

在香港报导的 新风险

《无国界记者安全指南》的附录

目录

	引言	3
	香港的新闻自由一落千丈	4
1	1.1. 中国对媒体加强控制 1.2. 利用法律打压异议 1.3. 对记者与媒体的影响	
	给记者的安全建议	9
2	2.1. 防范监视 2.2. 面对执法机构 2.3. 面对法律指控	
	资安建议	12
3	3.1. 保护你的数字设备 3.2. 管理你的线上足迹 3.3. 保护你和消息来源的线上通讯	
	RSF 的资源	14
4	4.1. 培养能力 4.2. RSF 的援助服务 4.3. RSF 的出版物	
	外部资源	16
5	5.1. 心理健康资源 5.2. 独立媒体推荐	
	检查清单：在香港报导前需自问的问题	17



RSF于1992年与联合国教科文组织合作首次出版《[RSF 记者安全指南](#)》，之后定期更新，为前往高风险地区的记者提供实用建议，协助记者针对武装冲突、疫情、自然灾害、街头抗议等各种危险做准备，回应世界各地记者的多元需求。

引言

香港于1997年回归中华人民共和国，四分之一世纪后，《[基本法](#)》名义上保障50年的新闻自由如今面临前所未见的威胁。无论在香港境内还是海外，报导香港的记者都面临遭受恐吓或监控的风险，甚至可能因涉嫌“煽动罪”或“国家安全罪”被起诉，甚至遭到拘留。

在不到20年的时间里，[香港在 RSF 新闻自由指数中的排名](#)，从2002年 RSF 首次发表指数时的第18名一路下滑至2024年的第135名。截至本指南出版时，香港有11名记者及新闻自由斗士遭到关押，中国大陆则有114人。

本附录旨在针对报导香港的记者面临的人身安全、资讯安全及新法律威胁提供相关建议。RSF 集结驻港记者与安全专家的意见，期望能借此推动香港局势相关资讯自由流通。



1 香港的新闻自由一落千丈

1.1. 中国对媒体加强控制

直接控制与间接施压

过去十年，北京当局逐步加强掌控香港媒体，主要手段为直接取得华语媒体所有权，以及间接对其他媒体施压，利用广告商来强化北京威权政权的叙事。香港的英语媒体（包括华语媒体等相关机构）也面临类似的风险。2021年，香港最知名的民主派报纸《[苹果日报](#)》被强制停刊，凸显新闻自由与独立新闻报导面临的威胁。

自我审查增加

北京对媒体加强控制，导致媒体的自我审查随之增加。港版《国家安全法》于2020年6月生效后，许多记者因担心面临法律后果，报导可能被视为批评北京或香港政府的内容时，变得更加小心翼翼。如此一来，公众取得未经审查资讯的管道也跟着受限，使香港的媒体环境变得更贴近中国大陆，意即媒体由官方掌控，只能发表政府核准的内容。

海外香港媒体遭审查

2024年10月，香港当局要求总部位于美国的 WordPress 母公司 Automattic 将《[如水](#)》网站下架。《如水》为流亡海外的香港民主派人士于2021年创立的媒体。当局引用《国家安全法》及新实施的“第23条”相关规定，指控该网站涉及分裂国家及煽动罪。尽管 Automattic 拒绝配合，香港多家网络供应商已封锁该网站，为利用网络审查打压香港境内异议写下令人担忧的先例。

1.2. 利用法律打压异议

《国家安全法》（NSL）

《[国家安全法](#)》（NSL）为中国最高立法机构（全国人民代表大会常务委员会）2020年6月强行施加于香港的法律。该法以模糊且广泛的语言定义被认为是威胁国家安全的行为。《国安法》列出四项主要罪行，每项罪行最高均可处无期徒刑，广泛赋予当局压制异议人士的权力。

