

Acronis

acronis.com

Acronis Cyber Protect

Home Office



目录

简介	7
什么是 Acronis Cyber Protect Home Office?	7
系统要求	7
安装、更新或删除 Acronis Cyber Protect Home Office	9
正在激活 Acronis Cyber Protect Home Office	10
激活次数太多	10
手动管理您的订购许可	11
试用版信息	11
Acronis 客户体验计划	12
向 Acronis 发送反馈	12
应用程序首选项	13
键盘快捷键	14
与触控栏集成	15
技术支持	16
备份	17
基本概念	17
可以和无法备份的内容	18
备份到本地或网络存储	18
什么是 Acronis Cloud?	20
创建 Acronis 帐户	20
订阅 Acronis Cloud	20
正在备份到 Acronis Cloud	21
将本地备份复制到 Acronis Cloud	23
为什么要复制?	23
复制激活	23
公证备份	23
使用区块链技术	24
验证文件的可信性	25
手动验证文件的可信性	26
备份移动设备	26
Acronis Mobile	27
移动备份的本地目标位置	28
备份 Office 365 数据	29
为何备份 Office 365 数据?	29
备份 Office 365 数据	29

计划	30
使用 Mac Power Nap 的方法	31
备份加密	31
清理备份、备份版本和副本	31
清理 Acronis Cloud 上的空间	33
将现有备份添加至列表	33
从备份中排除项目	34
手动排除项目	34
从在线备份中排除可恢复数据	35
连接设置	35
备份的网络设置	36
数据上传速度	37
备份活动和统计数据	37
“活动”选项卡	37
“备份”选项卡	38
笔记本电脑电源设置	38
使用 Wi-Fi 网络备份到 Acronis Cloud	39
通知	39
macOS 通知中心中的通知	39
Acronis 任务栏通知中心的通知	39
通过电子邮件发送有关备份状态的通知	39
Parallels Desktop 支持	40
什么是 Parallels Desktop?	40
Acronis Cyber Protect Home Office 如何处理 Parallels Desktop 虚拟机?	40
它如何工作?	40
备份哪些虚拟机?	40
如何恢复虚拟机?	41
限制	41
备份列表	41
备份状态	42
在列表中对备份排序	42
创建可启动媒体	44
正在创建 Acronis Bootable Media	44
创建 Acronis Survival Kit	45
什么是 Acronis Survival Kit?	45
如何创建 Acronis Survival Kit?	45
恢复	47

何时恢复我的 Mac?	47
恢复您的 Mac	47
有关 Boot Camp 分区的常见问题解答	48
恢复文件与文件夹	49
恢复 Office 365 数据	50
可以恢复哪些项目?	51
恢复 Office 365 数据	51
搜索备份内容	51
文件恢复选项	52
Acronis Cloud Backup Download	53
磁盘克隆	54
克隆磁盘实用工具	54
克隆磁盘	54
克隆 Fusion Drive	55
连接两台 Mac	56
保护家庭数据	57
什么是家庭数据保护?	57
添加新设备	57
备份任何计算机	57
使用在线控制面板恢复数据	58
存档数据	59
什么是数据存档?	59
从存档中排除哪些数据?	59
云存档与在线备份	60
存档数据	60
存档的网络设置	62
存档加密	62
访问您的存档文件	63
共享数据	64
保护	65
“保护”仪表板	65
Active Protection	65
防勒索软件保护	66
实时保护	66
配置 Active Protection	66
防病毒扫描	67
配置防病毒扫描	67

漏洞评估	68
索引	70

版权声明

© Acronis International GmbH, 2003-2022.保留所有权利。

引用的所有商标和版权均为其各自所有者的财产。

未经版权所有人的明确许可,禁止对本文档进行实质性修改并予以发布。

事先未征得版权所有人的许可,禁止出于商业目的,以任何标准(纸张)书籍形式,发布本作品及其衍生作品。

文档按“原样”提供,对于任何明示或暗示的条件、陈述和保证,包括任何对适销性、对特殊用途的适用性或不侵权的暗示保证,我方概不负责,除非上述免责声明被依法判定为无效。

第三方代码可由软件和/或服务提供。此类第三方的许可证条款将在位于安装根目录中的 `license.txt` 文件中详细说明。您可以随时通过访问以下网址找到最新的第三方代码列表以及与软件和/或服务使用相关的许可证条款:<https://kb.acronis.com/content/7696>

Acronis 专利技术

本产品中使用的技术获得以下专利并受一个或多个美国专利号保护:7,047,380、7,246,211、7,275,139、7,281,104、7,318,135、7,353,355、7,366,859、7,383,327、7,475,282、7,603,533、7,636,824、7,650,473、7,721,138、7,779,221、7,831,789、7,836,053、7,886,120、7,895,403、7,934,064、7,937,612、7,941,510、7,949,635、7,953,948、7,979,690、8,005,797、8,051,044、8,069,320、8,073,815、8,074,035、8,074,276、8,145,607、8,180,984、8,225,133、8,261,035、8,296,264、8,312,259、8,347,137、8,484,427、8,645,748、8,732,121、8,850,060、8,856,927、8,996,830、9,213,697、9,400,886、9,424,678、9,436,558、9,471,441、9,501,234 及待定的专利申请。

简介

什么是 Acronis Cyber Protect Home Office?

Acronis Cyber Protect Home Office 是一款可保护 Mac 上的所有信息(包括操作系统、应用程序、设置以及您的所有数据)的应用程序。

若要保护您的 Mac, 您需要执行两项简单的操作:

1. 创建 Mac 的完整备份。

这样可以将您的操作系统文件和所有数据保存到一个称为备份的文件。您可以将该文件存储在本地或网络存储, 或者将其上传到 Acronis Cloud。请参阅[备份到本地或网络存储](#)和[备份到 Acronis Cloud](#)。

2. 创建 Acronis Bootable Media。

这是一个包含启动文件的可移动驱动器。当您的 Mac 无法启动时, 此媒体可允许您启动 Acronis 恢复环境, 并使用您的备份来将 Mac 回滚至正常运行的状态。有关详细信息, 请参阅[创建 Acronis Bootable Media](#)。

执行上述两个步骤后, 您可确保能够在几分钟内修复您的 macOS 并恢复丢失的文档。

主要功能:

- 将选定的磁盘或 Mac 上的所有内容备份到[本地或网络存储](#)或者 [Acronis Cloud](#)
- 将选定的文件和文件夹备份到[本地或网络存储](#)或者 [Acronis Cloud](#)
- [防病毒保护](#)
- [数据存档](#)
- [家庭数据保护](#)
- 正在创建 [Acronis Bootable Media](#)
- 可启动媒体环境中的 macOS 恢复功能
- 恢复 Mac OS X 下的特定文件和文件夹

系统要求

支持的操作系统

- macOS Ventura 13
- macOS Monterey 12
- macOS Big Sur 11
- macOS Catalina 10.15
- macOS Mojave 10.14

注意

配备英特尔 Core 2 Duo 处理器的 Mac 计算机不受支持。

支持的文件系统

- APFS
- HFS+(包含核心存储)
- FAT32
- NTFS(包括 Boot Camp)

注意

您无法将数据备份到使用 NTFS 文件系统的磁盘上。但是, 可以从位于该类型的文件系统上的备份恢复数据。

适用于以下产品的要求: **Acronis Bootable Media**

- 若要创建可启动媒体, 您可以使用具有 4.3 GB(或更多) 可用空间的可移动驱动器并使用 APFS 或 Mac OS Extended 文件系统进行格式化。
- macOS Recovery 版本必须与您 Mac 上安装的 macOS 相匹配。
- CD 和 DVD 媒体不受支持。

支持的存储媒体

- 内部驱动器(HDD、SSD)
- SoftRAID®(支持备份和恢复文件和文件夹)
- USB 驱动器
- FireWire 驱动器
- Thunderbolt 驱动器
- 网络共享、NAS
- Acronis Cloud

不受支持的配置

- Apple RAID 和其他 RAID(支持的存储媒体中列出的 RAID 除外)

受支持的处理器

- Apple Silicon
- Intel (x86)

常规要求

- 您需要具有管理员权限才能运行 Acronis Cyber Protect Home Office。
- [在基于 Intel 的 Mac 上, macOS Big Sur 11、Monterey 12 和 Ventura 13 除外] 如果您的 Mac 包含 Apple T2 芯片, 请在安全启动设置中选择安全性适中和允许从外部介质启动。有关更多信息, 请参考 <https://support.apple.com/en-us/HT208330>。
- [在基于 Intel 的 Mac 上, 适用于 macOS Big Sur 11、Monterey 12 和 Ventura 13] 如果您的 Mac 包含 Apple T2 芯片, 请在安全启动设置中选择无安全性和允许从外部介质启动。有关更多信息, 请参考 <https://support.apple.com/en-us/HT208330>。

深色模式支持

在 macOS Mojave 或更高版本中提供深色模式。在 macOS 中启用深色模式时，Acronis Cyber Protect Home Office 将切换到深色外观。

安装、更新或删除 Acronis Cyber Protect Home Office

安装 Acronis Cyber Protect Home Office 的方法

1. 访问 <https://go.acronis.com/home-office> 从 Acronis 网站下载 Acronis Cyber Protect Home Office 设置文件。
2. 双击 Acronis Cyber Protect Home Office 安装文件(该文件扩展名为 .dmg)。
3. 在 **Acronis Cyber Protect Home Office** 窗口中双击**安装 Acronis Cyber Protect Home Office**。
4. 按安装程序步骤执行操作。出现提示时，提供管理员凭据。
5. 阅读并接受许可协议条款和 Acronis 客户体验计划。
6. 如果您是第一次启动 Acronis Cyber Protect Home Office, 可以在**激活**窗口中执行以下某项操作：
 - 要激活 Acronis Cyber Protect Home Office, 请输入序列号，然后单击**激活**。将激活产品。
 - 要登录您的 Acronis 帐户，请单击**登录**。有关详细信息，请参阅 "正在激活 Acronis Cyber Protect Home Office"(第 10 页)。
 - 要开始试用，请单击**开始试用**。

在 macOS Mojave 10.14 或 Catalina 10.15 上，您需要在安装完成后授予访问 Acronis International GmbH 的权限。必须加载内核扩展，才能拥有所有保护功能。请执行以下操作：

1. 打开**系统首选项**。
2. 转到**安全和隐私权**的**常规**选项卡。
3. 单击**允许**接受显示的提示。

您还需要授予 Acronis Cyber Protect Home Office 的完全磁盘访问权限。在 macOS Mojave 10.14 或 Catalina 10.15 上，如果没有完全磁盘访问权限，则备份、克隆和防护功能将无法正常工作。在 macOS Big Sur 11、Monterey 12 和 Ventura 13 上，如果没有完全磁盘访问权限，则备份和克隆功能将无法正常工作，并且防护功能将被禁用。要授予访问权限，在显示请求完全磁盘访问权限的窗口时，请按照屏幕上的说明操作。请参阅 <https://kb.acronis.com/content/61832>，了解详细信息。

更新 Acronis Cyber Protect Home Office 的方法

当 Acronis 网站上推出 Acronis Cyber Protect Home Office 更新时，您将收到通知。然后，您可以进行下载。然后，基于您的 Acronis Cyber Protect Home Office 版本来安装更新。将会保留您的所有备份和设置。

要启用自动检查，请在 Acronis Cyber Protect Home Office 菜单中，单击**首选项**，然后选中**启动时自动检查更新**复选框(默认选中)。

要手动检查更新，请在 Acronis Cyber Protect Home Office 菜单中，单击**检查更新**。

删除 Acronis Cyber Protect Home Office 的方法

1. 从 Acronis 网站下载 Acronis Cyber Protect Home Office 安装文件。
2. 双击 Acronis Cyber Protect Home Office 安装文件(该文件扩展名为 .dmg)。
3. 在 **Acronis Cyber Protect Home Office** 窗口中双击**卸载 Acronis Cyber Protect Home Office**, 然后确认卸载。
4. 出现提示时, 提供管理员凭据。

正在激活 Acronis Cyber Protect Home Office

要使用 Acronis Cyber Protect Home Office, 需要通过互联网将其激活。如果不激活, 这款功能完整的产品只能使用 30 天。如果在此期间不将其激活, 所有程序功能(除恢复外)都将不可用。

您可以在自己的计算机上激活 Acronis Cyber Protect Home Office, 但如果您的计算机未连接到互联网, 则也可从其他计算机激活。

在连接到互联网的计算机上激活

如果您的计算机已连接到互联网, 则会自动激活产品。

如果安装 Acronis Cyber Protect Home Office 的计算机未连接至互联网, 或程序无法连接至 Acronis 激活服务器, 请单击侧栏上的**帐户**, 然后选择以下其中一个操作:

- **再试一次** - 选择此选项可尝试再次连接至 Acronis 激活服务器。
- **离线激活** - 可从其他连接至互联网的计算机手动激活该程序(请参阅下文)。

从其他计算机激活

如果您的计算机未连接到互联网, 则可通过使用连接到互联网的其他计算机来激活 Acronis Cyber Protect Home Office。

从其他计算机激活产品的方法

1. 在计算机上, 安装并启动 Acronis Cyber Protect Home Office。
2. 在侧边栏上, 单击**帐户**, 然后单击**离线激活**。
3. 在 Acronis Cyber Protect Home Office 激活窗口中, 执行以下简单步骤:
 - a. 通过单击**保存至文件**按钮将您的安装代码保存至文件, 并指定可移动媒体作为文件位置(例如, USB 闪存驱动器)。您也可以在一张纸上写下此代码。
 - b. 在连接到互联网的其他计算机上, 转至 <https://www.acronis.com/activation/>。屏幕上的说明将帮助您通过使用安装代码来获取激活代码。将获取的激活代码保存至可移动媒体上的文件中, 或写在纸上。
 - c. 在您的计算机上, 单击**从文件加载**按钮并指定含有激活代码的文件的完整路径;或将写在纸上的代码键入框中。
4. 单击**激活**。

此外, 请观看位于 <https://goo.gl/DHd1h5> 的英语视频说明。

激活次数太多

“激活次数太多”问题的可能原因:

- 您超过了安装 **Acronis Cyber Protect Home Office** 的计算机的最大数目。

例如, 您拥有一个许可证或一台计算机的序列号, 但却在第二台计算机上安装了 Acronis Cyber Protect Home Office。

解决方案:

- 输入新的序列号。如果您没有新的序列号, 则可以在 Acronis 内建商店或 Acronis 网站购买。
- 将许可证从已激活产品的计算机中转移到新的计算机中。为此, 请选择要从中移动许可证的计算机。请注意, 在这台计算机上将停用 Acronis Cyber Protect Home Office。

- 您重新安装了 **macOS**, 或是更改了计算机的硬件。

例如, 您可能升级了计算机的主板或处理器。此时已失去激活, 因为 Acronis Cyber Protect Home Office 将您的计算机视为新计算机。

解决方案:

要在计算机上重新激活 Acronis Cyber Protect Home Office, 请从列表中选择同一台计算机的旧名称。

手动管理您的订购许可

如果您使用基于订购许可的 Acronis Cyber Protect Home Office 版本, 可以在 Acronis 网站手动管理许可。您可以执行以下操作:

- 在您的计算机之间移动许可
- 在您的帐户之间转移许可
- 从计算机中删除许可
- 解决产品激活冲突, 包括“激活次数太多”问题
- 购买新许可

管理许可的方法

1. 转至 <https://account.acronis.com/>, 然后使用您的 Acronis 帐户登录。
2. 在 **产品** 部分中, 找到 Acronis Cyber Protect Home Office, 然后单击 **管理**。

试用版信息

如果您想要先试用并评估 Acronis Cyber Protect Home Office, 则可以安装该产品的 30 天免费试用版。试用期结束后, 程序功能将会被禁止, 如果您要继续使用 Acronis Cyber Protect Home Office, 则需要升级到完整版。注意, 在试用版中禁用磁盘克隆。

试用期到期后, 您的本地和网络备份不会被删除并可在 Acronis Cyber Protect Home Office 的完整版中用于恢复。

在试用期内, 您将获得云中 1,000 GB 的存储空间。您可以使用该空间存储在线备份。在试用期结束后, Acronis Cloud 只能在仅恢复模式下使用 30 天。在此期限之后, 您将无法再使用 Acronis Cloud 服务, 并且所有数据都将被删除。

安装试用版本的步骤

若要开始使用试用版, 请安装该产品, 然后单击**激活**窗口中的**启动试用版**。有关详细信息, 请参阅[安装、更新或删除 Acronis Cyber Protect Home Office](#)。

升级到该产品的完整版的步骤

1. 在以下 Acronis 网站购买完整版:<https://go.acronis.com/mac/getfullversion>。
2. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office。
3. 在 Acronis Cyber Protect Home Office 菜单栏上, 单击**输入序列号**。
4. 在相应的框中输入完整序列号, 然后单击**激活**。

Acronis 客户体验计划

Acronis 客户体验计划 (CEP) 可让 Acronis 客户对 Acronis 产品的功能、设计和开发提供意见。客户可通过该计划向我们提供各种信息, 包括主机和/或虚拟机的硬件配置信息、使用最多(和最少)的功能以及所遇到的具体问题。我们将在这些信息的基础上对 Acronis 产品和使用最多的功能加以改进。

