課程名稱 ★11/9身體自主，防身計畫

課程屬性 生活研究室　　課程編號 1142-12393

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 每週日上午9:00-11:50 第一次上課日期 2025年11月09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

近年來『ME TOO』運動各處響應，許多檯面上『形象好』的公眾人物中彈不少。許多女性忍著痛勇敢公開自身遭受騷擾及暴力對待的經驗。而這些問題不只發生在女性身上，男性因為性別的刻板印象，長期被忽略也會受到騷擾及暴力對待的事實。許多不幸事件的發生，是犯人覺得『我可以』。要避免這些不幸事件發生，身體界線與自主，性別平權等觀念與推動需要持續努力。

即便到今天如此文明的社會，每個人從小都被教育不能偷竊，但你敢不鎖門就外出嗎？ 而一個國家知道要好好做外交，結交盟友，但敢不購買或製造武器嗎？和善與強悍需要同時具備，我們才能安居樂業。

本堂課想帶給大家『強悍』的部分，我們都被教育要成為好人，不可以傷害別人。但在路上開車騎車的人照理說都有駕照，都知道交通規則，但仍然偶爾會有人闖紅燈。所以本堂課就是要教當有人想傷害我們，已經達到超越身體界線的時候，我們該用什麼手段制止、反擊達到保護自己的目的

除了性別歧視的攻擊以外，職場中也有許多人需要學習保護自己的技能，比如社工師、醫療人員常會遇到情緒失控的家屬可能遭遇肢體暴力，但又不能過度的反擊，以免危及自身的職涯。還有許多人身安全風險較高的職業，如房仲、保險等業務，常須單獨與客戶相處或到陌生環境拜訪。另外還有服務業，常須接觸大量形形色色的人。本工作坊的防身技術以俄羅斯武術為主，因其『無侵略』的技術特性，可以帶大家省力的化解攻擊技巧，以自我保護的角度出發，降低因工作遇到的衝突。

1.肢體上的騷擾制止
2.被強行拖拉的救援術
3.暴力打擊的化解技巧

2.修此門課需具備什麼條件？

1.想學習防身技巧與知識
2.認同性別平權，想學習自主防身的多元性別族群都歡迎

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1.講述
2.動作示範練習

4.如何取得學分？（評量方式）

全程參與

5.備註&推薦書目

1.書籍：〈我們都應該是女性主義者〉
2.影片：https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_we_should_all_be_feminists?subtitle=zh-tw

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 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-11-09 上午9:00～11:50	捍衛身體自主權工作坊	【9:00~10:00 防身迷思大破解 】 防身術到底有沒有用? 如果施展防身術會不會激怒歹徒，反而使自己更慘？ 各種防身大哉問，都在這裡可以得到解答。王政偉老師整理防身相關的學術研究，用白話潛顯易懂的方式來破解防身的迷思。 【10:10~10:40 身體防護】 遇到危險時跌倒在地是最化的狀況，學習防身要從最壞的打算開始。怎麼防護自己撲倒，以及快速從地板再度站起，是非常重要的身體反應。 1.跌倒的防護 2.在地板快速起身