

防災



萬年曆

聽覺機能障礙者
身心障礙者第二類



行政法人國家災害防救科技中心
National Science and Technology Center
for Disaster Reduction

這是什麼樣的萬年曆？

專供聽覺機能障礙者（身心障礙者第二類）及其家庭使用。

是一本兼具防災策略教學、萬年曆，以及災時實用資訊表格的工具書。

這本萬年曆怎麼用？

側邊插槽可放入附件的月份小卡，配合實際日期使用。

01到25日，每天學習一項災害管理策略，其中22~24日特別提供給聽覺機能障礙者緊急聯絡人與避難收容處所人員參考，學習在災害中如何正確幫助聽覺機能障礙者。

26到31日，則可記錄重要資訊，方便災害時搜找及運用。

目次

CONTENTS

01 – 12

災前準備



13 – 19

災時應變



20 – 21

災後復原



22 – 25

更多資訊



26 – 31

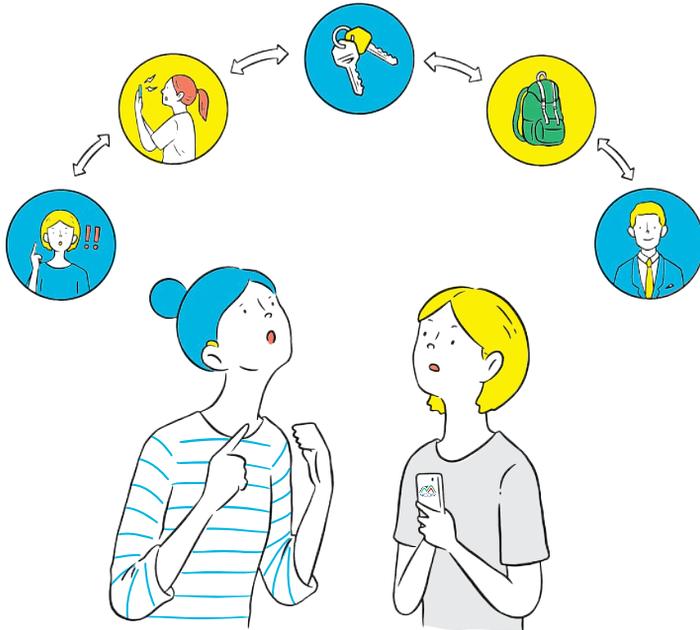
常用表格



建立個人緊急聯絡網

01

防災準備的第一步，確保災時有人可以幫助您。



- 1 生活中每一個重要場所(住家、工作地點、學校等)皆找一名信任的親友，在緊急時可以立即通知您注意警示或前來幫助您。
- 2 找一位離您比較遠(如不同村/里)的緊急聯絡人，避免鄰近的緊急聯絡人遭受同樣災害而無法前來幫助您。
- 3 將您家裡的備份鑰匙交給其中一位緊急聯絡人。
- 4 出外旅遊要先告知緊急聯絡人。
- 5 在外住宿請告知旅館人員您的聽覺狀況，確認發生緊急狀況時，他要如何通知您。

