

# WINDOWS 7 還原系統

講師：劉紹傑

EMAIL: [daniel@ezrun.com.tw](mailto:daniel@ezrun.com.tw)

MSN: [danielliu@hotmail.com.tw](mailto:danielliu@hotmail.com.tw)

# 1. 首先到控制台開啟 備份與還原



## 2. 開啟後會跳出下面這個視窗，點選建立系統映像



### 3. 再來會跳出以下這個視窗，選擇您要儲存的位子，除了系統槽以外的槽都可以選唷(這句好像在說廢話)

建立系統映像

您想將備份儲存在何處？ **選擇映像檔存放位子**

系統映像是 Windows 執行所需的磁碟機複本。其中也可以包括其他磁碟機。如果您的硬碟或電腦停止運作，便可以使用系統映像來還原您的電腦；不過，您無法選擇個別項目來進行還原。[如何從系統映像還原電腦?](#)

硬碟上(H)  
新增磁碟區 (E:) 84.88 GB 可用  
⚠ 選取的磁碟機位於要備份的相同實體磁碟。若該磁碟故障，您的備份將會遺失。

在一或多片 DVD 上(D)  
DVD R W 磁碟機 (F:)

位於網路位置(I)  
\_\_\_\_\_  
選取(S)...

**不建議將映像檔燒錄在DVD上，因為普通DVD只能裝4GB多！必須要燒錄很多片，所以不建議！**

**選擇好了以後就點下一步** →

# 4. 跳出這個視窗(點下一步)

← 建立系統映像

您要將哪些磁碟機包含在備份中？

預設會包含執行 Windows 所需的磁碟機。您不能包括要用來儲存備份的磁碟機。

您的備份已儲存在 新增磁碟區 (E:) 上。

磁碟機	大小總計	已使用空間
<input checked="" type="checkbox"/> (C:) (系統)	58.59 GB	15.22 GB
<input type="checkbox"/> 新增磁碟區 (D:)	117.19 GB	27.16 GB

↑

**當然是只製作系統槽的映像檔！  
其他槽別打勾唷！**

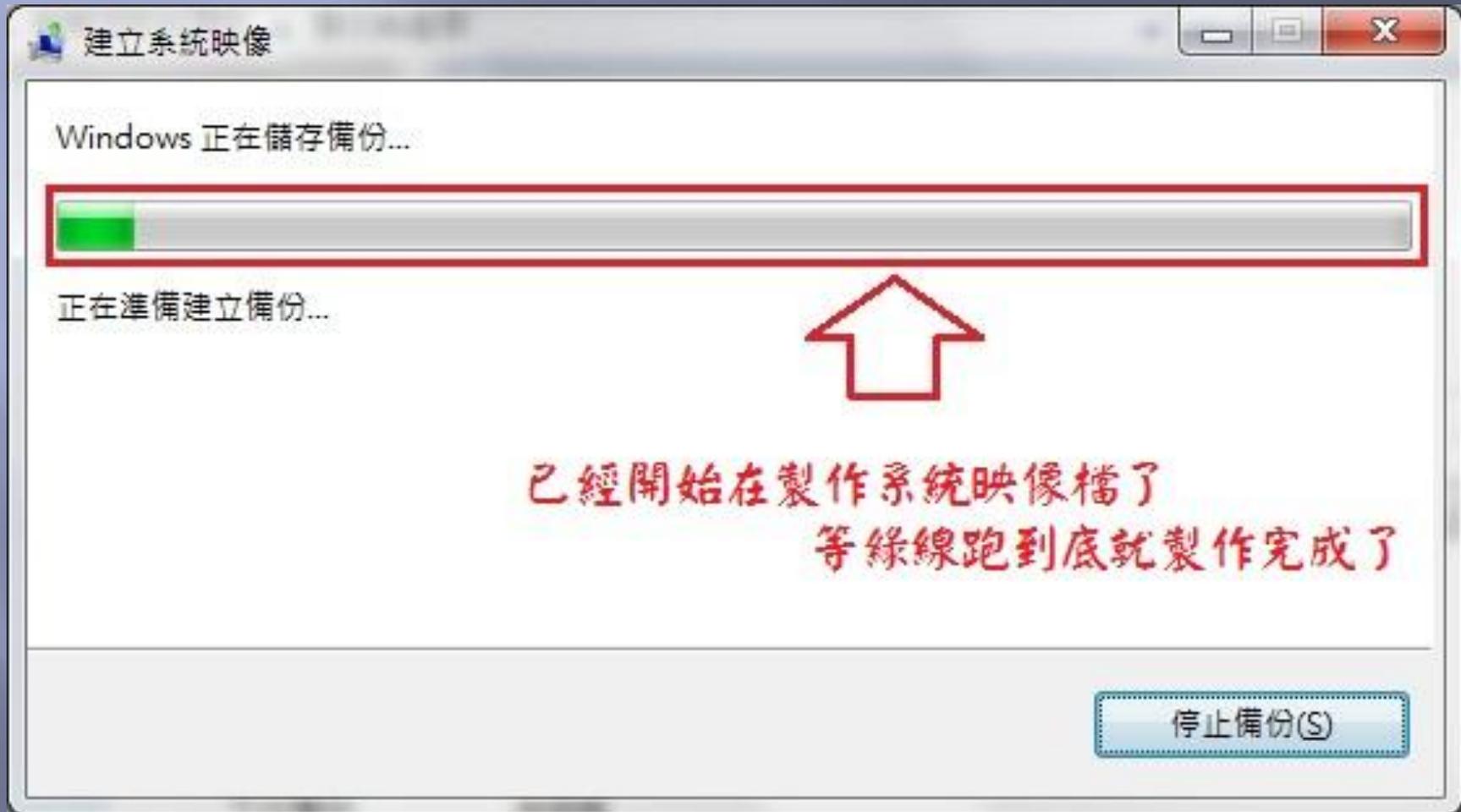
⚠ 磁碟機 (C:) 所在的磁碟與將用來儲存備份的實體磁碟相同。若此磁碟故障，您的備份將會遺失。

