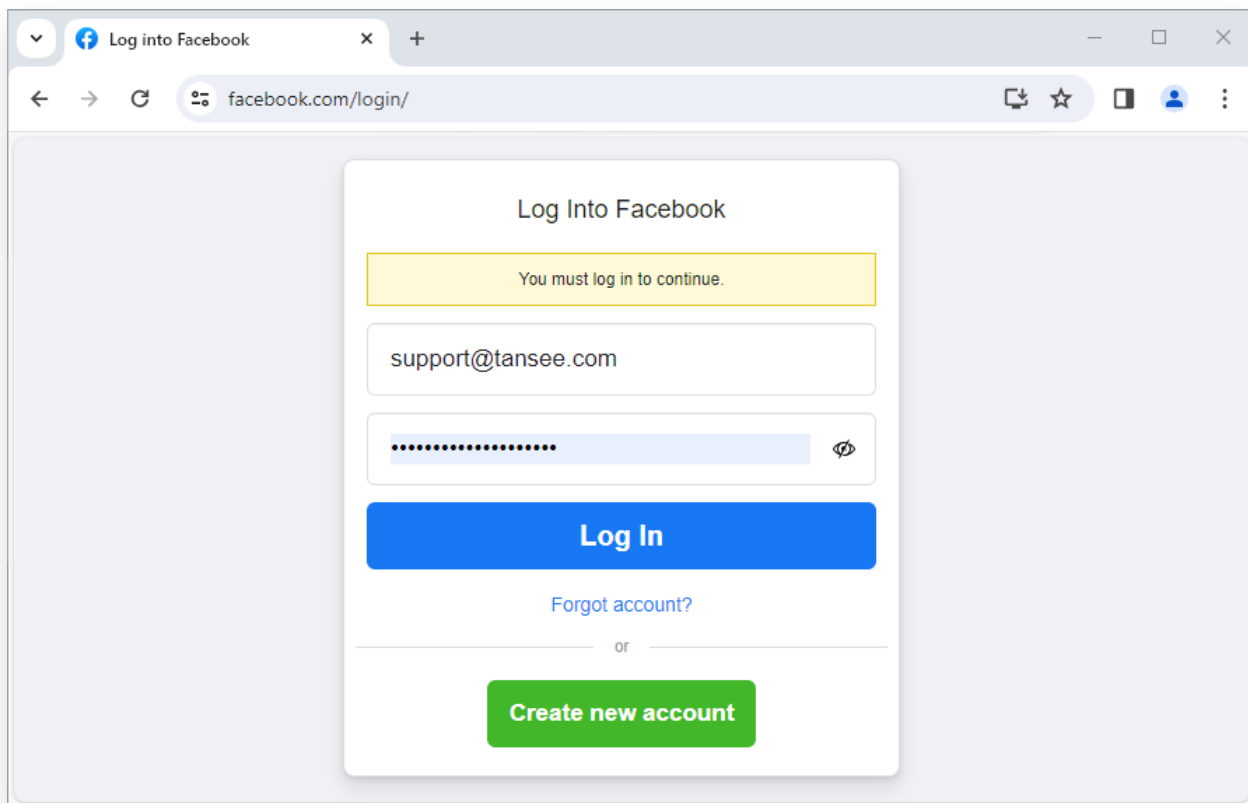


# 如何從 Facebook 下載 Messenger 訊息？

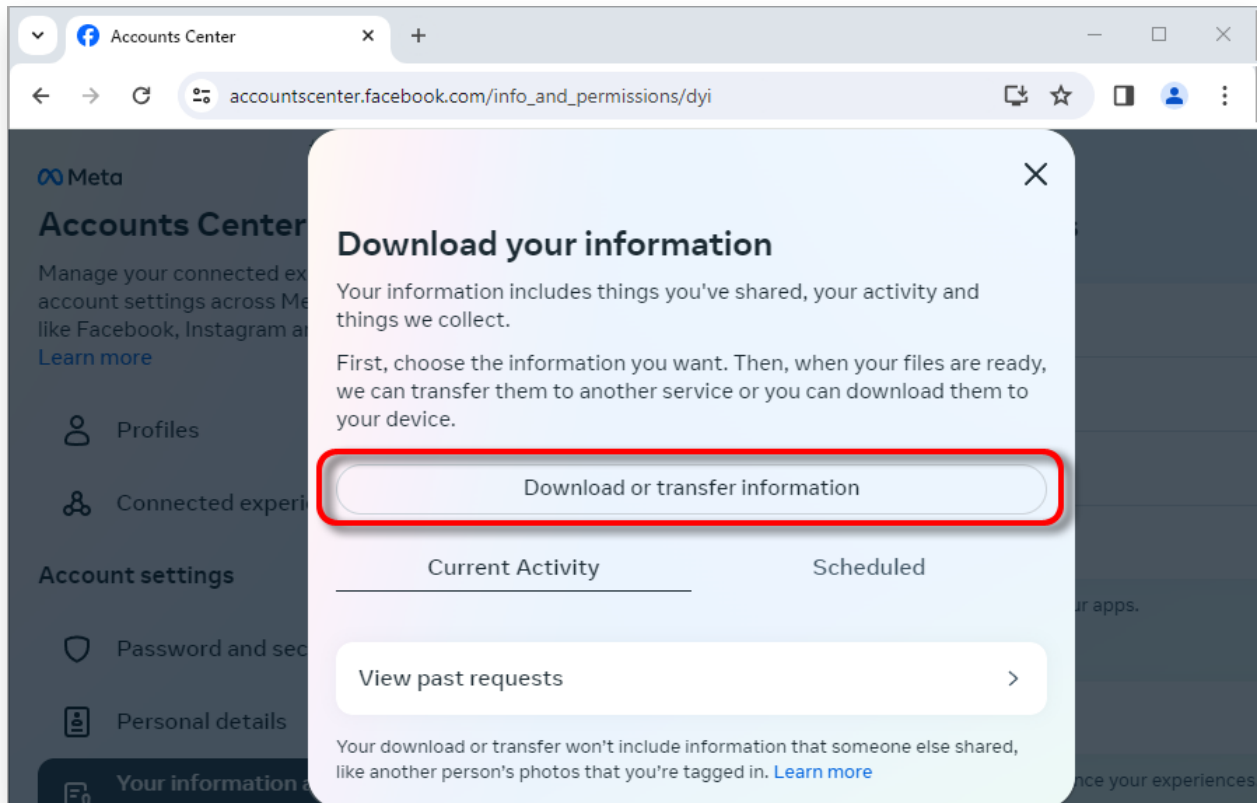
1

步驟 1. 開啟 [Facebook](#) 並登入您的 Facebook 帳號。

步驟 2. 開啟[Facebook 帳號中心](#)，然後點選**下載或轉移資訊**。



