郵件本文(L)

新聞郵件下載超過(D) 5 天便刪除(B)

按一下 [立即清除]，清除下載至您電腦的郵件。 立即清除(C)

按一下 [郵件檔資料夾]，變更儲存郵件的位置。 郵件檔資料夾(D)...

疑難排解

Outlook Express 可以將與伺服器之間所有的命令儲存在記錄檔中，作為疑難排解之用。

郵件(M) 新聞(W) IMAP(I) HTTP(H)

確定 取消 套用(A)

郵件檔位置

您的個人郵件檔位於下列資料夾(O):

C:\Documents and Settings\Administrator\Local Settings\Application D

變更(C)... 確定 取消

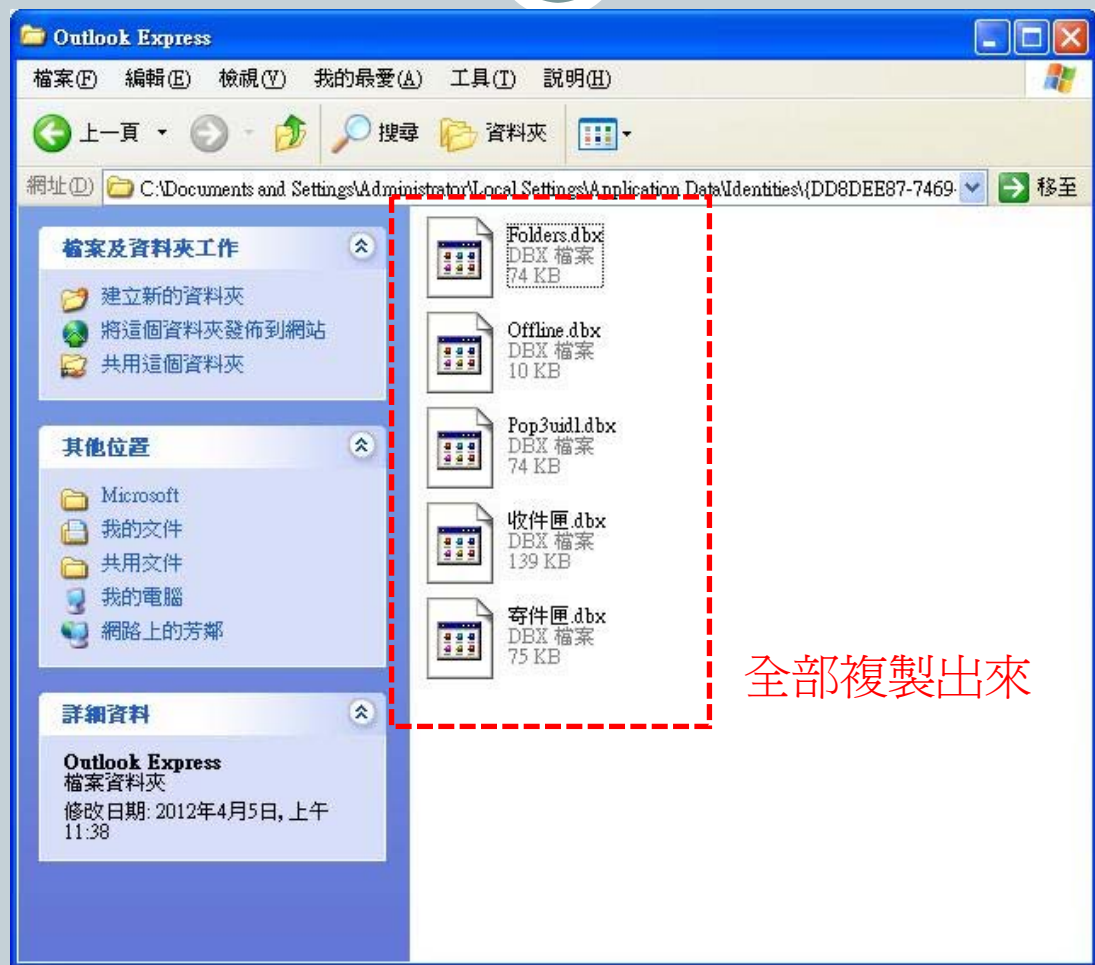
連絡人(C) 郵 元成

讓您可以設定選項。

開始 本機資料夾 - Outloo... 08.JPG - 小畫家 上午 11:39

Outlook Express-備份信件

19



Outlook Express

還原帳戶、信件及通訊錄

Outlook Express-還原帳戶

21

1

2

3

收件匣 - Outlook Express

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 工具(T) 郵件(M) 說明(H)

傳送及接收(O) 全部同步處理(Z) 通訊錄(L)... Ctrl+Shift+B 新增寄件者至通訊錄(D) 郵件規則(R) Windows Messenger 我的線上狀態(Y) 帳戶(A)... 選項(O)...

網際網路帳戶

全部 郵件 新聞 目錄服務

帳戶 類型 連線

新增(A) 刪除(R) 內容(E) 設成預設值(D) 匯入(I)... 匯出(O) 設定順序(S)... 關閉

匯入網際網路帳戶

查詢(Q): yuan

我最近的文件 桌面 我的文件 我的電腦 網路上的芳鄰

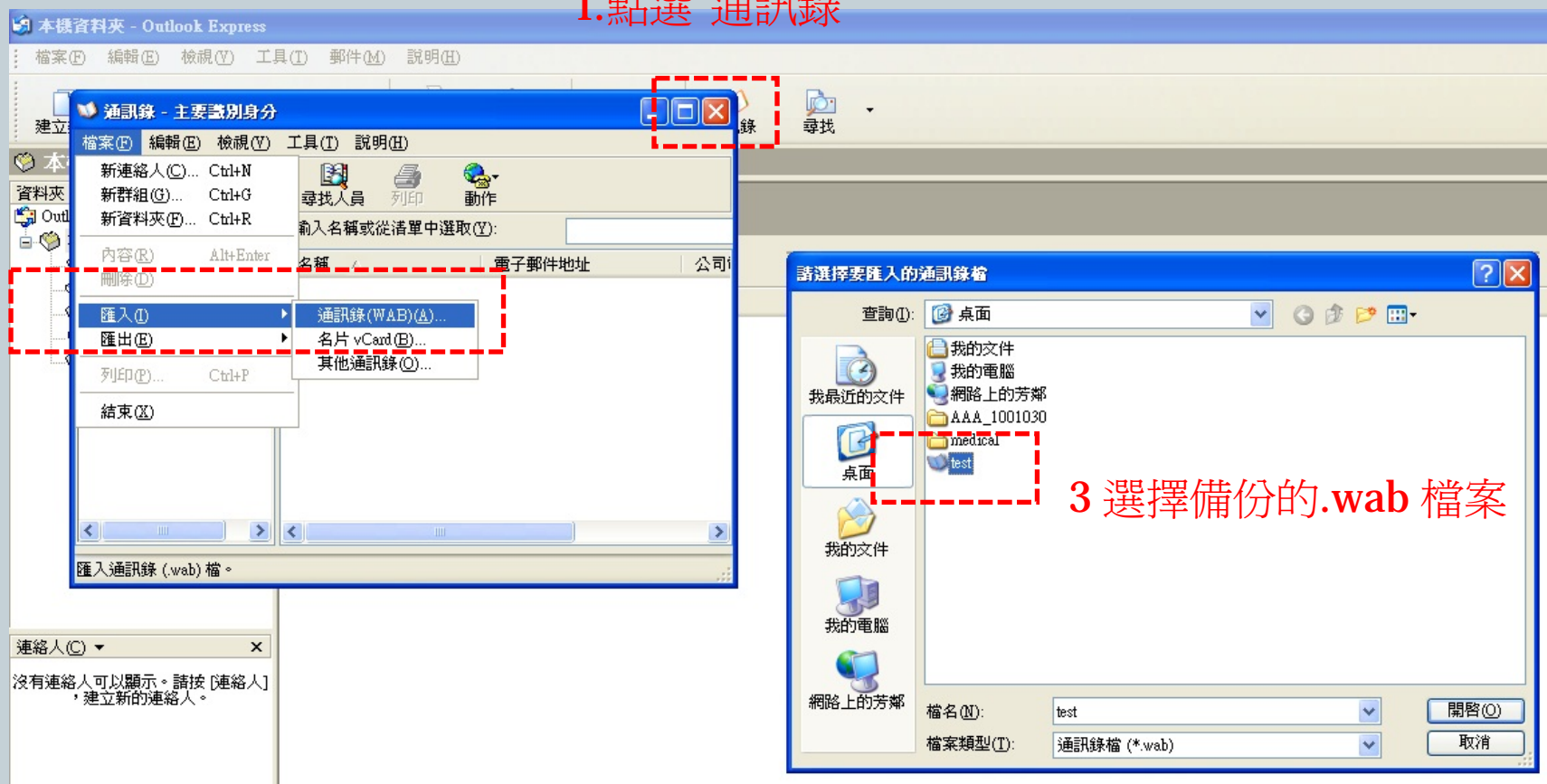
檔名(N): 檔案類型(T): 網際網路帳戶檔案 (*.iaf) 開啟(O) 取消

設定您的帳戶。

Outlook-還原通訊錄

22

1. 點選“通訊錄”



3 選擇備份的.wab 檔案

Outlook Express-還原信件夾

23



Windows Live Mail

24

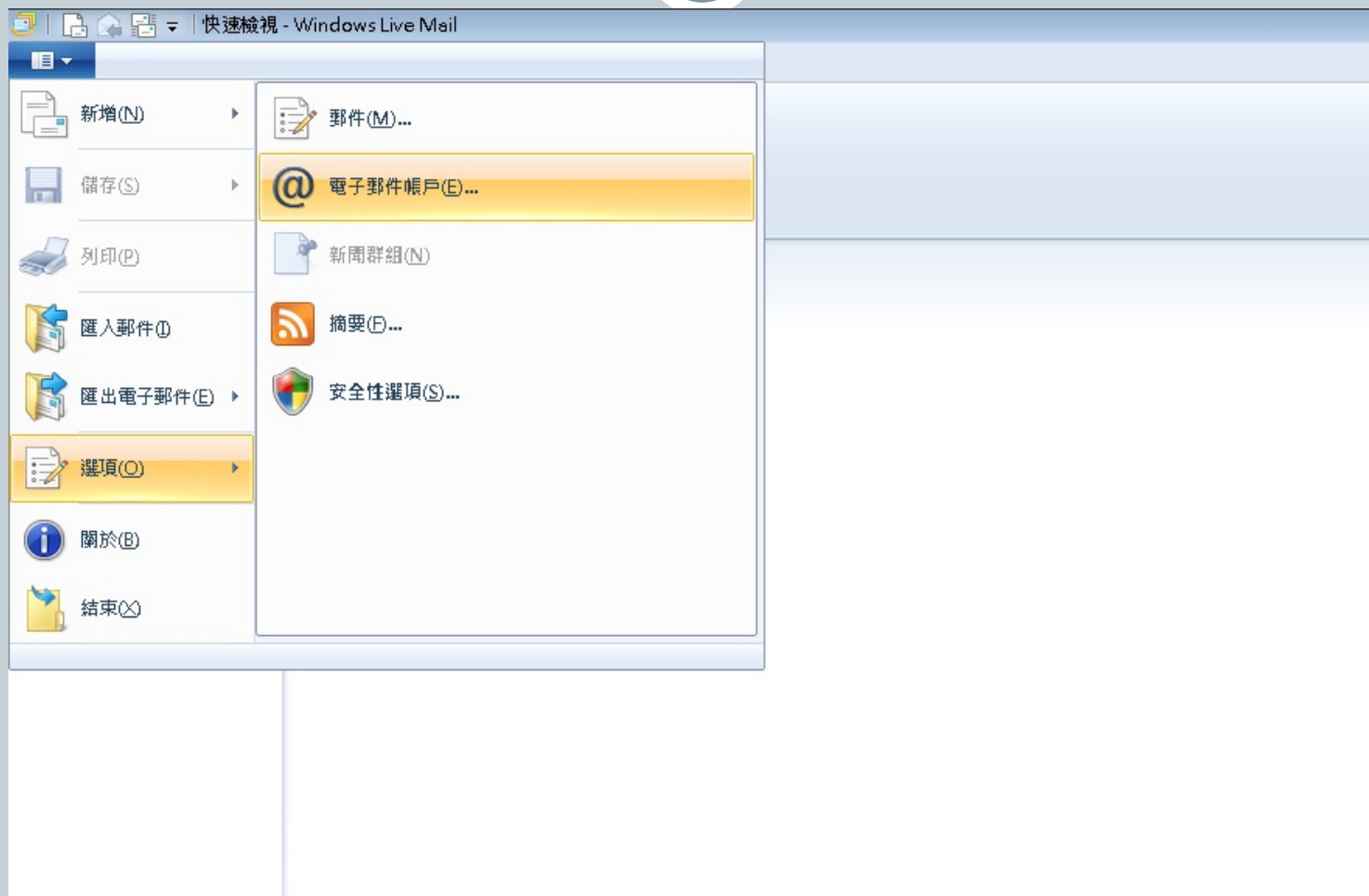
Outlook Express → Window Live Mail

25

- **Windows Vista 與 Windows 7 均不再支援 OE**
- 支援 Outlook Express 檔案的方式改為 **Window Live Mail**
- 下載位置:
- <http://www.microsoft.com/downloads/zh-tw/details.aspx?FamilyID=68de43f8-6a43-4387-ba59-c263cb8ef31c>
- 安裝時可以只勾選 **Window Live Mail**，省略其他非必要的軟體支援

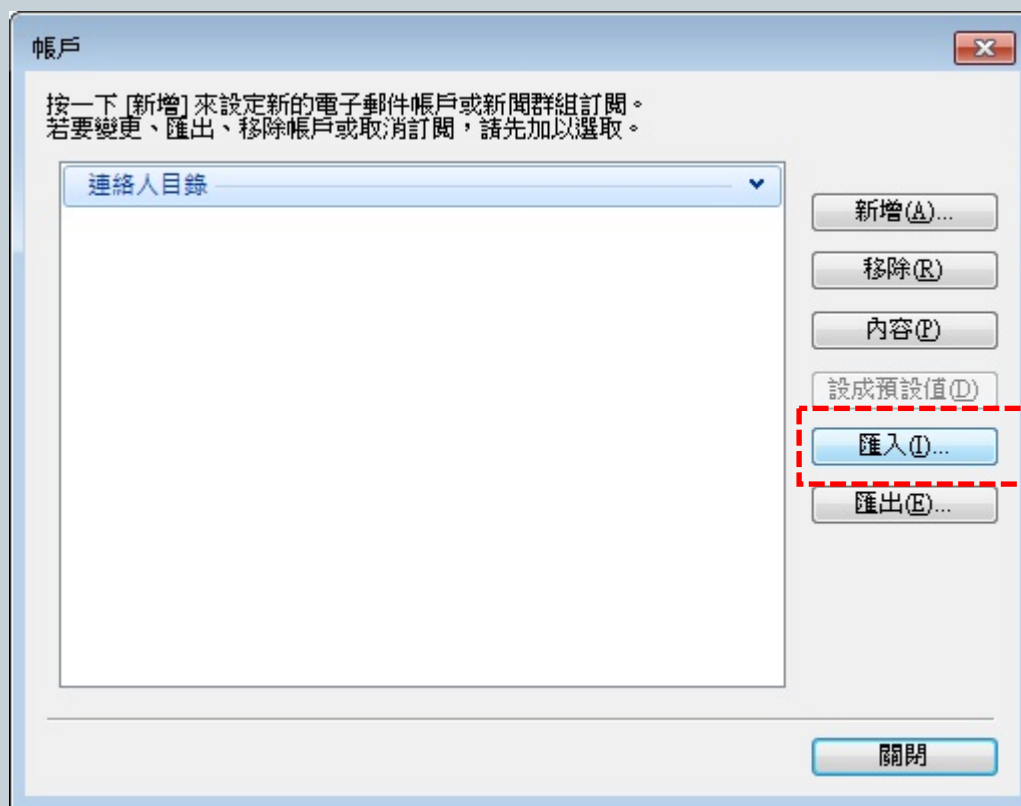
Window Live Mail 匯入帳戶

26



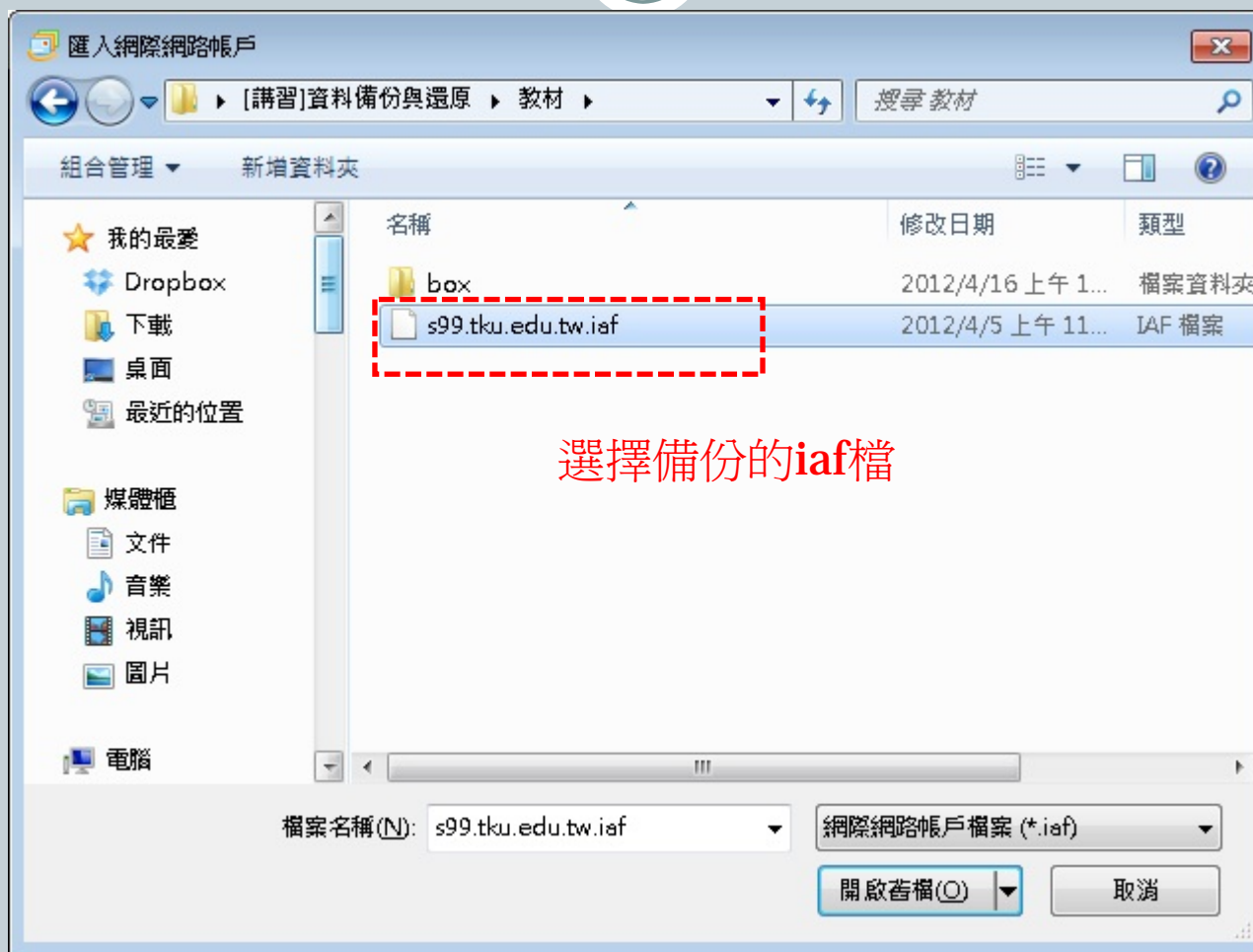
Window Live Mail 匯入帳戶

27



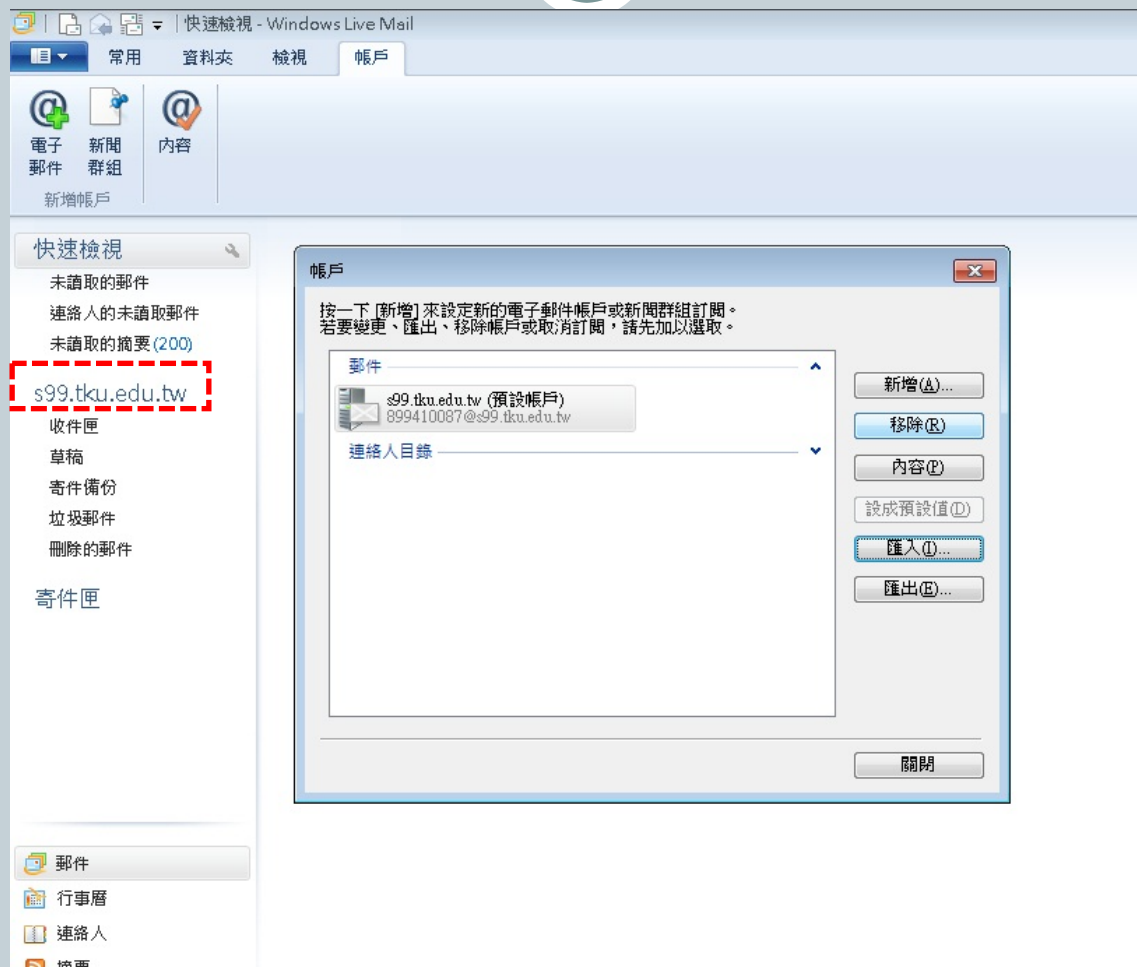
Window Live Mail 匯入帳戶

28



Windows Live Mail 匯入帳戶

29



Window Live Mail 保留信件設定

30

The screenshot shows the Windows Live Mail interface. In the left sidebar, the account **s99.tku.edu.tw** is highlighted with a red dashed box and the number **1**. The **帳戶** (Accounts) tab is selected at the top, indicated by a red dashed box and the number **2**. The **進階** (Advanced) tab of the settings dialog is selected, indicated by a red dashed box and the number **3**. The **遞送** (Delivery) section of the dialog is highlighted with a red dashed box and the number **4**. The **遞送** section contains the following options:

- 在伺服器保留郵件備份(L)
- 移除(R) 5 天後的郵件
- 從 [刪除的郵件] 資料夾刪除後, 就從伺服器刪除(M)