再點下一步 → **下一步(N)** 取消

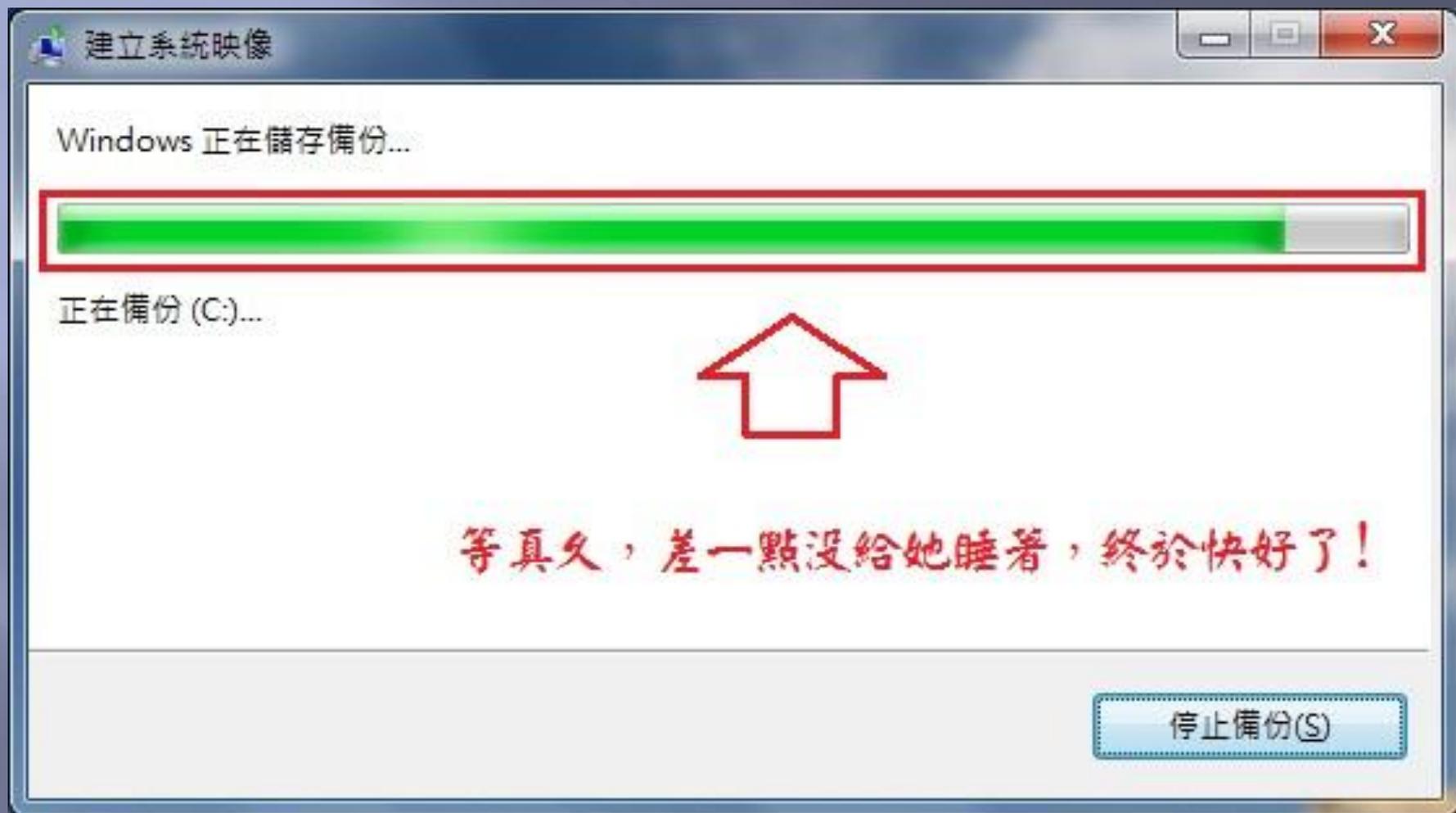
# 5. 再點下一步



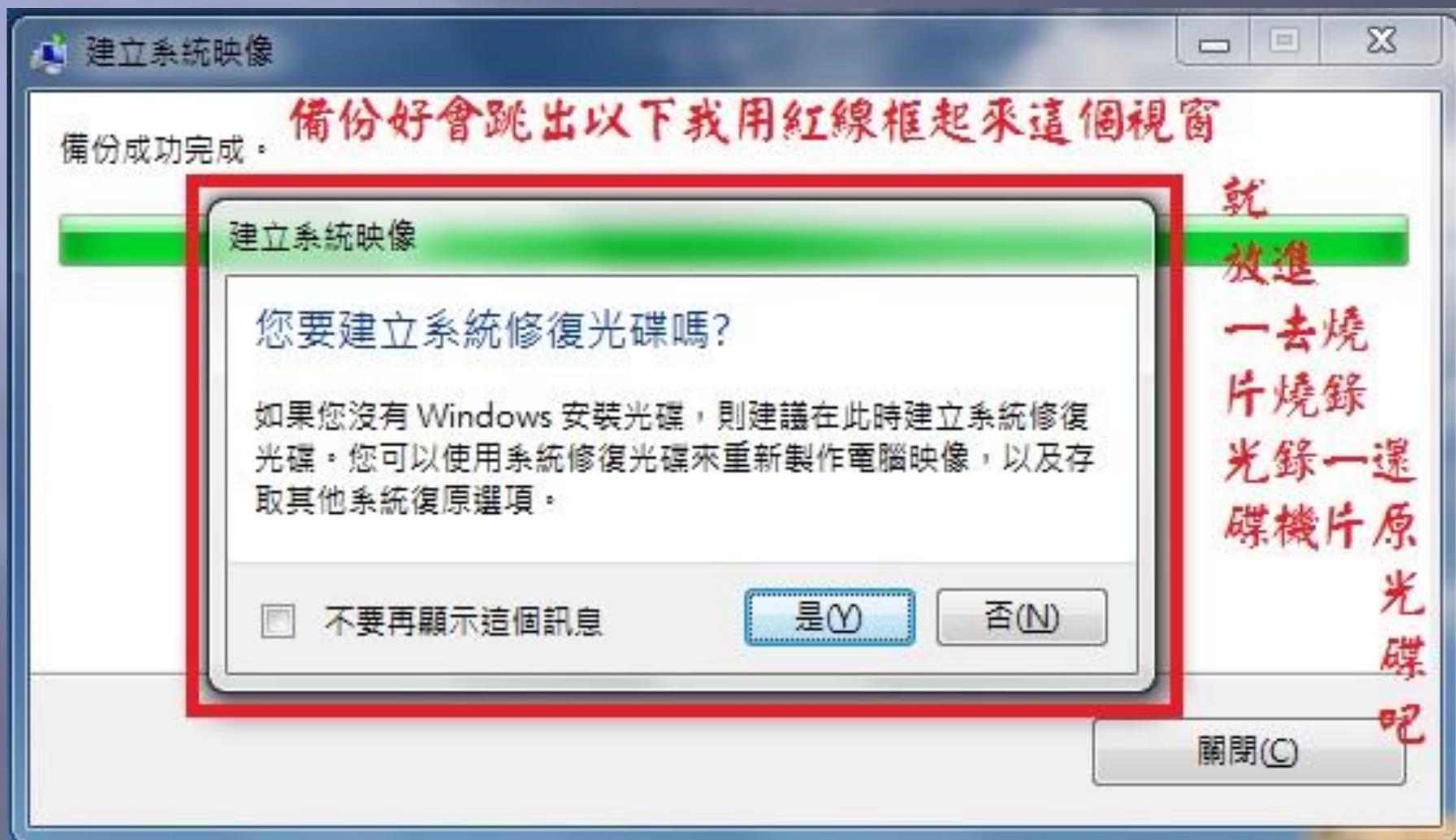
# 6. 開始備份了!



# 7. 終於快備份好了



8. 備份完成會跳出一個視窗(就放進一片空白光碟進去光碟機燒錄一片系統修復光碟)等光碟燒錄好一切就完成了，以後若電腦死機就用這片光碟開機還原電腦(若你是在剛灌好的新系統下備份的這個還原動作等於重灌唷，而且是很快速就可以重灌好的重灌!)



## 9. 現在來教如何還原

就跟重灌一樣，開始讀取光碟內的資訊



Windows is loading files...



首先要先進入BIOS設定成光碟開機，若不會設定從光碟開機 以下網址有教學唷<http://blog.yam.com/car144/article/13918041>

設定好從光碟開機以後放進剛剛燒錄的還原光碟片(跟重灌一樣，在5個.....出現以前按鍵盤任意一個鍵就會進入以上的畫面!)就會開始讀取光碟的資訊了!

