

從犯罪預防與憲兵勤務角度 探討防身術實務推廣 對提升人身安全之效益

作者／朱漢屏
彭朝民

提 要

人身安全議題上，安全是幸福生活基礎，人民有免於恐懼的自由，犯罪所帶來的威脅是不可預測且具危險性，國家有義務維護人民安全，減少犯罪發生率，降低社會、家庭因犯罪而遭受衝擊或悲劇。

從犯罪防治與憲兵勤務角度建立預防觀念為著眼，以預防理論與憲兵戰技兩大面向來探討，其重點在於建立犯罪預防觀念與運用憲兵戰技，進而推廣犯罪預防實際作為。我們必須明瞭，當自身面臨危機時，真正依靠的首要對象就是自己。

憲兵戰技就是很有效的防身術，若將反制應變五式的概念與作為適切推廣於人身安全及犯罪預防方面，對自身在生活與工作安全上有其顯著之效用，面臨不同的危機，須建立何種防身技能，可以增加逃生機會或有適當防衛技巧得以有效應對。

關鍵詞：人身安全、憲兵勤務、憲兵戰技、防身術

壹、前言

安全是馬斯洛需求理論的重要層次之一，顯示安全是生活中不可或缺的要項，每年總有數則人身安全受到威脅的重大新聞，如臺北捷運隨機殺人事件、臺鐵殺警案及長榮女大生案的發生，莫不讓人心惶惶，擔憂自己可能成為下一位受害者，而現代人的使用科技產品容易造成周遭環境危險的漠視與危機觀念淡薄，往往讓自己暴露在威脅之中，因而錯失逃脫的契機。因此，如何在

發現危險的當下，採取必要之應變手段自我防衛與脫困及避難，更甚反制的作為，此為當今重要課題。

憲兵勤務具有諸多要項，就「重要目標防護、反恐制變、護衛元首特種勤務、憲兵隊軍紀糾察、災害防救等勤務」而言，當我們執行各種勤務時，「憲兵戰技」就是護衛自身安全與完成任務的重要基礎，如能運用憲兵戰技與相關武術結合防身術，在保衛自身安全與犯罪預防方面達到應有的效果，更加突顯人身安全維護的重要

性；若上述案件之當下，受害者若能具備適度的警覺性與警戒心及自我防衛的技能或技巧，或許就能有恃無恐地化被動為主動，迅速掌握並控制局面，進而保護自身生命與財產安全。

從犯罪預防角度觀察109年全般刑案發生數為26萬713件，續較上年減少7,636件(-2.9%)，以公共危險案減少5,943件(-9.9%)最多，就犯罪指標案類¹發生7萬4,013件，續較上年減少6,532件(-8.1%)；破獲率達98.9%，較上年增加3.7個百分點，已連續4年均在9成以上，近6年全般刑案發生數逐年下降，整體治安情勢穩定；犯罪指標案類發生數亦呈逐年下降、破獲率逐年上升趨勢，其中犯罪預防宣導與治理作為扮演舉足輕重的角色，如圖1：104-109年全般刑案發生數所示。