《国安法》的影响范围 超出香港境内。若外国记者曾写过涉及中国敏感议题的报导，无论其国籍或居住地为何，都应避免于香港或其他中国大陆的机场转机，因为他们过去的报导可能被解读为“危害国家罪行”。根据《国安法》，个人在抵港后，即使尚未通过入境检查，也可能被“引渡”至中国大陆。

《国家安全法》下的主要罪行

勾结外国势力或境外势力

定义：透过“提供国家秘密或情报”、“和外国或境外机构串谋”或“接受外国或境外机构指使”，从事“对行动”或引发对中国的“憎恨”。

最高可处：无期徒刑。

中国的先例：中国将外国媒体形容成该国政府的代理人。2020年至少有18名外媒记者被驱逐出境；2021年，3名外国记者因间谍罪被拘留。2020年8月，中国环球电视网（CGTN）前商业新闻主播成蕾因涉嫌泄露国家机密被拘留，并于2022年秘密审判后被判刑。她在被拘留三年后，于2023年10月获释。

于港执法：2020年，当局以《苹果日报》创办人黎智英的社群媒体活动及出版物为由，指控他违反《国安法》。2021年起，数名《苹果日报》员工也面临类似指控。

颠覆政权

定义：意图“推翻或破坏”中国的“根本制度”，或“严重干扰、破坏”中国或香港中央权力的职能。

最高可处：无期徒刑。

中国的先例：截至本报告出版时，至少有13名记者因“颠覆国家政权”或“煽动颠覆”罪被拘留。

于港执法：毛孟静、何桂蓝等新闻自由斗士因支持民主的立场，及参与2020年计画否决政府预算的初选计划，2021年起被拘留至今。该案特别提及他们与外媒的往来。

分裂国家

定义：意图“破坏国家统一”或“将香港从中国分离”。

最高可处：无期徒刑。

中国的先例：此罪名经常与针对维吾尔族和藏族等少数民族的“分裂主义”混为一谈。

于港执法：报导香港文化身份或支持独立运动的记者可能面临“煽动分裂国家”的指控。截至本报告出版时，尚未有相关案件进入法庭审理。

恐怖活动

定义：透过实施“严重危害公共健康或安全的活动”，“造成或意图造成严重社会危害”。

最高可处：无期徒刑。

中国的先例：目前至少有71名记者因恐怖主义相关的罪名被拘留，新疆特别多。

于港执法：报导抗议活动可能被视为“参与”恐怖主义，外国记者可能因“支持恐怖主义”遭逮捕或驱逐。截至本报告出版时，尚未有人被以“恐怖主义”之名罪。但2021年，数名学生领袖因悼念袭警人士而被[指控宣扬恐怖主义](#)，引发对是否会将报导类似行为解释为“支持恐怖主义”的担忧。

I 《煽动条例》

《[煽动条例](#)》是源自殖民时期的法律，曾经停用超过50年，2020年9月被重新启用。该条例将煽动暴力、不满情绪，或任何可能“引发对司法机构、政府部门或领土安全机构的不满”之行为（包括言论或出版物）定为犯罪。由于该条例措辞含糊，允许政府用来打击批评政府或倡导异议的个人和团体。

《煽动条例》下的主要罪行

煽动意图

定义：煽动暴力、不满，以及任何可能“引发对司法机构、政府部门或领土安全机构的不满”之行为（包括言论或出版物）。

最高可处：两年有期徒刑。

香港殖民时期的执法：该法于1950年代和1960年代以发表煽动性内容之名，被用来起诉支持中国的媒体。

当代香港的执法：自该法复活以来，已有数十人因高呼口号、在法庭鼓掌，或发表批评政府内容被捕。《苹果日报》和《立场新闻》等媒体的员工遭到指控，最终导致上述媒体关闭。2024年9月，两名《立场新闻》前总编辑分别被处11至21个月的有期徒刑。

