

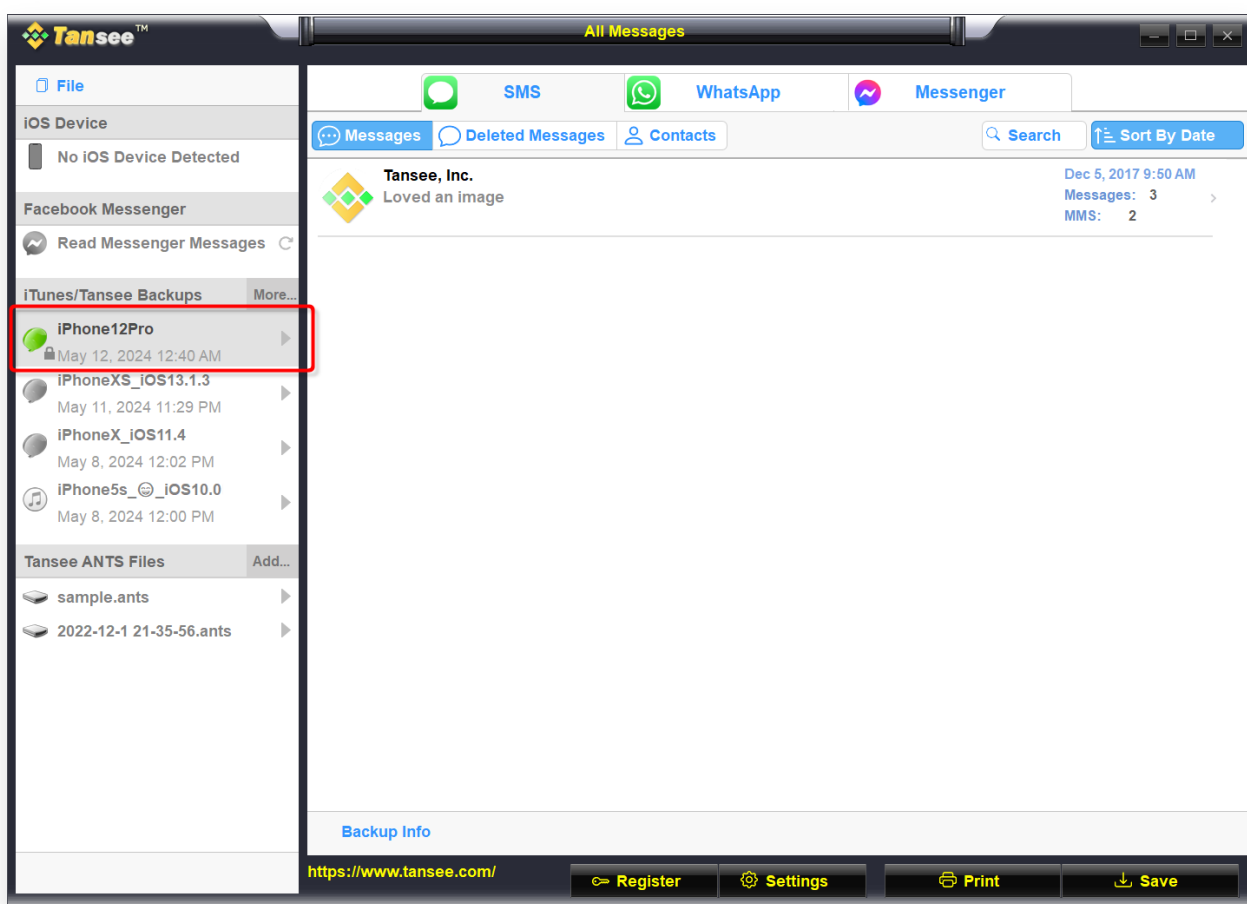
## 三種方法來恢復您的iPhone或iPad上刪除的訊息。

### 方法1：從舊的iTunes備份檔案中：