登入您的 Facebook 帳戶



點擊下載或傳輸訊息

2

步驟 1. 點選**特定類型的信息**。

步驟 2. 向下捲動找到並點選**訊息**。然後按一下“下一步”。

步驟 3. 選擇**下載到裝置**。然後按一下“下一步”。

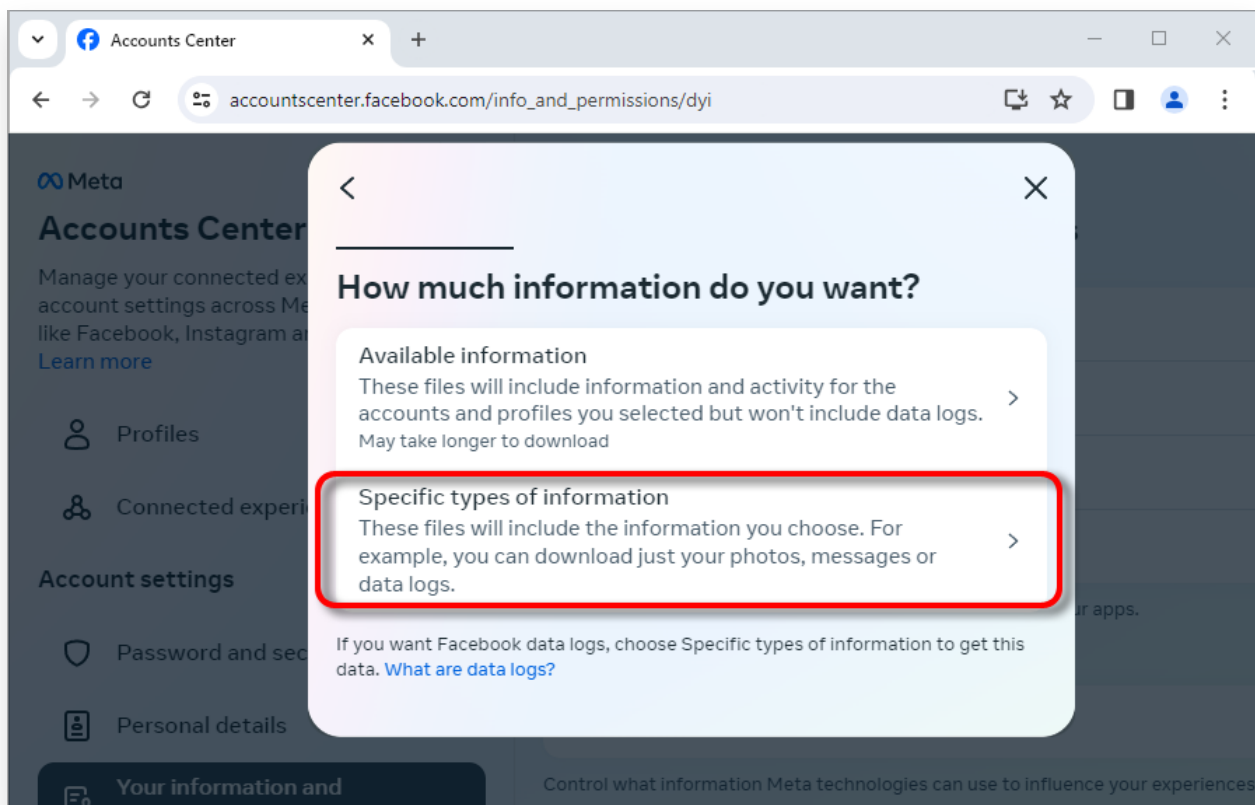
步驟 4. 按一下**日期範圍**，將「去年」變更為適合您需要匯出的訊息的時間範圍，然後按一下「儲存」。

