

人权捍卫者关注组编写

人权捍卫者维权手册



目 录

| | |
|-----------------------------|----------|
| 第一章 做一个人权捍卫者 | 1 |
| 一、HRD 概念 | 1 |
| 1、HRD 概念基本含义 | 1 |
| 2、HRD 的中国语境：中国 HRD | 1 |
| 二、基本的原则 | 2 |
| 1、和平非暴力 | 2 |
| 2、依法捍卫 | 3 |
| 3、内心深处保存怜悯 | 3 |
| 三、知识技能准备 | 4 |
| 1、人权知识 | 4 |
| 2、专业知识 | 6 |
| 3、必要技能 | 6 |
| 4、必要的自我防范、自我救济准备 | 7 |
| 四、从事人权捍卫工作的具体路径 | 8 |
| 1、和平聚会、集会 | 8 |
| 2、参与、加入或组织非政府组织、协会、团体 | 8 |
| 3、援助侵犯人权行为的受害者 | 8 |
| 4、人权教育和培训，传播人权理念 | 9 |
| 5、与政府或非政府间人权组织进行交流 | 9 |
| 6、参与公共政策，推进人权治理 | 15 |
| 7、帮助其他人权捍卫者 | 17 |
| 8、参与联合国人权机制 | 19 |
| 五、利用新媒体维权 | 25 |
| 六、结语 | 27 |

| | |
|---------------------------------|--------|
| 第二章 风险评估与安全计划 | 28 |
| 一、风险评估： | 28 |
| 1. 可能会面临的风险 | 28 |
| 2. 风险公式 | 28 |
| 3. 风险矩阵 | 29 |
| 4. 分析和减少威胁 | 29 |
| 二、制定安全计划 | 33 |
| 1. 制定安全计划时共有三种策略 | 33 |
| 2. 个人安全计划 | 33 |
| 3. 组织安全计划 | 34 |
| 三、具体策略 | 37 |
| 1. 办公室安全 | 37 |
| 2. 住所安全 | 38 |
| 3. 出行安全 | 39 |
| 4. 反跟踪监视 | 40 |
| 5. 女性维权者面临的风险和应对 | 43 |
| 第三章 中国人权捍卫者应当了解的法律程序 | 45 |
| 一、如何辩护：自我辩护和请律师 | 45 |
| 1. 国际人权公约保障人身自由的规定 | 45 |
| 2. 《中华人民共和国宪法》保障公民人身自由的规定 | 46 |
| 3. 聘请律师 | 46 |
| 二、行政法律程序 | 47 |
| 1. 行政拘留 | 47 |
| 2. “劳动教养” | 48 |
| 三、刑事法律程序 | 53 |
| 1. 面对拘传 | 53 |
| 2. 面对讯问 | 54 |

- 3、面对搜查54
- 4、面对查封、扣押物品（物证、书证）55
- 5、面对刑事拘留56
- 6、取保候审57
- 7、监视居住58
- 8、面对逮捕59
- 9、侦查羁押期限61
- 10、注意证据62
- 四、面对法庭审判63
 - 1、中国法院受理案件管辖规定63
 - 2、公诉一审程序64
 - 3、一审自诉程序66
 - 4、一审简易程序67
 - 5、如何上诉68
 - 6、如何申诉69
- 五、关于强制医疗的特别程序70
 - 1、决定强制医疗的法律程序70
 - 2、强制医疗案件的审理70
 - 3、法律救济手段70
 - 4、解除强制医疗71
- 第四章 应对官方骚扰72**
 - 1. 应对警察72
 - 1.1 有哪些警察会骚扰你72
 - 1.2 什么是国保（包括经文保）72
 - 1.3 跟国保相处73
 - 1.4 跟派出所警察（片警）相处74
 - 2. 应对政府部门75

| | |
|-------------------------------|-----------|
| 2.1.NGO | 75 |
| 2.2. 律师事务所 | 75 |
| 2.3. 私人企业 | 76 |
| 3 常见的骚扰方式 | 76 |
| 3.1 遣返回户籍地 | 76 |
| 3.2 迫使搬家 | 76 |
| 3.3 单位施压 | 77 |
| 3.4 工作和生活骚扰 | 78 |
| 3.5 株连家人 | 78 |
| | |
| 第五章 羁押场所应对方法 | 80 |
| 1、拘留所 | 80 |
| 1.1 行政拘留和司法拘留 | 80 |
| 1.2 拘留所的监管方式 | 80 |
| 1.3 跟拘留所警察的关系 | 81 |
| 1.4 跟其他被拘留人员的关系 | 81 |
| 1.5 拘留所的饮食和生活环境 | 81 |
| 2、看守所 | 81 |
| 2.1 刑事拘留 | 81 |
| 2.2 看守所的性质 | 81 |
| 2.3 看守所的监管方式 | 82 |
| 2.4 跟看守所警察相处 | 82 |
| 2.5 跟办案人员（公、检、法）相处的注意事项 | 82 |
| 2.6 跟武警和驻所检察室的相处 | 83 |
| 2.7 跟在押人员相处 | 83 |
| 2.8 监室内部注意事项 | 84 |
| 2.9 强制劳动 | 84 |
| 3、劳教所 | 85 |

- 3.1 劳动教养85
- 3.2 劳教所的性质85
- 3.3 劳教所的监管方式.....85
- 3.4 跟劳教所警察相处.....85
- 3.5 跟被劳教人员相处.....85
- 3.6 跟武警和驻所检察室的相处.....85
- 3.7 强制劳动86
- 3.8 日常生活86
- 3.9 跟外界的联系86
- 4、监狱.....86
- 4.1 监狱的性质86
- 4.2 监狱的监管方式86
- 4.3 跟监狱警察相处87
- 4.4 跟武警和驻狱检察室相处.....87
- 4.5 跟犯人相处87
- 4.6 跟工人相处88
- 4.7 劳动改造和思想改造.....88
- 4.8 监狱里的日常生活.....89
- 4.9 跟外界的联系90
- 5、黑监狱.....90
- 5.1 黑监狱的性质和分类.....90
- 5.2 黑监狱的管理方式.....91
- 5.3 跟看守相处91
- 5.4 跟其他被关押人员相处.....91

- 第六章 信息安全92**
- 1、安全意识92
- 1.1、安全意识的重要性.....92

- 1.2、安全意识的培养.....92
- 2、安全策略93
 - 2.1、安全策略概述.....93
 - 2.2、安全策略的制定原则.....93
- 3、电脑安全技术94
 - 3.1 基本常识.....94
 - 3.2 信息资料免受物理性侵害.....96
 - 3.3 计算机免受恶意软件和黑客侵害.....98
 - 3.4 创建安全密码.....101
 - 3.5 保护重要文件.....104
 - 3.6 保持通讯私密性.....105
 - 3.7 保持互联网访问通畅.....109
 - 3.8 常用工具软件推荐.....115
- 4、手机安全技术115
 - 4.1 手机安全概述.....115
 - 4.2 手机安全使用技巧简介.....116
 - 4.3 常用软件推介.....120
- 第七章 维权人士的日常生活.....121**
 - 1、身体健康121
 - 1.1. 饮食.....121
 - 1.2. 运动.....121
 - 1.3. 睡眠.....121
 - 1.4. 药物与医疗.....121
 - 2、维权人士的心理健.....122
 - 3、几种常见心理疾病的症状与治疗.....123
 - 3.1. 抑郁.....123
 - 3.2. 焦虑.....124

3.3. 应激障碍与适应障碍..... 125

4、减轻压力的业余活动..... 126

5、维权人士如何处理维权与家庭的关系 127

6、维权人士的职业选择..... 128

7、维权人士的社交生活..... 129

8、释放后的生活 129

8.1. 短期羁押后的调整..... 129

8.2. 出狱后重新融入社会..... 130

8.3. 生活困难求助 130

第八章 律师维权须知..... 133

1、前言 133

2、部分维权律师被侵权现象的简单陈列 133

3、以王全章律师和叶海燕女士被拘留事件为例，思考律师的角色和行动安全计划..... 135

4、以下律师是长期关注律师权益并能够及时提供有效帮助..... 137

5、律师在发生危险时可以与律师合作并会采取营救行动的国内及国际 NGO 137

6、律师法，刑法，刑事诉讼法，以及相关的司法解释中有关律师的权利和义务以及处罚
的条款..... 138

6.1 律师的权利 138

6.2 律师的义务 142

7、中国政府已经签署的相关国际法规中有关律师的权利和义务； 145

第一章 做一个人权捍卫者

中国人权捍卫者所涉及的工作领域、权利范围很多，本手册不是单独针对特定权利的人权捍卫者而编，而是各领域中国人权捍卫者使用的一本通用手册。基于此，在中国如何做一个人权捍卫者，本手册只能相对泛泛而谈。本章包括五部分内容：一、有关人权捍卫者 HRD 概念；二、做一个人权捍卫者应遵循的基本原则；三、做一个人权捍卫者需要的知识技能准备；四、对从事人权捍卫工作的具体路径探讨；五、结语。

一、HRD 概念

HRD 是“Human Rights Defenders”的缩写，中译为人权捍卫者、人权维护者等。何为 HRD？

1、HRD 概念基本含义

按联合国出版《人权维护者：保护维护人权的权利概况介绍第 29 号》，“人权维护者”指单独或与其他人一起采取行动以促进或保护人权的人；人权维护者的任务包括 9 个方面：1. 为所有人争取所有人权，2. 处处争取人权，3. 地方、国家、区域和国际行动，4. 收集和传播关于侵权行为的资料，5. 支助侵犯人权行为的受害者，6. 确保问责制和制止有罪不罚现象的行动，7. 支持改进治理和管理政策，8. 推动执行人权条约，9. 人权教育和培训。

按《前线人权捍卫者手册》，人权捍卫者是指以非暴力形式维护《世界人权宣言》中所规定的一项或所有权利的人士。

按《确保保护 – 关于人权维护者之欧洲联盟指导方针》，人权维护者是以个人、社会团体与机构来促进及保护全球承认之人权与基本自主权之权利与责任的一些人；人权维护者寻求促进与保护各种民权与政治权利；也促进与保护并实现经济，社会与文化之各种权利；人权维护者也促进与保护例如本土性社团等团体成员之各种权利；但不包括那些施行或宣扬暴力之个人或团体。

本文认同上述关于人权捍卫者的定义。本文所述中国人权捍卫者即指在中华人民共和国境内以非暴力形式维护中国人本应同样完全拥有在《世界人权宣言》中所规定的一项或所有权利的人士；绝大多数是中国公民，可能也包括关注中国人权状况的国外人士，但本手册主要针对中国公民。

2、HRD 的中国语境：中国 HRD

作为中国的人权捍卫者，虽然所要捍卫的权利内容与世界其他各国一样，但由于众所周知的原因，中国人权捍卫者可能需要面对更为强大的侵犯人权的力量，因而常常面临更为严酷的风险和挑战。

2.1 首先是公民权利的践行者

有民主精神和民主政治，才有真正的公民和公民社会。在中国当下一党专制的极权社会里，真正的公民无法完全彰显在人前，公民社会也仅处于发展当中。无公民权利则无公民，作为中国人权捍卫者，撇去特定的含义，从公民的角度来看，我们只是国际人权法规和中国宪法有关人权规定的践行者而已；简单说，我们只是中国茫茫人海中，内心具有公民权利理念，想身体力行，想在中国使更多的普通中国人和中国执政者同样具有公民权利理念，以期在中国使公民权利理念逐步变为现实；更简单说，我们只是一群想努力成为公民的中国人；我们只是一群想努力摆脱专制奴役的中国人。

2.2 其次是中国入权的捍卫者

中国人权捍卫者和世界其他各国人权捍卫者一道捍卫《世界人权宣言》、《公民及政治权利国际公约》、《经济、社会、文化权利国际公约》等国际人权公约所宣示的各项基本人权，以各种方式使上述人权能够在中国得以实现。遵守 1998 年 12 月 9 日被联合国大会采用，联合国第一份承认人权捍卫者工作的重要性以及承认给予开展保护人权运动更好保护的需要的文件《人权捍卫者宣言》，所规定的条款开展工作。

为所有中国人争取所有人权，时时处处争取人权。所有中国人包括党政官员、国企高管等一切社会主导和既得利益群体；当然目前主要是针对普通公民、特别是贫困、弱势、边缘群体。时时处处指在中国社会各个行业领域、每个地方，不分城市乡村争取中国人权的实现。

2.3 每个中国人都可能成为 HRD

中国人权捍卫者面临的是一个自人类有史以来管控最严密的一党独裁专制体制，这个体制即中国共产党自我宣称的“党领导一切”，“党是一切事业的核心”。中国共产党几乎垄断了当前中国的一切政治经济社会文化资源。这个体制提出“下级服从上级，全党服从中央”，因此即使在共产党内部，特别是党的领导干部与普通党员之间，上级官员和下级官员之间完全是一种主从关系，没有任何权利意识。但也正因为此，不仅是普通公民时时处处可能面临不可预测的人权侵害；所谓的特权阶层，即便是最高层级政治局常委级的高官，由于权力斗争，也可能面临如被监禁甚至死于非命等人权侵害，所谓朝为座上客、暮为阶下囚的场景常常轮番上演，在毛泽东统治时期不用说了，国家主席刘少奇死时连个真名都没有，所谓改革开放总设计师的邓小平时期，曾贵为中共总书记的赵紫阳被监禁在家整整 16 年。另外作为中共家法由中共纪委执行的以“双规”名义剥夺人身自由，更是令各级党政机关、事业单位和国企官员闻之谈虎色变，“天不怕、地不怕，就怕纪委找谈话。”2012 年，中国大地最瞩目的人物首推王立军、薄熙来莫属。王立军，“打黑”英雄，官居中共维稳体制下地方政府最高位，也是属于各样待遇上不封顶的副省部级高干官员，面临危难之时，终于觉悟了，茫茫神州大地，唯有公认人权自由民主程度最高的美国在中国的领事馆才能使自己容身。薄熙来，唱红打黑，当自己被党的家法双规失去自由而无从辩驳之时，不知其本人对司法人权、人身自由权作何感想。

因此在中国每个人都可能成为 HRD。

二、基本的原则

1、和平非暴力

和平非暴力是人权的应有之义，因此在《确保保护 – 关于人权维护者之欧洲联盟指导方针》定义何为人权维护者中特别强调人权维护者不包括那些施行或宣扬暴力之个人或团体。众所周知，中国上下五千年，整个历史发展演变充满了暴力。战乱时期，暴力为王，名曰“马上得天下”，常常是血雨腥风、白骨露于野、千里无鸡鸣，有枪就是草头王，比的就是谁拳头大。即使是短暂的和平或“盛世”时期，帝王将相们最多信奉的所谓王霸之道，也多半表现为说王行霸、王虚霸实、霸多王少。到了最近国共混战时，“枪杆子里面出政权”，竟成了一个号称为中国人争取民主人权的中国共产党的最核心价值，至中共建政后，“党指挥枪”和“坚持党对军队的绝对领导”成为其最不可能放弃的政治原则。

因此中国的漫长历史，特别是最近半个多世纪中共坚持暴力之上的夺取政权保卫政权，荼毒中华的惨痛历史和现实，对中国人权捍卫者而言真的是最为刻骨铭心的警醒：要使人权的观念真正在中国深入人心，并得以基本实现，一定要走和平非暴力的道路，舍此无他！

2、依法捍卫

我们讲的依法包括两方面。第一方面是《世界人权宣言》和基于《世界人权宣言》联合国所宣示的诸多国际人权公约条款。除《世界人权宣言》以外，如中国已参加的 25 个国际人权公约（带 * 号的为核心人权公约），包括：1、防止及惩治灭绝种族罪公约，2、关于难民地位的公约，3、关于难民地位的议定书，4、消除一切形式种族歧视国际公约*，5、禁止并惩治种族隔离罪行的国际公约，6、消除对妇女一切形式歧视公约*，7、儿童权利公约*，8、男女同工同酬公约，9、禁止酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚公约*，10、改善战地武装部队伤病者境遇的日内瓦公约，11、改善海上武装部队伤病者及遇海难者境遇的日内瓦公约，12、关于战时保护平民的日内瓦公约，13、战俘待遇的日内瓦公约，14、一九四九年日内瓦四公约关于保护国际性武装冲突受难者的附加议定书（第一议定书），15、一九四九年日内瓦四公约关于保护非国际性武装冲突受难者的附加议定书，16、（残疾人）职业康复和就业公约，17、关于农业工人的结社和联合权利公约，18、经济、社会及文化权利国际公约*，19、《儿童权利公约》关于买卖儿童、儿童卖淫和儿童色情制品问题的任择议定书，20、禁止和立即行动消除最恶劣形式的童工劳动公约，21、最低就业年龄公约，22、消除就业和职业歧视公约，23、就业政策公约，24、《儿童权利公约》关于儿童卷入武装冲突问题的任择议定书，25、残疾人权利公约*。

第二方面是国内法中一切有利于促进人权的条款。

3、内心深处保存怜悯

中国政府侵犯中国人人权的现象比比皆是，就是一些堂而皇之的法律政策规章，违背国际基本人权公约的条款也可以说是俯拾皆是。虽然作为中国人权捍卫者，我们主要针对的是一些法律政策规章和侵犯中国人人权的现象，希望那些违背国际基本人权公约的法律政策规章条款或得以修订或被废除，希望那些侵犯中国人人权的现象能够被揭露；但是我们具体从事人权捍卫工作，还是在主要跟同为中国公民一部分的中国人（官员主体）打交道，他们今天是人权侵犯的施害者、施暴者，明天即可能沦为人权侵犯的被害者、牺牲者。因此，除了极少数在高位真正决策的“一小撮”外，对我们经常打交道的一般执行官员和普通工作人员，尽管我们在具体的事务上应该尽可能针锋相对，理直气壮、据理力争，非策略必须轻易不做妥协让步。但在内心，实实在在要求我们对他们有一颗怜悯的心；怜悯他们的是非不分、盲从于上级领导的个人权威；怜悯他们的自私自利，仅考虑自己个人至

多家庭的升斗小米，而忘记了自己的基本良知。

中国人权捍卫者是全世界人权捍卫者的一个组成部分，在人类社会对自由民主理念已经如此普及的今天，在中国人自鸦片战争以来，寻求融入世界人类文明大潮流，多少仁人志士为之奋斗甚至抛头颅洒热血，已经 170 多年后的今天，我们所扮演的角色，与其说可歌可泣，不如说可悲可怜；与其说感到骄傲，不如说惭愧。

因此，作为一个中国人权捍卫者，我们内心深处的怜悯，首先怜悯众多人权灾难受害者的同胞父老乡亲、兄弟姐妹；怜悯我们这个千百年来人权灾难深重的国家、民族、土地；也怜悯那些正在制造人权灾难，但不知何时人权灾难会降临到他们自己的当权官员和帮凶；这份怜悯的沉重，可能更在于对我们自己而言，怜悯别人，就是怜悯自己，我们如不能形成团队和集体，我们每一个个人，相对于中共极权专制体制，是何等的渺小和无助！

三、知识技能准备

1、人权知识

熟悉联合国各人权公约的内容，保障机制；人权知识的查阅方法和路径，各人权机构的网站、任务和工作机制。

1.1 联合国核心国际人权条约

据联合国人权中文网，联合国核心国际人权条约包括以下：《世界人权宣言》、《经济、社会、文化权利国际公约》、《公民权利及政治权利国际公约》、《公民权利及政治权利国际公约任择议定书》、《旨在废除死刑的公民权利和政治权利国际公约第二项任择议定书》、《消除一切形式种族歧视国际公约》、《消除对妇女一切形式歧视公约》、《消除对妇女一切形式歧视公约任择议定书》、《儿童权利公约》、《儿童权利公约关于买卖儿童、儿童卖淫和儿童色情制品问题的任择议定书》、《儿童权利公约关于儿童卷入武装冲突问题的任择议定书》、《禁止酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚公约》、《禁止酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚公约任择议定书》、《保护所有移徙工人及其家庭成员权利国际公约》、《残疾人权利公约，残疾人权利公约任择议定书》、《保护所有人免遭强迫失踪国际公约》等 16 个。各人权条约具体内容均可到网站下载。

1.2 直接关于人权捍卫者的参考文件

1.2.1 关于开展人权捍卫工作的指导手册

联合国出版《被强迫或非自愿失踪问题》手册，《参与联合国人权事务：民间社会手册》；《人权维护者：保护维护人权的权利概况介绍第 29 号》。欧洲联盟编写的《确保保护 – 关于人权维护者之欧洲联盟指导方针》。

人权组织前线 (Front Line) 出版了《安全手册——危机时维护自身权利的实际步骤，前线维护者》详细介绍了人权维护者应如何维护自身的权利与安全，特别是对于女性人权维护者来说。《前线人权捍卫者手册——欧盟和挪威的外交使团能提供什么保护》。香港文社人权教育中心 (Wenshe Centre for Human Rights Education) 所编《人权捍卫者工具手册 – 基于中国人权捍卫者的经验》。

国内：针对中国基督教信仰群体，中国基督教家庭教会联合会编写的《基督徒维权手册》；针对环境维权，中国政法大学环境资源法研究和服务中心所编《公民环境维权手册》；法律维权方面李柏光编《中国公民抗辩权和请求权手册》；《许志永：公民维权手册》；张辉编《公民权利手册》；中国驯兽师、人权捍卫者、陈西等编着《人权捍卫者手册（驯兽师手册）》等。

1.2.2 关于中国人权捍卫者的实际情况

可参阅维权网一系列有关中国人权捍卫者的调研报告：如“维权网”关于中国政府2006年落实联合国《人权捍卫者宣言》情况的民间报告，中国人权捍卫者状况民间报告(2009)，中国人权捍卫者状况民间报告(2008)，中国人权捍卫者状况民间报告(2007)，中国人权捍卫者状况民间报告(2006)等。

1.3 联合国人权捍卫者保护机制

特指联合国人权委员会基于《关于个人、群体和社会机构在促进和保护普遍公认的人权和基本自由方面的权利和义务宣言》(通常称为“《人权维护者宣言》”)的机制。

1998年12月9日，联合国大会第53/144号决议通过了《关于个人、群体和社会机构在促进和保护普遍公认的人权和基本自由方面的权利和义务宣言》(通常称为“《人权维护者宣言》”)。2000年4月联合国人权委员会请秘书长任命一位人权维护者问题特别代表来监督和支持执行《宣言》。

1.3.1 人权维护者权利

《宣言》第1、第5、第6、第7、第8、第9、第11、第12和第13条，人权维护者包括以下16项权利：

- 在国家和国际各级争取保护和实现人权；
- 单独地和与他人一起展开人权工作；
- 成立社团和非政府组织；
- 和平聚会或集会；
- 索取、获得、接受并保存人权资料；
- 发展和讨论新的人权思想和原则，并鼓吹这些思想和原则；
- 向政府机构、机关和负责公共事务的组织提出批评和建议，以便改进其运作，提请人们注意其工作中可能妨碍实现人权的任何方面；
- 对关于人权的官方政策和行为提出申诉，并让有关当局审查这些申诉；
- 为维护人权给予并提供具有专业水准的法律援助或其他咨询和援助；
- 出席公开听讯、诉讼和审判，以便确定是否符合国内法律和国际人权义务；
- 不受阻挠地同非政府组织和政府间组织联系和通信；

- 援引有效的补救措施；
- 合法从事人权维护者的职业或专业；
- 在以和平手段抵制或反对导致侵犯人权行为的国家行为或不作为时，受到国家法律的有效保护；
- 为了保护人权的目的，征集、接受和使用资源（包括接受国外的资金）。

1.3.2 特别代表与人权捍卫者

人权委员会第 2000/61 号决议第 3 段规定了特别代表的以下活动与人权捍卫者息息相关：

- 收集、接受和审查有关以个人名义或与其他人联合从事增进和保护人权和基本自由活动的任何人的情况和权利的资料并做出反应；
- 提出更好地保护人权维护者和对这些建议采取后续行动的有效战略；
- 随时接受人权维护者提供的资料，包括关于侵犯其人权的指控，并利用这种资料确定应与各国交涉的事项；
- 定期参加各种国家、区域和国际人权活动（包括人权委员会年度会议），与世界各国的人权维护者接触。

2、专业知识

自己所从事人权领域行业的专业知识，包括：行业法律法规；政府管理体制（主管部门、预算情况）；行业知识；对所关注行业政府的政策现状和演变过程；对所关注行业企业、社会组织、受影响的公众的情况；对所关注行业的其它利益相关群体的深度了解。检验标准，要求人权捍卫者成为所从事领域的专家。比如：选举专家、住房问题（居住权）专家、少数族群问题专家、儿童政策专家、教育专家、结社问题专家、集会游行示威问题专家、上访问题专家、言论问题专家、涉及酷刑等的法律专家等。

3、必要技能

3.1 IT

主要包括：通过网络搜集信息、通过网络手段建立扩展社交范围、通过网络发布信息的基本能力；基本的网络安全、处理一般网络风险的能力。

3.2 中文写作

写作能力主要指具备一般的应用文体写作能力，如侵犯人权案例的报告写作、侵犯人权新闻写作等。

3.3 英语（可能额外，但很重要）

英语是世界通用语言，中国人权捍卫者是全球人权捍卫者体系的一个组成部分，许多有关人权的文献是英文版本。要与全球人权捍卫者建立有效联系和增进人权的知识技能，如能具备良好的英语能力，非常有助于做好人权捍卫的工作。主要是日常对话听说的能力、

能阅读一般英语人权文献，一般的应用文体英文写作（如表格填写、信件等）。

3.4 团队合作

常言道：一个好汉三个帮，具备团队合作的意识和能力重要性不言而喻，在中国这样一个专制铁幕笼罩的环境中，对从事极具风险和挑战的人权捍卫工作的人权捍卫者而言尤其如此。人权捍卫者并非不能一个人在战斗，但需要和同仁合作、和各种支持、和志愿力量保持紧密联系。

3.4.1 同仁合作

中国人权捍卫者应该充分认识到团队的力量，如有可能，尽量免于单打独斗。许多人权捍卫工作都需要一个团队协作进行，如后勤支援，一线现场（现场行动、现场记录情况、发布消息），外围观察接应，后方总的协调（情况通报如联系媒体记者、综合发布消息，联系律师，安排网友等志愿者支持）等。纵观目前成功的维权案例几乎都大致具备上述人权捍卫者同仁合作协力的情形。

3.4.2 联系各种志愿人员

平时就注意随时观察、发现可能的志愿人员，保持一定联系，以便事件发生时联系，如关注人权问题，愿意“围观”的各种网友和其他志愿人员（如部分上访人员）等。

3.4.3 联系各种可能的支持力量

主要包括：媒体记者；其他人权机构（事工？）成员；倾向于民主人权理念的网络意见领袖、体制内学者专家；驻华大使馆（尤其是欧盟和美国大使馆）；地区和国际人权网络及组织；其他有影响力的人物（如家庭教会领袖）。

4、必要的自我防范、自我救济准备

4.1 日常安全计划

包括：居室环境，门、锁、保险门窗、保险箱等；信息技术安全（如防火墙、反病毒和恶意软件保护、密码系统、安全电邮地址、文件加密）；不到万不得已，不到网吧上网；处理敏感信息习惯；资金使用习惯；交通安全（尽量少用自行车）。并定期回顾检查日常安全计划。

另外在日常生活当中，由于中国人权环境的恶劣，需要人权捍卫者用高于常人的道德标准来约束自己的行为。如若非工作必须，最好别出入歌厅、夜总会等娱乐场所。

4.2 应急计划

严重风险发生时的计划。可与家人或最亲近的朋友约定遇到危险的标志，如超过 24 小时手机关机，联络不上。告诉家人或最亲近的朋友当你遇到危险时，他们应第一时间找谁：是律师或者媒体、但最好是负责发布消息的同仁。

4.3 意外防范

意料之外的风险发生时的应急计划，最重要的是应急的安全住所和应急资金储备。

以上可能因人而异，但要有这样的意识和预备。

四、从事人权捍卫工作的具体路径

鉴于中国是一个人权纪录极为不佳甚至堪称恶劣的国家，可以说中国人权捍卫者在任何一个行业和群体都有太多的人权维护工作要做。这一方面可以说中国是一个人权维护的超级富矿，另一方面也充分说明中国人权捍卫者可能面临的艰难和风险。

我们认为当下中国人权捍卫者可从以下路径开展工作。

1、和平聚会、集会

1.1 和平聚会

网络聚会方式可建立邮件组、公共论坛、SKYPE 群组等。网下可以定期不定期组织各种沙龙、郊游、聚餐、联谊等。

1.2 和平集会

可参与一些街头意见表达的集会。具体方式如举标语表达诉求、联合文艺界同仁开展行为艺术。另外对一些公共关注度高的焦点人权事件，可组织游行示威、或到政府机构聚集。

2、参与、加入或组织非政府组织、协会、团体

中国政府称之为社会组织，指各级人民政府民政部门登记注册的社会团体、基金会、民办非企业单位等三类。中国的社会组织可分为两类：官办和民办。中国目前处于公民社会发展的前夜，各种 NGO（主要指民办，虽然许多都未能民政登记，有的工商登记，有的没有任何登记）很多。目前中国出现的 NGO 类别主要有：环境保护、动物保护、农村发展、教育、公共卫生健康、性与生殖健康、劳工流动人口、企业社会责任、志愿活动、能力建设、扶贫赈灾、社区建设、民族宗教、文化艺术、助残、HIV/AIDS 爱滋、社会工作、性别、妇女、男 / 女同性恋、家庭暴力、老人、儿童、社会企业 \ 社会创新、气候变化、公平贸易、公民社会法律治理、其它等。

上述各类主要 NGO 的信息可参考中国发展简报网站 <http://www.chinadevelopmentbrief.org.cn/>，网站栏目有：NGO 信息公告、NGO 招聘、NGO 会议讯息、NGO 培训通知、NGO 活动公告、志愿者 \ 实习生招募、NGO 项目招标、NGO 资助信息、NGO 需求信息、NGO 新闻、NGO 名录等。

可利用各种机会参与非政府组织组织的活动，如论坛、研讨会、各种信息发布、培训、论坛、沙龙、工作坊等。

加入非政府组织和一些协会、团体，成为它们的成员，如申请成为志愿者、实习生和正式工作人员。

甚或有条件者，可联合同道，自己组织与自己人权捍卫领域有关的非政府组织。不一定非要注册，可以以俱乐部、筹办中等形式开展活动。

3、援助侵犯人权行为的受害者

中国人权捍卫者应秉持对侵犯人权和基本自由的政策和行动零容忍的态度，收集和传播中国侵犯人权行为的资料，在具体的侵犯人权行为中为受害人伸张正义。当单个政府工

作人员或政府机构做出了侵犯人权的事情时,可采取以下方式援助侵犯人权行为的受害者:调查和报告侵犯人权行为以帮助制止正在发生的人权侵权行为;协助受害者向法院起诉;直接提供专业法律咨询并在司法程序中代理受害人维权;向受害者提供其他资讯;为受害者身心的康复提供帮助;安慰帮助受害者的家人;通过媒体澄清真相;申请旁听法庭审判;在法庭上为人权侵权行为作证。

如涉及各种人权问题的上访,比如教育平等、强制拆迁、医患纠纷、社会保障缺失等,中国人权捍卫者应该积极参与,了解上访群体的诉求,涉及具体人权问题,帮助他们解决,或减少对他们的人权侵害进一步加大。关注不同类别人的权利,如妇女、儿童、残疾人、流动人口、流浪人口、无住房、失业者、老年人、无户口群体、无身份证群体、艾滋病人、少数民族、宗教信仰群体等的权利。

4、人权教育和培训,传播人权理念

人权教育和培训对于推动所有人权得到增进、保护和切实兑现发挥着至关重要的作用。1993 年在维也纳举行的世界人权会议曾呼吁各国和所有机构将人权、人道主义法、民主和法治纳入所有教学机构的课程。2011 年 3 月 23 日,联合国人权理事会第 16/1 号决议 1 中通过了《联合国人权教育和培训宣言》。该宣言第一条宣告:人人有权了解、寻求和得到所有人权和基本自由方面的信息,并可获得人权教育和培训;根据人权的普世性、不可分割和相互依存的原则,人权教育和培训是促进人人享有的所有人权和基本自由得到普遍尊重和遵守的关键;切实享有各项人权,特别是受教育权和获得信息权,有助于获得人权教育和培训。

可以组织教育、培训、信息宣传和学习活动,通过这些活动主要为人们提供人权知识和技能,帮助他们了解和形成正确的态度和行为,有助于防止侵犯和践踏人权的行为。以《世界人权宣言》及相关条约和文书所载的原则为基础,介绍和讲解人权规范和原则、其所依据的基本价值以及其保护机制。采用尊重施教者和学习者双方权利的教学方法;使人们具备享受和行使自身权利并尊重和维护他人权利的能力。

可以印刷散发关于人权观点、信息和知识的小册子,定期不定期开展有关讲座和培训。借助和利用新的信息和通信技术、媒体、各种艺术充当人权领域的培训和宣传手段。

联合国人权教育和培训的有关文献资料可参阅网页:联合国人权事务高专中文网:中文 > 资料文献及出版物 > 教育与培训(首页) <http://www.ohchr.org/ch/PublicationsResources/Pages/TrainingEducation.aspx>。

5、与政府或非政府间人权组织进行交流

全球有很多政府或非政府间人权组织投入保护人权与终止违反人权的工作。他们是全球人权捍卫者体系的骨干网络甚或中枢神经。这些主要的人权组织都设有详尽的网站,举证违反人权的情形,并且要求政府和民间采取修正措施。中国人权捍卫者与他们展开各种形式和类别交流甚至合作,有助于扩大视野眼界、增加能力、提升素质。以下是部分政府或非政府间人权组织的概览,简介加网站。

5. 1 国际和政府组织

联合国人权事务高级专员公署:

联合国人权事务高级专员公署的任务是保护全人类的人权；帮助民众了解自己的权利；协助负责维护人权的人，以确保人权的落实。www.ohchr.org。

联合国人权理事会：

人权理事会一共由 47 个会员国政府所组成，它的任务是在国际间宣传和保护人权。它达成上述目标的机制，包括例行性普查，评定联合国 192 个会员国的人权状况；咨询委员会提供人权议题的专业知识，以及人权投诉流程，让个人和组织可以藉此投诉侵犯人权的情况，引起人权理事会的注意。<http://www.un.org/zh/rights/>。

联合国教育、科学、文化组织（UNESCO）：

联合国教科文组织的目标在于建立人们心中的祥和。在人权领域方面的工作主要是加强人权意识，并且促进国际、国家、区域的人权行动。www.unesco.org。

联合国难民事务高级专员办公室：

这个办公室主要的业务是统筹协调国际保护难民的行动，并解决全球难民的问题。其首要目的是维护难民的权利和福祉，并且努力确保人人可以行使寻求庇护的权利、到另一个国家找寻安全庇护的权利，也有选择返乡、融入当地或在第三国安顿的权利。www.unhcr.org

美国国务院的民主、人权暨劳工部：

美国国务院的民主人权暨劳工部，努力争取了解真相，并且在其人权调查和各国人权状况之年度报告中陈述事实。该部也采取行动制止持续性的人权侵犯，并与致力维护人权的组织维持合作关系。www.state.gov。

欧洲安全与合作组织（OSCE）的民主机制和人权办公室：

OSCE 的民主机制和人权办公室是由欧洲、中亚和北美各国家组成的，致力于人权运动，并把焦点放在行动和宗教自由，预防虐待和人口贩卖。www.osce.org/odihr。

欧洲理事会的人权委员会：

欧洲理事会的人权委员会是一个独立的机构，敦促欧洲理事会 47 个会员国认识和尊重人权。因此，这个委员会的工作把重心集中在鼓励改革措施，以期大幅度改善人权的宣传和保护。这不是一个司法机构，因此委员会不能根据个人的投诉而采取行动，但可以做出决定，并根据个人人权受到侵犯的可靠讯息，发起更广泛的运动。www.coe.int。

欧洲监察员：

欧洲监察员调查有关遭到控诉管理不善的欧盟机构和团体。欧洲监察员是完全独立、公正的组织。www.ombudsman.europa.eu。

欧洲联盟就业、社会事务和平等机会总部：

「欧洲联盟就业、社会事务和平等机会总部」致力于创造更多、更好的就业机会，建立兼容并蓄、人人机会平等的社会。www.ec.europa.eu/social。

非洲人权和民族委员会：

该委员会正式负责三项主要任务：保护人权和民族权利，促进人权和民族权利，解释非洲人权和民族权利宪章。www.achpr.org。

亚洲人权委员会：

基于亚洲人权公约，关注亚洲国家人权状况、人权网站连结、紧急声援活动。亚洲人权委员会致力于实现以下优先事项，其中包括：藉由监视、调查、宣传和采取团体行动来保护和促进人权。www.ahrchk.net。

亚太地区国家人权机构论坛（APF）：

亚太地区国家人权机构论坛（Asia Pacific Forum for National Human Rights Institutions），亚太地区首屈一指的地区性人权组织。创建于 1996 年，是一个成员制组织，其使命是支持在本地区建立并加强独立的国家人权机构。APF 为其成员组织提供切实支持，为他们在促进、监督和保护人权方面的工作提供协助。还为政府和民间团体提供专业建议。APF 的成员资格分为 3 类：成员、成员候选和准成员。要想成为成员，国家人权机构必须符合联合国《巴黎原则》中所规定的国际标准。<http://www.asiapacificforum.net>。

5.2 部分非政府人权组织

国际特赦组织：

国际特赦组织是全球性的运动，在国际间倡导人人享有的人权；共有 220 万名会员，分布全球 150 个国家，他们进行研究，并且以行动阻止和终结重大违反人权的事件，也替人权遭受侵犯的个人讨回公道。www.amnesty.org。

美国儿童保护基金 (CDF)：

美国儿童保护基金会提倡儿童权利，确保所有儿童拥有平等的权利。该基金会支持使儿童脱离贫困的政策和方案，也保护儿童免于虐待和忽视，确保他们享有同等的照顾和教育的权利。www.childrensdefense.org。

人权行动中心：

人权行动中心位于华盛顿特区，由全球知名的人权倡导者及先锋杰克·希雷领导。这个中心负责处理《世界人权宣言》的相关议题，利用艺术及技术、改革、创造及发展新的策略，以阻止人权侵犯事件。他们也支持全球愈来愈多的人权团体。www.humanrightsactioncenter.org。

人权观察：

人权观察致力于保护全世界各地所有人的人权。他们调查和揭发违反人权的情况、要求施虐者负起责任、要求政府和当权者终止人权侵犯，并且尊重国际人权法。www.hrw.org。

人权无国界组织（HRWF）

人权无国界组织专注于观察、研究、分析人权领域，也在国际间和各国宣传民主精神和法制。www.hrwf.net。

全国有色人种促进会 (NAACP) :

全国有色人种促进会（美国）的任务，是确保所有人都享有政治、教育、社会和经济权利，并且消除种族仇恨和种族歧视的情形。www.naacp.org。

国际劳工组织 (International Labor Organization) :

国际劳工组织是作为与国际联盟有关系的一个独立机构于 1919 年 4 月 11 日成立。现在，国际劳工组织是作为联合国的专门机构存在，其与联合国的关系以条约的形式加以确认。北京办公室：+86.10.65.32.50.91，+86.10.65.32.14.20；beijing@ilo.org。

人权网络 (Human rights internet) :

人权网路（HRI）成立于 1976 年，是一个世界人权社群内讯息交流的领导者。总部设于加拿大的渥太华（Ottawa），和世界各地为人权工作的组织或是个人，以各种通讯的方式作联系。<http://www.hrweb.org>。

国际人权联盟 (Federation of International Human Rights, FIDH) :

FIDH 为一成立于 1922 年的国际人权组织，会员包括来自全球 155 个人权组织。www.fidh.org/。

亚洲人权与发展论坛 (Asian Forum for Human Rights and Development, FORUM-ASIA) :

FORUM-ASIA 成立于 1991 年的亚洲区域性组织，会员包括来自亚洲 14 个国家的 42 个组织。其秘书处从 1994 年以来一直设立在曼谷。亚洲人权和发展论坛致力于通过当地的人权组织之间的协作来提倡社会正义、人类可持续发展、参与型民主制度、两性平等、和平与人类安全，为人民争取权利。作为地区平台的领导组织之一，亚洲人权和发展论坛通过促进对话、帮助提高人权组织的能力、发展亚洲人权保护者与民间社会活动者之间的网络等方式，来实现整个地区的人权和发展。www.forum-asia.org/。

亚太难民权利网络 (Asia Pacific Refugee Rights Network) :

亚太难民权利网络 Asia Pacific Refugee Rights Network (APRRN) 拥有超过 116 个 NGO 的会员组织。亚洲是全世界难民最多的地方，APRRN 的会员组织形态非常多元，包括：人权倡议团体、难民服务团体、律师团体、研究机构、难民社群组织等等。其会员团体透过立法、改变政策、个案协助等方式，来改善难民处境及外国人收容所等议题。<http://www.aprrn.info/1/>。

无国界记者组织 (Reporters without Borders) :

无国界记者（法语：Reporters sans frontières, RSF，英文：Reporter Without Borders）是一个致力保护记者免受迫害并推进新闻自由的政治性国际非政府组织，由罗伯特·梅纳德（Robert M é nard）于 1979 年在法国巴黎创立。总部设于巴黎，并在亚、欧、美、非的 15 个国家设有 16 家办事机构（在美国华盛顿与纽约有两家机构）。www.rsf.org。

rsf.org。

保护记者协会 (Committee to Protect Journalists) :

国际新闻从业者维权机构，总部设在纽约。<http://www.cpj.org/>。

自由之家 (Freedom House) :

自由之家(Freedom House)是一个国际性的非政府组织，总部位于美国华盛顿特区，致力于民主、政治自由以及人权的研究和支持，其最知名的是对各国民主自由程度的年度评估，该报告被用于政治科学的研究。自由之家由温德尔·威尔基和埃莉诺·罗斯福创建于1941年，自称为“全球民主自由的清音”。<http://www.freedomhouse.org>。

国际笔会 (PEN International Writer's Union) :

国际笔会为联合国教科文组织下列的A类的非政府非赢利组织。国际笔会的宗旨是张扬自由精神，维护全球作家的写作生命和精神自由，捍卫他们的写作出版权利，保证其作品的自由传播。<http://www.pen-international.org>。

美国律师人权协会 (Lawyer's Committee for Human Rights) :

现叫“人权第一组织”(Human Rights First)，创建于1978年，最初的名称叫人权律师委员会(Lawyers Committee for Human Rights)，是专门维护难民人权的组织。总部设在纽约市，在华盛顿设有办事处。官方网站是<http://www.humanrightsfirst.org>

卡特中心 (Carter Center) :

卡特中心成立于1982年，总部设在亚特兰大，卡特中心的宗旨是“促进基本人权”和“减少人类的苦难”。其官方网站是<http://www.cartercenter.org/>。

人权网 (Human Rights Web) :

主要内容包括人权观念及历史源流说明、良心犯故事、人权相关的文件、人权相关资源、如何促进人权等。<http://www.hrweb.org>。

人权教育推广运动 (The People's Movement for Human Rights Education) :

具有联合国经济社会理事会特别咨商地位，全球及区域人权教育中心、开展主题活动、人权会议、工作计划、人权教材与教学方法等。<http://www.pdhre.org>。

人权教育联盟 (Human Rights Education Associates) :

国际非政府组织，致力于支持人权学习，培训人权活动人士和专业人士，研发教育资源和项目，在线建立社群。<http://www.hrea.org>。

日本自由人权协会 (Japan Civil Liberties Union) :

成立于1947年，独立非政府组织，致力于保护和促进不分信仰、宗教和政治观点的所有人的人权，<http://www.jclu.org>。

5.3 港台非政府人权组织

无国界医生：

从事国际医疗人道救援工作，是非牟利的非政府组织，在十九个国家设有地区办事处，国际协调办公室位于瑞士日内瓦。无国界医生现于全球约七十个国家进行救援。无国界医生的核心工作，是向受武装冲突影响的人群提供紧急医疗救援。我们也为遭排拒于医疗体系以外、被边缘化的人群提供医疗照顾。当有疫病爆发或天灾发生，某些医疗系统不胜负荷时，无国界医生也会为受影响的社群提供医疗援助。当目睹针对个人或群体、大规模却又被忽略的暴力事件时，无国界医生或会根据目击者的叙述、医疗数据及自身的经验，作出公开表述。一九九九年，无国界医生获颁诺贝尔和平奖。<http://www.msf.org.hk>。

人权教育咨询暨资源中心：

台湾教育部主办，致力推动校园人权措施之改善、人权教育之研究、发展与评鉴、人权教育之师资及人力培训、人权教育之课程与教学发展、人权教育之倡导推广、人权国际联系与交流等工作。<http://hre.pro.edu.tw/>。

中华人权协会：

中华人权协会（原名中国人权协会）成立以来坚持在追求「人权」与「公义」的道路上，遵循「人权，是与生俱来的权利，尊重人权让每个人皆能有尊严的生存在这块土地上每一个角落」之理念，致力于人权理念的倡导、人权事件关切、台湾人权现况之研究调查、国内外人权组织之联系、法律服务等，对人权的推动不余遗力。<http://www.cahr.org.tw/>。

台湾人权促进会：

台权会积极且持续进行的工作如下：1. 调查侵犯人权案件，提供协助，并代为要求救济。2. 法案研究与倡议。3. 推广人权理念及教育，培训人权工作者。4. 参与国际人权组织，交换经验相互支持。<http://www.tahr.org.tw>。

人权教育基金会：

主要目标推展人权教育工作。<http://www.href.org.tw/>。

台湾劳工阵线：

台湾劳工阵线（简称「劳阵」）成立于1984年5月1日，是台湾最早的劳工运动团体，以追求每个工作人的经济正义，以及整个国家的社会正义为目标。为了达成此项目标，劳阵不仅开创了台湾工运的格局，也深刻影响了台湾工运走向。<http://labor.ngo.org.tw>。

支联会：

香港市民支持爱国民主运动联合会（简称「支联会」）是一九八九年五月二十一日的一百万人大游行中成立的。其目的是支持中国的爱国民主运动。支联会是一个以有限公司注册的，拥有二百多个基层、劳工、议办、宗教、学生、妇女及论政团体成员的组织。支联会以「释放民运人士、平反八九民运、追究屠城责任、结束一党专政、建设民主中国」为

五大工作纲领。多年以来坚持支持民运，争取民主、自由、人权和法治在中国早日实现。
<http://www.alliance.org.hk>。

香港人权联委会：

1988年由11个有关宗教、社区、妇女和学生的NGO联合组成。<http://www.hkhrc.org.hk>。

香港人权监察：

香港人权监察成立于九五年四月，是一个独立、立于本地的民间团体，并不隶属于任何政党。本会的宗旨是在法律和日常生活上促进人权，并推动人权教育。
<http://www.hkhrm.org.hk/>。

透明国际 (Transparency International)：

国际最著名的反腐败非政府组织，简称TI，是一个非政府、非盈利、国际性的民间组织。“透明国际”于1993年由德国人彼得·艾根创办，总部设在德国柏林，以推动全球反腐败运动为己任，已成为对腐败问题研究得最权威、最全面和最准确的国际性非政府组织，目前已在90多个国家成立了分会。它的研究结果经常被其他权威国际机构反复引用。
<http://www.transparency.org/>。

6、参与公共政策，推进人权治理

尽可能有效地接触参与公共事务，判断中国公共政策是否符合国内法及国际法上应承担的义务，推进中国公共政策趋向基于保障、改善人权的善治。

6.1 目前体制内的一些途径

参与听证会。中国大多数中央政府部门都出台了听证程序规定、听证办法等，涉及中央政府部门行政许可、行政处罚、特定调查，一些政策如政府制定价格、费用标准制定等事项；省级、市级地方政府和部门也出台了相应规则、办法、制度的政策，除涉及上述中央政府部门的事项外，还涉及重大决策、文件规范性和合法性审议等。虽然媒体屡屡披露所谓“听证专业户”、“逢听必涨”等，但作为人权捍卫者，尽可能参与听证会，特别是低层级政府举办的涉及民生和特别是涉及公民权利的司法类听证会，有助于了解公共政策的实际运作和内幕，通过调研发现其中的问题所在，在听证会上发出专业和基于促进人权的声​​音，可能起到督促政府依法行政，改善治理的作用。