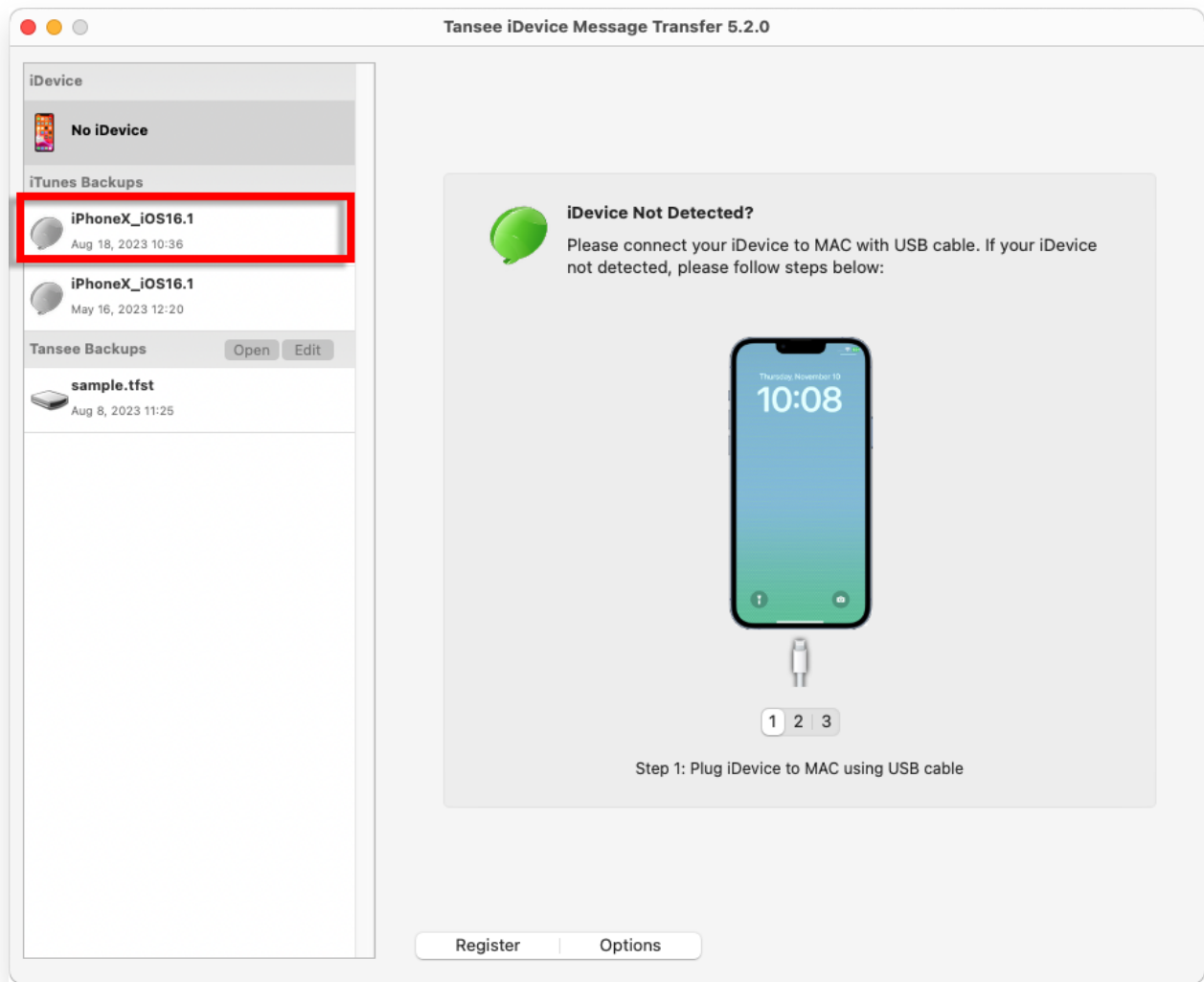
請從[此處](#)下載Tansee iPhone Message Transfer的Windows版本，並從[此處](#)下載Mac版本。

