

資料備份與還原



教學支援組 講習課程

講師 鄭元成

2015/1/27



大綱

- 電子信箱信件備份

 ➤ Outlook 2003/2007/2010

- 電子信箱信件還原

➤ Outlook 2003/2007/2010

-  Windows作業系統內資料備份/還原

- 作業系統資料移轉

➤ Windows Xp → Windows 7



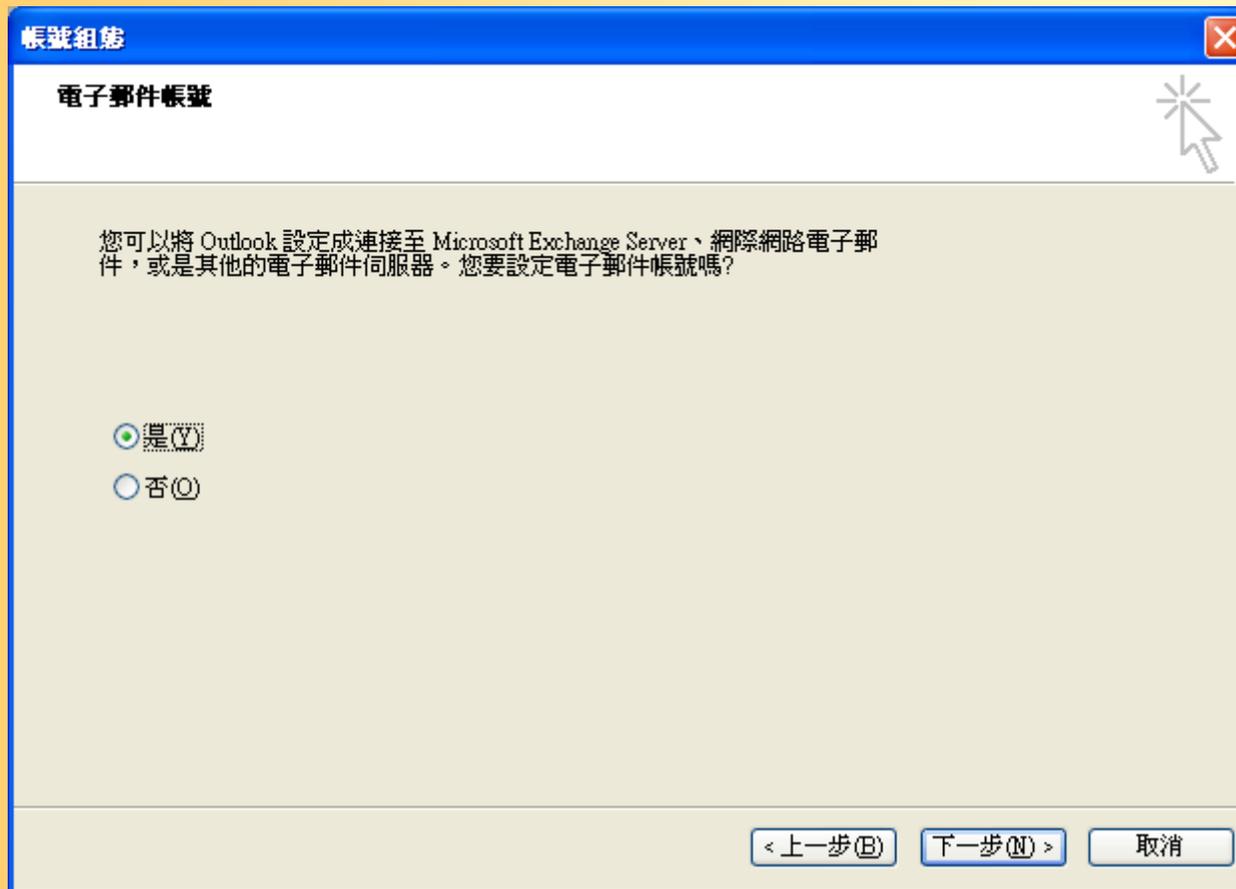


OUTLOOK 2003 新建帳戶

Outlook 2003 - 建立帳號



Outlook 2003



Outlook 2003

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

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): [楊培勳]

電子郵件地址 (E): [4986@s98.tku.edu.tw]

登入資訊

使用者名稱 (U): [498]

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

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)...]

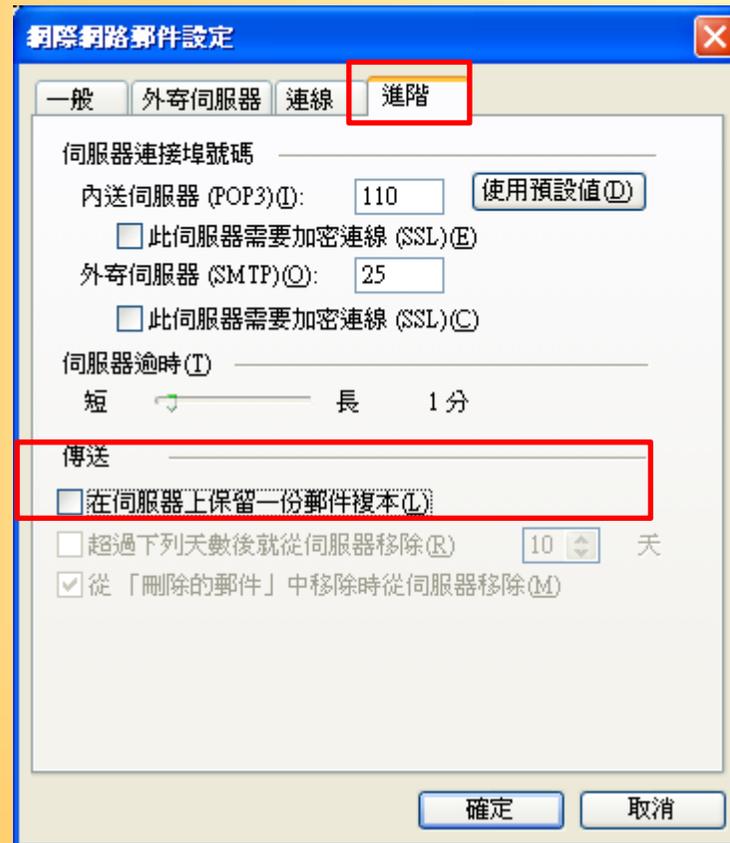
[其他設定 (M)...]

[< 上一步 (B)] [下一步 (N) >] [取消]

