回应酷刑

受理酷刑幸存者案件
的律师工作手册

2022

免责声明

本出版物为草稿，**不可引用**。

本出版物仅供一般参考之用，出版物中的任何内容均无意提供法律或其他专业建议。

目录

引言 3

第一章　法律禁止酷刑 4

国际法 4

救济权 6

联合国在支持禁止酷刑方面的作用 8

第二章　律师的作用 10

国际法义务 10

第三章　创伤和酷刑的影响 12

创伤性事件 12

在个体层面 13

家庭 15

社群 15

第四章　代理酷刑幸存者 17

在会面和对话中，酷刑如何影响幸存者 18

会见技巧和技术 19

规划会见 19

情感支持，处理困难的对话 24

第五章　照料自身健康 26

工作相关心理健康问题 26

自我照料 29

禁止酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚公约 32

引言

“人人生而自由，在尊严和权利上一律平等。”
《世界人权宣言》第 1 条

我们每一个人都享有作为人的固有尊严。人权表达了我们作为社会成员，捍卫自身尊严和所有人的尊严的意愿和责任。

捍卫人权是每一个人的责任，一些社会成员因其职位或专业地位，更是肩负特殊义务。国家承担首要义务。警察和监狱管理部门负有保护被剥夺自由者免遭酷刑或其他残忍、不人道或有辱人格待遇的特定责任。律师在保护被拘留者的权利方面可以发挥作用，而国家则有义务保障律师履行专业职能的自由。

本手册说明了刑事辩护律师对被拘留者的作用和责任。理想情况下，有效的法律援助不只是提供法律建议，还能向被拘留者、曾被拘留者及其家属提供切实支持和情感支持。

被剥夺自由的人特别容易遭受虐待甚至酷刑。对被拘留者实施虐待和酷刑在国内法和国际法中都被禁止，律师在预防酷刑和追究肇事者责任两方面都能发挥重要作用。本手册旨在帮助律师发挥更有效的作用，为被拘留的当事人或在拘留期间可能遭受酷刑或其他形式的残忍、不人道或有辱人格的待遇的人提供支持。

律师处在一个独特的位置，不仅捍卫委托人的权益，还代表社会利益发声。我们但凡见到发生酷刑和虐待，就能够提出质疑，若非如此，酷刑就会逐渐被容忍。一个拒绝酷刑的社会必须要让律师能够为酷刑幸存者提供有效的帮助。

国际法对酷刑的禁止是绝对的，无一例外。手册第一章介绍了相关的国际法和联合国的作用。

律师在防止酷刑和起诉施暴者方面发挥着关键作用。手册第二章概述了律师如何有效打击酷刑，有同理心地全面支持当事人。

酷刑或其他虐待，包括拘留，会对受害者的身心健康产生深远影响。手册第三章讨论了酷刑和创伤的影响，以及对辩护律师及当事人工作的制肘。

认识到酷刑和创伤对幸存者的潜在影响有助于律师确定创伤指标，更有效地与当事人沟通。律师的沟通技巧是决定能否提供适宜法律帮助的关键。手册第四章阐述了在会见当事人时如何考虑酷刑问题，如何为会见可能经历过酷刑的当事人做准备。

律师和其他法律专业人士的心理健康也会因受理涉嫌酷刑或虐待的案件或抵制来自警察或其他司法当局要求弃诉的压力而受到损害。手册第五章阐释了律师自我照料的必要性，分享了英国一家心理健康慈善机构专为律师提供的信息。

第一章 法律禁止酷刑

法律是打击使用酷刑的重要工具。国际法和国内法是挑战施暴者的基础，使其无法逍遥法外。法律也能加强预防措施，包括排除非法证据，要求对所有被剥夺自由者的关押合法且安全。律师在确保法律的有效实施方面发挥着重要作用。律师还可以通过提供全面支持，协助被拘留者和酷刑幸存者的家人。

国际法

这一章介绍了禁止酷刑的国际法，强调了律师在追究责任和保护当事人免受虐待方面的重要作用。

《世界人权宣言》(UDHR) 是人权的里程碑，由联合国于 1948 年 12 月 10 日宣布，富有远见地回应了第二次世界大战所造成的恐怖。《宣言》的核心是第 1 条的声明，即人人生而自由，在尊严和权利上一律平等。

“人人生而自由，在尊严和权利上一律平等。”

《宣言》的三十个条款要求国际社会保护这些权利。之后的条约和标准又进一步阐释了这些权利。签署国际条约是一个国家正式承诺遵守条约的行为。批准条约，意味着国家承担定期向条约机构报告遵守情况的义务。

使用酷刑或其他残忍的待遇损害人性。《世界人权宣言》第 5 条宣布，任何人不得加以酷刑，或施以残忍的、不人道的或侮辱性的待遇或刑罚。1976 年生效的《公民权利和政治权利国际公约》(ICCPR)第 7 条同样禁止酷刑。人权事务委员会于 1992 年发表了关于第 7 条的 CCPR 第 20 号一般性意见。

酷刑在许多国家仍然是个问题，这给联合国越来越大的压力，要求制定一项专注于彻底消除酷刑的国际条约。1984 年，联合国大会通过了《禁止酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚公约》，公约于 1987 年生效。条约机构是禁止酷刑委员会。中国同年批准了该公约。

《禁止酷刑公约任择议定书》（OPCAT）由联合国大会于 2002 年通过，确立了对所有拘留场所应进行独立监督。中国尚未签署该议定书。

《酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚的有效调查和文件记录手册》，也称《伊斯坦布尔规程》，是一份就如何对酷刑和其他虐待指控进行有效的法律和医学调查提供指导的联合国文件。该文件不需要国家批准即可适用。

条约如何规定？

《联合国禁止酷刑公约》的核心是**绝对禁止酷刑**。根据国际法，即使在国家紧急状态下，这一原则也没有例外。绝对禁止酷刑的要求给国

家带来了一些义务——包括防止酷刑、起诉肇事者、保障酷刑幸存者的康复。公约正文请见手册附件一。

强行法

禁止酷刑被法律专家视为一种强行法规范。这一国际法特殊地位意味着所有国家无论是否批准相关条约都应遵守规范。由于强行法原则，酷刑在任何情况下都被禁止，所有人都不受歧视地受这一原则的保护。

酷刑的定义

《公约》第 1 条给出了酷刑的定义。

> 为本公约的目的，“酷刑”是指为了向某人或第三者取得情报或供状，为了他或第三者所作或涉嫌的行为对他加以处罚，或为了恐吓或威胁他或第三者，或为了基于任何一种歧视的任何理由，蓄意使某人在肉体或精神上遭受剧烈疼痛或痛苦的任何行为，而这种疼痛或痛苦是由公职人员或以官方身分行使职权的其他人所造成或在其唆使、同意或默许下造成的。纯因法律制裁而引起或法律制裁所固有或附带的疼痛或痛苦不包括在内。

酷刑的定义在国际法中有**四大要素**。

酷刑涉及到施加**剧烈的疼痛**或痛苦。这种疼痛可能是身体上的，也可能是精神上的。如果痛苦未达酷刑程度，但是由公职人员施加或在其教唆下实施，则可能构成残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚（第 16 条），同样也是被禁止的。

酷刑是**蓄意**施加的。

酷刑是有**目的**的。目的可能是获取情报或供状，对受害者或第三方所作或涉嫌的行为加以惩罚，或基于任何一种歧视的任何理由。

酷刑是由**公职人员**或以官方身分行使职权的其他人所造成或在其唆使、同意或默许下造成的。

根据第 16 条，缔约国应防止公职人员或以官方身分行使职权的其他人施加、唆使、同意或默许未达第 1 条所述酷刑程度的残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚的行为。

联合国人权事务委员会认为不必逐一列出违禁行为，亦不必明确区分不同种类的待遇或处罚；这些区域视实际待遇的性质、目的和严厉程度而定。（CCPR 第 20 号一般性意见，1992 年）。

防止酷刑的义务

《禁止酷刑公约》赋予缔约国采取有效的立法、行政、司法或其他措施来防止酷刑（第 2 条）和未达酷刑程度的其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚（第 16 条）的义务。

禁止酷刑委员会在对缔约国进行定期审查时，会审查相关的国内立法和实践。委员会特别关注一个国家的刑法是否含有与第 1 条相符的酷刑定义。

预防措施包括禁止驱逐或引渡任何人到他们可能遭受酷刑危险的国家（第 3 条）。

在可能参与拘留、审讯或处理遭到逮捕或被剥夺自由者的人员的训练中，必须列入关于禁止酷刑以及残忍、不人道和有辱人格的待遇的教育和资料（第 10 条）。剥夺遭受任何形式逮捕、拘留或监禁的人的自由的所有相关规则和政策都必须进行系统审查（第 11 条）。

排除使用通过酷刑取得的证据（第 15 条）是防止在刑事诉讼中使用酷刑的有效措施。

具有里程碑意义的《禁止酷刑公约任择议定书》于 2006 年 6 月生效，促进了国际和国家机构对所有剥夺自由场所进行定期独立监督的原则。这些访查旨在防止酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚。

迄今为止，已有 91 个国家批准了 OPCAT。这些国家必须按要求建立国家预防监测机制，允许预防酷刑小组委员会定期进行访问。在英国，英国国家预防机制由 21 个法定机构组成。这些独立组织，例如独立监狱探访人协会（Independent Custody Visitors Association）和皇家监狱监察局（HM Inspectorate of Prisons），拥有合法权力来突击查访被剥夺自由的人关押之处：警局拘留所、监狱、精神病院、移民遣返中心。

救济权

《禁止酷刑公约》等人权公约均包含旨在确保人权受到侵犯的人获得有效救济的各种措施。酷刑是极为严重的权力滥用的例子，本应**保护**他人及其权利的人或当局，非但没有保护，反倒滥用权力或知情允许权力滥用。