参与立法意见征集。针对全国人大，在全国人民代表大会网站上，点击“法律草案征求意见”专栏，就可看到“正在征求意见的法律草案”和“已结束征求意见的法律草案”情况。省级立法（以条例称）意见征集，有的在政府法制办网站有专栏，如山西省；有的在人大网站有“意见征集”栏目。

参与法规规章意见征集。针对国务院行政法规和各部门规章，在国务院法制办网站上，有“法规规章意见草案征集系统”专栏，点击进去，可看到分“行政法规草案意见征集”和“部门规章草案意见征集”两块。可注册或匿名登陆，发表意见。各省级政府法制办大都也有“法规规章意见草案征集系统”专栏。

参与政策意见征集。一般在各级政府和政府部门的网站上都有“意见征集”或“互动交流”“建言献策”等栏目，可参与，但一定要事后跟踪。

如申请旁听由政府部门或人大举行的一些听证会；申请旁听公开审理的案件；就各级政府有关新的立法、法律修改草案和政策征集意见，提出自己基于保障人权角度的建议。

申请政府信息公开。按照自 2008 年 5 月 1 日起施行的《中华人民共和国政府信息公开条例》。行政机关对符合下列基本要求之一的政府信息应当主动公开：（一）涉及公民、法人或者其他组织切身利益的；（二）需要社会公众广泛知晓或者参与的；（三）反映本行政机关机构设置、职能、办事程序等情况的；（四）其他依照法律、法规和国家有关规定应当主动公开的。并列出了县级以上各级人民政府及其部门应当重点公开的府 11 类政府信息，设区的市级人民政府、县级人民政府及其部门应当重点公开另外 4 类政府信息，乡（镇）人民政府应当重点公开的 4 类政府信息。还特别提出教育、医疗卫生、计划生育、供水、供电、供气、供热、环保、公共交通等与人民群众利益密切相关的公共企事业单位在提供社会公共服务过程中制作、获取的信息的公开，参照执行。中国人权捍卫者可依此条例申请与自己维权领域相关的政府信息。具体答复期限有：（1）当场答复：能够当场答复的，应当当场予以答复。（2）在 15 个工作日内答复：行政机关不能当场答复的，应当自收到申请之日起 15 个工作日内予以答复。（3）延期答复：行政机关如需延长答复期限的，应当经政府信息公开工作机构负责人同意，并告知申请人，延长答复的期限最长不得超过 15 个工作日。若政府部门没有按期答复或答复不完整，可提出行政复议和行政诉讼。

6.2 体制外参与：进行公共政策人权导向倡导

了解、寻求、获取、接收、掌握有关涉及人权如何在国内立法、司法或行政体系中具体实施的政策；通过邮件组、沙龙以及其他一些适当方式学习、讨论如何在法律上和实践上具体实现人权和基本自由，形成观点意见或建议，通过微博、邮件组、沙龙以及其他一些适当方式来引起公众对这些问题的关注；向政府机构提出批评和建议，使他们提高效率。

公共政策人权导向倡导：益仁平机构经验

长期致力于维护乙肝、艾滋病、残疾等群体平等权的 NGO 益仁平，形成了以下一些较有效的倡导路径经验：

通过发布调研报告、开展行为艺术、利用特殊时间点做一些活动等设置具体的议题；同时与媒体联手，扩大宣传效果，放大自己的声音；然后结合事件、活动，归纳涉及群体的诉求，研究相关政策；通过寄送公开信、建议信、联名信等方式，主动向相关的政府部门“喊话”；抓住每一个政策法律向公众征求意见的时机，召开研讨会，提出立法建议；策划公益诉讼，如乙肝歧视第一案、艾滋歧视第一案等等，以向决策部门施压，推动政策法律的修订。

从 2008 年开始，益仁平正式发起了一个叫做“寻找身边的人大代表”的志愿者小组。志愿者们从网上查找人大代表名单，搜寻他们的联系方式，然后将益仁平的建议转交给他们，由其形成议案带到“两会”上去。

2009 年《食品安全法实施条例》取消了对乙肝病毒携带者从事餐饮的限制；人

力资源和社会保障部等三部委在 2010 年初，取消入学、就业体检中的乙肝病毒血清学检查；2010 年《公务员录用体检通用标准（试行）》及《公务员录用体检操作手册（试行）》再次修改，公务员录用体检禁止检测乙肝。上述政策变化背后，都有益仁平的努力。

7、帮助其他人权捍卫者

这不仅是我们的责任，更是我们的义务，在结社的权利遭受严酷侵害的中国，尤其显得重要。在捍卫人权和基本自由过程中为其提供专业的法律援助或其他相关建议和帮助，如给予心理安慰、物质帮助及各种人性的关怀等。

7.1 声援

7.1.1 道义呼吁

如 2013 年 2 月 28 号，胡石根先生以及《零八宪章》签署人王德邦、杨海、邓太清等人通过维权网发出《立即制止对安徽张林父女非法侵害的呼吁书》，《呼吁书》强烈谴责合肥警方对张林父女实施的违法犯罪行径。强烈要求安徽省委省政府及相关部门立即制止这种非法侵害，并对实施非法侵害的相关责任人员进行追查惩处！《呼吁书》同时呼吁全社会都来关注张林父女的悲惨遭遇！

“关注刘贤斌”

在刘贤斌第二次被判重刑后，一些国内人权捍卫者组织发起了“刘贤斌公民关注团”，国外杨建利发起“我是刘贤斌”，活动效果不错。

7.1.2 行动支持

网上声援：如转发微博、SKYPE、邮件组、博客等。

联系媒体：联系国内外可能报道的媒体记者，向他们通报情况，给他们采访提供最大帮助，给他们联系方式，带路等。

家里探访：如针对被监禁在家的人权受害人士，可到家里探访；探访失去自由的人权捍卫者的家属亲人等。

探访：“自由陈光诚”

探访在帮助陈光诚的实践中，最为突出，2011 年探访陈光诚的“自由陈光诚”成为当时蔚为大观的公民行动。2011 年 10 月陈光诚的女儿终于获得受教育的权利。

现场围观：到人权捍卫者被抓关押场所，如派出所、拘留所、看守所等地方围观；开庭时到法院现场表示支持和抗议。

围观：“让小安妮重返校园”公民活动

4 月 8 日，网友、律师及中国妇女义工等 40 多人在蚌埠小学翠竹园分校要求校方让张安妮复学。从 4 月 8 号开始，各地维权人士陆续不断地前往合肥进行声援，包括北京的许志永、野靖环、四川的陈云飞、侯多蜀、云南的欧阳小戎、广州的张圣雨等数百人士，还在琥珀小学门前广场搭起临时讲台为小安妮补课和讲课。4 月

10日晚上，合肥当地“围观”人士在琥珀小学前面的花园广场为小安妮举行了烛光祝福晚会。同一时间，北京的李蔚、李焕君、李美青、徐香玉等人也在国家教育部门前广场燃起蜡烛为小安妮的读书梦想进行祝福。

安慰帮助：主要针对失去自由的人权捍卫者，包括两方面：一方面对他们的亲属特别是老人孩子尽可能在经济、教育和日常生活上给以帮助，对其本人应该保障他们在失去自由状态下的经济所需；另一方面人权捍卫者重获人身自由时以行动表示安慰和支持，如人权捍卫者获释当日去监狱、拘留所、看守所门口迎接。

7.2 法律援助

维权律师可主动联系其本人或家人，代理法律事务，展开行政复议、控告、辩护等。

7.3 通过国际社会，呼救、救助

7.3.1 应用联合国人权捍卫者保护机制

就遭受权利侵害的人权捍卫者情况，向联合国维护《人权捍卫者宣言》特别代表提交申诉。电子邮件联系地址：urgent-action@ohchr.org，电子邮件的正文中应提到人权维护者的任务。传真：+41 22 917 9006（瑞士，日内瓦），电话：+41 22 917 1234。申诉写法请参阅《人权维护者：保护维护人权的权利概况介绍第29号》。

7.3.2 应用欧盟和挪威的外交使团保护政策

中国人权捍卫者可以从欧盟和挪威的人权捍卫者政策中获益。根据《前线人权捍卫者手册——欧盟和挪威的外交使团能提供什么保护》，“你能做什么”标题所列举人权捍卫者如何在最大程度上从欧盟和挪威的人权捍卫者政策中获益的一些建议。

中国人权捍卫者要掌握欧盟和挪威的结构和程序（如政治对话），以便于你知道如何以及何时应该为你或者当地其他人权捍卫者的案件游说。

中国人权捍卫者与欧盟和挪威的外交使团可以建立如下联系：给欧盟和挪威的外交使团提供个案完整、可信、详细和最新的信息，清晰准确的说明你的情况，并要求召开会议，然后电话跟踪进展；把你的联系信息提供给外交官，让欧盟和挪威的外交使团了解你和你工作；随时携带外交使团的工作人员的联系方式（移动电话等）；与大使和外交部建立联系。

7.3.3 其它方式

如2013年4月14号，胡石根、李海、康玉春、孙林、李勇向中国政治及宗教受难者后援会联合推荐“2013年度六四抗暴者子女成长基金”给予安妮奖学金1500澳币，获破例提前宣布。

如陈光诚事件后，经过许多人权捍卫者的努力，使陈光诚成为了国际媒体、许多国家政府、民意机构和驻中国使领馆关注瞩目的受迫害的中国人权捍卫者标志和代表之一，以致能够在逃离被非法拘禁的家后，被美国驻华大使馆收留，创造了一个单独的中国公民个人与貌似强大的专制中共政权达成协议，并能使协议变更执行的奇迹，彰显了人权和公义的力量，堪称中国公民社会、中国人权捍卫者群体的一次重大胜利。

以上方式仅仅是一部份供参考的做法，实际具体情况需要人权捍卫者不断自我总结创新，而且并非一种单一方式，常常需要几种方式多管齐下同时运作。

8、参与联合国人权机制

参与联合国人权方案有关文献资料主要参考《参与联合国人权事务－民间社会手册》，《手册》内容 9 部分：一 联合国人权事务高级专员办事处简介；二 人权高专办研究金和培训方案；三 人权高专办出版物和资料；四 人权条约机构；五 人权理事会；六 特别程序；七 普遍定期审议；八 对涉嫌侵犯人权的行为进行申诉；九 基金和赠款。《手册》每一章一般分为三个部分：这一条约机构 / 机制是什么；这一条约机构 / 机制是如何运作的；民间社会如何联系和运用这一机构 / 机制。每章中均提供人权高专办的相关主要联系方式及其他相关资源的链接。人权维护者是民间社会的重要组成部分。

中国人权捍卫者可以就上述中国至今已参加的 25 个国际人权公约，参与联合国相关审查监督人权机制，监督中国政府执行人权条约，推动中国人权状况的改善。现在主要有三种渠道：参与联合国普遍定期审查制度、参与联合国人权公约（或条约）规定的报告程序、参与联合国特别申诉程序。

8.1 参与联合国普遍定期审查制度（ Universal Periodic Review ）

普遍定期审议 (UPR) 是根据联合国大会第 60/251 号决议成立的新人权机制。人权理事会通过该机制定期审议 192 个联合国成员国履行人权义务和承诺的情况。普遍定期审议是一个合作机制，目的是补充而非重复人权条约机构的工作。普遍定期审议，可以涉及一个国家所有的人权状况，而限于特定的公约机制，比如可以涉及经济社会文化权利、公民政治权利、妇女权利、儿童权利、残障人权利、少数民族权利、艾滋病病毒感染者权利等。联合国人权高专会把所有民间社会提交的材料进行汇编，整理成 10 页的文件，叫利益攸关方信息，如果提交信息的组织没有要求匿名，该报告中将会提及机构名称。普遍定期审议每四年半一个周期。

中国政府接受第一次普遍定期审议的时间是 2009 年 2 月，第二次的时间将是 2013 年 10 月，中国人权捍卫者将影子报告递交给普遍定期审议工作组。中国的人权推动者及非政府组织可以透过观察其它已经过审查的国家的情况，了解如何做会更有效率。由于审查是以三小时对话进行，很多之前的审查过程都有录像参考。

参与方式主要有列五种：

- 1) 如可能积极参与各种国内咨询，包括向政府提交人权关注，要求政府采取措施处理。
- 2) 向联合国人权高专办公室递交中国人权状况报告。

3) 与联合国所有其他成员国外交部门普遍定期审议工作组成员接触，介绍中国的人权情况。

- 4) 参与在中国表态接受或拒绝各项意见的人权理事会会议，争取发言表达意见。

5) 跟进审议结果，在中国执行普遍定期审议工作组会议上提出的各项意见，特别是被审议国政府表示接受的意见，进行监督和参与。

8.2 参与联合国人权公约（或条约）规定的报告程序

联合国人权公约（或条约）规定的报告程序，指条约机构针对签署并批准该条约的国家进行履约报告审议。成员国成为国际条约的缔约国的同时，也即承担了国际法所规定的义务和责任，尊重、保护和兑现人权。尊重义务是指国家必须避免干预或限制人们享有人权。保护义务是指国家必须保护个人和群体的人权不受侵犯。兑现义务是指国家必须采取积极行动以便于人们享受基本人权。各国政府通过批准国际人权条约，承诺制定与其条约义务和责任相匹配的国内措施和立法。当国内法律程序机制不能解决侵犯人权的个案时，个人可以通过国际和区域性的机制和程序进行申诉举报，从而有助于确保国际人权标准在地方确实得到尊重、实施和执行。

联合国十个人权条约机构

联合国基于人权条约设立，负责监督核心国际人权条约的十个人权条约机构（十个人权条约机构是基于 9 个核心国际人权条约建立的，禁止酷刑有两个委员会，但防范酷刑小组委员会活动较少，所以酷刑问题主要由禁止酷刑委员会负责）：

- 人权事务委员（CCPR）（prc 未批准，2 个任择议定书 未签）
- 经济、社会和文化权利委员会（CESCR）（prc 1 个任择议定书 未签）
- 消除种族歧视委员会（CERD）
- 消除对妇女歧视委员会（CEDAW）
- 禁止酷刑委员会（CAT）
- 防范酷刑小组委员会（SPT）
- 儿童权利委员会（CRC）
- 移徙工人委员会（CMW）（prc 未签）
- 残疾人权利委员会（CRPD）
- 强迫失踪问题委员会（CED）（prc 未签）

中国已经签署并批准的主要国际人权公约

《禁止酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚公约》：中国 1986 年 12 月 12 日签署，1988 年 10 月 4 日批准，同年 11 月 3 日，对中国生效。

《消除一切形式种族歧视国际公约》：中国政府 1981 年 12 月 29 日批准，1982 年 2 月 28 日生效。

《消除对妇女一切形式歧视公约》：中国 1980 年 7 月 17 日签署，同年 11 月 4 日加入，1981 年 9 月 3 日对中国生效。

《儿童权利公约》：中国 1990 年 8 月 29 日签署，1992 年 3 月 2 日批准，同年 4 月 2 日对中国生效。

《经济、社会及文化权利国际公约》：中国 1997 年 10 月签署，2001 年 3 月 27 日批准，同年 6 月 27 日对中国生效。

中国提交履约报告情况

针对《经济社会文化权利国际公约》，中国政府于 2003 年 6 月 27 日提交首次履约报告，2010 年 6 月，中国政府向经济社会文化权利公约委员会提交了公约第二次执行报告。所以相应的，民间组织递交影子报告的时间也不确定，需要经常关注联合国的网站信息。中国曾经在 2004 年 6 月向消除种族歧视委员会提交了第五和第六次合并报告，2012 年年初公布了最新的第七和第八次报告。

中国人权捍卫者要时常关注条约机构的审议日程表和文件数据库，可以了解条约机构对中国签署并批准条约的履约报告审议进展情况，向条约机构提供有关中国的可靠、详实的信息。

8.3 参与联合国特别申诉程序：对涉嫌侵犯人权的行为进行申诉

联合国人权体系提供个人和团体针对其所关注的人权问题寻求联合国行动，称为人权申诉程序，是促使联合国关注涉嫌侵犯人权的情况的机制。这样的机制共有三个：基于国际人权条约的个人申诉（请愿）；基于人权理事会特别程序的个人投诉；人权理事会的申诉程序。有些情况下，不同程序之间可以互补，人权捍卫者可同时使用多个程序。

以下内容摘自联合国人权中文网。

A. 基于国际人权条约的个人申诉

允许个人向人权条约机构提出申诉的国际人权条约

共有以下七部：

- 《公民权利和政治权利国际公约》的第一任择议定书；
- 《禁止酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚公约》的第 22 条；
- 《消除对妇女一切形式歧视公约任择议定书》（该条约也接受来自团体的申诉）；
- 《消除一切形式种族歧视国际公约》的第 14 条（该条约也接受来自团体的申诉）；
- 《保护所有移徙工人及其家庭成员权利国际公约》第 77 条（但该条文的生效须以十个缔

约国发布相关声明为前提。）(69)

- 《残疾人权利公约任择议定书》（该公约也接受团体的申诉）；
- 《保护所有人免遭强迫失踪国际公约》第 31 条（截至 2008 年 9 月该公约仍未生效。）

《经济、社会及文化权利国际公约》(70) 的任择议定书生效后也允许个人申诉。

具体要求和限制：

- 申诉案件须属于允许个人申诉的条约之适用范围。

- 当事国须是条约的缔约国，且已批准相关的任择议定书，或已认可人权条约机构有权受理申诉；

- 在向人权条约机构提交指控时须满足许多要求，包括受害人的同意和授权。未满足要求的申诉将不予考虑；

- 根据《消除一切形式种族歧视国际公约》，申诉的提出必须在相关国家当局对案件做出最终决定之六个月以内；

- 向条约机构提交申诉前须穷尽国内的有效补救办法 - 如果补救办法能对申诉提供适当保护措施，则视为有效；

- 针对申诉做出最终决定平均需要二至三年；

- 一般而言，向人权条约机构提出的申诉不涉及大范围的侵犯人权案件；

- 人权条约机构不审查已经其他国际性或区域性裁判申诉程序审理的案件。申诉应包括信息：

- 指控受到侵犯的受害者的个人基本信息（姓名、国籍、出生日期）

- 被指控的当事国

- 如属代理申诉，还需提供当事人的同意或授权的证明（“授权书”的影印本），或无法获取当事人同意或授权的理由

- 按照时间的先后顺序，清楚详细地说明事实情况

- 详细说明已穷尽当事国内司法程序或生效的行政程序的补救措施

- 详细说明已经向其他国际调查或和解渠道提交的案件或事实（如有）

- 说明案情为何构成对所援引之人权条文违反的理由。最好列出相关条约条文的内容

- 支持指控和理由的全部文件（法院判决等）

- 国内相关法律的文本（如有）

B. 基于特别程序的投诉

该机制允许两类投诉，分别针对个人案件和更广范的侵犯人权案件，任何个人或组织均可代理他人向特别程序任务负责人提交个案。许多特别程序机制接受涉及个人或更广范围的侵犯人权的指控。在任务允许的情况下，所有个人或其代理人可向特别程序任务负责人递交侵犯人权指控案件。

优点：

- 特别程序下的个人投诉针对涉及个人或更大范围的侵犯人权案件。

- 特别程序下的个人投诉对紧急案件非常有用，因为该程序允许采取紧急或预防性措施（称为紧急呼吁）；

- 不管案件发生的当事国是否已批准人权条约，均可提起投诉；
- 使用该程序前不必穷尽国内补救方法；
- 虽然要求投诉的来源可靠，但并不要求投诉非得出自受害人；
- 可同时向人权条约机构和特别程序（如该特别程序有相关的任务）提出申诉。

限制：

· 必须存在涵盖特定人权议题或特定国家的特别程序（不是所有的特别程序任务负责人都可以处理个人投诉）；

· 特别程序没有法律拘束力。各个国家自由酌情决定是否遵守特别程序任务负责人的基于特别程序的个人申诉应包括信息：

- 指控权利受到侵犯的受害者的身份
- 涉嫌侵犯人权者的身份
- 提交投诉的个人或组织的身份（这项资料可以保密）
- 侵权事件的日期和地点
- 所指控的侵权行为的具体情节描述

C. 人权理事会的申诉程序

任何声称人权被侵犯的个人或团体均可根据人权理事会的申诉程序提交申诉，掌握了侵犯人权案件之直接和可靠信息的个人或团体也可提出申诉。人权理事会的申诉程序是唯一涵盖了所有国家所有人权和基本自由的普世申诉程序。

基于该程序的投诉不以当事国已接受条约义务，或某特别程序任务的存在为前提。该申诉程序用于处理一个国家之内长期严重侵犯人权的行为。该程序不对受害人提供赔偿，也不为个案提供补救。

优点：

- 该程序针对处理侵犯各类人权和基本自由的问题；即使当事国并非某一非条约的缔约国，也可根据该程序提出申诉；
- 申诉可针对任何国家；
- 申诉可由受害人或其代理人提出，不要求必须获得受害人的书面授权；
- 该程序各个重要阶段的决定均通知申诉人（起草投诉者）；
- 受理标准的严格性一般低于其他申诉机制。

申诉包括信息

- 提交投诉的个人或组织的身份（可要求将该项信息保密）。匿名申诉不予受理。

- 尽可能详细地描述有关事实, 提供声称是受害人的名字、事发日期、地点和其他证据;
- 投诉目的和被侵犯的权利;
- 说明为何案件体现了有据可查的严重侵犯人权现象, 而非个别侵犯人权现象;
- 说明穷尽国内补救办法的详情, 或为何这些补救办法无效或被不合理拖延。

注意:

· 所有申诉必须是书面的。申诉不能仅仅依据媒体报道。如有意提交人权报告作为证据的一部分, 请附上说明信, 信中须表明您的身份、提出申诉理由、及希望申诉由人权理事会申诉程序进行处理。

- 申诉材料长度最好在 10 至 15 页之间。其他额外信息可日后提交。
- 申诉可以采用英语、法语、俄语或西班牙语撰写。其他语言的材料应配备以上一种语言的全文翻译或内容摘要。
- 含辱骂性的语言的来函不予受理。

局限性:

- 申诉需通过几个阶段的审查程序, 过程可能较长, 不适合紧急案件;
- 根据该程序发函申诉前, 必须穷尽国内所有可能有效的补救方法;
- 不提供紧急的临时性保护措施;
- 投诉必须涉及长期侵犯人权现象, 即涉及许多人而非仅为个案;
- 该程序具有保密性, 不引导公众关注当事国的人权状况;
- 如果一长期严重侵犯人权的行为已被特别程序、条约机构、其他的联合国或类似的区域人权申诉程序处理, 则该程序不再重复受理。

正在进行中案例: 要求参加中国国家人权行动计划和中国 “国家人权报告” 撰写

根据联合国人权理事会的规定, 联合国 192 个国家都要向联合国人权理事会提交本国的国家人权报告。根据联合国的安排, 2013 年 10 月 22 日是联合国人权理事会审议中国国家人权报告的日子。2012 年 7 月 1 日, 北京维权人士曹顺利、陈凤强、吴田丽等人就向国务院新闻办提交关于《国家人权行动计划》的《信息公开申请书》。2013 年以来, 曹顺利女士积极推动公民参与外交部负责的“国家人权报告”起草活动, 用种种方法提出以公民身份参加起草“国家人权报告”, 但一直没有任何答复。从 2013 年 6 月 17 日始, 曹顺利、肖娟、崔丽荣、王浩颖、吴田丽等数十人, 坚守外交部门前, 要求国家接受访民派代表参加编写人权报告, 以使访民严峻的人权困境能够被国际社会所了解; 自 6 月 19 日起, 她们在外交部外 24 小时全日静坐; 7 月 1 日, 坚守外交部门口要求参与国家人权行动计划的曹顺利等人遭到当局清场; 7 月 2 日, 发起者曹顺利及肖娟、葛志慧、刘晓芳等再次来到外交部, 继续《国家人权行动计划》

请愿静坐活动，上午有 30 多人聚集在外交部前，下午有 20 多人，晚上，还有人坚守，外交部前拉出了警戒线；7 月 3 日，吴玉芬等上海访民与武汉郑明荣、汤素芳、余敬、吴桂娥、彭汉怀以及柳州曾秀整等访民 30 余人来到外交部前静坐，遭到警察驱逐。在此期间北京一些维权人士、网民、基督徒为曹顺利等坚守者送水和食品，特别是 6 月 29 日，山东盲人维权人士陈光诚的大哥陈光福带着山东访友也来到了外交部，看望并送来了矿泉水。曹顺利等表示为了维护自己的基本人权，一定要坚持到底，在警戒线下坚持到底！

至 7 月 6 日，曹顺利等维权人士还在坚守，要求参加中国国家人权行动计划和中国“国家人权报告”撰写正在进行中。

五、利用新媒体维权

新媒体针对传统媒体而言，即网络媒体；再细分，面向人权捍卫者应用网络媒体来说，可区分为自媒体和其它媒体两类。自媒体有多种形式，比如建立个人网站、网页、注册博客、微博、推特、SKYPE、facebook 脸书、邮箱、其它可上传发布信息的各种用户帐号（发帖）等。其它媒体种类就更多了，不一而足，不胜枚举，本文分为三类：不受官方控制、不完全受官方控制、受官方控制等。

一个完整而较有成效的利用新媒体捍卫人权案例一般要经历以下 8 个过程：人权捍卫者自媒体发布第一手最新信息→在人权捍卫者自媒体间传播→在不受官方控制网络媒体传播并引起讨论→在其它非完全受官方控制网络媒体传播并引起讨论→在官方控制网络媒体传播并引起讨论→传统平面媒体发布新闻→传统电视媒体开始以类似谈话讨论等方式介入→涉及官方部门作出相对趋向舒缓人权侵害的反应。

当然在实际发生的维权实践中，上述 8 个过程并不一定依次完全经历，常常是跳跃跨越或循环往复式出现。所谓兵无常势、在乎变通就是这个道理。

另外要成功实现通过新媒体捍卫人权，尤其需要一个团队协作进行，如上文已讲过的后勤支援，一线现场（现场行动、现场记录情况、发布消息），外围观察接应，后方总的协调（情况通报如联系媒体记者、综合发布消息，联系律师，安排网友等志愿者支持）等

最后要特别指出的是：网络不是我们的目的，网下才是我们的目的。人权捍卫者最紧要的是着眼于促进人权状况的切实改善！网上的轰轰烈烈、如火如荼，如果没有网下行为的跟进，不是说一点作用没有，但如果久而久之，可能会沦为自娱自乐、例行公事。

一个综合案例分享：王全璋律师提前获释

2013 年 4 月 3 日，靖江市法院开庭审理被告人朱亚年涉嫌利用邪教组织破坏法律实施罪案。北京市振邦律师事务所王全璋律师出庭为朱亚年做了无罪辩护。休庭后，王全璋被主审法官留置，后被法警带走。4 月 4 日，王全璋律师因涉嫌扰乱法庭秩序被司法拘留十天的消息传出，引起网络热议，维权律师微薄发出呼吁：“这是所有公民更是所有律师都需发声的大事件，否则下一个被拘的可能是你！别以为你和公权力勾兑得好的公民、更别以为你和法官勾兑得好的律师。人在做天在看。”并附带好几名律师的现场视屏。半日时间，此微博就被转发数万次，阅览人数达到数百万人。不少维权律师一批批前往靖江表达抗议。王全章不是第一个被拘律师，

但是在网络 and 现场联合对政府形成压力的情况下，成为提前获释的第一个律师。是近年极端极权高压下，中国人权捍卫者自我维权和帮助遭受人权侵害的同仁所取得的一个难得的胜利。

以下本案例发展过程主要引自刘巍律师所写。

(1) 自媒体微博爆料

王全章律师的助理、李苏滨律师和被告亲戚将王全章没有走出法庭的消息及时通过微博向外界告知。

(2) 人权捍卫者自媒体间传播，网络围观

律师们及法学者将靖江法院公告(律师违反法庭秩序被拘留)转发, 引发网络广泛讨论。

王全章律师助理将王全章律师被拘留事情经过写成长微博，以使得更多的人了解事件的经过。

(3) 网络意见增加并大幅扩散

《关于立即撤销对王全章律师司法拘留决定的公民要求书》在网络上公开并传播。全国律协刑事委员会多位委员以个人名义联合发声在网络上公开并传播。

23 省 279 名律师关于王全章律师司法拘留事件的建议信在网络上公开并传播。

(4) 律师及公民行动，现场围观

当天以及第二天，陆续有多名律师赶往靖江法院围观，同时亦有律师在网络上继续呼吁到靖江法院围观此案。

(5) 官方回应

靖江法院公开《关于提前解除拘留王全章的公告》。

泰州中院成立调查组回应关于王全章被拘留事件。

(6) 当事人善后

释放后，王全章律师以“我的申辩和声明”对被拘留事件做了叙述、澄清、申辩和声明。

(7) 余波效应之一：多名律师继续发表相关评论文章

在网络分别有：李伟民律师写“律师被拘留，需要重振法律权威”；王甫律师写“王全章律师被拘留 清明节悼念靖江司法”；王春刚律师写“靖江法院，请别再为自己开脱”；谭敏涛律师写“拘留律师无章法，司法怎能称司法？”；王跃昌律师写“靖江法院是搬起石头砸自己的脚”；陈有西律师写“王全章事件透视：律师辩护不应设禁区”；毛立新律师写“靖江法院拘留律师的合法性分析”等评论文章。

(8) 余波效应之二：几名法官参加讨论

朱甫法官写“人不能那么拘，更不能那么放”，刘仕毕法官写“靖江拘留律师事件感想”，分别发表在网上。

（9）余波效应之三：赶趟的官方主流媒体

以下是一些官方主流媒体在王全璋律师获释后，对此事件的报道评论的标题。财新网：北京律师在江苏靖江被司法拘留；中国新闻网：江苏靖江法院决定对律师王全璋提前解除拘留；南方都市报：律师被江苏靖江法院拘留提前获释 拟提出复议；中国公益报：京律师当庭被拘业界齐声援；《法制日报》：尊重人权从保障律师权利开始；《半岛都市报》：随意捉放律师有损司法权威；《华商报》：靖江拘留律师 程序不正义司法怎公正；《南方都市报》：靖江拘律师风波，应公开细节还原真相；《包头晚报》：保障辩护权是维护法律公平正义的基石。虽然晚了点，但看标题，还大都显得正气凛然，政治正确。

六、结语

做一个人权捍卫者，特别是做一个中国的人权捍卫者，需要具备什么条件？如何做？以上内容仅仅是一个大概的指导，需要每一个中国的人权捍卫者在自己切身的人权捍卫实践中去体会、总结提高。现实的中国人权普遍缺失，每一个中国人都没有完全的人权保障；因此，按常识而论，每一个中国人都可能百分百有机会成为人权捍卫者，只不过因人而异，事情、时间、地点可能不一样；因此，除了儿童，每一个中国成年人都应该成为人权捍卫者。但为什么中国的人权捍卫者相对于中国的成年人口总数，还是如此不成比例呢。无它，人权的观念还没有进入大多数中国人的内心，或因对强权专制酷毒的恐惧深藏于心；或是沉溺于一些中国传统文化明哲保身、好死不如赖活的训诲；或是怀着搭便车的所谓聪明智慧而自得；总之，难以迈出勇敢捍卫人权的第一步。做一个人权捍卫者，特别是做一个中国的人权捍卫者，从捍卫自己人权开始，首先是改变奴才、臣民、顺民、良民、暴民、刁民观念，让公民人权的观念逐渐根植于心；其次需要我们每一个中国人特别是每一个成年的中国人勇敢的站出来，为实现自己的公民权利发声、奔走；最后，只有当我们伸出在这样一个捍卫我们权利的过程当中，中国人权捍卫者彼此交流启发、总结教训失误、探讨经验技巧，一起共同提高，才有真正的意义。

第二章 风险评估与安全计划

这一部分的主要内容来自前线（FRONTLINE）的安全手册（WORKBOOK ON SECURITY:

PRACTICAL STEPS FOR HUMAN RIGHTS DEFENDERS AT RISK），目的在于帮助维权人士评估自己所面临的风险，分析自己所处的环境与所面临的威胁，以及为自己和所在的组织创建安全计划。

注：请把你的安全计划和填有个人信息的评估表单独保存在安全的地方。

一、风险评估：

1. 维权人士可能会面临如下风险：

- 被诬蔑为反政府分子、反党分子、西方走狗、暴徒、恐怖分子、妓女、毒贩、腐败分子，等等，无穷无尽
- 旅行、写作、与他人的交往受到干扰，如遭到软禁等
- 匿名信（如威胁逮捕家人等）
- 有些行政管理措施专门针对维权人士（如查税，组织很难注册或重新注册等）
- 人身侵犯和性侵犯（如遭到殴打等）
- 生计受到影响（失业或失去受教育机会）
- 财产遭到侵犯（车辆、住房或办公室遭到破坏）
- 拘留、劳教、逮捕、监禁（可能遭到与“煽动颠覆国家政权”、“寻衅滋事”或“诽谤”有关的刑事或民事起诉，也可能被指控其他莫须有的罪名）
- 酷刑虐待
- 非法拘禁、关押精神病院等等
- 谋杀

作案者可能是政府当局，也有可能是地方黑社会势力

2. 风险是可以减低的。使用风险公式能够有效地帮助维权人士减低所面临的风险。风险公式如下：

风险 = 威胁 X 弱点 / 能力

其中：

- 风险：可能——但不确定——导致伤害的事件
- 威胁：有人通过有目的的、通常是暴力的行动来伤害他人身体，人格或财产的迹象
- 能力：能够提高安全保障的资源（包括自身能力——如拥有安全的通讯工具、交通工具、住所或办公室——和人脉关系——如在被攻击时能够通过网络或组织从其他维权人士那里得到支持）
- 弱点：使维权人士或维权团体更容易遭受攻击，或在攻击中受到更大伤害的因素

风险公式告诉我们，要想减低风险，我们可以：

- 减少威胁（如果可能的话）
- 减少弱点
- 增强防护能力

风险评估表可以帮你评价自己的风险、弱点和能力：

| 风险 | 弱点 | 已有的能力 | 需获得的能力 |
|----|----|-------|--------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

3. 使用风险矩阵可以帮助维权人士评估风险发生的可能性与所造成的伤害，以免把时间和精力浪费在不太可能发生和造成伤害很小的风险上。风险矩阵如下：

| 伤害 | | | | | | |
|--------|--------|------|-------|------|--------|-----|
| 5: 非常高 | 谋杀 | | | | | |
| 4: 高 | | 酷刑 | 逮捕 | | | |
| 3: 中等 | | | | 软禁 | | |
| 2: 低 | | | | | | |
| 1: 非常低 | | | | | 诽谤 | |
| | 1: 非常低 | 2: 低 | 3: 中等 | 4: 高 | 5: 非常高 | 可能性 |

· 如果风险发生的可能性和伤害都低，或者风险发生的可能性非常低（尽管伤害高），你可以将其当作可以接受的风险，使用常规安全措施。

· 对于那些有可能发生，而且造成的伤害从中到高的风险，你可以制定行动计划以降低其发生的可能性。

· 对于那些发生的可能性和造成的伤害都非常高的风险，你可以制定行动计划，同时为每种风险制定应急计划——一旦事件发生，应做哪些事来降低伤害。

4. 分析和减少威胁

4.1 威胁是有人通过有目的的、通常是暴力的行动来伤害他人身体，人格或

财产的迹象。

威胁可能针对你、你所在的组织或你的家人。威胁可能是言语威胁、象征性威胁（如将死动物钉在门上）或可能的威胁（如果其他维权人士遭到威胁，接下来你也可能会遭到威胁）。

遭到威胁说明你的工作是有效的，对当权者形成了挑战，因此他们想要阻止你。维权人士要努力在二者之间取得平衡：既要尽可能地控制威胁，又要尽可能有效地工作。

你遭到威胁而没有遭到攻击的原因可能有：

- 作案者没有能力实施攻击
- 作案者知道攻击你要付出政治代价

但是情况变化很快，因此要认真对待威胁。维权人士必须采取措施来避免风险。

4.2 首先要对威胁进行分析，以便从中发掘尽可能多的信息和评估威胁落实的可能性。

分析最好与你信任的同事一起进行，这样分析会更客观，思路更广。

分析威胁的五个问题（这些问题你不一定都能回答出来）：

(1) 与威胁有关的确切事实有哪些？

- 谁发出的威胁，内容是什么，何时及如何发出的？
- 如果是电话威胁，有背景噪音么？
- 语言语调？
- 与你最近的活动有关吗？

(2) 长期以来威胁是否有固定模式？

模式可能包括：

- 收到一系列威胁电话或信息
- 你已被跟踪了两天，昨天你儿子也被跟踪了
- 另一位维权人士被当局传唤，然后被拘留。现在轮到你被传唤

模式可能涉及：

- 所发出的威胁的类型
- 发出威胁的方式（当面威胁、电话威胁，等等）
- 威胁的时间（周几，几点）
- 作案者是谁（如果知道的话）

- 发出威胁的地点
- 受到威胁之前发生过什么事，如你所在的组织发布了新闻稿

注：威胁模式的严酷性增加意味着情况越来越危险。

(3) 威胁的目的可能是什么？

知道作案者想要什么吗？如果不知道，有时能够根据发出威胁的时机来推断威胁的目的——你最近做了些什么或正打算做些什么？

(4) 你知道是谁制造的威胁吗？

- 通常你不知道，不要过早下结论
- 尽量具体。例如，如果是警察的话，是哪个部门的？官衔是什么？
- 思考有署名的威胁是否真正来自署名的人或组织
- 如果你知道是谁制造了这起威胁，思考作案者是否有能力把威胁落实。如果作案者有这个能力，发动攻击的可能性就会大大增加。

(5) 分析了上述问题之后，你认为威胁会付诸实施吗？

- 这个评估很难作出，你永远不能百分之百确定
- 回答时应考虑具体背景，如我国维权人士遭到攻击的历史，作案者的能力和不受法律制裁的程度
- 如有疑问，做最安全的选择

最后请思考：考虑到你自己的弱点和能力，你应该采取哪些行动？

4.3 不要忽视安全事件。

安全事件是任何你认为可能影响你个人或者组织的安全的事实或事件。安全事件可以作为针对你的威胁增加的重要指标，因此不要忽视它。安全事件的例子有：

- 你觉得可能有人在监视你或你的办公室
- 有人闯入你的家、办公室或汽车
- 你接到匿名电话
- 你有理由认为你的电子邮件可能被拦截
- 有不明身份的人向你的邻居或同事询问你的情况

安全事件告诉你：

- 你的工作正在产生影响
- 有人可能正在计划或实施对你不利的行动

- 或许应该避免去可能有危险的地方

- 或许应该改变你的行为。例如，你可能在注意到一些安全事件后发现自己受到监视。你可以就此采取行动。

遇到安全事件时应该怎么办：

- 立刻记下有关事实和发生环境
- 与同事讨论
- 分析并决定如何采取行动（决定是否及何时做出反应、如何反应及行动的目标是什么）

遇到许多安全事件时应该怎么办：

- 尽可能多记，尽量具体（描述人员、车牌号等）。用安全事件本记录下每起威胁和安全事件。这样很容易发现情况是否恶化
- 如果有组织，应确保所有员工都把所有安全事件记录在本上。如果短期内有大量安全事件出现，可能表明组织的危险性增加，安全计划需要升级

4.4 有些方法可以帮助你减少威胁：

- 面对威胁：
 - 与作案者对话（或许他们并不了解你在做什么，或者不知道你的工作是合法的；告诉攻击者：他们将被逮捕及判刑；说服当局或强大的利益集团：尊重国际人权标准是值得的，国家有义务保护人权）
 - 设法告诉作案者：威胁或袭击你要付出高昂的政治代价（如证明自己在国内外拥有有影响力的盟友）

- 把收到的威胁公之于众

注：只有在你认为这么做安全时才能使用这一策略。避免使事态恶化。

- 分担威胁
- 联名发表有争议的信息，而不是仅以你的组织的名义来发表
- 敏感的报告等文件中不要出现个人的名字——只能出现组织的名字
- 避免威胁
- 受到负面关注时暂停工作（或假装停止）
- 临时转移到安全的地方
- 用其他方式加强保护，如
 - 找人一直陪着你

- 改变出行路线和日常活动
- 要谨慎对待不是你主动接触的新联系人
- 把详细日程表留给一个你信任的安全联络人，让他定时确认你是否安全
- 不要不通知安全联络人就偏离日程表

应对策略应考虑到以下几点：

- 灵敏度：你的策略能否快速应对个人或团队的安全需要？
- 适应性：一旦攻击的威胁消失，你的策略能否迅速适应新的形势？
- 可持续性：在有威胁或非致命性攻击的情况下，你的策略能否长期维持？
- 效果：你的战略能否充分保护有关人员或团体？
- 可逆性：如果你的策略不管用或形势发生变化，你的策略能否取消或改变？

二、制定安全计划

1. 制定安全计划时共有三种策略可供选择：

· 接纳策略：与所有有关行为体——当地社群、政府当局等——进行协商，争取让他们接纳并最终支持组织的存在和工作。这一策略需要周密的计划和大量的工作，但从长期来看可能是最有效的减少威胁策略。这一途径通常需要高度曝光，因此在遇到大的威胁时可能更难变得低调。

· 保护策略：强调安保程序和保护因素，主要关注减少弱点。可以与其他两种策略结合使用来加强保护。

· 威慑策略：主要依靠反威胁来提供保护，如对发出威胁者提起法律诉讼，将威胁公之于众，或向作案者解释实施威胁的后果——如国际社会的谴责等。这一策略只有在你拥有准确的信息和强大的盟友时才能采用。

集体讨论制定安全计划能够借鉴不同成员的经验和思考角度，也比个人安全计划更容易坚持。但是不切实际的安全计划也可能会使组织瘫痪。另一方面，组织的安全计划可能不够完善，需要有个人的安全计划作为补充。

2. 个人安全计划中应包括安全政策、程序和应急计划。

首先应着眼于两三种伤害和发生可能性都在中等至非常高之间的风险。为发生可能性在中等至非常高之间的风险制定行动计划，以降低其发生的可能性。为所面临的伤害为高至非常高的风险制定行动计划和应急计划（以减低其可能造成的伤害）。个人安全计划格式如下：

个人安全计划

风险：

概率： 影响：

威胁评估：

弱点：

能力：

行动计划：

1.

2.

3.

4.

5.

应急计划：

1.

2.

3.

4.

5.