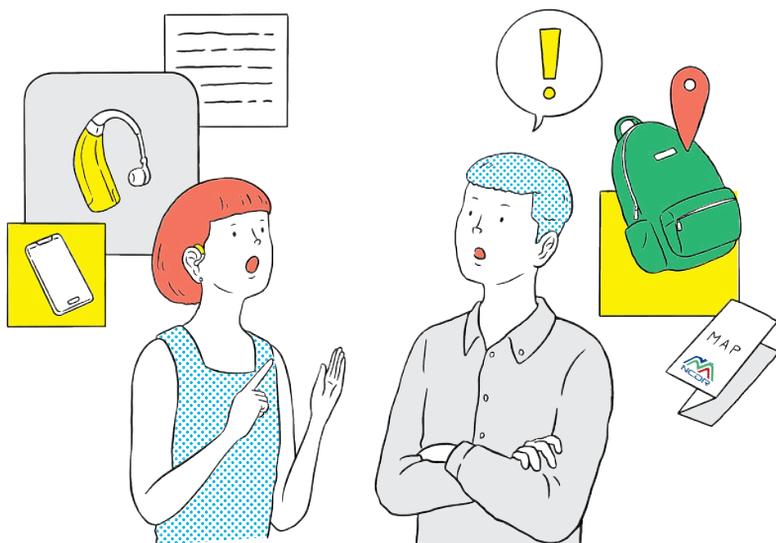
災前準備

可以搭配萬年曆26日的表格填寫喔！

共同討論緊急應變計畫

02

根據您的需求，和您的緊急聯絡人共同討論緊急應變計畫並演練，例如：



- 1 發生緊急狀況時，用什麼方式通知您。
- 2 告知緊急聯絡人什麼時候您不會使用助聽器、電子耳(如洗澡、睡覺時)，以及該如何聯絡。
- 3 讓緊急聯絡人知道您的緊急避難包放在哪裡。
- 4 如果因為災害使緊急聯絡人無法出現，或是助聽器、人工電子耳損壞，該怎麼辦。
- 5 確認緊急狀況時的必要步驟。例如：若緊急聯絡人是家人，則請家人(1)叫您；(2)帶輔具；(3)拿常用隨身包、緊急避難包。

儲備家中物資

03

天災時可能遇到不便外出，例如淹水不退，或聯外道路中斷，必須在家避難的狀況：

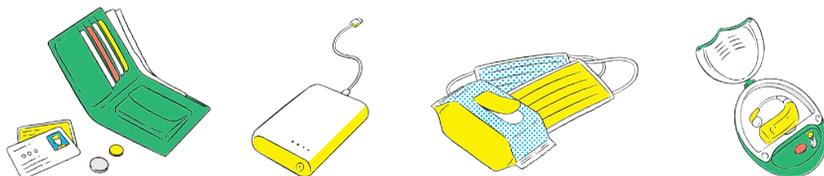


- 1 準備 3 天份的物資。
- 2 物資儲備項目因人而異，按照您的生活模式，思考少了哪些東西會讓生活陷入困境，那些東西就是您應該儲備的內容。
- 3 可以依據您的日常生活必需品多採購一點數量，其中食物盡量選擇不須加熱煮食或用冰箱保存者，如罐頭、乾糧，以因應停電狀況。

緊急避難包

04

災害使得您無法居住在自己家中，必須疏散撤離到其他地方避難收容時：



除了平常使用，放有**現金、行動電源、助聽器／電子耳收納盒、重要證件(健保卡、身分證、身心障礙證明)、濕紙巾、口罩等衛生用品**的隨身包包外，請再準備一個緊急避難包並放在容易取得的地方。

緊急避難包內容物以維生必需品為主，並以自己覺得重要但公部門不會準備的東西為優先，控制在自己可以帶走的重量與大小，並半年檢查更新一次物品。建議物品：



1天份的水及食物



7~14天份藥物



書寫工具



小毛毯或禦寒衣物



助聽器或人工電子耳的電池/電池座/充電座



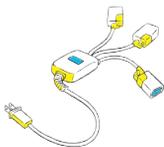
輕便雨衣



頭燈或手電筒



哨子



延長線
(手機、輔具皆需要充電)



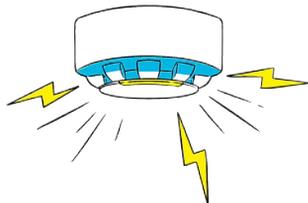
幫助卡
(寫下您的聽覺狀況與需要別人幫助的內容)