在未連接iPhone到電腦的情況下，打開Tansee iPhone Message Transfer。

Tansee將自動讀取舊的iTunes備份檔案，讓您找到並複製舊的訊息。



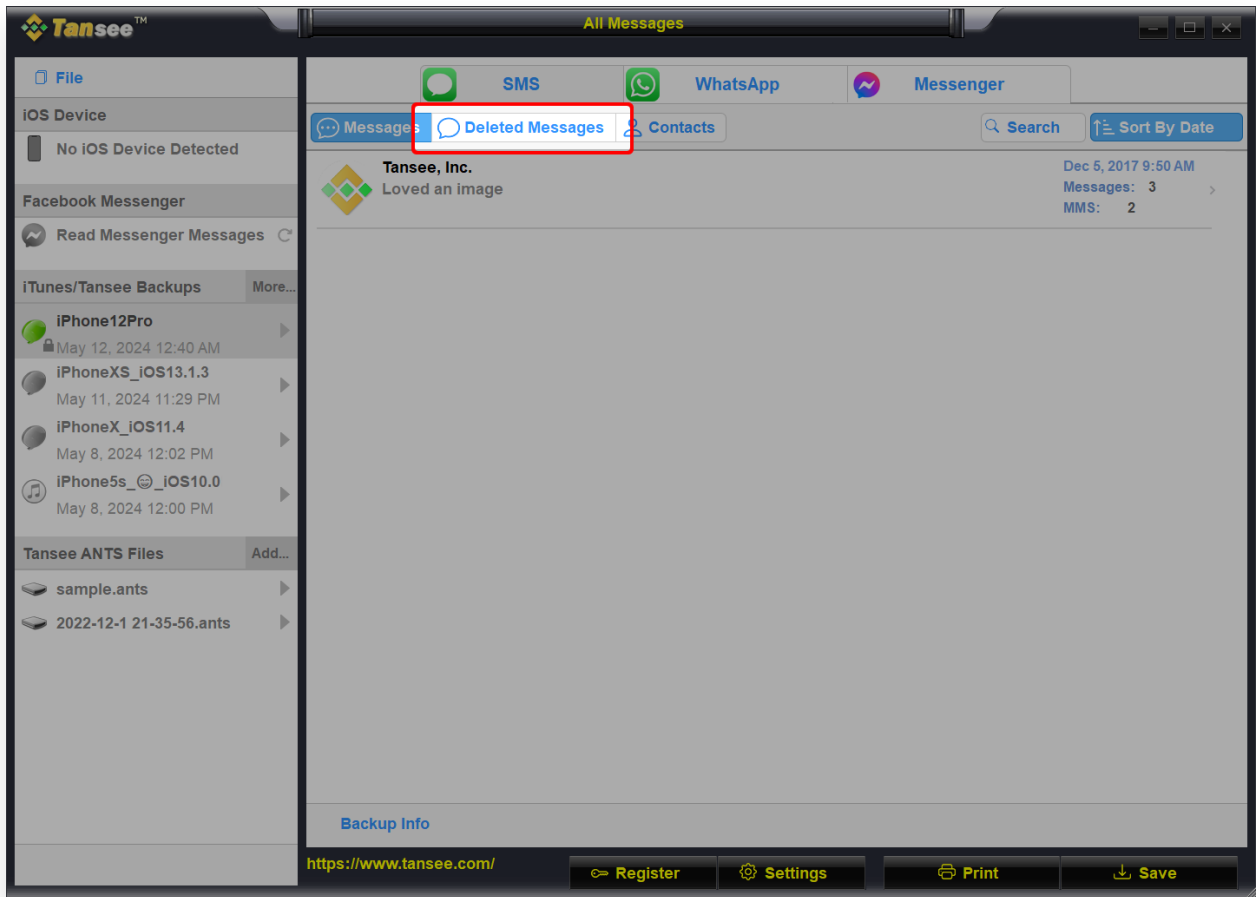
Windows iTunes 備份



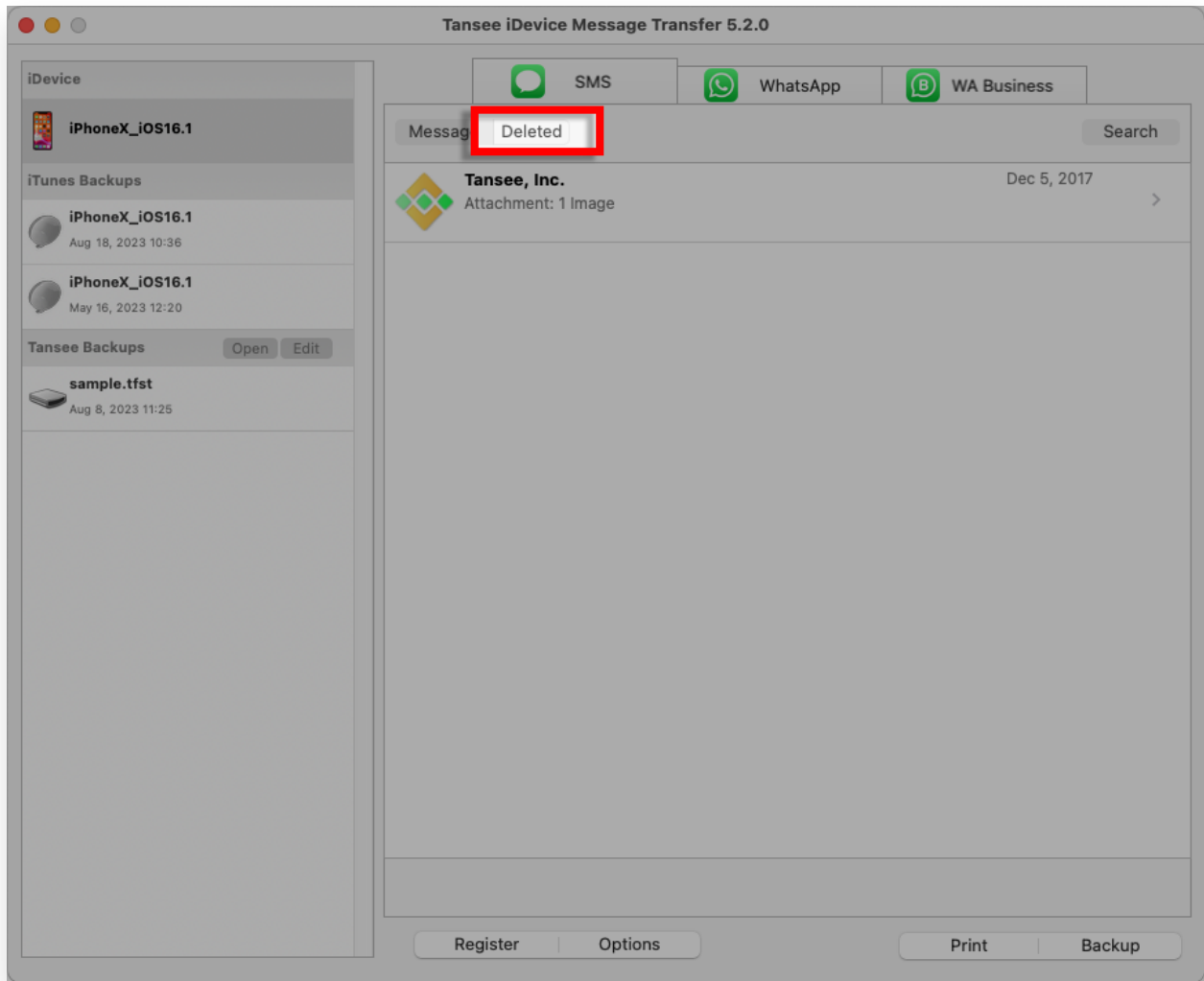
Mac iTunes 備份

**方法2：** 直接從您的 iPhone：

Tansee可以從短信資料庫檔案的「空閒空間」中恢復刪除的訊息。不確定哪些訊息在空閒空間中，包括它們的日期和刪除的訊息數量。打開Tansee，連接您的iPhone，一旦Tansee讀取了所有的訊息，點擊「已刪除的訊息」標籤。



Windows 已刪除的訊息



Mac 已刪除的訊息

**方法3：** 您有選擇在訊息應用程式中恢復已刪除的對話和訊息的選項：

1. 在訊息中，點擊對話頁面上的「編輯」。如果您之前已打開訊息篩選功能，則「編輯」按鈕不會出現。相反，請在對話頁面上點擊「篩選器」。
2. 點擊「顯示最近刪除」。
3. 選擇您想要恢復的帶有訊息的對，然後點擊「恢復」。
4. 點擊「恢復訊息」或「恢復 [數字] 個訊」。

您需要iOS 16、iPadOS 16.1或更高版本才能恢復已刪除的訊息和對話。您只能恢復在最近30至40天內刪除的訊息和對話。如果您在更新到iOS 16、iPadOS 16或更高版本之前刪除了一則訊息，則無法恢復該訊息。

9:41



Edit



Select Messages

Edit Pins

Edit Name and Photo

Show Recently Deleted

9:30 AM >

9:26 AM >

rain food 🍌



**Dawn Ramirez**

Yesterday >

Yo



**Vacation Planning**

Yesterday >

Let me know what you think! 🗣️ 😊



**FamBam**

Yesterday >

I need a few more minutes.



**Ashley Rico**

Yesterday >

Let's start plotting out the garden.



**Will Rico**

Thursday >

That's an amazing idea!



**Ashley & Will**

Thursday >

OMG! Can't believe you won the tickets!



**Jane Appleseed**

Thursday >

Sent \$10.

