

# Mac 101：Time Machine

## 摘要

本文說明如何設定 Time Machine 以進行備份、從 Time Machine 備份回復項目（或整個系統）、在新的 Mac 上使用現有 Time Machine 備份等等。

## 受影響的產品

Mac OS X 10.6, [OS X Lion](#), [OS X Mountain Lion](#), Time Machine

Time Machine 是與 Mac 和外接磁碟（另購）或 Time Capsule 搭配使用的內建備份工具，只要接上磁碟，指示 Time Machine 使用它，一切就會自動完成。Time Machine 會自動備份 Mac 的所有內容，包括系統檔案、應用程式、帳號、偏好設定、電子郵件訊息、音樂、相片、影片和文件等。而讓 Time Machine 有別於其他備份軟體的地方是：它不僅備份所有文件，而且記住了您系統在任一指定日期中的樣子，因此您可以重新回到 Mac 過去的狀態。Time Machine 會保留過去 24 小時以來的每小時備份、過去一個月的每日備份和每週備份，直到備份磁碟滿了為止。

OS X Lion 和 Mountain Lion 可讓您使用 FileVault 2，對 Time Machine 備份外接磁碟加密。

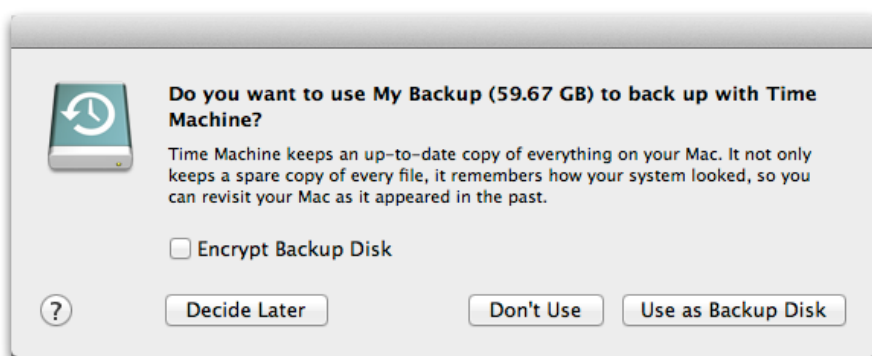
Mountain Lion 中的 Time Machine 也可讓您加密 Time Capsule 備份。

收合所有段落 | 展開所有段落

## 使用外接磁碟設定 Time Machine 備份

設定 Time Machine 就跟透過 Thunderbolt、FireWire 或 USB，將外接磁碟插到 Mac 一樣簡單。如果您的桌上型 Mac 有第二顆內建磁碟（亦即非開機磁碟），也可以加以使用。

如果您尚未指定 Time Machine 備份裝置，當您第一次連接磁碟時，Time Machine 會詢問您是否要使用磁碟進行備份。



按一下“作為備份磁碟”，確認您要使用該磁碟進行 Time Machine 備份。Time Machine 偏好設定隨即開啟，其中已選取這個磁碟作為備份目的地。

如果想要使用 FileVault 2 加密 Time Machine 備份外接磁碟，請勾選“加密備份磁碟”（僅適用於 OS X Lion 和 Mountain Lion）。附註：若想使用“加密備份磁碟”但選項呈現灰色無法選取，則需要開啟 FileVault 2。

接下來 Time Machine 就能自動備份您的 Mac。



最後更新: 2012/10/2

文章: HT1427

檢視: 9532170

評等:

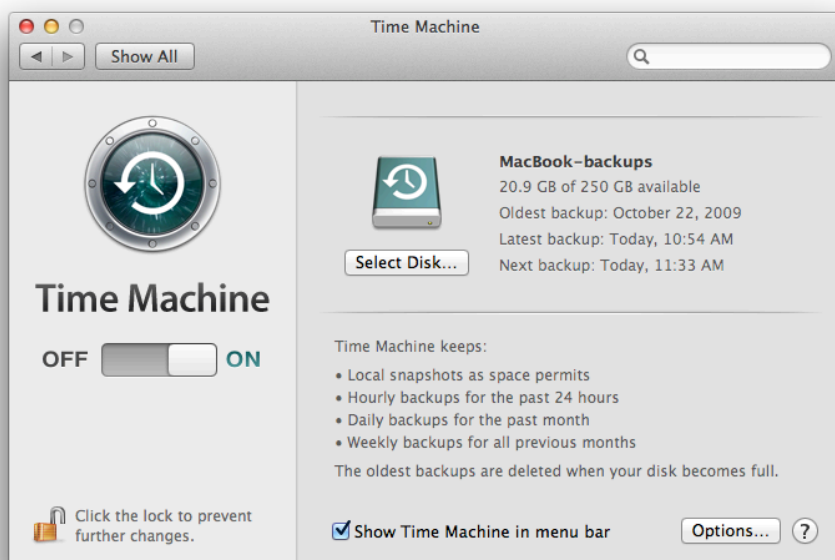
(6 個回覆)