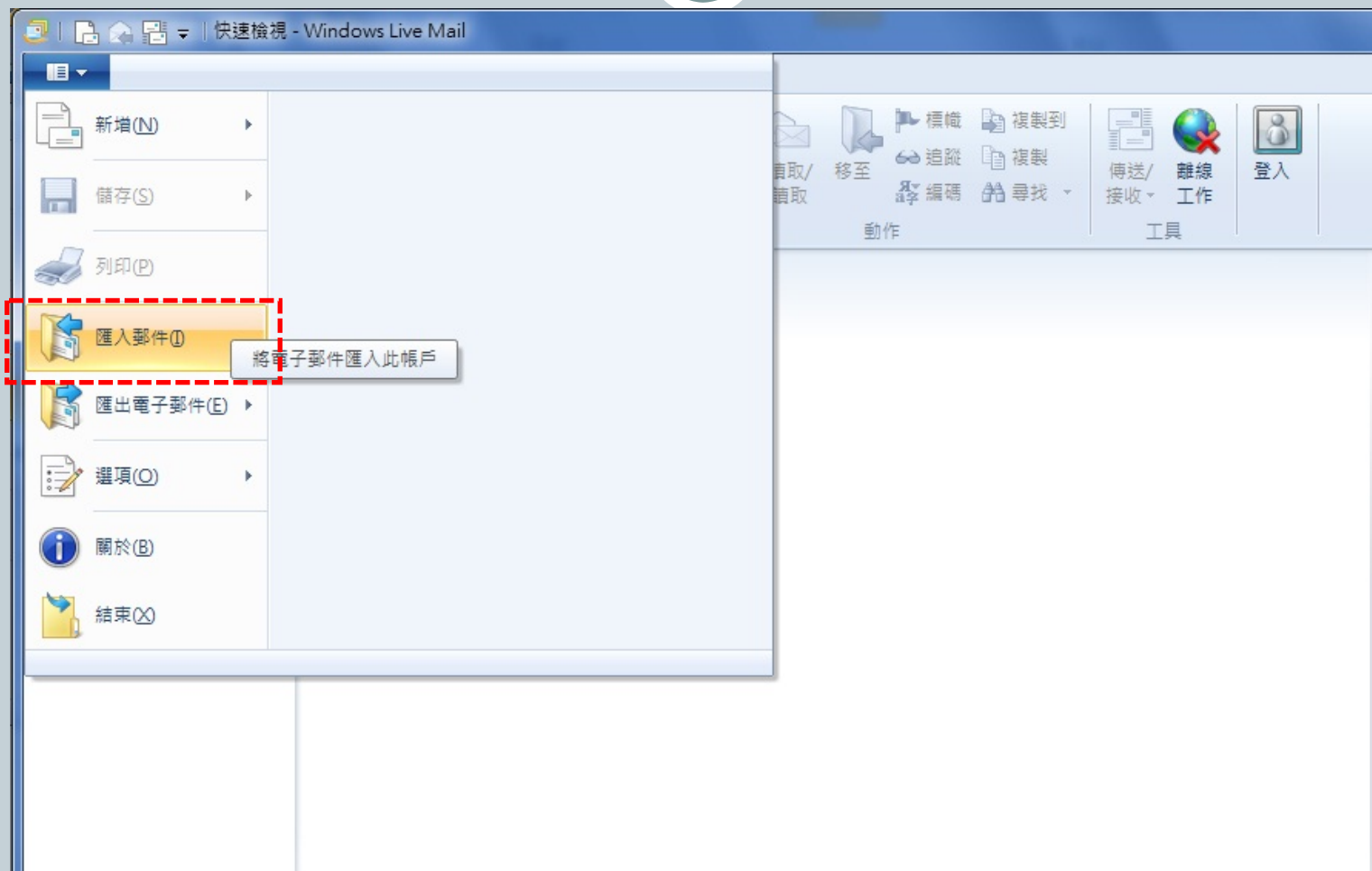
Background text on the right side of the screenshot includes:
看影片 - 得大獎】請全校教職員工生踴躍參與「行動綠...
az@OA.tku.edu.tw) 新增連絡人
有學生"@OA.tku.edu.tw<"=?big5?B?qdKms77Hpc0=?"@OA.tku.edu...

是由"環安中心"用淡江大學電子信件發送系統所發送,
件內容有問題請與該單位連絡, 聯絡人: 邱馨增, 電話: (02) ...

活動由新北市政府與天下雜誌共同舉辦, 競賽項目包含...
開登錄參加, 以提升本校排名。
目的: 期待透過45天的綠生活行動, 讓全校師生體驗與...
天的線上課程, 提昇環境意識, 養成綠生活的習慣, 進而...
擊。
活動日期: 101年4月22日(地球日)~101年6月5日(環境日)
址: <http://green.cw.com.tw> 點選"關鍵45天"(4月10日起開放...
友: 學生及教職員工皆可參加。
活動方式: 請參閱該網站活動說明。
注意事項: 填寫參加者資料時, 請選擇【校際組: 淡江大學】。
四、參加本活動完成規定時數, 就有機會抽中主辦單位所提供之I...
台)、BenQ數位攝影機(8台)及天下電子雜誌半年份(3名)等大獎(請...
明)。
五、為鼔勵本校師生、同仁參與, 本中心另提供【現金獎...
名)及16G或8G隨身碟、保溫杯等各項精美好禮, 以資獎勵。本校...
越多; 參加者參與時數越多, 中獎機率就越大。
六、請各單位主管及環安推動人轉知教師協助邀請學生共同參與

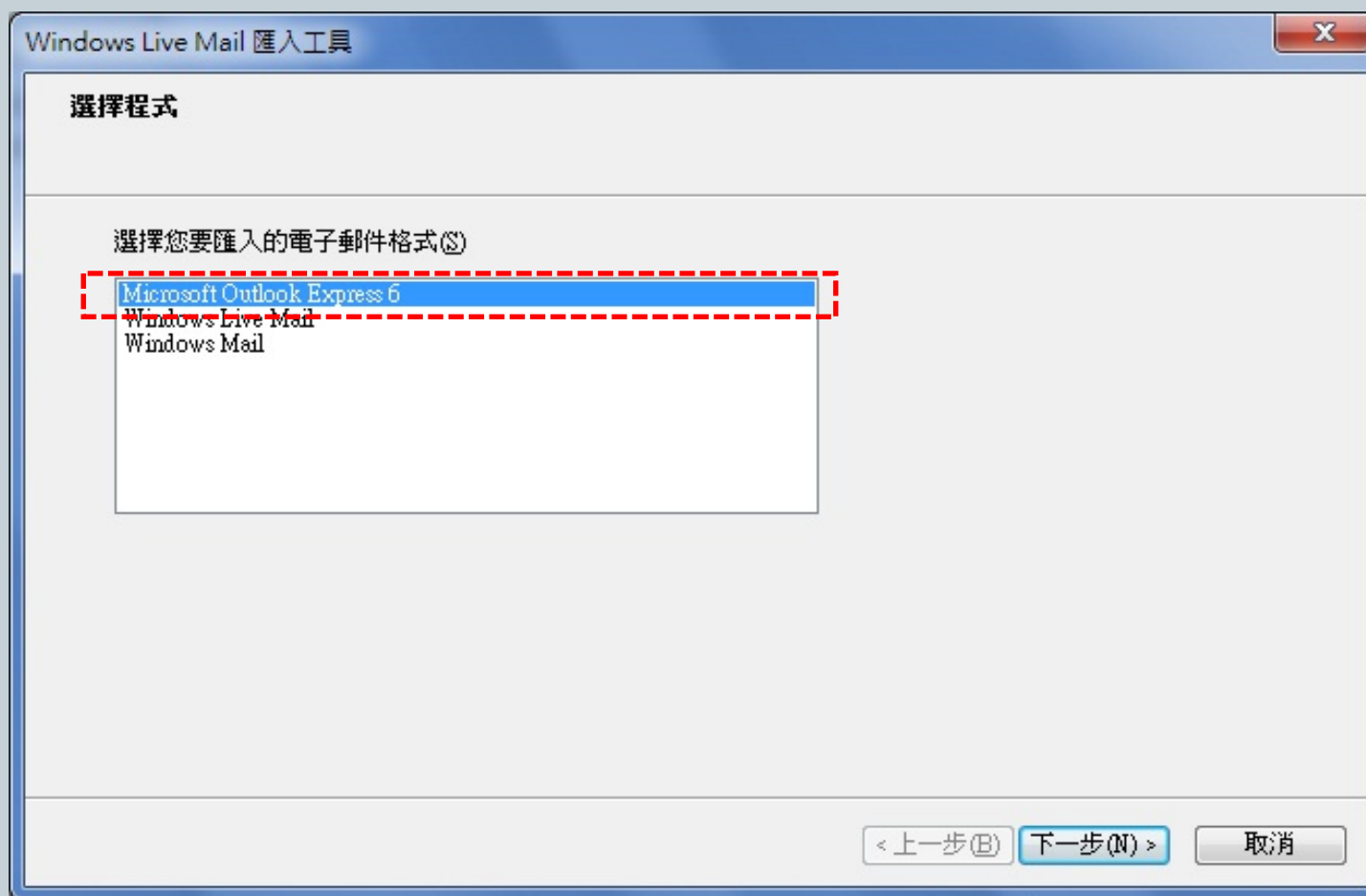
Window Live Mail 匯入郵件

31



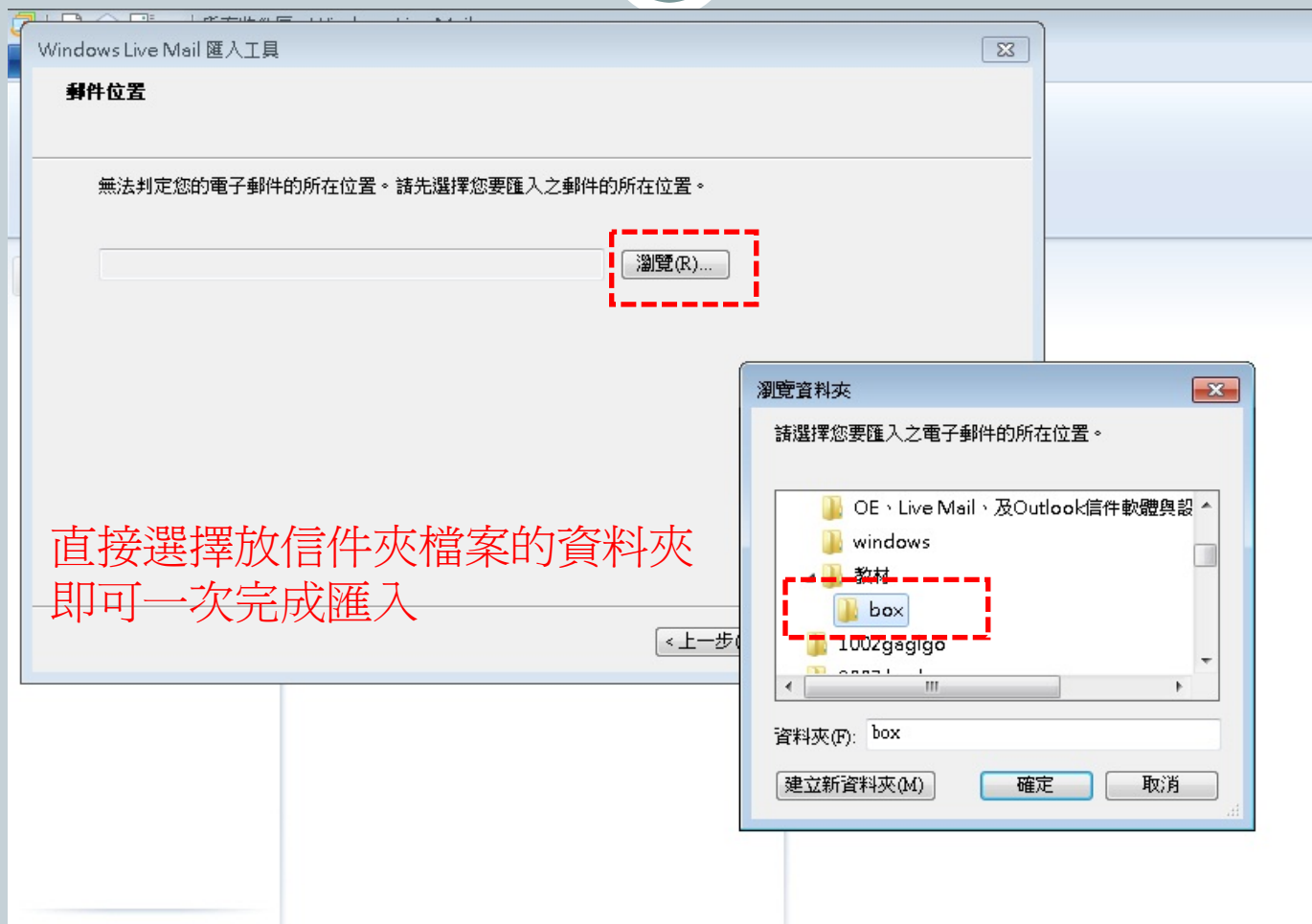
Windows Live Mail 匯入郵件

32



Window Live Mail 匯入郵件

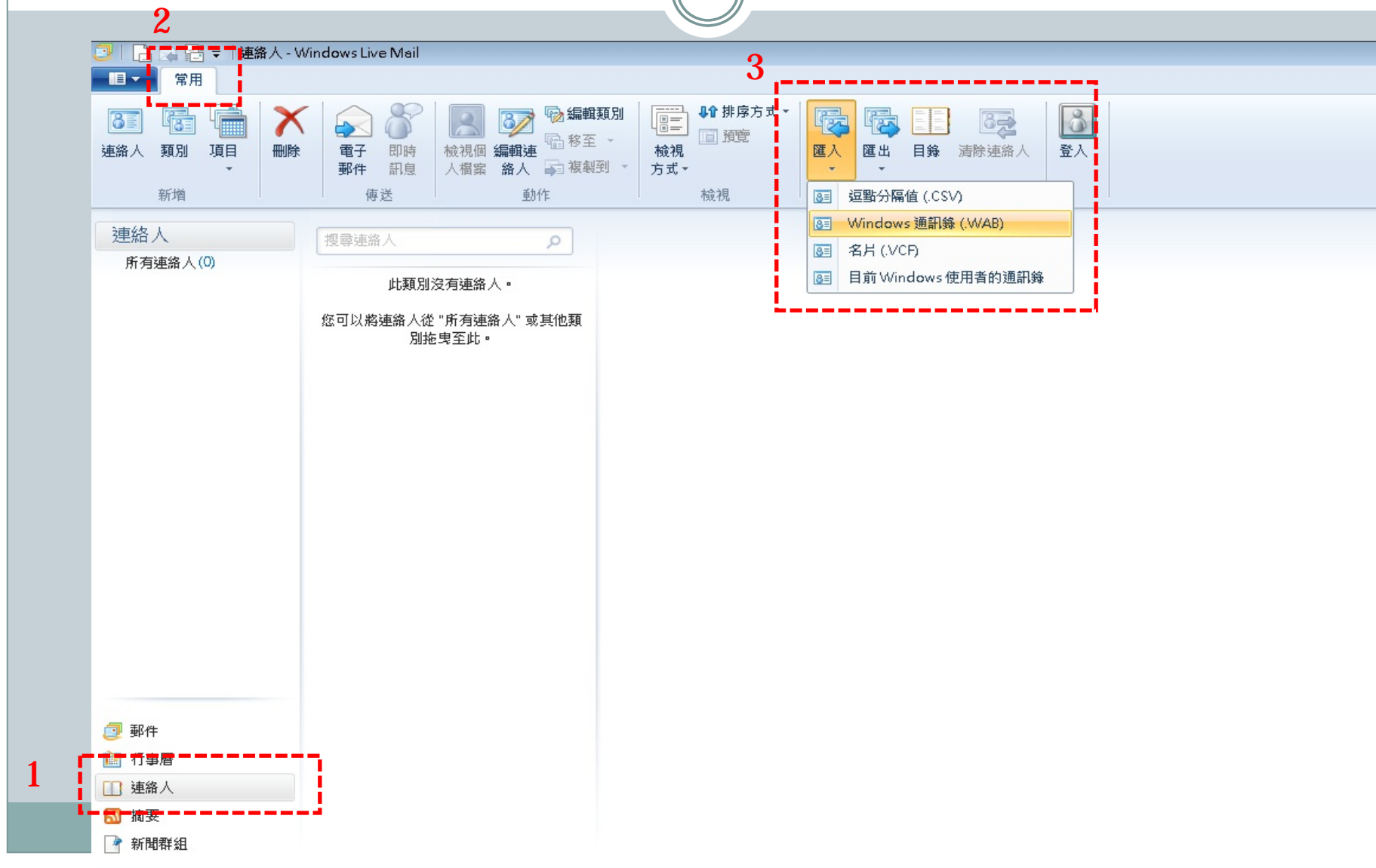
33



直接選擇放信件夾檔案的資料夾
即可一次完成匯入

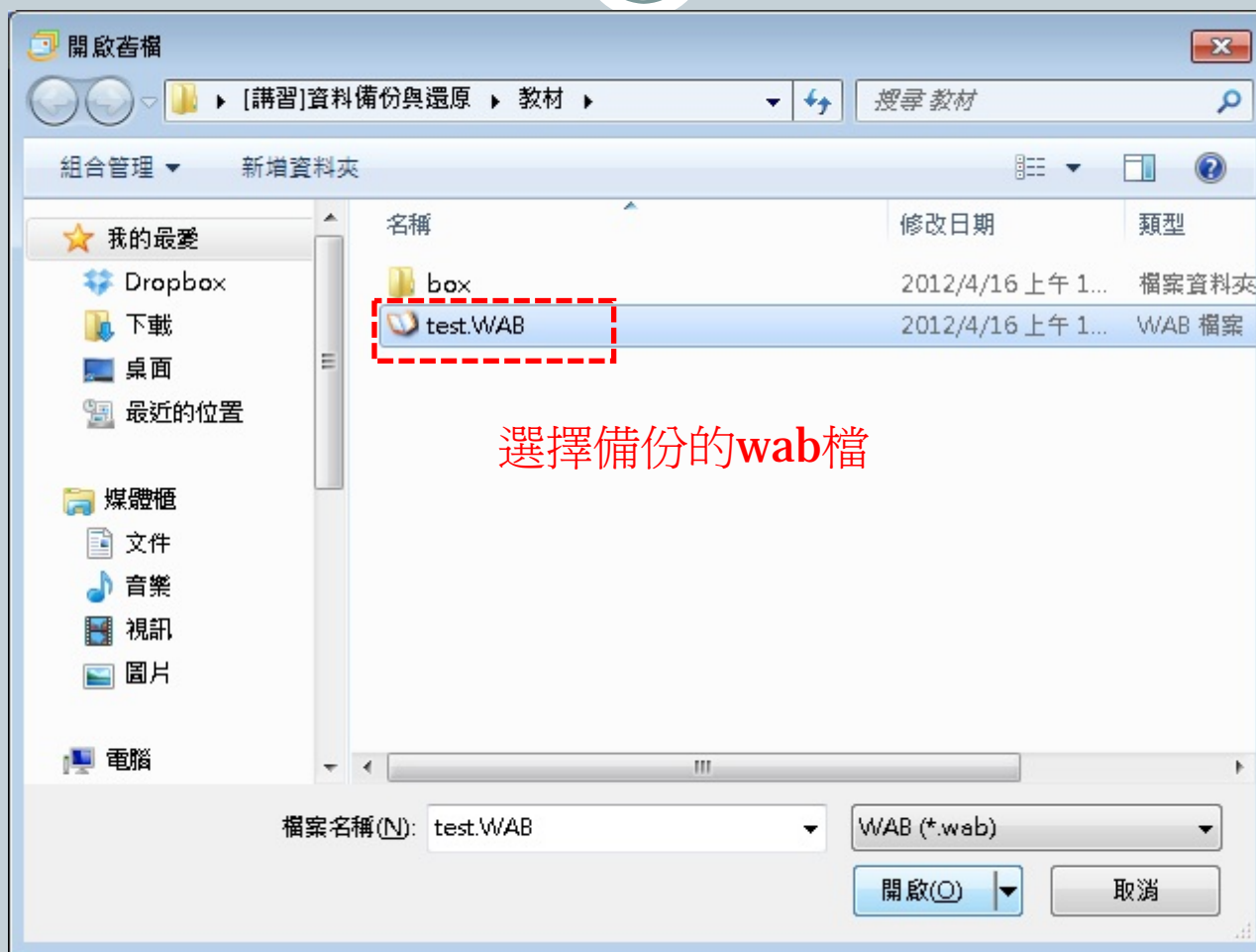
Window Live Mail 匯入通訊錄

34



Window Live Mail 匯入通訊錄

35



Outlook 2003 新建帳戶

36

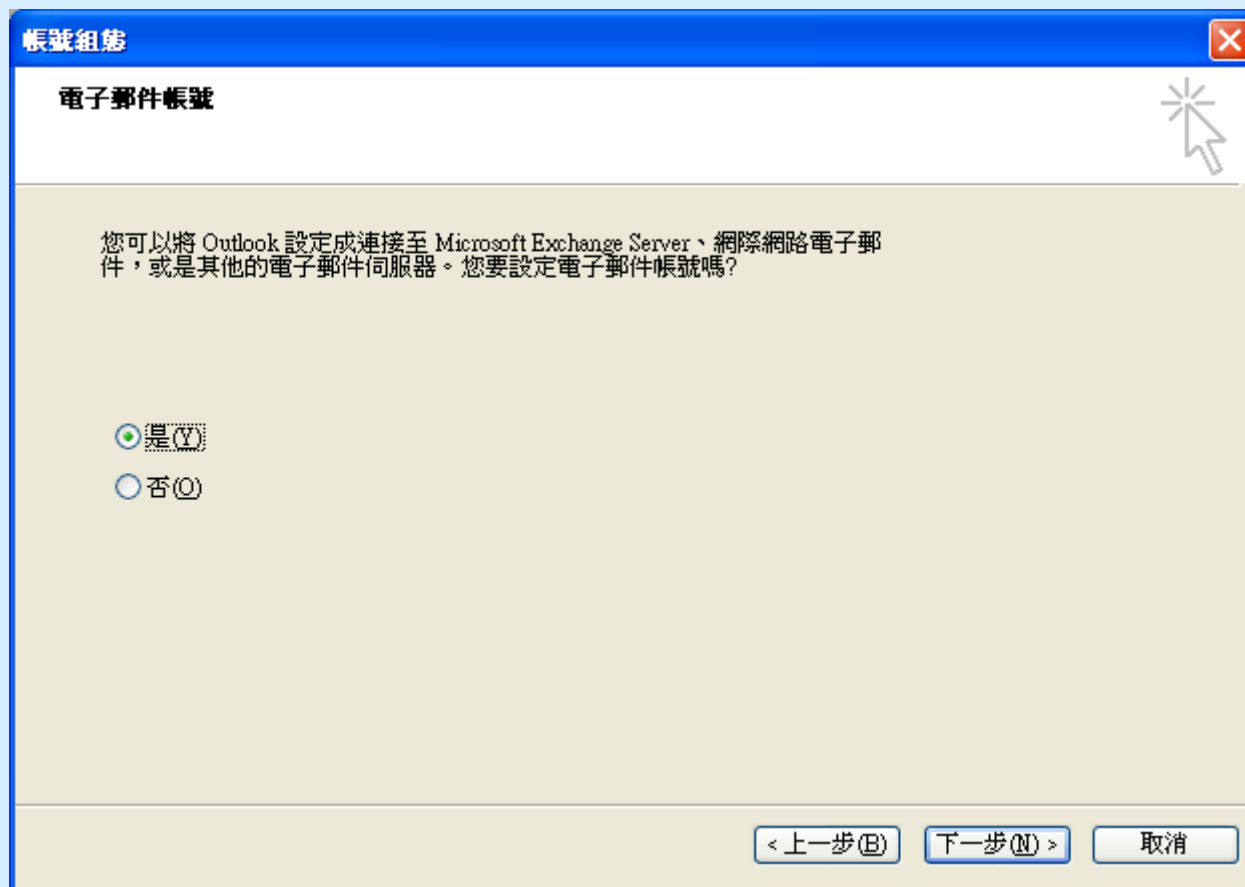
Outlook 2003 - 建立帳號

37



Outlook 2003

38



Outlook 2003

39

電子郵件帳號 ✕

伺服器類型
您可以選擇新的電子郵件帳號要使用的伺服器類型。

- Microsoft Exchange Server (M)**
連接到一個 Exchange 伺服器以讀取電子郵件、存取公用資料夾、以及共享的文件。
- POP3 (P)**
連接到一個 POP3 電子郵件伺服器以下載電子郵件。
- IMAP (I)**
連接到一個 IMAP 電子郵件伺服器以下載電子郵件並同步信箱資料夾。
- HTTP (H)**
連接到一個 HTTP 電子郵件伺服器 (如 Hotmail) 以下載電子郵件並同步信箱資料夾。
- 其他伺服器類型 (A)**
連接到另一個工作群組或協力廠商電子郵件伺服器。

< 上一步 (B) 下一步 (N) > 取消

Outlook 2003

40

電子郵件帳號 [X]

網際網路電子郵件設定 (POP3)
您的電子郵件帳號需要這些設定才能生效。

使用者資訊

您的名稱 (Y): 賴 [REDACTED]
電子郵件地址 (E): 98 [REDACTED]@s98.tku.edu.tw

登入資訊

使用者名稱 (U): 498 [REDACTED]
密碼 (P): *****
 記住密碼 (R)
 使用安全密碼驗證 (SPA) 登入 (L)

伺服器資訊

內送郵件伺服器 (POP3) (I): s98.tku.edu.tw
外寄郵件伺服器 (SMTP) (O): s98.tku.edu.tw

測試設定

校內外不同

在填入本視窗資訊後，建議您按一下下面的按鈕以測試您的帳號。(網路必須連線)

測試帳號設定 (T)...

