

行動者菜譜

第三版

免費派發 歡迎捐助 廣傳親友

自治八樓
行動者小冊子委員會

NOT A BIBLE

共譜「行動者菜譜」

<http://smrc8a.org/cookbooks/>

學聯社會運動資源中心(自治八樓)

網址：<http://smrc8a.org/>

電郵：contact@smrc8a.org

目錄

- | | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1 | 關於我們 | p3 |
| 2 | 參與群眾行動 <ul style="list-style-type: none">• 團結就是力量• 關顧其他參與者 | p4 |
| 3 | 討論/商討 | p7 |
| 4 | 行動中的紀錄 <ul style="list-style-type: none">• 怎樣在行動中做一名負責任的紀錄者呢？• 如果俾人訪問要點做？ | p9 |
| 5 | 行動現場即時救援 <ul style="list-style-type: none">• 胡椒噴霧• 中椒癢狀• 中椒後的處理 | p11 |
| 6 | 警察的角色 <ul style="list-style-type: none">• 想溝你 - 警察有本心？• 纏繞你• 隨身攝錄機 | p15 |
| 7 | 被捕需知 <ul style="list-style-type: none">• 行動前• 被捕之前• 被拘捕• 返抵警署• 落口供• 離開時你可取得 | p18 |
| 8 | 執書包 | p22 |
| | 行動筆記 | p23 |

1, 關於我們

呢張野係？

你手上拿著的，是**群眾行動「注意事項」的簡介單張**。

緣起是幾個朋友看見近年的行動越來越多新面孔，為之高興的同時，也覺得自己累積了的參與經驗，可與新朋友分享。譬如需要注意的地方、事前準備、可能會遇到的情況等。

單張內容多是行動者親身經驗的總結（我們盡力確保內容準確，亦相信這樣集思廣益的產物是有參考價值的），但畢竟每次情況都不同，要妄求一本「通書」，只會是誤人誤己。**故這份單張可視為參考、提醒，但絕非「守則」。**

各位應就面對的具體情況，在現場與同場的參與者，尋找最妥切的應變。

這單張的內容來自眾人的經驗，為的也是眾人之事，知識從來不是個人應獨佔之物；**版權公有，歡迎複製廣傳，惟禁止任何商業機構及政府部門挪用。**

如覺得內容有用，想在其他場合派發，歡迎自行就不同場合、用途，修改內容。任何讀後意見反饋，可電郵或在網上討論：

電郵：contact@smrc8a.org

網址：<http://smrc8a.org/cookbooks/>

街頭見！

自治八樓行動者小冊子委員會
2013年7月

2 參與群眾行動

★團結就是力量

參與遊行或大型行動時，你是否行完／出席完／衝完就算？有沒有想過在行動中認識新朋友？

群眾行動除了象徵性的示威作用外，其實是一個大好機會讓參與的人互相認識（識人不用一定在網上）。同一場合中出現的人，很大機會與你關心相同議題，甚至立場相近；既然如此，又何不趁行動的空檔（等出發／集會期間／遊行途中，這些佔了大部份時間的空檔期…），嘗試認識身旁的參與者，傾下砌下…

認識了新朋友，下次行動就可結伴同行；幾個理念相近的人，甚至可自行組織行動，又有何不可？最最重要的是，人與人之間要組成有力的連結，共同抵抗強權。

另外，行動中段或準備下一輪行動時，**可能會有人即場開展討論，商討對策：請大家積極參與**，因為此刻正是加深大家對行動、議題認識的好機會。在集體行動中，衝擊很輕易，但**對行動理念的掌握，一定要從對話、討論，逐步釐清及梳理，才能有更深刻的體會。**



大家千萬不要抱著「多我一個唔多、少我一個唔少」的心態去參與討論 **經驗告訴我們，集體行動有多堅實，與參加者的投入程度有關！**當我們在街頭行動中做到深入討論、真誠交流，那就是公民社會的雛型。

