

专业知识
抵挡无耻色狼

男女
有毒！

防狼天书

★ 看穿色狼惯技 ★

· 非礼 · 偷窥 · 偷拍 ·
· 性骚扰 · 强奸 ·



★ 认清高危场所 ★

· 地铁车厢 · 公交车内 ·
· 电梯 · 洗手间 · 办公室 ·

凌 剑 刚 著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

防狼 天书



凌剑刚 著

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防狼天书 / 凌剑刚著. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5308-8204-7

I. ①防… II. ①凌… III. ①防身术—基本知识

IV. ①G852. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第179391号

本书中文简体版的出版发行由香港万里机构出版有限公司授权

著作权合同登记号 图字: 02-2013-122

责任编辑: 范朝辉 李荔薇

责任印制: 王 莹

天 津 出 版 传 媒 集 团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京和谐彩色印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 4.25 字数 50 000

2013年8月第1版第1次印刷

定价: 30.00元

防狼 天书



凌剑刚 著

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防狼天书 / 凌剑刚著. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5308-8204-7

I. ①防… II. ①凌… III. ①防身术—基本知识
IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第179391号

本书中文简体版的出版发行由香港万里机构出版有限公司授权

著作权合同登记号 图字: 02-2013-122

责任编辑: 范朝辉 李荔薇

责任印制: 王 莹

天 津 出 版 传 媒 集 团

 **天津科学技术出版社出版**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京和谐彩色印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 4.25 字数 50 000

2013年8月第1版第1次印刷

定价: 30.00元



防狼导师凌剑刚

凌剑刚，香港警务处退休高级督察。他任职警队28年，多次署任总督察，大部分时间驻守前线单位，曾担任巡警、冲锋队、蓝帽子、特遣队、刑事侦缉组、杂项调查组、报案室值日官、警署副署长及署长等，在香港、九龙、新界及离岛皆驻守过，实战经验丰富，接触面亦甚广，还曾担任警校教官，是一位具备执法、管理及培训专长的警官。

他曾任警队遇抗控制技术教官，习练多派中国功夫及空手道，具备跆拳道黑带资格。退休后，曾任某著名地产商贴身保镖及保镖队长。现在剑桥大学进修应用犯罪学及警政管理硕士课程，具备高水平的武术造艺和防卫能力，是一位理论与经验兼备的警察作家。

曾经处理及接触过20多宗非礼及强奸案件，他不希望身边任何认识的女士成为性罪行的受害者。在过去三年，他通过讲座和培训分享案例及经验、介绍女子防卫理论、示范和传授简单且实用的突击自救技术，让女士们学习这套终生受用的防卫自救理论和技术。从2009年至今，凌先生曾为九龙医院职业治疗部治疗师、郊野义务搜索队队员、岭南大学毅进纪律部队、调景岭真道书院的家长及学员、顺安村善一堂安逸幼儿园老师家长、信义会沙田多元化老人社区服务中心的职工及社工、中文大学专业进修学院的学员、雄师培训中心的学员等进行了培训，受训人数超过一千人次。



学员反馈

老人中心服务员芳姐：“我曾在工作期间被院舍内的80岁老人家当众摸屁股，我骂他时还嬉皮笑脸，所有职员都不知道该怎么处理。后来，中心姑娘邀请凌先生为我们进行了培训。我学会了保护自己的方法，并且知道被侵犯之后应表现出什么态度，其后妥善地处理了那个老人家侵犯我的事情。现在全院都没有人再敢侵犯女性了。”

社区送饭员珍姐：“我们经常独自送饭给独居宿舍的老人家。曾经有位老人家倚老卖老地对我揽腰抚摸，我不懂得如何应付，推开他放下饭盒便匆匆离开，但是对方得寸进尺，每次送饭时继续侵犯我。接受了凌先生的培训之后，我决定报警处理，但警员竟然劝我放过那位“年纪老迈、时日无多”的色狼！我告诉这名警员，凌先生教过我们受到侵犯绝不能退缩，后来警员只好介入了，老人家被警诫之后再没有侵犯我了。”