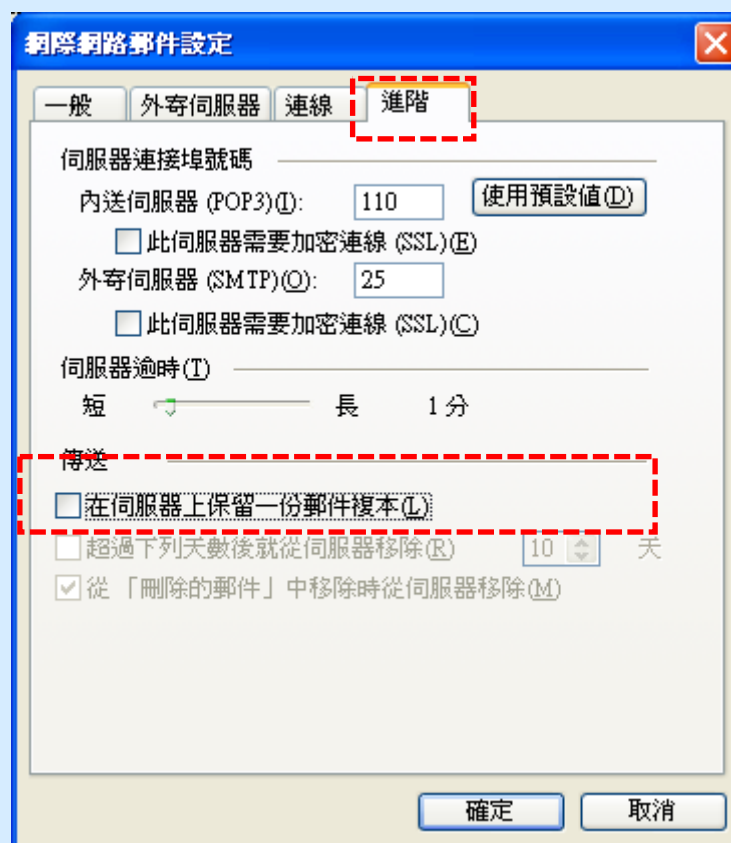
其他設定 (M)...