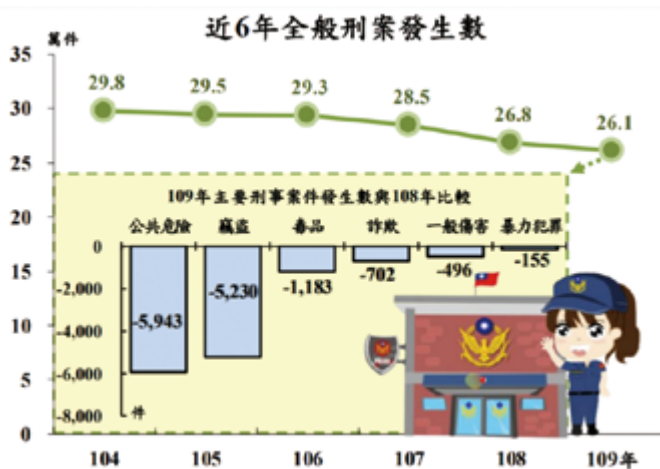


圖1 104-109年全般刑案發生數

資料來源：內政統計通報，統計時間：110年2月6日。

貳、研究目的

一、藉由本研究探討犯罪預防與憲兵勤務中憲兵

戰技運用於防身術在人身安全之間的關聯性，並使其能瞭解到防身術之重要性及必要性，期許能讓更多的人接觸到並且學習憲兵戰技與防身術，以備不時之需，就犯罪預防意涵包括：

(一)犯罪預防係指設計那些可預防、控制、排除及減少發生犯罪數量與犯罪恐懼感的所有活動。

(二)一種積極且涵蓋治標及治本之預防犯罪措施，涉及改善政治、經濟、社會、教育、司法等方面措施，提升人民生活水準，實施良善的社會福利制度，制訂具體可行且符合時代潮流的社會規範，乃至於建立跨國性犯罪資訊流通與合作打擊犯罪管道，均屬之。

二、在此將犯罪預防定義為「透過加強潛在不特定被害者，提高整體危機意識，有效預防、控制、排除及減少發生犯罪機會並增強其對遭遇犯罪之有效應對能力」。

三、本研究目的為何？

(一)聚焦犯罪預防的觀念與憲兵勤務中憲兵戰技方面之運用。

(二)防身術觀念建立與實務推廣對於人身安全之效益。

參、犯罪預防概念

一、犯罪預防隸屬於刑罰學中的預防理論，若進行劃分可分為一般預防和特別預防，如下說明：

(一)一般預防

「一般」(general)是指「大眾」；此刑罰

1 犯罪指標案類係指暴力犯罪、竊盜、詐欺、一般傷害及一般恐嚇取財等與治安直接關係之案類；暴力犯罪係指故意殺人、擄人勒贖、強盜、搶奪、重傷害、重大恐嚇取財及強制性交案；本文分析自104年至109年12月31日止，暴力犯罪採新定義統計，內政統計通報，110年2月6日。

目的旨在透過社會大眾的信服或恐懼等心理作用，來減少犯罪。

(二)特別預防

「特別」(special)是指「個別犯罪人」，亦即已被送進司法機關處理的嫌犯或已定罪的犯人；此刑罰目的旨在透過對特定犯罪人的處罰或改善，來減少他們的再犯。

二、就一般預防和特別預防作法再細分，可區分四種類型，分述如後：

(一)積極的一般預防

旨在透過刑罰對大眾進行教育，增進大眾對刑法規範的認同，使人主動依規範行事，以此減少犯罪。

(二)消極的一般預防

亦即威嚇理論，旨在透過刑罰的嚴厲性和迅速性來警惕社會大眾，使人們因害怕受罰而不敢犯罪。

(三)積極的特別預防

旨在透過對犯罪人的矯治、教化，使他將不犯罪的主流價值觀內化，以此減少再犯。

(四)消極的特別預防

旨在透過對（尤其是高風險的）犯罪人的（長期）監禁，使他因空間隔離而無法在社會上犯罪。

以上這四種預防理論並不是互斥的，而是可以互相補充。因為人類是多樣的，人類遵守規範的原因也是多樣的。可以運用多種觀點才能達到最大的犯罪預防效果，依照情境犯罪預防理論，²簡單來說：係指對特定犯罪的環境條件加以分

析後，改變其管理運作及環境，進而減少犯罪者可以犯罪的「機會」，進而達到犯罪率的下降，如表1說明。

表1 預防理論相關定義

編號	理論	定義	作者	年份
1	一般預防理論	著重在對全體民眾的犯罪預防，藉由刑罰執行達到嚇阻犯罪、殺雞儆猴的效果。 ³	許福生	2017
2	特殊預防理論	著重在特殊犯罪群體的矯正、避免特定族群再次犯罪。 ⁴		
3	以環境設計預防犯罪	考量犯罪發生之環境及犯罪人之互動特性，妥善規劃環境設計，以消除人際隔閡，增加人際互動，減少偏差與犯罪行為的發生。 ⁵	許家源	2018
4	日常生活動理論	藉由引進審慎的管理與環境改善降低犯罪發生的機會。 ⁶	黃宗旻	2020

資料來源：作者自行整理。

肆、犯罪預防與人身安全之關係

在探討犯罪預防議題前，我們應該對「犯罪防治」有所認知，進而研究犯罪預防與人身安全之關係；犯罪防治就廣義而言積極且涵蓋治標及治本的預防措施，其目的在於消除促成犯罪的原因，使社會不再發生犯罪行為，包含政治、經濟、社會等範疇；狹義上係指針對進入刑事司法體系之犯罪人，進行直接之預防、控制，以期改善其各項促成犯罪原因，並期能達到嚇阻犯罪的

