

例 會 記 要

08 月 15 日 第 2046 次例會

- 社長許家榮 P. Will 鳴鐘開會。
- 聯誼王斯靖 Barcode：
歡迎主講者防身術達人黃順吉先生、社長 Will 夫人陳麗雯女士、社長 Will 千金許馨方小姐、社長 Will 公子許德偉先生、秘書 House 夫人王詩玲女士、秘書 House 公子張善輔先生、P. P. James 夫人郭鄭明良女士、P. P. ENT 夫人連文惠女士、P. P. Cathay 夫人吳佩璇女士、P. P. Sky 夫人蔡麗娟女士、P. P. Davie 夫人王錦麗女士、P. P. Davie 孫女莊芯羽小姐、P. P. Jey 夫人陳佳珮女士、Junior 夫人江琇珍女士、Tiger 夫人張桂香女士、Macario 公子黃豐鈞先生、Macario 千金黃榆雅小姐蒞臨本社。

歡唱扶輪歌選「主講先生，你好嗎？」，自選曲「瀟灑走一回」、「浪子的心情」。

- 代理出席謝堂誠 P. P. Land 報告上週社友出席狀況。
- 秘書張景超 S. House 報告：
 - (4)、感謝社長夫人陳麗雯女士準備點心分享與會人員。
 - (5)、板橋扶輪家族九扶輪社聯合例會，謹訂於8月29日(星期六) 11:00報到假格萊天漾大飯店13樓格萊廳舉行，主講者馬偕紀念醫院總院長張文瀚先生，講題：談扶輪社與永續發展。
 - (6)、慶祝中秋節晚會暨爐邊會暨頒發金榜題名者暨歡迎友好社桃園東區扶輪社蒞臨，謹訂於9月20日(星期日) 17:30假台北凱達大飯店3樓宴會廳(臺北市萬華區富福里艋舺大道167號)舉行。

- 糾察黃楷勛 Macario 主持紅箱歡喜時間。
- 前社長林振哲 P. P. Sky 擔任節目介紹人，介紹主講者簡歷：
姓名：黃順吉先生
學歷：臺灣警察專科學校 31 期行政警察科、中央警察大學二年制學士班 88 期刑事警察學系
曾任：士林扶輪少年服務團團長、扶少團地區代表、士林扶輪青年服務團團務、新北市政府警察局三重分局中興橋派出所、長泰派出所警員、臺灣警察專科學校實戰格鬥\跆拳道指導教官、新北市政府警察局訓練科授課講師、刑事警官…等
現任：性騷交通反詐反毒反霸凌婦幼安全講師、中華民國跆拳道協會C級教練、裁判、中華民國健身運動協會體適能健身C級指導員、中華民國拳擊協會C級教練、台灣婦幼人身安全防護協會C級教練
榮譽：全國跆拳道錦標賽諸羅山盃對打擊破組雙金、2019全國自由博擊錦標賽擂台冠軍、全國綜合格鬥亞軍…等

懂法的世界會對你很客氣-防身實戰格鬥



防身術達人 黃順吉先生

在危險發生的那一刻，你能不能安全回家，往往取決於你是否知道該怎麼做。

一、基本防身概念：能跑就跑，能躲就躲
首先，我想先問大家一個問題：遇到危險時，你會怎麼做？

很多人以為防身術是用來「打贏對方」。但真正的防身，是：想辦法逃跑。攻擊要害後逃跑，還是繼續逃跑，防身術的目的不是打架，而是製造脫身的機會。即便你是高手中的高手，你永遠不知道對方有沒有武器。
敵在暗、我在明，千萬不要逞強，也不要自以為是。