《联合国为罪行和滥用权力行为受害者取得公理的基本原则宣言》于 1985 年由联合国大会通过。人权侵犯行为的受害者根据国际法享有以下权利：

- 取得公理
- 获得所受伤害的赔偿
- 了解信息

取得公理

对于国家或国家支持的暴力行为的受害者，国家必须承认所犯的错误，让受害者能够获得适当的帮助，这一点很重要，尤其对其康复而言。

《禁止酷刑公约》中的多个条款都旨在确保酷刑受害者取得公理。任何称自己遭受酷刑的人都有权提出申诉，要求主管当局审查其案件（第 13 条）。各国有义务确保其主管当局在有合理理由相信在其管辖的领土上发生了酷刑行为时立即进行公正的调查（第 12 条）

各国还有义务确保所有酷刑行为都定为刑事罪行（第 4 条），国家对酷刑罪有管辖权（第 5 条），并确保对被指称的酷刑实施者提起刑事诉讼（第 6 条和第 7 条）。各国还应在与酷刑案件有关的引渡和其他形式的司法合作请求中提供协助（第 8 条和第 9 条）。因酷刑而作出的口供只能针对被指控实施酷刑的人作为刑讯逼供证据使用。

普遍管辖权

绝对禁止酷刑使各国有义务起诉在其管辖范围内和第三国发生的酷刑行为的实施者。普遍管辖权原则在 1998 年对智利前总统皮诺切特使用过，他因在智利独裁统治期间犯下的罪行在伦敦被捕。英国法院批准将他引渡到西班牙，以接受酷刑罪和危害人类罪的审判。虽然最终并没有引渡，他因健康问题获准回国，但这开创了一个重要的先例——哪怕前国家领导人也可以根据普遍管辖权的原则受到审判。

一个国家调查、起诉和惩罚酷刑或残忍、不人道或有辱人格待遇指控的法律和制度程序由禁止酷刑委员会在定期审查缔约国公约遵守情况时进行评估。

获得所受伤害的赔偿

酷刑受害者有权获得公平和充分的赔偿，包括使其尽量完全复原的措施（第 14 条）。如果受害者因酷刑而死亡，其受抚养人也有权获得赔偿。

根据《伊斯坦布尔议定书》收集的医学证据可以帮助酷刑受害者提出赔偿和康复要求。

了解信息

受害者了解相关信息的权利隐含在他们因所受伤害获取公理和获得赔偿的权利中。当局有责任向受害者提供他们所需的有关调查和诉讼的信息。所有犯罪受害人，包括侵犯人权行为的受害者，都有权获得信息，了解他们有权获得的帮助、援助和赔偿。

酷刑案件中的申诉人和证人有权不因提出任何申诉或提供证据而遭受虐待或恐吓（第 13 条）。联合国有一些特别程序，可以帮助受害者及家属获取有关被拘留者的官方信息。

剥夺自由

剥夺自由让被拘留者的身心健康以及获得公平审判和免遭任意拘留的权利被置于风险中，这一点早有认可。1955 年，第一届联合国预防犯罪和罪犯待遇大会通过了《囚犯待遇最低限度标准规则》。这些规则提供了详细的指导，如何尊重囚犯作为人的固有尊严和价值。它们是国际软法的一部分，有着重大权威，为任何被剥夺自由者的待遇设定了基准。

2015 年，联合国大会通过了扩大后的规则，被称为“纳尔逊·曼德拉规则”，以纪念这位被作为政治犯关押了 27 年之久的南非前总统。该规则适用于所有类别的囚犯，无论刑事或民事、未经审判或已定罪，包括按法官命令采取“安全措施”或矫正措施的囚犯。

这些规则所涉主题广泛：从基本原则到囚犯管理（档案、囚犯类别）、住宿、卫生、食品、锻炼、医疗保健以及束缚、管教和制裁的使用。这些规则还涉及对囚犯和牢房的搜查、投诉程序、与外界的联系、获得书籍、信息和参与宗教生活，还有关于将严重疾病和死亡通知囚犯及其家人的指南，以及对拘留期间死亡事件进行调查的建议，规定了对人员配备以及内部和外部检查应有作用的期望。

这些规则在保护囚犯的身心健康以及防止酷刑和其他形式的残忍或不人道待遇等许多领域提供了具体指导。例如，规则禁止使用束缚，并在规则第 43 到 45 条中限制使用单独监禁，包括无限期或长期（连续 15 天以上）单独监禁。

第 47 条

戒具如手镣、铁链、脚铐、拘束衣等，永远不得作为惩罚用具。

其他戒具只能在法律授权的下列情况下使用：

1）移送囚犯时防其逃亡，但囚犯在司法或行政当局出庭时，应予除去。

2）如果其他管制办法无效、经主任下达命令，以避免囚犯伤害自己、伤及他人或损坏财产；遇此情况，主任应立即咨询医官并报告上级行政官员。

特别是，规则必须公正地适用，不得因种族、宗教或政治或其他见解等原因而有任何形式的歧视。监狱管理部门应当为各类残疾人员进行合理调适。规则承认剥夺自由使个人与外界隔绝，所以监禁不应进一步加重被拘留的痛苦。

联合国在支持禁止酷刑方面的作用

联合国在支持绝对禁止酷刑方面发挥着重要作用，通过制定标准、调查指控和独立专家进行监督来达成目标。

专家委员会定期审查国家对其在特定公约下的承诺的履行情况。《禁止酷刑公约》缔约国应每四年提交一份报告，供禁止酷刑委员会审议。报告须阐述该国防止酷刑的法律框架、执行条约所面临的挑战以及对委员会提出的任何建议的后续行动。

国内和国际非政府组织也可以提交补充证据报告。由独立专家组成的委员会将审议国别报告并询问其官员，然后发表结论性意见，包括建议应采取哪些步骤来改善条约的遵守情况。包括官方和利益相关者报告在内的所有文件都可以从联合国人权事务高级专员办事处的网站上获取。

延展阅读

Basic Principles and Guidelines on the Right to a Remedy and Reparation for Victims of Gross Violations of International Human Rights Law and Serious Violations of International Humanitarian Law.
《严重违反国际人权法和严重违反国际人道主义法行为受害人获得补救和赔偿的权利基本原则和导则》
General Assembly resolution 60/147. 16 December 2005
联合国大会 2005 年 12 月 16 日第 60/147 号决议通过
https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/basic-principles-and-guidelines-right-remedy-and-reparation

Standard Minimum Rules for the Treatment of Prisoners
《囚犯待遇最低限度标准规则》
Adopted by UN Congress on the Prevention of Crime and Treatment of Offenders in Geneva in 1955
联合国预防犯罪和罪犯待遇大会于 1955 年在日内瓦通过
https://previous.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/TreatmentOfPrisoners.aspx

Manual on Effective Investigation and Documentation of Torture and Other cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment (Istanbul Protocol)
《酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚的有效调查和文件记录手册》（《伊斯坦布尔规程》）
UN Human Rights Office of the High Commissioner. Revised version launched 28 June 2022.
联合国人权高级专员办事处，2022 年 6 月 28 日修订版
https://irct.org/wp-content/uploads/2022/08/Istanbul-Protocol_Rev2_EN.pdf

第二章 律师的作用

律师在预防酷刑方面发挥重要作用。律师在刑事诉讼中的参与能够防止警察或检察官使用酷刑。律师也能够为酷刑幸存者提供帮助，确保他们获得信息，获取公理。

会见被羁押的当事人，（如果允许的话）在警察讯问期间在场，都是重要的预防性措施。要确保排除通过酷刑等胁迫方式获取的证据，律师需要能够在保密情况下会见当事人，查阅讯问的录音录像，需要检控方披露所有可用的证据。

律师在防止酷刑有罪不罚方面也能发挥重要作用，支持对酷刑罪的调查和起诉。律师需要能够让酷刑指控引起检察官的注意，获得及时、公正的调查。酷刑幸存者有权获得所遭受伤害的赔偿，而很多幸存者和家人都需要仰赖律师来获得信息，取得赔偿。

律师应能够：

- 及时会见当事人——了解他们在拘留期间的待遇
- 挑战通过酷刑或虐待获得的证据
- 支持受害人的赔偿和其他救济申请
- 为酷刑幸存者和被羁押人提供信息和支持
- 倡导立法以促使国家遵守国际法义务
- 提高公众对于酷刑应当绝对禁止的意识

律师定期会见被剥夺自由的当事人，可以观察任何虐待迹象（见第 3 章），可以仔细提问了解他们在拘留期间的待遇（见第 4 章），这些都能帮助防止酷刑。律师有责任质疑使用可能非法获得的证据，特别是通过使用酷刑获得的证据。律师还可以协助任何指称自己遭受酷刑或虐待的人提出申诉。

律师通常是被拘留者及家属和外界其他人之间的唯一联系点。律师可以传达同理心，带来狱外生活的希望。

更广泛地说，律师应该利用他们的专业知识和对人权和法治的投入来提高人们对绝对禁止酷刑的认识，并倡导相关立法，包括与律师同行、司法官员和广大公众分享有关法律和良好实践的信息。

法律代理的整体方法以当事人为中心，关注整个人。对于被拘留者而言，这种方法不仅意味着关注所提起的刑事案件，而且还意味着要确保当事人不受虐待，有充分的食物、休息和医疗，他们的家人可以了解情况。整体代理旨在为当事人、家庭、社区和社会带来最积极的结果。

国际法义务

国际人权法要求对酷刑或虐待的投诉进行迅速、公正和彻底的调查。各国必须保护投诉人、其家人和证人在投诉后不受报复。为了确保对酷刑受害者提供有效的救济，律师必须能够帮助当事人提出索赔。

《关于律师作用的基本原则》要求国家保障可能因履行职责而受到威胁的律师的安全（原则 17）。

在有酷刑指控时，应向申诉人提供法律援助。如果没有政府出资的法律援助，当地和国际非政府组织可能能够在联合国援助酷刑受害者自愿基金等资助者的帮助下提供支持。

在**尼日利亚**，法国无国界律师组织（Avocats sans Frontières France，ASF）得到联合国援助酷刑受害者自愿基金的支持，在里程碑式的法庭案件中为三名酷刑和任意拘留受害者取得了救济。ASF 的律师得以探访监狱，监督被拘留者的情况，确定可能遭受酷刑的人。在戴维斯（Davis）的案子中，律师确认他曾遭受过酷刑，并且无法获得所需药物。这侵犯了他根据尼日利亚宪法和非洲人权宪章应享有的权利。他获得了赔偿并被释放。