2 孟維德(2019)，《犯罪分析與安全治理》，五南圖書第四版，頁17。

3 許福生(2017)，《刑事政策學》，元照出版，頁125。

4 許福生(2017)，《刑事政策學》，元照出版，頁126。

5 許家源(2018)，論告訴乃論於竊盜犯罪之修復功能，竊盜罪之理論與實務發展學術研討會，頁12。

6 黃宗旻(2020)，從國外再犯預防推動機制探討我國犯罪預防到社會復歸之整合—以政府組織運作及跨域資源投入為中心，法部務委託研究案，109年3月23日，頁17。

功能，進而達到減少犯罪的目的，⁷簡言之，犯罪防治對於犯罪的發生，預測到其樣態、地點、時間和被害者，並採取一些行動來降低犯罪發生機會的作為。

本文以聚焦「犯罪預防」為主體，就犯罪預防面向通常區分「三級預防」，初級預防係指「藉規劃、設計與改善提供犯罪機會、促使犯罪發生之物理與社會環境等因素，以減少犯罪之發生」；次級預防為「對於潛在犯罪者及早辨識，並在其從事非法活動之前予以干預，避免犯罪之發生」；三級預防為「真正犯罪者之處遇，使其不再犯罪」，透過三級預防策略，來達到預防犯罪之效果。⁸

就人身安全而言，以廣義範疇來說，包括人的生命、健康、行動自由、住宅、人格、名譽等安全，以狹義範疇來看，就如同刑法上人身安全的本義，是作為自然人的身體本身的安全。有關犯罪行為侵害法益甚為重大，所謂法益係指法律上所保護的重要利益，而保護這些利益，是讓人可以生存與生活，或是維護國家、社會的秩序，進而幫助人們生存與生活及切身相關的利益，例如生命、身體健康、財產、人身自由、名譽等。⁹

犯罪造成人民各方面損失，尤其是犯罪人以當面實行攻擊行為，即使犯罪人目標僅是財產，但常伴隨造成被害人身體、健康，甚至生命受到侵害之結果，尤其工業化社會後，環境壓力劇烈增加，遠遠超過人類及物種演化速度，不能適應者即成為潛在的犯罪行為人，為杜絕此因，廣義

的犯罪預防，即改善政治、教育、司法，確立道德標準、良好價值觀，提升生活水準和社會福利，這樣的預防手段可逐漸改善社會治安，¹⁰由此可見兩者有其直接與間接關係。

伍、人身安全之犯罪預防作為

犯罪預防首重在犯罪人著手進行犯罪前就應阻止其發生，所以，初級及次級犯罪預防與人身安全維護與應對方面極為重要，分述如後。

一、初級犯罪預防作為

在潛在犯罪人出現或其犯罪動機出現前，將其根源截斷，如消滅引誘因子、增加實施犯行障礙使其不生動機等，通常可透過品德與法治教育及社區巡守與安全講座等方式進行。

二、次級犯罪預防作為

潛在犯罪人及其動機出現後，能進行提早辨識，進而消滅其犯罪動機之方法，如情境犯罪預防(根據人事時地物因地做出分析及處置)與虞犯之保安處分及強化社區、校園人身安全研習與防身術相關課程等。

三、三級犯罪預防作為

即是刑法上之特殊預防，對於已發生之犯罪人逕行監禁、矯正等，使其回復應有之社會性，此階段通常為警政單位執行要項。但畢竟犯罪類型眾多，防不勝防，而現今犯罪之發生已非往昔有預警性或很大可迴避性。現在隨機犯案類型之數量快數增加，亦非事先之針對不特定人之普遍行預防及實施教育就難阻止，此時運用行車時所謂的「防衛性駕駛」概念，使不特定全體大眾皆

