

科普保护令与骚扰, 兼谈如何保护自己, 下篇

钟家钰律师 华人索赔专家

本系列分为四个部分:(1)我操盘挽救一位年轻人的过程;(2)保护令的严重后果;(3)怎么避免保护令?(4)怎么避免被骚扰以及骚扰罪。分上下两篇发表。以下是下篇。

3. 怎么避免保护令

要想清楚怎么避免保护令,我们需要先知道,保护令什么情况下会被批准。通常在以下情况下会被批准:

1. 存在暴力或威胁行为:如果申请人能够证明被申请人对其进行了身体暴力、性暴力、骚扰或其他形式的威胁行为,法院通常会批准保护令。

2. 存在紧迫的危险:如果法院认为申请人面临被申请人即时的或未来的威胁,可能会授予保护令以防止进一步的伤害。

3. 有子女的安全考虑:如果存在子女,并且法院认为保护令是保护子女免受伤害的必要措施,这也可能是批准保护令的一个理由。

4. 之前有滥用或暴力的历史:如果被申请人和申请人之间之前存在滥用、家庭暴力或其他形式的侵犯行为的历史,这可能会被视为批准保护令的充分理由。

5. 有足够的证据支持申请人的指控:申请人需要向法院提供足够的证据来支持其对被申请人行为的指控,包括但不限于警察报告、医疗记录、证人证词、书面威胁或其他任何形式的证据。

6. 情感或心理虐待:在某些情况下,即使没有身体暴力,如果申请人能够证明遭受了严重的情感或心理虐待,也可能获得保护令。

每个案件都是独特的,法院会根据申请人提供的证据和情况的具体细节来做出判断。在决定是否授予保护令时,法官通常会考虑到所有相关因素,包括任何对申请人、子女或其他家庭成员的潜在威胁。法院的首要任务是保护那些处于危险中的个人,确保他们的安全。

那么,现在回过头来看本文第一部分的故事,对方指控CG“骚扰她并且让她感到害怕”,我们就知道,如果CG没有这些恶意,恶行以及影响,就不应该被判保护令成立。JO和我就是从这些角度来辩护的,而我的主要贡献就是找到顶尖律师,并且在复杂的语言文化情况下挖掘证据和组织证据,交给顶

尖律师。那么,读者朋友们怎么避免保护令呢?别做会让保护令成立的这些事情即可。如果你没有做很导致保护令成立的事情,而且你聘请了很好的律师,基本上不可能被判保护令成立。

上面列出的很多恶行大家都很容易理解和避免,比如说暴力或者威胁行为。但是有一种行为,骚扰,对中国人而言,比较难以理解和把握,下面专门详述一下。

4. 怎么避免被骚扰以及骚扰罪

骚扰也就是 harassment,是一个让很多中国人迷惑的概念。我在处理两个刑事有关的案子的时候发现,即使在中国受到良好教育的人,如果没有故意去深入学习这个概念,仍然会无法理解。

这不仅是一个语言问题,也是一个文化习俗问题。举例来说,中国人的亲友关系,如果从英美文化的角度来说,有很多越界的地方;当我在中国生活的时候尤其如此,比如说我小时候的榆木疙瘩里面就没有“隐私”这个概念。最近几年,国内已经有了“边界感”这个词,说明中国社会在接受英美文化的概念。(这里不是在比较中美文化的好坏高低,只是指出其中的重要区别。)而美国人的大部分人际关系,用中国文化的标准看,属于薄情寡义的类型。

在中国文化看来,一些行为属于痴情或者追求爱情的常规操作,却可能构成美国法律系统里面的骚扰罪。举例来说,《牛郎织女》的故事和金庸的《鹿鼎记》里面韦小宝的死缠烂打,用当代美国习俗标准衡量,包含很多骚扰(甚至性骚扰)的情节。

西方文化中,骚扰的概念也是逐渐发展出来的。比如说,大家熟知的《睡美人》的故事,用当代美国行为规范标准衡量,也包含骚扰(甚至性骚扰)的情节。

那么,在美国文化里面,两个人的交往中,除去大家相对比较容易理解的性骚扰,骚扰的定义和标准是什么呢?