加入或退出 Acronis 客户体验计划的方法

1. 在 Acronis Cyber Protect Home Office 菜单中, 单击**首选项**。
2. 要退出该计划, 请清除**参与 Acronis 客户体验计划**复选框。

若选择参与, 我们将每周自动收集一次技术信息。我们将不会收集任何个人数据, 如, 您的姓名、地址、电话号码或键盘输入。加入 CEP 是自愿行为, 其最终结果旨在对软件加以改进并增强其功能, 使其能够更好地满足客户的需求。

向 Acronis 发送反馈

我们经常对我们的产品和服务进行改进, 以使它们更实用、更可靠、更快速。您可以通过反馈表单指出我们应该解决的不便之处和缺陷, 以便让 Acronis Cyber Protect Home Office 变得更好。请花几分钟时间告诉我们您对我们的产品的看法、建议新功能或报告问题。我们一定会认真阅读并分析所有反馈。

注意

我们不回复任何反馈信息。如果您在使用 Acronis Cyber Protect Home Office 时需要帮助, 请联系[支持团队](#)。

将反馈发送至 Acronis

1. 在 Acronis Cyber Protect Home Office 菜单中, 单击 **发送反馈**。反馈表单将会打开。



2. 从列表中选择反馈原因。
3. 键入您的意见和建议。
4. 提供您的姓名和电子邮件。
5. [可选步骤] 默认情况下, Acronis Cyber Protect Home Office 会附上控制台窗口的屏幕截图。如果您认为该屏幕截图不会帮助我们调查您的问题或了解您的想法, 可以将其删除。
6. [可选步骤] 您也可以附加文件和 Acronis 系统报告。
Acronis 系统报告包含各种技术信息, 其中包括有关硬件配置的信息、OS X 版本、系统日志、Acronis Cyber Protect Home Office 的事件日志和您的备份设置。

注意

Acronis 系统报告不包含任何个人数据, 如您的姓名、地址、电话号码或键盘输入。

当您遇到严重问题时, 例如, 当 Acronis Cyber Protect Home Office 停止响应时, 我们建议您附加系统报告。

7. 单击 **发送**。

应用程序首选项

“首选项”窗口包含 Acronis Cyber Protect Home Office 的常规设置。要将其打开, 请执行以下操作:

1. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office。
2. 在 Acronis Cyber Protect Home Office 菜单中, 单击 **首选项**。

在 **常规** 选项卡上提供了以下设置:

- 当您的 **Mac** 处于 **Power Nap** 模式时备份

当您的 Mac 处于睡眠状态时, 可能执行备份。有关详细信息, 请参阅 [计划](#)。

- **启动时自动检查更新**
有关详细信息, 请参阅 [安装、更新或删除 Acronis Cyber Protect Home Office](#)。
- **参与 Acronis 客户体验计划**
有关详细信息, 请参阅 [Acronis 客户体验计划](#)。
- **显示通知中心的通知**
有关详细信息, 请参阅 [通知](#)。
- **显示个性化选项**
选中此复选框可获得有关产品和功能的个性化选项。

在 **电池省电程序** 选项卡上提供了以下设置：

- **请勿在使用电池电源时备份**
有关详细信息, 请参阅 [笔记本电脑电源设置](#)。

在 **Wi-Fi 网络** 选项卡上提供了以下设置：

- **仅使用选定的 Wi-Fi 网络备份**
如果设备未连接至所选的网络, 所有云备份都会暂停。连接到所选的网络后, 暂停的备份将会恢复。有关详细信息, 请参考 [使用 Wi-Fi 网络备份到 Acronis Cloud](#)。

键盘快捷键

在 Acronis Cyber Protect Home Office 中, 您可以使用键盘快捷键以更舒适、更快速的方式在用户界面中导航。要应用快捷键, 请同时按两个或更多键构成组合键。某些 Acronis Cyber Protect Home Office 快捷键在应用程序菜单中指定。在菜单中, 某些键名称替换为以下图标：

键名称	图标
命令	
选项	
Shift	

Acronis Cyber Protect Home Office 中的键盘快捷键：

快捷方式	说明
Command + U	检查产品更新
Shift + Command + E	输入序列号
Command + ,	打开应用程序首选项窗口
Shift + Command + L	登录您的帐户
Shift + Command + O	从您的帐户注销
Command + N	创建新备份

快捷方式	说明
Command + 1	打开 备份 部分
Command + 2	打开 保护 部分
Command + 3	打开 磁盘克隆 部分
Command + 4	打开 存档 部分
Command + 5	打开 帐户 部分
“备份”部分	
Command + S	打开备份源位置对话框
Command + D	打开备份目标位置对话框
Command + Shift + S	打开备份设置对话框
“磁盘克隆”部分	
Command + S	打开克隆源位置对话框
Command + D	打开克隆目标位置对话框
“存档”部分	
Command + O	打开文件选择对话框以将文件添加到存档
Command + D	打开存档目标位置对话框
Command + I	打开存档教程窗口
Command + Shift + S	打开存档设置对话框

与触控栏集成

从 2016 年的机型开始, 在具有四个 Thunderbolt 3 端口的 15 英寸的 MacBook Pro 和 13 英寸的 MacBook Pro 上, 在键盘的上部有一个特殊的互动区, 叫做触控栏。触控栏根据当前活动窗口或当前正在处理的任务显示最合适的控件集。该技术简化了与用户界面的交互, 并允许您执行广泛的操作, 例如单击按钮、在网站之间切换、使用搜索、更改文本格式和使用标准的 Mac 系统控件。有关触控栏的更多信息, 请访问 Apple 网站: <https://support.apple.com/zh-cn/HT207055>。

Acronis Cyber Protect Home Office 支持触控栏的功能。您可以使用它在不同的应用程序部分之间切换、配置备份、恢复数据以及执行其他操作。例如, 当您从列表中选择一個备份时, 触控栏如下所示:



Esc 按钮和右侧的图标是 Mac 的系统控件。左侧部分包含用于在 Acronis Cyber Protect Home Office 的不同部分之间进行导航的图标:

图标	说明
	备份
	磁盘克隆
	存档
	保护
	帐户

涉及当前窗口的控件位于中心部分。在本示例中，您可以更改备份源、目标位置、设置  并启动备份。

您也可以使用触控栏图标创建新备份或存档：

图标	说明
	创建新备份
	创建新存档或者向现有存档添加文件

技术支持

如果使用 Acronis 产品时需要帮助，请访问 <https://www.acronis.com/support/>。

您可以在登录您的帐户 (<https://account.acronis.com/>) 并注册产品后，随时访问我们的网站为所有您注册的 Acronis 软件产品下载最新更新。请参阅 [在网站上注册 Acronis 产品](https://kb.acronis.com/content/4834) (<https://kb.acronis.com/content/4834>) 和 [Acronis 网站用户指南](https://kb.acronis.com/content/8128) (<https://kb.acronis.com/content/8128>)。

备份

基本概念

备份和恢复

备份指创建数据副本，以便在发生数据丢失事件后可以使用这些副本**恢复**原始数据。

备份主要有两种用途：

- 在操作系统损坏或无法启动时**恢复操作系统**。该过程称为灾难恢复。有关保护您的 Mac 免受灾难影响的信息，请参阅[备份到本地或网络存储](#)，[备份到 Acronis Cloud](#)。
- 特定的文件和文件夹被误删或损坏之后[对其进行恢复](#)。

恢复方法：

- 可以向原始位置或新位置执行**完整恢复**。
选择原始位置后，该位置中的数据将完全被备份中的数据覆盖。如果选择一个新位置，会将备份中的数据复制到该新位置。
- 仅向原始位置且仅从云备份执行**增量恢复**。在恢复开始之前，将通过文件属性(如文件大小和上次修改日期)将原始位置中的文件与备份中的文件进行对比。那些不匹配的文件将标记为进行恢复，在恢复期间将跳过其余文件。这样一来，不同于完整恢复，Acronis Cyber Protect Home Office 只恢复更改的文件。在从 Acronis Cloud 恢复期间，此方法显著缩短了恢复时间并节省了互联网流量。

备份版本

备份版本是在执行备份操作过程中创建的。每个版本表示系统或数据可还原到的时间点。第一个备份版本包含选择用于备份的所有数据。第二个及后续版本则仅包含自上次备份以来发生的数据更改。所有备份版本存储在单个备份文件中。

备份文件格式

在将您的 Mac 备份到本地存储或网络位置时，Acronis Cyber Protect Home Office 会使用压缩将备份数据保存为专有 .tib 或 .tibx 格式。.tib 或 .tibx 文件备份中的数据只能通过 Acronis Cyber Protect Home Office 进行恢复。

在您将 Mac 备份至 [Acronis Cloud](#) 时，Acronis Cyber Protect Home Office 会按“原样”保存您的数据。您可以在该产品中恢复数据，也可以在具有互联网连接的任何 Mac 计算机上通过 [Acronis Cloud Web 应用程序](#) 进行恢复。

计划

为了真正发挥备份的作用，必须尽量确保其为最新。将[备份计划安排](#)为定期运行。

备份保留规则

每次手动或按计划运行备份操作时，Acronis Cyber Protect Home Office 都会在备份位置创建一个新备份版本。要自动删除过时的备份版本，您可以设置备份保留规则。有关详细信息，请参阅[清理备份、备份版本和副本](#)。

可以和无法备份的内容

下表显示了您可以备份的内容和位置。

	备份目标位置							
	内部驱动器 (HDD、 SSD、RAID)	Acronis Cloud	USB 驱动器	Thunderbolt	AirPort Time Capsule	网络 共享、 NAS	CD、 DVD	FTP 服务器
内部驱动器 (HDD、SSD)	+	+	+	+	+	+	-	-
USB 驱动器	+	+	+	+	+	+	-	-
FireWire 驱动器	+	+	+	+	+	+	-	-
Thunderbolt	+	+	+	+	+	+	-	-
Fusion Drive	+	+	+	+	+	+	-	-
使用 FileVault 2 保护的硬盘	+	+	+	+	+	+	-	-
安装了 Boot Camp 的硬盘	+	+	+	+	+	+	-	-
特定文件	+	+	+	+	+	+	-	-
SoftRAID	+	+	+	+	+	+	-	-
其他 RAID	-	-	-	-	-	-	-	-
独立分区	-	-	-	-	-	-	-	-
CD、DVD	-	-	-	-	-	-	-	-
APM 磁盘	-	-	-	-	-	-	-	-

备份到本地或网络存储

1. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office。
2. 请执行以下任一操作：
 - 如果这是您的第一次备份，请跳过此步骤。
 - 如果您已经具有备份并且想要创建一个新备份，请单击备份列表底部的**添加备份**。

注意

要删除某个备份, 请右击单击该备份, 然后单击**删除**。该备份将会从列表中删除, 并且备份文件和备份副本的文件将会从备份存储中永久删除。这些文件永远无法恢复。

3. 单击备份源图标, 然后选择您想要备份的数据:

- **整个 Mac**

当选择此选项时, Acronis Cyber Protect Home Office 会备份处于磁盘模式下的所有内部硬盘驱动器。备份包含操作系统、已安装的程序、系统设置以及所有个人数据(包括照片、音乐和文档)。

- **磁盘**

- **文件与文件夹**

- **移动设备**

有关详细信息, 请参阅[备份移动设备](#)。

- **要公证的文件**

有关详细信息, 请参阅[公证备份](#)。

- **NAS(如果已连接)**



4. 单击备份目标位置图标, 选择要将备份文件保存到的位置, 然后单击**确定**。如果未列出位置, 请单击**浏览**, 然后选择所需位置。

如果您拥有 NAS 设备, 系统将自动检测到该设备并将它与其他位置一起列出。

5. [可选步骤] 配置其他设置。您可以:

- 在**设置** —> **计划**中配置备份计划。有关详细信息, 请参阅[计划](#)。
- 在**设置** —> **清理**中设置备份保留规则。有关详细信息, 请参阅[清理备份、备份版本和副本](#)。
- 在**设置** —> **加密**中使用密码和加密来保护您的备份。有关详细信息, 请参阅[备份加密](#)。

- 在 **设置** —> **排除** 中手动排除文件和文件夹。有关详细信息, 请参阅 [从备份中排除项目](#)。
- 在 **设置** —> **错误处理** 中配置备份尝试。

6. 配置所有设置并且准备开始备份后, 单击 **备份**。

要从 Acronis Cyber Protect Home Office 备份恢复 Mac, 您必须拥有 Acronis Bootable Media。如果您没有, 请创建一个。有关详细信息, 请参阅 [创建 Acronis Bootable Media](#)。

什么是 Acronis Cloud?

Acronis Cloud 是可用于存储您的备份和存档的安全远程存储。由于文件存储在远程存储中, 因此, 如果发生灾难或数据损坏事件, 您可以恢复 Mac 的全部内容。

如果使用 Windows 版 Acronis Cyber Protect Home Office, 您还可以在 Acronis Cloud 中存储文件备份、磁盘映像以及同步文件的版本。

开始使用 **Acronis Cloud** 的方法

1. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office。
2. [创建 Acronis 帐户](#) (如果您没有该帐户)。
3. [可选] 如果 Acronis Cloud 不是您的订购的一部分, 请按如下方式将其激活: 在左侧的侧栏上, 单击 **帐户**。然后, 单击 **激活 Acronis Cloud**。在 **Acronis Cloud Storage** 中, 单击 **立即试用** 或 **购买**。

Acronis Cloud 网站允许您恢复和管理您在 Acronis Cloud 上存储的数据。要访问该网站, 请转至 <https://www.acronis.com/my/online-backup/webrestore/>, 然后登录到您的帐户。

创建 Acronis 帐户

要使用 Acronis Cloud 服务, 您需要具有 Acronis 帐户。

创建 **Acronis** 帐户的方法

1. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office。
2. 选择 Acronis Cloud 作为备份的目标位置。登录窗口将会打开。
3. 单击 **创建帐户**。
4. 填写注册表单。提供所需的数据, 接受使用条款, 并可选择订阅以接收偶尔发送的新闻和促销优惠。

注意

为保证您个人数据的安全, 请为您的帐户选择高强度密码、防止其落入坏人之手并不时更换密码。

5. 单击 **创建帐户**。
6. 系统会向您指定的电子邮件地址发送一封邮件。打开该邮件并确认您想要创建帐户。

订阅 Acronis Cloud

对于使用 Acronis Cloud 的 Acronis Cyber Protect Home Office 功能(例如线上备份、云存档和数据同步), 需要订阅 Acronis Cloud 存储。要进行订购, 请打开 Acronis Cyber Protect Home Office, 单

击左侧侧栏中的**帐户**，然后选择所需的订购。

注意

请注意，Acronis Cloud 应遵守我们的公平使用策略。有关详细信息，请访问 <https://kb.acronis.com/ati/fairusage>。

试用版

当您激活产品的试用版时，一个 1000 GB 的存储和 Acronis Cyber Protect Home Office 的 Acronis Cloud 试用期免费订阅将自动分配到您的帐户。在试用订购许可到期后，Acronis Cloud 只能在仅恢复模式下使用 30 天。在此期限之后，您将无法再使用 Acronis Cloud 服务，并且 Cloud 上的所有数据都将被删除。

购买完整 Acronis Cloud 存储订阅的方法

1. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office。
2. 在左侧的侧栏上，单击**帐户**。然后，单击**立即购买**。
3. 选择所需的订购，然后单击**立即购买**。
4. 按照屏幕上的说明执行操作以继续购买。

您可在 Acronis 网站购买完整版订购许可。

正在备份到 Acronis Cloud

1. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office。
2. 请执行以下任一操作：
 - 如果这是您的第一次备份，请跳过此步骤。
 - 如果您已经具有备份并且想要创建一个新备份，请单击备份列表底部的加号。

注意

要删除某个备份，请右击单击该备份，然后单击**删除**。该备份将会从列表中删除，并且备份文件将会从备份存储中永久删除。这些文件永远无法恢复。

3. 单击备份源图标，然后选择您想要备份的数据：
 - **整个 Mac**
当选择此选项时，Acronis Cyber Protect Home Office 会备份处于磁盘模式下的所有内部硬盘驱动器。备份包含操作系统、已安装的程序、系统设置以及所有个人数据(包括照片、音乐和文档)。
 - **磁盘**
 - **文件与文件夹**
 - **移动设备**
有关详细信息，请参阅[备份移动设备](#)。
 - **云服务**
用于备份 Office 365 数据。
 - **要公证的文件**

有关详细信息, 请参阅[公证备份](#)。

- NAS 设备(如果已连接)



4. 单击备份目标位置图标, 选择 **Acronis Cloud**, 然后单击**确定**。
如果您尚未登录, 请输入您的 **Acronis 帐户** 的电子邮件地址和密码, 然后单击**登录**。
如果您没有 **Acronis 帐户**, 请单击**创建帐户**, 键入您的电子邮件地址、密码, 然后单击**创建帐户** 按钮。有关详细信息, 请参阅[创建 Acronis 帐户](#)。
5. [可选步骤] 配置其他设置。您可以：
 - 排除使用第三方服务保护的数据(如果您使用任何第三方服务)。单击**优化备份**并指定要排除的数据。有关详细信息, 请参阅[从备份中排除项目](#)。
 - 在**设置** —> **排除**中手动排除文件和文件夹。有关详细信息, 请参阅[从备份中排除项目](#)。
 - 在**设置** —> **计划**中配置备份计划。有关详细信息, 请参阅[计划](#)。
 - 在**设置** —> **清理**中设置备份保留规则。有关详细信息, 请参阅[清理备份、备份版本和副本](#)。
 - 在**设置** —> **加密**中使用密码和加密来保护您的备份。有关详细信息, 请参阅[备份加密](#)。
 - 在**设置** —> **网络**中选择首选的数据中心并配置上传速度。有关详细信息, 请参阅[备份网络设置](#)。
 - 在**设置** —> **错误处理**中配置备份尝试。
6. 配置所有设置并且准备开始备份后, 单击**备份**。