7 孫義雄(2021)，《當代犯罪預防與警政策略》，五南圖書出版，頁23。

8 霍華德(2020)，《犯罪學概要》，保成出版社，頁67。

9 王皇玉(2021)，《刑法總則》，新學林出版，第7版，頁22。

10 陳建安，不同類型犯罪者之自利社會認知思考：一個詮釋現象學分析研究，犯罪與刑事司法研究；32期(2019年12月)，頁56-57。

有犯罪預防及防身之危機意識及處理能力，畢竟人民不能凡事依靠國家，且國家刑罰權之發動為被動性，而警政系統亦不可能完善照顧每個人，人民應建立起「防衛性社會」的概念，透過自己，乃至社會全體之合作，達到防範犯罪並保障自己人身安全之目的。

陸、犯罪預防與防身術實務

以人民自身安全為起點結合犯罪預防，教育即是一個很好的方式，而以下兩種教育應能發揮很大效能：

一、危機意識教育

透過危機意識教育，能夠增強人們對於潛在危機的敏感度及反應力，以及如何化解或避免。現在人們對於環境周遭發生之事務比起以往無感許多，人們對於危險發生時毫無立即的反應，甚至當侵害已發生到自己身上才知道其嚴重程度，此乃最危險之狀況，故危機意識教育非常重要，且其可配合防身術教育。

二、防身術教育

如同前述，現在犯罪類型已難透過不特定之方式事前預防之，而政府又難以為特定預防之作為，故人民應增加自身防衛能力。而許多情況下，危險之發生立即且無可預警，若突然遭遇攻擊，防身術即為有效且較佳的防衛選擇。透過防身術，除了對於危險源進行排除外，亦可透過防身術的不斷訓練增加反應能力，結合前階段之預警能力亦可同時訓練，可收倍數之功效。

防身術之推廣必須時時刻刻進行，而非等到意外發生後才想到。若能將防身術之概念及其相關知識與應用融入到日常生活中為佳。防身術之推廣必須從認識何謂防身術開始，瞭解到其重要性後，發自內心學習才能達到最佳成效，且須時

常練習，即所謂「熟能生巧」。在當今的時代中，針對不同年齡層使用不同管道推廣將能達到最大成效，例如年輕族群可以藉由網路社群媒體發布相關影片、開創相關社群並創造話題性。年長族群則可考慮藉由報紙、電視、里民活動等方式推廣。理想狀態下若年輕族群與年長族群能互相交流，互相取長補短，不僅能達到防身術之推廣，更能促進不同年齡層間之互動。

柒、人身安全憲兵戰技結合防身術實務

影響人身安全的因素很多，其中以犯罪事件最為常見。犯罪事件的發生，易使人們對犯罪產生恐懼、不安全感、降低人與人之間的信任。「安全」為馬斯洛需求階層理論(Maslow's hierarchy of needs)中僅次於「生存」的基本需求，在安全的生活環境當中，人才能安心地追求其他層面更豐富的生活，因此如何保障人身安全，是一件很重要的課題。

相較於過往的社會，今日的社會中種種突發狀況，漸漸開始在增加，諸如隨機擄人、被一夥人圍住勒索財物、被持械威脅等，雖然不是每一個人都一定會遇到上述的任何一項，若是今天真的剛好發生在自己身上，要如何去做應對，期許能指望會有好心路人幫忙，可是當事情不如己願時，就可能讓自己的人身安全要亮起紅燈，因此更要培養出能保護自己的能力，所以，有效習練憲兵戰技與相關武術並結合防身術，可以適當的保護自身的人身安全。

狹義的人身安全，係指自然人所獨有之「身體」、「生命」法益之安全；然而廣義的人身安全，除前述提及之兩大法益，更向外擴大到「財產」、「名譽」、「健康」等法益的安全。簡言

之，任何受到損害後對此法益之擁有者將造成損害者，皆為人身安全之範疇，本文採此觀點進行探討。

防身術係指「防衛與保護自己，避免於危險中受害」的一門學問，何以稱其為一門學問而非單純之技術或武術？亦為其不單純的技術，且非單一之戰技或技能或是技巧。本文之觀點，乃係將時間分成「威脅」發生之「前」、「當中」、「後」，防身術在此三個階段時間各有其主要之目的與技能。如在威脅發生前，個人除了保有「警戒心」外，更應有「警覺性」之觀念，此二觀念的建立，若處置得宜，則可以在損害發生前，迅速脫離現場；在發生危險的當下，防身術的主要目的為「如何讓自身在危險及損害降至最小」，此時防身術的手段加入了閃躲、格擋、更甚反制之戰技與技巧，其目的係指犯罪行為人之不法侵害行為能盡速停止；而在威脅發生後，防身術的主要目的並非對犯罪行為人進行追懲、報復，而是在確保不會有二次攻擊行為發生的前提下，迅速脫離現場，以達防身之核心目的。