災前準備

本萬年曆26~31日常用表格填寫完，也可以放在緊急避難包內！



在助聽器／人工電子耳／調頻系統的除濕盒或收納盒上貼發光貼紙，以便停電時可以快速找到它們。



安裝符合您需求的警報系統，例如燈光閃滅的火災警報器、在浴室中加裝閃示燈，並定期更換電池。



平常使用的醫療器材，做好使用方式的說明，方便緊急聯絡人或救災人員在災時可協助您使用，並確保緊急時可以順利搬出。
若您有維生設備需求，請做好停電的備援規劃。



有慢性病的人要備妥處方箋影本、確認平時就診醫療機關的聯絡方式，及藥物的存量與使用期限。

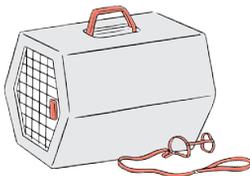
寵物的緊急避難包

06

如果要帶寵物疏散避難，需要幫牠準備下列物品：



● 水和食物



● 寵物籠和動物牽繩



● 毯子和玩具



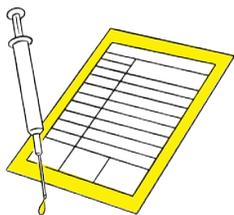
● 紙巾、塑膠袋



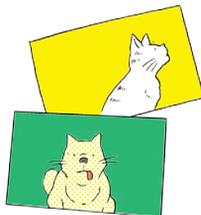
● 常備藥、維他命



● 你的電話／獸醫的電話



● 疫苗注射紀錄



● 最近的照片*

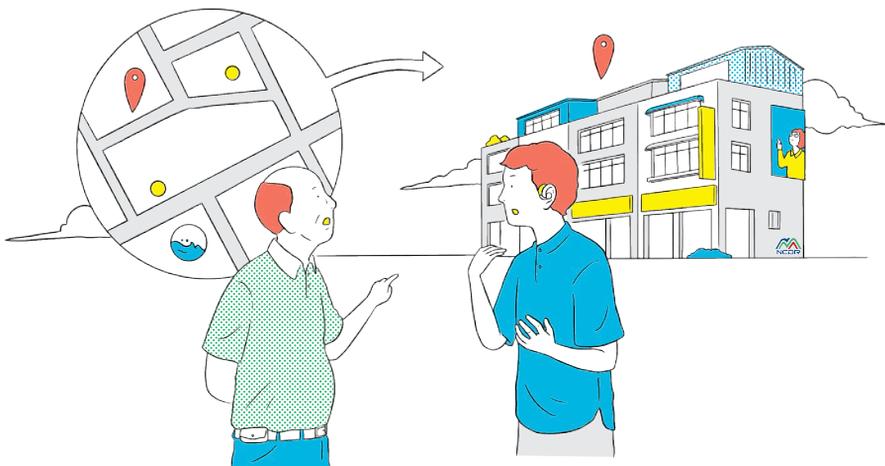
(疏散撤離或收容過程若和寵物失散，手邊有照片可利於尋找寵物)

住家災害風險檢視

07

檢視您的住家是否有地震、水災、坡地災害風險的方法：

- 1 從自己的生活經驗或詢問居住較久的鄰居、村里長，確認住家及附近是否發生過災害，以及致災原因是否還存在。



- 2 請到國家災害防救科技中心「災害潛勢地圖網站」(<https://dmap.ncdr.nat.gov.tw/>) 查看所在地是否有災害潛勢。

建議優先查詢情境：

- (1) 淹水潛勢24小時累積500毫米雨量
- (2) 土石流潛勢溪流影響範圍
- (3) 大規模崩塌災害潛勢地區
- (4) 活動斷層

- 3 向鄉鎮市區公所確認自己是否在災害保全戶名單內。



簡易評估方法：

建物為1974年(含)以前建設，有最高的地震風險。若過去沒有做過耐震評估，一定要找建築師、結構技師或土木技師等專家評估。

建物在1999年(含)以前建設，有較高的地震風險，若經濟許可，建議與全棟建築物所有權人共同找結構技師進行耐震評估。耐震評估補助資訊可查詢內政部營建署「老屋耐震安檢」相關內容。