除此之外，为了提高应对预料之中和预料之外的事的能力，要经常问自己：如果发生某件事，我该怎么办？状况认知能力、常识和良好的判断力也是不可或缺的。

3. 制定组织安全计划时要注意国家法律中涉及组织对员工责任的条款，适当时应请董事会成员参加讨论。

3.1 制定组织安全计划的程序（建议花一天时间进行初步讨论，设备需要有活动挂图和纸）：

3.1.1 让所有你信任的同事一起讨论并列举组织和在组织中工作的人所面临的风险。

人越多越好，这有助于让他们树立安全意识和承诺遵守安全措施。接待员和司机等人能够最早发现安全事件。要鼓励大家畅所欲言，并认真对待每条建议。

讨论内容中还要包括如何与其他组织和个人——如暴行的幸存者、目击者等合作，以及他们由于和你接触而面临的风险。（可以事后与这些团体和个人的代表开会，核实安全计划中涉及他们的部分是否可行。）

3.1.2 用风险矩阵给风险排序。就每种风险发生的可能性和可能给组织和有关个人造成的伤害达成一致，记在风险矩阵上。多数组织都会集中关注那些伤害和发生可能性都

在中等至非常高之间的风险。与会者在讨论中也可能会找到简单易行和低成本的对付低度风险的方案，这些建议也应接受和实施，但不要忽视那些最重大的风险。

3.1.3 给风险分类：如果办公室易遭盗窃和袭击，就把“办公室安全风险”归为一类（但要解释其中包括哪些内容，以免忘记）。

3.1.4 议定安全计划的内容（见下文），需涵盖安全政策、程序和应急计划。

3.1.5 挑选一个最大的风险，全体讨论减低有关弱点和提高有关能力的计划，就此达成一致并记录下来。有时间还可以思考更多的风险。（为了节省时间可以分组进行，然后全体讨论各组提交的计划并就最终计划达成一致。）

3.1.6 把为其余风险制定计划草案的责任分配给最合适的人。给出截止日期，到时再次开会讨论并通过其余风险的最终计划和组织安全计划的最终版本。

3.1.7 向执行者——最好是全体员工——传达组织安全计划。最好是面对面沟通，让人人都有机会讨论安全问题和组织安全计划的重要性。

3.1.8 确保有一个人来负责监督组织安全计划的执行情况和对其进行审查，最好不是组织的领导者。

3.1.9 组织安全计划需要随时调整，以纳入新的安全策略。出现新的风险或收到威胁时应重新审查安全计划，使有关策略能够适当地应对危险。新的危险消失时也应重新审查，以核查组织安全计划在这一情况下是否有意义并得到遵守。修订组织安全计划时应标明版本和日期，以明确哪个才是最新计划。

3.2 有些维权人士建议用“红绿灯”设置一个简单的安全计划：

- 绿灯：一切正常，不需采取特殊安全防范措施
- 黄灯：风险增加，需要采取一些防范措施
- 红灯：风险最高，需要采取最高级的安全措施

“红绿灯”安全设置的优点是简单易用，情况改变时方便通知大家，但不能代替经过深思熟虑的组织安全计划和培养全组织的安全意识。

3.3 组织安全计划可能的内容如下：

| 标题 | 可能的内容举例 | 备注 |
|---------|---|--|
| 组织的使命 | 如“我们为那些请不起律师的人提供免费法律援助” | 必须简明扼要；工作人员应能快速重复（如在路障边时） |
| 组织安全声明 | · 员工认为任务太危险可以拒绝（不会因此对他们造成不利影响） | |
| 总体安全声明 | · 安全不仅是遵守程序，而且是始终锻炼状况认知能力和常识 · 安全是每个人的责任，一个人忽视了一个领域就有可能让整个组织处于危险之中 | |
| 重要职务与责任 | · 安全问题总负责人 · 其余员工的责任，包括计划评估、保险、贯彻执行 · 个人责任：遵守规则与程序；减少风险；安全事件沟通，个人安全 | 最好使用职称而不是姓名，因为职称不会经常改变 |
| 危机管理计划 | · 界定实施本计划的紧急情况类型 · 职能与责任，包括设立危机委员会，与工作人员、亲属、政府当局、媒体以及捐赠方进行沟通 | 针对预期之外的紧急情况 |
| 安全政策与程序 | · 办公室安全 · 住所安全 · 有关当事人、证人等的安全 · 电脑和电话安全 · 信息管理与存储 · 实地考察旅行 · 汽车保养与使用 · 避免袭击（盗窃、人身侵犯及性侵犯） · 处理金钱 · 应对媒体 · 应对当局 · 组织减压 | 这些内容与你所处的情境有关。一些政策和程序会有重叠，但重复程序总比复杂地前后参阅要好 |
| 应急计划 | · 拘留 / 逮捕 / 劫持 / 死亡 · 袭击，包括性侵犯 · 政变 | 这些是预设性的计划，需要根据不同的情景和所面对的危险而定 |

三、具体策略

1. 办公室安全

1.1 紧急联系人

· 手边是否有一份最新的当地其他非政府组织、国际和国内新闻媒体、外国使馆、国际人权组织、急救医院、警察局、消防队以及救护车的电话和地址册

1.2 技术环境和实体环境

- 检查外部的大门、围栏、建筑物入口、窗户、墙壁以及屋顶的情况及运行状态。
- 检查外部的照明、报警器、摄像头以及入口可视电话的情况及运行状态。

· 检查钥匙的使用状态，包括备用钥匙以及编码钥匙的使用情况，确认钥匙和备用钥匙的保管责任，确保钥匙及备用钥匙使用状态良好。如果钥匙丢失或被盗一定要立即更换门锁，同时将此事记录在案。

- 是否有专门的“安全屋”？
- 威胁增加时，摘下写有办公室名字的门牌能否减小遭到攻击的威胁？

1.3 办公室员工

- 是否只雇用信得过的员工，包括警卫人员，并接受他们的推荐？
- 是否所有员工都接受过有关的安全计划培训？
- 如果办公室遭到当局或其他团体的突袭，是否有应急计划？
- 对高度敏感的工作是否采取需者方知的策略？
- 是否与员工保持良好的沟通，尤其是在得知员工遇到经济问题或承受其他压力的情况下？（不满的员工会变成危险的敌人。）
- 如果有员工辞职离开，是否会视情况更换安全措施、密码及钥匙等？

1.4 来客准入程序及“防火墙”

- 准入程序是否适用于所有来客？是否所有员工都熟悉这套程序？
- 询问执行准入程序的员工程序是否正常运作，还有没有地方需要改进
- 收到不明包裹时，员工是否知道该如何处理？（如隔离、禁止打开包裹、与负责人联系等等）
- 是否登记来客的名字（包括来办公室参加会议的人）？如果登记，这些信息是否敏感，应该如何保护这些信息？（如设置密码或加密等）

1.5 信息安全（参见计算机和电话安全部分）

- 是否定期进行备份，并将备份存放在办公室之外的安全地方？

- 员工们是否知道不能将敏感信息留在办公桌上？
- 是否有记录保密信息（如关于委托方或证人的信息）的安全系统？
- 是否对敏感文件（纸质版资料和电子版资料）进行安全命名，避免文件被立即识别出来？

1.6 事故安全

- 检查灭火器、煤气阀门 / 管道和水龙头、电线插头、线路以及发电机（如果有的话）

1.7 责任及培训

- 是否有人专门负责办公室安全？效果如何？
- 是否有办公室安全培训项目？是否涵盖本清单中的所有方面？是否所有的新员工都接受了培训？培训有效吗？

2. 住所安全

· 采用自身经济条件所允许的最好的保护措施，如锁、栏杆、门、围栏、观测孔、报警器、闭路电视监控系统等等，但是要与周围的环境协调——如果采用不常见的安全措施，可能会引起别人的怀疑。住所周围要有良好的照明。

· 电话旁贴有报警号码——警察局、救护车、消防队，还要有紧急情况下可以联系的同事或盟友的电话。

- 要有火灾警报器、灭火器和急救箱，并确保这些设备随时可用。

- 如果可能的话最好有独立入口和紧急出口。

· 抽出时间和精力建立良好的邻里关系。值得信任的邻居可以在附近出现可疑迹象时提醒你（如陌生的车辆、打听你消息的人等等），还会帮你通过其住所逃跑。

- 与家人详细讨论可能存在的风险，并且制订相应的应急计划，以防风险变成现实。

· 配偶：有些维权人士将所面临的所有风险（及在不同的安全形势下配偶应如何应对）都告知自己的配偶；而另一些人却什么都不告诉自己的配偶，认为配偶不知情会更有利于自我保护。选择你认为最好的方法——但是夫妻之间有所隐瞒会伤害夫妻关系。

· 孩子：考虑好哪些情况可以告诉他们，怎样才能既让他们更加安全，又不吓坏他们——告诉他们不要跟陌生人说话，包括向他们打听消息的陌生人，也不要跟陌生人走。

· 设置一条突发情况下使用的暗语，如：“去和你的（玩具名字）玩吧”，而实际意思是：“快跑去你姨妈家。”

· 教师：与孩子的教师建立良好的关系，告知教师只有经过同意的人才能接走你的孩子。

- 员工（家政人员、司机、保安等）：只雇用信得过的人员，并对他们进行培训：

– 随时报告任何可疑迹象——附近出现陌生车辆或陌生人

- 不经你的允许，不准任何人进入你的住所

- 对于任何声称需要进入你的住所进行维修的工人（如电话维修工、电力维修工、水管修理工等），都要打电话去其公司进行确认。维修工在你住所里维修的时候要时刻注意他们的举动。

- 设置一个简单的“红绿灯”系统：

- 绿灯 = 正常

- 黄灯 = 危险升级，需采取特殊防范措施，如接送孩子上学，雇佣保安

- 红灯 = 风险极高，需采取适当措施，如把家人转移到事先准备好的住所

- 确保遵守法律法规，如按时交纳个人所得税，遵守交通规则等等。

3. 出行安全

当你离开家外出旅行时，由于对陌生环境缺乏了解，你会更容易遇到危险。如果出行是为了对敏感问题进行调查及与证人会面，你所面临的危险就更大。

- 如果此次出行有风险，就提早进行策划。

- 找出自己面临哪些风险及如何将风险最小化。（需要考虑的问题有：此次出行的收益会超过风险吗？你是否愿意承担风险？你必须出行吗？有没有人可以以更安全的方式来执行此次任务？）

- 寻找最安全的出行方式及路线。

- 考虑是否有必要在离目的地有一段距离的地方住宿（这样你就能较快地往返于两地，而且在潜在的攻击者得知你到来时可以迅速离开）。

- 可以考虑不住旅馆而住在当地朋友家中或为旅游者提供的民宿中（这样可以避免身份证登记）。住旅馆时可以用不敏感的同行者或当地朋友的身份证登记。

- 不要向不信任的人泄露自己的住宿地点。如果居住地点暴露，可以考虑更换住宿地点。

- 目的地至少要有一位信得过的联系人。出发前及到达时都要检查自己当前的风险。

- 不要独自出行——要根据目的地来选择同行者，例如：

- 来自该地或者熟悉该地的人（熟悉当地的语言、风俗等）

- 男性还是女性（由于文化原因，选择男性同伴和女性同伴哪个更安全，或者能够给你的出行做掩护）？

- 有特殊知识的人

- 任务和责任分工明确。

- 如果有司机，此人最好是值得信任、知识渊博的人。

- 找个紧急联络人，此人应知道在出现安全危机时该采取何种措施。

- 给紧急联系人一份详细的出行日程（路线、住宿、在哪要见什么人、见面的时间和目的），包括途中值得信任、能够给你提供帮助的人的信息（名字、联系方式、地点及背景信息）。不要不通知紧急联络人就偏离日程表。

- 与紧急联系人商定一个定期检查的时间表，比如一天两次（或根据资源和设备制定可行的方案），同时设定一个在危机情况下使用的紧急暗号。

- 出行之前对车辆进行检查。

- 检查随身携带的文件或资料，如报告、日程表等，也包括视频资料——这些资料是否会给你带来危险？

- 制定一个撤离策略——如果情况不妙，该怎么做或该去哪里。

- 计划好如何携带敏感信息，如采访资料、照片等（如存在优盘中然后放在袜子里，或用电子邮件发给组织然后删除）。

- 要随身携带如下东西：

- 紧急情况下（如汽车抛锚时）要用的钱

- 地图

- 食物，水

- 急救箱

- 可以考虑携带如下东西（如果有用的话）：

- 合适的通讯工具，最好是有一个以上的通讯工具（手机——如果可能的话带一个没有登记的手机——笔记本电脑、卫星电话等，出发前要对这些设备进行检查）

- 录像机

- 法律文件：身份证、所需的委托书（或者能够证明你的说法的文件）

- 考虑不要携带如下东西：

- 如果你认为自己已经被监视的话，不要带手机（把手机放在家里，如果可能的话就用一个新的、没有登记的手机）

- 会给你带来危险的文件 / 资料 / 视频资料，如报告、日程表等

- 穿着打扮要符合当地风俗，不要引人注目，如可以打扮成学生、旅游者等等。

- 行为负责——遵守当地法律，不要喝太多酒等等。

4. 反跟踪监视

4.1 你是否被监视？

- 如果你不确定自己是否被监视，就要假定自己已经被监视，要高度警惕自己的言论，以便保护自己和其他人。

- 与其他维权人士讨论你所在国家都使用哪些监视手段，以及监视的目的是什么（获取信息？威胁恐吓？准备劫持？）——要根据作案者的目的来设计自己的应对策略。

- 与同事讨论如果发现自己被监视该如何应对。例如，如果在自己的车里发现跟踪装置，是应该不动它还是应该把它拆掉？

一般原则是——如果发现自己被监视要假装不知道。如果对方知道你已经发觉了，最好的结果就是他们采取更进一步、更加隐蔽的监视措施，而最坏的结果就是对方采取暴力行动。）

4.2 应对监视技术和方法

- 传声器可能非常小巧、肉眼几乎难以发觉，如安装在夹克衫的扣眼上（对你的谈话进行录音），放在钥匙链上（有人将钥匙链放在你旁边的桌子上），安装你会议室的灯具中、墙上或门上，安装在双向插头上等等，但是都需要有很好的声效。

- 不要在家里、办公室或者车里进行敏感的谈话。如果必须在上述地点进行的话，就选择一个吵闹或出人意料的地方，比如洗衣房（打开洗衣机）、干洗店等等

- 如果要对某个地方进行彻底检查，看是否有窃听器，不要在那座建筑里或电话里谈论这件事。很多传声器都是随声音激活的，所以要在平常的日子里，在一件平常的活动（例如给房间刷油漆）的掩盖下进行检查

- 摄像机也可以很小巧，藏在电视屏幕上、钟里、装饰物里等等。

- 要有良好的办公室和家庭安全防护

- 不要接受可疑人物送给你的礼物

- 摄像头通常会安装在高处——如窗外略高于你的窗口的地方，希望能够监视到你在室内的一举一动

- 摄像头通常需要有较好的光线条件才能发挥作用，因此如果夜晚周围其他地方都比较暗，只有某处灯光明亮而又没有明显的理由，那么这里就有可能安装了摄像头

- 把手机的摄像头打开，拿一个电视或者 DVD 遥控器对着它按，你会通过手机屏幕看到遥控器发出的红外线的光。这种光肉眼是看不到的。这种方法可以帮你在关了灯的房间里找到红外摄像头

- 电话是可以被跟踪的——SIM 卡和电话本身都可以被跟踪。通话和短信的内容都可能被监控。电话中可能会被装上类似于窃听器的设备或软件。

- 不要将你的手机放在别处或借给你不信任的人

- 参加敏感的会议时要将手机放在家中。或者关闭手机，取下电池——要求所有的与会者都要这样做

- SKYPE 对 SKYPE 的通话通常被认为是相对安全的（但是也不一定）

- 双方都使用公用电话也被认为是相对安全的，但是要使用不同的公用电话，而且不要使用离你家或办公室最近的公用电话

- 使用新的、不登记在你或其他敏感人士名下的电话，并经常更换手机卡

- 车辆可能会被安装跟踪装置。

- 了解自己车底的构造，定期检查，尤其是车辆的后部（因为跟踪装置要与卫星通讯）

- 留意给你车子提供保养服务的人，以及声称要召回“进行修理”的制造商

制定计划——如果维权人士在家中或车里发现跟踪装置，他们应该怎么办？假装不知道，同时意识到其危险性并注意自己的言行可能是最安全的选择。

4.3 实地监视（被人跟踪）

- 要清楚，非常专业的跟踪者可以完全不被人发觉。

- 提高状况认知能力（同时要避免偏执）：

- 描述你所见到的人，这样再次见到此人时就可以认出来（想想此人让你想起了谁，他们的身高、走路的姿势——这些都是无法掩饰的）。随身携带一个笔记本，如果可能的话就马上记下此人的特征

- 哪些人看起来很异常？他们是不是穿着夹克衫 / 大外套 / 或者提着包（来隐藏监控设备）？

- 注意车辆——颜色、车型、车里的人（也许手中有地图，旁边摆着食物和水壶，而且很明显地在自言自语等等）

- 不要试图使用你在电影中看到的那些技巧（例如观察商店橱窗中的反光、假装系鞋带而趁机观察四周、加速甩掉跟踪的车辆——这些都太引人注意了，而且没有效果）。相反，你要时刻保持自然（如早上扔垃圾时观察住宅周围是否有监视，或者让人在你家里小心观察你出门后会发生什么事）。

- 所有的跟踪都会有一个“起点”，这个“起点”很可能是你的家或办公地点，所以要仔细检查。

- 不要有固定的路线。要时常改变上班、回家、健身以及购物等的的时间和路径。

- 把桌上的文件摆成一旦被人翻过你就能知道的样子。

- 车辆跟踪：很可能会使用五辆车跟踪的方式——一辆在你前面，两辆跟在你后面，左右两边各一辆，很可能是在平行的路上。

- 不必加速——也许跟踪你的不止一辆车

- 自然地开车——不要总是转头看后视镜

- 要检查自己是否受到监视，可以开到一个死胡同里，或者开去加油站加油——但是

看起来一定要自然

- 为了躲开监视，可以停在某处，然后轻松自然地换用公共交通工具

- 进行敏感的会谈：可以为敏感的会谈设置简单的暗号，例如“我们在周二上午 11 点见面”实际上是说“我们在周一上午 10 点见面”（提前一天零一个小时）

- 最安全的见面地点是那些喧闹、人来人往的咖啡店，那里的座位不会被提前预订（不可能在你要坐下的地方安装窃听器）

- 公园等公共场所可能比较安全，但要一直走动，还要注意同路的行人，因为传声器的有效距离是 50 米内

- 在安全的地方见面时，一定要利用这个机会商定今后见面的暗号，或者告知密钥

如果你发现自己越来越频繁地被人跟踪（车辆跟踪、密探跟踪等等），而且跟踪的方式越来越公开，这可能预示着你快要被拘留了。一旦发现这种迹象，不要再按照以前的规律活动。考虑转移到安全屋中。

4.4 还要注意一点

很多人在不经意间就透露了自己的信息及方位，主要是通过：

- 名片（印有你手机号码和安全电子邮件地址的名片只能给自己信得过的朋友）

- FACEBOOK 或其他社交网站——你的个人信息会暴露你的软肋、泄露你的方位以及与你会面的人的信息……

5. 女性维权者面临的风险和应对

女性维权者比男性更容易受到攻击——尤其是性侵害的伤害。

5.1 遭到攻击的风险

- 进行风险评估——评估自己在什么情况下受到攻击的风险最大，攻击最有可能发生在哪里，作案者可能是谁，可能使用哪些方法。你的保护计划会因这些变量而有所不同。

- 单独行动会增加风险——风险最高时不要独自外出，避免去最容易受到攻击的地方。

- 使用最安全的交通方式。

- 不要携带武器——攻击者可能会用它来攻击你，武器还会成为当局者逮捕你的借口。

- 随身携带哨子，紧急时刻能吹哨子呼救。

- 练习呼救能力——很多人遭到攻击时就呆住了（嗓子也发不出声了）。

- 如果被攻击，利用手边的东西反击，如向攻击者脸上扔沙子。

- 保持身体健康，总是穿舒适的鞋子——逃跑常常是最好的防御。

- 如果要参加游行示威之类容易受到殴打的活动，要穿上防护服装，如在衣服里面塞上硬纸板。

- 想一下攻击你的人可能会是谁——你能否制定出一个可靠的保护策略，比如说“我是……（一个有影响力的人物）的朋友”？
- 随时准备放弃自己的贵重物品。
- 举止低调，不要戴昂贵的首饰，把昂贵的设备（手机、笔记本电脑等）藏好，避免成为易受攻击的目标。
- 随时都要知道自己的位置及上哪去求救。
- 购买医疗保险。

5.2 性侵害

- 这种情况一般有三种对应方法。也许只有在你身处其中时才会知道该如何行动。如果你无法立即逃脱，那么可选择的应对方法就是还击之后逃走、与攻击者理论或者是放弃抵抗。
- 如果可以还击，就要给攻击者造成最大的打击（例如踢腹股沟、戳眼睛），这样他就无法立即追上你了。如果反击之后没能逃脱，那么作案者很有可能因此而对你更加暴力。
- 做好心理准备——如果最糟糕的事情发生了，你要清楚，作案者是无法剥夺你的灵魂的——被侵害的过程中要集中注意力将自己的灵魂与肉体分开。
- 思考作案者可能会是谁——能否制定出有效的保护措施，例如说“我来月经了”？（如果这个方法有效的话，要携带有血迹的卫生棉作为“证据”。）（一名维权人士对攻击者说“好的，我同意和你发生性关系，但是我现在来月经了——我可以明天再来”……攻击者就让她离开了。）
- 如果有可能被强奸，考虑随身携带避孕套（你可以说服攻击者使用）或者使用女性避孕套。
- 如果受到攻击，尽可能保持尊严——强奸犯一般都有控制受害者的强烈欲望，呼喊和求饶可能只会使这种欲望更强烈。
- 如果可能的话，试着与攻击者进行个人交流——例如你可以对他说，如果他有一个与你年纪相仿的妹妹 / 妈妈 / 女儿遭受这种待遇，他会有何感受？

5.3 同事遭到攻击——包括性侵害时的应对措施

- 将受害者带到安全、可以得到治疗的地方。如果受害者被强奸，要尽快而且必须在72小时以内服用抗病毒药物（防止感染艾滋病）。同时还要服用抗生素和紧急避孕药。
- 在适宜的情况下要给受害者的伤势拍照留作证据（还要保护犯罪现场）。
- 如果受害者想要报警，查一下是否有专门处理性侵害案件的资深警官。
- 支持受害者报警，如果她们不想报警也应尊重其意见。
- 为受害者及事件中其他相关人员安排心理咨询。

第三章 中国人权捍卫者应当了解的法律程序

本章要讲的有关中国人权捍卫者应当了解的法律程序，主要指你已经失去了人身自由的情况下，当你被拘留、被逮捕、被监视居住，以及在法庭上你该如何运用国际人权条约和中国现有的法律规定去尽可能维护自己的权益，把损失和风险降到最低。

一、如何辩护：自我辩护和请律师

（一）自我辩护

当你不管处于怎样的失去自由状态下，还没有得到外界的代理辩护帮助时，你面对中共专制机关的迫害，你如何做自我辩护。以下是你可以引用的一些国际公约和国内法规有关保障人身自由的规定法条。

1、国际人权公约保障人身自由的规定

（1）《世界人权宣言》

第 3 条：人人有权享有生命、自由和人身安全。

第 5 条：任何人不得加以酷刑，或施以残忍的、不人道的或侮辱性的待遇或刑罚。

第 9 条：任何人不得加以任意逮捕、拘禁或放逐。

第 12 条：任何人的私生活、家庭、住宅和通信不得任意干涉，他的荣誉和名誉不得加以攻击。人人有权享受法律保护，以免受这种干涉或攻击。

（2）《公民权利和政治权利国际公约》

第 9 条：

一、人人有权享有人身自由和安全。任何人不得加以任意逮捕或拘禁。除非依照法律所确定的根据和程序，任何人不得被剥夺自由。

二、任何被逮捕的人，在被逮捕时应被告知逮捕他的理由，并应被迅速告知对他提出的任何指控。

三、任何因刑事指控被逮捕或拘禁的人，应被迅速带见审判官或其他经法律授权行使司法权力的官员，并有权在合理的时间内受审判或被释放。等候审判的人受监禁不应作为一般规则，但可规定释放时应保证在司法程序的任何其他阶段出席审判，并在必要时报到听候执行判决。

四、任何因逮捕或拘禁被剥夺自由的人，有资格向法庭提起诉讼，以便法庭能不拖延地决定拘禁他是否合法以及如果拘禁不合法时命令予以释放。

五、任何遭受非法逮捕或拘禁的受害者，有得到赔偿的权利。

第 10 条：

一、所有被剥夺自由的人应给予人道及尊重其固有的人格尊严的待遇。

二、（甲）除特殊情况外，被控告的人应与被判罪的人隔离开，并应给予适合於未判罪者身分的分别待遇；

（乙）被控告的少年应与成年人分隔开，并应尽快予以判决。

三、监狱制度应包括以争取囚犯改造和社会复员为基本目的的待遇。少年罪犯应与成年人隔离开，并应给予适合其年龄及法律地位的待遇。

2、《中华人民共和国宪法》保障公民人身自由的规定

第 37 条：“中华人民共和国公民的人身自由不受侵犯。任何公民，非经人民检察院批准或者决定或者人民法院决定，并由公安机关执行，不受逮捕。禁止非法拘禁和以其他方法非法剥夺或者限制公民的人身自由，禁止非法搜查公民的身体。”

第 38 条规定：“中华人民共和国公民人格尊严不受侵犯。禁止用任何方法对公民进行侮辱、诽谤和诬告陷害。”

宪法第 39 条规定：“中华人民共和国公民的住宅不受侵犯。禁止非法搜查或者非法侵入公民的住宅。”

宪法第 40 条规定：“中华人民共和国公民的通信自由和通信秘密受法律的保护。除因国家安全或者追查刑事犯罪的需要，由公安机关或者检察机关依照法律规定的程序对通信进行检查外，任何组织或者个人不得以任何理由侵犯公民的通信自由和通信秘密。”

宪法第 41 条规定：“中华人民共和国公民对于任何国家机关和国家工作人员，有提出批评和建议的权利；对于任何国家机关和国家工作人员的违法失职行为，有向有关国家机关提出申诉、控告或者检举的权利，但是不得捏造或者歪曲事实进行诬告陷害。”“对于公民的申诉、控告或者检举，有关国家机关必须查清事实，负责处理。任何人不得压制和打击报复。”“由于国家机关和工作人员侵犯公民权利而受到损失的人，有依照法律规定取得赔偿的权利。”

3、聘请律师

作为人权捍卫者，当你失去人身自由的时候，首先要考虑如何和你的法定代理人取得联系，寻求帮助，法定代理人的作用主要有两方面：一是发布信息，二是提供法律援助。这些法定代理人包括近亲属和律师。依照我们看到的情况来看，寻求律师的帮助至关重要。因为目前律师的作用和角色是多重的，常常兼顾上述两种。

1、聘请律师的时间和方式

根据刑事诉讼法第三十三条，你自被侦查机关第一次讯问或者采取强制措施之日起，就有权委托辩护人；在侦查期间，只能委托律师作为辩护人；你有权随时委托辩护人。

侦查机关在第一次讯问你或者对你采取强制措施的时候，应当告知你有权委托辩护人。人民检察院自收到移送审查起诉的案件材料之日起三日以内，应当告知你有权委托辩护人。

人民法院自受理案件之日起三日以内，应当告知你有权委托辩护人。你在押期间要求委托辩护人时，人民法院、人民检察院和公安机关应当及时转达你的要求。你也可以由监护人、近亲属代为委托辩护人

根据律师法第三十二条，你可以拒绝已委托的律师为你继续辩护或者代理，同时可以另行委托律师担任辩护人或者代理人。

2、辩护律师的作用

根据刑事诉讼法第三十六条、第三十七条、第三十八条、第四十一条、第四十六条的规定，辩护律师至少有以下 5 方面作用。

第一、在侦查期间可以为你提供法律帮助，包括：代理申诉、控告；申请变更强制措施；向侦查机关了解你涉嫌的罪名和案件有关情况，提出意见。

第二、可以同在押或被监视居住的你会见和通信。辩护律师持律师执业证书、律师事务所证明和委托书或者法律援助公函要求会见在押的你，看守所应当及时安排会见，至迟不得超过四十八小时。如你涉嫌危害国家安全犯罪、恐怖活动犯罪、特别重大贿赂犯罪案件，在侦查期间辩护律师会见，会经侦查机关许可；对此，侦查机关应当事先特别通知看守所。辩护律师会见时可以了解案件有关情况，提供法律咨询等；自案件移送审查起诉之日起，可以向你核实有关证据。辩护律师会见你时不应被监听。

第三、辩护律师自人民检察院对案件审查起诉之日起，可以查阅、摘抄、复制关于你的案卷材料。

第四、辩护律师经证人或者其他有关单位和个人同意，可以向他们收集与案件有关的材料，也可以申请人民检察院、人民法院收集、调取证据，或者申请人民法院通知证人出庭作证。辩护律师经人民检察院或者人民法院许可，并且经被害人或者其近亲属、被害人提供的证人同意，可以向他们收集与案件有关的材料。

第五、辩护律师对在执业活动中知悉的你的有关情况和信息，有权予以保密。

二、行政法律程序

中国政府在行政方面限制人权捍卫者人身自由的办法主要有两方面，行政拘留和劳动教养，重点是劳动教养。

1、行政拘留

1.1、法律规定

行政拘留，是公安机关依法对违反行政管理规范的人，在短期内限制其人身自由的一种处罚。

行政拘留的期限为 1 日以上 15 日以下。

公安机关不能作出行政拘留处罚的 4 种情形：（1）患有严重传染性疾病；（2）不满 16 周岁的；（3）70 周岁以上的；（4）孕妇或者正在哺乳自己不满 1 周岁婴儿的妇女。

另外，行政拘留一般适用于违反治安管理规范的行为人，并且只有在使用警告、罚款处罚不足以惩戒违法者时才适用。

1.2、如何应对

当你面临即将作出的行政拘留处罚时，要注意以下情形：（1）判断对方是否是公安机关，因为除了县级以上的公安机关外，其他任何行政机关都没有权力来决定行政拘留；（2）期限是否超过 15 天；（3）是否属于上述公安机关不能对你作出行政拘留处罚 4 种情形；（4）是否已经使用警告、罚款等处罚。如有前三种情形的疑问，可做相应申辩，如已经使用警告、罚款处罚，你可告诉他们即使存在可能的违反治安管理处罚的事实，也不至于需要行政拘留。

2、“劳动教养”

劳动教养就是劳动、教育和培养，简称劳教。劳动教养制度是中华人民共和国从前苏联引进，但形成世界上中国独有的制度。“劳动教养”，针对所谓社会危害轻微、“不够判刑标准”的人，并非依据法律条例，从法律形式上亦非刑法规定的刑罚，而是依据国务院劳动教养相关法规的一种行政处罚，公安机关毋须经法庭审讯定罪，即可对疑犯投入劳教场所实行最高期限为四年的限制人身自由、强迫劳动、思想教育等措施。“劳动教养”是中国政府用于迫害人权捍卫者的主要手段。

以下主要依据以下主要劳动教养法规规章：1. 国务院关于劳动教养问题的决定（1957 年 8 月 3 日颁布）；2. 国务院关于劳动教养的补充规定（1979 年 11 月 29 日颁布）；3. 劳动教养试行办法（1982 年 1 月 21 日颁布）；4. 公安机关办理劳动教养案件规定（2002 年 4 月 12 日颁布）。

2.1、相关规定

（1）省级和地级公安机关劳动教养审批委员会

省级和地级公安机关劳动教养审批委员会由下列人员组成：主任 1 名，由本级公安机关主管法制工作的负责人担任；副主任 1 名，由本级公安机关法制部门的主要负责人担任；委员 3 - 5 名，从本级公安机关法制、警务督察、治安、刑侦等部门的负责人中选任。

为防止偏私或报复，你需要知道：（1）决定劳动教养，必须是集体审议，而不能由某个人单独决定。因为劳动教养审批委员会必须 2/3 以上的成员出席，才能够对劳动教养案件进行审议并作出决定。（2）劳动教养审批委员会在审议本级公安机关治安、刑侦等办案部门办理的劳动教养案件时，审批委员会中治安部门或刑侦的成员应当回避，而不得参与决定本部门办理案件中违法犯罪嫌疑人是否劳教，以防止他偏袒本部门成员或为照顾本部门面子而不公正行事。

（2）不得被劳动教养的人

一般不决定劳动教养者包括：精神病人，呆傻人员，盲、聋、哑人，严重病患者，怀孕或者哺乳自己不满 1 周岁婴儿的妇女，年满 60 周岁又有疾病等丧失劳动能力者；确有必要劳动教养的，可以同时决定劳动教养所外执行。不得决定劳动教养包括：外国人、无国籍人、华侨，台湾居民，香港、澳门特别行政区居民。

（3）决定劳动教养的程序。

县公安局治安大队或刑侦大队进行调查；若认为符合劳教条件，制作《劳动教养呈批报告》，由本部门负责人审核，加盖本部门印章，连同案卷材料报送本级公安机关法制部门审核。法制部门认为违法犯罪事实已经查清，证据确实充分，符合劳动教养条件的，在《劳动教养呈批报告》上签署意见，报经本级公安机关负责人批准后，加盖本级公安机关印章，连同《审核报告》报送地级以上公安机关法制部门审核。地级以上公安机关法制部门负责人对劳动教养案件进行审核后，认为案件事实清楚，证据确实充分，违法犯罪嫌疑人符合劳动教养条件的，连同《合议笔录》提请本级公安机关劳动教养审批委员会审议决定。后者应当在收到前者提请审议的劳动教养案件之日起的2日内，以同级劳动教养管理委员会的名义作出是否劳动教养的决定。

（4）县级公安机关法制办审核治安大队或刑侦大队报送的劳动教养案件。

审核方式：公安局法制办应组织2名以上的民警进行集体审核。

审核内容：是否属于劳教的适用对象，基本事实是否清楚，基本证据是否确实充分，治安大队或刑侦大队办案程序是否合法，法律手续是否完备。

审核程序：应当讯问违法犯罪嫌疑人，对其主要违法犯罪事实和证据进行复核；讯问未成年违法犯罪嫌疑人，除有碍调查或者无法通知的情形外，应当通知其父母或者其他监护人、教师到场；讯问违法犯罪嫌疑人的情况，应当制成详细的笔录，由违法犯罪嫌疑人核对并签名或者捺指印。

审核时间：在3日内审核完毕。

（5）地级以上公安机关法制部门审核呈报的劳动教养案件

审核方式：书面审核，必须以合议组的方式进行审核；合议组人数必须是两人以上的单数，即3名或5名民警组成；合议组组长必须由法制部门负责人担任，所有参与合议的民警必须具有二年以上公安工作经验和较高的业务、法律素质。

合议组应当讯问被视为违法犯罪嫌疑人的情形：你不供述或者你前后的供述不一致以至于影响事实认定和定性处理；对主要违法犯罪事实及其证据的客观性、关联性和合法性有疑问；案件重大、复杂或者疑难。

（6）要求聆询的权利

要求聆询的情形。如果你被决定劳教2年以上，或者你是未成年人被决定送去劳教，那么地级以上公安机关法制部门就应当在合议后的2日内，将《聆询告知书》送达于你，告知你有要求聆询的权利。《聆询告知书》上载明拟劳动教养的事实、理由、依据、期限和你享有的权利及提出聆询申请的程序。

申请聆询。如果你要求聆询，就必须在收到《聆询告知书》之日起2日内，提出书面或口头申请。若你由于正当理由未能够在该期限内提出申请，而在正当理由造成的障碍消除后的1日内提出申请的，公安机关应当准许。你在这规定期限内未能提出聆询申请，视为放弃聆询权。

聆询申请审查。地级公安机关收到聆询申请后，应当审查。如果属于劳教2年以上或是对未成年人实施劳教的情况，就应决定聆询一次。决定聆询后，地级公安机关就应制作《聆询通知书》，在举行聆询前的2日前送达聆询申请人，并通知呈报单位和其他参与人。

聆询可以旁听的情形。除涉及国家秘密、个人隐私的案件，未成年人违法犯罪案件外，违法犯罪嫌疑人的近亲属和单位可以各派1至3名代表参加旁听。

聆询过程。举行聆询时，聆询主持人告知你在聆询中依法享有的权利：要求或者放弃聆询；认为聆询人员与本案有直接利害关系的，有权申请回避；进行陈述、申辩和质证；提出新的事实和证据；核对聆询笔录。

聆询过程中，聆询人员应当组织案件调查人员、违法犯罪嫌疑人围绕案件的主要事实、证据、适用依据、劳动教养的期限、违法所得和非法财物的处理以及其他有关问题进行辩论。聆询人员应当如实记录聆询情况。

关于《聆询报告》。聆询结束后，聆询主持人应当组织聆询人员进行合议，写出《聆询报告》，根据少数服从多数的原则提出处理意见，并将少数人的意见记入报告，报送本级公安机关法制部门负责人审核。

（7）劳动教养可以停止执行的情形

具有下列情形之一：原审批劳动教养的公安机关认为需要停止执行；行政复议机关认为需要停止执行；法院依法裁定停止执行；法律规定停止执行。

（8）在《送达回执》上签名或者捺指印

你可以拒绝签名或者捺指印，宣布人或者送达人应当在《送达回执》上注明。

（9）被劳动教养人员可以暂不投送劳动教养场所的情形

在被劳动教养人员依法申请行政复议、提起行政诉讼，或者其本人及其家属、单位申请所外执行期间。

（10）可以在劳教场所外执行的被劳教人员范围

三种情形：对盲、聋、哑人，严重病患者，怀孕或者哺乳自己不满一周岁婴儿的妇女，以及年满六十周岁又有疾病等丧失劳动能力者，确有必要劳动教养；有特殊业务技术专长，确为本单位生产、科研所必需，其单位提出申请；家庭成员患有严重疾病、生活不能自理或者没有生活来源，确需本人照顾或者扶养。被劳动教养人员或者其家庭成员患有严重疾病的，应当提供省级人民政府指定的医院开具的证明文件。

（11）提请行政复议

收到劳动教养决定书之日起六十日内，你可以向作出决定的劳动教养管理委员会的本级人民政府或者上一级劳动教养管理委员会申请行政复议。

2.2、行政复议要点

（1）申请和受理

根据行政复议法第 9 条，公民、法人或者其他组织认为具体行政行为侵犯其合法权益的，可以自知道该具体行政行为之日起六十日内提出行政复议申请；但是法律规定的申请期限超过六十日的除外。因不可抗力或者其他正当理由耽误法定申请期限的，申请期限自障碍消除之日起继续计算。行政复议申请自行政复议机关负责法制工作的机构收到之日起即为受理。

（2）行政复议机关对行政复议申请审查和决定

根据行政复议法第 17 条，行政复议机关收到你的行政复议申请后，在 5 日内审查，对不符合规定的决定不予受理，并书面告知你。

根据行政复议法第 31 条，行政复议机关受理你的申请后，自申请之日起六十日内作出行政复议决定；但是法律规定的行政复议期限少于六十日的除外。情况复杂，不能在规定的期限内作出行政复议决定的，经行政复议机关的负责人批准，可以适当延长，并告知你和对你做出劳教的机关；但是延长期限最多不超过三十日。

行政复议决定有行政复议决定书，并加盖印章。行政复议决定书一经送达，即发生法律效力。

2.3、行政诉讼要点

（1）提起诉讼

《行政诉讼法》第 39 条、40 条规定，你应当在具体行政行为之日起三个月内提出，法律另有规定的除外；因不可抗力或者其他特殊情况耽误法定期限的，在障碍消除后的十日内，可以申请延长期限，由人民法院决定。

（2）一审判决

《行政诉讼法》第 57 条规定，人民法院应当在立案之日起三个月内作出第一审判决。有特殊情况需要延长的，由高级人民法院批准，高级人民法院审理第一审案件需要延长的，由最高人民法院批准。

（3）上诉和终审

《行政诉讼法》第 60 条规定，人民法院审理上诉案件，应当在收到上诉状之日起两个月内作出终审判决。有特殊情况需要延长的，由高级人民法院批准，高级人民法院审理上诉案件需要延长的，由最高人民法院批准。

2.4、如何应对

主要针对以下环节。

（1）在决定劳教过程中

是否属于以下三种情形进行申辩：一般不决定劳动教养的人；确有必要劳动教养的，可以同时决定劳动教养所外执行的情形；是否属于不得决定劳动教养的人。

治安大队或刑侦大队调查期间。你要注意是否有调查报告，在报告中是否说明劳动教养的理由，是否加盖部门印章等，事先阻止某些公安干警违反法定程序的行政行为。

县级公安机关法制办审核期间。可以利用讯问时作申诉，对笔录做核对，可拒绝签名或者捺指印。因为未经讯问或讯问未制作笔录就通过审核的，严重违法法定程序，是无效行政行为，应在行政复议或行政诉讼中被撤销。如果法制办不在法定的 3 日期限内履行职责或拖延履行职责，可提起行政诉讼，要求法院判决其在一定期限内履行。

地级以上公安机关法制部门审核期间。你可以通过讯问程序来做申辩，面对《聆询告知书》，主张聆询的权利。

申请复查主要事实。对决定劳动教养的主要事实不服的，可以依照《劳动教养试行办法》的规定向作出决定的劳动教养管理委员会申请复查。

（2）面对劳动教养决定书

申请复查主要事实。对决定劳动教养的主要事实不服的，可以依照《劳动教养试行办法》的规定向作出决定的劳动教养管理委员会申请复查。

可以向作出决定的劳动教养管理委员会申请复查；可以向作出决定的劳动教养管理委员会的本级人民政府或者上一级劳动教养管理委员会申请行政复议；可向法院提起行政诉讼；可以依照国家赔偿法的规定申请国家赔偿。

申请行政复议

自己或提请律师向作出决定的劳动教养管理委员会的本级人民政府或者上一级劳动教养管理委员会申请行政复议。

为了防止行政复议得不到答复或者不被受理，提请律师尽可能把整个过程公之于众。

提请行政诉讼

提请向法院提起行政诉讼，并附带申请国家赔偿。

（3）申请在劳教场所外执行

已经穷尽现有法律程序，但依然被劳教，可以依照所外执行的情形申请在劳教场所外执行。

（4）其它申辩理由

《劳动教养试行办法》，与《立法法》和《行政处罚法》相抵触。因为《立法法》第 8 条第 5 款和《行政处罚法》第 9 条规定，限制人身自由的强制措施和处罚，只能由法律来规定，而《劳动教养试行办法》是国务院制定的行政法规。

我国已加入联合国主持制定的《公民权利与政治权利国际公约》，我国现行劳动教养制度与这项公约有很大冲突，特别是在限制人身自由方面。《公民权利与政治权利国际公约》第 9 条第 1 项规定：“人人有权享有自由和安全，任何人不得加以逮捕或拘禁。除非依照法律所规定的根据和程序，任何人不得被剥夺自由”；“任何因逮捕或拘禁被剥夺自由的人，有资格向法庭提起诉讼，以便法庭能不拖延地决定拘禁他是否合法以及如果拘禁不合法时命令予以纠正”。根据《公民权利与政治权利国际公约》的有关要求，这种行政部门制定的规章，是不能直接用来作为剥夺或限制公民人身自由的法律依据的。另外，根据《公

民权利与政治权利国际公约》第9条规定的精神，任何限制公民人身自由的强制性措施都必须始终处于司法机关的合法控制下。

三、刑事法律程序

作为人权捍卫者，当你失去人身自由的时候，非常有可能面临刑事起诉，即公诉。整个过程包括拘传、查封扣押财物、刑事拘留、（可能取保候审或监视居住）、逮捕、起诉、审判等。

1、面对拘传

拘传指公安机关、检察院和法院强制未被羁押的犯罪嫌疑人、被告人到案接受讯问的强制措施，即警察、法官或检察官上门传唤，要把你带到公安局、法院或检察院进行讯问。

根据《刑事诉讼法》第一百一十七条，你可能被视为不需要逮捕、拘留的犯罪嫌疑人，被传唤到你所在市、县内的指定地点或者到你的住处进行讯问，面对拘传，应注意以下几点：

1.1、拘传审批

办案人员根据办案情况，如认为需要对你采用拘传措施，应首先填写《拘传证》，然后报法院、检察院、公安机关的负责人审批。

1.2、拘传的执行

拘传应当由两人以上的执行人员执行。你要先查验对方的执法证件确认他们是警察、法官或检察官并对执法证件的信息进行记录。接着要求出示并查验《传唤证》，《传唤证》是否满足以下三个要件：第一传唤的事实或理由；第二盖有公安局、法院或检察院的公章；第三明确的传唤日期。如果《传唤证》里面的上述三项内容模糊不清或缺损，或者执法人员在拒绝向你出示任何《传唤证》的前提下就想把你带走，你可以拒绝执法人员的要求。如果执法人员强行带走你并对你进行讯问，你可以在事后采取法律行动追究执法人员的侵权责任。在现场，经出示工作证件，可以口头传唤你，但应当在讯问笔录中注明；在现场，经出示工作证件，可以口头传唤你，但应当在讯问笔录中注明。

不得以连续传唤、拘传的形式变相拘禁你；传唤、拘传期间，应当保证你的饮食和必要的休息时间。

1.3、拘传的次数与时间

虽然对拘传次数，法律没有明确规定，但不得以连续拘传的方式变相拘禁你。传唤、拘传持续的时间不得超过十二小时；案情特别重大、复杂，需要采取拘留、逮捕措施的，传唤、拘传持续的时间不得超过二十四小时。

1.4、拘传的地点

你所在市、县内的指定地点或者到你的住处。

1.5、拘传的结果

公检法机关将你拘传到案后，应当立即讯问。讯问应当出示人民检察院或者公安机关

的证明文件；讯问结束后，应根据案件的情况作出不同的处理：认为依法应当限制或剥夺你的人身自由，可以采用其他相应的强制措施；认为不宜适用其他强制措施，应立即释放，不得变相扣押你。

2、面对讯问

根据刑事诉讼法第一百一十六条，讯问必须由人民检察院或者公安机关的侦查人员负责进行。讯问的时候，侦查人员不得少于二人。如你已被送交看守所羁押，讯问应当在看守所内进行。对你做传唤讯问，应当出示人民检察院或者公安机关的证明文件。对在现场讯问，应要求出示工作证件。口头传唤，应当在讯问笔录中注明。

面对询问应注意以下几点：

2.1、拒绝回答的权利

根据刑事诉讼法第一百一十八条，侦查人员讯问与涉嫌案情无关的问题，你有拒绝回答的权利。你既可以向讯问你的执法人员陈述自己的所作所为或所见所闻，也可以对询问你的执法人员保持沉默，一言不发。即便在你保持沉默的情况下，询问你的执法人员也绝不可以对你采取任何刑讯逼供的手段来强迫你回答问题。如果执法人员对你采取了任何刑讯逼供的行为，你可以在事后依法追究他们的违法侵权责任。

2.2、关于讯问笔录

根据刑事诉讼法第一百二十条，讯问笔录应当交与你核对，你可以提出补充或者改正。你亦可以请求自行书写供述。

2.3、要求讯问过程全程进行录音或者录像

根据刑事诉讼法第一百二十一条，你可以要求讯问过程全程进行录音或者录像。

3、面对搜查

搜查时你有可能不在现场，已经失去自由了。这里主要指你在现场面对搜查时如何应对。你应注意以下几点：

3.1、要求出示搜查证

根据刑事诉讼法第一百三十六条，如在现场，你首先应该要求出示搜查证。然后查验《搜查证》是否满足以下三个要件：第一，搜查的事实或理由；第二，下令搜查的执法机关公章；第三，明确的搜查日期。如果《搜查证》里面的上述三项内容模糊不清或缺损，或者执法人员在拒绝向你出示任何《搜查证》的前提下就想搜查你的住处或工作场所，你可以拒绝执法人员的要求。如果执法者强行搜查你的住处或工作场所，你可以在事后采取法律行动追究执法人员的侵权责任。

3.2、女性被搜查身体，应要求由女工作人员进行

根据刑事诉讼法第一百三十七条，你如不在现场，搜查的时候，应当有你的家属，邻居或者其他见证人在场。你如是女性，如搜查你的身体，应当由女工作人员进行。

3.3、关于搜查情况笔录

根据刑事诉讼法第一百三十八条，搜查的情况应当写成笔录，由侦查人员和你或者你的家属，邻居或者其他见证人签名或者盖章。如果你或者你的家属在逃或者拒绝签名、盖章，应当在笔录上注明。

3.4、搜查见证

根据刑事诉讼法第一百三十八条。在执法人员搜查你的住处或工作场所的过程中，除了执法人员不得少于两人外，还必须有被搜查者本人在场见证搜查活动，如被搜查者本人因被监禁而无法在现场见证搜查活动，则被搜查者的单位领导或被搜查者亲属应在场见证，搜查活动才是合法的。

4、面对查封、扣押物品（物证、书证）

扣押物证、书证，是指侦查机关依法强行提取和扣押与案件有关的物品、文件的一种侦查行为。根据刑事诉讼法第 139-143 条的有关规定，你要注意以下几点。

4.1、可能查封、扣押的物品范围

包括财物、文件、邮件、电报或者存款、汇款、债券、股票、基金份额等财产。与案件无关的财物、文件，不得查封、扣押。

4.2、查封、扣押方式

财物、文件一般当场查封、扣押，应当会同在场见证人和被查封、扣押财物、文件持有人查点清楚，当场开列清单一式二份，由侦查人员、见证人和持有人签名或者盖章，一份交给持有人，另一份附卷备查。你应当要求执法人员出具一份盖了执法机关单位公章和日期的《扣押清单》或《没收清单》给你，你应当要求执法机关在这份清单上详细列明执法机关需要扣押或没收的物品，并且在《扣押清单》或《没收清单》上有你和搜查过程的见证人的签名。这样要求的目的：若事后证明执法机关的执法活动违法侵权，你可以凭《扣押清单》或《没收清单》要求执法机关返还被扣押或被没收的物品，并以此为证据追究执法人员的法律责任。

你的存款、汇款、债券、股票、基金份额等财产可能被查询、冻结。

邮电机关可能将你的有关邮件、电报检交扣押。

4.3、对查封、扣押物品的处理方式

对查封、扣押的财物、文件，要妥善保管或者封存，不得使用、调换或者损毁。

对查封、扣押的财物、文件、邮件、电报或者冻结的存款、汇款、债券、股票、基金份额等财产，经查明确实与案件无关的，应当在三日以内解除查封、扣押、冻结，予以退还。

4.4、法院对查封、扣押、冻结财物处理

根据刑事诉讼法第二百三十四条。公安机关、人民检察院和人民法院对查封、扣押、冻结的财物及其孳息，应当妥善保管，以供核查，并制作清单，随案移送；任何单位和个人不得挪用或者自行处理；对你的合法财产，应当及时返还。对违禁品或者不宜长期保存的物品，应当依照国家有关规定处理。对作为证据使用的实物应当随案移送，对不宜移送

的，应当将其清单、照片或者其他证明文件随案移送。人民法院作出的判决，应当对查封、扣押、冻结的财物及其孳息作出处理。人民法院作出的判决生效以后，有关机关应当根据判决对查封、扣押、冻结的财物及其孳息进行处理。对查封、扣押、冻结的赃款赃物及其孳息，除依法返还被害人的以外，一律上缴国库。司法工作人员贪污、挪用或者私自处理查封、扣押、冻结的财物及其孳息的，依法追究刑事责任；不构成犯罪的，给予处分。

5、面对刑事拘留

刑事拘留即指刑事诉讼中的拘留，是指执法机关在一定的紧急情况下，对现行犯或重大嫌疑分子，限制其人身自由的一种强制措施。

5.1、刑事拘留的对象

根据《刑事诉讼法》第 80 条的规定，刑事拘留的对象应当是下列情形之一的现行犯或重大嫌疑分子：（1）正在预备犯罪、实行犯罪或者在犯罪后即时被发觉的；（2）被害人或者在场亲眼看见的指认他犯罪的；（3）在身边或者住处发现有犯罪证据的；（4）犯罪后企图自杀、逃跑或者在逃的；（5）有毁灭、伪造证据或者串供可能的；（6）不讲真实姓名、住址，身份不明的；（7）有流窜作案、多次作案、结伙作案重大嫌疑的。

5.2、刑事拘留的程序

根据法律规定，拘留由公安机关执行。公安机关办案人员认为需要拘留你时，应填写《呈请拘留报告书》，注明有关你的情况和拘留的理由，呈报公安机关负责人审查批准，签发拘留证。

5.3、执行拘留

公安机关执行拘留时，应持县级以上公安机关签发的《拘留证》，向你出示《拘留证》，并宣布对你实行拘留。责令你在拘留证上签名或盖章。你拒绝签名或盖章，应加以注明。执行拘留的人员在必要时，可以依法使用警械和武器。拘留时不出示拘留证，或先行拘留再补办拘留证，都属违法。

5.4、拘留通知

根据《刑事诉讼法》第 83 条的规定，决定拘留的机关在拘留你后，除有碍侦查或无法通知者外，应当把拘留的原因和羁押的处所，在 24 小时内通知你的家属或者你所在的单位。有碍侦查的情况包括：其他共同犯罪嫌疑人闻讯后有可能逃匿、毁灭或者伪造证据的；可能互相串通，订立攻守同盟的；其他犯罪有待查证及未采取相应措施的等等。但上述情形消除后，应当立即通知你的家属或者你所在的单位。如没有在 24 小时内通知，应当在拘留通知书中注明原因。无法通知的情况包括：你不讲真实姓名、住址；被拘留人无家属或工作单位的等等。