換言之，防身術亦是用於自我防衛的一種技術，強調自身被敵人觸碰，或非觸碰的攻擊情況下，進行防衛的手法。對於遇見不同的使用者目的自然會有所不同，如一般民眾的防身術，重點並不是打倒敵人或擒拿敵人，而是在敵人攻擊時，自身盡量不要受傷，更重要的是，盡可能拖延敵人的時間，以增加逃跑的機會，然而，對於一般平民老百姓來說，防身術並不需要學會、練習出多高深、多複雜的技巧，而是瞭解其中它可行的原理，並且實際運用這個知識，舉例說明，當被歹徒壓坐在身上時，可以用單腳或雙腳（腿）用力往上頂或是轉身，使其失去平衡，進而脫困與離開現場；被機車騎士搶隨身背包時，

立即蹲下，讓自身的重心下移，不讓歹徒得逞，也使自己不會慘遭到拖行等，這些小動作看似簡單，卻也算是防身術，而且在維護自身的人身安全時，也是很實用的，若能接觸與習練憲兵戰技或相關武術，對於自我防護效能的提升，肯定有其幫助。

「憲兵勤務」涵蓋諸多項目，舉凡「重要目標防護、反恐制變、護衛元首特種勤務、憲兵隊軍紀糾察、營區及道路警衛安全、軍事交通指揮、災害防救…等」皆是，往往須肩負起一般軍人及警察所需執行之相關任務，身為憲兵的一份子，有效保障警衛對象萬全及自身安全，即成為刻不容緩之目標，為此，「憲兵戰技」的意涵，包括攻擊、防衛、阻斷、制壓等多種面向，所以，「憲兵戰技」亦為執行各種任務與勤務及工作的「防身術」。

就國軍而言，憲兵在推廣戰技方面相當的務實，憲兵具備相當多種類型的戰技，若探討憲兵戰技所謂的「防身術」與民間的防身術則有很大的不同，除了能夠保護自己，通常會加上近身格鬥、綜合格鬥、擒拿術等，以便將歹徒捕獲，在此特別針對憲兵獨創「反制應變五式」研討其對防身術的助益，其源由憲兵特勤隊教官親自為部隊傳授的技能，主要結合柔道、跆拳道、摔角與憲兵戰技的「反制應變五式」，分別為「鎖喉反制」、「纏手推掌」、「擋劈掃腳」、「棍打扣摔」及「槍擋轉刺」等基本五式，就操課前，通常會先練習30分鐘護身倒法，減少操練過程中，可能造成的訓練傷害。憲兵特勤隊反制應變小組常扮演「種子教官」角色，在自身習得「反制應變五式」後，還要學會如何教導別人，所以除了反覆練習，將每一個動作環節練到流暢、熟練的境界，組員們一直嘗試以更簡單的步驟與方式，

使基層官兵能迅速掌握五式的精髓。¹¹

為能有效推廣戰技至憲兵各單位，師資單位藉由安排組員到所屬各營、憲兵隊及快速反應連

等單位，進行「駐點」授課與戰技驗收，不僅希望整體提升憲兵戰技，也進一步確保警衛對象與自身安全，善盡忠貞憲兵職責。



反制應變五式操練演示¹²

說明：主要結合柔道、跆拳道、摔角與憲兵戰技的「反制應變五式」，分別為「鎖喉反制」、「纏手推掌」、「擋劈掃腳」、「棍打扣摔」及「槍擋轉刺」等基本五式。

圖2 反制應變五式操練演示圖

捌、防身術概念

現今的社會突發狀況層出不窮，無論是任何人都應該有一套自救的保護措施，在危急關頭「唯有自己才能保護自己」以及「要如何能夠保護自己」這兩件事對任何人而言是必須的，也是理所當然該學會的事。所謂「防身術」就是保護身體的技巧，並不是一門特有獨具的單一武術。每位老師所傳授的方式和技巧可能會不同，但都是從不同門路武術中，將適合於一般大眾的動作擷取出來，所組合而成。要瞭解勝敗的關鍵並不在於與生俱來的體力及體格，而是判斷正確及技巧性的熟練，萬一遭遇歹徒施暴時，有足夠的自信來面對比自己更高大的歹徒，保持冷靜，衡量打擊歹徒後的利弊得失，及攻擊後逃脫的機

