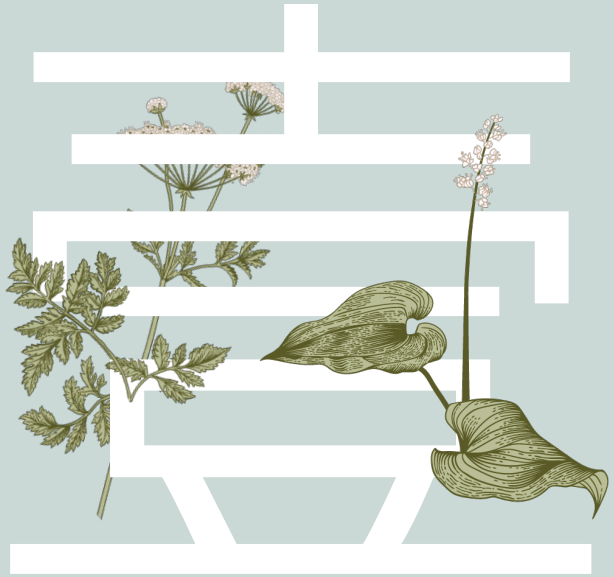
身心障礙者與高齡者之收容及撤離注意事項

麒許環境顧問有限公司 林楚捷



高齡者

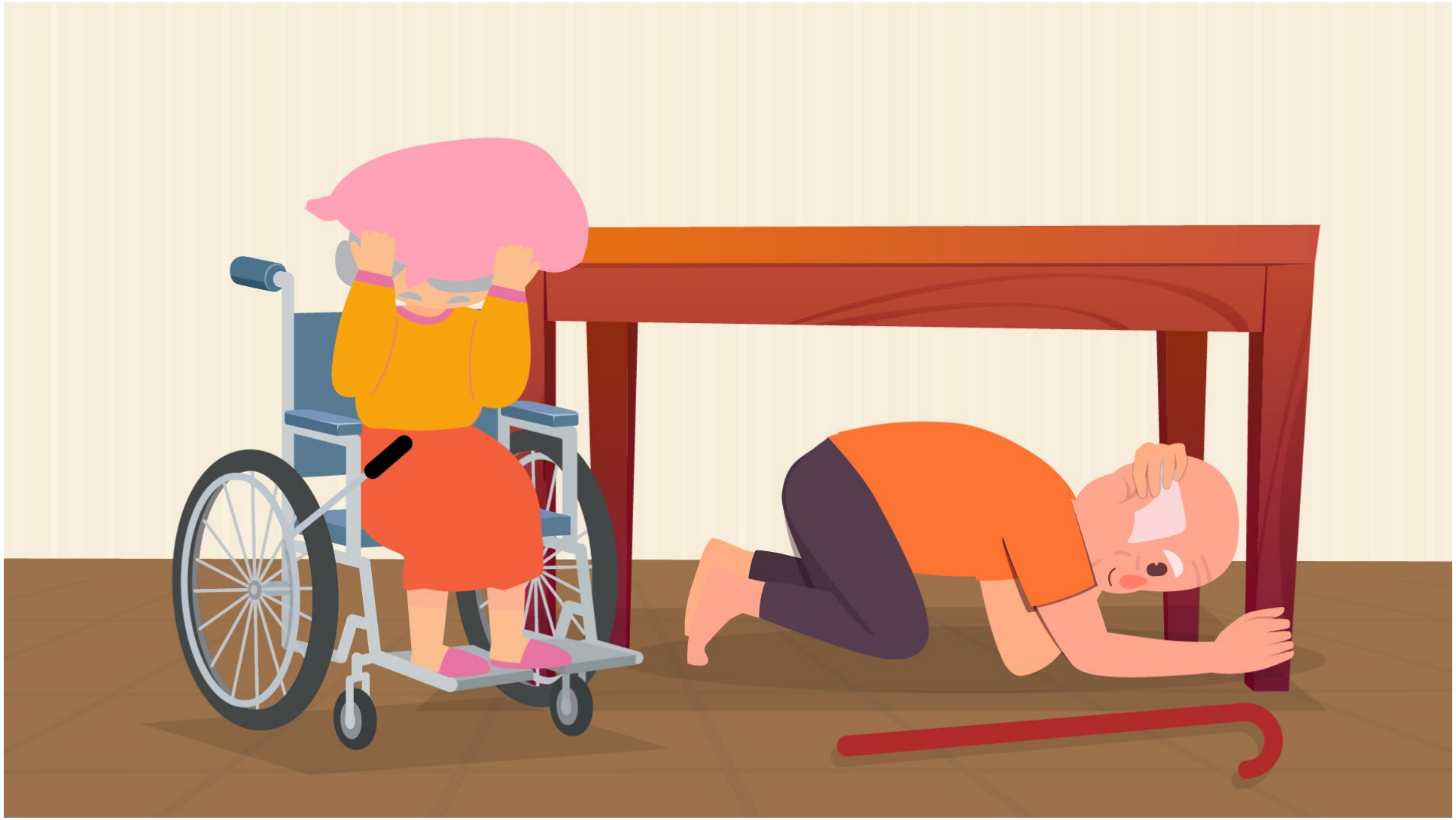
緊急避難措施

居家防災工作

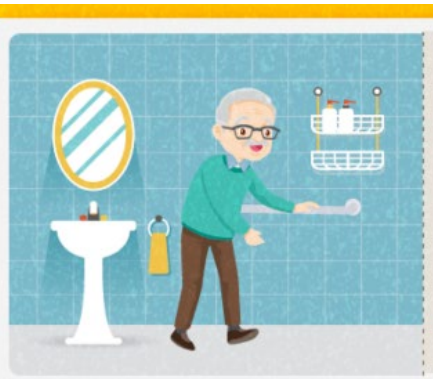
避難準備

收容注意事項

行動不便者遇地震時的緊急避難措施

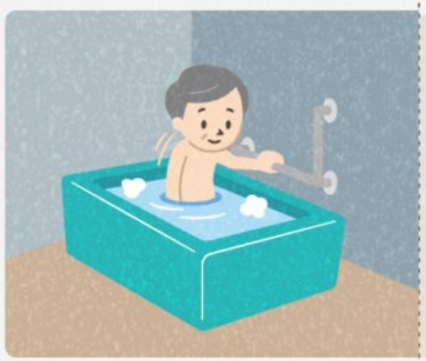


可以居家完成的事情



淋浴間：

在淋浴間的牆壁上安裝一條水平的 I 型固定扶手，高度應該在長者站立時手腕高度的位置。這樣能夠提供長者在淋浴時的支撐。



浴缸：

可靈活地安裝及拆除在浴缸旁邊的牆上，只需以旋轉螺絲鎖緊扶手於浴缸邊緣即可，亦可隨時更改位置。

馬桶：

在馬桶旁邊的牆壁上安裝一條 I 型或 L 型固定扶手，高度應該在長者坐下時手腕高度的位置，以幫助長者更容易站起來。

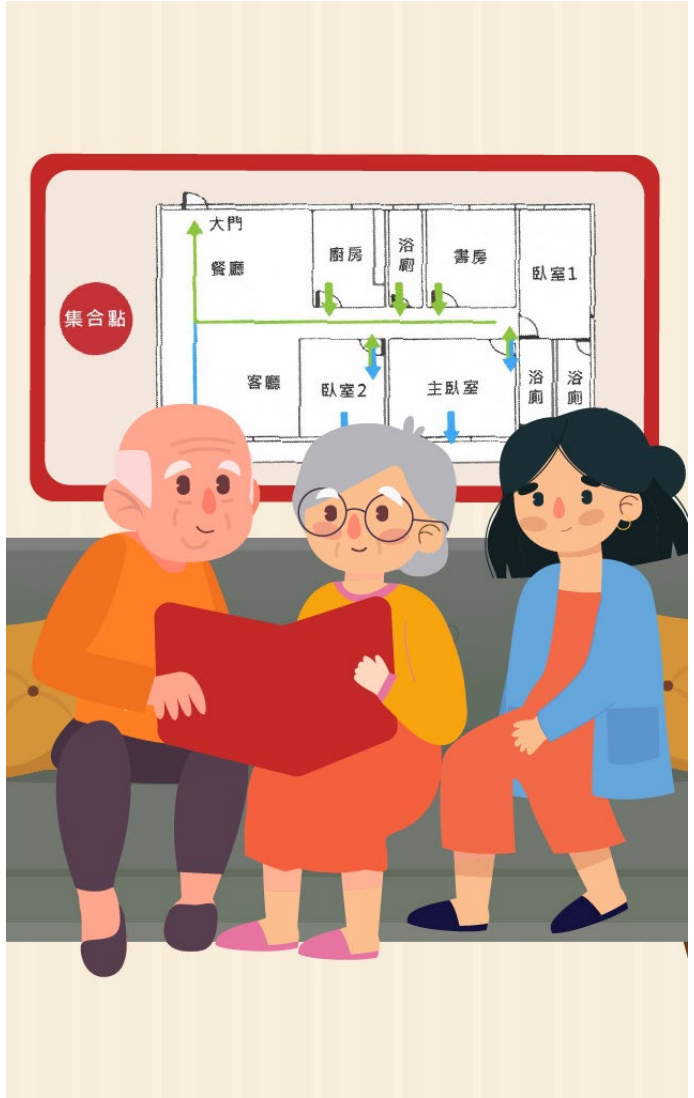