延展阅读

Basic Principles on the Role of Lawyers
《关于律师作用的基本原则》
United Nations Congress on the Prevention of Crime and the Treatment of Offenders, Havana, Cuba. 7 September 1990
联合国预防犯罪和罪犯待遇大会，古巴哈瓦那，1990 年 9 月 7 日
https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/basic-principles-role-lawyers

Justice for Nigerian complainants supported by the UN fund for torture victims
联合国援助酷刑受害者自愿基金支持为尼日利亚申诉人伸张正义
UN Human Rights Office of the High Commissioner. 30 October 2020
联合国人权高级专员办事处，2020 年 10 月 30 日
https://www.ohchr.org/en/stories/2020/10/justice-nigerian-complainants-supported-un-fund-torture-victims

第三章 创伤和酷刑的影响

酷刑的中心目的之一是迫使个人处于极端孤立无援和危难的境地，从而导致认知、感情和行为功能的下降。（《伊斯坦布尔规程》，第 235 段）

酷刑和其他虐待方式会对个人、家庭和社区产生影响。这些影响可能是短期的，也可能持续多年。酷刑是一种创伤。

律师要代理可能经历过酷刑或其他形式严重虐待的人，重要的是要深入了解酷刑和创伤对当事人的潜在影响。

你的当事人回忆事件的能力、提供证据的意愿以及与辩护律师的关系都可能受到他们在拘留期间的经历的影响。无论是否经历了酷刑或虐待，拘留对许多人来说都是一种痛苦的经历。拘留条件——过度拥挤、食物匮乏、几乎无法休息、武断的规则、令人麻木的工作——会让人极度困惑。完全出乎意料的拘留更是容易造成创伤。

如果你是一名律师，想要为当事人提供全面支持，你需要了解如何帮助防止酷刑，帮助酷刑幸存者获得正义和康复。创伤经历会严重限制当事人自救的能力。理解包括酷刑在内的创伤如何影响当事人，会让你能够更有同理心，也更有效地捍卫他们的利益。

本章介绍创伤——尤其是酷刑或其他残忍、不人道或有辱人格的待遇对被剥夺自由者的潜在影响。这一章先讨论创伤和酷刑对个人的影响，然后分析对家庭和社区的更广泛后果。

创伤性事件

创伤性事件是一种不寻常和意外的事件，它会给一个人带来深重的痛苦。
创伤性事件会造成失控感。它有三个要素：

- 预料之外
- 人没有任何准备
- 无论做什么都无法阻止它发生

身体对创伤会有生理反应，会出现情绪症状和身体症状。外在迹象可能差异很大，包括恐惧、焦虑、紧张以及睡眠不佳、食欲不振和头痛等身体症状（请参阅第 16 页的文字框）。

创伤性事件会破坏大脑不同区域之间的正常连接，大脑因而进入生存模式（survival mode）。因此，受害人难以记起事件的细节（例如，外伤发生的地点）或事件的顺序（例如，攻击者打人之前有没有先把人绑起来）。创伤还会剥离事件的情绪和记忆，受创伤的人可能会不带任何情绪地描述创伤事件，导致人们怀疑他们的证词。

想象一下，你正在向律师讲述案情，或者正在接受警察讯问，因为压力，你的大脑中负责推理、调节情绪、记忆、解决问题、预测后果和应对的部分停止工作，一片空白 ……

如果你的当事人记不起事件的细节，你可能会错误地断定他们在撒谎。

在个体层面

很难与遭受了酷刑的人设身处地换位思考。我们可能以为自己可以想象痛苦，但酷刑和其他虐待对我们的自我意识和情绪的影响是毁灭性的，会在酷刑发生后持续很长时间。

健康后果

专家认为，酷刑对身体健康会造成严重后果，对心理健康也会造成更为严重和持久的影响。作为律师，你既要警惕当事人因任何身体伤害或疏忽而需要治疗，也要警惕酷刑对其心理健康的影响。

国家决定剥夺人的自由，就有责任照顾他们的生命。

根据多项法律文书，所有囚犯都有权不受歧视地获得适当和及时的医疗服务。不提供必要的医疗或药物治疗可能构成虐待，同样，强制服药也可能构成虐待或酷刑。被剥夺自由的人可能无法提供自愿和知情的治疗同意书。

对记忆的影响

创伤性事件影响受害人回忆所发生事情细节的能力，这可能会削弱他们作为证人在警察、法庭眼中的可信度，甚至他们自己的律师也可能不相信他们。

在压力下，大脑会过度调节，导致麻木、回避、解离，也可能会调节不足，导致冲动、攻击性或多动。这意味着当某人向你（他的律师）或向警察讲述案情时，可能没有任何面部表情，或者表现出不适当的情绪，因而被人解读为欺骗的迹象。但实际上可能只是大脑在用这种方式应对这些回忆。

许多人错误地将恐惧、羞耻或认知困难解释为欺骗的迹象。但其实在有些情况下，它们表明创伤存在。

《伊斯坦布尔规程》是为临床医生编写的指南，指导他们在酷刑案件中进行医学检查和心理评估，准备医疗法律报告。重度抑郁症和创伤后应激障碍(PTSD)是与酷刑相关的主要精神疾病。该指南确定了一些常见的酷刑心理后果。

创伤的常见心理后果

- 再次经历创伤，例如闪回或侵入性记忆
- 感觉麻木、回避、呼吸困难
- 没有任何踏实的感觉
- 紧张、压力和焦虑
- 创伤后应激障碍（PTSD）
- 过度兴奋，例如难以入睡、易怒、过度警觉、广泛性焦虑和注意力难以集中
- 抑郁症，包括疲劳、无价值感和过度内疚、寻死和垂死的念头、自杀念头
- 解离，例如感觉分裂成两半，浮在远处观察自己
- 有无明显原因的疼痛、头痛或其他身体不适都是酷刑幸存者中常见的问题
- 精神障碍，如妄想、幻觉、错觉
- 药物滥用
- 专注力、注意力和记忆力方面的问题

《伊斯坦布尔规程》提醒使用者，精神病学分类一般被认为是西方医学的概念，可能将心理过程过度医学化。在对精神痛苦的本质有不同看法的非西方社会中，可能不容易应用这些概念。然而，就创伤后应激障碍导致生物学变化本身而言，确实已有相当多的证据。

尽管 PTSD（创伤后应激障碍）是最常与酷刑心理后果相关的诊断，但《伊斯坦布尔规程》警戒说不要简单认为酷刑必然造成 PTSD，形成这种错误印象，因为不符合 PTSD 的诊断标准并不意味着没有遭受酷刑。

PTSD 是一种基于恐惧的焦虑症。通常涉及个体暴露于创伤性事件，使受害者或他人生命受到威胁，因而产生强烈的畏惧、无助或恐惧感。

患有创伤后应激障碍的人通常会经历与创伤相关的记忆障碍，例如侵入性记忆、噩梦和无法回忆起创伤的重要方面。患 PTSD 的人尽管能记住创伤事件的主要特征，例如强奸，但很难回忆起确切的日期、地点和背景或肇事者的细节。这种无法回忆起具体细节的表现正说明创伤存在，而不应因此怀疑幸存者证词的可信度。

.

下述情绪都和 PTSD 有关。症状可能是长期的，或起伏不定。

- 无法控制日常念头
- 任何事物都会触发：气味、外观、情景、梦境、人
- 始终警觉，像在看恐怖电影
- 解离发作，恐慌发作，闪回，不想有的念头
- 不能睡觉，因为害怕做梦
- 活着很可怕
- 随时准备用上你的生存技能
- 总是不断扭头看身后
- 噩梦渗入你的日常生活
- 困在创伤的时间胶囊里

性别差异

女性和男性可能会遭受不同形式的酷刑，也可能对同样的酷刑有不同的经历。《伊斯坦布尔规程》指出，酷刑的心理后果“在人生价值归属、人格发展和社会、政治及文化等诸多因素的背景下发生”（第234段）。

一般而言，对妇女的暴力行为中存在男女权力的不平等，妇女的个人身份被压制。女性酷刑幸存者可能深感不公正和无能为力、没有控制感和自主感，充满自卑感。在遭受酷刑之前，女性可能已经在与这些感受斗争，影响了她们保持韧性的能力。女性可能对发生的事情难以启口，尤其当她们遭受的是性暴力时。她们可能在担心感染艾滋病或性病，感到羞耻、恐惧、孤立和屈辱。

男性也可能不愿意谈论他们遭受酷刑的经历。他们可能会因为脆弱和无力感而觉得羞耻。男性有时很难承认自己感到疼痛或失去对身体机能的控制，也很难向他人解释所谓的“干净酷刑”（clean torture，不留伤痕的酷刑手段）所造成的痛苦。

家庭

酷刑会损害配偶、父母、子女和其他家庭成员之间亲密的关系及受害人与所在社区之间的关系。（《伊斯坦布尔规程》，第235段）

因为关心的人遭遇了酷刑，幸存者的家人和密友可能会因为担心而受到创伤。这种继发性创伤进一步增加了压力和恐惧，全家可能都要在方方面面依赖律师。酷刑幸存者的经历可能会严重破坏家庭关系，他们所获得的支持会受到严重影响。很重要的一点是要认识到你的当事人的家庭情况可能会因为所发生的事情而变得非常困难，并不总能提供酷刑幸存者所必需的支持。作为他们的律师，你可能需要考虑寻求心理学家的专业支持，或者朋友和同事能提供的支持。

- 如果你遭受了酷刑，你的家人会有什么样的反应？
- 他们对你会有所不同吗？
- 如果你了解到家里有人遭受了酷刑，你会有什么样的感觉？
- 你会想要律师做些什么？
- 你作为律师，应该如何跟幸存者的家人谈话？