I 《维护国家安全条例》（“第23条”）

《[维护国家安全条例](#)》常被称为“[第23条](#)”，是以《基本法》第23条为基础，于2024年2月通过的法律。该条例导入新罪行，加重既有罪行的刑罚，并赋予政府强大的执法权力。由于该条例定义模糊且权力范围广泛，为打压异见声音提供法律框架，极易被滥用。该法使记者、社运人士以及一般公民在参与“被视为违背政府对国家安全解释”的活动时面临严重风险。截至本附录最新更新时，仅有一人在2024年5月因“与煽动意图相关的罪行”根据此法[被逮捕](#)。

第23条下的主要罪行

窃取国家秘密与间谍活动

定义：这项法律对“国家秘密”的定义极为广泛，包括“重大政策决定”、“经济或社会发展”以及香港的“对外事务”。从事间谍活动包括勾结“境外势力”，发布虚假或误导性声明，或泄露国家秘密。

最高可处：20年监禁。

危害国家安全的破坏活动

定义：这项新罪行针对涉嫌故意或因“鲁莽行为”危害国家安全的人士，其中包含曝光警员个人资料（肉搜）等数字行为。

最高可处：20年监禁，若涉及“与境外势力勾结”，则可判处无期徒刑。

境外干预

定义：这项罪行将与“境外势力”合作以影响本地或国家当局的行为定为犯罪，例如接受外国政府、政治组织或个人的资助或指使。

最高可处：14年监禁。

叛乱

定义：这项罪行将协助武装力量或其组织对抗中国的行为定为犯罪，并引用2019年民主派抗议活动期间动乱为立法依据。

最高可处：无期徒刑。

叛国罪与未报告他人叛国罪

定义：项法律不仅将叛国行为（如向中国发动战争）定为犯罪，还将未披露他人叛国行为视为违法。

最高可处：无期徒刑。

1.3. 对记者与媒体的影响

I 面临暴力与威吓

香港的记者现在正处于一个 意更深的环境，政府与执法机构常用暴力、威吓手段来压制批评性的报导。一些记者在发表批评政府人权、新闻自由相关问题的报导后，甚至遭到高阶官员骚扰或公开点名。许多记者在2019年和2020年报导香港抗议活动时，即使在明显佩戴着“记者证”情况下，依然沦为肢体暴力的受害者。在《国安法》下，现场报导抗议活动或敏感议题可能会以“宣扬恐怖主义”之名遭到起诉，使得本地、外国记者面临被逮捕或驱逐出境的风险。

I 自我审查与流亡

在《国安法》第23条及《煽动条例》的严厉惩罚下，许多记者被迫进行自我审查，避免遭到起诉。由于没人能够明确掌握红线在哪，这种寒蝉效应使得许多记者不敢

报导敏感议题。持续不断的法律威胁、骚扰或暴力，也迫使[数百名记者逃离香港](#)，移居海外继续记者工作，以免遭到立即的打压。

I 对外国媒体的行政压力

在现行法律框架下，外国媒体在香港面临严峻挑战，批评性报导可能被视为犯罪。记者与媒体面临因涉嫌“勾结境外势力”被捕、驱逐或遭到拒发签证的风险。这些压力再加上更严格的法规和资产冻结，已导致许多外国媒体[撤离香港](#)，进一步限制了新闻多样性与独立新闻的发展。

案例研究：三家被針對的知名媒體機構



《蘋果日報》：在《國安法》下，民主派報紙《蘋果日報》創辦人黎智英及多名員工因出版物和社群媒體活動被指控「勾結境外勢力」。當局打壓《蘋果日報》導致該報資產被凍結、高層管理人員被捕，最終在2021年被迫關閉，對香港的新聞自由造成重大打擊。該報員工的案件的審判仍在進行中，被告面臨無期徒刑的風險。



STANDNEWS

《立場新聞》：2021年12月，獨立媒體《立場新聞》在復活的《煽動條例》下被針對。約200名警察突擊搜查辦公室，逮捕總編輯鍾沛權和林紹桐，並凍結該機構資產。指控罪刑包括串謀發表煽動性材料（理由為採訪後來被指控犯下國安罪的人士），以及對敏感議題（如香港「智慧監獄」技術）的調查報導。《立場新聞》因此被迫關閉。2024年8月，鍾沛權和林紹桐被裁定「串謀發佈煽動刊物」[罪名成立](#)。