## 語言

繁體中文

## 相關文章

- [Mac mini（2012 年末）與 iMac（2012 年末）：關於 Fusion Drive](#)
- [Mac 101: Finder](#)
- [Mac 101: 基本功能](#)
- [OS X Mountain Lion: Time Machine 概覽](#)
- [OS X Mountain Lion: Time Machine 問題](#)



### 手動準備新磁碟供 Time Machine 使用

1. 如果您想先清除磁碟再將它搭配 Time Machine 使用，請按照下列步驟操作：
2. 開啟“磁碟工具程式”（位於“工具程式”檔案夾）。
3. 接上磁碟（若尚未連接）。
4. 在“磁碟工具程式”視窗左側，選取要搭配 Time Machine 使用的磁碟。
5. 選用步驟：如果想要分割磁碟，請按一下“分割”標籤頁，然後選取佈局。針對要用於備份的分割區，請務必在“格式”選單中選取“Mac OS 擴充格式（日誌式）”。按一下“套用”。
6. 按一下“清除”標籤頁。
7. 選用步驟：如果想要安全地清除磁碟，請按一下“安全層級選項”進行設定，然後按一下“好”。
8. 按一下“清除”。
9. 完成清除後，在“系統偏好設定”中開啟 Time Machine 偏好設定，然後按照上面章節所述進行設定。

### 關於首次備份至外接磁碟

您可以在晚間設定 Time Machine，讓初始備份在夜間進行，因為視 OS X 卷宗的大小而定，這可能需要一段時間才能完成。請勿中斷初始備份。您可在 Time Machine 備份期間繼續使用 Mac。

初始備份完成後，Time Machine 會每小時備份 Mac 上一次備份後更動過的檔案（但備份磁碟必須保持連接）。

秘訣：您可以從 Time Machine 選單選擇立即備份，隨時手動起始 Time Machine 備份循環，即使 Time Machine 偏好設定設為關閉，也無妨。

### 更改備份磁碟

您可以在 Time Machine 偏好設定中，手動選擇另一個備份磁碟。

1. 選擇 **Time Machine 選單** > 打開 **Time Machine 偏好設定...**
2. 按一下“選擇磁碟...”
3. 選擇要用於儲存備份的磁碟，然後按一下“使用備份磁碟”。

附註：系統會列出每個可用於儲存備份的磁碟。如果您分割過磁碟，則會列出可用的分割區。Time Machine 無法備份至連接 AirPort Extreme、Time Capsule 或格式化為 Microsoft Windows（NTFS 或 FAT 格式）的磁碟機的外接磁碟。如果您選擇 NTFS 或 FAT 格式的磁碟，Time Machine 會提示您重新格式化。可選擇另一磁碟，或將這個磁碟重新格式化為 Mac OS 擴充格式（日誌式）。由於重新格式化會清除磁碟上的任何檔案，因此，請只有在不需要檔案或已將檔案拷貝到別的磁碟後，再執行此作業。

Time Machine 備份磁碟最常用的格式為 Mac OS 擴充格式（日誌式），但 Time Machine 也支援 Mac OS 擴充格式（區分大小寫，日誌式）和 XSan 格式。

如果磁碟已使用“主開機紀錄”（MBR）分割類型進行分割，部分分割區可能無法用於 Time Machine。建議使用“GUID 磁碟分割區表格”（GPT）或“Apple 分割區配置表”（APM）分割類型。

如果備份磁碟僅用於 Time Machine 備份，Time Machine 的工作效率會最佳。如果您要保留檔案在備份磁碟上，Time Machine 不會備份這些檔案，而且 Time Machine 的可用備份磁碟空間也會減少。

#### OS X Mountain Lion、OS X Lion v10.7.2 和以上版本：從 Time Machine 備份磁碟的回復分割區啟動

在啟動時按住 Option 鍵，啟動進入啟動管理程式。選擇 Time Machine 備份的回復系統，以從該處啟動。啟動之後，您就可以使用回復的所有功能。

#### 設定 Time Machine 使用 Time Capsule 進行備份

如果您的家用網路上有 Time Capsule，則可當做 Time Machine 的備份磁碟。有關如何在網路上設定 Time Capsule 的資訊，請參閱 Time Capsule 隨附的說明文件。

