

# 防災



萬年曆

肢體障礙者

身心障礙者第七類

# 目次 CONTENTS



災前準備

01 ~ 12



災時應變

13 ~ 18

災後復原

19 ~ 20

更多資訊

21 ~ 24

常用表格

25 ~ 31



## 這是什麼樣的萬年曆？

專供身心障礙者第七類神經、肌肉、骨骼之移動相關構造及其功能損傷者及其家庭使用。

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24日，每天學習一項災害管理策略，其中21~23日特別提供給肢體障礙者緊急聯絡人參考，學習在災害中如何正確幫助肢體障礙者。
- 25到31日，則可記錄重要資訊，方便災害時查找。

# 01

## 建立個人緊急聯絡網

防災準備的第一步，確保災時有人可以幫助您。

1

在生活中每一個重要場所，包含住家、工作地點、學校等找尋信任的親友，或是詢問村里長社區是否有防災志工，在緊急時可以來幫助您。



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。



可以搭配萬年曆27日的表格填寫喔！

# 02

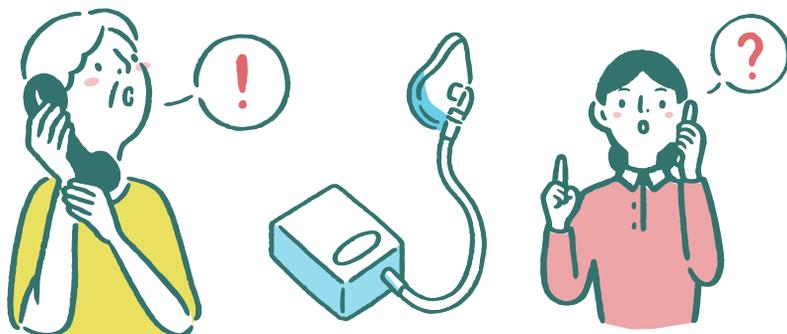
## 共同討論緊急應變計畫

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 讓緊急聯絡人知道您的緊急用品儲放處。



- 2 若您需要依靠生命維持設備或是仰賴照顧服務員，請您的緊急聯絡人在緊急時，務必主動確認您的狀況。



# 03

## 儲備家中物資

天災時若不便外出，例如淹水不退，或聯外道路中斷，必須在家避難的狀況時：

### 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，其中食物盡量不須加熱煮食或用冰箱保存，如罐頭、乾糧。

# 04

## 緊急避難包

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、重要證件（健保卡、身分證、身心障礙證明）、濕紙巾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，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

紙和筆

小毛毯或禦寒衣物



萬用工具



輕便雨衣



頭燈或手電筒



哨子或響亮的蜂鳴器



衛生用品(口罩、尿布、看護墊等)