自由亞洲電台：在《第23條》生效不到一周後，由美國資助的廣播機構自由亞洲電台（RFA）宣布因擔憂新法對員工安全造成影響，[將關閉其香港辦公室](#)。《第23條》中將自由亞洲電台稱為「境外勢力」，使其面臨嚴重風險，無法繼續運營。

2

给记者的安全建议

2.1. 防范监视

监视类型

- > **数字监视**：当局可能会监视电脑活动、储存在设备上的资料，或在数字网络上进行的通讯。常见手段包括钓鱼邮件、利用过时系统进行的骇客攻击，或安装能记录按键或进入摄影镜头的追踪应用程式。未加密的通讯特别容易被拦截。
- > **实体监视**：包括步行或车辆跟踪，使用具备人脸识别功能的监视器（中央电视台）进行监视（香港计划在境内安装数千台此类设备），或警察随机检查。这种监视可能是用毫不遮掩的方式达到威吓效果，也可能是在当事人不知情的情况下暗中搜集资讯，通常由个人、国家媒体或情治机构执行。

辨识监视

- > **熟悉环境**：记者应熟悉自己的日常行程和环境以保持警觉，提升发现数字、实体监视迹象的机率。
- > **观察四周**：注意是否反覆见到同一个人或车辆，还有有人调整设备（耳机等）或假装参与无关的活动等可疑举动。
- > **让自己的行为不可预测**：在人群密集区域，使用“紧急停下脚步”或突然改变方向等策略，可能有助于发现跟踪者。
- > **监控**：为防范数字监视，监控自己的设备上是否有异常活动或遭篡改的迹象。

若需 RSF 协助辨识数字监视迹象及了解防范对策，
请洽 RSF 资安实验室
[dsl\(a\)reporter-ohne-grenzen.de](mailto:dsl(a)reporter-ohne-grenzen.de)。

因应监视

- > **改变路线**：改变日常行程，并考 将可能的跟踪者引导至中立地点。
- > **融入人群**：利用人多的地方或繁忙区域摆脱实体监视。
- > **加强资安**：时时更新软体，使用加密通讯工具，并请专家协助移除恶意软体或应用程式。
- > **保持联系**：随时与同事或可信赖的人际网络保持联系。
- > **报告事件**：藉由报告可疑的监视行为来提醒大家提高警觉，并寻求协助。

2.2. 面对执法机构

警察部门类型

- > **国家安全处**：根据香港本地法律，国家安全处探员被赋予广泛的任意权，常以便衣身份行动。他们具备强大的执法权力，包括无需搜索令即可扣押数字设备。这些探员在执法时几乎不受监督，常以维护国家安全为由专挑记者与社运人士下手。据报其中一些人已和常规警力随队出勤。
- > **一般警察**：虽然一般警察的权力受到更多限制，但他们仍常以不充分的理由进行搜查或拘留记者。根据近几年的报告，警察骚扰记者的情况增加（例如没收设备和任意逮捕），特别是在抗议期间或报导政治敏感议题时。