避難前需要準備的事情

- 參加**社區避難疏散演習**並確認**避難疏散路線**和**避難收容處所**具體位置。
- 由於有些道路禁止通行，請考慮**多條避難路線**並模擬情境練習將如何疏散。
- 建立一張“**幫助卡**”，其中包含有關您在獲得支援時應考慮事項的資訊。
- 在筆記本或手機上記錄一些關於您疾病的狀況、包含您目前正在服用的藥物，以及您曾去過的醫院。
- 每天花些時間認識你附近的鄰居或加入社區社群，建立**自助互助緊急聯絡網**。

長者緊急避難時，建議攜帶：

請務必諮詢周圍的人

- 如果您打算請**志願者**幫忙，請諮詢他們並評估在災害發生時他們如何為您提供支援。
- 如果您的**志願者**受到災害影響而無法及時在場，請務必**諮詢您的家人和生活周圍其他利害關係人**，以了解災時該如何採取緊急避難行動。
- 與家人討論並決定**災時溝通方式**以及**約定集合地點**；確保您知道在工作場所、照護設施或其他偏遠地點等情況，在災時該怎麼緊急應變，以及該前往哪裡避難疏散和如何聯繫回報緊急情況。



災害發生時，長者自主應變：

情境模擬
被收容者年齡偏高
有什麼要注意的嗎

- 補充水分，避免憋尿
- 食用易於消化的食品或糊狀食品
- 繼續服用平時必須服用的藥物
- 勤洗手、刷牙、更換內衣，保持衛生清潔

協助父母或長輩做好防災準備

- **老年人延後避難的心理狀態**

1.「我不想離開舒適的家」
2.「到目前為止都還好（我相信將來也會好）」
3.「即使我疏散也會給周圍的人帶來麻煩」

如果是你，願意疏散撤離嗎

檢查父母或長輩的緊急避難包

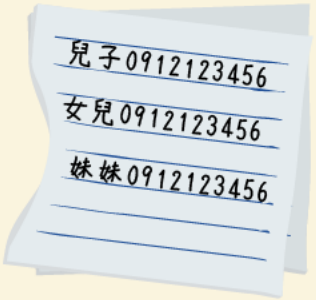
安全措施

口哨

手電筒

聯絡方法

手機電池或行動電源　家人聯繫清單



健康管理

用藥筆記或處方副本

貳

身心障礙者

肢體障礙者
聽覺障礙者
視覺障礙者
心理障礙者

肢體障礙者

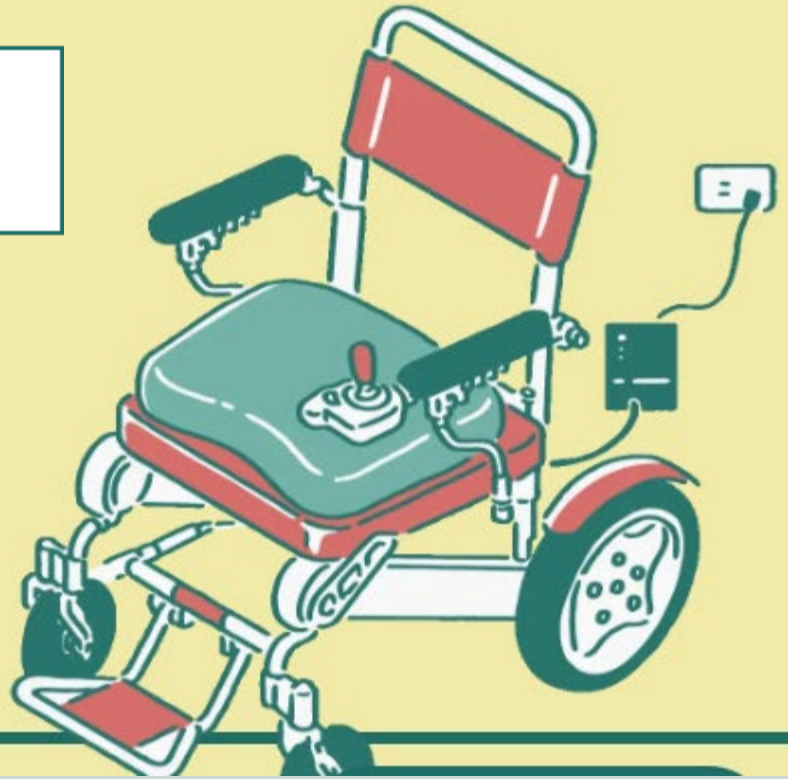
災前準備

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，而且電動輪椅在水災或火災時，也可能發生電池損壞而無法使用。

