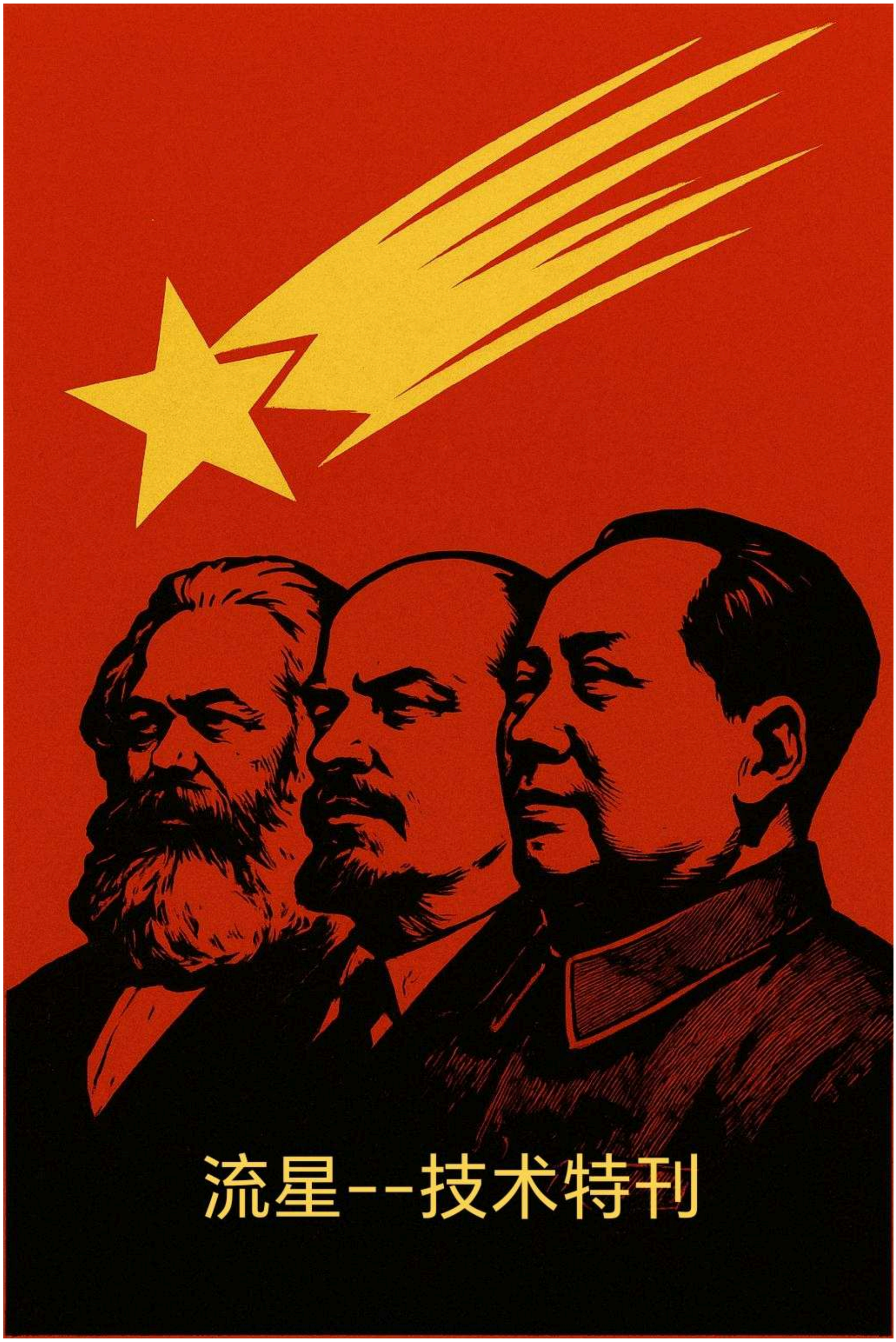


注意，为了朋友安全，请勿把此文件在 qq 等私有软件上群发，也不要通过非匿名电子邮件渠道私发他人。25.7 版

目录

#安全上网入门

+看前须知----安全上网漫谈 3

+怎样翻墙

a）tor 方式（推荐） 8

b）使用迷雾通 VPN（备选） 13

c）苹果手机翻墙（不推荐） 15

d）Proton VPN 16

+xmpp 手机端使用教程 17

xmpp 电脑端使用教程 23

+刷机及其他搬运 29

+推荐下载的其他自由软件 29

+自毁软件 30

+匿名邮箱注册 33

+文件处理

a）安全的文件传输方法 39

b）元数据去除 39

看前须知:
安全上网漫谈
(写给墙内朋友们)

首先我们声明，我们不是什么诈骗团伙，不是钓鱼的，这里的操作需求不会和金钱有任何关联(你自己大致浏览一遍就是了)。我们只是来提醒下朋友注重安全问题，并介绍一下自由、(完全免费)，无言论审查制度的网络环境。(有操作教程) 一步步按照流程走，你在网上一定会变得更安全，我们写这些的目的也就这啦-----让朋友变得安全，再安全些，也变得自由些。

(当然选择权在你手上哒!)

很多朋友们认为仅仅在 QQ、哔哩哔哩等国内私有社交平台或短视频平台发表政治敏感言论的时候，只要规避了那些过于敏感的词句，我们就是安全的，警察也不会找上我们---看呐，我们现在也不好好在家吗?

这种想法是错误的。虽然缺乏左翼被警察找上门的统计数据（也很难进行统计），但就至 2025 年，无论是笔者网上经历的，还是中央、私有软件平台做的一系列举动，又或是日益尖锐的阶级矛盾，都在表明：我们上网的匿名、安全需求正变得越来越迫切。下面我们来详细聊聊吧。

问题: QQ 左群键政会被帽子阿叔找吗?找了有啥后果?

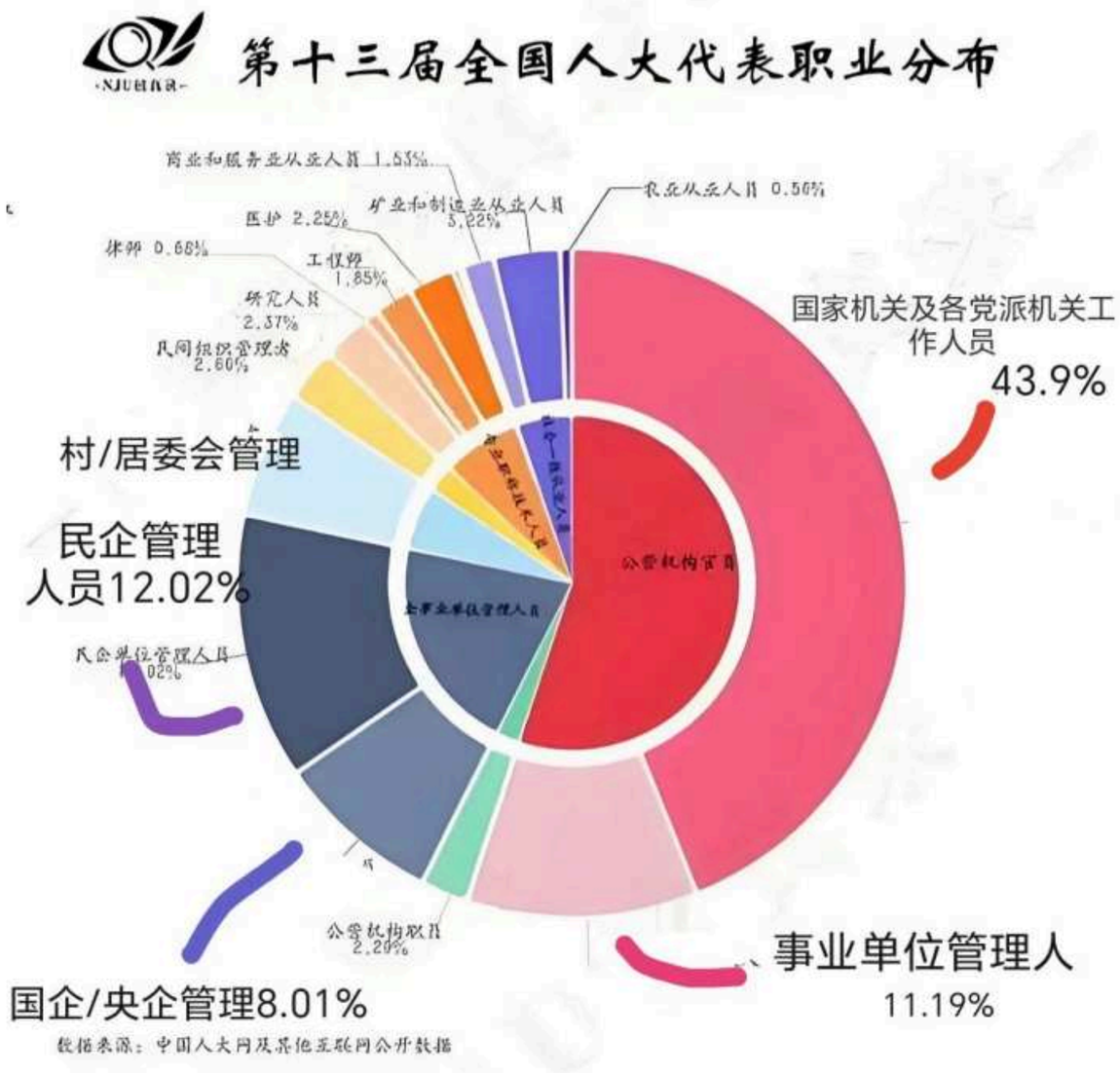
回答: 键政过猛（如频繁上线键政，频繁参与左群讨论，或批判得十分清晰彻底等等）或自己是左群群主或管理员的话，封号是极大概率的事情。封号就意味着即使你解封了这号，你后续在这个平台一直会受到政府的严密监视。

从目前这个相比疫情期间不那么敏感的时间段来看，键政过猛被帽子找是会发生的，预估概率在 25%左右。也就是四个"墙内键政勇者"里可能会有一个被当地公安约谈。约谈后果是你整个人线上线下会被监控。在一些经济不发达的地区，你甚至有可能会被拘禁在看守所。

问题: 我认为我被监视不重要啊，还能照常生活

回答: 你是否想过将来你还要维权? 是否想过要举报一些对你不公的事情? 是否想过要参加革命?