注意

第一次线上备份可能需要较多的时间来完成。将来的备份进程可能会快得多, 因为只需传输文件更改即可。

要从 Acronis Cyber Protect Home Office 备份恢复 Mac, 您必须拥有 Acronis Bootable Media。如果您没有, 请创建一个。有关详细信息, 请参阅[创建 Acronis Bootable Media](#)。

将本地备份复制到 Acronis Cloud

为什么要复制？

即使通过备份数据来提供保护，我们也建议您将所有本地备份复制到 Acronis Cloud 以防计算机意外损坏。当然，您可以创建两个备份计划，一个用于备份到您的本地计算机，另一个用于备份到 Acronis Cloud。但是，如果设置备份计划并创建副本快于创建另一个备份，则自动复制会节省时间。副本是另一份备份，可用作一种保护措施并且可从任何位置访问。

复制激活

默认情况下，复制不处于激活状态。您可以为使用在 Acronis True Image(2020 或 2021) 或者 Acronis Cyber Protect Home Office 中配置的本地目标位置(复制到外部或内部磁盘)的磁盘、分区或整台计算机的任何本地备份激活复制。您可以在某个备份计划的特定选项卡下归档复制。

激活 Acronis Cloud 备份复制的方法

1. 从备份列表中，选择要复制的备份，然后打开**副本**选项卡。
2. 单击**复制**。现在，复制已处于激活状态并在创建正常备份后启动。您随时可以关闭 Acronis Cyber Protect Home Office。备份和复制进程将在后台模式下继续。
3. [可选步骤] 打开**备份**选项卡，单击**设置**，然后单击**复制为 配置清理设置**，以优化其空间的使用。

公证备份

通过使用区块链技术，Acronis Cyber Protect Home Office 可以保护文件免遭未经授权的修改。这可以保证您从备份的相同文件恢复数据。我们建议您使用这种备份类型，以保护法律文件或者需要证明可信性的任何其他文件。有关详细信息，请参阅[使用区块链技术](#)。

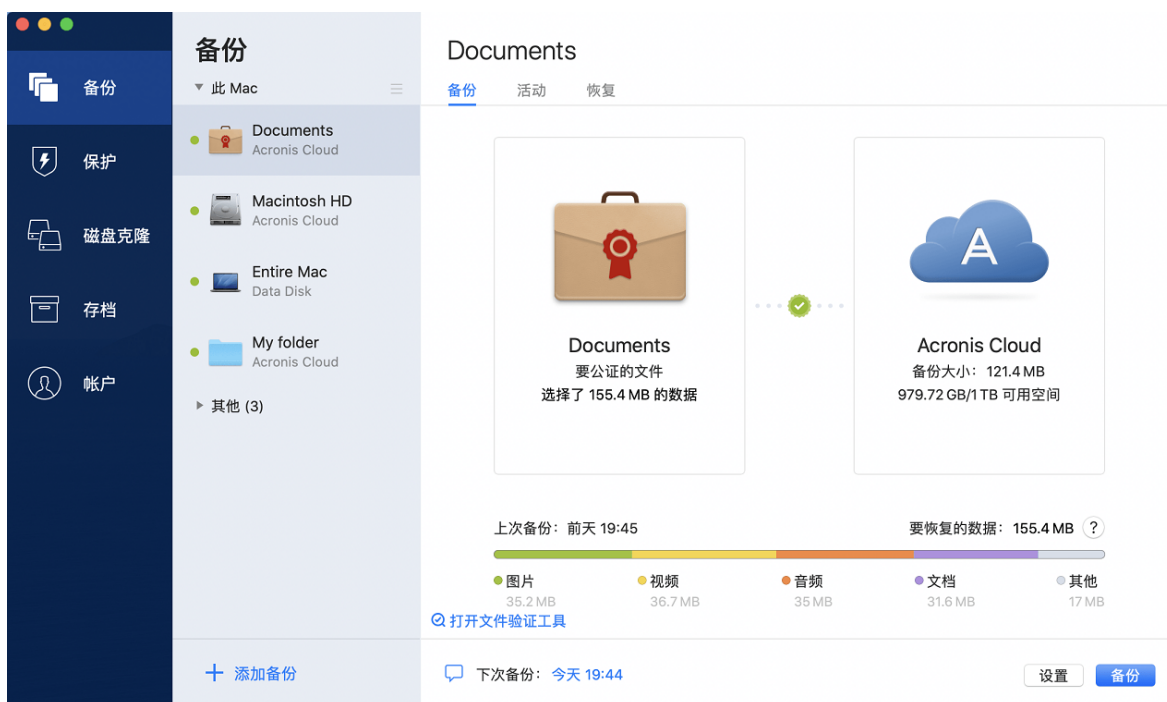
如需创建文件和文件夹的公证备份，请执行以下操作：

1. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office。
2. 请执行以下任一操作：
 - 如果这是您的第一次备份，请跳过此步骤。
 - 如果您已经具有备份并且想要创建一个新备份，请单击备份列表底部的**添加备份**。

注意

要删除某个备份，请右击单击该备份，然后单击**删除**。该备份将会从列表中删除，并且备份文件将会从备份存储中删除。

3. 单击备份来源图标、单击**要公证的文件**，然后选择想要备份的文件和文件夹。



4. 单击备份目标位置图标，选择要将备份文件保存到的位置，然后单击**确定**。如果未列出位置，请单击**浏览**，然后选择所需位置。

如果您拥有 NAS 设备，系统将自动检测到该设备并将它与其他位置一起列出。

5. [可选步骤] 配置其他设置。您可以：

- 在**设置** —> **排除**中手动排除文件和文件夹。有关详细信息，请参阅[从备份中排除项目](#)。
要从备份中排除具有电子签名的文件，请勾选**请勿公证数字签名的文件**复选框。有关详细信息，请参阅[从备份中排除项目](#)。
- 在**设置** —> **计划**中配置备份计划。有关详细信息，请参阅[计划](#)。
- 在**设置** —> **加密**中使用密码和加密来保护您的备份。有关详细信息，请参阅[备份加密](#)。
- 在**设置** —> **网络**中选择首选的数据中心并配置上传速度。有关详细信息，请参阅[备份网络设置](#)。

6. 配置所有设置并且准备开始备份后，单击**备份**。

使用区块链技术

Acronis Cyber Protect Home Office 使用区块链技术，为您的备份文件提供顶级保护。此技术可保证您的文件未被欺诈软件修改，并且在需要恢复时，您将从备份的相同文件中恢复数据。

什么是区块链？

区块链是包含关于交易及顺序信息的数据库。通常，交易代表事件，例如，财务运作或者其他资产运作。交易统一在区块中，然后区块一个一个写入到数据库中形成区块链。每一个交易和每一个区块都拥有自己的唯一识别码。非常重要的一点是，每一个区块中都存储了关于所有之前区块链的信息。一旦写入数据库中，关于交易的信息将无法以任何方式或被任何人更改，并且交易顺序无法修改。任何更改数据库中任何信息片段的尝试都可以由数据库的任何用户轻松发现，因为在所有后续的区块中都没有关于虚假交易或虚假区块的信息。此技术可保证数据库中存储的数据有效、属于某个

特定人员并且未被任何人修改。有关区块链的详细信息,请访问 [https://en.wikipedia.org/wiki/Blockchain_\(database\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Blockchain_(database))。

Acronis Cyber Protect Home Office 使用区块链技术的方式

为了保护您的文件免遭未经授权修改, Acronis Cyber Protect Home Office 采用了 Acronis Notary 技术。这款通用解决方案适用于对任何数据对象和流进行时间戳标记和指纹识别。因为在区块链数据库中存储大量数据不切实际,所以 Acronis Cyber Protect Home Office 仅向 Acronis Notary 服务发送文件哈希代码。

哈希代码是哈希函数产生的固定大小的唯一编号。该代码可精确定义数据的任意集合,例如,备份文件。备份文件的任意更改都会导致哈希代码更改。因此,要检查文件是否被更改,只需要比较文件的初始状态和当前状态中产生的哈希代码。如果代码相符,则可以保证文件未被任何人修改。

当 Acronis Notary 收到文件的哈希代码时,它会计算一个新的哈希代码并将其发送到基于 Ethereum 区块链的数据库。有关 Ethereum 的详细信息,请访问 <https://www.ethereum.org/>。

当哈希代码到达数据库后,用于计算此哈希代码的文件将由 Acronis Notary 进行公证。通过使用 [验证文件可信性](#)中所述的流程,您可以随时轻松验证文件的可信性。每一个经过公证的文件都具有公证证书,作为文件受区块链技术保护的文件证明。证书中包含关于文件的一般信息和技术详细信息,让您能够手动验证文件的可信性。有关详细信息,请参阅[手动验证文件的可信性](#)。

验证文件的可信性

通过使用区块链技术, Acronis Cyber Protect Home Office 可以保护备份文件免遭未经授权的修改。这可以保证您从备份的相同文件恢复数据。

在 *Acronis Cyber Protect Home Office* 中验证文件可信性的方法

1. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office。
2. 在侧栏上单击**备份**。
3. 从备份列表中选择包含您要验证的文件的公证备份。
4. 在右侧面板中,打开**恢复**选项卡。
5. 浏览到所需的文件,单击箭头图标,然后单击以下选项之一:
 - **查看证书** — 网络浏览器中将打开包含关于文件安全性详细信息的证书。
 - **验证** - Acronis Cyber Protect Home Office 将检查文件的可信性。

在文件验证工具中验证文件的可信性

1. 使用以下方法之一打开文件验证工具:
 - 在网络浏览器中,打开 <https://notary.acronis.com/verify>。
 - 在 Acronis Cyber Protect Home Office 的侧边栏中,单击**备份**,选择公证备份,然后单击右侧面板中的**打开文件验证工具**。
2. 在 Finder 中,浏览到您想要验证的文件,然后将该文件拖到网络浏览器窗口中。

在 *Acronis Cloud* 中验证文件可信性的方法

1. 转到 <https://www.acronis.com/my/online-backup/webrestore/>, 然后登录您的 Acronis 帐户。
2. 在侧栏上单击 **备份**。
3. 从备份列表中选择包含您要验证的文件的公证备份。
4. 浏览到所需的文件, 然后通过复选标记将其选中。然后, 在右侧的侧栏上, 单击 **验证**。

手动验证文件的可信性

验证文件可信性的最简单方法是使用 Acronis Cyber Protect Home Office 或 Acronis Cloud Web 应用程序中的 **验证** 命令。有关详细信息, 请参阅 [验证文件可信性](#)。除了这种简单的方法, 您还可以按步骤自行执行验证流程。

手动验证文件可信性的方法

第 1 步. 计算文件的 MD5 哈希

1. 打开终端。
2. 例如, 要计算 picture.png 文件的 md5 哈希, 请键入:

```
$ md5 'picture.png'
```

md5 哈希的范例: eea16ade1edf2750a46bb6bffb2e45a2

3. 检查所计算的 md5 哈希是否等于公证证书“数据”字段中的 eTag。有关获取文件证书的详细信息, 请参阅 [验证文件可信性](#)。

第 2 步. 检查 ROOT 是否存储在区块链中

1. 打开区块链管理器, 例如 <https://etherscan.io/>。
2. 在搜索字段中输入证书中的交易 ID。
3. 检查“事件日志”选项卡中的“数据”字段是否与证书中的 ROOT 值相同。

第 3 步. 检查树中是否包括哈希

1. 从 GitHub 库中下载命令行实用程序: <https://github.com/acronis/notary-verifyhash/releases>。
2. 按照以下网址的说明进行操作: <https://github.com/acronis/notary-verifyhash>。

备份移动设备

如果您拥有 iOS 或 Android 智能手机, 可以使用 Acronis Cyber Protect Home Office 保护移动数据, 例如照片、视频文件、联系人和日历。有关详细信息, 请参阅 [Acronis Mobile 文档](#)。

将移动数据备份至计算机上本地存储的方法

1. 确保:
 - 已在您的计算机上安装 Acronis True Image(2017 或更高版本) 或者 Acronis Cyber Protect Home Office。
 - 已在您的移动设备上安装 Acronis Mobile 应用程序。
 - 您的移动设备和计算机已连接到相同的 Wi-Fi 网络。
2. 在您的计算机上:

- a. 启动 Acronis True Image(2017 或更高版本) 或者 Acronis Cyber Protect Home Office。
 - b. 在侧边栏上, 单击**备份**, 然后单击**添加备份**。
 - c. 单击**备份源**区域, 然后选择**移动设备**。
此时将显示二维码。请勿关闭此窗口。
3. 在您的移动设备上:
- a. 启动 Acronis Mobile。
 - b. 键入加号图标创建备份。请注意, 在您第一次备份移动设备时不会出现此操作。
 - c. 选择计算机作为备份目标位置。
 - d. 轻击**扫描 QR 代码**, 使摄像头对准计算机屏幕上的 QR 代码, 然后等到移动设备连接到计算机。
 - e. 选择要备份的数据类别, 或如果要备份所有数据, 则点击**确认**。
 - f. 允许 Acronis Mobile 访问您的个人数据。
 - g. [可选步骤]您还可以通过密码加密备份并予以保护。否则, 点击**跳过加密**。
 - h. 点击**开始备份**。

备份开始后, 您可以在任意应用程序中(在计算机或移动设备上) 跟踪进度, 但是错误和警告消息仅显示在移动应用程序中。

您可以将计算机上的 Acronis True Image 或 Acronis Cyber Protect Home Office 和 Acronis Mobile 应用程序都关闭。备份将在后台模式下继续进行。

备份完成后, 数据将上传到您的计算机。如果您希望自动备份数据更改(如新照片), 请确保打开**连续备份**设置。如果此设置处于关闭状态, 则仅当您轻击**备份**时才会备份新数据。

您的计算机与移动设备之间的连接可能因某个错误而丢失。要恢复连接, 请在 Acronis Cyber Protect Home Office 的备份列表中选择移动备份, 点击**重新连接**, 然后使用您的移动设备扫描二维码。完成该操作后, 备份将使用相同的设置正常继续。

Acronis Mobile

注意

您所在的地区可能无法使用 Acronis Cloud。有关更多信息, 请单击此处: <https://kb.acronis.com/content/4541>

Acronis Mobile 支持您将数据备份到 Acronis Cloud、备份到您计算机上的本地存储, 那么在丢失或损坏的情况下即可恢复数据。请注意, 备份到云存储需要 Acronis Cloud。

该移动应用程序支持哪些设备?

