

Active Backup for Microsoft 365

部署建議



目錄

簡介	01
為什麼要備份 Microsoft 365 ?	
為什麼要使用 Synology NAS 的 Active Backup for Microsoft 365 ?	
大規模部署須知	
選擇適合的 NAS	03
機種限制	
快取加速	
使用 Active Backup for Microsoft 365 備份	05
建立備份任務	
初次備份時間	
減輕 Microsoft 365 節流的影響	
減輕節流影響的方法	
讓使用者自行存取與還原	09
使用單一登入	
允許使用者存取還原入口	
複製備份	11
Snapshot Replication	
最佳配置	12
小型部署	
大型部署	
總結	13

相關資訊

Synology 發佈多種支援文件。

您可以在 [技術支援中心](#) 查看實用的說明文章及常見問題，或在此觀看逐步影片教學。您也可以在此找到使用手冊、解決方案指南、型錄、白皮書等文件。進階使用者及管理員可以在管理員指南及開發者指南查看有關疑難排解及技術指引的相關資訊。

若仍無法從官方文件中找到問題的解決方法，您可以至 [Synology Community](#) 查看相關文章，使用者或技術支援人員會在此分享各種問題的解決辦法。您也可以透過網頁表單、電子郵件、電話以取得 [Synology 技術支援](#)。



簡介

本文件中的建議適用於 Active Backup for Microsoft 365 2.2.0 及以上版本。

為什麼要備份 Microsoft 365 ？

雖然 Microsoft 會盡力保護您的資料安全，但它並未保證能完整且快速地還原已刪除或損毀的 Microsoft 365 資料。[Microsoft 365 服務合約](#)甚至載明：

「本公司建議貴用戶定期備份貴用戶之內容，以及貴用戶在服務上儲存或使用第三方應用程式及服務儲存的資料。」

若誤刪 Microsoft 365 中的物件 (電子郵件、檔案等)，在物件未過期且沒有其他使用者手動清空資源回收筒前，您仍可透過資源回收筒還原物件；然而，若未及時注意到資料被移除，除非您的備份可還原至雲端，否則將無法取回資料。因此，定期備份 Microsoft 365 資料至關重要。

為什麼要使用 Synology NAS 的 Active Backup for Microsoft 365 ？

Synology NAS 為一款內建多種備份服務的儲存裝置，無論您是企業或個人用戶，Synology NAS 皆可讓您輕鬆、快速地架設安全無虞的備份環境。

使用 Active Backup for Microsoft 365 的優點包含：

- 無須額外付費的無限備份
- 簡易安裝、部署、管理
- 軟硬體整合讓您可以透過單一控制台集中管理多項任務、儲存空間使用量、資料傳輸歷史紀錄
- 彈性備份方案，具備排程、手動、連續備份模式，且版本保留策略的還原點無數量上限
- 透過單實例儲存技術及區塊層級重複資料刪除以最佳化儲存效率
- 使用者可經由自助還原入口輕鬆執行個別檔案還原

大規模部署須知

大型組織應精心規劃大規模部署，以盡可能提升備份效能並避免遭 Microsoft 服務限制流量，這在需要保護大量 Microsoft 365 使用者及其資料的情況下尤其重要。

本手冊提供的部署方法特別適合以下情境：

- 包含超過 1,000 位 Microsoft 365 使用者及 5,000 個總物件的組織
 - 此物件數量是假設每位使用者至少有 5 個 Microsoft 365 服務來計算。例如：每位使用者皆使用 1 個信箱、1 個封存信箱、OneDrive、1 個 SharePoint 網站文件庫、1 個團隊。
- 多租戶環境的服務供應商