想过不甘忍受现在悲惨失业或打工劳累、低薪现状，想过将来要维权的话，那么如果你一直停留在内网裸奔被大官们监视的状态，那么恭喜你，你的维权结果早就出来了-----失败，有可能反而会被工作人员臭骂一顿。这就是笔者朋友亲身经历的官僚狗窝现状。你被监视了，那么官老爷们就会在维权问题上特地磕磕绊绊你。为什么呢? 因为中国政府实际上是被官僚资产阶级充斥的修正主义政府，他们的真面目就是实行资产阶级专政，



他们是不会站在我们不占生产资料的劳动者一边帮我们维权的。他们少数时候只会表面帮那些"乖一点"的劳动者装样子维权。但你是吗?你都被监视了.....

如果你考虑过要无产阶级革命的话，那安全上网更重要了。他们亲爱的"人民刑法"告诉你：煽动颠覆国家政权罪（第 105 条）：最高 5 年以上有期徒刑。另外组织内的线上联系总不能被敌人监视吧？如果革命要取得胜利？这里不再赘述。

如果你既不想维权，不想和中国罪恶的官僚们斗争，不想进行革命事业，甘愿被那些官僚们压迫，又忍不住真心想在网上说公道话，那么你大可以在内网封号-解封-封号-解封无数次。不过这样的话也麻烦吧?还不如今天一起来听听如何进入更安全的社交平台，普及一下安全上网知识。

（多嘴一句，现在 AI 审查敏感词喽，别以为谐音或

者小熊维尼这种代称就能骗过 AI）

那我们开始吧(^^)/

你的微信、qq、b 站、百度这些私有软件，都有监视系统。它们会违背你的意愿跟踪、收集使用者的信息。为什么要有？国家有一条相关规定在"规范"平台运营。

中修（中国修正主义政府）无时无刻不在监视着这些具备较高阶级觉悟的群众。

那么哪里存在无监视系统的社交平台、软件呢?

答案是你需要下载没有言论审查功能，不会跟踪、窃取你的隐私信息的自由软件。

想要在自由软件上比较安全地了解一些被中国政府屏蔽了的"负面新闻"，想要消除信息差，或是想安全无限制地在线上与朋友们自由讨论的话.....

你当然得先下载自由软件!!!

想要先下载自由软件,你得先学会翻墙以绕过国安的网络封锁，得访问到没有受屏蔽的网址链接。

（请看目录，如果你会翻墙，可转看 xmpp 使用教程。）注意，手机请尽量关闭自动检测安装包功能。

还有，把学习强国网络身份证反诈这些 app 删掉!!!

为什么删掉这些？国家搞这出监视专用软件就是为了方便舆情管控，为了维稳!

结尾，你可以对我说的这些半信半疑，但你一定不能相信国家的任何举动。边说什么推进民主，私有平台边吞评论删视频，信访举报失败或劝退就是有力证明。

有名冤案-------河北原伟东冤案也是证明之一。

好了，我的建议是-----何尝不能一试安全措施呢?

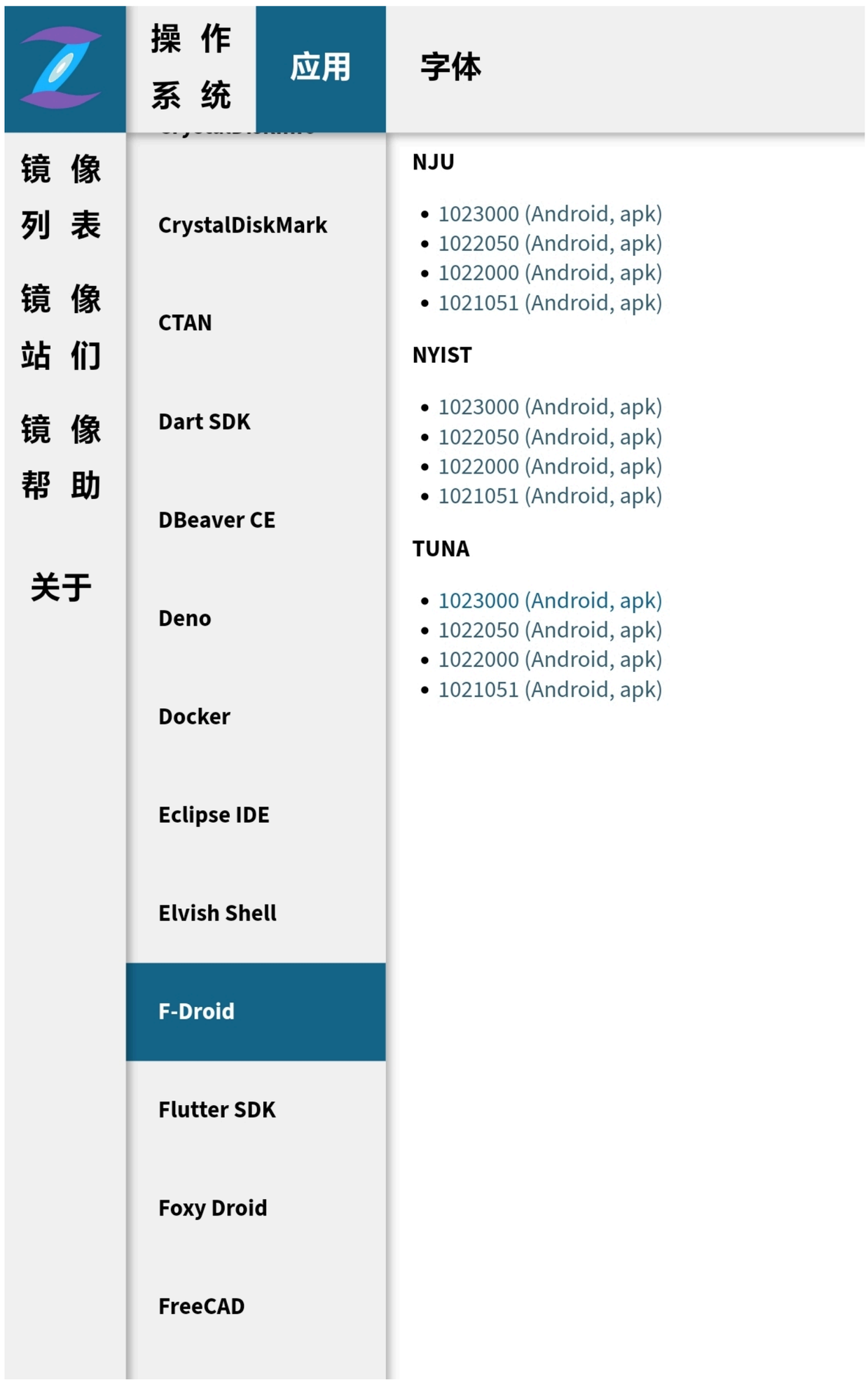
用 tor 匿名代理翻墙

安卓系统手机可以通过下载 Invizible pro 软件来使用 tor 隐藏 ip 地址进行翻墙绕过屏蔽。

如何下载并使用 Invizible pro?

https://mirrors.cernet.edu.cn/

复制这个网址到你手机的浏览器（百度这种）



点击上面一栏的应用，找到 F-droid，点击旁边任意一

个链接，下载。

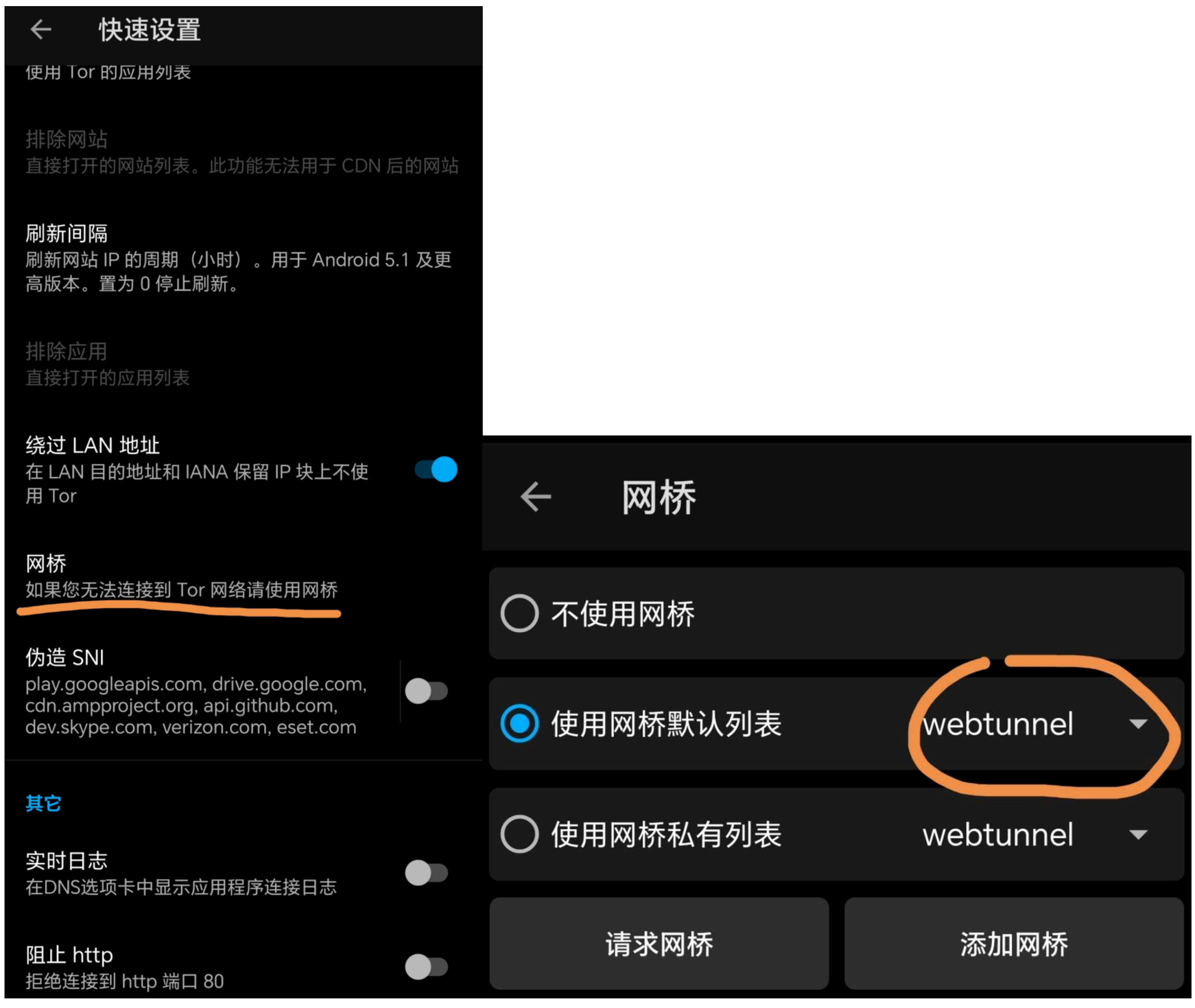
下载完进入。如果主页显示一片空白，那么下拉页面更新存储库。最长等个三分钟，主页即可显示出 fdroid 推荐的自由软件，其实 fdroid 就是个被屏蔽的应用市场，里面的应用都是自由软件罢了。