您可以将 Acronis Mobile 安装在运行以下操作系统之一的任何移动设备上:

- iOS 12.0 及更高版本(iPhone、iPad、iPod)
- Android 7.0 及更高版本(手机)

主要功能

Acronis Mobile 允许您执行以下操作：

- 备份您的个人数据，包括：
 - 照片
 - 视频
 - 联系人
 - 日历
 - 短信(仅限 Android)
 - 提醒(仅限 iOS)
- 选择以下位置作为备份目标位置：
 - Acronis Cloud
 - 您的 PC 或 Mac 上的本地存储
- 使用 AES-256 加密算法对备份加密
- 自动备份新数据和更改的数据
- 从您的所有移动设备访问云备份并从这些备份中恢复数据

可在何处获取这些应用程序？

您可以查看其他信息并从 Apple App Store 或 Google Play 下载 Acronis Mobile：

- 适用于 iOS 设备的 Acronis Mobile: <https://go.acronis.com/atimobile/download/iOS>
- 适用于 Android 设备的 Acronis Mobile: <https://go.acronis.com/atimobile/download/Android>

移动备份的本地目标位置

将移动数据备份到计算机时，Acronis Cyber Protect Home Office 会将备份存储到默认文件夹 */Library/Application Support/Acronis Mobile Backup Data/acronis-local-data/*。更改默认文件夹时，*acronis-local-data* 文件夹将移至您选择的位置。所有新的移动数据都将备份到新的位置。

注意

所有移动备份将始终存储到相同的文件夹并且无法单独存储。

更改移动备份的本地目标位置的方法

1. 在**备份区段**中，右键单击移动备份，然后单击**移动**。
2. 单击**选择位置**，然后为备份选择新位置。请注意，您只可以选择内置硬盘上的位置。

要将新位置更改为初始位置，请单击**重置为默认值**。

备份 Office 365 数据

为何备份 Office 365 数据？

尽管 Microsoft Office 365 for Home 是一组云服务，常规备份可以提供更深层次的保护以免受用户错误和恶意软件行为的侵害。通过将 Microsoft Outlook 邮箱和 Microsoft OneDrive 数据备份到安全的 Acronis Cloud，Acronis Cyber Protect Home Office 可以对它们进行保护。在将内容上传到 Acronis Cloud 后，可以随时从任何设备访问所有内容。即使 Office 365 保留时期已过，仍可以从备份中恢复删除的项目。

备份 Office 365 数据

Outlook 邮箱中可以备份的数据包括：

- 所有文件夹
- 电子邮件
- 附件

注意

您无法备份共享邮箱或分组邮箱。

OneDrive 中可以备份的数据包括：

- 所有文件与文件夹

备份 Office 365 数据的步骤：

1. 通过执行以下操作之一，打开在线控制面板：
 - 访问以下链接：<https://cloud.acronis.com>。
 - 在 Acronis Cyber Protect Home Office 的侧栏上，单击**备份**，接着单击**添加备份**，再单击**备份源区域**，然后选择**云服务**。
2. 登录您的 Acronis 帐户。
3. 在侧边栏上，单击**资源**，再单击**添加**，然后选择 **Microsoft Office 365 for Home**。
4. 登录您的 Microsoft 帐户(如果出现提示)。
5. 在**备份源区域**，选择要备份的项目：
 - 整个帐户
 - Outlook
 - OneDrive
6. 单击**完成**。
7. 可以通过**清理**窗格为备份配置清理规则。您还可以通过密码加密备份并予以保护。完成后，单击**应用**。
8. 要启动备份，请单击**立即运行**。

计划

为了真正发挥备份的作用,应该尽量确保其为“最新”。将备份计划安排为定期运行。默认情况下,您的 Mac 会每日进行备份。

预定

清理

加密

排除

网络

错误处理

要使备份保持最新, 请将其预定为定期运行。

☐ 不预定

☒ 每日

☐ 每 小时

☒ 一天一次 14:43

☐ 一天两次 14:43 00:00

☐ 每周

☐ 每月

☐ 连接外部设备时
此选项仅适用于备份到外部目标。

☐ 不间断
此选项仅适用于到 Acronis Cloud 的文件级备份。

取消 确定

安排备份计划的方法

1. 单击**设置**, 选择备份频率, 然后指定开始时间。

- **不安排**

该选项会禁用计划功能。

- **每日**

备份每天在指定的时间执行一次或两次, 或者按照您所选的时间间隔执行。

- **每周**

备份每周在选定日期的指定时间执行。

- **每月**

在每月选定日期的指定时间开始备份。

- **连接外部设备时**(仅适用于备份到外部目标位置)

如果您计划执行备份到 USB 闪存驱动器或外部硬盘的任务, 那么每次连接相同的外部设备时, 备份都会启动。如果您希望该设备每天只执行一次备份, 请选中**一天一次**复选框。

- **不间断**(仅适用于文件级云备份)

初始完整备份包含选择要进行保护的所有数据。Acronis Cyber Protect Home Office 随后将不断监控受保护的文件(包括打开的文件)。一旦检测到修改,便会备份更改的数据。增量备份操作的最短时间间隔为五分钟。这样允许您将数据恢复到精确的时间点。

2. 配置所有设置后,单击**确定**。

当到了计划的时间时,如果您的 Mac 已关闭或者处于睡眠模式,那么备份将会在 Mac 下次启动或唤醒时运行。您可以使用 Mac Power Nap 避免在备份数据时出现间隔。

使用 Mac Power Nap 的方法

- 在您的 Mac **节能程序 > 电源适配器** 参数中启用 Power Nap。
- 在 Acronis Cyber Protect Home Office 菜单中,单击**首选项**,再单击**常规**,然后选中**当您的 Mac 处于 Power Nap 模式时备份**复选框。单击**确定**。

当此设置处于启用状态,且您的 Mac 在计划的时间进入睡眠模式时,备份将在下一次处于 Power Nap 模式时运行。请注意,只有您的计算机连接到电源时,才能在 Power Nap 期间进行备份。

备份加密

要保护备份的数据以防止未经授权的访问,您可以使用行业标准 AES(高级加密标准)加密算法(采用 256 位长密钥)对备份进行加密。

注意

您不能为已存在的备份更改备份加密选项。

对备份进行加密的方法

1. 配置首次备份过程时,单击**设置**图标,然后单击**加密**。
2. 在相应的字段中输入备份的密码,然后单击**确定**。

建议您使用超过七个字符的密码,可包含字母(最好是大小写相结合)和数字,这样才不容易被猜中。

密码不可检索。请牢记您为备份保护指定的密码。

清理备份、备份版本和副本

每次手动或按计划运行备份操作时,Acronis Cyber Protect Home Office 都会在备份位置创建一个新备份版本。

当您想要删除不再需要的备份版本时,请使用应用程序中提供的工具。如果您在 Acronis Cyber Protect Home Office 之外(例如,在 File Explorer 中)删除备份版本文件,这将导致在执行备份操作期间出现错误。

以下备份版本无法手动删除:

- 存储在 CD、DVD、BD 或 Acronis 安全区上的备份
- 不间断备份

- 公证备份

不间断备份保留规则

当您将文件和文件夹备份到 Acronis Cloud 时, 您可以选择不间断计划设置。有关详细信息, 请参阅[计划](#)。

因为 Acronis Cyber Protect Home Office 永久地监控备份的数据并将更改上传到 Acronis Cloud, 所以备份会非常快地消耗存储空间。为了减少备份版本数量并优化云空间消耗, Acronis Cyber Protect Home Office 只保留以下备份版本:

- 前一小时的所有版本
- 过去 24 小时内每一小时的第一个版本
- 前一周每一天的第一个版本
- 前一月每一周的第一个版本
- 每个月的第一个版本

系统会自动删除所有其他版本。保留规则已预先设置, 无法更改。

副本保留规则

每次运行已启用复制的备份操作时, Acronis Cyber Protect Home Office 会在本地创建新的备份版本并在云中创建新的副本版本。有时, 副本版本的数量略微少于备份版本的数量, 这样做是为了优化您的 Internet 使用。不过, 副本可能会占用相当多的空间。为了节省空间, 请使用副本保留规则:

1. 在**备份**部分中, 单击所需的备份, 然后单击右下角的**设置**。
2. 单击**设置**, 然后选择**复制**。

您可以设置副本版本的数量限制。除了副本数量之外, 您还可以限制其时限。选中**删除早于此时间的版本**复选框, 然后指定版本的存储时限。指定时间段之前的所有版本将自动删除。

删除整个备份及其副本的方法

在**备份**部分中, 右键单击要删除其副本的备份, 然后单击**删除备份和副本**。

根据备份类型, 此命令将从备份位置完全删除备份, 或者允许您选择要完全删除备份还是仅删除备份框。当您仅删除备份框时, 备份文件将保留在位置中, 并且以后您可以将备份添加至列表。请注意, 如果您完全删除备份, 则无法撤消删除操作。

当您删除备份时, 将自动删除其副本。无法删除本地备份并且仍然保存其副本。但是, 您可以仅删除副本并且保留相应的本地备份。

要删除副本而不删除备份, 请在**备份**部分中, 右键单击要删除其副本的备份, 然后单击**仅删除副本**。

配置清理设置的方法

1. 在**备份**部分中, 单击所需的备份, 然后单击右下角的**设置**。
2. 选择**清理**选项卡, 并配置清理设置。

默认情况下, Acronis Cyber Protect Home Office 存储最近的 20 个版本。在创建第二十个版本时, Acronis Cyber Protect Home Office 会自动删除最旧的备份版本。您可以对备份版本的数量设置其他限制。

清理 Acronis Cloud 上的空间

1. 在侧栏上, 单击**帐户**, 然后单击**浏览我的数据**。系统会打开 Acronis Cloud Web 应用程序。
2. 在 Web 应用程序的左侧侧栏上, 单击**帐户**。
3. 在 Acronis Cloud 行上, 单击**清理**。
4. 选择您想删除的版本:
 - 早于特定时间的版本。
 - 除某些最近版本之外的所有旧版本。

警告!

请小心! 已删除的版本无法还原。

另一种清理方式是删除您不再需要的云备份。在这种情况下, 会从 Acronis Cloud 中删除备份的所有版本历史记录。

将现有备份添加至列表

您可能从以前的产品版本创建或从另一台计算机复制的 Acronis Cyber Protect Home Office 备份。每次启动 Acronis Cyber Protect Home Office 时, 它都会扫描计算机中的此类备份, 并自动将它们添加到备份列表中。

如果列表中未显示您的备份, 您可以手动添加。

手动添加备份的方法

1. 在**文件**菜单中, 指向**添加现有备份**。程序将打开一个窗口, 从中可浏览计算机上的备份。此外, 您还可以使用 Spotlight 按 .tib 或 .tibx 文件进行搜索。
2. 选择备份版本(.tib 或 .tibx 文件)。整个备份都将添加到列表中。

您可以从列表中的所有备份中还原数据。您还可以重新配置在同一个 Mac 上创建的备份。

重新配置备份的方法

1. 单击备份源图标, 然后选择您想要备份的数据。
2. [可选步骤] 请计划您的备份, 以使其定期运行。
3. 要启动备份, 请单击**备份**。

注意

如果您想要从列表中隐藏一些本地备份, 右键单击该备份, 然后单击**从列表中隐藏**。在您再次手动添加备份之前, 您将无法对该备份执行任何操作。

从备份中排除项目

开始备份前,您可以排除无需备份的数据,以便减小备份大小。

您可以通过以下方式排除文件和文件夹:

- **从任何备份中手动排除**

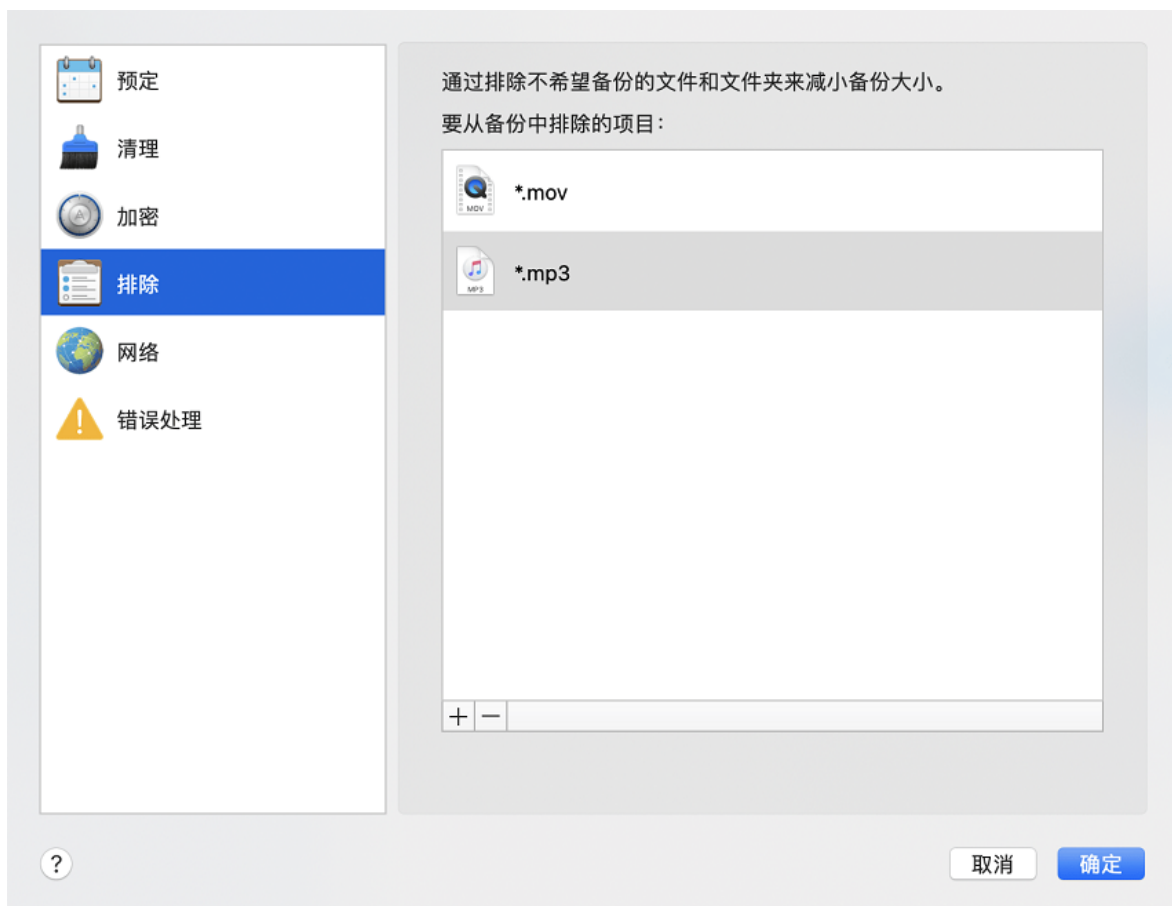
要排除某个项目,请明确指定该项目或者使用掩码。

- **自动,从备份到 Acronis Cloud**

Acronis Cyber Protect Home Office 会分析备份源,并建议您排除可从第三方云存储中下载的本地数据。

手动排除项目

1. 在配置备份时,单击**设置**,然后单击**排除**。



2. 单击加号,然后单击以下项目之一:

- **排除特定的文件或文件夹**

浏览到您要排除的项目,选择该项目,然后单击**排除**。

- **按掩码排除**

使用通配符(*和?)输入排除项掩码,然后单击**排除**。

排除项掩码的示例:

- *.ext - 将排除扩展名为 .ext 的所有文件。
 - ??name.ext - 将排除扩展名为 .ext、文件名以任意两个符号 (??) 开头并以 name 结尾且包含六个字母的所有文件。
3. 勾选或清除**请勿公证数字签名的文件**复选框(仅适用于公证的备份)。

公证备份的主要目的是保护您的个人文件。因此,您无需备份系统文件、应用程序文件以及具有数字签名的其他文件。要排除这些文件,请选择相应的复选框。
 4. 单击**确定**。

从在线备份中排除可恢复数据

Acronis Cyber Protect Home Office 允许您排除已上传或与 Google Drive 或 Dropbox 等第三方云服务同步的本地数据。此类数据已得到可靠的保护,并且可以轻松下载到您的计算机。因此,无需再将其上传到 Acronis Cloud。您可以将其排除以减小备份大小并加快备份过程。

您可以排除使用以下服务保护的数据:

- iTunes
- Dropbox
- Microsoft OneDrive
- Google Drive
- BoxSync
- Yandex.Disk
- SugarSync

Acronis Cyber Protect Home Office 建议您仅当以下条件满足时才排除数据:

- 第三方服务当前已启用。
- 在相应文件夹中存储的数据超过 250 MB。

从在线备份中排除项目的方法

1. 在开始备份过程之前,单击备份源图标下面的**优化备份**。
2. 选择想要排除的项目旁边的复选框,然后单击**完成**。

连接设置

若正在连接至网络计算机或 NAS 设备,在大多数情况下,您必须提供访问网络位置所需的凭据。例如,在您选择备份目标位置时就可能会出现这种情况。之后,如果位置的凭据已修改,则需要在备份设置中手动进行纠正。否则,所有进一步的备份操作将失败。

更改网络位置凭据的方法

1. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office。
2. 在**备份**部分中,选择将网络位置作为源位置或目标位置的备份。
3. 单击齿轮图标以打开备份设置。
4. 在**连接**部分中,指定用于访问网络位置的用户名和密码。
5. [可选步骤]单击**测试连接**。

如果已建立连接,则表示凭据正确。

6. 单击**确定**以应用更改。

备份的网络设置

创建 Acronis Cloud 备份时,您的数据将上传到位于不同国家/地区的 Acronis 数据中心之一。最初,该数据中心将定义为在创建 Acronis 帐户时离您的所在地最近的数据中心。之后,您的在线备份和同步文件将默认存储到同一数据中心内。

当您位于不同的国家/地区并且默认的数据中心不是离您当前的所在地最近的数据中心时,建议您将该数据中心设置为手动备份。这样可以显著提升数据的上传速度。

注意

您不能更改已存在的备份的数据中心。

选择数据中心的方法

1. 当配置在线备份时,请单击**设置**,然后单击**网络**。

我们建议您选择距离您当前位置最近的国家或地区。操作开始之后,无法更改选定的位置。

德国

数据上传速度:

☒ 最大

该选项可以增加上传到 Acronis Cloud 的速度,但是会减少其他应用程序的互联网连接速度。

☐ 自定义 1 Mbps

取消 确定

2. 选择离您当前的所在地最近的国家/地区,然后单击**确定**。

数据上传速度

将数据备份至 Acronis Cloud 时,您可以更改 Acronis Cyber Protect Home Office 使用的连接速度。设置的连接速度要允许您使用互联网和网络资源而不会发生烦人的减速。

1. 在备份设置中,转至**网络**部分。
2. 要设置连接速度,请选择以下选项之一:
 - **最大值** - 在系统配置中,数据传输速率是最大值。
 - **自定义** - 您可以为数据上传速度指定一个最大值。

备份活动和统计数据

在**活动**选项卡和**备份**选项卡上,您可以查看有关备份的其他信息,例如备份包含的备份历史记录和文件类型。**活动**选项卡包含从备份创建之时开始对所选备份执行的操作列表、操作状态和统计数据。如果您需要弄清楚在后台模式中备份的相关信息(例如,预定备份操作的数量和状态、备份数据的大小等),则该选项卡会派上用场。

