

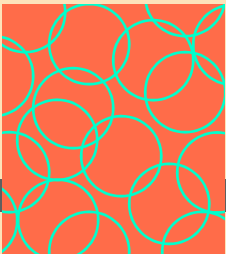
簡易防身術

高雄市政府警察局
婦幼警察隊

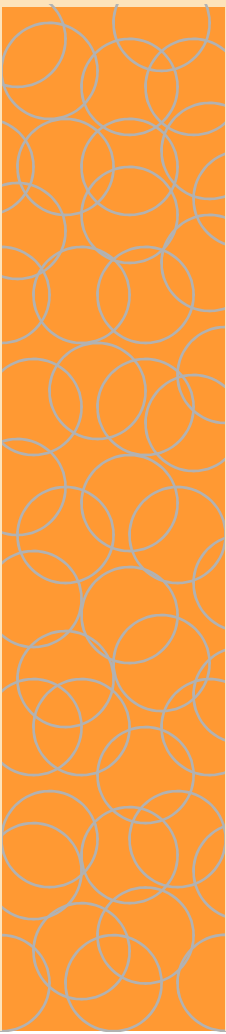
2020/12/13

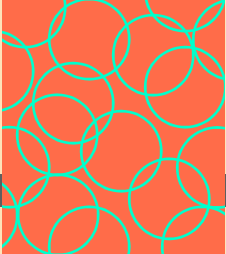
何謂『防身術』？

- ◆找到瞬間機會
- ◆重創歹徒要害
- ◆把握空隙、脫逃離開現場尋求協助
- ◆全面自我保護行動。
- ◆內容應包括：觀念防身、器材防身及技術防身。

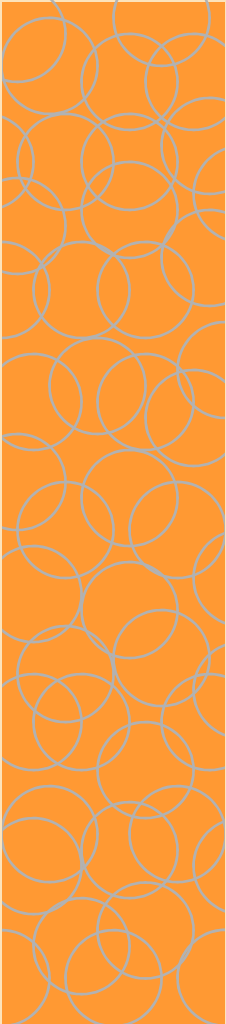


防身四大觀念

- 
- ◆ 1、隨時提高警覺
 - ◆ 2、迴避危險情境
 - ◆ 3、冷靜面對歹徒
 - ◆ 4、迅速逃離現場



防身器材

- 
- ◆ 市面各種可資使用之防身器材，如警鳴器、哨子等。亦可利用周遭之物品，如髮夾、鑰匙、筆、雨傘、樹枝、沙土、石等等。（使用方法：例如：鑰匙以食指及中指夾住、筆用握筆方式，再以拇指壓住筆頭攻擊等）

自我防衛

4、隨身物品

便當盒(摔歹徒的臉或喉結)

鉛筆(刺歹徒的臉或喉結或下體)

小刀(割歹徒的臉或喉結或下體)

鞋子(打歹徒的臉或下體)

雨傘(戳歹徒的臉或喉結或下體)

梳子(扎歹徒的臉或喉結或下體)

鑰匙(刺歹徒的臉或喉結或下體)

髮夾(戳歹徒的臉或喉結或下體)

2、運用防身配備

哨子(吹)

警報器(鳴)

3、附近的材料

砂子(灑歹徒眼睛)

石頭(丟歹徒眼睛)

磚塊(丟歹徒臉部)

樹枝(戳歹徒眼睛)

1、運用自己的身體

手指(戳歹徒眼睛)

指甲(抓劃歹徒喉嚨、臉部)，留下歹徒的皮膚、血液可做DNA測試

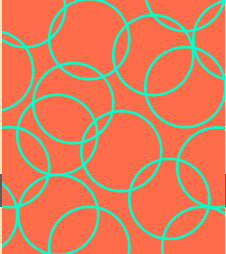
肘部(撞擊歹徒胸部)

膝蓋(撞擊歹徒下體睪丸處)