搜索、逮捕与拘留

- > **随机拦截搜查**：随身携带个人和媒体身分证明，因为警方有权要求出示身分证明。警察拥有广泛权力，可以以毫不相关的理由搜查个人。根据《警察通例》，被拦截搜查、逮捕或扣押的人可以要求警方提供正式理由或参考命令。警察若被提出上述要求，通常会对自己使用权力的方式更加谨慎，所以记者可以礼貌地要求警察出示身份证明。若情况允许，我们也建议记者配合警方，避免事态升级。若警方的行动看起来毫无依据，请尽可能透过录音或笔记加以记录。
- > **警方搜索令和搜查**：若警察出示搜索令，请要求查看，可以的话最好拍照分享给律师或可信的联系人。仔细检视搜索令以确保所有资讯都正确。我们建议记者充分配合警方，避免日后出现法律纠纷。切记，根据《国安法》，警察可以进行无证搜查和扣押，但他们不会要求你提供设备密码，你也有权保持缄默。数字设备通常会永久扣押，因此请考 使用干净的一次性手机，并将敏感资料安全备份在他处。
- > **被逮捕或拘留时**：保持冷静并行使保持缄默的权利。若无律师在场，不要回答问题。请事先把重要联系人的号码背起来，因为届时你的手机将被没收。如果被捕，你可能会在和法律代理人取得联系的过程中遇到延误，因此请避免在没有律师的情况下与执法部门交谈。根据第 23 条，嫌疑人在未经审判的情况下最多可被拘留14 天。
- > **警察入室搜查**：入室搜索通常发生在清晨，而且可能较为激烈。做好被警察没收数字设备和器材（包括家庭成员的设备和器材）的准备。制定通知律师和指定联系人来处理通讯和提供支援的计画。
- > **“举报热线”和社区监视**：当局设立了鼓励民众举报可疑活动的热线，可以用来针对记者或与他们有关的人。和人互动时要谨慎，并留意社区中潜在的线民。

2.3. 面对法律指控

- > **被捕时的权利**：如果被捕，请保持冷静并行使保持缄默的权利。避免在律师不在场的情况下与执法人员交谈。被扣押的设备和器材将被作为证据处理，而且不会归还，所以要提前做好没有这些设备也能处理后续的准备。记者应和下列对象保持联系：多名法律顾问及可提供紧急协助、值得信赖的同事。
- > **处理数字设备与证据**：若被拘留，警方可能扣押手机、电脑、储存设备等数字设备。建议使用加密通讯软体，并定期将工作内容备份到安全位置。避免携带可能被用来对付你的非必要资料。携带存有最低限度资料、干净的设备，降低与当局接触时的风险。
- > **为拘留做准备**：本地警察局或拘留中心的环境条件不佳，请事先做好准备。穿着多层衣物可以适应温度变化，佩戴胶框眼镜，如果有可能被送往候审中心，请避免穿绑带鞋。心理准备也很重要；保持冷静，坚定主张自己的权利并遵循程序。
- > **取得法律协助**：如果你没有律师，可拨打[免费法律咨询热线 8200 8002](tel:82008002)。自由记者应确保取得警方提供的可用律师名单。需注意，获得法律支援的过程可能会被拖延，因此必须提前做好准备。
- > **外国记者的流程**：面临法律问题时请通知贵国的领事馆。注意，领事协助本身有其限制。如果你持有双重国籍（包括中国公民身份），可能无法获得相同的领事支援。

3 | 资安建议

3.1. 保护你的数字设备

- > **使用一次性设备而非个人设备**：在报导敏感的审判或法庭程序时，特别建议使用临时设备。临时设备提供多一层安全保障，降低敏感资讯被泄露的风险。避免将临时设备连接到政府或公共无线上网网络。定期将采访笔记及其他材料上传到安全的云端储存空间，然后从设备中删除，尽量让设备的储存空间保持空白。
- > **保护你的个人设备**：如果你必须使用个人设备，请确保所有通讯都使用[端对端加密](#)工具。例如用 [Signal](#) 发送短信，并安装[虚拟私人网络 \(VPN\)](#) 以保护网络连线。避免使用公共或不安全的网络。电子邮件加密可考 搭配使用 [Thunderbird](#) 和 [Enigmail](#)。务必使用[独特且强大的密码](#)保护你的设备。
- > **VPN 保持开启状态**：就算香港的网络比中国大陆自由，记者还是有必要安装可靠的 [VPN](#)，好绕过互联网限制并保护隐私。当局可能要求[互联网服务供应商 \(ISPs\)](#) 封锁被认为“危害国家安全”的网站。如果从海外前往香港，最好在入境前安装 VPN 以确保全程安全使用网络。
- > **做好设备被扣押或监控的准备**：请做好被当局检查设备的准备。香港法院已裁定《国安法》相关的搜索令凌驾于普通法对新闻材料的保护之上。因此记者应持续按照“[3, 2, 1 原则](#)”将资料备份到其他实体位置，并尽量清除设备中的敏感资讯。为防止 端存取或修改，可考 使用[法拉第袋或法拉第笼](#)，阻绝设备收发信号。