說了這麼多，實際上，無論遇上任何情況，請記住，務必和身旁的人企得越埋越好，凡事可以互相照應；千萬不要使自己落單，或讓隊伍被人分開。

★ 關顧其他參與者

面對強權，在壓倒性的話語權／資源／武力下，我們唯有連結成更大的力量才有望抵抗。在行動中，你可能只留意同來的人是否需要支援及協助；但其實有很多素未謀面的同行者，**你們不一定有機會認識，或理念有別，但也在行動中面對一樣的情境，大家處境上的「共同」使我們應將所有參與者視為一個同舟共濟的「整體」，在作出判斷、反應時，亦要考慮對現場「整體」的影響，**例如：「如果我做這樣的事，同行的人會怎樣呢？

時刻緊記關顧其他同行者，**參與的人不是一盤散沙也不需由誰帶領，而是要互相溝通交流、照顧體諒，**只有這樣，群眾行動才能成為力量，堅定不移地走下去！

3 討論 / 商討

近年漸有討論/商討的嘗試，無論在行動現場，還是在行動之前的準備。經驗中，**一群人要做到充分的意見交流、討論，需要謹記避免溝通的陷阱。**

有些人慣於人前說話，討論時容易侃侃而談；但有些人可能自覺讀書少，或不擅詞令，甚至覺得自己的意見沒有重要性，「大家傾到乜咪跟囉」。然而，**當我**

們想有平等參與的討論時，每一個人的意見也同樣重要，需要我們聆聽、理解。

討論並不是辯論比賽，我們可能不同意別人的意見，覺得他的考慮有所缺失；即使如此，理解別人的想法是討論的第一步。參與討論時如果發覺有人很少/沒有發言，請主動邀請他說話；**多協助不擅說話者，最重要的是，要有耐性聽清楚別人的意見。**

同樣擅於說話也會對討論造成障礙，最常發生的是「有佢講，冇人講」。

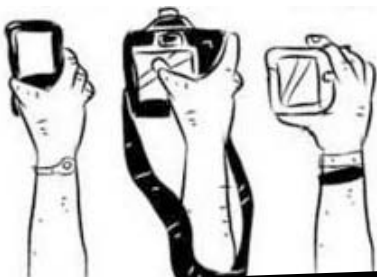
討論是要了解不同人的想法，進而調整，尋找可以妥協、共識的位置。

少數人的大量發言，會減少他人發言的機會，我們要自覺，自己是否說得太多。日常生活中很少有討論政治、社會議題的場合，一有機會，我們難免會想發表很多意見，吐很多苦水，但也不能忽視其他人的發言機會。

我們一再強調「理解別人的想法」，因為**討論不止於各人擺出自己的立場；聽見別人，調整自己的想法，互相影響，才能成就人與人之間的連結。**

平等參與、交流意見、互相理解，是討論的第一步；嘗試找到共識，一起去做一些事，才有改變的可能。共識不是壓倒、消除某些意見；各人在理解他人想法的前提下，為著「共同行動」的目標，調整各自的想法，找出每個人都同意的結論、做法。

這才是我們所認為的「民主」



4 行動中的紀錄

★ 怎樣在社會行動中 做一名負責任的記錄者呢？

第一步是在開機前要思考，想拍攝到什麼？為什麼要拍攝？是示威者衝擊鐵馬還是警方對示威者施加武力。在拍攝時記緊不要阻礙別人。

拍攝後仍是要思考，紀錄行動的片段會有確實的後果：**它可以成為保護行動者／自己的紀錄，亦可以成為警察檢控行動者／自己的證據。**紀錄是否放上網絕不是隨便的決定，請先判斷衡量，或諮詢他人／與事者的意見，才作決定。

★ 如果比人訪問，要點做？

首先要問清楚記者的身份，他/她是民間的獨立記者抑或是商業傳媒(如各大報刊/電視台)的記者。無論是任何傳媒，你都需要思考該機構的新聞往績，並問明他們將如何報道這次遊行示威，然後再決定是否接受其訪問。