社群

你的当事人可能隶属多个社群——邻居、同事、朋友等等。社群可以是社会性的，也可以是地理性的，它们是安慰和支持的重要来源。律师应当考虑当事人在不同社群内有哪些潜在的支持。幸存者可能会觉得在家庭之外分享经历更容易。

酷刑的做法会产生恐吓整个社区的效果。当局可以用酷刑和酷刑威胁所产生的恐惧让人屈从。这种恐惧会代代相传。酷刑幸存者可能很难回到社区的日常生活中并与相识之人来往，尤其是如果幸存者有羞耻感和内疚感。

延展阅读

Manual on Effective Investigation and Documentation of Torture and Other cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment (Istanbul Protocol)
《酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚的有效调查和文件记录手册》（《伊斯坦布尔规程》）
UN Human Rights Office of the High Commissioner. Revised version launched 28 June 2022.
联合国人权高级专员办事处。2022 年 6 月 28 日修订版
https://irct.org/wp-content/uploads/2022/08/Istanbul-Protocol_Rev2_EN.pdf

第四章 代理酷刑幸存者

本章将讨论酷刑幸存者代理工作中的情感和沟通方面。作为一名律师，你见到酷刑幸存者的时间可能是审前拘留期间、监狱中、出狱后或其他剥夺自由的形式下。可能在你心中最重要的是法律问题，比如是否有理由向法院申请排除非法证据，当事人是否可以就非法拘禁提出申诉并申请赔偿？然而，当事人的法律需求能否得到满足，不仅取决于你的法律技能，还取决于你的沟通能力。

上一章讨论了酷刑对幸存者的影响。本章将探讨这会如何影响与酷刑或虐待幸存者的会见，你如何为此做准备。

本章的目的是让律师和幸存者之间的交互对双方都有帮助。

这一章探讨：

- 会见当事人的环境
- 在会面和对话中，酷刑如何影响幸存者
- 会见技巧和技术
- 规划会见
- 困难的对话，律师能给予的支持

如之前章节所述，律师很多时候能够帮助阻止使用酷刑，为酷刑幸存者提供法律协助。根据国际法，律师应能够：

a) 及时并保密会见羁押中的当事人
b) 要求对虐待、酷刑和刑讯逼供的指控进行及时和公正的调查
c) 确保任何通过胁迫取得的证据得以排除，不用于定罪
d) 协助当事人在遭受酷刑或虐待行为后提出申诉、寻求赔偿和康复
e) 在国内和国际层面提出虐待或酷刑指控而无需畏惧报复。

律师会见当事人的环境

律师能否为当事人提供全面协助，取决于国内的法律框架如何设定，法律是否为律师履行职业义务提供程序保障。

律师与当事人之间交互的性质取决于会见的环境。可能有所帮助的一个思考角度是相对权力和无权力，权力大小会如何影响可能的互动的形态。

在羁押场所会面

大多数会见是在拘留所内进行的。被羁押人没有自由，很容易受到拘留当局的虐待。律师也处于相对无权力的地位，无法左右羁押场所内的会见环境。

被羁押人不能选择与律师的会面时间或时长。他们可能担心会面不能保密，不知道何时或是否会再次见到他们的律师。他们可能对案件的进展情况以及何时开庭知之甚少，可能不理解有哪些法律选择，也可能迫于压力要认罪并与检方达成协议，换取早日释放。他们可能身体不适、疼痛、饥饿、困顿不堪、担心家人并希望得到消息。

律师也面临限制，与当事人会面的时间和长度可能受限，也要担心保密问题。警方或检方可能会向律师施加压力，让他们说服当事人配合并认罪。

会见可能只能在线上进行。

在羁押场所以外会面

获释后，曾被拘留者可能希望见律师，来提出对拘留待遇的申诉或寻求其他救济措施，包括将案件提请联合国注意。这些会面应该能够在更轻松的环境中进行，并且没有时间压力。然而，律师需要意识到，曾被拘留者可能会因他们的经历而受到创伤，创伤可能会在事件发生数周或数月后才表现出来。

在会面和对话中，酷刑如何影响幸存者

酷刑幸存者的叙述可能会受所遭受酷刑经历的影响。酷刑造成的极端情绪和身体状态可能会让人神志不清并扭曲事件的时间或顺序。他们的叙述可能不清楚、不完整或自相矛盾，这是因为：

- 酷刑期间有间歇昏迷
- 神志不清
- 记忆受损，导致重复或健忘
- 否认、刻意淡化
- 屏蔽特定记忆
- 解离
- 歉疚，羞愧和文化拘束
- 缺乏信任
- 回答问题困难
- 语言不通等其他障碍

幸存者的行为方式也可能出人意料或不合常理。例如，他们可能：

- 回避探讨特定事件
- 突然转换话题
- 惊慌失措
- 表现出很多不同的情绪
- 回避眼神接触
- 对有些问题没有反应

情景分析

乔（Joe）今年 25 岁，从未与警察打过交道。一天半夜，警察敲门，吵醒他和他的家人，把他带走了。他的头上被套了一个头罩，坐车开出城外数英里，带到警察局后没有任何解释就把他关起来了。他被指控是一个强大的犯罪团伙的成员。他被电击、毒打并被审讯了 24 小时，然后被绑在椅子上，灯光刺眼，无法入睡，也不能换姿势。之后一天，他被迫签署一份他甚至没有读过的证词。

- 乔对所发生的事能记得多清楚？
- 你觉得他对发生的事能理解多少？

- 他能否讲清发生了什么？
- 这会如何影响他的叙述和与律师的对话？

会见技巧和技术

具备适当的沟通技巧非常重要，让会谈和对话可以安全地、有同理心地进行。

有效的会见需要经验，但即便经验不多，预估一下可能遇到的挑战也会有所帮助。例如，你要会见的人不和你有眼神交流，或者在回答问题之前沉默很久。正如本手册想说明的，由于多种原因，回答律师关于拘留期间待遇的问题可能很困难。给当事人一些时间，不要急于求成。如果可能，安排后续会议。

在对话或会见中，重要的是建立信任而不是破坏这种信任。与当事人沟通得好，可以帮助建立信任：确保积极倾听，表达真诚的同理心并保持诚实。要非常注意他们说什么：当事人有时可能会使用不同方式来传达敏感信息。例如，他们可能会说“有人受了酷刑”，用第三人称来指代他们自己的创伤经历。向他们提出准确的后续问题很重要，因为他们可能已然不觉得一些伤害行为有问题。例如，许多人不质疑疲劳审讯或使用导致身体承受压力的椅子。

当事人可能用第三人称说话（例如：“有人受了酷刑”，“妇女被强奸”），以避免明确地说出他们经历了酷刑。

你能做的最有价值的事情之一是表达同理心。

注意和酷刑有关的常见心理征兆：

- 心情低落
- 烦躁不安
- 不信任人
- 多疑
- 噩梦
- 闪回
- 记忆错误，混淆
- 回避/解离/脱离
- 缺乏聚焦，注意力不集中

规划会见

无论是在拘留所还是在更非正式的环境中会见当事人，你都必须计划好会见的结构——从开始、中间到结束。

如果当事人仍被羁押，你得在拘留所会见他们，那么可能不容易遵循这些提示点。重要的是要了解当地的虐待和酷刑手段和模式，这样你就可以注意当事人身上的细节和征兆。一定要小心，你的当事人可能会因为他们对你说的任何话而立即面临报复和恐吓。

首先，做好准备。尽可能收集有关当事人及其案件的信息。在适当的情况下与他们的家属聊一聊，来了解任何潜在的身体或心理健康问题。对会面时间以及希望实现的目标有心理准备。预测当事人会有什么担心的地方，这样你能回答到他们的一些问题。

为各种挑战做好充分准备，能够帮助你与当事人建立信任关系。

如果你已被羁押好几周：

- 你见到律师时可能想问的首要问题是什么？
- 如果你遭受了虐待或酷刑，在被问到你的经历时，你会怎么回答？
- 你希望从律师那里听到什么？

大多数被拘留者的首要关切是他们何时可能获释。这可能是他们会问的第一个问题。被拘留者可能还想知道他们家人的消息。作为数周来遇到的第一张友好面孔，他们可能会很高兴有机会聊天。作为一名律师，你需要仔细考虑如何最好地组织会见，使之对你和当事人都有利。

开始会见

专家认为会见时，关键时刻是刚见面之时。专家强调对待当事人需要始终有人情味，用笑容迎接当事人。

如果在拘留所外会见，请注意房间的布置方式。确保环境尽可能舒适，避免有主次高下之分，可以让当事人选择想坐的位置，提供饮料或水。最重要的是，向当事人表达支持，表明你有时间陪他们。

就像见任何当事人一样，要确保给会见留出足够的时间。介绍自己，表现出耐心和无成见的态度，解释清楚会见的目的。

会见前要考虑的问题：

1. 允许你和当事人会见的时间有多少？
2. 你和当事人之间隔着玻璃吗？是否在同一个房间？
3. 会见是保密进行还是有人监督？
4. 你可以要求在其他地方会见吗？
5. 你能带文件、笔记本、相机等吗？
6. 你能被允许拍照吗？
7. 你能否安排后续会见吗？
8. 你能否代当事人和亲属朋友传递消息？

主要的会见

与当事人建立融洽关系后，你会希望进入会见的主题。我们这里的重点是收集酷刑或虐待的信息，但这些信息可能只会在探讨当事人的刑事案件过程中才暴露出。因此，你需要始终注意一种可能性：你的当事人不仅仅是在回答关于特定事件的问题，而是话里有话，要传达更多的信息。

询问被拘留者在羁押期间的待遇并非易事。如果被拘留者受了虐待，他们可能害怕因为警察认为他们将此事通知了律师而遭受进一步的暴力或新的威胁。哪些待遇构成酷刑并没有一份完整清单。有许多所谓的干净酷刑，例如受压力姿势和疲劳审讯，并不会留下明显的身体伤害痕迹。一些被拘留者可能不知道他们的待遇是酷刑，以为这些待遇对处于他们处境的人来说是正常的，例如，他们可能不了解睡眠不足或长时间暴露在极端温度下的伤害。有些人则可能因为创伤太重而无法谈论他们的经历。还有的时候，殴打造成的明显伤痕可能在受害者见律师或医生之前就已经愈合了。

