

## 訣竅和活動清單

### 演練您的個人應急計劃

請務必熟悉您的個人應急計劃。有時候緊急情況和災害來得非常迅速，您必須知道如何應對熟悉您的計劃並演練要採取的動作，有助於您建立能力和信心，從而提高整體應變能力

以下是一些個人應急計劃演練的訣竅和活動

1. 定期閱讀並複習您的計劃

您應盡可能每六個月閱讀複習一次，以及在 NDIS 計劃審查期間和緊急情況或災害發生後閱讀複習

建議也在即將發生緊急事件或災害（如水災、野火或氣旋）前完整閱讀您的計劃

2. 確保您與提供支援的所有人員**分享您的計劃**，尤其是緊急或災害期間為您提供協助的人

這其實很簡單，例如邀請他們喝杯茶，並一起討論您的計劃

訣竅：溝通時，切記也要與支援人員討論您的備用疏散計劃

3. 如果您知道自己在緊急疏散時需要專業協助才能離開家，您可以考慮與**當地緊急服務機構聯繫**（例如消防站），討論相關細節

事先告知他們您需要專業協助非常重要，他們也能協助回答您的所有問題

例如，如果您有行動不便的問題，建議您討論一下能讓您整個人確實離開災害的疏散步驟，讓您提前做好心理準備

4. 請務必演練從家中疏散的流程

每六個月審查計劃時，您可針對疏散演練計時。演練從家中疏散似乎有些荒唐，但如果您真的遇到緊急情況或災害，一切又猝不及防，這些事前演練可能會助您一臂之力確保所有與您同住的人（包括寵物）都參與疏散演練，並且要確實執行相關動作，例如快速拿到您的避難包

5. 除了疏散演練，**玩遊戲**也是練習疏散程序的方法之一，非常有趣而實用

「模仿遊戲」，是確實練習疏散程序的方法之一

消防安全演習中的「停下來、臥倒、掩護和翻滾」這項練習也很重要，尤其是輪椅族或有特殊身體或行動需求的人士可能必須採取這些動作

由 NDIS 質量和安全保障委員會資助