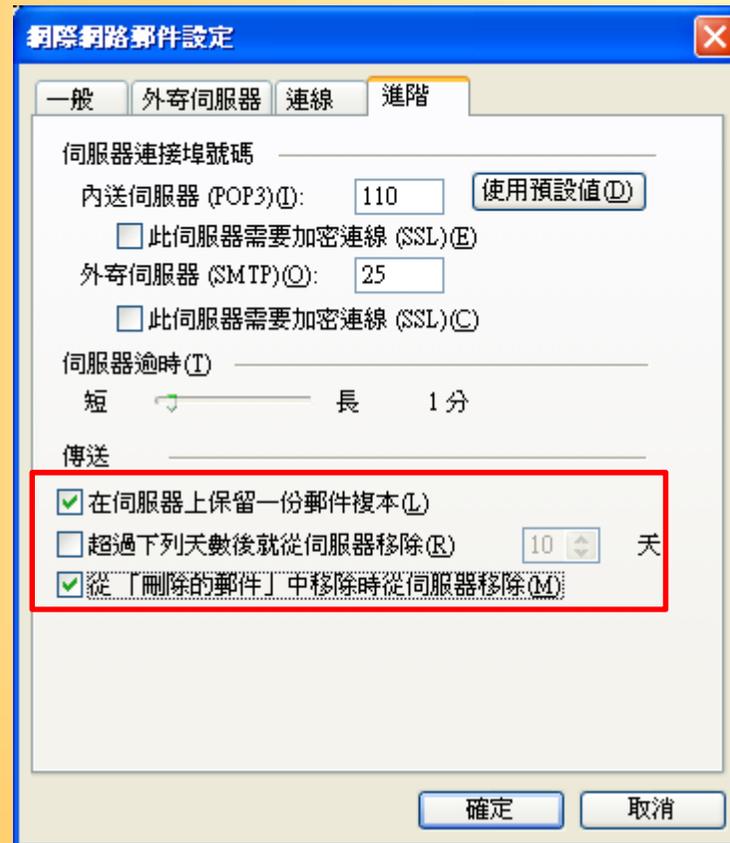
校內外不同

點選進入 保留信件之設定

Outlook 2003在伺服器不留副本



Outlook 2003在伺服器留下副本





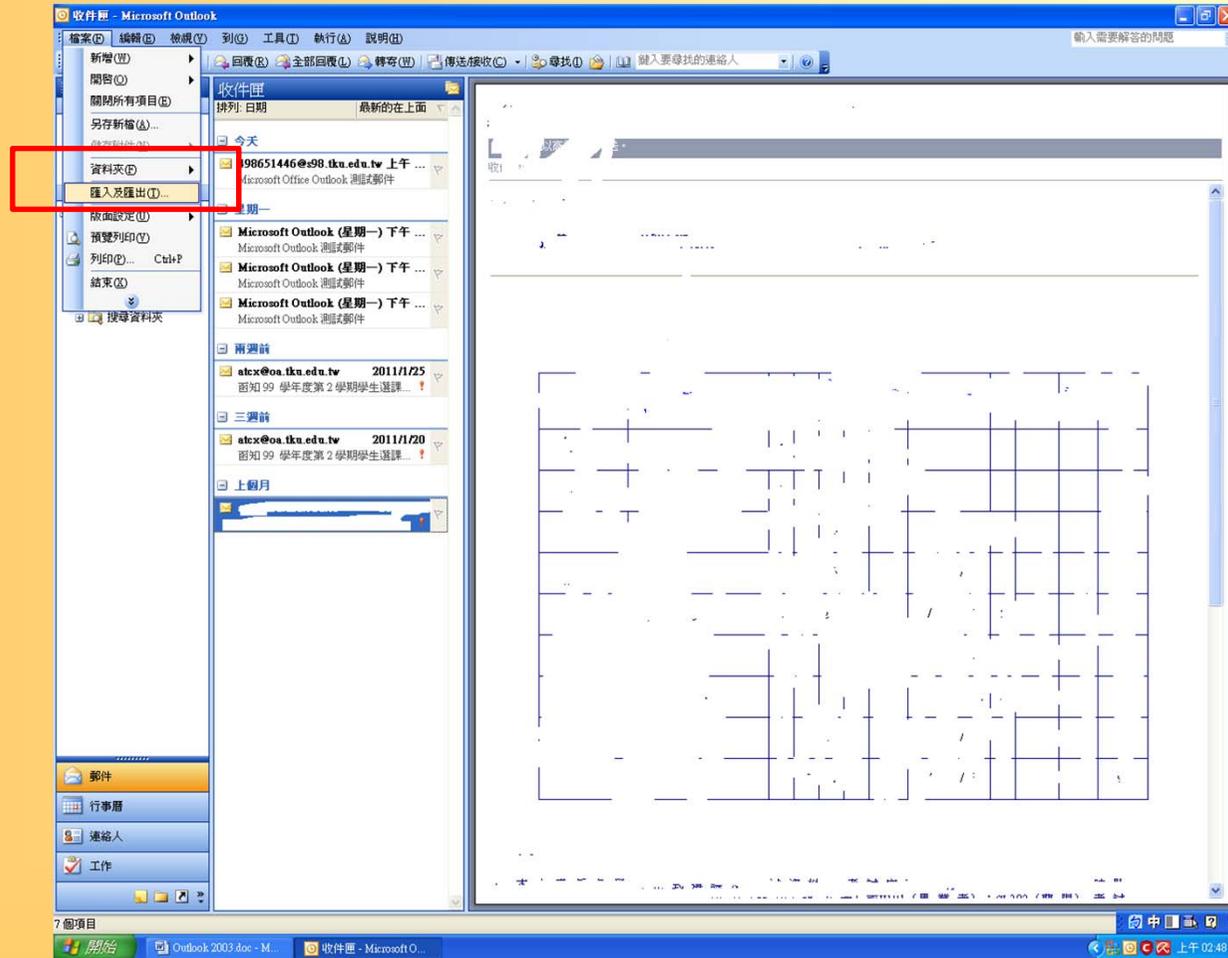
OUTLOOK 2003 備份信件與通訊



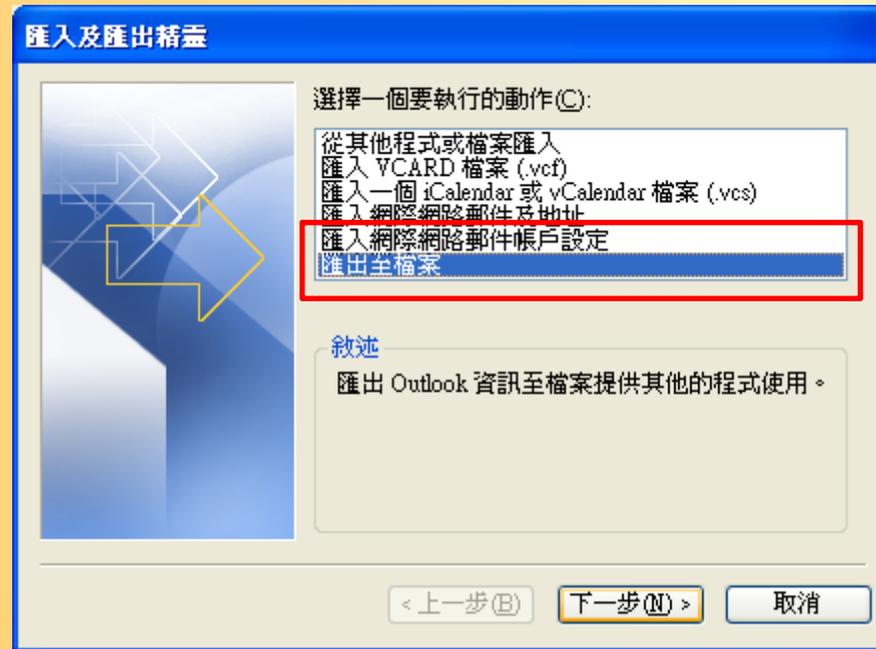
錄



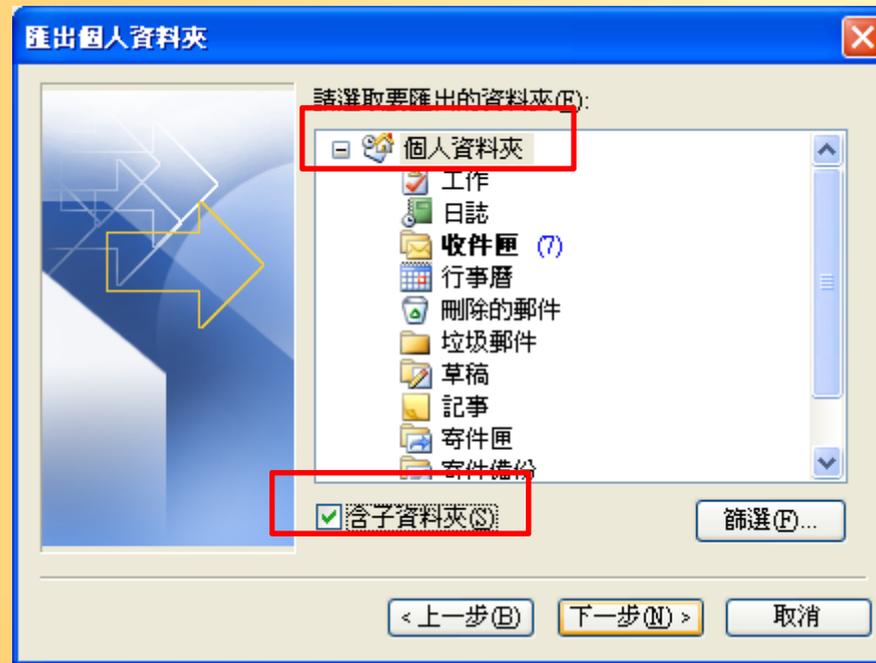
Outlook 2003 備份



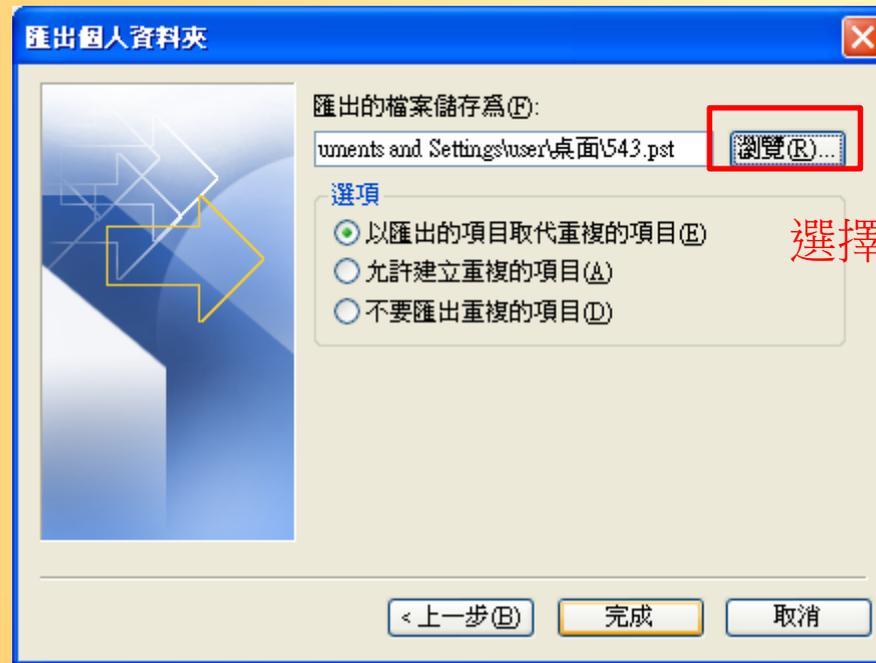
Outlook 2003 備份



Outlook 2003 備份



Outlook 2003 備份



選擇要儲存的檔名跟位置

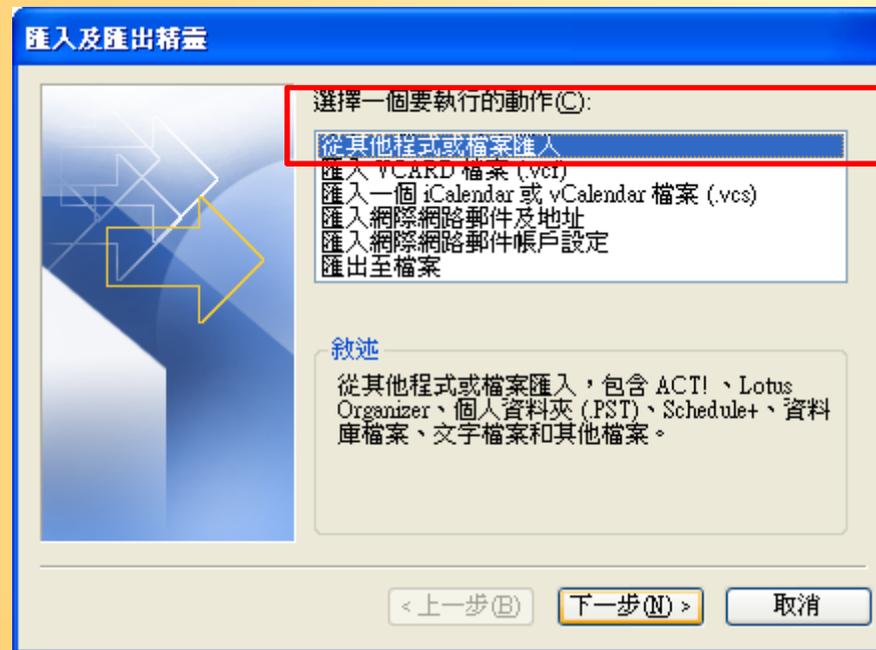


OUTLOOK 2003

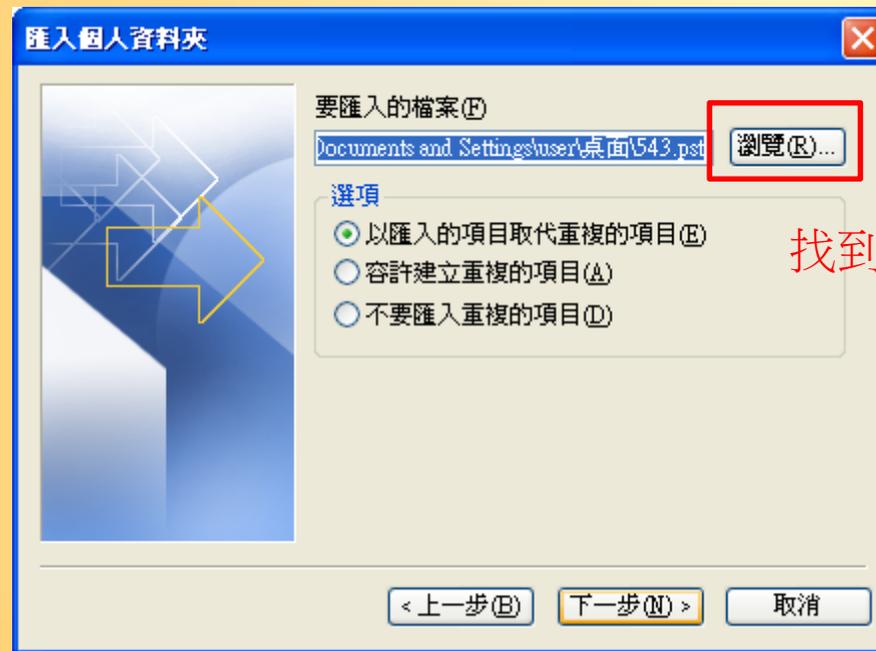
還原通訊錄與郵件



Outlook 2003 還原

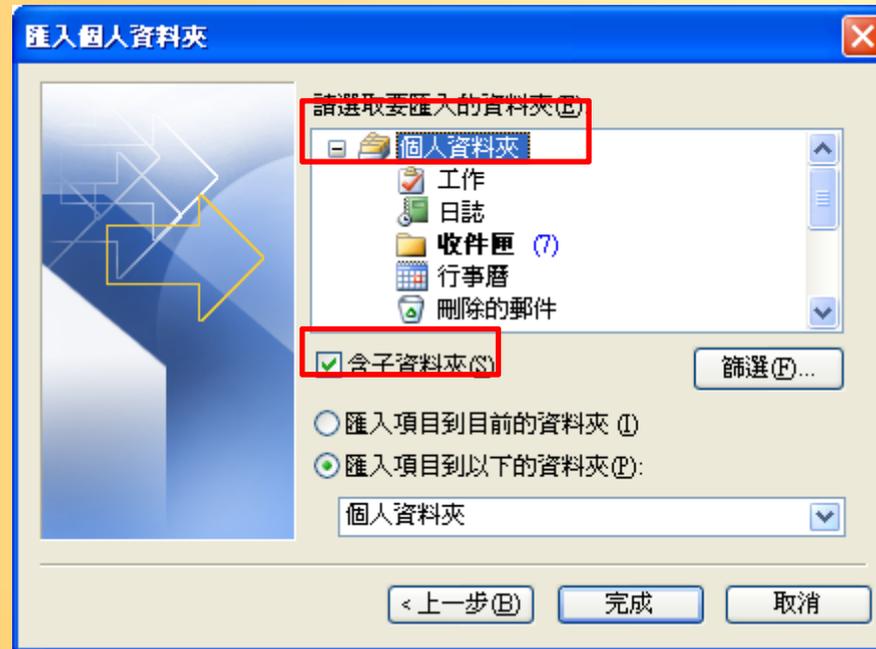


Outlook 2003 還原



找到備份的PST檔

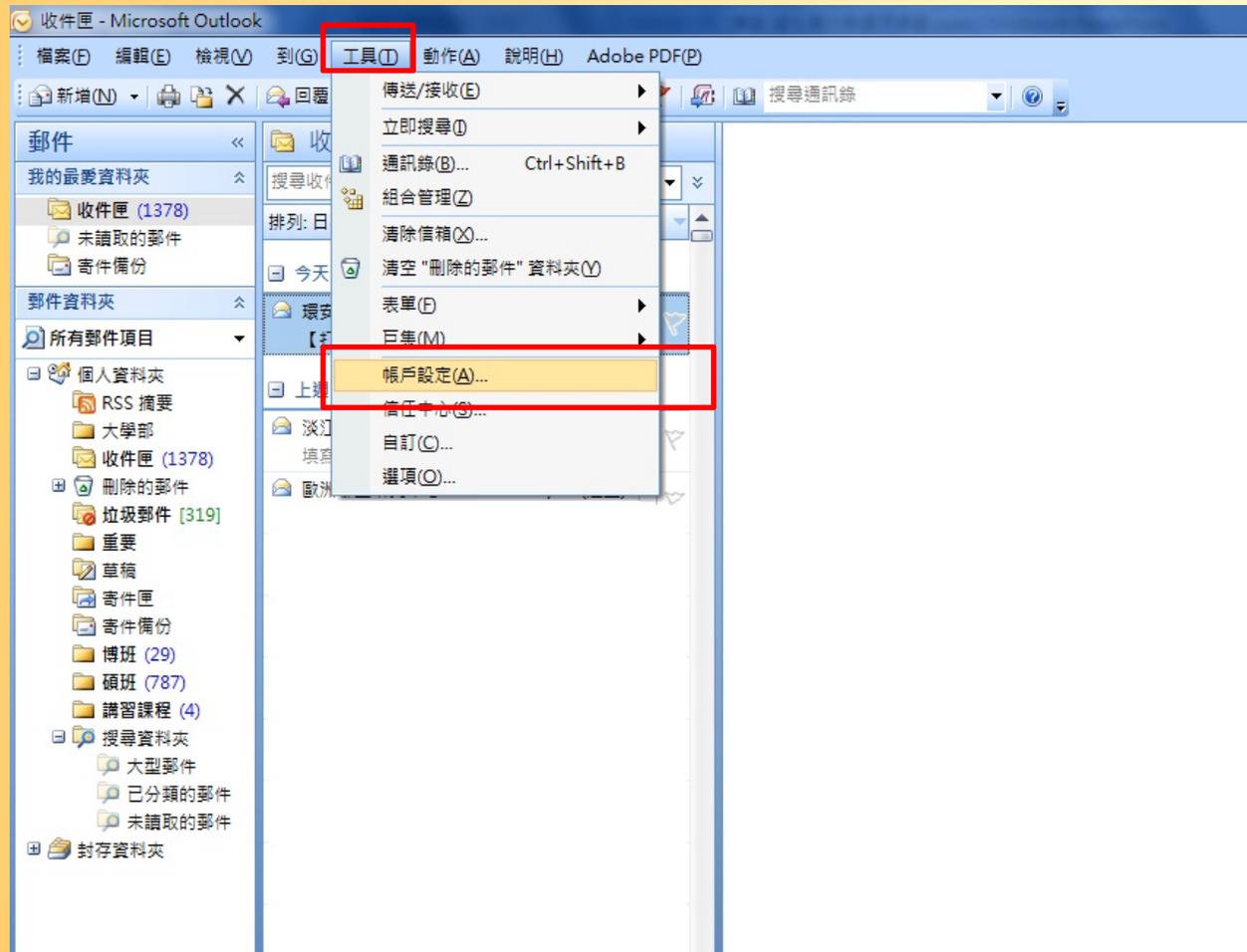
Outlook 2003 還原



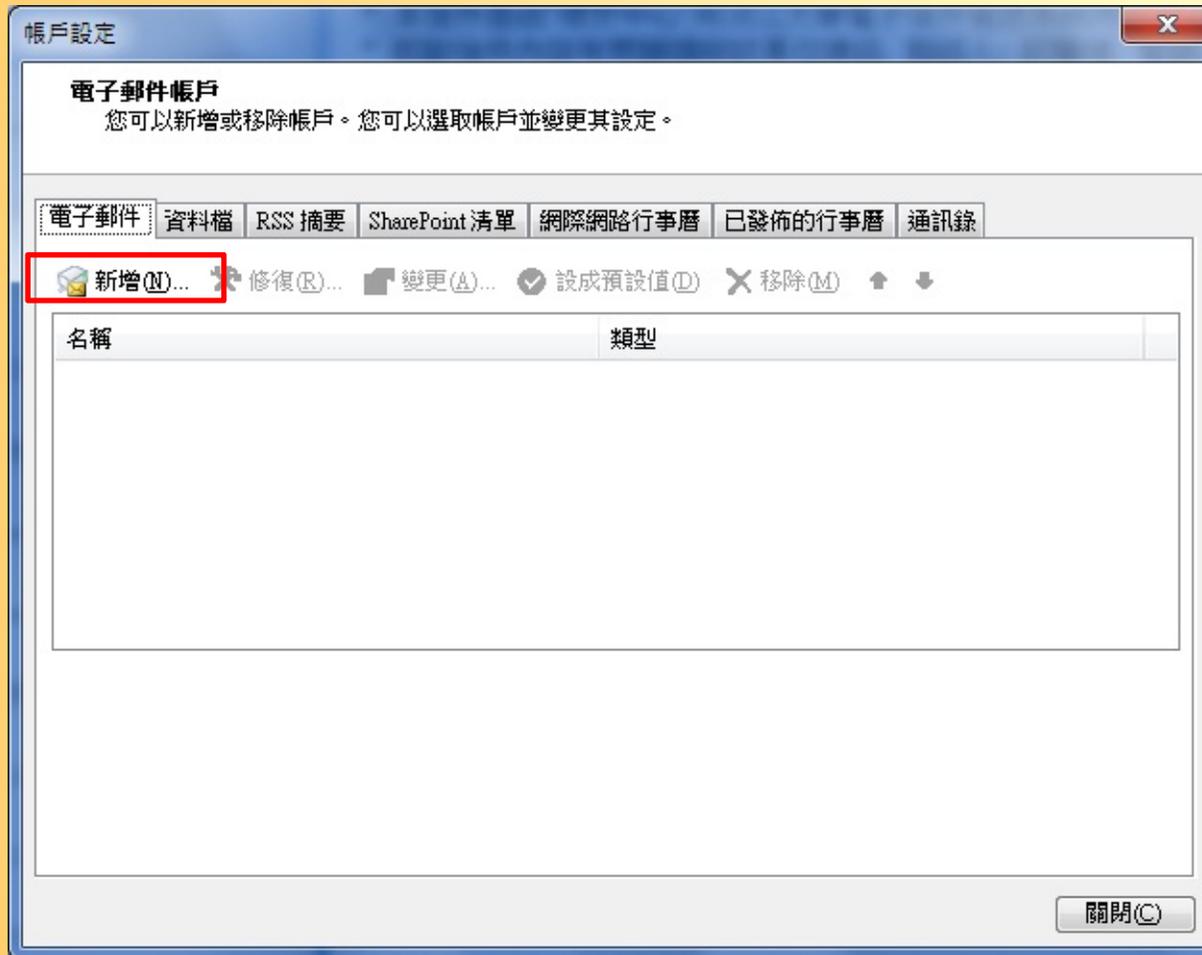


OUTLOOK 2007 新建帳戶

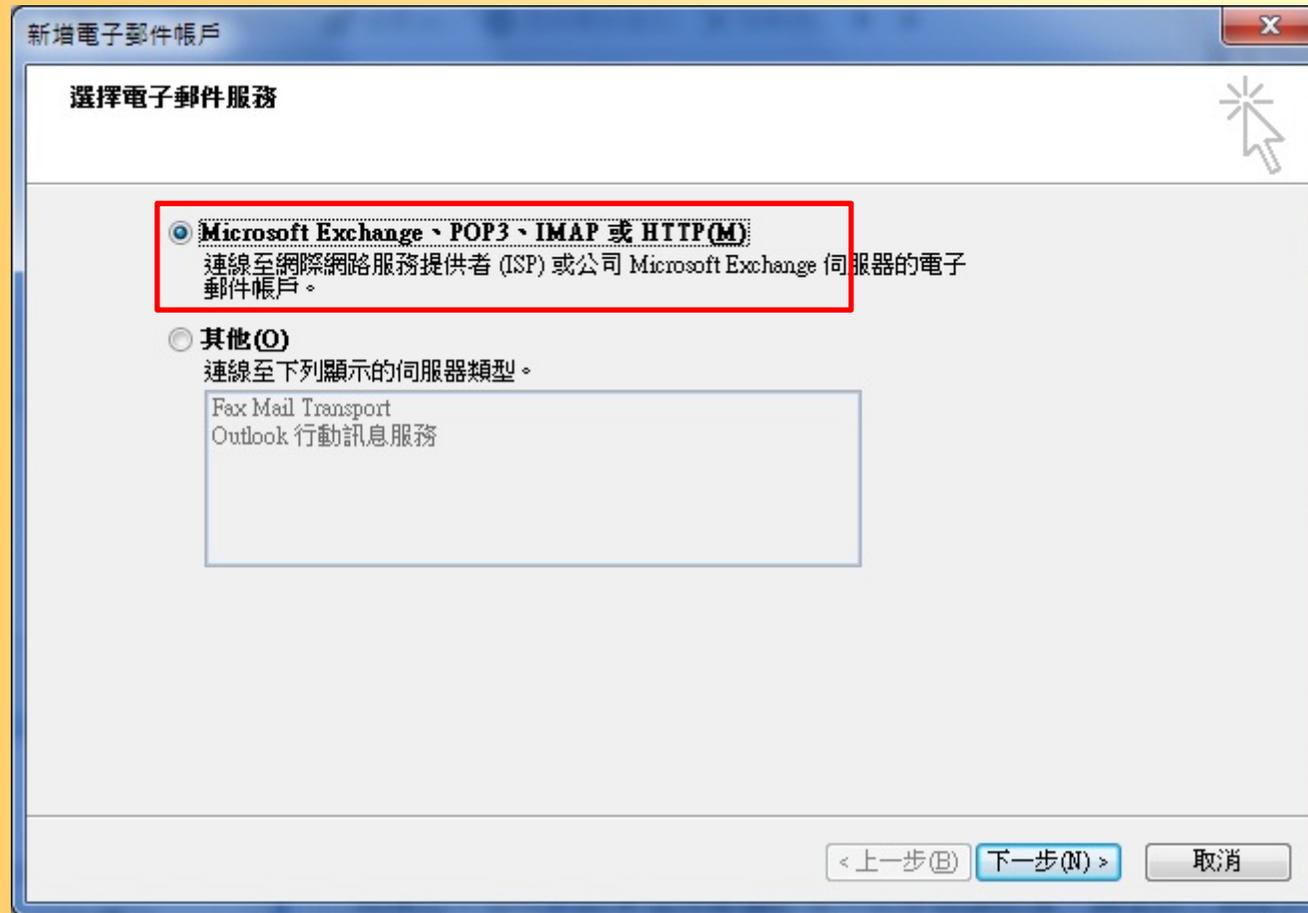
Outlook 2007 新建帳號



Outlook 2007 新建帳號



Outlook 2007 新建帳號



Outlook 2007 新建帳號

新增電子郵件帳戶

自動帳戶設定

您的名義(Y):
範例: 王小華

電子郵件地址(E):
範例: barbara@contoso.com

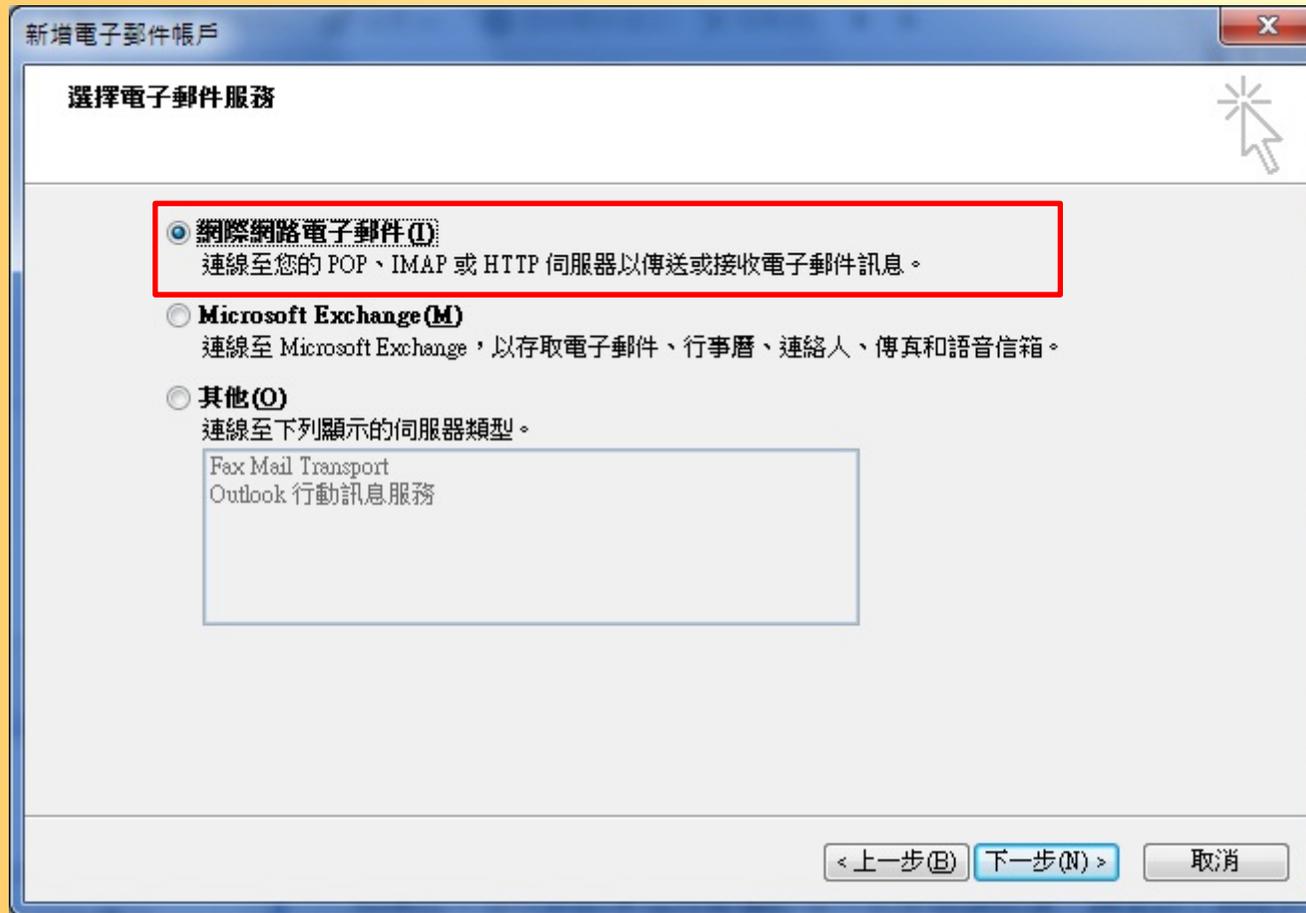
密碼(P):

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



Outlook 2007 新建帳號

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 (N): 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

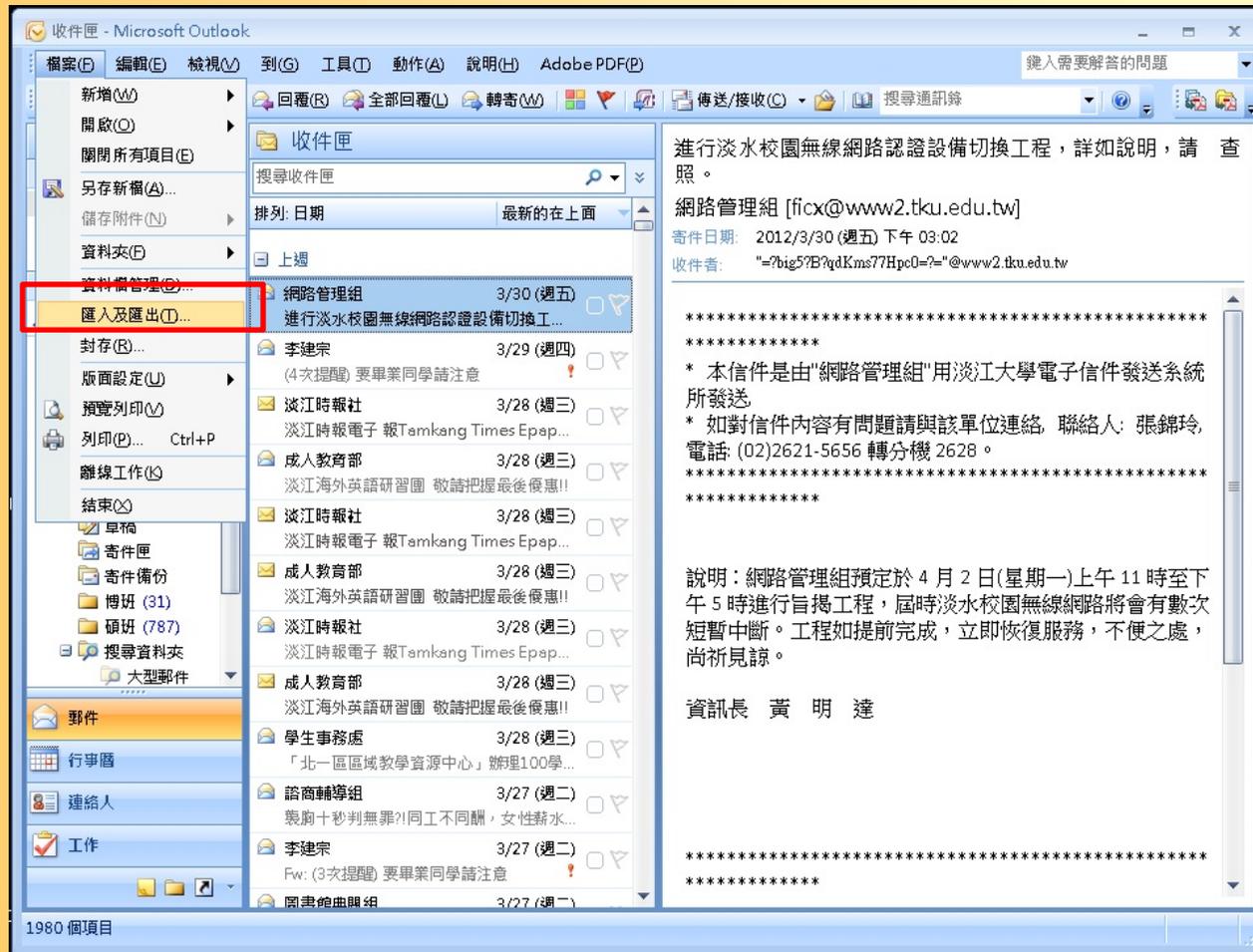
點選進入 保留信件之設定



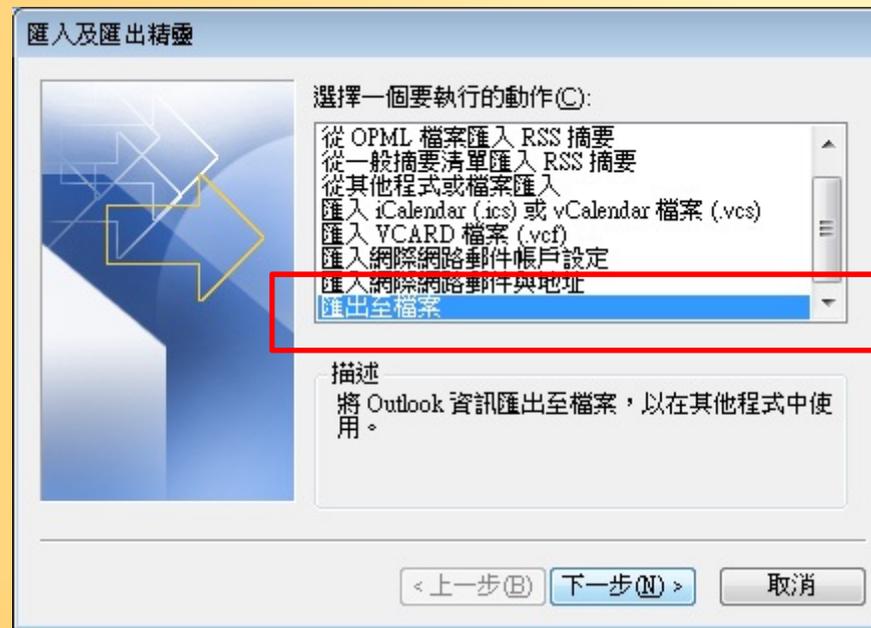
OUTLOOK 2007 備份信件與通訊錄



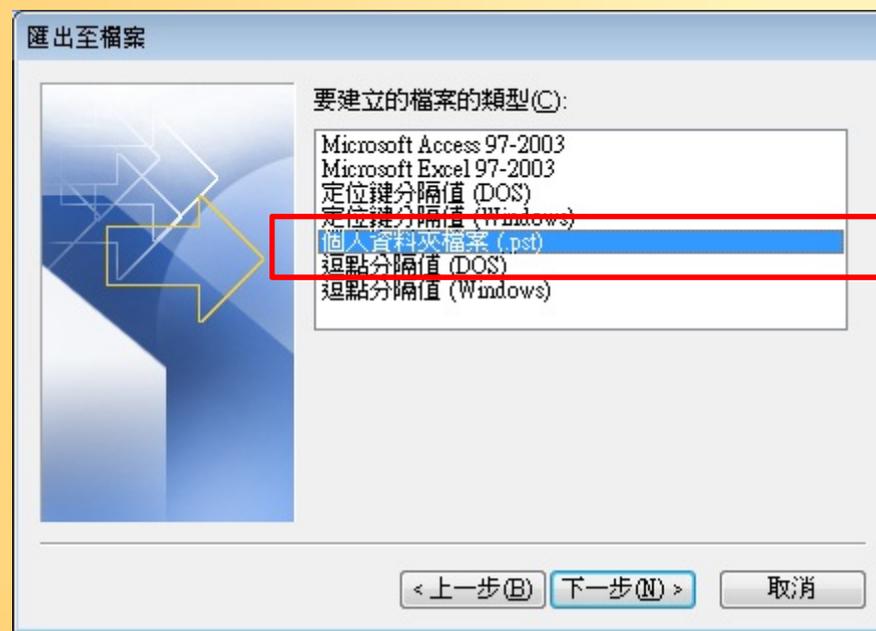
Outlook 2007 備份信件與通訊錄



Outlook 2007 備份信件與通訊錄



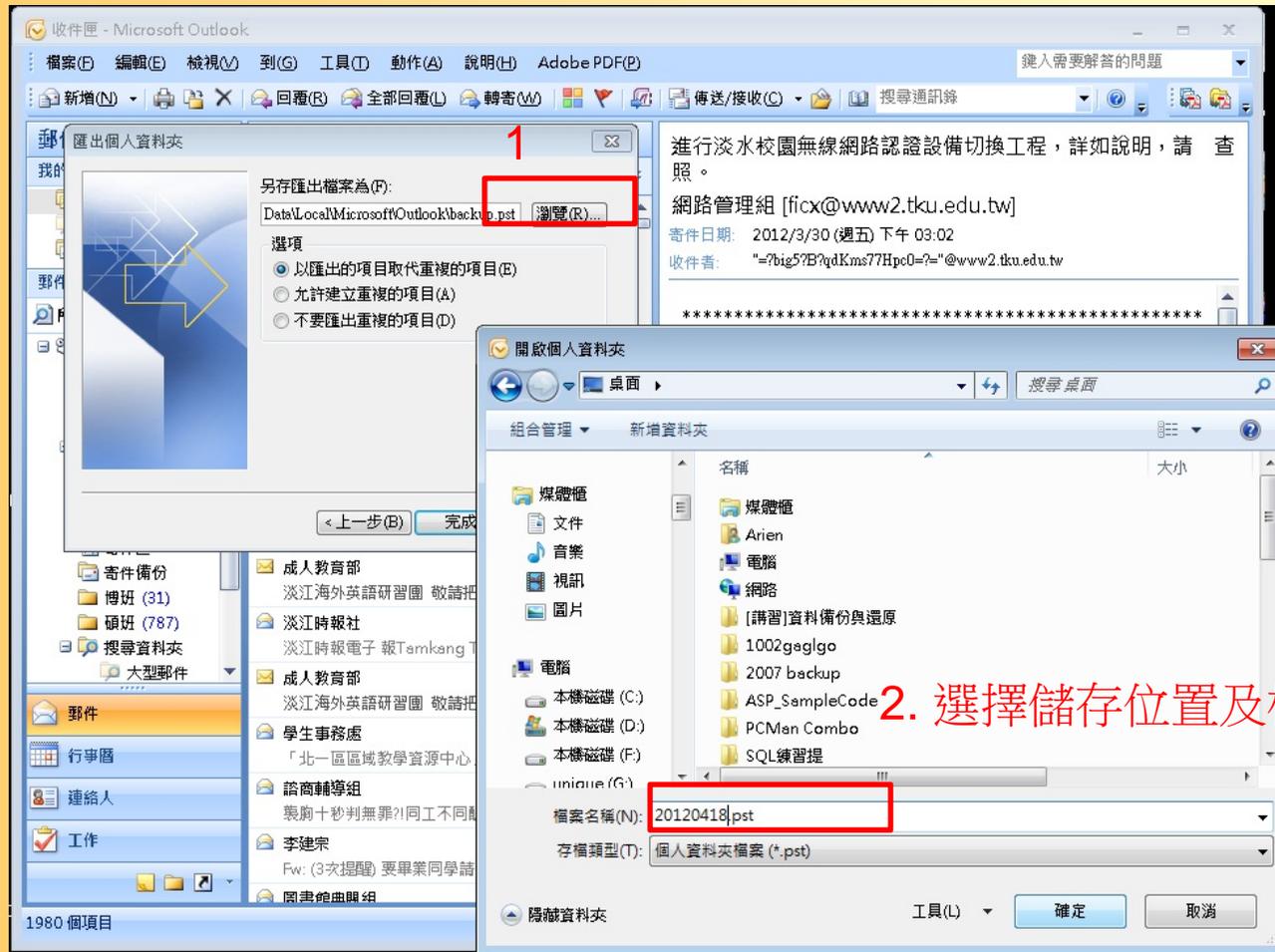
Outlook 2007 備份信件與通訊錄



Outlook 2007 備份信件與通訊錄



Outlook 2007 備份信件與通訊錄





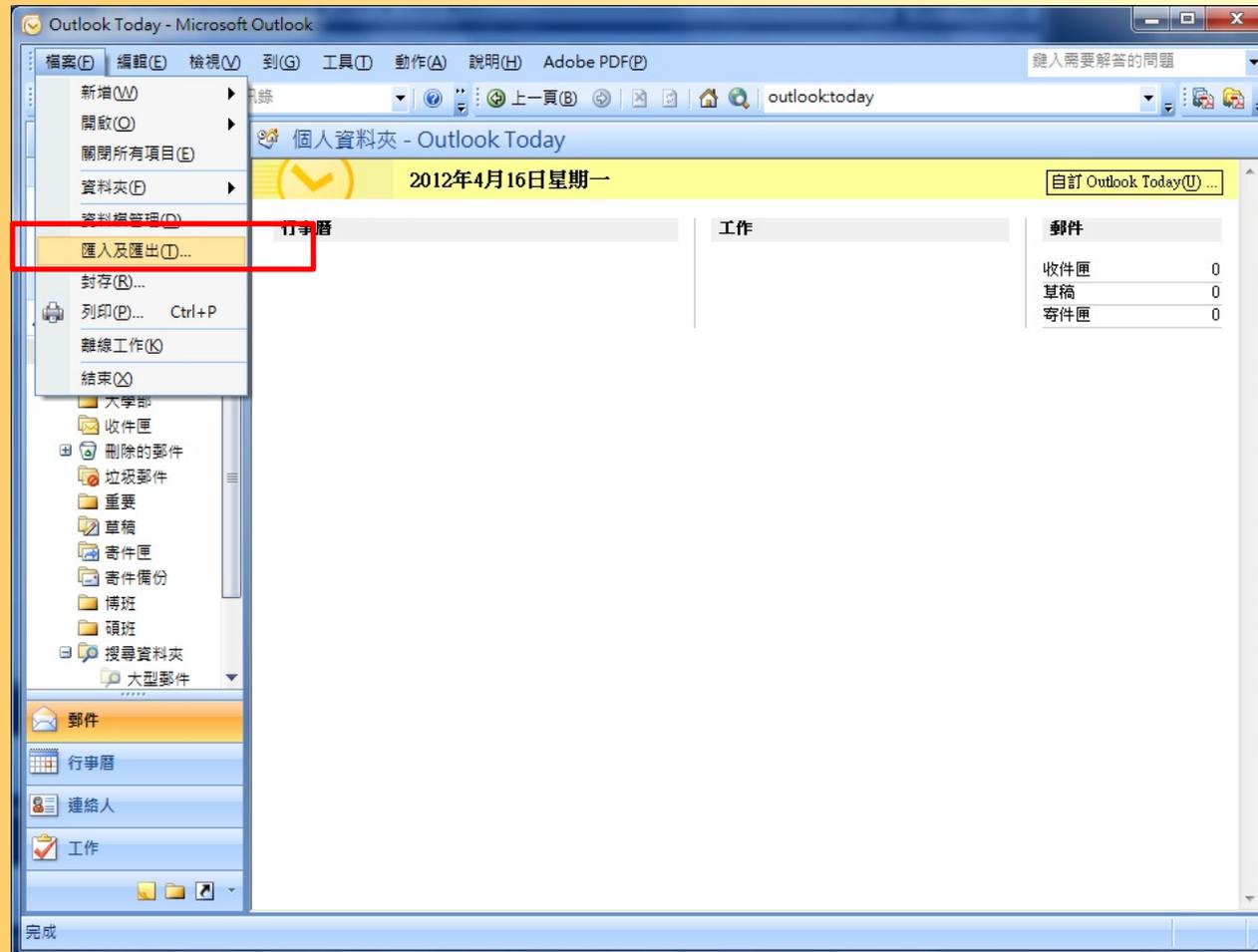
OUTLOOK 2007還原信件與通訊



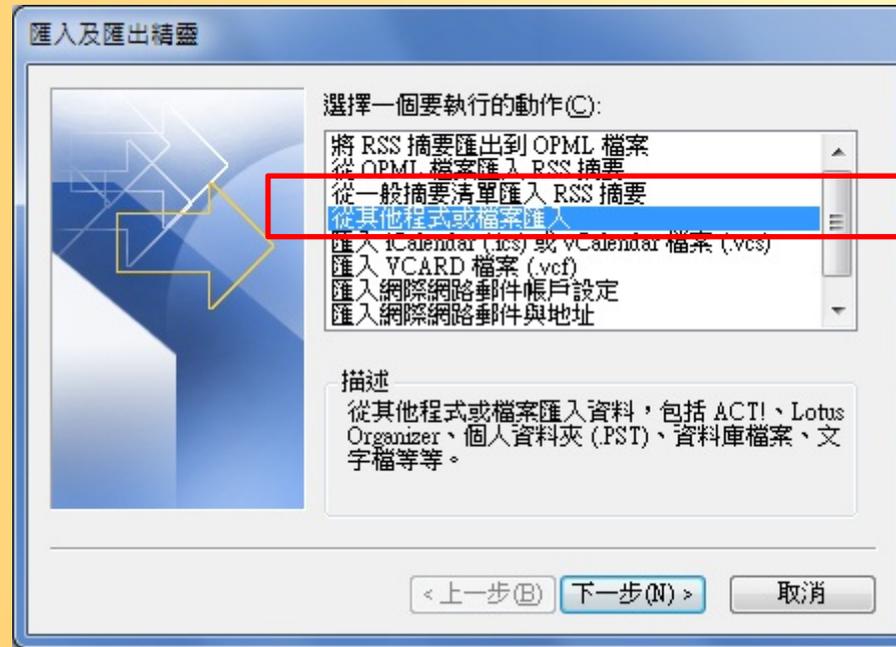
錄



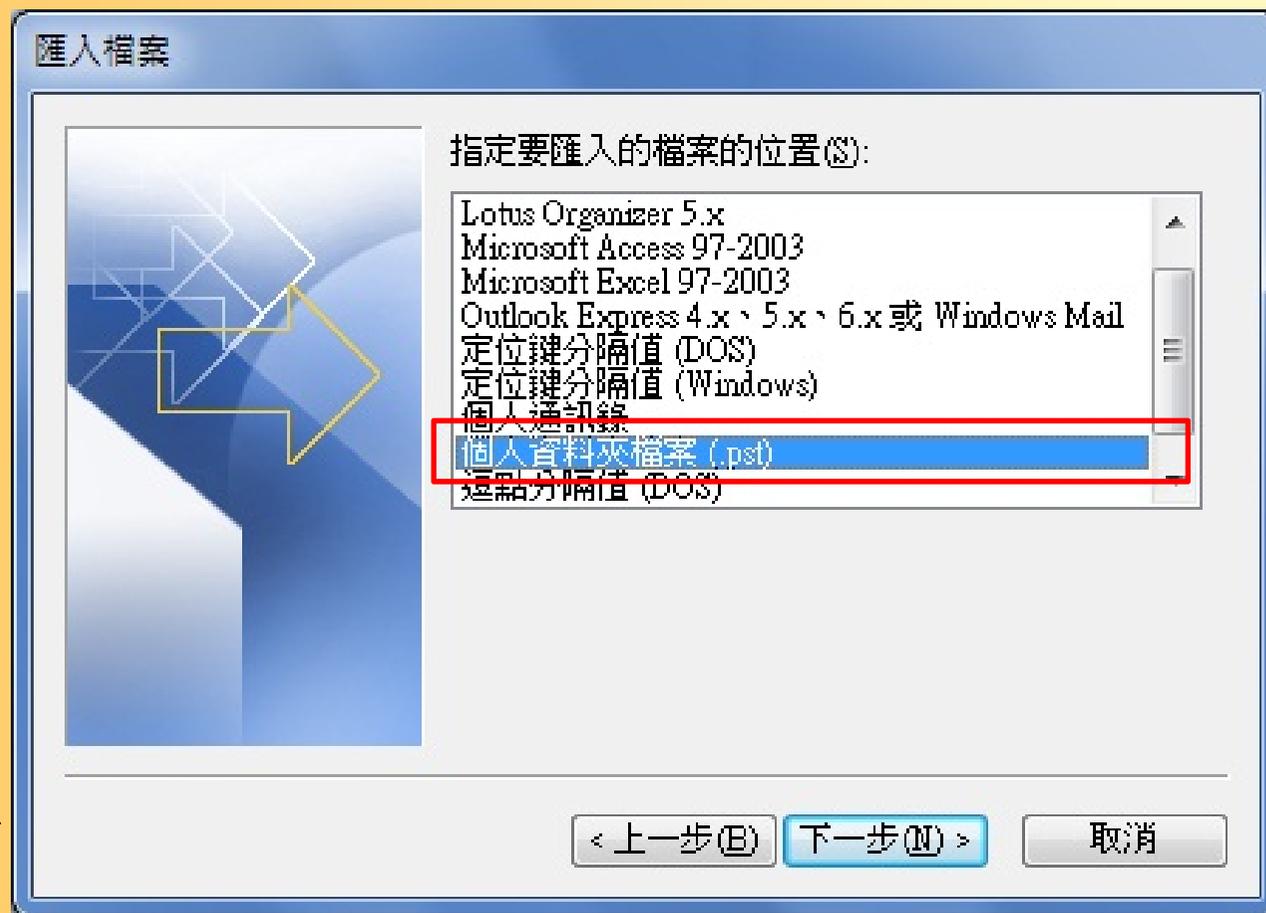
Outlook 2007 還原信件與通訊錄



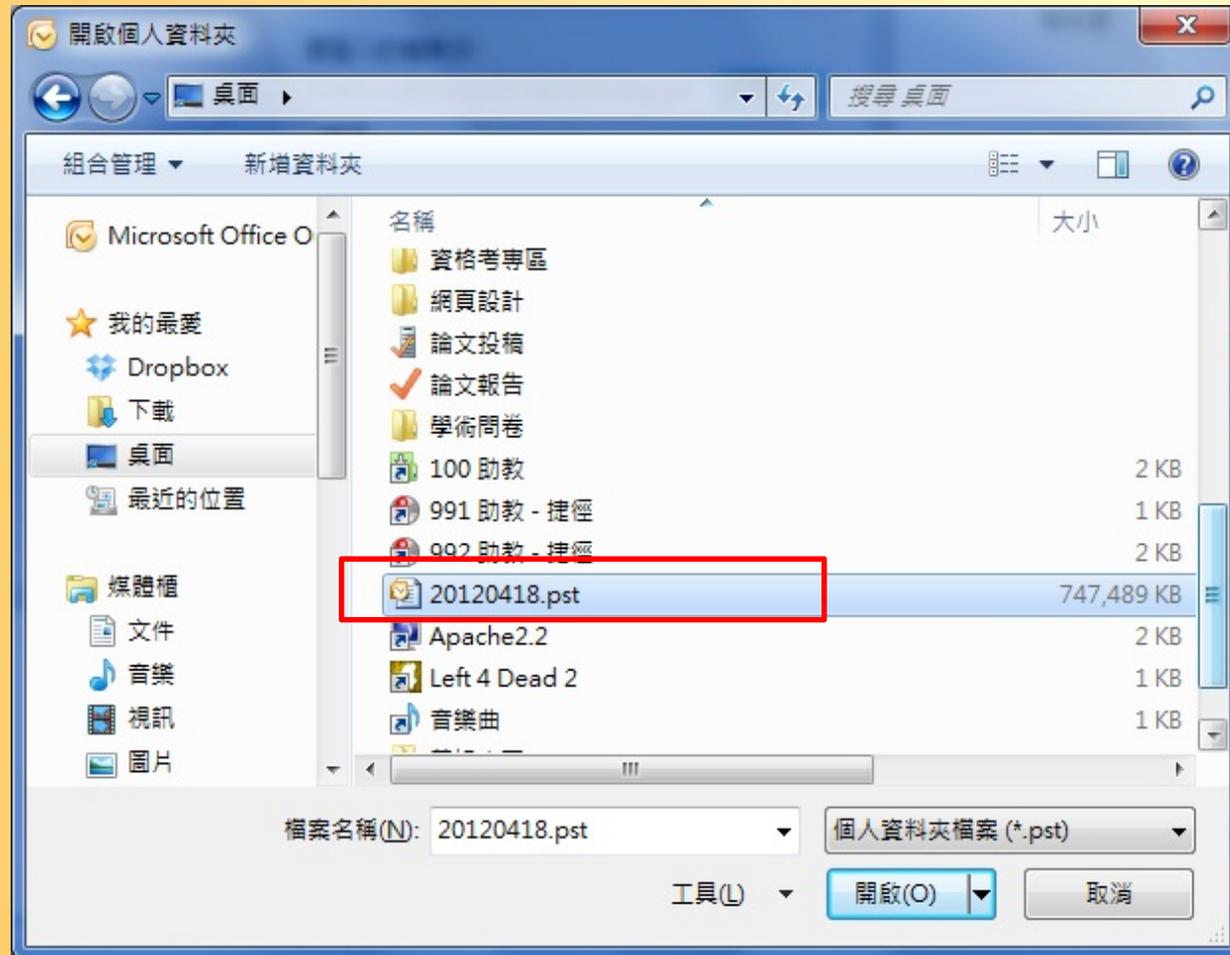
Outlook 2007 還原信件與通訊錄



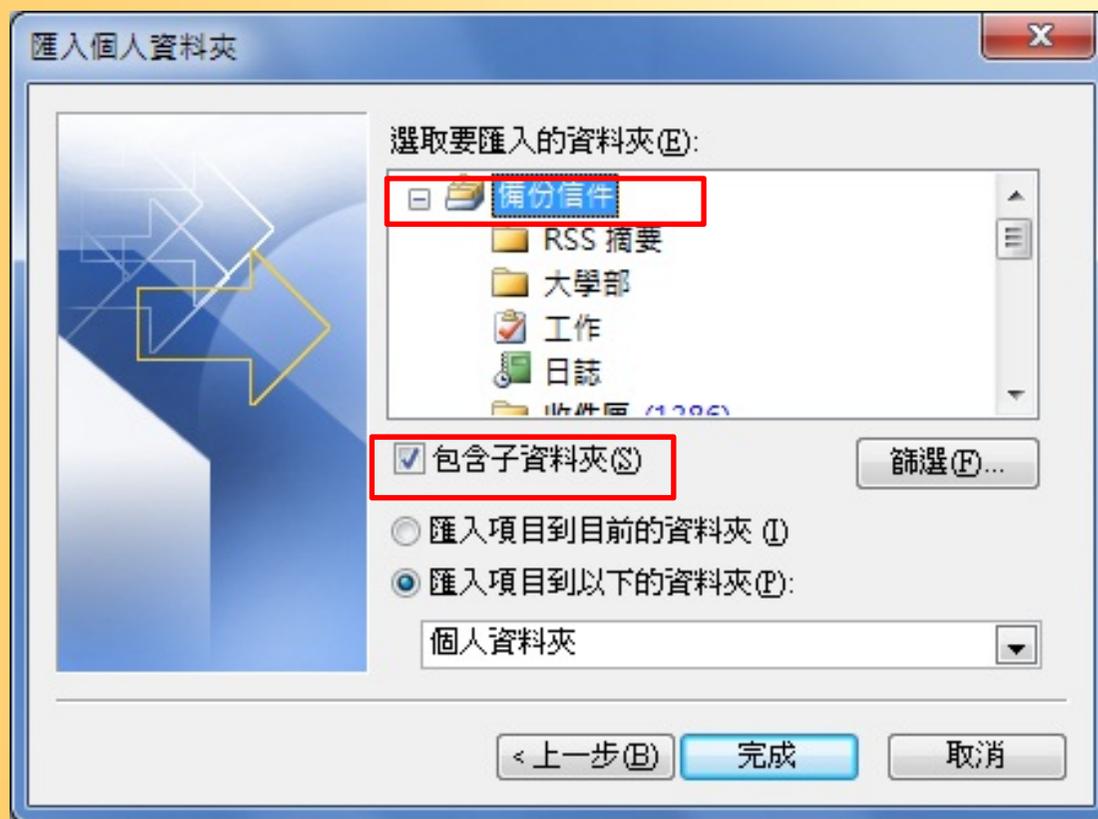
Outlook 2007 還原信件與通訊錄



Outlook 2007 還原信件與通訊錄



Outlook 2007 還原信件與通訊錄



新建OUTLOOK 2010 帳戶



Outlook 2010 新建帳戶

1. 檔案

2. 資訊

3. 左鍵點選

新增帳戶

帳戶資訊

899410087@s99.tku.edu.tw

POP/SMTP

帳戶設定
修改此帳戶的設定並設定其他連線。

信箱清除
清空刪除的項目和封存，以管理信箱大小。

清理工具

規則及通知
使用規則及通知可協助組織您的內送電子郵件，並在項目新增、變更或移除時收到更新。

管理規則及通知

選擇[電子郵件帳戶]