會有多少。如果狀況許可，尋找僅有的一次機會，針對人體要害，須在最短時間內全力一擊，並趕緊逃離現場，凡是還是要以保全生命安全為第一考量。

就民間防身術而言，中華民國防身術競技協會於民國99年正式成立，多年以來已在許多社區、學校、公益團體及公司行號致力於防身術與人身安全的推廣，在防身術教練講習的教材中提到，防身術係為保護自身法益安全的危機意識與防身技能，所結合的綜合技術和武術，包含「心、體、技、德、法」五大面向，「心」係指須具備警覺性與警戒心的危機意識；「體」係指身體保健觀念與身體防護技巧；「技」係指防身技術與武術技能的發揮及應變制變手段；「德」係指品德修養的提升及慎防與人爭鬥；「法」係

11 憲兵獨創「反制應變五式」操課前先練30分護身倒法，ETtoday新聞雲<https://www.ettoday.net/news/20180122/1097673.htm#ixzz77pem9m5i>。

12 軍武新聞<https://www.ettoday.net/news/20180122/1097673.htm#ixzz77pem9m5i>。

指知法守法的行為與正當防衛等相關法律的有效運用，其目的在於解危、脫困而非制伏，讓自身安全得到應有保護¹³，防身術中列舉相關反擊與防禦基本動作參考如下，如表2說明。

表2 防身術中列舉相關反擊與防禦基本動作參考表

正拳反擊	正拳：又稱衝拳，為攻擊之主要手部動作。主要攻擊之力點位於食指及中指的根部關節，攻擊時腕部不可彎曲，緊鎖腕部使成一直線。
貫手反擊	為攻擊之手部動作，攻擊時似長槍般的刺擊。要領與手刀動作類似，盡量彎曲中指使其與食指及無名指等長，指尖為攻擊部位。
手刀反擊	為攻擊或防禦的手部動作，用勁於指尖及手背，腕部打直，四指拼攏微彎，以小指外側為刀，攻擊時似刀的砍擊。
掌拳運用	為攻擊或防禦之手部動作，手腕上彎，五指關節彎曲，虎口夾緊，掌心之底部為攻擊或防禦部位。
內、外腕防禦	為防禦之手部動作，以正拳動作之外側橈骨部位為防禦部位。

資料來源：作者自行整理。

總而言之，防身術即保護自身安全的綜合技術，宗旨在於解危、脫困而非制伏，提到防身術，許多人會聯想到柔道、空手道、跆拳道等武術，但實際上這些招數不是短時間之內可以精通並且用在實務上的，習武的人對於招術的使用，能隨機應變靈活應用，但一般人通常遇到危險通常都會手忙腳亂。使出招數將擊倒對手並不是防身術目的，牽制對手，製造逃生機會，才是防身術的目的；防身術不該用來主動出擊，而是用來保護自身或身邊人的安全，防止他人暴力侵襲。但當真正面臨生命危險時，有時脫困與逃跑才是上上之策，第一優先是想辦法如何全力阻止正在

或即將遭受的不當暴力，有關防身術的概念與時機的掌握，可以建立這四個觀念：

- 1.隨時注意安全，對所有事情都應有警戒心與警覺心。
- 2.迴避危險情境，避免獨自前往危險場所。
- 3.冷靜面對歹徒與任何突發狀況。
- 4.真正危險降臨時，迅速逃離危機，逃跑應為最上策。

如表2所述，就防身術內涵而言，若能有效結合憲兵戰技相關技能與適合的武術技能並且能有效推廣非常重要，若全體人民皆能學習基本的防身術，對於遭遇危險時的危機排除就能有很大的助力，且若全體皆能建立起一個龐大的安全網，就可大幅避免侵害之擴大，在犯罪預防與社會治安及人身安全方面會有相當的助益，如表3說明。