< 上一步 (B) 下一步 (N) > 取消

點選進入 保留信件之設定

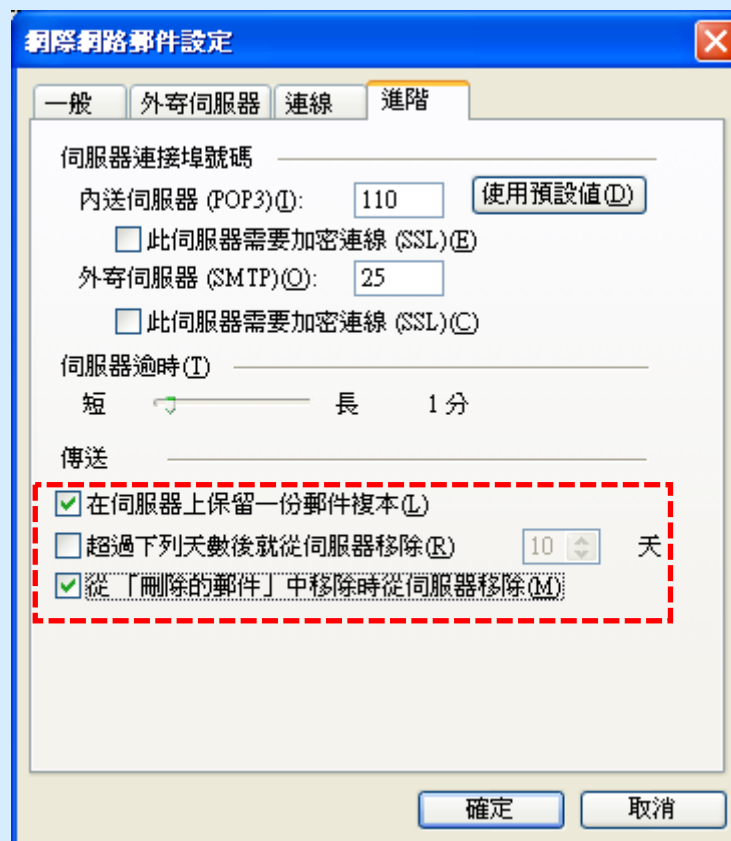
Outlook 2003在伺服器不留副本

41



Outlook 2003在伺服器留下副本

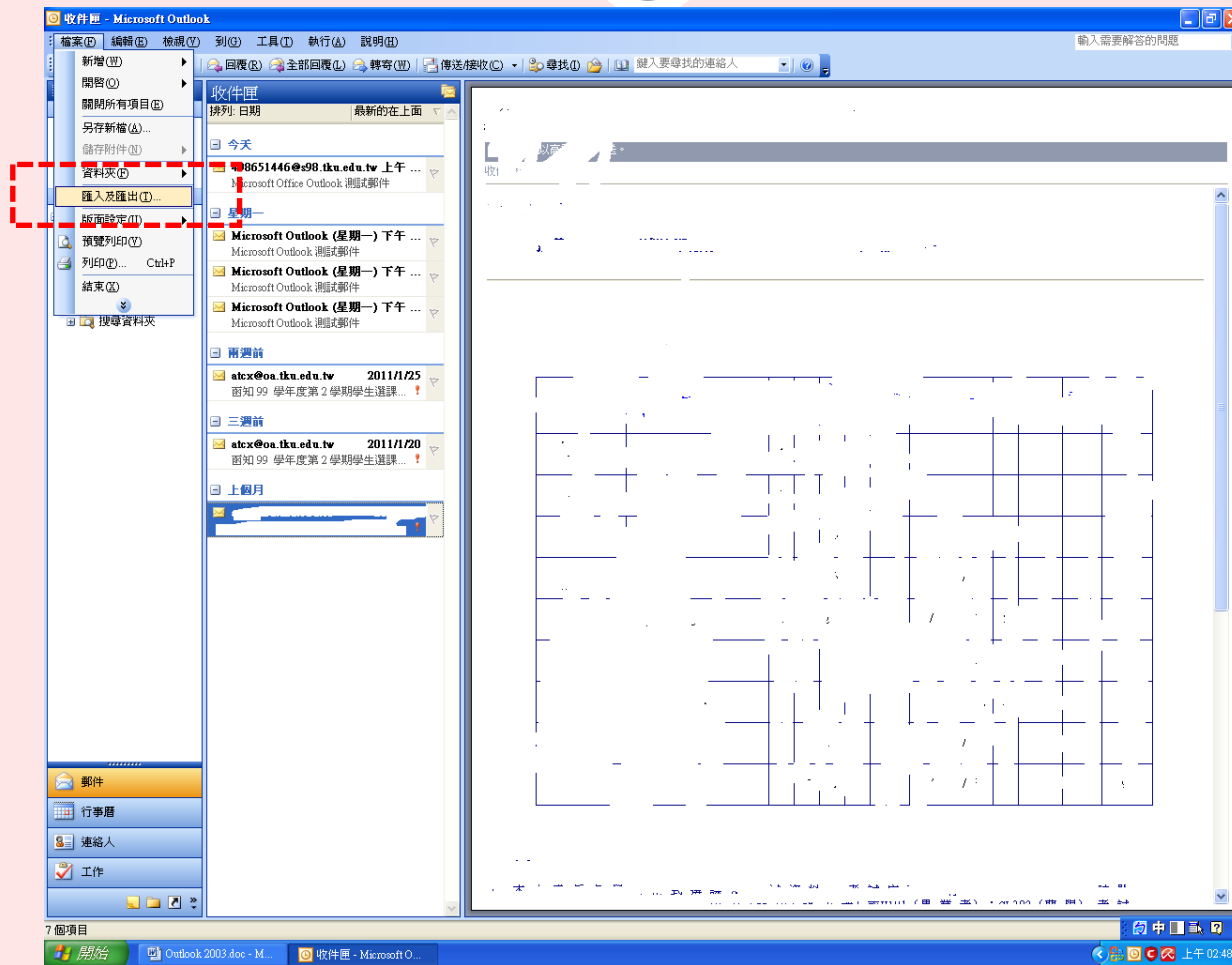
42



Outlook 2003 備份信件與通訊錄

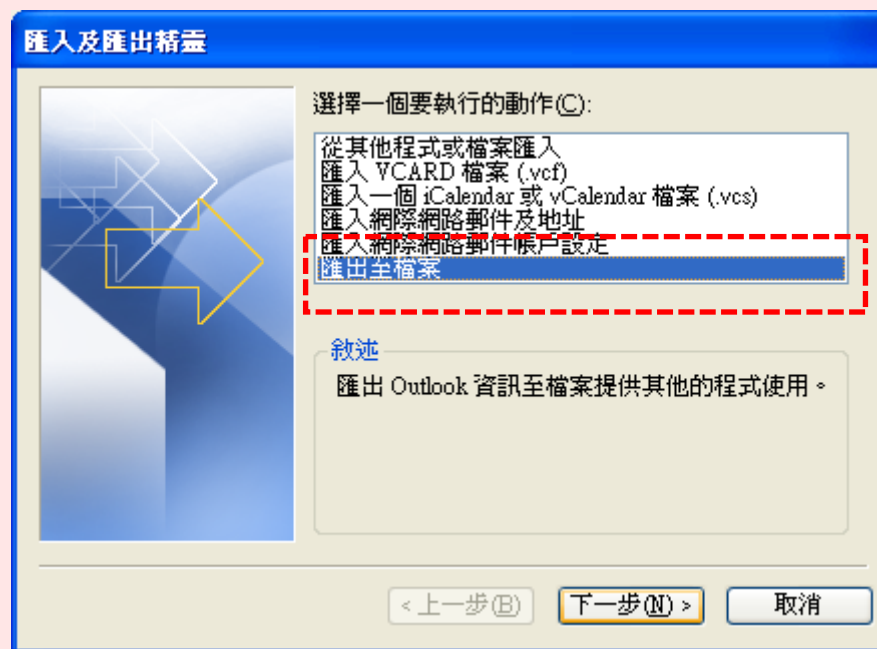
Outlook 2003 備份

44



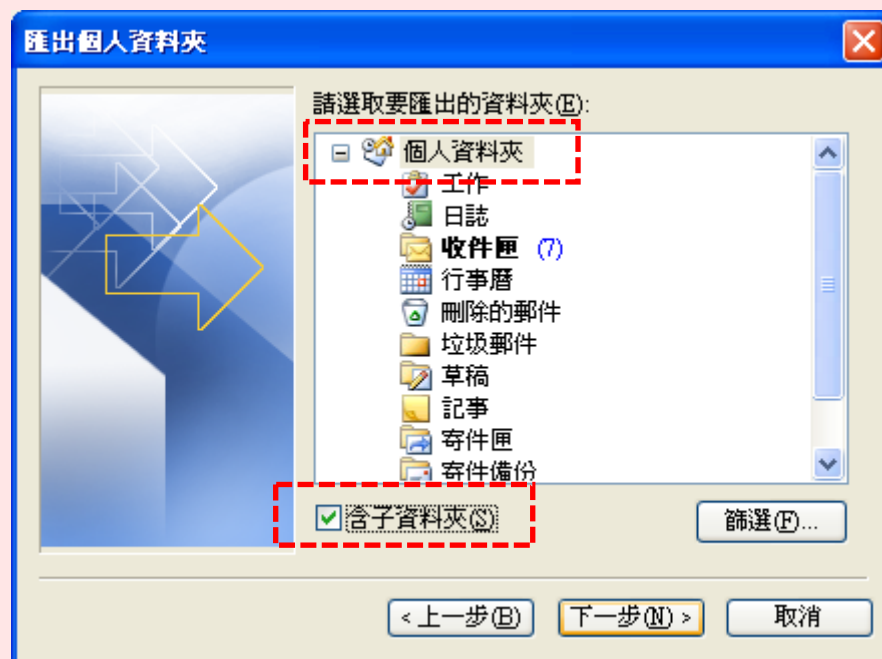
Outlook 2003 備份

45



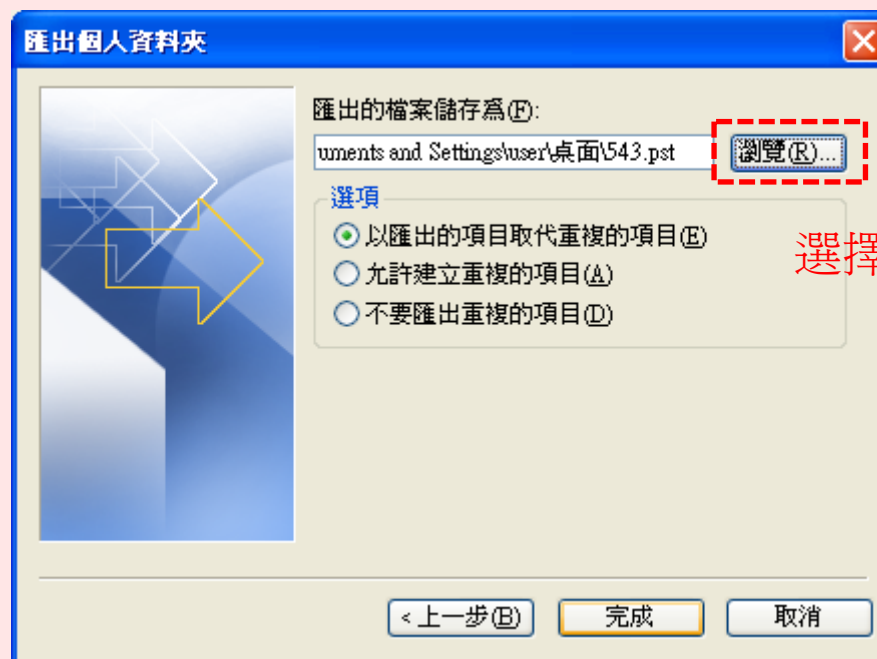
Outlook 2003 備份

46



Outlook 2003 備份

47



選擇要儲存的檔名跟位置

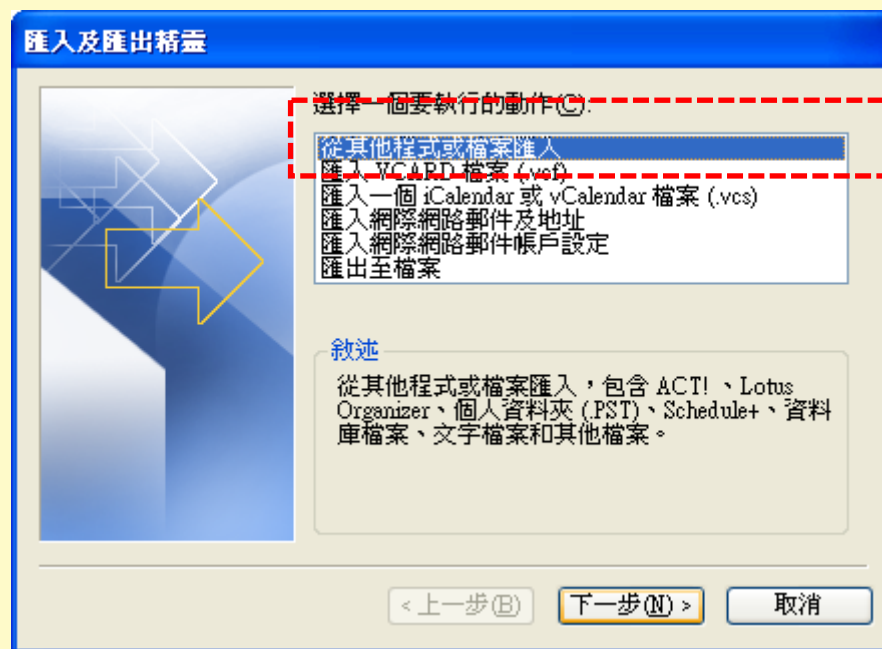
Outlook 2003

還原通訊錄與郵件

48

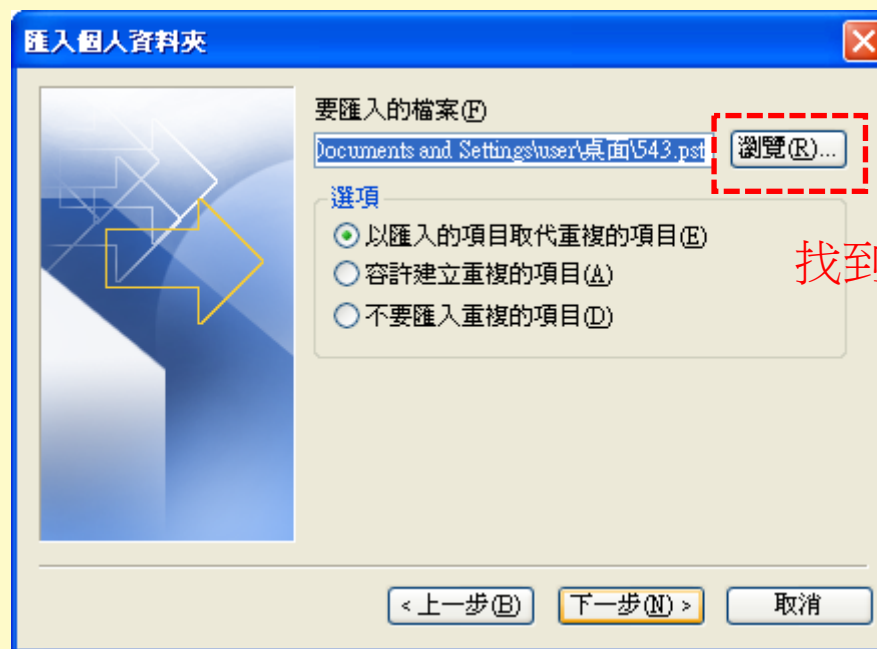
Outlook 2003 還原

49



Outlook 2003 還原

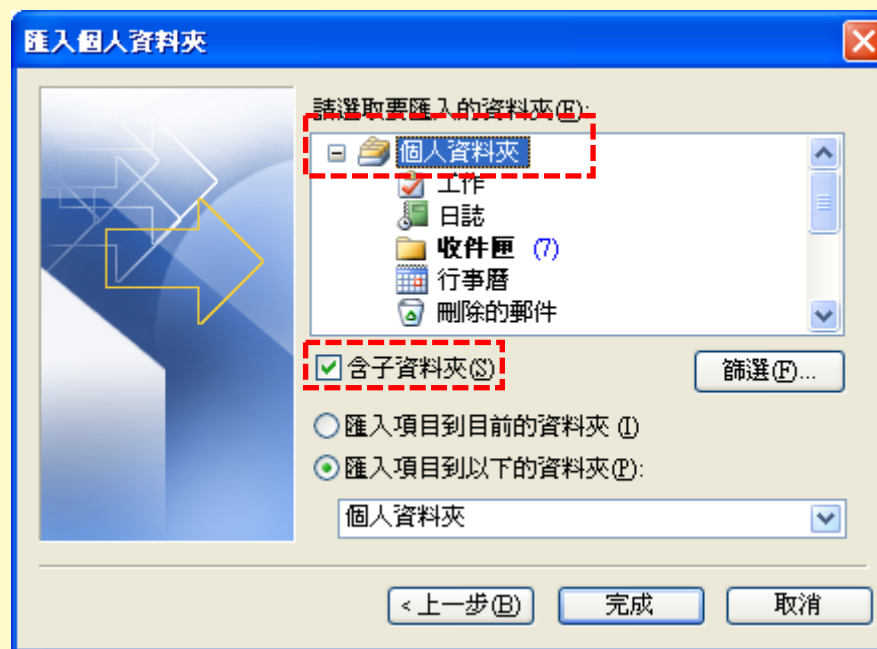
50



找到備份的PST檔

Outlook 2003 還原

51

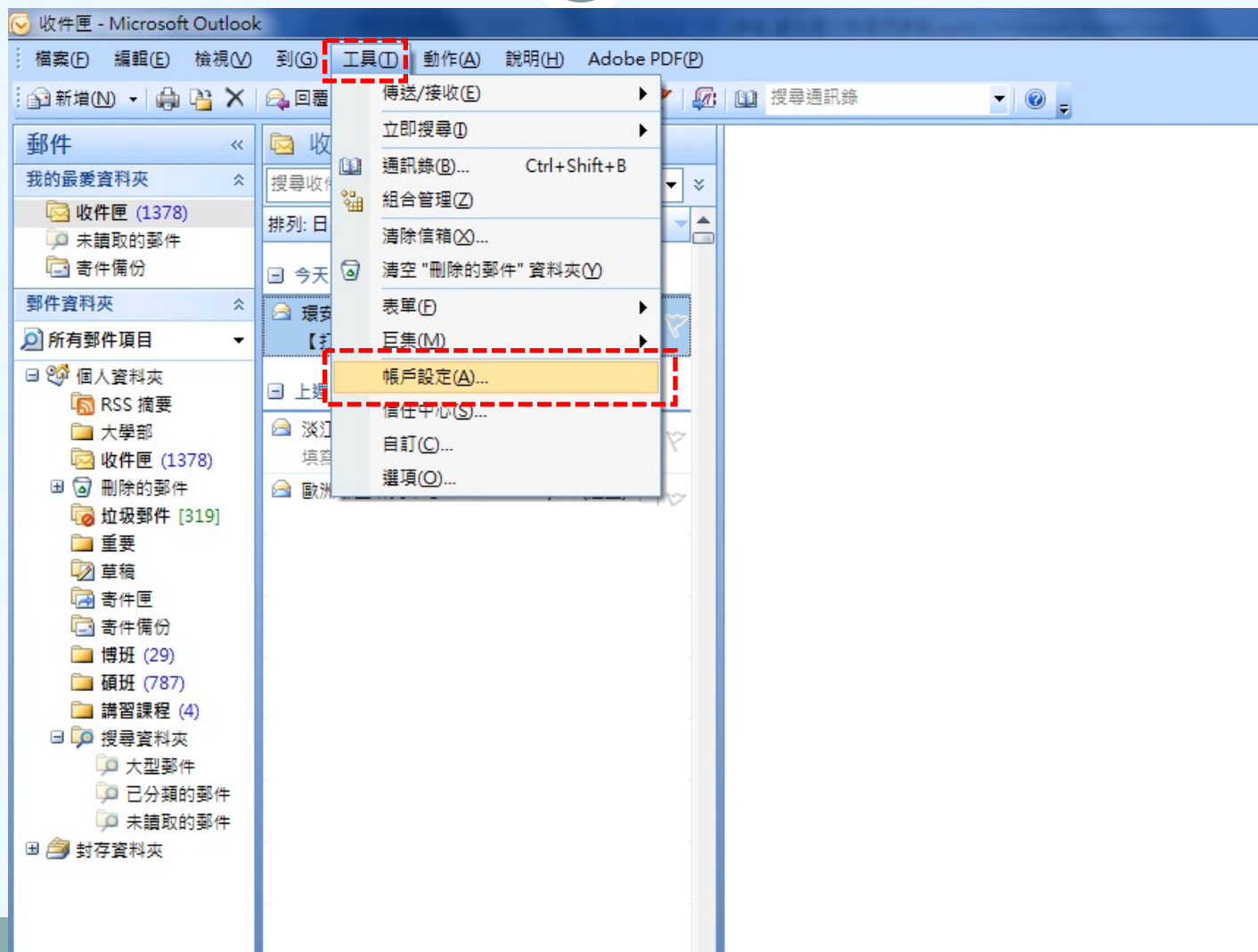


Outlook 2007 新建帳戶

52

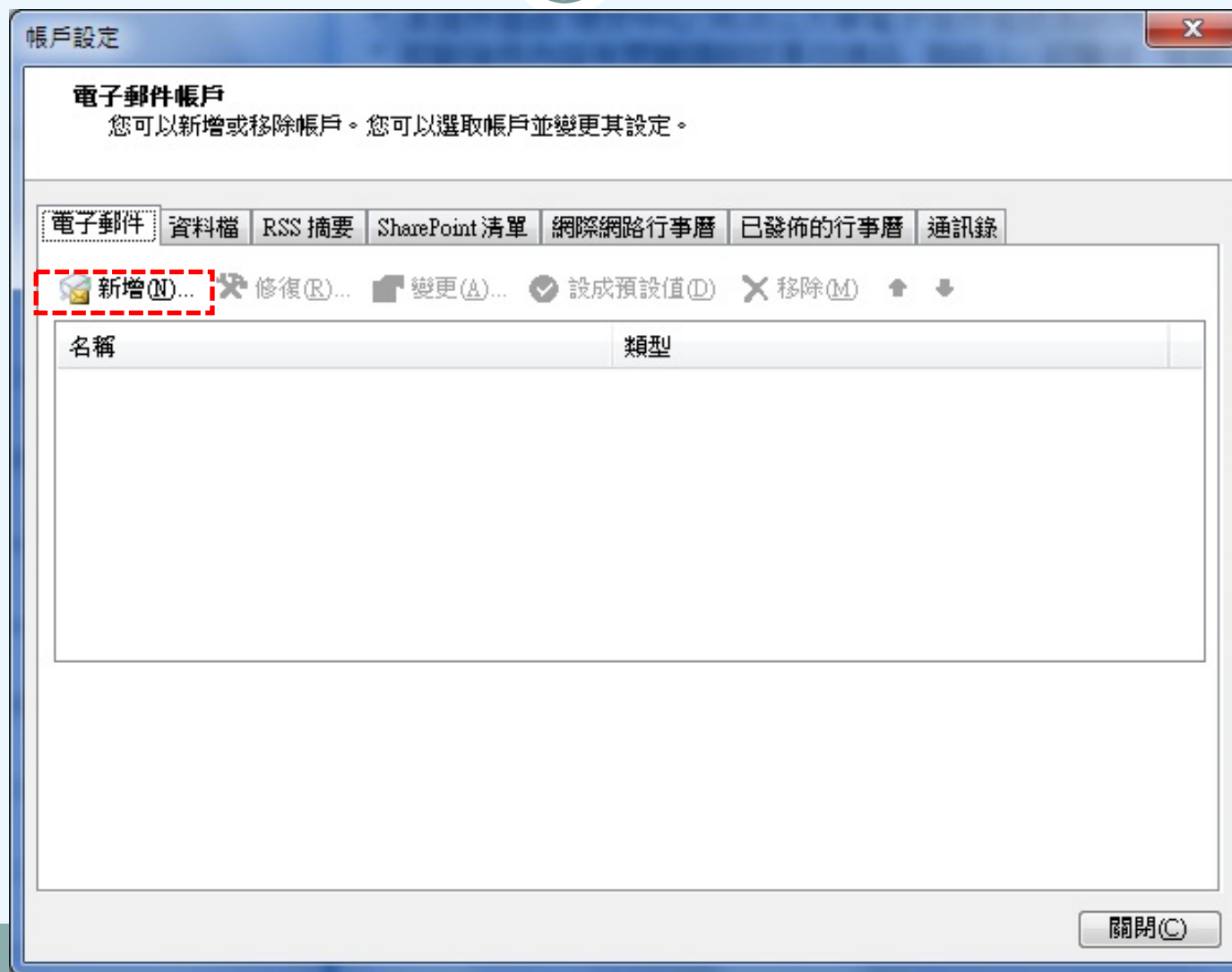
Outlook 2007 新建帳號

53



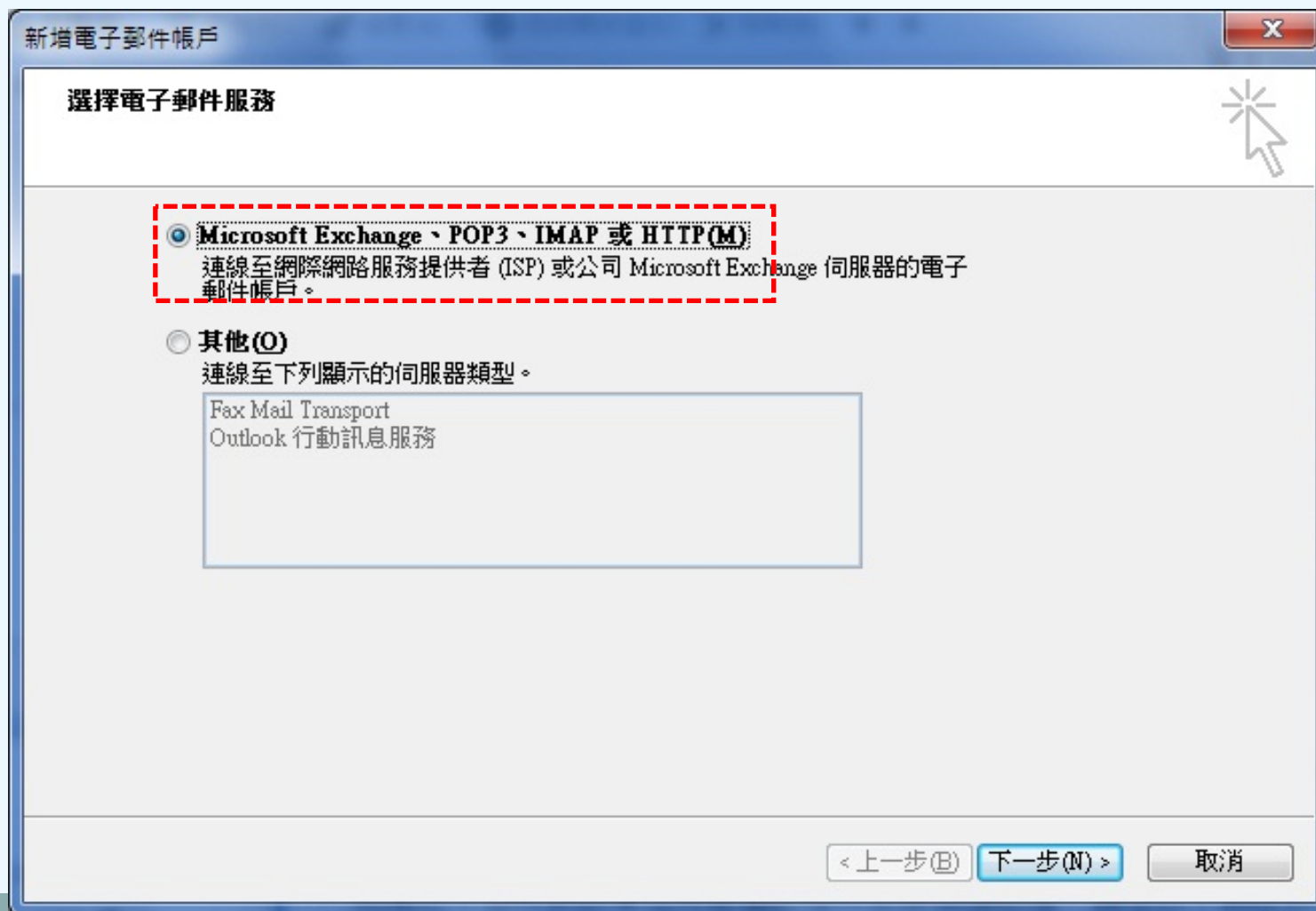
Outlook 2007 新建帳號

54



Outlook 2007 新建帳號

55



Outlook 2007 新建帳號

56

新增電子郵件帳戶

自動帳戶設定

您的名稱(Y):
範例: 王小華

電子郵件地址(E):
範例: barbara@contoso.com

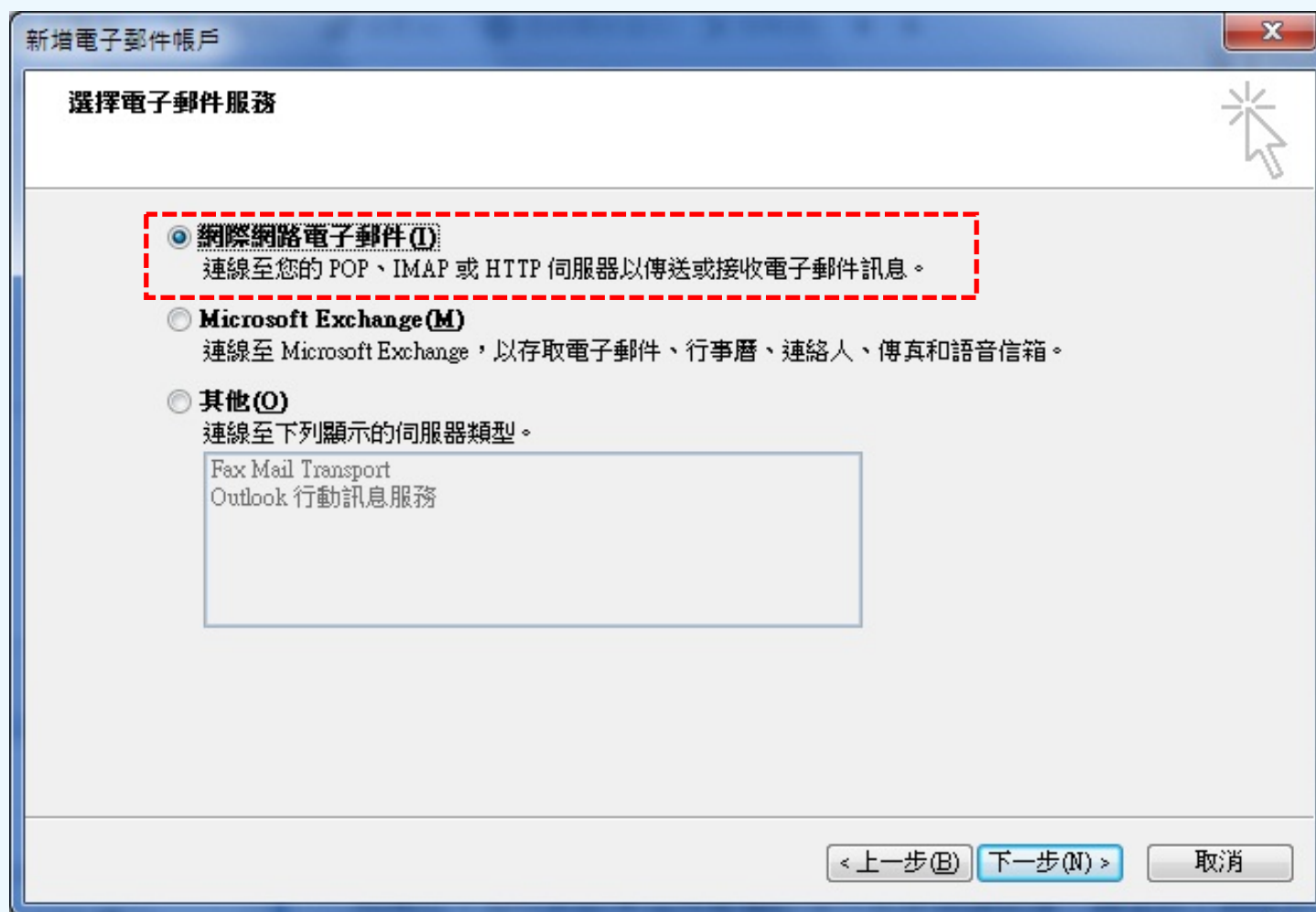
密碼(P):
重新鍵入密碼(I):
鍵入網際網路服務提供者給您的密碼。

手動設定伺服器設定或其他伺服器類型(M)

< 上一步(B) 下一步(N) > 取消

Outlook 2007 新建帳號

57



Outlook 2007 新建帳號

58

新增電子郵件帳戶

網際網路郵件設定
您的電子郵件帳戶需要這些設定才能生效。

使用者資訊

您的名稱 (Y): 鄭元成

電子郵件地址 (E): 899410087@s99.tku.edu.tw

伺服器資訊

帳戶類型 (A): POP3

內送郵件伺服器 (I): s99.tku.edu.tw

外寄郵件伺服器 (SMTP) (O): s99.tku.edu.tw

登入資訊

使用者名稱 (U): 899410087

密碼 (P): *****

記住密碼 (R)

需要使用安全密碼驗證 (SPA) 登入 (Q)

測試帳戶設定

在填入本視窗資訊後，建議您按下面的按鈕以測試您的帳戶。(網路必須連線)

測試帳戶設定 (T)...

其他設定 (M)...