新增帳戶

選擇服務

電子郵件帳戶(E)
連線至網際網路服務提供者 (ISP) 或您的公司所提供的電子郵件帳戶。

簡訊 (SMS)(X)
連線至行動裝置訊息服務。

其他(O)
連線至下列顯示的伺服器類型。

Fax Mail Transport

< 上一步(B) 下一步(N) > 取消

新增帳戶頁面點選 [手動設定]

新增帳戶

自動帳戶設定
按一下 [下一步] 連線至您的電子郵件伺服器，並自動設定您的帳戶設定。

新增帳戶

自動帳戶設定
連線至其他伺服器類型。

電子郵件帳戶 (A)

您的名稱 (N):
範例: 成凱倫

電子郵件地址 (E):
範例: ellen@contoso.com

密碼 (P):

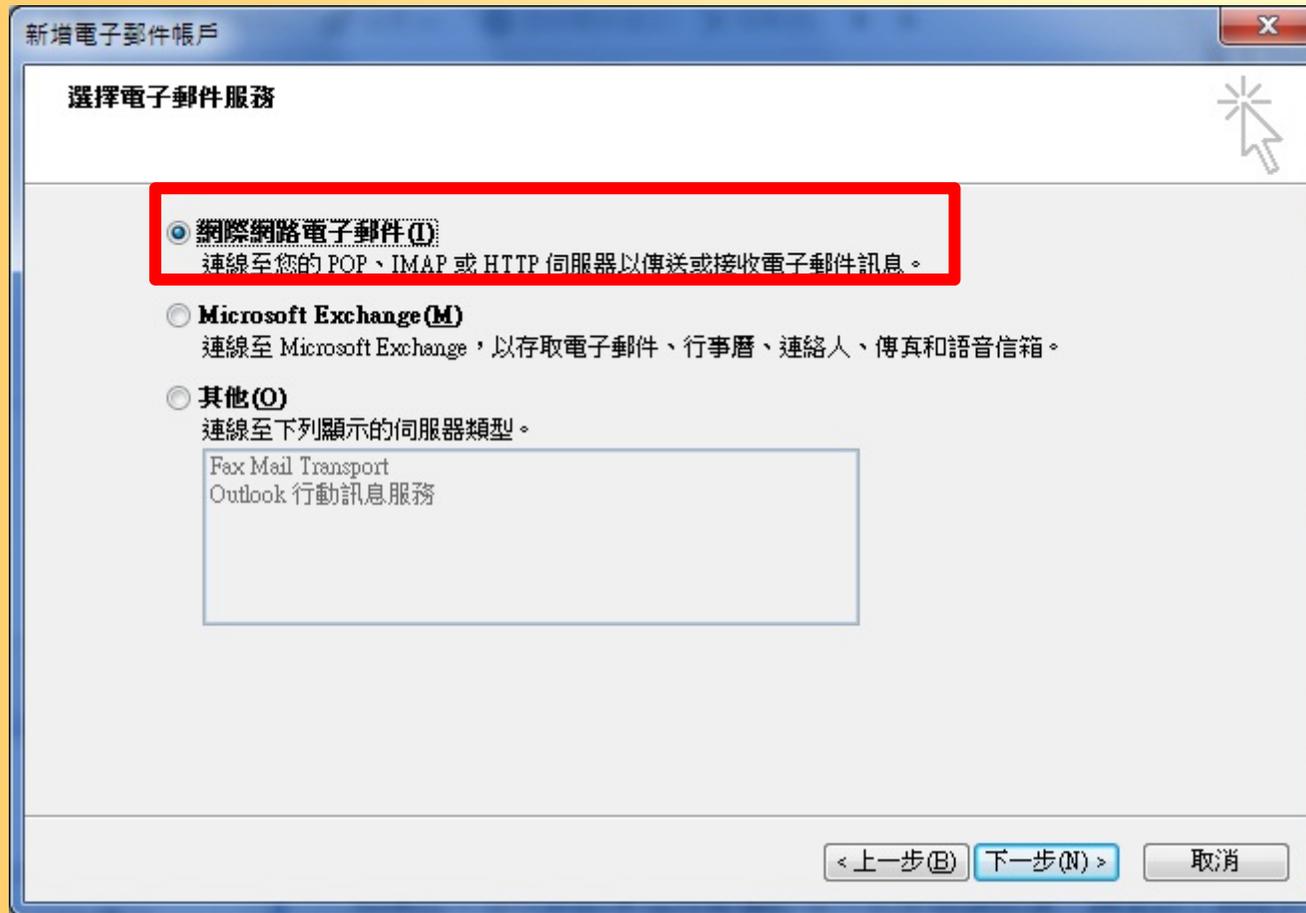
重新鍵入密碼 (I):
鍵入網際網路服務提供者給您的密碼。

簡訊 (SMS) (X)

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

選擇[網際網路電子郵件]



新增帳戶

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): 493522147@s93.tku.edu.tw

伺服器資訊

帳戶類型 (A): POP3

內送郵件伺服器 (I): s93.tku.edu.tw

外寄郵件伺服器 (SMTP) (O): s93.tku.edu.tw

登入資訊

使用者名稱 (U): 493522147

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)...

按 [下一步] 按鈕測試帳戶設定 (S)

傳送新郵件到:

新增 Outlook 資料檔 (W)

現有 Outlook 資料檔 (X)

瀏覽 (S)

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

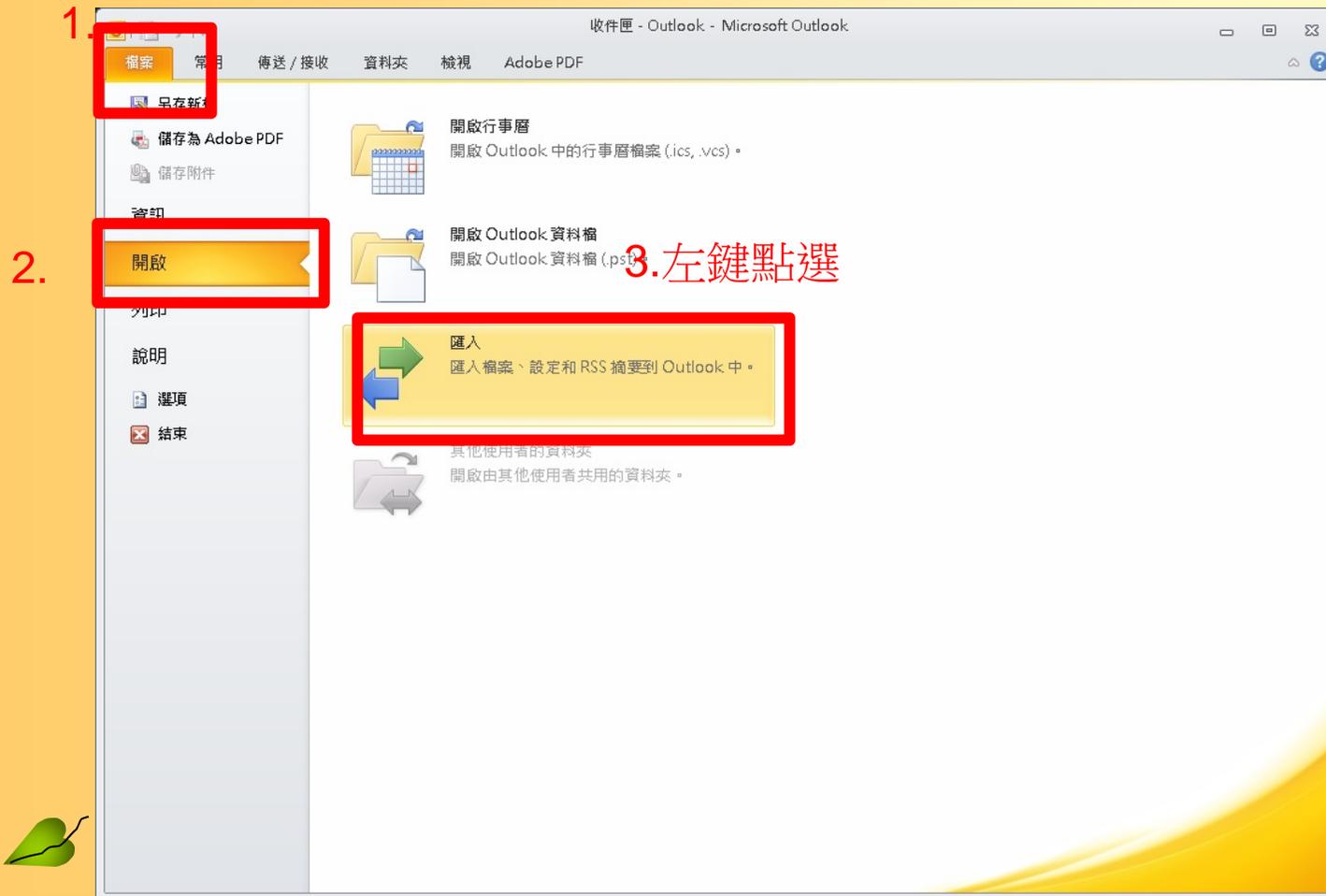




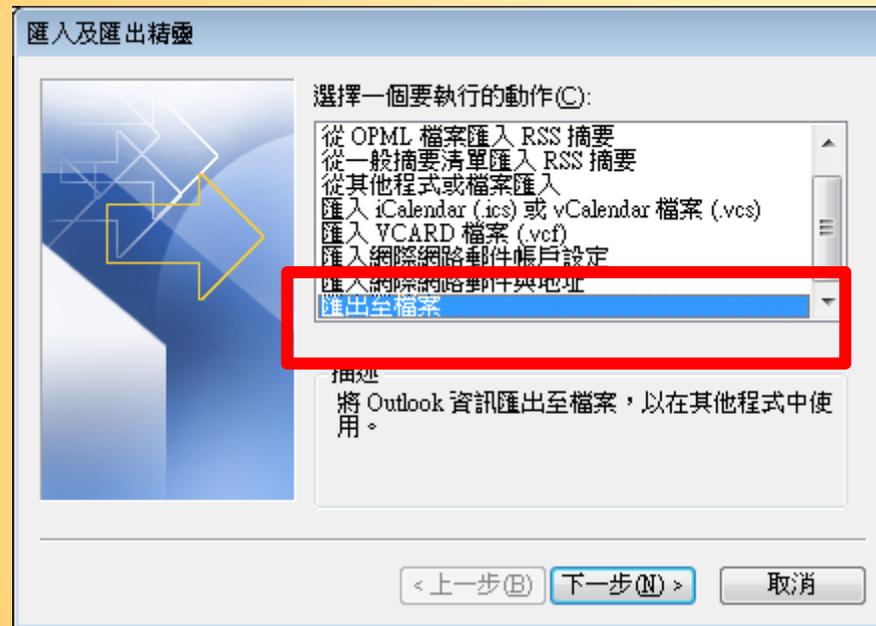
備份**OUTLOOK 2010**
信件與通訊錄



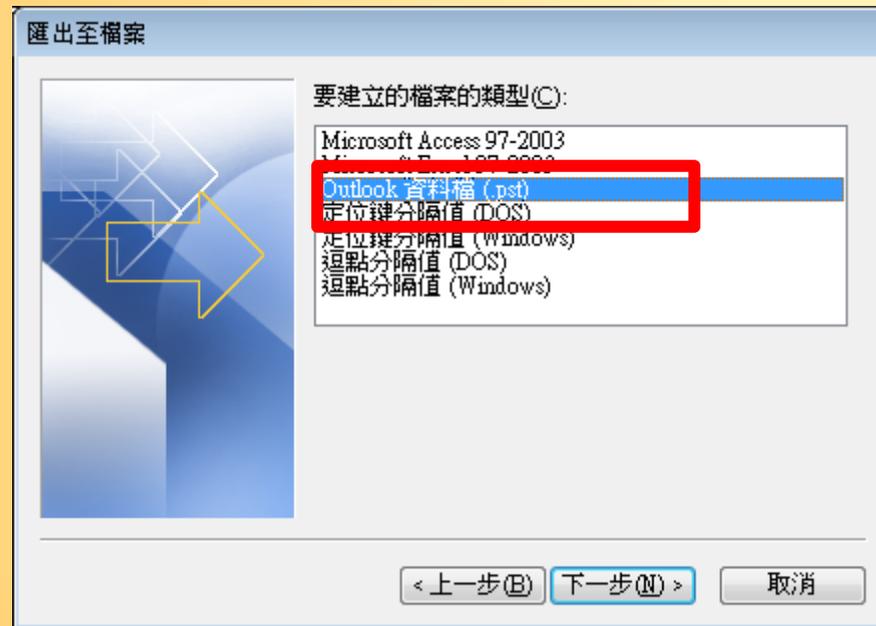
執行匯入/匯出精靈



選取[匯出至檔案]



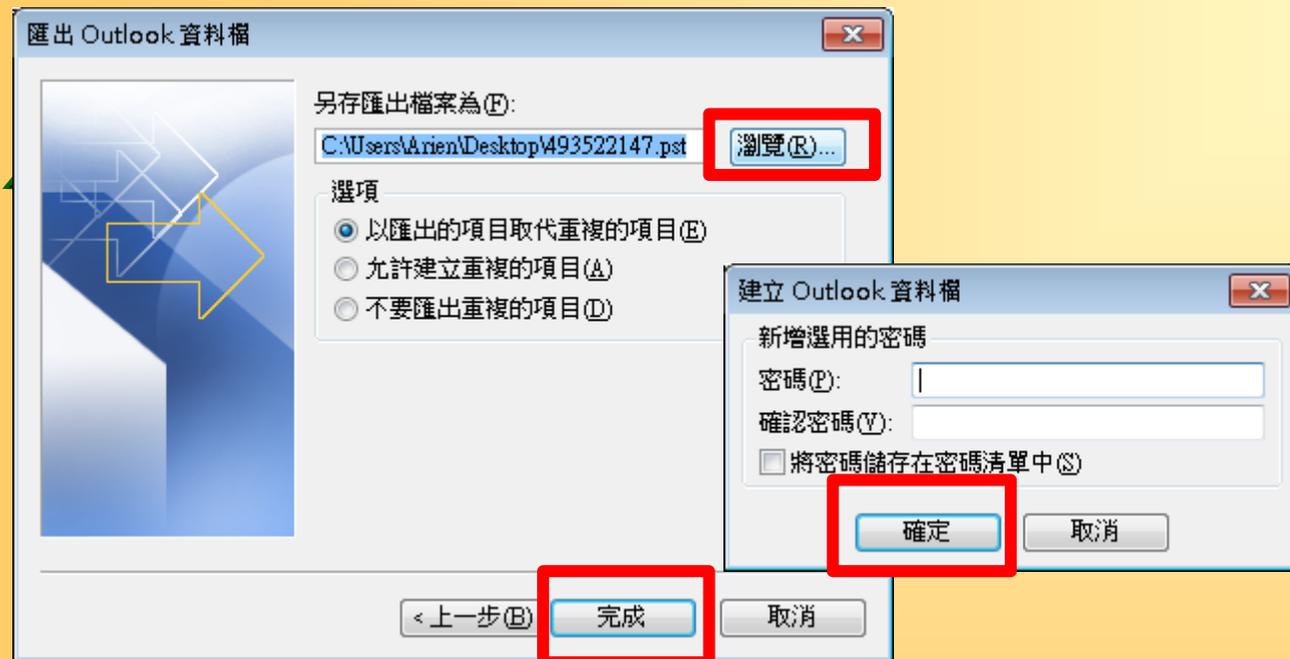
選取[Outlook 資料檔]



選擇帳戶並勾選[包含子資料夾]



[瀏覽]要另存的位置後點取[完成]

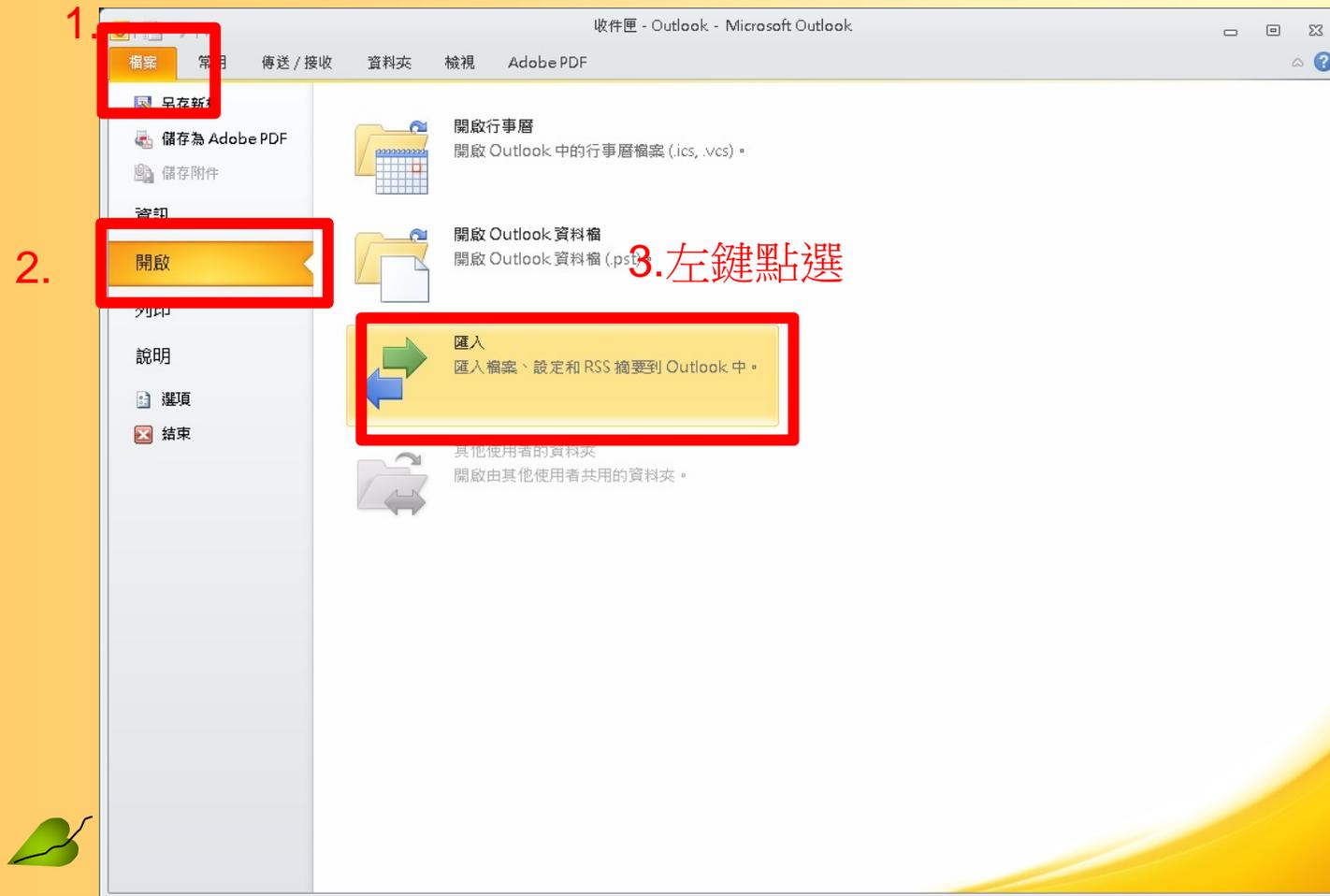




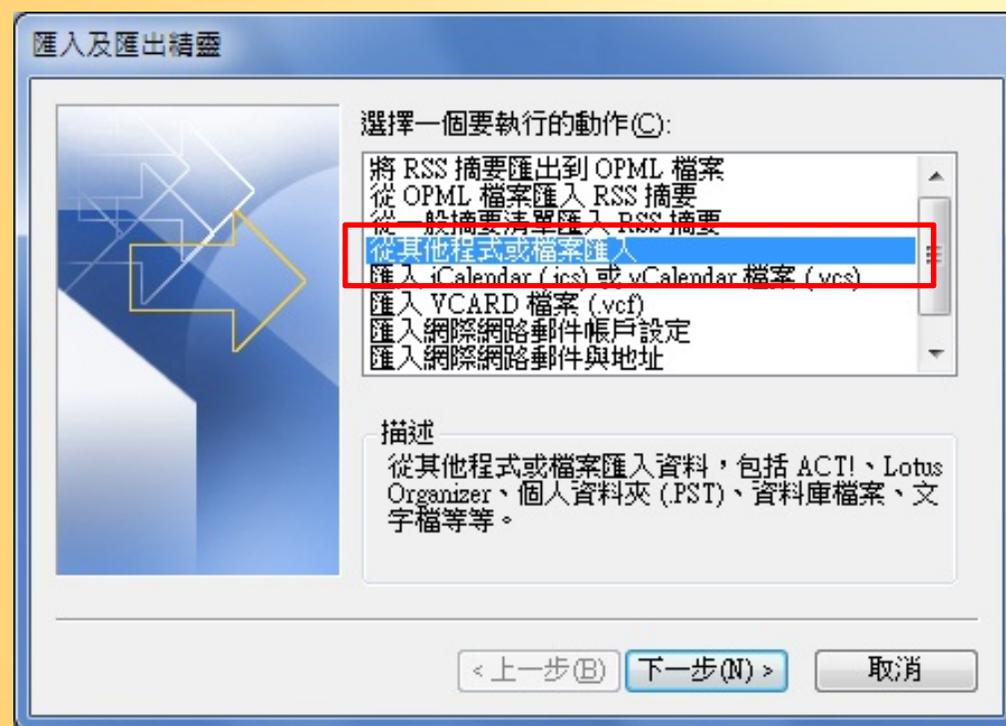
還原OUTLOOK 2010 信件與通訊錄



匯入帳戶



選取[從其他程式或檔案匯入]



匯入檔案

指定要匯入的檔案的位置(S):

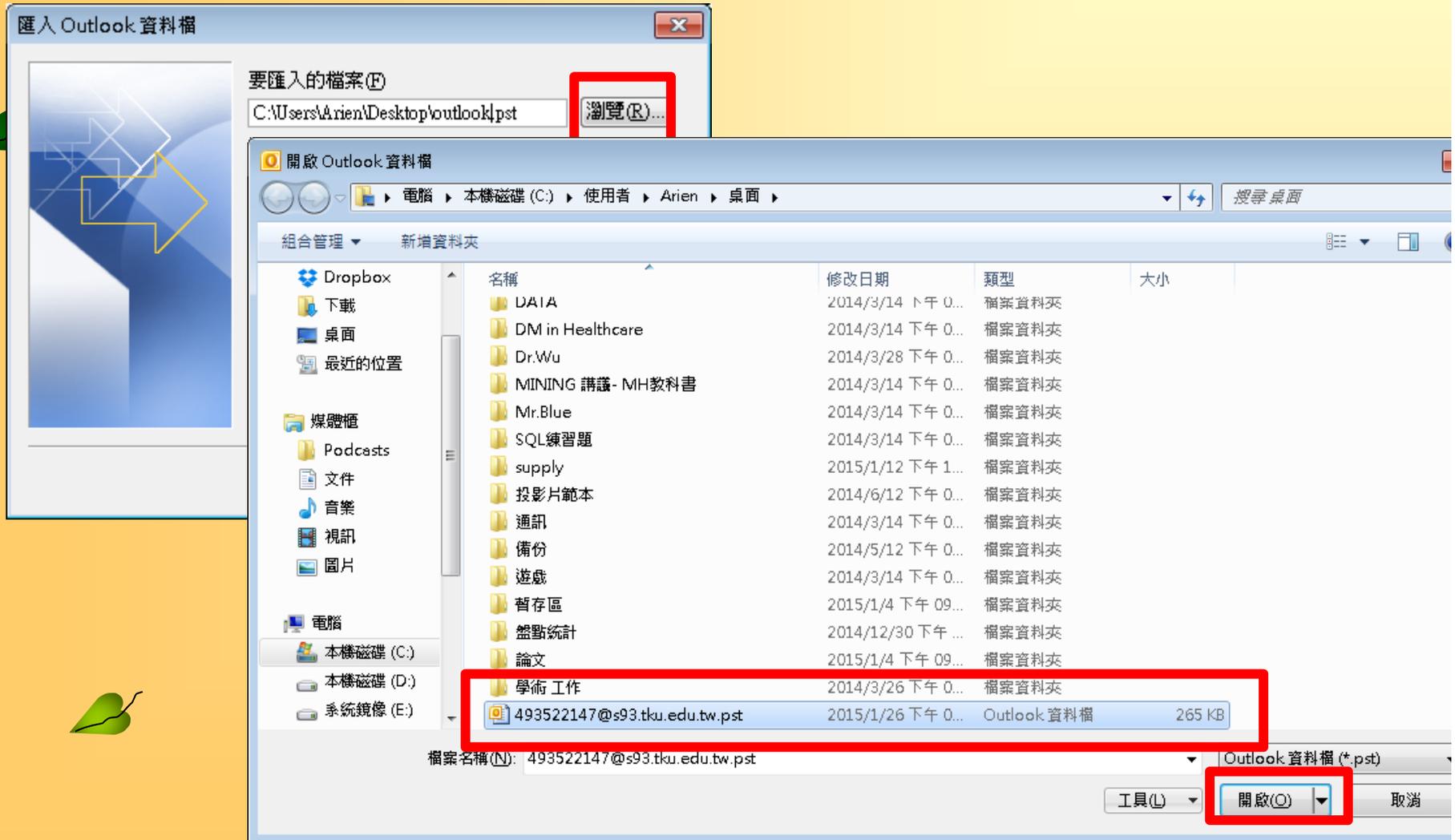
- Lotus Organizer 5.x
- Microsoft Access 97-2003
- Microsoft Excel 97-2003
- Outlook Express 4.x、5.x、6.x 或 Windows Mail
- 定位鍵分隔值 (DOS)
- 定位鍵分隔值 (Windows)
- 個人通訊錄
- 個人資料夾檔案 (.pst)
- 逗點分隔值 (DOS)

< 上一步(B)