白领丽人 Connie : “我年幼时曾在车上被色狼抚摸身体，我惊吓到浑身发软不敢看色狼一眼。得知凌先生开办了这个防狼培训，我立刻带着两名女儿一同接受培训。课程内容十分实用，针对了所有女士会遭遇的情况而一一教导应对方法。经过八个小时培训之后，我们三人都掌握了防卫自救的方法，还完成了测试，最后还要证明自己能够学以致用才能离开课堂回家。没想到两个女儿的表现比我更好啊！”

留学英国学生 Winnie : “离港前接受了凌先生的培训，到达英国之后果然感到留学生是高危一族，很多男同学在第二次约会时就会提出上床的要求，行为有如色狼般胡来，被拒绝之后还厚着脸皮地死缠不休。多亏听了凌先生的教导我才能镇静应付，使对方知难而退另选对象。我现在还建立起了一个支援网络，出入时采取了预防的措施，家居的保安措施也加强了，每天不用提心吊胆地生活了。凌先生的这个培训值得推荐。”



目录

防狼导师凌剑刚	3
学员反馈	4

序章

一切从预防开始

纠正自卫观念	12
女子防狼自救术理论	16
性犯罪无处不在	18

第一章

公共场所防狼篇

地铁上猖獗的非礼行为	22
地铁防狼应变之法	26
地铁捉狼有法	30
“捕狼”需要市民的共同参与	32
保存非礼的相关证据	34
长途车厢里的非礼	36
长途车防狼应变之法	39

逃离之法	42
------------	----

第二章 外出约会防狼篇

外出防狼之法	46
约会时潜在的危机	51
约会时的防狼锦囊	53
避狼脱身之法	55
海阔天空应变之法	56
香车美人易成猎物	58
偏僻女厕防狼应变之法	60
电梯中的防狼应变之法	63

第三章 狭小密室防狼篇

高危安乐窝	68
入室成狼	70

目录

室内受袭时的应变方法.....	72
访友防狼应变之法.....	74
化被动为主动	76

第四章 性犯罪应变之法

性骚扰.....	80
公园里的偷窥.....	83
狼窥伺.....	86
远程偷窥	88
裙底春光	90
偷摄偷录	93
迷奸	96
酒吧迷醉	99
保安员不保安	102
派对下药	104
网友约会时的防卫之法.....	106
遭淫照、淫片威胁时的自救法.....	108

求职时的防狼法	113
偷食	114

第五章 突然被袭时的应变之法

人体的天然武器	118
随身可用的武器	122
人身弱点	126
突击自救术	128
受制于人时的选择	129

第六章 主动面对篇

面对和解决问题	132
受害者应做和不应做的事	133
警方的查案程序	135
后记	136





序章

一切从预防开始

纠正自卫观念

当我们见到女儿日渐成长，她们开始有自己的社交圈子时，身为父母的我们，肯定会为女儿在外的安全问题担心。不在妻子和女友身边的时候，身为丈夫和男友的我们，难免也会为心爱的女人而担忧！但是，基于本身的知识 and 能力所限，不能为身边最关心的人提供有力地保护，这份无力的感觉，相信长期困扰着不少有心的人！

不知道而不会预防

“预防胜于治疗”这句至理名言可说是无人不知。然而，在现实世界里，不知道有危险的女士又怎会采取预防的措施呢！我处理过的案件中，不少受害者身处危险的环境中而全然不自知，当遇上色狼时便出事了。

不相信而不会预防

父母及好友经常苦口婆心地劝告女儿或女友小心提防，但是不幸的事情还是发生了。原因是女儿或女友不相信对方的话，认为对方只是以讹传讹、危言耸听，阻止她们的社交活动和行动自由。还有一些受害者不相信那些不幸的事情会发生在自己的身上，从而不会采取预防的措施。

