

A thick black L-shaped frame is positioned on the left and right sides of the page, framing the central text. The left side consists of a vertical bar extending from the top to the bottom, and a horizontal bar extending from the top of the vertical bar to the right. The right side consists of a vertical bar extending from the top to the bottom, and a horizontal bar extending from the bottom of the vertical bar to the left.

簡易防身術

學習自我保護

(一) 觀念防身

預防勝於一切，避免自己陷入危險的情境，
比直接與歹徒面對面搏鬥、逃跑還重要。

- 1、隨時保持警覺。
- 2、迴避危險情境。
- 3、冷靜面對危機。
- 4、迅速脫離現場。

(二) 器材防身 (就地取材)

隨身攜帶或善用周遭可資使用之防身器材，如哨子、警鳴器、噴霧器、髮夾、鑰匙、筆、雨傘、樹枝、沙土或石頭。

(三) 技術防身

1、反擊要領：切記出其不意、攻其不備、以硬擊軟、虛與委蛇、不宜纏鬥，並掌握快、狠、準要訣。

2、反擊基本動作：戳（眼）、掌（下巴、臉）、轟（耳）、劈（喉結）、撞（心窩）、挑（下襠）、拉（肩破其重心）、踢（脛骨）、踩（腳背）。

運用身體自我防衛

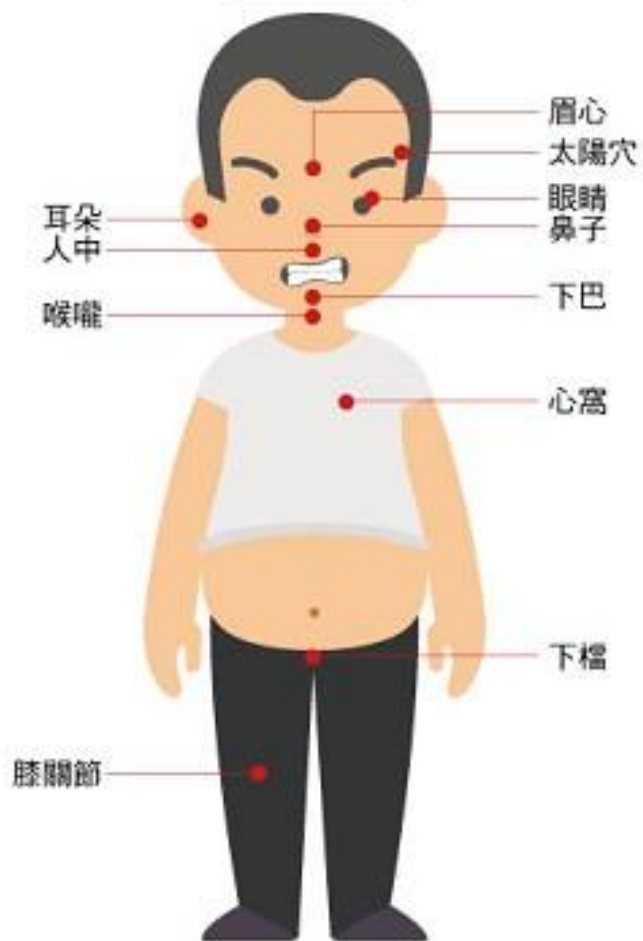