粗棉手套或厚手套



延長線

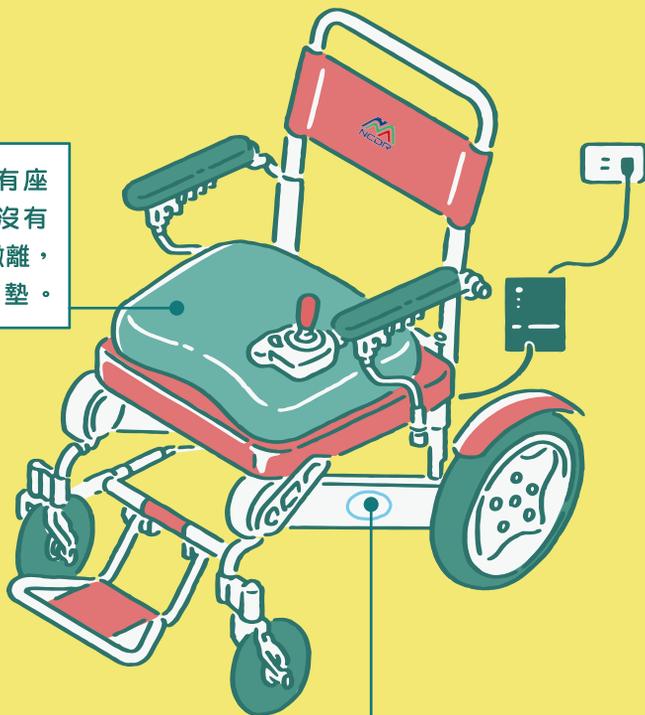
可以搭配萬年曆28日的表格填寫喔！

# 05

## 輔助設備

平時使用電動輪椅者，請經常檢查輪椅胎壓與電池充電情況，並準備備用電池與充電器。可能的話，可以再準備較輕便的手動輪椅備用，方便他人協助撤離。

如果您的輪椅有座墊，當必須在沒有輪椅的情況下撤離，請隨身攜帶座墊。

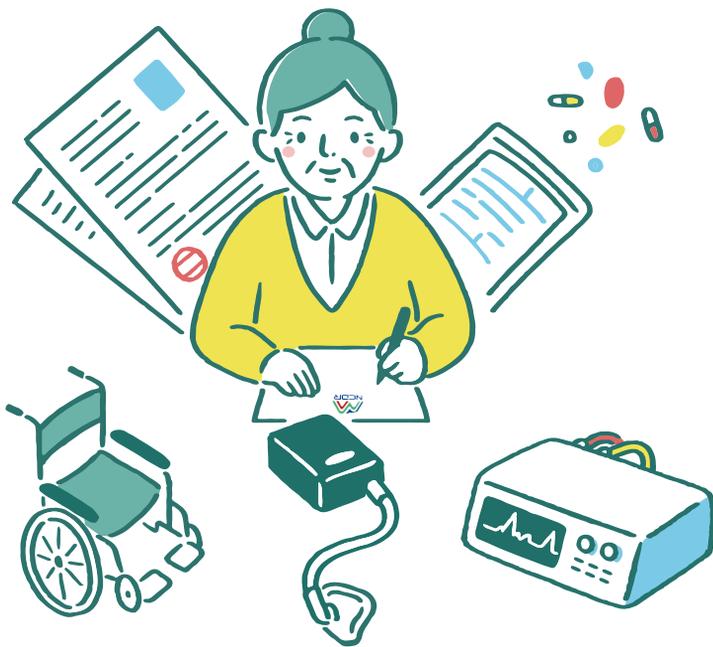


拐杖、輪椅、助行器附上發光貼紙，以便在黑暗中仍可以找到它們。

# 06

## 醫療器材與藥物整備

平常在使用的醫療器材，應做好使用方式的說明，便於您的緊急聯絡人在災時可協助您使用，並注意緊急時要能順利搬出。



若您需要仰賴生命維持設備，請做好停電的備援規劃。

若您有使用呼吸器，可將呼吸卡影本放在緊急避難包中，以便需要使用其他呼吸器時，可立即調整到適合自己的模式。

有慢性病的人備妥處方箋影本、確認平時就診醫療機關的聯絡方式和常用藥物，並確認使用期限。

可以搭配萬年曆25及28日的表格填寫喔！

# 07

## 輔助動物的緊急避難包

使用輔助動物服務者，需要幫牠準備下列物品：



水和食物



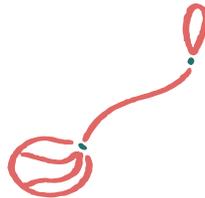
常備藥物和維他命



最近的照片\*



毯子和玩具



動物牽繩



您的電話／獸醫的電話  
動物訓練中心的名字



紙巾、塑膠袋



疫苗注射紀錄

\* 疏散撤離或收容過程若和輔助動物失散，手邊有照片可利於尋找輔助動物

# 08

## 住家災害風險檢視

可用下列方法檢視您的住家是否有地震、水災、坡地災害風險：

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。



1999年(含)以前取得建造執照的房屋(或是考量施工期程,2002年(含)以前完工的建物),會有較高的地震風險,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。