当您创建备份的第一个版本时,**备份**选项卡将按文件类型显示备份内容的图形表示。

“活动”选项卡

注意

不间断备份和移动备份不具有活动源。

查看备份活动的方法

1. 在侧栏上单击**备份**。
2. 在备份列表中,选择备份,以及您要查看的内容的历史记录。
3. 在右侧窗格中,单击**活动**。

✔ 已成功备份 今天 下午3:16				
已备份	速度	已用时间	要恢复的数据	方法
18.5 MB	3 Mbps	51秒	18.45 GB	增量

您可查看和分析的内容包括:

- 备份操作及其状态(成功、失败、已取消、已中断等)
- 对备份执行的操作及其状态
- 错误消息
- 备份注释
- 备份操作详细信息,包括:
 - **已备份** — 经压缩的备份数据的大小。
 - **速度** — 备份操作的速度。

- **已用时间** — 备份操作所用的时间。
- **要恢复的数据** — 未经压缩的数据的初始大小。
- **方法** — 备份操作的方法(完整、增量)。

有关详情, 请参阅知识库文章: <https://kb.acronis.com/content/60104>。

“备份”选项卡

当创建备份后, 您可以查看有关所备份文件的类型的统计数据:



指向颜色段可查看文件的数量和每个数据类别的总大小:

- 图片
- 视频文件
- 音频文件
- 文档
- 系统文件
- 其他文件类型, 包括隐藏的系统文件

待恢复数据显示您所选的原始备份数据的大小。

笔记本电脑电源设置

注意

该设置仅适用于带电池的计算机(笔记本电脑、带 UPS 的计算机)。

当您使用笔记本电脑且您身边没有电源时, 或者当您的计算机在断电后已切换到 UPS 时, 节省电池电量是合理的做法。有时, 长期备份可能会非常快速地消耗电池电量。

节省电池电量的方法

- 在 Acronis Cyber Protect Home Office 菜单中, 单击**首选项**, 再单击**电池省电程序**, 然后选中**当电池电量低于以下值时不备份**复选框。接下来, 单击**确定**。

当启用此设置时, 如果您拔下笔记本电脑电源适配器或者在断电后您使用 UPS 为计算机供电, 并且剩余电池电量等于或低于滑块中的级别, 则所有当前备份将暂停且计划的备份将不会启动。当您重新插入电源适配器或者恢复电源后, 暂停的备份将继续进行。由于此设置而错过的预定备份也将启动。

此设置不会完全禁止备份功能。您始终可以手动启动备份。

本地移动备份不取决于此设置。您的移动数据将照常备份到计算机上的本地存储。

使用 Wi-Fi 网络备份到 Acronis Cloud

当您备份数据到 Acronis Cloud 时，如果您的个人数据通过未受保护的 Wi-Fi 网络进行传输，您可能会关心这些数据的安全性。为了避免个人数据被窃取的风险，我们强烈建议您仅使用受保护的 Wi-Fi 网络。

保护数据的方法

- 在 Acronis Cyber Protect Home Office 菜单中，单击**首选项**，再单击**Wi-Fi 网络**，然后选择**仅使用所选 Wi-Fi 网络时备份**。在**记住的网络框**(其中包含所有记住的 Wi-Fi 网络)中，选中您要用于备份数据的网络旁边的复选框。

当选择了网络时，如果您的计算机丢失任何网络连接，所有当前备份均会暂停并且不会启动计划的备份。在计算机连接到其中的任何网络后，暂停的备份将会继续。由于此设置而错过的预定备份也将启动。

要使用新的 Wi-Fi 网络备份您的数据，只需在计算机上保存此网络，然后在**记住的网络框**中选择该网络。只要您需要使用新网络，便可以执行该操作。

本地移动备份不取决于此设置。您的移动数据将照常备份到计算机上的本地存储。

通知

macOS 通知中心中的通知

您可以复制 macOS 通知中心的 Acronis Cyber Protect Home Office 通知，以在通常的位置查看它们，而无需打开 Acronis Cyber Protect Home Office 控制台。macOS 通知中心的通知将会自动显示。

要复制通知中心的产品中通知，请在 Acronis Cyber Protect Home Office 菜单中，单击**首选项**，然后选中**显示通知中心的通知**复选框。

Acronis 任务栏通知中心的通知

当 Acronis Cyber Protect Home Office 处于打开状态时，您可以看到其中任何操作的状态。但是，由于某些操作(例如备份)可能需要相当长一段时间，因此无需让 Acronis Cyber Protect Home Office 来了解其结果。macOS 通知中心的通知在您关闭它们之前将一直保持打开状态，但是您无法打开已关闭的通知。要查看信息，您需要打开 Acronis Cyber Protect Home Office。

任务栏通知中心将最新通知包含在一个位置，让您可以看到重要的操作状态，而无需在您需要查看时打开 Acronis Cyber Protect Home Office。以下通知会显示在 Acronis 任务栏通知中心：个人优惠、有关备份操作结果的信息以及来自 Acronis Cyber Protect Home Office 的其他重要通知。任务栏通知中心处于最小化状态且隐藏在 Mac 任务栏中的 Acronis Cyber Protect Home Office 下。

通过电子邮件发送有关备份状态的通知

如果您无法等待备份完成或者您想要跟踪预定备份，那么通过您的电子邮件地址接收备份状态报告会很方便。这样，即使您不在计算机旁边，也能立即了解备份是否出现任何问题。

配置电子邮件通知的方法

1. 在 Acronis Cyber Protect Home Office 菜单中, 单击**电子邮件通知设置**。
在线控制面板的**电子邮件通知**页面将在 Web 浏览器中打开。
2. 选择您要接收的消息类型。
3. 键入要将通知发送到的电子邮件地址。
4. 通过使用以下变量键入消息主题模板:
 - [computer_name]
 - [operation status]
 - [backup_name]例如, 您可以键入: 备份报告:[backup_name] - 在 [computer_name] 上处于 [operation status] 状态
5. 单击**保存**。

Parallels Desktop 支持

什么是 Parallels Desktop?

Parallels Desktop 应用程序使用特殊的虚拟环境, 允许您在 Mac 上运行不同的操作系统。此应用程序通常用于运行 Windows, 但您也可以运行 macOS、Linux、Google Chrome OS 和其他操作系统。有关详细信息, 请访问 Parallels 网站:<https://www.parallels.com/products/desktop/>。

Acronis Cyber Protect Home Office 如何处理 Parallels Desktop 虚拟机?

Acronis Cyber Protect Home Office 可为使用 Parallels Desktop 16 或更高版本创建的虚拟机提供全面支持。当您备份 Mac 时, 会同时备份虚拟机。当恢复 Mac 时, 虚拟机将还原到备份开始时的状态。恢复之后, 您所有的虚拟机保持一致状态并且可启动。

它如何工作?

每次运行备份时, Acronis Cyber Protect Home Office 会为选择为备份的磁盘或文件夹中存储的所有 Parallels Desktop 虚拟机创建快照。这些快照用作您恢复 Mac 时所还原到的时间点。将创建的快照存储在备份中以后, Mac 中的快照将被自动删除。

备份哪些虚拟机?

Acronis Cyber Protect Home Office 备份具有以下状态的所有虚拟机:

- 存储在正在备份的磁盘上
- 已添加到 Parallels Desktop 应用程序
- 当前处于运行、停止和暂停状态

如何恢复虚拟机？

如果您的虚拟机是通过 Parallels Desktop 16 或更高版本创建的，那么在恢复之后所有已还原的虚拟机都将启动。如果您使用的是早期版本的 Parallels Desktop，您应该运行 `recreate_pd_hdd.sh` 脚本，以还原已恢复的虚拟机的可启动性。

在 Acronis True Image(2017 或更高版本)中，此脚本随产品一起提供，位于 `/Applications/Acronis True Image.app/Contents/MacOS/recreate_pd_hdd.sh`。在 Acronis Cyber Protect Home Office 中，此脚本随产品一起提供，位于 `/Applications/Acronis Cyber Protect Home Office.app/Contents/MacOS/recreate_pd_hdd.sh`。如果您使用早期版本，请从以下位置下载脚本文件：https://kb.acronis.com/system/files/content/2016/08/49198/recreate_pd_hdd.zip。

运行脚本的方法

1. 解压脚本的 .zip 文件。
2. 打开终端。
3. 键入 `bash "[script_path]" "[vm_path]"`，其中
 - `[script_path]` 是脚本文件的路径。
 - `[vm_path]` 是文件夹的路径，即，恢复的虚拟机文件所在的位置。

例如：

```
bash "/Applications/Acronis Cyber Protect Home Office.app/Contents/MacOS/recreate_pd_hdd.sh" "/Users/John/Downloads/My Windows Virtual Machine.pvm"
```

注意

我们建议将 PD 计算机恢复为新的虚拟机，而不是覆盖以前的计算机。

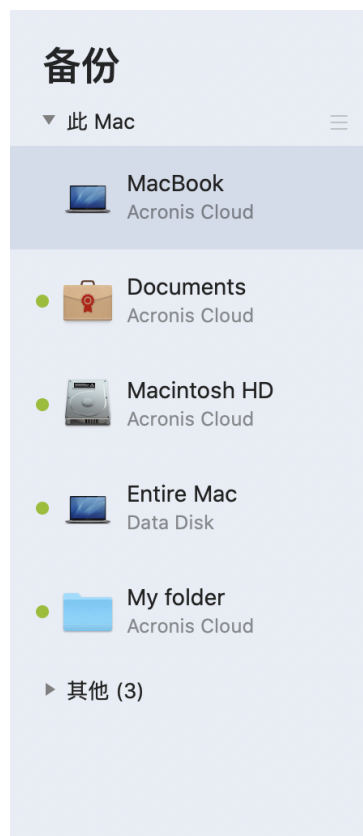
限制

如果您将 Parallels Desktop 虚拟机配置为使用 Boot Camp 分区，请注意以下限制：

- 如果该虚拟机正在运行，则 Boot Camp 分区的备份在大多数情况下都会失败。
- 如果该虚拟机已挂起，则 Boot Camp 分区的备份将会成功，但在大多数情况下都无法从该备份恢复。
- 如果该虚拟机已挂起，则将无法恢复到 Boot Camp 分区。此时，需要删除 Boot Camp 分区，然后将其从备份恢复到未分配的空间。

备份列表

使用备份列表时，您将看到特殊图标。这些图标指示备份类型和备份当前状态。



备份状态

图标	说明
	备份已成功完成。
	备份已排入队列。
	备份正在进行中。
	用户暂停了备份。
	上次备份失败。
	备份已完成, 但出现了警告。

在列表中对备份排序

默认情况下, 备份按创建日期(从最新到最旧)排序。要更改顺序, 请在备份列表的上部选择适当的排序类型。选项如下:

命令		说明
排序方式	名称	此命令将所有备份按照字母顺序排序。 要颠倒顺序, 请选择 Z → A 。
	创建日期	此命令将所有备份按照新旧顺序排序。 要颠倒顺序, 请选择 最旧的在顶部 。
	更新日期	此命令将所有备份按照最后一个版本的日期排序。最后一个备份版本越新, 备份在列表中的排位越高。 要颠倒顺序, 请选择 最早的在顶部 。
	大小	此命令将所有备份按照大小顺序(从最大到最小)排序。 要颠倒顺序, 请选择 最小的在顶部 。
	源类型	此命令将所有备份按照源类型排序。
	目标类型	此命令将所有备份按照目标类型排序。

创建可启动媒体

正在创建 Acronis Bootable Media

Acronis Bootable Media 是一个包含启动文件的可移动驱动器。当您的 Mac 无法启动时，您可以使用此驱动器启动 Acronis 恢复环境，并从之前创建的备份恢复 Mac。

注意

Fusion Drive 和使用 SoftRAID 初始化的磁盘不受支持，不能作为 Acronis Bootable Media 和 Acronis Survival Kit 的目标。

如果您还没有备份，请创建一个。请参阅[备份到本地或网络存储](#)、[备份到 Acronis Cloud](#)。

警告！

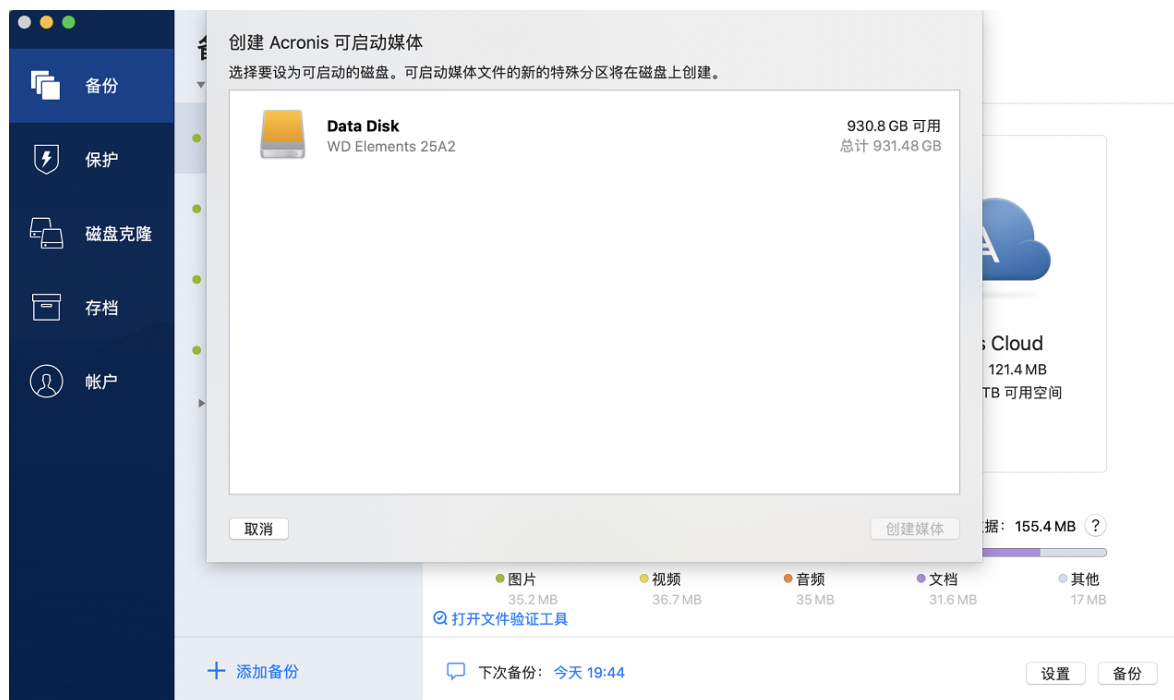
使用 Acronis Bootable Media 是从 Acronis Cyber Protect Home Office 备份恢复 Mac 的唯一方法。

要创建 Acronis Bootable Media

1. 将可移动驱动器连接到您的 Mac。

您可以使用具有 4.3 GB(或更多) 可用空间的可移动驱动器并使用 APFS 或 Mac OS Extended 文件系统进行格式化。例如，您可以使用外部硬盘驱动器或 USB 闪存驱动器。请注意，CD 和 DVD 媒体不受支持。

2. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office。
3. 在文件菜单中，单击**创建 Acronis 可启动媒体**。在打开的窗口中，单击**创建媒体**。
4. Acronis 媒体生成器 窗口已打开。



5. 选择要将其创建为可启动媒体的驱动器。

6. 单击**创建媒体**。

Acronis Cyber Protect Home Office 在选定的驱动器上创建一个小分区，并在其中写入启动文件。要创建该分区，现有卷的其中一个卷的大小将被调整。如果磁盘不是 GPT 并且具有不同于 Mac OS Extended 或 APFS 的文件系统，Acronis Cyber Protect Home Office 建议对磁盘进行格式化。注意，磁盘格式化时会删除存储在该磁盘上的所有数据。

7. 当整个过程完成时，断开与该媒体的连接，将其保存在安全的地方。您可以将自己的数据存储在该媒体上，但是，请确保不要删除或修改 Acronis 启动文件。

注意

我们建议在每次将 macOS 升级到较新版本时都创建新的可启动媒体。否则，您的可启动媒体可能无法正常工作。

重要事项

如果您使用 Acronis Bootable Media 启动搭载 Apple 芯片的 Mac，使用 SoftRAID 初始化的磁盘将不可用。

创建 Acronis Survival Kit

什么是 Acronis Survival Kit?

要在发生故障时恢复 Mac，需要具备两个关键组件——系统磁盘的备份和可启动媒体。通常这些组件是分开的，例如，系统备份存储在外部驱动器或 Acronis Cloud 上，可启动媒体是一个小型 USB 闪存驱动器。Acronis Survival Kit 将上述两个组件结合，这样一来您只需一台设备，即可在出现故障的情况下恢复计算机。它是一个外部硬盘，包含 Acronis Bootable Media 文件和系统分区或整个计算机的备份。

作为 Acronis Survival Kit 的设备，您可以使用大于 32 GB 的外部硬盘驱动器，并且具有 Mac OS Extended 或 APFS 文件系统。如果驱动器具有另一个文件系统，Acronis Cyber Protect Home Office 建议对驱动器进行格式化。

注意

Fusion Drive 和使用 SoftRAID 初始化的磁盘不受支持，不能作为 Acronis Bootable Media 和 Acronis Survival Kit 的目标。

如何创建 Acronis Survival Kit?