许多被拘留者的拘留经历本身就是一种创伤性事件。他们不会预料到自己会被拘留，也不会知道在拘留期间应该如何被对待。酷刑受害者可能不明白创伤影响了他们的判断力，还觉得监狱看守的做法是正常的。他们也可能被虚假承诺欺骗，以为招供或对虐待缄口不言就能换来较轻的惩罚。

如果酷刑受害者仍在羁押中，很难确保医学检查的独立性。受害人可能担心医生护士与监狱串通一气，并担心体检信息会被用来对付他们，对他们不利。拘留期间的身体检查不应妨碍释放后再做检查。任何检查都应以知情同意为基础，并应能够选择进行检查的医生的性别。

作为一名律师，你需要注意当事人的情绪和肢体语言。不要使用只用是或否来回答的封闭式问题，而要使用开放式问题，这能鼓励当事人告诉你他们的感受。准备好根据回答来提出更多适宜的问题。

当事人可能会间接抱怨其他不适，例如失眠、头痛、弥漫性疼痛和不明确的疼痛。他们可能羞于承认自己遭受了酷刑。

务必询问他们在监狱中的日常经历，例如睡眠情况。

在会议记录中，请确保你记下了观察到的有关当事人身心健康状况的任何疑虑。

身在监狱中的当事人可能没有太多机会谈论创伤，也没有机会从创伤中康复，所以你要投入足够的时间和精力，这一点非常重要。但要注意，当幸存者被要求详细讲述所受待遇时，会有很高的再度受创的风险。二次创伤是指再次经历先前创伤事件引发的症状。仍在拘留中的酷刑幸存者尤其难以应对二次创伤，因为在艰难的探视之后，他们身在监狱中，无能为力，没有办法让自己感觉好一点。因此，需要预先告诉他们谈论创伤存在的风险，如出现闪回等，确保在每一步都征得他们的同意，让他们知道自己可以选择不回答问题。

有效会见酷刑幸存者的一些指导：

- 阐明你所提问题的目的
- 从简单的话题开始对话，用轻松的话题结束对话
- 积极的有回应的聆听，通过肢体语言表达你在认真听。尽量避免表现出震惊或恐惧
- 让你的当事人能专注地讲述其经历
- 在记笔记或会议录音之前征得他们的同意
- 避免用大量准备好的问题拷问当事人，而是仔细听他们所说的内容，跟着听到的内容提问
- 保持敏感，让当事人决定想说什么
- 不要太大声讲话
- 不要突然改换语气
- 让你的当事人提问，进行双向的对话
- 确保在困难的对话中定期休息或暂停
- 注意观察压力过大或过于疲惫的迹象
- 确保当事人感到舒服，让当事人知道他们可以控制谈话，想停的时候可以停下来不说话
- 让当事人注意到自己的选择，从而让他们有掌控感：为什么他们选择谈这个？

练习：你会怎么说？

尝试预先准备一些可以用的问题和语句，这样可以确保遵循上述指导。用自己的话去说感觉更自然，效果会更好。

结束会见

在会见结束时，尝试将对话转到更轻松的话题上，关注未来：他们希望实现什么，他们希望对公理的追求能带来什么？在你离开之前，回顾一下接下来要做的工作以及你会如何处理他们告诉你的信息。对你会如何公开酷刑指控要讲得非常清楚，并确保征求他们的同意。

练习：在困难的会见或对话后，找时间反思

- 为什么很困难
- 你有什么感觉？
- 你的当事人行为是否出乎意料，或者不合常理？
- 有什么地方可以做得不同？
- 有哪些起了作用的事，你会再次去做的？

性暴力和性别差异

男性和女性都可能遭受性暴力这种酷刑行为。羞耻感可能会让他们不愿和任何人讨论他们的经历，包括家人。由独立的同性别医生进行体检可能会让幸存者有信心告诉别人所发生的事情。幸存者、家属和社区的社会和文化态度可能会抑制讲述遭遇，也可能会支持他们说出来。

案例分析：墨西哥的妇女

墨西哥的妇女在被捕时经常遭到警察的性虐待。这种情况经常发生，因为警方利用逮捕女性来提高抓捕数据。她们遭受的酷刑通常包括性暴力、殴打、电击和被上下其手。边缘化的妇女最容易受到伤害，因为她们身陷反毒战争。性骚扰和心理虐待已成为审讯的常规。（大赦国际）

- 在追求公义的过程中，这些妇女会遇到哪些障碍？

创伤以及羞耻感和内疚感使得幸存者难以启口谈论自己的经历。对于女性或性暴力的幸存者来说，更是难上加难。重要的是要让她们能够自己决定想说的话和想做的事。

你可以：

- 向她们保证她们有权保守自己的秘密
- 给她们时间和空间，让她们讲自己想说的
- 鼓励她们和自己的密友及家人聊一聊
- 鼓励她们寻求帮助和医疗

语言障碍

你可能遇到的另一个障碍是语言障碍。语言障碍比我们想的要复杂：人的阅读、写作、口语和听力水平可能相差很大。他们可能有很重的地方口音，不易听懂。你需要逐渐了解当事人，表现出关注，考虑他们有什么技能和难处，这样能够了解如何给他们最好的支持。

对于语言障碍，重要的是：

- 建立你和当事人之间的信任
- 主动聆听，让当事人知道你在注意听他们在说什么
- 考虑你的语言措辞，如何提问，讲话清楚，确保当事人能看见你的脸
- 强调和重复关键词和关键点
- 做好用不同方式表述问题的准备，确保当事人听懂，阐释专业术语的意思
- 用你的话改述当事人的回答，确保你理解了他们的意思
- 注意寻找迹象，表明当事人理解你的意思

情感支持，处理困难的对话

作为一名律师，你在当事人获释后的全面康复中起重要作用。你的作用不仅是法律上的，而且是社会和情感上的。律师应注意到哪些地方存在可以支持当事人的资源。律师还可以帮助被拘留者和家人建立联系，确保在家庭中进行康复，并确保幸存者获得医疗保健和心理支持。

你的当事人可能会觉得更容易与你这个外人而不是与家人讨论心理健康和情绪。他们在拘留期间受到虐待的程度，可能第一个告诉了你。做好准备并知道在这些情况下如何做出反应很关键，即使你不是心理专家。以下是一些你可以如何在这种对话中调整自己行为的提示：

- 问跟进的问题，而不是简单回应别人说的话
- 不要对当事人分享的困难信息反应过度
- 留出空间让人说话
- 不要觉得问题必须要解决
- 不要总是担心会让事情变得更糟
- 确保你自己处于正确的情绪中，能够有效聆听。如果你自己压力太大，无法聆听，请向当事人解释，建议改天再说
- 管理当事人对你的能力的期望
- 注意肢体敏感，肢体接触可能触发令人不适的记忆

我们常常因为不知道该说什么而不提供情感支持。 如果当事人已从拘留所获释，请在注意法律需求的同时，也尽量对他们的情感和社交需求保持敏感，可以准备一些问题来询问当事人的状态。

这里有一些你可以根据情况来调整的建议。问开放式问题，积极聆听。

你睡得好吗？
吃饭正常吗？
有没有人陪伴？
和家人有联系吗？
能不能做让自己放松的事？你想要做些什么让自己放松的事？

同时也要做好当事人情绪十分激动的准备。人在这种情况下很容易感到无助和无所适从。

在这种情况下，你可以：

- 不要让压抑的沉默出现
- 表现同理心，以你能够接受的任何方式提供支持
- 将话题转移到其他轻松的主题上
- 在感觉敏感的话题上给当事人太大压力
- 提前准备好当你自己不知所措时可以说的话

寻求公理和赔偿是一项权利，对酷刑幸存者的康复非常有益，因为它既可以带来力量感，也是有象征意义的胜利。酷刑是滥用权力，让受害者陷入极度无助。

采取行动伸张正义可以有治疗作用，但也可能给幸存者及其家人带来危险，对每个人来说，在感情上都不好受。有时候，酷刑幸存者永远得不到正义，他们可能会苦笑自嘲自己追求公理所付出的努力。作为

律师，你在考虑如何最好地回应酷刑指控时，要注意这些问题。你的法律策略取决于许多因素，包括当事人是在审前羁押、已被定罪还是获释。你应尽可能始终询问当事人希望你做什么，尽可能让当事人感到安全，有掌控感。确保你的当事人知道，如果他们感到不舒服，他们可以停止会面。

负责任会见的原则

中立。你可能需要态度中立才能让会见有效。不要表现出你的个人观点，也不要表现出厌恶或恐惧。

共情。尽量始终向你的当事人表示同情。同理心是一种能力，通过想象或保持敏锐，去了解他人的处境，从而理解他人的感受或经历。

保密。讲清楚对话保密的条件。解释哪些信息你可能无法保密（出于专业或法律原因）。已达成一致的条件要遵守。

知情同意。了解何时需要当事人的同意，确保他们掌握做出知情决定所需的信息。这可能包括确保当事人了解在你询问他们所受待遇详情时，他们可能经历再度创伤的风险。

隐私。尊重当事人的隐私，不要强迫他们提供他们希望保密的信息。在尽可能确保隐私的地方会面。

保护。一些当事人可能特别脆弱，其利益需要通过额外的措施加以保护，例如有父母、适当成年人或社会工作者在场。弱势当事人包括儿童（18 岁以下）和有心智障碍的人。在某些文化中，女性需要通过另一个女性在场来获得保护

第五章 照料自身健康

本章重点关注作为律师的你，你自己的心理健康和应对策略。之前章节中，我们重点讨论了如何应对酷刑或虐待对当事人的影响，如何识别创伤症状，如何与幸存者有效沟通。酷刑幸存者的代理律师和法律专业人士不仅对案件的进展很重要，而且还是关键联络人，这会影响他们的心理健康。当事人会在多方面依赖你，意味着你将面临许多挑战。要提供最有效的辩护，你必须身心状态俱佳。