< 上一步 (B) 下一步 (N) > 取消

校內外設定不同

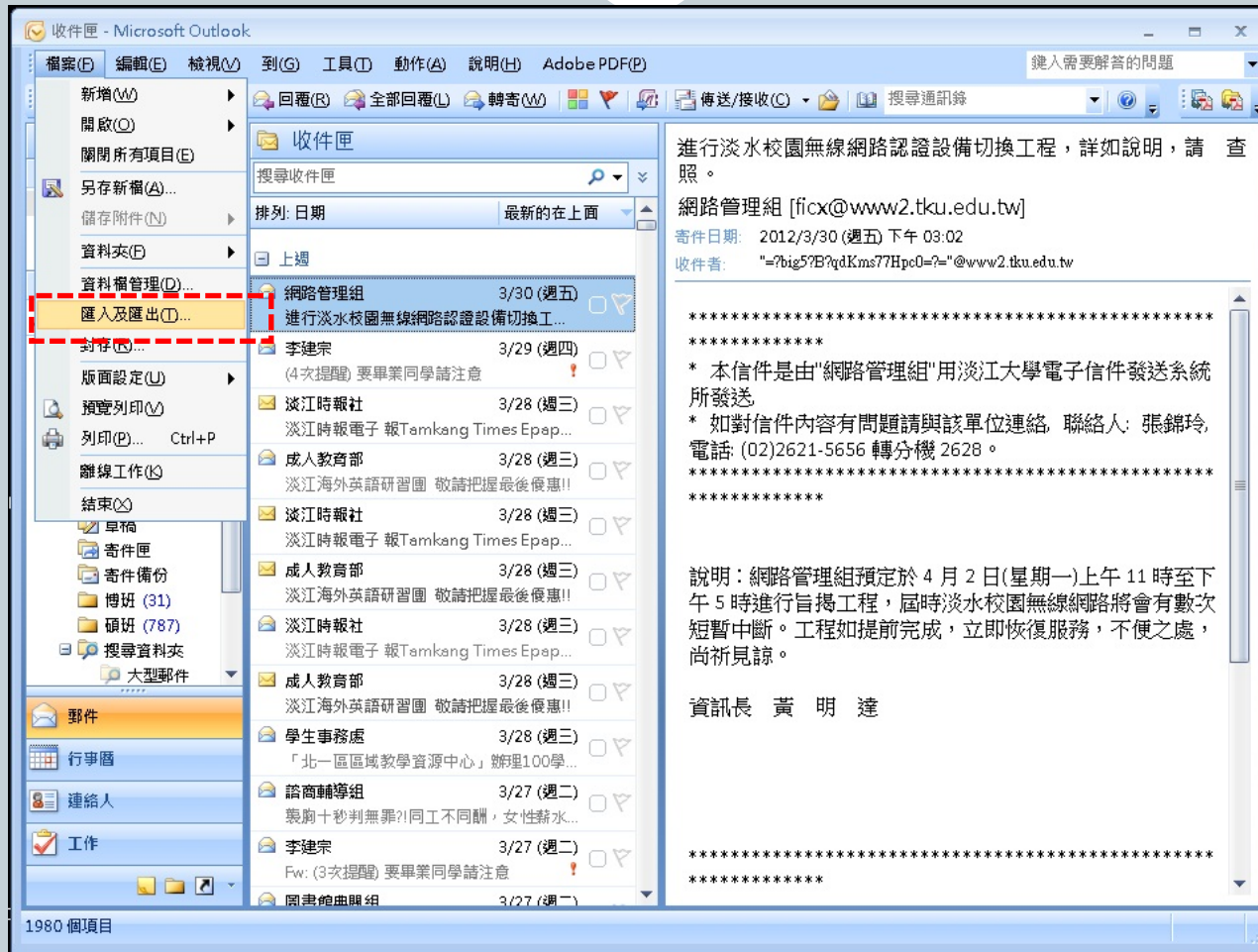
點選進入 保留信件之設定

Outlook 2007 備份信件與通訊錄

59

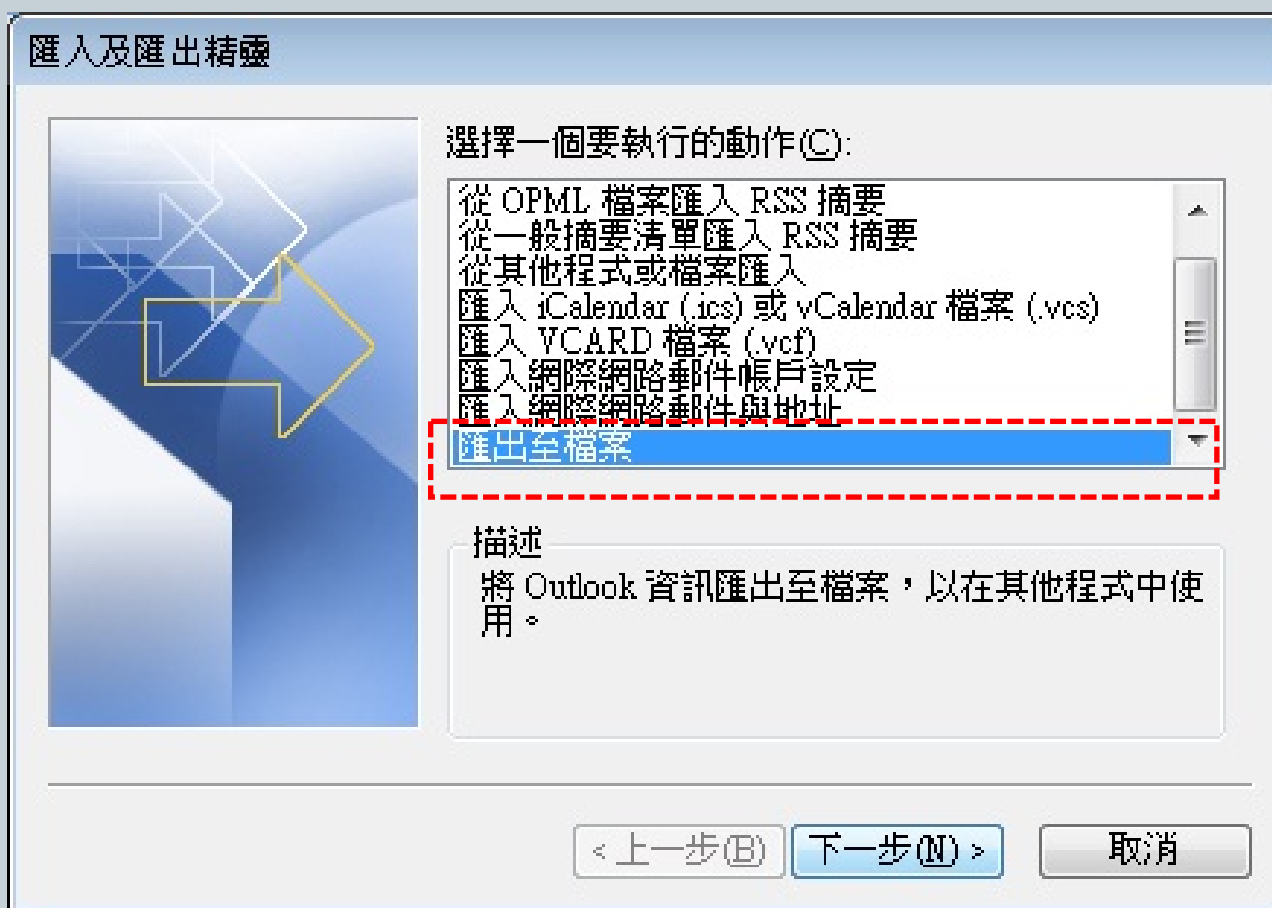
Outlook 2007 備份信件與通訊錄

60



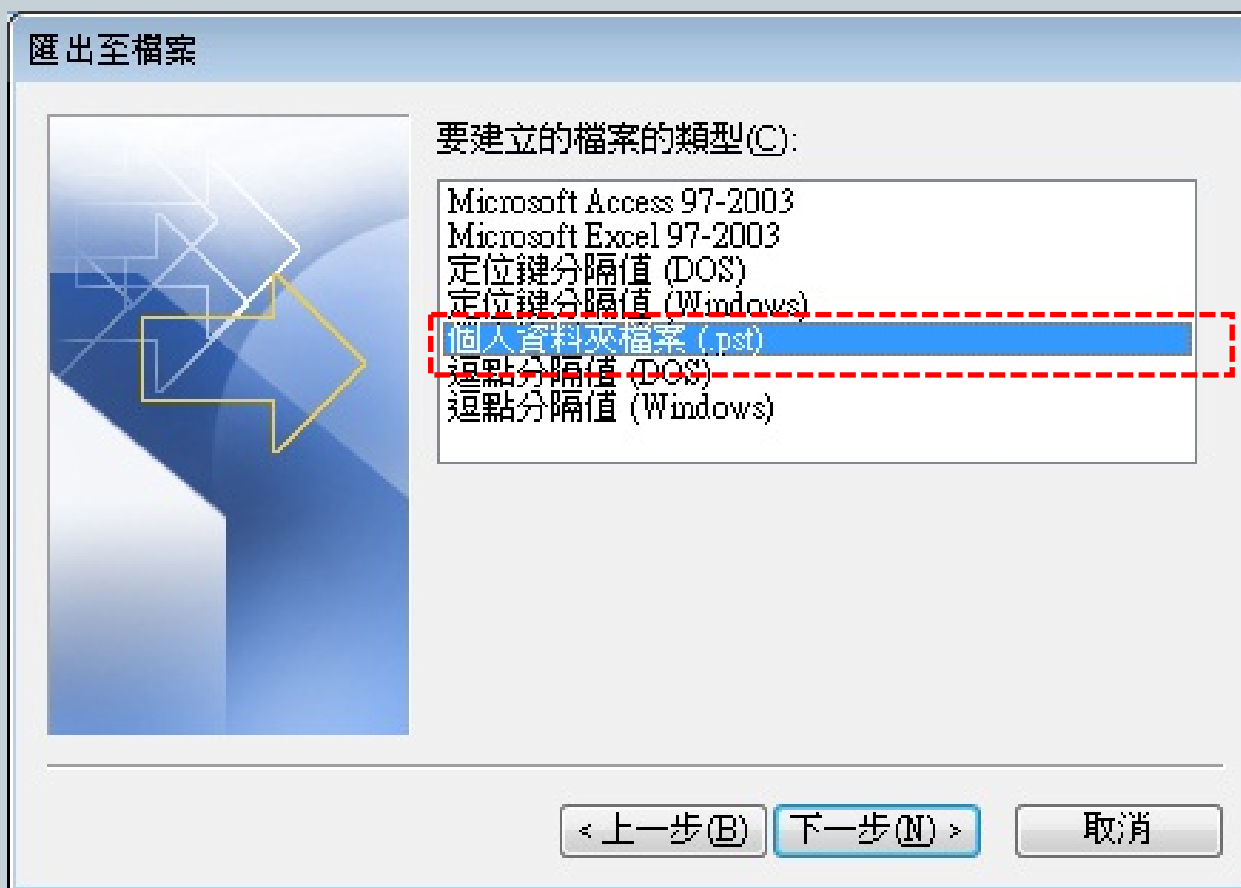
Outlook 2007 備份信件與通訊錄

61



Outlook 2007 備份信件與通訊錄

62



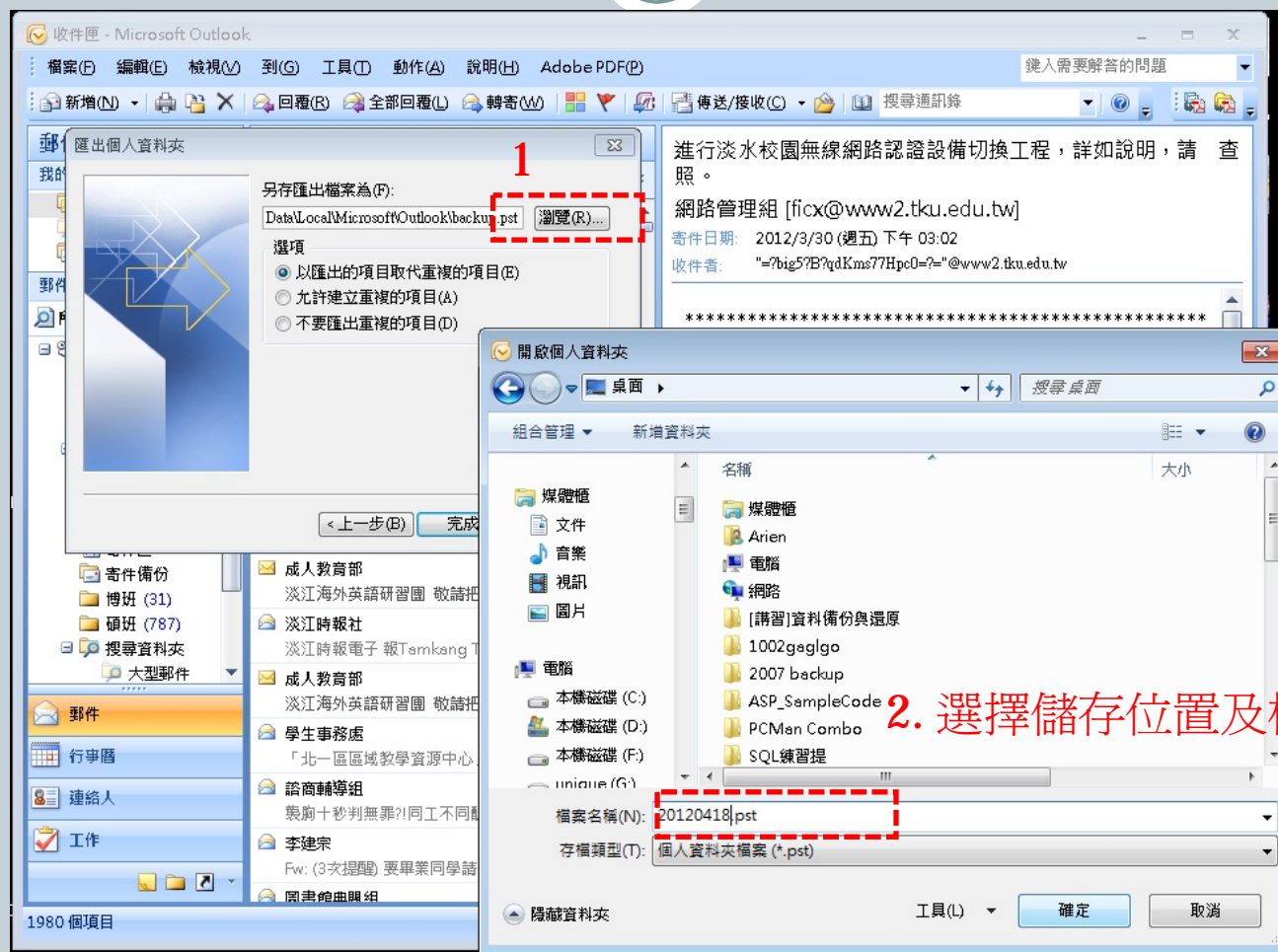
Outlook 2007 備份信件與通訊錄

63



Outlook 2007 備份信件與通訊錄

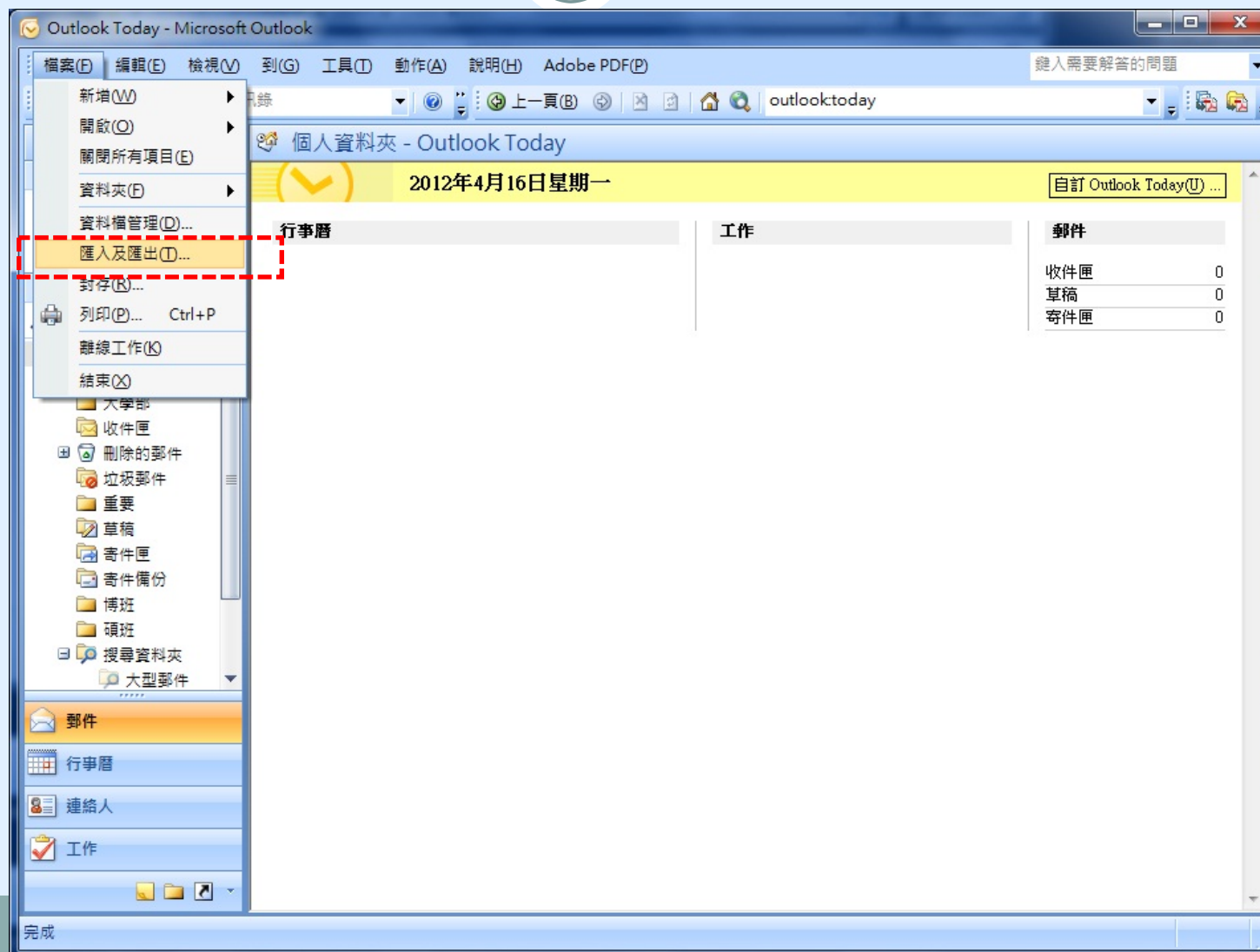
64



Outlook 2007 還原信件與通訊錄

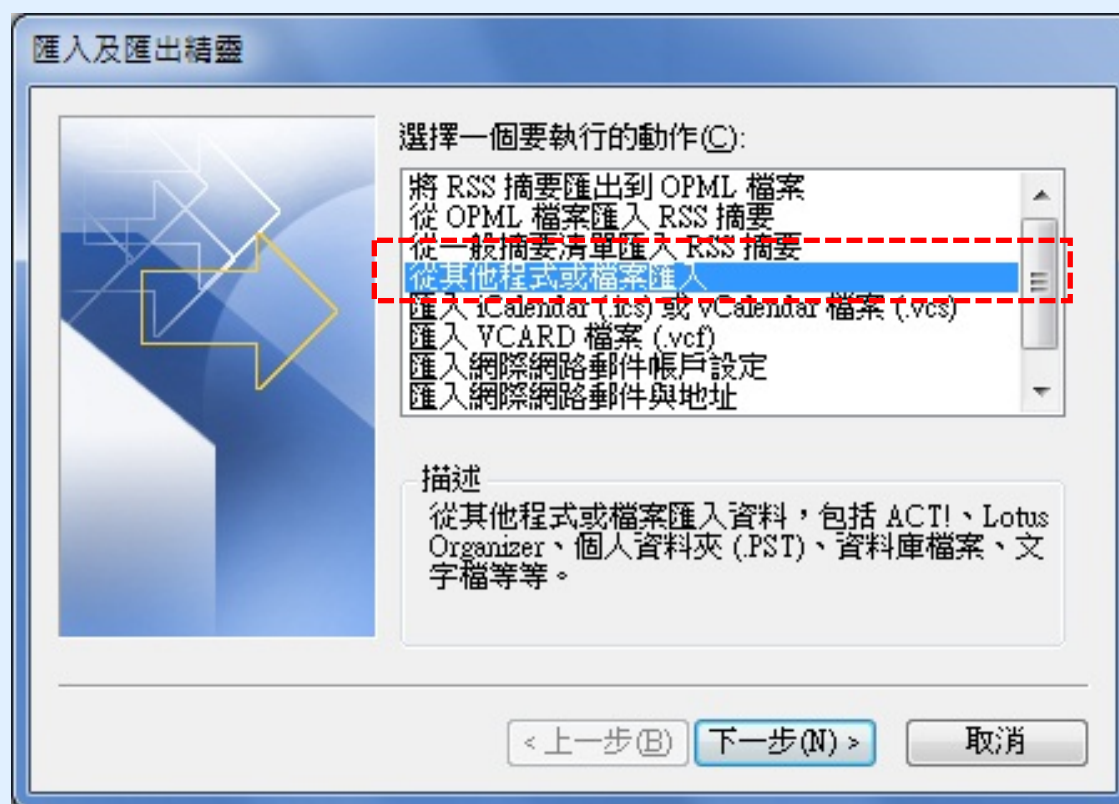
Outlook 2007 還原信件與通訊錄

66



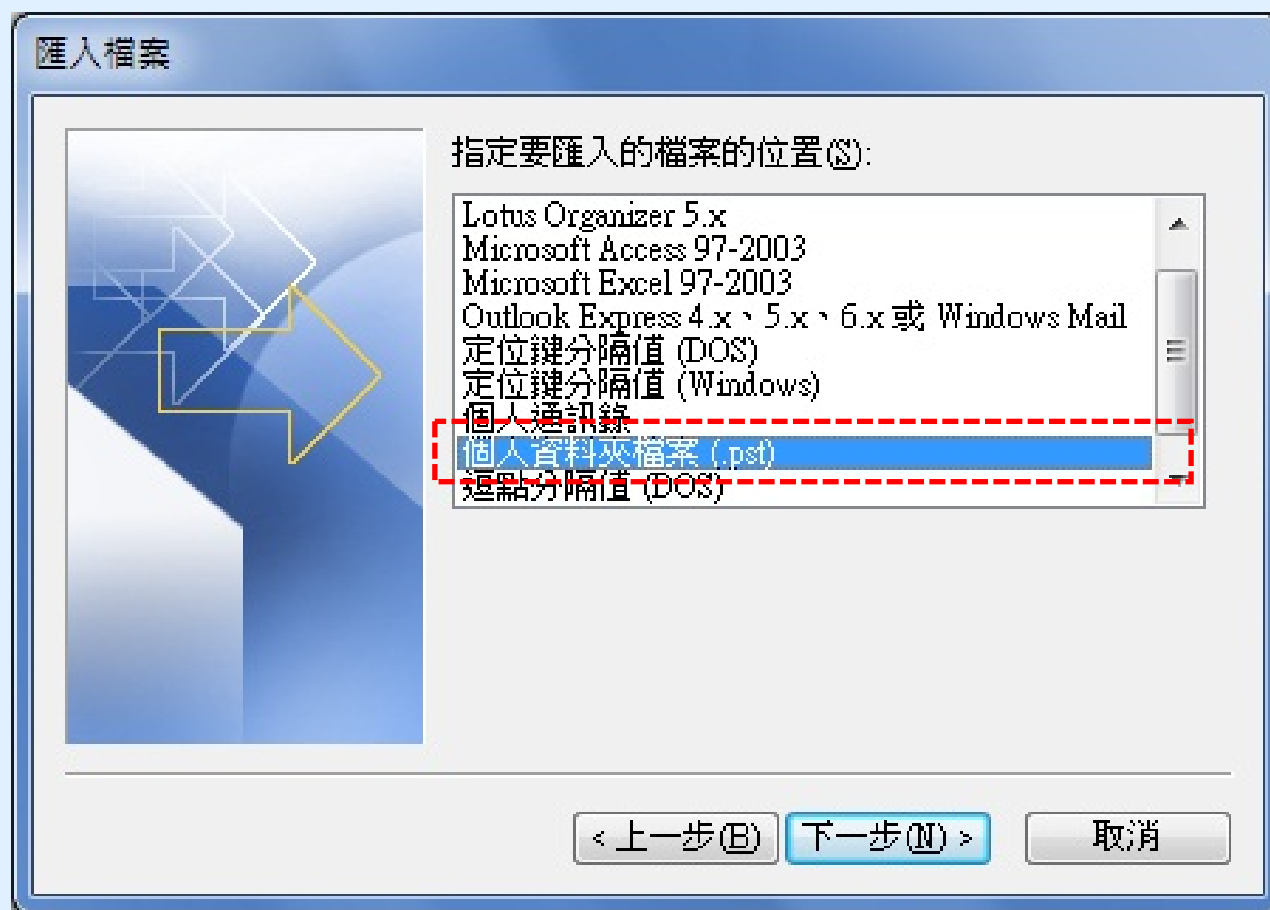
Outlook 2007 還原信件與通訊錄

67



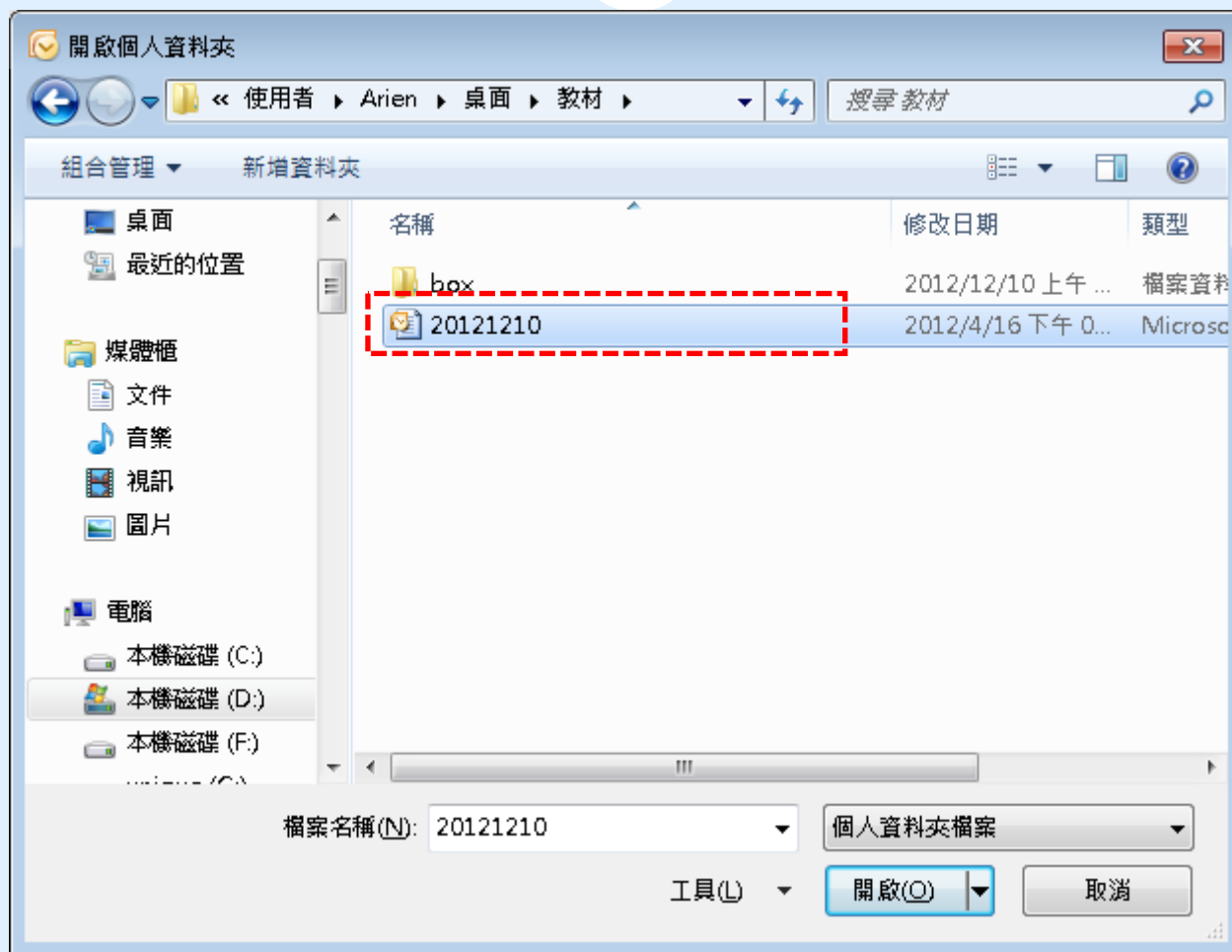
Outlook 2007 還原信件與通訊錄

68



Outlook 2007還原信件與通訊錄

69



Outlook 2007 還原信件與通訊錄

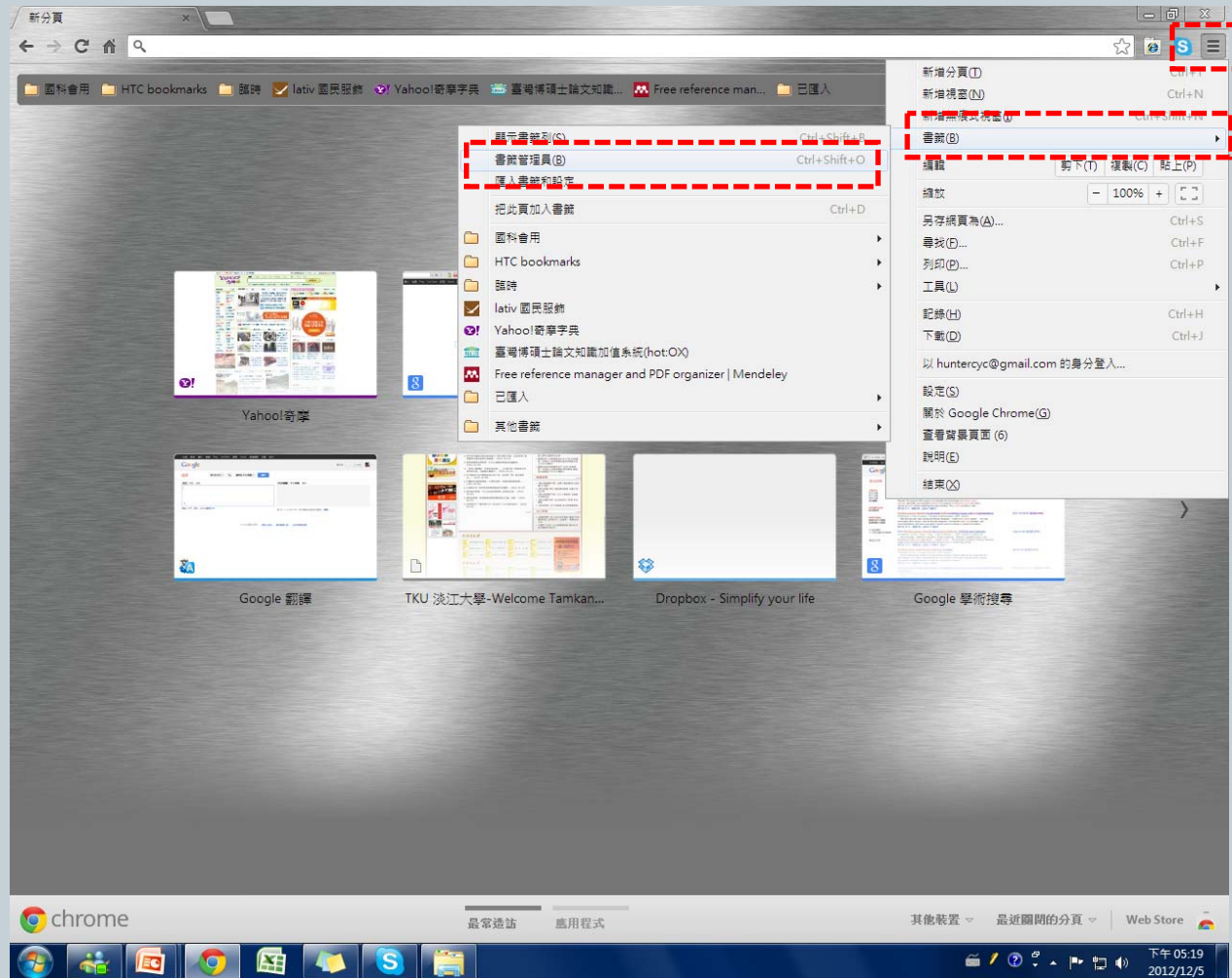
70



備份「我的最愛」

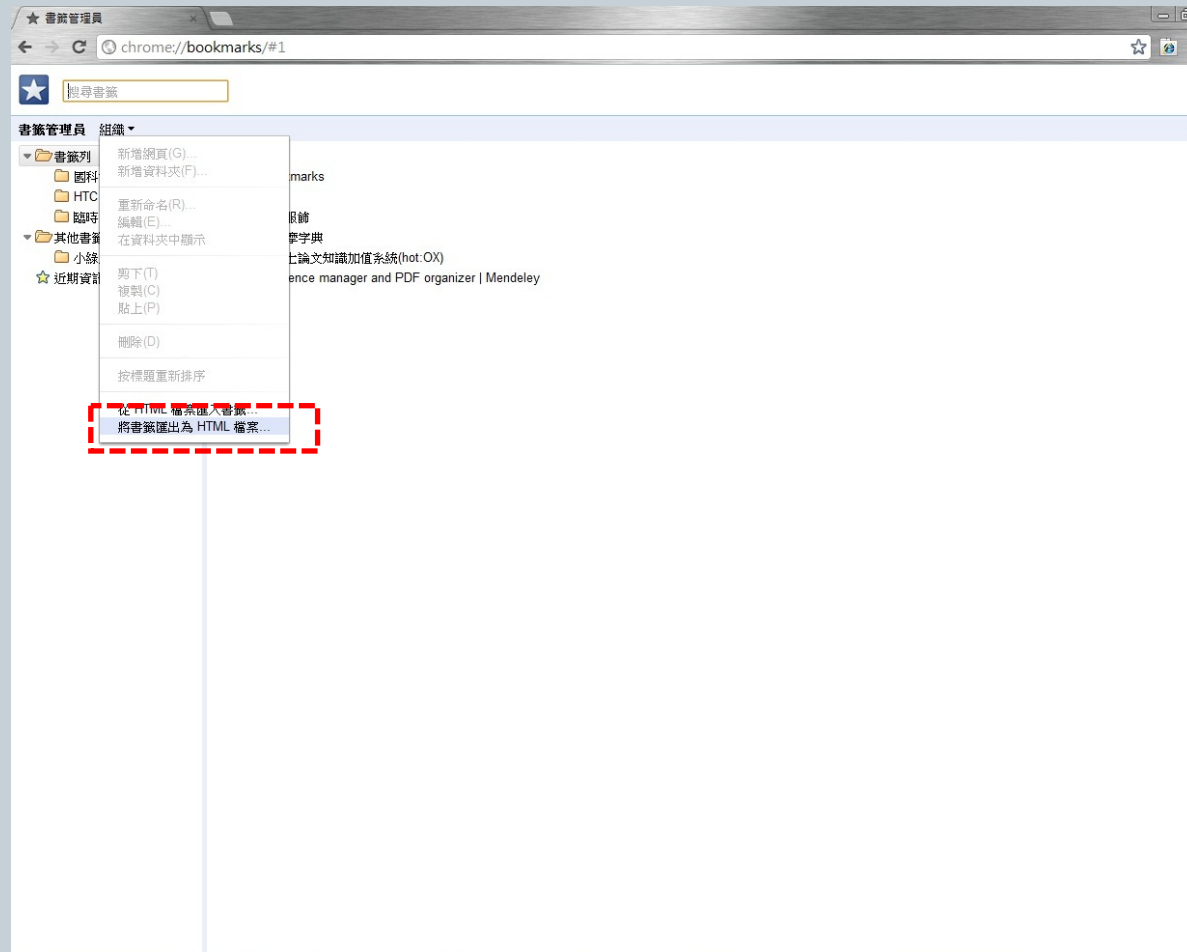
