

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。

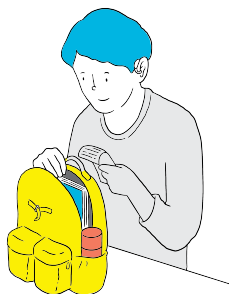
26到31日，則可記錄重要資訊，方便災害時尋找及運用。



CONTENTS

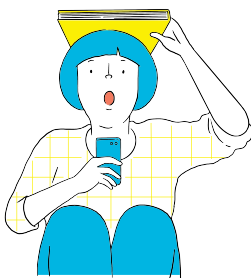
01 – 12

災前準備



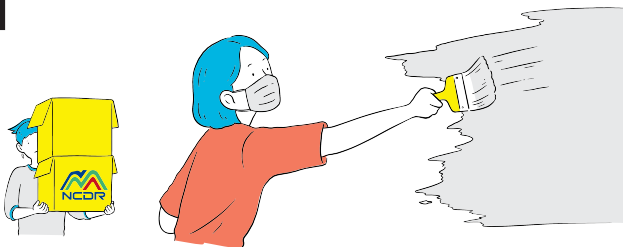
13 – 19

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。

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：

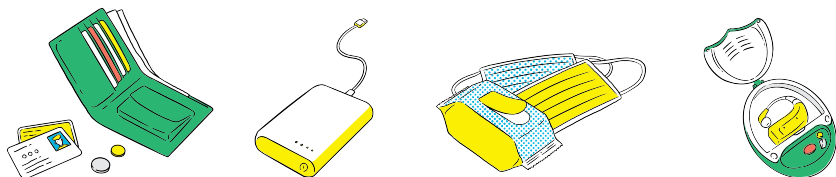


- 1 準備 3 天份的物資。
- 2 物資儲備項目因人而異，按照您的生活模式，思考少了哪些東西會讓生活陷入困境，那些東西就是您應該儲備的內容。
- 3 可以依據您的日常生活必需品多採購一點數量，其中食物盡量選擇不須加熱煮食或用冰箱保存者，如罐頭、乾糧，以因應停電狀況。

緊急避難包

04

災害使得您無法居住在自己家中，必須疏散撤离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



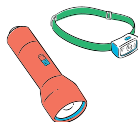
☐ 小毛毯或禦寒衣物



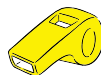
☐ 助聽器或人工電子耳的電池/電池座/充電座



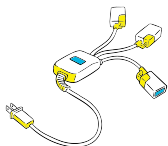
☐ 輕便雨衣



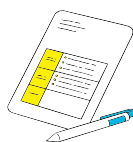
☐ 頭燈或手電筒



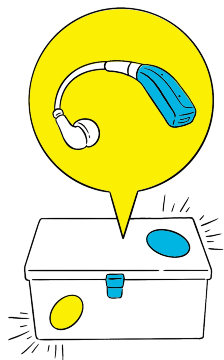
☐ 哨子



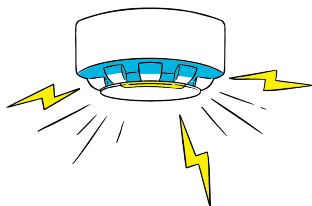
☐ 延長線
(手機、輔具皆需要充電)



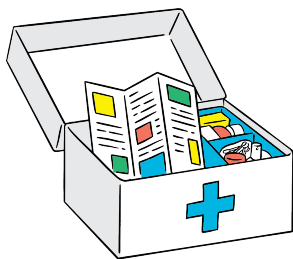
☐ 幫助卡
(寫下您的聽覺狀況與需要別人幫助的內容)