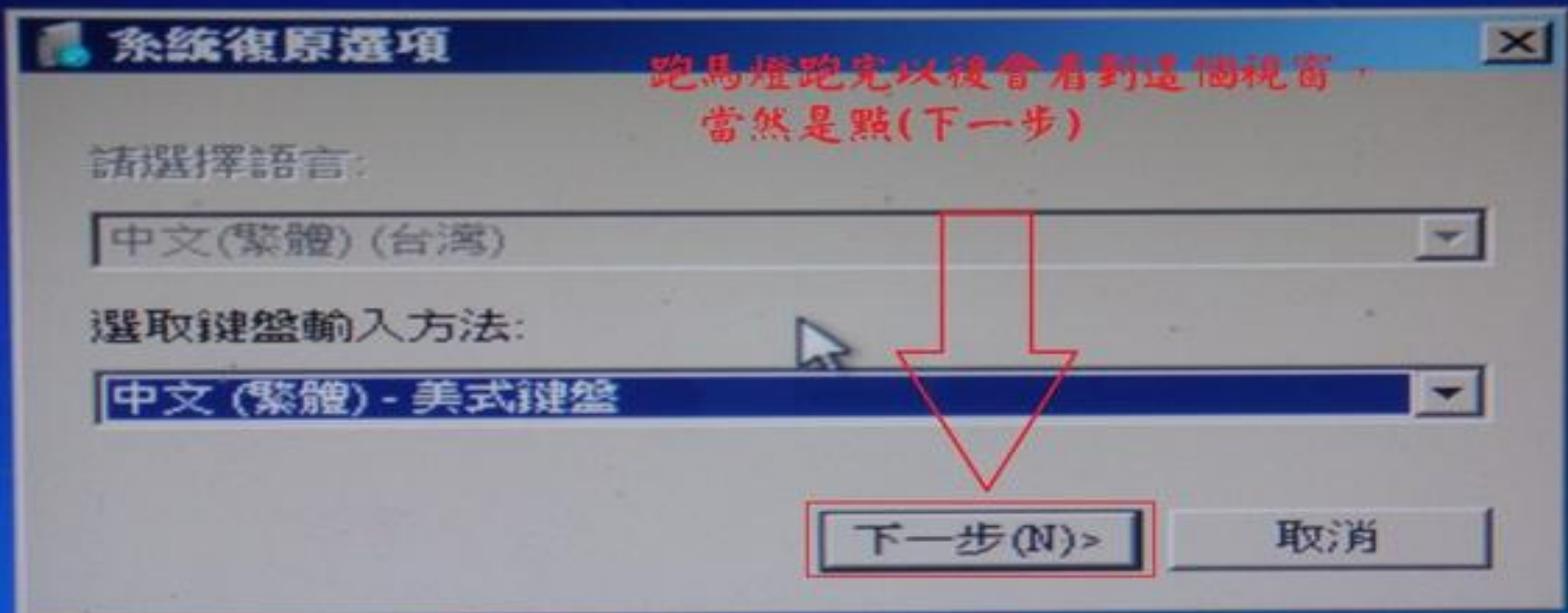
# 10. 讀取完光碟資訊就會看到以下畫面 (就跟vista或w7開機一樣的跑馬燈)

讀取完就會進入跑馬燈(vista, Windows 7)  
開機都會看到的跑馬燈，



© Microsoft Corporation

## 11. 跑馬燈跑完就會跳出以下視窗(當然是點下一步囉!)



## 12. 再來會跳出以下這個視窗(要等他跑完一下)

系統復原選項

使用可協助修正 Windows 啟動問題的修復工具。選取要修復的作業系統。

系統復原選項

正在搜尋 Windows 安裝...

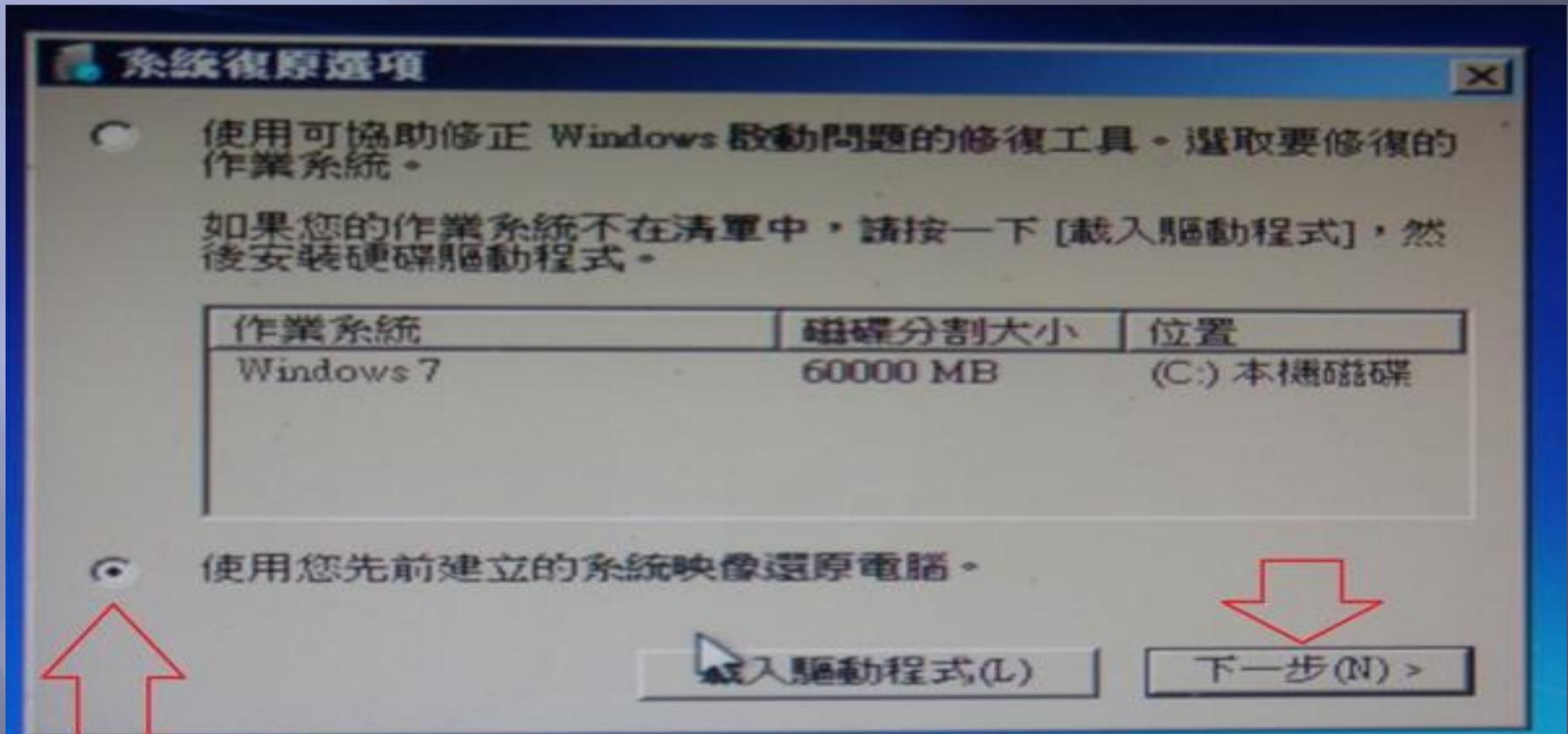
使用您先前建立的系統映像還原電腦。

載入驅動程式(L)      下一步(N) >

之後會跳出這個視窗：正在搜尋Windows安裝....