5.5、拘留的结果

（1）二十四小时以内可能释放

根据《刑事诉讼法》第 84 条规定：公安机关刑拘了你，应当在拘留后二十四小时以内讯问，如发现不应当拘留你，会立即释放你并发给释放证明。

（2）38 个工作日内可能被逮捕、释放、取保候审、监视居住

根据《刑事诉讼法》第八十九条规定，公安机关刑拘了，如果认为需要逮捕你，会在拘留后的三日，提请人民检察院审查批准；提请审查批准的时间可以延长一日至四日，甚至至三十日。人民检察院接到公安机关提请批准逮捕书后七日以内，作出批准逮捕或者不批准逮捕的决定；公安机关在接到人民检察院不批准逮捕通知后，应当立即释放你，并且将执行情况及时通知人民检察院。对于需要继续侦查，并且符合取保候审、监视居住条件的，依法取保候审或者监视居住。

6、取保候审

刑事诉讼中的取保候审，是指公检法机关责令犯罪嫌疑人、被告人提出保证人或者交纳保证金并出具保证书，以保证随传随到的一种强制方法，取保候审由公安机关执行。

6.1、取保候审的条件和执行

根据《刑事诉讼法》第六十五条，你若有下列情形之一，人民法院、人民检察院和公安机关可以对你取保候审：（一）可能判处管制、拘役或者独立适用附加刑；（二）可能判处有期徒刑以上刑罚，采取取保候审不致发生社会危险性；（三）患有严重疾病、生活不能自理，怀孕或者正在哺乳自己婴儿的妇女，采取取保候审不致发生社会危险性；（四）羁押期限届满，案件尚未办结，需要采取取保候审。

6.2、不得取保候审的情形

根据公安部《规定》第 64 条的规定：对累犯、犯罪集团的主犯，以自伤、自残办法逃避侦查的犯罪嫌疑人，危害国家安全的犯罪、暴力犯罪，以及其他严重犯罪的犯罪嫌疑人，不得取保候审。最高检《规则》第 38 条规定，对于严重危害社会治安的犯罪嫌疑人，以及其他犯罪性质恶劣、情节严重的犯罪嫌疑人不得取保候审。

6.3、取保候审的限制规定

根据《刑事诉讼法》第六十九条。如果你被取保候审，你会被要求遵守以下规定：（一）未经执行机关批准不得离开所居住的市、县；（二）住址、工作单位和联系方式发生变动的，在二十四小时以内向执行机关报告；（三）在传讯的时候及时到案；（四）不得以任何形式干扰证人作证；（五）不得毁灭、伪造证据或者串供。你还可能被要求遵守以下一项或者多项规定：（一）不得进入特定的场所；（二）不得与特定的人员会见或者通信；（三）不得从事特定的活动；（四）将护照等出入境证件、驾驶证件交执行机关保存。

你如果违反前两款规定，你可能面临：部分或者全部保证金被没收；责令具结悔过，重新交纳保证金、提出保证人；监视居住、拘留、逮捕。

6.4、取保候审种类

根据《刑事诉讼法》第六十六条，取保候审种类有两种：提出保证人或者交纳保证金，即人保和财产保。

（1）提出保证人

即保证人制度，指公检法机关责令犯罪嫌疑人、被告人提出保证人并出具保证书，由

其以个人身份保证被保证人在取保候审期间不逃避和妨碍侦查、起诉和审判，并随传随到的保证方式。

保证人资格条件。根据《刑事诉讼法》第六十七条，保证人必须符合4个条件：（1）与本案无牵连；（2）有能力履行保证义务；（3）享有政治权利，人身自由未受到限制；（4）有固定的住处和收入。

保证人义务和责任。根据《刑事诉讼法》第六十八条，保证人应当履行以下义务：（一）监督被保证人遵守《刑事诉讼法》第六十九条关于限制被保证人的规定；（二）向执行机关报告被保证人可能发生或者已经发生违反《刑事诉讼法》第六十九条规定的行为。

被保证人有违反本法第六十九条规定的行为，保证人未履行保证义务的，对保证人处以罚款，构成犯罪的，依法追究刑事责任。

（2）财产保

财产保又称保证金制度，是指公检法机关责令犯罪嫌疑人、被告人交纳保证金并出具保证书，保证在取保候审期间，不逃避和妨碍侦查、起诉和审判，并随传随到的保证方式。

财产保是以交纳保证金的形式担保。

保证金数额确定。根据《刑事诉讼法》第七十条，确定保证金的数额主要考虑如下因素：保证诉讼活动正常进行的需要；被取保候审人的社会危险性；案件的性质、情节；可能判处刑罚的轻重；被取保候审人的经济状况等。

退还保证金。根据《刑事诉讼法》第七十一条，犯罪嫌疑人在取保候审期间未违反本法第六十九条规定的，取保候审结束的时候，凭解除取保候审的通知或者有关法律文书到银行领取退还的保证金。

6.5、取保候审的程序

公检法机关都有权采用取保候审。在程序上分为：一是公检法机关根据案件具体情况，直接主动地采用取保候审；二是根据侦查阶段犯罪嫌疑人所聘任的律师的申请或者根据犯罪嫌疑人、被告人及其法定代理人的申请，决定取保候审。决定取保候审后，由办案人员填写取保候审决定书和取保候审通知书，经部门负责人审核，由领导签发。再有承办人员向犯罪嫌疑人、被告人及保证人宣读取保候审决定书，告知其各自应当遵守的规定及承担的义务，违反规定和义务所应承担的法律后果等，并要求其出具保证书并签名或者盖章。

6.6、取保候审的期限

根据《刑事诉讼法》第七十七条，取保候审最长不得超过十二个月。

6.7、取保候审的解除或变更

根据《刑事诉讼法》第九十七条，人民法院、人民检察院或者公安机关对被取保候审期限届满的你，应当予以释放、解除取保候审或者依法变更强制措施；你及法定代理人、近亲属或者辩护人有权要求解除取保候审。

7、监视居住

7.1、监视居住适用对象

根据《刑事诉讼法》第七十二条，人民法院、人民检察院和公安机关对符合逮捕条件，有下列情形之一的犯罪嫌疑人、被告人，可以监视居住：（一）患有严重疾病、生活不能自理；（二）怀孕或者正在哺乳自己婴儿的妇女；（三）系生活不能自理的人的唯一扶养人；（四）因为案件的特殊情况或者办理案件的需要，采取监视居住措施更为适宜；（五）羁押期限届满，案件尚未办结，需要采取监视居住措施。另外对符合取保候审条件，但犯罪嫌疑人、被告人不能提出保证人，也不交纳保证金的，可以监视居住。

7.2、监视居住执行

根据《刑事诉讼法》第七十二条，监视居住由公安机关执行。

7.3、监视居住场所

根据《刑事诉讼法》第七十三条，你被监视居住，如果你有固定住处，一般会被安排在你的住处；如果你无固定住处，可能给你指定居所。但如果你涉嫌危害国家安全犯罪、恐怖活动犯罪、特别重大贿赂犯罪，经上一级人民检察院或者公安机关批准，即使你有固定住处，也可以在指定的居所执行；特别提出监视居住不得在羁押场所、专门的办案场所执行。

7.4、关于指定居所监视居住

根据《刑事诉讼法》第七十三条，如果你被指定居所监视居住，除无法通知的以外，应当在执行监视居住后二十四小时以内，通知你的家属；委托辩护人，适用《刑事诉讼法》第三十三条的规定；人民检察院对指定居所监视居住的决定和执行是否合法实行监督。

根据《刑事诉讼法》第七十四条，指定居所监视居住的期限应当折抵刑期，被判处管制的，监视居住一日折抵刑期一日；被判处拘役、有期徒刑的，监视居住二日折抵刑期一日。

7.5、被监视居住所受约束

根据《刑事诉讼法》第七十五条，你被监视居住，会被要求遵守以下规定：（一）未经执行机关批准不得离开执行监视居住的处所；（二）未经执行机关批准不得会见他人或者通信；（三）在传讯的时候及时到案；（四）不得以任何形式干扰证人作证；（五）不得毁灭、伪造证据或者串供；（六）将护照等出入境证件、身份证件、驾驶证件交执行机关保存。如果你违反前款规定，情节严重，可以予以逮捕；需要予以逮捕的，可以对犯罪嫌疑人、被告人先行拘留。

根据《刑事诉讼法》第七十六条，执行机关可以对你采取电子监控、不定期检查等监视方法；在侦查期间，对你的通信进行监控。

7.6、监视居住的解除或变更

根据《刑事诉讼法》第九十七条，人民法院、人民检察院或者公安机关对被监视居住期限届满的你，应当予以释放、解除取保候审或者依法变更强制措施；你及法定代理人、近亲属或者辩护人有权要求解除监视居住。

8、面对逮捕

逮捕是一定时间内剥夺犯罪嫌疑人、被告人人身自由并解送到一定场所予以羁押的一种强制措施。由公安机关提请批准逮捕书，连同案卷材料、证据，一并移送同级人民检察院审查批准。是最严厉的一种强制措施，如你被逮捕，一般情况下意味着你有很大的可能性被判刑。根据《宪法》第37条规定：“任何公民，非经人民检察院批准或者决定，或者人民法院决定，并由公安机关执行，不受逮捕。”

8.1、逮捕的一般程序

根据《刑事诉讼法》第八十五条，如果公安机关要求逮捕犯你，应当写出提请批准逮捕书，连同案卷材料、证据，一并移送同级人民检察院审查批准。必要的时候，人民检察院可以派人参加公安机关对于重大案件的讨论。

根据《刑事诉讼法》第八十九条，如果你已被刑事拘留，公安机关认为需要逮捕，应当在拘留后的三日以内，提请人民检察院审查批准。在特殊情况下，提请审查批准的时间可以延长一日至四日。对于流窜作案、多次作案、结伙作案的重大嫌疑分子，提请审查批准的时间可以延长至三十日。人民检察院应当自接到公安机关提请批准逮捕书后的七日以内，作出批准逮捕或者不批准逮捕的决定。人民检察院不批准逮捕的，公安机关应当在接到通知后立即释放，并且将执行情况及时通知人民检察院。对于需要继续侦查，并且符合取保候审、监视居住条件的，依法取保候审或者监视居住。

根据《刑事诉讼法》第九十条，如果人民检察院作出不批准逮捕你的决定，公安机关认为有错误，可以要求复议，但是必须将你立即释放；如果公安机关的意见不被接受，可以向上一级人民检察院提请复核；上级人民检察院应当立即复核，作出是否变更的决定，通知下级人民检察院和公安机关执行。

8.2、人民检察院如何审查批准逮捕

根据《刑事诉讼法》第八十六条，当人民检察院审查批准逮捕你，有下列情形之一的，检察院应当讯问你：（一）检察院对是否符合逮捕条件有疑问；（二）你要求向检察人员当面陈述；（三）侦查活动可能有重大违法行为。

根据《刑事诉讼法》第八十六条，人民检察院审查批准逮捕，可以询问证人等诉讼参与人，听取辩护律师的意见；如辩护律师提出要求，应当听取辩护律师的意见。

根据《刑事诉讼法》第八十七条，人民检察院审查批准逮捕，由检察长决定，重大案件应当提交检察委员会讨论决定。

根据《刑事诉讼法》第八十八条，人民检察院对于公安机关提请批准逮捕的案件进行审查后，应当根据情况分别作出批准逮捕或者不批准逮捕的决定。

根据《刑事诉讼法》第九十八条，人民检察院在审查批准逮捕工作中，如果发现公安机关的侦查活动有违法情况，应当通知公安机关予以纠正，公安机关应当将纠正情况通知人民检察院。

8.3、公安机关执行逮捕

根据《刑事诉讼法》第九十一条，如果公安机关逮捕你，必须出示逮捕证；逮捕后，应当立即将你送看守所羁押；除无法通知以外，应当在逮捕后二十四小时以内，通知你的

家属。

8.4、被逮捕后的情形

根据《刑事诉讼法》第九十二条，你被逮捕后，人民法院、人民检察院、公安机关，必须在逮捕后二十四小时以内讯问你；如果发现你不应当逮捕，必须立即释放，发给释放证明。

根据《刑事诉讼法》第九十三条，你被逮捕后，人民检察院仍应当对羁押的必要性进行审查；对不需要继续羁押的，应当建议予以释放或者变更强制措施；有关机关应当在十日以内将处理情况通知人民检察院。

根据《刑事诉讼法》第九十四条，人民法院、人民检察院和公安机关如果发现对你采取逮捕不当，应当及时撤销或者变更；公安机关释放被逮捕的你或者变更逮捕措施，应当通知原批准的人民检察院。

根据《刑事诉讼法》第九十五条，你及其法定代理人、近亲属或者辩护人有权申请变更逮捕；人民法院、人民检察院和公安机关收到申请后，应当在三日以内作出决定；不同意变更强制措施的，应当告知申请人，并说明不同意的理由。

根据《刑事诉讼法》第九十六条，你被羁押的案件，如不能在规定的侦查羁押、审查起诉、一审、二审期限内办结，对你应当予以释放；如需要继续查证、审理，对你可以取保候审或者监视居住。

根据《刑事诉讼法》第九十七条，人民法院、人民检察院或者公安机关对被采取强制措施法定期限届满的犯罪嫌疑人、被告人，应当予以释放、解除取保候审、监视居住或者依法变更强制措施。犯罪嫌疑人、被告人及其法定代理人、近亲属或者辩护人对于人民法院、人民检察院或者公安机关采取强制措施法定期限届满的，有权要求解除强制措施。

9、侦查羁押期限

侦查中的羁押期限，是指犯罪嫌疑人在侦查中被逮捕以后到侦查终结的期限。

根据刑事诉讼法规定，侦查中的羁押期限可以分为一般羁押期限、特殊羁押期限和重新计算的羁押期限三种：

9.1、一般羁押期限

《刑事诉讼法》第一百五十四条，对犯罪嫌疑人逮捕后的侦查羁押期限不得超过二个月。

9.2、特殊羁押期限

特殊羁押期限，指侦查羁押期限的延长，但必须符合法定条件并履行相应的审批手续和程序。主要情况有：

《刑事诉讼法》第一百五十四条规定，案情复杂、期限届满不能终结的案件，可以经上一级人民检察院批准延长一个月。

《刑事诉讼法》第一百五十五条规定，因为特殊原因，在较长时间内不宜交付审判的

特别重大复杂的案件，由最高人民检察院报请全国人民代表大会常务委员会批准延期审理。

《刑事诉讼法》第一百五十六条规定，下列案件在本法第 124 条规定的期限届满不能侦查终结的，经省、自治区、直辖市人民检察院批准或者决定，可以延长二个月：（1）交通十分不便的边远地区的重大复杂案件；（2）重大的犯罪集团案件；（3）流窜作案的重大复杂案件；（4）犯罪涉及面广，取证困难的重大复杂案件。

《刑事诉讼法》第一百五十七条规定，对犯罪嫌疑人可能判处十年有期徒刑以上刑罚，依照本法第一百二十六条规定延长期限届满，仍不能侦查终结的，经省、自治区、直辖市人民检察院批准或者决定，可以再延长二个月。

《刑事诉讼法》第一百四十七条规定，对犯罪嫌疑人作精神病鉴定的期间不计入办案期限。

9.3、重新计算羁押期限

根据刑事诉讼法第一百五十八条的规定，遇有下列情况不计入原有侦查羁押期限，即重新计算羁押期限：

在侦查期间，发现犯罪嫌疑人另有重要罪行，自发现之日起依照《刑事诉讼法》第一百五十四的规定重新计算侦查羁押期限。重新计算侦查羁押期限，由公安机关决定，无需人民检察院批准，但须报人民检察院备案。

犯罪嫌疑人不讲真实姓名、住址，身份不明，侦查羁押期限自查清其身份之日起计算，但不得停止对其犯罪行为的侦查取证。如犯罪事实清楚，证据确实、充分，也可以按其自报的姓名移送人民检察院审查起诉。

10、注意证据

证据指可以用于证明案件事实的材料。证据必须经过查证属实，才能作为定案的根据。

10.1、证据种类

根据刑事诉讼法第四十八条，证据包括：（一）物证；（二）书证；（三）证人证言；（四）被害人陈述；（五）犯罪嫌疑人、被告人供述和辩解；（六）鉴定意见；（七）勘验、检查、辨认、侦查实验等笔录；（八）视听资料、电子数据等 8 种。

10.2、举证责任

根据刑事诉讼法第四十九条，公诉案件中被告人有罪的举证责任由人民检察院承担，自诉案件中被告人有罪的举证责任由自诉人承担。

10.3、证据收集

根据刑事诉讼法第五十条，审判人员、检察人员、侦查人员必须依照法定程序，收集能够证实犯罪嫌疑人、被告人有罪或者无罪、犯罪情节轻重的各种证据。严禁刑讯逼供和以威胁、引诱、欺骗以及其他非法方法收集证据，不得强迫任何人证实自己有罪。必须保证一切与案件有关或者了解案情的公民，有客观地充分地提供证据的条件，除特殊情况外，可以吸收他们协助调查。

10.4、证据的合法性

根据刑事诉讼法第五十五条，人民检察院接到报案、控告、举报或者发现侦查人员以非法方法收集证据的，应当进行调查核实，对于确有以非法方法收集证据情形，应当提出纠正意见；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

根据刑事诉讼法第五十六条，法庭审理过程中，审判人员认为可能存在以非法方法收集证据情形，应当对证据收集的合法性进行法庭调查；你本人和辩护人、诉讼代理人有权申请人民法院对以非法方法收集的证据依法予以排除。

根据刑事诉讼法第五十九条，证人证言必须在法庭上经过公诉人、被害人和被告人、辩护人双方质证并且查实以后，才能作为定案的根据；法庭查明证人有意作伪证或者隐匿罪证的时候，应当依法处理。

根据刑事诉讼法第五十七条，在对证据收集的合法性进行法庭调查的过程中，人民检察院证明证据收集的合法性。

根据刑事诉讼法第五十三条，只有你的供述（口供），没有其他证据，不能认定你有罪和处以刑罚；没有你的供述，但证据确实、充分，可以认定你有罪和处以刑罚。

证据确实、充分，应当符合以下条件：（一）定罪量刑的事实都有证据证明；（二）据以定案的证据均经法定程序查证属实；（三）综合全案证据，对所认定事实已排除合理怀疑。

10.5、应当予以排除的“证据”

根据刑事诉讼法第五十四条、第五十八条的规定，应当予以排除的“证据”包括四种：（一）采用刑讯逼供等非法方法收集的供述；（二）采用暴力、威胁等非法方法收集的证人证言、被害人陈述；（三）不符合法定程序收集可能、严重影响司法公正且不能补正或者作出合理解释的物证、书证；（四）经过法庭审理，确认或者不能排除存在刑事诉讼法第五十四条规定的以非法方法收集的证据。

10.6、证据鉴定

指政府可能对起诉你的书证或物证出示专业机构的鉴定意见作为证据，依据刑事诉讼法第一百四十六条，侦查机关应当将用作证据的鉴定意见告知你。你可以提出申请补充鉴定或者重新鉴定。

四、面对法庭审判

1、中国法院受理案件管辖规定

以下根据刑事诉讼法第 19 条—27 条的规定。

中国法院分基层、中级、高级、最高人民法院四级。基层人民法院管辖第一审普通刑事案件。中级人民法院管辖：危害国家安全、恐怖活动案件；可能判处无期徒刑、死刑的第一审刑事案件。高级人民法院管辖的第一审刑事案件，是全省（自治区、直辖市）性的重大刑事案件。最高人民法院管辖的第一审刑事案件，是全国性的重大刑事案件。

上级人民法院在必要的时候，可以审判下级人民法院管辖的第一审刑事案件；下级人民法院认为案情重大、复杂需要由上级人民法院审判的第一审刑事案件，可以请求移送上一级人民法院审判。

刑事案件由犯罪地的人民法院管辖，如果由被告人居住地的人民法院审判更为适宜的，可以由被告人居住地的人民法院管辖。

几个同级人民法院都有权管辖的案件，由最初受理的人民法院审判。在必要的时候，可以移送主要犯罪地的人民法院审判。

上级人民法院可以指定下级人民法院审判管辖不明的案件，也可以指定下级人民法院将案件移送其他人民法院审判。

2、公诉一审程序

2.1、有关开庭的文书送达和时间通知

根据刑事诉讼法第一百八十二条，人民检察院的起诉书副本至迟在开庭十日以前送达你和你的辩护人；人民法院应当将开庭的时间、地点的传票和通知书至迟在开庭三日以前送达；公开审判的案件，应当在开庭三日以前先期公布案由、你的姓名、开庭时间和地点。上述活动情形应当写入笔录，由审判人员和书记员签名。

2.2、不公开审理的案件

根据刑事诉讼法第一百八十三条，不公开审理的案件，人民法院应当当庭宣布不公开审理的理由。

2.3、开庭程序

根据刑事诉讼法第一百八十五条到第一百九十六条规定，人民法院开庭一般会经过一下程序。

（1）审判长查明和宣布事项

审判长查明当事人是否到庭，宣布案由；宣布合议庭的组成人员、书记员、公诉人、辩护人、诉讼代理人、鉴定人和翻译人员的名单；告知当事人有权对合议庭组成人员、书记员、公诉人、鉴定人和翻译人员申请回避；告知被告人享有辩护权利。

（2）法庭陈述、发问、讯问

公诉人宣读起诉书后，被告人、被害人陈述，公诉人讯问被告人（被害人、附带民事诉讼的原告人和辩护人、诉讼代理人，经审判长许可，可以向被告人发问）；审判人员讯问被告人。

（3）证人、鉴定人出庭作证

证人、鉴定人应当出庭作证的情形：公诉人、当事人或者辩护人、诉讼代理人对证人证言有异议，且该证人证言对案件定罪量刑有重大影响，人民法院认为证人有必要出庭作证；人民警察就其执行职务时目击的犯罪情况作为证人出庭作证；公诉人、当事人或者辩护人、诉讼代理人对鉴定意见有异议，人民法院认为鉴定人有必要出庭，鉴定人应当出庭

作证。

经人民法院通知，鉴定人拒不出庭作证的，鉴定意见不得作为定案的根据。

（4）有关证据和案情法庭交锋辩论

公诉人、当事人和辩护人、诉讼代理人经审判长许可，可以对证人、鉴定人发问。审判人员可以询问证人、鉴定人。

公诉人、辩护人向法庭出示物证，让当事人辨认；公诉人、辩护人当庭宣读对未到庭的证人的证言笔录、鉴定人的鉴定意见、勘验笔录和其他作为证据的文书；审判人员听取公诉人、当事人和辩护人、诉讼代理人的意见。

经审判长许可，公诉人、当事人和辩护人、诉讼代理人对证据和案件情况发表意见并且可以互相辩论。

合议庭对证据有疑问的，可以宣布休庭，对证据进行调查核实；进行勘验、检查、查封、扣押、鉴定和查询、冻结。

（5）被告人最后陈述

审判长宣布辩论终结，被告人做最后陈述。

（6）判决

审判长宣布休庭，合议庭进行评议，分别作出以下判决：（一）案件事实清楚，证据确实、充分，依据法律认定被告人有罪，作有罪判决；（二）依据法律认定被告人无罪，作出无罪判决；（三）证据不足，不能认定被告人有罪，作证据不足、指控的犯罪不能成立的无罪判决。

2.4、关于判决书

如当庭宣告判决，应当在五日以内将判决书送达当事人和提起公诉的人民检察院；定期宣告判决，应当在宣告后立即将判决书送达当事人和提起公诉的人民检察院；判决书应当同时送达辩护人、诉讼代理人。

根据刑事诉讼法第一百九十七条规定，判决书应当由审判人员和书记员署名，并且写明上诉的期限和上诉的法院。

根据刑事诉讼法第二百四十九条，如第一审人民法院判决你无罪、免除刑事处罚，在宣判后应当立即释放你。

2.5、延期审理的情形

根据刑事诉讼法第一百九十八条，在法庭审判过程中，遇有下列情形之一，影响审判进行，可以延期审理：（一）需要通知新的证人到庭，调取新的物证，重新鉴定或者勘验；（二）检察人员发现提起公诉的案件需要补充侦查，提出建议；（三）由于申请回避而不能进行审判。根据刑事诉讼法第一百九十九条，延期审理的案件，人民检察院应当在一个月以内补充侦查完毕。

2.6、中止审理的情形

根据刑事诉讼法第二百零二条，在审判过程中，有下列情形之一的，致使案件在较长时间内无法继续审理，可以中止审理：（一）被告人患有严重疾病，无法出庭；（二）被告人脱逃；（三）自诉人患有严重疾病，无法出庭，未委托诉讼代理人出庭；（四）由于不能抗拒的原因。

另外，中止审理的原因消失后，应当恢复审理，中止审理的期间不计入审理期限。

2.7、关于法庭笔录

根据刑事诉讼法第二百零一条，法庭审判的全部活动，由书记员写成笔录，经审判长审阅后，由审判长和书记员签名；法庭笔录中的证人证言部分，当庭宣读或者交给证人阅读；证人在承认法庭笔录没有错误后，签名或者盖章。；法庭笔录应当交给当事人阅读或者向他宣读；当事人认为记载有遗漏或者差错的，可以请求补充或者改正；当事人承认没有错误后，应当签名或者盖章。

2.8、关于审理期限。

根据刑事诉讼法第二百零二条，人民法院审理公诉案件，应当在受理后二个月以内宣判，至迟不得超过三个月；对于可能判处死刑的案件或者附带民事诉讼的案件，以及有刑事诉讼法第一百五十六条规定情形之一的，经上一级人民法院批准，可以延长三个月；因特殊情况还需要延长的，报请最高人民法院批准。

人民法院改变管辖的案件，从改变后的人民法院收到案件之日起计算审理期限。

人民检察院补充侦查的案件，补充侦查完毕移送人民法院后，人民法院重新计算审理期限。

3、一审自诉程序

中国人权捍卫者可能面对政府部门或工作人员侵犯自己人身、财产权利的行为，你作为受害人和原告，出面或请律师依法向人民法院控告政府部门或工作人员，追究其刑事责任，将面对自诉程序。

3.1、自诉案件范围

根据刑事诉讼法第二百零四条，自诉案件包括下列案件：（一）告诉才处理的案件；（二）被害人有证据证明的轻微刑事案件；（三）被害人有证据证明对被告人侵犯自己人身、财产权利的行为应当依法追究刑事责任，而公安机关或者人民检察院不予追究被告人刑事责任的案件。

3.2、人民法院对自诉案件处理

根据刑事诉讼法第二百零五条，人民法院对于自诉案件进行审查后，按照下列情形分别处理：（一）犯罪事实清楚，有足够证据的案件，应当开庭审判；（二）缺乏罪证的自诉案件，如果自诉人提不出补充证据，应当说服自诉人撤回自诉，或者裁定驳回。自诉人经两次依法传唤，无正当理由拒不到庭的，或者未经法庭许可中途退庭的，按撤诉处理。法庭审理过程中，审判人员对证据有疑问，需要调查核实的，适用根据刑事诉讼法第

一百九十一条的规定。

根据刑事诉讼法第二百零六条，人民法院对自诉案件，可以进行调解；自诉人在宣告判决前，可以同被告人自行和解或者撤回自诉。根据刑事诉讼法第二百零四条第三项规定的案件不适用调解。

3.3、人民法院审理自诉案件的期限

根据刑事诉讼法第二百零六条，人民法院审理自诉案件的期限，被告人被羁押的，适用根据刑事诉讼法第二百零六条，第二百零二条第一款、第二款的规定；未被羁押的，应当在受理后六个月以内宣判。

3.4、关于反诉

根据刑事诉讼法第二百零七条，自诉案件的被告人在诉讼过程中，可以对自诉人提起反诉，反诉适用自诉的规定。

4、一审简易程序

4.1、一审简易程序适用范围

根据刑事诉讼法第二百零八条，基层人民法院管辖的案件，符合下列条件，可以适用简易程序审判：（一）案件事实清楚、证据充分；（二）被告人承认自己所犯罪行，对指控的犯罪事实没有异议；（三）被告人对适用简易程序没有异议。

根据刑事诉讼法第二百零八条第二百零九条，有下列情形之一的，不适用简易程序：（一）被告人是盲、聋、哑人，或者是尚未完全丧失辨认或者控制自己行为能力的精神病人；（二）有重大社会影响；（三）共同犯罪案件中部分被告人不认罪或者对适用简易程序有异议；（四）其他不宜适用简易程序审理。

4.2、适用简易程序审理案件审判方式

根据刑事诉讼法第二百一十条，对可能判处三年有期徒刑以下刑罚的，可以组成合议庭进行审判，也可以由审判员一人独任审判；对可能判处的有期徒刑超过三年的，应当组成合议庭进行审判。适用简易程序审理公诉案件，人民检察院应当派员出席法庭。

4.3、适用简易程序审理案件审理过程

根据刑事诉讼法第二百一十条、第二百一十一条、第二百一十二条、第二百一十三条、第二百一十五条的规定，法庭适用简易程序审理案件有以下程序。

审判人员询问被告人对指控的犯罪事实的意见，告知被告人适用简易程序审理的法律规定，确认被告人是否同意适用简易程序审理。

经审判人员许可，被告人及其辩护人同公诉人、自诉人及其诉讼代理人互相辩论。

听取被告人的最后陈述意见。

在审理过程中，如发现不宜适用简易程序，应当按照公诉案件、或自诉案件规定重新审理。

4.4、适用简易程序审理案件审结期限

根据刑事诉讼法第二百一十四条规定，适用简易程序审理案件，人民法院应当在受理后二十日以内审结；对可能判处的有期徒刑超过三年的，可以延长至一个半月。

5、如何上诉

5.1、提出上诉

（1）提出人、提出方式、上诉范围

根据刑事诉讼法第二百一十六条，你自己、辩护人和近亲属和其他法定代理人，都可用书状或者口头，包括附带民事诉讼部分，向上一级人民法院上诉。

（2）提出期限

根据刑事诉讼法第二百一十九条，不服判决的上诉期限为十日，不服裁定的上诉期限为五日；从接到判决书、裁定书的第二日起算。

（3）上诉状移送

根据刑事诉讼法第二百二十条，如通过原审人民法院提出上诉，原审人民法院在三日以内将上诉状连同案卷、证据移送上一级人民法院，同时将上诉状副本送交同级人民检察院和对方当事人；如直接向第二审人民法院提出上诉，第二审人民法院在三日以内将上诉状交原审人民法院送交同级人民检察院和对方当事人。

5.2、上诉案件审理

（1）应组成合议庭开庭审理的上诉案件

根据刑事诉讼法第二百二十三条，第二审人民法院对于下列案件，应当组成合议庭，开庭审理：（一）被告人、自诉人及其法定代理人对第一审认定的事实、证据提出异议，可能影响定罪量刑的上诉案件；（二）被告人被判处死刑的上诉案件；（三）人民检察院抗诉的案件；（四）其他应当开庭审理的案件。

第二审人民法院决定不开庭审理的，应当讯问被告人，听取其他当事人、辩护人、诉讼代理人的意见。

（2）开庭审理上诉案件的地方

根据刑事诉讼法第二百二十三条，案件发生地或者原审人民法院所在地都可。

（3）第二审人民法院对不服第一审判决的上诉案件审理结果

根据刑事诉讼法 第二百二十五条，第二审人民法院对不服第一审判决的上诉案件经过审理，结果有下列情形：（一）裁定驳回上诉，维持原判；（二）改判；（三）原判决事实不清楚或者证据不足，查清事实后改判；裁定撤销原判，发回原审人民法院重新审判。

原审人民法院对于依照前款第三项规定发回重新审判的案件作出判决后，被告人提出上诉，第二审人民法院应当依法作出判决或者裁定，不得再发回原审人民法院重新审判。

根据刑事诉讼法第二百二十六条，第二审人民法院审理上诉案件，不得加重被告人的刑罚；第二审人民法院发回原审人民法院重新审判的案件，除有新的犯罪事实，人民检察院补充起诉的以外，原审人民法院也不得加重被告人的刑罚。

5.3、裁定撤销原判，发回原审人民法院重新审判的情形

根据刑事诉讼法第二百二十七条 第二审人民法院发现第一审人民法院的审理有下列违反法律规定的诉讼程序的情形之一的，应当裁定撤销原判，发回原审人民法院重新审判：（一）违反有关公开审判的规定；（二）违反回避制度；（三）剥夺或者限制了当事人的法定诉讼权利，可能影响公正审判；（四）审判组织的组成不合法；（五）其他违反法律规定的诉讼程序，可能影响公正审判。

5.4、原审人民法院重新审判规定

根据刑事诉讼法第二百二十八条，原审人民法院对于发回重新审判的案件，应当另行组成合议庭，依照第一审程序进行审判，对于重新审判后的判决，还可以上诉。

根据刑事诉讼法第二百三十条，第二审人民法院发回原审人民法院重新审判的案件，原审人民法院从收到发回的案件之日起，重新计算审理期限。

5.5、第二审人民法院如何审判上诉案件

根据刑事诉讼法第二百二十九条，第二审人民法院对不服第一审裁定的上诉，经过审查后，分别情形用裁定驳回上诉、或者撤销、变更原裁定。

根据刑事诉讼法第二百三十一条，第二审人民法院审判上诉案件的程序，一般参照第一审程序的规定进行。

根据刑事诉讼法第二百三十三条，第二审的判决、裁定和最高人民法院的判决、裁定，都是终审的判决、裁定。

5.6、上诉审结期限

根据刑事诉讼法第二百三十二条，一般应当在二个月以内审结。对于可能判处死刑的案件或者附带民事诉讼的案件，以及有刑事诉讼法第一百五十六条规定情形之一的，经省、自治区、直辖市高级人民法院批准或者决定，可以延长二个月；因特殊情况还需要延长的，报请最高人民法院批准。最高人民法院受理上诉案件的审理期限，由最高人民法院决定。

6、如何申诉

根据刑事诉讼法第二百四十一条，申诉指针对已经发生法律效力判决、裁定，向人民法院或者人民检察院提出申诉，申诉不能停止判决、裁定的执行。

6.1、申诉符合重新审判的可能情形

根据刑事诉讼法第二百四十二条，申诉符合重新审判的情形包括：（一）有新的证据证明原判决、裁定认定的事实确有错误，可能影响定罪量刑；（二）据以定罪量刑的证据不确实、不充分、依法应当予以排除，或者证明案件事实的主要证据之间存在矛盾；（三）原判决、裁定适用法律确有错误；（四）违反法律规定的诉讼程序，可能影响公正审判；

（五）审判人员在审理该案件的时候，有贪污受贿，徇私舞弊，枉法裁判行为。

6.2、如何重新审判

根据刑事诉讼法第二百四十五条，人民法院按照审判监督程序重新审判的案件，由原审人民法院审理的，应当另行组成合议庭进行。如果原来是第一审案件，应当依照第一审程序进行审判，所作的判决、裁定，可以上诉、抗诉；如果原来是第二审案件，或者是上级人民法院提审的案件，应当依照第二审程序进行审判，所作的判决、裁定，是终审的判决、裁定。

人民法院开庭审理的再审案件，同级人民检察院应当派员出席法庭。

根据刑事诉讼法第二百四十六条，人民法院按照审判监督程序审判的案件，可以决定中止原判决、裁定的执行。

根据刑事诉讼法第二百四十七条，人民法院按照审判监督程序重新审判的案件，应当在作出提审、再审决定之日起三个月以内审结，需要延长期限的，不得超过六个月。

五、关于强制医疗的特别程序

由于中国的社会现状，中国人权捍卫者有可能“被精神病”，成为强制医疗的受害者。

根据刑事诉讼法第二百八十四条，实施暴力行为，危害公共安全或者严重危害公民人身安全，经法定程序鉴定依法不负刑事责任的精神病人，有继续危害社会可能的，可以予以强制医疗。

1、决定强制医疗的法律程序

根据刑事诉讼法第二百八十五条，公安机关写出强制医疗意见书，移送人民检察院；人民检察院向人民法院提出强制医疗的申请；人民法院审理可以作出强制医疗的决定。对实施暴力行为的精神病人，在人民法院决定强制医疗前，公安机关可以采取临时的保护性约束措施。

根据刑事诉讼法第二百八十九条，人民检察院对强制医疗的决定和执行实行监督。

2、强制医疗案件的审理

根据刑事诉讼法第二百八十六条，人民法院组成合议庭审理，人民法院应当通知被申请人或者被告人的法定代理人到场，被申请人或者被告人没有委托诉讼代理人，人民法院应当通知法律援助机构指派律师为其提供法律帮助。

根据刑事诉讼法第二百八十七条，人民法院经审理，对于被申请人或者被告人符合强制医疗条件的，应当在一个月以内作出强制医疗的决定。

3、法律救济手段

根据刑事诉讼法第二百八十七条，被决定强制医疗的人、被害人及其法定代理人、近亲属对强制医疗决定不服的，可以向上一级人民法院申请复议。

4、解除强制医疗

根据刑事诉讼法第二百八十八条,被强制医疗的人及其近亲属有权申请解除强制医疗;强制医疗机构定期对被强制医疗的人进行诊断评估;对于已不具有人身危险性,不需要继续强制医疗的,提出解除意见,报决定强制医疗的人民法院批准。

第四章 应对官方骚扰

1. 应对警察

1.1 有哪些警察会骚扰你

通常对异议维权人士骚扰最多的是公安系统的国保。国保通常会在辖区派出所的配合下出面接触异议维权人士。偶尔也有其他警种,比如治安、交管等出面。另有少数跟境外(含港澳台)有接触的异议维权人士有时候会受到国家安全系统的警察骚扰。

1.2 什么是国保(包括经义保)

1.2.1 国保机构设置

公安部设有国内安全保卫局(1998年8月由原政治保卫局更名),省级公安厅(局)设有国内安全保卫总队,地级公安局设有国内安全保卫支队,县级公安局设有国内安全保卫大队。这些机构简称“国保”,有网友根据其谐音称其为“国宝”,进而又戏称“熊猫”。

地方公安部门,在教育文化单位较集中的地区,有时会设有文化保卫分局(总队、支队、大队),如上海市公安局设有文化保卫分局。在企业较集中的地区,有时会设有经济保卫分局(总队、支队、大队),如黑龙江省哈尔滨市公安局设有经济保卫支队。但多数地区的公安部门将两者合二为一,如陕西省公安厅设有经济文化保卫总队。还有少数地区设立的机构把政治、经济、文化三者都包括在内,如湖北省武汉市公安局钢城分局设有政治经济文化保卫科。地方公安部门内设的这些机构,在公安部统一由国内安全保卫局主管,所以这些机构习惯上统一称为“国保”。

地级公安机关的国保支队内设机构一般为办公室、情报基础信息与对外联络科、社会调查与基层基础工作指导科、民族宗教案件侦察科、反颠覆破坏侦察科、机关高校文化及经济领域国内安全保卫工作指导科、国内安全保卫案件侦察科(机动侦察大队),邪教案件侦察科,均为副科级。

1.2.2 国保的任务和性质

根据官方说法,国保是“公安机关为维护国家安全和社会政治稳定、维护国家统一和民族团结、维护宪法确立的基本政治原则,依照宪法和法律,运用专门力量和专门手段隐蔽开展的侦察、情报、保卫工作。是党和国家隐蔽战线的重要组成部分。”“国内安全保卫工作具有政治性、长期性、隐蔽性、风险性、高度保密性等特点;遵循防御与进攻相互转化的规律、被动与主动相互转化的规律、长期性与阶段性交替变化的规律。”

实际上,国保是政治警察,负责监控、迫害一切同官方观点不能保持一致的人士。

1.2.3 国保的监控和迫害对象

根据官方说法,国保的“打击对象”是:

对中国进行颠覆渗透破坏活动的境外敌对势力、民族分裂势力、暴力恐怖势力、宗教极端势力、“台独”势力、宗教渗透组织、会道门、邪教、黑社会组织和人员及其在境内建立、发展的组织和人员；勾结外国，危害国家主权、领土完整和安全的组织和人员；组织、策划、煽动、实施分裂国家，破坏国家统一的组织和人员；组织、策划、煽动、实施颠覆国家政权、推翻社会主义制度的组织和人员；为境外的机构、组织、人员窃取、刺探、收买、非法提供国家秘密或者情报，以及非法获取或非法持有国家秘密的组织和人员；资助境内组织和个人实施危害国家安全活动的境内外组织和人员；组织、策划、煽动、实施暴力恐怖活动或制造、传播恐怖信息以及扬言进行恐怖活动，危害我国国家安全和政治稳定的组织和人员；破坏民族团结、煽动民族仇恨、挑起民族纠纷的组织和人员；以破坏宪法确定的基本政治原则为宗旨的非法组织、非法刊物；利用宗教从事违法犯罪活动的组织和人员；冒用宗教名义的邪教组织、会道门组织及骨干成员；有危害国家安全和政治稳定行为或嫌疑的各种秘密结社、自发组织刊物、及骨干成员；利用封建迷信、宗族势力建立非法组织，危害国家安全和政治稳定的骨干成员；利用互联网从事危害国家安全和政治稳定的组织和人员；利用社会矛盾、社会热点问题，制造谣言，煽动群众破坏政治稳定的组织和骨干人员；对社会严重不满，有铤而走险、进行危害国家安全和政治稳定活动嫌疑的人员；其他有危害国家安全和政治稳定活动或嫌疑的组织和人员。

总起来说，国保的监控和镇压对象主要是主张实行民主的政治异议人士、捍卫个人权利的维权人士（包括访民）、主张宗教自由的宗教人士、主张民族自治的民族人士，以及仅仅是关注或发布一些敏感信息的网民，和一些被其认定的“非法组织”。这些人包括民间组织工作者、志愿者、律师、画家、摄影师或独立纪录片拍摄者、艺术家、自由职业者、记者、作家、诗人、学者、学生社团组织者、有自主意识的农民、艾滋病感染者/患者、维权业主、拆迁户、有宗教信仰的人士、退伍军人、上访者、残疾人士、儿童……等等。

这些被国保监控的人群通常有一些关联之处：

* 有一定的社会影响力——他们不一定是社会名人，但他们在国内有广泛的人际关系，或是一群共同命运伙伴的代言人。

* 有自己独特的主张——在经济、文化或政治领域，与当局或“主旋律”持有不同的观点并且坚持表达自己的意见。

* 涉及维权——或者维护经济权益，如小区业主和失地农民等；或者维护文化权益，如画家和艺术家；或者维护政治权利，如坚持新闻和表达自由的记者、作家，坚持自治团体的家庭教会成员和支持达赖喇嘛的藏传佛教信徒等；经济、政治和文化权益这三者是相互联系的，维权不是独立地维护单个权利，实质为同时维护生而为人的权利以及作为公民的基本权益。

1.3 跟国保相处

国保锁定一个异议维权人士为监控对象以后，首先要对该异议维权人士的所有信息进行收集，比如其上学、工作的档案，从小到现在的亲属、同学、同事等社会关系，现在的人际交往圈，思想观点的形成历史，有没有可以利用的污点，等等。

然后，国保找到该异议维权人士的最亲密的家人，比如父母或配偶，进行威胁利诱，让这些家人产生极端的恐惧心理，回家后对该异议维权人士施加巨大压力，迫使其作出妥

协。

当家人的压力也不能奏效时，国保通常会让辖区派出所出面，直接接触该异议维权人士。最近几年因为涌现出的异议维权人士数量太多，有时国保会省略通过家人施压的步骤，直接跟异议维权人士接触。

接触的方式有传唤、喝茶等。传唤的场所通常是在派出所。第一次一般由派出所片警、区县级国保及更高一级国保三级警方出面。他们摆出这种场面是为了给异议维权人士造成威慑。喝茶是一种代称，是指国保经常约异议维权人士在一些茶馆或饭店，以喝茶或吃饭的名义，通过谈话对异议维权人士施加压力。

国保通常会有分工，有人扮演红脸，有人扮演白脸。他们互相配合，对异议维权人士又打又拉。异议维权人士应认清他们的目的，巧妙同他们周旋。

通过几次接触以后，国保会自称朋友，关心异议维权人士的各种生活问题，提出有问题找他们帮忙之类。对这些好听的话，可以直接拒绝，也可以虚与委蛇，每个人根据不同情况采取不同对策。异议维权人士也尽量了解国保的姓名、电话等信息，以备将来有用。

在经过较长时间的接触后，当国保主动提出在生活方面对异议维权人士提供帮助时，异议维权人士根据每个人的具体情况，可以拒绝，也可以接受。比如帮忙购买车票、机票、派车送维权异议人士去车站、机场或从这些地方接回家。再比如在某些特定的传统节日，一般是指春节、中秋，有时候国保以及派出所会送给异议维权人士一些食品作为礼物。

只要国保不首先侮辱异议维权人士，异议维权人士也不应首先动粗口辱骂国保。国保多数情况下不会殴打异议维权人士，异议维权人士也不应首先对国保动手。

但如果国保对异议维权人士辱骂或殴打，异议维权人士应明确告知国保不接受他们的辱骂和殴打，要向有关部门控告。其中国保殴打异议维权人士时，异议维权人士可以进行自卫，也可以使用非暴力主义的方式任其殴打。但在事后，一定要追究其责任，向其上级和有关部门控告或直接向法院起诉。

如果国保对异议维权人士进行刑讯逼供，异议维权人士要尽可能避免遭受肉体之苦。但是，一定要记录相关人员及其行为，并在适当时机予以公布和揭露。2011年茉莉花事件期间，大量异议维权人士遭遇国保骇人听闻的刑讯逼供，其性质之恶劣超出很多人想象。

1.4 跟派出所警察（片警）相处

直辖市的城区派出所或一些副省级城市的城区派出所通常有警察固定分管国保工作，跟上级国保部门对接。各省、自治区的一般派出所通常由一些警察临时兼管国保工作。

派出所警察（片警）对国保系统的事情通常了解很少很浅，跟他们接触时要了解他们的这些局限性。其中绝大多数地区的派出所警察（片警）对异议维权活动了解很少，尤其是异议活动。他们多数情况下对异议维权人士很客气，比如使用尊称或昵称，很少使用简单粗暴的手段。但是，当双方关系僵化后，他们偶尔也会对异议维权人士态度很恶劣，比如单独监禁、不给饭吃、辱骂甚至殴打。

有时候，北京等少数城市的城区，派出所警察（片警）也可能对异议维权活动了解很多，比如跟被监控对象有关的人物和事件背景。通常他们会接受上级的专门培训和学习，

尤其是在跟被监控对象直接接触之前。这些警察不是国保，但起到了国保的作用。跟他们接触时，会发现他们跟国保和普通片警均有差别。他们既不像国保那样专职从事监控和迫害异议维权人士，而是同时兼任普通片警的工作，同时又比普通片警对异议维权活动了解的情况多很多。

国保在通过派出所警察（片警）执行监控和迫害异议维权人士的任务时，通常是以上级的身份，由派出所警察（片警）出面配合。这个时候，派出所警察（片警）的任务是协助国保，服从国保安排。有时候只有派出所警察（片警）出面，此时一般是性质较为不严重的问题。

2. 应对政府部门

2.1. NGO

国际通行意义上的 NGO，在中国是不允许存在的。因此，NGO 在中国只能以工商注册的方式，登记为企业。这样，NGO 有时会遭到税务、工商、民政、公安等政府部门的骚扰和破坏。为此，NGO 应做好各种准备。

2009 年 7 月 14 日北京市国家税务局、地方税务局分别向北京公盟咨询有限责任公司下达税务行政处罚事项告知书，认为公盟偷税总计 248244 元，拟处以 5 倍罚款。地税拟处罚 30 多万元，国税拟追缴 18 万多元所得税并处 93 万多元罚款，两局拟罚款总额 142 万多元。两局同时告知，公盟有陈述、申辩、要求召开听证会的权利。16 日，公盟向北京市国家税务局、地方税务局分别递交了《听证申请书》。29 日，公盟负责人许志永被警方以涉嫌逃税罪名刑事拘留，随后公盟财务人员庄璐也被刑事拘留。8 月 10 日，公盟欲缴罚款，被有关税务单位拒绝。17 日，海淀区工商局发出“行政处罚决定书”，撤销公盟的公司设立登记。21 日，北京市公安局决定撤销公盟涉嫌偷税一案，归还账目等扣押物品。23 日，许志永被取保候审。

最新的一个案例是，2013 年 7 月 18 日北京市民政局执法大队约 20 人到北京传知行社会经济咨询有限公司办公室，宣布取缔传知行社会经济研究所。该所创始人、所长郭玉闪认为，传知行社会经济研究所是传知行社会经济咨询有限公司的一个部门，属于工商管辖的范围，不属于民政管辖。虽然他们认为北京市民政局的行为是违法的，但他们打算先按照处罚结果执行，把研究所相关的一些东西去掉，然后，他们将进行行政复议和行政诉讼。