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。

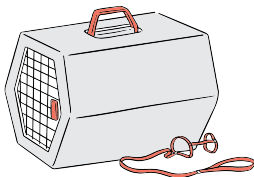
寵物的緊急避難包

06

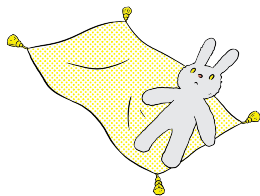
如果要帶寵物疏散避難，需要幫牠準備下列物品：



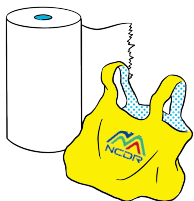
● 水和食物



● 寵物籠和動物牽繩



● 毯子和玩具



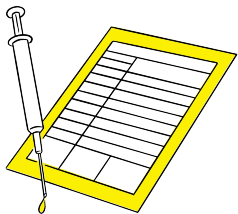
● 紙巾、塑膠袋



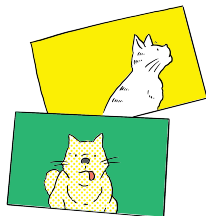
● 常備藥、維他命



● 你的電話／獸醫的電話



● 疫苗注射紀錄



● 最近的照片*

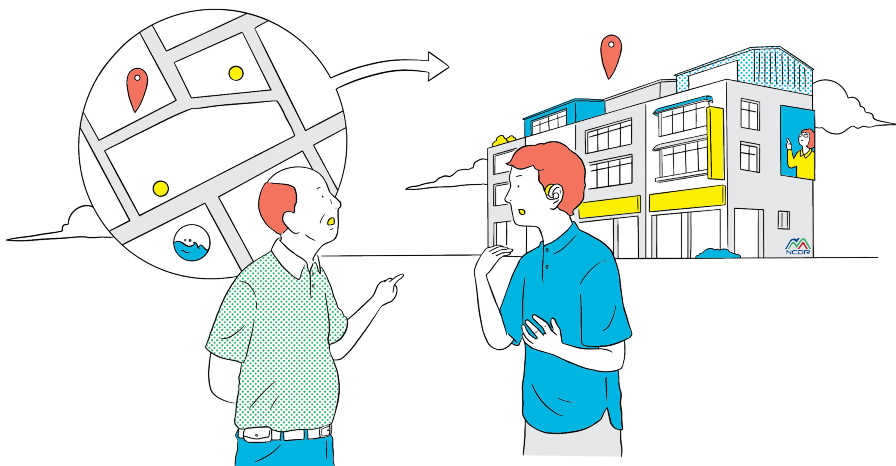
(疏散撤離或收容過程若和寵物失散，手邊有照片可利於尋找寵物)

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。

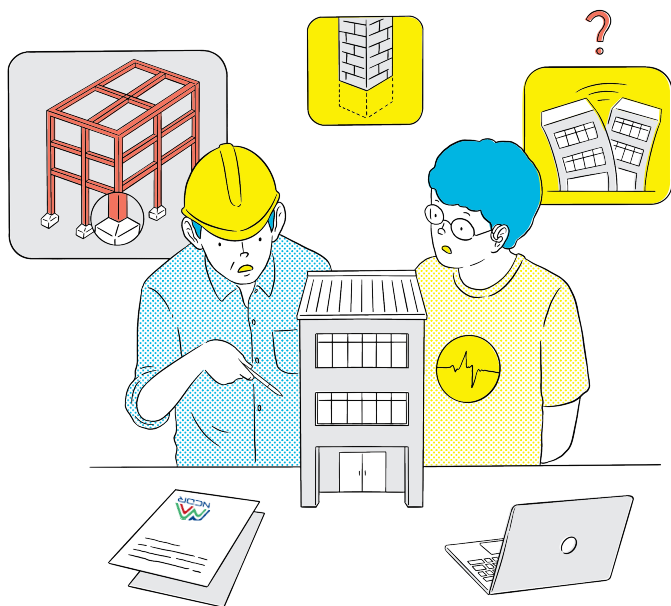


- 2 請到國家災害防救科技中心「災害潛勢地圖網站」(<https://dmap.ncdr.nat.gov.tw/>) 查看所在地是否有災害潛勢。

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：

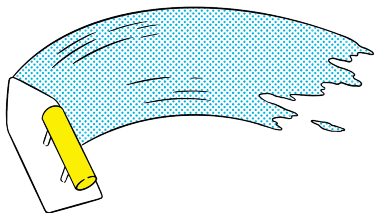
建物為1974年(含)以前建設，有最高的地震風險。若過去沒有做過耐震評估，一定要找建築師、結構技師或土木技師等專家評估。