除了以上情境外，也建議環境中包含超過 500 位 Microsoft 365 使用者的組織參考本手冊資訊，以達到最佳備份效能。

Active Backup for Microsoft 365 支援備份及還原以下物件：

Microsoft 服務	物件
Microsoft Exchange	<ul style="list-style-type: none"> • 使用者信箱 • 共用信箱 • 封存信箱 • 資源信箱 • 網站信箱
Microsoft SharePoint	<ul style="list-style-type: none"> • 文件庫及以下網站清單 <ul style="list-style-type: none"> • 共同作業網站 • 通訊網站 • 個人網站
Microsoft OneDrive	<ul style="list-style-type: none"> • OneDrive <ul style="list-style-type: none"> • 資料夾、子資料夾、檔案 • OneNote
Microsoft Teams	<ul style="list-style-type: none"> • 團隊 (公開及私人) <ul style="list-style-type: none"> • Teams 頻道 (公開及私人) • Teams 貼文 • Teams 檔案 • Teams 索引標籤

選擇適合的 NAS

請依照環境的實際大小、要備份的 Microsoft 365 使用者及物件數量來選擇要部署的機種。在此段落中，我們會依要備份的使用者及物件數量提供部署機種建議。

機種限制

選擇適合您環境的 NAS 至關重要。以下表格將顯示在合理時間內，相容機種可備份的 Microsoft 365 使用者數量上限，建議您依需備份的 Microsoft 365 使用者數量來選擇機種。

以下項目會大幅影響整體效能，此建議表格已將其納入考量：

- 每位使用者儲存的電子郵件平均數量
- 自助還原入口的同時連線訪客平均數量

備份使用者數量	桌上型機種	機架式機種
50	DS1019+、DS920+、DS918+、DS720+、DS718+、DS420+	RS422+
300	DS1618+、DS1522+、DS1520+、DS1517+	RS1219+、RS822RP+、RS822+、RS820RP+、RS820+、RS818RP+、RS818+
500	DS2422+、DS2419+II、DS2419+、DS1821+、DS1819+、DS1817+、DS1621xs+、DS1621+	RS2821RP+、RS2818RP+、RS2421RP+、RS2421+、RS2418RP+、RS2418+、RS1619xs+、RS1221RP+、RS1221+
800	DS3622xs+、DS3617xsII、DS3617xs、DS3018xs	SA3200D、RS3621RPxs、RS3621xs+、RS3618xs、RS3617RPxs、RS3617xs+、RS3617xs
1,000		RS4021xs+、RS4017xs+
1,500 或以上		HD6500、SA3600、SA3400、RS18017xs+

若您有大量 Microsoft 365 帳號，但儲存需求較低，建議您選擇與表格中建議機種 CPU 及記憶體類似的少硬碟槽機種。

請參閱[如何為 Active Backup for Microsoft 365 / Google Workspace 選擇 Synology 產品？](#)以了解詳細資訊。

快取加速

選擇適合的機種後，建議您將 SSD 快取加入您的系統以提升效能，使用 SSD 每秒可處理的 Microsoft 物件平均數量可大幅提升。實際結果將依您的裝置及網路環境而定。

請參閱[哪些 Synology NAS 機種支援 SSD 快取？](#)以取得相容機種清單，及[Synology SSD 快取白皮書](#)以了解詳細資訊。

使用 Active Backup for Microsoft 365 備份

建立備份任務

Active Backup for Microsoft 365 管理控制台讓 IT 管理員能透過單一、集中化的介面為 Microsoft 365 帳號建立備份任務，並監控備份狀態。

請參閱[建立備份任務](#)以了解詳細設定步驟。

配置建議

針對具備大量 Microsoft 帳號的大型使用者，我們強烈建議您將 Microsoft 帳號置於不同的 Microsoft 365 群組以管理備份清單，藉此讓儲存空間管理更為輕鬆且有效率。

若您有多台 NAS，將 Microsoft 365 使用者分類為群組可方便您在每台 NAS 上備份不同的 Microsoft 群組，但請記得停用[自動探索](#)以避免備份重複的資料。