在拐杖、輪椅、助行器上貼發光貼紙，以便在黑暗中仍可以找到它們。

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。



地震發生時，該怎麼做？

1.若災害中住家停電，要使用手電筒或露營燈照明，**不可使用蠟燭**，否則使用不慎可能會造成火災的發生。

2.需**使用維生器材的身障者**，可聯繫住家所在的縣市政府社會局或**119**請求協助，亦可撥打**1911**「停電搶修語音專線」詢問狀況。

3.提前請家人、社工協助更換舒適輕便的衣物，並穿上**具包覆性及堅固的鞋子**，以利村里長通知疏離時，可立即帶上**緊急避難救護包**和**隨身必需品**進行疏散。

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。

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！

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。

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。

事先確認避難收容場所的環境是否適合自己，例如：觀察無障礙廁所環境是否適合您？是否有洗澡椅？收容所可否提供輪椅或維生器材充電需求？是否有冰箱可以保存藥物？

關懷並確認需求

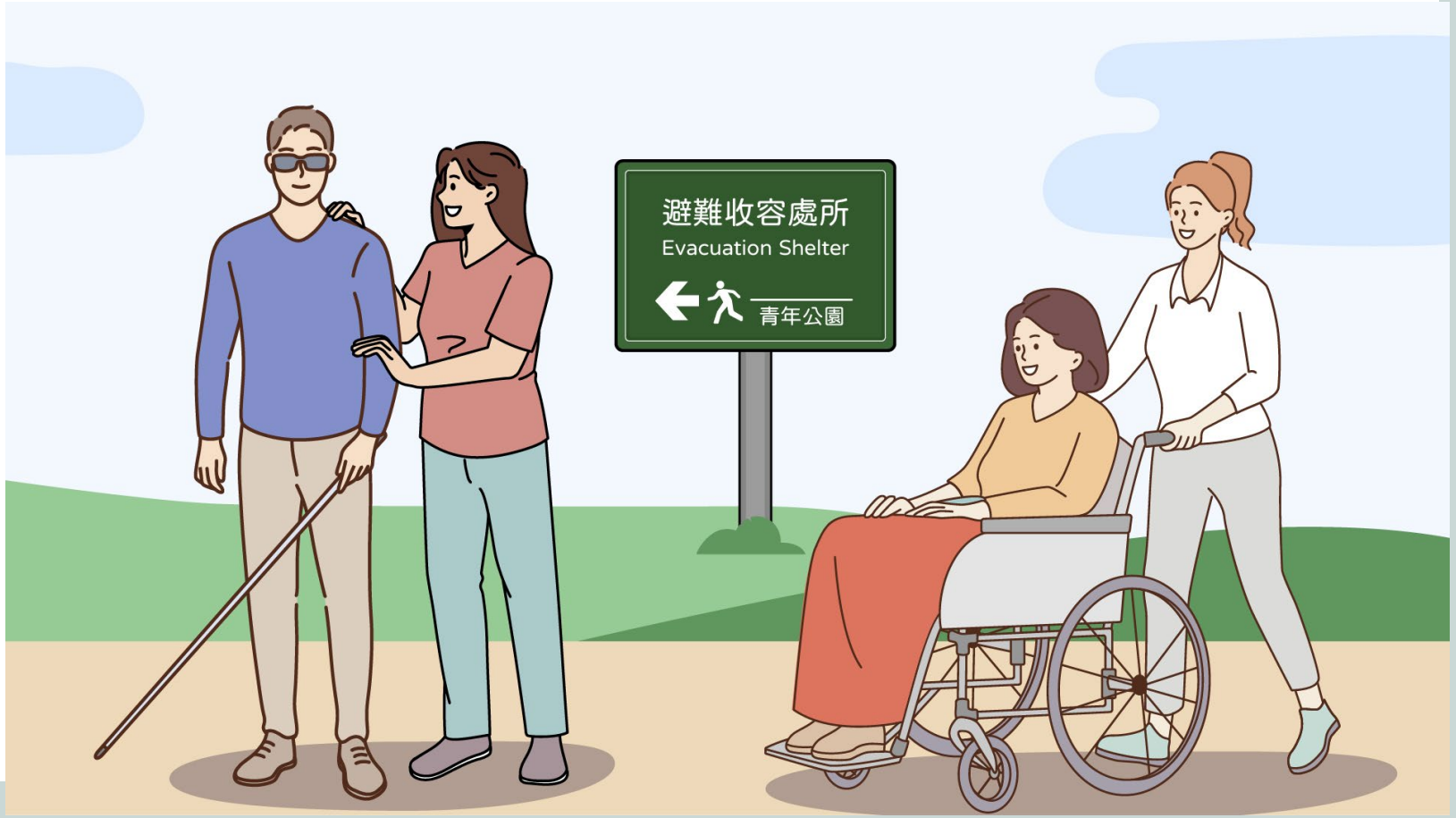
如果您是肢障者的緊急聯絡人，災時在確認自己的安全後，請主動關心肢體障礙者。

提供幫助前，請先確認肢體障礙者需要的幫助，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。

如何協助身障人士避難？

1. 身障人士在緊急狀態中，移動會比平常更加困難，因此為了能避免危險，請隨時**向本人確認狀況**，並根據他們的求助意願提供支援，不要擅自決定不必要的幫助。
2. 務必**耐心並仔細聆聽**他們的需求，或查看其幫助卡，在溝通上切勿急躁。



協助身障人士

- (1)若幫助對象是行走不便者，可向本人詢問協助方式，例如**攙扶手臂、勾肩或揹在身上**...等。
- (2)在協助使用輪椅的身障者時，突然往前或停止都有可能會導致事故發生，因此在支援時，無論是前進或停下...等狀況，請務必提前提醒對方。上下樓梯時，**動作要緩慢、小心**，並請多人協助搬運相對安全。