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。

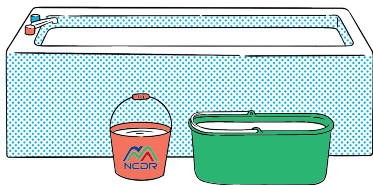
進階評估方法：

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

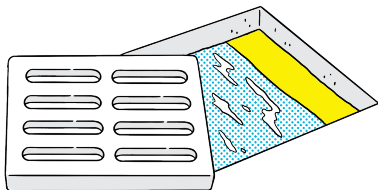
颱風豪雨之前，請完成下列工作：



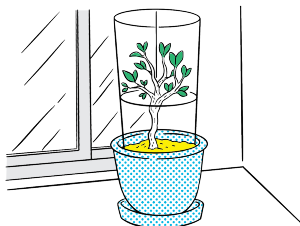
- 檢查或修補屋頂及牆壁。



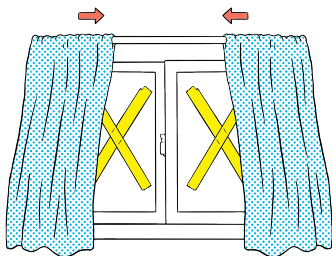
- 利用浴缸或是水桶儲水。



- 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。

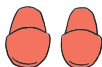
窗戶玻璃可以貼上防碎膜或拉
上窗簾，避免玻璃四濺。



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。



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

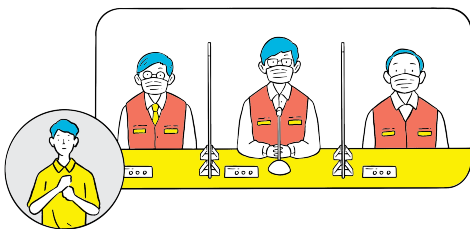
【設定】——>【官方帳號】
內搜尋帳號並加入好友完成
訂閱。



3. 選擇您的行政區域 4. 選擇您需要的示警

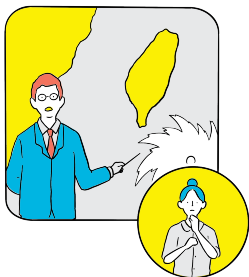
災害即時資訊取得 (2)

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。



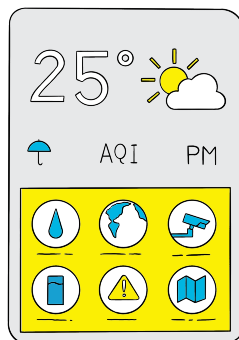
【中央氣象局】

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】

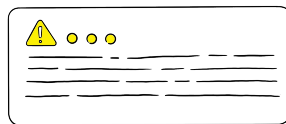
1. 下載119報案APP
2. 簡訊（請查詢各縣市消防局的簡訊報案號碼）
3. 傳真（請查詢各縣市消防局的傳真號碼）

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。



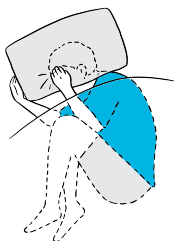
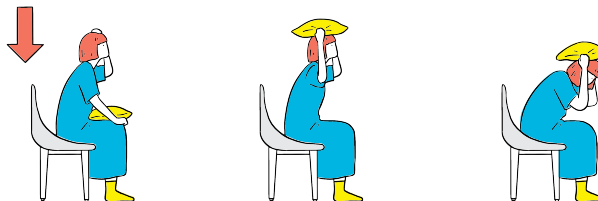
無法趴下者