大部份的記者和編輯因制度結構，很難將受訪者的話完整地散佈出去，所以最好的方法是在接受訪問時，自己能同時記錄受訪情況或找朋友幫手記錄，並問明記者的聯絡方法(如卡片)。就算記者把意見改頭換面，你都有線索追蹤該記者及新聞機構，並進行後續澄清。**要避免受訪時衝口而出，考慮所說的東西會有很大機會被扭曲／斷章取義，受訪前先組織好說話內容、對答扼要簡潔。**

注意：當你接受訪問時，就已經把自己散佈意見的主導權交給另一個人！

所以切記：你有權拒絕接受不可信的傳媒訪問，以保障自己的聲音不會被惡意歪曲來打壓運動。

5, 行動現場即時救援

如在行動中遇到身旁有人受傷，請勿猶豫立即協助！若你有急救知識，則可依據處理；就算無急救知識，仍有基本的照顧可做：如遮蔭、保持空氣流通，安慰、陪伴傷者，提供飲用水。如無法確認傷者情況，切勿移動傷者，應找在場其他有急救知識的同伴協助。如有不可避免之危險逼近，請找有能力應付的同伴協助傷者離開。

如傷者失去意識，或有生命危險（如呼吸困難），則應盡快召救護車。

同時注意，經驗中救護車並不完全可靠：一是曾有救護車在行動現場「見傷不救」；二是救護車會帶人離開現場，使傷者落入孤立的狀況；三是傷者或陪同者有機會事後被捕。請判斷召救護車的需要及風險。確定召救護車後，盡可能有人陪同傷者到醫院。



胡椒噴霧

胡椒噴霧為刺激性化學物，是近年警察用以打壓行動的常用武器，據指「低於致命」（雖然外國有因胡椒噴霧敏感引起呼吸困難致死的例子）。近年曾用的胡椒噴霧，就所觀察，可分為兩種（此大致分類只方便說明，實際上我們無從得知警用的胡椒噴霧是否每次成份相同）：

▶ 「普通裝」

以往通常使用，噴出水柱狀橙黃色黏性漿液，警察會瞄準面部噴射，使行動者疼痛、短暫失明，以剝奪示威者的行動能力。

▶ 「大支裝」

曾於12年6月30日使用，是飄散於空氣中，粉紅色及淺橙色噴雪狀化合物，會吸附於衣物及人體上，較難發現，容易誤觸。警方會直接攻擊特定行動者，或向行動者密集的方向範圍性施放。覆蓋範圍較大、且持續性更長。

中椒癥狀：

- ▶ 火燒、炙痛、紅腫，黏膜組織（眼、口腔、鼻腔、食道、氣管）反應尤其劇烈；
- ▶ 面部被噴常會引起咳嗽、睜不開眼、淚流不止；
- ▶ 胡椒噴霧容易會附於油性溶劑上（如各種太陽油、蚊怕水、髮膠、部份化妝品），故如認為自己有面對胡椒噴霧的風險，事前請勿使用這些產品；
- ▶ 隱形眼鏡會被胡椒噴霧黏附，有機會溶解，切勿配帶。

中椒後處理 +

胡椒噴霧所引起的炙痛無法即時消除，緊急處理的重點是清除身上的胡椒噴霧，使之不再接觸皮膚，以及避免擴散到更大接觸範圍。

1. 自己中椒

第一件事：唔好亂，定一定神。

切勿吸入或吞下，胡椒噴霧會在食道、氣管引起更大反應。儘快把口腔鼻腔的胡椒噴霧吐出、擤出。如失去視力、或呼吸困難，要向身邊的其他行動者求助，離開警察噴胡椒噴霧的範圍，請其他行動者協助清除胡椒噴霧。