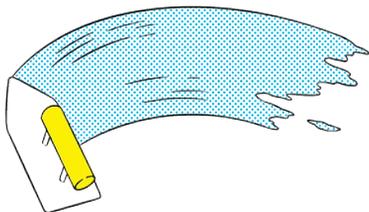
進階評估方法：

可到街屋耐震資訊網（<http://streethouse.ncrec.narl.org.tw/>）評估您家是否耐震。

颱風豪雨居家準備

09

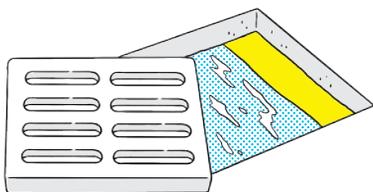
颱風豪雨之前，請完成下列工作：



- 檢查或修補屋頂及牆壁。



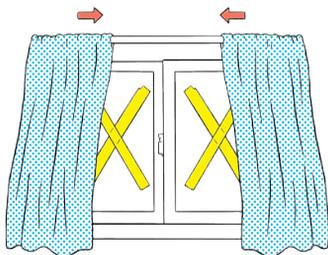
- 利用浴缸或是水桶儲水。



- 清理住家附近的排水溝，確認暢通、沒有阻塞。



- 將庭院、陽台的樹木以支架固定或將盆栽搬進家中。



- 玻璃可以貼上膠帶、防碎膜，並拉上窗簾。

地震居家準備

10

為減少地震造成的衝擊，平時先固定好家具；為降低睡眠時受到地震的傷害，請確保床鋪上方盡量不要有吊掛物。

以L型角鐵將家具固定於牆面。

窗戶玻璃可以貼上防碎膜或拉上窗簾，避免玻璃四濺。

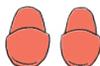


櫥櫃門或抽屜的方向與床平行，即使東西傾覆也不會掉落到床上。

將助聽器或人工電子耳的收納盒/除濕盒以震定貼或止滑墊固定好，避免地震時掉落而找不到。

將助聽器、人工電子耳、智慧型手機隨時放在身邊。

災前準備



疏散撤離規劃

11

和您的家人討論災害發生後的聯絡方式與會合地點。



常去的地方或是出外旅遊，建議事先了解該地對於聽障者的應變計畫與做法。

養成每次到陌生場所，都要知道出口在哪裡的習慣。

規劃安全的疏散撤離路線與交通方式，建議多考慮幾條避難路線，以避免道路因災害影響通行，並實際模擬疏散撤離，確認可行性。

討論如果需要在風大雨時撤離，如何保護好助聽器、電子耳不被風雨損壞。

收容規劃

12

請思考您的優先收容處所，例如親友家。若不便到親友家，可到您所處的鄉鎮市區公所網站查詢防災地圖，或是直接與鄉鎮市區公所或村里長確認避難收容處所。



如果您可能去的收容處所是禁帶寵物的地方，請事先安排寵物可能的去處。

在收容處所，您可能會錯過用廣播或口語傳達的資訊，因此請先準備幫助卡，讓收容處所管理人員或是身邊的人了解您的資訊獲取需求，例如在幫助卡上寫：「若有最新公告，請提供我書面或手語訊息。謝謝！」

災害即時資訊取得 (1)

13

加入國家災害防救科技中心官方LINE，提供您即時的災害訊息。

加入方式(一)

掃描QR code



1. 加入好友



2. 點下訂閱示警



加入方式(二)

「國家災害防救科技中心」
官方帳號(ID:@NCDR)。

使用者可至

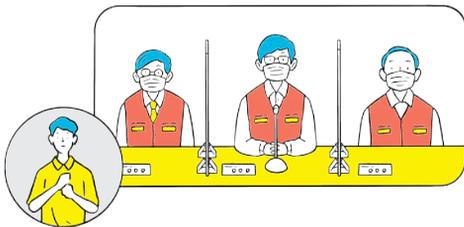
【設定】——>【官方帳號】
內搜尋帳號並加入好友完成
訂閱。



3. 選擇您的行政區域 4. 選擇您需要的示警

災害即時資訊取得 (2)

確保可以使用多種管道 / 工具獲取災害即時訊息。



【中央災害應變中心】

記者會有手語同步翻譯服務，可在youtube上瀏覽。



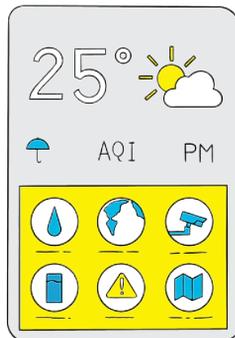
【中央氣象局】

陸上颱風警報於網站上提供手語播報記者會，會後會加註字幕。

【119報案】

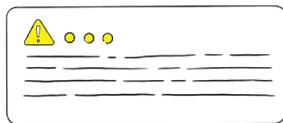
1. 下載119報案APP
2. 簡訊 (請查詢各縣市消防局的簡訊報案號碼)
3. 傳真 (請查詢各縣市消防局的傳真號碼)

