

課程名稱 | ★居安思危，守護生活—全民學防衛

課程屬性 生活研究室

課程編號 1121-10730

授課老師 林怡慈

最高學歷/ 碩士

相關學經歷/ 1. 15歲開始教拳至今
2. 俄羅斯武術Kadochnikov推廣者
3. 力量整合技巧開發者
4. KMOS身體安全學校創辦人

現職/ IC設計系統工程師

上課時間 每週日整天 第一次上課日期 2023年04月16日（星期日）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

台灣一直處於動盪的局勢裡，我們鄰國一直野心勃勃的想要以武力讓台灣屈服。俄烏戰爭已經是擺在眼前的事實，而身為台灣人我們更要記取俄烏戰爭帶給我們的教訓，國家要安全，自己與所愛的人才會安全。我們要積極學習防衛技能，告訴侵略者，若你膽敢跨界，將會付出相當的代價。而若發生戰爭，我們的生活空間。

工作坊分成上午場與下午場

4/16(日)10:00~12:00上午場：

獨立媒體沃草總編輯、《公民行動指南》共同作者薛翰駿。帶領認識民防，學習民防知識，引動民眾共學：如何在生活中落實民防？有堅強的民防協力網，成為國軍的後盾，抵抗侵略者的重要關鍵！

1. 戰時，我們要如何協助國軍
2. 如何識別假資訊
3. 若攻進台灣，敵軍可能用什麼手段
4. 避難規劃

4/16(日)14:00~17:00下午場：

由KMOS身體安全學校 教練群，帶領大家學習如何透過俄羅斯武術來強化防身能力，戰時很有可能會出現與敵軍近距離的接觸，若萬一發生近距離的搏鬥我們會需要防身技巧來提高自己的存活率。而防身技能在一般生活中萬一遇到暴力事件，也是會用到的防衛能力。

講師：林怡慈+KMOS身體安全學校 教練群

2. 修此門課需具備什麼條件？

有想要學習防衛知識的心

早上場-可準備筆記本、筆

下午場-請著輕便褲裝、飲用水、毛巾

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

主題分享、問題討論、動作示範、互動訓練

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

可以學習到作為公民如何應變戰爭與災害的正確觀念，以及當有人想以暴力侵犯自己時，如何使用防身技巧化險為夷

4. 如何取得學分？（評量方式）

全程參與

5. 備註&推薦書目

1. 本場工作坊共學合作，教學夥伴：Kmos身體安全學校；沃草 Watchout；臺南民團協會；臺南社區大學

2. 參考閱讀：臺灣民間版民防手冊：沃草《公民行動指南》

招生人數 | 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 0 學分 450 元（1 週課程/一次上課 5 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2023-04-16 整天	居安思危，守護生活—全民學防衛	10:00~12:00 由獨立媒體沃草師資來帶領大家認識民防、學習民防知識，以及如何在生活中落實民防。有堅強的民防協力網，做國軍的後盾，是我們能抵抗侵略者的重要關鍵。 1. 戰時，我們要如何協助國軍 2. 如何識別假資訊 3. 若攻進台灣，敵軍可能用什麼手段 4. 避難規劃 14:00~17:00 由KMOS教練群帶領大家運用俄羅斯武術無侵略的技巧保護自己