會出現這個視窗個人我感覺是多餘的哈哈

13. 再來會出現下面這個視窗，（當然是點選下面的，使用您先前建立的系統映像還原）然後點下一步

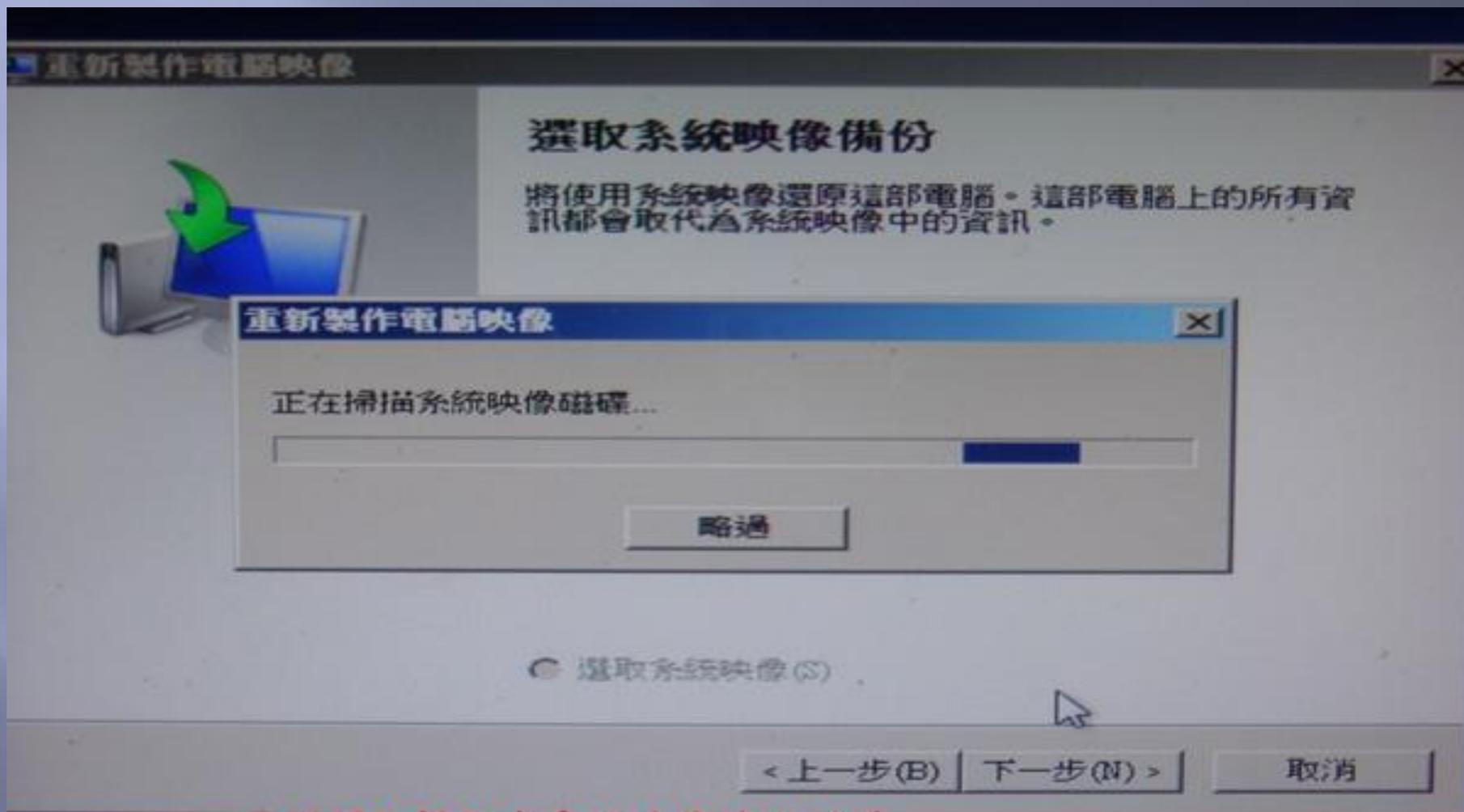


搜尋完以後會跳出這個視窗，請點選下面的

（使用您先前建立的系統映像還原電腦）

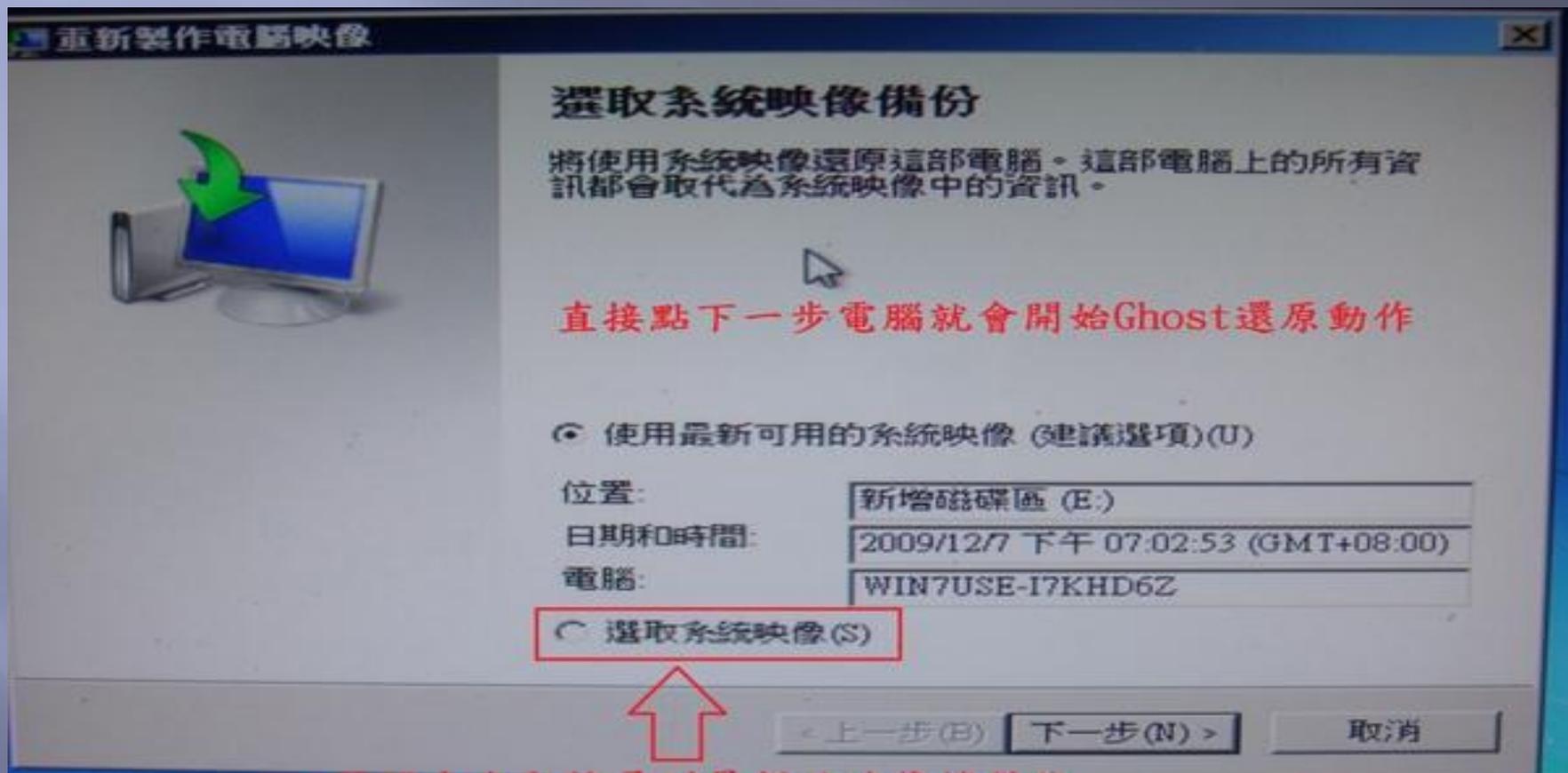
接著請按下一步！

# 14. 它會開始搜尋有映像檔的磁碟



電腦開始掃描有系統映像檔的磁碟

15. 搜尋完以後她一定會出現你最新製作的系統映像檔，  
若你只有製作一個那就直接點下一步就會開始還原了！



電腦會自動搜尋到最新的映像檔備份

如果你在其他硬碟也有備份可以點  
用紅線框起來的(選取系統映像)

備份完成後即得再進去控制台的備份與還原設定排程，把排程關掉，不然電腦若有新更新或新異動他就會自動在備份你本來的映像檔(那就不是你本來備份的樣子了唷，切記！)

控制台 > 所有控制台項目 > 備份與還原

備份或還原檔案

檢查備份結果  
備份已達成，但超過部分檔案。 [選項\(O\)](#)

備份

位置: 新增磁碟區 (D:) 87.12 GB 可用，共 172.9 GB  
備份大小: 14.94 GB  
[管理空間\(M\)](#) [立即備份\(B\)](#)

下次備份: 未排程  
上次備份: 2009/12/5 下午 02:31  
內容: 所有使用者之媒體檔和個人資料夾中的檔案，擷取的資料夾和系統映像

排程: 無。擷取 [立即備份] 以手動執行備份。 [關閉排程\(O\)](#)  
[變更設定\(C\)](#)

還原

你可以還原已備份到目前位置的檔案。  
[還原所有其使用者的檔案\(A\)](#)  
[擷取其他用來還原檔案的備份\(N\)](#) [還原我的檔案\(R\)](#)

**把排程關閉**

若使用Windows 7這個備份，那電腦一出問題就使用這個方法還原，保證比你重灌要快好幾倍!!