点右下角搜索 Invizible pro，下载它。

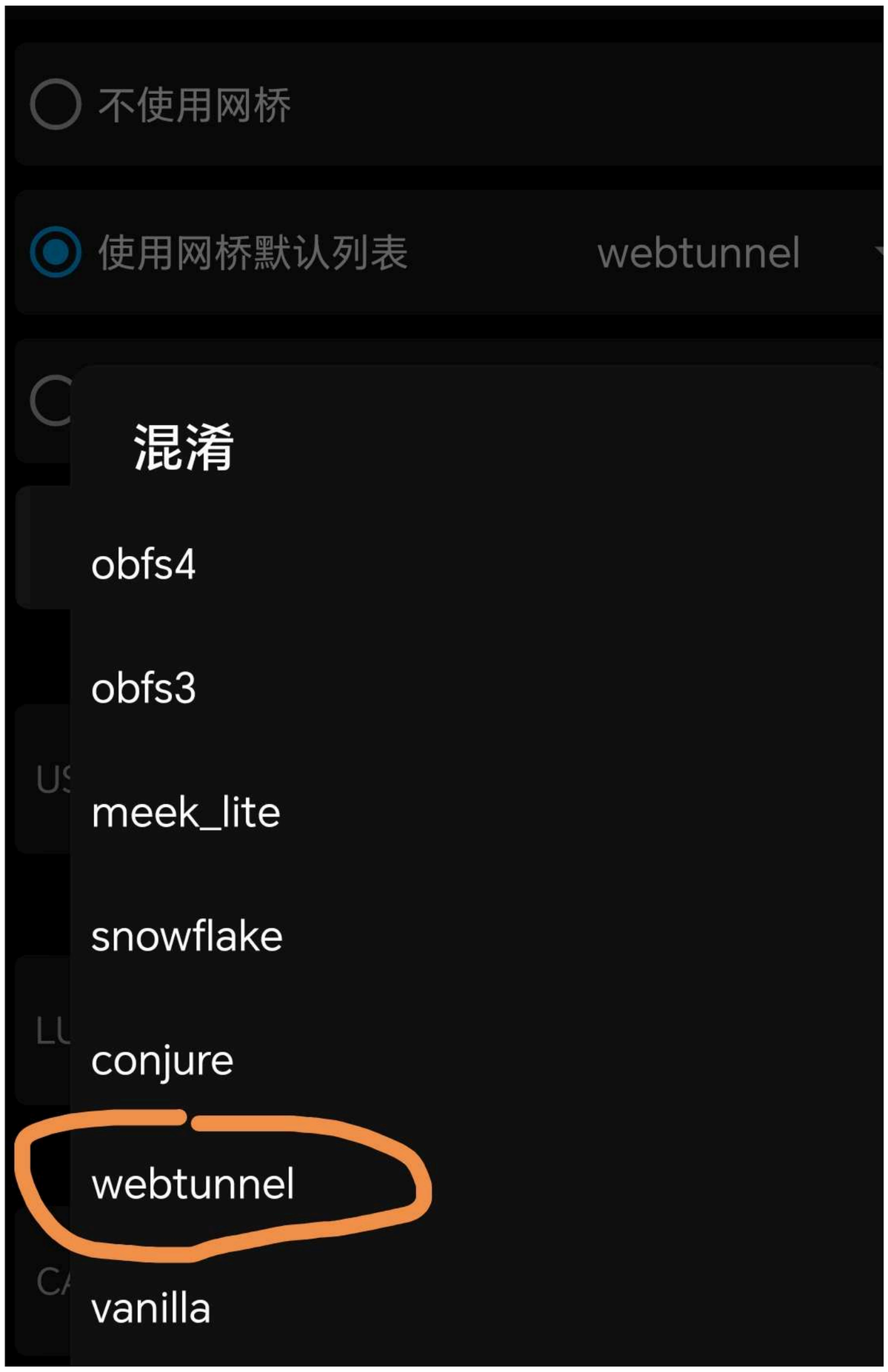
进入 invizible pro 后 ：

点最左上角三条杠，再点快速设置

下滑，找到网桥，点进去



再点使用默认列表



选择 webtunnel 后下拉刷新，下面有几栏网桥，等待片刻后，选择右边不用红字显示数值（延迟）的几栏，打开开关。

再点左上角一直返回到主页（圆键按钮界面）

点击圆键 START

连接过程中勿离开软件

当出现下图情况，说明连接完成

（tor 连接到 100%，DNSCrypt 正在运行）

恭喜你，你现在可以在浏览器访问被屏蔽的网址了，可以上油管或推特官网了。

不过我极力反对现在就这么做。因为你的浏览器还是私有的，得把浏览器也换成自由软件才能确保安全。

怎么搞呢？在 fdroid 搜索并下载 Fennec 这个自由浏览器，把它设为默认浏览器就行了。

（使用 fdroid 不用翻墙用 tor 或 VPN 软件）

现在呢？可以放心访问了吗？还是不推荐。

得把你的输入法换掉。换成小企鹅输入法。

fdroid 里也可以搜索并下载，把它设为默认输入法。

现在你基本 ok 了。不过风险肯定不能彻底避免，只能说相对安全很多。

好了，使用 invizible 在 Fennec 上搜索六四事件，搜索佳士事件，搜索白纸革命试试看吧。

孰是孰非，谁真谁假由你判断，判断前别忘了先抛掉中国政府给你灌输的那些"相信党相信特色"之类的邪教。

使用迷雾通软件翻墙

（限安卓系统用户）

https://waa.ai/xiazaimiwutong

把它复制到浏览器，点击下载 Android 版。

下载完，点击下方"连接"。

连接成功了就能在浏览器看那些被党屏蔽的内容了。

不过我极力反对现在就这么做。

因为你的浏览器还是私有的，会跟踪你的使用信息。

怎么办?

开着迷雾通 VPN，复制下面网址到浏览器。

https://f-droid.org/

下载 fdroid 软件。

下载完进入。如果主页显示一片空白，那么下拉页面更新存储库。最长等个三分钟，主页即可显示出 fdroid 推荐的自由软件，其实 fdroid 就是个被屏蔽的应用市场，里面的应用都是自由软件罢了。

在 fdroid 里点右下角搜索 Fennec 并下载。

把他设置为默认浏览器。

这就是自由浏览器。

推荐再更换下输入法。
fdroid 里搜小企鹅输入法，下载，设默认。
现在相对安全了。
好了，使用迷雾通在 Fennec 上搜索六四事件，搜索佳士事件，搜索白纸革命试试看吧。

苹果手机翻墙

苹果系统是封闭的系统，国内用户的数据会上传至"云上贵州"中接受国家监管。

不推荐苹果用户翻墙。

那么苹果用户如何翻墙?

(≧▽≦)

IOS 用机场可以用 Shadowrocket

安装 shadowrocket 需要美区 appleID

这个网址获取共享 ID

https://idshare001.me/chong.html

将 ID 登录到 appstore 后在 safari 浏览器打开以下链接

https://apps.apple.com/us/app/shadowrocket/id932747118?l=zh

安装后在 appstore 退出共享 ID

如何用 Proton VPN 翻墙

准备工作：

1.注册好了 Proton 邮箱
2.已有 tor 或迷雾通等 VPN
3.（已有 F-droid）

步骤：

1.在 F-droid 里下载 Proton VPN
（官网也可下载）
2.开启翻墙
3.进入 proton 填写你的 proton 邮箱地址
或者邮箱用户名就可以。
4.输入邮箱密码
5.点击 Connect 连接
6.这时你原本的 VPN 应该已经断开。
以后使用 proton VPN 的时候不用开其他 VPN（tor）了。

点击 disconnect 取消 VPN 的连接。

手机端 xmpp 使用教程

xmpp 是什么?

下段转载自 xmpp 宣传与共建委员会的 xmpp 使用手册。

XMPP 是 Jeremie Miller 于 1998 年开发的项目。XMPP 的第一个公开版本于 2000 年 5 月发行。这个项目的主要产品是 jabberd，其是 XMPP 服务器端自由软件。它既可以创建私人的 XMPP 网络，也可以加入全球的公共 XMPP 网络，这个项目的协议后来被标准化并自由的开放给所有人，因此 XMPP 协议无法被任何私人和组织所垄断，而 XMPP 的服务器架构又是分布式去中心化的，不存在一个 XMPP 官方服务器，每个 XMPP 服务器都有着同样平等独立的地位，并由于 XMPP 的协议和服务端软件自由开源，服务器搭建教程又十分普遍，搭建成本和搭建难度也非常低，因此每个用户都可以轻松搭建自己的 XMPP 服务器，并可以选择是否与其他服务器进行通信，还可以选择注册任何一个 XMPP 公共服务器，因此 XMPP 无法对用户进行言论审查，在这里用户可以拥有真正的

言论自由，除此以外绝大部分 XMPP 公共服务器都架设在国外，而且注册不会向您索要任何个人信息，只会要求您设置一个账号密码， 并通过一条防止机器人注册的证码，绝大部分 XMPP 的公共服务器和客户端也都支持您使用 Tor 匿名代理，几乎所有 XMPP 客户端和服务端软件都是自由开源的，它们的源代码开放并接受整个自由软件社区及其用户的审查，因此这些 XMPP 客户端不会窃取您的任何隐私信息，它们能做到完全忠诚于您，而且它们还是免费无广告的，主流 XMPP 客户端也都可以开启 OMEMO/OpenPGP 加密，保证除了您和收信方以外的其他第三方，包括服务器都不知道你们说了什么，并且即使不开启端对端加密，绝大部分公共服务器也会强制开启 TLS 加密，保证您的消息只有您和收信方以及服务器知道，一部分 XMPP 服务器还会提供进一步的强制加密，综上所述基于 XMPP 协议搭建的自由开源分布式去中心化匿名加密即时通讯平台，是非常可靠的匿名加密即时通讯平台。

看不懂没关系，就当成一系列自由安全的社交软件的总称吧。

下载 xmpp 的准备工作

1.安卓系统手机

2.会翻墙了

3.下载完 fdroid 了（教程见 13 页）

在 fdroid 里搜索下载 conversations（图标是绿泡）

点击进入 conversations，注册账号

账号名称和密码，都不要用微信、qq 等国内私有软件的!!