下一步(N) >

取消

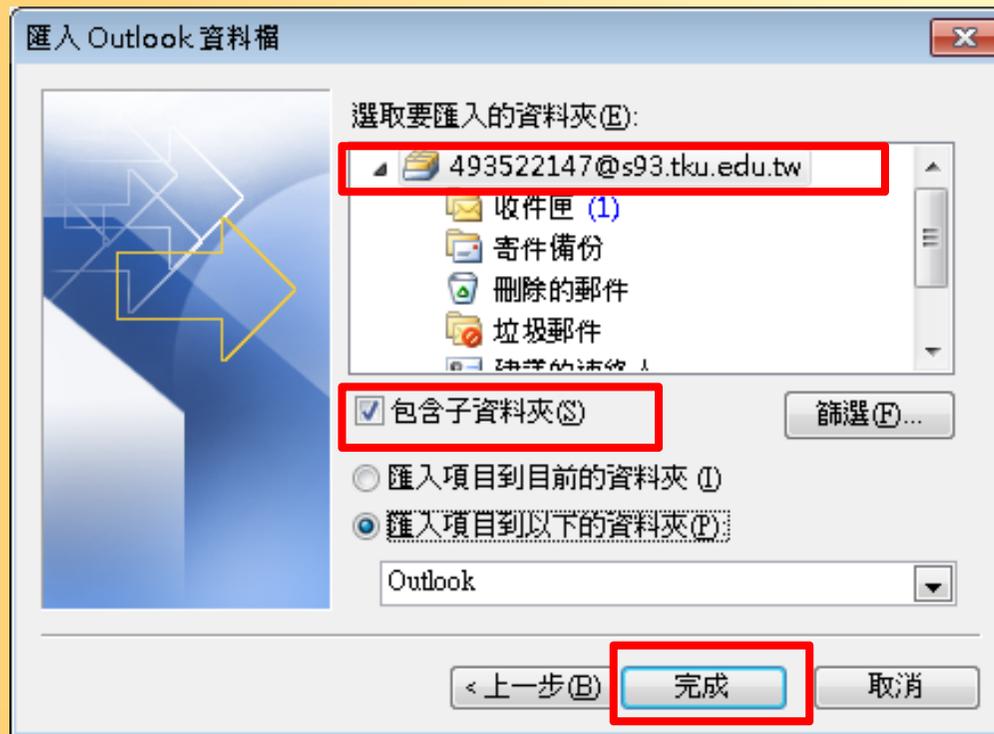
選取備份檔



按[下一步]執行動作



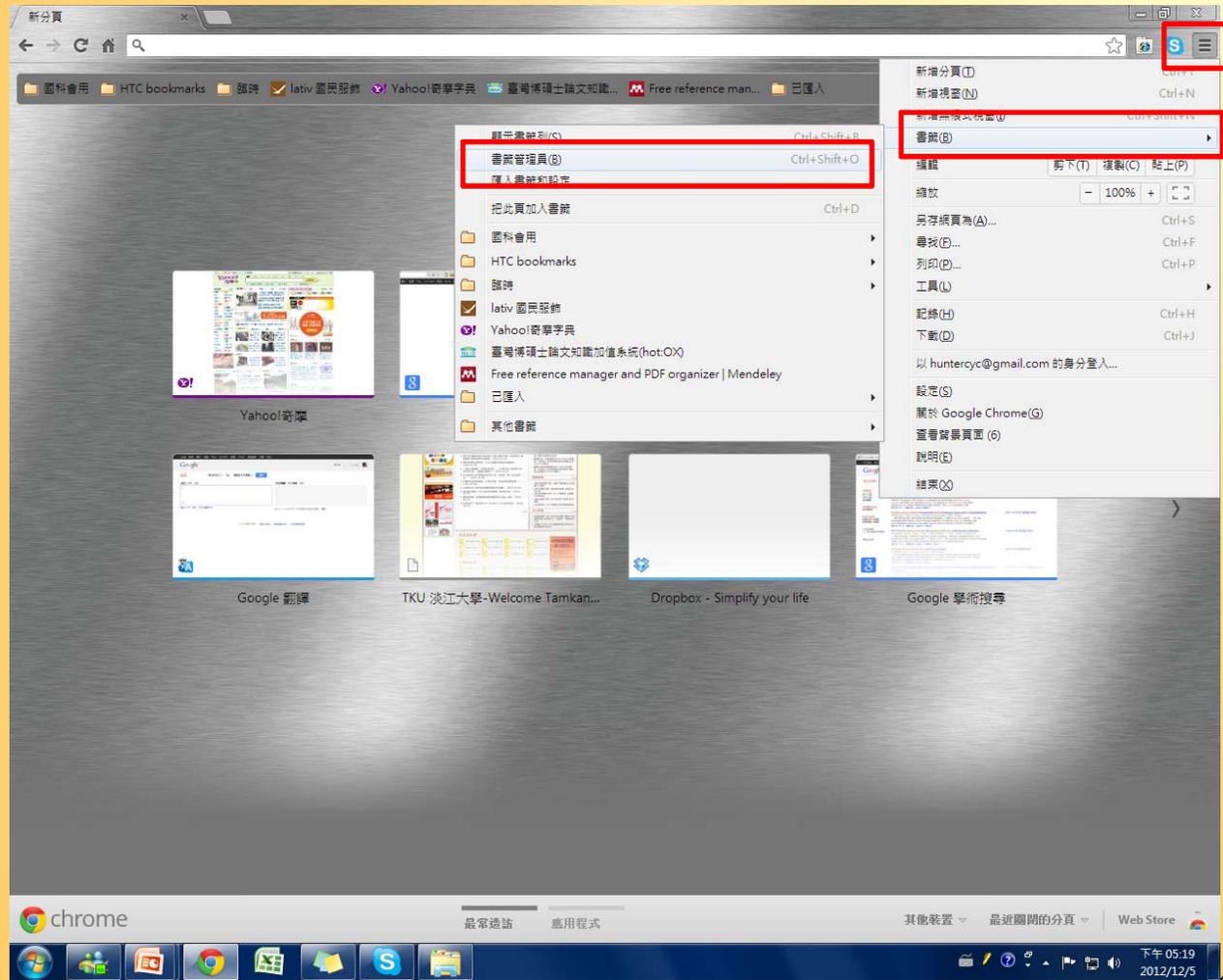
選擇要還原的信件資料夾



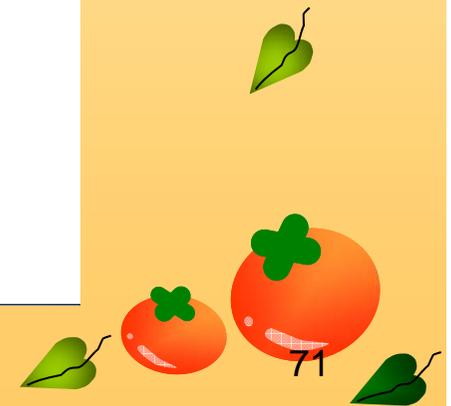
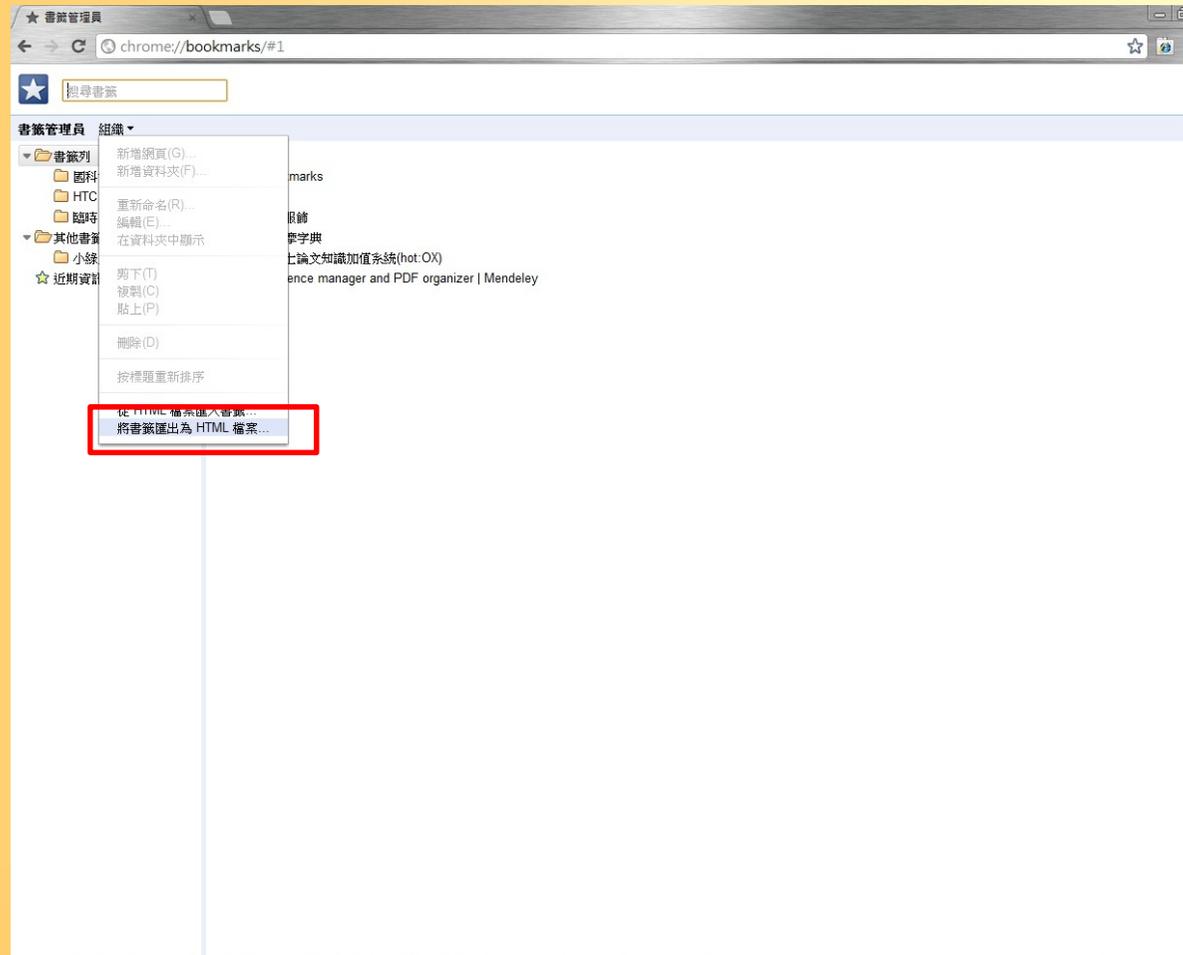
備份「我的最愛」