點選**格式**。將“HTML”更改為 **JSON**，然後按一下“儲存”。

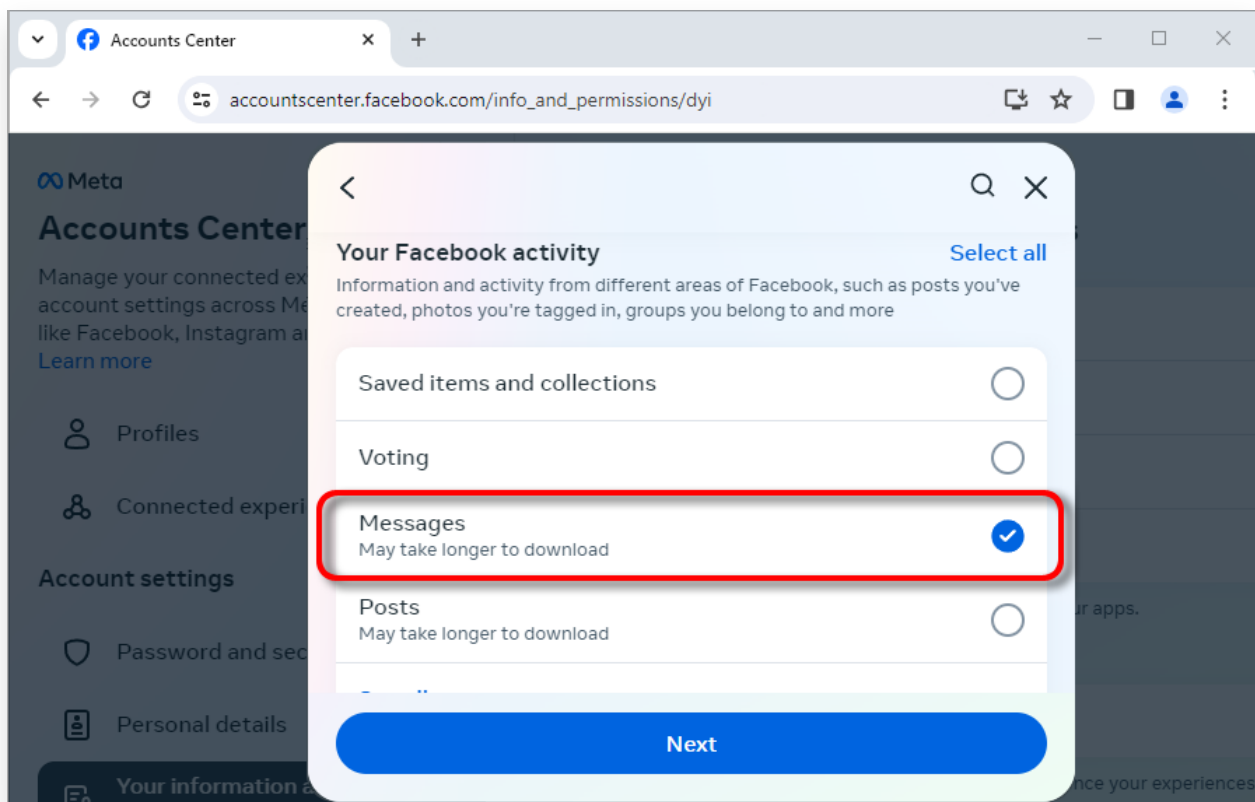
點選**媒體品質**。變更為您需要的適當值。

按一下「建立檔案」。

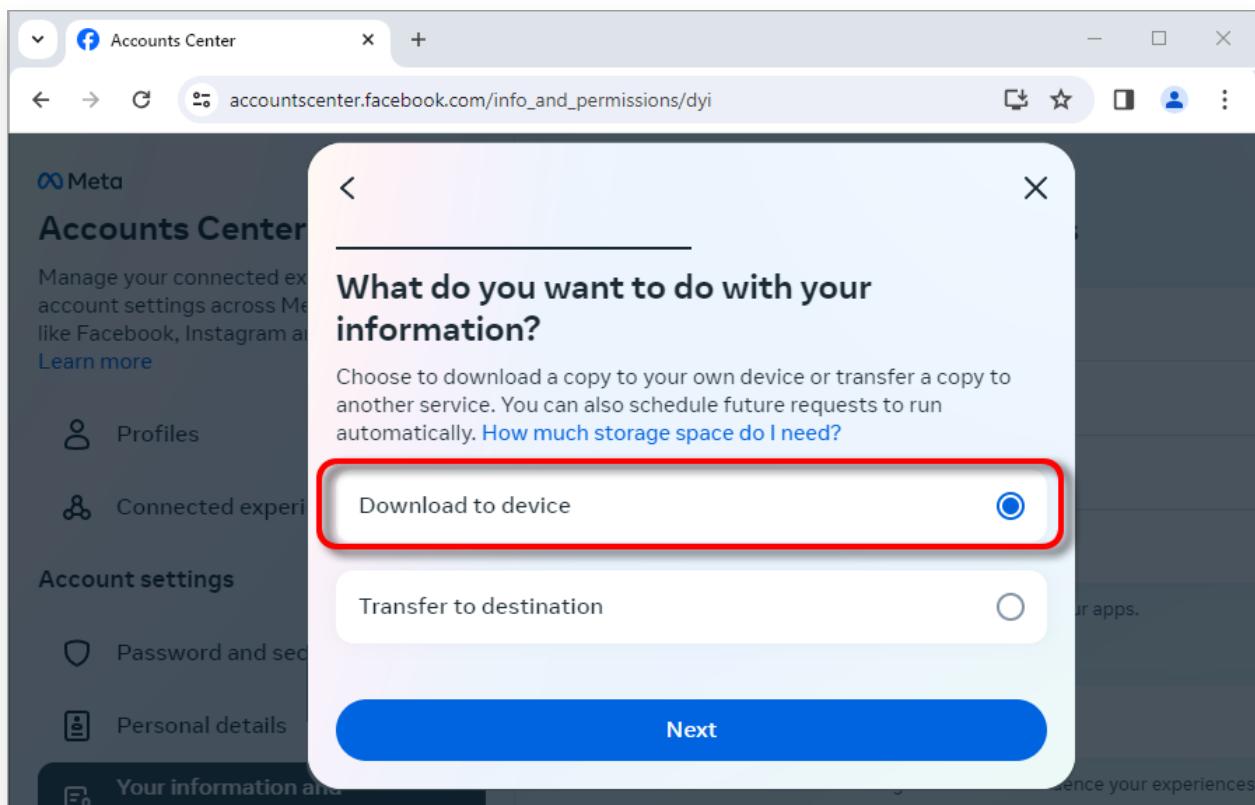
步驟 5：Facebook 需要幾分鐘時間來處理您的請求。當您的資料準備就緒後，Facebook 將透過電子郵件和 Facebook 網站/應用程式向您發送通知。