本章第一部分着重你的工作如何妨碍自身心理健康。第二部分侧重于如何照料自己，有哪些不同的应对策略。每个人都与众不同，你可能有应对自身症状的不同方法，但我们希望通过这一章中能让你有更好的了解和理解。

工作相关心理健康问题

压力过大

压力过大可以定义为一个人承受的压力大到无法应对的程度。许多不同的因素都会让人感到压力。律师通常是契而不舍，追求完美的人，这可能是产生压力的原因。繁重的工作让人焦头烂额，当事人和家属催促，司法当局施压，这些都可能加剧压力程度。一定程度的压力是可以应对的，甚至有助于激励你，但压力过大，尤其是慢性或长期的压力，会对身心健康产生负面影响。

症状：

- 睡眠不足：对工作的担忧可能导致缺乏睡眠，睡眠不足又会影响工作表现
- 身体变化，例如皮肤问题、头疼、消化不良
- 逃避式行为，例如抽烟喝酒：压力过大的律师可能会用烟酒来排解，但这会导致更大的压力。酒精是抑制剂，香烟极易上瘾又损害健康
- 饮食不规律：借食消愁、饥饱不定
- 情绪波动：你发现自己无法控制情绪，上一刻还平和冷静，下一刻就暴躁易怒
- 恐慌发作：发作速度可能很快，症状包括心跳加速、头晕、冒冷汗、反胃、胸痛。发作时可能感觉很恐怖

花一点时间想想你有没有这些症状。你的工作或生活的哪些方面可能触发或导致你有这种感觉？

“我的当事人的家人经常会在不合适的时间给我打电话，比如深夜。他们有时很生气、很沮丧，给我很大的压力。”

中国辩护律师

职业倦怠

倦怠（Burnout）一词由心理学家赫伯特·弗罗伊登贝格尔（Herbert Freudenberger）提出，他将“倦怠”定义为“对事业、生活方式或关系的投入未能获得预期的犒劳而导致的疲劳或沮丧状态。”倦怠是一种由慢性或长期压力，以及自认为未达期望而带来的挫败感造成的疲惫不堪的状态，尤其容易影响以帮助他人为职业的人。律师出现职业倦怠的风险普遍较高。法律执业压力大，工作时间长，从业者多是完美主义者。律师可能会觉得工作多到做不完，没有实现他们认为的对当事人有利的结果。

缘由：

- 工作量失衡：过劳感
- 控制感失衡：无法控制自己的工作量或者工作成果
- 缺乏适当的回报
- 缺乏与工作场所其他人的正向连接
- 欠缺公平感
- 价值观冲突：这可能是个体律师与律所、组织或机构的价值观存在差距

症状：

- 和压力过大的表现有类似之处，但倦怠是长期的，影响我们做事的动力和克服压力的意志。
- 精神不振，总觉得疲惫，睡眠也无法缓解
- 抑郁，情绪低落
- 社交退缩，离群索居，没有兴致联系朋友
- 失去意义感，感觉空虚
- 感到绝望
- 对曾经享受的事情不再有兴致

替代性创伤

替代性创伤可能会发生在律师和其他专业人士身上，因为他们经常见证和了解到创伤事件（包括酷刑），从事为受害者提供支持的工作。这会随着时间而愈发严重。受害人的创伤情绪不会消散，而是会传染给律师。如果你经常与遭受酷刑的当事人打交道，他们有着强烈的恐惧、愤怒和羞愧等情绪，那么你也可能会本能地移情，感同身受，也开始情绪不安。你可能无法轻松地纾解这些情绪，就会出现与当事人相同的症状。

缘由：

替代性创伤的风险会增加，如果：

- 律师经历过个人创伤，与当事人有共鸣
- 缺乏经验
- 独自工作或生活，没有同事或家人等支援

- 没有充分认识到替代性创伤的风险
- 工作涉及创伤且单调重复

症状：

- 侵入性的念头：这些念头让人难过，而且不断在脑海中重复出现
- 恐慌发作：发作速度可能很快，症状包括心跳加速、头晕、冒冷汗、反胃、胸痛。发作时可能感觉很恐怖。
- 睡眠受扰：睡眠不足或作息不规律
- 记忆丧失：和经历了创伤的人一样
- 无法阅读当事人资料或新闻：无从下手，不知所措
- 难以集中注意力
- 和压力问题一样，情绪波动，易怒
- 开始觉得世界本质就是黑暗而危险的
- 职业倦怠（见上文信息）
- 感觉极为歉疚：像当事人可能因幸存而感到歉疚和羞愧，或对遭遇而自责，你可能因为经历着同样的症状而感到内疚，虽然你并没有直接经历创伤。这种歉疚感可能让你不愿寻求帮助。

抑郁

抑郁症是一种不仅影响心理，而且影响整个身体的疾病。许多人都遭受抑郁症的折磨，抑郁症会发生在任何人身上且没有明显原因，不只是律师或法律人士易患。但抑郁症可能由工作中的创伤事件或长期压力触发。每个人经历抑郁症的方式不同，可能轻度也可能重度，症状不一，但不只是难过或低落几天这么简单。有多种治疗方法可以帮助抑郁人士。能够识别症状是寻求治疗的第一步。

症状：

- 嗜睡：精神不振，困倦，反应迟钝，不想动
- 焦虑：感觉不安，可能是担心或恐惧。可能引发焦躁和忧虑
- 沮丧
- 绝望
- 睡眠很差
- 缺乏动力
- 对曾经享受的事情不再有兴致
- 无法集中注意力
- 孤立，不能与他人交往
- 没有自信或自尊
- 在极端情况下可能导致自杀念头

精神病症状：

患有重度抑郁症的人还可能出现一些精神病症状，包括：

- 妄想症，如偏执狂
- 幻觉，如幻听

自我照料

自我照料是为自己做事情，从而保持良好的身心健康并应对压力。作为与酷刑幸存者打交道的律师，能够应对工作给你带来的压力是极其重要的。在压力大的环境中，腾出时间照顾自己好像有违直觉，但如果你能更好地应对工作压力，你的工作效率也会更高。

保持良好的心理状态，有很多可以使用的自我照料的方法，可能其中只有一些适合你。每名律师都应找到最适合自己的方式，让自己感觉健康、放松、能够管理压力。花时间找到最适合自己的应对策略。照顾自己不是矫情，而是关系到你能否继续完成工作。

保持良好健康状态的建议：

- 吃好：饮食均衡，富含蔬菜和营养元素。补充足够水分
- 尽量保证睡眠充足：规律作息，避免使用电子产品，睡前逐渐放松心情，让睡眠环境尽可能舒适
- 锻炼：定期锻炼，比如散步、慢跑、游泳，都被证明对心理健康有好处
- 与家人和朋友联络，参加社区活动、团体或俱乐部
- 参加工作之外的爱好和活动
- 花时间接触大自然
- 不要饮酒、用药、抽烟
- 冥想，习练正念，或者如果你觉得会有帮助，也可以祷告
- 腾出时间照顾自己：每天的日常小事，洗个澡，穿戴整齐

中国律师的经历

羁押释放后我发现幽默能帮助自己应对。我也花时间和家人朋友在一起聊天。写作也有帮助。我把自己的经历和感受写了下来。

除了上述保持良好心理状态的建议外，还有一些律师可以使用的具体策略来避免压力过大、职业倦怠、替代性创伤和抑郁症。同样，有效与否取决于个人。

克服压力

工作涉及酷刑受害人的律师可以尝试一些方法来减轻工作压力。

- 工作和个人生活之间设定界限。例如，有些律师晚上 7 点以后就不再接听工作电话
- 慢慢来，不时停下休息
- 回想之前起了作用的策略
- 工作之外用有意思的电视或广播节目、播客、音乐来分心，但要避免困难或沉重的主题
- 尽量控制和识别造成压力的缘由。例如，你可以记压力日记，写下你的担忧
- 聊一聊：跟你的支持系统的人聊一聊，可以是家人、朋友、同辈或者（如果有的话）心理学家
- 一次做一件事，把任务分解成可管理的小部分

如果你觉得无法应对压力情形，问问自己类似这样的问题：

- 可能发生的最差的情况是什么？
- 有些工作能不能延后？
- 有些工作能不能交给别人做？
- 我是不是需要好好睡一觉？
- 我如何设定界限？

应对替代性创伤

除了遵循保持良好心理健康的一般建议外，你还可以使用更具体的策略：

- 承认与遭受过酷刑的人一起工作，不可避免地会受影响
- 找到空间和时间来思考，和他人聊聊你目睹的事情
- 从经历过类似情况的同辈和他人身上学习技巧
- 允许自己有情绪
- 在工作之外，若非必要，不去接触创伤性材料
- 习练正念
- 在工作以外有积极的社交生活
- 如果感觉自己不能应对，寻求专业帮助

应对抑郁

抑郁可以通过抗抑郁药进行药物治疗。处方恰当，辅以用药监测，特别是和心理咨询相结合，可以有效治疗抑郁。谈话疗法被证明可以有效治疗抑郁，例如找专业人士做心理咨询。谈话疗法帮助接受治疗的人理解他们为什么会抑郁，通过改变他们的思维和行为方式来让他们从抑郁中康复。

抑郁的时候，我们做的事情少。越不做事，越感到抑郁，这变成抑郁的恶性循环。

活动与心情紧密相关。做喜欢的事情能让我们开心。和他人的关系让我们感到被珍爱，被重视。完成任务让我们有成就感。

应对抑郁的一个方式是打破恶性循环。很多人困在恶性循环中，因为他们想要等到心情好了再做事。问题是，等待摆脱抑郁的心情，可能要等很长的时间。

一些对抑郁有用的活动包括：

- 锻炼能让心情变好——散散步都有用
- 花时间与支持者在一起——朋友、家人、宠物
- 共度时间的方式可以很简单，比如一起喝杯茶
- 寻找让自己放松的办法

延展阅读

Factsheet: Stress
资料页：压力
LawCare. May 2022
LawCare，2022 年 5 月
https://www.lawcare.org.uk/media/j3hnx3fk/law092-2020-factsheet-stress-aw-may-22-v2.pdf