14



【經濟部水利署】

行動水情APP：具有推播警戒訊息功能，可設定震動提醒。
淹水預警簡訊通報系統：免費註冊手機號碼後，就能以接收簡訊的方式，得到可能發生淹水地區的警戒訊息。



【災防告警細胞廣播訊息】

政府即時傳送災防示警訊息到手機。若收到地震國家級警報，可以有幾秒鐘的心理準備與反應時間，執行趴下、掩護、穩住等保護行動。

地震發生時

15

地震發生時，第一時間不要急著往外跑，要穩住身體、保護頭部。依據您的身體狀況記住口訣：

身體可以趴下者

趴下

雙膝跪地，重心壓低。



掩護

用雙臂或枕頭保護頭頸部。



穩住

如果躲在堅固的桌子下方，請雙手緊握桌腳。



無法趴下者

坐下



掩護



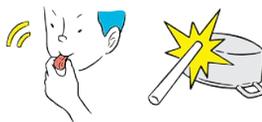
穩住



如果地震發生在睡覺時，在沒有易掉落物的前提下，請留在床上，以側面捲曲身體姿勢保護內臟，並用枕頭保護頭頸部。



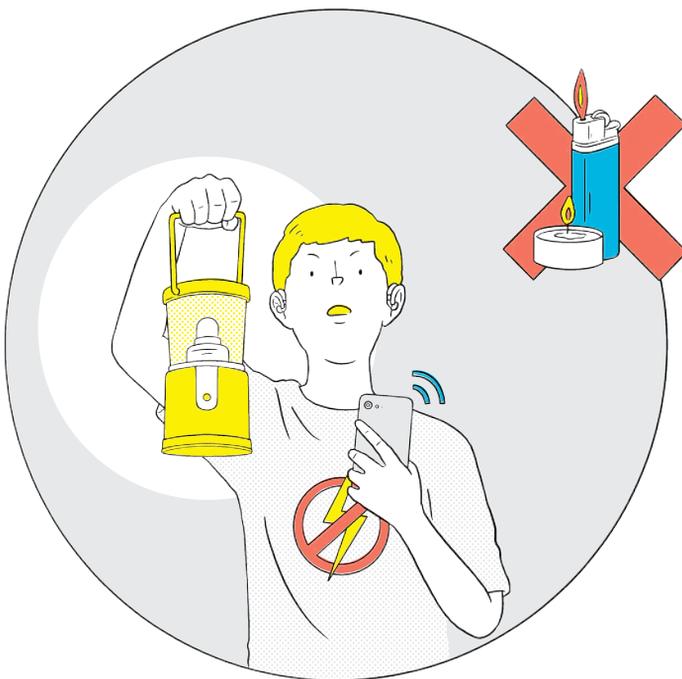
儘量保護您的助聽器、電子耳等不要讓它和您分開。



因地震受困時，固定時間持續用哨子或是敲打製造聲響的方式求救。



地震結束後，確認周遭環境安全後，請自己出來，以免親友找不到你。若環境噪音太多，可以觀察鄰近者如何行動或請求協助。



停電時盡量不要使用蠟燭，避免不慎引起火災，家中可以準備太陽能露營燈使用。

地震過後的停電不要隨便點燃打火機，因為四周可能充滿瓦斯。

疏散避難與收容

17

離開家前請關閉總電源，並穿著舒適的衣服，
以及有包覆性且堅固的鞋子。



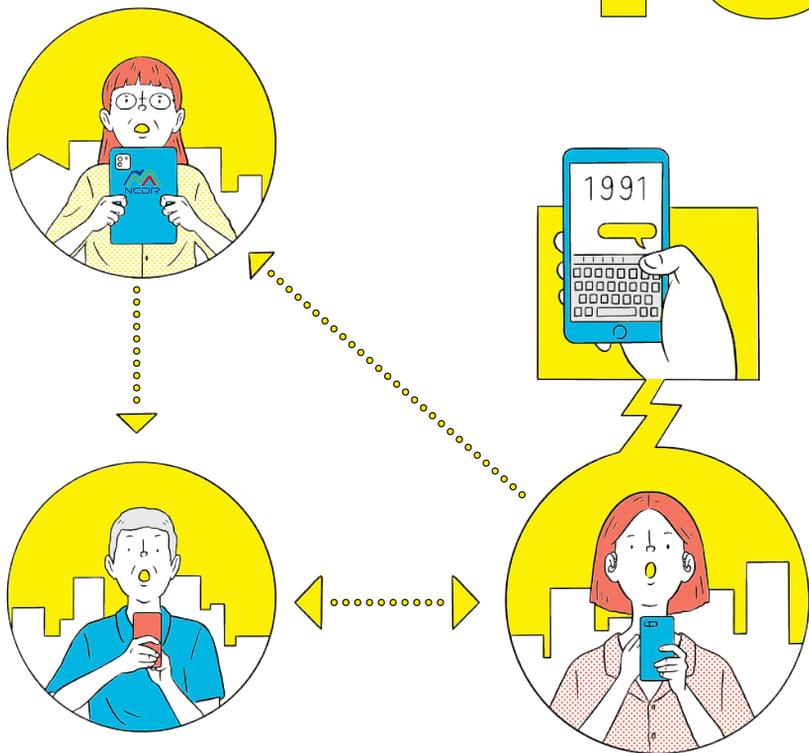
疏散避難時機：

地震後，依據房屋受損情況判斷（可以參考萬年曆20日內容）。

颱風豪雨災害，使用國家災害防救科技中心官方line的訂閱示警服務（可以參考萬年曆13日內容），或是向村里長確認是否需做預防性疏散撤離；也可以利用網站確認附近水位（水利署防災資訊服務網）或土石流警戒（土石流防災資訊網）。

