# 我的應急管理計劃

透過本應急管理計劃範本，您能夠快速、便捷準備緊急情況或災難的應對措施。

此範本會提醒您使用現有文件，如健康和支援資訊。此外，也提供一些訣竅來幫助您完成規劃工作。

您可以自行填寫範本，也可以與您的NDIS供應商或其他支援人員共同完成。如果您自行填寫，請務必向您的應急管理支援小組成員提供一份副本。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **我的姓名** |  | **我的電話號碼** |  |

我如何獲取緊急情況或災難的相關資訊？

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **姓名** | **電話號碼** |
| NDIS供應商 |  |  |
| 家人或朋友 |  |  |
| 線上/社交媒體  訣竅：加上您可能會使用的網站  （如澳洲廣播公司緊急事件網站） |  | |
| 其他 |  | |
| 我所在地區的澳洲廣播公司廣播頻率是 |  | |
| 我所在的市議會區域是 |  | |
| 我的市議會網站是 |  | |
| 我的避難包存放位置 |  | |

# **目錄**

[第1部分 3](#_Toc256000000)

[**我的個人詳細資訊** 3](#_Toc256000001)

[**我的緊急支援小組** 4](#_Toc256000002)

[**我的殘障支援** 5](#_Toc256000003)

[**我的重要服務** 6](#_Toc256000004)

[**我的保險** 7](#_Toc256000005)

[**我的重要文件** 8](#_Toc256000006)

[第2部分 9](#_Toc256000007)

[**我的支援檔案** 9](#_Toc256000008)

[第3部分 10](#_Toc256000009)

[**我在緊急情況下的支援需求** 10](#_Toc256000010)

[第4部分 11](#_Toc256000011)

[**我的疏散計劃** 11](#_Toc256000012)

[第5部分 13](#_Toc256000013)

[**我的避難包** 13](#_Toc256000014)

[第6部分 14](#_Toc256000015)

[**我的寵物計劃** 14](#_Toc256000016)

[第7部分 15](#_Toc256000017)

[**我的後續步驟** 15](#_Toc256000018)

**訣竅：***請務必確認隨本計劃保存的文件均為最新版內容。*

## **第1部分**

### **我的個人詳細資訊**

|  |  |
| --- | --- |
| 名字 |  |
| 姓氏 |  |
| 地址 - 街道 |  |
| 郊區 |  |
| 郵遞區號 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 住家電話號碼 |  |
| 手機號碼 |  |
| 電子郵件地址 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 主要溝通語言 |  |
| 其他可溝通語言 |  |
| 偏好的口譯員  （姓名和電話號碼） |  |
| 使用的溝通輔助工具 |  |

### **我的緊急支援小組**

在緊急情況下，我必須聯絡：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **姓名** | **電話** | **電子郵件** | **是否有本計 劃副本 （是/否）** |
| 第一聯絡人 |  |  |  |  |
| 家庭成員 |  |  |  |  |
| 家庭成員 |  |  |  |  |
| 法定監護人 |  |  |  |  |
| 照護人員 |  |  |  |  |
| 朋友 |  |  |  |  |
| NDIS支援人員 |  |  |  |  |
| 家庭醫生 |  |  |  |  |
| 藥劑師 |  |  |  |  |
| 雇主 |  |  |  |  |
| 鄰居 |  |  |  |  |
| 其他（1） |  |  |  |  |
| 其他（2） |  |  |  |  |
| 其他（3） |  |  |  |  |
| 其他（4） |  |  |  |  |

### **我的殘障支援**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NDIS號碼** |  | |
|  | **姓名** | **電話** |
| NDIS計劃人員 |  |  |
| NDIS支援協調人員 |  |  |
| **NDIS支援供應商** | **聯絡人姓名** | **電話** |
| 組織1 |  |  |
| 組織2 |  |  |
| 組織3 |  |  |
| Centrelink號碼 |  | |
| 殘障津貼號碼 |  | |

### **我的重要服務**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **公司** | **帳號** | **電話** |
| 電力 |  |  |  |
| 天然氣 |  |  |  |
| 水 |  |  |  |
| 電話 |  |  |  |
| 網際網路 |  |  |  |
| 道路救援 |  |  |  |
| 其他（1） |  |  |  |
| 其他（2） |  |  |  |
| 其他（3） |  |  |  |
| 其他（4） |  |  |  |

### **我的保險**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **公司** | **保單號碼** | **電話/網站** |
| 房屋及財物險 |  |  |  |
| 健康險 |  |  |  |
| 車險 |  |  |  |
| 壽險 |  |  |  |
| 其他（1） |  |  |  |
| 其他（2） |  |  |  |