3.2. 管理你的线上足迹

- > **在社群媒体上发表批评性内容**：记者[在社群媒体上贴文时应保持谨慎](#)，因为这些内容可能会被用作“煽动”或“境外势力影响”的证据。虽然各大主要平台已暂停与香港当局共享资料，但记者仍应假设所有线上内容都受到监控。避免发表可能被解读为反政府或煽动性言论的意见或批评。
- > **发表访谈等内容**：进行采访时，请确保受访者（尤其是民主派人士）充分了解相关风险。若受访者提出要求，可采变声或其他方法以确保匿名性。注意，采访知名社运人士可能被解读为企图损害香港形象。
- > **使用笔名或不具名**：发表“灰色地带”的文章时，请考 使用笔名或不具名，以保护消息来源和自身安全。切记，《国安法》的“长臂”管辖适用于身在香港境外的人，这点对有家人居住在香港或中国大陆的记者尤其重要，因为当局可能对当事人亲属进行报复。

3.3. 保护你和消息来源的线上通讯

- > **从一开始就用假名**：记者和消息来源进行长期通讯时，应使用专用设备、专用电话号码及假名，借此降低记者端遭监视、被骇的风险。
- > **确保消息来源了解所有潜在风险**：消息来源必须了解他们可能面临的所有风险。提供他们资安基础知识的培训，并在对方面临潜在法律行动时引导他们寻求律师协助。
- > **鼓励消息来源采用相似的安全协定**：使用加密通讯平台和 VPN 是必需的。请确保他们的设备未受监视，你可以建议他们购买新设备，并在住家或办公室外进行和你联系。
- > **永不要信任工作场所的设备**：预设消息来源使用的工作场所设备已被骇入。不论是公司还是政府部门，任何组织都可能装有监控软体。请使用私人且安全的设备进行所有通讯。
- > **使用加密通讯平台**：即便最初的通讯是在未加密的平台上开始的，也要永 坚持使用 [Signal](#) 或 [ProtonMail](#) 等加密平台。避免在电子邮件地址、信件主题或其他未加密的元资料中放入关键资讯。请确保消息来源也使用加密通讯。
- > **双方身份验证**：建立可靠的方法来验证消息来源的身份。如果中途切换通讯平台，请使用暗语或标记来确认对方为同一人。每次开始对话前都要使用暗语或特定问题来确认消息来源的身份。
- > **提供安全分享文件的方式**：确保消息来源使用 [SecureDrop](#) 或 [GlobaLeaks](#) 等匿名分享文件的安全平台。这些平台提供记者与消息来源之间的加密通讯。同时小心[后设资料](#)，因为它可能会泄露有关文件来源的资讯。
- > **验证资讯并将偏见纳入考量**：以对公众利益的价值为基准来验证素材。对消息来源的偏见保持批判性，并注意对方提供的资讯是否有任何不准确之处。

4 | RSF 的资源

4.1. 培养能力

- **线上培训计划**：该计划旨在支持香港及中国大陆的媒体和独立记者，提高他们在人身安全和资安方面的能力，并为他们加强专业与伦理知识。课程主题包括法律知识、新兴科技在新闻工作中的应用，还有促进记者交流合作的社交活动。RSF 的培训计划自2020年底推出以来，已培训1,000多名记者，其中超过500名记者来自香港。