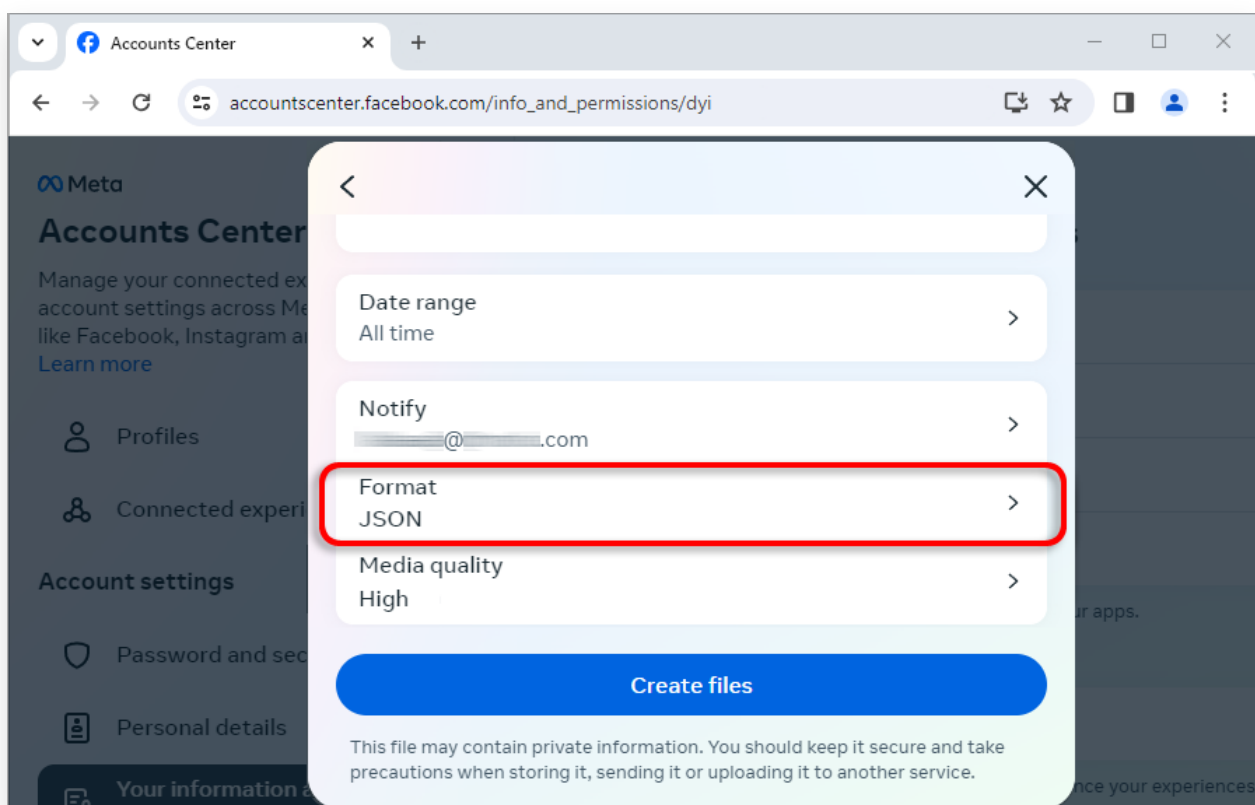
點擊特定類型的信息



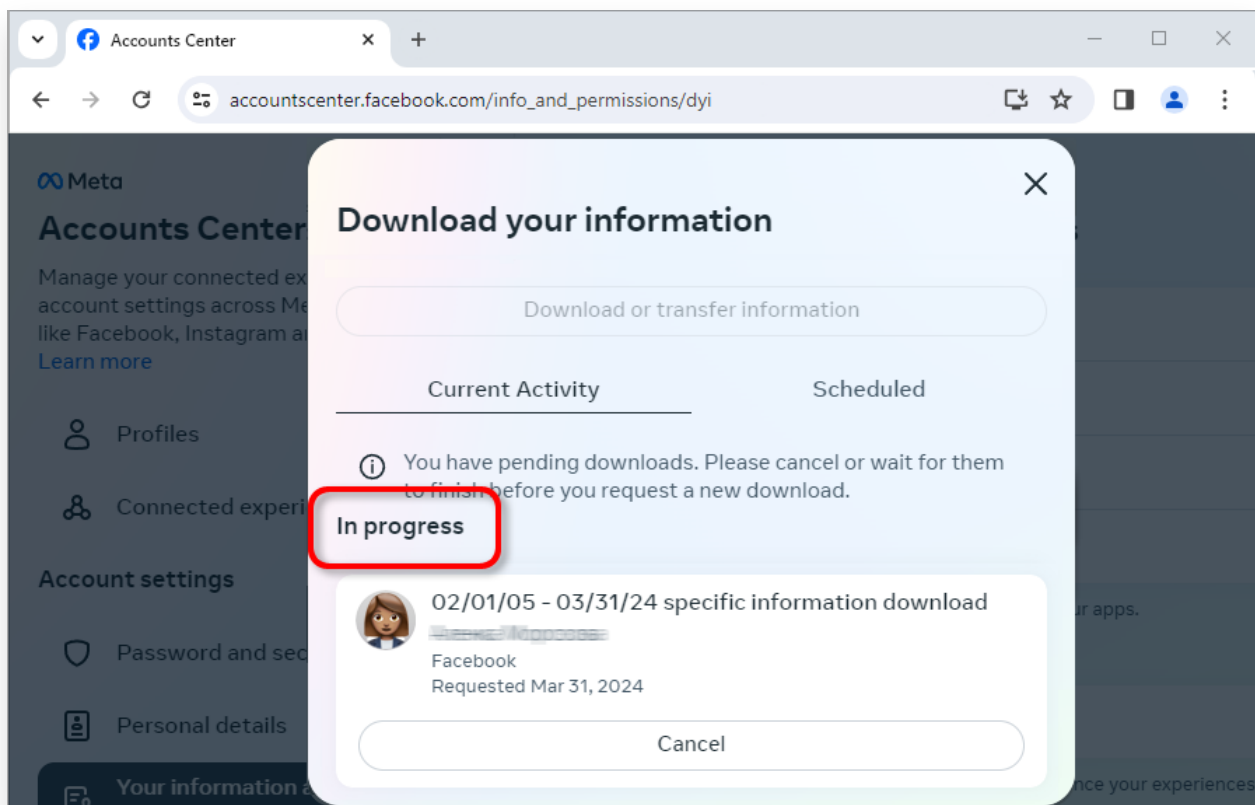
向下滾動找到並點擊“訊息”