若您有多台 NAS，但您不想將 Microsoft 使用者分類為群組，請確保您僅在一台 NAS 上啟用自動探索，以避免備份重複的資料。

初次備份時間

Active Backup for Microsoft 365 的初次備份可能會較往後備份需要更長的時間來完成，實際備份時間將依多項因素而定。

其一為資料量。若您在 Microsoft 365 中有大量資料 (尤其是有大量小型檔案如電子郵件的情況下)，下載資料所需的時間將會增加，導致初次備份時間較長。

另一重要因素為網際網路環境。除了您個人的網路環境外，Microsoft 端的節流可能會限制您想備份服務的同時連線請求數量 (尤其是在有大量資料的情況下)，造成備份速度緩慢。

減輕 Microsoft 365 節流的影響

什麼是節流？

節流是一種維持伺服器健康及回應速度的機制，能主動控管可能會過量使用伺服器資源並影響服務可靠性及運作的狀況，並透過限制同時連線至特定服務的請求數量來避免資源被濫用。

由於節流會限制同時連線請求數量，此機制也可能因減緩備份及還原速度導致 Active Backup for Microsoft 365 效能降低。所有 Microsoft 365 服務皆可能發生節流問題，且因備份及還原速度有時會依 Microsoft 365 節流原則改變，僅在我們的備份軟體變更部分設定可能無法完全解決節流問題。

Exchange Online

Exchange Online 的節流可透過限制單一使用者 / 應用程式可占用的伺服器資源使用量，確保伺服器可靠性及服務不中斷。Exchange Online 資源 (例如：信箱及其他相關物件) 會持續受到監控，分配給各租戶或組織的 Exchange Web 服務 (EWS) 預算也將依此變動。

若偵測到高負載狀況，便會限制部分 EWS 連線，進而影響到伺服器效能。即使使用者的使用量未超過節流限制，仍可能在資源健康狀態回復正常前被降速。

SharePoint、商務用 OneDrive、Teams

如同 Exchange Online，SharePoint、商務用 OneDrive、Teams 也透過節流來維持個別服務的最佳效能及可靠性。這三項服務的節流使用 Microsoft Graph API 來限制使用者操作及同時請求數量，並避免過度使用共用資源，藉此在多位租戶同時使用服務時，提供更穩定且可預期的效能。

減輕節流影響的方法

若您在備份或還原大量資料時遭受 Microsoft 節流限制，以下方法可以協助緩解問題。

暫時關閉 Exchange Online 中的 EWS 節流

您可以直接從 Microsoft 365 系統管理中心提高節流限制，以 [暫時解除 EWS 節流](#)。當您初次完整備份、備份多個信箱、轉移資料時，特別適用此方法。

註冊不同的 Azure AD 應用程式

為每個備份任務註冊不同的 Azure AD 應用程式會讓 Microsoft 將各應用程式視為獨立的裝置或伺服器，代表即使執行單一備份任務期間遭受節流限制，其他備份任務及執行時長也較不會受到影響。

在 2.4.0 版本以後的 Microsoft 365 中，備份任務在設定時會自動註冊不同的 Azure AD 應用程式。然而，在 2.4.0 版本以前的 Microsoft 365 中，您僅能透過 PowerShell 指令來註冊不同的 Azure AD 應用程式。我們強烈建議您為每個任務註冊不同的 Azure AD 應用程式，以盡可能避免節流限制及減少對頻寬的影響。