当您配置系统或整个 Mac 的本地备份，并选择一个外部驱动器作为目标时，Acronis Cyber Protect Home Office 将建议使该驱动器可启动。



创建 Acronis Survival Kit 的方法

1. 单击**备份**或**创建 Acronis Survival Kit**。
2. 在打开的窗口中，单击**创建**。

Acronis Cyber Protect Home Office 在选定的驱动器上创建一个小分区，并在其中写入启动文件。要创建该分区，现有卷的其中一个卷的大小将被调整。如果磁盘不是 GPT 并且具有不同于 Mac OS Extended 或 APFS 的文件系统，Acronis Cyber Protect Home Office 建议对磁盘进行格式化。注意，磁盘格式化将删除存储在磁盘上的所有数据。

3. 当启动文件被成功写入驱动器时，它就成为一个可启动媒体，您可以使用它来恢复 Mac。要创建 Acronis Survival Kit，您应该将系统的备份保存到驱动器。为此，请单击**备份**。如果跳过此步骤，请不要忘记稍后在此驱动器上创建系统备份。有关详细信息，请参阅[备份到本地或网络存储](#)。

当 Acronis Survival Kit 准备就绪后，您可以用它来恢复 Mac。有关详细信息，请参阅[恢复您的 Mac](#)。

恢复

何时恢复我的 Mac?

当您的计算机无法启动或者您注意到 macOS 或某些应用程序无法正常运行时，在某些情况下，这可能意味着该到从磁盘映像恢复您的操作系统的时候了。但是，我们首先建议您确定问题的根源。

系统错误可能由两个基本因素造成：

- **硬件故障**

在这种情形下，最好让服务中心来完成相应的修复服务。

- **操作系统、应用程序或数据损坏**

当故障是由病毒、恶意软件或系统文件损坏导致时，需要从备份恢复系统。有关详细信息，请参阅[恢复您的 Mac](#)。

确定问题根源的方法

1. 检查电缆、连接器、外部设备的电源等。
2. 重新启动您的 Mac。在 Mac 启动的同时按住 **Option** 键。恢复菜单将会显示。
3. 从列表中选择**磁盘实用程序**，然后单击**继续**。
4. 选择您要检查的磁盘，然后单击**急救**。

如果磁盘实用程序通知您该磁盘将会出现故障，那么该磁盘的物理状态即是导致问题的原因。

例如，它可能包含有问题的扇区。我们建议您尽快备份该磁盘，然后将其更换。

5. 单击**验证磁盘**。
 - 如果有错误，请单击**修复磁盘**。如果磁盘实用程序报告该磁盘正常或者已被修复，请重新启动您的 Mac 并继续像往常那样使用它。如果错误依然存在，请从 Acronis Cyber Protect Home Office 备份恢复您的 Mac。有关详细信息，请参阅[恢复您的 Mac](#)。
 - 如果磁盘实用工具没有检测到任何错误，请从 Acronis Cyber Protect Home Office 备份恢复您的 Mac。有关详细信息，请参阅[恢复您的 Mac](#)。

恢复您的 Mac

当您的 Mac 无法启动或者无法正常工作时，请按照下面的说明恢复 Mac。

1. 确保具有：
 - 之前创建的 Acronis Cyber Protect Home Office 备份。如果没有该备份，则将无法进行恢复。有关详细信息，请参阅[备份到本地或网络存储](#)和[备份到 Acronis Cloud](#)。
 - Acronis Bootable Media。如果您没有，但可以在 Mac 上启动 Acronis Cyber Protect Home Office，请尽快创建媒体。有关详细信息，请参阅[创建 Acronis Bootable Media](#)。
2. 将该可启动媒体插入到您的 Mac 中。
3. 要显示启动菜单，请执行以下操作：
 - [在基于 Intel 的 Mac 上] 启动或重新启动 Mac。在 Mac 启动的同时按住 Option 键。
 - [在搭载 Apple 芯片的 Mac 上] 关闭 Mac。按住电源按钮。
4. 选择 Acronis Bootable Media 作为要从其启动的设备。系统会显示实用工具。

- [在基于 Intel 的 Mac 上] 选择从 **Acronis Cyber Protect Home Office** 备份恢复, 然后单击继续。
 - [在搭载 Apple 芯片的 Mac 上] 选择 **Acronis Bootable Media**, 然后单击恢复。
5. 在打开的窗口中, 选择备份的位置:
- **Acronis Survival Kit**
 - **本地存储**
 - **Acronis Cloud** - 登录您的帐户。
 - **网络**
- 选择备份, 然后单击**打开**。
6. 从列表中, 选择您要从其恢复 Mac 的备份版本, 然后单击**下一步**。版本的内容将会显示。
7. 选中要进行恢复的分区旁边的复选框。选择每个分区的目标位置。



注意

如果 Acronis Cyber Protect Home Office 自动确定备份中每个分区的目标位置, 会显示简化的视图。在该模式下无法进行更改操作。如果需要手动选择分区, 请单击**高级视图**按钮。

8. 若要开始恢复, 请单击**恢复**, 然后确认您要擦除目标分区上的所有数据。
9. [适用于 macOS Big Sur 11、Monterey 12 和 Ventura 13] 系统提示时, 如果您仅需恢复无法启动的数据卷上的数据, 请单击**恢复数据**。如果您需要已安装 macOS 的可启动卷, 请单击**恢复数据并重新启动**。请注意, 必须连接到互联网才能执行此操作。
10. [macOS Big Sur 11、Monterey 12 和 Ventura 13 除外] 恢复完成后, 请重新启动您的 Mac。

有关 Boot Camp 分区的常见问题解答

• 如何备份我的 **Boot Camp** 分区?

备份安装了 Boot Camp 的硬盘。该备份将包含该驱动器上存储的所有数据, 包括 Boot Camp 分区。

• 是否可以单独备份我的 **Boot Camp** 分区?

不可以。Acronis Cyber Protect Home Office 只允许您创建磁盘级备份。请改为备份包含 Boot Camp 分区的硬盘。

• 如何恢复我的 **Boot Camp** 分区?

您可以在可启动媒体环境中执行此项操作。在恢复源位置和目标位置选择步骤中, 选择列出的所有分区。这样将会恢复整个硬盘。若要仅恢复 **Boot Camp** 分区, 请选中该分区旁边的复选框, 然后清除所有其他复选框。

- **是否可以在恢复之前调整 **Boot Camp** 分区的大小?**

不可以。Boot Camp 分区保持与在备份中相同的大小。

- **我可以为 **Boot Camp** 分区选择哪些恢复目标位置?**

我们强烈建议您将 Boot Camp 分区恢复到自身, 但您也可以选择任何恢复目标位置。

- **是否可以从备份的 **Boot Camp** 分区恢复特定文件?**

是的, 您可以恢复这些文件且没有任何限制, 所使用的方式与恢复任何其他文件时一样。

- **我想要将硬盘替换为一个新硬盘。是否可以将 **macOS**、**Boot Camp** 分区以及所有数据克隆到新硬盘上?**

是的, 可以。请执行以下操作:

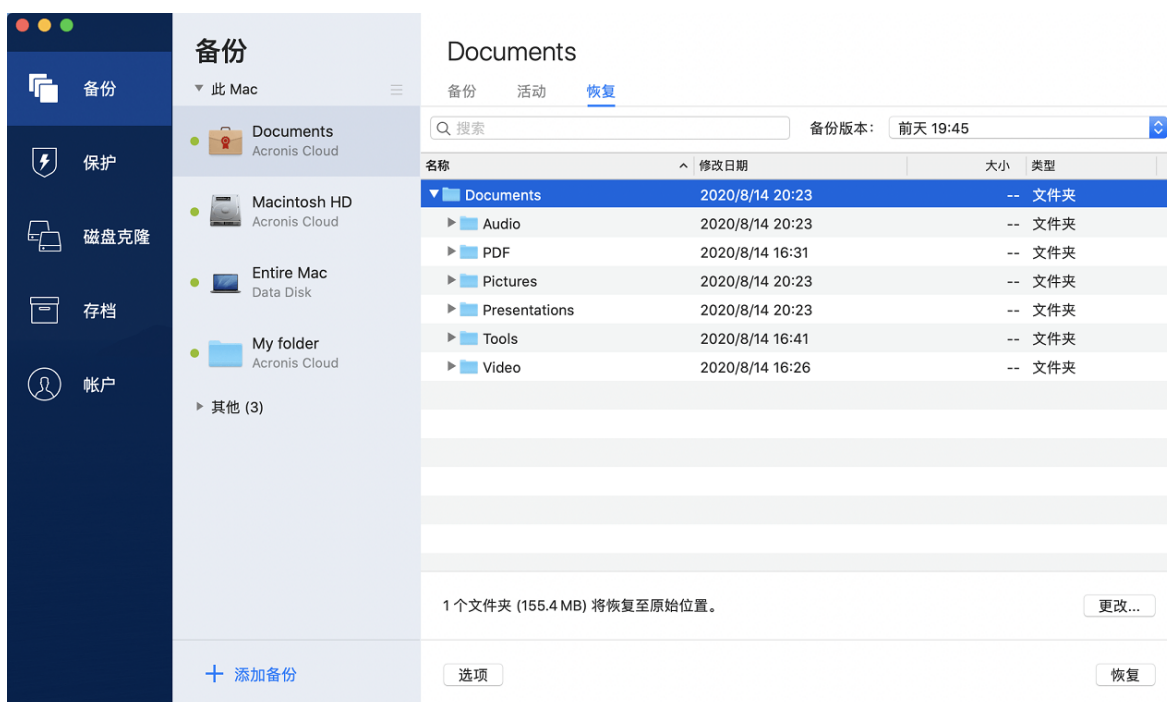
1. 将您的硬盘备份到外部存储媒体, 例如 USB 驱动器或网络共享。
2. 关闭 Mac, 然后将旧硬盘替换为新硬盘。
3. 使用 Acronis Bootable Media 启动 Mac。
4. 从备份将您的 Mac 恢复到新硬盘。

恢复文件与文件夹

当您需要从备份恢复特定的文件和文件夹时, 请按照下面的说明进行操作。

要在 *Acronis Cyber Protect Home Office* 中恢复数据, 请执行以下操作:

1. 在左侧窗格中, 选择包含要恢复的文件和文件夹的备份, 然后打开 **恢复** 选项卡。
包含备份内容的窗口将会打开。



2. 在**备份版本**列表中, 按备份日期选择备份版本。当您完成该步骤后, 文件和文件夹将恢复到它们在该日期所处的状态。
3. 选择要恢复的文件或文件夹。
4. [可选步骤] 默认情况下, 选定的文件或文件夹将被恢复到原始位置。若要恢复到自定义位置, 请单击**更改**, 然后浏览到要恢复到的位置。
5. [可选步骤, 仅适用于云备份] 单击**选项**, 然后配置文件恢复选项。有关详细信息, 请参阅[文件恢复选项](#)。
6. 单击**恢复**。当进度完成后, 您的数据将恢复到选定的日期和时间并存储在原始位置或自定义位置中。

对于公证备份, Acronis Cyber Protect Home Office 将额外验证已恢复文件的可信性。

在 **Acronis Cloud** 中恢复数据的方法

您可以从 Acronis Cloud 上存储的线上备份恢复特定的文件和文件夹。要执行此操作, 您首先需要打开 Acronis Cloud 网站。

打开 **Acronis Cloud** 网站的方法

– 在安装了 Acronis Cyber Protect Home Office 的 Mac 上

1. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office。
2. 在左侧窗格上, 选择**帐户**。
3. 在 Acronis Cyber Protect Home Office 部分中, **浏览我的数据**。

– 在连接了互联网的计算机或移动设备上:

1. 在您的 Web 浏览器中, 转至 <https://www.acronis.com/my/online-backup/webrestore/>。
2. 登录您的 Acronis 帐户。

Web 应用程序将会在您的 Web 浏览器中打开。

恢复文件和文件夹的方法

1. 在 Acronis Cloud Web 应用程序的**备份**选项卡上, 单击所需的备份名称。然后, 浏览到您要恢复的文件或文件夹。您也可以使用**搜索**字段。通过复选标记选择所需的文件或文件夹。
2. [可选] 要恢复特定版本的文件(不是文件夹), 请单击右侧侧栏上的**版本**。然后, 选择所需日期和时间的备份, 并单击此行上的下载图标。
3. 若要开始恢复, 请单击**下载**。

系统会将选定的数据下载到默认的下载文件夹。

恢复 Office 365 数据

通过 Acronis Cyber Protect Home Office, 可以保护您的个人 Office 365 帐户, 以免丢失电子邮件、文件和文件夹、个人资料信息和其他数据。如果您具有帐户数据的云备份, 则可以浏览它以及恢复特定项目。

可以恢复哪些项目？

可从邮箱备份中恢复以下项目：

- 整个邮箱
- 电子邮件
- 附件

可从 **OneDrive** 备份中恢复以下项目：

- 整个 OneDrive
- 备份的所有文件和文件夹

恢复 Office 365 数据

浏览并恢复数据的方法

1. 通过执行以下操作之一，打开在线控制面板：
 - 访问以下链接：<https://cloud.acronis.com>。
 - 在 Acronis Cyber Protect Home Office 的侧栏上，单击**帐户**，然后单击**打开在线控制面板**。
2. 登录您的 Acronis 帐户。
3. 在侧边栏上，单击**资源**，找到 Office 365 备份框，然后单击**恢复**。
4. 浏览备份列表。如有必要，使用过滤器按内容查找备份。
5. 选择备份后，单击**恢复...**，然后选择要恢复的数据：
 - 整个 OneDrive 或特定文件和文件夹。
 - 整个邮箱或特定电子邮件。

当选择备份特定项目时，在线控制面板会打开已备份项目的列表。您可以浏览这些项目，查看其内容，以及使用搜索查找特定项目（不适用于某些数据类型）。

选择项目后，您可以选择要执行的操作（根据数据类型，某些操作可能不可用）：

- **显示内容** — 单击可查看项目详细信息或者以全尺寸将其打开。
 - **作为电子邮件发送** — 单击以将电子邮件发送给选定的收件人。
 - **显示版本** — 单击以查看项目的版本。
 - **恢复** — 单击以指定所恢复项目的位置。您也可以恢复某些项目的共享权限。
 - **下载** — 单击以下载选定的文件。
6. 单击**开始恢复**。

搜索备份内容

从本地备份恢复数据时，您可以搜索存储在选定备份中的特定文件和文件夹。

搜索文件和文件夹的方法

1. 按**从本地或网络存储恢复文件**中所述开始恢复数据。
2. 选择要恢复的文件和文件夹时，在**搜索**字段中输入文件或文件夹的名称。程序将显示搜索结果。

您也可以使用通配符: * 和 ?。例如, 要查找扩展名为 **.exe** 的所有文件, 请输入 ***.exe**。要查找名称包含五个字符且以“my”开头的 **.exe** 文件, 请输入 **My???.exe**。

3. 默认情况下, Acronis Cyber Protect Home Office 将搜索在上一步中选择的文件夹。要在搜索中包括整个备份, 请单击**整个备份**。
要返回上一步, 请单击十字形图标。
4. 搜索完成后, 选择要恢复的文件, 然后单击**下一步**。

注意

请注意**版本**列。不能同时恢复属于不同备份版本的文件和文件夹。

文件恢复选项

您可以选择以下文件恢复选项用于备份:

- **保留文件权限** - 选择此选项将保留备份文件的所有安全属性(分配给组或用户的权限)。在默认情况下, 文件和文件夹会以它们原始的安全设置(即, 每个用户的读取、写入及执行等权限)存储于备份中。如果在另一个用户帐户下备份的计算机上恢复文件/文件夹, 您可能将无法读取或修改此文件。
如果清除此选项并将文件恢复到当前用户主文件夹, 则恢复的文件/文件夹所有者将是当前用户。
- **覆盖现有文件**(仅适用于文件/文件夹级云备份) - 选择此选项将使用来自备份的文件覆盖硬盘上的文件(如果两个文件有不同之处)。如果您的文件或文件夹最近进行了更改并且您希望在还原时保留这些更改, 请选择**不要覆盖近期的文件和文件夹**选项。

Acronis Cloud Backup Download

Acronis Cloud Backup Download 是一种工具,即使互联网连接不稳定,您也可以借助它安全下载云备份。如果连接断开,下载不会中途取消,而是会暂停并且可以稍后继续。此外,从下载的备份恢复要比从云恢复快得多。

安装 **Acronis Cloud Backup Download** 的方法

1. 通过以下某种方式下载工具:

- 使用 Acronis Cyber Protect Home Office: 在主菜单中,单击**文件 > 下载云备份**。
- 转到 <https://www.acronis.com/my/online-backup/webrestore/>, 然后登录您的 Acronis 帐户。在边栏中,单击**备份**,然后选择您要恢复其文件的备份。在详细信息视图中,单击**下载**。然后在**下载云备份**窗口中,单击**下载工具**。然后选择并下载该工具的所需版本。
- 转至下载页面:<https://go.acronis.com/cloud-backup-download>。然后选择并下载该工具的所需版本。