一旦針對家用網路設定好 Time Capsule 後，打開 Time Machine 偏好設定，然後按一下“選擇磁碟...”。

從出現的表單中，選擇要用於備份的 Time Capsule。秘訣：按一下“設定其他 Time Capsule”可開啟“AirPort 工具程式”，以及設定和配置您的 Time Capsule。輸入您透過“Airport 工具程式”為 Time Capsule 設定的名稱和密碼，或僅輸入密碼。您可以使用 OS X Mountain Lion 加密它。

#### 關於首次備份至 Time Capsule

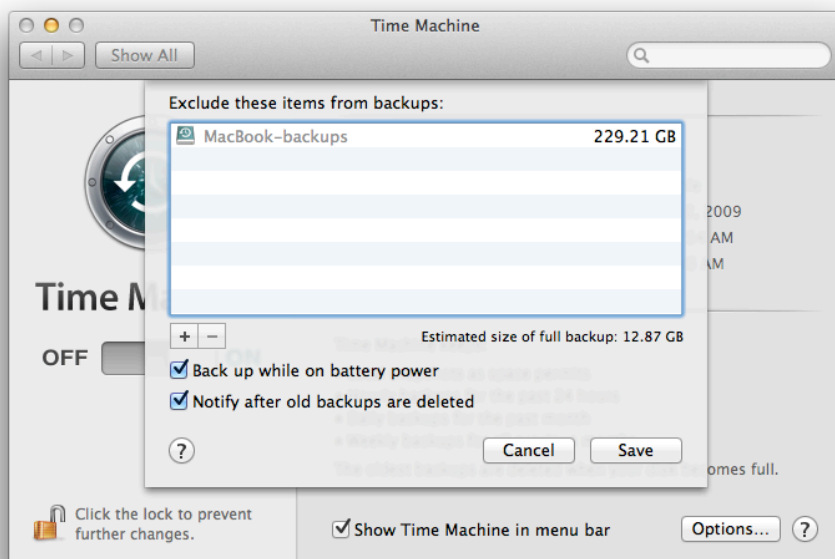
如果您將電腦與 Time Capsule 放在同一房間，或者使用乙太網路纜線將電腦連接到 Time Capsule 上的某個乙太網路埠，則初始備份速度可能會快一些。請勿中斷初始備份。您可以在 Time Machine 備份期間繼續使用 Mac。如需相關資訊，請參閱「首次使用 Time Capsule 進行備份」。

初始備份完成後，Time Machine 會每小時備份 Mac 上一次備份後更動過的檔案（只要您的 Mac 處於喚醒狀態並與備份磁碟保持連接）。

秘訣：您可以從 Time Machine 選單選擇“立即備份”，手動起始 Time Machine 備份循環，即使 Time Machine 偏好設定設為關閉，也無妨。

#### 選擇要排除備份的項目

在“Time Machine 偏好設定”中，按一下“選項”按鈕就能調整設定。按一下“選項”時，會出現類似以下的表單：



這張表單可讓您排除不需備份的檔案、檔案夾或整個卷宗。您可以做此設定，以避免發生備份磁碟爆滿這類情形。

秘訣：如果您經常修改非常大的檔案（例如超過 1 GB），最好把這個檔案加入“將這些項目從備份裡排除”列表。Time Machine 可備份自從上次備份後修改過的檔案，無論檔案更動的程度是大是小。