若要了解詳細步驟，請參閱 [如何為 Active Backup for Microsoft 365 註冊 Azure AD 應用程式](#)。

為每個服務建立個別任務

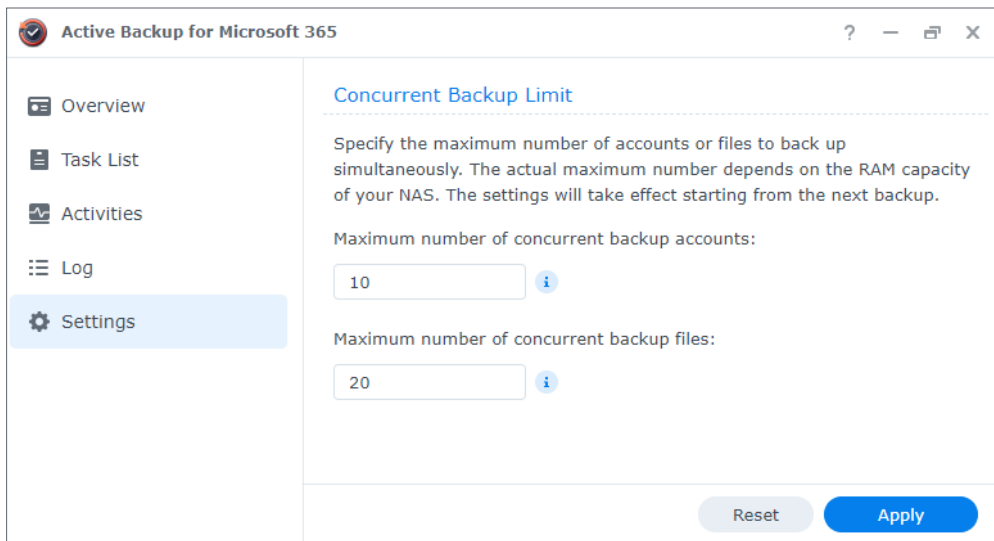
為避免遭受節流限制及備份時間拉長，當備份大量資料時，建議您為每個服務指派不同任務 (亦即 OneDrive 一個任務、SharePoint 一個任務等)，如此一來，即使在備份其中一個服務時遭受節流限制，其他服務的備份任務及執行時長也較不會受到影響。

限制同時執行緒

限制同時執行緒數量亦可降低遭受節流限制的可能性。

執行緒為 Active Backup for Microsoft 365 中同時備份或還原的帳號及檔案數量。同時可備份 / 還原的帳號數量預設值為 10，檔案數量預設值為 20，另可依您的記憶體容量設至最大值。

若您在備份或還原時遭受 Microsoft 端的節流限制，可以嘗試減少同時執行緒數量以減輕影響。



以下依安裝的記憶體列出最大值：

安裝的記憶體	同時任務 (帳號及檔案) 最大值
2 GB 以下	20
2 GB 至 4 GB	40
4 GB 以上	50

設定離峰排程

在離峰時段執行備份任務可避免占用尖峰時段的頻寬。您可以前往 Active Backup for Microsoft 365 中的任務清單，選擇任務並按一下編輯 > 策略 > 備份策略，再選擇排程備份 > 設定排程以管理排程備份。

Set Schedule ✕

Date

Run on the following days

Daily ▾

Run on the following date

07/15/2022 📅

Do not repeat ▾

Time

First run time: 01 ▾ : 30 ▾

Frequency: Every day ▾

Last run time: 01:30 ▾

Cancel OK

讓使用者自行存取與還原

使用單一登入

單一登入 (SSO) 為一種使用者驗證解決方案，提供單一登入架構以整合所有網頁應用程式。Synology SSO 讓組織可以在簡化驗證管理的同時保護網頁應用程式。

您可以透過 Azure AD Domain Services [在 Synology NAS 上實作 SSO 方案](#)。請注意，Synology NAS 一次僅能加入一個 AD 網域。