坐下



掩護

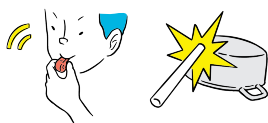
穩住



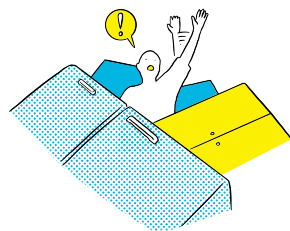
如果地震發生在睡覺時，在沒有易掉落物的前提下，請留在床上，以側面捲曲身體姿勢保護內臟，並用枕頭保護頭頸部。



儘量保護您的助聽器、電子耳等不要讓它和您分開。

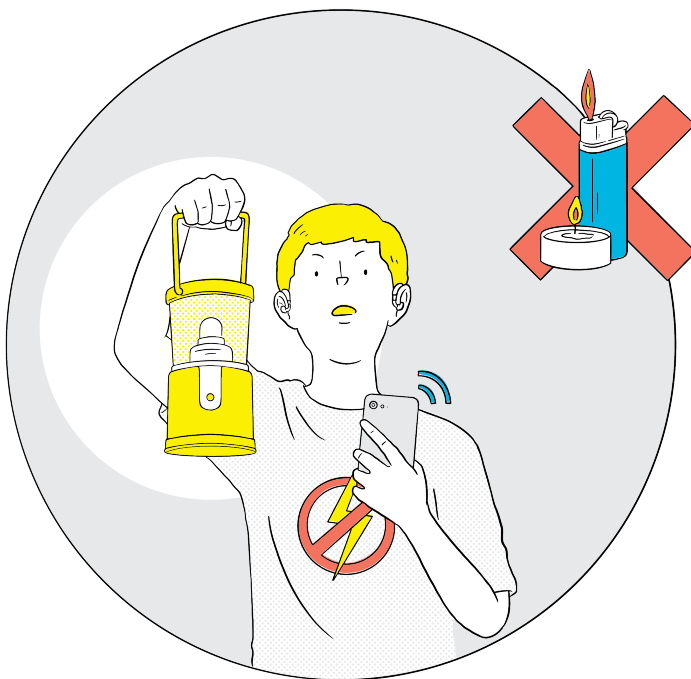


因地震受困時，固定時間持續用哨子或是敲打製造聲響的方式求救。



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。

災時應變



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。



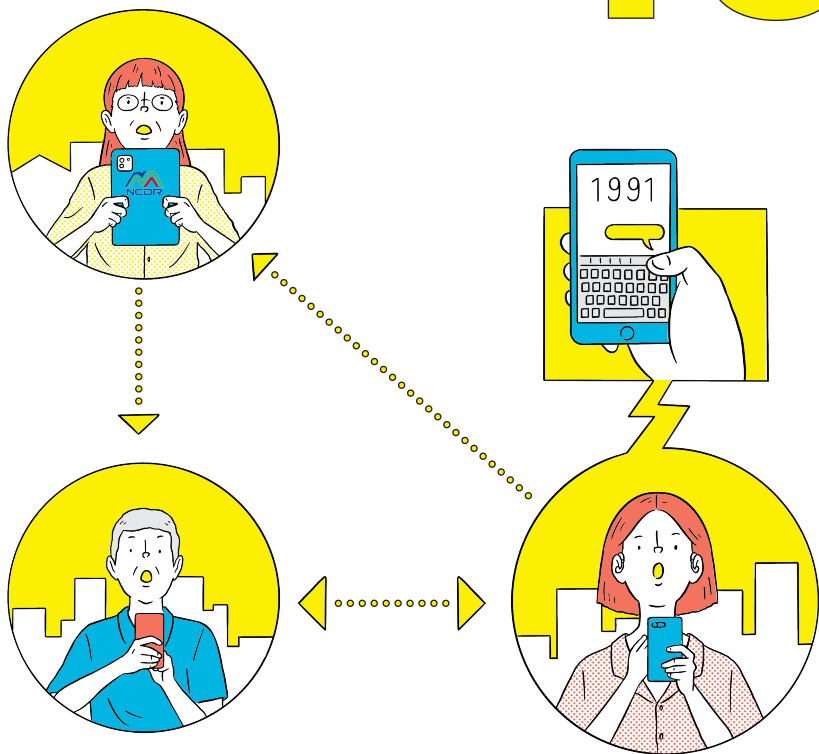
疏散避難時機：