2.2. 律师事务所

近些年来，一些律师为中国民间运动做出了很大的贡献，形成了很大的影响力。因此，有异议维权人士在其中工作的律师事务所，有时会无法通过律师协会的年检。律师事务所的律师的法律知识远高于社会平均水平，因此更应做好各种法律上的准备，防止被当局以法律上的借口进行骚扰和破坏。

2005 年 11 月 4 日，高智晟律师所在的北京晟智律师事务所被北京市司法局宣布处以“停止执业一年”的处罚，理由有二：1、晟智律师事务所办公场所变动后没有办理变更登记；2、为非本所人员提供办案手续。

刘晓原律师近年来一直热心参与公共事务，积极介入许多重大维权事件。他所在的北京旗鉴律师事务所，于 2011 和 2012 两个年度的北京市司法局年审中没有通过。2012 年

10 月，刘晓原被迫按照北京市司法局的要求，申请注销北京市旗鉴律师事务所。刘晓原先向朝阳区司法局递交了材料，再由他们转给市局审批。走到这一步，实是被逼无奈。如果不申请注销，他在旗鉴律师事务所是无法执业，也不能调至其他律师所执业。2012 年 11 月，刘晓原拿到新的律师证，到其他律师事务所工作。

2.3. 私人企业

有些私人企业的所有人或经营者因参与异议维权活动，而导致政府部门前来骚扰。因此，私人企业的所有人或经营者应办妥各种证件，把好财务关，准备好各种必须的法律文件，应付好工商、税务等政府部门的检查。

2011 年 4 月 3 日，艺术家艾未未在北京被警方扣留，并被指控由他拥有的北京发课文化发展有限公司涉嫌逃税。该公司的法定代表人为艾未未的妻子路青。后来警方声称查明艾未未涉嫌经济犯罪。6 月 22 日，艾未未被取保候审。后来税务部门对该公司处以罚款 1522 万元。艾未未不服，起诉北京市地方税务局，北京市朝阳区法院和北京市第二中级人民法院于 2012 年两审判定艾未未败诉。

2010 年 12 月，浙江杭州异议人士、中国民主党成员祝正明因同其他 5 名曾被判刑的中国民主党成员向杭州市公安局递交游行集会申请后，接连被警方传唤两次，他经营的电动车维修店被工商部门检查和刁难。

3 常见的骚扰方式

3.1 遣返回户籍地

中国实行的户籍制度在国际上备受诟病，多年来一直有国内人士提议废除，但当局虽有微乎其微的改动或试点，但户籍制度的基本功能没有变化。

有些异议维权人士离开户籍地，到其他地方生活。警方对这些人采取户籍地和生活地双重管理政策。

若警方认为无必要驱逐某外地户籍异议维权人士，则留其在本地生活。若该异议维权人士在该地生活时间较长，特别是有较为稳定的工作或生活来源，且整个家庭也在此生活，警方通常不会强行遣返该异议维权人士回户籍地，而是由生活地警方具体管理。

但当异议维权人士独自一人在某地生活时间较短，且在该地没有较为稳定的工作或生活来源，则较容易被该地警方驱逐。另外，即使某异议维权人士在某地生活较为稳定，但若遇到某种情况，也有可能被强行遣返回户籍地，或带往其他地方短暂旅游。其中被遣返回户籍地，可以由户籍地警方来接，也可能由生活地警方去送。近年来又有强行送上交通工具（通常为火车和汽车）的模式出现。

当异议维权人士被警方准备遣返回户籍地时，若该异议维权人士觉得可以暂时回户籍地，则可以配合警方返回户籍地。若该异议维权人士不打算返回户籍地，则应向警方陈述不能返回的理由，并可作出适当妥协和让步。若在某些特定敏感时期，警方坚持该异议维权人士必须返回户籍地，则异议维权人士可以暂时同意，避开敏感时期以后再返回生活地。

3.2 迫使搬家

异议维权人士租住房屋时，或者一个受到监控的组织（包括 NGO 等非营利组织和律师事务所等营利组织）租用办公室时，有时会遭到房东强行退租等情况。

因此，租房前一定要同房东签合同。对于合同条文，要仔细阅读。如有必要列出附加协议的，在附加协议中也要注意对自己有利的条款。一旦房东强行退租，要向房东说明强行退租违反合同，需要承担违约责任进行赔偿。若房东仍执意退租，可以依据合同起诉房东。

有时候，警方会唆使一些地痞流氓出面赶走异议维权人士。异议维权人士应该尽可能不为所动，但若受到的骚扰足够严重，可以报警。虽然这些地痞流氓的后台就是警方，但通常警方不得不出面走个程序。一旦警方走了程序，异议维权人士就应以此为依据，对地痞流氓实施心理攻势，告诉他们这样是违法的。但若地痞流氓继续骚扰，甚至加大骚扰力度，异议维权人士应尽量不受皮肉之苦和财产损失，可选择适当时机搬离此处。

同样，异议维权人士应尽量保存相关合同、照片、录音、视频等证据，以备适当时候起诉房东、地痞流氓或者警方。

3.3 单位施压

3.3.1. 有工作的异议维权人士，通常在体制外的企业性单位上班。警方有时会通过给异议维权人士所在供职单位施加压力的方式破坏其工作。

有时候，警方偷偷找到异议维权人士所在单位，向他们了解有关情况。在此情况下，即使警方不用直接要求该单位赶走该异议维权人士，通常该单位负责人也会在当时或劳动合同到期时，找借口赶走该异议维权人士。如果警方直接要求赶走，该单位则有可能连劳动合同也不顾就直接赶人。即使警方明确要求不要赶走、或不要惊动该异议维权人士，则该单位通常也会对该异议维权人士产生严重的不安全感和不信任感，并且导致该异议维权人士的上升空间会大打折扣。

有时候，警方会直接到异议维权人士所在单位找该异议维权人士，从而公然给该单位造成该异议维权人士有问题的印象，导致该异议维权人士在该单位被当成异类，从而在工作中处于被动状态。

有时候，警方会将异议维权人士控制住，使其不能正常上班，从而导致该异议维权人士所在单位对其产生不良印象，甚至会以其旷工或其他理由将其开除或解雇。

以上这些情况，异议维权人士可以向供职单位有关负责人阐明情况，指出警方的行为是非法的，希望该单位不要屈服于警方压力；若单位有关负责人不直接点明，则异议维权人士也可以选择保持沉默，假装什么也没发生；若异议维权人士觉得该单位不适合继续工作下去，也可以选择辞职。

3.3.2. 有少数异议维权人士在体制内单位上班，比如大学、机关事业单位、国企等。对于这些异议维权人士，警方有着更多的施压渠道。为此，异议维权人士可以提出行政复议或诉诸媒体舆论关注等方式，以期问题得到缓解。

比如北京大学教授夏业良 2013 年 7 月披露，“我被告知 9 月份将由教授委员会投票决定我的去留”。《零八宪章》签署人夏业良近年来经常发表主张中国实行民主和宪政的主张，因此遭到中国官方的报复。

在此之前的 2004 年，北京大学副教授焦国标发表文章《讨伐中宣部》，指责中宣部实行愚民政策，主张新闻自由。2005 年焦国标被北京大学当作“自动离职”单方面除名。校方认为他未经批准擅自出国访问，焦国标认为是对他写作《讨伐中宣部》的报复。

2013 年 6 月，郑州黄河河务局工务处副处长史宗伟被中共郑州黄河河务局党组宣布，鉴于史宗伟近年来参与以下事项（一、参加同城饭醉活动；二、在网络发表不当言论；三、2013 年 6 月 4 日在郑州二七广场静坐），免去其郑州黄河河务局工务处副处长职务，调巩义黄河河务局工作。史宗伟不服，提出行政复议。同时，史宗伟坚持在原单位上班。一个月后，已经转到巩义新单位的工资关系又转回郑州原单位，除不再担任副处长职务外，原工资待遇不变。

3.4 工作和生活骚扰

司法局有时在年检时故意不让一些代理政治案件和相对敏感案件的律师通过。近几年来，每年都有此类事件发生。对此，律师可以巧妙应付主管部门的审查，以便尽可能通过年检。若年检不能通过，可以启动行政复议等程序。

2013 年律师年检于 5 月结束，至少有 17 名维权律师未能通过年检，以致不能执业，其中包括为流亡盲人维权者陈光诚的侄子陈克贵辩护的广州律师陈武权，而江天勇更是连续第二年未能通过年检。根据维权网和中国维权律师关注组的资料，截至 6 月 4 日，已有 18 人未知能否继续执业，但其后梁小军已获悉通过年检。至今仍未有消息的，包括陈继华、董前勇、郭海跃、兰志学、李柏光、李敦勇、黎雄兵、蔺其磊、刘培福、王雅军、邬宏威、谢燕益、张全利、王成、陈武权、江天勇。

中国官方利用律师年检来影响维权律师，作为维稳手段，一直为人诟病，过去亦有多人因未能通过年检而不能执业，今年未获年检通知的律师中，均曾代表不同人士维权，例如陈武权曾代理陈光诚侄子陈克贵被指袭击执法人员的案件，其后其律师事务所被迫与他解除聘用合同；王成则曾代理独立人大参选人李思华举报新余选举违法的案件，杭州司法局向王成表示，只有“在他的问题解决后”才会处理他的律师执照；蔺其磊代理近日北京反贪腐案中被扣查人士等。

而对异议维权人士日常生活的骚扰，也时有发生。

2012 年 4 月，江天勇因受邀到法国驻华大使馆与法国大使餐叙，被北京市公安局海淀分局国保支队某大队大队长杜余辉威胁“走着瞧”，然后江天勇出门即被两个不明身份的人跟踪。同时，有人在网上以“江丝沟”的名义发布广告，声称江天勇居住的房子要出租，并留下江天勇妻子的手机号码为联系电话，江天勇的妻子为此接到很多骚扰电话。又过了几天，

江天勇的家的防盗门锁被灌强力胶，钥匙可以插进但无法开门。此前江天勇家门锁曾有过此类遭遇。

对这类骚扰，异议维权人士应保存各种证据，也可以报警，或者呼吁舆论关注。

3.5 株连家人

有的异议维权人士的家人也会遭遇失去工作、甚至坐牢等各种威胁。

2007 年，著名艾滋病活动家高耀洁获得美国“生命之音”2007 年度“全球女性领袖”奖，应邀赴美出席颁奖典礼。河南地方当局不希望高耀洁出国揭露河南的艾滋病真相，所以千方百计阻拦高耀洁出国。后在美国政府的干预下，中国国家主席胡锦涛和副总理吴仪同意高耀洁赴美。但河南地方当局对高耀洁的儿子郭锄非（河南教育学院艺术系主任）施加压力，郭锄非被迫跪在母亲面前，一连磕了三个响头，求她不要去美国领奖。高耀洁的二女儿郭竞先（医生）被官方逼得几近精神崩溃。在此之前，高耀洁的小女儿郭炎光（医生）因为高耀洁被医院解雇，不得不远走加拿大。

2013 年 5 月底，在“六四”敏感日临近之际，海南异议人士郑茜午坚持外出寻找工作，脱离户籍地警方的监控，警方被激怒，于 5 月 31 日将郑茜午的妻子陈爱琼（小商店经营者）以涉嫌“非法经营”、“销售伪劣商品”的罪名刑事拘留。6 月 4 日，郑茜午在杭州被警方拘捕，被押回海南后以相同罪名刑事拘留。7 月 5 日，郑茜午、陈爱琼被以涉嫌“销售有毒有害食品”罪名逮捕。

2010 年 10 月，正在坐牢的著名作家刘晓波获诺贝尔和平奖，刘晓波的妻子刘霞从当天起被警方软禁在家，且于十几天后与外界失去联系。两年多以后，外界的人们才得以重新与刘霞直接接触。经过几次接触后，刘霞于 2013 年夏再次与外界失去联系。刘霞已经委托律师，准备起诉警方对她的非法限制人身自由。

责任伦理是一个人生活在世上不可不考虑的重要因素，异议维权人士也不例外，即应尽可能保护家人，让家人受到尽可能少的骚扰和迫害。异议维权人士应明确告诉警方，不得骚扰其家人；一旦警方骚扰到家人，异议维权人士可以采取媒体曝光、拒绝警方提出的一些要求、扩大不合作范围等措施。

第五章 羁押场所应对方法

1、拘留所

拘留所是依据全国人大常委会通过的《治安管理处罚法》的规定设置的羁押场所，由公安部门统一负责管理。

《拘留所条例》于 2012 年 2 月 15 日由国务院第 192 次常务会议通过，自 2012 年 4 月 1 日起施行。

1.1 行政拘留和司法拘留

根据国务院制定的《拘留所条例》，被公安机关（及国家安全机关，下同）给予拘留行政处罚的人，以及被法院决定拘留的人，在拘留所执行拘留。

1.1.1 行政拘留

行政拘留是指公安机关对违反行政法律规范的人，在短期内限制人身自由的一种行政处罚。行政拘留是最严厉的一种行政处罚，通常适用于严重违反治安管理但不构成犯罪，而警告、罚款处罚不足以惩戒的情况。

只有县级以上公安机关才享有行政拘留裁决权，期限是 1 日以上 15 日以内。有两种以上违反治安管理行为的，分别决定，合并执行。行政拘留处罚合并执行的，最长不超过 20 日。

有些地方习惯上把行政拘留叫做治安拘留。

1.1.2 司法拘留

司法拘留是法院为了保证审判活动正常进行，对实施了严重妨害诉讼活动的人，采取限制其短期限的人身自由的一种强制措施。法院拥有司法拘留的决定权。

司法拘留是分别根据刑事诉讼法、民事诉讼法和行政诉讼法的规定采用的，期限最长为 15 日。

1.2 拘留所的监管方式

被拘留人主要被关在拘室，进行所谓“闭门思过”，多数情况下不用劳动。通常情况下，被拘留人一般是躺在拘室里闲聊。多数被拘留人的素质较低，聊天内容比较粗俗无聊，异议维权人士没必要跟他们保持一致。

拘留所通常会有少量被拘留人被安排从事一些体力劳动，比如打扫卫生，这些被拘留人通常被称为“劳动号”（各地称呼不同，本文统一用此称呼）。有的拘留所还会安排劳动号给全体被拘留人做饭。有的拘留所的警察在值班期间吃的饭，也由劳动号做。农村地

区有的拘留所还在院内种有蔬菜，由劳动号具体种植和管理。

有时候拘留所会组织被拘留人学习法律知识，或者由被拘留人公开悔过。异议维权人士可以参加单纯的法律知识学习，但没必要悔过。

1.3 跟拘留所警察的关系

通常来讲，因为被拘留人在拘留所时间很短，且性质仅为比犯罪轻很多的违法，所以拘留所的警察对被拘留人相对客气一些，殴打被拘留人的情况较少发生。对异议维权人士来说，只要没有受到警察的刻意侮辱和殴打，通常情况下是较为平静地度过这几天到十几天的时间。

1.4 跟其他被拘留人员的关系

其他被拘留人大多是一些恶行不大的人，跟他们相处时不用刻意疏远。有时候警方会安排某个被拘留人故意接近异议维权人士套取有用信息，所以异议维权人士跟其他被拘留人不要过于密切，而要保持一定的距离。

1.5 拘留所的饮食和生活环境

被拘留人的饮食质量要比社会上差，但基本都能吃饱。

根据 2012 年 4 月 1 日起施行的《拘留所条例》第八条：“拘留所所需经费列入本级人民政府财政预算。”因此，被拘留人的伙食费应由拘留所承担。但实际上拘留所往往要求被拘留人缴纳一定数额的“伙食费”，作为被拘留人的异议维权人士应当拒缴，并且拘留所也很少会强制异议维权人士缴纳。

拘留所的个人卫生条件很差。不能洗澡。除非有自备衣服或家人送进衣服，否则无法换洗衣服。

2、看守所

2.1 刑事拘留

刑事拘留是公安机关、检察院对直接受理的案件，在侦查过程中，遇到法定的紧急情况时，对现行犯或犯罪嫌疑人所采取的临时剥夺其人身自由的强制方法。中国的刑事拘留的法律依据是《刑事诉讼法》，其中规定了使用条件、拘留程序、拘留期限。

刑事拘留是中国政府使用刑事判决的方式打击人权捍卫者、活动人士、持不同政见者时最常用和必须经过的程序。

2.2 看守所的性质

看守所是羁押被逮捕、刑事拘留的犯罪嫌疑人的机关。余刑很短的罪犯，也可以由看守所监管。

1990 年 3 月 17 日国务院令第 52 号发布并施行《看守所条例》，一直未作任何修改。尤其 1997 年新《刑事诉讼法》颁布后，《看守所条例》相当部分内容与刑事诉讼法存在

巨大冲突。2012 年,《刑事诉讼法》又经过一次大规模修改并已于 2013 年 1 月 1 日正式实施,《看守所条例》更加严重地滞后于当前司法实践。修改《看守所条例》的呼声在国内日益高涨。

看守所关押的人分为两种,一种是无罪的犯罪嫌疑人、被告人,一种是有罪的罪犯。

在被法院判决有罪且判决生效之前,犯罪嫌疑人一直是无罪的。直到在被法院判决有罪且判决生效之后,被告人的身份才由无罪的犯罪嫌疑人转变成有罪的罪犯。

有罪判决生效后,多数罪犯将被押解到监狱服刑。有少数罪犯因余刑太短,留在看守所服刑。根据现行《看守所条例》,在被交付执行刑罚前余刑不足一年的罪犯,留在看守所服刑。但 2012 年修改后于 2013 年 1 月 1 日生效的《刑事诉讼法》第 253 条规定,留在看守所服刑的罪犯,余刑缩短为不足 3 个月。

2.3 看守所的监管方式

看守所对在押人员实行 24 小时值班监管制度。各监室均安装有监控摄像头,实行全覆盖无死角监控。晚上也不熄灯,且有在押人员轮流值班,以防止各种意外发生。

各个看守所通常制定有《看守所在押人员行为规范》,对在押人员的日常行为作出了明确的规范。

2.4 跟看守所警察相处

按照《看守所条例》规定,看守所警察应保障在押人员的人身安全。但实际上,看守所警察殴打、虐待在押人员是家常便饭,不殴打、虐待在押人员的才是特例。

异议维权人士通常较少遭到看守所警察殴打。但一旦遭到看守所警察殴打,异议维权人士应坚持投诉和报案,要求有关部门必须处理。

2.5 跟办案人员(公、检、法)相处的注意事项

2.5.1 办案人员通常对异议维权人士实施心理攻势

异议维权人士被刑事拘留以后,以前经常打交道的国保警察(有时由其他警种的警察出面,本文统一使用国保来概括所有相关警种的警察)的态度往往变好。这是警方办案常用的一种手段,目的是让处于与世隔绝状态的异议维权人士降低防范心理,并骗取更多的信息,来为异议维权人士定罪,以及套取其他异议维权人士的信息,来对异议维权活动实施更多的打击。

比如,在异议维权人士被关进看守所初期,往往会频繁提审,并试图跟异议维权人士套近乎,对异议维权人士的某些方面给予肯定,让异议维权人士感觉办案人员对他很尊重。此时异议维权人士容易对办案人员表现出善意理解的感激,进入“斯德哥尔摩综合征”阶段。然后,办案人员从家庭责任伦理等角度继续对异议维权人士强化洗脑,试图从意志上摧垮异议维权人士的心理防线。

多数情况下,异议维权人士可能会有一些动摇,但很快能认清办案人员的图谋,不再上当。

2.5.2 在押人员可能遭到的刑讯逼供情况

当局有时会在看守所、监狱、劳教所等场所对异议维权人士施以酷刑，如黑屋幽禁、重击身体、扇耳光、揪头发撞地板、吊大秤砣、开飞机、关囚笼、坐老虎凳、灌刺激物、烟熏烤、刺激生殖器、坐火箭、鸭儿泡水、剥夺睡眠、电灯泡照射、催泪瓦斯喷脸、捆绳子、冷水冲洗、鬼洗脸、剥指甲、钉竹签、罚跪、电击、打陀螺、挤压手指等。酷刑受害者的心理往往受到极大伤害，需要康复治疗才能重新融入新的环境。

但多数情况下，异议维权人士不会受到以上酷刑。

2.6 跟武警和驻所检察室的相处

根据《看守所条例》第七条，看守所对在押人员的武装警戒和押解由武警担任。看守所围墙上会有武警岗哨 24 小时值班。平时武警很少跟在押人员直接接触。有时候看守所由武警出面清理监室，此时只要武警不对在押人员采取人格侮辱、体罚虐待等措施，可以根据惯例应对。

根据《看守所条例》第八条，看守所的监管活动受检察院的法律监督。通常各个地方检察院在看守所派驻驻所检察室，负责监督看守所的监管活动是否合法。异议维权人士被看守所警察殴打后，可以向驻所检察室反映。通常情况下驻所检察室不会认真对待，甚至不予理睬。

2.7 跟在押人员相处

2.7.1 看守所里的牢头狱霸

看守所各个监室通常有一个说了算的犯人（这种犯人的称呼各地有所不同，本文统称为“号长”）。号长多数情况下是牢头狱霸。牢头狱霸的形成，有不同情况。有的是靠拳脚打出来的，有的是靠警察的关系当上的。有的对异议维权人士态度恶劣，有的则相对客气，甚至让异议维权人士也享有一定的“特权”。

另外，看守所偶尔会安排一个没有牢头狱霸的特殊监室，目的是为了照顾一些特殊人物。有的异议维权人士会享有此种待遇。

2.7.2 跟牢头狱霸相处的注意事项

多数情况下，看守所的牢头狱霸不会过分欺负异议维权人士，而是有些优待。此种情况下，异议维权人士最好尽量维持这种处境，但不能跟牢头狱霸一起欺负其他在押人员，也不要轻易卷入派系斗争。

若是牢头狱霸对异议维权人士态度恶劣，异议维权人士尽量凭借智慧免遭殴打等暴力对待，并可向看守所警察反映情况，要求换监室，或者要求警察约束牢头狱霸的行为。若是看守所处理得不到位，可在办案人员提审时反应这个问题。当然，还可向律师反映情况。

2.7.3 跟其他在押人员相处的注意事项

答：看守所的在押人员大多素质很低，但在与世隔绝、朝夕相处的环境下，也可能有个别人跟异议维权人士关系相处融洽。同时，异议维权人士跟大多数在押人员以平常心相处即可。当然，任何时候不要忘了，当局通常是安排有人监督异议维权人士的言行并向上

汇报的。

2.7.4 在押人员的经济状况和社会关系与其在看守所内境遇的关系

这点是不言而喻的，即一个在押人员的在看守所的账上存的钱越多、社会关系越多，在监室里的境遇越好。因此，在押人员应尽可能通知家属和其他社会关系多给存点钱。

2.8 监室内部注意事项

2.8.1 刚进入看守所时的注意事项

异议维权人士被刑事拘留并被送到看守所后，第一项通常是搜身，有时候会被脱光衣服。进入监室后，通常会被要求剃光头。但《看守所条例》并未对在押人员的发型作出规定，所以一些看守所并未强制所有在押人员必须剃光头。当然因为看守所卫生条件不好，洗澡困难，适当留短发、甚至光头也是可以的。

如果异议维权人士被送到看守所时身患疾病，必须向看守所说明，并根据《看守所条例》第十条要求进行健康检查。

2.8.2 看守所里的饮食状况

根据《看守所条例》第 23 条，在押人员的饮食由看守所根据规定的标准提供，禁止看守所克扣、挪用。但实际上绝大多数看守所的这部分财政预算都被看守所或其上级部门克扣和挪用。

看守所平时“免费”提供给在押人员的食物，实际上由看守所通过强制在押人员参加劳动获得的商业利润换取。这些“免费”食物的质量和数量均不能满足人体的需要，所以需另外补充。

另外补充食物的主要方式之一是自己花钱购买。购买食物的来源主要是看守所内部的销售。通常每个看守所均有警察专门负责销售一些食物，当然价格一般高出社会平均水平的一倍到数倍。

此外，在押人员通过参加劳动，超额完成任务后有可能获得“奖励”，“奖励”之一就是食物。

当看守所的强制劳动暂停时，“免费”提供的食物数量就会降低，此时尤其需要补充食物，除了花钱购买之外，有时也可以向其他在押人员借。

2.8.3 看守所里的卫生状况

看守所里的卫生状况很差，通常很少有机会洗澡，因此勤洗勤换衣服显得尤为重要。皮肤病，尤其湿疹，是在押人员经常患上的疾病。

根据《看守所条例》第 26 条规定，看守所应当配备必要的医疗器械和常用药品。因此看守所卫生室通常配有专职或兼职医生，以及一部分常用药品。当异议维权人士患有疾病时，应及时要求看守所诊断，严重时申请取保候审。

2.9 强制劳动

《看守所条例》第 33 条和第 34 条有要求在押人员参加劳动的规定。看守所通常会强迫在押人员参加劳动。劳动强度通常很大。异议维权人士应尽量拒绝参加劳动。已有很多异议维权人士拒绝参加劳动且被看守所许可的例子。

3、劳教所

3.1 劳动教养

劳动教养就是劳动、教育和培养，简称劳教。从法律上讲，劳动教养并非刑法规定的刑罚，而是法律及行政法规规定的一种行政处罚，公安机关无须经法院审讯定罪，即可将疑犯投入劳教场所，实行最高期限为四年的限制人身自由、强迫劳动、思想教育等措施。

2013 年 1 月 7 日，中共中央政法委员会书记孟建柱在全国政法工作会议上宣布，中央已研究，报请全国人民代表大会常务委员会批准后，停止使用劳教制度。

中国异议维权人士往往是劳教制度的受害者（如诺贝尔和平奖得主刘晓波曾于 1996–1999 年被劳教 3 年）。但近几年来异议维权人士被劳教的案例呈递减趋势。

3.2 劳教所的性质

劳动教养管理所简称劳教所，是关押劳教人员并对劳教人员进行日常监管的场所。

劳教所由各省（自治区、直辖市）劳动教养管理局主管。各省（自治区、直辖市）劳动教养管理局由各省（自治区、直辖市）司法厅（局）管理。全国劳教所的最高行政主管部门是司法部。

3.3 劳教所的监管方式

1982 年公安部发布、国务院转发的《劳动教养试行办法》对劳教人员的行为规范作了极为苛刻的要求。而在实际生活中，劳教所以对劳教人员的具体管理更加残酷。2013 年初曝光的辽宁马三家女子劳教所黑幕震惊全世界。

3.4 跟劳教所警察相处

劳教所的警察通常对劳教人员非常凶狠。劳教人员家属向警察行贿后则境遇得到改善。

3.5 跟被劳教人员相处

因为被劳教人员在劳教所通常只有一两年的时间，加上管理极为严酷，所以很多被劳教人员容易跟别人发生冲突，打架斗殴现象非常普遍。

3.6 跟武警和驻所检察室的相处

根据《劳动教养试行办法》第 26 条，劳教所的护卫武装由武警担任。劳教所围墙上会有武警岗哨 24 小时值班。平时武警很少跟劳教人员直接接触。

根据《劳动教养试行办法》第 6 条，劳教机关的活动，接受检察院的监督。通常各个地方检察院在劳教所派驻驻所检察室。异议维权人士被劳教所警察殴打后，可以向驻所检察室反映。通常情况下驻所检察室不会认真对待，甚至不予理睬。

3.7 强制劳动

通常情况下，劳教所给劳教人员下达繁重的生产任务。劳教人员必须非常努力地干活，才有可能完成生产任务。

劳教所的劳动的强度，超出很多人的想象。用奴隶来形容劳教人员的处境，并不过分。

拒绝参加劳动的劳教人员，通常会被施以各种酷刑。有些异议维权人士不参加劳动而被劳教所默许，这种案例很多。

参加劳动的劳教人员通常能得到少量的报酬。

3.8 日常生活

劳教所的日常生活条件非常艰苦，依靠劳动所得的报酬不能满足各种需求，需要家人定期存入一些钱款用以购买一些生活必需品及补充营养成分。

3.9 跟外界的联系

劳教人员跟外界主要通过书信、电话和会见等方式保持联系。根据《劳动教养试行办法》第 52 条规定，劳教人员的通信警察不得检查，会见家属时警察不得旁听。

4、监狱

4.1 监狱的性质

《监狱法》第 2 条规定，监狱是国家的刑罚执行机关。

监狱关押的是被判处有期徒刑、无期徒刑和死刑缓期二年执行的犯人。

监狱由各省（自治区、直辖市）监狱管理局主管。各省（自治区、直辖市）监狱管理局由各省（自治区、直辖市）司法厅（局）管理。全国监狱的最高行政主管部门是司法部。但有一个监狱例外，即北京秦城监狱由公安部主管。

中国现在的监狱有惩罚犯罪和预防犯罪的功能，以及惩罚一切不能对政权忠心耿耿的人的功能。前者对社会和历史是有益的，后者对社会和历史是有害的。

4.2 监狱的监管方式

4.2.1 监狱管理犯人的基本情况

监狱是对犯人实施改造的惩罚处所。改造分两部分：思想改造和劳动改造。犯人在监狱主要是通过参加劳动获得减刑的奖励，以及配合监狱组织的各种名目的思想改造。

司法部 2004 年发布施行《监狱服刑人员行为规范》，对犯人的基本规范、生活规范、学习规范、劳动规范、文明礼貌规范做了具体规定，并称这是监狱犯人“接受改造必须遵守的行为准则，是考核罪犯改造表现的一项基本内容，是实施奖惩的重要依据。”

监狱的具体管理，不可能完全符合该规范，比如“服刑人员之间互称姓名，不起（叫）绰号”的规定基本形同虚设。但总起来讲，该规范的多数条款对多数犯人有着较强的约束力。

4.2.2 异议维权人士刚到监狱时的注意事项

犯人被押解到监狱后，都要进行数周的“入监教育”。教育的内容主要是洗脑，要求犯人认清自己的身份，了解监狱的管理制度。

跟普通刑事犯相比，通常监狱对刚来的异议维权人士有所照顾，异议维权人士可利用此阶段积极了解监狱的具体管理制度，同时拒绝监狱关于认罪和改造方面的洗脑。

4.2.3 异议维权人士分到具体监区后的最初阶段的注意事项

在“入监教育”结束后，犯人要分到各个监区。鉴于异议维权人士的特殊身份，通常监狱的狱政部门早已根据上级的要求作出决定，将异议维权人士分到某个监区。

分到监区后，异议维权人士要继续尽快了解监狱的各种情况，包括警察的分工及各个警察对异议维权人士的态度，监室的作息及出工劳动的情况，犯人的构成，奖惩制度，等方面。

总之，最初阶段，以了解和适应环境为主。

4.2.4 监狱管理异议维权人士的情况

答：异议维权人士在监狱里是特殊犯人。特殊主要表现在两个方面：在某些方面管理得严格，比如人际交往，书信检查，亲情电话，会见、就餐及住宿等方面。但有些方面要相对松弛，比如劳动。也就是说，监狱在管理异议维权人士时，重点防范的是异议维权人士跟犯人及外界的接触和联系，而对是否参加劳动以及劳动成绩则考虑得相对较弱。

各监区均有一个主管改造的警察，一般是教导员或副教导员，有时是副监区长。这个警察通常会直接管理异议维权人士的事情，其他警察不再插手。这个警察会派人监督异议维权人士的言行并及时汇总。

4.3 跟监狱警察相处

监狱警察主要分为两类：一类是负责生产的警察。这类警察主要从销售、技术等角度对监狱企业和参加生产的犯人进行管理。这类警察跟犯人接触不太密切。另一类警察负责改造和狱政。这类警察跟犯人的奖惩密切相关，所以对犯人来说这类警察更加重要。

4.4 跟武警和驻狱检察室相处

根据《监狱法》规定，监狱的武装警戒由武警负责。但武警极少跟犯人直接接触。

监狱所在地的检察机关都会在监狱设有驻狱检察室，以监督监狱执行刑罚的活动是否合法。但通常驻狱检察室只是摆设，基本只是对监狱唱颂歌。但异议维权人士不应忽视这个名义上的救济渠道，可通过驻狱检察室申诉，必要时还可检举揭发监狱及其警察的违法犯罪活动。

4.5 跟犯人相处

4.5.1 监狱里的牢头狱霸情况

监狱里有大量的具有黑社会背景的犯人，他们在监狱里往往得到警察重用，成为牢头

狱霸。这些犯人往往心狠手辣，对普通犯人欺压盘剥，对异议维权人士通常表面比较客气，但翻脸时也会态度极为恶劣。

还有一些犯人通过家人或其他人际关系贿赂警察，从而得到警察的照顾和袒护，拥有一些特殊待遇。其中有少数犯人的特殊待遇比较明显，比如占有很轻松的岗位但实际上并不参加劳动。这种犯人很少使用暴力对待其他犯人，但拥有很多特权，也是某种意义上的牢头狱霸。他们对异议维权人士通常也保持表面上的客气。

4.5.2 异议维权人士跟犯人相处的注意事项

监狱里的犯人多数素质较低，异议维权人士跟他们相处时以平常心相待即可。

因为异议维权人士在监狱里属于特殊犯人，所以多数犯人在跟异议维权人士相处时会有所顾忌，异议维权人士通常有种被孤立的感觉，所以尤其需要结交几位平时可以较多接触的犯人。

4.5.3 连号制度

按规定，监狱任何情况下不得有一个犯人单独独处的情况存在。因此，每个犯人都安排了一个犯人作为联号，也就是除少数情况外，两人形影不离相处的制度，这种制度叫做连号制度，两个犯人互相是连号。

对于多数普通刑事犯来说，连号制度形同虚设，甚至多数犯人都没有指定连号。但对一些特殊犯人，比如异议维权人士，连号制度执行非常严格。而被指定跟异议维权人士连号的犯人，通常是被安排来进行监督并向警察汇报异议维权人士的言行的。

只要连号做得不过分，异议维权人士通常可以跟连号处理好相处的关系。若连号做得过分，异议维权人士可以向警察反应要求换人。

4.6 跟工人相处

通常在劳动场所犯人能跟工人直接接触。但异议维权人士很少有这种机会。

4.7 劳动改造和思想改造

4.7.1 改造的分类

答：监狱对犯人的所谓改造，分为思想改造和劳动改造两部分。思想改造，主要是指监狱灌输犯人认罪悔罪、相信政府、感谢政府的观点。但这点对普通刑事犯来说只是形式，监狱并不认真对待。劳动改造，主要是指犯人参加生产劳动，为监狱创造利润。现在监狱普遍重视这一点，因为利润直接跟警察的收入挂钩。

4.7.2 劳动报酬

通常每个犯人在不违反有关规定的前提下，每个月能获得几元到20元左右的零花钱。个别监狱的少数效益好的监区，有的犯人能拿到每月上百元的奖金。

4.7.3 异议维权人士应对改造的情况

当局把异议维权人士捏造罪名关进监狱，既是为了惩罚他们昔日的异议维权活动，也

是为了给异议维权人士造成各种困境，迫使他们将来减少或不再从事异议维权活动。因此，思想改造是监狱对异议维权人士的重点改造内容。但是，思想是不可能改造的，因此尽管曾有异议维权人士参加思想改造，但对当局来说效果并不如意。而随着时间的推移，越来越多的异议维权人士拒绝参加思想改造。

另一方面，近些年来，监狱强迫异议维权人士参加劳动、尤其是参加繁重体力劳动的案例越来越少。很多异议维权人士在监狱里不用参加劳动，或者有少数参加劳动的也是轻体力或脑力劳动。

4.7.4 异议维权人士参加劳动时的注意事项

有些异议维权人士参加劳动生产，并获取劳动积分用来减刑。在参加劳动时，首先应注意安全。监狱企业参加劳动的犯人都没有劳动保险，工伤事件非常常见，不慎死亡的事件也时有发生。因此，必须严格按安全生产规范要求进行操作。

4.8 监狱里的日常生活

4.8.1 着装及发型

犯人必须穿囚服，由监狱统一发放，冬装、夏装各两套。必须穿黑色布鞋，通常为军用品布鞋。内衣必须无领。所有衣服统一印有编号。每个犯人必须在胸前佩戴贴有照片和编号的名牌。

通常犯人必须统一剃光头，最迟每月剃一次，严禁头发过长。但有些监狱已允许犯人留寸发和平头。

《监狱法》和《监狱服刑人员行为规范》并未对犯人的发型作出具体规定，因此强迫犯人剃光头是违法的。曾有个别异议维权人士在狱中坚持留稍长的头发而被监狱默许。

4.8.2 伙食情况

监狱里的伙食比看守所强很多。具体情况，跟监狱所办企业的效益有关。效益好的监狱，犯人能吃饱。但有些监狱存在犯人吃不饱饭的情况。

主食通常以馒头或米饭为主。菜的质量通常不好。即使能吃饱，营养也不一定能跟得上，所以最好另外购买一些营养品补充。

4.8.3 卫生情况

监狱里卫生条件比看守所强很多，换洗衣服的比较方便。但多数情况下洗热水澡仍不方便。

4.8.4 生活日用品

犯人的物质条件是非常艰苦的。

犯人的被褥通常是从看守所带来的，或者家人重新送进来的。内衣、布鞋等生活必需品通常也可以由家人送进。犯人出狱时会把被褥等物品转送给其他犯人。

肥皂、毛巾等生活日用品，有时候监狱会定期发放给犯人。牙膏牙刷等生活必需品，

通常需要另行购买。犯人需要购物时，通常一个月集中登记一次，由警察在外面采购。但近些年来越来越多的监狱建立了超市，犯人可以每隔一两周去超市购物一次。超市里的物价通常比社会要高，有的高出几分之一，有的高出几倍。

4.8.5 就医情况

各监区通常安排一个犯人担任卫生员，在监室内和车间内备有简单的药品和纱布等卫生设备。感冒等小病在监区内就能解决。外皮擦伤等简单工伤也可就地解决。

犯人的病情稍重点，就要到监狱医院看病。监狱看病的医生，都是犯人。这些犯人医生有些是原来在社会上从事过医疗方面的工作，有些是原来不懂医疗知识的较长刑期的犯人经过培训后充任的。总起来讲，这些犯人医生的水平普遍不高。遇到一些无法解决的疾病，医院会请监狱系统医院的正式医生进入监狱给犯人看病；更严重的病情则由警察带犯人离开监狱去监狱系统医院看病。

犯人患感冒等小病所需的药物，通常是免费的。病情严重时，监狱通常让犯人的家属负担医疗费。犯人申请保外就医，如果没有很硬的关系或进行行贿，很难被批准。因此，很多犯人出狱时身体很差。有时候犯人病情严重到不能医治且不能参加劳动，监狱才会考虑给予保外就医。

4.9 跟外界的联系

犯人可以跟外界通过书信进行联系。犯人写完信后不用封口，由警察审核内容再决定是否寄出。异议维权人士的通信经常受到阻拦，有的异议维权人士的来往信件被监狱全部扣留。

犯人可以通过亲情电话跟外界保持联系。但异议维权人士在审批的时候特别严格。

通常家属或其他关系的亲朋好友可以通过会见的方式见到犯人。一般犯人不限制会见人跟犯人的人际关系和会见频率。异议维权人士通常只能是父母、子女等直系亲属和配偶、兄弟姐妹才能见到。有的异议维权人士会因得罪监狱而被监狱停止家属会见一段时间，短则一两个月，长则几年。

另外异议维权人士尽量结交一两个短时间内即将出狱的犯人，必要时可以用来传递信息，包括带出一些资料。

5、黑监狱

5.1 黑监狱的性质和分类

黑监狱一般是指临时关押被控制人员的处所。控制方通常为地方政府信访部门及驻京办、北京几家以开展保安业务为名义的公司、地方国保系统。被控制人员以访民为主，近年来、尤其是 2011 年以来扩展到适用异议人士。

主要分为 5 类：1、北京截访临时转移场所（如北京的久敬庄、安元鼎公司及其控制的宾馆，以及各地方政府驻京办）。2、地方官员关押上访人员的场所（各地方政府控制的宾馆、废弃工厂）。3、军事基地和相关军事设施场所。4、学习班，各地方政府为阻止

访民上访，强制性开设“学法班”并集中关押访民。5、地方公安国保系统关押异议维权人士的场所，通常为宾馆或闲宅。

5.2 黑监狱的管理方式

因为黑监狱没有任何法定限制公民人身自由的法律依据，所以黑监狱的看守只能凭借单纯的暴力对待被关押者。而被关押者只要有机会逃脱就尽可能逃脱。当然，如果是国保把异议维权人士关在一个宾馆之类的条件相对较好的住处，通常也尽可能不要逃脱。

通常关押访民的黑监狱的生活条件极为恶劣，连看守所都不如。但国保把异议维权人士限制在宾馆时，条件要好得多。

5.3 跟看守相处

关押访民的黑监狱的看守人员通常是临时雇佣人员，通常跟他们既要讲道理也要争取各种权利。

国保关押异议维权人士时的看守通常有国保或派出所片警在场，异议维权人士跟他们在讲道理和争取各项权利的同时，也尽可能不要主动恶化关系。

5.4 跟其他被关押人员相处

第六章 信息安全

1、安全意识

1.1、安全意识的重要性

世界头号黑客 Kevin Mitnick 曾说过一句话：“人是最薄弱的环节。你可能拥有最好的技术、防火墙、入侵检测系统、生物鉴别设备，可只要有人给毫无戒心的员工打个电话……”。由于缺少足够的信息安全意识，他们往往因为自己的便利而违反信息安全规章，也往往意识不到，因为自己的这种行为，会将其他同事乃至整个团队推向危险的境地。

在很多看起来不起眼的细节上，都隐藏着对团队致命的安全隐患，让我们列举一组数字来说明：[数据来源：GooAnn 发布的国内首份《中国企业员工信息安全意识调查报告（2010）》]

1. 58.6% 的受访者半年以上更换一次密码，或者从不更换密码；
2. 仅有 26.4% 的人会定期给电脑做备份，不做备份和不定期做备份的比例共为 73.6%；
3. 67.9% 的受访者采取的是不锁抽屉、不锁抽屉钥匙放在抽屉里和锁抽屉但钥匙放在桌上或笔筒等地方这些不安全的物品保管行为；
4. 如果遇到与工作无关但关系要好的同事要工作资料，94.4% 的受访者会根据情况的不同，最终还是选择给同事；
5. 当收到熟悉发件人发送的自动播放 flash 动画或邮件内部嵌入的网页时，69% 的人会看动画、下载动画、浏览网页或点击网页链接；
6. 面对内容吸引人的不明邮件，42.5% 的受访者会看邮件内容；

从上面的数据看得出来，大家都知道网络安全是很重要的，但往往因为怕麻烦，对电脑和网络技术的学习有畏惧感，导致电脑可能完全采取“不设防”的状态，一切尽收他人的眼底。

所以，安全意识成为信息安全最重要的基础；如何让安全意识成为一种习惯，发乎自然、顺势而为，不着痕迹地实现安全，是我们面临的课题。

1.2、安全意识的培养

传统的信息安全概念，指网络与信息系统正常运行，防止网络与信息系统中的信息丢失、泄露以及未授权访问、修改或者删除。其核心是信息安全的三个基本属性：保密性、完整性和可用性。

保密性：指信息不被泄露给非授权的用户、实体或进程，或被其利用的特性。

完整性：指信息未经授权不能进行更改的特性。即信息在存储或传输过程中保持不被偶然或蓄意地删除、修改、伪造、乱序、插入的特性。

可用性：指信息可被授权实体访问并按需求使用的特性。例如，在授权用户或实体需要信息服务时，信息服务应该可以使用，或者是信息系统部分受损或需要降级使用时，仍能为授权用户提供有效服务。

安全是需要付出时间、付出精力等代价的，不存在无付出的安全。其实，要对我们的文档、信息和通信做基本的维护，并不是很复杂的事情。如果我们每个人都采取一些简单的保护措施，任何人要窃取我们的信息，难度就会高起来，且他们能够掌握得到关于你的资料、行踪的机会也会大大减少。

现有的人群缺乏安全意识主要有三种情况：

1. 确实不知道，不知者无畏。由于不知道信息安全的重要性和保护手段，导致一些不安全的言行；也由于不知道会导致什么样的后果，所以才敢掉以轻心。这部分人需要加强学习，增长见识。

2. 知道但不重视，或者忽视。这种现象存在的最普遍；主要是安全意识没有深入人心，还在偷懒。

3. 存在侥幸心理，认为坏事情不一定发生在自己头上。

上面三种情况下，可能会产生严重后果，到时候后悔就来不及了。

安全意识的培养，要从小的习惯做起；做任何事都要经过安全评估；慢慢培养使安全成为一种习惯。

2、安全策略

信息安全策略是一个有效的信息安全项目的基础。从信息安全领域中发生的事件来看，信息安全策略的核心地位变得越来越明显。

2.1、安全策略概述

信息安全策略是一组规则，它们定义了要实现的安全目标和实现这些安全目标的途径。信息安全策略可以划分为两个部分，基本策略和功能策略。基本策略描述了所关心的安全领域和对这些领域内安全问题的基本态度。功能策略描述如何解决所关心的问题，包括制定具体的硬件和软件配置规格说明、使用策略以及行为策略。信息安全策略必须有措施保证即定的信息安全策略被不打折扣地执行，不能允许任何违反信息安全策略的行为存在，另一方面，也需要根据情况的变化不断地修改和补充信息安全策略。

2.2、安全策略的制定原则

一般来讲要针对自身的实际情况制定安全策略，对于需要安全保护的信息进行分类保护，并结合自身的特点制定安全策略。每一类的信息要有不同的安全策略加以保护，以较

小的代价获得安全的效果。

安全策略通常建立在授权的基础之上，未经适当授权的实体，信息不可以给予、不被访问、不允许引用、任何资源也不得使用。

安全策略制定的原则：

最小特权原则

最小特权原则是指主体执行操作时，按照主体所需权利的最小化原则分配给主体权利；

最小泄露原则

最小泄露原则是指主体执行任务时，按照主体所需要知道的信息最小化的原则分配给主体权利；

多级安全策略

多级安全策略是指主体和客体间的数据流向和权限控制按照安全级别的绝密（TS）、秘密（S）、机密（C）、限制（RS）和无级别（U）5级来划分。

3、电脑安全技术

3.1 基本常识

计算机网络本身不能向用户提供安全保密功能，在网络上传输的信息、入网的计算机及其所存储的信息会被窃取、篡改和破坏，网络也会遭到攻击，其硬件、软件、线路、文件系统和信息发送或接收的确认等会被破坏，无法正常工作，甚至瘫痪；其不安全因素主要表现在5个方面：

（一）网络通信隐患。

网络通信的核心是网络协议。创建这些协议的主要目的是为了实现在网络互联和用户之间的可靠的通信。

但在实际网络通信中存在三大安全隐患：

一是结构上的缺陷。协议创建初期，对网络通信安全保密问题考虑不足，这些协议结构上或多或少地存在信息安全保密的隐患。

二是漏洞。包括无意漏洞和故意留下的“后门”。前者通常是程序员编程过程中的失误造成的。后者是指协议开发者为了调试方便，在协议中留下的“后门”。协议“后门”是一种非常严重的安全隐患，通过“后门”，可绕过正常的监控防护，直接进入系统。

三是配置上的隐患。主要是不当的网络结构和配置造成信息传输故障等。

（二）计算机病毒。

计算机病毒会给计算机系统造成危害：网上传输或存在计算机系统内的信息被篡改、假信息被传播、信息完整性、可靠性和可用性遭到破坏。

目前看，病毒传播的主要途径有：一是利用 U 盘和光盘传播；二是通过软件传播；三是通过互联网，如电子邮件传播；四是通过计算机硬件（带病毒的芯片）或通过镶嵌在计算机硬件上的无线接收器件等途径传播。

（三）黑客入侵。

“黑客”的主要含义是非法入侵者。黑客攻击网络的方法主要有：IP 地址欺骗、发送邮件攻击、网络文件系统攻击、网络信息服务攻击、扫描器攻击、口令攻击、嗅探攻击、病毒和破坏性攻击等。

黑客通过寻找并利用网络系统的脆弱性和软件的漏洞，刺探窃取计算机口令、身份标识码或绕过计算机安全控制机制，非法进入计算机网络或数据库系统，窃取信息。现在全球每 20 秒钟就有一起黑客事件发生。

