



Resources for NDIS
Emergency and Disaster
Management

與NDIS服務機構一 起制定緊急災害應變計劃

NDIS參與者指南

Funded by the NDIS Quality and
Safeguards Commission grants program



NDIS Quality
and Safeguards
Commission

簡介

本指南是為參與 NDIS 服務計劃人士而編寫，旨在協助他們了解有關 NDIS 服務機構如何在緊急災難應變計劃及災後復原方面提供幫助。

我們建立了一個名為 R4NED 的資源網站。在製作網站過程中，我們諮詢了澳洲各地的殘障人士的意見並共同設計該網站。

此外，我們還就如何與 NDIS 服務機構討論有關緊急災難管理的資訊和問題提供了實用建議。

您也可以與其他值得信任的人（如朋友或家人）一起使用本指南，讓他們協助您制定計劃。

本指南提供一系列建議活動，部分活動需自行完成，或可與您的 NDIS 服務機構或其他值得信賴的人士一起完成。

建議活動以金色粗體表示。

當看到此圖示時 ，代表您可在 R4NED 網站上尋找有關資源，助您了解應對緊急災難不同方面的資訊。該圖示還標示了範本和檢查清單的內容，以助您制定計劃和準備過程。

本指南末部分列出所有可在 R4NED 網站上找到的資源總結。這些資源資訊分為參與者部分和服務機構部分。您可在這兩個部分中尋找對您有幫助的資訊。



《歡迎來到 R4NED》影片

在開始使用本指南前，請先觀看此影片，以了解 R4NED 網站上的資源資訊，以及網站架構和無障礙功能。影片時長 2 分 40 秒。

按此處前往 R4NED 官網觀看影片：[歡迎來到 R4NED](#)

如需其他語言的字幕，可在我們的 [YouTube 頻道](#) 觀看此影片

目錄

簡介	2
背景	4
計劃與準備：討論方式和內容	6
計劃與準備：採取行動	7
應對措施：討論方式和內容	15
應對措施：採取行動	15
復原：討論方式和內容	17
復原：採取措施	17
結論	20
R4NED資源資訊	21

背景

本指南的內容是根據對殘障人士的包容性及減少其受到災害風險 (Disability Inclusive Disaster Risk Reduction, 以下簡稱 DIDRR) 的原則而撰寫。DIDRR 意識到殘障人士受到緊急災難的影響尤其嚴重。

有見及此，社群和組織必須以包容殘障人士的方式處理緊急災難。

這意味著我們在制定各個緊急災難應變管理階段時，包括預防工作、制定計劃和準備工作、應對措施和復原計劃，需確保考量殘障人士及其照顧者的需求和聲音。

因此，您應與您的 NDIS 服務機構就 DIDRR 方面進行對話，因為這將有助雙方理解緊急災難包容性計劃的重要性。

有關 DIDRR 和 NDIS 實務標準的資料頁

此資料頁將助您更深入地了解 DIDRR、國際和澳洲地方緊急災害管理準則，以及這些對 NDIS 參與者和服務機構的潛在影響。

按此處查閱有關資訊 — [了解實務標準](#)

按此處查閱易讀版及其他語言版 — [資源](#)

NDIS 服務機構有責任確保所支援的殘障人士充分且有意義地參與所有影響他們的活動。

除此之外，NDIS 服務機構還必須履行某些義務，以遵守 NDIS 緊急災難管理的實務標準。

並非所有服務機構都有同等程度的義務。這就是「比例風險」的概念。在緊急災難管理中，比例風險認為單一方法並不適合所有人。因此，干預措施應與個人安全的風險程度，以及個人對他們想要的支援服務類型的偏好成比例。