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）。

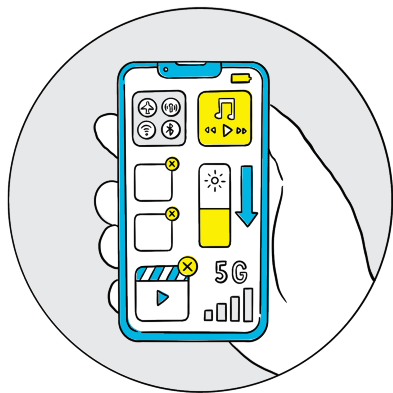
災時若長期待在收容所中，要適時地活動，避免影響後續健康問題。



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。



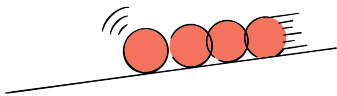
為維持手機電力，可以調降螢幕亮度、關掉不需要用的app。

就算電力充足也盡量不要看影片，讓網路阻塞程度降低。

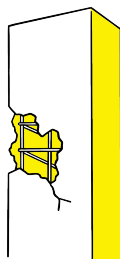
震後居家檢查

20

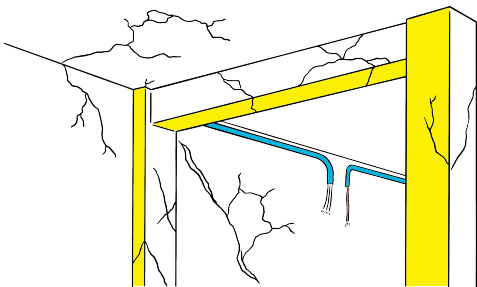
發生大地震後，先將瓦斯與總電源關閉，再打開玄關、確保避難路徑。如果有以下情況，建議撤離到屋外，並找結構技師評估：