缺乏危机意识而不会预防

香港和大部分国外的城市都十分安全，在习惯成自然之下，女士们都普遍缺乏危机意识。在家如是、在办公室如是、外出如是、社交时如是，都不会采取任何预防的措施，将自己暴露在危险的境

地而不知道，当不幸的事情发生在自己的身上时，又不懂得如何处理而任由对方摆布。

真实案例才能让人信服

警察有机会接触各种形式的犯罪，会用真实案例忠告人们如何预防犯罪的发生，例如一些法治节目。他们较其他人更有说服力，能够使人们信服，从而采取预防罪恶发生的措施。本人将通过这本天书，与大家分享从警28年的专业知识及宝贵经验，并教导女士们回避危险和学习防卫之法，万一在受袭的时候能够以自救之术脱身，在不幸的事情发生之后学会保留证据以指控色狼。

执笔行文之时，本人最担心的是在指导善良的人们时却教精了坏人。因为坏人在打歪主意时脑子都比好人灵巧，所以我在选材及落笔时都十分小心，只能在极有限的范围内指导各位善良的女士保护自己。希望通过这本书，帮助社会中积极主动的人们装备自己，从而去保护身边的女士、亲友及其他人，教会身边最亲爱的女士们防狼自救之法，然后一传十、十传百，受惠的女士将会逐日增加。至于其他较为敏感的案件内容和防护技巧，只能留待在培训班中当面传授各位女士了。

色狼当道，一般人都会建议女士们学习自卫术保护自己或购买防狼器具防身。笔者从一开始习武，数十年以来在各种武术的熏陶之下，在遇袭和在执法期间遇到反抗时，确实能够凭借武技来保护自己 and 制服对方，但这是经过长期训练方能达到的结果，对于那些短期速成的自卫术培训，其成效笔者是颇有保留的。

对于习武自卫的成效，大家必须认清一个事实——力量来自肌肉，肌肉越发达力量便越大。任何哺乳类动物的雌雄两性，肌肉的结构和发达程度都存在差异。自然界的定律是由雄性负责猎食和传宗接代，所以雄性需要更强的力量来进行攻击和制服猎物。在传宗接代时，雄性还需要击退其他同性，然后再驯服异性才能顺利交

配。人类也不例外。男女的肌肉结构和发达程度都存在差异，所以在体能方面存在着极大的差距。

男女体格及力量悬殊

肌肉除了是力量的根源，更是保护身体器官的“护甲”。拳脚击打在坚实的胸腹肌肉上，绝对不能达到击倒侵犯者的效果。反之，脂肪比肌肉发达的女性，身体被拳脚击打时，器官更易受到伤害而丧失反抗的能力。

在武术培训的过程中可以发现，具备同等资历的男女学员，在进行木板和砖头的击破训练时，往往是男学员的破坏能力远远强于女学员。在搏击和擂台比武时，男女都是分别比试的，原因就是男女的力量存在差距，混合比赛便不公平了。就算是同性比赛，也会根据体重来分级，否则身体较重、肌肉更发达的人，胜算将会较高。以上信息表明，身形较瘦小的女士们，是不能与身材较高大的色狼对抗的！

其次，在现实生活中，往往是色狼选择受害人下手侵犯，他们会通过观察和试探，向比自己柔弱的女士下手。以同门习武的侵犯者为例，色狼都会打实力较差的师妹的主意而不会冒险侵犯师姐！从另一个角度来说，大部分受袭的女士都对色狼的底细一无所知，无法掌握色狼的实力，明显处于劣势！

主动胜被动

最后一个不能忽视的重点是“主动往往胜被动”。在侵犯者突袭时，不要说是纤弱的女性了，就连训练有素和全副武装的男性巡警或军人，也会被突袭者击倒或制服呢！

男女两性除了上述的差距外，女士们还需认知自身在心理和生理上的现象。当惊慌的时候，她们会面青头晕，继而全身发软，脑海变成一片空白，甚至喉咙的肌肉会僵硬梗塞以致不能发声，只能呆若木鸡地望着袭击者，不知所措地任由对方摆布。