例如，假若您的 NDIS 服務機構每月只為您提供一次治療服務，那當某事件發生時，他們則不太可能成為您尋求協助的首選。

悉知 NDIS 「實務標準」內有關服務機構在緊急災難管理時的操作守則，可使您能夠向服務機構表達您所希望他們協助您制定和準備緊急災難計劃的方式

有關 NDIS 實務標準和我的服務機構的資料頁

此資料頁將解釋 NDIS 實務標準中的緊急災難管理的內容，以及服務機構應向您提供的服務。當中包括案例研究，助您更加了解比例風險。

按此處查閱有關資訊 — [入門指南](#)

按此處查閱易讀版及其他語言版 — [資源](#)

《比例風險》影片

您也可觀看此影片，了解比例風險對NDIS服務機構和參與者的影響和其重要性。影片時長3分38秒。

按此處查閱有關資訊：[NDIS 參與者](#)

如需其他語言的字幕，可在我們的 [YouTube 頻道](#) 觀看此影片。

計劃與準備：討論方式和內容

計劃與準備意味著在緊急情況或災難發生前做好準備。

對所有人而言，當談論關於緊急情況和災難的話題時，最初會感到焦慮是一件很自然的事。

記住，這個話題的目的是讓您了解緊急災難和提前做好準備，這可以幫助我們更好地控制意外和危難發生的情況。

您的 NDIS 服務機構應協助您制定緊急災難計劃和事前準備工作，並應讓您參與其組織的制定計劃和準備階段。

您可決定他們協助您的程度，以及您希望在多大程度上參與他們的制定計劃和準備階段。

您應明確向服務機構表示您所希望獲得的協助，並詢問他們能為您提供的服務。



《與服務機構一起制定計劃》影片

您可觀看此影片了解 NDIS 服務機構和參與者如何為緊急災難共同制定計劃和準備。影片時長 3 分 20 秒。

按此處查閱有關資訊：[計劃與準備](#)

如需其他語言的字幕，可在我們的 [YouTube 頻道](#) 觀看此影片。

請謹記，如您現時正獲得多個 NDIS 服務機構的服務，他們都有責任與您討論有關緊急應對和管理計劃。

如您已制定應對計劃，或您正與其他服務機構共同制定計劃，則必須通知您所有 NDIS 服務機構。這一點尤其重要。

計劃與準備：採取行動

制定應急計劃有很多好處。這不僅是為了讓您對潛在情況有所瞭解和準備，也是為了增加您的自信和恢復能力。

為了確保您的安全，您應該做以下三件事：

1. 制定個人應急管理計劃，表明您的獨特需求，能力和溝通方式。
2. 練習任何緊急程序和逃生演習。如果您是住在 NDIS 服務機構內，請與工作人員一起進行練習。
3. 當發生緊急情況時，您有明確的方式聯絡重要的照顧者，包括 NDIS 服務機構的工作人員。

與您的 NDIS 服務機構或值得信賴的照顧者一起完成以下每個部分，開始制定計劃和做好準備以應對緊急災難。您也可以與您同住的人一起制定計劃和做好準備。

如您選擇與同住的其他 NDIS 參與者一起制定計劃，您的服務機構會鼓勵屋裏的每個人都使用相同的範本來制定計劃。這樣可以使如緊急服務人員或康復中心工作人員等支援人員更容易並快速找到參與者的重要資訊。

制定個人應急管理計劃

在開始制定計劃前，您需要考慮很多事情，例如在制定計劃時需要使用哪些資訊、需要參考哪種制定計劃程序，以及需要使用哪個範本。

為了能更順利完成計劃，請在開始前確定您需要的資訊。您可以請 NDIS 服務機構的工作人員幫助您找到所需的資訊。

全國殘障保險計劃 (NDIS) 參與者規劃前指南

本指南將引導您在開始制定計劃前所需要考慮的事項。

按此處查閱有關資訊：[入門指南](#)

按此處查閱易讀版及其他語言版 — [其他語言資源](#)

提點與建議

R4NED 網站的「入門指南」上提供有關澳洲預警系統的不同連結和資訊。如果您是獨居生活在社區中，您需清楚了解並熟悉預警系統，以便您知道在應對緊急災難時採取行動的時機。