➡ 若想参加此计划，请洽：[training.rsf\(a\)proton.me](mailto:training.rsf(a)proton.me)

- **针对流亡记者的新培训课程**：无国界记者与英国国家记者训练委员会（NCTJ）在2024年9月联手推出免费电子学习课程。课程涵盖英国媒体法、公共事务、写作风格，以及英国媒体业简介，旨在帮助流亡至英国的香港记者融入当地的新闻环境。

➡ 若想参加此课程，请洽：[fobrien\(a\)rsf.org](mailto:fobrien(a)rsf.org)

4.2. RSF 的援助服务

- **RSF 急助服务台**：若专业、独立记者因报导工作而遭报复，这项客制化服务可提供财务和行政支援。无国界记者可根据具体情况提供下列协助：为因报导工作遭受暴力的记者提供医疗照护；为遭不当起诉的记者提供法律费用援助；若记者受到威胁后决定逃往国外，RSF 将协助他们找到安全的栖身之处；援助因记者而遭报复影响的记者家属。无国界记者也提供国际保护或申请庇护的相关支援。上述某些服务可能会由无国界记者与其他非政府组织合作提供。

➡ 联系 RSF 急助服务台：[assistance2\(a\)rsf.org](mailto:assistance2(a)rsf.org)

- **对媒体的紧急支援**：无国界记者亦协助当地媒体和新闻自由组织在紧急情况下（如遭洗劫、破坏）恢复营运能力，并透过更新材料、培训员工或支持言论自由活动来培养能力。我们将优先处理涉及破坏或袭击的请求。

➡ 媒体请求支援：[assistance\(a\)rsf.org](mailto:assistance(a)rsf.org)

➡ 组织请求支援：[lchesseron\(a\)rsf.org](mailto:lchesseron(a)rsf.org)

➡ 编辑室安全审核请洽：[training.rsf\(a\)proton.me](mailto:training.rsf(a)proton.me)

- **RSF 资安实验室**：提供资安协助，例如调查帐户被接管案件、检测恶意软体、以提供防范建议等。本服务免费，记者可要求以母语取得协助。

➡ 联系资安实验室：[dsl\(a\)reporter-ohne-grenzen.de](mailto:dsl(a)reporter-ohne-grenzen.de)

4.3. RSF 的出版物

- [無國界記者的記者安全資源](#)：這是一個為記者提供人身安全、網路安全、法律問題及心理健康相關基本、實用資訊的平台，幫助記者加強因應線上與線下的安全問題，保護消息來源，並堅持新聞標準。
- [無國界記者關於香港的最新聲明](#)：無國界記者監控香港的媒體環境，並提供有關香港新聞自由的最新動態。請至[香港資料頁面](#)查看無國界記者的最新聲明。
- [無國界記者報告](#)：無國界記者近期曾發表兩份關於中國大陸和香港新聞自由的詳細報告：《[中國新聞業大躍退](#)》（2021）揭露中國政權打壓知情權的程度；《[中國追求的世界傳媒新秩序](#)》（2018）則深入探討北京試圖控制境外資訊的策略。



5 | 外部资源

5.1. 心理健康资源

英文资源

- [Dart Center for Journalism & Trauma](#) (达特新闻与创伤中心)
- [Poynter Resources: Journalism and Trauma](#) (波因特资源：新闻与创伤)
- [Positive Psychology: Acceptance & Commitment Therapy Worksheets](#) (积极心理学：接受和承诺治疗工作表)
- [Psychology Tools: Acceptance and Commitment Therapy](#) (心理学工具：接受与承诺疗法)

中文资源

- [生命原点 SERT 课程](#)
- [心理创伤与疗愈](#)
- [内在家庭系统课程](#)

5.2. 独立媒体推荐

英文媒体

- [《法新社》事实查核](#)：法新社为国际新闻通讯社，在香港设有办事处，提供全面性的新闻报导，注重事实准确性和打击不实资讯。
- [浸大事实查核](#)：提供独立的事实查核服务，为验证在香港流传的资讯、打击假讯息提供宝贵资源。
- [香港自由新闻](#)：非营利新闻网站，提供关于香港的即时新闻、分析及专题报导，同时保持编辑独立的立场。