在美国法律体系中,骚扰的定义标准取决于具体情境,但通常包括不受欢迎的行为,且这种行为足够普遍或严重,以至于创建了一个敌对(hostile)或滥用(abusive)的环境。

骚扰的法律测试通常关注行为是否“严重或普遍”。这包括考

虑:
- 不受欢迎的行为的频率。
- 行为的严重性。
- 行为是否具有身体威胁或羞辱性,或仅是冒犯性言论。

常用“合理人”(reasonable people)标准来判断环境是否具有敌意,意味着从受害者所处位置的合理人的角度评估情况。

那么,什么是“不受欢迎的行为”呢?很简单,一个是普通合理人都知道的威胁侮辱恐吓行为,或者另一个,“对方已经明确说明不受欢迎的行为”。

其中,第二个最容易让中国人觉得难以理解:我仅仅是给对方发短信问候或者发电子邮件追问答案,怎么就成了骚扰?答案很简单,如果对方说了,“请你不要给我再发短信或者电子邮件”,你再发短信或者电子邮件,那显然就是在做“不受欢迎”的事情。

在本文第1部分的案例里面,CG就没有办法理解这个概念。他在案情背景故事中写道,“自从她说了她不爱我,我就没有再联系她了。”我问他几次之后,发现他自从听说她不希望他再联系她,就再也没有联系她了。我把他的“自从她说了她不爱我,我就没有再联系她了”改成了“自从她说了她不希望我联系她,我就没有再联系她了。”我把这一版本的故事发给他,让他改进某些别的地方;结果,他发给我的新版本,又把我的话改成了“自从她说了她不爱我,我就没有再联系她了”。这说明,他没有完全理解这里的法律概念,所以说我的话不中肯。

在本文第1部分的P州案例里面,一位痴情的年轻人在对方多次拒收(Block)来自他的电子邮箱的电子邮件之后,不断注册新的电子邮箱,给对方发大量电子邮件追问“你以前说爱我是真的还是假的?你为什么背叛我了?”他的父母在中国受过非常好的教育,他们就不能理解为什么这种电子邮件构成了骚扰,“这难道不是质问负心人的正常做法?”

这两个案例里面,即使没有威胁侮辱恐吓的话语,在美国法律系统里面,仍然构成了骚扰。所以,在美国生活的中国人,一定要切记这个知识点,不要掉到这个大坑里面。

举例来说,我作为一位律师,会小心到什么程度?如果我对一

位美国人说,“你真美(或者健美)!”TA很有个性地告诉我,“请你不要评价我的外貌。”从此以后,我都不会再评价TA的外貌,即使夸TA也不会。

【思考题:1.如果有人骚扰你,你怎么制止对方骚扰?2.如果有人错误地指控你骚扰,或者在不需要的时候申请针对你的保护令,你怎么全身而退?】请暂停,不要往下看。。。



(图解:这位年轻男士在女士告诉他不要再联系她的情况下,仍然买了鲜花和巧克力送给她,这构成了骚扰;他被捕了。)

思考题可能的答案:

1. 需要报警或者申请保护令,或许检察官会起诉对方骚扰罪;

2. 不要做可能被正常人理解为骚扰的事情,不要做让保护令成立的事情,尽快请靠谱的律师来解决问题。

如果你把这两篇文章的概念弄懂了,看到刚才思考题你就会用骚扰和保护令这两个法律概念保护自己,也会避免踏入骚扰罪和保护令这两个深坑;如果你刚才居然没有想到怎么办,建议你重新看一遍,或者多看相关科普/普法文章;如果你希望多看我的科普/普法文章,你就能够想到办法加我的微信公众号,并且找到我以前发布的精彩文章。

不管怎么样,我们的很多客户都同意我们的两点看法:(1)公平,不是靠等待和抱怨来获得,也不靠同情和施舍;我们天生应该得到公平,并愿意为此战斗。(2)我们在法律的帮助下用头脑战斗,这比用拳头更安全,更有效。

【免责声明:(1)每个案子都是独特的,我发表的典型案例和你的案子不会是一模一样的,不能保证类似的结果;(2)我介绍的案子或者我的文章里面的话,都不构成律

师服务或者律师咨询。如果您有法律问题,请向靠谱的律师求助。谢谢!