### **我的重要文件**

**訣竅：***不要忘記隨身攜帶所有重要文件，包括附照片的身分證件。*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **文件/卡號** | **其他詳細資訊** |
| 附照片的身分證件 |  |  |
| 駕照 |  |  |
| 護照 |  |  |
| 出生證明 |  |  |
| Medicare 卡 |  |  |
| 法律文件 （例如您的遺囑） |  |  |
| NDIS計劃 |  |  |
| 健康和支持計劃 |  |  |

## **第2部分**

### **我的支援檔案**

**健康和殘障資訊**

**訣竅：***如果另一份文件已提供這些資訊（如您的NDIS支援計劃或「單頁簡介」），  
請連同這些文件一併保存，不要重新撰寫這些資訊。*

*在此註記應參照的計劃：*

*如果您沒有其他文件提供這些資訊，請詳細填寫以下表格。*

|  |  |
| --- | --- |
| 殘障和/或醫療狀況 |  |
| 藥物  **訣竅：***附上您服用這些藥物的病因。* |  |
| 醫療輔助工具 |  |
| 過敏 |  |
| 飲食需求 |  |
| Covid疫苗接種  **訣竅：***寫下您最後一次接種疫苗的日期。* |  |

## **第3部分**

### **我在緊急情況下的支援需求**

在緊急情況下，您的醫療狀況或障礙會如何影響您的應急措施？  
您可能額外需要哪些支援？

|  |  |
| --- | --- |
| 溝通 |  |
| 行動 |  |
| 個人護理 |  |
| 感官 |  |
| 心理健康/壓力管理 |  |

## **第4部分**

### **我的疏散計劃**

**訣竅*：****如果您的需求較為複雜，最好單獨制定一份疏散計劃。您可以在平等機會  
（Equal Access）網站上取得範本和指南：*

[個人應急疏散計劃](https://www.disabilityaccessconsultants.com.au/personal-emergency-evacuation-plans-peep-templates/)

*如果您有單獨的疏散計劃，請連同本文件一起存放，並在此註記文件名稱：*

*如果您沒有單獨的計劃，請在下方填寫詳細資訊。*

|  |  |
| --- | --- |
| 我可以從哪些管道獲知疏散的具體時間？  例如： 澳洲廣播公司緊急事件廣播、我的NDIS住所負責人、我的第一聯絡人。 |  |
| 我應該疏散到哪裡？  **訣竅：***您疏散目的地可能要依據災害嚴重程度調整。例如，我的鄰居住家或疏散中心。* |  |
| 我如何抵達該地點？ 我會使用何種交通工具？  例如：我自己開車、鄰居來接我、我和室友一起離開，我的NDIS供應商會安排。 |  |
| 我在疏散時是否需要支援？  例如：我有視力障礙，需要有人協助我離開。我有焦慮症、可能會出現恐慌發作，需要有人陪伴 我離開。 |  |
| 我在疏散時是否需要當地應急服務機構的協助？  例如：我是輪椅族，需要應急服務人員將我抬出。  **訣竅：***提前與當地應急服務機構聯繫，告知您需要這類幫助。* |  |
| 上述安排是否有備用計劃？ |  |

## **第5部分**

### **我的避難包**

***訣竅****：建議您參考澳洲紅十字會和Ember的檢查清單來準備****避難包****。請參閱此處：*

[紅十字會避難包檢查清單（pdf）](https://www.redcross.org.au/globalassets/cms/emergency-services/preparedness/checklist-get-packing.pdf)

[EMBER避難包檢查清單（pdf）](https://emberapp.com.au/wp-content/uploads/2023/05/EMBER-Backpack-Checklist_FINAL.pdf)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 我已準備好避難包 | 是 |  | 否 |  |
| 我的避難包存放位置 |  | | | |

## **第6部分**

### **我的寵物計劃**

我有以下寵物：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **名字** | **動物種類** | **晶片號碼** | **獸醫詳 細資訊** | **所需設備** | **應急安全場所或計劃** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**訣竅：***如需寵物應急準備的實用資訊（包括應準備的物品），請查看以下新南威爾斯州政府網站：*

[寵物和家畜的應急準備](https://www.nsw.gov.au/emergency/prepare/pets-and-livestock)

*或查看Ember網站上的易讀版文件：*

[緊急情況下的寵物必需品](https://emberapp.com.au/wp-content/uploads/2023/06/Pet-essentials-in-an-emergency.pdf)

## **第7部分**

### **我的後續步驟**

您的計劃現已準備就緒。您針對緊急情況或災害做好準備，這是重要的一步。

接著是採取一些行動，確保您的計劃能夠如預期實現。

例如：

您的應急支援小組人員是否知道您的計劃？

您是否需要準備一個避難包？

您是否必須聯絡當地的應急服務機構討論疏散事宜？

請在下方列出您必須完成的事項。

|  |
| --- |
|  |

**提醒：**制定備用計劃。

|  |  |
| --- | --- |
| **在緊急情況下，如果找不到他人協助， 或者沒有可用交通工具，我的備用計 劃如下：** |  |