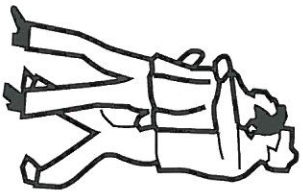


簡易

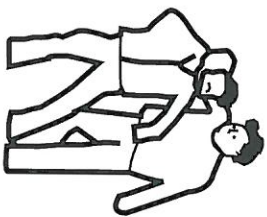
防身術 手冊

(4) 背後雙手環抱之反制：



- A. 擲髻以手部猛抓或掐其鼠蹊部或下襠或同時腳跟踩腳板。
- B. 當其疼痛，立即逃開。

(5) 背後鎖喉之反制：



- A. 縮下巴、左手握拳屈肘上提迅速撞其腹〈肋〉部或擲髻以手部猛抓或掐其鼠蹊部或下襠同時腳跟踩腳板。
- B. 右手掙開歹徒束縛，迅速逃開。

肆 結語

倘若歹徒持有武器如刀、槍或已失去第一時間反擊，而將我們控制時，這時我們不要做無謂的掙扎，但不是等死，而是等待時機再予以反擊。最後期盼婦女同胞在每一次的練習中可以體會到自己的力量，認識到自己不再柔弱，不必然要成為受害者，而是有能力抗暴的。



高雄市政府警察局婦幼警察隊關心您



高雄市政府警察局婦幼隊 關心您的安全

婦女防身術非僅限於打鬥技巧，而是全面的婦女自我保護行動，因此其內容應包括：觀念防身、器材防身及技巧防身。

壹 觀念防身

防身四大觀念：(一) 隨時提高警覺 (二) 迴避危險情境
(三) 冷靜面對歹徒 (四) 迅速逃離現場

貳 器材防身

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)

參 技巧防身

1 要以硬擊軟：婦女身小力弱，要以小搏大，須以身體堅硬的部位，來攻擊對方柔軟脆弱的部位，才能奏效。身體堅硬而可用來攻擊的地方，如拳頭適合來攻擊對方臉部、鼻梁處。指尖用來攻擊對方的眼睛。手刀用來攻擊對方咽喉。膝蓋攻擊對方的襠部。掌心用來對方下巴，等等。

2 動作必須快、狠、準：婦女身小力弱，不適合纏鬥，防身術旨在找到瞬間機會重創歹徒要害，一招奏效，而後迅速離開現場尋求協助。因此，動作必須快、狠、準，同時具備，下手絕不容情。

3 要不斷練習：要不斷練習，所謂「熟能生巧」。動作要練到純熟，才能有膽識用得出來，臨場時才不會嚇得把動作都忘了，臨場冷靜才能剋敵。動作要熟練到危急時不經思考，即能反應。

4 攻擊人體十大要害：(1) 眼睛：以食指及中指戳眼。(2) 鼻子：以拳頭擊之(大拇指在外面)。(3) 耳朵：雙手拍掌方式將空氣迅速灌入。

(4) 下巴：反掌攻擊。(5) 脖子：以手刀劈擊。(6) 心窩：手肘攻擊。

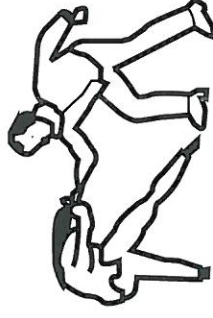
(7) 下襠：以手抓或拳擊、腳踢或膝蓋攻擊。(8) 膝蓋：腳掌踢蹬。

(9) 脛骨：以腳刀刮之。(10) 腳板：以腳跟用力踩。

5 反制方法：(1) 環肩反制 (2) 抓胸反制 (3) 擋刺、按刺
(4) 抓手反制 (5) 勒頸反制 (6) 抓髮反制 (7) 抱腰反制

6 圖解：

(1) 正面抓頭之反制：



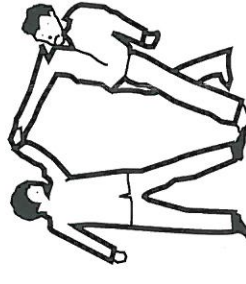
- A. 雙手緊壓歹徒施暴之手。
- B. 以彎腰鞠躬式迅速彎身後。
- C. 待其疼痛無法施力時，立即逃開。

(2) 正面抓胸之反制：



- A. 左腳向對方右腳後上一步，腳尖稍內扣。
- B. 右手迅速抓住對方手掌，前臂外旋，屈肘右拉，右手捉握對方手腕、虎口及關節，左手抓住大臂，兩手反方向扭轉，或用肘猛力向下頂擊對方肘關節後同時蹬膝蓋。
- C. 使其疼痛難忍，失去平衡而前跌。

(3) 正面捉手之反制：



- A. 利用手腕轉動，朝歹徒之手的虎口方向用力掙脫。
- B. 用腳腳掌踢蹬下襠或膝蓋。
- C. 迅速退後逃開。