Chrome

72



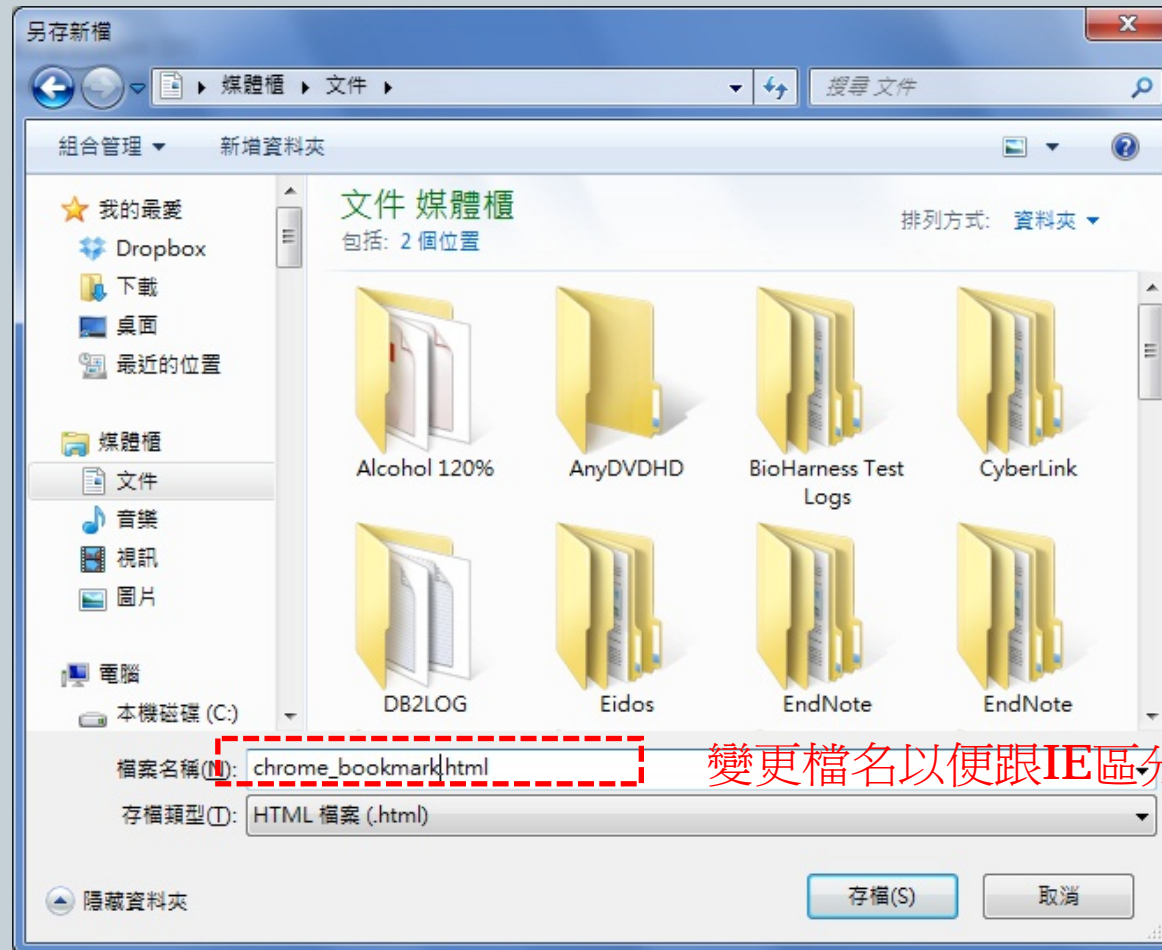
Chrome

73



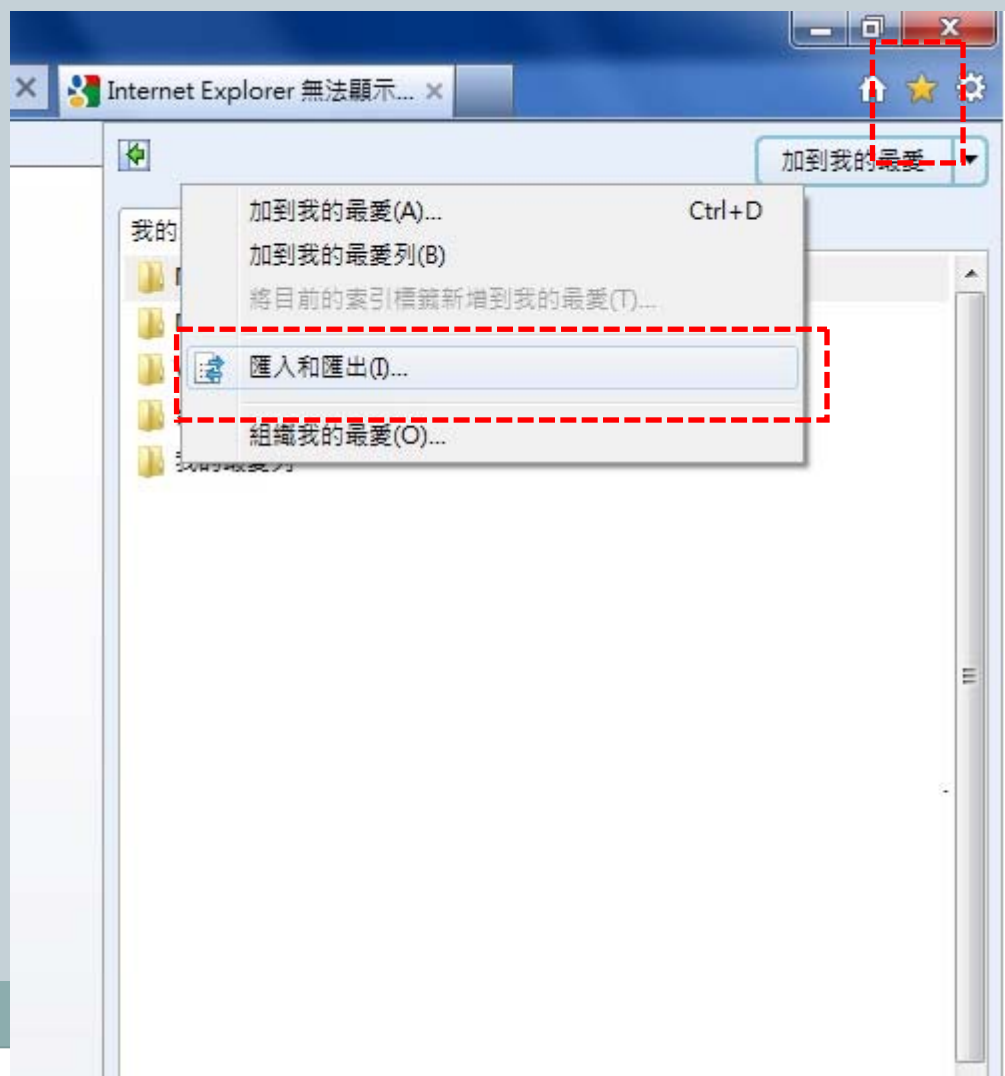
Chrome

74



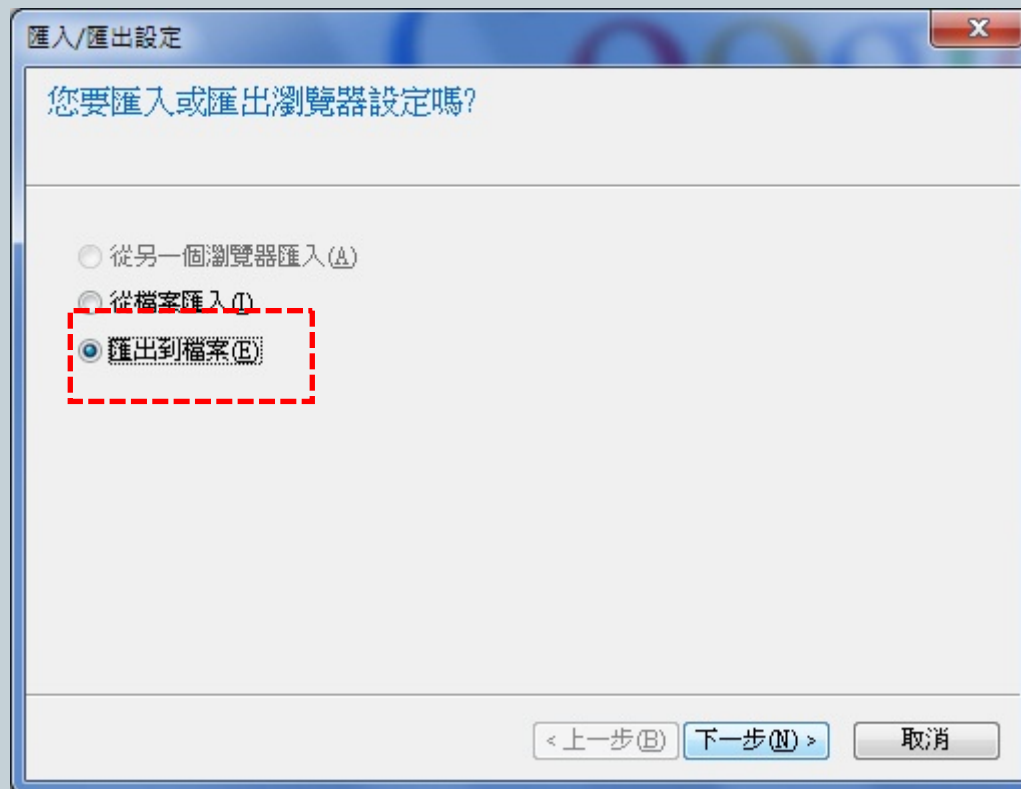
IE

75



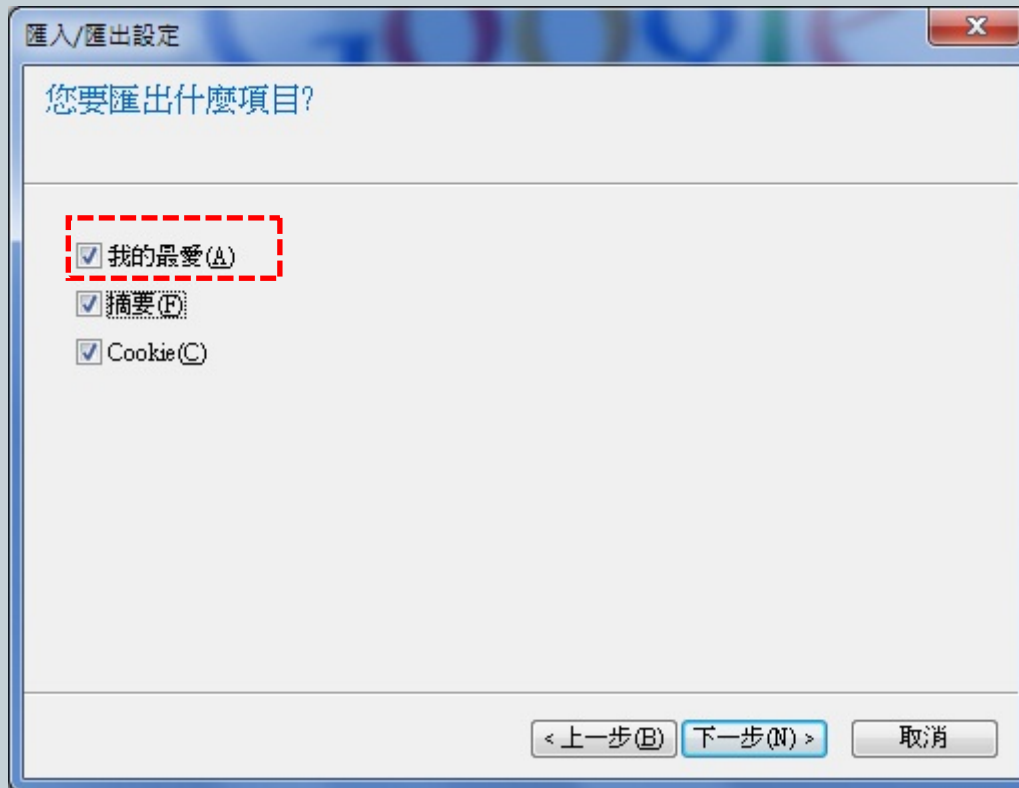
IE

76



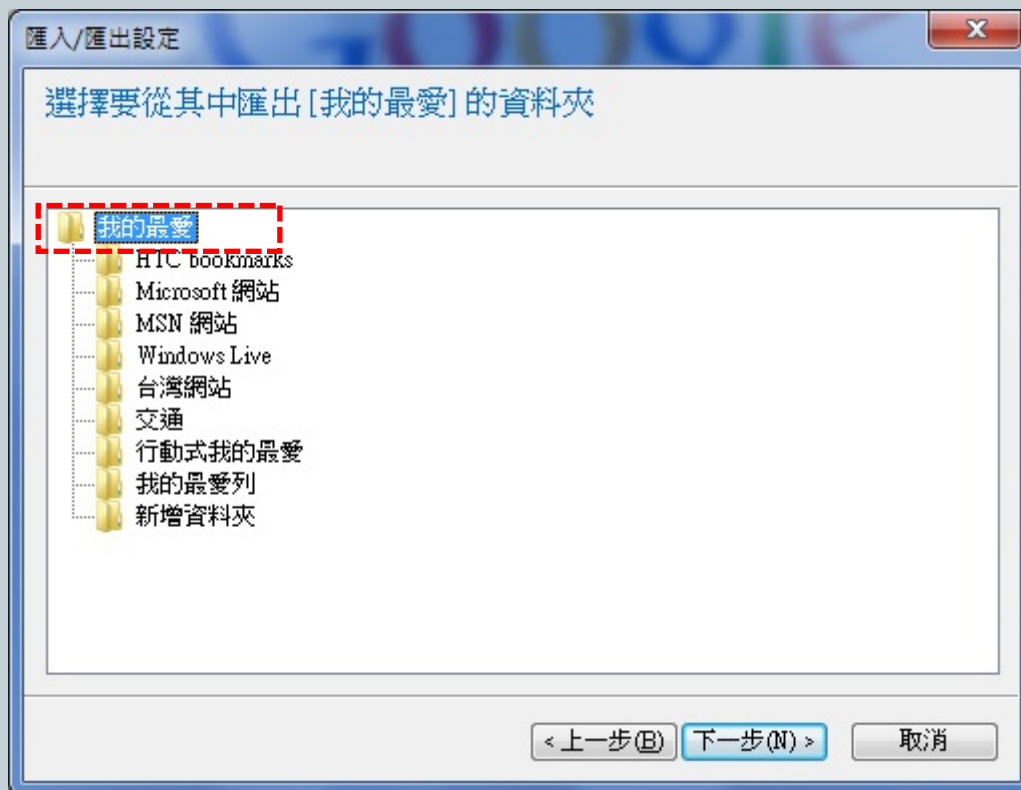
IE

77



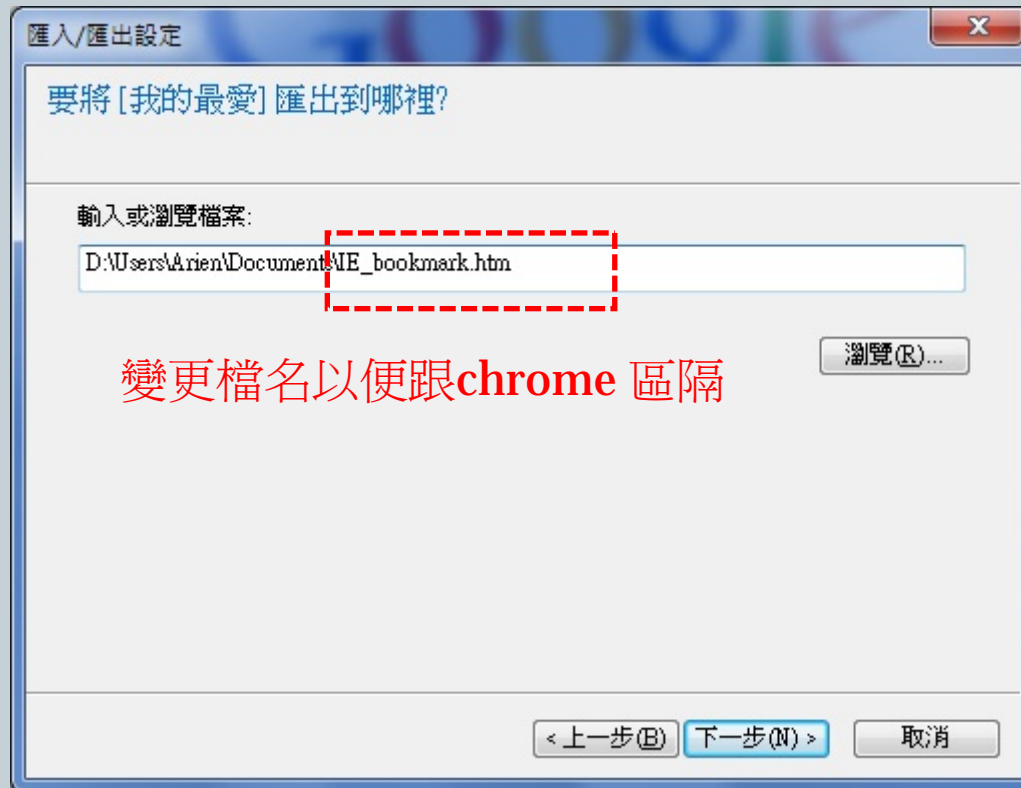
IE

78



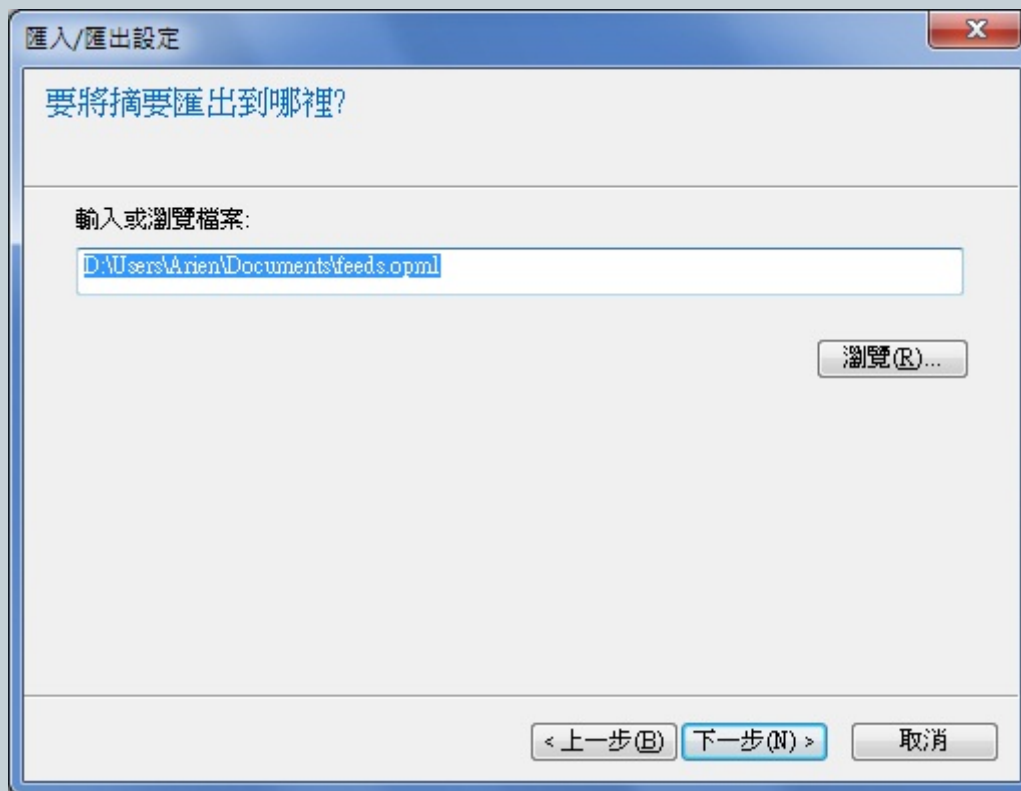
IE

79



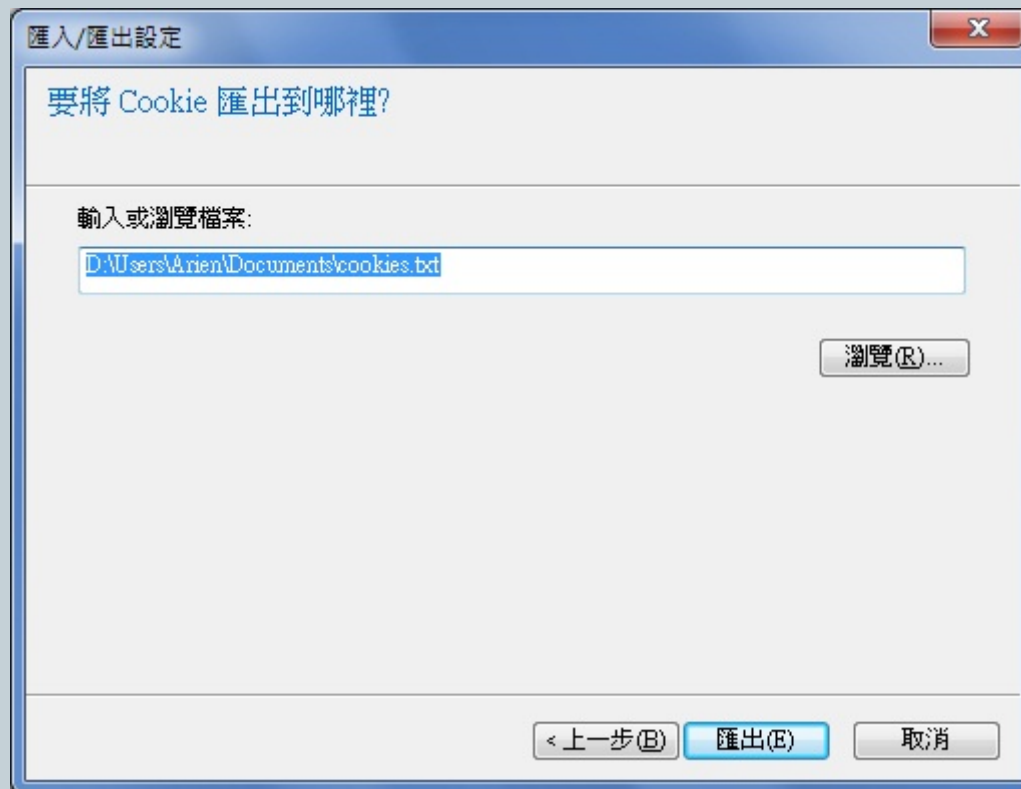
IE

80



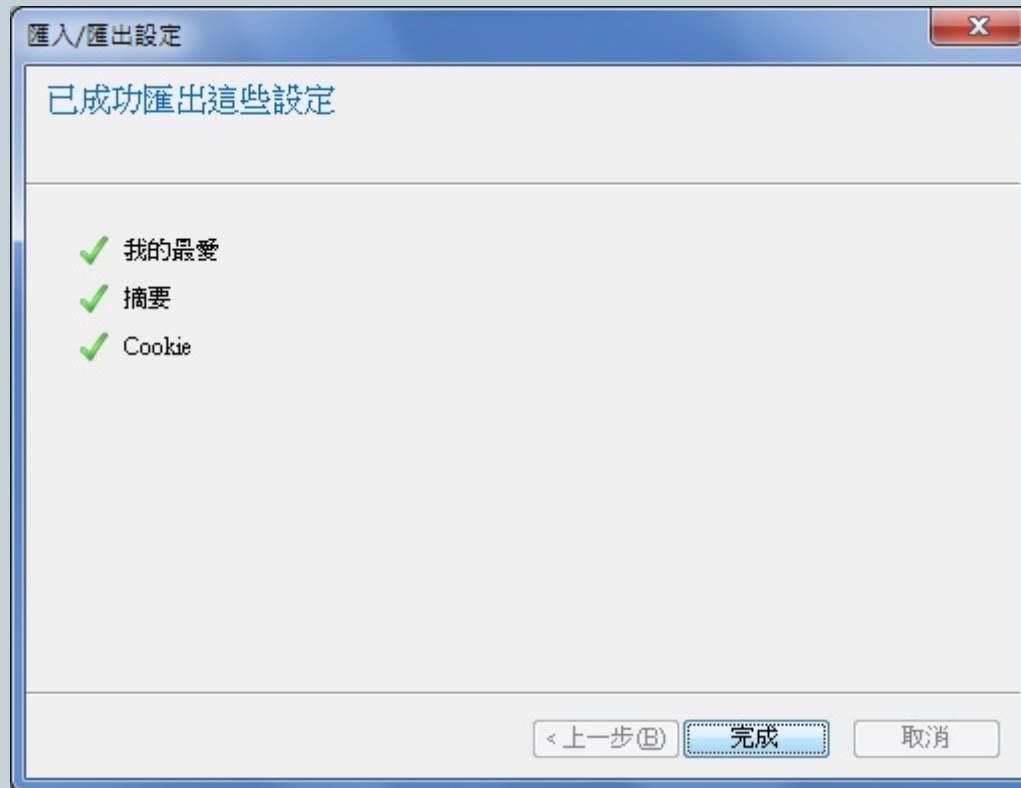
IE

81



IE

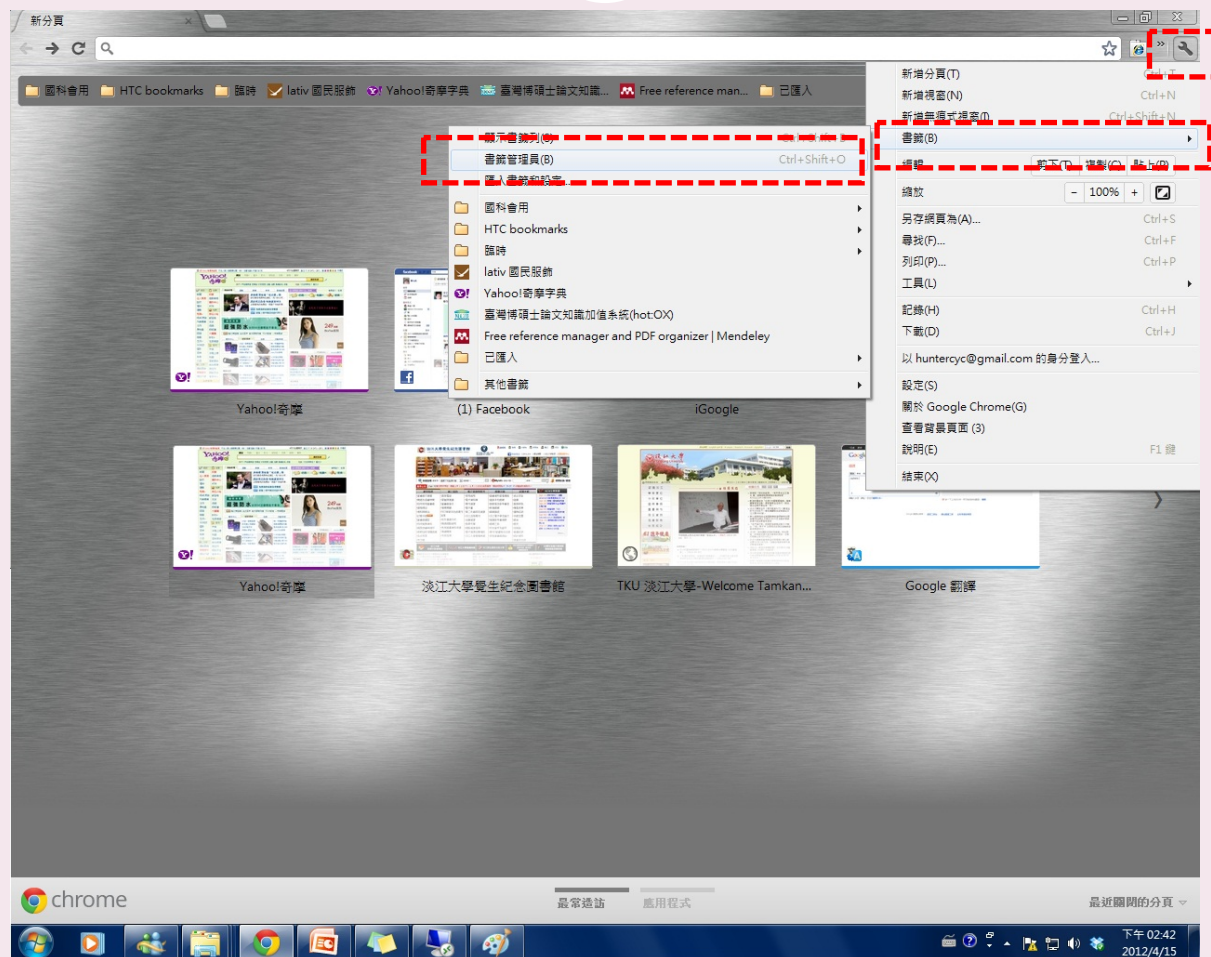
82



還原「我的最愛」

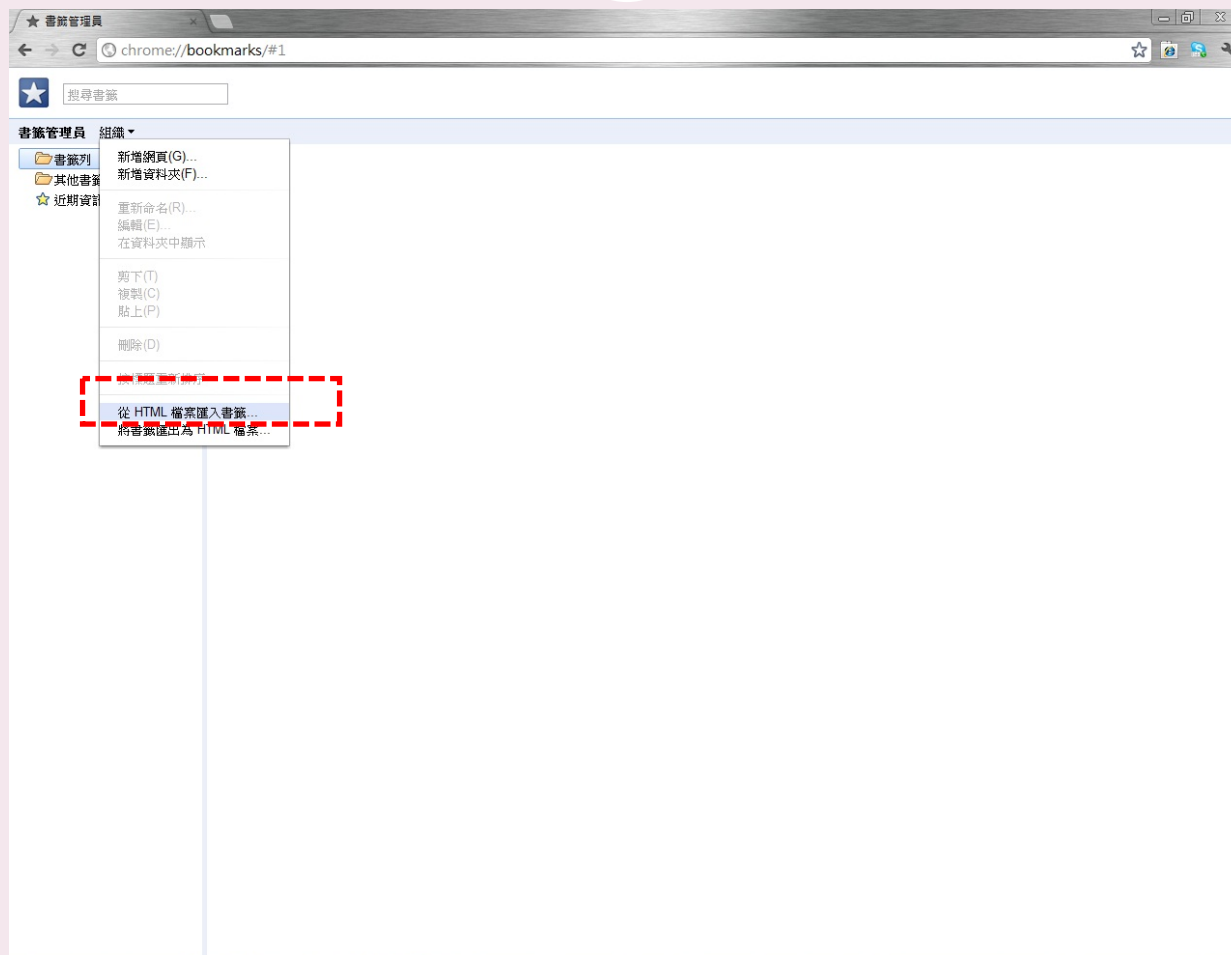
還原 Chrome

84



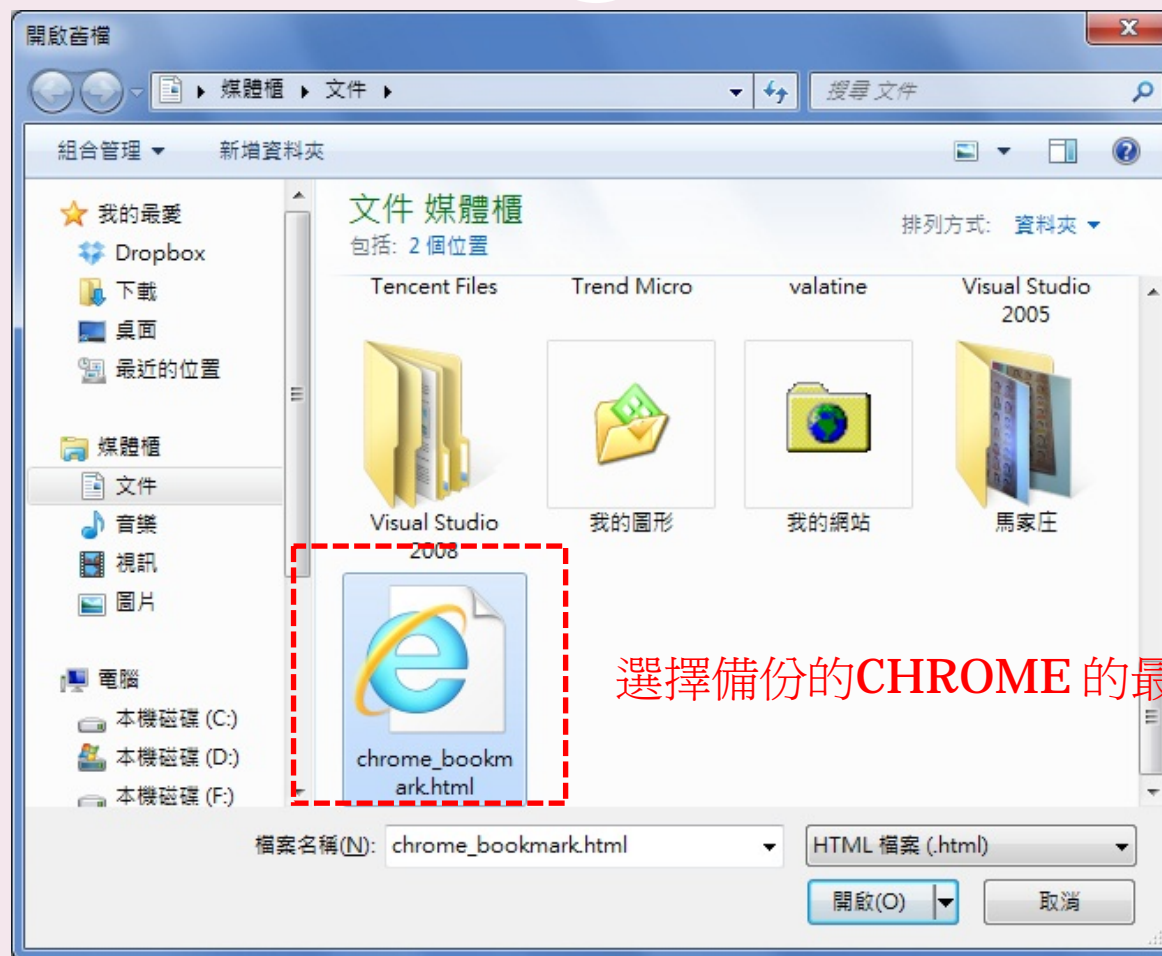
還原 Chrome

85



還原 Chrome

86

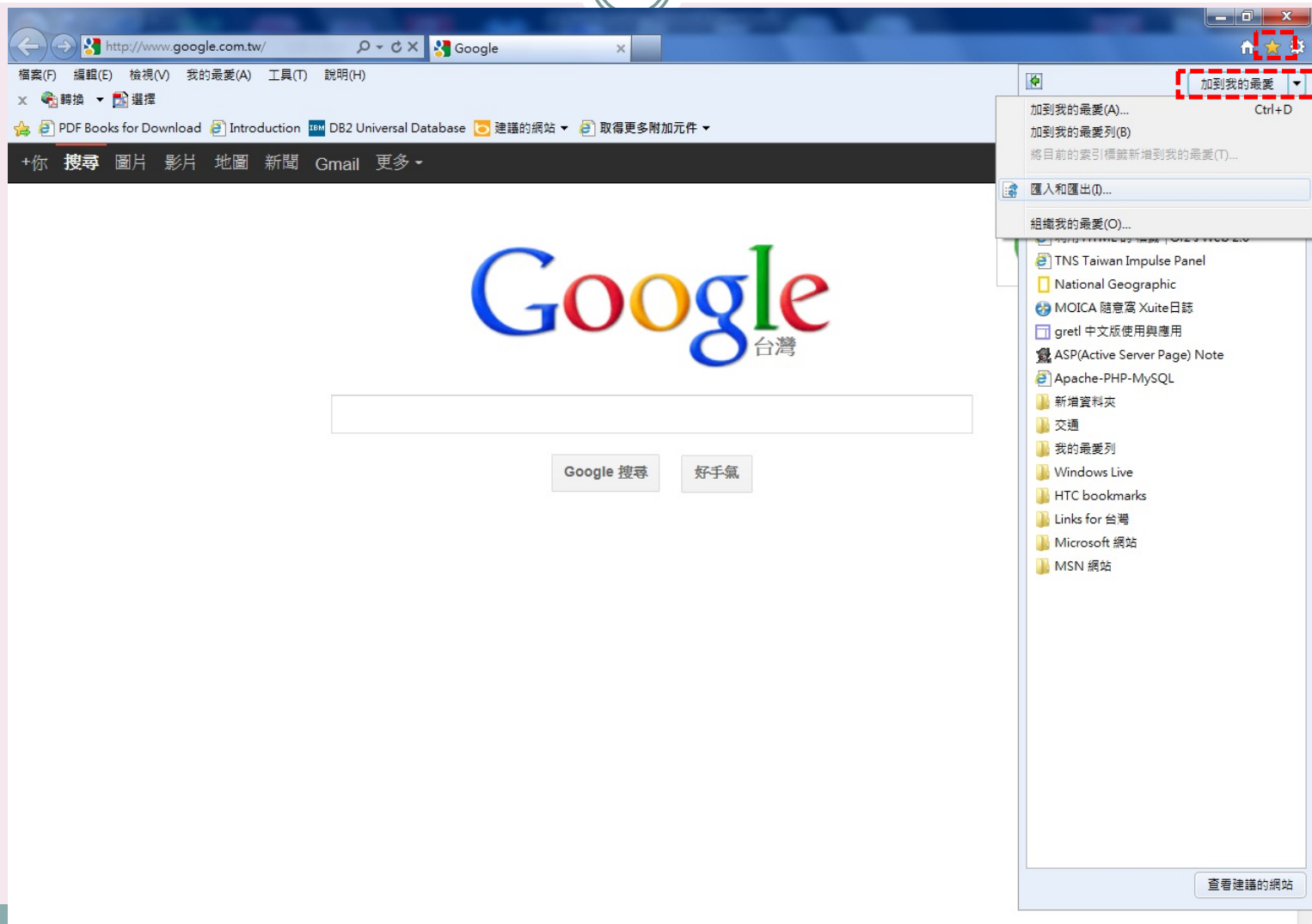


選擇備份的**CHROME**的最愛

還原IE

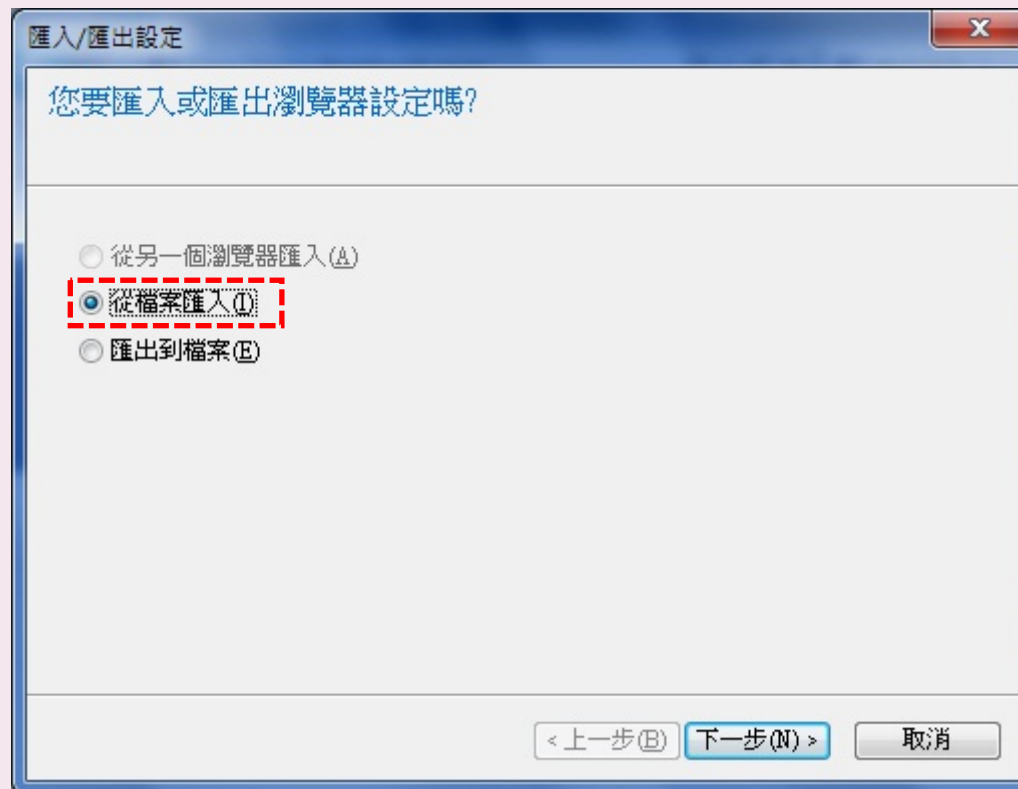
87

點選星星