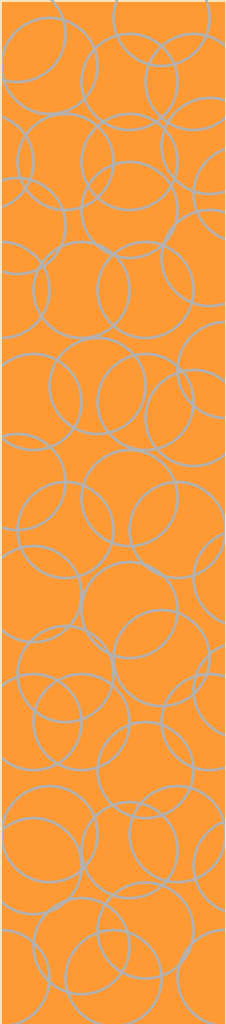
腳(踢歹徒下體睪丸處)

高聲尖叫





防身技巧

- 
- ◆ 1、要以硬擊軟
 - ◆ 2、動作必須快、狠、準
 - ◆ 3、要不斷練習
 - ◆ 4、攻擊人體十大要害

人體要害

鼻子

眼睛

耳朵

下巴

脖子

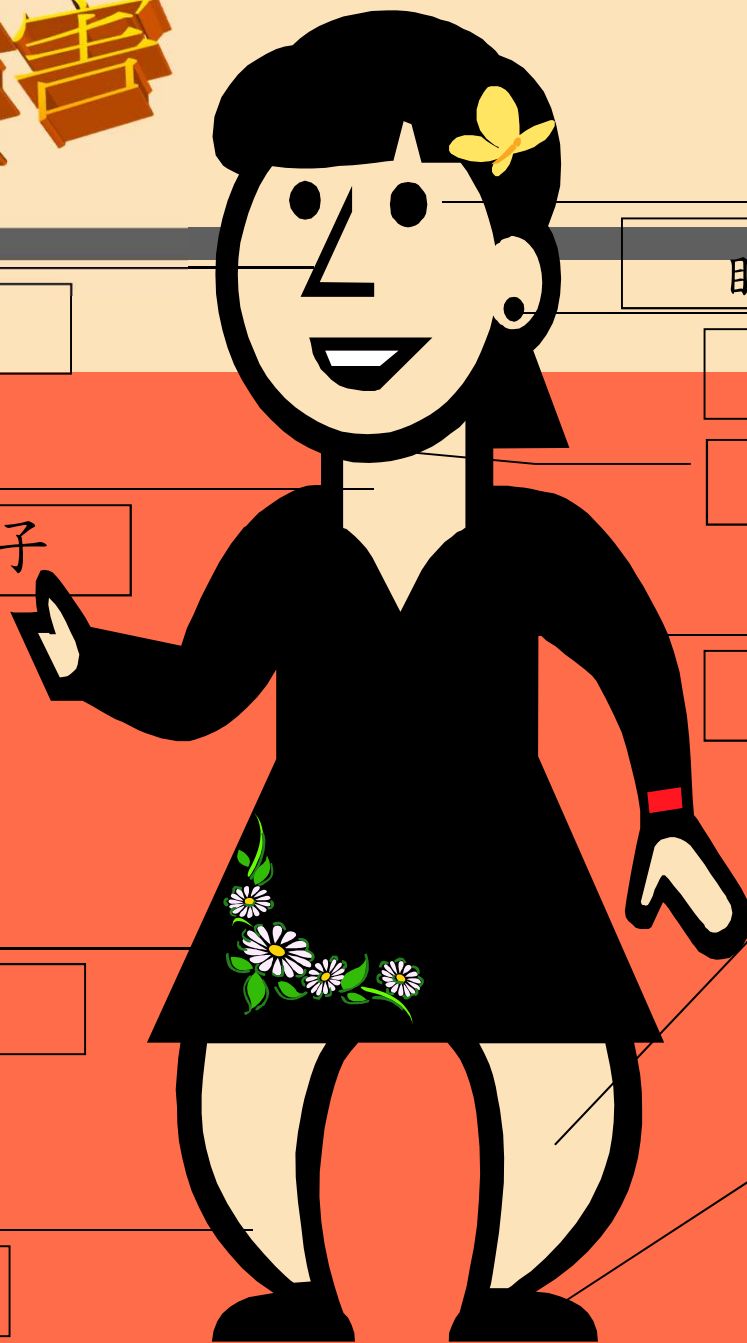
心窩

下部

膝蓋

脛骨

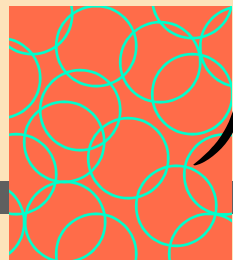
腳板



人體十大要害—1. 眼睛



- ◆ 武俠小說、雙龍取珠、以手指微彎戳眼。
- ◆ 若歹徒為戴眼鏡者，則以手掌拍擊。



人體十大要害—2. 下巴



◆ 以掌心攻擊，使其失去重心。

人體十大要害——3. 鼻子人中



◆ 以拳頭或手掌攻擊其中或鼻子及其較脆弱之部位。

人體十大要害—4. 耳朵

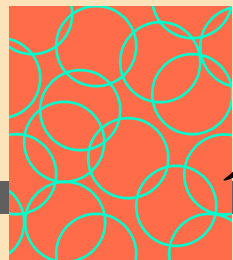


◆ 雙手手掌微彎，拍擊耳，將空氣迅速灌入。 (目在使耳內平衡產生暫時的暈眩)

人體十大要害—5. 頸部(喉結)



- ◆ 以手刀劈擊、或以手肘勒頸，使其無法呼吸。



人體十大要害—6. 心窩



◆ 以手肘攻
擊歹徒心
窩。

人體十大要害—7. 下檔



- ◆ 以手抓、拳頭或膝蓋、腳踢、攻擊歹徒之下檔。

人體十大要害——8. 膝蓋



- ◆ 以腳掌或腳刀踢蹬膝蓋正面或側面。

人體十大要害——9. 脛骨



- ◆ 以腳刀或利用高跟鞋的腳跟刮其脛骨，或以腳跟踹之。

人體十大要害——10. 腳板



- ◆ 以鞋跟用力踹踩歹徒腳背，並用力扭踩。

背後(環抱時)攻擊

1. 被歹徒從被害環抱侵擾時，
先抓住歹徒一隻手指頭

2. 將指頭往手背壓，另一隻手
壓住歹徒手部或兩手一起壓

3. 注意壓的方式