按黑客的动机和造成的危害，目前黑客分为恶作剧、盗窃诈骗、蓄意破坏、控制占有、窃取情报等类型。其中，一些国家的情报部门秘密招聘黑客“高手”，编制专门的黑客程序，用于窃取别国（集团）因特网或内部网上的涉密信息和敏感信息。对此，尤须引起我们高度注意。

（四）软件隐患。

许多软件在设计时，为了方便用户的使用、开发和资源共享，总是留有许多“窗口”，加上在设计时不可避免地存在许多不完善或未发现的漏洞，用户在使用过程中，如果缺乏必要的安全鉴别和防护措施，就会使攻击者利用上述漏洞侵入信息系统破坏和窃取信息。

（五）设备隐患。

主要指计算机信息系统中的硬件设备中存在的漏洞和缺陷：

1、电磁泄漏发射。电磁泄漏发射是指信息系统的设备在工作时向外辐射电磁波的现象。计算机的电磁辐射主要有两种途径：一是被处理的信息会通过计算机内部产生的电磁波向空中发射，称为辐射发射。二是这种含有信息的电磁波也可以经电源线、信号线、地线等异体传送和辐射出去，称为传导发射。这些电磁辐射包含数据信息和视频信息等内容。这些辐射出去的电磁波，任何人都可借助仪器设备在一定范围内收到它，尤其是利用高灵敏度的仪器可稳定清晰地获取计算机正在处理的信息。日本的一项试验结果表明：未加屏蔽的计算机启动后，用普通电脑可以在 80 米内接收其显示器上的内容。据报道，国际高灵敏度专用接收设备可在 1 公里外接收并还原计算机的辐射信息。早在 20 世纪 80 年代，国外情报部门就把通过接收计算机电磁辐射信息作为窃密的重要手段之一。

2、磁介质的剩磁效应。存储介质中的信息被删除后，有时仍会留下可读痕迹；即使已多次格式化的磁介质（盘、带）仍会有剩磁，这些残留信息可通过“超导量子干涉器件”还原出来。在大多数的操作系统中，删除文件只是删除文件名，而原文件还原封不动地保留在存储介质中，从而留下泄密隐患。

3、预置陷阱。即人为地在计算机信息系统中预设一些陷阱，干扰和破坏计算机信息系统的正常运行。预置的陷阱一般分为硬件陷阱和软件陷阱两种。其中，硬件陷阱主要是“芯片捣鬼”，即蓄意更改集成电路芯片的内容设计和使用规程，以达到破坏计算机信息

系统的目的。计算机信息系统中一个关键芯片的小小故障，就足以导致计算机以至整个信息网络停止运行。

不少计算机硬件、软件，以及路由器、交换机等网络设备都有后门，给网络的安全保密留下了隐患。

3.2 信息资料免受物理性侵害

无论您为您的计算机筑起数据屏障付出了多大的努力，您仍然可能在某天醒来，发现计算机或里面的信息副本因各种不幸的意外或蓄意行为而丢失、被盗或受损。任何意外，电源冲击、忘记关上窗户或打翻一杯咖啡，都可能导致您所有数据丢失并且无法继续使用您的计算机。谨慎的风险评估、坚持不懈地维持健康的计算机作业环境，以及书面化的安全策略可以帮助您避免此类灾难。

伺机接触您的敏感资料的不怀好意的人是一种重大的物理威胁。如果您以为这就是您的信息安全所面临的唯一威胁的话，那您就错了，但忽视它就更是目光短浅，大错特错了。您可以采取一些步骤来降低物理侵扰的风险。以下列出的分类和大部分建议都既适用于家庭也适用于办公室。您应该以此为基础，制定出与您个人具体的物理安全状况相适应的策略。

办公室周围

- 要了解您的邻居。根据您的国家和邻里关系的安全状况，有可能出现以下其中一种情况：要么把他们变成帮助您照看办公室的盟友；要么把他们加入到您的潜在威胁列表中，成为安全计划必须要解决的问题。

- 检查您如何保护所有门、窗以及其他能通往您办公室的入口。

- 考虑安装一个监控摄像头或者动作感应警报器。

- 尝试设立一个接待处，在访客进入办公室之前，先在那里接见他们。设立一个与您的日常工作区分隔开的会议室。

办公室里

- 把网络线缆安装在室内以便保护它们。

- 把服务器，路由器，交换器，集线器和调制解调器等网络设备锁进安全的房间或者机柜。能够在实际接触这些设备的入侵者可以安装恶意软件，这样一来，他即便离开，也仍然可以窃取数据或攻击您网络上的其他计算机。

- 如果您有无线网络，保护您的接入点是至关重要的，这样入侵者就不能加入您的网络或监控您的通信。如果您使用不安全的无线网络，那么，在您附近任何一个有笔记本电脑的人都可能成为潜在的入侵者。这样来定义“物理性”确实有些不寻常，但这帮助您考虑到，能够监控您的无线网络的不怀好意的人，相当于偷偷潜入了您的办公室，插上网线接入到您的网络上。根据您的接入点硬件和软件的具体情况，用以保障无线网络安全所需的步骤可能有所不同，但通常都不难解决。

工作的时候

- 为了避免别人看到屏幕上正在显示的内容，您应该留意计算机屏幕放置的地点，无论放在办公桌上还是当您离开办公室时，都要谨慎。在办公室室内的话，意味着要注意窗户的位置和敞开的门，如有宾客等候处，也要注意。

- 大多数台式计算机机箱都有一个扣槽，您可以添加一个挂锁让任何没有钥匙的人无法打开它。如果您办公室里有这样的机箱，您应该把它们锁上，这样入侵者就不能擅自改动内部的硬件。在购买新的计算机时您也可以把这一功能考虑进去。

- 如有可能，应使用电脑锁来防止入侵者偷走整台计算机。这对可以藏在包里或大衣之下的笔记本电脑和小型台式机来说尤为重要。

有关物理安全的软件及设置

- 确保当您重启计算机时，它会在允许您运行软件和访问文件之前要求您输入密码。如果它不要求，您可以在 Windows 中启用这个功能。点击“开始”菜单，选择“控制面板”，然后双击“用户帐户”。在“用户帐户”窗口选择您自己的帐户，然后点击“创建密码”。选择一个安全的密码，输入您的密码，确认一遍，再点击“创建密码”。

- 在您的计算机的 BIOS 中有几项有关物理安全的设置。首先，您应该把计算机设置为禁止从软盘驱动器、CD 或 DVD 驱动器启动。其次，您应该为 BIOS 本身设置一个密码，这样入侵者就不能简单地撤销之前的设置。再次强调，请确保选择一个安全的密码。

- 如果您使用一个安全密码数据库来为特定的计算机储存您的 Windows 或 BIOS 密码，请切记不要把唯一的数据库副本保存在该台计算机上。

- 养成每次当您离开计算机前都把帐户锁定的习惯。在 Windows 上，您可以按住 Windows 标志键然后按 L 键来快速锁定。正如前面所说的，只有给帐户设置了密码，此功能才会生效。

- 给办公室里的计算机和储存设备上的敏感信息加密。

便携设备

- 把您的笔记本电脑、移动电话和其他包含敏感信息的便携设备随时带在身上，特别是当您去旅行或住在旅馆里的时候。旅行时带上笔记本电脑电脑锁是个不错的主意，尽管有时候不容易找到适当的东西栓住。记住，小偷往往选择就餐时间作案，他们大多会在房间可能没人的时段里到房间翻找笔记本电脑。

- 如果你拥有一台笔记本电脑，或者手持计算机设备例如掌上电脑（PDA），尽量避免把它们显露出来。没有必要让小偷知道你带了这么多贵重的硬件，或者让想获取您资料的人知道您包里有一个装满数据信息的硬盘。避免在公共场合使用您的便携设备，最好把手提电脑装在看上去不像手提电脑包的包里。

制定您的物理安全策略

一旦您对个人或您的组织所面临的威胁与漏洞作出评估，您就必须考虑可以采取哪些步骤来改善您的物理安全。您应该制定一份详细的安全策略，把这些步骤一一写下来。

这个书面文件将会对您自己、您的同事和刚加入组织的新人起到指引作用。它同时还应该包括一份清单，说明在各种不同的物理安全紧急情形下应当采取何种措施。每位相关人员都应该花时间阅读、执行并保持这些安全标准。也应该鼓励他们就如何改善这个文件提出问题和建议。

根据具体情况，您的物理安全策略应该包含不同的部分：

- 一份办公室通行策略，列明了各个警报系统、有哪些钥匙、谁持有这些钥匙、什么时候允许访客进入、跟谁签定了清洁合约以及其他此类问题。

- 一份关于办公室的哪个区域是仅限授权人士使用的策略。

- 一份设备的详细清单，包括序列号和物理性描述。

- 一份对于包含敏感信息的纸张垃圾的安全废置方案。

- 相关应急程序：

- 如果敏感信息遭泄露或被错误放置时应该通知谁。

- 当发生火灾、洪水或其他自然灾害时应该联系谁。

- 如何进行某条钥匙的紧急重配。

- 如何联系提供电力、水利、或网络服务的公司或组织。

- 如何从您的异地备份中恢复数据。

3.3 计算机免受恶意软件和黑客侵害

无论您有多么远大的目标，保持计算机的“健康”都是达到更好安全状况的决定性第一步。因此，在您开始过分担心高强度密码、通信隐私和安全删除文件等等之前，您需要确保您的计算机不会被黑客侵入，或者被恶意软件，例如病毒和间谍软件所感染。否则，您所采取的其他安全预防措施将无法保证能够起到效果。毕竟，如果小偷已经藏匿在楼下，您再去把门锁上也已经无济于事了。同样地，把大门敞开到楼下搜查，对您也没多大好处。

病毒程序

病毒程序有很多不同的归类方法，而每种归类方法之下还各自细分了不少五花八门的类别。蠕虫、宏病毒、木马和后门就是其中比较知名的例子。这些病毒遍布互联网，利用电邮、恶意网页或其他方法来感染未受保护的计算机。其他病毒则通过移动存储媒体，特别是既可读又可写的 U 盘和外置硬盘来传播。病毒能够毁灭、损坏或感染您计算机上的信息，包括外置硬盘上的数据。它们还可以控制您的计算机，利用它来攻击其他计算机。幸好您可以使用多种反病毒软件来保护自己以及与您交换数据信息的人们。

反病毒软件

有一款针对 Windows 的优秀免费软件名叫 Avast，它容易使用，会定期更新，且为反病毒专家所推崇。它要求您每 14 个月注册一次，但是注册、更新以及程序本身全都是免费的。

有效使用反病毒软件的提示

- 不要同时运行两款反病毒软件，这可能导致您的计算机运行极其缓慢甚至崩溃。在安装一款反病毒软件之前先卸载另一款。

- 确保您的反病毒程序允许您接收更新。很多预装在新计算机上的商业软件在您使用一段时间后会要求您注册（和购买），否则它们会停止接收更新。这里提到的所有软件都支持免费更新。

- 确保您的反病毒软件会定期自动更新。每天都有新的病毒被编写和散布，如果您不保持更新病毒库，您的计算机会很快变得易受攻击。Avast 会在您连接到互联网时自动寻找更新。

- 如果您的反病毒软件有“一直开启”的功能，请确保您启用了此功能。不同的软件对此有不同的名称，但大多都提供了相似功能。它可能被称作“实时保护”、“常驻保护”或是类似的名称。

- 定期扫描您的计算机上的所有文件。您不必每天这样做（尤其是如果您的反病毒软件有上面所提到的“一直开启”功能），但您应该不时进行扫描。频率可视具体情况而定。您最近是否曾将计算机连接到陌生的网络上？您的 U 盘与谁共享过？您是否经常收到带有奇怪附件的电邮？您家中或办公室里的其他成员最近中过病毒吗？

· 预防病毒感染

- 打开电邮附件时要极其谨慎。最好不要打开从陌生源头接收到的任何附件。如果您需要打开附件，您应该首先把附件保存到本地计算机的一个文件夹里，然后自己打开适当的应用程序（例如 Microsoft Word 或 Adobe Acrobat）。如果您使用程序的“文件”菜单来手动打开附件，而不是双击该附件或允许您的邮件程序自动打开它，您就没那么容易感染到病毒。

- 在向计算机插入移动存储媒体，如 CD，DVD 和 U 盘之前，考虑可能存在的风险。您应该首先确定您的反病毒软件拥有最新的更新，且它的扫描器正在运行。禁用操作系统的自动播放功能也是个好办法，因为病毒可能利用这个功能来感染您的计算机。在 Windows XP 下，进入我的电脑，右键点击您的 CD 或 DVD 驱动器，选择属性然后点击自动播放选项卡。分别给每个内容类别选上不采取行动或每次都提醒我选项，然后点击确定。

- 您也可以通过使用免费和开源软件来帮助防止病毒感染，这些软件往往更为安全，且比较不容易被病毒编写者锁定为目标。

间谍软件

间谍软件是恶意软件的一种，它能跟踪您在计算机和在互联网上所进行的操作，并把相关信息发送给不应该接触到这些信息的人。这些程序能记录您在键盘上输入的文字、您鼠标的动作、您访问过的页面、运行过的程序以及其他操作。因此它们会暗中破坏您计算机的安全，泄露您的秘密信息、您的活动以及您的联系人。计算机感染上间谍软件跟感染病毒差不多，因此以上许多建议在您抵御这第二种恶意软件时也同样有用。由于恶意网页

是导致感染间谍软件的主要源头，您应该格外注意您所访问的网站，并确保您的浏览器设置是

反间谍软件

您可以使用反间谍软件来保护您的计算机免受此类威胁。Spybot 就是其中一款软件。它能很好地识别和移除某些被反病毒软件所忽略的恶意软件。跟反病毒软件一样，更新 Spybot 的恶意软件定义库，以及定期进行扫描也是至关重要的。

预防感染间谍软件

- 在浏览网站时保持警觉。留意自动弹出的浏览器窗口，仔细阅读而不要直接点击是或确定。假如遇到疑惑，您应该点击右上角的 X 按钮来关闭弹出窗口，而不要点击取消。这有助于防止网页欺骗您在计算机上安装恶意软件。

- 禁止浏览器自动运行内嵌在网页中的潜在危险程序，以提高浏览器的安全性。如果您在使用 Mozilla Firefox，您可以安装 NoScript 扩展。

防火墙

防火墙是计算机上接触来自互联网的数据的第一个程序，它同时也是处理外流信息的最后一个程序。它就像一个安全卫士，在大楼门前站岗，决定着谁进谁出。防火墙会接收、检查所有输入和输出的数据，并决定是否让其通过。抵御不受信任的互联网连接与和本地网络连接，对您而言当然是至关重要的，因为这些连接都可能为黑客和病毒大开方便之门。但实际上，监查从您的计算机往外输出的连接也同样重要。

一款好的防火墙允许您为计算机上的每个程序设置访问许可。当其中一个程序试图与外界连接时，除非您的防火墙识别并校验出该连接已经得到了您的通行许可，否则，防火墙就会阻止连接并向您发出通知。这就有效防止恶意软件散播病毒或邀请黑客闯进您的计算机。在这一点上，防火墙既提供了第二道防线，也提供一个早期预警系统，让您知道您的计算机安全正受到威胁。

阻止不受信任的网络连接

- 用于从事敏感工作的电脑应该仅安装必要的程序，且要确保您是从信誉良好的来源获得这些程序的。卸载您不使用的任何软件。

- 当您不使用计算机的时候，断开互联网连接。夜里要彻底关闭计算机。
- 不要与任何人分享您的 Windows 密码。
- 如果您启用了任何“Windows 服务”，当您不再使用的时候应该禁用它们。
- 确保您办公室网络下的每台计算机都安装有防火墙。

- 您应该考虑额外安装一个防火墙来保护整个办公室的本地网络。许多商用的宽带网关里都包含一个易于使用的防火墙，打开它可以让您的网络更加安全。如果您不知从何入手，您可以向帮您架设网络的人寻求帮助。

保持更新您的软件

计算机程序往往庞大而复杂。您日常使用的软件中不可避免地包含未被发现的错误，其中一些错误可能会危害您的计算机安全。然而，软件开发者不停地找出这些错误，并且通过发布更新来修复它们。因此，您很有必要经常更新您计算机上的全部软件，包括操作系统。如果 Windows 不自动更新，您可以通过点击开始菜单，选择所有程序，然后点击 Windows 更新来进行更新。这样做会打开 Internet Explorer，把您带到微软的更新页面。在那里您可以启用自动更新功能。

保持更新免费软件和自由开源软件

专有软件 通常在您安装更新之前要求检验自身是合法购买的。例如，如果您正在使用盗版的 Microsoft Windows，它将不能自动更新，从而导致您和您的信息极度容易受损害。如果没有一个有效授权，您就将自己和他人置于危险之中。依赖盗版软件也会带来非技术性的风险。越来越多国家的当局已经开始查证各组织机构对其所使用的每一款软件都拥有合法授权。警察会以“盗版软件”为由没收计算机并且关闭这些组织机构。一些国家的当局由于政治原因要干预某些组织机构的工作时，这个理由就很容易被滥用。幸好，您并不需要购买昂贵的软件来保护自己免遭这种手段。

我们强烈推荐您尝试使用免费软件或自由开源软件来替代您正在使用的专有软件，特别是那些未经授权的专有软件。免费软件和自由开源软件通常是由免费发布和更新它们的志愿者与非营利组织所编写的。特别是自由开源软件，它们被普遍认为比专有软件更加安全。因为它们的开发过程是透明的，允许不同的专家组来检查它们的源代码，这些专家可以识别出问题所在，并提供解决方法。

许多自由开源软件看上去和用起来都与被它们替代的私有软件极为相似。同时，您也可以把它们跟专有软件包括 Windows 操作系统一起使用，这都没有任何问题。即使您的同事继续使用某个特定程序的商业版本，您也可以跟他们轻松地交换文件和共享信息。特别值得一提的是，您可以考虑用 Firefox, Thunderbird 和 OpenOffice 来分别代替 Internet explorer, Outlook / Outlook Express 和 Microsoft Office。

其实，您甚至可以彻底抛弃 Microsoft Windows 操作系统，转而尝试使用一个更为安全的自由开源软件：GNU/Linux。要知道您是否已经准备好进行转变，最好的方法就是尝试一下。您可以下载一个 Ubuntu Linux 的 LiveCD 版本，把它刻录成 CD 或 DVD，放进您的计算机然后重启。当它完成加载时，您的计算机将开始运行 GNU/Linux，您可以视情况再作决定。请别担心，这些都不是永久性的。当您体验过后，只需要关闭计算机并移除 Ubuntu LiveCD，您下次启动计算机时，就又回到 Windows 了，而且您的所有应用程序，设置和资料都将原封不动。除了具有开源软件在整体上的安全优势之外，Ubuntu 还有一个免费易用的更新工具，用以避免您的操作系统和很多其他软件变得过时和不安全。

3.4 创建安全密码

很多让我们使用数码技术来轻松管理重要事务的安全服务，从登录计算机、发送电子邮件，到加密与隐藏敏感数据，都会要求我们记住密码。这些秘密的单词、短语或杂乱无章的字符串，往往提供了第一道，甚至有时候是唯一的一道安全屏障，用来防止别人未经

您的许可就读取、复制、修改或销毁您的敏感资料。别人能通过多种方法得知您的密码，但您可以采取一些特定的策略、使用一个安全密码数据库工具安全密码数据库工具，如 KeePass，来抵御他们。

选择与维护安全密码

一般来说，当您想要保护某个东西，您会用钥匙把它锁起来。房子、汽车和自行车的锁全部都有实体钥匙；受保护的文件有加密钥匙，银行卡有 PIN 码，电邮账户也有密码。所有的这些“钥匙”，无论是实体的还是电子化的，都有一个共通点：它们落到别人手上时也能同样有效地打开对应的锁。您可以安装高级防火墙、保护电邮账户和加密 硬盘，但如果您的密码太弱，或者密码落入别人手里，那您采取的措施都于事无补了。

一个高强度密码的要素

一个密码应该要很难被计算机程序猜解出来。

- **加长：**一个密码越长，电脑程序在一定的时间内把它猜解出来的可能性就越小。您应该尽量创建十位或以上的密码。有些人使用不止一个单词的密码，中间可能包含空格，这叫密码短语。这是个很好的主意，只要您使用的程序或服务允许您选择如此长的密码。

- **复杂化：**除了长度之外，密码的复杂性也能帮助预防自动的“密码破解”软件猜出正确的字符组合。如有可能，您应该在密码中使用大小写字母、数字和符号，例如标点符号。

一个密码应该要很难被别人猜出。

- **实用性：**如果您因记不住密码而不得不把它写下来，那您就可能面临另外的危险，任何人，只要能看清您的桌面或者能暂时进入您家、接触到您的钱包甚至您办公室外的垃圾箱，都有可能对您造成危害。否则，您还是应该选择安全的密码，但需要借助一个安全密码数据库来记录密码，例如 KeePass。其他受密码保护的文件，包括微软 Word 文档，都不应被信任用于此用途，因为通过互联网上随意获取的工具就能很快地破解它们。

- **避免个人化：**您的密码不应该跟您个人相关。不要用您的名字、身份证号码、电话号码、小孩的名字、宠物的名字、生日，或别人稍作调查便可得知的其他信息来选择单词或短语作为密码。

- **保持私密性：**除非确实有必要，否则不要与任何人分享您的密码。还有，如果您必须把一个密码分享给朋友、家庭成员或同事，您应该先改成一个临时密码再分享，等他们使用完了再把它改回来。通常还有一些分享密码的替代方法，比如可以为需要访问的个人另外创建一个单独的帐号。保持密码的私密性也意味着必须注意当您输入密码或通过安全密码数据库查找密码的时候，有没有人在您的背后偷看。

如果有人知道了密码，要另外选择一个密码以减少损失。

- **独特化：**避免把相同的密码用于一个以上的账户。否则，任何人得知密码后就可以获取您更多的敏感信息。这点尤为正确，因为有些服务很容易就能破解出密码。例如，假如您给 Windows 账户和 Gmail 账户设置相同的密码，那么能实际接触到您的计算机的人，就可以通过破解前者的密码来获取后者的访问权限。同理，把一个密码倒过来拼写再用于另一个账户，也不是个好主意。

· **定期更新：**定期更改您的密码，最好至少每三个月一次。有人会对某个特定的密码情有独钟而从来不更改。这不是一个好主意。您使用一个密码越久，别人把它推算出来的机会就越大。还有，如果有人能够使用您已经外泄的密码来访问您的资料，而您却毫不知情，那他们会一直偷窥，直到您更改密码。

记住与记录安全密码

当看到以上列出的建议，您可能会质疑：没有过目不忘能力的人，如果不写下来，怎么可能记得住这么长这么复杂而又没有意义的密码呢？而要在不同账户使用不同密码，就更是难上加难了。有一些技巧也许可以帮助您创建密码能让您很容易记住，但即使对于别人而言，即使他非常聪明并且拥有先进的“密码破解”软件，都很难破解。您还可以选用专为此目的而创建的工具，如 KeePass，用来记录您的密码。

记住安全密码

选择密码的时候，使用不同类型的字符很重要。这可以通过不同的方法做到：

- 改变大小写，例如：'My naME is Not MR. MarSter'
- 数字与字母互相替换，例如：'a11 w0Rk 4nD NO p14Y'
- 掺入符号，例如：'c@t(heR1nthery3'
- 使用不同语言，例如：'Let Them Eat 1e gateaU au ch(colat'

任何一种这样的方法都可以增加一个简单密码的复杂性，帮您创建出一个安全的密码，而又不需要完全抛弃原本用来记住它的方法。有些普通的置换法（如使用 '0' 来代替 'o' 或使用 '@' 符号来代替 'a'）早就被密码破解工具给结合进去了，但仍不失为好方法。因为它能拖延此类工具破解出密码所需要的时间。而在更多情况下，当无法使用此类工具时，密码也没那么容易被碰运气猜出来。

您也可以利用更为传统的助忆法，例如首字母组合。这可以把长长的语句变成既复杂看上去又很随机的词语：

- 'To be or not to be? That is the question' 变为 '2Bon2B?TitQ'
- 'We hold these truths to be self-evident: that all men are created equal' 变为 'WhtT2bs-e:taMac='
- 'Are you happy today?' 变为 'rU:-)2d@y?'

这仅仅是抛砖引玉，您可以想出一套自己的方法，来把单词或短语重新编码，使它们既复杂又容易记住。

安全地记录密码

虽然少许创新便能让您记住您的所有密码，但要定期更改密码可能很快会让您无计可施。您可以生成随机的安全密码用于您的大多数账户，而不用逐一记住它们。您可以把它们记录在一个便携的、加密的安全密码数据库里，如 KeePass。

当然，如果您使用这种方法，给 KeePass 或任何一款工具本身创建一个非常安全的主密码并记住它就变得尤其重要。任何时候当您需要给某个账户输入一个密码，您就可以只通过一个主密码来找到它，这就使得遵循上面的建议变得更为容易。KeePass 也是便携的，这意味着，您可以把数据库放进 U 盘里，以防您不在经常使用的计算机前而又需要查找一个密码。

尽管这对于那些需要维护大量账户的人来说也许是最好的方法，这个方法也有一些缺点。首先，如果您遗失了或不慎删除了唯一的密码数据库，您就再也不能访问任何一个密码保存在数据库中的账户了。这就使得备份 KeePass 数据库变得极为重要。幸好，您的数据库是加密的，您并不需要因为丢失了 U 盘或含有数据库副本的备份驱动器而惊慌失措。

第二个主要缺点更为关键。如果您忘记了 KeePass 的主密码，就没有办法找回密码或恢复数据库里的内容了。所以，一定要选择一个既安全又能记住的密码作为主密码！

3.5 保护重要文件

假如“入侵者”能够通过互联网读取或修改您的数据，那么他就可以实现对您计算机或便携存储设备上的资料在远程上进行未经授权访问了。或者假如他设法获得您的硬件，则可以在实体上实现未经授权访问了。您可以通过提高数据的物理与网络安全来进行自我保护以应对这两种威胁。建立多层外围防护总是好的，然而，您也应该保护文件本身。这样，即使您对外围安全所作的努力不够充分，您的敏感文件也有可能仍然安全。

有两种一般的途径可以应对这种数据安全的挑战。您可以加密您的文件，使其他任何人无法读取；或者您可以把它们隐藏起来，希望入侵者找不到您的敏感资料。这两种途径都有工具能提供帮助，包括一个叫 TrueCrypt 的自由开源软件，它既能加密也能隐藏您的文件。

加密您的数据有点像把它们锁在保险箱里。只有持有钥匙或知道锁的暗码（这里指密钥或者密码）的人才能访问这些数据。这个比喻尤其适用于 TrueCrypt 及类似工具。这些工具不是每次仅能保护一个文件，它们能创建名为“加密卷”的安全容器，您可以把很多文件同时放进加密卷里，但这些工具不能保护储存在您计算机或 U 盘以外其他地方的文件。

在以下几种情况下，请切记不要把加密卷遗忘在加载状态：

- 当您离开计算机，不论时间有多长，都要卸载加载。就算您经常让计算机彻夜运行，您也要确保在您离开期间，实体或远程的入侵者无法访问您的敏感文件。
- 在使计算机进入睡眠模式前卸载加载。这同时适用于常见于笔记本电脑，并且也可能在台式计算机上出现的“睡眠”和“休眠”功能。
- 在让别人使用您的计算机前断开加载。在携带笔记本电脑通过安检或越过边境的时候，断开所有加密卷并且彻底关闭您的计算机，这点很重要。
- 在插入陌生的 U 盘或外部存储设备前断开加载，包括那些来自于朋友或同事的存储设备。
- 如果您把一个加密卷保存在 U 盘里，请记住，移除设备可能并不会立即卸载加载。

即使您需要在匆忙中收藏起您的文件，您也需要正确地卸载加载，然后把外置驱动器或 U 盘移除。您需要多加练习直到找到完成此举的最快速径。

如果您决定把您的 TrueCrypt 加密卷保存在 U 盘上，您也可以把一份 TrueCrypt 程序的副本放在一起。这能使您可以在别人的计算机上访问您的数据。然而，还是老规矩：如果您不确定该计算机上有没有恶意软件，您就不应该在该计算机上输入您的密码或访问敏感数据。

3.6 保持通讯私密性

电子邮件和即时通讯的便利性、高性价比与灵活性，使得它们即便是对于互联网被限制得最严重的个人和组织团体来说，仍然非常有用。而对于拥有更快更稳定的网络连接的用户而言，像 Skype 这样的 VoIP 软件同样具备这些优点。可惜，这些传统通信的数字化替代品无法维持敏感信息的私密性。当然，这早就不是新鲜事。邮政信件、电话呼叫和短信都有着这种弱点，被当局锁定为监控对象的人们使用这些通讯手段时尤是。

数字化的、基于互联网的通信技术与传统通信方法之间的一个重要区别，在于前者通常会允许您定义自己的安全级别。如果您使用不安全的方法来发送邮件、即时信息和 VoIP 会话，几乎可以肯定的是，它们比信件和电话更不私密。部分原因在于一些性能强大的电脑能自动搜索大量的数字信息来鉴别发送者、接收者和特定的关键词。而对于传统的通讯渠道来说，实现相同级别的监控则需要耗费更多资源。然而，如果您采取某些安全措施，则可能得到相反的结果。互联网通信工具的灵活性与现代化加密技术的强度，已经使保密级别达到了过去只有国家级军事和情报机构才能掌握的程度。

通过遵循以下的指南并使用以下的软件，您可以大大提高您的通信安全。RiseUp 电邮服务、Pidgin 即时通讯软件的 OTR “不留记录” 插件、Mozilla Firefox 和 Mozilla Thunderbird 电邮客户端的 Enigmail 扩展全都是优秀的工具。然而，在使用它们的时候，您应该记住，一段对话的私密性从来不是百分之百有保证的。总会存在一些你没有考虑到的威胁，可能是您电脑里有键盘敲击记录程序、有人在门外偷听、电邮会话的另一方粗心大意，又或者是别的因素。本章的目的是要帮助您降低那些哪怕您不会面临的威胁，同时避免使您陷入最极端的处境 —— 有些人倒会喜欢这样 —— 请不要把您不想公开的任何东西发送到互联网上。

保障您的电邮安全

您可以遵循几个重要的步骤来增强电邮通信的安全性。首先是确保您发送的信息只有收件者本人才能阅读。在这个基础上而言，有时候，您的电子邮件联系人是否有能力去校验一个信息确实是发自您本人，而非试图要冒充您的人，这也是非常重要的。

您也应该知道当您认为您的电邮帐户的隐私可能受到了侵犯时应该怎么做。

同时请记住，假如您所打的每个字都被间谍软件记录下来并定时通过互联网发送给第三方的话，安全的电子邮件也对您没有任何帮助。

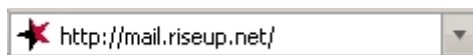
维护您的电子邮箱的私密性

互联网是一个开放的网络，信息通常都以可读取的格式传播。假使一封普通的电邮在

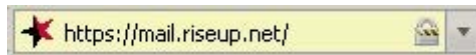
传给接收者的途中被截获，它的内容就能被轻易读取。另外，因为互联网是一个巨大的、全球性的网络，依靠多台电脑作为中介来引导通信，许多不同的人就有机会通过这种途径截取信息。您的互联网服务提供商 ISP 会在一封电邮发到它的接收者的过程中首先接收到此信息。同样地，接收者的 ISP 是在您的邮件发送之前的最后一站。除非您采取一定的预防措施，否则您的信息可能在这两个地方或两者之间被读取或篡改。

使您的电脑与您访问的网站之间的网络连接安全化，其实早就成为可能。通常您把密码或信用卡信息输入到网站上的时候就会受到这个级别的安全保护。使之成为可能的技术叫做 SSL “传输层安全” 加密。您仔细查看一下浏览器的地址栏就可以知道自己有没有在使用 SSL。

通常而言，所有的网址都以 HTTP 几个字母开头，如下图的例子：



您访问一个安全的网站时，它的地址会以 HTTPS 开头。



后面多出来的那个 S 表明您的电脑已经打开了与网站之间的安全连接。您还可能会在地址栏或浏览器窗口底部的状态栏上注意到一个“锁”的标志。这些线索都能让您了解到，任何可能正在监视您的互联网连接的人都无法窃取到您与这个特定网站之间的通讯。

另外，为了保障您的密码与财务交易，这种加密用来保护您的电子邮件是最理想的。然而，很多电邮供应商并没有提供安全连接访问，或者要求您通过设置首选项或手动输入 HTTPS 去明确要启用。在登录、阅读邮件或发送信息之前，您应该确认连接是安全的。

您还应该特别留意您的浏览器有没有在尝试访问一个安全的电邮帐户时突然开始提示无效的安全证书。这表示可能有人在篡改您的电脑与网站服务器之间的通信以窃取您的信息。最后，如果您使用网页邮箱来互通敏感信息，您的浏览器就要越可靠越好。

换用一个更安全的电邮帐户

很少电邮服务商会提供 SSL 连接。比如说 Yahoo 和 Hotmail，在您登录的时候会提供安全连接来保护您的密码，但您的邮件在发送和接受的时候是不安全的。另外，Yahoo、Hotmail 和一些其他免费电邮提供商会把您正在使用的电脑的 IP 地址插入到您发送的所有邮件中。

但是，Gmail 可以全程通过安全连接使用，只要您不从 <http://mail.google.com> 登录到您的帐户，而是从 <https://mail.google.com>（带有 HTTPS）。其实，您现在已经可以设置一个首选项，让 Gmail 始终使用安全连接。还有，与 Yahoo 或 Hotmail 不同的是，Gmail 会避免向您的邮件接收者暴露您的 IP 地址。然而，不推荐完全依赖 Google 去保障您的敏感邮件通信。Google 会扫描和记录它的用户的邮件内容，供广泛的不同的目的使用，且曾经对约束数字自由的政府作过让步。

如有可能，您应该通过访问 <https://mail.riseup.net> 创建一个 RiseUp 电邮帐户。RiseUp 向全球的活动分子提供免费的电子邮箱，并且高度保护储存在他们的服务器上的

信息。他们一直深受需要安全电邮解决方案的人们的信任。与 Google 不同的是，他们对于用户的隐私有非常严格的政策，也没有在未来可能与这些政策发生冲突的商业利益。然而，要创建一个 RiseUp 帐户，您将需要两个“邀请码”。这些邀请码可以由已经拥有 RiseUp 帐户的用户进行发放。

不管您决定使用什么安全电邮工具，请记住每封邮件都有一个发送者和一个或以上的接收者。您自己仅是其中的一方。就算您安全地访问您的电邮帐户，也要考虑您的联系人在发送、阅读和回复邮件时是否采取哪些安全措施。请您也尝试去了解您的联系人的电邮提供商都在哪里。一些国家对电子邮件的监控比别的国家要严厉。为了保障通信隐私，您和您的联系人都应该使用服务器位于相对安全的国家的安全电邮服务。还有，如果您想确保邮件不会在您和您联系人的电邮服务器之间被截取，你们就应该都选择使用来自相同提供商的电邮帐户。RiseUp 就是个不错的选择。

提高您的电子邮件安全性的其他诀窍

- 在打开并非您所期待的、来自您不认识的人、或包含可疑标题的电邮附件时需要小心。打开这种电子邮件时，您应该确保您的反病毒软件是最新的，还得格外留意您的浏览器或电邮客户端所显示的警告。

应对疑似电子邮件监视的有用提示

如果您怀疑有人已经在监视您的电子邮件，您可能想要创建一个新帐户并把旧帐户作为诱饵。请记住，曾经跟您互通过邮件的任何一个帐户，现在都可能已经受到监视。所以，您应该采取额外的预防措施：

- 您和您最近的电邮联系人都应该创建新的帐户，并且只在网吧这种以前没有登录过的地方使用。我们推荐这个策略是为了防止您常用电脑里的那些可能已被监控的网络连接泄漏您新帐户。或者，如果您必须从平常的地点登录到您的新帐户，您可以使用工具，来隐藏这些网络连接。

- 仅通过安全渠道交换这些新邮件地址的信息，例如面对面的会晤，安全的即时通讯或加密的 VoIP 会话。

- 至少在一段时间内维持您旧帐户的流量基本不变。应该要让窃密者看上去以为您仍然在使用该帐户来进行敏感通信。可想而知，您想避免暴露关键的信息，但您不应表现得太明显。您可以想象得到，这也许有点难度。

- 要使您的新帐户不容易被关联到您的真实身份上。不要使用新帐户跟您的旧帐户（或任何您认为可能已经被监控的联系人的帐户）互通邮件。

- 要注意使用新帐户时所写的东西。最好不要使用真实姓名和地址，或者诸如“人权”、“拷问”这样的词语。开发一套非正式的暗号系统跟您的电邮联系人一起使用，并且定期更改。

- 要记住，电子邮件安全不仅要有强力的技术防御，您与您的电邮联系人在彼此交流时也要谨慎注意，您在非技术行为上还要严守准则。

保障其他互联网通讯工具的安全

· 跟电子邮件一样，根据您选择的是什么工具以及如何使用它们，即时通讯和 VoIP 软件可能安全，也可能不安全。

保障您的即时通讯软件安全

即时通讯，也称“聊天”，通常是不安全的，很容易像电子邮件一样受到监控。幸好有一些程序有助于保障您的聊天会话的隐私性。跟电子邮件一样，一个安全的通讯渠道要求您与您的即时通讯联系人双方都用相同的软件，并采取相同的安全预防措施。

有一款叫 Pidgin 的聊天程序支持许多现有的即时通讯协议，这表示您可以轻松地使用它而无需更改您的帐户名称或者重新建立联系人列表。为了适应 Pidgin 进行私密的、受加密保护的会话，您需要安装并激活 OTR “不留记录” 插件。还好这只是个相当简单的过程。

Skype 是一个常见的 VoIP 工具，它同时也支持即时通讯。使用 Skype 应该比没有 OTR 插件的替代品要更为安全，但它有两个缺点。第一，它只允许您与其他 Skype 用户聊天，而 Pidgin 则可以跟几乎所有其他即时通讯服务进行安全通讯。第二，因为它并不开放源代码，这就无法验证它的加密强度。

保障您的 VoIP 软件安全

VoIP 用户间的电话传呼一般是免费的。有些程序允许您拨打普通的电话，包括国际号码，而收费并不昂贵。不言而喻，这些功能是极其有用的。现今广受欢迎的 VoIP 程序有 Skype、Gizmo、Google Talk、Yahoo! 语音和 MSN。

通常，通过互联网的语音通讯并不比未受保护的电子邮件和即时通讯更加安全。只有 Skype 和 Gizmo 对语音会话提供了加密，而且仅限于您呼叫的是另一位 VoIP 用户，不适用于移动电话和固定电话。另外，因为这两个应用程序都不开源，独立专家们一直无法对它们进行全面的测试以确保它们是安全的。

电子邮件高级安全

以下讨论到的工具和概念仅向有经验的电脑用户推荐。

在电子邮件中使用公钥加密

哪怕对于不安全的电邮帐户而言，要达到更高级别的电邮隐私还是有可能的。想做到这点，您要学会公钥加密。这项技术允许您对每封邮件进行编码，使邮件无法被目标收件人以外的任何人读懂。公钥加密的精巧之处在于，您无需与您的联系人交换关于你们以后将要如何把邮件进行编码的任何秘密信息。

这项技术可以配合任何电邮服务使用，就算是那种缺乏安全通讯通道的电邮服务，也能使用。因为每一封邮件在从您的电脑发出之前都已被加密。

记住，使用加密的话，您可能会引起注意。当您访问一个安全网站，包括电邮帐户时所使用的加密类型，比起这里所讨论到的公钥加密类型来说，通常没那么可疑。在有些情况下，如果一封包含这种加密内容的电子邮件被成功截获，或者被发布到一个公开论坛上，

不管内容是什么，都有可能会连累到发送邮件的人。有时候您得在邮件的隐私与保持低调之中作出选择。

加密与鉴定不同的邮件信息

公钥加密在一开始貌似比较复杂，但只要您理解了它的原理，它其实是很简单的，而这些工具也不难使用。Mozilla Thunderbird 电邮程序可以和一个叫 Enigmail 的扩展一起使用，轻松地加密和解密邮件信息。

鉴定您的电子邮件是通讯安全的另一个重要方面。任何能够访问互联网并且拥有适当工具的人，都可以通过一个跟您的电邮地址一模一样的假地址来发送信息，以达到冒充您的目的。从收件人的角度去看，这点的危害性就更加明显了。请想象一下以下情况所构成的威胁，比方说一封电子邮件，它表面上像是发自一个可信的联系人，但其实是来自于意图扰乱您的行动或者窃取关于您组织的敏感资料的其他人。

因为我们不能透过电子邮件看到或听到对方，我们一般都靠发送者的地址来证实其身份，这也是我们容易被假冒邮件欺骗的原因。同样依靠公钥加密的数字签名在发送邮件时提供了一个更为安全的自我证明方法。

3.7 保持互联网访问通畅

世界上许多国家都安装了软件以防止国内的互联网用户访问某些网站与互联网服务。公司、学校和公共图书馆通常使用类似的软件来保护他们的员工、学生和顾客接触到会导致分散注意力或带来损害的资料。这种过滤技术有很多不同的形式。有些过滤器基于 IP 地址阻止某个网站，其他的则会把某些域名列入黑名单，或者搜遍所有未加密的互联网通信，以查找特定的关键词。

不管是什么过滤方法，几乎都有可能通过依靠位于外国的电脑作中介替您访问被封锁的服务的方法来规避它们。这个过程通常被称为“绕过审查”，或者直接叫“绕行”，而作为中介的电脑叫做“代理”。代理同样也有多种不同的形式。本章先对多重代理匿名网络进行简要讨论，然后对绕行代理及其工作原理进行更透彻的描述。

这两种方法都是规避互联网过滤的有效手段，如果您愿意以牺牲速度来尽可能地隐匿您的互联网行为，前一种方法是最为合适的。如果您了解并信任管理您的代理的个人或组织，或者对您来说，性能比隐匿性更为重要，那么一个简单的绕行代理可能为您提供更好的服务。

了解互联网审查

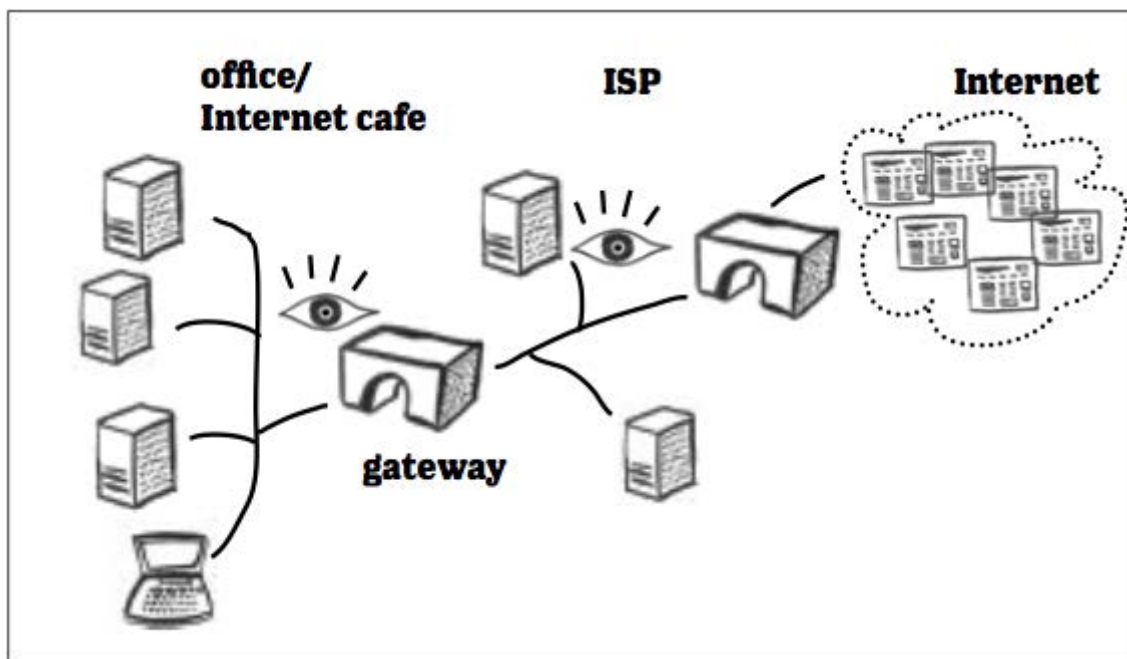
来自 OpenNet Initiative (ONI) 和无国界记者 (RSF) 等组织的研究报告指出，很多国家都过滤了大量涉及社会性、政治性和“国家安全”性质的内容，但却很少会见到他们公布一个详细的网站封锁列表。那些企图掌控公民的互联网访问权的人们，自然也会费尽心机封锁已知的代理和公布绕过审查的工具与指引的网站。

联合国《世界人权宣言》第十九条庄严写明，人人都有接收消息的自由，但在过去几年，实行互联网审查的国家数量一直在急剧增长。然而，随着互联网过滤的行径散布全球，

由积极分子、程序员和志愿者所创造、部署与宣扬的绕行工具也在广泛传播。

在探索规避互联网审查的各种方法之前，您应该先对这些过滤方法的原理有个基本的了解。在这个过程中，将您与互联网的连接看作一个简化的模型，会很有帮助。

您的互联网连接



您连接到互联网的第一步一般是您的家里、办公室、学校、图书馆或网吧，由互联网服务提供商 ISP 完成的。ISP 给您的电脑分配一个 IP 地址，用于让不同的互联网服务鉴别您的身份、向您发送信息，如电子邮件和您要求的网页。知道您的 IP 地址 的任何人都可以查出您所在的城市。而且，您国家里一些神通广大的机构，可以通过此信息找到您的准确位置。

- **您的 ISP** 很清楚您在哪一栋楼房里，或者您正在使用哪一条电话线路经由调制解调器连接到互联网。

- **您所在的网吧、图书馆或单位**很清楚您在某段时间内使用了哪台电脑，以及连接到哪个端口或无线接入点。

- **政府机构**由于可以支配以上所说的组织机构，所以能够了解所有这些细节。

这样，您的 ISP 依靠您国内的网络基础设施来把包括您在内的用户跟世界上的其它地方连接起来。在连接的另一头，您访问的网站或服务从它国家的 ISP 那里收到自己的 IP 地址后，也经历了相似的过程。抛开所有技术细节，像这样的基本模型能帮助您去思考使用不同的工具来避开过滤以及在网上保持匿名。

网站是怎样被封锁的

- 本质上，当您去看一个网页的时候，您要把该网站的 IP 地址告诉您的 ISP，然后请求它去把您和网站的 ISP 连接起来。如果你的网络连接未被过滤，它便会准确无误地执

行。但如果您身处一个对互联网进行审查的国家，它会首先查阅被禁网站的黑名单，再去决定是否完成您的请求。

在一些情况下，也许存在一个取代 ISP 进行过滤的中央机构。通常，一个黑名单包含的是域名，例如 www.blogger.com，而非 IP 地址。在一些国家，过滤软件监控您的网络连接，而不是封阻特定的互联网地址。这种软件会检查您作出的每个网页请求以及返回给您的每个网页，寻找敏感的关键词，然后决定是否让您看到结果。

更糟糕的是，当一个网页受到了封锁，您还不一定知道。有些过滤器提供了“阻止页面”来解释审查某个特定页面的原因，其他的只会显示误导人的错误信息。这些信息可能会显示例如无法找到该页面，或者网址拼写错误。