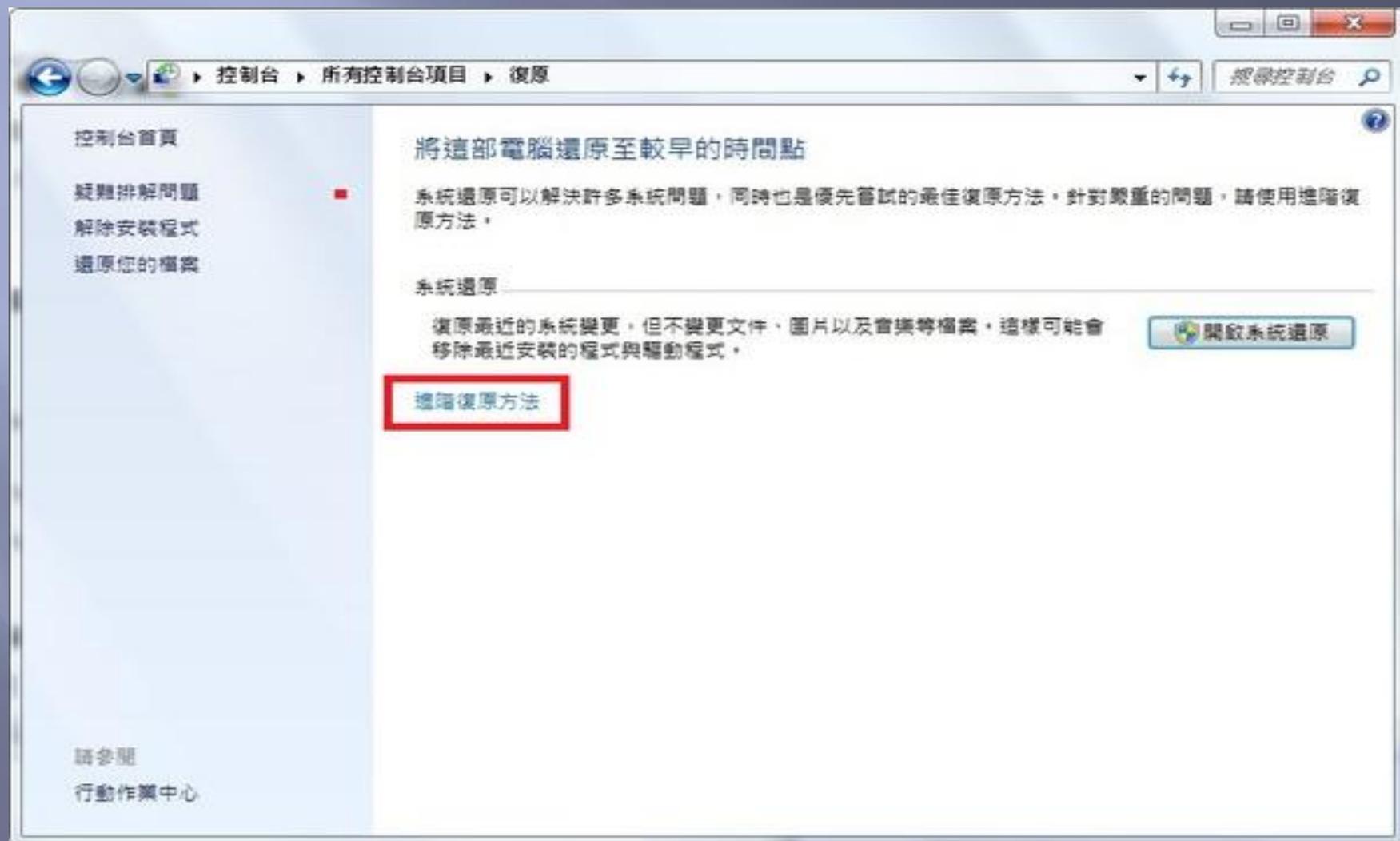
# 不用光碟還原的方法

- ▣ 很多同學可能不會設定從光碟開機
- ▣ 沒關悉，因為Windows 7 貼心的設計，可以讓你從控制台就能還原映像檔了
- ▣ 要如何不用還原光碟還原呢!?

# 第一步點擊控制台的-1. 備份與還原2.- 修復系統設定或電腦



# 第二步點擊-進階復原方法



The screenshot shows the Windows System Restore control panel window. The breadcrumb path at the top reads "控制台 > 所有控制台項目 > 復原". The left sidebar contains navigation links: "控制台首頁", "疑難排解問題", "解除安裝程式", and "還原您的檔案". The main content area is titled "將這部電腦還原至較早的時間點" and contains the following text: "系統還原可以解決許多系統問題，同時也是優先嘗試的最佳復原方法。針對嚴重的問題，請使用進階復原方法。" Below this, there is a section for "系統還原" with a warning: "還原最近的系統變更，但不能更改文件、圖片以及音樂等檔案，這樣可能會移除最近安裝的程式與驅動程式。" A button labeled "開啟系統還原" is visible on the right. A red rectangular box highlights the link "進階復原方法" at the bottom of the main content area. At the bottom left of the window, there are links for "語言欄" and "行動作業中心".

控制台 > 所有控制台項目 > 復原

控制台首頁  
疑難排解問題  
解除安裝程式  
還原您的檔案

## 將這部電腦還原至較早的時間點

系統還原可以解決許多系統問題，同時也是優先嘗試的最佳復原方法。針對嚴重的問題，請使用進階復原方法。

### 系統還原

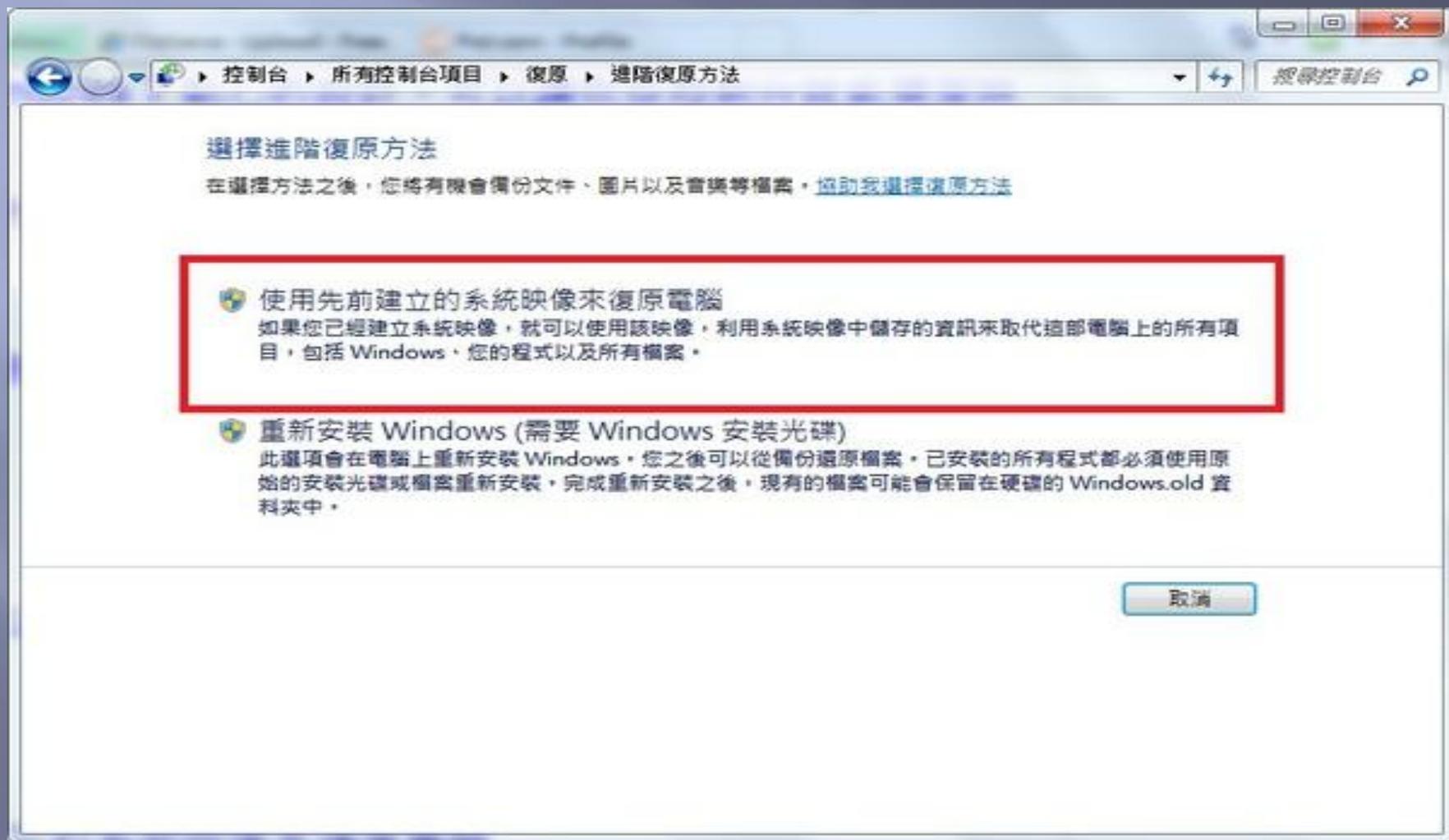
還原最近的系統變更，但不能更改文件、圖片以及音樂等檔案，這樣可能會移除最近安裝的程式與驅動程式。