A Guide to Burnout
《职业倦怠指南》
Thrive Global
https://community.thriveglobal.com/burnout-tips-guide/

Mind Hong Kong
香港心聆 （Mind Hong Kong）
https://www.mind.org.hk/zh-hant/

禁止酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚公约

联合国大会 1984 年 12 月 10 日第 39/46 号决议通过

生效：按照第 27(1)条，于 1987 年 6 月 26 日生效。

本公约缔约各国，

考虑到根据《联合国宪章》宣布的原则，承认人类大家庭一切成员具有平等与不可剥夺的权利是世界自由、公正与和平的基础，

认识到上述权利起源于人的固有尊严，

考虑到根据《宪章》尤其是第五十五条的规定，各国有义务促进对人权和基本自由的普遍尊重和遵守，

注意到《世界人权宣言》第 5 条和《公民及政治权利国际公约》第 7 条都规定不允许对任何人施行酷刑或残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚，

并注意到大会于 1975 年 12 月 9 日通过的《保护人人不受酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚宣言》

希望在全世界更有效地开展反对酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚的斗争，

兹协议如下：

第一部分

第 1 条

1. 为本公约的目的，“酷刑”是指为了向某人或第三者取得情报或供状，为了他或第三者所作或涉嫌的行为对他加以处罚，或为了恐吓或威胁他或第三者，或为了基于任何一种歧视的任何理由，蓄意使某人在肉体或精神上遭受剧烈疼痛或痛苦的任何行为，而这种疼痛或痛苦是由公职人员或以官方身分行使职权的其他人所造成或在其唆使、同意或默许下造成的。纯因法律制裁而引起或法律制裁所固有或附带的疼痛或痛苦不包括在内。

2. 本条规定并不妨碍载有或可能载有适用范围较广的规定的任何国际文书或国家法律。

第 2 条

1. 每一缔约国应采取有效的立法、行政、司法或其他措施，防止在其管辖的任何领土内出现酷刑的行为。

2. 任何特殊情况，不论为战争状态、战争威胁、国内政局动荡或任何其他社会紧急状态，均不得援引为施行酷刑的理由。

3. 上级官员或政府当局的命令不得援引为施行酷刑的理由。

第 3 条

1. 如有充分理由相信任何人在另一国家将有遭受酷刑的危险，任何缔约国不得将该人驱逐、遣返或引渡至该国。

2. 为了确定这种理由是否存在，有关当局应考虑到所有有关的因素，包括在适当悄况下，考虑到在有关国家境内是否存在一贯严重、公然、大规模侵犯人权的情况。

第 4 条

1. 每一缔约国应保证将一切酷刑行为定为刑事罪行。该项规定也适用于施行酷刑的企图以及任何人合谋或参与酷刑的行为。

2. 每一缔约国应根据上述罪行的严重程度，规定适当的惩罚。

第 5 条

1、每一缔约国应采取各种必要措施，确定在下列情况下该国对第 4 条所述的罪行有管辖权:

(a)这种罪行发生在其管辖的任何领土内，或在该国注册的船舶或飞机上。

(b)被控罪犯为该国国民。

(c)受害人为该国国民，而该国认为应予管辖。

2、每一缔约国也应采取必要措搬，确定在下列情况下。该国对此种罪行有管辖权:被控罪犯在该国管辖的任何领土内，而该国不按第 8 条规定将其引渡至本条第 1 款所述的任何国家。

3、本公约不排除按照国内法行使的任何刑事管辖权。

第 6 条

1、任何缔约国管辖的领土内如有被控犯有第 4 条所述罪行的人，该国应于审查所获情报后确认根据情况有此必要时，将此人拘留，或采取其他法律措施确保此人留在当地。拘留和其他法律措施应合乎该国法律的规定，但延续时间只限于进行任何刑事诉讼或引渡程序所需的时间。

2、该缔约国应立即对事实进行初步调查。

3、按照本条第 1 款被拘留的任何人，应得到协助，立即与距离最近的本国适当代表联系，如为无国籍人，则与其通常居住国的代表联系。

4、任何国家依锯本条将某人拘留时，应立即将此人已被拘留及构成扣押理由的情况通知第 5 条第 1 款所指的国家。进行本条第 2 款所指的初步调查的国家，应迅速将调查结果告知上述国家，并说明是否有意行使管辖权。

第 7 条

1、缔约国如在其管辖领土内发现有被控犯有第 4 条所述任何罪行的人，在第 5 条所指的情况下，如不进行引渡，则应将该案提交主管当局以便起诉。

2、主管当局应根据该国法律，以审理情节严重的任何普通犯罪案件的同样方式作出判决。对第 5 条第 2 款所指的情况，起诉和定罪所需证据的标准决不应宽于第 5 条第 1 款所指情况适用的标准。

3、任何人因第 4 条规定的任何罪行而被起诉时，应保证他在诉讼的所有阶段都得到公平的待遇。

第 8 条

1、第 4 条所述各种罪行应视为属于缔约各国间现有的任何引渡条约所列的可引渡罪行。缔约各国保证将此种罪行作为可引渡罪行列入将来相互之间缔结的每项引渡条约。

2、以订有条约为引渡条件的缔约国，如收到未与其签订引渡条约的另一缔约国的引渡请求，可将本公约视为对此种罪行要求引渡的法律根据。引渡必须符合被请求国法律规定的其它条件。

3、不以订有条约为引渡条件的缔约国，应在相互之间承认此种罪行为可引渡罪行，但须符合被请求国法律规定的各种条件。

4、为在缔约国间进行引渡的目的，应将此种罪行视为不仅发生在行为地，而且发生在按照第 5 条第 1 款必须确定管辖权的国家领土内。

第 9 条

1、缔约各国在就第 4 条所规定的任何罪行提出刑事诉讼方面，应尽量相互协助，其中包括提供它们所掌握的为诉讼所必需的一切证据。

2、缔约各国应依照它们之间可能订有的关于相互提供司法协助的条约履行其在本条第 1 款下的义务。

第 10 条

1、每一缔约国应保证在可能参与拘留、审讯或处理遭到任何形式的逮捕、扣押或监禁的人的民事或军事执法人员、医务人员、公职人员及其他人员的训练中，充分列入关于禁止酷刑的教育和资料。

2、每一缔约国应将禁止酷刑列入所发关于此类人员职务的规则或指示之中。

第 11 条

每一缔约国应经常有系统地审查对在其管辖的领土内遭到任何形式的逮捕、扣押或监禁的人进行审讯的规则、指示、方法和惯例以及对他们的拘留和待遇的安排，以避免发生任何酷刑事件。

第 12 条

每一缔约国应确保在有适当理由认为在其管辖的任何领土内已发生酷刑行为时，其主管当局立即进行公正的调查。

第 13 条

每一缔约国应确保凡声称在其管辖的任何领土内遭到酷刑的个人有权向该国主管当局申诉，并由该国主管当局对其案件进行迅速而公正的审查。应采取步骤确保申诉人和证人不因提出申诉或提供证据而遭受任何虐待或恐吓。

第 14 条

1、每一缔约国应在其法律体制内确保酷刑受害者得到补偿，并享有获得公平和充分赔偿的强制执行权利，其中包括尽量使其完全复原。如果受害者因受酷刑而死亡，其受抚养人应有获得赔偿的权利。

2、本条任何规定均不影响受害者或其他人根据国家法律可能获得赔偿的任何权利。

第 15 条

每一缔约国应确保在任何诉讼程序中，不得援引任何业经确定系以酷刑取得的口供为证据，但这类口供可用作被控施用酷刑者刑求逼供的证据。

第 16 条

1、每一缔约国应保证防止公职人员或以官方身分行使职权的其他人在该国管辖的任何领土内施加、唆使、同意或默许未达第 1 条所述酷刑程度的其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚的行为。特别是第 10、第 11、第 12 和第 13 条所规定义务均应适用，惟其中酷刑一词均以其他形式的残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚等字代替。

2、本公约各项规定不妨碍任何其他国际文书或国家法律中关于禁止残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚、或有关引渡或驱逐的规定。

第二部分

第 17 条

1、应设立禁止酷刑委员会(以下简称委员会)，履行下文所规定的职责。委员会应由具有崇高道德地位和公认在人权领域具有专长的十名专家组成，他们应以个人身分任职。专家应由缔约国选举产生，同时考虑到公平地区分配和一些具有法律经验的人员参加的好处。

2、委员会成员应从缔约国提名的名单中以无记名投票方式选举产生。每一缔约国可从本国国民中提名一人。缔约国应考虑到从根据《公民及政治权利国际公约》成立的人权事务委员会委员中提名愿意担任禁止酷刑委员会成员的人是有好处的。

3、委员会成员的选举应在由联合国秘书长召开的两年一期的缔约国会议上进行。这些会议以三分之二缔约国的出席为

法定人数，获票最多且占出席并参加表决的缔约国代表所投票数的绝对多数者，即当选为委员会成员。

4、委员会的第一次选举应在本公约生效之日起六个月以内进行。联合国秘书长应在委员会每次选举之日前至少四个月，以书面邀请本公约缔约国在三个月内提出委员会成员候选人名单。秘书长应将经提名的所有人选按字母顺序开列名单，注明提名的缔约国，并将名单送交本公约缔约国。

5、委员会成员当选后任期应为四年。如经再度提名，连选可连任。但首次当选的成员中有五名成员的任期应于两年届满，首次选举后，本条第 3 款所指会议的主席应立即以抽签方式选定这五名成员。

6、如委员会成员死亡，或辞职，或因任何其他原因不能履行其在委员会的职责，提名他的缔约国应从其国民中任命另一名专家补足其任期，但须获得过半数缔约国的同意。在联合国秘书长通知提议的任命六个星期内，如无半数或半数以上缔约国表示反对，这一任命应视为已获同意。