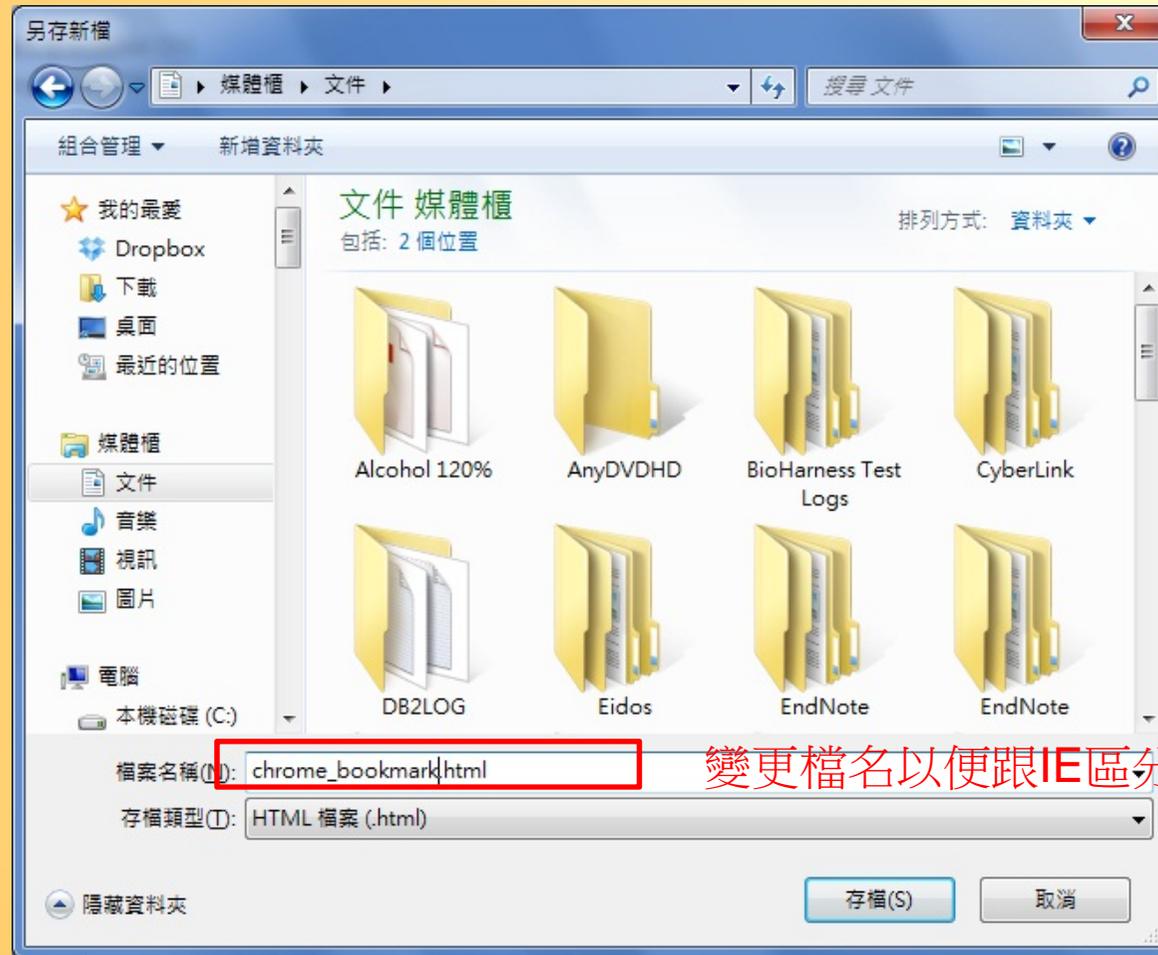
Chrome



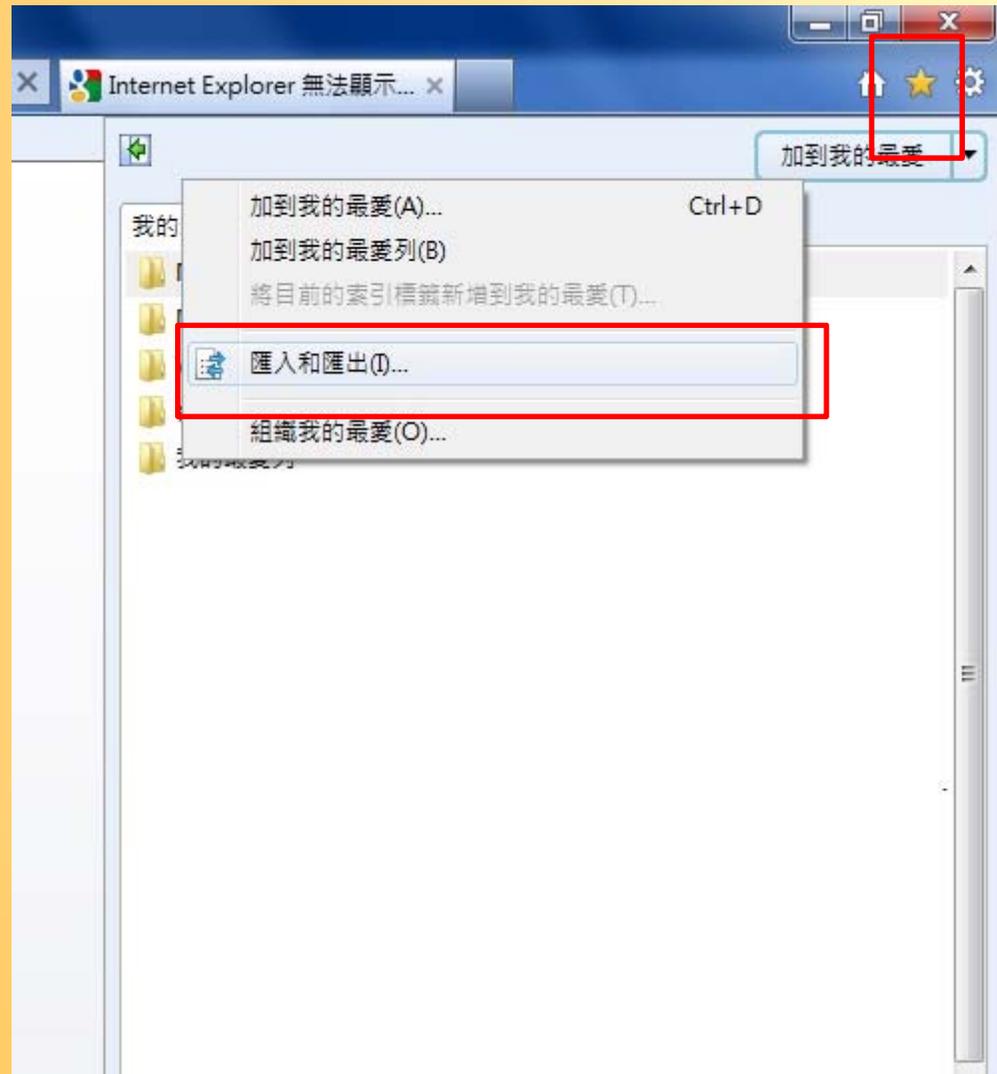
Chrome



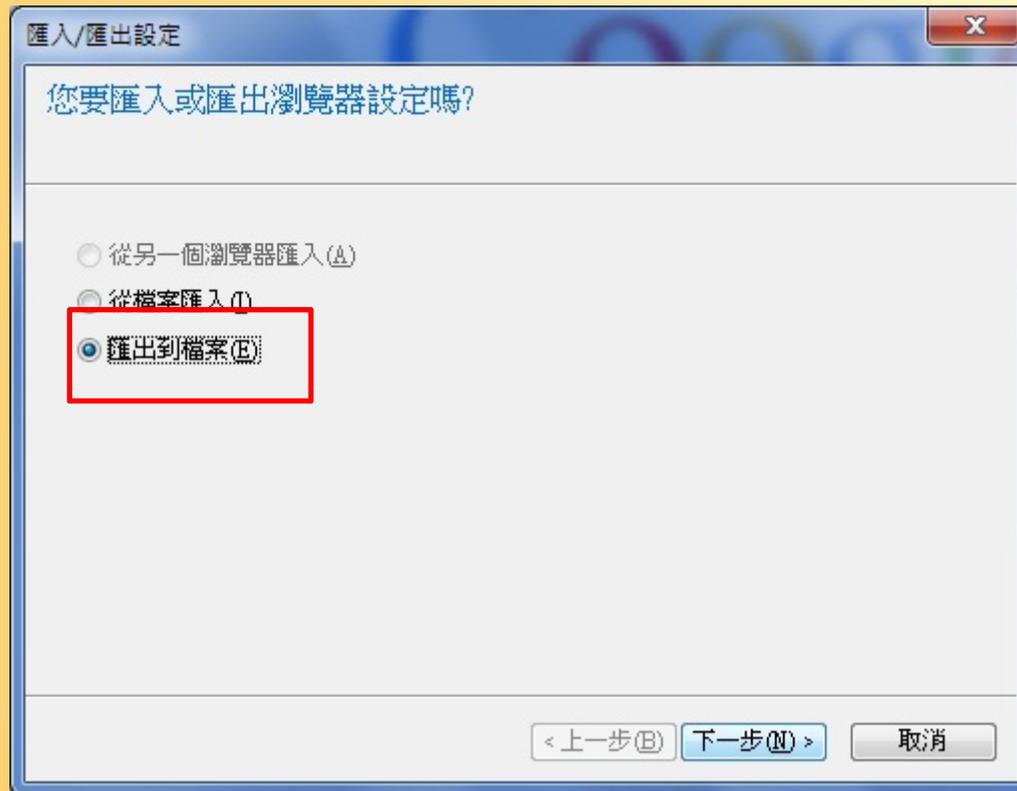
Chrome



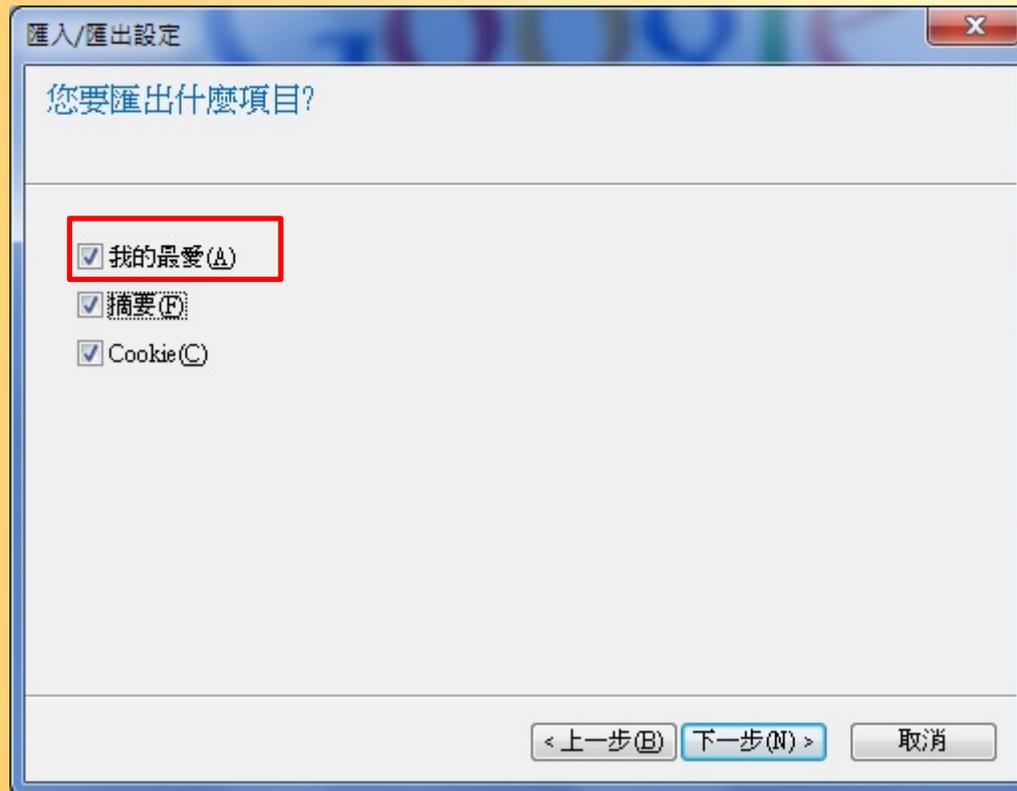
IE



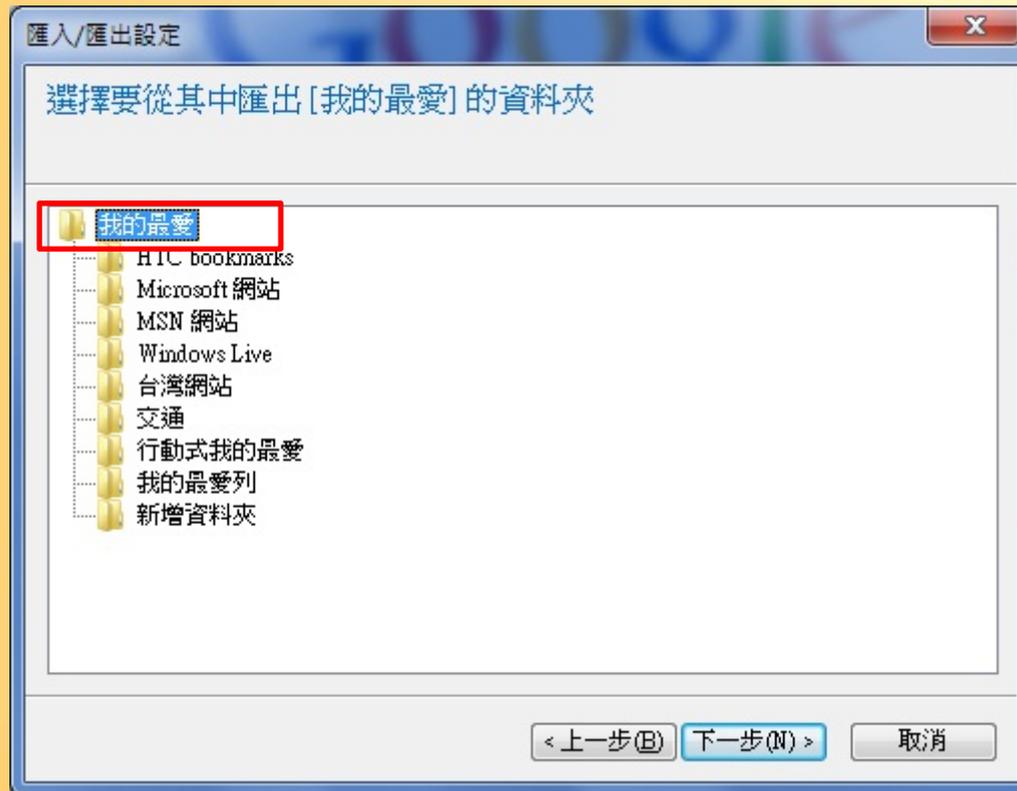
IE



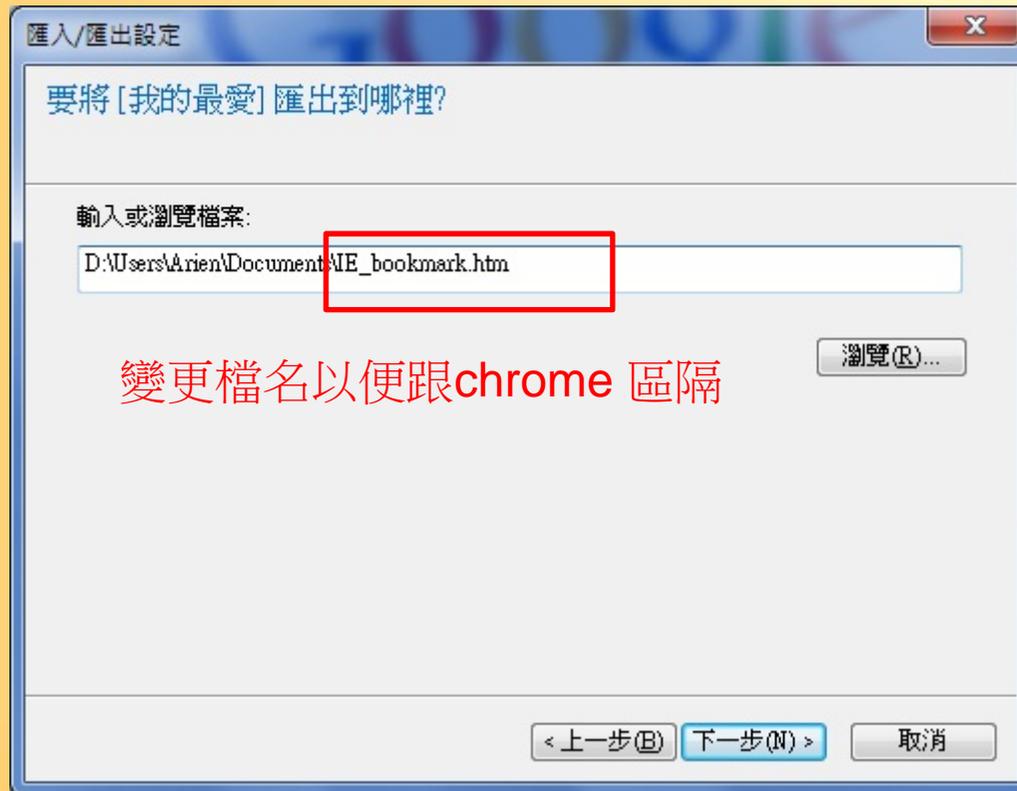
IE



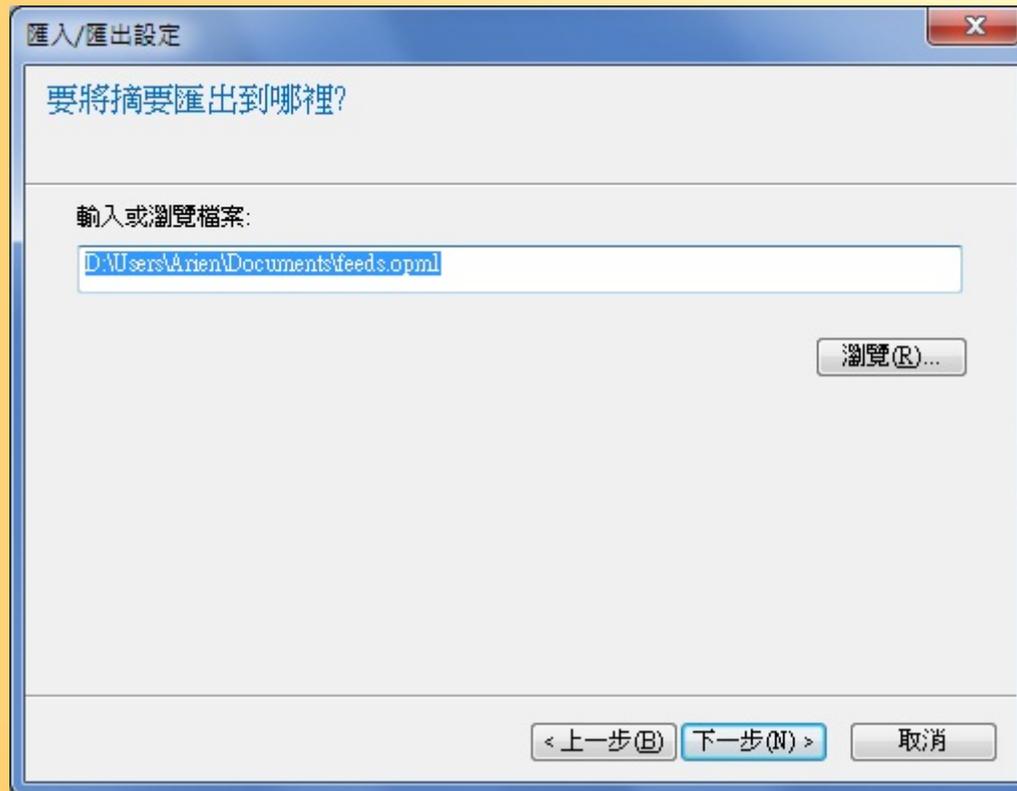
IE



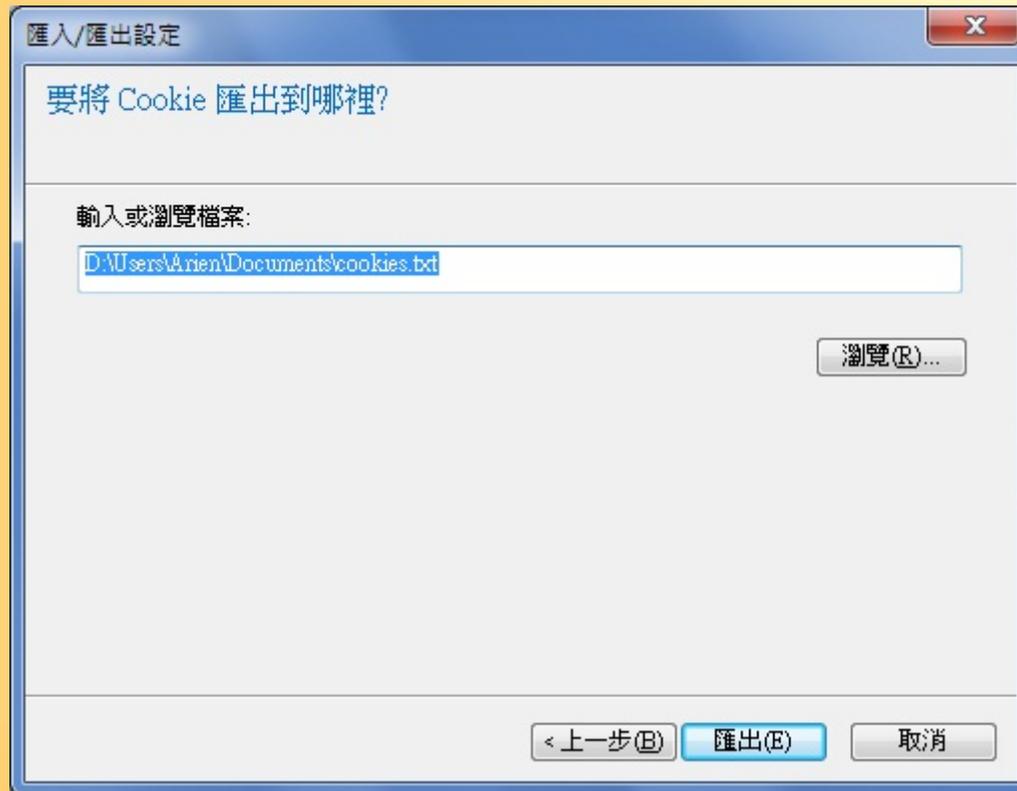
IE



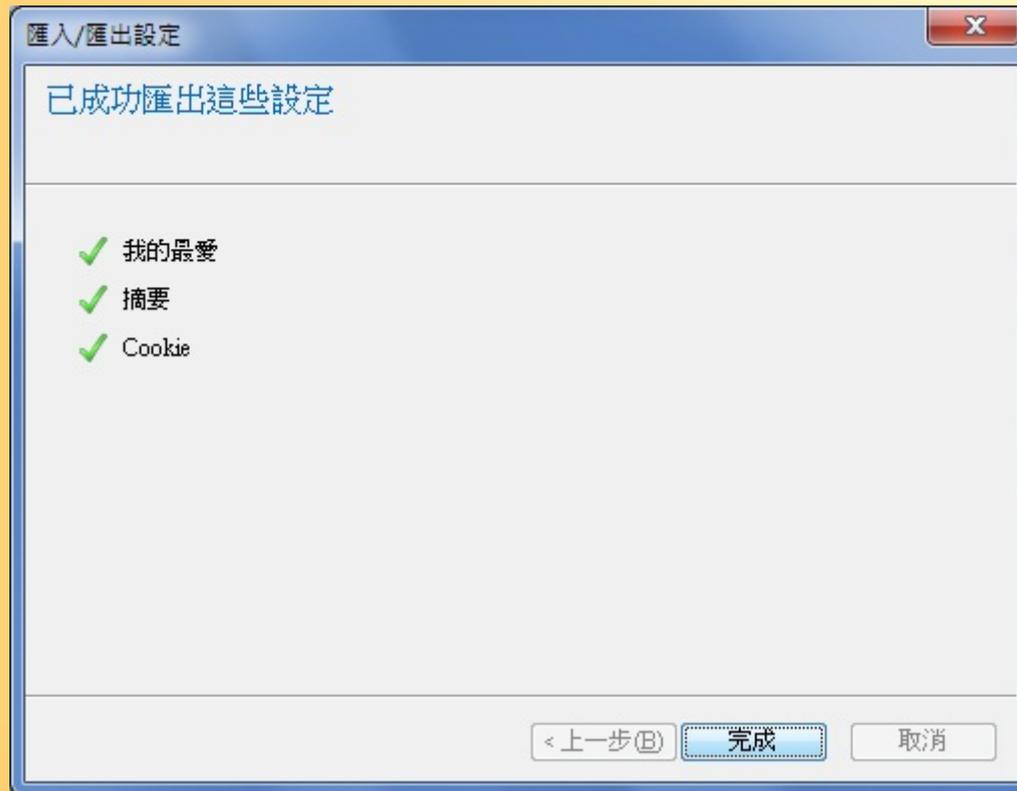
IE



IE



IE

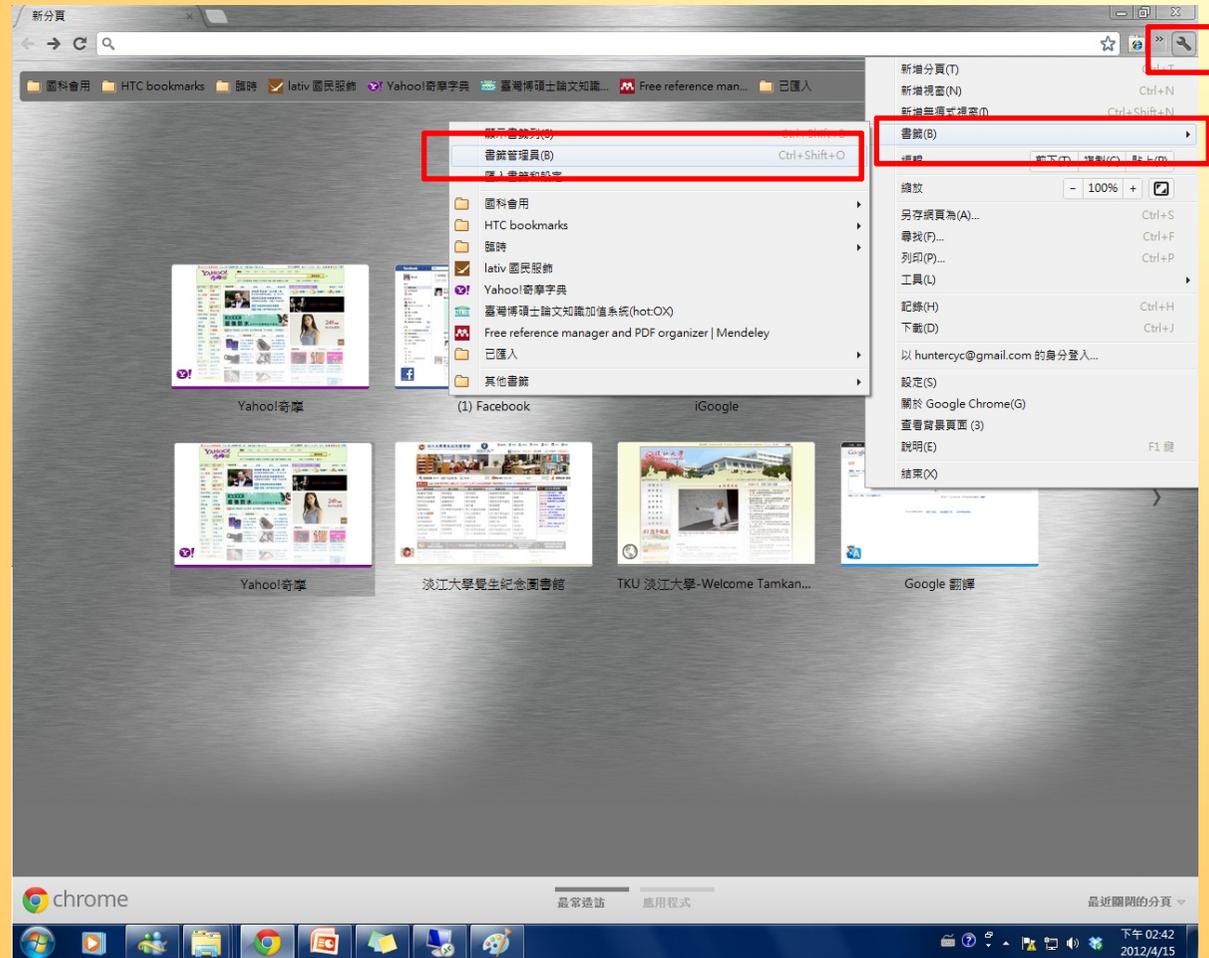




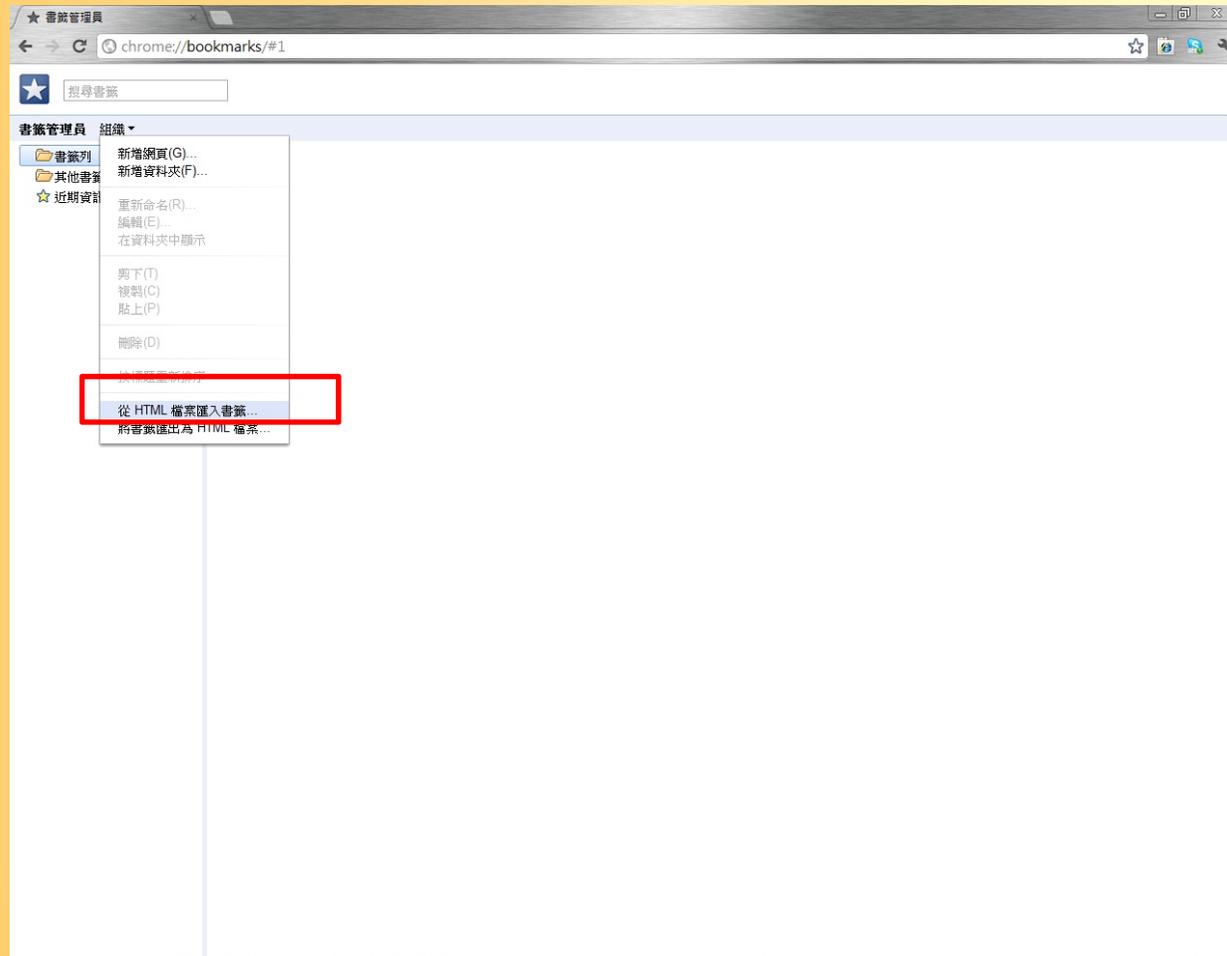
還原「我的最愛」



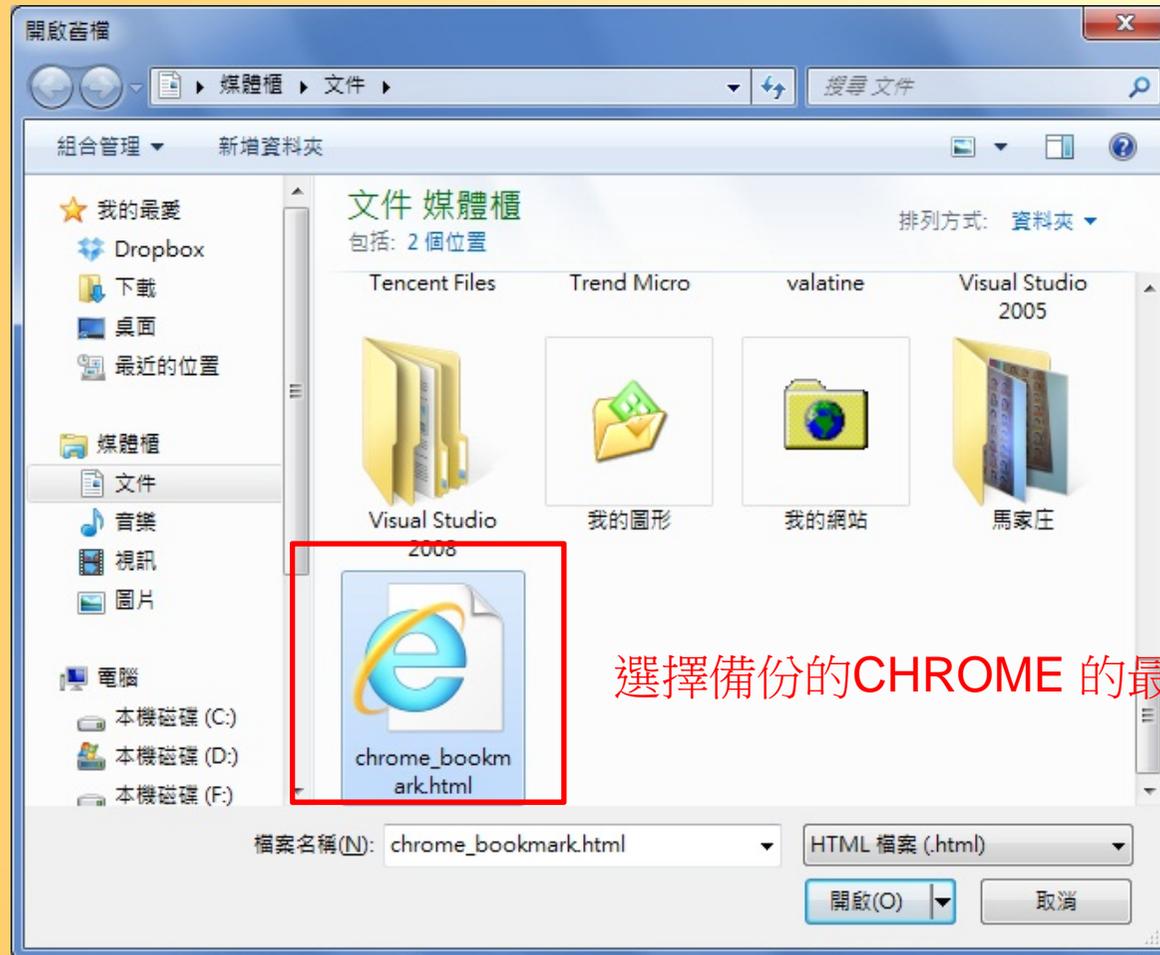
還原 Chrome



還原 Chrome



還原 Chrome



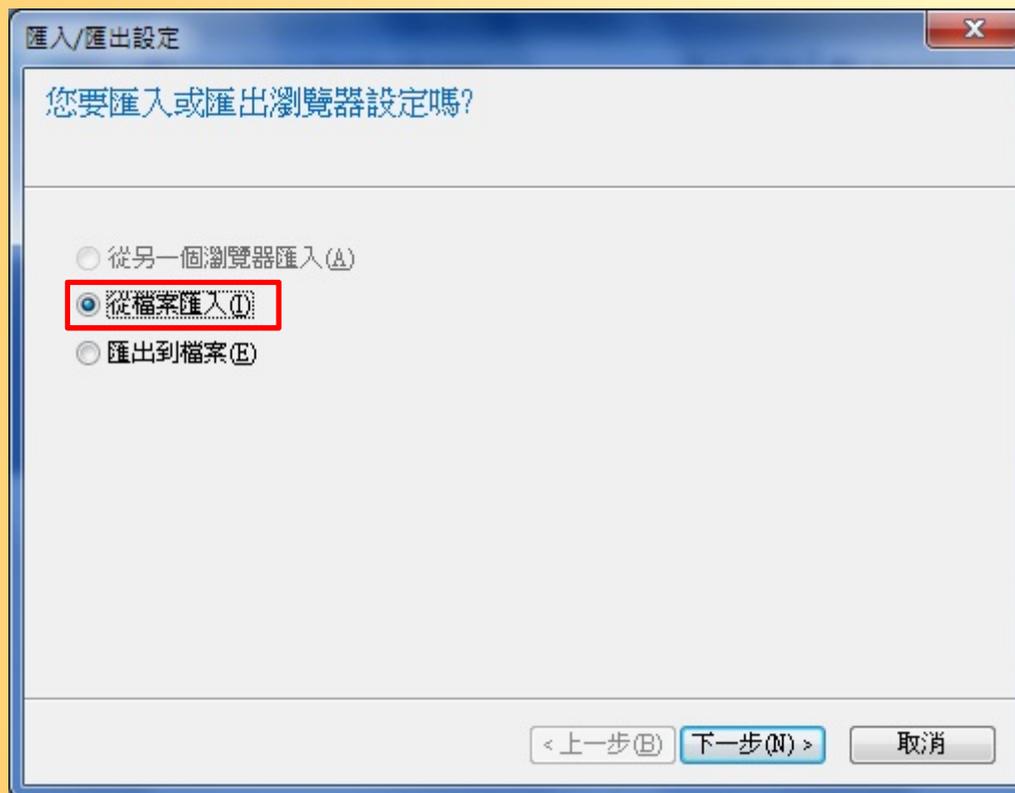
選擇備份的**CHROME** 的最愛

還原IE

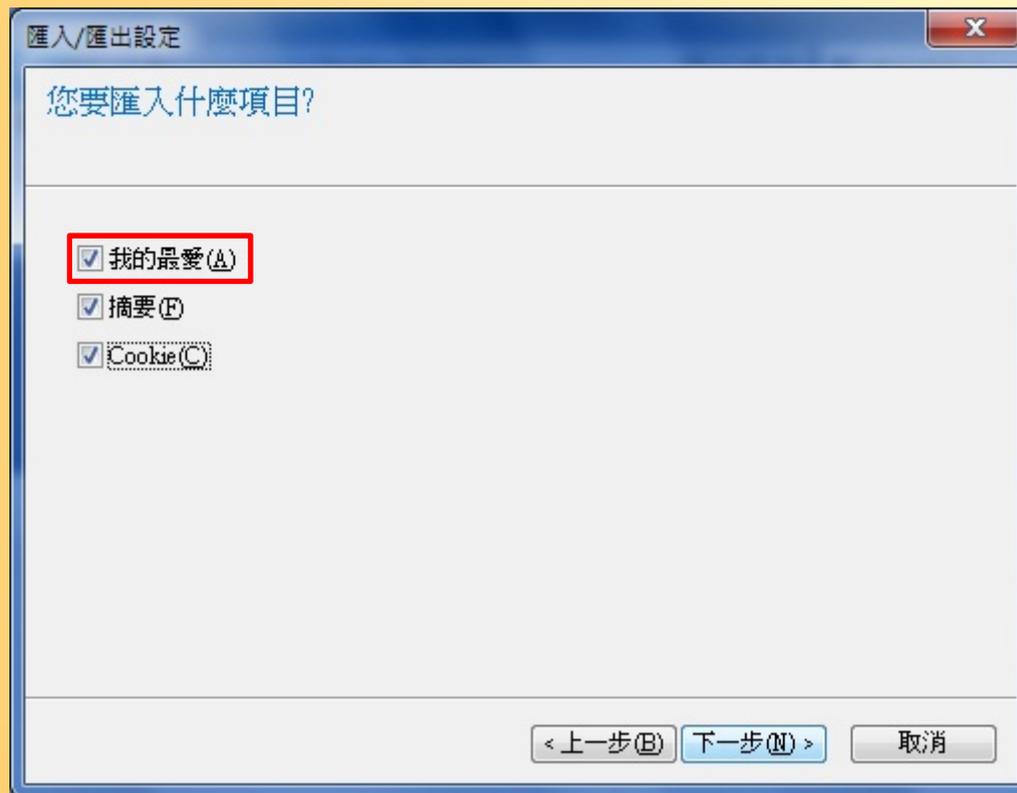
點選星星



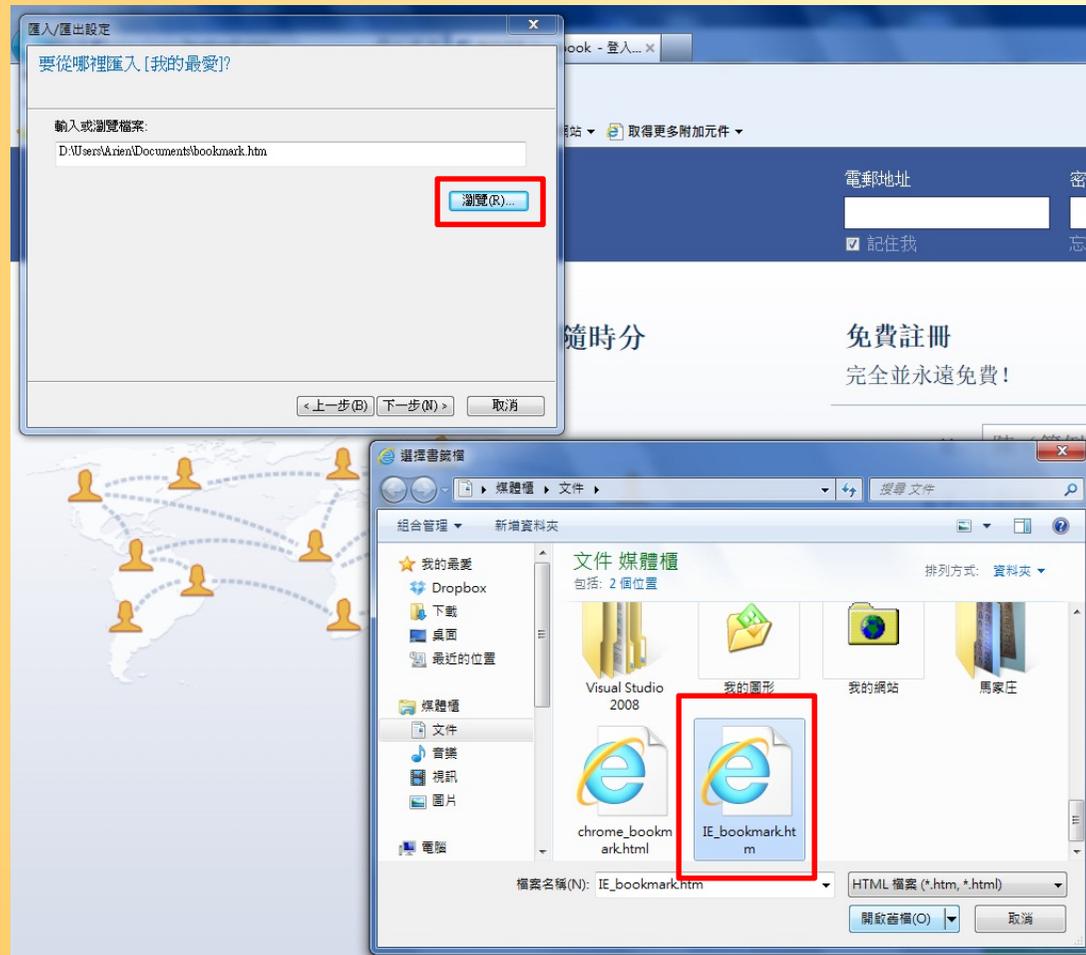
還原 IE



還原 IE

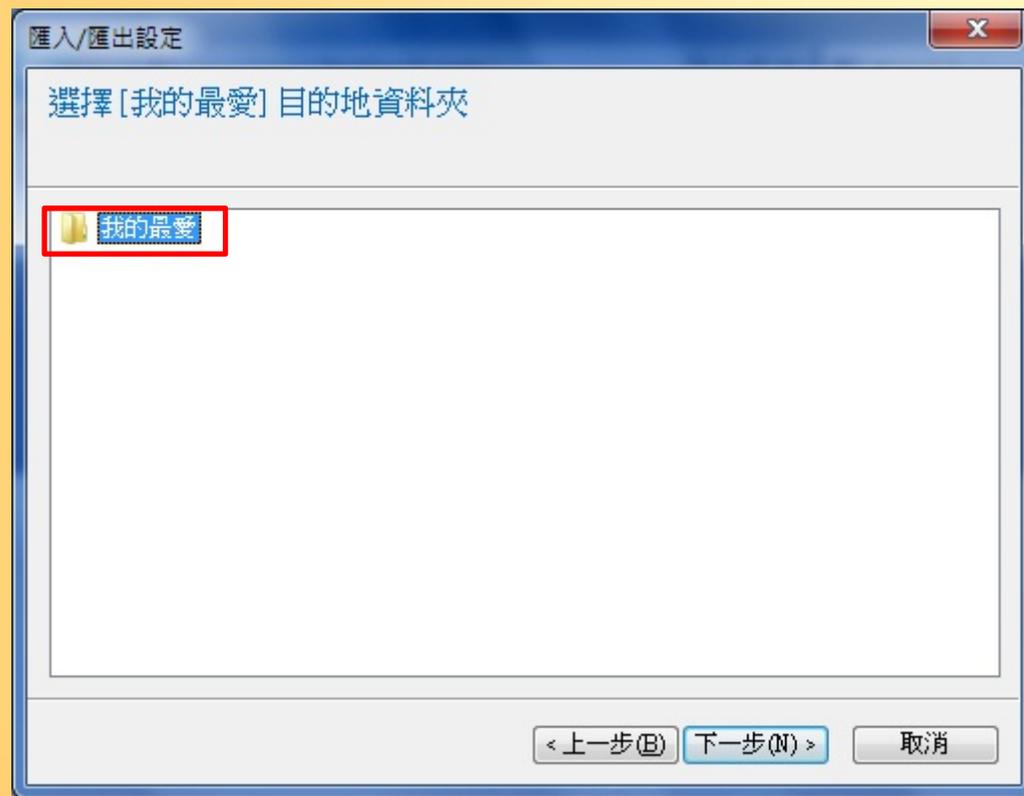


還原 IE

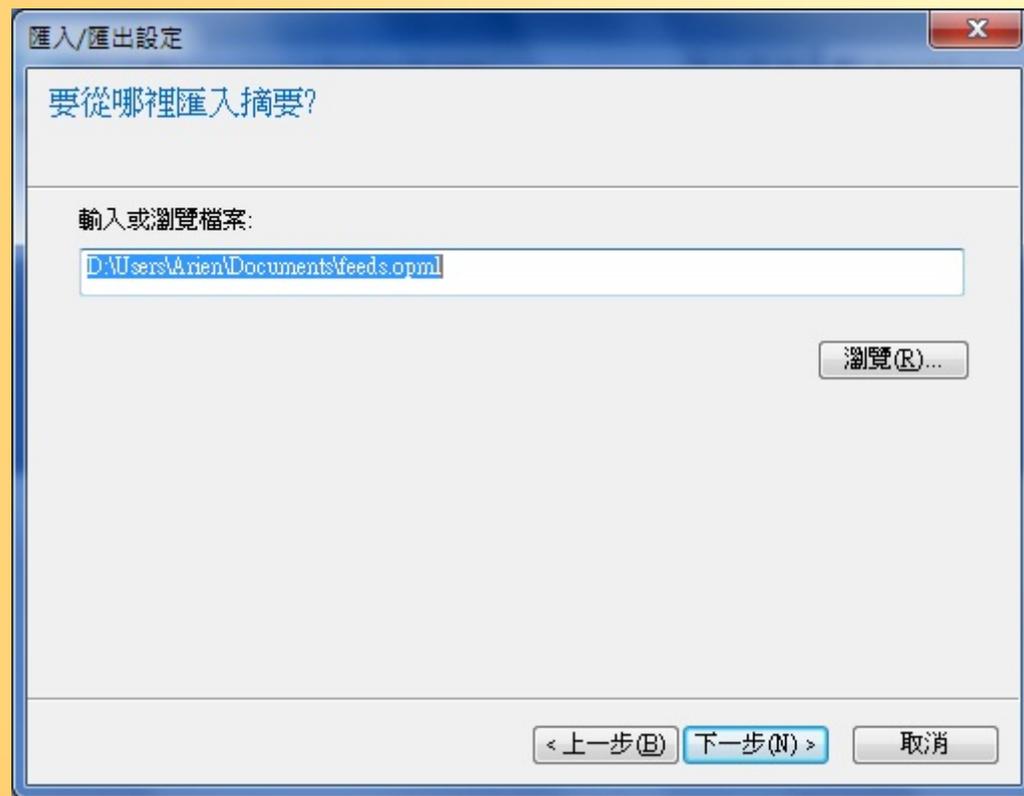


選擇備份的IE 的最愛

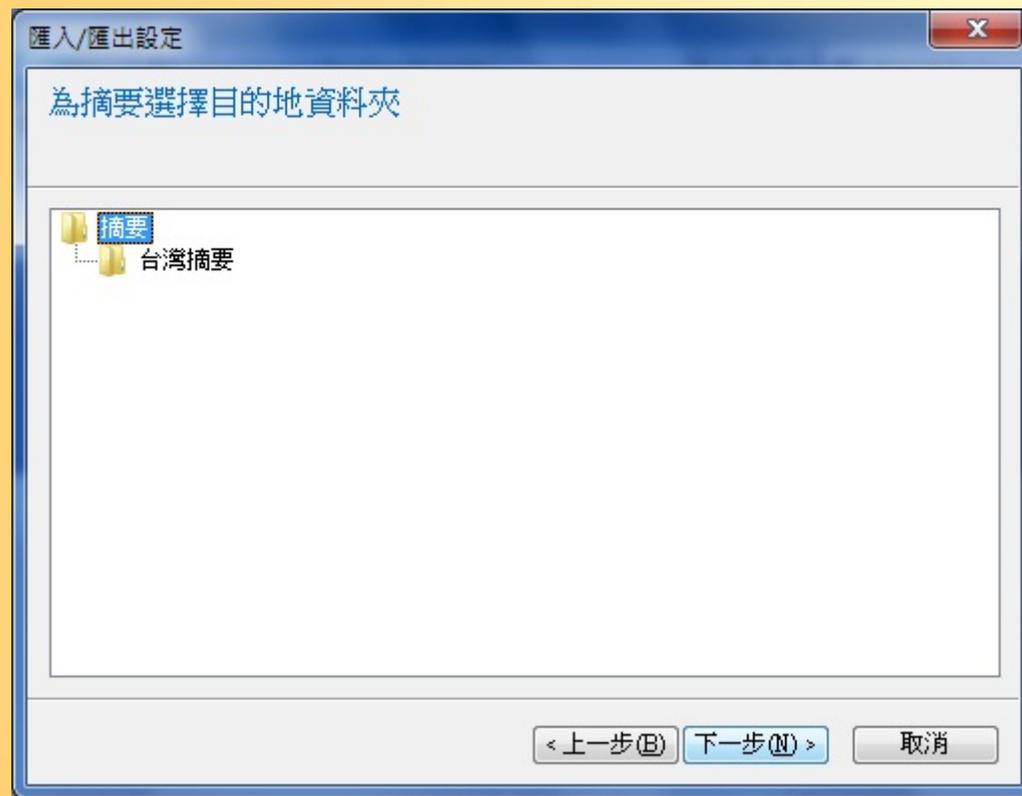
還原 IE



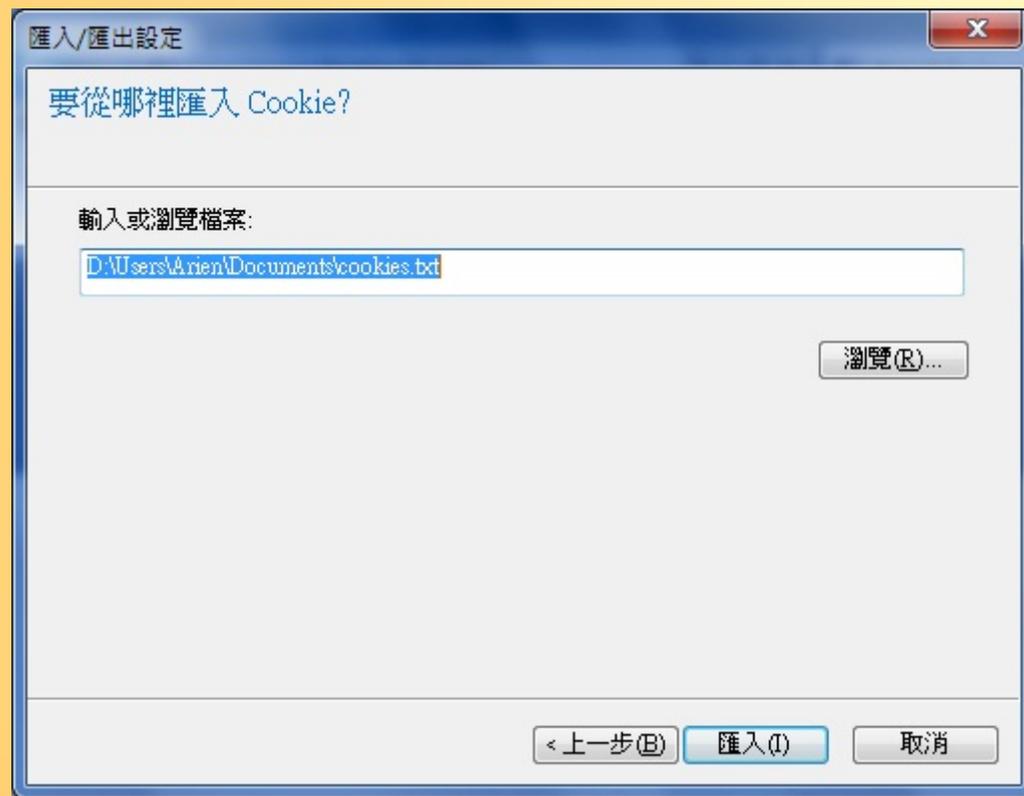
還原 IE



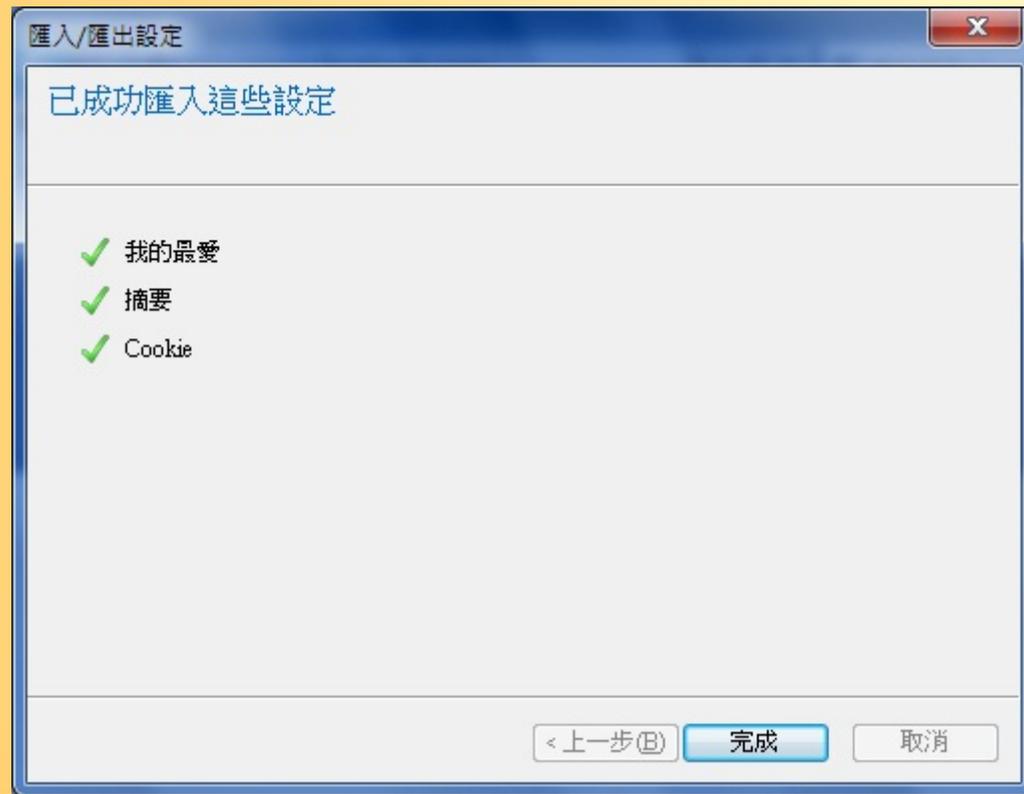
還原 IE



還原 IE



還原 IE





WINDOWS 備份



Windows 備份

- 常見備份項目：



- 桌面(Desktop)