允許使用者存取還原入口

Active Backup for Microsoft 365 Portal 提供介面讓管理員及一般使用者皆可自行還原資料至原始租戶。

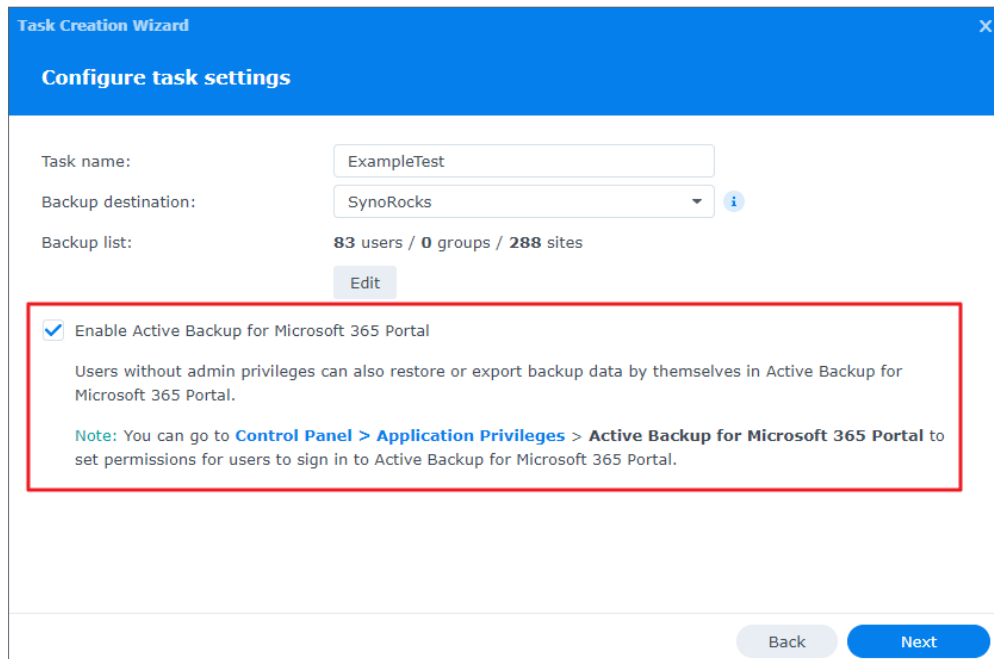
若有以下類型的使用者需要自行還原備份資料，建議您啟動還原入口：

- 組織中的員工
- 服務供應商的客戶

將 NAS 加入 Azure AD Domain Service 後，具備管理員權限的使用者可以啟用 **Active Backup for Microsoft 365 Portal** 以供其他使用者存取。

啟用入口

您必須在 Active Backup for Microsoft 365 套件建立備份任務時啟用 **Active Backup for Microsoft 365 Portal**。



Task Creation Wizard ×

Configure task settings

Task name:

Backup destination: ⓘ

Backup list: **83 users / 0 groups / 288 sites**

Enable Active Backup for Microsoft 365 Portal

Users without admin privileges can also restore or export backup data by themselves in Active Backup for Microsoft 365 Portal.

Note: You can go to [Control Panel > Application Privileges > Active Backup for Microsoft 365 Portal](#) to set permissions for users to sign in to Active Backup for Microsoft 365 Portal.

具備管理員權限的使用者可以前往**控制台 > 登入入口 > 應用程式 > Active Backup for Microsoft 365 Portal**，按一下**編輯**以啟用並自訂登入入口。

存取入口

無論是否具備管理員權限，使用者皆可從 **DSM 主選單**存取 **Active Backup for Microsoft 365 Portal**。

複製備份

軟硬體故障、資料損毀、勒索軟體攻擊、誤刪皆可能導致大量資料遺失，您必須擁有完整規劃的備份策略才能在需要時還原資料。我們建議您採用 **3-2-1 備份策略**：建立至少 3 份資料複本，其中 2 份存在不同的儲存媒介，1 份存在另一個地點。

Snapshot Replication

備份大量 Microsoft 365 資料的使用者應每天複寫其資料，透過 **Snapshot Replication** 來進行是最佳方法之一。您可以使用 **Synology Snapshot Replication** 輕鬆建立 Active Backup for Microsoft 365 備份的每日複本，藉由**將快照複寫至遠端 Synology NAS**，即使發生 IT 災難，快照中保存的資料仍會安全地保留在目的地伺服器上。

透過自多台 NAS 將共用資料夾複寫至單一 NAS，Snapshot Replication 讓複製資料簡易且便利；然而，請注意，單一 NAS 上每個共用資料夾的複寫任務數量上限為 64。