Disclaimer: Each case is unique, so typical case(s) I wrote about are not the same as your case, so there is no guaranty of similar outcome for your case; the cases I wrote about or my statements in my articles do not constitute legal service or counseling. If you have any legal questions, please ask a credible attorney for help. Thanks.】

提醒:

(1)如果您希望以后及时收到类似的实用型文章,请订阅此微信公众号。

(2)如果要了解作者的基本情况,可以先看作者简介以节约交流时间。

【作者简介】钟家钰,清华94级学生、拥有遗传学,分子生物学和数学(精算专业)三个硕士学位及法学博士学位;游览过十二个国家;完成过一个马拉松比赛和六个半马比赛并且半马破二;持有马里兰州和DC律师执照和四类保险执照。钟家钰为美国华人维权主要有三个贡献:1. 维权组织 Association For Education Fairness 的创始人之一以及首任会长,组织投诉和起诉MCPS对亚裔学生的歧视;2. CAPA-MC 的创始会员及理事;3. 全美声援纽约警官梁彼得集会大华府地区的组织者。

钟家钰律师事务所(AZhongLaw.com)的主业是做车祸索赔,各种人身伤害索赔和各类保险索赔,同时帮助华人被告得到顶上的刑事辩护律师的最佳服务,以及帮助全美各地的受重伤的华人进行维权索赔。截止到2024年夏天,钟家钰已成功帮助超过六百五十位华人维权。其中,2024年帮助亚利桑那州一家华人就车祸造成的严重人身伤害开展索赔,和顶尖律师合作,最终得到55万美元的赔偿;在此之前,钟家钰的最高索赔记录是2023年的阿肯色州的27.5万美元;此外,已经帮助数位被控以重罪的华人免于牢狱之灾;在成为律师之前,钟家钰最辉煌的一个战绩是在2022年5月以600美元的成本帮一家华人开的餐馆击败200万美元的索赔企图。

作者钟家钰律师的热线号码 301-969-8999; 微信号: AZhongLawHelp

“军人睡眠法”真能让你在两分钟内入睡吗?

每个人都想快速入睡。但全球范围内,数以百万计的人饱受失眠之苦,或长期难以入睡。虽然估计数据差异很大,但研究表明,失眠症患者的比例在5%到50%之间。

辗转反侧的夜晚让许多人苦苦寻觅各种助眠妙招,其中就包括风靡网络的“军人睡眠法”,据说只需两分钟就能入睡。

这种方法在TikTok上迅速走红,数百万的观看量催生了一系列视频,展示了创作者声称能让人几乎瞬间入睡的简单步骤。

但专家告诉BBC,这种爆款方法实际上可能会因为设定了“危险”预期而阻碍睡眠。

他们分享了一些士兵用来优化睡眠的实用技巧,失眠的普通人也可以试试看。

什么是军人睡眠法?

这种方法由美国田径教练温特(Lloyd“Bud”Winter)在其1981年出版的《放松与胜利》一书中提出。二战期间,温特为美国海军飞行学校的学员们开发了这项技术,帮助他们即使在高压环境下也能

睡个好觉,发挥最佳水准。书中指导学员:依序放松额头、头皮、下巴和脸部,同时进行缓慢深呼吸。放松双肩,深吸一口气,然后吐气。放松胸部。将整只手臂沉入椅子或床上,依序放松肱二头肌、前臂,直到双手。另一侧重复此动作。放松双腿,从大腿开始,然后是小腿、脚踝和脚。换另一条腿重复以上步骤。