另外,可到街屋耐震資訊網

(<http://streethouse.ncree.narl.org.tw/>)評估你家是否耐震。

多數縣市會在颱風或豪雨災害可能發生之前,主動聯繫保全住戶,可向地方政府確認自己是否在災害保全戶名單內。



# 09

## 颱風豪雨居家準備

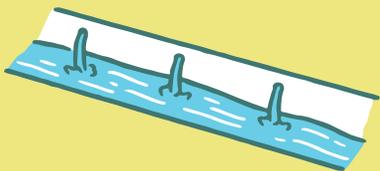
颱風豪雨之前，請緊急聯絡人協助您完成下列工作：



- 1 檢查或修補屋頂及牆壁。



- 2 利用浴缸或是水桶儲水。



- 3 清理住家附近的排水溝，確保暢通、沒有阻塞。



- 4 將庭院、陽台的樹木以支柱固定或將盆栽搬進家中。



- 5 玻璃可以貼上膠帶、防碎膜，並拉上窗簾。

# 10

## 地震居家準備

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

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。

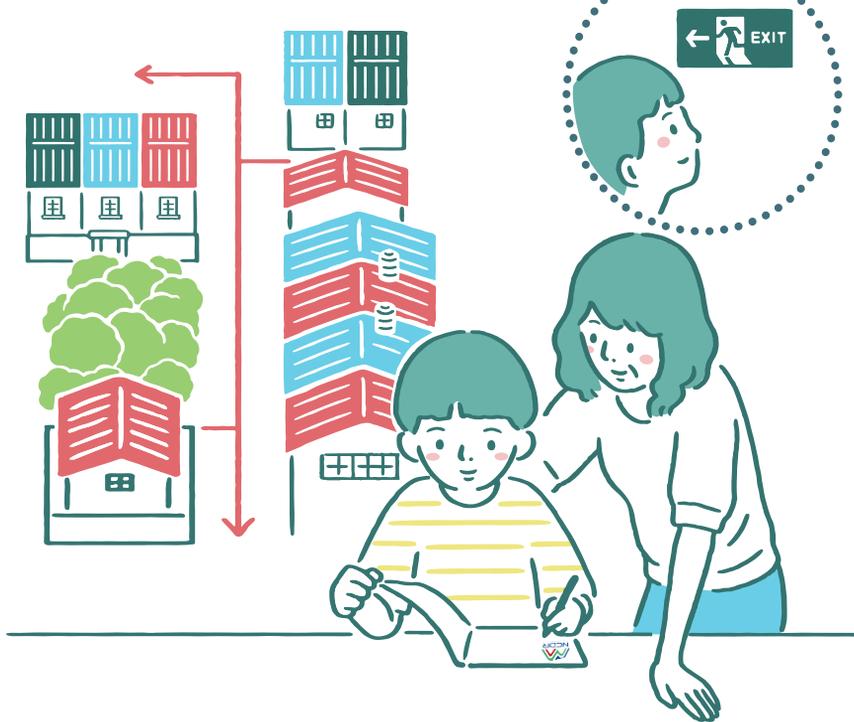


以L型角鐵將傢俱固定於牆面。

# 11

## 疏散撤離規劃

和您的家人討論災害發生後的聯絡方式與會合地點。  
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，由於災害時可能會遇到石塊、樹木倒塌等導致道路無法通行的狀況，建議多考慮幾條避難路線，並實際模擬疏散撤離以確認可行性。

可以搭配萬年曆30日的表格填寫喔！

# 12

## 收容規劃

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無障礙避難收容處所。



如果您可能去的收容處所是醫院或其他禁帶寵物的地方，請事先安排寵物可能的去處。

可以搭配萬年曆30日的表格填寫喔！

# 13

## 災害即時資訊取得

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



### 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。

### 加入好友



### 點下訂閱警示



### 選擇您的行政區域



### 選擇您需要的示警



完成後，就能收到即時的災害訊息囉～

# 14

## 停電怎麼辦

居家使用維生器材的身障者，遇到斷電可以聯繫縣市政府社會局或撥119。



停電時，想要了解氣象或地震資訊，可以撥打166、167，在中央氣象局發布颱風警報起，至解除颱風警報期間是免費服務喔！

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。

地震過後停電時，不要隨便點燃任何火源，因為四周可能充滿瓦斯。

# 15

## 地震發生時

收到地震國家級警報後或地震發生時，第一時間不要急著往外跑，要穩住身體、保護頭頸部。依據您的身體狀況記住口訣：

身體尚可趴下者



無法趴下者



使用輪椅者



使用輪椅者務必要鎖住或固定輪子，如果手部具有力氣，可以準備靠墊，在災時抽起保護頭部。

雙手無法舉起保護頭部者：遠離可能的掉落物，請家人或身邊的人幫忙保護您的頭部。

睡覺時的臨震行為：  
留在床上、側面捲曲身體、用枕頭保護頭頸部



# 16

## 疏散避難

離開家前請關閉總電源，並請穿舒適的衣服，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19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）。