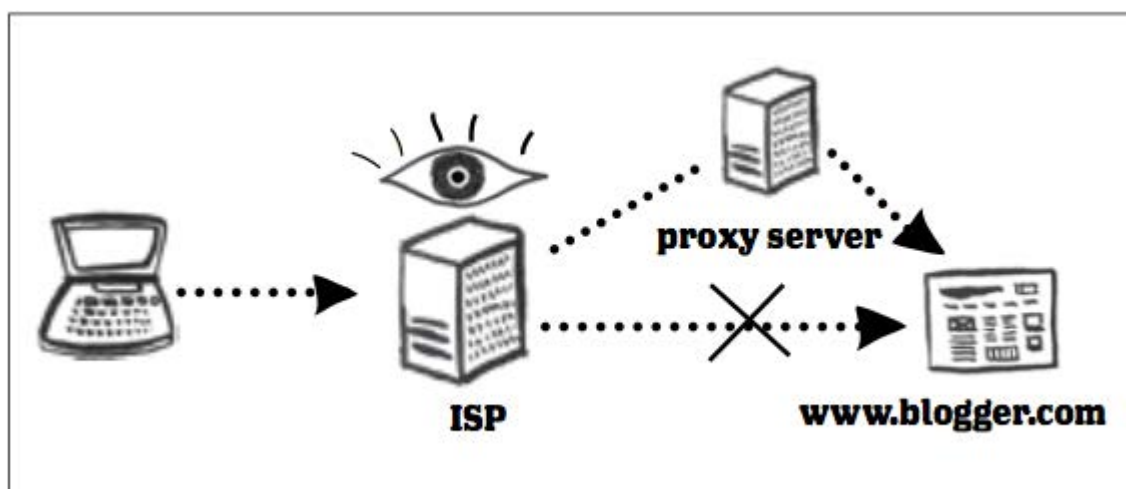
一般来说，应对互联网审查最简单就是设想最坏的情况，而无需试图调查在您国内所使用的过滤技术有哪些独特长处与弱点。换句话说，您可以假设：

- 您的互联网流量里的关键词受到监控
- 直接在 ISP 层面实现过滤
- 被封锁的网站 IP 地址和域名均在黑名单上。
- 关于一个被封锁的网站为什么无法载入，您可能会得到一个不明确或误导的解释。

由于最有效的绕行工具可以无视任何过滤方法，所以作出这样的最坏假设并无害处。

了解如何规避审查

如果一个网站被前面所提及的其中一种方法封锁了，导致您无法直接访问，您就要想办法绕过此障碍。在没有互联网过滤的国家的代理服务器可以提供这种绕行，它先获取您所请求的网页，再递送回给您。在您的 ISP 看来，您只是在互联网的某处与一台未知的电脑（代理服务器）进行安全通讯。



当然，在您的国家主管互联网审查的政府机构（或向过滤软件提供更新的公司）可能最终会发现这台“未知的电脑”其实是个绕行代理。要是这样，它的 IP 地址就可能被添加进黑名单里，它也就再也不能用了。然而，代理 通常不会在短时间内遭到封锁，而创

建和更新绕行工具的人们也很清楚这个威胁。他们会使用以下的其中一种或两种方法来回击：

- **隐藏的代理** 隐藏的代理更难被鉴别。这是使用安全代理的重要性之一，它没有那么显眼。然而加密只是其中一个环节。如果一个代理的运行者希望保持隐蔽，他们在向新用户透露位置时必须小心谨慎。

- **一次性的代理** 能在遭到封锁后被迅速更换。这种情况下，要告诉新用户如何寻找替代代理，此过程则也许不会特别安全。然而，通常这种类型的绕行工具分发得要比遭到封锁的速度更快。

最后，只要您可以得到一个您信任的代理，来为您获取您所要求的服务，您就只管发送请求，然后使用适当的工具去查阅它返回给您的内容。通常，这道程序的细节都由您安装在电脑上的绕行工具来自动处理，它会修改您的浏览器设置，或者使其指向一个基于网页的代理页面。

匿名网络与基础代理服务器

匿名网络

匿名网络通常让您的互联网传输“来回弹跳”于多个不同的代理之间，从而隐瞒您来自哪里以及要访问什么内容。这会极大地减慢您加载网页或其他互联网服务的速度。然而，就 Tor 而言，它同时还提供了可靠、安全和公开的绕行手段，使您无需担心是否可以信任您的代理和您所访问网站的运行者。跟往常一样，在使用浏览器交换密码、电子邮件这些敏感信息之前，您必须确保您在使用已加密的 HTTPS 连接到一个安全网站。

您需要安装软件来使用 Tor，您将得到一个同时提供匿名和绕行的工具。每次当您连接上 Tor 网络，您都选择了一条随机的路径，贯通三个安全的 Tor 代理。这能确保不论您的 ISP 还是那些代理本身都不知道您电脑的 IP 地址以及您所请求的互联网服务所在。您可以从 Tor 指南里了解更多详情。

Tor 的长处之一，在于它不仅能与浏览器一起使用，还能用于不同类型的互联网软件。包括 Mozilla Thunderbird 在内的电子邮件程序以及包括 Pidgin 在内的即时通讯程序，都可以通过 Tor 运作，以访问被过滤的服务和隐瞒您对这些服务的使用。

基础绕行代理

在选择一个基础绕行代理的时候，您需要考虑三个重要的问题。首先，它是一个基于网页的代理，还是会要求您更改设置或给电脑安装软件？第二，它是否安全？第三，它是私密的还是公共的？

基于网页的代理和其他代理

基于网页的代理可能是最容易使用的。它们只要求您把浏览器指向一个代理页面，输入您想查看的被过滤的网址，然后点击一个按钮。代理就会在它自己的页面内显示您所请求的内容。您可以照常点击链接，或者如果您想查看另一个网页，就往代理里输入一个新网址。您并不需要安装任何软件或更改浏览器设置，这也就是说基于网页的代理：

- 容易使用。
- 可在公共电脑上进行使用，例如在不允许您安装软件或修改设置的网吧里。
- 如果您担心因为在电脑上使用绕行软件而被捕，这就可能更安全。

基于网页的代理也存在一些缺点。它们不总是正确地显示页面，很多基于网页的代理无法加载复杂的网页，包括那些以音频流和视频内容为特色的网页。还有，任何一个代理在被大量使用时都会变慢，这在使用公共的网页代理时更为明显。还有，理所当然地，基于网页的代理只能用于网页。比如说您不能通过一个基于网页的代理来使用即时通讯软件或者电邮客户端来访问被封锁的服务。最后，安全的网页代理也只提供有限的保密性，因为它们必须经由您所访问的网站访问和修改返回给您的信息。不然的话，您点击一个链接的时候就不得不离开背后的代理，直接访问目标网站。这点在下一节里会进一步讨论。

其他类型的代理一般会要求您安装一个程序或者在您的浏览器或操作系统里配置一个外部代理地址。第一种情况下，您的绕行软件通常会提供一些开启和关闭该工具的方法，告诉您的浏览器是否去使用代理。如前面所说的，像这样的软件通常可以在一个代理被封锁后自动更换。如果您必须在您的浏览器或操作系统里配置一个外部代理地址，您要知道正确的代理地址，它在被封锁或者变得太慢而无法使用的时候也可以更改。

尽管比起基于网页的代理在使用上会稍微困难一些，这种绕行方法更可能正确显示复杂的网页，也不会在很多人开始使用某个代理服务器时很快就变慢。此外，许多不同的互联网应用软件都可以配合代理使用。例子包括浏览器的 HTTP 代理，电邮和聊天程序的 SOCKS 代理，还有可以重新引导您的所有网络流量以避免过滤的 VPN 代理。

安全代理与不安全的代理

在本章，一个安全的代理指的是任何能把从用户一方发起的连接进行加密的代理。一个不安全的代理也允许你绕过许多类型的过滤，但如果您的互联网连接被扫描关键词或特定的网址，它就不能用了。通过一个不安全的代理去访问一般会被加密的网站是个特别坏的主意，例如电邮帐户和银行网站。这样做的话，您可能会暴露本来被隐藏的敏感信息。还有，正如前面所提到的，不安全的代理通常比较容易被那些更新互联网过滤软件和政策的人发现和封锁。最后，免费、快速、安全的代理的存在，意味着实在没什么理由去凑合着使用一个不安全的代理。

如果您可以通过 HTTPS 访问一个代理页面，您就知道这个基于网页的代理是安全的。电邮帐户可能支持安全与不安全的连接，所以您应该一定要使用安全的地址。通常，在这种情况下，您需要认可一个来自浏览器的“安全证书警告”才能继续使用。这样的警告是告诉您，有人——可能是您的 ISP 或者黑客——可能正在监控您与代理之间的连接。虽然会有这些警告，尽可能去使用安全的代理仍然是个好主意。然而，在靠这种代理来绕行的时候，您应该避免访问安全网站、输入密码或者交换敏感资料，除非可以验证代理的 SSL 指纹。如果要这么做，您将需要联系代理的管理员。

不论您在访问这个代理的时候有没有看到安全证书警告，甚至不论您跟代理的运行者是否熟悉到可以在让浏览器认可警告之前校验到代理服务器的指纹，您都应该避免通过一个基于网页的代理来访问敏感资料，除非您信得过运行代理的人。在使用一个单层代理服务

务器来绕行的时候，它的管理员一定会知道您的 IP 地址以及您要访问什么网站。然而，更重要的是，如果这个代理是基于网页的，一个恶意的运作者可以取得所有通过您的浏览器和您所访问的网站的信息，包括您的电子邮件内容和您的密码。

对于非基于网页的代理，您可能需要调查一下，以确定它是否支持安全连接。本章所推荐的所有代理和匿名网络都是安全的。

私密代理与公共代理

公共代理接受来自任何人的连接，而私密代理则通常会要求用户名和密码的。公共代理有着自由使用的显著优点，但假如能被轻易找到，它们可能很快变得过度拥挤。因此，即便公共代理在技术的复杂程度和维护的力度上等同私密代理，它们通常也比较慢。最后，私密代理更倾向于如同营利事业一般运作，或者由管理员给他们直接或间接认识的用户创建帐户。因此，通常能更容易判断一个私密代理的运作者的动机是什么。然而，您不应该认为私密代理本质上更可靠。毕竟，营利的目可能导致在线服务暴露它们的用户，这种事情曾经发生过。

简单的、不安全的公共代理通常可以在搜索引擎上输入“公共代理”这样的关键词找到，但您不应该依赖这样找到的代理。如果能选择，最好还是使用一个私密且安全的代理，并且是由您亲自认识和信任的人，或者声誉良好的人，拥有专业技术以确保他们的服务器安全的人来运作。是否使用一个基于网页的代理，取决于您自己的具体要求与偏好。如在 Firefox 指南里所说的，在使用代理来绕行的时候，用 Firefox 浏览器并安装 NoScript 浏览器扩展都是好主意。这样做可以帮助保护您抵御恶意代理和那些试图找出您的真实 IP 地址的网站。最后请记住，就算一个加密的代理，也不能使一个不安全的网站变得安全。在发送和接受敏感信息之前，您仍然必须确保用上了 HTTPS 连接。

如果您无法找到一个提供可靠、廉价、能在您国家访问到的代理服务的个人、组织或公司，您应该像在前面的匿名网络一节讨论过的那样，考虑使用 Tor 匿名网络。

特别的绕行代理

下面几款特别的工具和代理可以帮助您避开互联网过滤。新的绕行工具会定期出现，而现有的被频繁更新。

Psiphon2 是一个私密的、匿名的网页代理系统。您需要有代理服务器的网页地址（URL）和一个帐户（用户名和密码）来使用 psiphon2。您可以从已有一个 Psiphon 2 帐户的用户那里获得邀请来创建帐户。

Sesawe Hotspot Shield 是一个公开的、安全的、不基于网页的免费绕行代理。您需要下载并安装来使用它。开发 Hotspot Shield 的公司从广告获利，所以每次使用它来访问不提供加密的网站时，您会在浏览器窗口的顶部看到一个“横幅广告”。虽然无法验证，但该公司声称会删除使用此工具的用户 IP 地址，而不会保存或发送给广告商。由于 Hotspot Shield 基于虚拟私密网络（VPN），在您接入之后，您的整个互联网连接都会通过这个代理。如果您使用在国内被过滤了的电邮或即时通讯服务，这就很有用。您可以在 AnchorFree 网站网站上对 Hotspot Shield 进行更多的了解。

Your-Freedom 是一个私密的、安全的、不基于网页的绕行代理。它是一个免费

软件工具，可以用于访问一个免费的绕行服务。您也可以通过付费来使用更快和更少限制的商业服务。您需要下载并创建帐户来使用 Your-Freedom，这些都可以在 Your-Freedom 网站上完成。在连接到互联网时，您还需要配置您的浏览器来使用代理。您可以在 Sesawe 网站上学习如何进行此操作。

Peacefire 维护着大量公共的、基于网页的代理，既有安全代理也有不安全的，取决于您如何访问它们。在使用 Peacefire 代理的时候，您必须输入 HTTPS 地址以建立您和代理之间的安全连接。新的代理会定期发布到一个庞大的邮件列表。您可以在 Peacefire 网站注册以获取更新。

3.8 常用工具软件推荐

- Avast! – 杀毒软件 ,<http://www.avast.com>
- CCleaner – 安全文件删除与工作进程擦除 ,<http://www.piriform.com/products>
- Comodo 防火墙 ,<http://www.comodo.com>
- Recuva – 文件恢复 ,<http://www.piriform.com/recuva>
- Spybot – 反间谍软件 ,<http://www.safer-networking.org/mirrors/>
- Thunderbird – 安全电邮客户端 ,<https://www.mozilla.org/en-US/thunderbird/>
- TrueCrypt – 安全文件储存 ,<http://www.truecrypt.org/downloads>
- 火狐与组件——安全浏览器 ,<http://firefox.com>
- 橡皮擦 – 安全消除文件 ,<http://eraser.heidi.ie/>
- KeePass – 安全密码储存 ,<http://keepass.info/>
- Cobian – 安全文件存储 ,<http://www.cobiansoft.com/index.htm>
- RiseUp – 安全电子邮件服务 ,<https://riseup.net/en>
- Tor – 数字的匿名和规避 ,<https://www.torproject.org/>
- gpg4usb – 电邮，文字与文件加密 ,<http://gpg4usb.cpunk.de/>
- Pidgin 与 OTR – 安全即时通讯 ,<http://www.pidgin.im/>

4、手机安全技术

4.1 手机安全概述

手机是一个开放的电子通信系统，只要有相应的接收设备，就能够截获任何时间、任何地点、任何人的通话信息。即使在待机状态，手机也要与通信网络保持不间断的信号交换，在这些过程中会产生电磁频谱，人们很容易利用侦察监视技术来发现、识别、监视和跟踪目标，并且能对目标进行定位，从中获得有价值的情报。另外，即使在手机电源关闭情况下，利用现代高科技技术，持有特殊仪器的人，仍可遥控打开手机的话筒，继续窃听话筒

有效范围内的任何谈话。也就是说，使用者只要将手机放在身边，就毫无秘密可言。所以，手机在通话状态、待机状态以及关机状态都可能发生泄密，要谨慎对待。

4.2 手机安全使用技巧简介

手机是我们日常通信的一个组成部分。所有手机都有语音和简单短信服务的功能。手机体积小，成本相对较低，用途很多，这对人权倡导者来说非常宝贵，他们越来越频繁地使用手机进行交流和组织。

近来，手机实现了更多的功能。它们可能有全球定位系统，多媒体功能（照相、录像和录音，有时还能传送文件），数据处理和上网功能。然而，手机网络运作的方式和设施与互联网运作方式在本质上是不同的，这就产生了更多的安全隐患，给用户隐私及其信息和通讯完整性带来风险。

移动设备和安全

在使用手机时，我们需要在知情的情况下作出决定，以保护我们自己、我们的联系人和数据。手机网络及其设施运作的方式极大地影响用户确保其信息和通信的隐私和安全的能力。

- 手机网络是由商业实体运行的专用网络，该商业实体可由政府垄断控制。商业实体（或政府）几乎可以无限制地获取客户信息和通信，有能力拦截电话、短信，并监测每个设备的位置（由此定位它的用户）。

- 手机制造商根据不同服务供应商的专门要求，定制或配置用在手机上的操作系统，以便接入这些公司各自的网络。因此，操作系统可能内嵌一些隐藏功能，用来让特定设备的服务供应商更好地进行监测。

- 在过去几年中，手机可用功能增多。现代手机其实相当于与互联网连接，有手机功能的便携式微型电脑。

为了找出您的通信在哪些方面最需要保护，先问自己几个问题可能会有所帮助：您的通话和短信内容是什么？您与谁联系？什么时候？您在哪里打手机？信息在许多方面易受攻击：

- 从手机发送信息易受攻击

- 例子：每个手机供应商对通过其网络发送的所有文本和语音信息，都具有完全访问权限。在大多数国家，手机供应商有法律义务保存所有通信记录。在一些国家，政府垄断控制手机供应商。第三方也可以利用廉价的设备，接近手机窃听语音和短信。

- 发件人和收件人的手机信息很容易受攻击

- 例子：手机可存储各种数据：通话记录、短信发送和接收、通讯录、照片、视频剪辑、文本文件。这些数据可以显示您的人脉，以及有关您和您的同事的个人信息。保护这些信息是困难的，对某些手机而言甚至是不可能的。现代手机是便携电脑。功能越多带来的风险越高。此外，连接到互联网的手机，也受到电脑和互联网的不安全因素的影响。

- 手机透露位置信息

· 例子：作为正常操作的一部分，每个手机定期自动地通知手机服务提供商它当时所在的位置。更重要的是，现在很多手机有全球定位系统功能，而这种精确位置信息还可能包含在手机发送的其他数据中，如照片、短信和互联网请求。

技术的发展带来了更多的功能，但也伴随更高的风险。

信息的移动性和脆弱性

人们经常携带包含敏感信息的手机。如果手机或数据丢失或被盗，通讯历史、短信和语音记录、地址本、日历、照片和其他许多有用的功能，都会遭受严重的损失。要重视各种主动和被动地存储在手机的信息。存储在手机上的信息不仅牵涉到该手机使用者，还可能牵涉到通讯录、邮件收件箱、相册里的每个人。

连接到互联网的手机，也受到与电脑和互联网相关风险及弱点的影响，正如我们讨论的有关数据安全、匿名、数据恢复、丢失、被盗和截取那样。

为了减少一些安全隐患，用户应该了解手机潜在的风险和它的设置选项。一旦您知道可能出现的问题，您可以建立安全保障，并采取预防措施。

保护手机安全的最佳做法

就像其他设备一样，您的手机信息安全的第一道防线是保护手机本身及其用户识别卡以防被盗或被篡改。

- 请在任何时候保管好您的手机。切勿无人照管。避免在公共场合炫耀您的手机。

- 应使用手机的安全锁密码或个人识别码（PINs）并保持秘密（其他人不知）。改变默认的出厂设置。

- 用独特而不被陌生人立即注意到的标示标刻用户识别卡、额外的内存卡、电池和手机（做一个小标记、划痕、字母或数字，或尝试使用手机将在正常光线不可见的紫外线标志）。在手机接口贴上已印好的防篡改安全标签或胶带。这将帮助您很容易确定每个部件是否已被篡改或更换（如标签或胶带未对齐，或留下明显的残留物）。

- 请确保您知道存储在 SIM 卡、额外的内存卡和手机内存上的信息。不要在手机上储存敏感信息。如果您需要存储这些资料，考虑存储在外部存储卡上，在必要时可以很容易截断与手机的联系——不要将这些细节存入手机内存。

- 保护您的 SIM 卡和额外记忆卡（如果您的手机有的话），因为它们可能包含敏感信息，比如联系信息和短信。例如，您的手机送去检修时，不要将它们留在修理店。

- 丢弃手机时，确保不要泄露存储在手机、SIM 卡或内存卡上的信息（即使手机或这些卡已经损坏或过期）。物理破坏废弃的 SIM 卡可能是最好的选择。如果您打算赠送、出售或重新使用您的手机，确保删除所有信息。

- 考虑使用有信誉的手机经销商和维修店。这将减少您在使用二手手机或手机维修时的信息漏洞。在有授权但随机选择的手机经销商处购买手机——这将减少您买到专门为您预装有间谍软件的手机的机会。

- 定期备份您的手机信息到计算机上。安全稳妥地存储备份。即使您失去您的手机，这也将允许您恢复数据。有一个备份还可以帮助您记住什么样的信息可能会有危害（当您的手机丢失或被盗），这样您就可以采取适当的行动。

- 15 位序列或 IMEI（国际移动设备识别码）号码帮您确认您的手机，大多数手机的 IMEI 可通过键入 *#06#、检查手机后面的电池或检查手机的设置得到。记下这个数字，保持这个数字和手机分开，假如手机被盗，这个数字可能有助于快速跟踪和证明所有权。

- 考虑在服务商登记您的手机的优缺点。如果您报告您的手机被盗，服务商应该能够停止这个手机的继续使用。然而，注册就意味着您使用的手机与您的身份密不可分。

基本功能，可跟踪和匿名

为了让您的手机发送或接收电话或通信，您的手机让离您最近的信号塔处于待命状态。由于这些待命信号和通讯，网络服务商在任何特定时间都能知道您的手机的精确地理位置。

关于匿名

如果您在进行敏感的电话交谈或发送敏感短信，提防上面提及的所有手机的跟踪“功能”。考虑采用以下步骤：

- 每次在不同的位置打手机，选择的地点与您的事由不相关。
- 保持手机关机状态，断开电池，前往选定的位置，开机、联络、关机并断开电池。每次需要打手机时都保持这一习惯，就意味着网络无法追踪您的行踪。
- 经常更换手机和 SIM 卡。在朋友之间或二手市场交替轮换。
- 在您的区域尽可能使用未经注册和预付费卡。避免使用信用卡购买手机或 SIM 卡，信用卡将您与它们联系起来。

关于窃听

在您不知情的情况下，您的手机可以被设置为记录和传输麦克风范围的任何声音。有些手机，即使它们看起来好像是关机状态，也可以接通远程和以这种方式记录和传输。

- 不要让不信任的人接触到您的手机；这是在手机上安装间谍软件的常见方式。
- 如果您在进行私人见面和重要会议，关机并断开电池。或者不随身携带手机，把手机放置在绝对安全的地方。
- 确保任何与您沟通的人实行这里所描述的安全方法。
- 此外，不要忘记，在公共场所或在不信任的地方使用手机，会让您比较容易被传统技术方式窃听，或导致您的手机被盗。

关于呼叫拦截

通常情况下，对通过移动电话网络传播的语音通信（和短信）的加密就相对较弱。如果第三方在靠近手机处并能够接收来自手机的信号传输，他们就可以利用廉价的技术来拦截您的短信或窃听您的电话。当然，手机供应商可以获取您所有的语音和文字通讯。目前

连手机供应商都不能窃听的加密电话很昂贵，而且 / 或者在技术上有些繁琐——但是，估计这些工具将会便宜起来。要配置加密，您首先要在手机上安装加密程序，同时与您通话的人也需要安装相应设备。然后你们使用这个应用程序发送和接收加密呼叫和 / 或短信。加密软件目前只支持所谓的“智能”手机的几种机型。

Skype 和手机之间的对话是没有加密的，因为有时候，信号会转移到没有加密的手机网络。

文本通信 - 短信服务 / 短信

您不应该依赖于短信服务来安全地传输敏感信息。这些纯文本交换的信息对保持秘密通信是不妥当的。

已发送的短信可能被服务商或第三方的廉价设备所截获。短信信息包含短信发送者和接收者的手机号码和信息内容。另外，短信很容易被第三方更改或伪造。

考虑建立您和您的收件人之间的代码系统。代码可以使您的通讯更加安全，并可以提供另一条途径来确认与您沟通的人的身份。代码系统需要保密并经常更换。

传输后的短消息可用：

- 在许多国家，立法机关（或其他权力机关）要求网络商长期保存客户发送的所有文字信息纪录。在大多数情况下，网络商为了业务、会计或纠纷解决目的而保存短信。

- 保存在您手机的信息可以很容易被任何拿到您手机的人所获取。考虑立刻删除所有接收和发送的消息。

- 有些手机有停用手机呼叫或文本消息历史记录的功能。这对从事特别敏感工作的人非常有益。您还应该确保熟悉您的手机的功能。

通话和短信以外的功能

手机逐渐变成移动的计算机装置，具有自己的操作系统和下载应用程序，为用户提供不同的服务。因此，病毒和间谍软件已渗透进入手机的世界。病毒也可植入您的手机，或存在于应用程序中，包括从互联网上下载的铃声和多媒体信息。

虽然早期的一些手机型号较少或没有上网功能，但仍需要遵守以下所有手机的注意事项，以便确定手机不在您不知情的情况下受到损害。有些预防措施可能只适用于智能手机，重要的是精确了解您的手机的性能，以保证您已经采取了相应的措施：

- 不要在您的手机中储存机密文件和照片。尽快转移它们，放置到安全的地方。

- 经常清除手机的通话记录、邮件、地址簿条目和照片等。

- 如果您使用手机浏览互联网，遵循在您使用计算机时相似的安全守则（例如发送信息总是通过加密连接，如 HTTPS）。

- 只有当您确定没有恶意软件时，才将手机连接到电脑。

- 在您的手机上不要接受和安装未知的、未经证实的程序，包括铃声、壁纸、java

applications 或其他从不需要的和超出意料的来源中获得的程序。它们可能含有病毒、恶意软件或间谍程序。

- 观察您的手机的表现和运作。查出未知的程序和正在运行的过程、奇怪的讯息和不稳定操作。如果您不知道或不能使用手机的某些功能和应用程序，尽可能禁用或卸载它们。

- 当心无需提供密码就可连接到无线网络的接入点，就像您在使用计算机和连接到无线网络接入点一样。手机基本上像电脑一样，分享影响计算机和互联网的脆弱性和不安全性。

- 在您不使用的情况下，请确保您手机上的沟通渠道，如 Infrared (IrDA)、Bluetooth 和无线互联网在 (WiFi) 处于关闭状态。需要时才接通。仅在可信任的情况和位置使用它们。不使用蓝牙技术联接手机，因为这一形式的通讯比较容易被窃听。应使用电缆联接将数据从手机传输到免提耳机或计算机。

4.3 常用软件推介

kik

line

heywire

viber

whatsapp

第七章 维权人士的日常生活

1、身体健康

保持身体健康无论是对于维权人士自己还是对于所从事的维权工作都是十分重要的。受篇幅所限，本节内容只能在健康方面给维权人士提出一些建议，不能代替正规的医疗和医生建议。

1.1. 饮食

- 均衡饮食，多吃鱼、肉、蛋、奶、蔬菜、水果等，少吃甜食和淀粉类食物：高碳水化合物饮食容易造成血糖波动，导致困倦和情绪不稳定，影响工作效率，还会造成其他健康问题。此外，动物性食品中富含优质蛋白质和多种植物性食品中难以获得的维生素和微量元素，如果你是素食者，可能需要额外补充这些营养物质。

- 避免反式脂肪酸：反式脂肪酸普遍存在于各种面包、蛋糕、饼干、巧克力、咖啡伴侣等点心和零食中，会造成心血管疾病和糖尿病等多种慢性疾病。购买食品时要注意食品成分表，不要购买含有氢化植物油、部分氢化植物油、植物奶油、植脂末、起酥油等成分的食品。

- 不必担心转基因食物：目前没有证据证明转基因食物有害。不必追求绿色有机。

- 少吸烟，少饮酒，适量摄取咖啡因（茶、咖啡、可乐等）。

1.2. 运动

- 瑜伽、散步、跑步、游泳、骑自行车、健身房、各种球类等等都是很好的锻炼方式，亲自尝试要比看电视上的体育比赛有乐趣得多！

- 注意：运动要量力而行，不要运动过度。

1.3. 睡眠

- 按规律作息。

- 充足的睡眠十分重要，不过对睡眠的需求可能是因人而异的。最重要的是放松：担心失眠只会让你更容易失眠。洗热水澡、听音乐、想像一副轻松的画面或许能够帮助你入睡。如果你不能连续睡一整夜也不必担心：对我们的祖先来说，分段睡眠可能是最自然的睡眠方式。他们往往在天刚黑时先睡一觉，然后醒来做各种事，之后再睡。你也可以尝试这种睡眠方式。

1.4. 药物与医疗

- 有条件的话最好定期体检。

- 不要滥用抗生素！滥用抗生素可能会带来生命危险！使用抗生素请遵医嘱，不要自行购买使用。抗生素不能治疗由病毒引起的疾病，如感冒、流感等（但是如果伴有细菌感

染，抗生素是有效的），也不能用来预防疾病。使用抗生素不要追求“高档”、“最新”，便宜的药如果有效就是最好不过的。用药时能口服就不要肌肉注射，能肌肉注射就不要打点滴。

- 谨慎对待中医中药：有些中药毒性很强，中药注射液也存在风险。

- 各种保健品，除了维生素和微量元素片之外，都是没必要吃的。许多高价保健品还存在着严重的健康隐患（如媒体报导过的冬虫夏草胶囊重金属严重超标）。

- 书籍、报刊、广播、电视和网络上的各种有关健康和养生的信息中，有相当一部分是不可信的，获取有关信息时要有批判性，寻找可信的信息来源。

2、维权人士的心理健康

维权人士在工作和生活中会面临种种压力：亲自经历和耳闻目睹的各种创伤性事件、永无休止但很少取得成果的工作，再加上当局的骚扰、经济的压力、亲人的不理解等等。因此维权人士可能会产生种种心理问题。本节内容只能对此提出一些建议，不能代替专业的心理咨询和治疗。

- 认识你自己，接纳你自己：要知道你不是上帝，也不是超人，你和其他人一样，是一个有着种种弱点的人；你可能不像自己所期望的那样勇敢和无私，有些风险是你无法面对的，有些人是你无法帮助的，要承认和接纳自己的恐惧和能力限制。要认识到自己的局限性，避免自我膨胀和自我正义化；避免对自己有不切实际的要求，你不可能凭一己之力改变整个世界。另一方面，即使你认为自己是个胆小懦弱的人，在你心中也一定能找到英勇无畏的一面。越多地认识和接纳自己，你就越有能力去处理维权过程中所遇到的问题和压力。

- 维权常常是一项旷日持久而少有进展的事业。对维权人士来说，遭遇挫折是家常便饭，这种时候不要悲观失望，因为维权就像我们的祖先打猎一样，可能很长时间一无所获，但是也没准哪次就打到一头猛犸象。维权就像其他任何事业一样，有高潮期和低潮期，要避免高潮时狂妄自大，低潮时灰心丧气的“冷热病”。有时低潮期正好是休息、调整、反思和学习的好机会。

- 理性对待自己的情绪：作为一名维权人士，你难免会有感到沮丧、愤怒或者恐惧的时候。要接纳自己的负面情绪，但是不要被情绪淹没失去理智。情绪就像潮水，而理智是潮水中的礁石，潮水过后礁石犹存。

- 避免偏执：虽然长期处于严酷环境之中的人难免疑神疑鬼，可是过度偏执只会损害你的判断力，影响你的人际关系。做好安全防范，但不要偏执。

- 遇到心理问题或者患上焦虑症、抑郁症或应激障碍等心理疾病（下文第三节中将介绍有关症状和治疗方法）时，可以求助于专业的心理咨询师或治疗师，不必感到羞耻。不过在我国，了解维权人士所遇到的问题并能提供有针对性的帮助的心理咨询师或治疗师并不容易找到。

- 从事一些业余活动、培养一些爱好能够娱乐身心、丰富生活、减轻压力、提升心理

健康水平。下文第四节中将详细介绍有关内容。

3、几种常见心理疾病的症状与治疗

（本节主要内容来自《精神自诊手册》（美）艾伦·弗朗西斯、迈克尔·弗斯特 / 胡冬霞 / 海南出版社 / 2000-12-1 和《精神病学》郝伟 编 / 人民卫生出版社 / 2001-9）

3.1. 抑郁

我们通常所说的“抑郁”，在精神病学中被分为抑郁发作、躁狂抑郁症（即双相情感障碍）及持续性情感障碍（包括恶劣心境等）几大类。本小节将对其中比较常见的抑郁发作、躁狂抑郁症和恶劣心境的症状和治疗做个简单介绍：

3.1.1 抑郁发作

如果你有以下症状，则可以诊断为抑郁发作：

- 抑郁发作至少持续两个星期，并有下列症状当中的至少五种：

- (1) 你很压抑、伤心、心情沮丧、眼泪汪汪；
- (2) 以前喜欢做的事，现在完全没有兴趣，也不能从中得到任何快乐了；
- (3) 你的胃口比平日好得多或差得多，以至体重大增或者大减；
- (4) 你很难入睡，或者睡得太多；
- (5) 你非常激动、坐立不安，或者慢慢腾腾、拖拖拉拉，别人都明显注意到了；
- (6) 你很累，浑身无力；
- (7) 你觉得自己狗屁不值，或者因为刚刚做过或者没有做过的事情深感内疚；
- (8) 你无法集中精力，无法清晰地考虑问题，无法做出决定；
- (9) 你觉得自己还不如死了算了，或者一直在闪现自杀的念头。

- 你的这些症状已经非常严重，使你的日常起居受到影响，严重地影响你的工作和人际关系。

- 这些症状并非来自嗜酒、吸毒、药物的副作用，也没有生理疾病等具体原因。

- 这些症状也不是对至亲死亡的正常反应所引起的。¹

抑郁发作包括若干亚型，如季节性抑郁（通常在秋季或冬季发作，春季缓解）等。

3.1.2 躁狂抑郁症

其特点是躁狂和抑郁轮流反复（至少两次）发作，有时心境高涨、精力充沛、活动增加（躁狂或轻躁狂），有时心境低落、精力减退、活动减少（抑郁）。²

3.1.3 恶劣心境障碍

以前叫做抑郁性神经症，是一种持续时间较长但症状较轻的慢性抑郁。如果出现下列情况，则你可能患有恶劣心境障碍：

- 至少在两年时间内，你的心情一直非常抑郁，但是症状没有抑郁发作严重。
- 至少有下列情况中的两种：
 - (1) 胃口很差，或者暴食；
 - (2) 睡得太少或太多；
 - (3) 很疲倦活能量不足；
 - (4) 对自己感觉无望；
 - (5) 注意力很差，很难做出什么决定；
 - (6) 对未来灰心丧气。

3.1.4 抑郁的治疗

- 药物治疗：服用抗抑郁药物；躁狂抑郁症患者需服用锂盐。一定要在医生指导下进行。
- 电休克治疗：见效快，疗效好。别被《飞越疯人院》和杨永信教授误导。
- 光照治疗：只对季节性抑郁有效。
- 心理治疗：如认知治疗、行为治疗、人际关系治疗、精神分析治疗等等。最值得注意的是国心理学家阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis）创立的理性情绪疗法，这种疗法关注导致情绪和行为障碍的不理性信念，心理治疗师通过与患者辩论，用理性的信念来取代患者的不理性信念，以此来治好患者的抑郁等心理疾病。心理治疗有时需要与药物治疗和其他治疗方法配合使用。

· 某些自然疗法：有些人认为体育运动和吃某些食物（如巧克力和富含 $\omega-3$ 脂肪酸的食物等）能够治疗抑郁，你也可以尝试。

3.2. 焦虑

焦虑并不一定都是病，人对一些事情感到焦虑是再正常不过的，尤其是对那些处于压力很大的环境之中的维权人士来说。一定程度的焦虑还能够提高工作效率。然而有些人对各种事件都经常性和持续性地感到焦虑，可能已经构成了广泛性焦虑障碍，需要进行治疗。

3.2.1 广泛性焦虑障碍的症状

如果出现下列情况，则你有广泛性焦虑障碍：

- 过分焦虑，担心所有的事情，而且很难控制这样的焦虑。
- 除开焦虑及担心以外，你还有下列六种症状当中的至少三种：
 - (1) 感觉无法安定下来，或者焦灼不安；
 - (2) 很容易疲劳；

- (3) 精力难以集中，头脑一片空白；
- (4) 觉得怒气冲冲的；
- (5) 肌肉紧张；
- (6) 难以入睡。

· 焦虑跟滥用药物或毒品无关，跟生理病变无关，也跟患有另一种精神障碍无关。4

3.2.2 广泛性焦虑障碍的治疗

· 心理治疗：认知治疗（包括前面提到过的理性情绪疗法）、行为治疗等。行为治疗主要通过呼吸训练、放松训练和系统脱敏技术来帮助患者用放松反应取代原有的焦虑反应。

· 药物治疗：抗焦虑、抗抑郁药物（抗抑郁药物对广泛性焦虑障碍也有疗效）。

3.3. 应激障碍与适应障碍

身为维权人士，你比他人更有可能亲历或目睹创伤性事件，这些创伤事件有可能造成严重的心理问题。同时你也有可能由于遭遇各种负面的生活事件或长期处于压抑的环境中而出现心理问题。因此本小节将介绍遭遇创伤事件时可能发生的应激障碍和遭遇生活事件或处于压抑的环境之中可能导致的适应障碍的症状与治疗。

3.3.1 急性应激障碍

急性应激障碍通常在遭受强烈精神刺激后立即（一小时之内）发病。如果出现下列情况，则可以诊断为急性应激障碍：

· 发病原因是遭到异乎寻常的严重精神刺激，并有下列症状中的至少一项：

- (1) 你非常恐惧，激动，坐立不安，不知道自己在做什么；
- (2) 你反应迟钝，动作缓慢，或一动不动，精神恍惚。

· 这些症状严重影响你的日常生活、工作和人际关系。

· 在受刺激后若干分钟至若干小时内发病，一般持续数小时至一周，通常在一个月内缓解。

· 症状跟滥用药物或毒品无关，跟生理病变无关，也跟癔症和抑郁症无关。

3.3.2 创伤后应激障碍

创伤后应激障碍是由于受到异乎寻常的威胁性、灾难性心理创伤，导致延迟出现和长期持续的精神障碍。在我国，一些经历过“六四”镇压的人在多年以后仍然经常出现记忆闪回，当年的血腥场面仍然历历在目。这就是创伤后应激障碍的典型例子。

如果有下列情况，则你有创伤后应激障碍：

- 亲历可怕的创伤性事件，使你感到极端害怕、绝望或受到巨大惊吓。
- 不间断地以不同方式再次体验这一事件，比如令人不安的回忆或梦魇；好像事件又

要发生的闪回；每次暴露在让你想起这件事的任何事情上时，都会引起严重的反应。

- 回避与创伤事件相关的任何东西；不能够回忆起所发生事件的细节，觉得与日常生活脱钩，或者觉得你永远也不会再次拥有正常的生活。

- 你很容易惊动，高度警觉，睡不好觉，经常怒吼，或者精力无法集中。

- 这些症状延续至少一个月，并引起严重的抑郁症或无法上学、工作、与人相处。5

3.3.3 适应障碍

适应障碍通常在遭遇不幸的生活事件（如患病、失业、离婚、亲人死亡等等）或生活环境改变（如坐牢、出国等）时发生，或者由于长期处于压抑的环境之中（如经常遭到警察的骚扰）而产生。

如果有下列情况，则你有适应障碍：

- 对一件不幸事件或对长期的压抑环境的反应形成了情绪或者行为上的症状。

- 你的反应是异常的（就是说，你产生的反应比人们认为再同样性质的不幸事件中应有的反应更为严重），或者在相当严重的程度上影响了你工作、学习的能力，或者无法与朋友、同事、家人正常交往。

- 你的症状有时间限制，持续时间不超过六个月。6

3.3.4 应激障碍与适应障碍的治疗

- 心理治疗：主要是向患者提供支持，帮助患者提高心理应对技能，表达和宣泄有关情感。

- 药物治疗：以对症治疗为主。药物治疗可以与心理治疗相结合。

4、减轻压力的业余活动

维权和其他工作一样，需要劳逸结合、有张有弛。下面介绍一些能够帮助维权人士充实生活、减轻压力、提升自我的业余活动：

- 体育运动：除了前面提到过的之外，还可以试试跳绳、蹦床、健身球、跳舞、轮滑、打拳……

- 艺术活动：陶艺、泥塑、雕刻、绘画、书法、唱歌、玩各种乐器、摄影、折纸、插花……

- 旅游：露营、漂流、骑马、划船、滑雪、爬山、潜水、温泉、钓鱼……如果有条件还可以出国旅游。

- 休闲：去公园、博物馆，看电影、戏剧，听音乐、相声等，玩电子游戏、积木、模型，按摩、冥想、烹饪、烘焙、种花、养宠物……

- 智力游戏：下棋、数独、拼图、魔方……

- 学习：读书、写作（文章、小说、诗歌等）、听讲座、参加讨论会、学一门外语或课程等等。

- 集体活动：能够增加团队成员对彼此的了解，提高团队的凝聚力。可以选择的活动包括桌游（如杀人、三国杀等）、真人 CS、拓展训练等等，还可以在专业人士的带领下组织团体治疗活动。

5、维权人士如何处理维权与家庭的关系

维权人士在面对当局的骚扰、经济压力和维权过程中所遇到的种种困难和危险时，家人是他们最重要的支持来源。家人的支持能够帮助维权人士更好地应对警方和当局的压力，还能给没有经济来源的维权人士提供经济帮助，其重要性怎么强调也不过分。然而每个家庭的具体情况都有所不同，本节提出的建议可能无法代替你解决每个人所面临的特殊问题。要想解决家庭问题，最重要的还是拿出智慧、宽容和爱。

- 首先当然是要努力争取家人理解和支持你的维权工作。如果全家人都能志同道合，当然是再好不过的了。如果家人不是很支持你的工作，至少要设法说服他们不要反对你的工作。一旦你被拘捕，某个最亲密的家人就是你与外界联系的最主要甚至是唯一通道。因此至少要有一个人完全理解你，在你出事时能够主动联系可能提供帮助的朋友或接受外界的援助。

- 如果某些亲属强烈反对你所从事的事业，并且对你构成了困扰，或许应该与他们保持一定的距离（这不是说你要与他们断绝来往，而是说你应该有自己的独立空间）。

- 平时多与家人沟通：与家人商量好在你遇到危险或被捕时他们应该如何应对：如何与警察或当局打交道，联系哪些朋友 / 律师 / 媒体等。

- 维权人士的家人也有可能遇到危险或者遭到当局的骚扰，如丢掉工作、被软禁、绑架或拘捕等等。对此要有心理准备，做好应急预案。事先要与家人商量好如果他们遇到危险或麻烦应该如何应对：如何与警察或当局打交道，可以联系哪些朋友 / 律师 / 媒体等。

- 如果某些亲属不赞同你的事业或对此不感兴趣，最好的做法或许是和他们交谈时不要多谈你的事，而要多谈他们感兴趣的话题。不要把全部时间和精力都放在维权工作上，也要多关心家人。照顾家人也是你的责任。而且与家人共度快乐的时光也能有效缓解维权工作带来的压力，提高工作效率。

- 最棘手的问题是孩子：有些维权人士因为担心会给孩子带来心灵阴影或者造成他们对社会和当局的不信任而选择不告诉他们真相，本书作者不建议这么做。本书作者认为最好是对孩子开诚布公，不要欺骗他们或者对他们隐瞒实情，否则当他们自己发现真相时，他们可能会不再信任父母。当然，和他们谈论这些问题时要用他们能够听得懂的语言，不要把他们吓坏。另一方面，也有些父母从小就给孩子灌输自己的政治观点。本书作者认为，一般的孩子至少要到十四五岁时才会对社会、政治、伦理、哲学和宗教问题发生兴趣，因此不建议父母向这个年龄之下的孩子灌输自己的观点，除非孩子主动表达出对这些问题的兴趣。父母更应该做的是教授给孩子基本的批判性思维技巧，鼓励他们形成自己的观点而不是盲从他人的观点。即使孩子的观点与父母不同，父母也应该尊重他们。

6、维权人士的职业选择

工作是维权人士通常要面对的难题之一。一方面，有一份收入稳定的工作能够减轻你的经济压力，让你有更多的资金和资源从事维权活动，有时还能得到更多的保护；但是另一方面，要把工作和维权协调得当并不容易，当局有时还会向维权人士的上级或工作单位施加压力，要求他们约束或者解雇维权人士。

维权人士在工作方面通常有如下选择：

- 在政府、国有事业单位或企业（包括国有企业和民营、外资企业）工作：在这些部门工作能够得到比较稳定的收入，能够给维权活动提供资金，某些工作（如记者、律师等）本身也能够对维权有所帮助。在这些部门工作的维权人士有时能够得到特殊的保护，但是也往往会面对更大的压力。例如，单位领导或老板在面对当局的压力时，可能会给你施加压力要求你放弃维权，否则你就可能会失业。

维权人士如何与上司和同事打交道：

跟上司和同事相处，没有统一固定的模式，要根据不同情况做出不同的选择。

- 有时可以跟上司和同事说明自己的观点，并力图影响他们。上司和同事是一个人的主要人际交往人群之一，也是传播民主理念的适当渠道之一。这种选择适合于以下几种情况：工作较稳定；跟上司和同事关系较稳定；比较容易找到新的工作。

- 有时不适合在工作中涉及相关问题，这时应把工作和维权分离。这种选择往往适用于以下几种情况：在体制内工作；跟上司和同事关系不稳定；不容易找到新工作；受到警方威胁；家庭经济压力较大。

- 自己做生意：做生意是一件辛苦而且要冒很大风险的事业，而且除非你的生意做得很大、很成功，否则收入通常也不是很稳定。要把生意和维权协调得当是件颇为不易的事，二者有时会发生利益冲突。此外，自己做生意虽然不会面对来自领导和老板的压力，但是当局可能会用其他方法来骚扰你，例如关闭你的企业、查税或用其他行政法规来对付你。如果你选择自己做生意，一定要特别注意有关行政法规。

- 自由职业，如做自由撰稿人等：自由职业在时间方面比较灵活自由，可能有更多的时间能够从事维权活动，然而收入通常不是很稳定。此外，不少维权人士无法在国内媒体发表作品，只能在海外一些较为敏感的报刊和网刊上发表文章，这本身也会带来一定的风险。

- 专职维权人士，包括在国际或国内的 NGO 组织中工作的维权人士和独立工作的维权人士：在国际或国内的 NGO 组织中工作的维权人士会有稳定的收入，抵抗风险的能力也比较强。然而他们也会面临额外的风险，因为我国政府对国际或国内的 NGO 组织以及有组织的维权人士特别敏感。当局往往会骚扰 NGO 组织及其成员，或者用行政法规来对付他们，因此这些维权人士一定要特别注意有关行政法规。独立工作的维权人士有些通过向国外基金会申请项目来获得经费，也有些依靠自己的积蓄或亲戚朋友的资助从事维权活动。

7、维权人士的社交生活

维权人士同样需要丰富多彩的社交生活，这方面的可能性多种多样，本节只能提出一些一般性建议：

- 多和各种各样的人交往：除了维权人士的圈子之外，也要多参加其他各种圈子，和其他各种人交往。扩大交往圈子有助于维权人士开阔眼界和思路，了解社会各界不同群体的人的想法，也有助于维权人士传播自己的理念。同时，维权人士这样做还能积累社会资本，给维权活动提供帮助，给自己提供保护。

- 要有自己的亲密团体：也就是一小撮志同道合的死党，人数不要太多，一般不超过十几人。亲密团体如果人数过多，通常会难以保持团结和有效决策。亲密团体在需要的时候可以迅速采取行动，也能及时给陷入险境的维权人士提供保护和帮助。

- 维权人士不必拒绝与政府官员和体制内人士交往：政府官员和体制内人士也能成为你的重要资源和传播民主理念的重要渠道。

- 对于有线人嫌疑的人，要遵守自己的规则，该说的说，不该说的不说。与其抓特务，不如自己遵守规则。对于那些在自己朋友面前说明被胁迫当线人或者妥协的人，要给予理解与应有的信任，在警察面前为他们保密。只有不说明的，才是真有危险性的线人。

- 远离骗子：远离那些打着维权的旗号招摇撞骗的人，以免败坏自己和维权事业的声誉。

维权人士如何与网友打交道

网友是维权人士的重要支持力量之一，网友能够给维权人士提供许多重要的帮助，也是许多维权行动的积极参与者。维权人士与网友打交道是非常重要的，本书建议如下：

- 网友虽然也是维权行动的积极参与者，但是最好多用面对媒体和公众而不是面对同事的态度来和他们打交道。他们可能会对你有较多的质疑和批评，要耐心，避免自我正义化。要努力争取他们的支持，不要用过于激进的言词把他们吓跑。指责所有和你观点不同或不如你激进的网友“被洗脑”只会招来反感。