例子 ：

用户名 : sdirnd

xmpp 地址 : sdirnd@conversations.im

密码 : ssjzndhdh28#73&28

#注册完，密码不要自动保存到手机。

#点击右下角加号

点加入公开频道

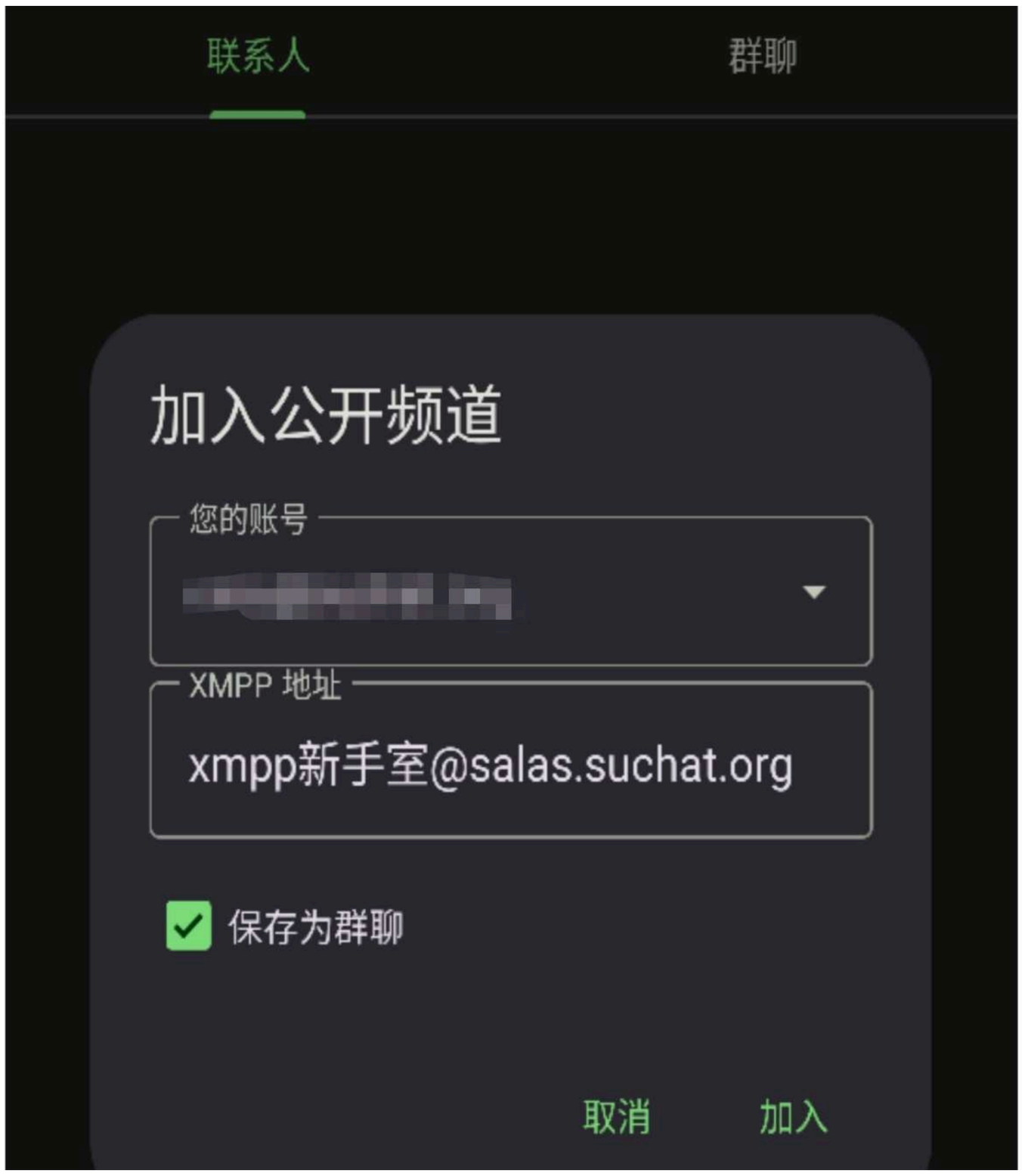
在 xmpp 地址里输入

新闻安全群 1@conference.chatterboxtown.us

加入公开群组（消息未加密）

你也可以加入我们流星报 的群聊

ilemotoc@conference.verdammung.org



如果是私聊或私人群组，消息会被加密。

在公开频道（群组），不要说出你的个人信息

善后工作：

点进 conversations,右上角三个点，进入设置

关闭　允许截屏

见下

再退出"界面"，在设置中找到附件，点进去，

把自动下载设置为从不。

没有使用 vpn(迷雾通之类)软件，或 tor（InviZible Pro）的情况下请不要点进 conversations 软件。

不要把这里的所见所闻透露到微信 qq 等软件。

不要说你所在的地理位置、不透露你 qq、bilibili 等

账号（也包括账号昵称），

如果有人询问你的个人信息，严重怀疑他警察

在 xmpp（conversations 软件）上发截图的时候，要截掉手机屏幕上方的那个状态栏（一般标有时间、电量等）

且尽量别发手机截屏，别转发内网的网页链接。

（可能有跟踪器）

最好也别公开说你是经过什么渠道来 xmpp 的。

这里是一个相对自由的线上社交环境。

可以向同志们请教各种问题，好好相处，共同进步。

电脑端 xmpp 使用教程

（摘自: «xmpp 新手使用手册»）

电脑操作系统如何下载并注册使用XMPP?这里推荐

Gajim 客户端，因为 Gajim 客户端同样是且自由软件对新人操作使用友好，而且客户端支持 OMEMO/OpenPGP（ 端到端加密），接下来看看如何下载注册使用 Gajim 客户端吧。

Gajim 客户端下载链接:

#Gajim 官网 : https://gajim.org/

#Win7 用户下载 (32bit):

https://gajim.org/downloads/1.3/Gajim-Portable-1.3.3-32bit-1.exe

#win10 及 win11 用户下载 :

https://gajim.org/downloads/1.9/Gajim-Portable-1.9.1-64bit.exe

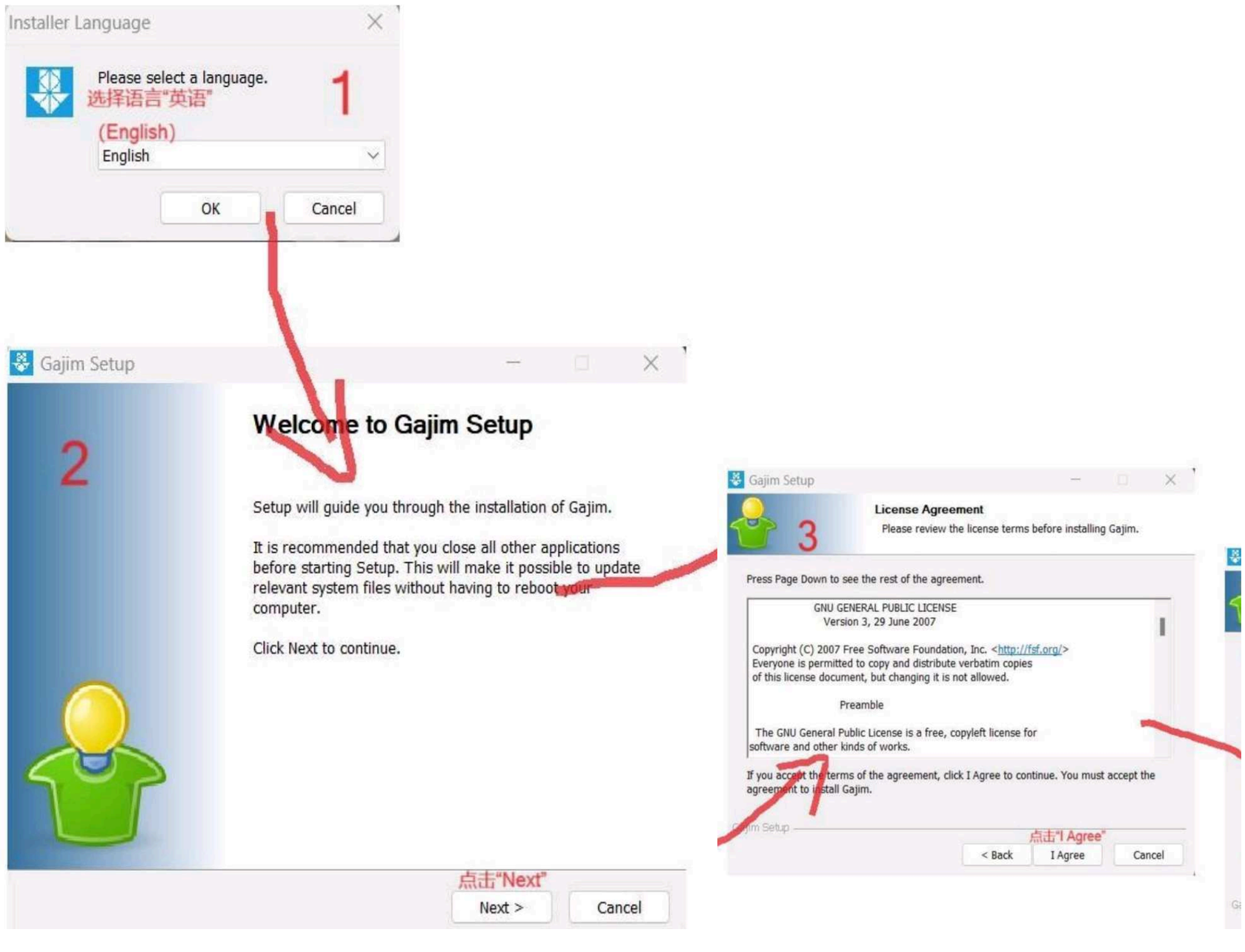
#GNU/Linux 用户下载:

https://gajim.org/download/#linux

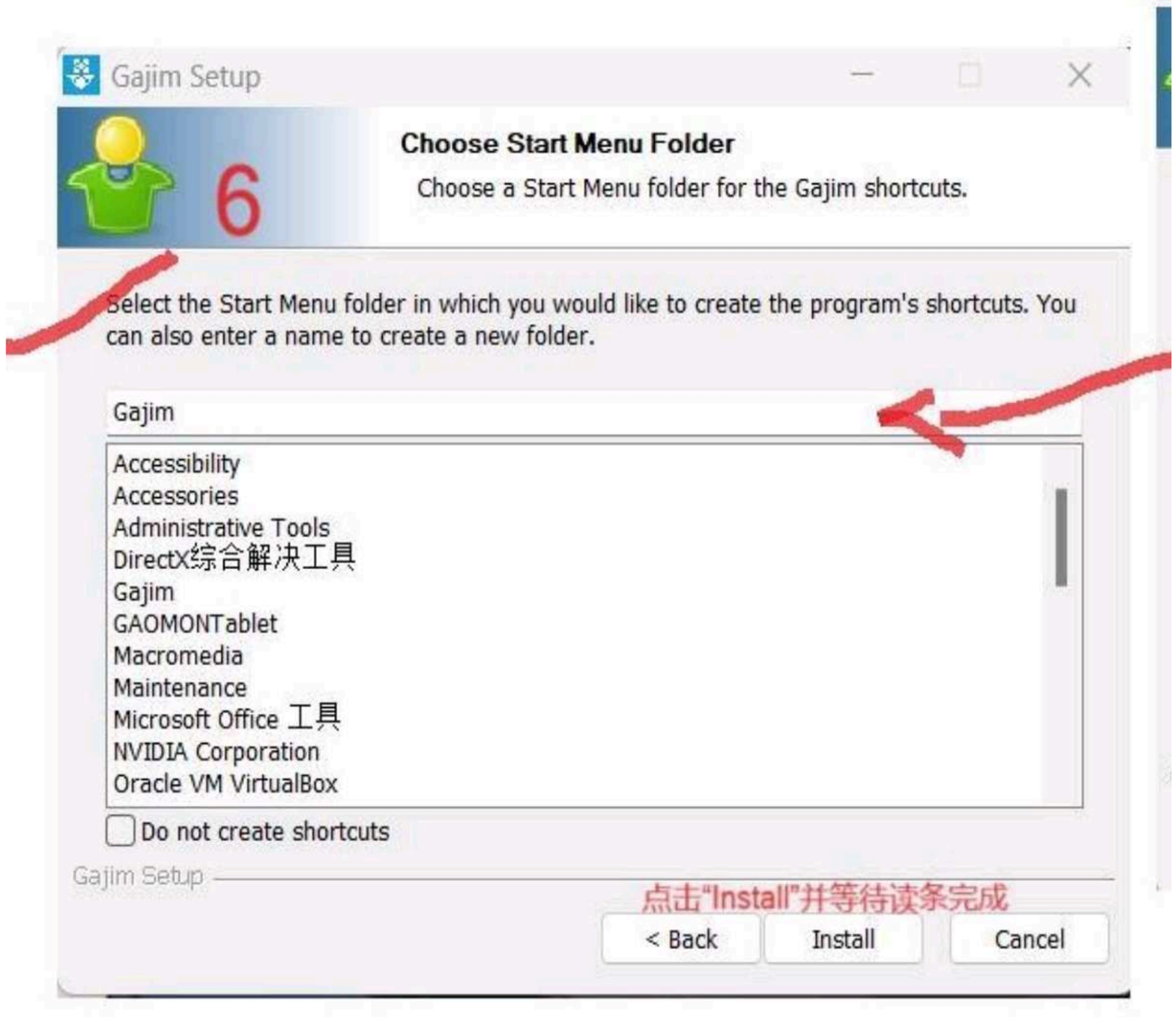
我们并不推荐在 Windows 上下载使用使用 XMPP 客户端，因为 Windows 是私有软件系统，其中嵌入了大量的私有软件（如系统应用，内核，驱动等），他

们常常会违背用户的意愿来工作（如自动更新系统等）。微软公司对设备和其中的数据有随时访问和控制的权限，国内的数据也储存在被严密控制的微软中国数据中心里。在电脑上推荐使用自由软件系统 GNU/Linux。（网络安全相关知识 xmpp 平台上有很多相关聊天室和技术人员，可以加入后深入学习。）使用教程步骤(附带步骤配图)

注册账号时不要开启高级设定 和 匿名注册

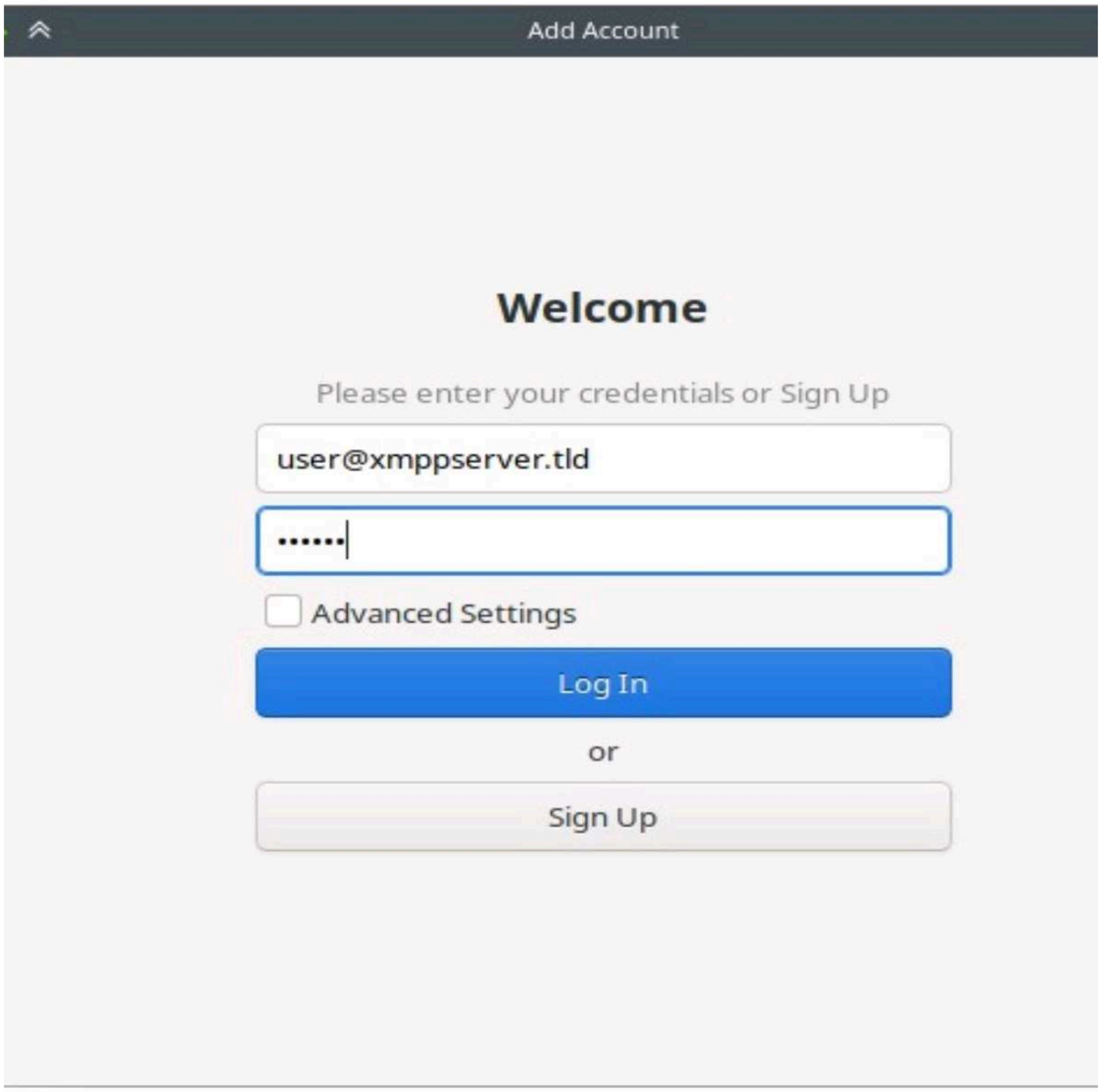


Gajim Setup
Choose Components
Choose which features of Gajim you want to install.
4
Check the components you want to install and uncheck the components you don't want to install. Click Next to continue.
Select components to install:
Gajim
Create icon on desktop
Start Gajim when Windows starts
Open xmpp links with Gajim
Space required: 494.9 MB
Description
Position your mouse over a component to see its description.
上面四个全部勾选，点击"Next"
Gajim Setup
< Back
Next >
Cancel
Gajim Setup
Choose Install Location
Choose the folder in which to install Gajim.
5
Setup will install Gajim in the following folder. To install in a different folder, click Browse and select another folder. Click Next to continue.
点击"Browse..."来指定一个系统盘安装软件。注意，不要把软件安装在系统盘（一般是C盘），不管安装什么软件都是一样！！！
Destination Folder
D:\Gajim\
Browse...
Space required: 494.9 MB
Space available: 45.7 GB
Gajim Setup
点击"Next"
< Back
Next >
Cancel