2. 見人中椒

如見身邊人中椒，在此情況下失去行動力或處於慌亂，請協助他到後方

3. 抹走胡椒

嘗試用布（如衣服）清除胡椒噴霧，但切勿把胡椒噴霧抹開到更大的範圍

4. 沖眼

立即除掉隱形眼鏡；利用噴水方式，用乾淨水沖走胡椒噴霧（可於樽蓋開洞再按，使水壓增加）

注意：

- ▶ 切勿令沖走的胡椒噴霧接觸到其他身體部位，引起更大範圍疼痛；
- ▶ 沖眼時應將頭傾側，使沖走的胡椒噴霧直接流落地下，請勿上仰令胡椒噴霧沿頸流到身上
- ▶ 沖眼後更換沾上胡椒噴霧的衣服；沾有胡椒噴霧的頭髮不要碰到眼睛。



受傷眼睛向下，用有衝力的水柱由眼內側噴射，讓水向受傷眼角流走。

備註：

警方使用胡椒噴霧襲擊行動者，圖以持續的痛感，癱瘓行動者的機動力，及打斷行動者之間的物理聯繫；同時也是施加心理壓力，讓大家自行退讓行動空間。

雖然暫未有方法即時清除胡椒噴霧帶來的痛楚，唯大家可按照個人狀況，繼續參與行動的不同位置。

6

警察的角色



★ 想清楚 警察 有本心？

警察對你做所有交流及事情，對他們而言都是「工作」的一部份。因此，他們無論看起來多(不)真切、(不)友善的舉動，我們永不能分辨這是發自內心，還是完成上司下達的指令及工作。

有不少人在行動場合會與警察作人性的交流(如答詢、閒談、講道理、鬧交等等)，希望他們當下有行為上的改變。可以肯定的是：

→ **執勤中的警察絕不能與行動者站在同一立場及陣線。當指令下達後，警察必然須要貫徹執行，容不下半點的個人意志。**

如果「真心」起來，吃虧的絕對會是所有行動者。

★ 纏繞你

在遊行、示威、集會的場合裡，警察經常會以各種理由干預或介入你的行動，一般情況下，**警察會聲稱他們是基於「合理懷疑」來制止你的行動**——所指的是警察認為你正在／將會干犯各種可能的罪行。

爲了你和身邊的人能更理解現場的狀態，你應禮貌地向詢問警察他干預的理由，並就著你對現場的合理觀察，作出你認為恰切回應與調整，當中包括聲浪大小、佔用空間大小或位置等。

隨身攝錄機

警察於大小示威集會均會出動「錄影小隊」，而在2013年3月開始，部份警員已配備「隨身攝錄機」。警方聲稱「警察行動的透明度及問責性均會提高」，但事實上，**隨身攝錄機配帶的位置，令它只會拍到前方（行動者）而拍不到後方（警察）。至於何時開機拍攝，最後用什麼片段舉證均由警方決定。**

這裝備除方便舉證外，亦是想對行使示威集會權的市民**產生恐嚇作用**。警方一向有拍攝小隊，現在只是變本加厲，面對當權者步步壓迫，我們亦不需就此退縮；**行動者應對的方法，就是向同行者尋求/提供更多支援**，以下是其中一些：

- ▶ 從保護行動者的角度出發，作民間拍攝紀錄（手機拍攝也可！）；
- ▶ 向拍攝的警員查詢開機拍攝的原因；
- ▶ 以各種方法避免行動者曝露於警方的鏡頭之下；
- ▶ 不要單獨行動，也不要讓同行者單獨行動，以妨警方趁機孤立任何人；
- ▶ 多與身旁的同行者溝通交流，知道大家的打算，共同進退。