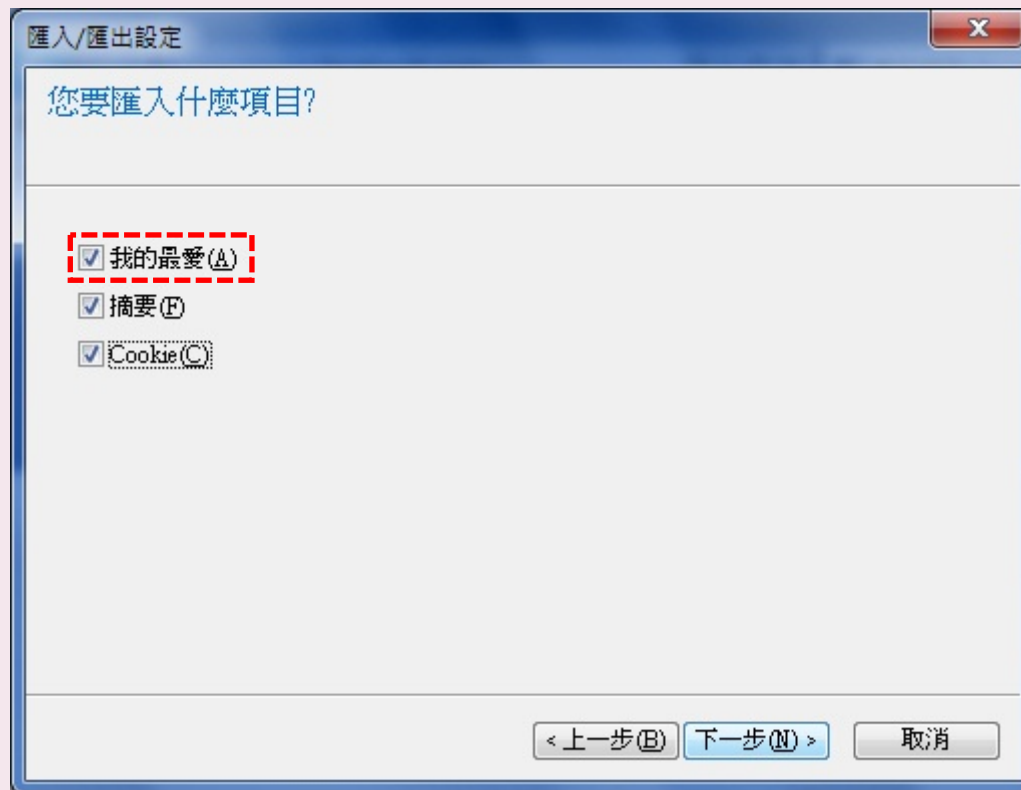
還原 IE

88



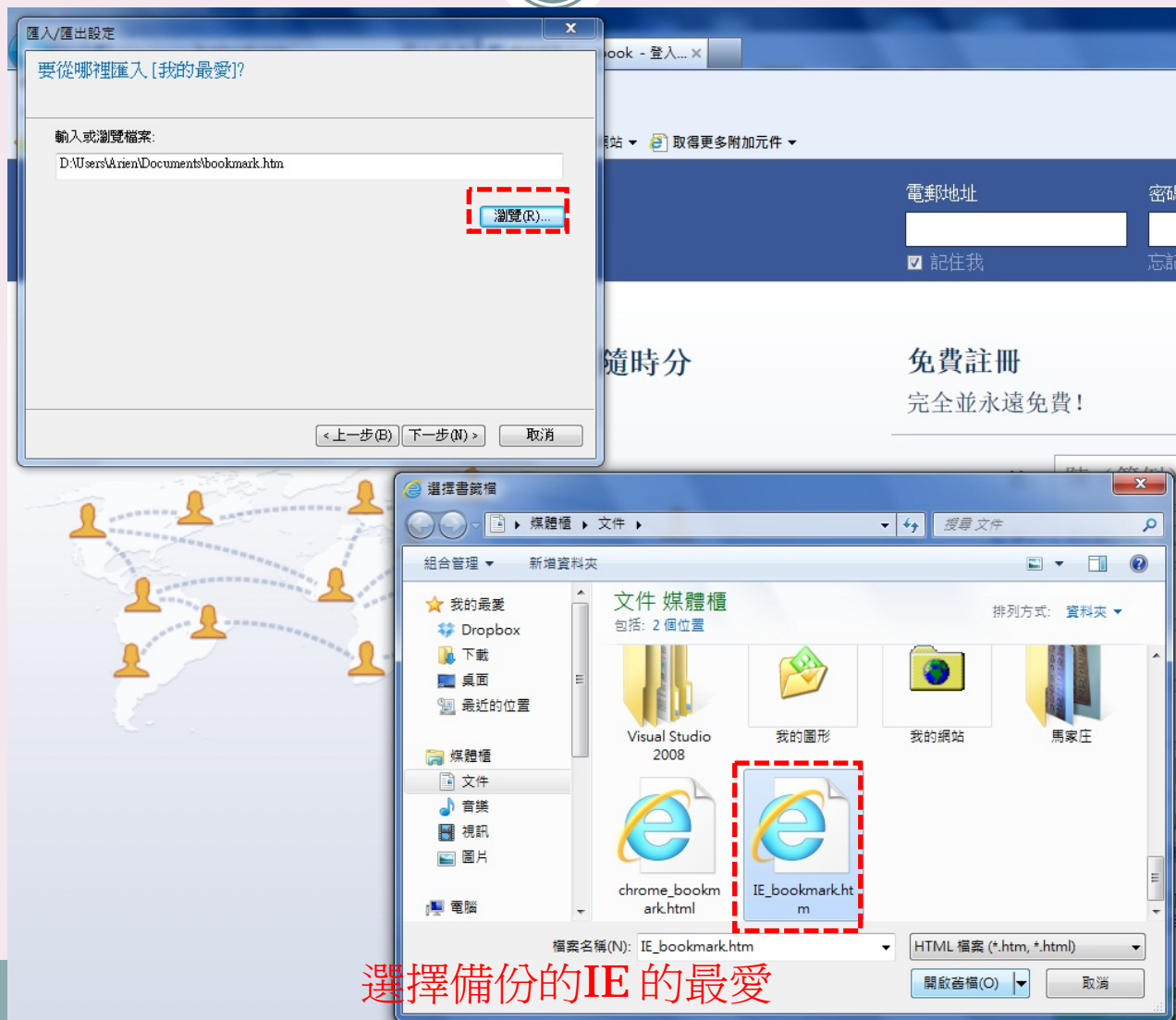
還原 IE

89



還原 IE

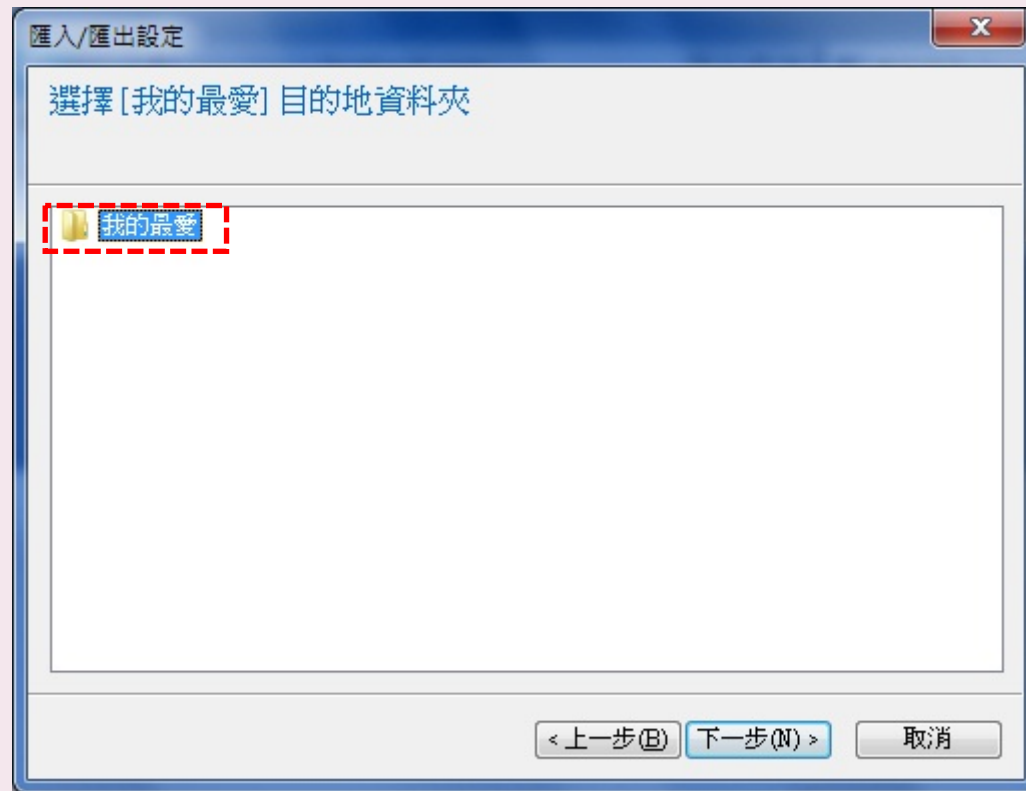
90



選擇備份的IE的最愛

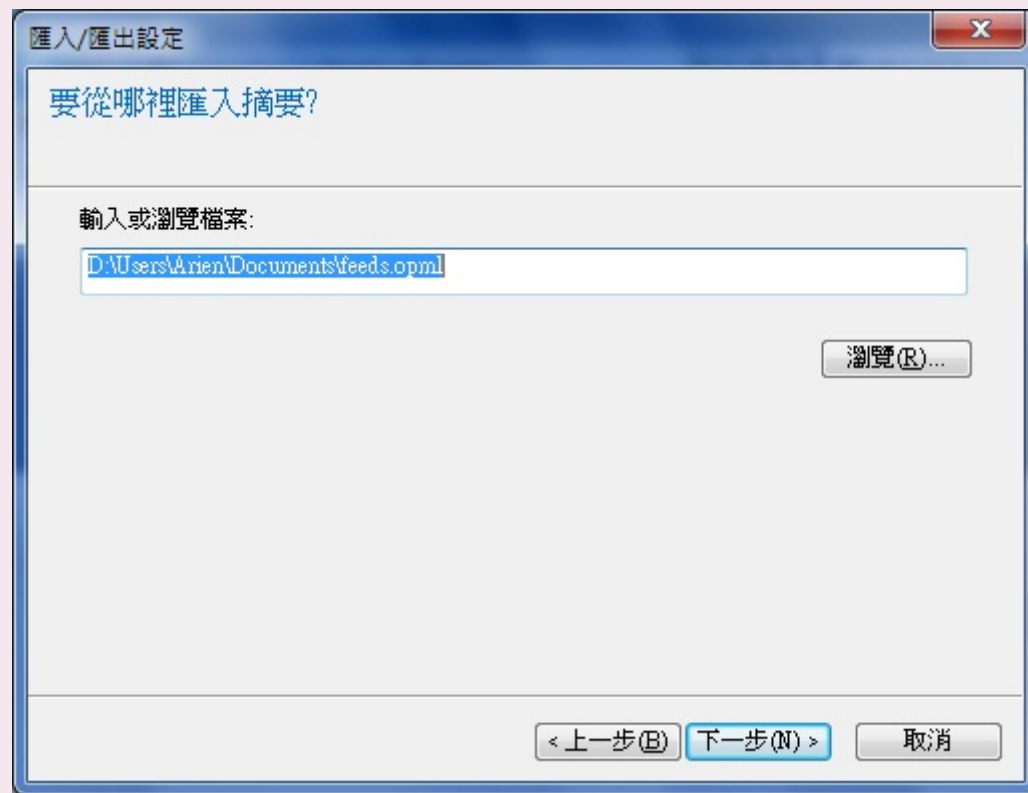
還原 IE

91



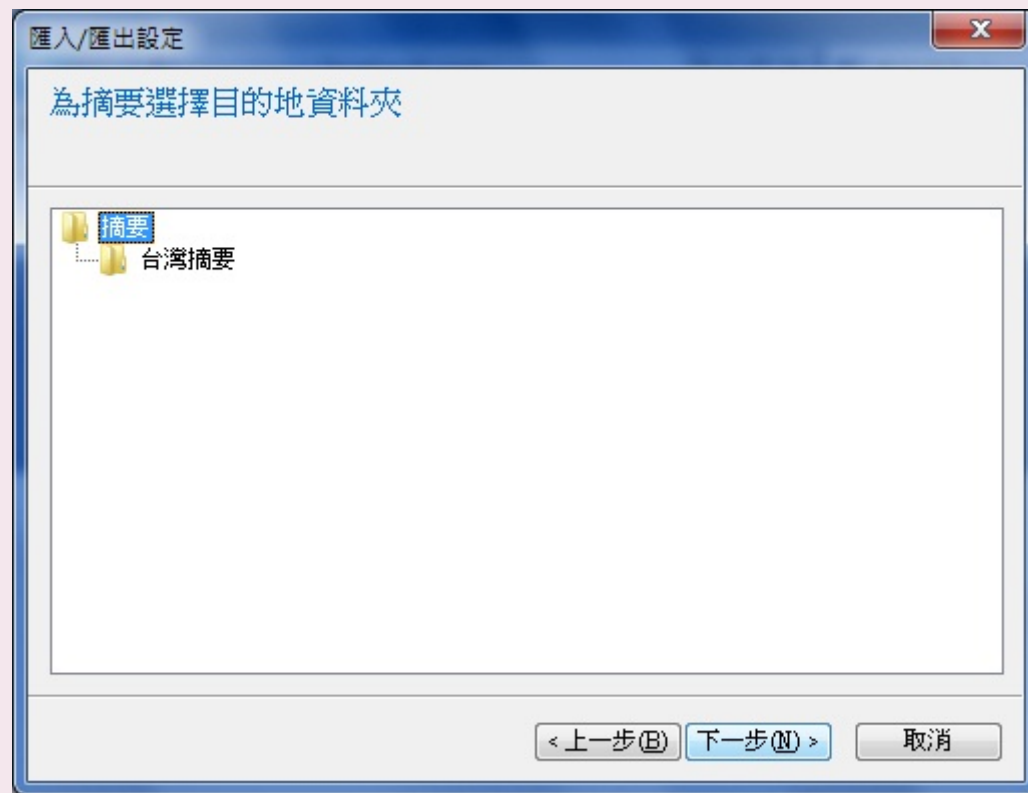
還原 IE

92



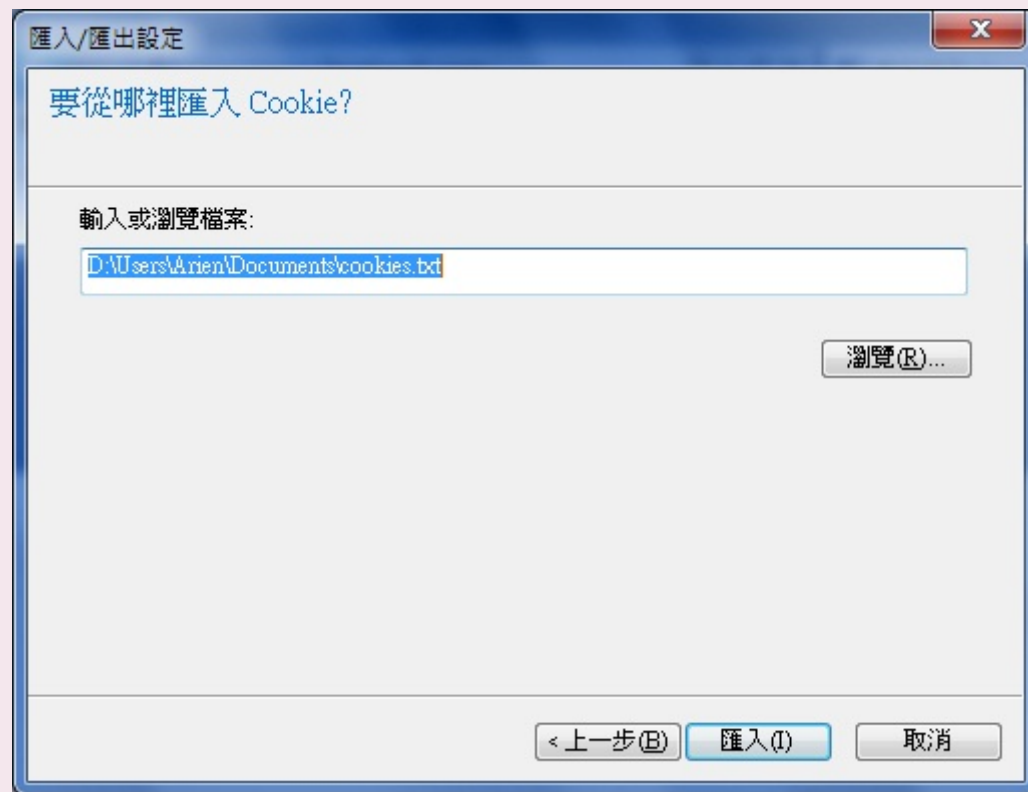
還原 IE

93



還原 IE

94



還原 IE

95



Windows 備份

96

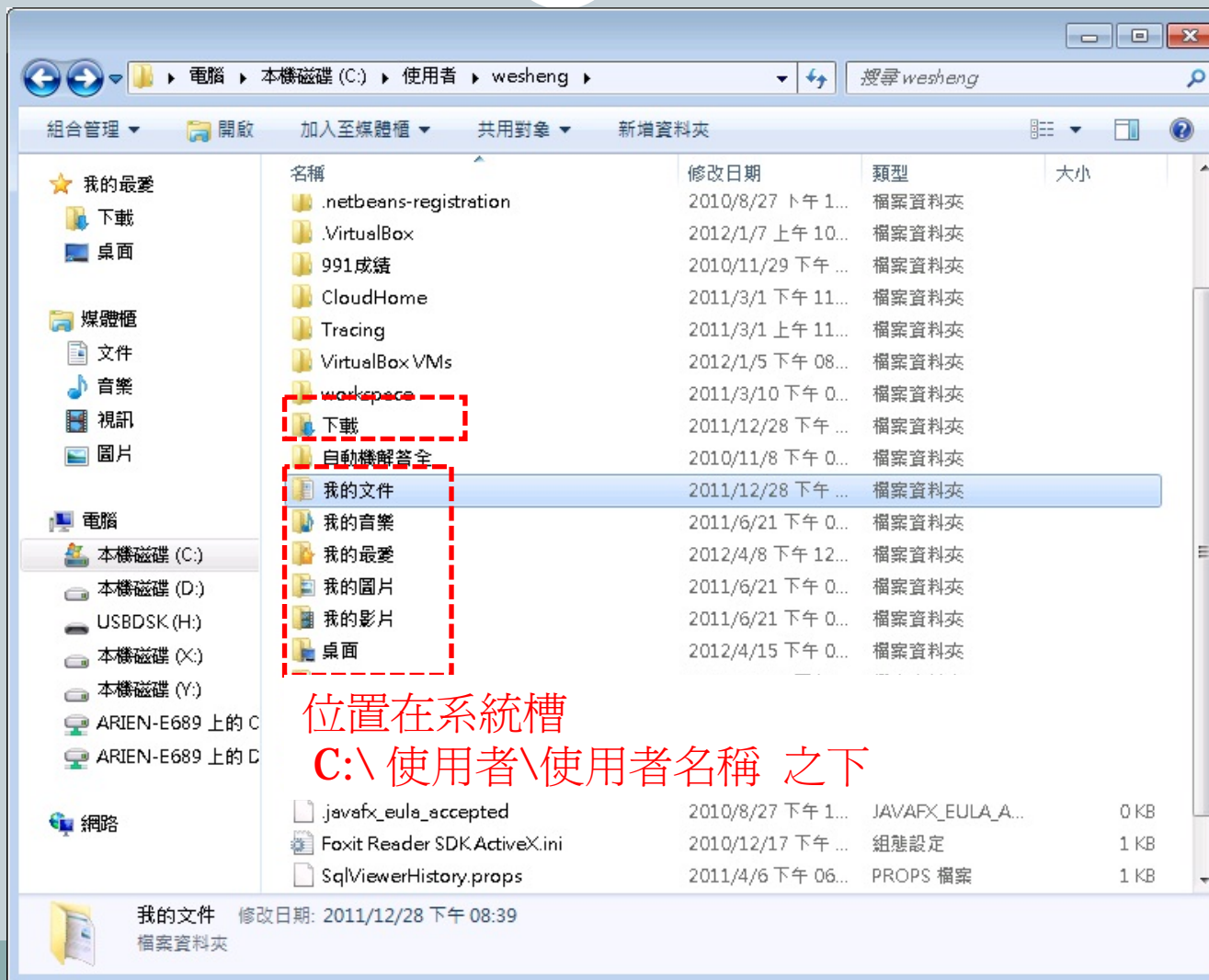
Windows 備份

97

- 常見備份項目：
 - 桌面(Desktop)
 - 我的文件夾(My Documents)
 - 我的最愛(favorite)
 - Outlook Express(*.dbx)
 - Outlook Express 郵件帳戶(*.iaf)
 - Outlook Express 通訊錄(*.wab)
 - Microsoft Outlook(*.pst)
 - 經常使用的資料夾

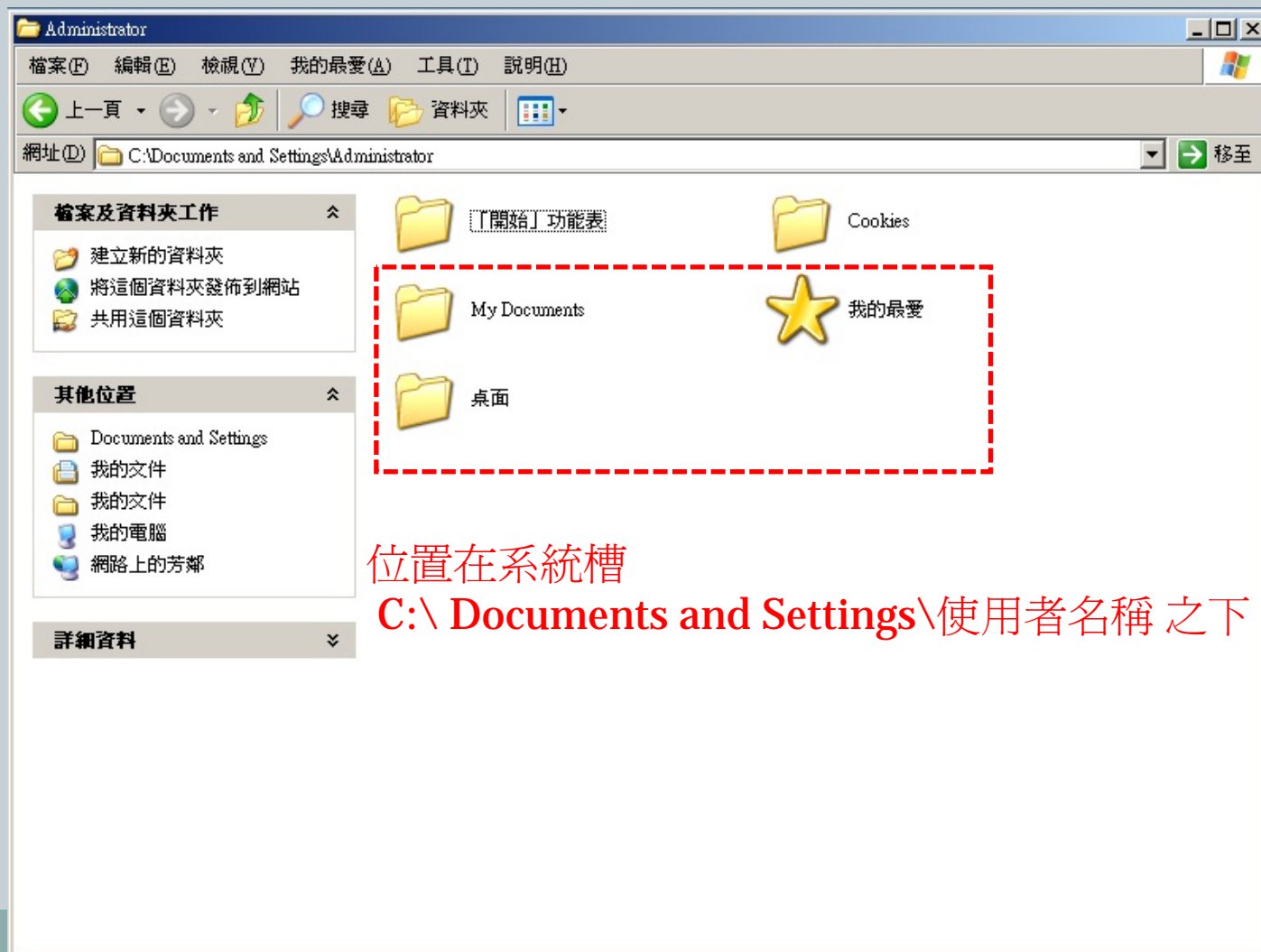
Windows 7

98



Windows Xp 備份

99



位置在系統槽

C:\ Documents and Settings\使用者名稱 之下

從XP 到WIN 7

100

使用 **WINDOWS** 輕鬆傳輸

Windows 輕鬆傳輸