- 我的文件夾(My Documents)

- 我的最愛(favorite)

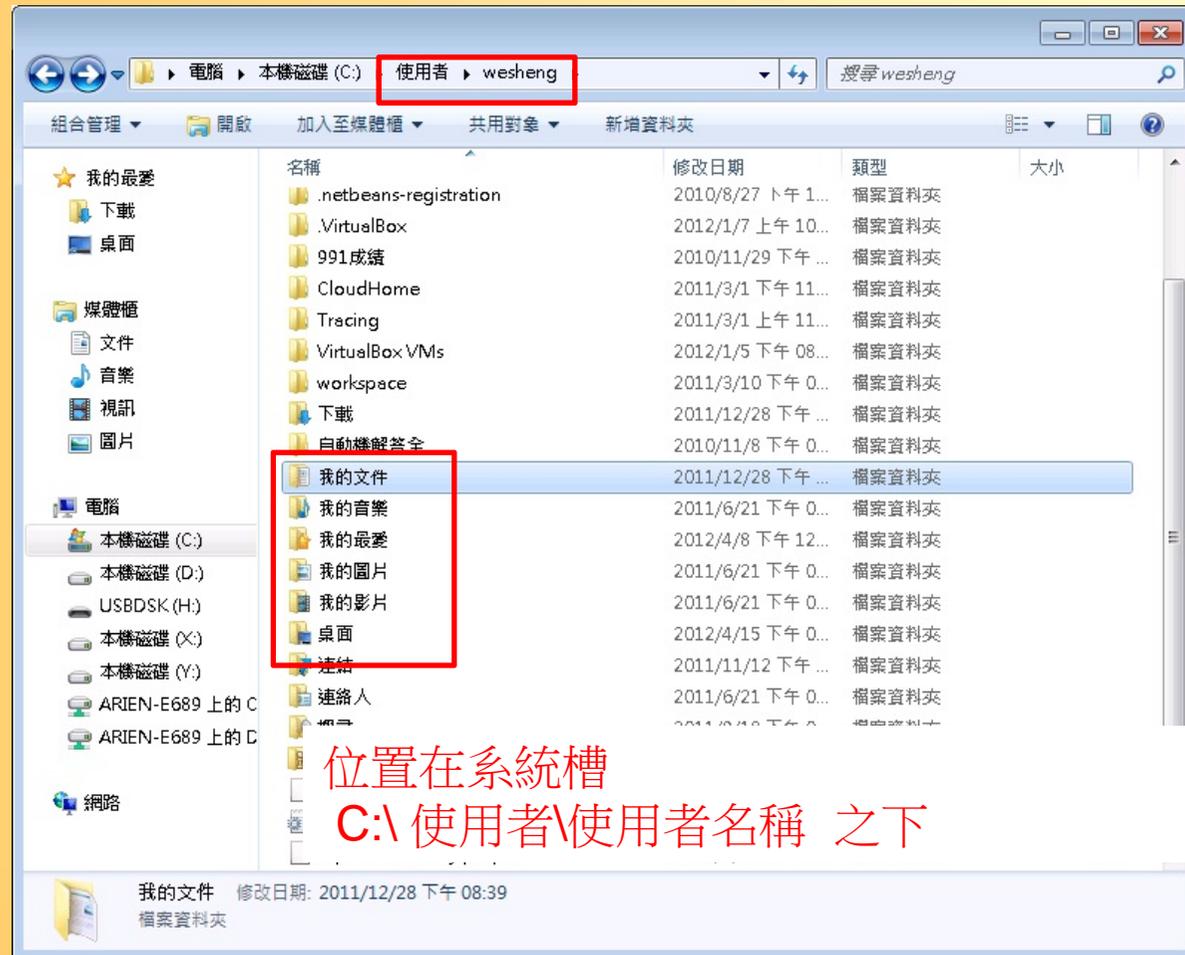


- Microsoft Outlook(*.pst)

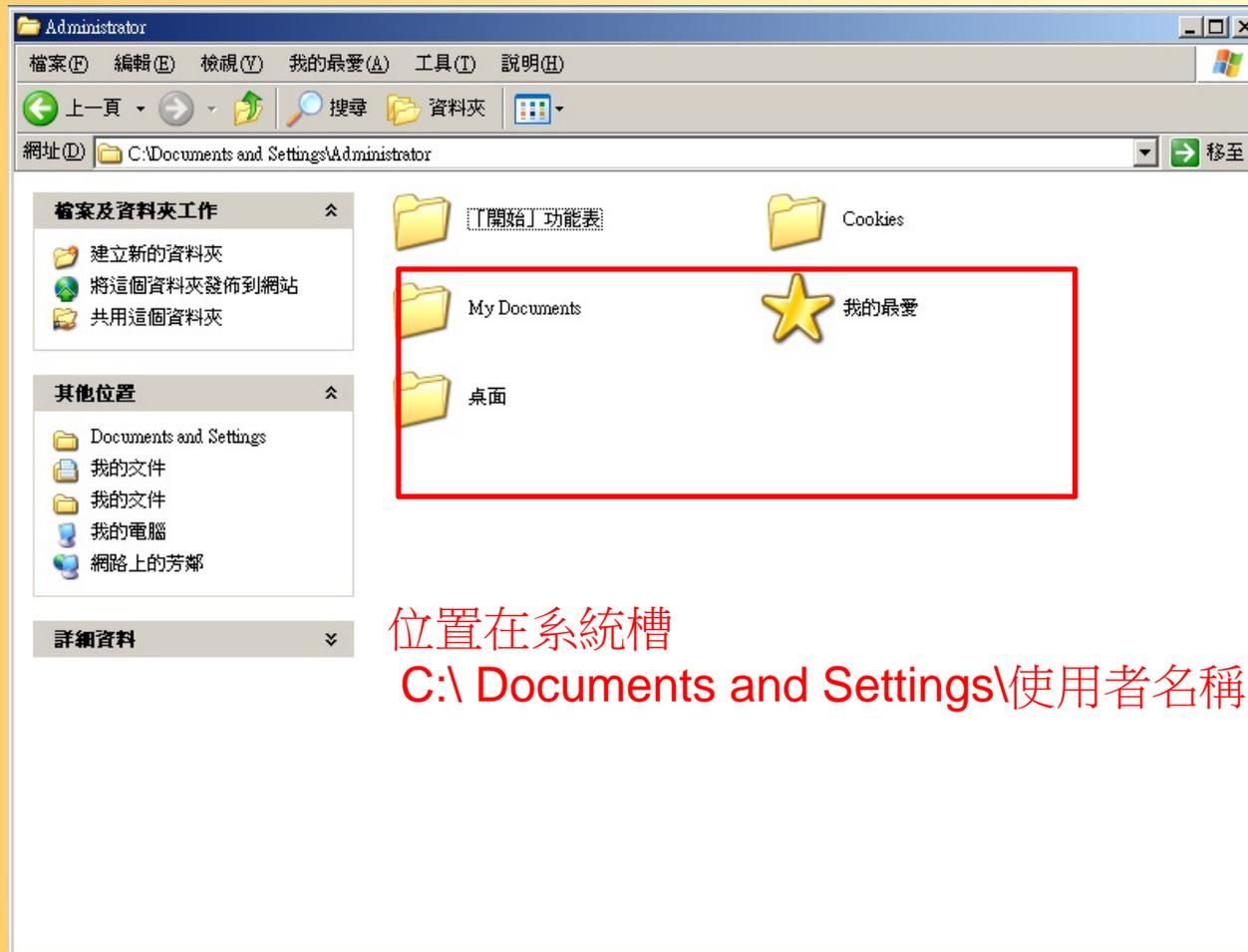
- 經常使用的資料夾



Windows 7



Windows Xp 備份



位置在系統槽

C:\ Documents and Settings\使用者名稱 之下

切勿使用資料夾加密功能

- 請注意! 由於WIN 7 內建的這個功能使用後
容易找不到被加密的資料夾金鑰

- 強烈建議不要使用該功能

使用後資料夾名稱會變成
綠色的



 使用 Windows 輕鬆傳輸

從XP 到WIN 7 / WIN 7 舊電腦到新電腦



元件下載位置

- <http://www.tkucyc.twbbs.org/ppt/0127.rar>



Windows 輕鬆傳輸

- 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



Windows 輕鬆傳輸



Windows 輕鬆傳輸



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)

選擇需要轉移的帳戶設定

Windows 輕鬆傳輸



Windows 輕鬆傳輸



Windows 輕鬆傳輸

- 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



Windows 輕鬆傳輸



Windows 輕鬆傳輸



Windows 輕鬆傳輸報告

若要稍後查看此資訊，請按一下 [開始]，然後搜尋 Windows 輕鬆傳輸報告。

傳輸報告 程式報告

下列項目已順利傳輸：

-  1 使用者帳戶
[詳細資料](#)
-  276 個文件
[詳細資料](#)
-  程式設定
[詳細資料](#)
-  系統設定

檢視報告 (R) 2012年4月16日 (下午 09:58)

Windows 輕鬆傳輸



Windows 輕鬆傳輸報告

若要稍後查看此資訊，請按一下 [開始]，然後搜尋 Windows 輕鬆傳輸報告。

傳輸報告 程式報告

此版本 Windows 不包含下列 Windows XP 功能：

若要使用類似的程式，則需要安裝其他來自 Microsoft 的程式 (如所列出的程式) 或其他軟體製造商的程式。

- Windows Movie Maker [其他資訊](#)
- Windows Outlook Express [其他資訊](#)

您的舊電腦上已安裝下列軟體製造商的程式：

- AVG Technologies
 - AVG Free 9.0
- Microsoft Corporation
 - Microsoft Office Professional Edition 2002

檢視報告 (R) 2012年4月16日 (下午 09:58)



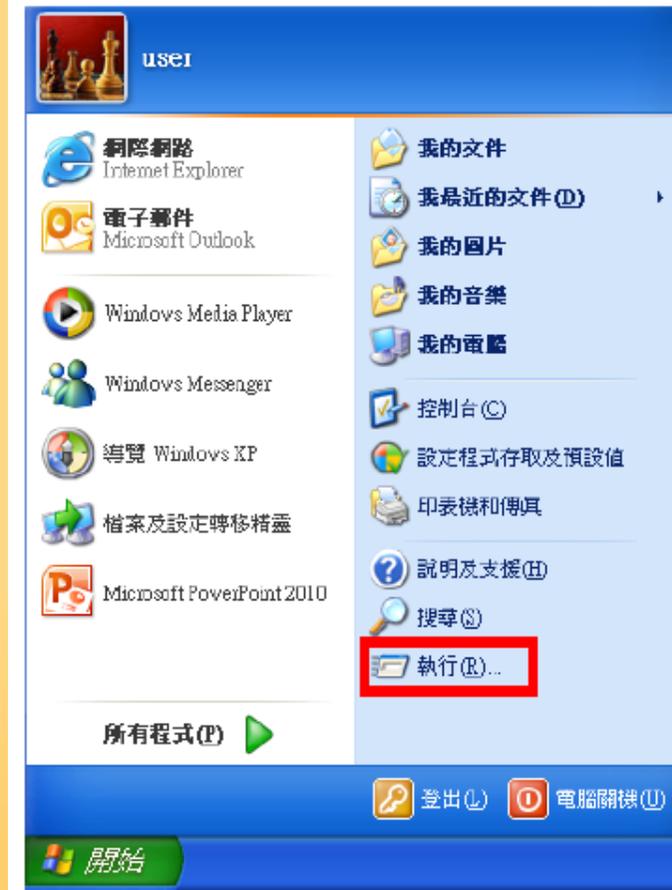
Windows 密碼安全性變更操作

- 一、不選用使用者帳戶名稱中，超過兩個以上的連續字元。（如：使用者帳戶名稱為aabbc，則密碼不可包含字元aab 或abb）
- 二、長度至少為6個字元
- 三、須包含下列四項中的三項：
 - 1. 英文大寫(A到Z)
 - 2. 英文小寫(a到z)
 - 3. 阿拉伯數字(0到9)
 - 4. 特殊符號(例如：!、\$、#、%)



WinXp 設定方式

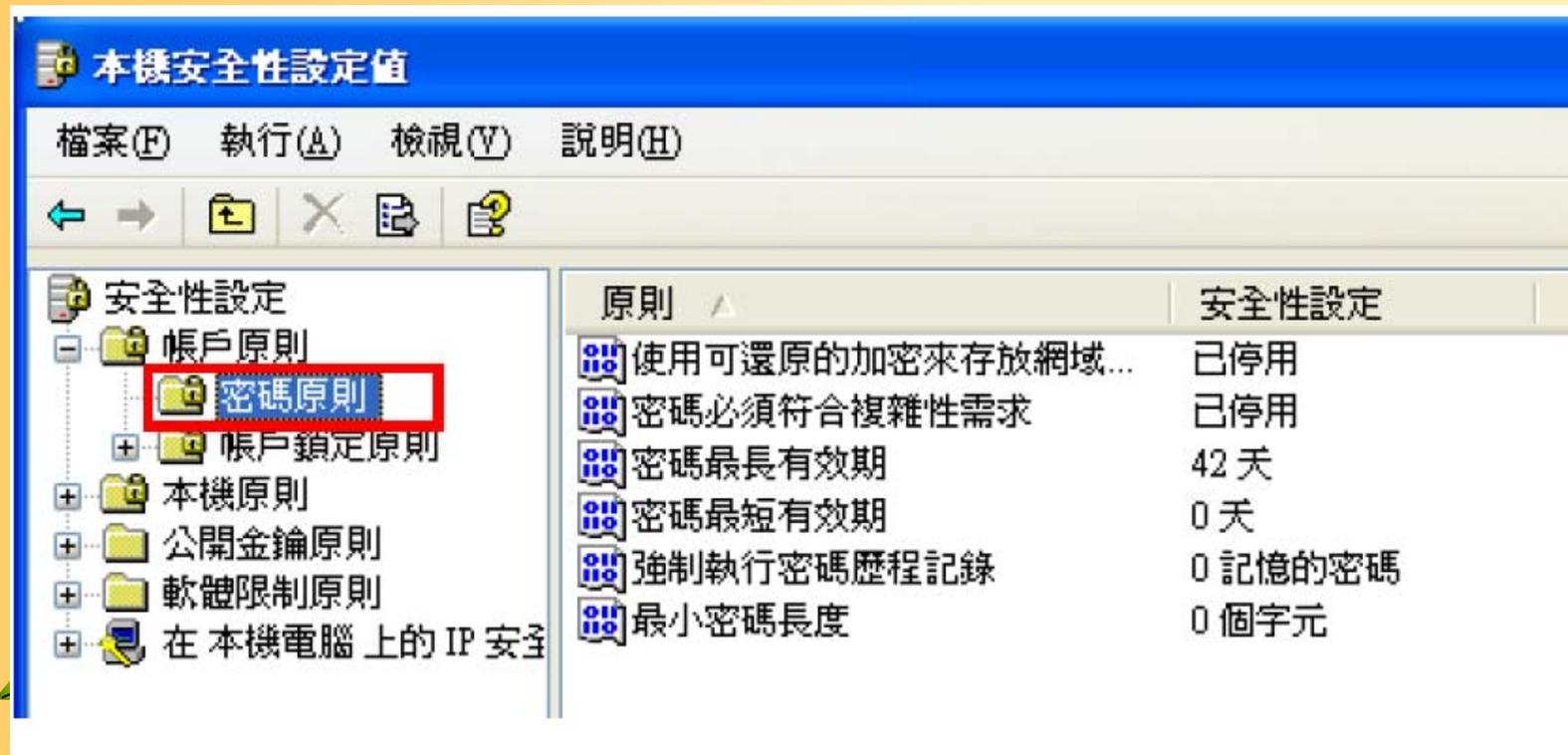
1. 點擊「開始」→「執行」



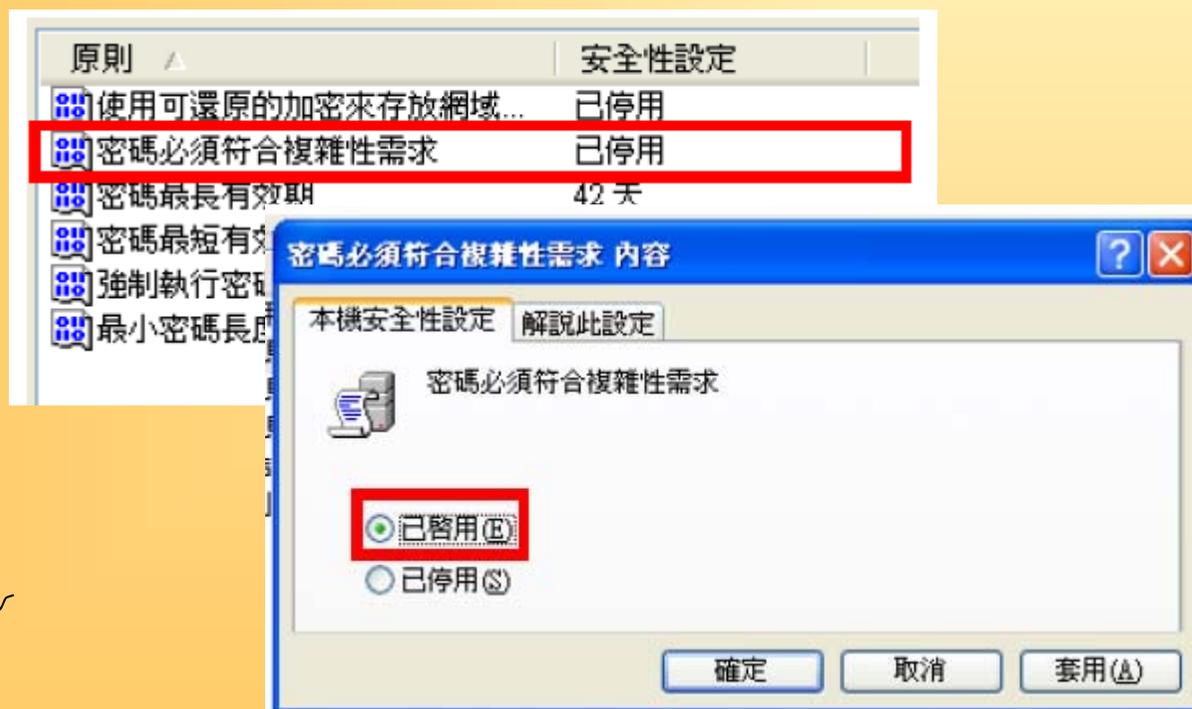
在「執行」的視窗中鍵入【secpol.msc】並按下「確定」，會出現「本機安全性設定值」



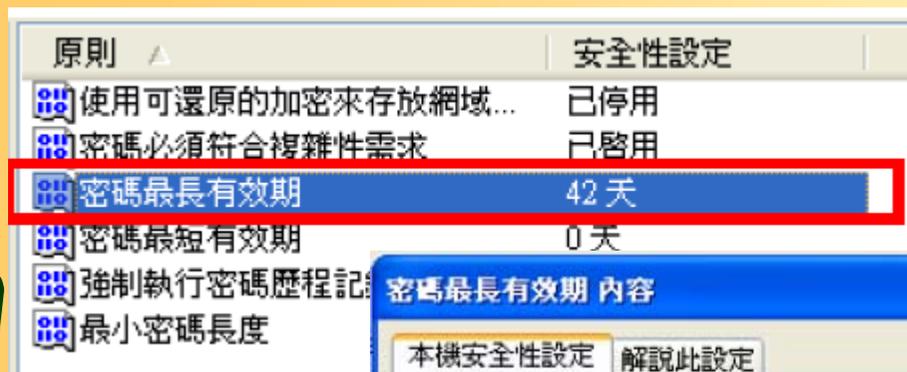
- 在左側視窗中，依序選擇「帳戶原則」 「密碼原則」，可在右側視窗看到如下圖



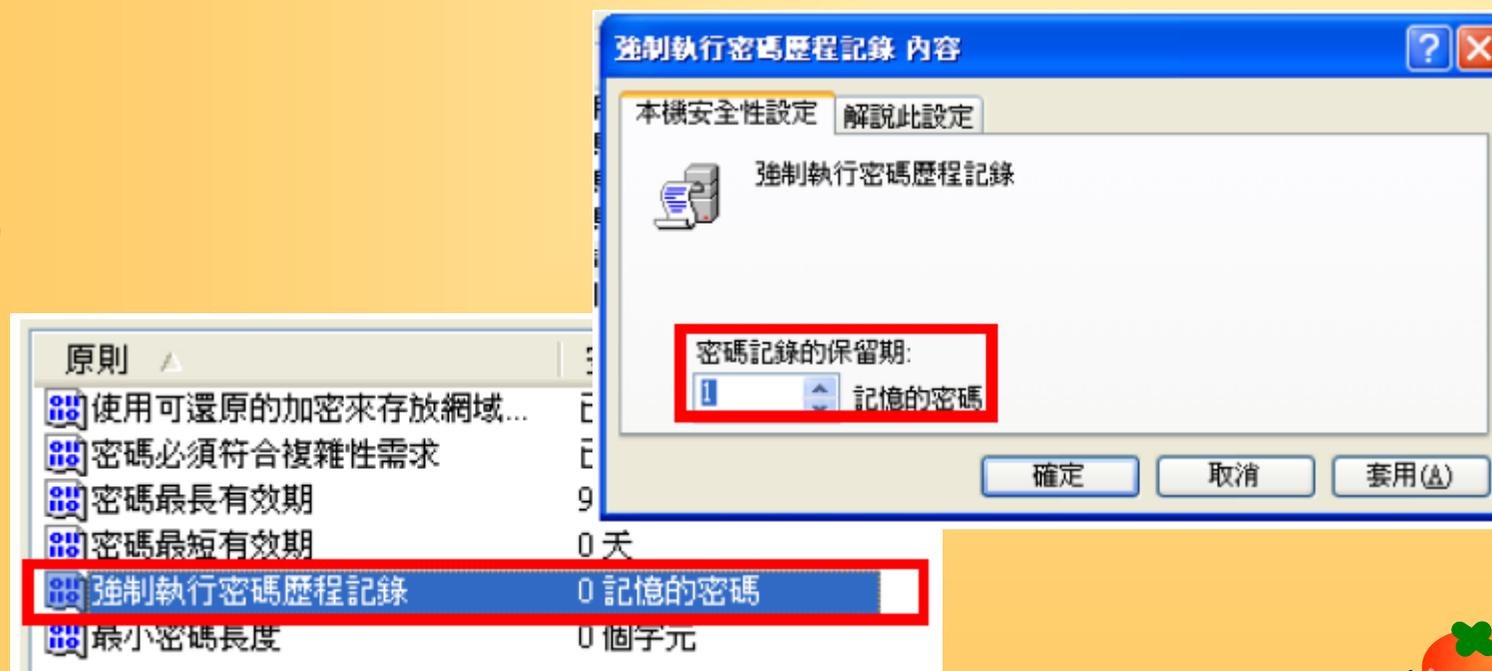
- 雙擊點選「密碼必須符合複雜性需求」，會彈出「密碼必須符合複雜性需求內容」的視窗，請在畫面上點選「已啟用」，並按下「確定」



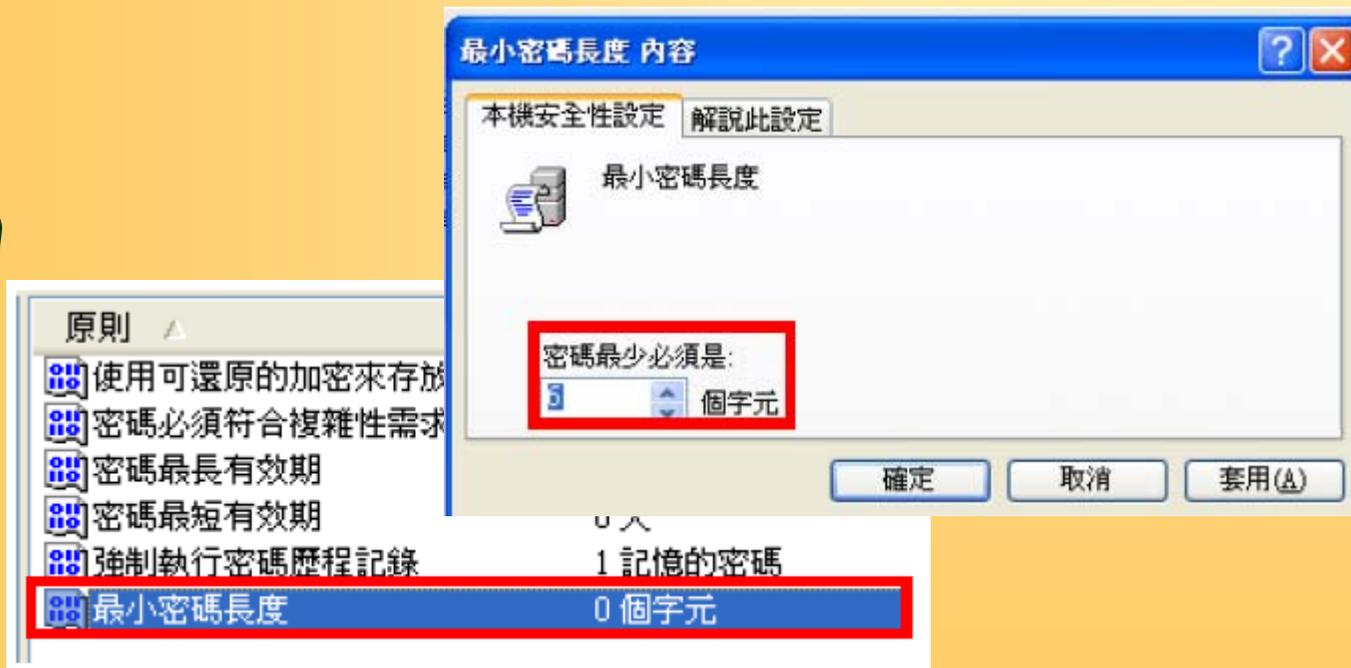
- 雙擊點選「密碼最長有效期」，會彈出「密碼最長有效期內容」的視窗，請將「密碼過期日：」，修改成「【90】天」，並按下「確定」



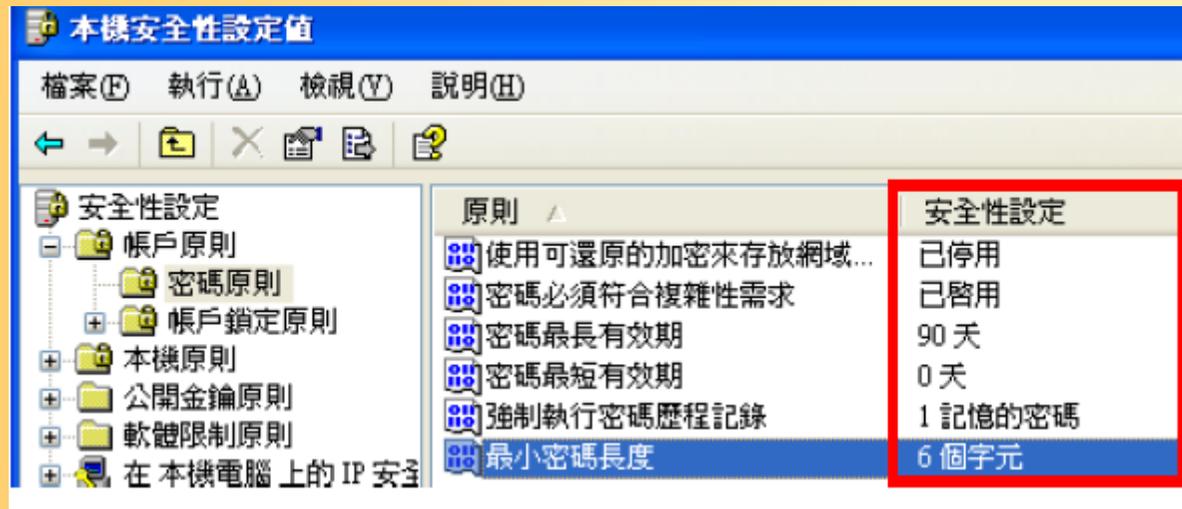
- 雙擊點選「強制執行密碼歷程記錄」，會彈出「強制執行密碼歷程記錄內容」的視窗，請在畫面上將「【0】記憶的密碼」，變更為「【1】記憶的密碼」，並按下「確定」