注意

即使您之前已经安装了该工具,系统也会下载它。

2. 双击 .dmg 文件以将其打开。然后双击 **Acronis Cloud Backup Download** 来打开该工具。
3. 接受许可协议并登录。

下载云备份

重要事项

您只能下载 TIBX 格式的磁盘、分区或整个计算机的备份。无法通过 Acronis Cloud Backup Download 下载文件或文件夹备份。

1. 打开 Acronis Cloud Backup Download 工具并登录。
2. 在 **Acronis Cloud Backup Download** 窗口中,选择要下载的备份。
3. 在**选择要下载的备份**窗口中,选择分区备份或整个备份集。
4. [可选步骤]如果备份已加密,请输入密码。
5. 选择下载分区,然后单击**保存**。

系统随即会开始下载 .tibx 文件。您可以根据需要暂停或取消下载。

如何使用已下载的备份

- 要继续备份数据,请将备份添加到 Acronis Cyber Protect Home Office,如“将现有备份添加至列表”(第 33 页)中所述。
- 按照“恢复文件与文件夹”(第 49 页)中的说明从备份中恢复数据。
- 按照“创建 Acronis Survival Kit”(第 45 页)中的说明创建 Acronis Survival Kit。
- 按照“正在创建 Acronis Bootable Media”(第 44 页)中的说明创建可启动媒体。

磁盘克隆

克隆磁盘实用工具

通常的复制操作无法使得新硬盘驱动器跟旧的驱动器完全一样。例如，打开 **Finder** 并将所有文件和文件夹复制到新硬盘驱动器后，**macOS** 不会从新硬盘驱动器启动。借助克隆磁盘实用工具，您可以复制所有数据，并且使得 **macOS** 可以从新硬盘驱动器进行启动。因此，您的新磁盘将成为旧磁盘的完全克隆。

当您需要它时：

- 您买了一台新的 **iMac** 或 **MacBook** 并且想把所有数据(包括 **macOS**)从旧电脑转移到新电脑上。
- 您想让一个外部驱动器成为 **Mac** 硬盘驱动器的便携克隆。您可以将此外部驱动器连接到任何 **Mac** 上，然后启动它，使得该 **Mac** 成为您自己的一个精确副本。

您可以使用哪些驱动器：

- **Mac** 的内部系统驱动器(只能用作源磁盘)
- **Mac** 的内部非系统驱动器
- 另一个 **Mac** 的内部驱动器
- 外部驱动器
- **USB** 闪存驱动器

如果目标驱动器比源驱动器更大或更小，源驱动器的分区将在目标驱动器上按比例调整大小，以充分占用其空间。唯一的例外是分区小于 **1 GB**。不会调整这些分区的大小。

目标磁盘的大小不必与源磁盘相同，可以更大或更小，但是其总大小必须大于源磁盘的已用空间加上 **10%**。例如，在您的 **Mac** 电脑中有一个 **1000 GB** 硬盘驱动器，只使用了 **200 GB**。如果您想进行克隆，目标驱动器大小必须是 $200+10\%=220$ **GB** 或更大。如果目标驱动器太小，可以尝试从源驱动器删除一些不必要的数据，或者将数据移动到外部驱动器或 **USB** 闪存驱动器。您还可以将数据移到云存储。

克隆磁盘

通常的复制操作无法使得新硬盘驱动器跟旧的驱动器完全一样。例如，打开 **Finder** 并将所有文件和文件夹复制到新硬盘驱动器后，**macOS** 不会从新硬盘驱动器启动。借助克隆磁盘实用工具，您可以复制所有数据，并且使得 **macOS** 可以从新硬盘驱动器进行启动。因此，您的新磁盘将成为旧磁盘的完全克隆。有关详细信息，请参阅 [克隆磁盘实用工具](#)。

重要事项

要克隆搭载 **Apple** 芯片的 **Mac**，您必须先将数据克隆到外接磁盘上。然后，将数据从外接磁盘传输到目标 **Mac**。

克隆磁盘的方法

1. 如果您有运行在 Mac 上的 Parallels Desktop 虚拟机, 请确保它们处于关闭状态。
2. 确保源驱动器和目标驱动器连接到 Mac。如果需要连接另一个 Mac, 请确保它是以目标磁盘模式连接的。有关详细信息, 请参阅[连接两个 Mac](#)。
3. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office。
4. 在侧边栏上, 单击**磁盘克隆**, 然后单击**继续**。
5. 默认情况下, 您的内部系统驱动器被预先选择为克隆源。如果要更改它, 请单击克隆源图标, 然后选择要克隆的驱动器。
6. 连接目标驱动器。

注意

APM 磁盘和使用 SoftRAID 初始化的磁盘不支持克隆。如果您有 APM 磁盘, 我们建议您将其转换为 GPT 或 MBR。

7. 单击克隆目标图标, 然后选择用于克隆数据的目标驱动器。

警告!

当您开始克隆操作时, 目标驱动器将被格式化, 并且存储在其上的所有数据将被不可逆转地删除。确保磁盘是空的或不包含重要的数据。

8. 单击**克隆**。

针对搭载 Apple 芯片的 Mac 的额外步骤

1. 将克隆磁盘连接到目标 Mac。
2. 关闭目标 Mac, 然后按住**电源**按钮, 直到看到启动选项。
3. 要配置 macOS 恢复功能, 请单击**选项**。
4. 选择**磁盘实用工具**。在工具栏中, 单击**显示所有设备**。
5. 选择 Mac 内部磁盘, 然后在工具栏中单击**擦除**。选择 APFS 格式并确认擦除。随后您的 Mac 会重新启动。
6. 激活 Mac。然后, 退出并前往“恢复实用工具”。
7. 选择重新安装 macOS, 然后按照相应步骤操作, 在内部磁盘上安装 macOS。
8. 如果您是第一次启动 macOS, 可以配置系统设置。
9. 在**迁移助理**窗口中, 选择从 **Mac**、“时间机器”备份或启动**磁盘**传输数据。
10. 在**传输信息到此 Mac**窗口中, 选择克隆的磁盘。
11. 在**选择要传输的信息**窗口中, 选择显示的所有信息, 并创建密码。
12. 在您的 Mac 上安装 Acronis Cyber Protect Home Office。

如果由于某些原因克隆操作停止, 您将需要进行配置并再次启动克隆过程。您不会丢失数据, 因为 Acronis Cyber Protect Home Office 在克隆过程中不会更改所存储的原始磁盘和数据。

克隆 Fusion Drive

Fusion Drive 是一种混合驱动器, 它整合了速度相对慢的硬盘驱动器 (HDD) 和速度较快的固态驱动器 (SSD)。在 Mac 上, 您会看到 Fusion Drive 作为单个逻辑卷, 具有整合两个驱动器后的空间大小。

Acronis Cyber Protect Home Office 允许您将 Fusion Drive 克隆到 Fusion Drive 或其他目标驱动器。

克隆 **Fusion Drive** 的方法

1. 如果您有运行在 Mac 上的 Parallels Desktop 虚拟机, 请确保它们处于关闭状态。
2. 确保源和目标驱动器已连接到您的 Mac。断开与所有不必要的外部设备的连接。
3. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office。
4. 在侧边栏上, 单击**磁盘克隆**, 然后单击**继续**。
5. 选择 Fusion Drive 作为克隆源。
6. 连接目标驱动器。
7. 单击克隆目标图标, 然后选择用于克隆数据的目标驱动器。

当有多个磁盘时, **创建 Fusion Drive** 复选框将会显示。¹ 将其选中, 如果想要创建 Fusion Drive, 则选择两个磁盘。确认选择。

警告!

当您开始克隆操作时, 目标驱动器将被格式化, 并且存储在其上的所有数据将被不可逆转地删除。确保磁盘是空的或不包含重要的数据。

8. 单击**克隆**。

连接两台 Mac

当您想要将硬盘复制到另一个 Mac 时, 目标 Mac 必须以目标磁盘模式连接。

将目标 **Mac** 连接到源 **Mac** 的方法

1. 同时打开源 Mac 和目标 Mac。
2. 使用 FireWire 或 Thunderbolt 电缆连接它们。
3. 在目标 Mac 上, 单击**Apple 菜单 > 系统首选项**, 单击**启动磁盘**, 然后单击**目标磁盘模式**。
一旦计算机重新启动, 一个新的磁盘图标将出现在源 Mac 的桌面上。然后, 您就可以使用目标 Mac 的硬盘驱动器作为普通的外部驱动器, 包括选择它作为克隆操作的目标驱动器。
4. 当克隆操作完成后, 通过将目标驱动器的图标拖放到垃圾桶中将其弹出。
5. 关闭目标 Mac, 然后断开电缆连接。

¹此选项不适用于采用 Apple 芯片的 Mac。

保护家庭数据

什么是家庭数据保护？

家庭数据保护是一个统一的跨平台解决方案，支持您跟踪并控制共享同一个帐户的所有计算机、智能手机和平板电脑的保护状态。由于这些设备的用户必须登录同一个帐户，因此通常他们是同一个家庭的成员。一般来说，他们每个人都可以使用该功能，但是经常是一个家庭成员比其他人拥有更多技术经验。因此，让这个人来负责保护家庭数据是一种合理的做法。

若要跟踪并控制家庭设备的保护状态，请使用基于 Web 的在线控制面板(可以从连接到互联网的任何计算机进行访问)。有了这款 Web 应用程序，您的家庭 IT 管理员可以：

- 控制运行 Windows、macOS、iOS 和 Android 的所有家庭设备上的所有备份和同步的当前状态。
- 向列表添加新设备。
- 在任何计算机上手动启动任何备份。
- 开始将未受保护的计算机第一次完整备份到 Acronis Cloud。
- 从位于 Acronis Cloud 中的任何备份恢复数据，包括来自 PC、Mac 以及运行 iOS 和 Android 的设备上的备份。
- 解决某些与产品相关的问题。

添加新设备

1. 在要添加的设备上，打开在线控制面板，网址为：<https://cloud.acronis.com>。
2. 使用您的帐户登录。
3. 在**设备**选项卡上，单击**添加设备**。
4. 下载并安装 Acronis Cyber Protect Home Office。
5. 启动 Acronis Cyber Protect Home Office 并登录同一个帐户。

备份任何计算机

借助基于 Web 的在线控制面板，您可以备份共享同一个帐户的任何计算机(PC 或 Mac)。

如果设备未受到保护，您可以使用默认设置对其进行备份。Acronis Cyber Protect Home Office 会将设备的所有内容(例如整个 PC 备份)备份到 Acronis Cloud。无法使用 Web 应用程序更改这些默认设置。如果您需要对设置进行自定义，请在此设备上启动 Acronis Cyber Protect Home Office，然后手动配置备份。

备份任何计算机的方法

1. 打开在线控制面板，网址为：<https://cloud.acronis.com>。
2. 使用您的帐户登录。
3. 在**设备**选项卡上，查找您要备份的设备。如果设备离线，请务必打开设备并连接到互联网。
4. 请执行以下任一操作：

- 如果设备之前进行过备份, 请单击**立即备份**。
Acronis Cyber Protect Home Office 将根据配置的备份方案创建新备份版本。
- 如果设备未进行过备份, 请单击**启用备份**, 等待自动配置备份完成后, 单击**立即备份**。
Acronis Cyber Protect Home Office 将创建一个新的完整备份并将其上传到 Acronis Cloud。

使用在线控制面板恢复数据

通过基于 Web 的在线控制面板, 您可以从上传自家庭设备(包括 PC、Mac、智能手机和平板电脑)的任何在线备份中恢复数据。

通过在线备份恢复数据的方法

1. 打开在线控制面板, 网址为:<https://cloud.acronis.com>。
2. 使用您的帐户登录。
3. 在**设备**选项卡上, 查找要作为从中恢复数据的来源的设备。如果设备离线, 请务必打开设备并连接到互联网。
4. 单击**恢复**。
5. 在左侧面板中, 按备份日期和时间选择备份版本。
6. 在右侧面板, 选择要恢复的文件和文件夹旁边的复选框。
7. 单击**下载**。

存档数据

什么是数据存档？

数据存档是一款工具，支持您将大型文件或不常用文件移至 NAS、外部硬盘驱动器或 USB 闪存驱动器。您还可以将它们移到 Acronis Cloud。此工具每次运行时，都会分析选定文件夹中的数据，并建议移动找到的文件。您可以选择要存档的文件和文件夹。移至存档后，将删除这些文件的本地副本。文件的链接存储在一个称为 Acronis Drive 的特殊位置。您可以在 Finder 中将此位置作为普通文件夹进行访问。双击文件链接将打开文件，就像文件存储在本地文件夹中一样。如果文件存档至 Acronis Cloud，首先要将其重新下载到您的计算机上。您也可以直接在 Acronis Cloud 中对其进行访问和管理。

数据存档具有以下主要特点：

- **节省可用存储空间：**

通常，现代化高容量硬盘驱动器的存储空间大多被用户数据所占用（如照片和文档），而不是操作系统或应用程序。由于大多数数据只是偶尔使用，因此无需将它们保留在本地驱动器上。数据存档可帮助您腾出存储空间，用于存放常用文件。

- **云存档和本地存档**

您可以选择存档的目标类型：内部硬盘驱动器、外部硬盘驱动器、NAS 或 USB 闪存驱动器。您还可以选择 Acronis Cloud。每次您选择 Acronis Cloud 作为目标时，选定的数据都将存储在相同的云存档中。本地存档相互独立，可能具有不同的名称、目标、加密设置等等，不过您可以选择现有的存档作为目标而不是创建一个新的存档。本地存档的数量没有限制。

- **从任何设备轻松访问云存档**

将文件存档到 Acronis Cloud 之后，您可以从任何运行 Windows、macOS、iOS 和 Android 的设备（包括平板电脑和智能手机），通过 Acronis Cyber Protect Home Office、Acronis Cyber Protect Home Office 移动应用程序和 Acronis Cloud Web 应用程序进行访问。

- **云存档中的数据保护**

存储在 Acronis Cloud 中的数据不会受到损坏或灾难的影响。例如，当您的本地硬盘驱动器发生故障时，您可以将文件下载到新硬盘驱动器。此外，您的数据会以加密状态存储。除您之外的任何人都无法访问您的数据，您完全可以放心。

- **文件共享**

将文件上传到 Acronis Cloud 之后，您可以创建公共链接，与您的朋友共享文件或者将文件发布到论坛和社交网络上。

- **文件版本**

对于已经多次更改并上传到 Acronis Cloud 的文件，Acronis Cyber Protect Home Office 可在不同的文件版本中保留所有更改。您可以选择以前的文件版本并下载到设备中。

从存档中排除哪些数据？

为了缩小存档规模并消除损坏系统的可能性，默认情况下，Acronis Cyber Protect Home Office 会从存档中排除以下数据：

- pagefile.sys
- swapfile.sys
- Network Trash 文件夹
- System Volume Information 文件夹
- 回收站
- .tib 和 .tibx 文件
- .tib.metadata 文件
- .tmp 文件
- .~ 文件

有关完整文件列表, 请参见知识库文章: <https://kb.acronis.com/content/58297>。

云存档与在线备份

将数据存档到 Acronis Cloud 类似于在线备份, 但是存在很多差异。

	线上备份	云存档
功能用途	保护数据不会受到操作系统损坏、硬件故障和丢失单独文件的影响。	清理本地存储设备并将数据移到 Acronis Cloud。
数据保护	• 全面保护计算机上的所有数据, 尤其是操作系统。 • 保护常用文件。	保护不常用文件和旧文件, 主要是您的个人文档、照片等。
源数据选择	手动选择。	手动选择。
源数据处理	源数据保留在原始位置。	从原始位置删除源数据。如果您的硬盘驱动器或笔记本电脑被盗, 这样可保证您的数据不会被别有用心的人所利用。
数据更改频率	备份的数据经常被更改。通常一个备份具有许多不时更新的版本。	存档的数据很少被更改。文件版本很少。

存档数据

数据存档通过移动旧文件或不常用文件, 帮助您腾出存储空间。有关详细信息, 请参阅[什么是数据存档](#)。

存档数据的方法

1. 启动 Acronis Cyber Protect Home Office, 然后转到**存档**部分。



2. [可选步骤] 若要了解数据存档功能的基本知识, 请查看“入门”幻灯片。
3. 若要选择要存档的文件, 请执行以下操作之一:
 - 将文件拖动到“存档”屏幕(例如, 从 Finder)。
 - 单击**浏览 Finder**, 然后选择要存档的文件。



4. 单击**选择目标位置**, 然后为存档文件选择一个目标位置。
5. [可选步骤] 单击齿轮图标以配置其他设置。您可以:

- 在 **设置** —> **加密** 中使用密码和加密来保护您的存档。有关详细信息, 请参阅 [存档加密](#)。
- 在 **设置** —> **高级** 中选择首选的数据中心并配置上传速度。有关详细信息, 请参阅 [选择 Acronis Cloud 数据中心](#)。

6. 单击 **开始存档**。

7. 确认您要将文件移至存档并自动从计算机中删除它们。

存档的网络设置

数据中心

将文件存档至 Acronis Cloud 时, 文件将上传到位于不同国家/地区的 Acronis 数据中心之一。最初, 该数据中心将定义为在创建 Acronis 帐户时离您的所在地最近的数据中心。之后, 您的存档文件将默认存储到同一数据中心。