[進階復原方法](#)

[開啟系統還原](#)

語言欄  
行動作業中心

# 第三步點擊-使用先前建立的系統映像 來復原電腦



# 第四步點擊-跳過

第二步  
點擊-進階復原方



第三步  
點擊-使用先前建



第四步  
點擊-跳過



第五步  
點擊-重新啟動



# 第五步點擊-重新啟動



第六步點擊重新啟動後，就會重新開機，開機你就會看見以下內容，也就是說，不會設定重光碟開機也可以從控制台進入還原映像檔!!就會開始讀取還原的資訊了!

就跟重灌一樣，開始讀取光碟內的資訊



Windows is loading files...



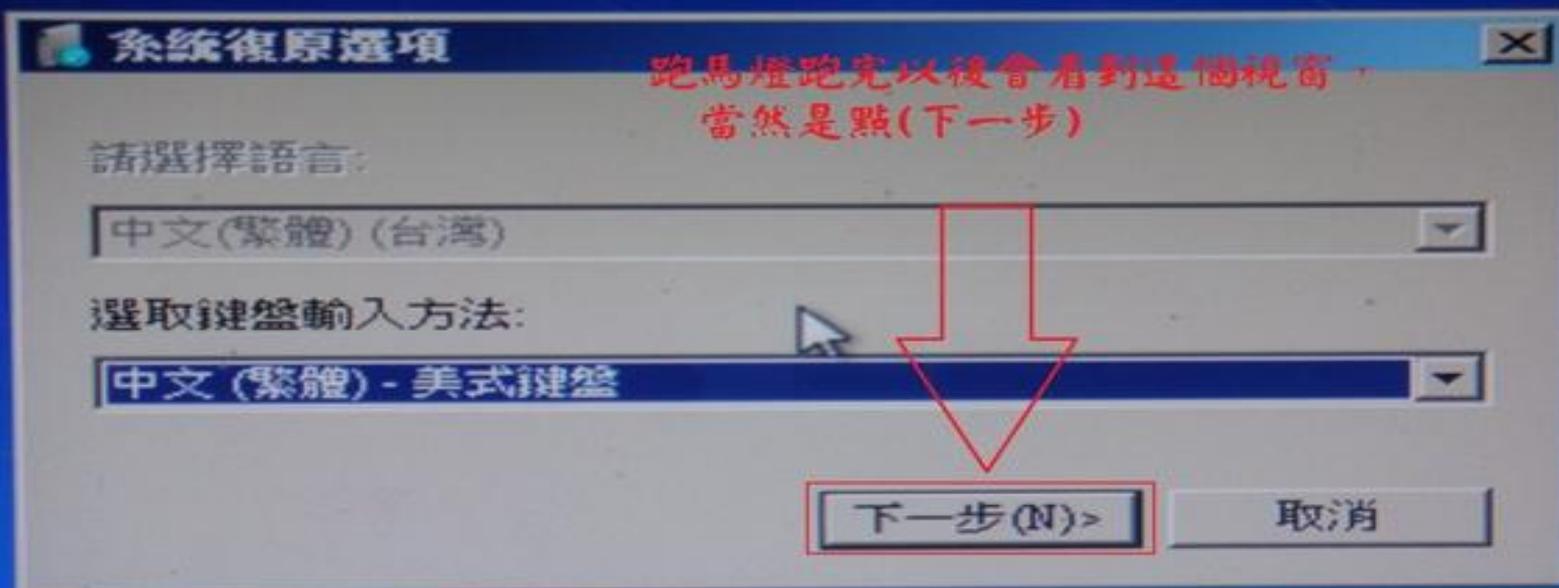
# 7. 讀取完還原資訊就會看到以下畫面 (就跟vista或w7開機一樣的跑馬燈)