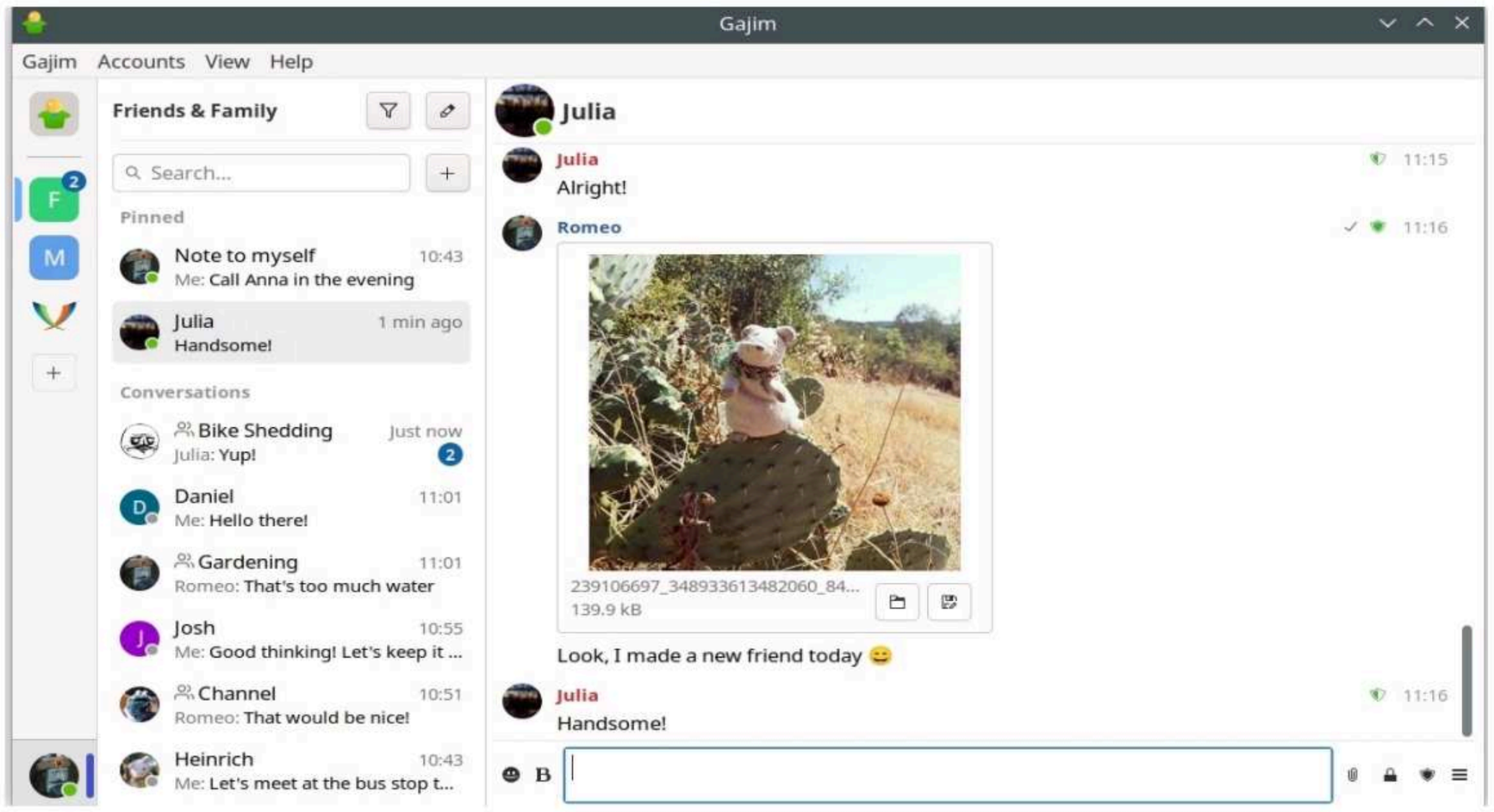
最后一点：注册账号时不要开启高级设定和

Gajim 安装教程参考（Windows）

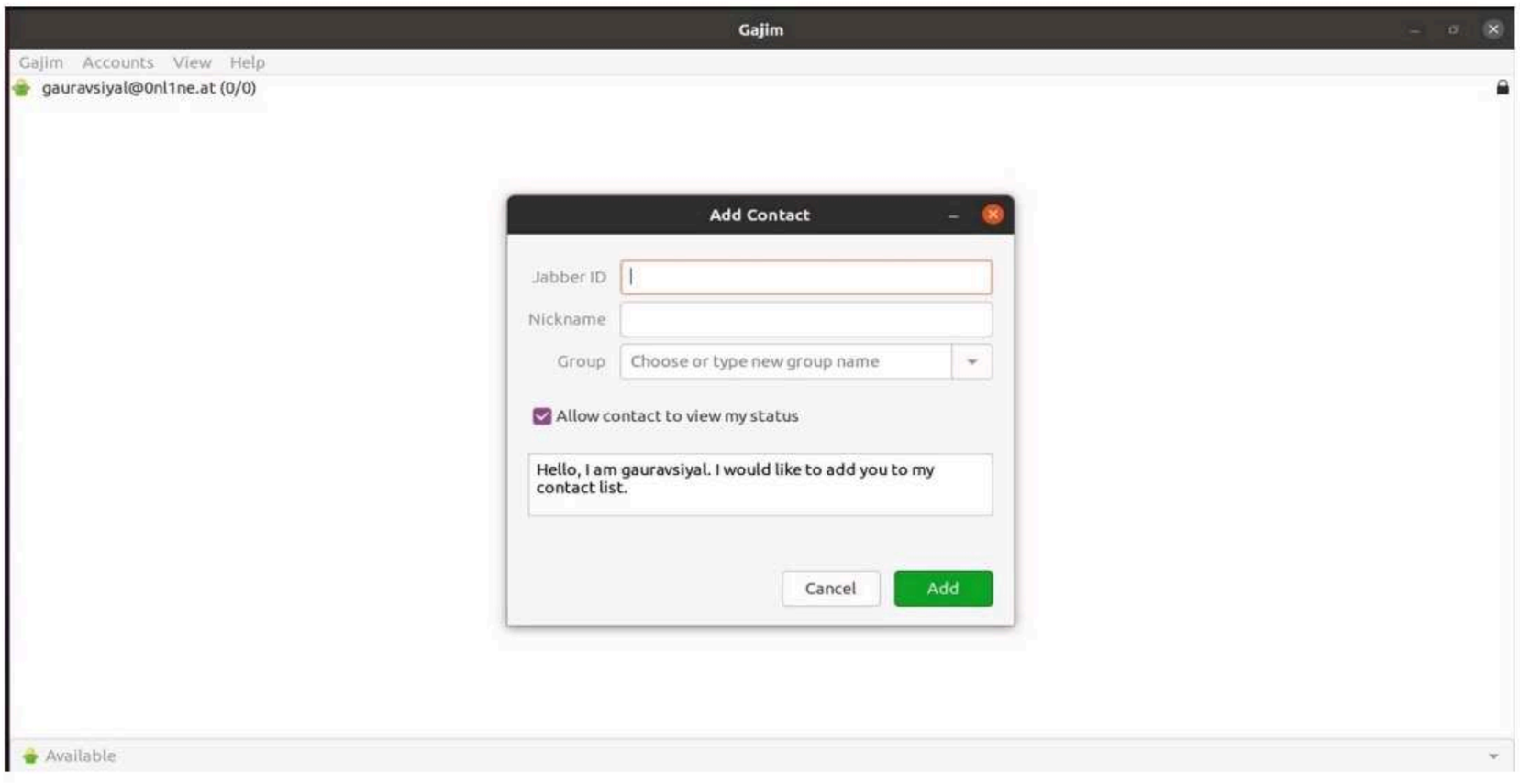


注册步骤和 conversations 客户端类似，如果没有账户就先挑选一个服务器，输入用户名和密码注册一个 xmpp 账户。如图，第一栏添加要登陆/注册的 jid 地址，第二行填写账户密码。

后见下图



登陆账户后点击顶栏中的“Accounts”（联系人）后光标移到已登陆的账户上，然后点击“添加联系人”。



在添加联系人页面第一栏输入想添加的联系人/聊天室 jid，第二行“Nickname”（昵称）可输入对其的备注

（不输入默认则为其 jid 中@之前的部分），第三行“Group”（组）可为要添加的联系人/聊天室添加分组。

比如 xmpp 新手室 jid:

xmpp 新手室@salas.suchat.org

与别人私聊或在私密群组时 ：

点击对话界面下方输入框右边的锁，开启 omemo 加密。

其他网络安全知识

https://minzuhun.codeberg.page/

备用站点

https://minzufuxing.pages.dev/

推荐先看网络安全专题第三点的移动设备购买推荐和移动开源操作系统的刷机教程。

推荐下载的自由软件

1.wasted （自毁软件）

2.shelter （隔离软件，提升安全性）

3.Fennec 自由浏览器

4.InviZible Pro （比迷雾通安全）

5.小企鹅输入法（设为默认输入法）不会窃取你输入的密码等。

建议使用 tor 翻墙（InviZible Pro）

自毁软件

先确保你这个手机没插 sim 卡，没有登陆手机账户。等效于新手机直接使用这个状态。

虚拟 esim 卡另当别论。国外手机号注册的手机账号也无所谓了。

已用手机号登陆账号、已插 sim 卡的也应该搞这个。因为你们更危险更需要自毁软件。

- 在 F-droid 里下载 duress

介绍 ：通过一些设置，当你被叔叔抓住后，叔叔强迫你说出手机锁屏密码，你说了一个自定的密码后，叔叔输入，打开，手机已经恢复出厂设置了，里面的所有数据全没了。

- 下载完点进去，你先要输入手机锁屏密码，输完后点键盘里的钩子。

● 再点软件上面一栏的 WIPE，设置你自定的一个锁屏密码。（平常输原来的密码，被叔叔抓住后输这个特定密码，手机数据全部删除）

● 在设置中的无障碍里，开启 duress 的权限开关。

其他设置可参照下面 wasted 的操作步骤。

另一个自毁软件 ：wasted（自毁）

F-droid 可下载。

*wasted 的基本使用

首先，看一下界面:

打开 Wasted(自毁)以后，我们就来到了它的主菜单。

最中间的是一个红色的区域，里面包含着一些单词，这些单词我们一般成为口令短语。口令短语的下面是两个可选项:"擦除数据"、"擦除 esim"，这两项都选中即可。

更下方是"关闭/开启"的状态指示按钮。（需点击开启）

再看上方，从右往左依次是:"三道杠(额外选项)、铅笔(修改口令短语)、复制图标(复制口令短语)和齿轮(设置)。

在勾选"擦除数据"和"擦除 esim"后，进入设置里面。这

些选项基本都是英文的，我解释一下每个选项的作用:

1.恐慌触发器:这个选项是配合一个叫做 Ripple 的软件包使用的，用于手动自毁

2.追踪器:这个选项会在控制中心菜单里(从屏幕顶端中心位置下滑会唤出通知菜单,通知菜单再下滑就是控制中心)添加一个卡片，这个卡片会伪装成飞行模式，点击时自毁。在勾选这个选项并启动 wasted 以后，需要手动把这个卡片添加到控制栏里。

3.快捷方式:选中这个选项后，长按自毁的桌面图表，会出现一个选项"紧急"，点击后自毁。

前三个设置都是用于手动自毁的,三选一即可。以下是附加功能，建议谨慎开启

广播:这个选项会在自毁时启动广播。可以用它在自毁时向其他软件发送信息。需要在额外选项里进行设置

通知:启动通知监听器，在监听到口令短语时自毁。可以在设备遗失时触发远程自毁。需要在额外选项里单独授权。

Lock:在设备第 n 天未解锁后自毁。可以在额外设置里配置未解锁天数

USB:启动 USB 状态接收器，在锁屏状态下连接到 USB 设备时触发自毁。不会在用充电器时自毁(建议不要开启)

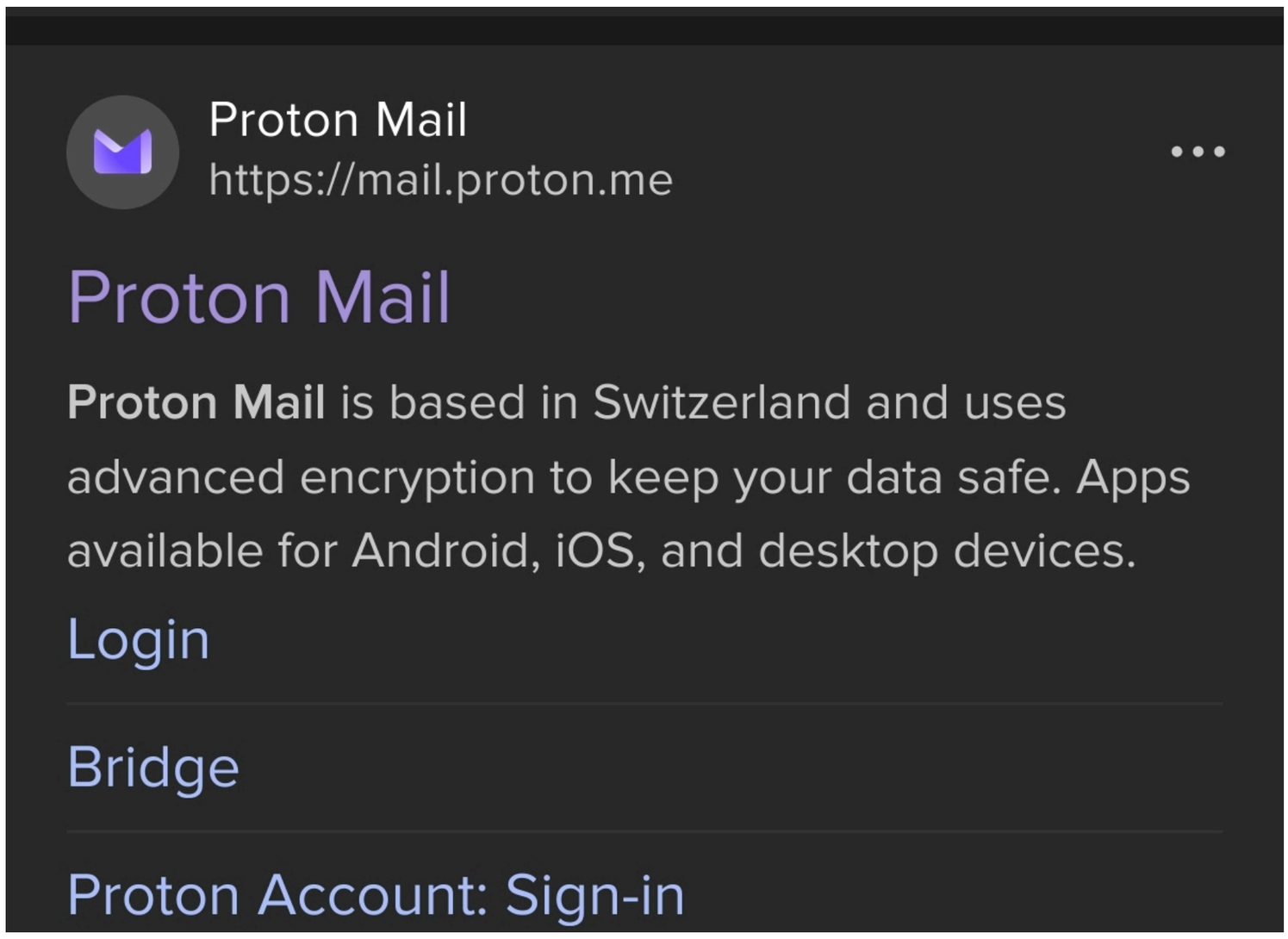
Applications:会生成一个假应用的桌面图标(例如一个假的 tg)，点击后自毁。需要在额外设置里选择应用。在这些里面按自己的需要进行设置，完成设置后回到主界面。点击"开始/关闭"的按钮，提示设备管理应用授权，点击确认。主界面状态指示栏显示“开启”，通知中出现“α守卫”，说明自毁正常工作。

匿名邮箱注册

如何比较安全地给墙内朋友传递文件?
用匿名邮箱吧。对方也最好用匿名邮箱或你们线下商定的临时邮箱。

- 使用你的 VPN （InviZible,迷雾通等等)

