

OUCH!

本期話題

- 要備份的內容和時間
- 如何備份
- 恢復
- 要點

備份和恢復

概觀

遲早您有可能出一些錯，失去您的個人文件、文件或照片。例子包括意外刪除了錯誤的文件、硬件故障，失去您的筆記本電腦或感染您的電腦。在這樣的時代備份往往是唯一的方式，您可以重建您的數字生活。在此，在本月刊我們解釋什麼是備份，如何備份您的數據和發展最適合您的戰略。

編輯嘉賓

Heather Mahalik是業界公認的取證專家，專注於智能手機的取證。她是應用移動取證，學習Android的取證和共同作者，以及SANS的FOR585高級智能手機取證和FOR518蘋果取證的技術編輯。Heather Mahalik在Smarterforesnics.com和Twitter：[@heathermahalik](https://twitter.com/heathermahalik)。

要備份的內容和時間

備份是存儲在其他地方您的信息的副本。當您失去重要的數據，您可以恢復備份數據。問題是，大多數人不執行備份，這是一種恥辱，因為他們可以很簡單又便宜。在決定什麼備份有兩種方法：(1) 特定數據對您很重要；(2) 所有一切，包括您的整個操作系統。第一種方法簡化了備份，節省硬盤空間，但是第二種方法更簡單，更全面。如果您不知道該怎麼備份，那麼我們建議您備份一切。

您的下一個決定將決定如何頻繁地備份您的數據。常見的選項包括每小時、每天、每週等。家庭使用，如蘋果的Time Machine或微軟的Windows備份和個人的備份程序還原允許您創建一個自動“設置它和忘記它”的備份計劃。這些解決方案默默備份您的數據，您全天工作或離開電腦時。其它解決方案提供“持續保護”，其中新的或更改的文件只要他們關閉，就立即備份。至少，我們建議您每天備份。最終的問題要問自己的是：“我有哪些信息不能失去，不得不從備份中恢復？”

如何備份

有兩種方法來備份您的數據：物理介質或基於雲的存儲。物理介質是任何類型的硬件，如DVD、USB驅動器，或外部硬盤驅動器。您選擇哪種媒體，千萬不要備份您的文件在與原始文件相同的設備。物理介質的問題是，如果您的地理位置

備份和恢復

有一個災難（如火災或被盜），那麼您不僅可以失去您的電腦，而備份也可能失去。因此，您應該有一個計劃，以存儲備份副本在異地安全的位置。如果您做這些異地存儲，確保您有什麼備份時標註它們。對於額外的安全性，加密備份。

基於雲計算的解決方案是不同的，這是您的文件存儲在互聯網上的的地方的服務。根據您有多少數據要備份，這可能是一個付費的服務。它通過在電腦上安裝一個程序，它會自動備份您的文件。這種解決方案的優點是，由於您的備份是在雲中，如果災難發生在您家您的備份仍然是安全的。此外，您可以從幾乎任何地方訪問您的備份，甚至常常只是個別的文件，甚至旅行時。缺點是基於雲的備份（和恢復）比較慢，尤其是如果您有一個大的數據量。如果您不能確定哪些備份選項是最適合您（物理介質或雲）記住，您總是可以兩樣都做。

最後，不要忘記您的移動設備。移動設備的優點是大部分數據已經存儲在雲中，如電子郵件，日曆事件或聯繫人。然而，您可能未存儲在雲中的信息，比如您的移動應用程序的配置，近期相片和系統偏好設置。通過備份您的移動設備，您不僅保留此信息，而且它更容易重建設備，例如當您升級到一個新的設備。iPhone / iPad可以自動備份到蘋果的iCloud。Android或其他移動設備依賴於製造商或服務商提供。在某些情況下，您可能需要購買專門為備份設計的移動應用程序。

恢復

備份您的數據只是成功的一半；您必須確定您可以恢復它。檢查每個月您的備份是通過恢復文件和驗證的內容合作。此外，一定要做出一個完整的系統備份在升級之前（如移動到一個新的電腦或移動設備）或大修（如更換硬盤驅動器），並驗證它是否是可恢復的。



自動，可靠的備份往往是防禦保護
您的數據的最後一道防線。

備份和恢復

關鍵點

- 自動備份盡可能並定期檢查。
- 從備份重建整個系統時，確保您再次使用它之前使用最新的安全補丁和更新。
- 過時或陳舊的備份可能成為一個負擔，並應被銷毀，以防止它們被未經授權的用戶訪問。
- 如果您使用的是雲備份解決方案，研究政策和供應商的聲譽，並確保它們滿足您的要求。例如，他們加密您的數據時，它被存儲在哪裡？誰有權訪問您的備份？他們是否支持強大的身份驗證，如兩步驗證？

公共資源

不要使用任何公共電腦，如酒店大堂的，圖書館或在網吧的電腦。您不知道誰使用該電腦，然後，他們可能無意或有意傳染了公共電腦。只要有可能，只使用您可以控制和信任的設備進行任何在線活動。如果必須使用公共電腦，不使用任何需要您登錄或輸入密碼的服務。

進一步了解

歡迎訂閱OUCH!電腦用戶安全意識月刊，以及瀏覽前期OUCH!檔案。想要進一步了解SANS安全意識的方案，請瀏覽我們的網站<http://www.securingthehuman.org>。

參考資料

密碼短語:	http://www.securingthehuman.org/ouch/2015#april2015
兩步驗證:	http://www.securingthehuman.org/ouch/2013#august2013
雲安全:	http://www.securingthehuman.org/ouch/2014#september2014
加密:	http://www.securingthehuman.org/ouch/2014#august2014
每日提示:	http://www.sans.org/tip_of_the_day.php

OUCH! 由SANS Securing The Human發行刊登，遵從[Creative Commons BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)(創意公用授權條款4.0版)。在不更改本刊物內容的前提下，你可以自由分享此月刊或使用於你的安全意識計劃。有關翻譯或更多諮詢，請聯絡ouch@securingthehuman.org。

編輯委員會：Bill Wyman, Walt Scrivens, Phil Hoffman, Bob Rudis
翻譯：巴珊珊



securingthehuman.org/blog



[/secrethehuman](https://www.facebook.com/secrethehuman)



[@secrethehuman](https://twitter.com/secrethehuman)



[securingthehuman.org/gplus](https://plus.google.com/securingthehuman.org)