华文媒体

- [追新闻](#)：位于英国的媒体，由订阅者资助，专门报导香港及全球政治新闻，致力于在不依赖广告收入的情况下提供优质新闻。
- [数师社](#)：由经验丰富的媒体专业人士及有志的年轻记者共同创建的粤语平台，提供有关香港当前议题、艺术、文化及生活方式的文章、深度报导、采访及播客。
- [同文](#)：一个位于台湾的独立媒体，专门报导香港新闻，从外部观点分析香港社会与政治的发展。
- [如水](#)：由流亡台湾香港记者创办的媒体，探讨日益受到中国大陆影响、当前的香港政治气候。

- **绿豆**：由流亡英国香港记者创办的影音媒体，主要受众为海外港人，报导香港的社会、政治及文化议题。
- **端传媒**：总部位于新加坡，提供香港、中国及其他重要区域问题相关的调查报导和深度分析，是华文媒体环境中的重要声音。
- **独立媒体**：推广香港公民新闻的粤语独立新闻平台，聚焦常被主流媒体忽略的基层议题。
- **报导者**：专门发表香港、台湾调查新闻及深度报导的非营利性媒体，针对两地社会与政治问题的提出洞见。
- **法庭线**：专门报导法庭新闻（特别是有关抗议案的内容）的独立媒体，以深入报导揭露政治压迫下香港司法程序的真面目。
- **圆桌19 推荐媒体名单**：“圆桌19：提倡中国的知情权”由媒体工作者和中国专家组成，详列报导香港的独立媒体名单。

检查清单：在香港报导前需自问的问题

风险评估

- 我是否将处理敏感议题？这些议题是什么？
- 我是否会与香港政府“红名单”上的人士会面？
- 我是否曾发表过批评中国或香港政府的文章？
- 我是否持有香港或中国护照，这是否会增加我被拘留的风险？

如何保持联系

- 我是否已建立和新闻编辑部及家人保持联系的程序？
- 我是否背好或以实体方式记好律师的联系方式？
- 身为外国记者，独自旅行是否安全？是否需要当地 fixer 或同事陪同？

资讯安全

- 我的密码是否复杂，长度超过16个字元，并尽可能使用双重验证？（建议使用 [1Password](#) 或 [Bitwarden](#) 等，轻松生成并记住长而复杂的密码。）
- 我是否熟悉 [Tor](#) 或 [Brave](#) 等安全浏览器和应用程式？
- 我是否已将所有敏感通讯移至加密的通讯平台，（例如 [Signal](#) 或 [ProtonMail](#)）？（这些加密通讯只有双方都使用安全应用程式时才有效。）
- 我是否熟知自己的数字设备、储存设备或云端硬碟中是否存在可能令我或消息来源身处危险的内容？
- 我是否已将所有敏感内容备份到安全位置，并确保携带的设备已清除所有敏感资料？
- 我是否已下载 VPN？（[Mullvad](#) 和 [TunnelBear](#) 是两个可靠的选择，两者都有很好的保护隐私、搜集数据政策。）
- 为降低监控风险，我是否确保来自本国的网络和电话服务可以在香港使用？
- 我是否已登出线上帐户，或为特地为这次的报导工作购买新设备？
- 我是否使用 [法拉第袋](#) 保护设备，已免被 端篡改或监视？（这些袋子可阻挡所有进出设备的讯号。）
- 我是否在抵达香港及通过入境检查时关闭了所有电子设备？



REPORTERS WITHOUT BORDERS (RSF) works for journalistic freedom, independence and pluralism all over the world. Headquartered in Paris, with 13 bureaus and sections around the world and correspondents in 130 countries, it has consultative status with the United Nations and UNESCO.