现在清空思绪,想像一幅放松的画面——他建议想像一个温暖的春日或一个宁静的湖泊。如有需要,重复“不要想”这句话,并且至少10秒钟不去想其他事情。

温特声称,练习这种方法六周后,飞行员就能学会如何在两分钟内入睡,“无论白天黑夜,无论在任何情况下”。

“这会让你感到沮丧”

但专家警告说,期望如此迅速地入睡可能会适得其反。“说用这种方法就能在两分钟内入睡,而且应该如此,这很危险,”军事神经科学家兼睡眠专家艾莉森·布雷格博士(Allison Brager)说。一般人入睡通常需要五到二十分钟,所以试图

在两分钟内入睡很可能会让你感到恼火,甚至更加困倦。

“你只会因为试图做到实际上不可能的事情而感到沮丧。”她补充道。如果你真的在两分钟内就睡着了,这可能预示着其他问题,例如慢性睡眠不足或未确诊的睡眠障碍。布雷格表示,她知道有些士兵确实在使用这种方法。但考虑到军旅工作的艰辛,有些士兵能在几分钟内入睡并不奇怪。

如何快速入睡?

精神科和睡眠医学顾问塞尔西克博士(Hugh Selsick)表示,失眠患者尝试军人睡眠法可能效果更差。“总的来说,来找我咨询的病人,如果说这种方法对他们无效,他们就不会坐在我面前了。”他告诉BBC。

关键在于,病人可能希望快速入睡,但这并非总是衡量睡眠成功与否的关键指标。

“如果你长期睡眠不好,很容易把良好的睡眠理想化,想像成完美无缺的东西。”塞尔西克博士说。他是伦敦大学学院医院睡眠诊所的首席临床医生。“如果你大

部分时间都感觉精神饱满、休息充足,那么你的睡眠就发挥了作用。”长期以来,人们认为八小时睡眠是理想的睡眠目标——但这可能会带来不必要的压力。“八小时睡眠的说法是个误区,而且是个相当有害的误区。”他说。

事实上,研究表明,理想的睡眠时间因人而异,部分原因是遗传因素,并没有一个固定的睡眠时间长度。

塞尔西克用鞋码来类比——虽然平均尺寸可能是6号,但有些人穿8号或4号鞋才合适。有些人可能需要七到八小时以上的睡眠,而有些人则需要更少。“关键是要找到适合自己的睡眠时长。”他说。

他说,每天在同一时间起床可以帮助你从同一点累积困意,这意味着你更有可能每天在同一时间感到疲倦并入睡。避免白天小睡,这会消耗你的睡眠储备,让晚上更难入睡。最后,他建议只有感到疲倦时才应该上床睡觉,因为如果身体还没准备好入睡就去,“你会在床上躺很久。”所以,不妨坐起来,享受你的夜晚,给自己一点独处的

时间。当你发现自己的头开始点头,眼睛也开始闭上,无法集中精力阅读时,就该去睡觉了。”他说。

我们能从中学到什么?

英国陆军睡眠科学与医学专家亚历克斯·罗克利夫博士(Alex Rawcliffe)认为,“军用睡眠法”这个名称有点名不副实。

对于军事训练人员和官兵来说,睡在12人共用的房间里很难获得不被打扰的睡眠。一些简单的调整,例如眼罩、耳塞和缓闭式房门,都能有所帮助。甚至士兵在极端环境下使用的睡眠技巧,对某些人来说也可能有用。专家建议那些在高压部署期间,如果知道自己无法获得良好的睡眠,就尽可能进行战术小睡。

虽然午睡可能不适合那些想更快入睡的人,但像哺乳母亲这样夜间睡眠经常被打断的人,可以从策略性午睡中获益。布雷格博士表示,普通民众还可以从军队学习另一项关键技能。建立规律的睡眠习惯可以向大脑发出讯号,表示该放松休息了,从而更快进入睡眠状态。