最佳配置

請參考以下建議設定及最佳配置範例。

小型部署

針對約 500 位 Microsoft 使用者的企業，我們建議以下配置：

1. 選擇可支援備份 500 位 Microsoft 使用者的機種，例如：DS1621xs+。
2. 關閉 Exchange Online 中的 **EWS 節流** 以確保備份順暢，尤其是初次完整備份。
3. 為 OneDrive、SharePoint、Exchange、Teams 建立**個別的備份任務**，以盡可能減輕 Microsoft 節流的影響。
4. 備份前，請確認同時備份執行緒數量已依您的記憶體設定為最大值；然而，若您在備份期間遭受節流限制，請嘗試**減少同時執行緒數量**。
5. 在**離峰時段排程執行備份任務**以避免占用尖峰時段的頻寬。
6. 請使用 **Snapshot Replication** 來建立備份複本，確保資料安全及在災害發生時盡可能縮短服務中斷時間。

大型部署

針對約 5,000 位 Microsoft 使用者的教育機構或服務供應商，我們建議以下配置：

1. 選擇可支援備份超過 1,000 位 Microsoft 使用者的機種，例如：SA3600。
2. 關閉 Exchange Online 中的 **EWS 節流** 以確保備份順暢，尤其是初次完整備份。
3. 將 Microsoft 使用者分為多個 Microsoft 365 群組以簡化備份管理。
4. 為 OneDrive、SharePoint、Exchange、Teams 建立**個別的備份任務**，以盡可能減輕 Microsoft 節流的影響。
5. 備份前，請確認同時備份執行緒數量已依您的記憶體設定為最大值；然而，若您在備份期間遭受節流限制，請嘗試**減少同時執行緒數量**。
6. 若您使用多台 SA3600 裝置備份，請停用**自動探索**以避免備份重複資料。
7. 在**離峰時段排程執行備份任務**以避免占用尖峰時段的頻寬。
8. 請使用 **Snapshot Replication** 來建立備份複本，確保資料安全及在災害發生時盡可能縮短服務中斷時間。



總結

Active Backup for Microsoft 365 提供將 Microsoft 365 帳號集中備份至 Synology NAS 的解決方案，確保即使出現突發災難仍能持續存取資料。本文件涵蓋可能會影響 Synology NAS 上 Active Backup for Microsoft 365 備份效能的關鍵因素，並提供備份設定的建議。

本手冊說明如何為套件選擇適合的 NAS、建議設定、如何減輕節流等問題帶來的影響、如何為備份資料建立複本，了解前述資訊後，您可以輕鬆在 Synology NAS 上開始使用 Active Backup for Microsoft 365 並讓其順暢運作。

若您有任何商業使用需求，歡迎透過 [產品諮詢](#) 聯絡我們的業務團隊。



**SYNOLOGY
INC.**

新北市板橋區
遠東路 1 號 9 樓
台灣
電話：+886 2 2955 1814

**SYNOLOGY
AMERICA CORP.**

3535 Factoria Blvd SE, Suite #200,
Bellevue, WA 98006
USA
電話：+1 425 818 1587

**SYNOLOGY
UK LTD.**

Unit 5 Danbury Court, Linford
Wood, Milton Keynes, MK14 6PL
United Kingdom
電話：+44 (0)1908048029

**SYNOLOGY
FRANCE**

102 Terrasse Boieldieu (TOUR W)
92800 Puteaux
France
電話：+33 147 176288

**SYNOLOGY
GMBH**

Grafenberger Allee 295
40237 Düsseldorf
Deutschland
電話：+49 211 9666 9666

**SYNOLOGY
SHANGHAI**

200070 上海市
靜安區天目西路 511 號輔
房 201 室
中國

**SYNOLOGY
JAPAN CO., LTD.**

4F, No. 3-1-2, Higashikanda,
Chiyoda-ku, Tokyo, 101-0031
Japan

Synology®



synology.com

Synology 可能隨時修改產品規格與說明，恕不另行通知。Copyright © 2022 Synology Inc. 保留一切權利。®
Synology 及其他群暉科技股份有限公司 (Synology Inc.) 所有產品之名稱，均為群暉科技股份有限公司所使用或註冊
之商標或標章。本軟體產品所提及之產品及公司名稱可能為其他公司所有之商標。