選擇下載到設備



將格式更改為 JSON，並更改資料範圍和媒體質量



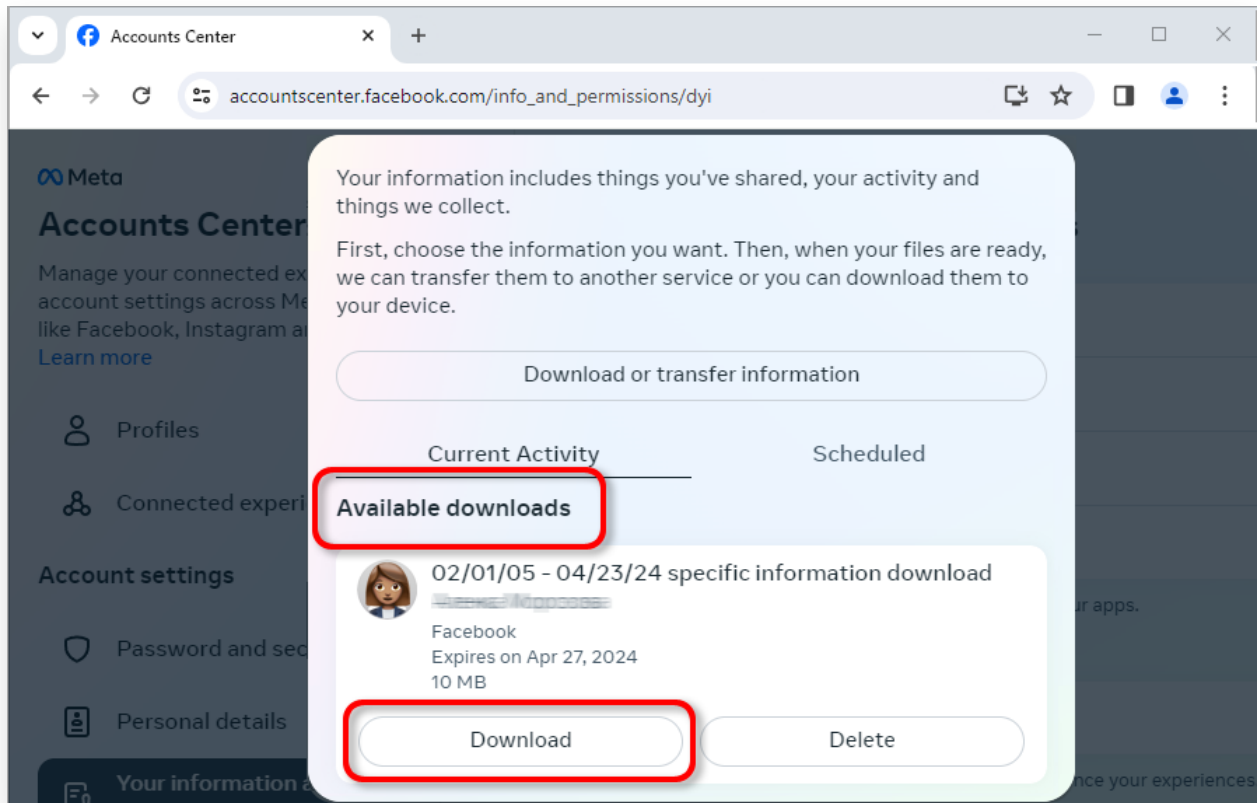
點擊創建文件

3

下載完成後，前往 [Facebook 帳戶中心](#)，您將看到一個標記為 **的條目可用下載**。點擊**下載**按鈕將 .zip 檔案下載到您的電腦。如果有多個 zip 文件，請確保下載所有文件。