“刪除舊的備份時發出通知”選項可要求 Time Machine 在移除備份磁碟上的舊備份（以便騰出空間容納其他最近製作的備份檔案）時提出警告。

“編輯文件...後鎖定文件”設定是指，閒置檔案會鎖定在版本中。

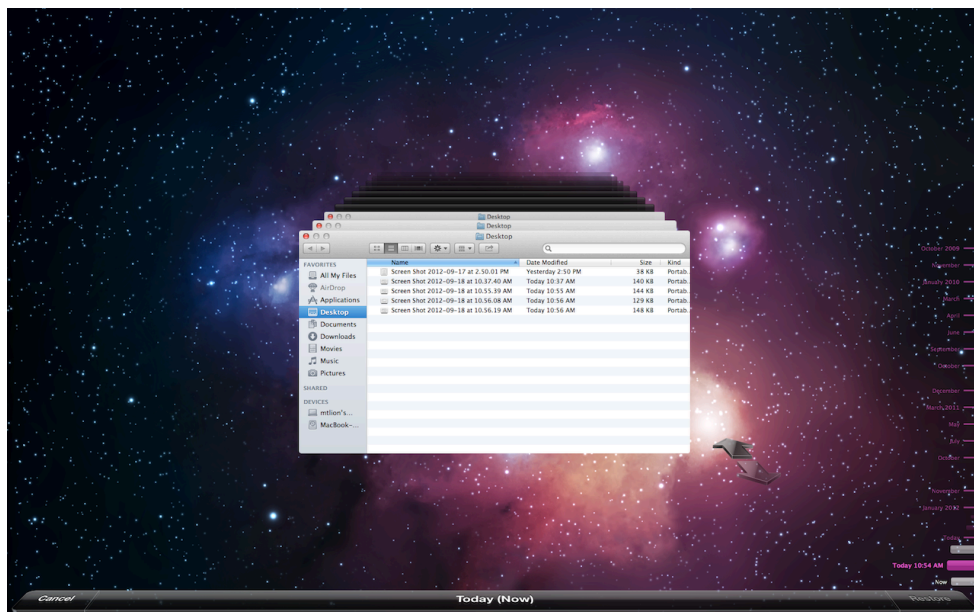
### 從 Time Machine 備份回復資料

Time Machine 可讓您回復檔案、各種版本的檔案或整個系統，以便您“回到過去”。確定您的備份磁碟已連接且掛載（如果沒有，Time Machine 會提示“找不到您的 Time Machine 備份磁碟”。）

如果出現這個提示，請輸入管理者名稱和密碼，以便繼續執行回復。

#### 回復特定檔案或檔案夾

從 Time Machine 選單中選擇進入 **Time Machine**，回復介面隨即會出現。您可能發現視窗看起來已經“回到過去”。



您可以透過視窗右邊的時間列到達特定時間點（時間列會顯示備份磁碟上的所有備份時間）。如果您不確定檔案刪除或更改的時間，可使用後退箭頭讓 Time Machine 自動時光回溯，讓您看到該檔案夾的上次更改時間。

附註：粉紅色的日期表示資料位於 Time Machine 備份裝置上。白色的日期表示資料位於 Mac 上。在 OS X Mountain Lion 和 OS X Lion 中，可攜式 Mac 具有本機快照的功能。詳情請參閱這篇文章。

您也可以 Time Machine Finder 視窗的搜尋欄位中執行 Spotlight 搜尋來尋找檔案。只要在 Spotlight 的搜尋欄位中輸入並且利用後退箭頭，就能讓 Time Machine 搜尋所有的備份，以找出您要的檔案。

回復檔案之前，也可以使用快速查看功能預覽檔案，確認的確是您要的項目。反白檔案並且按下空白鍵就能帶出快速查看視窗。

若要回復，請選擇檔案/檔案夾，然後按一下“回復”按鈕。系統會自動把檔案拷貝到桌面或適當的檔案夾。如果同樣的位置已有另一個檔案其名稱與您要回復的檔案相同，系統會提示您選擇要保留其中一個檔案或保留兩者。

#### 從備份回復整個系統

##### 若要回復 Mac 建立的備份到同一台 Mac

連接好備份磁碟後，從回復系統（啟動時按 Command-R）或 Mac OS X v10.6 安裝光碟啟動 Mac。然後使用“從 Time Machine 備份回復”工具程式。

附註：如果回復不同 Mac 上製作的備份而顯示“您無法回復此備份，因為製作備份的電腦是不同機型的 Mac”時，請依照螢幕上指示進行。

##### 若要回復某台 Mac 建立的備份到一台完全不同的 Mac

重要事項：如果要回復的備份是來自完全不同的 Mac，請使用“系統移轉輔助程式”，如下節所述，來備份移轉資料。

#### 將 Time Machine 備份移轉至新的 Mac

購買新 Mac 時，您可以從已建立的 Time Machine 備份移轉所有應用程式、檔案、設定及其他資訊。

當您第一次啟動新 Mac 時，系統會詢問您是否要移轉檔案。或者，您可以使用“系統移轉輔助程式”（位於“應用程式/工具程

式”）。

當“系統移轉輔助程式”完成移轉，且您選擇了現有的 Time Machine 備份磁碟時，將會提示“繼承備份歷程”。選擇後，就能在新 Mac 上繼續使用現有的 Time Machine 備份。

## 其他資訊

### 備份磁碟爆滿

重要事項:非 Apple 所製造之產品的相關資訊僅為提供資訊之目的，且不構成 Apple 之建議或背書。請洽詢廠商以瞭解詳情。

為這篇文章評等：



### 聯絡 Apple 支援部門

需要協助嗎？為了節省您寶貴的時間，請利用線上提出支援要求，我們會將您連線至專家。  
開始使用