二、面對危險時：冷靜、妥協、伺機

危險的情況百百種，不一定會立刻發生肢體衝突。

真正的防身，是靠智慧，而不是靠蠻力。

➡你可以：拖延時間：伺機求救或脫逃。

➡示弱：先妥協，再找機會反擊或逃脫。

➡引人注目：大叫、吹哨子、拍打車子。

➡裝病：假裝癲癇、生理期不適。

➡裝瘋：讓對方無法預測你的行為。

➡尿遁：藉故上廁所離開現場。

➡整體流程是：

冷靜智取 → 示弱拖延 → 妥協、伺機反擊脫逃。

這不是懦弱，而是智慧。

因為你最重要的任務，是「安全回家」。

三、善用身邊的防身物品

➡你身上其實有很多可以用來防身的物品：手機、背包、書、雜誌、水壺、戒指、皮帶、充電線、原子筆、鑰匙、梳子、雨傘、外套、衣服、鞋子、高跟鞋、香水。

➡你也可以準備一些防身器材：

戰術手電筒、哨子、辣椒水、防身警報器。重點是：放在隨手可得的位置，並且要熟悉使用方法。

➡周遭環境也能幫你：

石頭、木棍、沙土、安全帽、三角錐、好折凳、公車上的滅火器、車窗擊破器。

甚至是你旁邊那位「衰人」都能成為求救的對象。

四、必要時的反制技巧（僅限脫逃，不是打架）

如果真的被抓住、被控制，你可以使用一些反制技巧來脫身，例如：

單手轉向擺脫、雙手轉向、利用體重往後、外旋擺脫、散手腕、板手指、攻擊二頭肌內側、踢擊、膝撞、V型制伏、推壓摔。

各式打擊攻擊面部或身體要害

雙手被抓時：

往下甩、往上抓、內往外、外往內、轉身甩、拔手指、頭撞、膝撞、十字固定。

這些技巧不是用來打贏對方，而是用來爭取一秒鐘的逃跑機會。

五、最強的五招：簡單、直接、有效

在真正危急的時刻，最有效的五招是：

插眼、鎖喉、踢下體、拔手指、咬爆。

這些都是「反擊後逃跑」的技巧，不是用來打架，也不是用來逞強。

六、法律認識：什麼能做？什麼不能做？

你不能隨便打人，這會觸犯刑法第 277 條傷害罪。

但如果你是為了保護自己或他人，法律也給你空間：

➡刑法第 23 條：正當防衛

面對「現在不法侵害」時，你為了保護自己或他人而反擊，不罰。

若防衛過當，可減輕或免除其刑。

➡刑法第 24 條：緊急避難

為了避免生命、身體、自由、財產的危難而不得已的行為，不罰。

過當者，可減輕或免除其刑。

簡單來說：你可以保護自己，但不能報復，也不能過度攻擊。

安全永遠是第一順位

最後，我想送給大家三句話：冷靜、妥協、伺機。

敵在暗、我在明，不要自以為是，不要妄想奪刀，能跑就跑。防身不是英雄主義，而是讓你能平安回家。

- 社長許家榮 P. Will 代表本社全體社友，致贈小社旗、車馬費予黃順吉先生，感謝其精彩分享，希望大家在危險時刻都能平平安安。
- 糾察黃楷勛 Macario 報告本週紅箱收入。
- 社長許家榮 P. Will 鳴鐘閉會。

地區來函照登~青年安全教育公益計畫

主旨：函請 貴社協助宣傳，並鼓勵所屬扶輪少年服務團、地區各扶青社、高中職及大專院校青年，以及貴社社友暨寶眷踴躍參與「國際扶輪 3490 地區 2026-2027 年度青年安全教育公益計畫—青春生存指南~青春不迷毒 | 危機解鎖」活動，共同推廣青年安全教育，請 查照。

說明：

- 一、為提升青年危機辨識能力，建立正確反毒觀念、自我保護能力及安全意識，落實國際扶輪 3490 地區關懷青年、服務社會之精神，特辦理「青春生存指南~青春不迷毒 | 危機解鎖」青年安全與自我保護宣導活動，以提升青年面對風險之判斷及應變能力。
- 二、本活動由國際扶輪 3490 地區反毒教育委員會主辦，特邀前刑事警官 黃順吉先生擔任主講人，結合真實案例分享、反毒教育、危機辨識、防身技巧示範及互動教學等課程，引導青年建立「看懂危險、做對選擇、保護自己」之核心能力，提升危機辨識、安全意識自我保護及應變能力，落實青年安全教育之推廣。
- 三、（一）活動名稱：青春生存指南~青春不迷毒，危機解鎖—青年安全與自我保護宣導活動
（二）活動日期：115 年 11 月 15 日（日）。
（三）活動時間：13 時 30 分至 16 時 40 分。
（四）活動地點：天主教恆毅高級中學活動中心（新北市新莊區中正路 108 號）。
（五）指導單位：國際扶輪 3490 地區。
（六）主辦單位：國際扶輪 3490 地區反毒教育委員會。
（七）承辦單位：永大扶輪社、新北綠家扶輪社。
- 四、本活動採免費報名參加，報名截止日期為 115 年 10 月 18 日（日），報名方式及相關資訊詳如附件，惠請協助公告宣傳，並鼓勵符合資格者踴躍報名參加。
- 五、報名連結：<https://forms.gle/GyL3SHjHouagKnnw6>

本週節目

八月二十二日

第 2047 次例會

- ▶節目介紹人：程文金 P. P. Cathay
- ▶主 講 者：臨床心理師 黃啟偉先生
- ▶講 題：好好說話，安心入眠：阻斷人際內耗的「高效溝通與睡眠心理學」

下週節目

八月二十九日

第 2048 次例會

- 【板橋扶輪家族九扶輪社聯合例會】
- ▶時 間：8 月 29 日(星期六)
11:00 報到、11:30 鳴鐘開會
- ▶地 點：格萊天漾大飯店 13 樓格萊廳
(臺北市萬華區艋舺大道 101 號)
- ▶主講者：馬偕紀念醫院總院長 張文瀚先生
(台北大同社 I. P. D. G. Branden)
- ▶講 題：談扶輪社與永續發展
- ▶備 註：敬請參加社友穿著西裝搭配年度領帶出席例會。

敬祝 生日快樂！

邱顯清社友夫人 (56. 08. 27)

第四十屆內輪會

- ▶ 時間：9 月 1 日(星期二)中午 12 時
- ▶ 地點：王品牛排-板橋縣民大道店
(板橋區縣民大道一段 189 號 2 樓)

出席報告

(中華民國 115 年 8 月 15 日 第 2046 例會)

- 一、社員人數：50 名
- 出席人數：13 名
- 免計出席：15 名
- 缺席人數：15 名
- 出國人數：1 名
- 補 出 席：6 名
- 出 席 率：70%

二、本次例會想念您！

Aero、Alan、Coach、Ethan、Enzo、
Frank、Hanson、Hunter、Jimmy、
Louie、Mars、Otoko、Paint、Richard、
Stone

三、祝您旅途愉快！

Tiger

例會報告事項

(中華民國 114 年 8 月 15 日 第 2046 例會)

一般捐款		承上期：\$306,100	
Barcode	200	Jey	300
Cathay	1,000	Junior	500
Davie	1,000	Kay	2,000
Dental	500	Land	500
ENT	500	Macario	1,000
Enzo	1,000	Shige	500
Eric	500	Sky	2,500
House	2,000	Smile	3,000
Jack	500	Stock	1,000
James	1,000	Will	5,000
小計：\$24,500		總計：\$330,600	

分攤捐款		承上期：\$379,100	
Andy	10,200	Jack	12,700
George	10,200		
小計：\$33,100		總計：\$412,200	