7、缔约各国应负担委员会成员履行委员会职责时的费用。

第 18 条

1、委员会应选举其主席团，任期两年。连选可连任。

2、委员会应自行制定其议事规则，但该规则中除其他外应规定:

（a）六名成员构成法定人数；

(b)委员会的决定应以出席成员的过半数票作出。

3、联合国秘书长应提供必要的人员和设施，供委员会有效履行本公约规定的职责。

4、联合国秘书长应召开委员会的首次会议。首次会议以后，委员会应按其议事规则规定的时间开会。

5、缔约行国应负责支付缔约国以及委员会举行会议的费用，包括偿付联合国依据本条第 3 款所承付的提供工作人员和设施等任何费用。

第 19 条

1、缔约国应在本公约对其生效后一年内，通过联合国秘书长向委员会提交关于其为履行公约义务所采措施的报告。随后，缔约国应每四年提交关于其所采新措施的补充报告以及委员会可能要求的其它报告。

2、联合国秘书长应将这些报告送交所有缔约国。

3、每份报告应由委员会加以审议，委员会可以对报告提出它认为适当的一般性评论，并将其转交有关缔约国。该缔约国可以随意向委员会提出任何说明，作为答复。

4、委员会可以斟酌情况决定将它按照本条第 3 款所作的任何评论，连同从有关缔约国收到的这方面的说明，载入其按

照第 24 条所编写的年度报告。应有关缔约国的请求，委员会还可在其中附载根据本条第 1 款提交的报告。

第 20 条

1、如果委员会收到可靠的情报，认为其中有确凿迹象显示在某一缔约国境内经常施行酷刑，委员会应请该缔约国合作研究该情报，并为此目的就有关情报提出说明。

2、委员会考虑到有关缔约国可能提出的任何说明以及可能得到的其他有关情报，如果认为有正当理由，可以指派一名或几各成员进行秘密调查并立即向委员会提出报告。

3、如果是根据本条第 2 款进行调查，委员会应寻求有关缔约国的合作。在该缔约国的同意下，这种调查可以包括到该国境内访问。

4、委员会审查其成员按照本条第 2 款所提交的调查结果后，应将这些结果连同根据悄况似乎适当的任何意见或建议一并转交该有关缔约国。

5、本条第 1 至第 4 款所指委员会的一切程序均应保密，在程序的各个阶段，均应寻求缔约国的合作。这种按照第 2 款所进行地调查程序完成后，委员会在与有关缔约国协商后，可将关于这种程序的结果摘要载入其按照第 24 条所编写的年度报告。

第 21 条

1、本公约缔约国可在任何时候根据本条，声明承认委员会有权接受和审议某一缔约国声称另一缔约国未履行本公约所规定义务的来文。但须提出此种来文的缔约国已声明本身承认委员会有此权限，委员会方可按照本条规定的程序接受和审议此种来文。如来文涉及未曾作出此种声明的缔约国，则委员会不得根据本条规定加以处理。根据本条规定所接受的来文应按下列程序处理:

(a)某一缔约国如认为另一缔约国未实行本公约的规定，可用书面通知提请后者注意这一问题。收文国在收到通知后三个月内应书面向发文国提出解释或任何其他声明以澄清问题，其中应尽量适当地提到对此事已经采取、将要采取或可以采取的国内措施和补救办法;

(b)如在收文国收到最初来文后六个月内，未能以有关缔约国双方均感满意的方式处理这一问题，任何一方均有权以通知方式将此事提交委员会，并通知另一方;

(c)委员会对根据本条提交给它的事项，只有在已查明对该事项已依公认的国际法原则援引和用尽一切国内补救办法时，方可予以处理。但补救办法的施行如发生不当稽延，或违反本公约行为的受害者不可能得到有效救济，则此一规则不适用;

(d)委员会根据本条审查来文时，应举行非公开会议;

(e)在不违反(c)项规定的情况下，委员会应对有关缔约国提供斡旋，以便在尊重本公约所规定的义务的基础上，友好地解决问题。为此，委员会可于适当时设立一个特设调解委员会；

(f)委员会对根据本条提交的任何事项均可要求(b)向所指有关缔约国提供任何有关的资料；

(g)委员会审议事项时，(b)项所指有关缔约国应有权派代表出席并提出口头和(或)书面意见；

(h)委员会应在收到(b)项规定的通知之曰起十二个月内提出报告：

关于上述每种事项的报告均应送交有关缔约国。

2、在本公约五个缔约国根据本条第 1 款作出声明后，本条规定即行生效。缔约国应将这种声明交存于联合国秘书长，秘书长应将声明副本分送其他缔约国。此类声明可随时通知秘书长予以撤销。这种撤销不得妨碍对根据本条已发文书中所在任何事项的审议。秘书长在收到任何缔约国通知撤销的声明后，不应再接受其根据本条所发的其他来文，除非有关缔约国已作出新的声明。

第 22 条

1、本公约缔约国可在任何时候根据本条，声明承认委员会有权接受和审议在该国管辖下声称因该缔约国违反本公约条款而受害的个人或其代表所送交的来文。如来文涉及未曾作出这种声明的缔约国，则委员会不应予以接受。

2、根据本条提出的任何来文如采用匿名方式或经委员会认为滥用提出此类文书的权利或与本公约规定不符，委员会应视为不能接受。

3、在不违反第 2 款规定的前提下，对于根据本条提交委员会的任何来文，委员会应提请根据第 1 款作出声明并被指称违反本公约任何规定的本公约缔约国予以注意。收文国应在六个月内向委员会提出书面解释或声明以澄清问题，如该国已采取任何补救办法，也应加以说明。

4、委员会应参照个人或其代表以及有关缔约国所提供的一切资料，审议根据本条所收到的来文。

5、委员会除非已查明下述情况，不应审议个人根据本条提交的来文；

（a）同一事项过去和现在均未受到另一国际调查程序或解决办法的审查；

（b）个人已用尽一切国内补救办法；但在补救办法的施行已发生不当稽延或对违反本公约行为的受害者不可能提供有效救济的情况下，本规则不适用。

6、委员会根据本条审查来文时，应举行非公开会议。

7、委员会应将其意见告知有关缔约国和个人。

8、在本公约五个缔约国根据本条第 1 款作出声明后，本条规定即行生效，缔约国应将这种声明交存于联合国秘书长，秘书长应将声明副本分送其他缔约国。此类声明可随时通知秘书长予以撤销。这种撤销不得妨碍对根据本条已发文书中所载任何事项的审议。秘书长在收到任何缔约国通知撤销的声明后，不应再接受个人或其代表根据本条所发的其他来文，除非有关缔约国已作出新的声明。

第 23 条

委员会成员和根据第 21 条第 1 款(e)项任命的特设调解委员会成员，根据《联合国特权和豁免公约》61 有关章节的规定，应享有为联合国服勤的专家的便利、特权和豁免。

第 24 条

委员会应根据本公约向缔约国和联合国大会提交一份关于其活动的年度报告。

第三部分

第 25 条

1、本公约对所有国家开放签字。

2、本公约需经批准。批准书应交存于联合国秘书长。

第 26 条

本公约对所有国家开放加入。一但加入书交存于联合国秘书长，加入即行生效。

第 27 条

1、本公约在第二十份批准书或加入书交存于联合国秘书长之日起第三十天开始生效。

2、在第二十份批准书或加入书交存后批准或加入本公约的国家，本公约在其批准书或加入书交存之日起第三十天对该国开始生效。

第 28 条

1、各国在签署或批准本公约或在加入本公约时，可声明不承认第 20 条所规定的委员会的职权。

2、按照本条第 1 款作出保留的任何缔约国，可随时通知联合国秘书长撤销其保留。

第 29 条

1、本公约任何缔约国均可提出修正案，并送交联合国秘书长。然后由秘书长将这一提议的修正案转交缔约各国，并要求它们通知秘书长是否同意举行一次缔约国会议以使审议和授决这一提案。如在来文发出之日起四个月内至少有三分之一的缔约国同意召开这样一次会议，秘书长应在联合国主持下召开这次会议。由出席会议并参加表决的缔约国过半数通过的任何修正案应由秘书长提请所有缔约国同意。

2、当本公约三分之二的缔约国通知联合国秘书长，它们已按照本国的宪法程序同意这一修正案时，按照本条第 1 款通过的修正案即行生效。

3、修正案一经生效，即应对同意修正案的国家具有拘束力，其他国家则仍受本公约条款或以前经其同意的修正案的拘束。

第 30 条

1、两个或两个以上缔约国之间有关本公约的解释或适用的任何争端，如不能通过谈判解决，在其中一方的要求下，应提交仲裁。如果自要求仲裁之日起六个月内各方不能就仲裁之组织达成一致意见?任何一方均可按照国际法院规约要求将此争端提交国际法院。

2、每一国家均可在签署或批准本公约或加入本公约时，宣布认为本条第 1 款对其无拘束力。其他缔约国在涉及作出这类保留的任何国家时，亦不受本条第 1 款的拘束。

3、按照本条第 1 款作出保留的任何缔约国，可随时通知联合国秘书长撤销其保留。

第 31 条

1、缔约国可以书面通知联合国秘书长退约。秘书长收到通知之曰起一年后，退约即行生效。

2、这种退约不具有解除缔约国有关退约生效之日前发生的任何行为或不行为在本公约下所承担的义务的效果。退约也不得以任何方式妨碍委员会继续审议在退约生效前已在审议的任何问题。

3、自一个缔约国的退约生效之日起，委员会不得开始审议有关该国的任何新问题。

第 32 条

联合国秘书长应将下列事项通知联合国所有会员国和本公约所有签署国或加入国:

（a）根据第 25 条和第 26 条进行的签署、批准和加入情况；

（b）本公约根据第 27 条生效曰期；任何修正案根据第 29 条生效日期；

（c)根据第 31 条退约情况。

第 33 条

1、本公约的阿拉伯文、中文、英文、法文、俄文和西班牙文文本具有同等效力，应交存于联合国秘书长。

2、联合国秘书长应将本公约的正式副本转送给所有国