請輸入您的 Facebook 密碼。

**注意：**您下載的所有訊息都儲存在您的電腦本機，以確保其隱私。只有您有權存取它們。



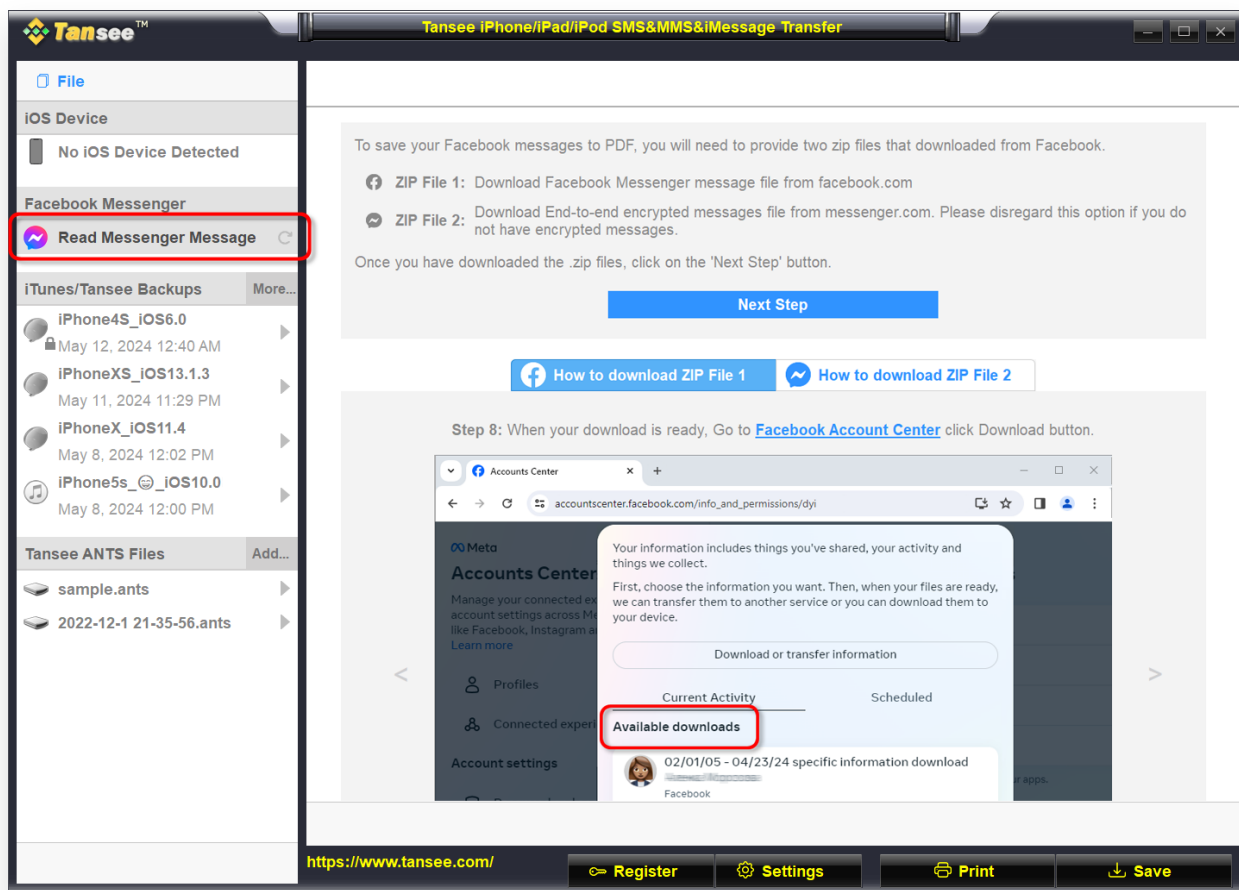
將 .zip 檔案下載到您的計算機

#### 4 Tansee iPhone Message Transfer 或 Tansee Android Message Transfer 可以提取從 Facebook 下載的 zip 檔案。