讓前來協助您的人知道您有聽覺障礙，您與別人溝通的方式為何（手語、口語、手口語並用、唇語，或筆談）。

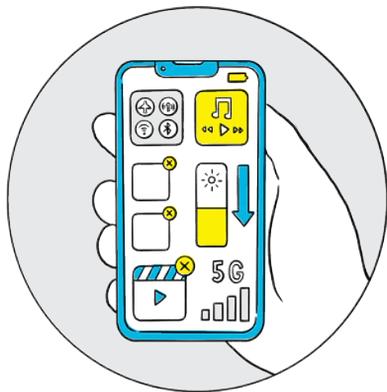
災時若長期待在收容所中，要適時地活動，避免影響後續健康問題。



大規模災害可能造成通訊不便，或是難以聯繫到家人，只要事先和家人約定好一支特定電話，就可以透過1991報平安留言系統 (<https://www.1991.tw/>) 向家人報平安或獲知家人狀況。

另外也可以用「三角聯絡法」確認安全，亦即聯繫災區外通訊無虞的親戚朋友，做為家人間的聯絡管道。

盡量傳簡訊，因為通訊容易阻塞或中斷，且視訊通話較易耗費電力。

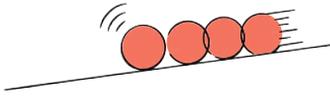


為維持手機電力，可以調降螢幕亮度、關掉不需要用的app。
就算電力充足也盡量不要看影片，讓網路阻塞程度降低。

震後居家檢查

20

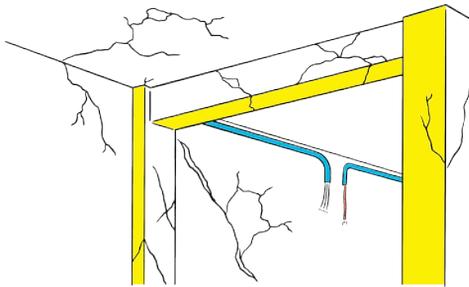
發生大地震後，先將瓦斯與總電源關閉，再打開玄關、確保避難路徑。如果有以下情況，建議撤離到屋外，並找結構技師評估：