讀取完就會進入跑馬燈(vista, Windows 7)  
開機都會看到的跑馬燈,

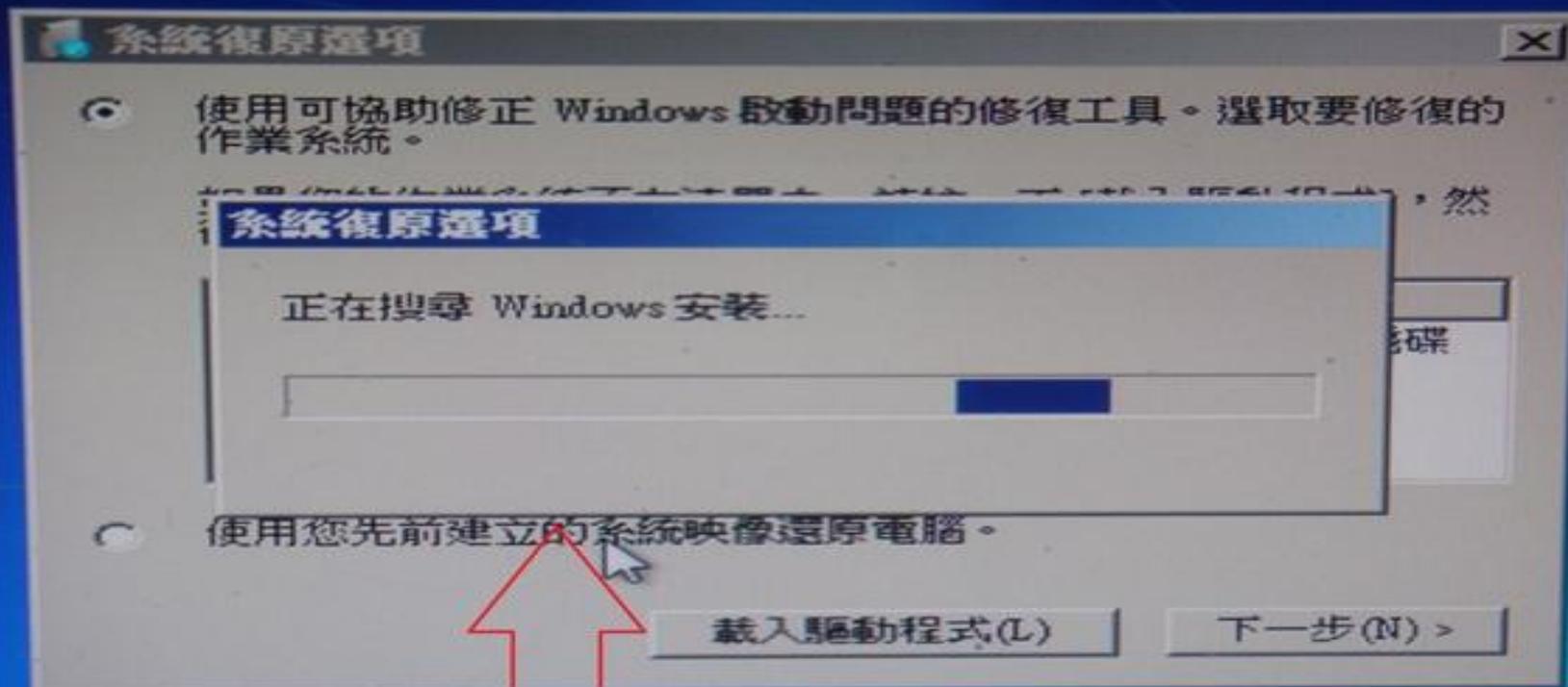


© Microsoft Corporation

## 8. 跑馬燈跑完就會跳出以下視窗(當然是點下一步囉!)



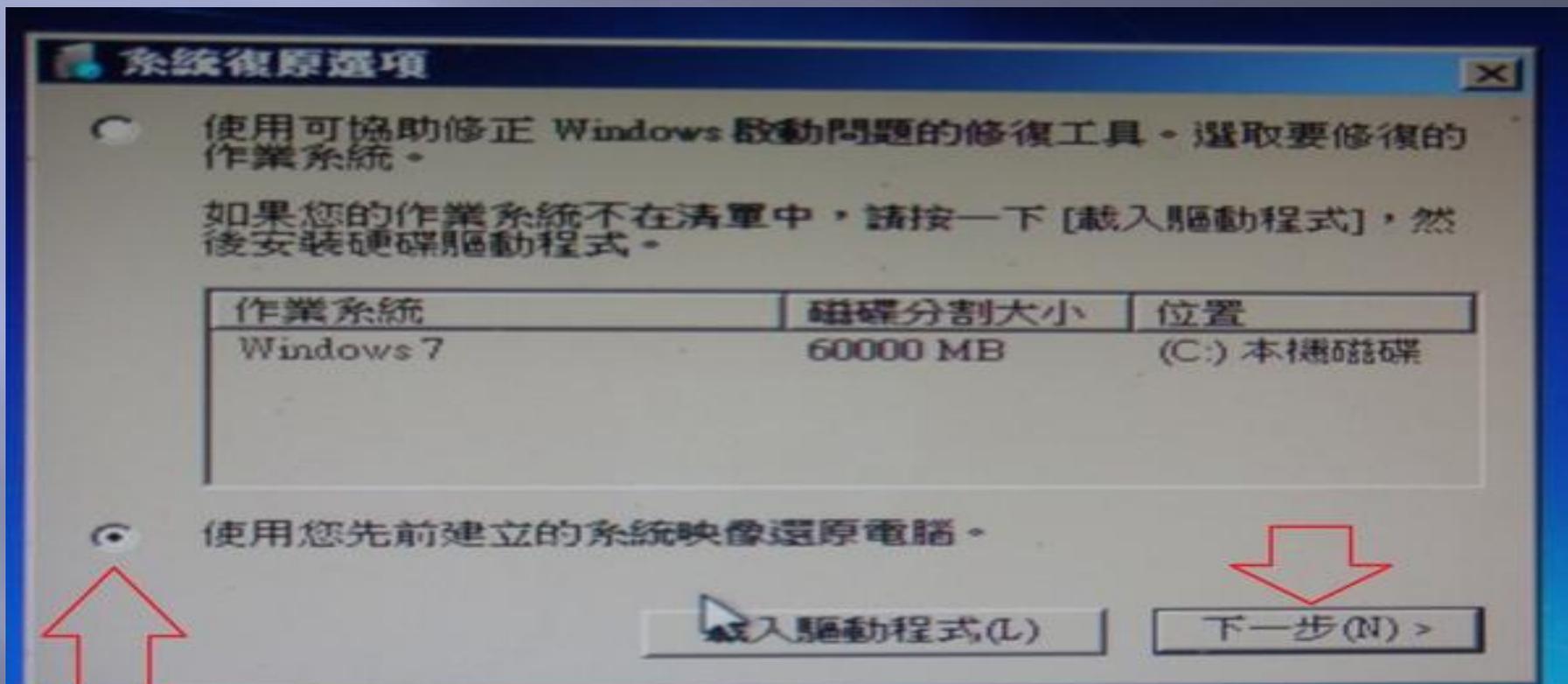
## 9. 再來會跳出以下這個視窗(要等他跑完一下)



之後會跳出這個視窗，正在搜尋Windows安裝....

