

## 如何刪除您的數字歷史記錄

該簡短指南可幫助人權活動家消除其數字足跡。刪除您的數字資料時，請記住，當局仍然可以通過多種方式攻擊您。這包括監視您關於“令人反感的內容”的公開帖子歷史記錄，以及訪問您的私人帳戶和聯繫人列表。

徹底切斷所有電子郵件，加密聊天和社交媒體工具的作用是非常激烈的。很難沒有在線狀態，但是一定要查看我們的阻止數字監視的指南，以確保您正在盡最大努力保護自己免受當局的攻擊。很難沒有在線狀態，請查看我們的避免數字監視指南 ([英文](#), [中文](#))，以確保您正在盡最大努力保護自己免受當局的攻擊。

以下是一些要考慮的關鍵事項：

1. 您要刪除這個帳戶還是帳戶的特定部分：例如，要刪除單個 Tweet 還是整個 Twitter 帳戶？
2. 當您刪除單個帖子或所選內容時，您可能會錯過一些可以複製到其他地方的內容，例如在向您發送電子郵件的人的收件箱中。
3. 即使您刪除了整個帳戶，在某些情況下，平台仍具有數據保留策略，這些策略會出於執法或政府目的對數據進行存檔。其他數據可能已經被當局截圖或由服務提供商和平台存儲。可能無法完全刪除您的信息。
4. 您的數據可能會保留在本地，筆記本電腦或移動設備上，並可以通過執法部門使用特殊工具進行檢索。本指南將不涉及諸如完全刪除所有物理介質之類的主題。

首先列出要刪除的內容和帳戶。考慮一下您的信息存儲的大致類別：1) 電子郵件，2) 社交媒體和 3) 聊天應用程序。您可能會發現在搜索引擎上搜索自己的姓名以決定哪些信息可公開獲得很有用。記住您在線帳戶的一種方法是瀏覽保存的密碼，然後仔細梳理那裡的列表。總體而言，您的方法要有條理和耐心。

### 第一節：刪除選擇的內容

1. Facebook: <https://www.pcmag.com/how-to/how-to-quickly-delete-old-facebook-posts>
2. Twitter: 一些服務提供了自動刪除帖子的機制 <https://tweetdeleter.com/> 和 <https://tweetdelete.net/> 有這個能力。登錄這些服務之前，請更改密碼。
3. Signal: <https://support.signal.org/hc>
4. Telegram: <https://telegram.org/faq#q-can-i-delete-my-messages>
5. Facebook Messenger: <https://www.facebook.com/help/messenger-app/>
6. 從 Google 搜索中刪除自己: <https://support.google.com/websearch/troubleshooter/>

## 第二部分：刪除整個帳戶

### 1. 刪除或停用未使用的帳戶。

- a. 恢復您過去十年中使用過的所有電子郵件帳戶，以查看您可能已使用這些網站註冊了哪些網站。如果您不再需要訪問權限，請將其刪除。
- b. 使用電子郵件中的搜索功能，查找諸如“註冊”或“歡迎”之類的短語，然後刪除或停用與它們關聯的帳戶。在大多數情況下，您可以在“隱私”或“安全”部分中找到適當的鏈接。此[網站](#)將顯示您使用特定電子郵件地址創建的幾乎所有帳戶（僅適用於 Gmail 和 Outlook 用戶）。
- c. 在社交媒體平台上刪除帳戶的指南：
  - i. Facebook: <https://www.facebook.com/help/224562897555674/>
  - ii. Instagram: <https://help.instagram.com/448136995230186/>
  - iii. Twitter: <https://help.twitter.com/en/managing-your-account/how-to-deactivate-twitter-account>
  - iv. LinkedIn: <https://www.linkedin.com/help/linkedin/answer/63?lang=zh-hans>
- d. 刪除聊天應用程序帳戶的指南：
  - i. Signal: <https://support.signal.org/hc/zh-tw/>
  - ii. Telegram: <https://my.telegram.org/auth?to=delete>
- e. 如何從電子郵件帳戶中刪除自己：
  - i. Google:  
即使您刪除了帳戶，當人們搜索您的姓名和位置時，也會緩存有關於您的信息/鏈接。該解決方案稱為 [Google Console](#)。如果您提供它們的鏈接，則可以要求他們刪除/更新其搜索引擎以刪除那些緩存的結果。
  - ii. Yahoo: <https://en-global.help.yahoo.com/kb/SLN2044.html?guccounter=1>
  - iii. Microsoft/Hotmail: <https://support.microsoft.com/zh-HK>
  - iv. Protonmail: <https://protonmail.com/support/knowledge-base/delete-account/>
- f. 您可能不再希望與之建立聯繫的某些組織或團體可能會維護電子郵件列表。
  - i. 使用 [Unroll.me](#) 或通常通過電子郵件底部的退訂鏈接手動退訂郵件列表。
- g. 對於某些服務，您可能希望在刪除帳戶之前清除所有內容和消息，因為以後可能會對其進行存檔和訪問。

### 2. 保護現有帳戶

- a. 您應該為每個帳戶使用唯一的密碼，並在適用時使用兩因素身份驗證。
  - i. 像 [LastPass](#) 這樣的密碼管理器可以幫助您記住多個不同的密碼。

- ii. 多因素身份驗證是我們提供的第一條建議，可確保沒有人監視您的信息。首選方法是使用基於應用程序的協議（例如 **Authenticator** 或 **Authy**）和物理令牌（例如 **Duo** 或 **Yubikey**）。儘管基於 SMS 的多因素安全性較低，但總比完全沒有它要好。

### 第三部分：搜索剩餘的敏感信息

同樣，根據在線歷史的長短，很難完全全面地進行工作。遵循此指南進行“self-dox”以確定在第一次掃描期間丟失了哪些信息（如果有）：<https://guides.accessnow.org/self-doxing.html>

有關帳戶刪除的幫助：

<https://www.accessnow.org/help/>

自動社交媒體帳戶刪除請參閱：

<http://www.suicidemachine.org/>

付費服務（不是廣告）：

<https://joindeleteme.com/>

具有您可能要考慮刪除的站點的數據庫：

<http://justdelete.me> 和 <https://www.deseat.me/>

資料來源：

1. <https://www.popularmechanics.com/technology/security/how-to/a7380/how-to-disappear-completely-from-the-internet/>
2. <https://lifehacker.com/how-to-commit-internet-suicide-and-disappear-from-the-w-5958801>
3. <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2575745/How-DISAPPEAR-internet-9-step-guide-helps-people-vanish-without-trace-surf-anonymously.html>
4. <https://inteltechniques.com/book7.html>
5. <https://lifehacker.com/how-to-commit-internet-suicide-and-disappear-from-the-w-5958801>
6. <https://www.pandasecurity.com/mediacenter/mobile-news/disappear-internet/>
7. <https://www.whoishostingthis.com/blog/2013/12/12/how-to-disappear-online/>