此外，該網站上也提供工具，助您了解您現時的住處是否屬於高危地區。這些資訊可以幫助您決定您可能需要的計劃類型，以及計劃中應該包含哪些對您有幫助的服務。

現在是時候開始制定您的應急管理計劃。

您的 NDIS 服務機構可以協助您一起填寫計劃。請謹記，確保有一個已制定好的計劃比所使用哪種範本或所參考哪種制定計劃過程更重要。



應急管理計劃範本

以下是 R4NED 應急管理計劃的範本，以及適合 NDIS 參與者使用的其他範本的連結。

按此處查閱有關資訊：[制定計劃](#)

按此處查閱以其他語言編寫的 R4NED 應急管理計劃範本 — [資源](#)



以人為本的應急準備 (P-CEP)

P-CEP 是為殘障人士準備應對緊急災難的綜合資源包。當中包括實用的對話指南和計劃工具。

您可在 [Collaborating 4 Inclusion 網站](#)上查閱有關 P-CEP 的資源。

斐慕構拋粉籛

在發生緊急災難時，知道誰可給予支援是一件很重要的事。

這個人可以是您的 NDIS 服務機構（包括照顧您的工作人員）、家庭成員、朋友、鄰居和當地社區團體。

您可詢問您的支援網路有關在發生緊急情況下，他們能怎樣或願意如何幫助您，包括他們如何與您溝通和保持聯絡。例如，當發生緊急情況時，您的鄰居可能會幫助您撤離。

您應決定將您的個人緊急計劃副本及格式方式（例如數碼、紙質副本或翻譯版本）交給您決定的人選。您的 NDIS 服務機構可能可以為您提供幫助。

準備「應急包」

準備一個應急包（亦稱「逃生包」），以便在需要匆忙離開時可以立即攜帶，這是應對緊急災難的重要方法。

應急包應該包括一些必需品，如藥品、醫療記錄、重要身份證明文件和個人護理用品。

請務必每6個月或 12 個月、或當有需要時或更改個人資料後，更新包內的物品。

製作應急包很簡單，而且這也是一個為緊急災難做好準備的好方法。

應急包檢查清單

紅十字會和餘燼（Ember）的官網上有提供應急包的檢查清單。您可參考該清單並製作應急包。

按此處查閱有關資訊：[制定計劃](#)

提點殿价磨雜

您的應急管理計劃必須完全適合您。

以下是一些可能需要列入您的計劃當中的考慮因素：

- 撤離建築物時的任何特殊支援需求
- 如何帶走寵物
- 通訊中斷時的應對措施
- 如何聯絡您的鄰居。

瀏覽 R4NED 網站上的[制定計劃](#)部分，並與您的 NDIS 服務機構或支援網路討論應在個人應急管理計劃中包含哪些內容和資訊。

隱性殘障和其他考慮因素

當處於緊張的情況下（如發生緊急災難時），您可能難以向別人提供您的個人資料。

因此，您應提前準備一個簡單的方法來幫助您提供您的個人資料，特別是當您患有隱性殘障或以一種特殊的方式來識別您的身份。

製作一張個人卡片可以幫助您更容易尋求別人的協助（如緊急服務人員、疏散和康復中心的工作人等）。這張卡片可使他們能夠快速了解您的個人情況或稱呼（如代詞：他，她或他們等）。

您可以將個人卡片放入應急包內。

您可以製作個人卡片並放入您的應急包內。

逃生演習和檢查

您應與 NDIS 服務機構或支援網路一起定期練習您的計劃。

逃生演習是 NDIS 服務機構在特定環境下的強制性要求，例如特殊殘障人士住所。不論您在任何服務機構接受支援服務，支援人員都應熟悉該服務機構的逃生程序。他們還必須確保您已清楚知道，當您突然需要從家中或其他建築物撤離時的緊急應對行動。