- 雙擊點選「最小密碼長度」，會彈出「最小密碼長度內容」的視窗，請在畫面上將「【0】個字元」，修改成「【6】個字元」，並按下「確定」



完成的畫面

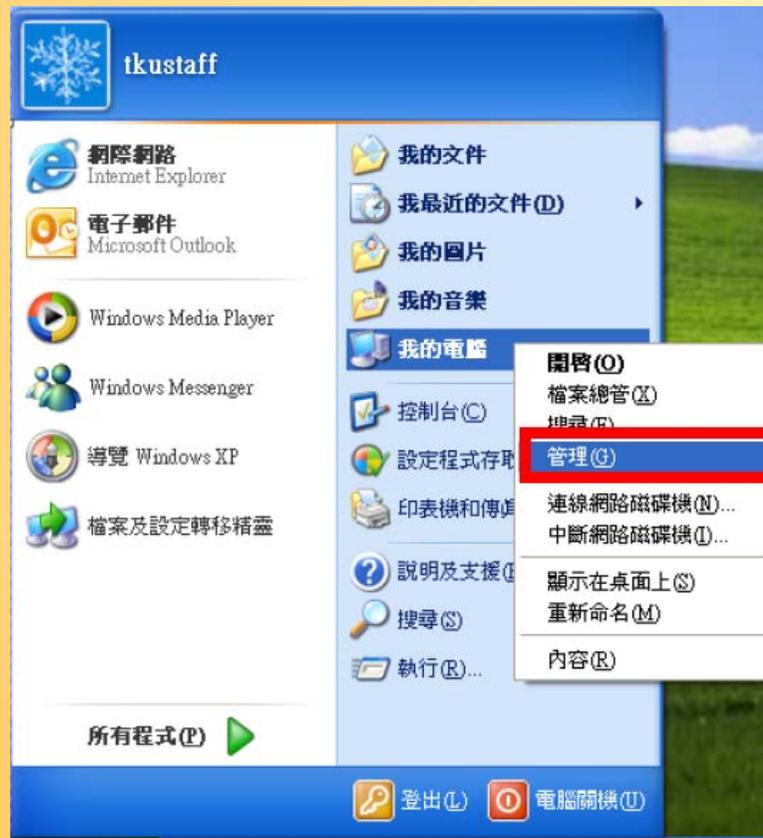


設定帳戶密碼

- 確認帳戶名稱



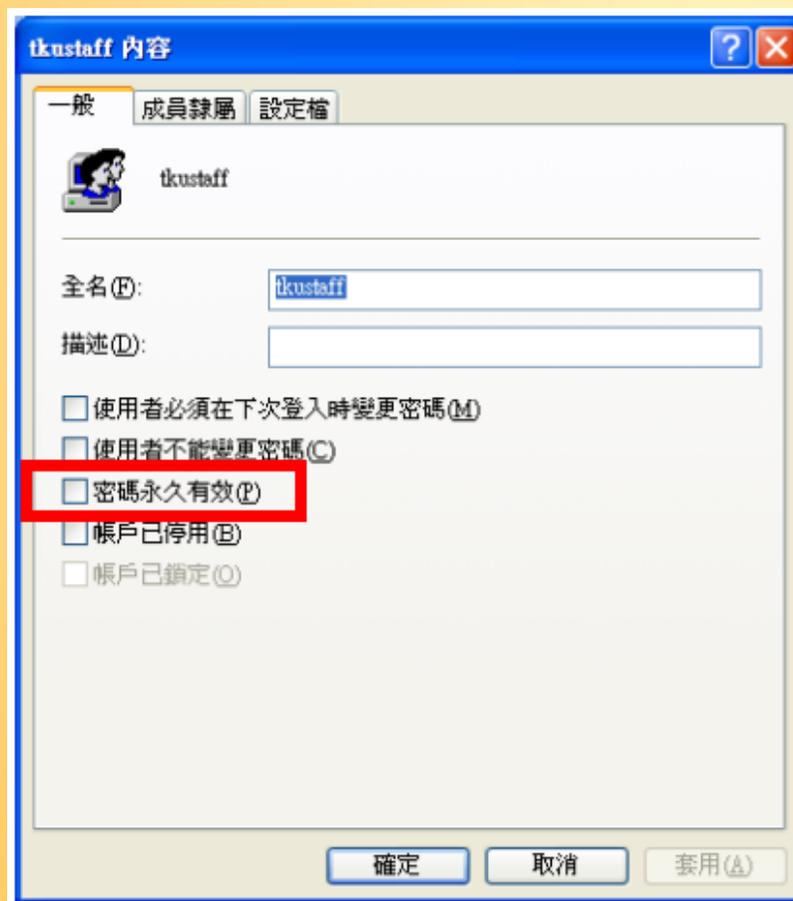
- 我的電腦 → 右鍵 → 管理



- 在左側視窗中，依序選擇「電腦管理(本機)」→「系統工具」→「本機使用者和群組」→「使用者」，此時在右側視窗可以看到這部電腦的所有使用者清單，如下圖。請雙擊點選「**tkustaff**」(本範例的使用者名稱)，會出現「**tkustaff**內容」的視窗



- 請在「tkustaff內容」的視窗中，確認「密碼永久有效」未勾選，並按下「確定」，即完成所有設定





WINDOWS 7 設定

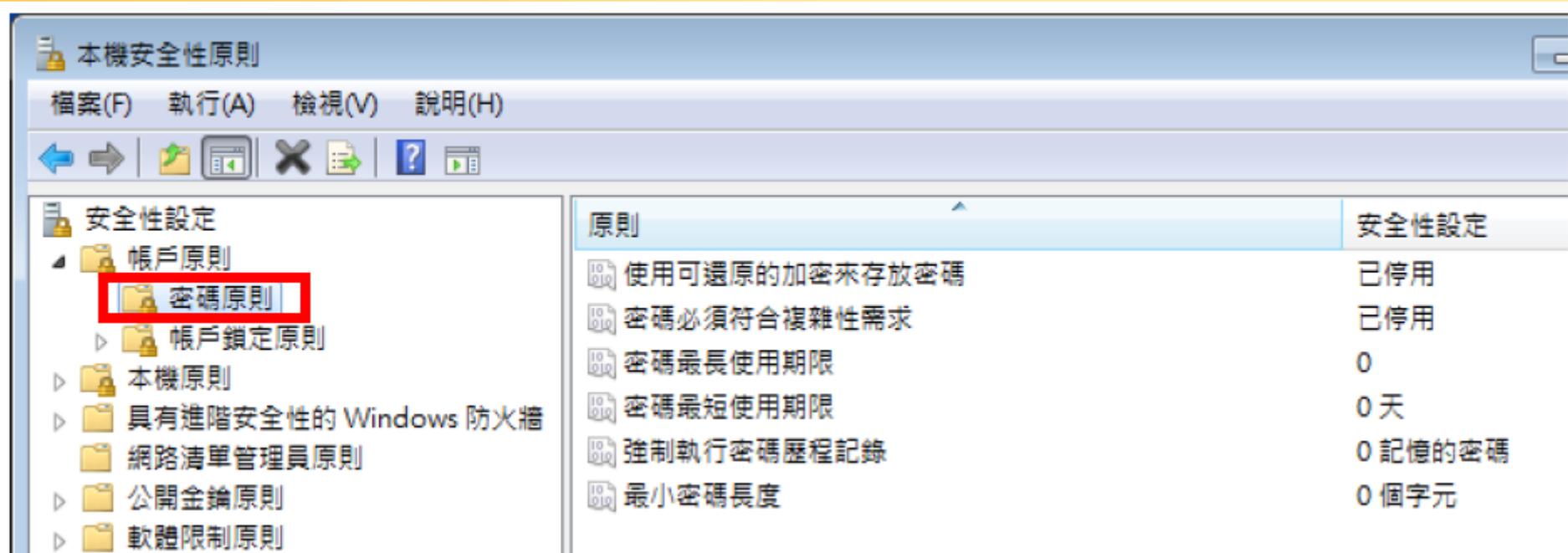


1. 點擊「開始」

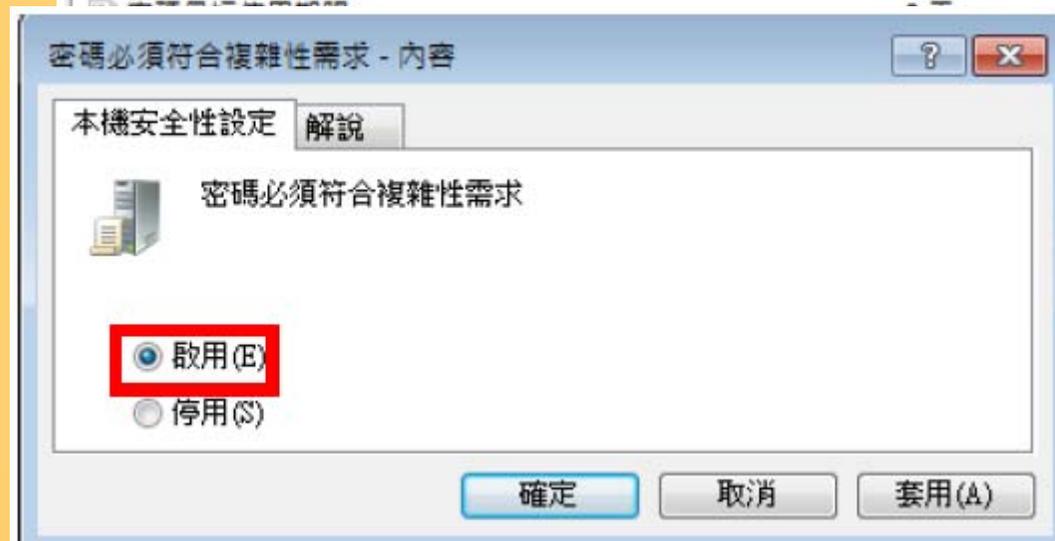
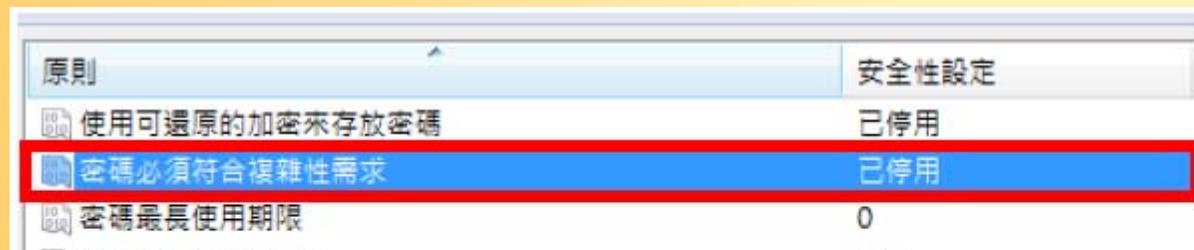
The screenshot shows the Windows Start menu search interface. The search bar at the top contains the text 'secpol'. Below the search bar, a list of search results is displayed, with 'secpol.msc' highlighted. A red box highlights the search bar and the 'secpol.msc' result. A red arrow points from the '說明及支援' (Help and Support) link in the Start menu to the search bar. The text '輸入secpol → 按下[ENTER]' is overlaid in red on the search results.

輸入secpol → 按下[ENTER]

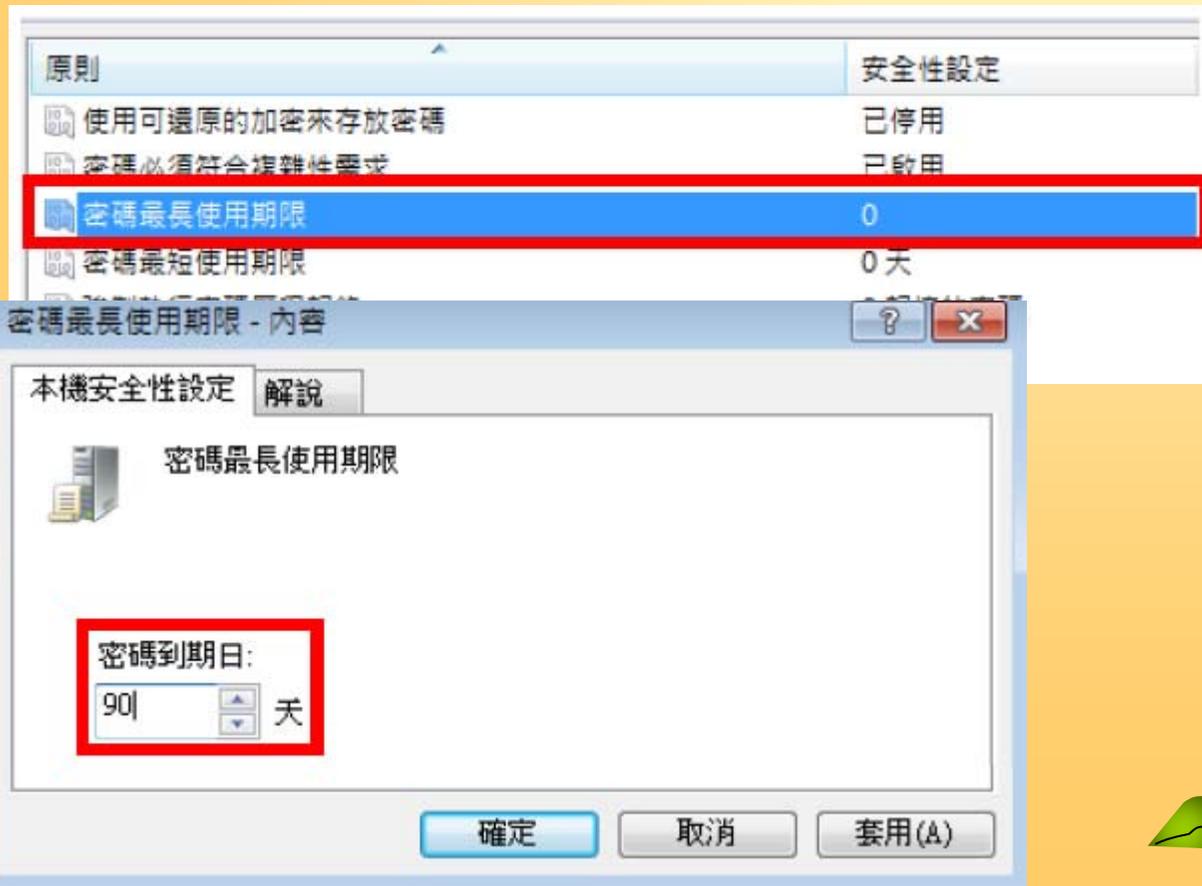
- 在左側視窗中，依序選擇「帳戶原則」 「密碼原則」



- 雙擊點選「密碼必須符合複雜性需求」，點選[啟用]後[確定]

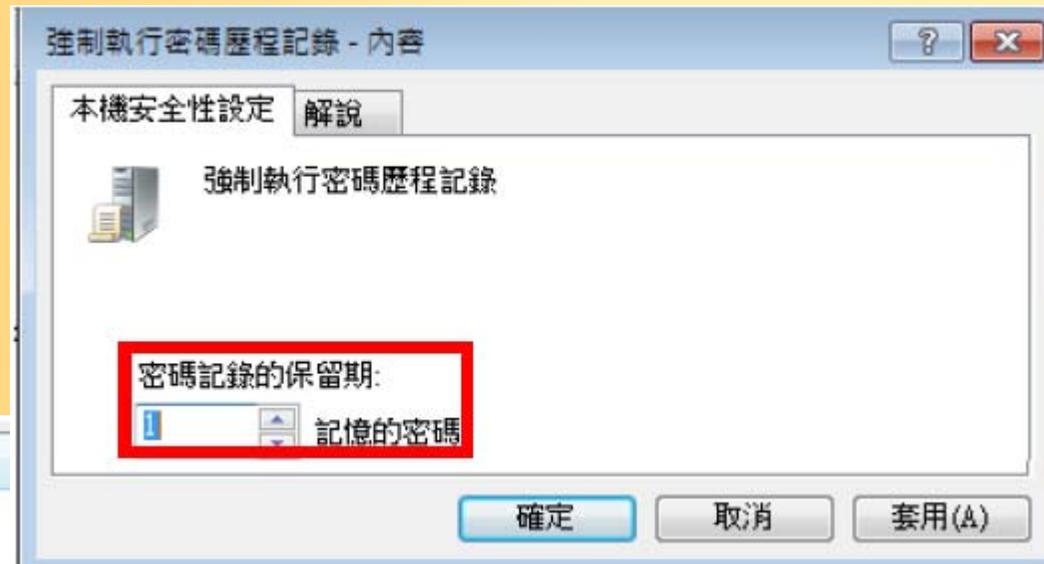


- 雙擊點選「密碼最長使用期限」，請在畫面上將「【0】天」，修改成「【90】天」，並按下「確定」

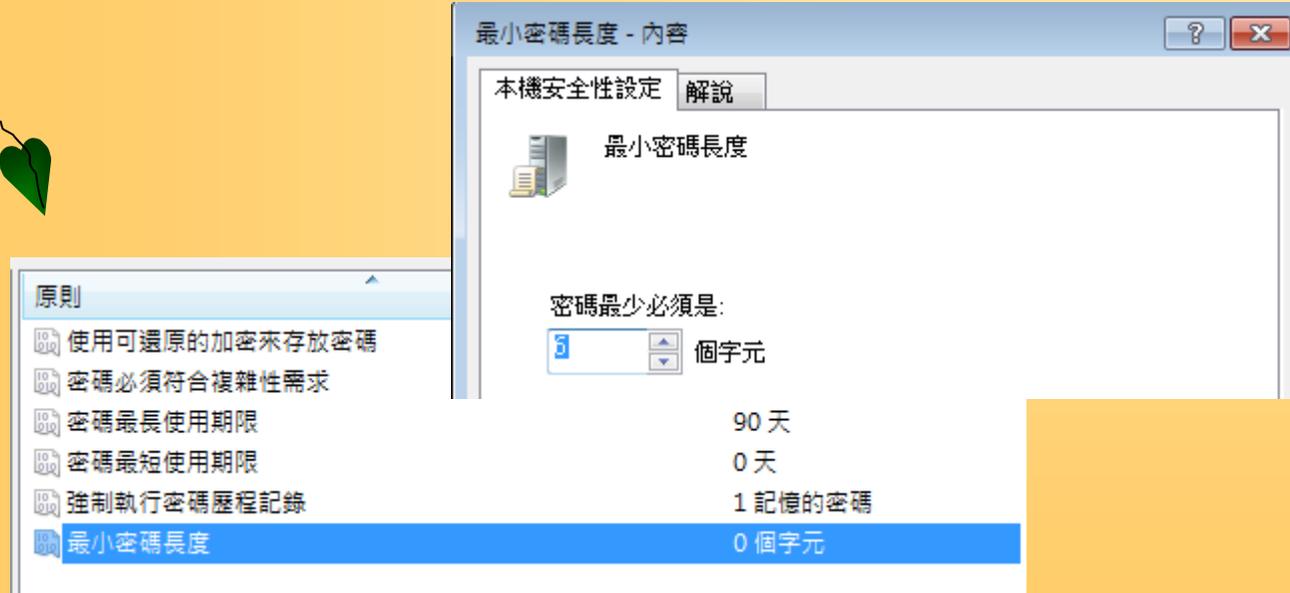


- 雙擊點選「強制執行密碼歷程記錄」，請在畫面上將「【0】記憶的密碼」，修改成「【1】記憶的密碼」，並按下「確定」

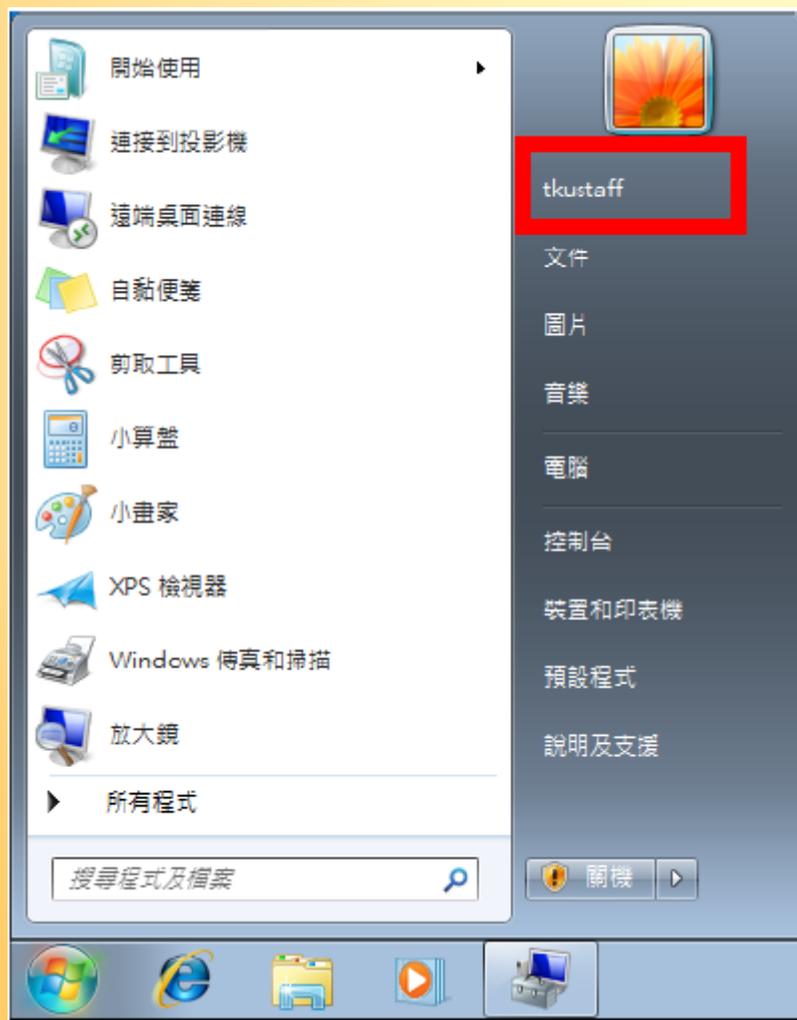
原則	
<input type="checkbox"/> 使用可還原的加密來存放密碼	
<input type="checkbox"/> 密碼必須符合複雜性需求	
<input type="checkbox"/> 密碼最長使用期限	90 天
<input type="checkbox"/> 密碼最短使用期限	0 天
<input checked="" type="checkbox"/> 強制執行密碼歷程記錄	0 記憶的密碼
<input type="checkbox"/> 最小密碼長度	0 個字元



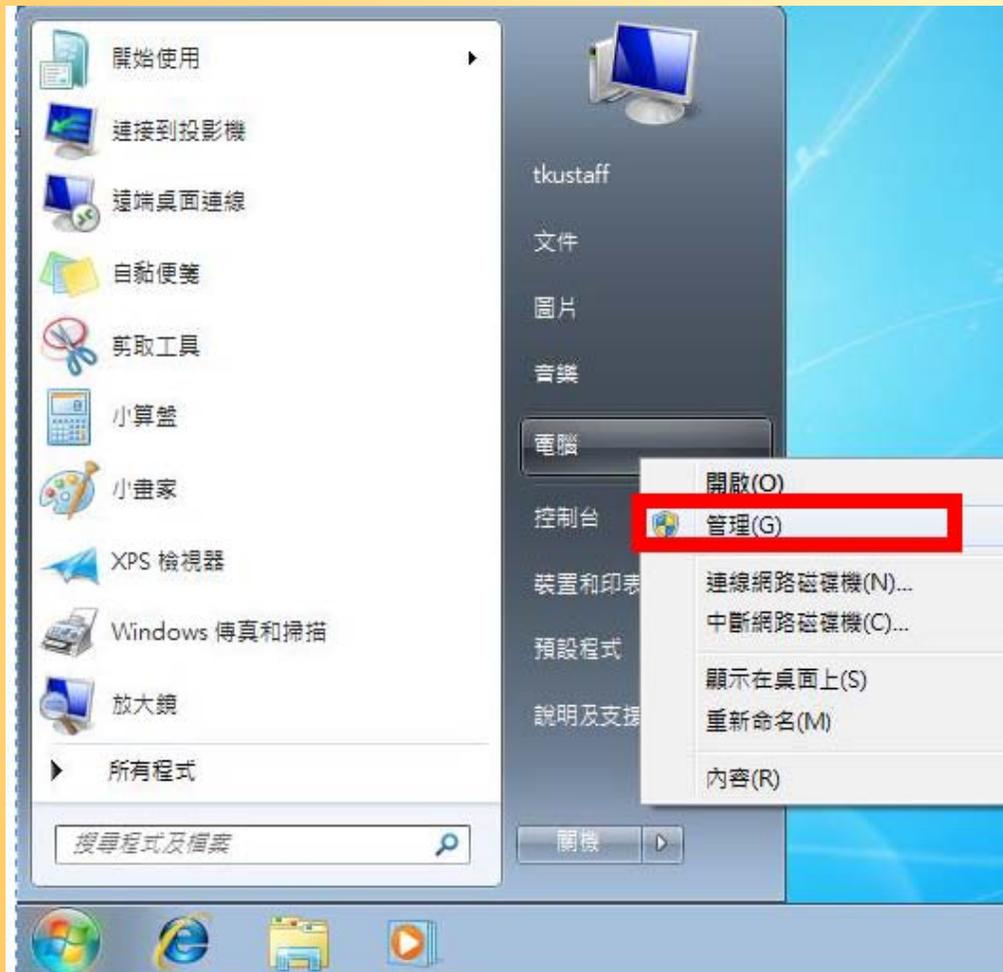
- 雙擊點選「最小密碼長度」，請在畫面上將「【0】個字元」，修改成「【6】個字元」，並按下「確定」



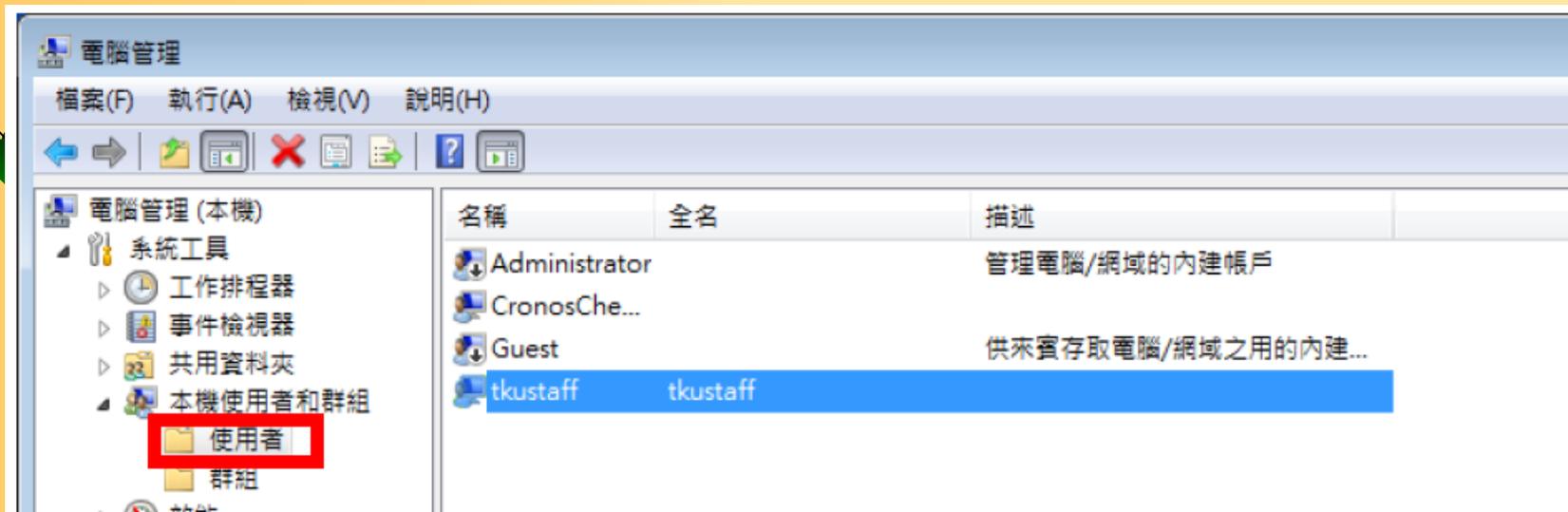
● 確認帳戶



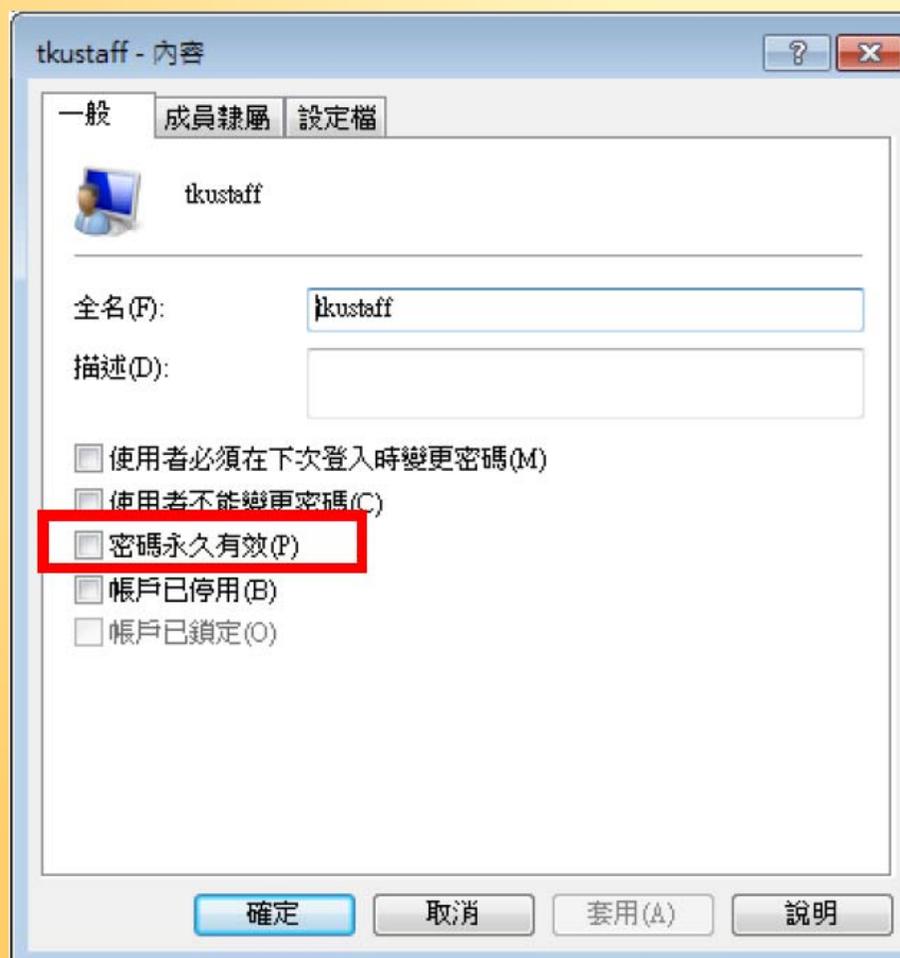
● 電腦 → 右鍵 → 管理



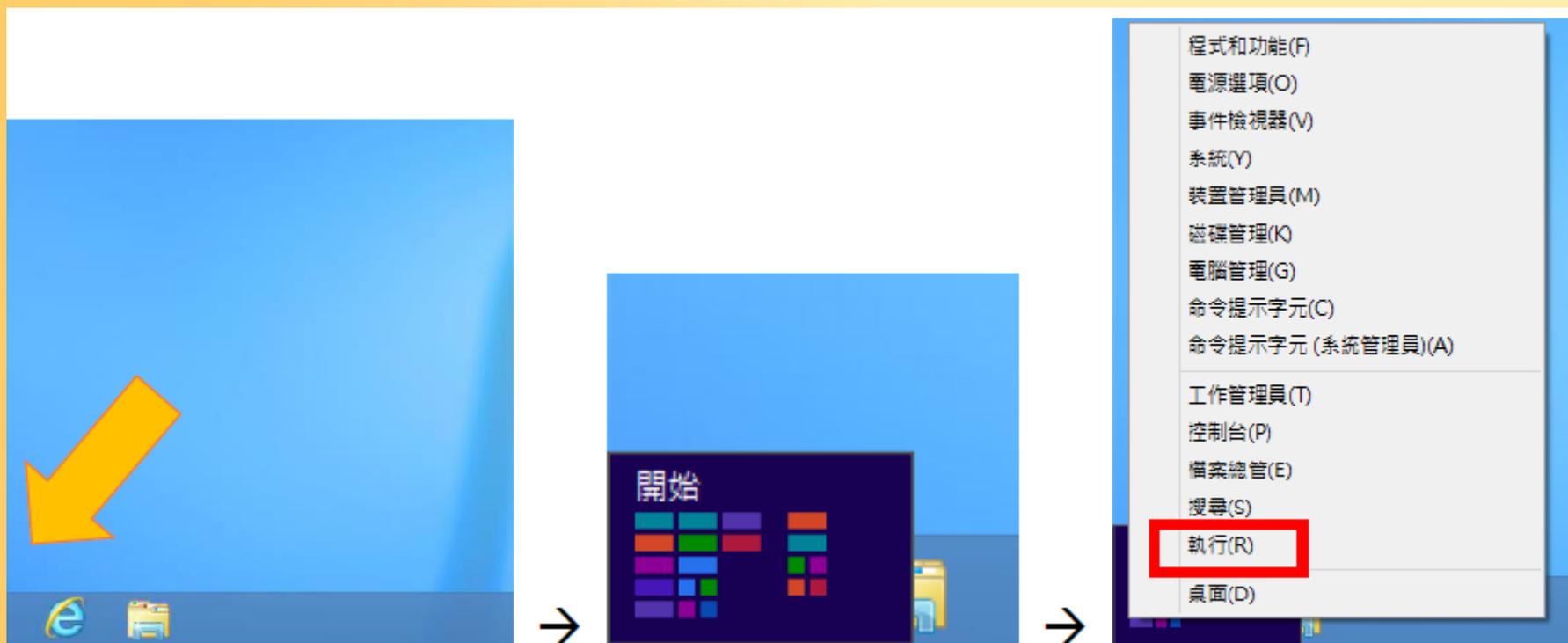
- 在左側視窗中，依序選擇「電腦管理(本機)」→「系統工具」→「本機使用者和群組」→「使用者」，此時在右側視窗可以看到這部電腦的所有使用者清單，如下圖所示。請雙擊點選「**tkustaff**」(本範例的使用者名稱)