玖、防身術實務推廣

防身術之推廣，是一項長期與持續的工作與志業，建議有以下方式進行：

一、部隊與機關推廣

由國軍及民間相關師資，藉由安排種子教官與教練到國軍單位與憲兵所屬各營、憲兵隊及快速反應連等單位，進行「駐點」授課與相關戰技與防身術驗收。

二、學校教育

尤其中小學教育，屬於可規範或鼓勵教育性質，且為大多數國民皆會經過之歷程，即使是非強制教育之高中教育。此乃實施防身術教育非常好的時機，且為學習基礎防身術與觀念建立的好時機。

13 朱漢屏，中華民國防身術競技協會教練講習教材，2020年3月，頁6。

表3 防身術對於犯罪預防與人身安全之關係及其效益參考表

防身術對於犯罪預防與人身安全之關係及其效益					
區分	心	體	技	德	法
	危機意識	身體防護	技能應用	品德修養	知法守法
人身安全	1. 提高警覺性及警戒心。 2. 環境感知能力。 3. 強化危機預防與管理。	1. 培養與學習身體保健習慣。 2. 避免食用危害身體的食藥品。 3. 預防勝於治療。	1. 面臨危險時能迅速逃脫。 2. 在於脫困而非制伏對方。 3. 運用反擊適時解危。	1. 培養與修練自身品德(性)。 2. 避免與人爭強及鬥狠。 3. 養成禮讓與行善。	1. 遵守法規保護自身安全。 2. 不觸法、不犯法。 3. 正當防衛與緊急避難運用。
犯罪預防	1. 遠離不正當與危險場所。 2. 避免深夜遊蕩。 3. 反詐騙。	1. 善用物品保護自身安全。 2. 拒絕毒品。 3. 不酗酒、不酒駕。	1. 感知危險時，先行逃離。 2. 預先或適時申請救援。	1. 避免造成爭端或犯罪。 2. 重視與推廣品德教育。	1. 加強法治教育。 2. 培養守法守紀風氣。 3. 檢討刑罰輕重。

資料來源：本研究作者自行整理。

三、社會推廣

政府應將防身術教育視為基於增強社會公益與安全的優質教育，提供場所、經費，亦可有效補助防身術教育施行，並主動推廣，更重要的是透過政府將此教育建立制度，藉以穩定與持續的教育，使其成為全民運動。

四、其他

運用平面媒體、網路及大眾傳播工具進行推廣，亦可以透過電視廣告、影片及書籍逐持續的宣導與執行。

拾、結論

基於社會現況，對於犯罪預防應該由全民自身做起，從增加危機意識進而提升個人防衛能力，當人們具備一定程度的防衛能力後，就能將傷害降至最低，亦能遏止其事態擴大，以達犯罪預防之效。在普遍的認知當中，民眾學習過防身術或者其他武術的比例並不高，可知有許多因素導致民眾缺乏學習的機會，當遇到真正危險時，往往手忙腳亂與驚慌失措，有學習過防身術的人，通常遇到危險時會使用防身術，可見習練防

身術或憲兵戰技或是相關武術是非常具有實用性。

從大多數民眾對防身術認識淺薄，防身術的認知及普及還有待加強。希望藉由本文能帶給社會大眾在觀念與想法有助益，其目的在於建立正確的防身觀念。讓大眾明瞭防身術不單單只是「防身術」，應將其融入到日常生活中既可以強身健體，也能學習到保護自身或是他人安全的方法。時常對周圍有警覺性與警戒心，預防隨時發生的危險，增加遇到危難時具有自我保護的能力，才是最好的「防身術」。若能將「防身術」普及於國民義務教育、使民眾從小培養防身概念、技能及能力，則能避免許多危險情況，減少犯罪所造成的社會駭人事件，本研究對於犯罪預防與防身術及人身安全涉及相關觀念與作為，如圖3：犯罪預防與防身術及人身安全之關係所示。

就防身術實務而言，不單只是面對歹徒或人身安全受到危害時所需要運用防身術等手段，對於生活各種面向，例如廣義防身術所列出交通安全、資訊安全以及工作安全等事項，無不需要運