有很多方法可以參與逃生演習。

您可以在家中進行撤離練習，或實施應急管理計劃內的緊急行動。您可與您的 NDIS 服務機構一起進行練習（如合適的話）。

練習您的個人應急管理計劃

此文件含有相關的提示和活動來幫助您練習。

按此處查閱有關資訊：[練習與檢查](#)

按此處查閱易讀版及其他語言版 — [資源](#)

檢查個人計劃

時刻確保計劃中的資訊是最新資訊也是非常重要的事項。

安排定期檢查並更新其他計劃（如更新個人支援計劃或 NDIS 審查），這樣可有助您保持最新資訊。

當您需要更改您的詳細個人資料（例如居住地址、聯絡方式或與健康和支援服務有關的**重要資訊**）或資料發生變化時，應同時更新您的個人計劃。

您可以要求您的 NDIS 機構在您審查其他計劃（如支援計劃或健康計劃）時，將您的應急管理計劃列入當中。

您也可以記在日記裡、或在手機上設置提醒，提醒自己每年進行檢查。

檢查服務機構內的計劃

NDIS 的緊急災難管理實務標準期望服務機構將 NDIS 參與者納入機構規劃和個人規劃中。

這意味著為您提供方法參與制定組織風險管理、緊急災難管理以及業務連續性規劃。

對服務機構的政策、計劃以及組織的執行方式提供建設性的反饋，是其中一種可以改善您和其他 NDIS 參與者的支援服務的方式。

服務機構規劃範本檢查清單

您可通過查閱這份清單，來檢查您的 NDIS 服務機構所提供的計劃中有否包含清單上的內容。

按此處查閱有關資訊：[管理您的文件](#)

協助家中或工作場所的安全檢查

正如 NDIS 參與者可能已經被納入其服務機構進行的審核過程一樣，您也有機會參與家中或工作場所的安全檢查。

承擔個人角色或責任是參與緊急準備的好方法，如檢查消防安全裝置的有效日期和檢查煙霧報警器，同時也能提高您的危機意識和自信。

即使您在支援工作者的幫助下只部分參與了該角色，這仍然是有價值的貢獻。

其他參與方式

您的NDIS服務機構可能會建議您以其他方式參與他們應對緊急災難的計劃和準備工作。例如，他們可能會要求您參與家和工作場所安全檢查，如確保煙霧報警器正常工作等。這也是您應該在自己家中做的事情。

與當地緊急服務部門聯繫

你知道原來有很多當地緊急服務部門可以幫助您為緊急情況做好準備嗎？

如果您有特殊支援需求，且可能會難以從建築物中撤離，最好與當地緊急服務部門聯繫並進行討論。

他們也可以與您和您的服務機構討論當地的疏散中心和設施，以及當必須前往這些地方時會發生的事情和注意事項。

請謹記，您應在緊急災難發生前完成這些事情。如有需要，請讓您的NDIS服務機構幫助您聯絡當地緊急服務部門。



您可在此處查閱有關聯絡當地緊急服務部門的資訊：

[緊急服務](#)

連接社區

部分地方社區提供關於緊急災難計劃和準備的倡議和資源，特別是一些被列為高風險的地區。

例如，部分市議會進行了殘障包容緊急計劃 (Disability-Inclusive Emergency Planning)。這是一項由當地社群主導的對話活動，內容是有關將殘障人士納入緊急計劃中。

連接社區倡議活動和資源。如有需要，請讓您的 NDIS 服務機構幫助您聯絡當地緊急服務部門。



您可在以下連結了解更多當地市議會和社區即將舉辦活動的資訊：

[市議會](#) - 和 - [社區伙伴](#)