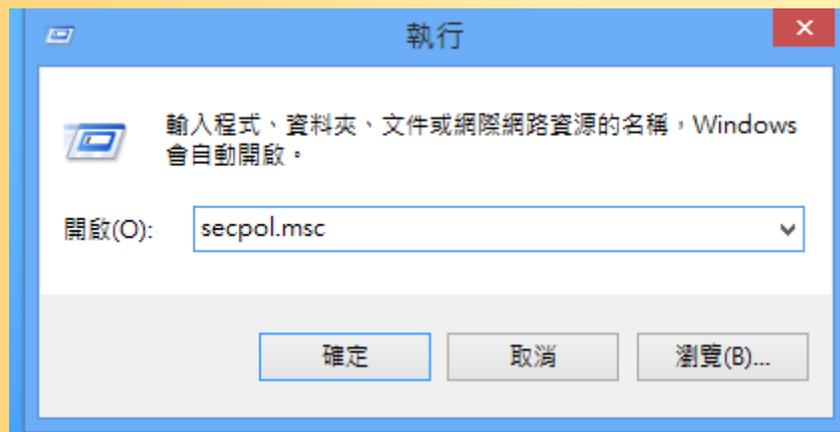
- 將 確認「密碼永久有效」未勾選即可，並按下「確定」，即完成所有設定



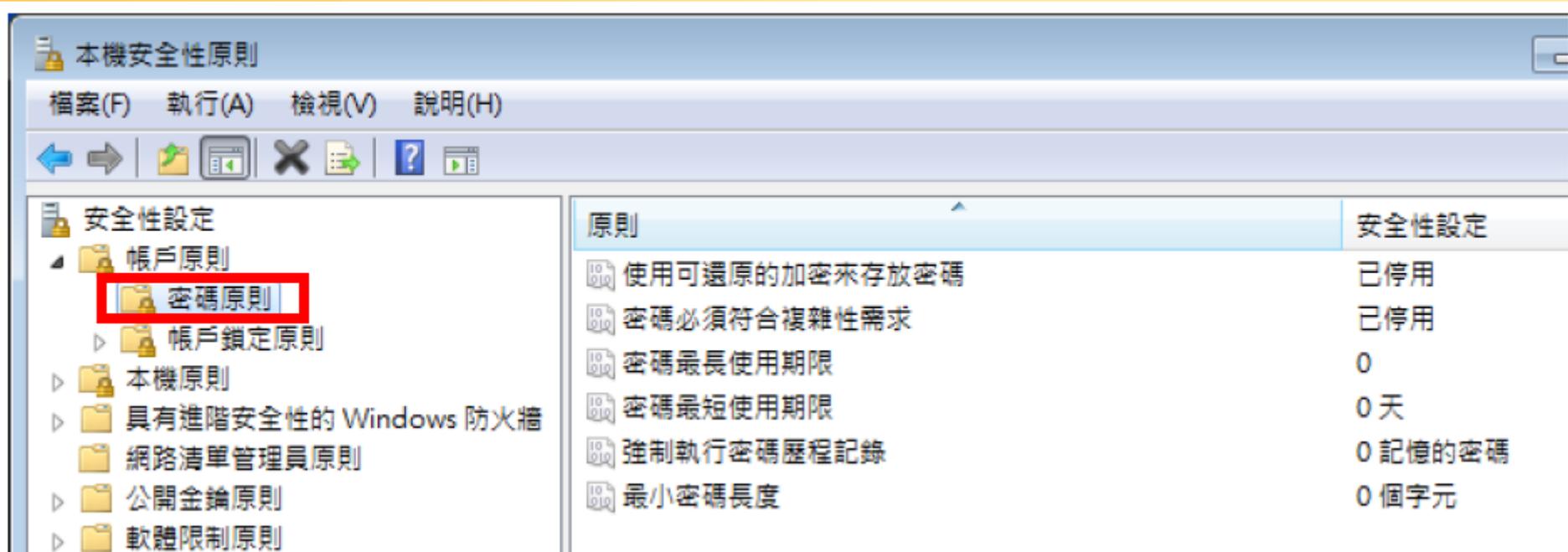
- 請將滑鼠移至畫面左下角，會出現「開始」的小方塊，在上面點擊滑鼠右鍵，請點選「執行」



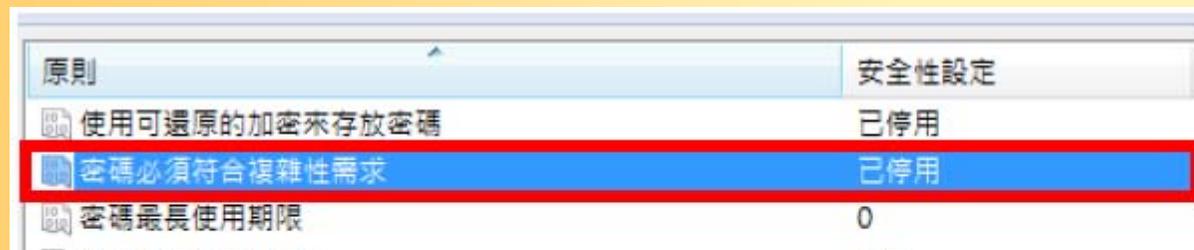
- 輸入secpol.msc



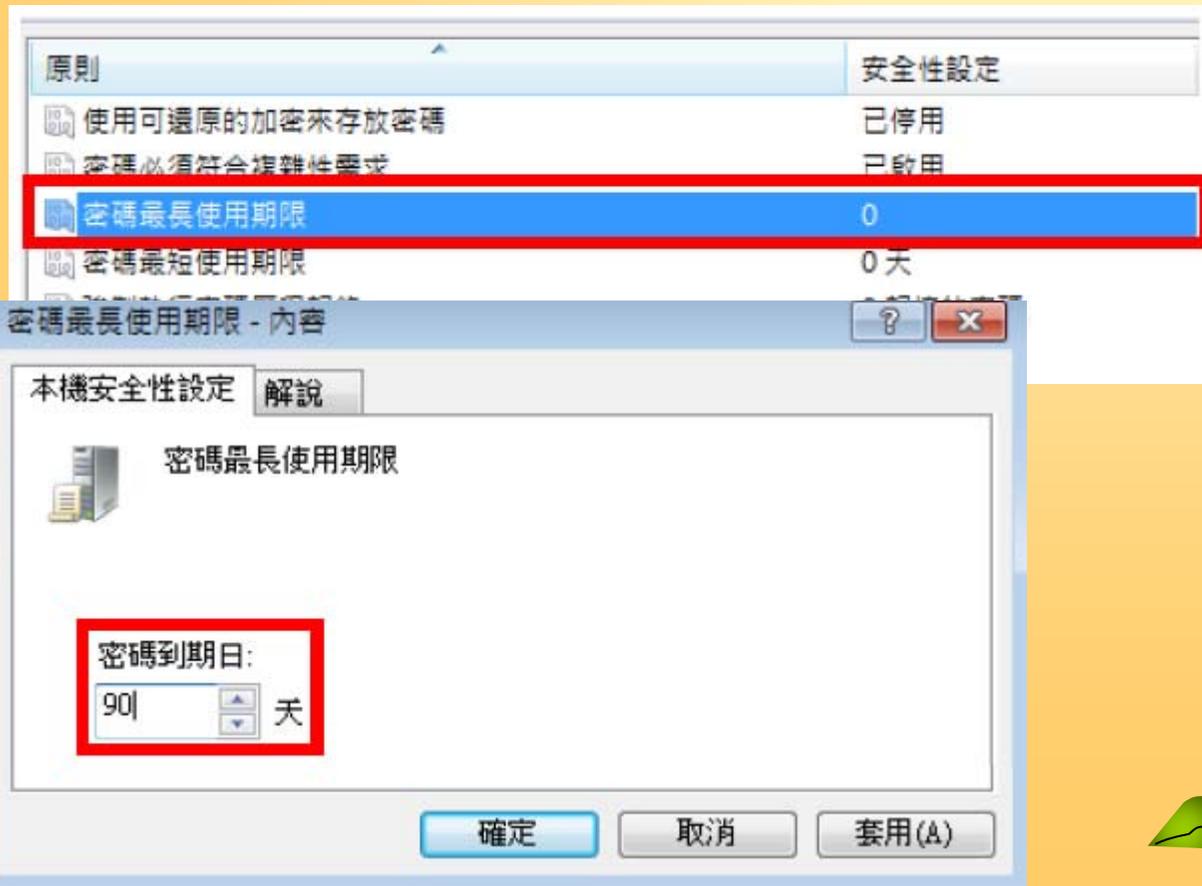
- 在左側視窗中，依序選擇「帳戶原則」 「密碼原則」



- 雙擊點選「密碼必須符合複雜性需求」，點選[啟用]後[確定]

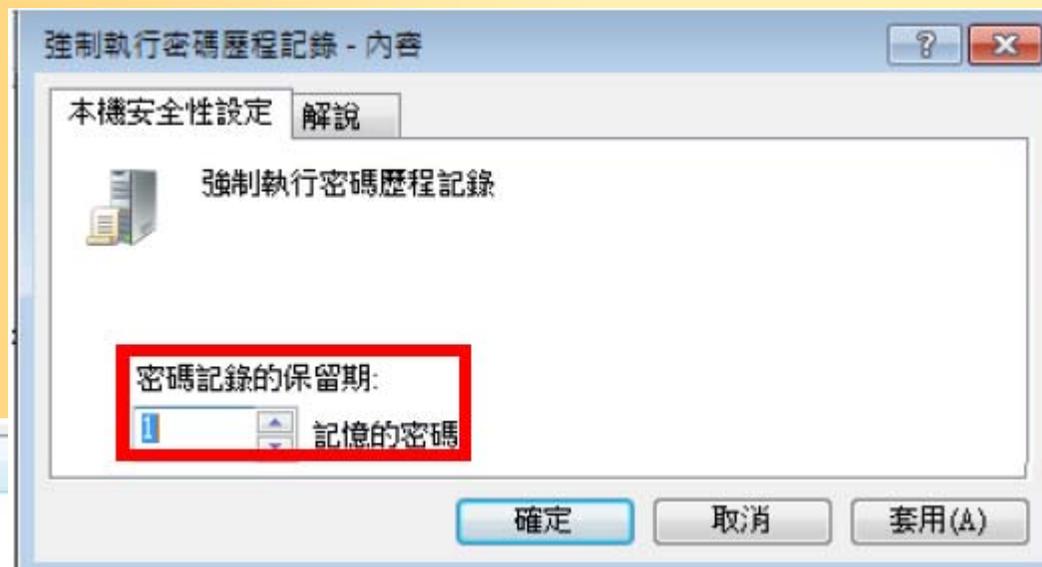


- 雙擊點選「密碼最長使用期限」，請在畫面上將「【0】天」，修改成「【90】天」，並按下「確定」

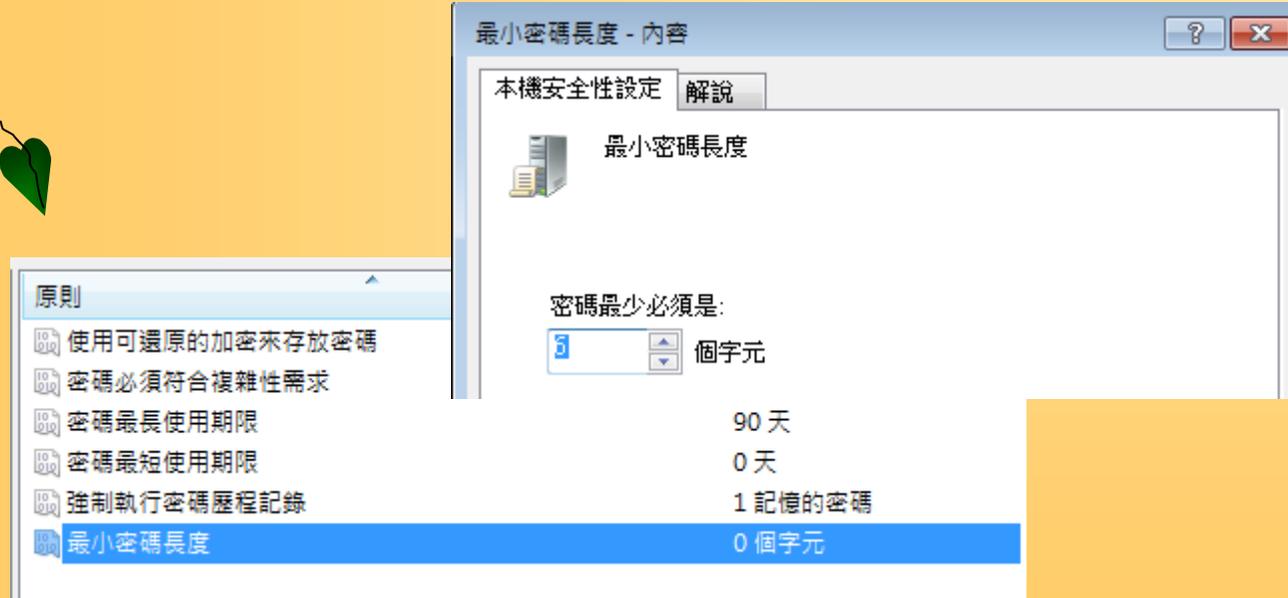


- 雙擊點選「強制執行密碼歷程記錄」，請在畫面上將「【0】記憶的密碼」，修改成「【1】記憶的密碼」，並按下「確定」

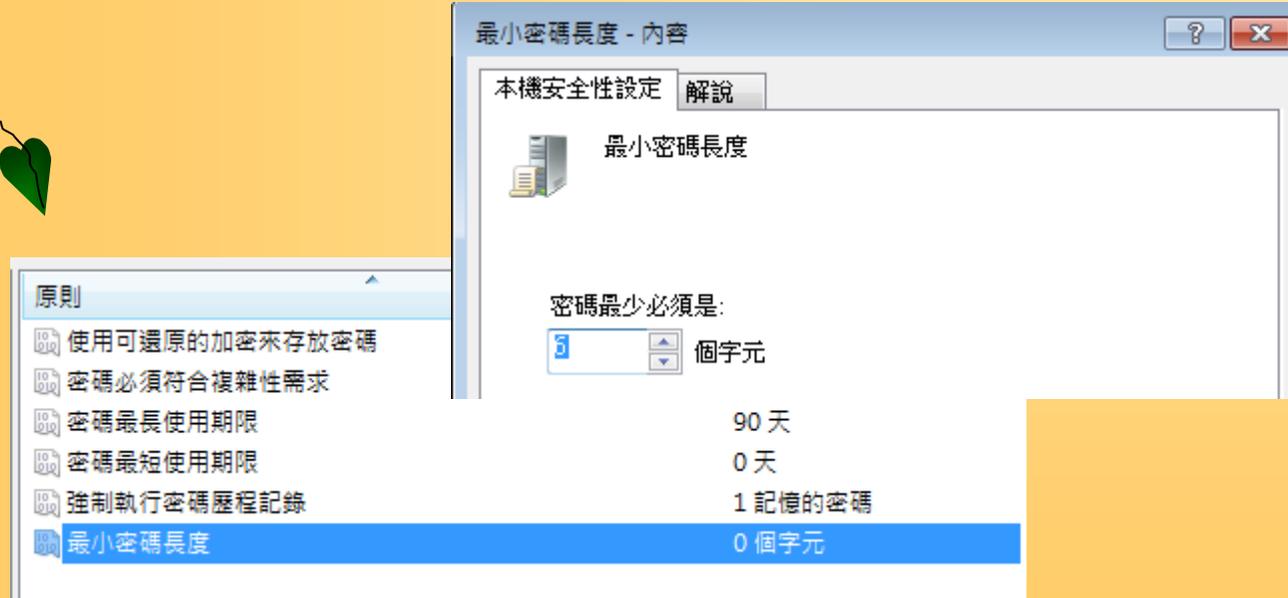
原則	
<input type="checkbox"/> 使用可還原的加密來存放密碼	
<input type="checkbox"/> 密碼必須符合複雜性需求	
<input type="checkbox"/> 密碼最長使用期限	90 天
<input type="checkbox"/> 密碼最短使用期限	0 天
<input checked="" type="checkbox"/> 強制執行密碼歷程記錄	0 記憶的密碼
<input type="checkbox"/> 最小密碼長度	0 個字元



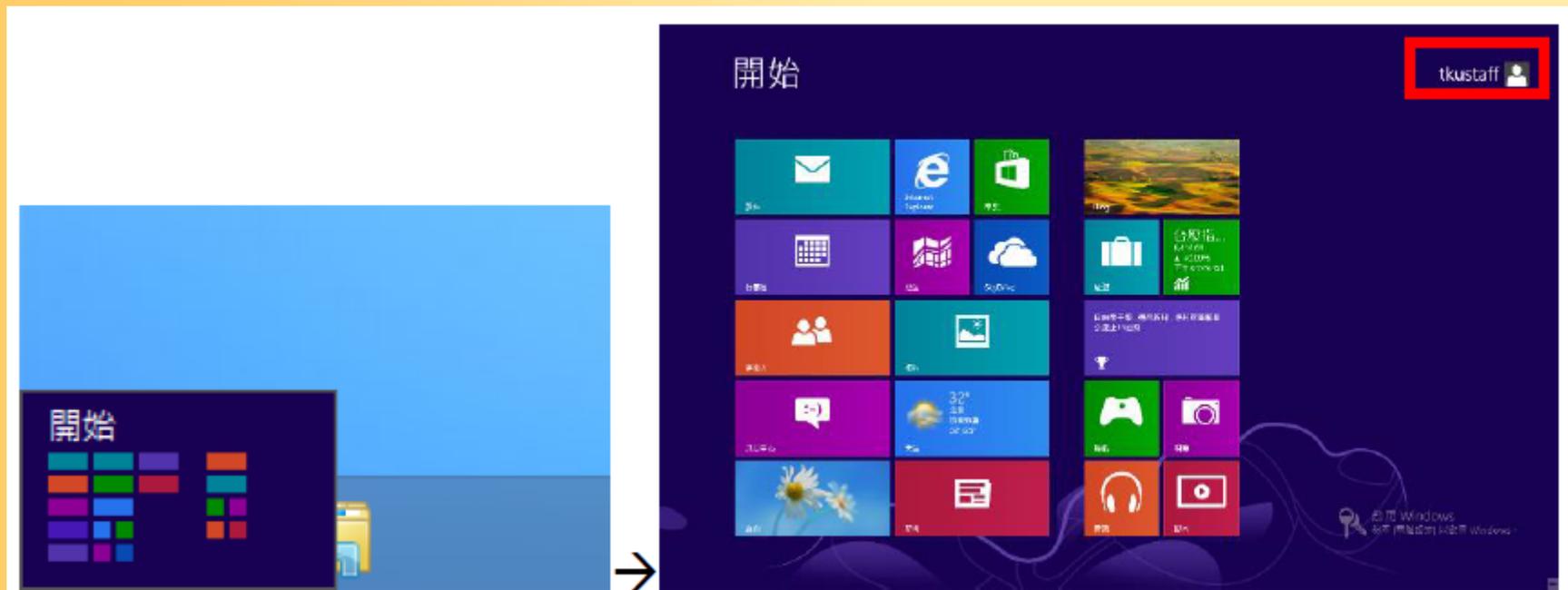
- 雙擊點選「最小密碼長度」，請在畫面上將「【0】個字元」，修改成「【6】個字元」，並按下「確定」



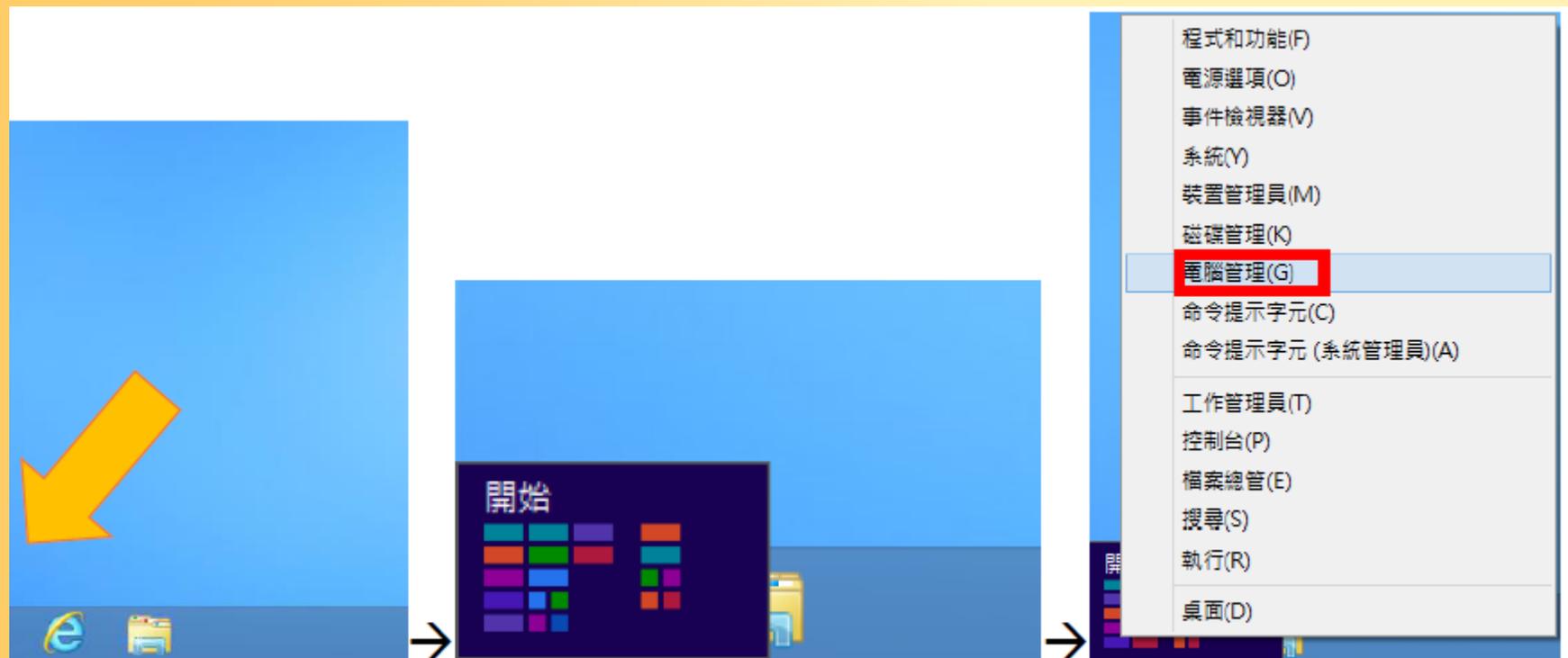
- 雙擊點選「最小密碼長度」，請在畫面上將「【0】個字元」，修改成「【6】個字元」，並按下「確定」



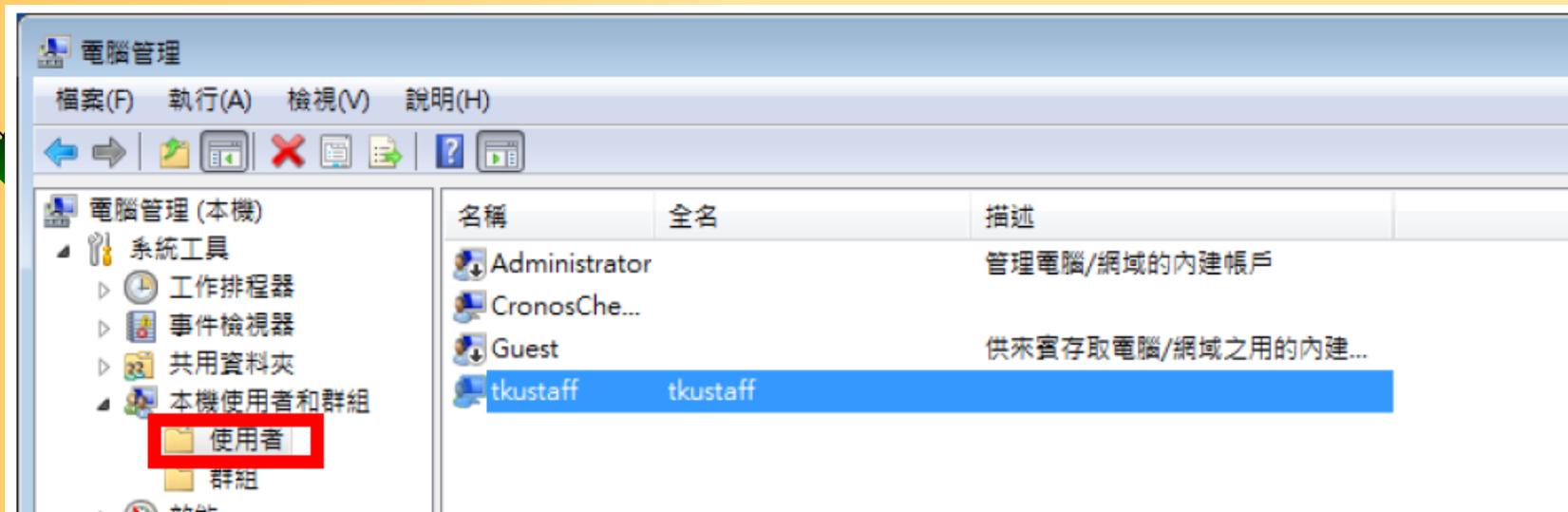
- 點開[開始]頁面→確認帳戶名稱



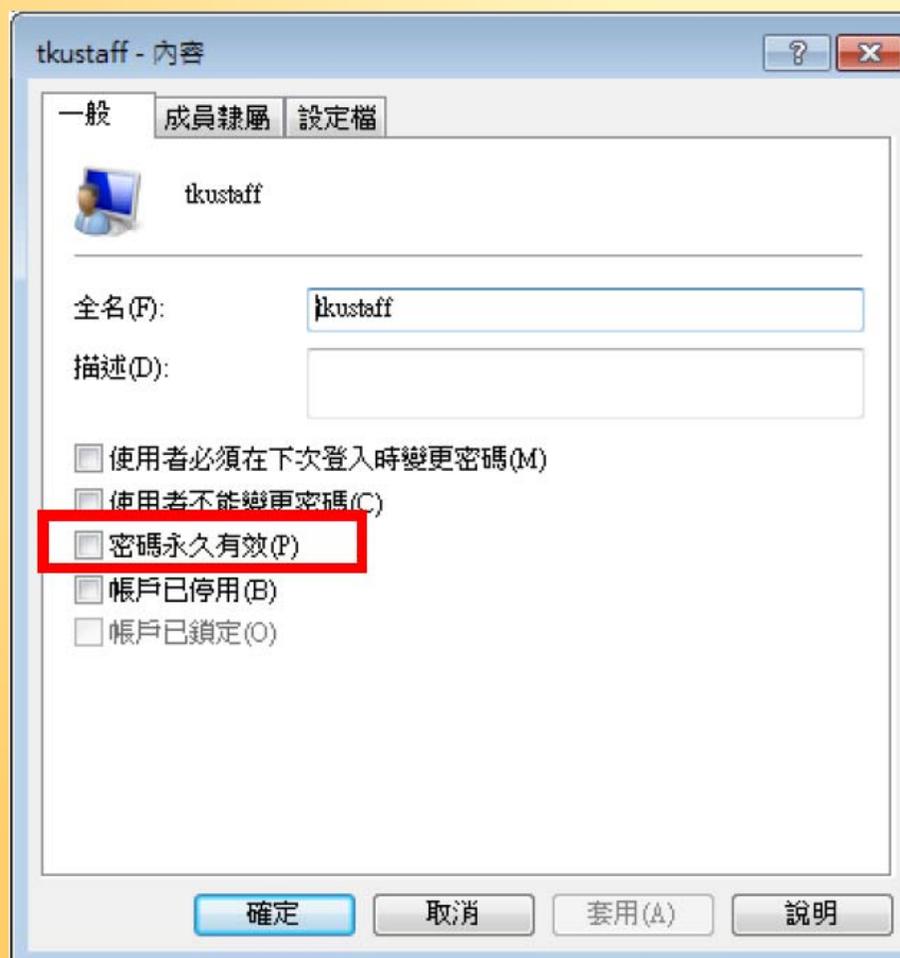
- 請將滑鼠移至畫面左下角，會出現「開始」的小方塊，在上面點擊滑鼠右鍵，請點選「電腦管理」



- 在左側視窗中，依序選擇「電腦管理(本機)」→「系統工具」→「本機使用者和群組」→「使用者」，此時在右側視窗可以看到這部電腦的所有使用者清單，如下圖所示。請雙擊點選「**tkustaff**」(本範例的使用者名稱)



- 將 確認「密碼永久有效」未勾選即可，並按下「確定」，即完成所有設定





 Q & A time

課程至此結束 謝謝大家