手指（戳擊歹徒眼睛）

指甲（可抓襲歹徒臉部喉嚨）

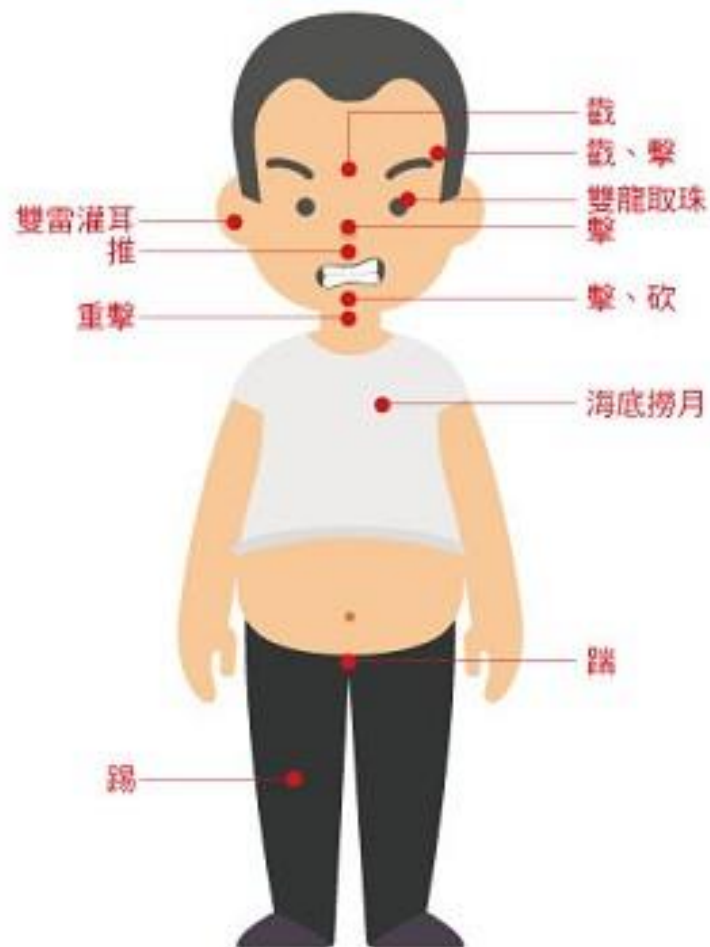
肘部（可撞擊歹徒胸腹部）

膝蓋（可頂撞歹徒鼠蹊部）

要害



攻擊



女子防身術之
人體十大要害攻擊要領：



高雄市政府警察局婦幼警察隊關心您

婦女安全守則 (技術篇)

三大重點

1. 反擊要領: 以硬擊軟，找適當時機；「快、狠、準」一次擊出。
2. 反擊判斷: 如實力懸殊，應以保全生命為先。
3. 比例原則: 反擊與防衛行為，不應過當。

九大招式



婦女安全守則 (觀念篇)

其實，有些危險是可以避免的

加害人身分前3名為：男朋友、朋友及網友；除防備陌生人，更應提防熟人。

防狼 S.O.P



五大重點

- (一) 自我防衛：隨時保持警覺，避開危險情境。
- (二) 保持冷靜：面對歹徒，冷靜應對，尋求脫逃時機。
- (三) 大聲呼救：如無受到暴力攻擊之虞，應持續大聲呼救。
- (四) 尋求協助：伺機逃離現場，對外求援，速報案。
- (五) 保全證據：記住歹徒特徵，保全證據勿清洗。

珍惜自己：

自己是身體的主人，保護自己的身體是**權利**也是**義務**。
面對任何逾越、侵犯的行為，都要大聲勇敢的說「不」

尊重他人：

尊重他人「身體自主權」，不隨意觸碰、侵犯他人身體。

★ 身體自主權 ★



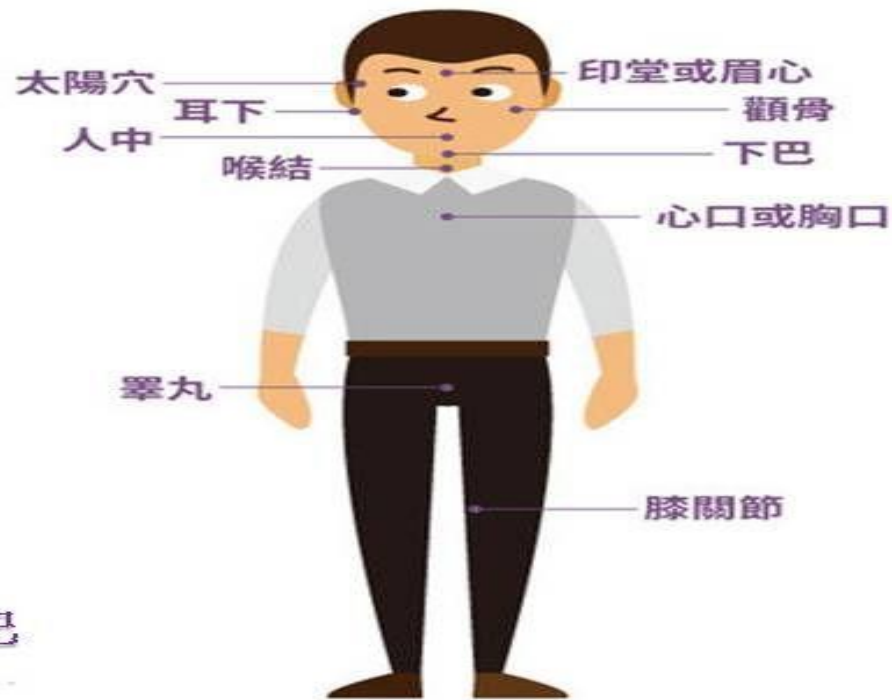
全國婦幼保護專線 **113**

報案專線 **110**

優莉諮詢專線 **07-2716658**

遇到危險怎麼辦
謹記人體
十要害

記住十大要害，遇到危險時勇敢保護自己



緊急報案專線110 全國保護專線113

資料參考:女人迷 womany.net