

## 如何避免數字監控

本指南涵蓋了數字安全的最佳做法，尤其是避免監視通信和位置的最佳做法。但是請記住，沒有完美的安全性。任何擁有無限時間，錢和意志力的人都能夠克服您的防禦系統。但是，您的工作越艱辛，他們嘗試的可能性就越小。不要讓自己成為一個容易的目標。

首先，讓您的密碼長而難忘。密碼越長，計算機程序猜測密碼的可能性就越小。有些人使用的密碼短語包含幾個單詞，單詞之間有空格也沒有空格。使其複雜：在可能的情況下，密碼中應包含大寫字母，小寫字母，數字和符號。某些服務要求您使用不同的字符。不要將其設為私人，這意味著您認識的人或知道您的傳記詳細信息的人都可以猜測。

### 第一步：從頭開始

1a. 創建一個別名。有許多開源工具可用於生成在線別名，

例如：<https://backgroundchecks.org/justdeleteme/fake-identity-generator/>

<https://www.fakenamegenerator.com/>

<https://randomuser.me/>

1b. 您可以在此處下新的個人資料圖片：<https://thispersondoesnotexist.com/>

1c. 將別名與新的數字資產相關聯：提取現金而不是使用信用卡，用一次性使用借記卡，購買單獨的電話，買一個密碼貨幣錢包。查看本指南以獲取更多信息：

<https://www.dailydot.com/debug/how-to-create-digital-identity/> 和

<https://theintercept.com/2020/06/15/protest-tech-safety-burner-phone/>

### 第二步：隱藏您的位置

#### A. 位置（當前和過去）

##### a. 默認電話設置

i. 安卓：<https://support.google.com/accounts/answer/3467281?hl=zh-Hant>

ii. 蘋果：<https://support.apple.com/zh-hk/HT207092>

##### b. 廣告追蹤器

i. 有些虛擬專用網可以阻止跟踪器和 cookies (ex: PrivacyPro)

ii. 您可以在此處檢查網站是否使用跟踪 cookie:

<https://www.cookiebot.com/en/>

iii. 在這裡測試筆記本電腦：<https://panopticclick.eff.org/>

c. 法拉第袋是防止無線電信號發射的設備。排放量可用於跟踪您的位置。我們建議您在不使用手機或打算進行抗議時，將手機和筆記本電腦放在法拉第包中。

- i. 一些潛在的選擇包括: <https://www.amazon.com/Mission-Darkness-Non-Window-Faraday-Phones/dp/B01A7MACL2/> 和 <https://www.amazon.com/Mission-Darkness-Non-Window-Faraday-Laptops/dp/B01A7NDHZO/>
- d. 可以通過軟件啟用未經授權的收聽, 請使用 Mic Lock 之類的工具來防止這種情況 <https://www.amazon.com/Mic-Lock-Microphone-Blocker-Pack-Surveillance/dp/B01LPQJGA2/>

### 第三步: 保護您的數據和通信

- A. 本地數據: 電子郵件, 聯繫人, 照片, 視頻等
  - a. 如果執法部門扣押了數據, 則對數據進行加密以防止設備被利用
    - i. 手機加密
      - 1. 蘋果 <https://www.zdnet.com/article/how-to-turn-on-iphone-ipad-encryption-in-one-minute/>
      - 2. 安卓 <https://www.androidcentral.com/how-enable-encryption-android>
    - ii. 筆記本電腦加密
      - 1. MacOS <https://support.apple.com/en-hk/HT204837>
      - 2. Windows <https://support.microsoft.com/en-us/help/4028713/windows-10-turn-on-device-encryption>
  - b. 關閉生物特徵條目 (FaceID, 指紋), 打開密碼驗證
    - i. 這樣可以防止強制輸入生物特徵以打開設備
- B. 使用 Tor 瀏覽器: <https://www.torproject.org/>
- C. Tails 操作系統: 旨在從 USB 驅動器運行的操作系統, 利用 TOR 協議進行網絡瀏覽, 運行起來有些複雜, 但最安全: <https://tails.boum.org/about/index.en.html>
- D. VPN (虛擬專用網): 這是一些免費的虛擬專用網絡, 使您的在線活動難以追蹤
  - a. NordVPN, ExpressVPN, TunnelBear 都是不錯的選擇
  - b. ProtonVPN 受到瑞士法律的保護
    - i. 最近也開源了他們的系統: <https://protonvpn.com/blog/open-source/>
  - c. OpenVPN: 自行設置, 需要較高的技術水平, 但安全性取決於用戶, 而不是第三方: <https://openvpn.net/>
- E. 互聯網: 什麼時候應該信任 WiFi 和藍牙
  - a. 當您訪問隨機 WiFi 基站時會發生什麼?  
<http://www.libelium.com/products/meshlium/smartphone-detection/>
  - b. 不要連接到隨機網絡
  - c. 運輸途中使用法拉第手提袋保護筆記本電腦和手機
- F. 端到端加密 (E2EE) 聊天和消息傳遞

- a. 許多免費的 E2EE 選項可用：Signal, Telegram, WhatsApp, Wickr, Confide, Dust, Wire
  - b. Telegram 安全嗎？默認情況下不是-確保安全聊天功能已打開
  - c. 由於其隱私政策，Signal 比 WhatsApp 更安全
  - d. 使用 Semaphor 進行群聊 <https://spideroak.com/semaphor/>
  - e. Discord, Slack, 和 Mattermost 是大型組織之間進行通信的應用程序
  - f. 國家安全局製定了指南: [NSA Media Defense Summary](#)
- G. 加密視頻會議
- a. Zoom, Google Meet, Amazon Chime, Facebook Messenger Rooms, WhatsApp, Microsoft Teams
  - b. Jitsi 是一個開源的，自託管的平台
  - c. 在這裡看到指南: <https://www.frontlinedefenders.org/en/resource-publication/guide-secure-group-chat-and-conferencing-tools>
- H. 加密的電子郵件: 這是一些免費的加密電子郵件服務
- a. Protonmail (不加密主題行) <https://protonmail.com/zh-Hant/>
  - b. Tutanota (加密主題行) [https://tutanota.com/zh\\_tw/](https://tutanota.com/zh_tw/)
  - c. Sendsafely (加密附件) <https://www.sendsafely.com/>

第四步：防禦惡意軟件 (更多信息 <https://securityinabox.org/en/guide/malware>)

- A. 移動電話
- a. 通過短信進行網絡釣魚
    - i. 不要點擊你不認識或認識的發件人的鏈接
  - b. 手提電腦
    - i. 通過電子郵件進行網絡釣魚
- B. 防病毒: 免費服務
- a. Sophos at home <https://home.sophos.com/en-us.aspx>
  - b. Bitdefender <https://www.bitdefender.com/>
  - c. Adaware <https://www.adaware.com/>
  - d. AVG <https://www.avg.com/zh-tw/homepage#mac>

第五步：使用匿名文件傳輸

A. 這是不需要注册的在线文件存储服务的列表，长达 30 天的加密。  
<https://www.geckoandfly.com/25928/anonymous-file-sharing-storage/>

额外阅读

<https://securityinabox.org/en/>



<https://www.securityplanner.org/#/>

<https://media.defense.gov/2020/Jun/03/2002310067/-1/-1/0/CSI-SELECTING-AND-USING-COLLABORATION-SERVICES-SECURELY-LONG-20200602.PDF>