- 在 Fennec 自由浏览器上搜索 proton mail



点进去，注册一个邮箱账号

（账号和密码不要用微信 qq 等私有软件的）

密码要先自己写在纸上（包含大小写，数字，符号如@$&%*这些）再打字抄到输入框内

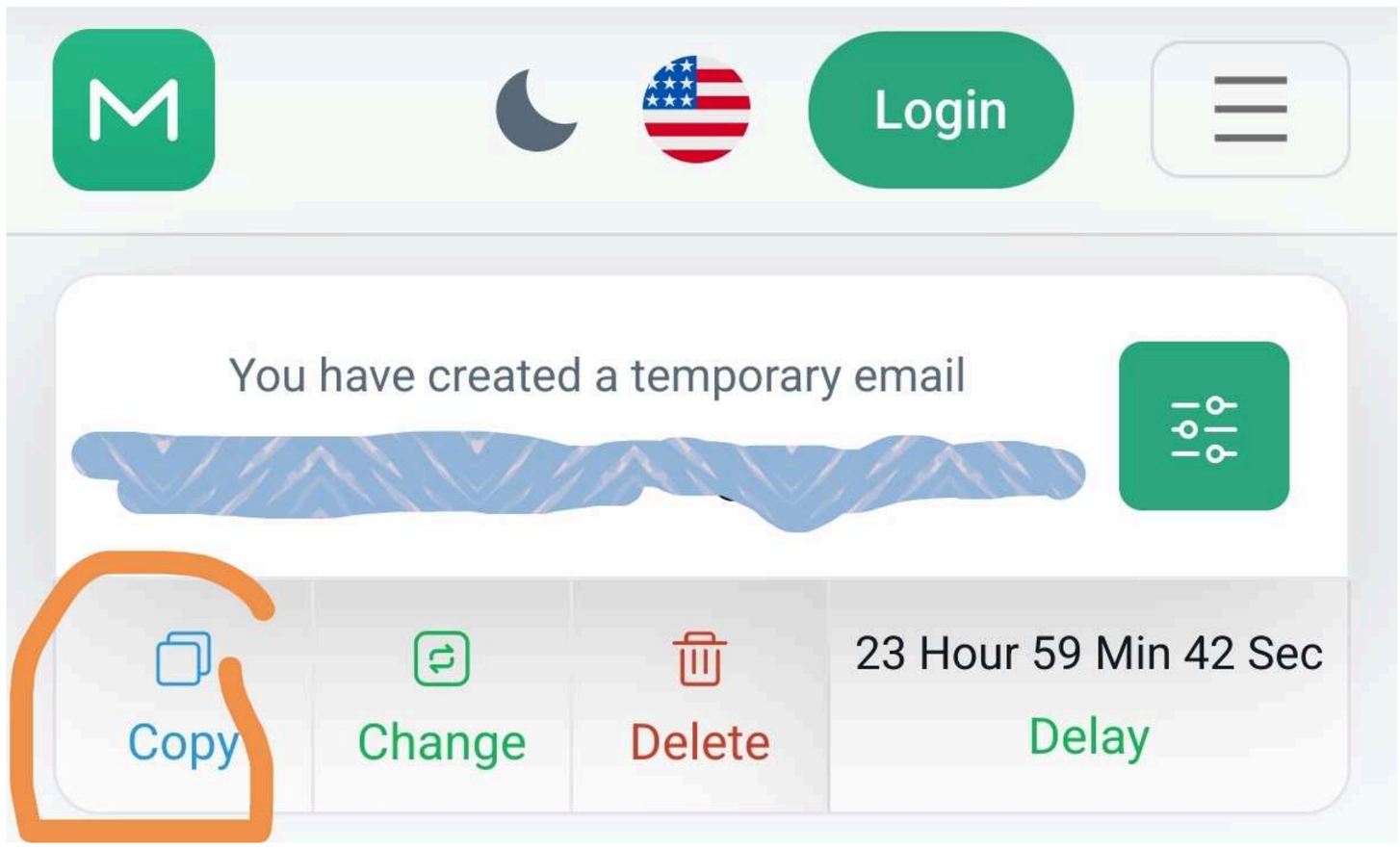
点击注册后

见下

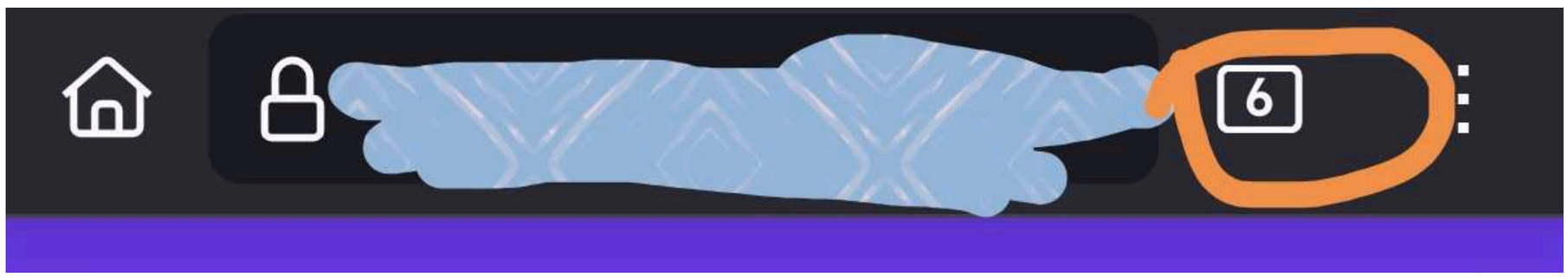
这个时候，你要使用临时邮箱。

点击切换标签页，再点右下角蓝色加号
在新搜索页面上方框内粘贴下面网址
https://linshiyou.com/

左上角三条杠，点免费 Gmail 然后：

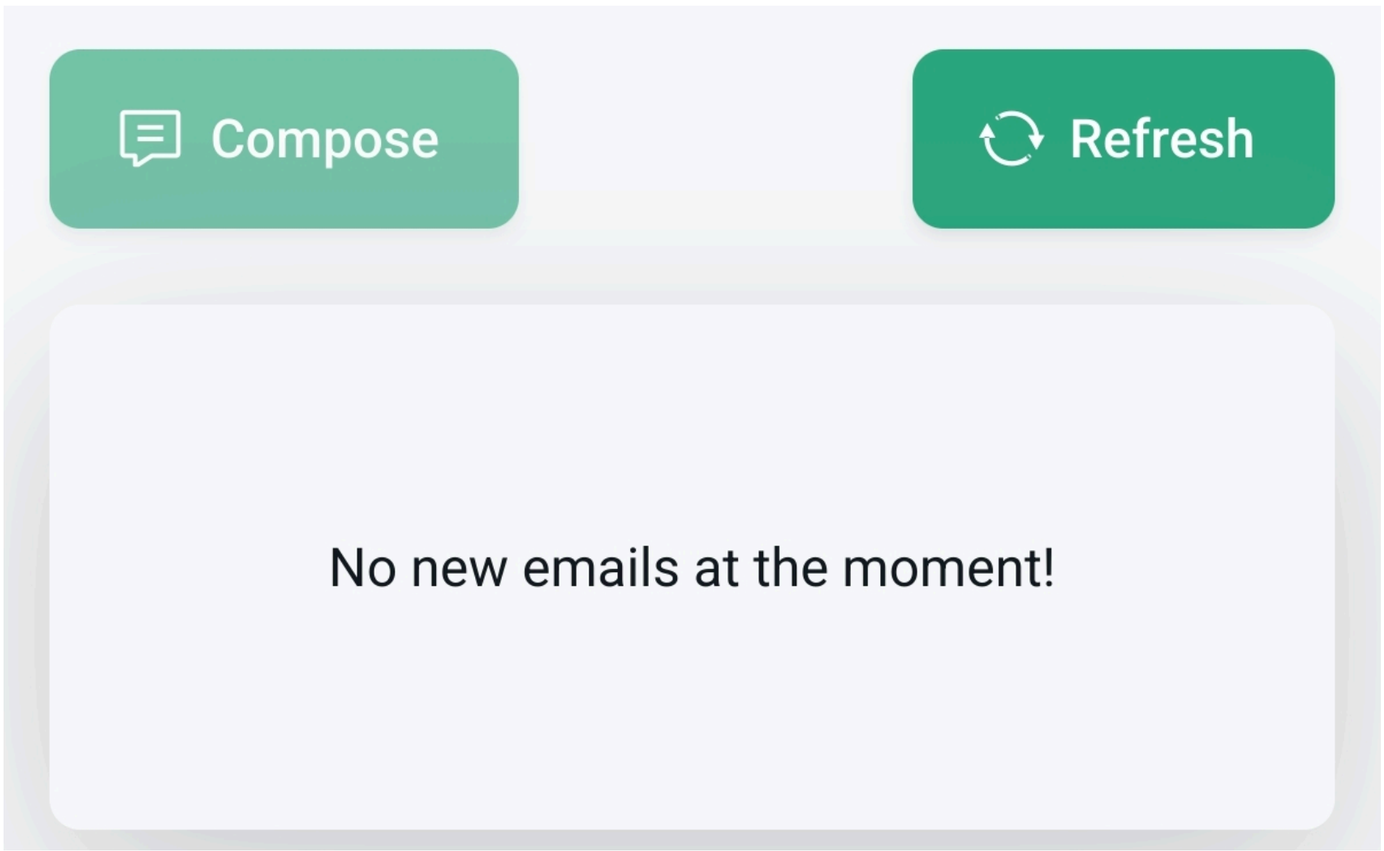


复制，再点击这个:



切换回 proton mail 注册页面
把临时邮箱地址粘贴上去，获取验证码

然后再切换页面到临时邮箱页面



这个白色框会有消息。右边 Refresh 是刷新
知道六位数字后，记住，切换回 proton 注册页面。
打字输入验证码。

创建邮箱即可。
点这个写邮件

左下角添加附件（文件、照片等）
用匿名邮箱给别人 qq 网易邮箱这种发邮

件，只能确保你没问题，对方还是会被监视。

安全的文件传输方法

这是生成及时焚毁下载文件的链接的链接。

https://send.cyberjake.xyz/

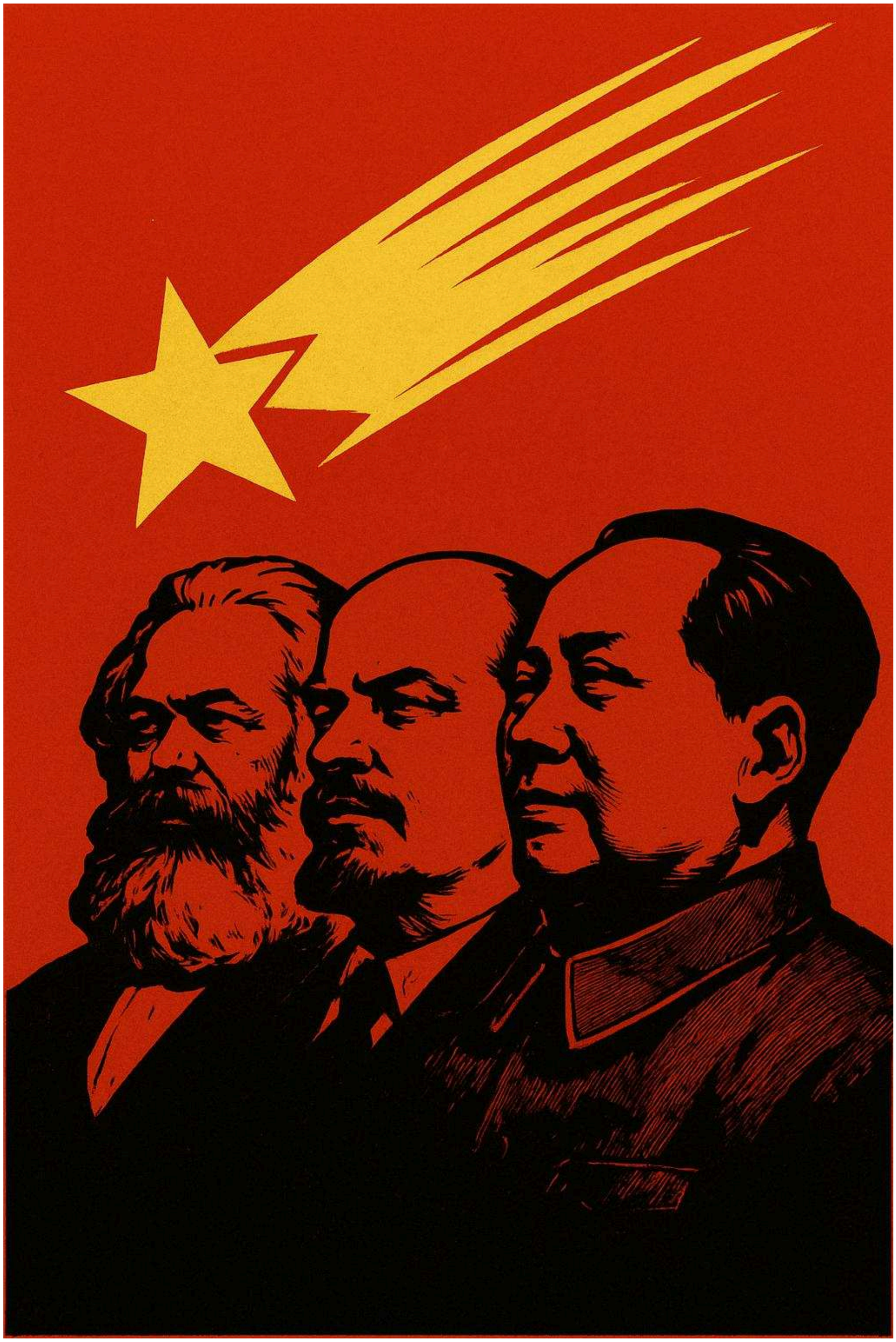
把文件投喂到此，设定到期时间等等各种设置，领取新链接后把链接发给你想转发文件的人。（需开 VPN,对方也要开）

相似链接 ：

https://send.portailpro.net/

元数据删除

转发文件、照片（特别是敏感内容的）需要去除元数据以确保安全。

在线去除元数据信息链接:

https://online-metadata.com/zh/remove-metadata