彈珠或玻璃球放在地板上會滾動，表示房屋有傾斜的狀況。



梁、柱或牆面有混凝土剝裂或鋼筋外露的情形。



梁、柱、牆面裂縫寬度大於0.2公分。

梁有明顯的X形、斜向、或水平向、垂直向裂縫。

柱子有X形、V形、倒V形、斜向或垂直向裂縫。

牆面具有X形、V形、倒V形的開裂。

樓板開裂、管線損壞。

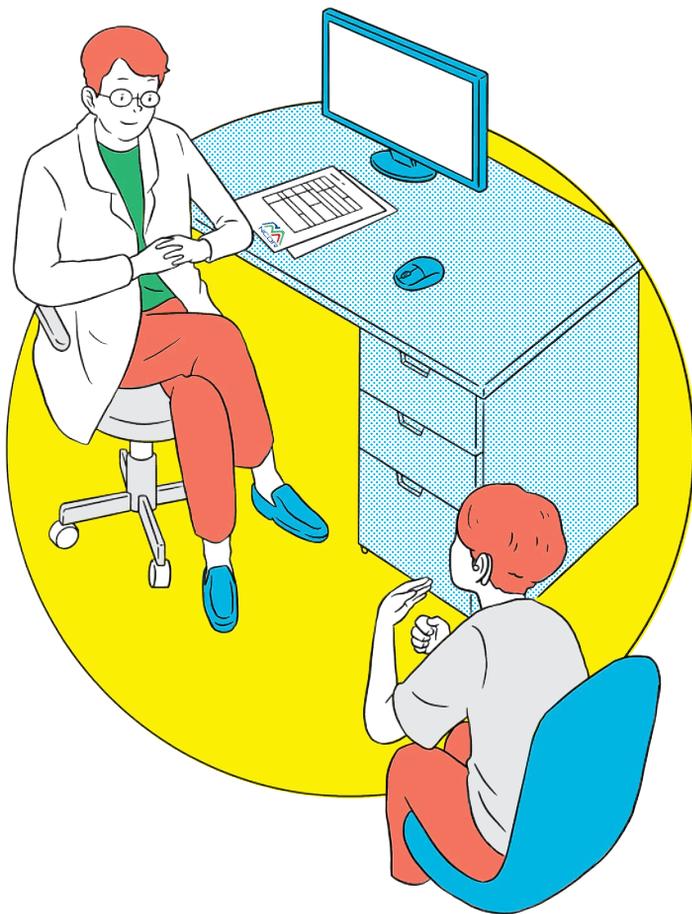
災後復原

更多細節可參考國家地震工程研究中心
《安全耐震的家—認識地震工程》。

災後復原

21

如需心靈諮商、居住與照顧服務、物資提供、租借輔具、其他諮詢服務，可洽縣市社會局。



關懷並確認需求

22

緊急聯絡人災時確認自己和家人的安全後，請立即關心聽覺機能障礙者的狀況。



提供幫助前，請先確認聽覺機能障礙者需要的幫助，而非假設他的需求。

聽覺機能障礙者可能使用的溝通方式包含手語、口語、唇語、筆談等，可以先詢問聽障者傾向的溝通方式為何。

與聽障者溝通的作法

23

談話前藉由視覺提示或輕輕觸摸手臂、輕拍肩膀引起聽障者的注意力，不要從後面接近聽障者。



聽障者對不耐、厭惡的表情很敏感，請注意談話禮貌，耐心溝通。



避免突如其來的動作、聲響。



如果時間允許，用紙筆交談或是透過手機繕打文字訊息來溝通，以便聽障者確認訊息。

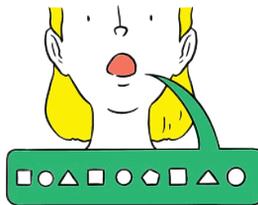
與聽障者口語交談

24

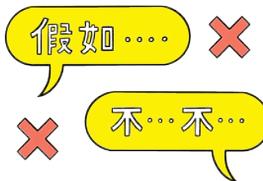
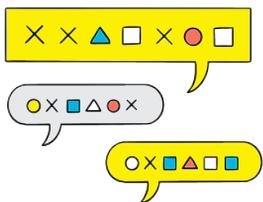
注意環境的光線，站在讓聽障者看得清楚嘴型的
地方交談。