7，被捕需知

行動前

準備**緊急聯絡人**，並需在事前知道你的中英文姓名，在你被捕後知道你在哪間警署，然後冷靜安排法律支援。

被捕之前

警方或會用揚聲器及舉不同顏色的旗（如黃、紅），來表達他們的警告、要求及訊息，大家記得留意警方部署，同時保持鎮定、及與其他行動者商討如何恰當回應。

被拘捕

- ▶ 警察**要有合理懷疑**才可將你拘捕，更必需告訴你**被拘捕的有關罪名**。被捕時請記下拘捕你的警員編號、被拘捕原因及罪名。
- ▶ 到警署後，警察會扣留你的所有物品，並有機會帶離開你的視線，故應考慮後果，決定帶／不帶敏感物件和資料在身。
- ▶ 拘捕後，你說的所有話都有機會成為口供，就算不是正式落口供（在警車上、警局中等候時）
- ▶ **所有與警察的「閒談」也有可能成為有助警察調查的線索，可免則免。**
- ▶ **你有權拒絕說話、回答問題或簽署任何文件**



返抵警署

- ▶ 在任何時候，若身體不適，你有權利要求暫停程序，到醫院接受治療（小心會使你離開你的同伴，可能令你孤立無援）

- ▶ 一般情況下，除電話、地址、身份證號碼外，你有權拒絕說話、回答問題或簽署任何文件

- ▶ 你可要求對外聯絡，首先務必聯絡緊急聯絡人，通知你所在的警署及罪名，尋求法律支援

- ▶ 可要求警察提供律師名單

- ▶ 你會取得一份拘留人士通知書，了解自己在扣留期間的權利，供自己保存

- ▶ 最長拘捕時間是48小時（只有案情嚴重或有合理理由，警察才可拘留48小時）

- ▶ 警員可能會要求搜身，若沒有合理理由警察不可要求你脫衣搜身

- ▶ 可以要求休息及飲食

落口供

除了姓名、住址及身份證，其他問題可以不答。有不少人在警察的軟硬兼施下，簽署了口供紙承認控罪，因此我們在此提醒大家作口供時應注意的地方

「落完口供才見律師」是大話。應先見律師後落口供

你不一定要說話或回答問題，除非是自己想講；但所說的話警察會用紙和筆記下，並可能會用作呈堂証供

你可在律師陪同下接受問話

被警察問話後，會獲得一份口供的副本；在未得到副本前，可拒絕回答其他問題

警察不可以威迫、利誘等不當手段向你索取口供

離開時你可取得

1. 擔保紙（如有做擔保才有，當中包括
2. 擔保條件、上庭或轉擔保資料）
3. 控罪書（控罪名稱、案件簡介）
4. 口供紙
5. 扣留的物品
警方必須記錄所有檢獲物品，除非用來做證物，其他財物要物歸原主
6. 如有遭警察打傷，應於完成程序，離開警署後，立即到私家診所驗傷。

8, 執書包

密頭鞋

行動中時有混亂，足部十分容易傷害，如被踐踩、踢到硬物、鐵馬腳等，因此完全覆蓋足部的密頭鞋十分重要；宜穿輕便密頭鞋，方便走動甚至奔跑。不宜穿涼鞋、拖鞋。

飲用水

在長時間行動及高溫下尤其重要，建議帶備至少一公升水，以補助身體水份，有多可與其他行動者分享，及用作各種清洗用途。

高熱量食品

行動時間長且消耗大量能量，高熱量食品可即時補充。宜攜帶細小且獨立包裝的食品，如巧克力、能量Bar、葡萄糖糖果等。

袋

行動時用的袋以方便為主，宜背囊或腰包，忌手提包及側肩袋。

紙筆

行動中有時需要記下不同資訊，如律師及不同人士的聯絡方法；行動的經過及重要事件，以作日後事件重組之用（如警員編號等）

藥物

藥油、藥水膠布、消毒酒精之類，輕便而用途廣泛的藥品

毛巾

各種可想及的用途

雨衣

能應付各種天氣情況，比雨傘方便行動

行動筆記：

紀錄認為重要的資訊：新朋友的聯絡、警察編號、時間、對話、想記住的名字、概念、想法……