會出現這個視窗個人我感覺是多餘的哈哈

10. 再來會出現下面這個視窗，(當然是點選下面的，使用您先前建立的系統映像還原)然後點下一步

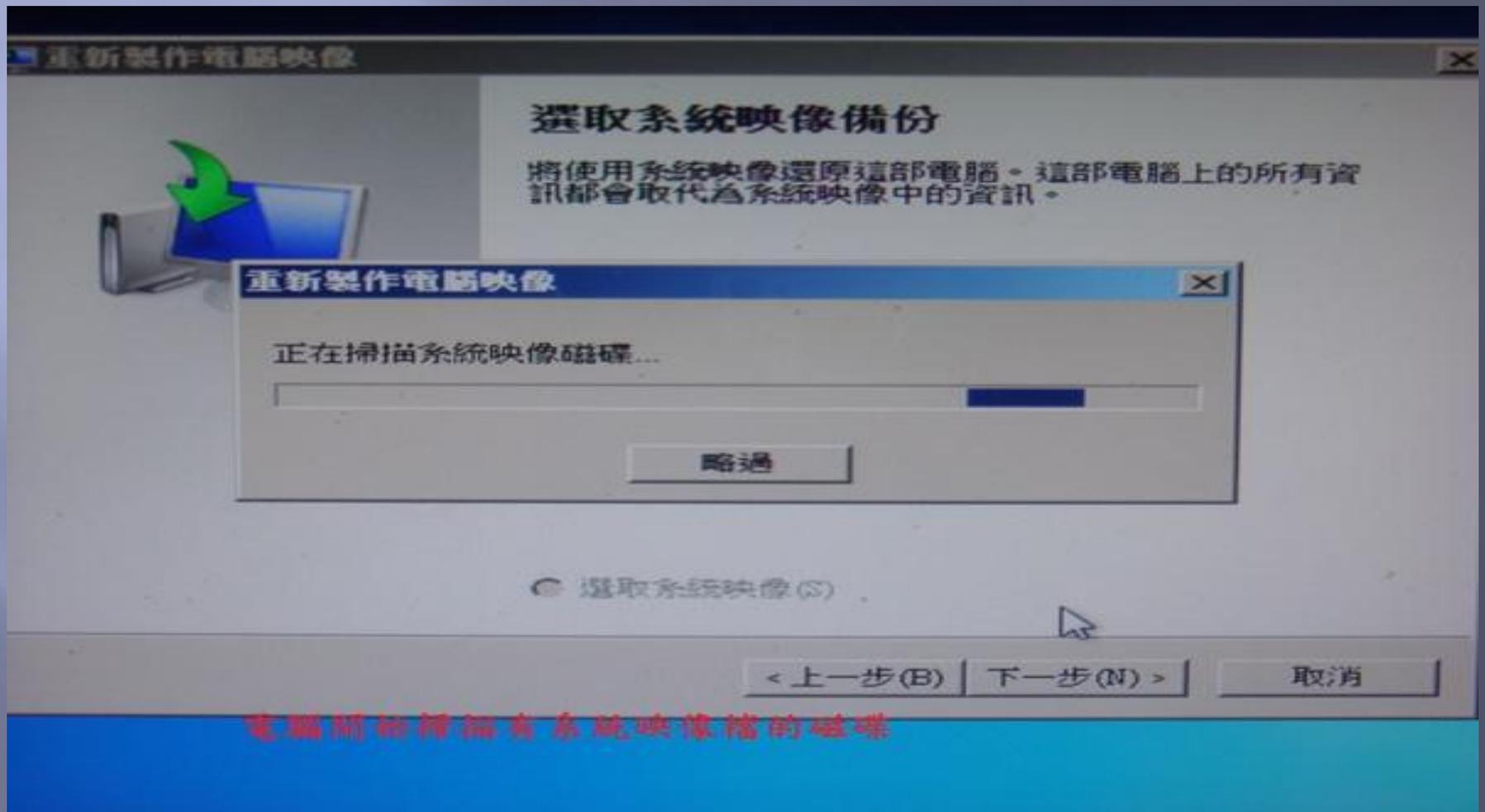


按尋覓以後會跳出這個視窗，請點選下面的

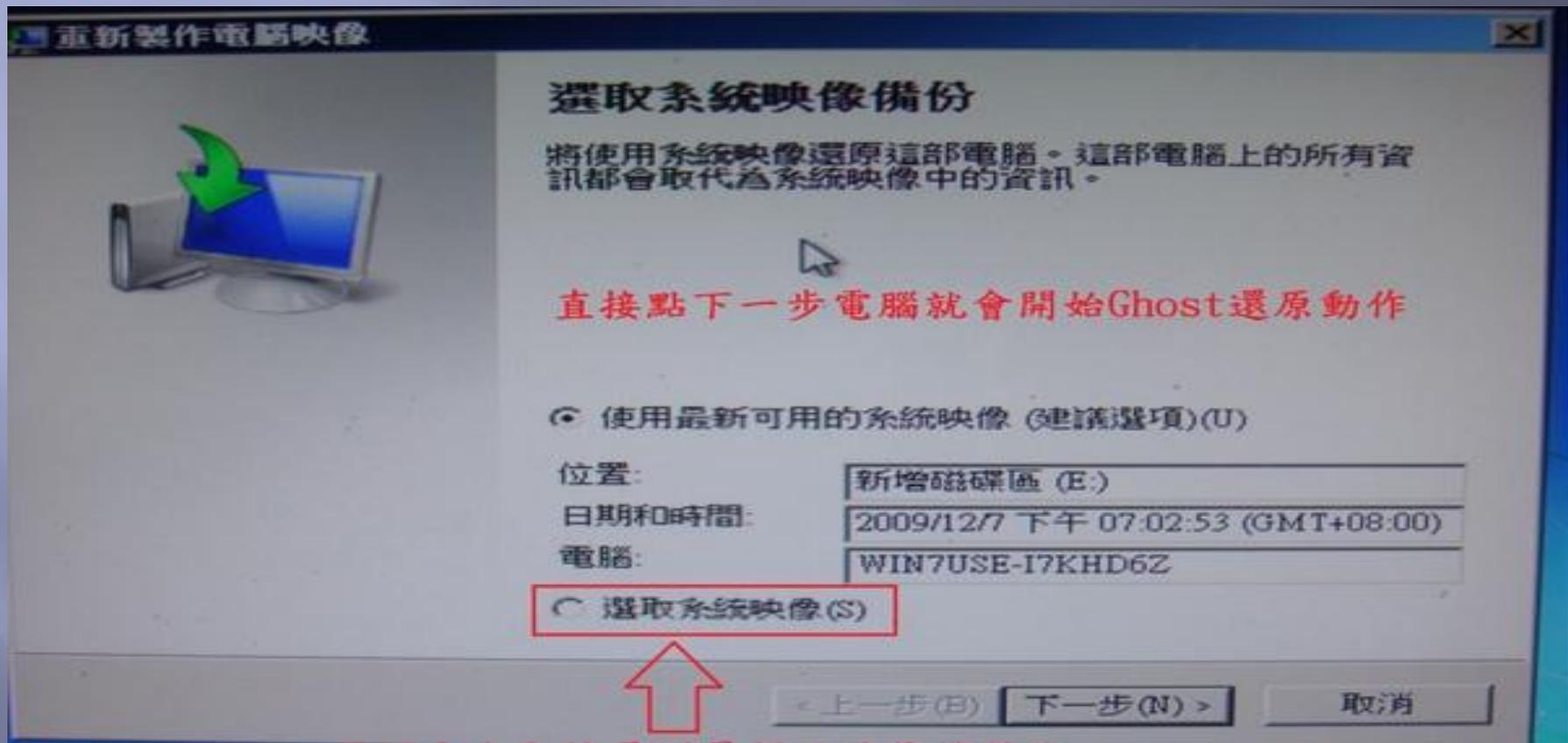
(使用您先前建立的系統映像還原電腦)

接著請按下一步！

# 11. 開始搜尋有映像檔的磁碟



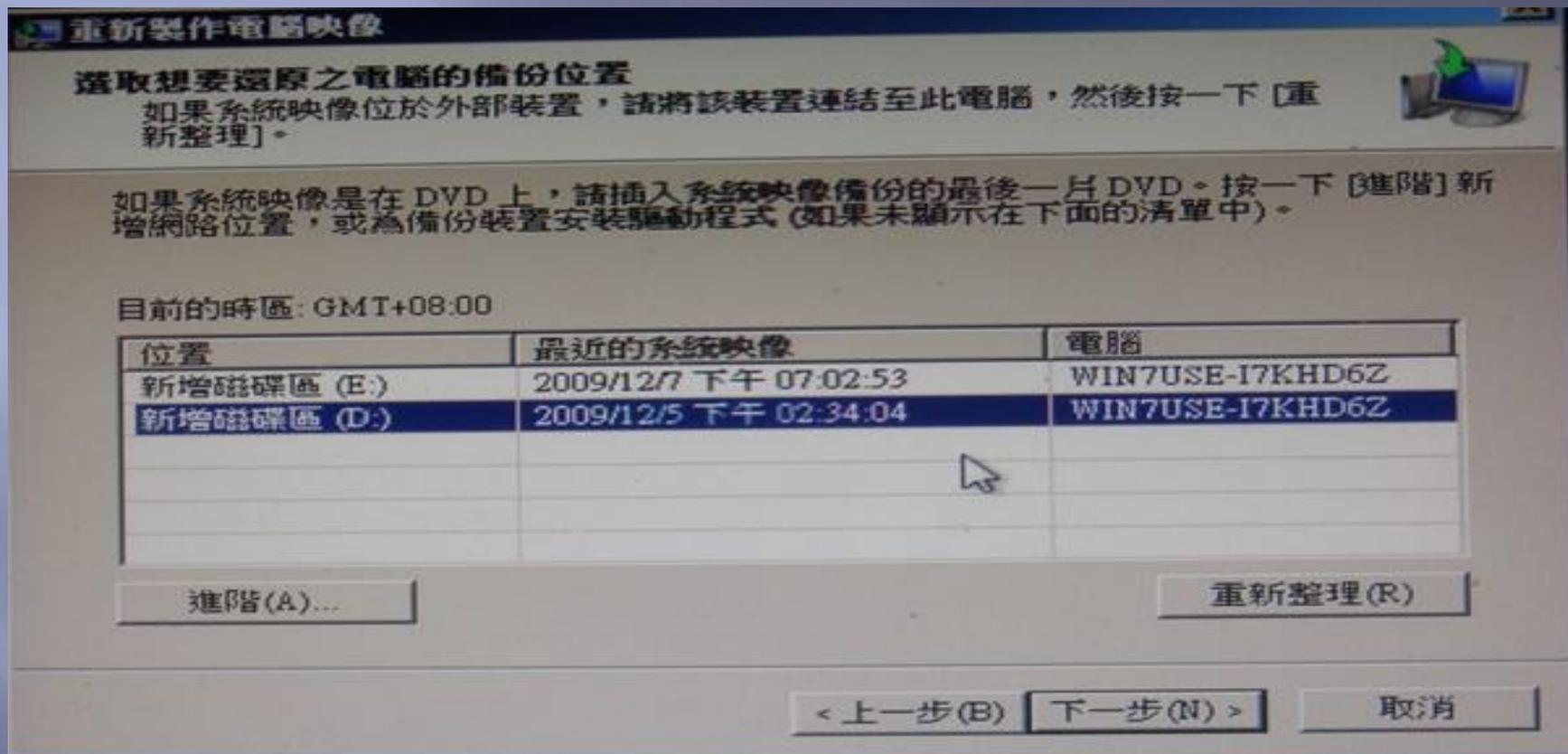
12. 搜尋完以後它一定會出現你最新製作的系統映像檔，若  
你只有製作一個那就直接點下一步就會開始還原了！



電腦會自動搜尋到最新的映像檔備份

如果你在其他硬碟也有備份可以點  
用紅線框起來的(選取系統映像)

13. 若你是點選(選取系統映像)就會出現以下視窗，因為我D槽跟E槽都有備份所以會出現兩個選擇還原!選好點下一步就開始還原了(還原的時間不一定，還原完成的時間就要看你硬體和映像檔的大小而定了)



若選擇(選取系統映像)將會出現所有硬碟的備份映像檔  
實在是很簡單，不知道這樣的說明還可以吧?  
(點下一步就會開始還原系統映像了嘍)