先降低環境噪音再談話，例如關
掉音樂或是到較為安靜的地方。

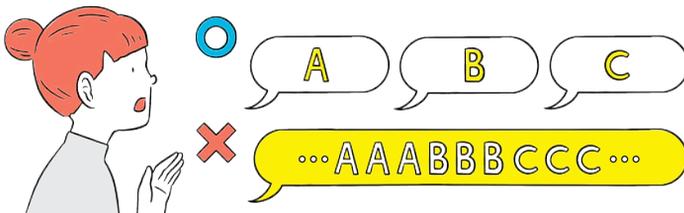


說得清楚自然，不要大聲喊叫或
以不自然的慢速說話。



溝通前先說明談論主題，盡量採
用簡短、完整的句子。

給予明確的指示，避免採用條件
句(假如...就...)、雙重否定句(你
不可以不離開)。



複雜長句可斷句、拆句說，嘗試改變措辭、而非一再重複同樣的句子，並使
用手勢來幫助說明您的意思。

更多資訊

防災學習

25

想學習更多與防災相關的資訊，可以到防災教育館參觀，或是參考線上手語宣導影片。

1 基隆市防災教育館

基隆市安樂區基金一路129巷6號

2 防災科學教育館

臺北市內湖區成功路二段376號

3 桃園防災教育館

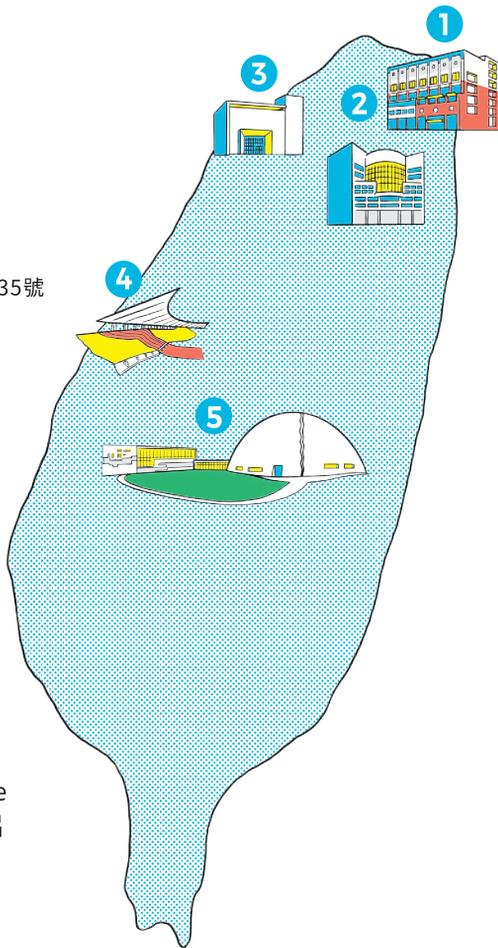
桃園市八德區介壽路二段301巷49弄35號

4 921地震教育園區

臺中市霧峰區坑口里新生路192號

5 車籠埔斷層保存園區

南投縣竹山鎮集山路二段345號



● 手語宣導影片

可以上內政部消防署的youtube頻道，查詢手語版防颱宣導短片及手語版防震應變須知。

更多資訊

	姓 名	電話 / LINE或 其他社群軟體名稱	備 註
第一緊急聯絡人			備用鑰匙保管者： <input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否
親 友			備用鑰匙保管者： <input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否
鄰 居			備用鑰匙保管者： <input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否
外縣市聯絡人			備用鑰匙保管者： <input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否 地址：

重要聯絡電話

27

最下方可填入其他您認為重要的聯絡電話，建議也將這些電話事先鍵入手機裡。

	窗口姓名	電話	備註
地方災害應變中心			
消防局簡訊報案			
警察局			
社會局(處)			
衛生局			
鄉鎮市區公所			
村里長／村里辦公室			
自來水公司			
電力公司			
電信公司			
手語翻譯/聽打服務申請			

幫助卡

28

請勾選符合您需求的內容。

我的狀況	<p><input type="radio"/> 我是聽覺障礙者，可以用口語溝通</p> <p><input type="radio"/> 我是聽覺障礙者，可以用手語溝通</p> <p><input type="radio"/> 我是聽覺障礙者，可以用手語也會用口語溝通</p> <p><input type="radio"/> 其他：_____</p>
需要被協助的事項	<p><input type="radio"/> 如果有公告任何訊息，請用書面訊息讓我知道</p> <p><input type="radio"/> 可以告訴我現在最新的災情狀況嗎？</p> <p><input type="radio"/> 可以幫我打電話聯繫家人嗎？</p> <p><input type="radio"/> _____</p>
溝通欄	<p>此欄方便您與他人進行筆談。</p>

緊急避難包檢核表

29

緊急避難包放置於醒目且容易取得之處，半年更新內容物，空白處可依個人需求填入其他必需品。

<input type="checkbox"/> 糧食	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 藥物盒 (可搭配30日的內容)
<input type="checkbox"/> 助聽器或人工電子耳的電池/電池座/充電座	<input type="checkbox"/> 行動電源	<input type="checkbox"/> 頭燈／手電筒
<input type="checkbox"/> 哨子	<input type="checkbox"/> 紙和筆	<input type="checkbox"/> 小毛毯／禦寒衣物
<input type="checkbox"/> 輕便雨衣	<input type="checkbox"/> 口罩	<input type="checkbox"/> 濕紙巾
<input type="checkbox"/> 延長線	<input type="checkbox"/> 幫助卡	<input type="checkbox"/> 本萬年曆常用表格 (26-31日)

輔助設備與醫療需求

30

設備名稱	廠牌	型號	修復聯絡方式	備註

輔助設備包含助聽器、電子耳、調頻系統、警報系統或其它輔具。

血型		緊急時優先考量醫院	
醫院電話		醫院地址	
身體狀況	寫下您有什麼特殊的身體狀況或慢性病，例如：洗腎、過敏、糖尿病等。		
服用藥物清單			
藥物名稱	劑量		用途或備註

藥物部分，準備7~14天份量之藥盒，除了平時方便使用外，災害發生時也可立即帶走。

疏散撤離路線與收容場所

31

與家人 緊急會合地點		收容場所地址	
疏散撤離路線	可使用google map作為底圖，印出後畫上疏散撤離路線，再貼於此。		

聽覺機能障礙者（身心障礙者第二類）防災萬年曆

作者：吳郁珮、簡頌愷、李香潔

設計：鄭皓允

出版單位：國家災害防救科技中心

地址：新北市新店區北新路三段200號9樓

出版年月：2021.11



國家災害防救科技中心 版權所有

如欲引用內容，須註明出處