應對措施：討論方式和內容

應對是指當某事發生時您應該做的事情。最重要的是在緊急情況下，您需要保持安全。

準備好應對緊急災難的其中一部分是確信您已清楚知道您的計劃內容、將會可能發生的事情，以及事先練習應對措施。

您的NDIS服務機構應儘可能在緊急災難期間繼續為您提供核心支援服務（稱為支援的連續性）。

與您的NDIS服務機構討論他們計劃如何在緊急災難期間和之後為您提供支援服務。



《準備與練習》影片

觀看這段影片來提醒自己在緊急災難發生前應採取的行動。影片時長4分21秒。

按此處查閱有關資訊：[應對措施](#)

如需其他語言的字幕，可在我們的[YouTube 頻道](#)觀看此影片。

應對措施：採取行動

當發生緊急災難時，最重要的事情是記得您的應急計劃，並聽取當局的建議。

請謹記，在這段時間裏儘可能保持冷靜。如果您感到恐慌或太大壓力時，您可嘗試放慢腳步並深呼吸，這樣會對您有所幫助。

如果您必須從家中撤離，別忘了帶上您的應急包。

如果您必須從家中撤離，為即將有可能會發生的事情做好準備，這也是一件有用的事情。

 **有關撤離指南：撤離前、撤離期間和撤離後的資料頁**

一起閱讀此資料頁，了解疏散中心有可能會發生的情況。當您到達疏散中心時，請細看通訊板內的易讀版資訊。

按此處查閱有關資訊：[採取步驟](#)

按此處查閱易讀版及其他語言版 — [資源](#)

您應了解可在哪裡獲得有關您所在地區正發生的任何緊急災難的可靠資訊。

隨時準備一些關於如何在緊急災難中保持訊息暢通的資訊。

 您可在此處了解更多有關ABC緊急情況網站的資訊和其他重要資訊：

[ABC 緊急情況網站](#)

復原：討論方式和內容

復原是指當緊急災難結束後要做的事情。

災難和緊急情況會讓人感到不安和恐懼，而復原有時與經歷災難一樣具有挑戰性。

在經歷了森林大火、洪水或 Covid-19 等事件後，您很自然地會覺得自己比以往更難以掌控自己的人生。

保持積極的心態是非常重要的。所以請記住，您可以有能力應對，一切都將會好起來。

請謹記，您的 NDIS 服務機構永遠支持您。您可與他們討論您所需的東西，以及他們可以如何協助您。



《緊急災難後》影片

觀看這段影片，了解您和 NDIS 參與者在緊急災難後如何恢復的重要事項。影片時長 3 分 29 秒。

按此處查閱有關資訊：[復原](#)

如需其他語言的字幕，可在我們的 [YouTube 頻道](#) 觀看此影片。

復原：採取措施

從緊急情況中恢復過來的第一件事就是保持正確的思維。

這意味著記住您沒有事，並順其自然。當發生意想不到的事情時，如果您能保持冷靜，您就更能冷靜下來並採取行動。

您可以採取以下方法來幫助您保持冷靜：

- 做四次緩慢的深呼吸，這能讓您的思維變得更清晰。
- 寫一張行動清單，即「待辦事項清單」，這能幫助您更好地控制壓力和控制不可預測事件發生。

- 保持聯絡您的照顧者，不論是家人、朋友、鄰居或是NDIS的支援服務工作人員。
- 進行自我檢查

使用我們含詳細步驟的指南來學習更多關於如何進行上述步驟的方法。該指南是為支援人員而編寫，但您也可以自己完成這些步驟。您還可以在緊急災難發生前使用該指南，以助您做好心理準備和建立恢復力。

彈復力和 NDIS 參與者指南

此指南將幫助您從災難和緊急情況中恢復精神。

按此處查閱有關資訊：[採取步驟](#)

按此處查閱易讀版及其他語言版 — [資源](#)

此外，您也可瀏覽線上自學單元，了解更多更多同類資訊。按此處查閱：[採取步驟](#)。在緊急災難發生後，人們可能需要做一些實際的考慮，特別是如果他們獨自生活在社區中。