### 疏散避難注意事項：

颱風豪雨災害，若需要使用電梯疏散避難，請盡量提早撤離，避免遭遇電力中斷而受困。

# 17

## 平安通報

大規模災害可能造成通訊不便，或是難以聯繫到家人，可以用「三角聯絡法」確認安全，也就是打給災區外電話較容易接通的親戚朋友，做為家人間的聯絡管道。

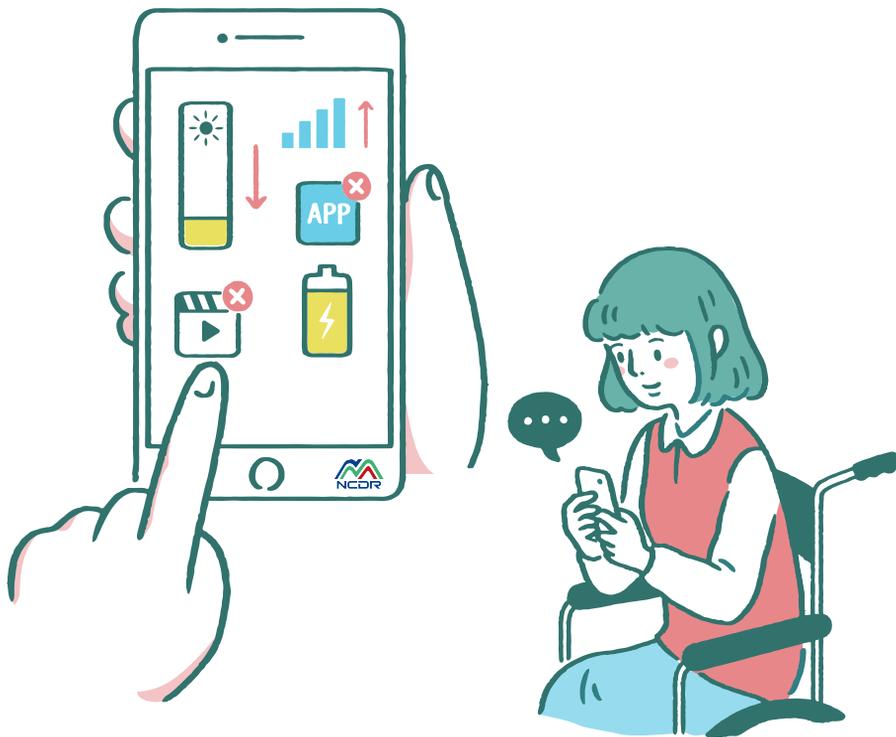


也可以透過內政部消防署「災區親友現況查詢平台」獲知親友狀況。

# 18

## 災時電話使用

盡量傳簡訊，因為災時通訊容易阻塞或中斷，且通話較易耗費手機電力。



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

# 19

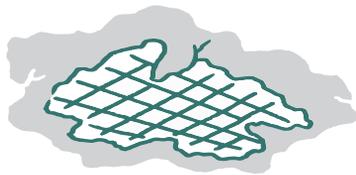
## 震後居家檢查

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。

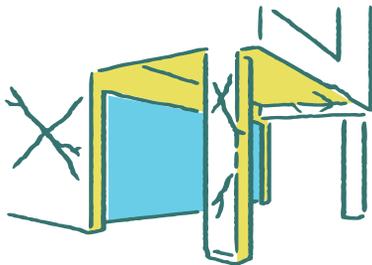
如果有以下情況，建議撤離到屋外，並找結構技師評估：



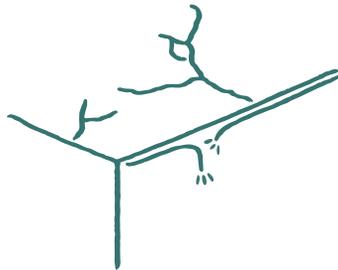
- 彈珠或玻璃球放在地板上會滾動，表示房屋有傾斜的狀況。



- 梁、柱或牆面有混凝土剝裂或鋼筋外露的情形。



- 梁有明顯而連續的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。
- 牆面有長而連續的開裂。



- 樓板開裂、管線損壞。

# 20

## 災後復原

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。



# 21

## 關懷並確認需求

緊急聯絡人災時確認自己的安全後，請主動關心肢體障礙者。提供幫助前，請先確認其需要的幫助，而非自行假設他的需求。



有些肢體障礙者因為神經麻痺，所以在語言表達上可能也會有些障礙，請仔細並有耐心聆聽他們的需求，溝通時避免講話急躁。

# 22

## 協助使用輪椅或拐杖者

緊急聯絡人在協助使用輪椅或拐杖的肢體障礙者時，請注意下列事項：



### 輪椅：

無論啟動、停止移動或改變方向，都需要事先提醒肢體障礙者，並盡可能繫上安全帶。在陡坡移動或下樓時，將輪椅轉向，並讓身體重心貼近輪椅，以倒退方式向後緩慢移動，並避免輪椅向後傾倒，降低危險亦減輕肢體障礙者之恐懼。