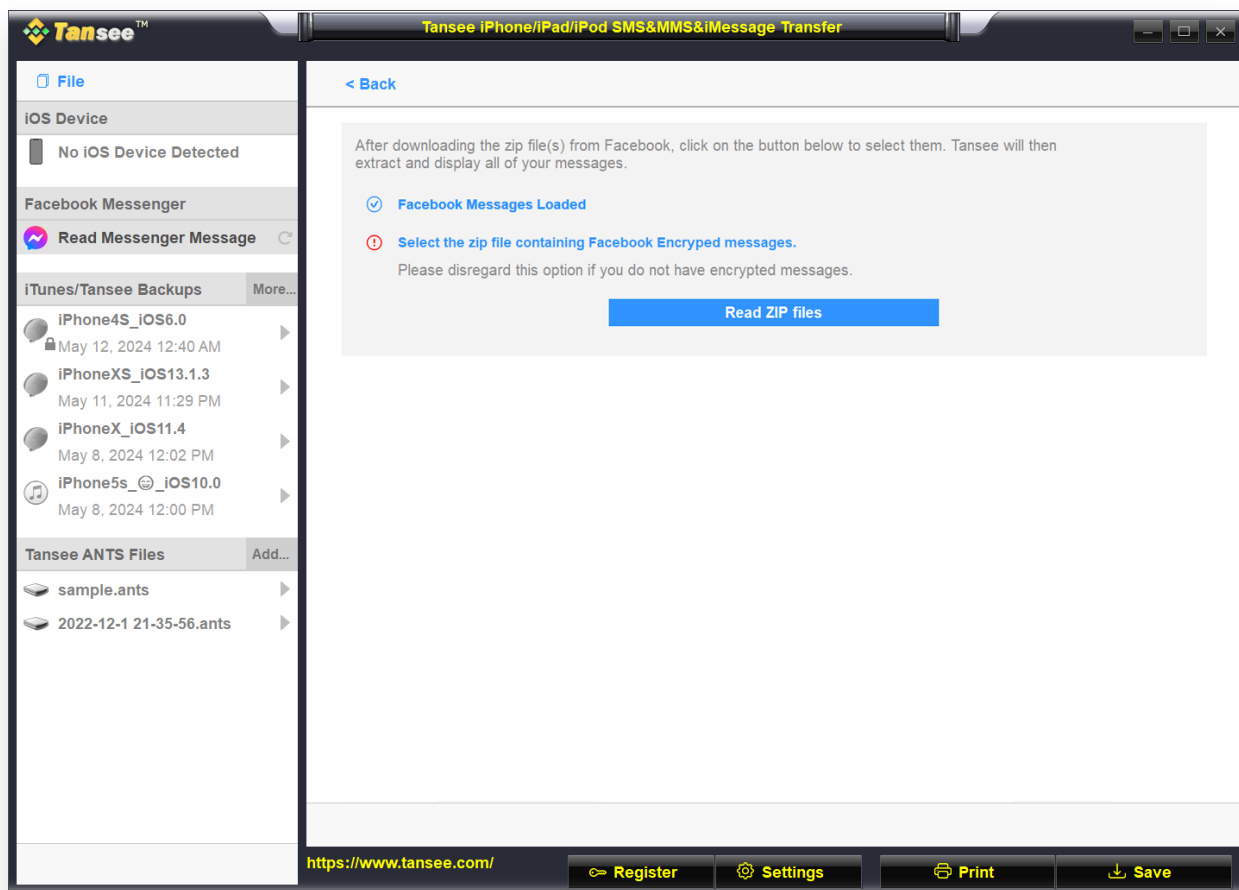
Tansee 可用於將所有 Facebook Messenger 訊息（包括所有附件）儲存為 PDF 檔案。從 Facebook 下載 zip 檔案後，請在[此處](#)下載並安裝最新版本的 Tansee iPhone Message Transfer。