用到防身術的觀念、心態及防衛技能，在犯罪預防認知上，若能使人民的危機預防觀念提升，並擁有相關防身技能，便能使歹徒心生畏懼而謹慎思考犯罪的後果，進而降低犯罪率。

事實上，防身術已是各年齡層不分男女皆要修習之課程，無論任何性別、體型的人，熟習防身術的觀念儼然已成為當代的重要課題。防身術的教學首要讓學員建立四種觀念：傷害來源、預防避險、臨危處置及傷害造成的觀念。而在推廣的課程上，難易度適中且具創造、趣味、挑戰性的教學內容，亦被認為能證明有實質上的教學成效，使課程顯得多樣化不枯燥，則是吸引學員的不二法門。防身術之推廣及危機意識之建立在此佔有非常重要之角色，兩者息息相關且相輔相成，建議應全面推廣，人民更應自發學習，因為這關係到個體人身安全，因危難來臨時不能光靠他人，更需要自己保護自己。

最後，當人們面對突如其來的威脅時，難免感到恐懼、害怕，導致不知所措，所以，提前建立防身術觀念與技能是非常重要的，我們永遠無法知道明天跟意外哪一個會先到，倘若建立防身的觀念與技能，當面臨危險時，「全身而退」的機會往往會比「毫無防備」要來的高。若全民都能具備「犯罪預防」的正確觀念，有效學習防身術或憲兵戰技及相關武術，那在實際應對危險時，便能讓自己提高「逃離、解危及脫困」的成

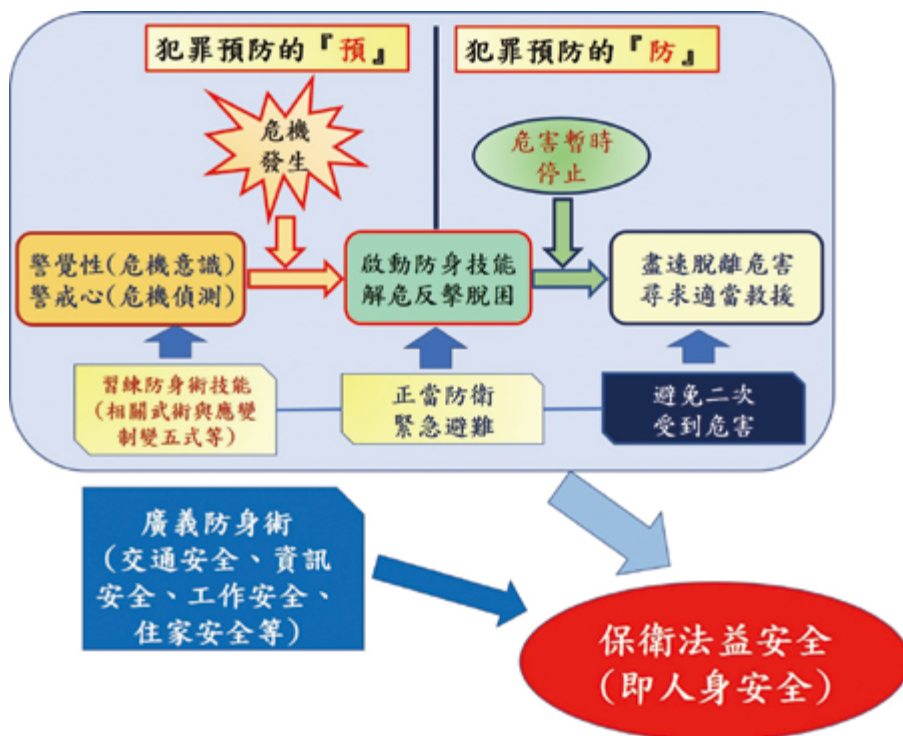


圖3 犯罪預防與防身術及人身安全之關係圖

資料來源：本研究作者自行整理。

功率，當「自我保護、防護的氛圍」逐漸影響與有效推廣而形成社會良好的風氣時，亦會讓歹徒心生畏懼而放棄或不敢犯罪，藉此盡可能達到務實的犯罪預防，無論我們學習何種類型的防身術與憲兵戰技及武術，都能有效運用於正當防衛及保護自身安全與他人生命安全，能夠自救也能救人，這才是習練防身技能的意義與目的。

作者簡介

朱漢屏 上校

現職國立臺北大學軍訓室上校主任、防身術A級教練

彭朝民 中校

現職教育部學生事務與特殊教育司校園安全防護科憲兵中校、臺北市紅十字會急救教練