当您位于其他国家/地区并且默认的数据中心不是离您当前的所在地最近的数据中心时, 建议您手动设置用于存档的数据中心。这样可以显著提升数据的上传速度。

注意

开始存档过程后不可更改数据中心。

选择数据中心的方法

1. 配置首次存档过程时, 单击 **设置** 图标, 然后单击 **网络**。
2. 选择离您当前的所在地最近的国家/地区, 然后单击 **确定**。

数据上传速度

将数据存档至 Acronis Cloud 时, 您可以更改 Acronis Cyber Protect Home Office 使用的连接速度。设置的连接速度要允许您使用互联网而不会发生烦人的减速。

要设置连接速度, 请选择以下选项之一:

- **最大值** - 在系统配置中, 数据传输速率是最大值。
- **自定义** - 您可以为数据上传速度指定一个最大值。

存档加密

要保护存档的数据以防止未经授权的访问, 您可以使用行业标准 AES(高级加密标准) 加密算法(采用 256 位长密钥) 对存档进行加密。

注意

您不能为已存在的存档设置或更改存档加密选项。

对存档进行加密的方法

1. 配置首次存档过程时, 单击 **设置** 图标, 然后单击 **加密**。
2. 在相应的字段中输入存档的密码, 然后单击 **确定**。

建议您使用超过七个字符的密码,可包含字母(最好是大小写相结合)和数字,这样才不容易被猜中。

密码不可检索。请记住您为存档保护指定的密码。

访问您的存档文件

成功存档您的文件后,可以在以下位置访问它们:

- **Finder**

打开 Finder, 然后单击个人收藏下的 **Acronis Drive**。

您能够以只读模式使用文件。如需修改文件, 请先将文件复制到其他文件夹。

- **Acronis Cloud**(仅适用于云存档)

1. 打开 Acronis Cyber Protect Home Office, 单击**存档**, 然后单击在 **Web 浏览器**中打开。
2. 在网站的**存档**选项卡上, 通过复选标记选择所需的存档。
3. 在右侧的侧栏上, 单击**下载**。
4. 系统会将选定的数据复制到默认的下载文件夹。

共享数据

您可以共享在 Acronis Cloud 的备份和存档中存储的文件与文件夹。

1. 在 Acronis Cyber Protect Home Office 侧栏上, 单击**帐户**。
2. 在 **Acronis Cloud Storage** 部分中, 单击**浏览我的数据**。
系统会将您重定向至 Acronis Cloud 浏览器页面。
3. 根据您要共享的内容, 执行以下操作:
 - 如果您要从备份共享文件或文件夹, 请在左侧的侧栏上, 单击**备份**。通过复选标记选择所需的文件或文件夹。
 - 如果您要从存档共享文件或文件夹, 请在左侧的侧栏上, 单击**存档**。通过复选标记选择所需的文件或文件夹。
4. 在右侧的侧栏上, 单击**共享链接**。
5. [可选] 您可以配置共享选项。要进行此操作, 请在链接窗口中, 单击**链接设置**。您可以应用密码, 设置到期日期, 并限制下载量。
6. 在链接窗口中, 单击**复制链接**, 然后将其关闭。

现在, 您可以共享此链接。要查看共享文件, 请在左侧的侧栏中, 单击**共享**。您可以在此处选择任何文件, 然后在右侧的侧栏中复制其链接, 配置链接设置, 或者将其删除。

保护

Acronis Cyber Protect Home Office 提供以下类型的保护：

- Active Protection 在后台不断运行，会在您照常工作的情况下实时保护您的计算机。
- 防病毒扫描可按需运行，以在整个系统中深度搜索恶意软件。
- 漏洞评估是在后台运行的每日扫描，可检测系统和应用程序中的漏洞，然后评估其严重性。

注意

您只能在 Acronis Cyber Protect Home Office 用户界面中启用或禁用保护。无法通过活动监控器或任何其他外部工具手动停止该进程。

“保护”仪表板

“保护”仪表板包含统计数据，并提供对保护状态和保护设置访问的控制。

要访问“保护”仪表板，请单击侧栏上的**保护**。

在仪表板的**概述**选项卡上，您可以：

- 查看有关 Active Protection 状态的统计信息。
- 查看检测到的问题和已隔离项目的数量。
- 查看**防病毒扫描**的最新报告。
- 查看下次预定扫描时间。
- 手动运行完整**防病毒扫描**。要执行此操作，请单击**运行完整扫描**。
- 查看检测到的漏洞的最新报告，然后从其运行新扫描。
- 将整个保护停止预定义的时间段(30 分钟、1 小时、4 小时、直到重启)。要执行此操作，请单击**关闭保护**，然后选择时间段。

注意

暂停保护，即意味着您停用 Active Protection。预定的按需扫描将不会启动。

在仪表板的**活动**选项卡上，您可以查看对您的保护状态和设置应用的更改的日志。

Active Protection

为了保护您的计算机免遭恶意软件侵害，Acronis Cyber Protect Home Office 采用了 Acronis Active Protection 技术。

Active Protection 会在您照常工作的情况下，不断检查您的计算机。除了您的文件，Acronis Active Protection 还会保护 Acronis Cyber Protect Home Office 应用程序文件和您的备份。

Active Protection 包含两个保护级别，这两个保护级别可以相互独立启用：

- 防勒索软件保护
- 实时保护

防勒索软件保护

勒索软件会对文件进行加密，需要交付赎金来换取加密密钥。

当启用**防勒索软件保护**服务后，该服务会实时监控正在计算机上运行的进程。当检测到第三方进程尝试加密您的文件时，该服务会向您发送通知并询问您是要允许该进程继续还是阻止该进程。

要允许进程继续运行，请单击**信任**。如果无法确定该进程是否安全合法，我们建议您单击**隔离**。执行此操作后，会将该进程添加到**隔离区**并阻止它执行任何活动。

阻止进程后恢复您的文件

阻止进程后，我们建议您检查文件是否被加密或以任何方式被损坏。如果是，请单击**恢复修改的文件**。Acronis Cyber Protect Home Office 将在以下位置搜索要恢复的最新文件版本。

- 在进程验证过程中初步创建的临时文件副本
- 本地备份
- 云备份

如果 Acronis Cyber Protect Home Office 找到合适的临时副本，则将从该副本还原文件。如果临时文件副本不适合还原，Acronis Cyber Protect Home Office 会在本地搜索备份副本，比较在这两个位置找到的副本的创建日期，并从最新的可用未损坏副本还原您的文件。

注意

Acronis Cyber Protect Home Office 不支持从受密码保护的备份恢复文件。

实时保护

当启用**实时保护**后，该服务会不断检查您交互的文件，以实时保护您的计算机，使其免遭可疑活动、病毒及其他恶意威胁的侵害。

实时保护具有两种操作模式：

- **访问时智能保护** - 所有系统活动都受到监控，在您访问文件时会扫描这些文件。
- **执行时** - 仅在启动可执行文件时扫描这些文件，以确保它们不会损坏您的计算机。

您可以配置实时保护服务对被阻止文件执行的操作：

- **阻止并隔离** — 将会阻止疑似恶意软件活动的进程并将该文件移到隔离区文件夹。
- **阻止并通知** — 将会阻止疑似恶意软件活动的进程，您将收到通知。

您可以在**活动**列表中查看结果。

配置 Active Protection

配置防勒索软件保护

1. 单击 Acronis Cyber Protect Home Office 侧栏上的**保护**，然后单击**设置**。
2. 转至 **Active Protection** 选项卡，然后启用**防勒索软件保护**。

当启用防勒索软件保护后, 该服务将保护您的计算机免遭在后台运行的可能有害应用程序和进程的侵害。

配置实时保护的方法

1. 单击 Acronis Cyber Protect Home Office 侧栏上的 **保护**, 然后单击 **设置**。
2. 转至 **Active Protection** 选项卡, 然后启用 **防勒索软件保护**。
当启用实时保护后, 该服务将检查您交互的所有文件以查找有无恶意软件。
3. 选择何时应检查这些文件。
 - **访问时智能保护** - 所有系统活动都受到监控, 在您访问文件时会扫描这些文件。
 - **执行时** - 仅在启动可执行文件时扫描这些文件, 以确保它们不会损坏您的计算机。
4. 选择如何处理检测到的对象。
 - **阻止并通知** - 将会阻止疑似恶意软件活动的进程, 您将收到通知。
 - **阻止并隔离** - 将会阻止疑似恶意软件活动的进程并将可执行文件移到隔离区文件夹。
5. 单击 **确定**。

防病毒扫描

防病毒扫描是 Acronis Cyber Protect Home Office 防病毒和防恶意软件保护的组件之一。该组件通过按需(手动检查或者按照您可配置的预定义时间间隔)检查恶意软件来保护您的计算机。

可以选择两种扫描类型之一。

- **完整**扫描可检查整台计算机有无病毒。完整扫描通过检查除您在排除列表中定义的已排除文件或文件夹外的所有文件和进程(或文件和进程的子集)来检测恶意软件。
- **快速**扫描仅检查特定文件和文件夹。快速扫描通过检查被视为最可能蕴藏病毒的特定文件夹来检测恶意软件。

您还可以选择要扫描的内容: 存档文件、外部驱动器或者仅新文件和更改的文件。

注意

您可以将 Acronis Cyber Protect Home Office 配置为当扫描操作正在运行时禁止您的计算机进入睡眠模式。请注意, 默认情况下此选项处于选中状态。

默认情况下, 如果 CPU 过载, 防病毒扫描的优先级会降低, 以便让其他应用程序正常运行。这会在 CPU 过载时降低扫描速度。您可以通过禁用该选项加快扫描进程。

您可以在 **扫描详细报告** 中查看 **防病毒扫描** 结果。

配置防病毒扫描

1. 单击 Acronis Cyber Protect Home Office 侧栏上的 **保护**, 然后单击 **设置**。
2. 转至 **防病毒** 选项卡并应用所需的设置。
3. 要配置扫描类型, 请在 **定时** 选项卡上选中所需的复选框。
 - **完整** - 默认设置此选项。Acronis Cyber Protect Home Office 将检查整个 Mac。
 - **快速** - Acronis Cyber Protect Home Office 将仅检查被视为最可能蕴藏威胁的特定文件夹。

4. 要预定防病毒扫描,请在**定时**选项卡上选中所需的复选框,以配置扫描进程将启动的时间。
 - **不预定** - 不计划运行特定时间的扫描。
 - **每日** - 将在每天的特定时间运行扫描。设置时间。
 - **每周** - 将在每周的特定一天运行扫描。设置星期几和时间。
 - **每月** - 将在每月的特定一天运行扫描。
 - **系统启动时** - 每次启动您的操作系统时运行扫描。
5. 要配置检测时采取的操作,请在**选项**选项卡上选中所需的复选框。
 - **隔离** - 默认设置此选项。当 Acronis Cyber Protect Home Office 检测到潜在的恶意软件威胁时,它会停止该进程并将可疑文件移到隔离区文件夹。
 - **仅通知** - 当检测到可疑进程时,您将收到有关潜在恶意软件威胁的通知。
6. 要配置扫描内容,请在**选项**选项卡上选中所需的复选框。
 - **扫描存档文件**
 - **扫描外部驱动器**
 - **扫描网络共享和 NAS**
 - **仅扫描新文件和更改的文件**
7. 要配置防病毒扫描期间的系统行为,请选中所需的复选框。
 - **禁止睡眠或休眠模式** - 除非执行扫描,否则您的计算机不会关机。
 - **启动时运行错失的任务** - 如果在系统关闭前,有些任务没有完成,则当系统重新启动时,扫描进程将继续。
 - **将优先级让与其他应用程序** - 如果 CPU 过载,可以降低防病毒扫描优先级,以便让其他应用程序正常运行。默认情况下,该复选框处于选中状态,在这种情况下,扫描将需要更长时间。
8. 配置防病毒扫描选项后,单击**确定**以保存您的更改。

您可以在**扫描详细报告**中查看防病毒扫描结果。

漏洞评估

漏洞评估是 Acronis Cyber Protect Home Office 防病毒和防恶意软件保护的组件之一。它是在后台运行的每日扫描,可检测系统和应用程序中的漏洞,然后评估其严重性。您还可以在需要时手动运行扫描。

注意

漏洞评估需要稳定的 Internet 连接。

若要查看漏洞,请执行以下操作:

1. 在左侧的侧栏上,单击**保护**。
2. 在**概述**选项卡上的**漏洞评估**下,单击**检测到的漏洞**。系统将显示报告。
3. 要运行新扫描,请单击**运行扫描**。
4. [可选] 要在 Acronis Cyber Protect Home Office 中查看有关漏洞的详细信息,请单击其名称旁边的箭头。**详细信息**窗口将会打开,其中包含漏洞详细信息,如受影响的产品版本。
5. [可选] 要查看有关漏洞的更多信息,请执行以下操作:

- 在报告中,单击漏洞名称旁边的 **i** 图标。
- 在**详细信息**窗口中,单击**更多信息**。

系统将显示一个网页,其中包含漏洞的详细说明。

6. 要解决检测到的问题,请安装受影响应用程序的最新更新。然后,再次进行扫描以确保漏洞得到修复。如果漏洞仍然存在,则意味着某些应用程序可能仍使系统面临风险。为了完全保护您的数据,请备份整个计算机,并启用防恶意软件保护。

要配置漏洞评估,请执行以下操作:

1. 在左侧的侧栏上,单击**保护**,然后单击**设置**。
2. 转至**漏洞评估**选项卡,然后选中或取消选中相应的框以启用或禁用漏洞扫描。

索引

“

“保护”仪表板 65

“备份”选项卡 38

“活动”选项卡 37

A

Acronis Cloud Backup Download 53

Acronis Cyber Protect Home Office 如何处理
Parallels Desktop 虚拟机? 40

Acronis Cyber Protect Home Office 使用区块链
技术的方式 25

Acronis Mobile 27

Acronis 客户体验计划 12

Acronis 任务栏通知中心的通知 39

Acronis 专利技术 6

Active Protection 65

M

macOS 通知中心中的通知 39

P

Parallels Desktop 支持 40

安

安装、更新或删除 Acronis Cyber Protect Home
Office 9

版

版权声明 6

保

保护 65

保护家庭数据 57

备

备份 17

备份 Office 365 数据 29

备份到本地或网络存储 18

备份的网络设置 36

备份活动和统计数据 37

备份加密 31

备份列表 41

备份哪些虚拟机? 40

备份任何计算机 57

备份移动设备 26

备份状态 42

笔

笔记本电脑电源设置 38

创

创建 Acronis Survival Kit 45

创建 Acronis 帐户 20

创建可启动媒体 44

磁

磁盘克隆 54

从

从备份中排除项目 34

从存档中排除哪些数据？ 59

从在线备份中排除可恢复数据 35

存

存档的网络设置 62

存档加密 62

存档数据 59-60

订

订阅 Acronis Cloud 20

防

防病毒扫描 67

防勒索软件保护 66

访

访问您的存档文件 63

复

复制激活 23

该

该移动应用程序支持哪些设备？ 27

公

公证备份 23

共

共享数据 64

何

何时恢复我的 Mac？ 47

恢

恢复 47

恢复 Office 365 数据 50-51

恢复您的 Mac 47

恢复文件与文件夹 49

基

基本概念 17

激

激活次数太多 10

计

计划 30

技

技术支持 16

简

简介 7

键

键盘快捷键 14

将

将本地备份复制到 Acronis Cloud 23

将现有备份添加至列表 33

可

可以和无法备份的内容 18

可以恢复哪些项目？ 51

可在何处获取这些应用程序？ 28

克

克隆 Fusion Drive 55

克隆磁盘 54

克隆磁盘实用工具 54

连

连接两台 Mac 56

连接设置 35

漏

漏洞评估 68

配

配置 Active Protection 66

配置防病毒扫描 67

清

清理 Acronis Cloud 上的空间 33

清理备份、备份版本和副本 31

如

如何创建 Acronis Survival Kit? 45

如何恢复虚拟机? 41

什

什么是 Acronis Cloud? 20

什么是 Acronis Cyber Protect Home Office? 7

什么是 Acronis Survival Kit? 45

什么是 Parallels Desktop? 40

什么是家庭数据保护? 57

什么是区块链? 24

什么是数据存档? 59

实

实时保护 66

使

使用 Mac Power Nap 的方法 31

使用 Wi-Fi 网络备份到 Acronis Cloud 39

使用区块链技术 24

使用在线控制面板恢复数据 58

试

试用版信息 11

手

手动管理您的订购许可 11

手动排除项目 34

手动验证文件的可信性 26

数

数据上传速度 37, 62

数据中心 62

搜

搜索备份内容 51

它

它如何工作? 40

添

添加新设备 57

通

通过电子邮件发送有关备份状态的通知 39

通知 39

为	在
为何备份 Office 365 数据? 29	在列表中对备份排序 42
为什么要复制? 23	
文	正
文件恢复选项 52	正在备份到 Acronis Cloud 21
	正在创建 Acronis Bootable Media 44
系	正在激活 Acronis Cyber Protect Home Office 10
系统要求 7	
限	主
限制 41	主要功能 28
	阻
向	阻止进程后恢复您的文件 66
向 Acronis 发送反馈 12	
验	
验证文件的可信性 25	
移	
移动备份的本地目标位置 28	
应	
应用程序首选项 13	
有	
有关 Boot Camp 分区的常见问题解答 48	
与	
与触控栏集成 15	
云	
云存档与在线备份 60	