盡量避免抬起輪椅，如有需求，請由三、四個人共同合作較為安全。



### 拐杖：

先詢問如何支持肢體障礙者，配合他們的行走速度移動。盡可能挑選移動步數較少、避免凹凸不平或高低落差大的路線。

# 23

## 避免肢體障礙者與輔具分開

肢體障礙者非常仰賴輔具，因此請緊急聯絡人避免讓輔具與肢體障礙者分開。



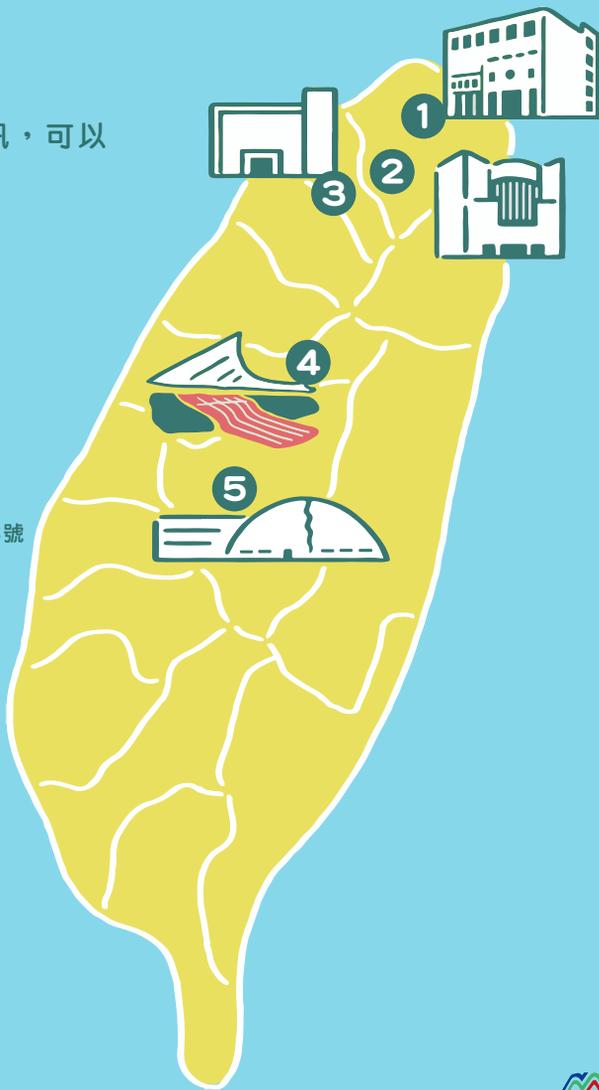
在無法使用輪椅的環境下，請先與肢體障礙者確認意願與具體幫助方式後，才讓他離開輪椅，改以擔架或其他方式移動。

# 24

## 防災教育館

想學習更多與防災相關的資訊，可以到這些教育館參觀喔：

- 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  
台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901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



# 25

## 醫療需求

\* 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。

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、氣喘、高血壓等，或是哪些部位神經麻痺，或是對什麼藥物過敏等...

### 服用藥物清單

藥物名稱

劑 量

用途或備註

# 26

## 飲食及其他需求

### 飲食預防措施

寫下您是否對什麼食物過敏或需要營養管理等...

### 我會遇到的困難

- 文字理解困難     溝通對話困難     飲食困難  
 排泄困難     著衣困難     資訊取得困難  
 其他困難（請具體說明）：

---

---

### 其他提供協助和支持時需要注意的事項

# 27

## 個人緊急聯絡網

	姓 名	電 話	備 註
第一緊急聯絡人			備用鑰匙保管者： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
親 友			備用鑰匙保管者： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
照顧服務員			備用鑰匙保管者： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 照顧服務員不在身邊 時段：
鄰 居			備用鑰匙保管者： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
外縣市聯絡人			備用鑰匙保管者： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 地址：

# 28

## 緊急避難包

放置於醒目且容易取得之處，半年更新一次內容物

物品名稱	數量	保存期限	物品名稱	數量	保存期限
糧食			萬用工具		
水			頭燈/手電筒		
藥物盒(可搭配25日的內容)			粗棉手套/ 厚手套		
紙和筆			哨子/蜂鳴器		
禦寒衣物			延長線		
輕便雨衣					
衛生用品 (口罩/尿布/看護墊)					
濕紙巾					



# 30

## 疏散撤離路線與收容處所

與家人  
緊急會合地點

收容處所地址

\*可使用 Google map 作為底圖，印出後畫上疏散撤離路線再貼於此。

疏散撤離路線

# 31

## 重要聯絡電話

\* 最下方可填入其他您認為重要的聯絡電話。

單位	窗口姓名	電話	備註
地方災害應變中心			
斷電處理機關			
警察局			
消防局			
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			

# 肢體障礙者（身心障礙者第七類）防災萬年曆

作者：吳郁珽、簡頌愷、李冠晨、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：2020.03 初版

2022.04 二版

2022.10 三版



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