後勒頸破解法 一



當歹徒從後面勒住頸部時

(1) 縮下巴，轉向手肘三角點，尋找呼吸點

(2) 雙手下壓歹徒手臂，立即下蹲。

(3) 做單臂過肩摔。

後勒頸破解法 二



(1) 雙手下壓歹徒手臂，立即下蹲。



(2) 做單臂過肩摔。

後抱腰雙手在內破解法



◆ 當歹徒從背面環抱時(雙手在內時)

◆ 雙手突然向上撐開畫大八，逃離歹徒(身高相當者可以用頭部向後攻擊歹徒臉部)

後抱腰雙手在外破解法



◆ 掰開手指頭(一指)
此時歹徒雙手鬆開
，移動腰部攻擊歹徒下襠(用力手抓向下扯.或用拳頭攻擊)
迅速逃離

◆ 身高相當者可以用
頭部向後攻擊歹徒
臉部

單手被制解脫法

◆ 當歹徒從側邊拉手時

(1) 握住自己拳頭

(2) 朝歹徒之手的虎口方向用力掙脫。(須靠肩膀及腰部的力量帶動身體)



雙手被制解脫法



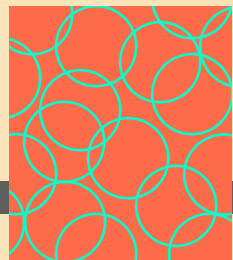
◆ 當雙手被歹徒抓住時



(1) 雙手握拳，雙手向上撐開。



(2) 朝自己方向用力扯開。



◆ 簡易防身術主要是針對歹徒突發之侵擾行為，施以即時反擊，藉以產生「嚇阻」作用，並非以制伏歹徒為目的，婦女應於嚇阻效果產生後，大聲呼叫求救，並立即脫離現場，避免激怒歹徒而遭受暴力行為導致生命安全之危害。

◆ 倘若真的不幸遇到危害，請保持鎮定，立即向警察機關報案求助，掌握最佳破案時機。



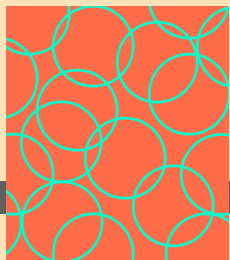
真遇侵害時怎麼辦？

☆一定要報案

可立即以下列方法請求協助：

1. 撥110或前往就近警察單位。
2. 撥打113專線。
3. 勿更衣、沐浴、上廁所，保留證據及保持現場。





4. 牢記歹徒特徵(體型、口音、身高、年齡、衣著、交通工具等)提供警方參考。
5. 前往就近的驗傷採證的責任醫院。



敬請指教