101

- 在 **Windows 7** 中，**Windows 輕鬆傳輸**可說是名符其實。它經過重新設計之後，變得更可靠更實用，您不用再將重要檔案、電子郵件、圖片和設定從舊電腦移轉到新電腦。
- 可從舊**XP**收集資料轉移，使用同檔案轉移精靈。

Windows 輕鬆傳輸

102

- 下載位置：
- <http://windows.microsoft.com/zh-TW/windows7/products/features/windows-easy-transfer>
- 針對不同的**Windows** 系統 下載適用的版本喔！
- **P.S.**因**Windows 7** 已內建該軟體(開始->附屬應用程式->系統工具->**WINDOWS** 輕鬆傳輸)，故開始該頁面可能不會看到下載的選項

Windows 輕鬆傳輸

103



Windows 輕鬆傳輸

104



Windows 輕鬆傳輸

105

Windows 輕鬆傳輸

← Windows 輕鬆傳輸

儲存進行傳輸的檔案和設定

您的檔案和設定會儲存在輕鬆傳輸檔案中。您可以輸入密碼來保護這個檔案。您需要在新的電腦上輸入密碼，因此請記住密碼。

如果您不想要使用密碼，則請將密碼方塊空白，並按一下 [儲存]。

密碼:

確認密碼:

儲存(S)

Windows 輕鬆傳輸

106



Windows 輕鬆傳輸

107



Windows 輕鬆傳輸

108

- 當收集完成後只需在新電腦**Win7**下執行**.MIG**檔便開始轉移動作。

Windows 輕鬆傳輸

109



Windows 輕鬆傳輸

110



Windows 輕鬆傳輸

111



Windows 輕鬆傳輸

112



課程至此結束 謝謝大家

113

Q & A TIME