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。

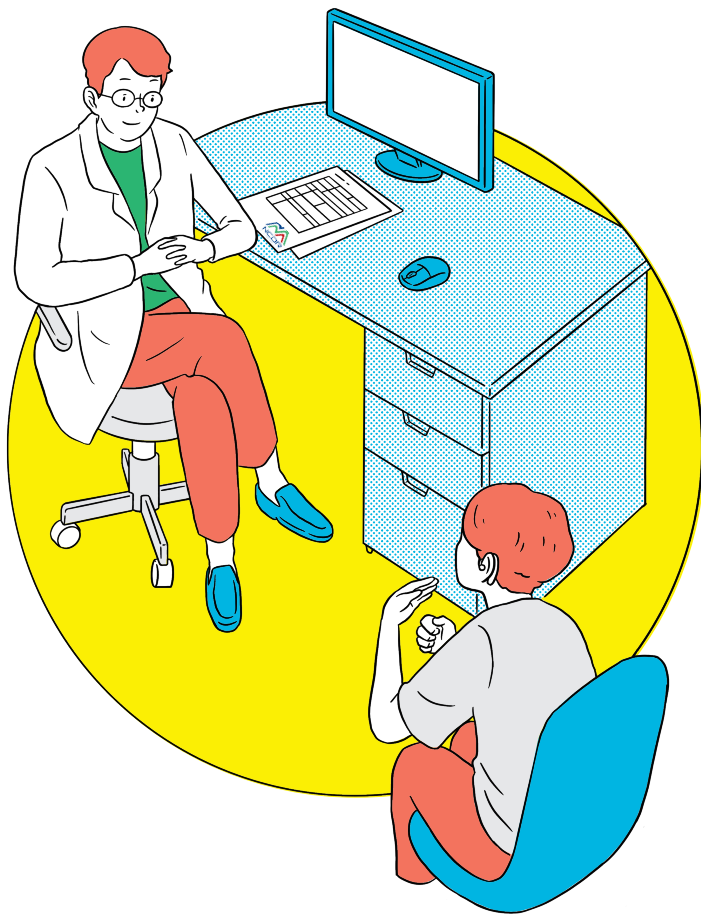
梁有明顯的X形、斜向、或水平向、垂直向裂縫。

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。

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。

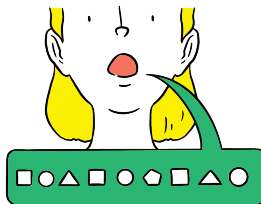
與聽障者口語交談

24

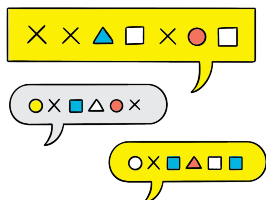
注意環境的光線，站在讓聽障者看得清楚嘴型的地方交談。



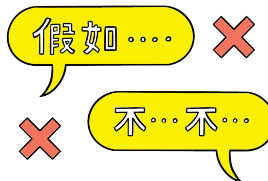
先降低環境噪音再談話，例如關掉音樂或是到較為安靜的地方。



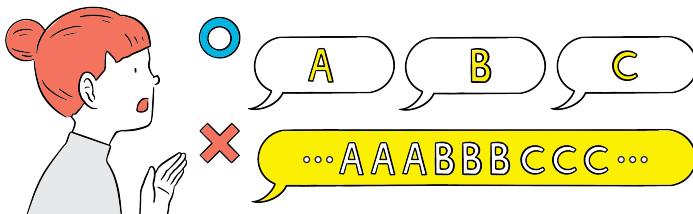
說得清楚自然，不要大聲喊叫或以不自然的慢速說話。



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

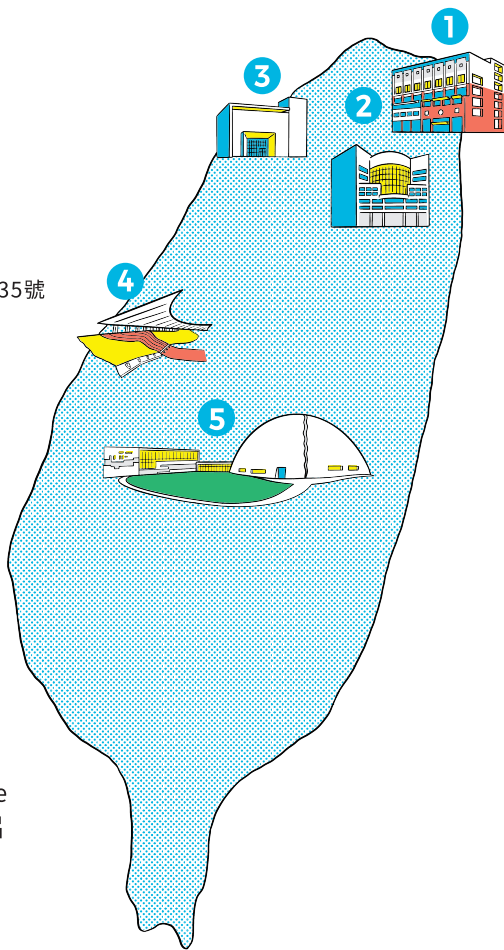
臺中市霧峰區坑口里新生路192號

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： ○ 是 ○ 否
親 友			備用鑰匙保管者： ○ 是 ○ 否
鄰 居			備用鑰匙保管者： ○ 是 ○ 否
外縣市聯絡人			備用鑰匙保管者： ○ 是 ○ 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			

請勾選符合您需求的内容。

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

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。

☐ 糧食	☐ 水	☐ 藥物盒 (可搭配30日的內容)
☐ 助聽器或人工電子耳的電池/電池座/充電座	☐ 行動電源	☐ 頭燈／手電筒
☐ 哨子	☐ 紙和筆	☐ 小毛毯／禦寒衣物
☐ 輕便雨衣	☐ 口罩	☐ 濕紙巾
☐ 延長線	☐ 幫助卡	☐ 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天份用量之藥盒，除了平時方便使用外，災害發生時也可立即帶走。

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：吳郁珲、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