或者，您可以[此處](#)下載並安裝最新版本的 Tansee Android Message Transfer。

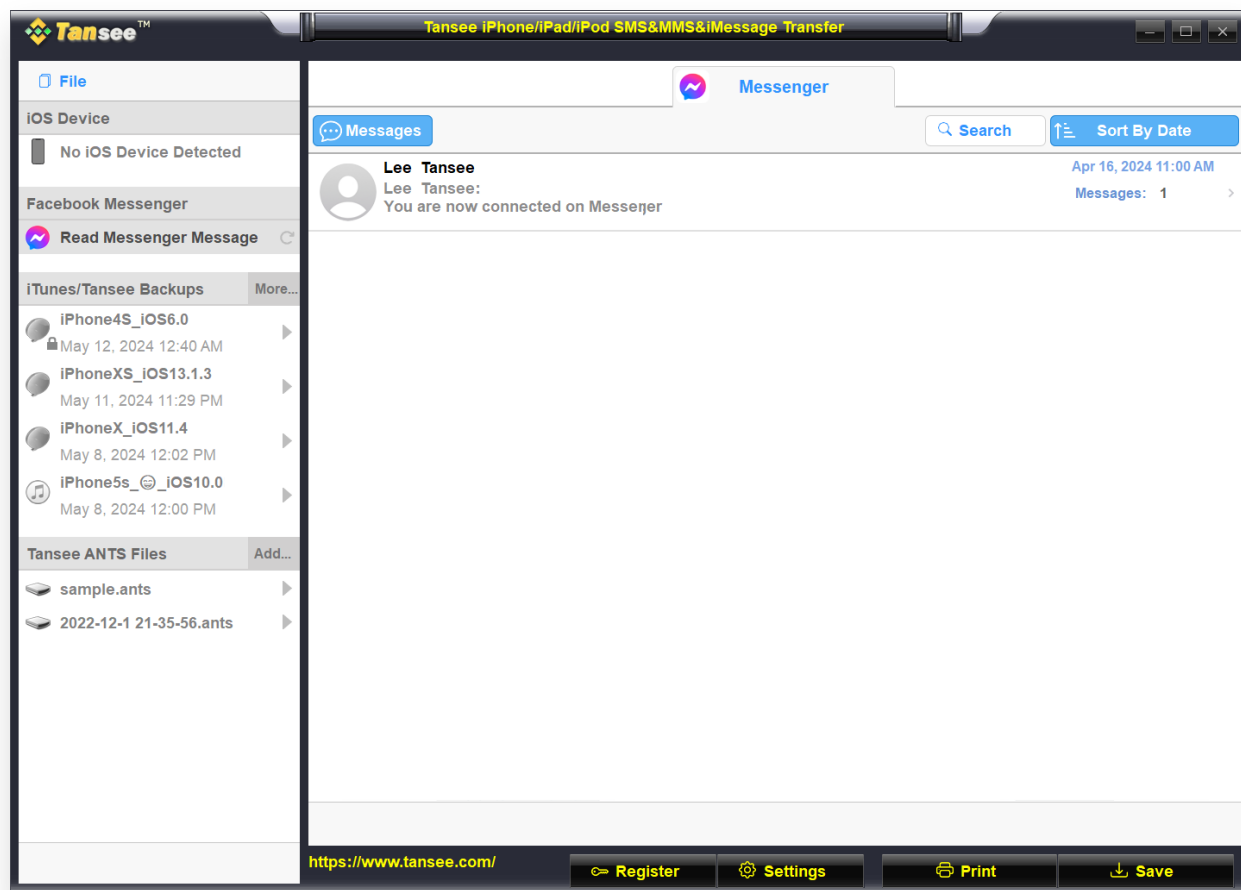
1. 開啟 Tansee iPhone Message Transfer 或 Tansee Android Message Transfer。
2. 按一下「閱讀 Messenger 訊息」選項。
3. 選擇包含您的 Facebook 訊息的 zip 檔案。
4. 點擊“讀取 zip 檔案”，Tansee 將自動提取並顯示您的所有訊息。
5. Tansee 閱讀您的所有訊息後，點擊「儲存」按鈕並選擇 PDF 檔案格式。



步驟 1



步驟 2



### 步驟 3



© 2006-2025 Tansee, Inc

[首頁](#) [支援](#) [隱私政策](#) [聯盟伙伴](#)

[聯絡我們](#)