- 网络上难免对发生争执，有时争论还会很激烈，甚至难免攻击谩骂，作者建议：可以说脏话，也可以骂人，但是最好不要用脏话骂人。

- 不要搭理“五毛”的攻击，直接拉黑或删除即可。你越是回答他们，他们的影响就越大。

8、释放后的生活

维权人士有可能会被捕入狱，有些人甚至多次入狱。维权人士出狱后应该如何调整自己，重新融入社会，是一个重要问题。

8.1. 短期羁押后的调整

短期羁押对人的影响主要是心理上的。有些维权人士在被羁押前并不十分清楚自己的行为会带来哪些后果，也没有准备好去面对这些后果，羁押可能会对他们造成心理冲击。

本书作者在这方面的建议如下：

- 被短期羁押后人可能会抑郁、恐惧，也可能会亢奋，要接纳自己的情绪，让情绪得到抒发。可以找朋友倾诉，如果问题严重，也可以接受心理咨询。

- 重新思考自己的定位：今后如何选择自己的行动，准备面临哪些后果。如果感到压力大，也可以休整一段时间慢慢思考。

8.2. 出狱后重新融入社会

入狱可能会给维权人士造成诸多身心伤害。维权人士在出狱后还可能因长期与社会隔绝而无法适应环境。维权人士出狱后应注意以下几点：

- 不要暴饮暴食。长期饥饿之后突然暴饮暴食，很容易患上急性肠胃炎等疾病，应该先吃些清淡、容易消化的食物。

- 做个全面体检，有病及时治疗。

- 为了解决心理困扰，可以接受心理咨询。

- 多和家人在一起。

- 熟悉环境，学习新知识，如上网、使用智能手机等。

- 参加朋友聚会，可以认识新朋友，了解更多信息，跟上时代发展。

- 不必急于参加维权活动或从事其他工作，可以先休整一段时间，重新定位自己。有条件的也可以四处旅行一下。

8.3. 生活困难求助

（注：本节主要内容来自《人权捍卫者工具手册——基于中国人权捍卫者的经验》/ 文社人权教育中心 /2012 年 3 月）

目前针对处于风险中的维权人士，境外有的非政府组织或大学提出可以将维权人士以“访问学者”的形式邀请到海外从事研究和学校项目，以在海外生活和学习一段时间的方式来逃脱政府的打压。这类组织包括：

| 名称 | 简介 | 网址 |
|----------------------------|---|---|
| 英国约克大学人权捍卫者学术 研究金项目 | 为处于风险中的维权人士提供为期一年的短暂学习和研究机会（名额有限，须约克大学主动邀请） | http://www.york.ac.uk/inst/cahr/defenders |
| 橡树学院人权学术奖金项目 | 为人权实践者提供一期学习和研究机会 | http://web.colby.edu/oak/ |
| 前线人权捍卫者基金会人权捍 卫者学术研究金项目 | 为处于风险状态的维权人士提供短期的到欧洲非政府组织进行学习和研究的项目，使他们摆脱被当地政府抓捕的危险（名额有限，须前线人权捍卫者基金会主动邀请） | http://www.frontlinedefenders.org/fellowships-internships |
| 里根·法塞尔民主学术研究金 项目 | 2001年由美国国会创立，以纪念美国民主基金会创始人之一罗纳德·里根，主要面向人权活动者、记者和学术自由倡导者 | http://tanzania.usembassy.gov/reagan-fascell_democracy_fellows_program.html |
| 学者救助基金学术研究金项目 | 由德国汉堡政治受迫害者基金会赞助，旨在为全球受迫害的学者和知识分子提供转移机会，让他们在安全的环境下继续进行学术研究 | http://www.scholarrescuefund.org/pages/for-scholars.php |
| 难民网络国际城市援助项目 | 难民网络国际城市援助项目与国际笔会狱中作家委员会合作，为因捍卫公民政治权利和言论自由而被迫害的作家提供临时转移 | http://www.icorn.org/index.php |

除了以上列举的项目外，国外还有不少有学术奖金的研究项目，可以为致力于人权活动或者正处于风险状态中的维权人士提供临时转移和安置的机会。维权人士可以与海外的非政府组织联系。为国内出狱的维权人士及其家属提供转移机会或资金支持的组织还包括：

| 名称 | 简介 | 网址 |
|------------|--|---|
| 人道中国 | 2007年成立于美国，为国内政治犯及其家属提供人道援助 | http://h-china.org |
| 中国政治受难者后援会 | 2005年成立于澳大利亚，为国内政治犯及其家属提供人道援助 | 暂无 |
| 对华援助协会 | 2001年成立于美国，为基督教徒、政治犯及其家属提供援助 | http://www.chinaaid.net |
| 中国人权捍卫者 | 2004年成立于美国，提供小额资助、法律援助、医疗补助等 | http://chrdnet.com |
| 雅虎人权基金 | 2007年成立，由雅虎公司出资对中国因言论而遭受迫害者进行援助，由劳改基金会负责具体实施 | http://www.yhumanrightsblog.com |

注释：

1、3、4、5、6：《精神自诊手册》（美）艾伦·弗朗西斯、迈克尔·弗斯特 / 胡冬霞 / 海南出版社 / 2000-12-1；

2：《精神病学》郝伟 编 / 人民卫生出版社 / 2001-9

7：《人权捍卫者工具手册——基于中国人权捍卫者的经验》/ 文社人权教育中心 / 2012 年 3 月

注：黄色斜体字部分最后编辑时请放到框中

第八章 律师维权须知

1、前言

从 20 世纪 90 年代末中国互联网的使用开始普及发展，当时信息的流通毫无阻拦。在中国，网民可以随意浏览国内外的任何网站或者网页，网上的发言也没有管制。直到 2002 年中国政府开始对网络开始了政治上的管控，国外注册的域名网站并有中国政治和人权相关的信息，并会被“防火墙”过滤掉，国内的普通网民很难获得相关的信息。同时国内域名的网站，在宣传部门以及国安部门的指挥下，对有损中共政治利益以及有损某利益集团的相关信息，会被及时删除。

2003 年孙志刚事件，北京大学的三位博士向全国人大提交公民建议信要求废除《收容遣送办法》掀起网络对此事件的讨论热潮，加上媒体的大力宣传，最终《收容遣送制度》被废除。孙志刚事件，不仅仅是中华人民共和国法制史上的里程碑，更是中华人民共和国公民社会维权史的开始。网络已经成为公民权利争夺的战场。2003 年陕北油田案，2004-2005 年高智晟律师多次公开上书，批驳党中央对法轮功进行血腥并惨无人道的镇压，以及陈光诚揭露山东临沂暴力计生事件也发生在此时间段。2006 年有太石村事件，以及从 2007 年以来，越来越多的律师加入维权队伍，越来越多的律师勇于挑战极权，而被冠以维权律师之英名。

高智晟律师是中国维权律师的先行者，他遭受了国保警察的电击、竹签捅生殖器等各种酷刑《黑夜、黑头套、黑帮绑架——高智晟律师自述遭绑架经历》。是高智晟律师首先打破了法轮功案件在中国的禁区，才有越来越多的律师加入为法轮功修炼者维权行动。滕彪，江天勇，李和平，唐吉田等人是紧接在高智晟律师后的勇士，他们亦多次被失踪，被骚扰，被关禁闭，被殴打等酷刑。被吊销或者注销律师执业证书，家人被骚扰，被喝茶，被跟踪，被拘留，被恐吓等等措施已经成为被公权力侵犯的常用手段。

因为互联网的存在以及自媒体的形成，社会矛盾的加剧，公民意识的觉醒，维权律师的队伍不断壮大，被公权力侵犯的维权律师亦越来越多。在此将相关被侵权以及维权经验和相关法律法规作一次汇总，以方便维权律师在危险时作为自救、营救或者求救的参考。

2、部分维权律师被侵权现象的简单陈列

1、高智晟律师：2004 年 -2005 年调查法轮功学员被残酷镇压现实，并向中华人民共和国最高领导发去公开信，要求还法轮功修炼者基本的生存权利以及法律权利。之后高智晟以及其他妻子和两个儿女都遭受到国保警察的肉体上和精神上残酷折磨，2007 年高智晟被判有期徒刑缓期执行，2007 年 9 月突然被秘密关押，直到 2013 年 3 月 28 日才得知其被押在新疆的一个监狱，在关押期间遭受生不如死的酷刑，家里被洗抢一空，妻子和儿女受到二十四小时近距离的监控，女儿精神几近崩溃。2009 年 3 月 11 日高律师的妻子和子女到达美国流亡。

2、李和平律师：2009年9月29日，李和平和家人被12个便衣警察羁押12个小时。李和平被电棍殴打，后被丢到树林，当他回家，发现自己的律师执照丢失、电脑被格式化。李和平曾在北京市高博隆华律师事务所的合伙人，出资近百万。在司法局和该律师事务所其他合伙人合谋下，将其赶出该律师事务所，遭遇事业和经济双重巨大的损失。

3、滕彪律师：2007年5月，滕彪为法轮功修炼人王博辩护时被法警从辩护席上拖出法庭暴打。2011年2月19日至4月29日，滕彪“被失踪”70天。他被关押在黑监狱里。其间最恶劣的一段时间，他“被剥夺洗澡的权利、被禁止唱歌、被禁止锻炼身体、被禁止写作，并且从早晨六点到深夜12点，被要求直直地坐在地上，面对墙壁。之后又强行带上手铐，一天24小时，持续了36天。”滕彪律师于2008年无法再拿到律师执业证书。

4、江天勇律师：从2008年始至今，江天勇律师及其妻子和女儿三人常年被国保警察监控，跟踪，家里的门锁口多次被国保警察用胶水封死，江律师多次被国保警察殴打，江律师的女儿在学校受到国保警察的骚扰。2012在探望陈光诚时，被警察殴打打到隔膜穿孔。2011年2月19日到4月19日，江天勇被失踪70天，江天勇回忆说，在被抓的头五天里，警察几乎没有让他睡觉，他们不断用装着水的瓶子打他，并辱骂他，恐吓他。60天中，他很长时间内被要求抱膝面壁坐板，稍有移动就被训斥。并且整个春天没见到阳光，除了黑暗只有刺眼的灯光。60天里他瘦了9公斤。但是他认为，这都不是让他最痛苦的事情。“我觉得，这种肉体的痛苦也是让人不堪回首，但是最痛苦的还是精神上的这样的折磨。你在那种封闭的条件下，你没有机会得到任何的信息，你只呆在一个地方限定着，只能接受他跟你说的东西。我就说，实际上我在经受这种思想上的凌迟。你知道中国古代一种酷刑叫凌迟。我就说，我就觉得实际上是思想上的一种凌迟、精神上的一种凌迟。江天勇律师于2009年律师职业证被注销，至今无法再取得律师执业证。

5、唐吉田律师：从2008年开始，唐吉田律师被多次邀请“喝茶”，他想方设法不应邀请。国保警察便胁迫其房东逼其搬家，使其居无定所。一次，国保警察半路拦截唐律师后关押到一个秘密地方一个星期。另一次，国保警察因为唐吉田律师的不合作，将其锁口用胶水封死，并胁迫其房东带其退租房屋。李和平律师到现场了解情况，被警察以涉嫌盗窃行为抓到派出所盘问多个小时。2011年2月16日警察撬门将唐吉田律师从房间内抓走，并关押至无人知晓的地方，被暴打，被脱光并被关至冷气室内，折磨至肺结核病。3月5日，国保警察将他送回东北家里治病调养，二年多时间过去病毒一直没有排除，至今还在服药中。现在唐吉田律师还是工作在前线，仍旧被监控，被跟踪，被关押。2010年，唐吉田律师证被北京市司法局吊销，理由是扰乱法庭秩序，终身不能执业。

6、王全章？律师：2013年4月3日，上午，靖江市法院开庭审理被告人为法轮功学员案件，主审法官王频的态度比较恶劣，并屡次打断辩护律师王全章？和被告人朱亚年的发言，令其“长话短说”，并称王全章律师的辩护“超出了需要辩护的范围。”在下午4点庭审最后即将结束的时候，王全章准备向法庭提交证据材料，由于有一份材料只有一份，为留存并上交律所备案，王全章律师拿出手机准备拍照留存，此时，一旁的法警看见王律师在拍照留存证据，走上前去不准王律师拍照，审判长随意命令法警没收王全章律师的手机。而法庭审理继续进行。庭审结束后，旁听人员被王频法官令法警赶出法庭，王全章律师被法院决定行政拘留十天，理由是严重扰乱法庭秩序。在众多律师和公民的关注下，一天后释放。王全章在黑龙江省办理案件时，被法官扇耳光。在大连办案时，被国保警察限制自由。

7、程海律师：2007 年 5 – 6 月间，程律师前往临沂为陈光诚辩护，当局阻挠他会见陈光诚，并限制其人身自由，警方还撕毁他的卷宗，纵容不明身份的人在公安局内殴打他。2013 年 4 月 12 日程律师在大连，在为法轮功学员辩护时，被警察轮番殴打多个小时。理由是因为程律师为法轮功学员做无罪辩护。程律师的右脸颊、右嘴唇被打肿，里面粘膜打烂，左手腕和脖子疼痛，右肩部软组织严重挫伤，难以抬起，风衣袖和公文包被扯坏，裤子后档被撕开一尺多的口子。下午去大连市的医院体检，骨头没伤，脸、颈、左手腕、右肩软组织严重挫伤。

3、以王全章律师和叶海燕女士被拘留事件为例，思考律师的角色和行动安全计划；

第一，王全章律师被拘留同观事件。律师同行现场声援和网络声援同时进行。

1、微博爆料，网络围观。

1) 王全章律师的助理、李苏滨律师和被告亲戚将王全章没有走出法庭的消息及时通过微博向外界告知。引起律师界的警觉和关注。

2) 律师们及法学者将靖江法院公告（律师违反法庭秩序被拘留）转发，引走网络广泛讨论。

3) 王全章律师助理将王全章律师被拘留事情经过写成长微博，以使得更多的人了解事情的经过。

2、律师及公民行动，现场围观。

1) 当天以及第二天，陆续有多名律师赶往靖江法院围观，同时亦有律师在网络上继续呼吁到靖江法院围观此案。

2) 《关于立即撤销对王全章律师司法拘留决定的公民要求书》在网络上公开并传播。

3) 全国律协刑事委员会多位委员以个人名义联合发声在网络上公开并传播。

4) 23 省 279 名律师关于王全章律师司法拘留事件的建议信在网络上公开并传播。

3、围观迫使官方回应律师被挽留事件。

1) 靖江法院公开《关于提前解除拘留王全章的公告》。

2) 泰州中院成立调查组回应关于王全章被拘留事件。

4、释放后，王全章律师对被拘留事件的叙述、申辩、声明

1) 王全章律师：我的申辩和声明

5、网络上继续围观，多名律师发表相关评论文章，引起几名法官与参加讨论。

2) 李伟民律师：律师被拘留，需要重振法律权威

- 3) 王甫律师：王全章律师被拘留 清明节悼念靖江司法
- 4) 王春刚律师：靖江法院，请别再为自己开脱
- 5) 谭敏涛律师：拘留律师无章法，司法怎能称司法？
- 6) 王跃昌律师：靖江法院是搬起石头砸自己的脚
- 7) 陈有西律师：王全章事件透视：律师辩护不应设禁区
- 8) 朱甫法官：人不能那么拘，更不能那么放
- 9) 刘仕毕法官：靖江拘留律师事件感想
- 10) 毛立新律师：靖江法院拘留律师的合法性分析

6、因为此事件已经成为网络上讨论的热点话题，主流媒体纷纷对此事件开始报道和评论。

- 1) 财新网：北京律师在江苏靖江被司法拘留
- 2) 中国新闻网：江苏靖江法院决定对律师王全章提前解除拘留
- 3) 南方都市报：律师被江苏靖江法院拘留提前获释 拟提出复议
- 4) 中国公益报：京律师当庭被拘业界齐声援
- 5) 《法制日报》：尊重人权从保障律师权利开始
- 6) 《半岛都市报》：随意捉放律师有损司法权威
- 7) 《华商报》：靖江拘留律师 程序不正义司法怎公正
- 8) 南方都市报：靖江拘律师风波，应公开细节还原真相
- 9) 《包头晚报》：保障辩护权是维护法律公平正义的基石

这起事件之所以引起网络广泛的关注，是自媒体的运用，律师们前仆后继行动，其中有 NGO 的支持，亦有公民社会的支持，综合下起才达到的良好结果。

第二，叶海燕事件。律师要以调查取证以及诉讼行动为本。在此事件中可看到律师的工作太多的炒作，缺少法律上的工作。

2013 年 5 月 30 日，叶海燕因“开房找我”行为，抗议校长强奸小学生事件，被广西自治区博白镇警方陷害抓捕。5 月 31 日，警方公开消息称，叶海燕故意伤害他人被行政拘留，同是网上流传了被害人“伤口”的照片。5 月 31 日王宇律师、王金平律师会见了叶海燕，将会见的消息发到网上，称叶海燕否认持刀伤人，二位律师晚上便离开了博白，二位律师在离开博白的路上发微博称被国保警察盯梢。6 月 3 日包括前二位律师在内的四位律师再次到博白要求会见叶海燕，并在派出所门口拍照传到网络，立即遭到警方传唤，与外界失去联系。

网络上对维权律师行为有很多的批评：主要的批评意见有：1、律师在搞女英雄主义；

2、律师没有调查取证就离开，实质性的工作没有做。对维权律师大失所望。

公众对法律人的期待，就是你在混乱中讲清楚事实，用法言法语说事儿。在这个变化的时代，公众需要秩序感。这是对律师的存在功能的要求。大多维权律师给网民的感觉，只是七嘴八舌地讲现场的盯梢混乱以及若有若无的威胁。

对那些批评需要反思：

1、不要以冲撞为目标，应当及时是向公众说明事实经过和证据情况；

2、维权律师不能给他人的印象是除了发微博骂政府，不做法律专业工作的印象；

3、针对网上流行的“伤口”照片，要核实是否是从政府所出，核实受伤者的身份，调查清楚冲突的经过，及时拆解骗局；

4、避免议题往政治化的方向发展，尤其避免介入者被政治化而遭受对手联合打击。政治对抗，会导致空间的收窄。这对短期、中长期，都非常不利；

5、律师应当每天写一个小结，讲清楚进展和困难并在网络上公开。

4、以下律师是长期关注律师权益并能够及时提供有效帮助；

请律师朋友在采取有危险的行动之前，将如下律师的联系方式交待给可靠的亲友朋友，在发生意外时，及时将全面的信息发他们中一个位或者几位。信息的描述一定要全面，姓名，住址，工作单位，联系方式；事件的起因，经过，现实的结果；责任单位的免职，责任人的姓名，以及他们的联系方式。

唐吉田律师：13161302848，tangjitianlvshi@gmail.com

江天勇律师：13001010856，jlsongzuo@gmail.com

李方平律师：13901360413，simon2974@gmail.com

滕彪律师：13241918519，tengbiao89@gmail.com

温海波律师：13811778770，

许志勇博士：13693399478，xuzhiyong2009@gmail.com

5、律师在发生危险时可以与律师合作并会采取营救行动的国内及国际 NGO；

1，北京爱知行研究所，北京爱知行健康教育研究所 艾滋病防治民间组织 NGO 爱知行动 (since 1994) www.aizhi.co Twitter:@azxing 电话：010-52461092

2，北京传知行研究所，致力于调查研究社会转型过程中有关自由与公正的问题与现象，研究主要涉及税制改革、行业管制改革、公民参与、转型经验研究等等。办公地址：北京市海淀区知春路甲 48 号盈都大厦 C 座四单元 8c，邮编：100083，电话：010-58734528，联系邮箱：chuanzhixing@gmail.com，邮政寄送地址：北京市海淀区 83-

034 信箱

3、北京公盟机构，宪政研究，推进公民社会建设，联系人：许志永，zhiyongxu2009@gmail.com

4、北京益仁平机构，从事反歧视工作，以及对律师权益的保护关注。地址：北京市海淀区北蜂窝路2号中盛大厦2105A室。电话：01051917981。

5、北京众泽妇女法律服务中心，关注女性权益。中国北京市朝阳区北四环东路108号千鹤家园3号楼1304室（邮编）100029 电话：（010）84831639 84833175 传真：010-84831639 转 8006

6、南京天下公机构，致力于反歧视和食品安全。

地址：江苏省南京市建邺区应天大街837号一幢903室，电话：025-84542526；传真：025-84542526。电子邮箱：tianxiagong@gmail.com

7、中国维权律师关注组（注册和办公地，香港）

中国维权律师关注组是香港一个以提倡和支持中国法治、宪政制度和人权发展的非牟利机构。我们的工作包括为维权律师提供人道和法律援助，为律师和维权人士提供能力培训，和为中国维权律师与法律改革进行倡导工作。

电话：（852）23881377 传真：（852）23887270 电邮：info@chrlawyers.hk 网站：www.chrlawyers.hk 推特：twitter.com/chrlcg

6、律师法，刑法，刑事诉讼法，以及相关的司法解释中有关律师的权利和义务以及处罚的条款；

律师的权利和义务（来源：乐而思学法网）

6.1 律师的权利

一、概念

律师的权利：是律师依法享有独立执业的保障，是指国家法律赋予律师的，在其执业活动中及执业有关保障方面所享有的权利。

二、律师的权利

根据我国《律师法》的规定，我国律师的权利主要指律师的人身权和律师的执业权利两大部分。

（一）律师的人身权利

我国《律师法》规定：“律师在执业活动中人身权利不受侵犯。”

其内容应包括律师执业时人身自由不受非法限制和剥夺；住宅和办公地点不受侵犯；律师的名誉权不受侵犯等。对于侵犯律师人身权利的行为，应依据我国刑法的规定追究其

刑事责任。

（二）律师的执业权利

规定律师执业权利是保障律师顺利执业的前提，《律师法》规定律师执业时的有下列权利：

1、阅卷权

指律师从事诉讼业务时，依照诉讼法律的规定，到有关机关查阅所承办的案件的卷宗材料的权利。

我国律师法第30条规定，律师依照诉讼法律的规定，可以查阅与案件有关材料；《民事诉讼法》第61条规定，律师可以查阅本案的有关材料；《刑事诉讼法》第36条规定，辩护律师自人民检察院对案件审查起诉之日起，可以查阅、摘抄、复制本案的诉讼文书、技术鉴定材料，自人民法院受理案件之日起，可以查阅、摘抄、复制本案所指控的犯罪事实的材料。（根据最高人民检察院《刑事诉讼规则》第319条阐明：诉讼文书包括立案决定书、拘留证、批准逮捕决定书、逮捕决定书、逮捕证、搜查证、起诉意见书等未立案、采取强制措施和侦查措施以及提请审查起诉而制作的程序性文书。技术性鉴定材料包括法医鉴定、司法精神鉴定、物证技术鉴定等由有鉴定资格的人员对人身、物品及其他有关证据材料所进行鉴定形成的记载鉴定情况和鉴定结论的文书。）

律师参与诉讼的阅卷权包括以下内容：

(1)、在查阅卷宗材料上，根据最高人民法院、最高人民检察院、司法部、公安部《关于律师参加诉讼的几项具体规定的联合通知》(1981年4月27日)的规定：①律师担任刑事案件的辩护人、代理人或民事案件的代理人，可以到有关机关查阅所承办的本案的有关材料，了解案情；②律师可能查阅的本案的卷宗材料，不包括审判委员会和合议庭的记录，以及事关其他案件的线索材料。

(2)、律师阅卷，有关单位应当给予必要的方便，并提供律师阅卷的场所。

(3)、律师阅卷可以摘录、复制，摘录的材料存入律师事务所的卷档。

(4)、保密。

2、调查取证权

是指律师在执业过程中所享有的调查案情、收集证据的权利。

《律师法》第31条规定：“律师承办法律事务，经有关单位或者个人同意，可以向他们调查。”

(1) 律师承办法律事务，享有调查取证权，是律师正常开展业务活动的保障。

(2) 律师在向有关单位或者个人调查取证时，应当征得有关单位或者个人的同意。

在这一点上，我国的有关法律之间是不协调的。民事诉讼法规定，代理诉讼的律师有权调查收集证据。行政诉讼法规定，代理诉讼的律师可以向有关组织和公民调查，收集证据。刑事诉讼法第37条规定：“辩护律师经证人或者其他有关单位或者个人同意，可以

向他们收集与本案有关材料，也可以申请人民检察院、人民法院收集、调取证据，或者申请人民法院通知证人出庭作证。辩护律师经人民检察院或者人民法院许可，并且经被害人或者其近亲属、被害人提供的证人同意，可以向他们收集与本案有关材料。”

(3) 律师的调查取证权不具有强制性。

刑事诉讼法第 37 条规定：(见上条)。对于辩护律师申请人民检察院、人民法院收集、调取证据，人民检察院、人民法院认为需要调查取证的，应当由人民检察院、人民法院收集、调取证据，不应当向律师签发准许调查决定书，让律师收集、调取证据。

3、会见权、通信权

指担任刑事案件犯罪嫌疑人的代理人、被告人的辩护人的律师，有权在监管场所会见犯罪嫌疑人、被告人，或与他们通信。

《律师法》第 30 条规定：“律师参加诉讼活动，依照诉讼法律的规定，可以同被限制人身自由的人会见和通信。”《刑事诉讼法》规定：“辩护律师可以同在押的犯罪嫌疑人、被告人会见和通信”。会见和通信权是法律赋予辩护律师的一项重要权利，世界上绝大多数国家和地区的立法对此都作了规定。我国的规定对于律师职责的履行和被告人权利的保护都是非常必要的。律师同被限制人身自由的人会见和通信的权利包括以下几个方面的权利内容：

(1) 只有接受当事人的委托和人民法院的指定参加刑事诉讼的律师才能行使该权利。

(2) 律师会见被限制人身自由的人员应当履行规定的手续：①律师会见被限制人身自由的人员时，应当持有律师事务所的专用介绍信和律师执业证书。②在侦查阶段，涉及国家秘密的案件，律师会见在押的犯罪嫌疑人，应当经过侦查机关批准。对于不涉及国家秘密的案件，律师会见犯罪嫌疑人不需要经过批准。不能以侦查过程需要保密作为涉及秘密的案件不予批准。

(3) 律师会见被限制人身自由的人时，看管场所应当给予方便，指定适当的会见房间。对于必须实行监护的，看管人员要注意方式，避免影响犯罪嫌疑人、被告人充分行使辩护权。在侦查阶段，律师会见在押的犯罪嫌疑人，侦查机关可以根据案件情况和需要可以派员在场。审查起诉阶段和审判阶段，案件已经侦查终结，辩护律师和其他辩护人会见在押的犯罪嫌疑人、被告人时，人民检察院和人民法院不派员在场。

(4) 对律师的要求。律师会见被限制人身自由的人员时，应遵守看管场所的有关规定，严格防止被限制人身自由的人员逃跑、行凶、自杀等事件的发生。会见结束，要按照看管场所的规定，将被限制人身自由的人员交看管场所人员收监。对于看管中需要了解和注意的问题，应及时告诉看管场所。

4、出庭时间受保障的权利

律师在诉讼中必须有充分的时间来进行准备工作，否则必然使律师的工作流于形式，影响对委托人合法权益的保护。根据规定，律师出庭时间受保障的权利包括以下内容：

(1) 人民法院确定开庭日期，应当给律师留有准备出庭所需要的时间。

(2) 律师因案情复杂、开庭日期过急，有权申请延期审理，人民法院应在不影响法定结案时间内予以考虑。

(3) 人民法院应当用通知书通知律师到庭履行职务，不得使用传票传唤律师；人民法院的开庭通知书至迟应在开庭三日以前送达。

(4) 改期审理的案件，再次开庭也要为律师留出适当的出庭准备时间。

5、拒绝辩护权与代理的权利

是指律师在一定的条件下可以拒绝担任犯罪嫌疑人、被告人或者诉讼案件以及其他法律事务的代理人的权利。

《律师法》第 29 条规定：“委托人可以拒绝律师为其继续辩护或者代理，也可以另行委托律师担任辩护人或者代理人。律师接受委托后，无正当理由的，不得拒绝辩护或者代理，但委托事项违法，委托人利用律师提供的服务从事违法活动或者委托人隐瞒事实的，律师有权拒绝辩护或者代理。”

(1) 律师在辩护或代理活动中都可以行使拒绝权。

(2) 律师有权行使拒绝辩护和代理权的情形包括：①委托事项违法；②委托人利用律师提供的服务从事违法活动；③委托人隐瞒事实；④有其他正当理由的情形，如律师因生理和精神状况破坏了律师代理该委托人的能力的，委托人侮辱律师人格的，严重破坏了二者之间的诚信关系的。

根据 1997 年 5 月 20 日司法部《关于开展法律援助工作的通知》，受援人不遵守法律规定以及不按法律援助协议的规定予以必要合作，经法律援助机构批准，承办人员可以拒绝或终止提供法律援助。因此，如果律师是被有关机构指定担任委托人的诉讼代理人或辩护人，律师在退出代理或辩护时，应当得到有关机构的批准。

6、法庭审理阶段诸项权利

根据我国诉讼法律的规定，律师在法庭审理阶段主要享有下列权利：

(1)、发问权。即在庭审过程中，经审判长许可，律师有向证人、鉴定人、勘验人或者被告人发问的权利。

(2)、质证权。即在法庭调查阶段，律师对出示的物证和宣读的未到庭的证人笔录、鉴定人的鉴定结论、勘验笔录和其他作为证据的文书，有提出自己意见的权利；对到庭的证人进行质证的权力。

(3)、提出新证据的权利。即在法庭上，律师有申请通知新的证人到庭，调取新的证据，申请重新鉴定或勘验的权利。

(4)、参加法庭辩论的权利。律师的辩论权是指律师在诉讼进行过程中，在人民法院的主持下，就争议的问题、案件事实和适用法律，进行辩驳和论证的权利。律师通过行使辩论权，提出和证明自己的主张，反驳对方的主张，帮助法院核实证据，查明案情，从而作出正确的裁判。

(5)、对法庭的不正当询问有拒绝回答权。

7、获取本案诉讼文书副本的权利

指律师在诉讼过程中，有获得包括起诉书、抗诉书、判决书、裁定书、调解书等诉讼文书副本的权利。

(1) 凡属公诉案件，检察院应当附起诉书副本一份，交由法院转发辩护律师。有律师辩护的第一审案件，检察院如提起抗诉，也应附抗诉书副本交由法院转发辩护律师。

(2) 凡有律师参加诉讼的刑事、民事案件，不论一审、二审，法院所作的判决书、裁定书，都应发给承办律师副本。

(3) 凡有律师参加的仲裁案件，仲裁机构的裁决书副本也应转送承办律师。

8、代行上诉权

是指律师认为地方各级人民法院的第一审判决裁定有错误时，经当事人同意或授权，代其向上一级人民法院提起上诉，要求对案件重新进行审理。

(1) 律师的上诉权基于当事人的同意或授权；

(2) 律师没有独立的上诉权，仅为代行上诉。

9、对公、检、法采取强制措施超过法定期限的，有要求解除强制措施的权利。

《刑事诉讼法》第 75 条的规定，如果律师发现的人民法院、人民检察院或者公安机关对犯罪嫌疑人、被告人采取强制措施超过法定期限的，律师有权要求解除强制措施。

司法实践中，司法机关对犯罪嫌疑人、被告人滥用强制措施或超期羁押的现象非常严重。律师的职责之一就是维护法律的正确实施，保证法律的正确实施。而且超期羁押也侵犯了犯罪嫌疑人、被告人的合法权益。为了维护当事人的合法权益、维护法律的正确实施，律师有权要求解除强制措施。

6.2 律师的义务

一、 律师的义务的含义

所谓律师的义务，就是指法律规定的律师在执业活动中应一定行为或不得为一定行为的执业行为规范。

按照律师法的规定，律师的义务既包括对律师执业条件限制的义务，也包括律师从事业务活动中应承担的义务。

二、律师的义务

(一) 对律师执业条件限制的义务

即法律对有特定身份的律师所施加的一定程度限制其执业自由的义务。

①《律师法》第 36 条规定：曾担任法官、检察官的律师，从人民法院、人民检察院离任后两年内，不得担任诉讼代理人或者辩护人。

这一规定是针对曾任法官、检察官的律师，由于以往的工作岗位往往与有关法院、检察院有着特定的联系，为了避免关系案、人情案的发生，为了维护律师队伍的声誉，律师法作出了这样的规定。

②《律师法》第13条规定：国家机关的现职工作人员不得兼任执业律师。律师担任各级人民代表大会常务委员会组成人员期间，不得执业。

③根据1985年5月3日司法部《关于全国人大代表和地方各级人大代表能否担任兼职律师的批复》的精神，律师是各级人大代表，但不担任各级人大常委会委员的，则可以执行的律师业务。

这条规定主要是维护当事人合法权益。国际上许多国家对此也有类似规定。

（二）、律师对委托人的义务

律师法在律师应对委托人承担的义务问题上，作了如下规定：

1、律师接受委托后，无正当理由的，不得拒绝辩护或代理。但委托事项违法，委托人利用律师提供的服务从事违法活动或委托人隐瞒事实的，律师有权拒绝辩护或者代理。（第29条，简称无正当理由不得拒绝辩护或代理）

理由：①律师与委托人的关系是一种契约关系，律师作为契约当事人一方，除非有法定事由的发生，否则，律师不得随意解除委托合同。②随意拒绝辩护直接损害委托人的权益。一般情况下，委托人或其亲属受到司法机关的刑事指控后，需要律师提供辩护，律师接受委托后要做很多事情，而且须在法定期限内完成，从时间上讲不是很宽裕。如果律师随意拒绝辩护，迫使委托人更换辩护人，就会损失律师开庭前的工作时间，直接损害了被告人及委托人的权益。③律师可拒绝辩护或代理的情形有：委托事项违法，委托人利用律师提供的服务从事违法活动或者委托人隐瞒事实的。

2、律师不得在同一案件中，为双方当事人担任代理人。（第34条）

①同一案件中得双方当事人，正是由于利益相对不能调和才发生争讼，律师接受互有利害关系的双方当事人的委托，就很难保证公道的从事代理事务。②作为代理人的律师，应当忠实于委托人，不能作出有损于或者可能有损于委托人权益的事情。③需要特别强调的是：律师在同一案件中，不论是在一审还是在二审均不得同时或先后为双方担任代理人。而且同一律师事务所的不同律师，也不得在同一案件中，为双方当事人担任代理人。其理由可参考律师与律师事务所的关系方面。（2002年2月26日，中华全国律师协会修订，并经司法部批转的《律师职业道德和执业纪律规范》第五章第28条规定：律师不得在同一案件中为双方当事人担任代理。同一律师事务所不得代理诉讼案件的双方当事人，偏远地区只有一个律师事务所的除外。）

3、律师不得利用提供法律服务的便利牟取当事人争议的权益，不得接受对方当事人的财物。（第35条，第2款）

①律师是为了解决当事人争议而执行职务的，律师不应当介入当事人争议的权益之中，更不能将牟取当事人争议的权益作为从事代理活动的目的。②律师应当尽职尽责，忠实为委托人服务。接受与委托人有利益冲突的对方当事人的财物，往往会导致律师背弃委托人

的利益。

4、律师应当保守在执业活动中知悉的国家秘密，当事人的商业秘密，不得泄露当事人的隐私。(第33条，简称保密的义务)

①国家秘密：是指关系到国家安全利益，在一定的时间和一定的范围内不能公开的事项。

②商业秘密：指不为他人所知悉的能为权利人带来经济效益的技术信息和经营信息。

③个人隐私：指与公民个人声誉有关的，本人不愿公开的个人生活事件。

④需要强调的是，律师在委托代理关系结束后仍有保密的义务。(期限的：长期)

(三)、律师对法院、仲裁机构的义务

1、不得提供虚假证据、隐瞒事实或者威胁、利诱他人提供虚假证据、隐瞒事实以及妨碍对方当事人合法取得证据。(第35条第5款)

①律师在为当事人提供诉讼代理、辩护以及参与仲裁活动时，既要忠实于当事人，又应当忠实于审判机关和仲裁机构。应以事实为根据，以法律为准绳，提供真实的证据和事实。不得对法院、仲裁机构有欺骗行为，包括不得自己制作、提交和陈述虚假的证据，或者隐瞒事实；不得采用威胁、利诱手段使他人提供虚假证据或隐瞒事实。

②律师不得妨碍对方当事人行使取得证据，支持自己的诉讼请求的权利。律师可以在法庭上与对方当事人就证据的真伪进行质证，但不得妨碍对方取得证据，包括威胁、利诱知情人不向对方当事人提供证据或者出庭作证。

③我国《刑事诉讼法》第38条特别强调辩护人不得帮助犯罪嫌疑人，被告人隐匿、毁灭、伪造证据或者串供，不得实施威胁、引诱证人改变证言或者作伪证以及进行其他干扰司法机关诉讼活动的行为。甚至《刑法》第306条规定了辩护人诉讼代理人毁灭证据、伪造证据、妨害作证罪。这种针对律师极其严厉的处罚是各国法律所没有的。实践中，已成为某些司法机关和人员对律师进行报复和打击的手段。

联系上面所讲的律师的保密义务，我们认为法律应专门制定一条律师拒绝作证的义务和非故意伪证豁免。以充分保障律师的权益。

2、律师不得违反规定会见法官、检察官、仲裁员；不得向法官、检察官、仲裁员以及其他有关工作人员请客送礼或者行贿，或者指使、诱导当事人行贿。(第35条第3、4款)

①律师应当努力钻研和掌握执业所应具备的法律知识和技能，依靠自己的专业素质向当事人提供良好服务。而不能通过采用法律所禁止的手段去影响与审判、仲裁有关的人员，进而影响对案件的公正审判与判决，以期达到委托人所期望的目的。

②我国法官法、仲裁法、检察官法等法律，也从另一方面对法官、检察官和仲裁员作出了相应的约束，以避免徇私舞弊、枉法裁判的情况发生。

3、律师不得扰乱法庭、仲裁庭秩序，干扰诉讼、仲裁活动的正常进行。

依照律师法的规定，律师的辩论和辩护的权利应当依法保障，同时律师也应当遵守法

庭、仲裁庭秩序，按照诉讼法、仲裁法的规定进行诉讼、仲裁活动。

(四) 律师的其他业务

律师法还规定了律师的其他义务。

1、律师不得私自接受委托、私自向委托人收取费用，收受委托人的财物。(第35条，第1款)

这一禁止性规定，既是律师对委托人的义务，也是律师所在的律师事务所的义务。

2、律师应当在一个律师事务所执业。即不能跨所执业，包括不得同时在律师事务所和法律服务所执业。(第12条)

3、律师不得以诋毁其他律师或者支付介绍费等不正当手段争揽业务。(第24条)

4、律师应当依法纳税。(第23条第2款)

依法纳税是我国宪法规定的每个公民的义务，也是律师的义务，律师和律师事务所应当依法纳税。律师应当就其工资、薪金所得和劳务报酬交纳个人所得税。

5、加入律师协会并交纳会费。(第39条)

各国几乎都实行强制性入会，以加强行业自律。但在会费的承担上，我国收取的比例明显偏高，且实行个人会费、团体费双重征收。一些地方律协会费已成为制约律师发展的因素之一，而收取的会费支出和管理也失规范。

6、律师必须按照国家规定向当事人提供法律援助义务。(第42条)

法律援助又称法律救助、法律扶助等，是世界上许多国家普遍采用的一种司法救济制度。我国律师法第六章专门规定了法律援助，其中第42条明确要求律师必须按照国家规定承担法律援助义务，尽职尽责，为受援人提供法律援助。

7、中国政府已经签署的相关国际法规中有关律师的权利和义务；

1990年9月7日，联合国第八届预防犯罪和罪犯待遇大会通过了“关于律师作用的基本原则”这一国际性的法律文件。我国作为联合国的常任理事国和该文件的签字国，理所当然地应当模范遵守上述基本原则

《关于律师作用的基本原则》

第八届联合国预防犯罪和罪犯待遇大会通过

一九九〇年八月二十七日至九月七日古巴哈瓦那

鉴于世界各国人民在《联合国宪章》中申明决心创造使正义得以维持的条件并宣布其宗旨之一是促成国际合作而不分种族、性别、语言或宗教，增进并激励对于人权及基本自由之尊重，

鉴于《世界人权宣言》提出法律面前人人平等的原则、无罪推定原则、由独立而无偏

倚的法庭进行公正和公开听证的权利以及为每一被指控犯有刑事罪的人进行辩护所必要的各项保证，

鉴于《公民权利和政治权利国际公约》进一步宣布了在不无故拖延情况下受审的权利以及由依法设立的合格、独立而无偏倚的法庭进行公正和公开听证的权利，

鉴于《经济、社会和文化权利国际公约》回顾了各国根据《联合国宪章》负有义务促进普遍尊重和遵守人权与自由，

鉴于《保护所有遭受任何形式拘留或监禁的人的原则》明文规定，被拘留的人应有权获得法律顾问的协助，有权与法律顾问联络和磋商，

鉴于《囚犯待遇最低限度标准规则》建议，应确保未受审讯人享有获得法律协助和与法律顾问进行保密联络的权利，

鉴于《关于保护面对死刑的人的权利的保障措施》重申，每一涉嫌或被指控犯有可判处死刑罪的人可根据《公民权利和政治权利国际公约》第 14 条规定在诉讼的各阶段获得适当的法律协助，

鉴于《为罪行和滥用权力行为受害者取得公理的基本原则宣言》为改善罪行的受害者获得司法上的公正与公平待遇、恢复原状、赔偿和援助推荐在国际和国家各级采取各项措施，

鉴于充分保护人人都享有的人权和基本自由，无论是经济、社会和文化权利或是公民权利和政治权利，要求所有人都能有效地得到独立的法律专业人员所提供的法律服务，

鉴于律师专业组织在维护职业标准和道德，在保护其成员免受迫害和不公正限制和侵犯权利，在向一切需要他们的人提供法律服务以及在与政府和其它机构合作进一步推进正义和公正利益的目标等方面起到极为重要作用，

下列各项关于律师作用的基本原则是为了协助各会员国促进和确保律师发挥正当作用而制订的，各国政府应在其本国立法和习惯做法范围内考虑和尊重这些原则，并应提请律师以及其他人员，例如法官、检查官、行政和立法机关成员以及一般公众予以注意。这些原则还应酌情适用于虽无正式律师身份但行使律师职能的人。

获得律师协助和法律服务

1. 所有的人都有权请求由其选择的一名律师协助保护和确立其权利并在刑事诉讼的各个阶段为其辩护。

2. 各国政府应确保向在其境内并受其管辖的所有的人，不加任何区分，诸如基于种族、肤色、民族、性别、语言、宗教、政治或其它见解、原国籍或社会出身、财产、出生、经济或其它身份地位等方面的歧视，提供关于平等有效地获得律师协助的迅捷有效的程序和机制。

3. 各国政府应确保拨出向穷人并在必要时向其他处境不利的人提供法律服务所需的资金和其他资源。律师专业组织应在安排和提供服务、便利和其他资源方面进行合作。

4. 各国政府和律师专业组织应促进有关方案，使公众了解法律赋予他们的权利和义

务以及了解律师在保护他们基本自由方面所起的重要作用。应特别注意对穷人和其他处境不利的人给予帮助，使他们得以维护自己的权利并在必要时请求律师协助。

刑事司法事件中的特别保障

5. 各国政府应确保由主管当局迅速告知遭到逮捕和拘留，或者被指控犯有刑事罪的所有的人，他有权得到自行选定的一名律师提供协助。

6. 任何没有律师的人在司法需要情况下均有权获得按犯罪性质指派给他的一名有经验 and 能力的律师以便得到有效的法律协助，如果他无足够力量为此种服务支付费用，可不交费。

7. 各国政府还应确保，被逮捕或拘留的所有的人，不论是否受到刑事指控，均应迅速得到机会与一名律师联系，不管在何种情况下至迟不得超过自逮捕或拘留之时起的四十八小时。

8. 遭逮捕、拘留或监禁的所有的人应有充分机会、时间和便利条件，毫无迟延地、在不被窃听、不经检查和完全保密情况下接受律师来访和与律师联系协商。这种协商可在执法人员能看得见但听不见的范围内进行。

9. 各国政府、律师专业组织和教育机构应确保律师受过适当教育和培训，具有对律师的理想和道德义务以及对国内法和国际法所公认的人权和基本自由的认识。

10. 各国政府和律师专业组织和教育机构应确保在法律职业范围内，对于开始从事或继续从事开业者不因其种族、肤色、性别、族裔本源、宗教、政治或其他见解、原国籍或社会出身、财产、出生、经济或其他地位而有任何歧视，但是关于律师必须是该国国民的规定不应视为具有歧视性。

11. 在国内有一些群体、社区或地区对法律服务的需要得不到满足的情况下，特别是在这类群体有着独特的文化、传统或语言或者这类群体曾是以往歧视的受害者的情况下，该国政府和律师专业组织和教育机构应采取特别措施提供机会使来自这类群体的人选能进入法律专业，并应确保他们受到适合于其群体需要的培训。

义务和责任

12. 律师应随时随地保持其作为司法工作重要代理人这一职业的荣誉和尊严。

13. 律师对其委托人负有的职责应包括：

（ a ）对委托人的法定权利和义务，以及在与此种权利和义务有关的范围内，对法律系统的运作，提出谘询意见；

（ b ）以一切适当的方法帮助委托人，并采取法律行动保护他们的利益；

（ c ）在法院、法庭或行政当局面前给委托人以适当的帮助；

14. 律师在保护其委托人的权利和促进维护正义的事业中，应努力维护受到本国法律和国际法承认的人权和基本自由，并在任何时候都根据法律和公认的准则以及律师的职业道德，自由和勤奋地采取行动。

15. 律师应始终真诚地尊重其委托人的利益。

保证律师履行职责的措施

16. 各国政府应确保律师

(a) 能够履行其所有职责而不受到恫吓、妨碍或不适当的干涉；

(b) 能够在国内以及国外旅行并自由地同其委托人进行磋商；

(c) 不会由于其按照公认的专业职责、准则和道德规范所采取的任何行动而受到或者被威胁会受到起诉或行政、经济或其他制裁。

17. 律师如因履行其职责而其安全受到威胁时，应得到当局给予充分的保障。

18. 不得由于律师履行其职责而将其等同于其委托人或委托人的诉讼事由。

19. 凡是律师辩护权在其面前得到确认的任何法院或行政当局不得拒绝承认一名合格律师代表其委托人出庭的权利，除非按照本国法律和惯例以及根据这里所述的基本原则，该律师已被取消资格。

20. 律师对于其书面或口头辩护时所发表的有关言论或作为职责任务出现于某一法院、法庭或其他法律或行政当局之前所发表的有关言论，应享有民事和刑事豁免权。

21. 主管当局有义务确保律师能有充分的时间查阅当局所拥有或管理的有关资料、档案和文件，以便使律师能向其委托人提供有效的法律协助，应该迟早在适当时机提供这种查阅的机会。

22. 各国政府应确认和尊重律师及其委托人之间在其专业关系内的所有联络和磋商均属保密。

言论和结社自由

23. 与其他公民一样，律师也享有言论、信仰、结社和集会的自由。特别是，他们应有权参加有关法律、司法以及促进和保护人权等问题的公开讨论并有权加入或筹组地方的、全国的或国际性的组织和出席这些组织的会议而不致由于他们的合法行为或成为某一合法组织的成员而受到专业的限制。律师在行使这些权利时，应始遵照法律和公认准则以及按照律师的职业道德行事。

律师的专业组织

24. 律师应有权成立和参加由自己管理的专业组织以代表其自身利益，促进其不断受到教育和培训，并保护其职业的完善。专业组织的执行机构应由其成员选举产生并应在不受外来干涉情况下行使职责。

25. 律师的专业组织应与政府合作以确保人人都能有效和平等地得到法律服务，并确保律师能在不受无理干涉情况下按法律和公认的职业标准和道德向其当事人提供意见，协助其委托人。

纪律诉讼

26. 应由法律界通过其有关机构或经由立法，按照本国法律和习惯以及公认的国际标准和准则，制定律师职业行为守则。

27. 对在职律师所提出的指控或控诉按适当程序迅速、公正地加以处理。律师应有受公正审讯的权利，包括有权得到其本人选定的一名律师的协助。

28. 针对律师提出的纪律诉讼应提交由法律界建立的公正无私的纪律委员会处理或提交一个独立的法定机构或法院处理，并应接受独立的司法审查。

29. 所有纪律诉讼都应按照职业行为守则和其他公认的准则和律师职业道德规范并参照本基本原则进行判决。