制定一個行動計劃。當緊急災難結束後，您需要採取哪些行動來讓您的生活重回正軌。如有需要，請讓您的 NDIS 服務機構幫助您。

您可在此處查閱清單和資源：

[災難發生後的行動](#)

您也可以聯絡當地社區的復原服務和資源。

復原服務可以通過市議會、當地社區組織或專門的康復中心進行。

有些資源會在災難發生後立即提供援助，而有些資源會在災難發生後數週和數月提供援助。這些資源可能是災難重建費用、食物、衣服，或情感支援服務。

尋求幫助並不總是那麼容易，但是您的 NDIS 服務機構會在這裡為您提供支援。請確保您已請求您所需的協助。

其他值得信賴的支援機構也可以幫助您進行災難復原。

 您可在此處查閱能協助復原的網站：

[取得協助](#)

結論

請謹記，並非所有的 NDIS 服務機構都能在緊急災難期間為您提供相同程度的支援服務。

但是，所有 NDIS 服務機構都應告訴您，當發生某事情時，他們將如何幫助您，以及他們將如何在緊急災難發生期間和結束後繼續向您提供支援服務。

如果他們不能繼續提供某項支援服務，那您的 NDIS 服務機構應與您討論有關替代安排，以及如何儘快恢復提供支援服務。

替代安排應記錄在您與 NDIS 服務機構簽訂的服務協議以及您的支援計劃中。

您能做的最好的事情就是掌控您自己的緊急災難應對準備。

以下是所有可在 R4NED 網站上找到的資源資訊。部分資源有在本指南中被提及到，而其他資源則旨在幫助您的 NDIS 服務機構準備好滿足 NDIS 實務標準，最重要的是支援您應對緊急災難並從中恢復。

R4NED資源資訊

影片	網站連結
歡迎來到 R4NED	R4NED 主頁
比例風險	NDIS 參與者 NDIS 服務機構
與服務機構一起制定計劃	計劃與準備
準備與練習	應對措施
緊急災難後的事項	復原
NDIS 實務標準	符合標準
我們想讓您知道的事情	與您的 NDIS 參與者合作 與您的社群合作

適用於 NDIS 參與者的資源	易讀版	其他語言版	網站連結
有關 NDIS 實務標準和我的服務機構的資料頁	有	有	入門指南
全國殘障保險計劃 (NDIS) 參與者規劃前指南	沒有	有	入門指南
與 NDIS 服務機構一起制定緊急計劃：參與者指南	沒有	有	制定計劃
為 NDIS 參與者而設的应急管理計劃範本	沒有	有	制定計劃
練習应急管理計劃的技巧和活動	有	有	練習與檢查
撤離指南：撤離前、撤離期間和撤離後	有	有	採取步驟

適用於 NDIS 服務機構的資源	易讀版	其他語言版	網站連結
有關 DIDRR 和 NDIS 實務標準的資料頁	有	有	了解實務標準
比例風險資料頁和案例研究	沒有	有	了解實務標準
NDIS 實務標準證明清單	沒有	沒有	了解實務標準

董事會和領導團隊的職責	沒有	沒有	了解實務標準
恢復力與 NDIS 員工指南	沒有	沒有	準備您的組織
工作場所應急災難計劃指南	沒有	沒有	準備您的組織
員工職責陳述	沒有	沒有	準備您的組織
服務機構規劃範本檢查清單	沒有	沒有	管理您的文件
NDIS 參與者個人資料清單	沒有	沒有	管理您的文件
NDIS 服務機構恢復指南	沒有	沒有	管理您的文件
與 NDIS 參與者一起制定緊急計劃：服務機構指南	沒有	有	共同計劃與準備
在 SDA 練習應急管理計劃的技巧和活動	沒有	沒有	共同計劃與準備
撤離指南：撤離前、撤離期間和撤離後	有	有	共同計劃與準備
恢復力與 NDIS 參與者指南	沒有	沒有	共同復原