- (3)若身障者須使用輔具進行疏散，請盡量**選擇台階較少或較不顛簸的路線**，以利方便行走。
- (4)如果輪椅無法使用，或者身體無法移動，可以**考慮使用擔架、背負或由多人共同抬舉**，也可以將毛毯或床單放在上面進行移動。

情境模擬
被收容者行動不便

1.確認需求(輪椅、拐杖、助行器等)。
2.向公所人員或避難處所管理者或是村里長、社區理事長提出需求。
3.確認是否提供無障礙空間。

聽覺障礙者

協助聽語障人士

- (1)幫助聽語障者前，請先確認**方便傳達訊息的方式**，(比如唇語、手語、書寫或圖卡等...)，或查看其幫助卡，並在**對談前先輕拍肩膀、手臂吸引聽障者的注意力**，溝通時請確保對方能夠看到你。
- (2)由於聽障者無法及時接收無線電或是廣播的通知，若須預先進行避難，**請個別通知對方**。
- (3)若有任何公告的訊息須讓聽障者得知，請**將告示牌放在明顯的地方**。
- (4)對談時請務必**保持耐心**，仔細接收他們傳遞的訊息，切勿做出不耐煩或急躁的表情。

與聽障者溝通的作法

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。

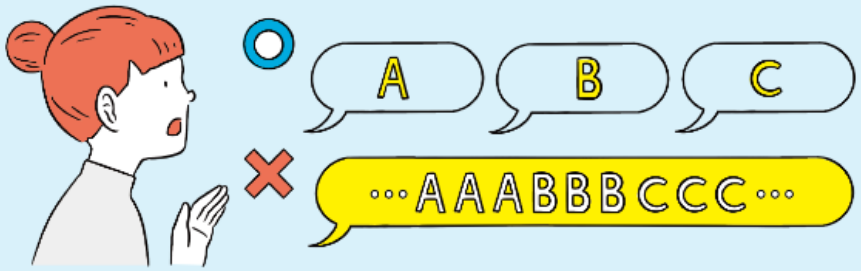
聽障者對不耐、厭惡的表情很敏感，請注意談話禮貌，耐心溝通。

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

注意環境的光線，站在讓聽障者看得清楚嘴型的地方交談。



1 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。

2 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。

3 說得清楚自然，不要大聲喊叫或以不自然的慢速說話。

4 溝通前先說明談論主題，盡量採用簡短、完整的句子。

5 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)。

視覺障礙者

協助視障人士

- (1)因為無法透過視覺確認周圍的情況而容易資訊不足，在傳達資訊給視障人士時，請用**語言**進行溝通。
- (2)呼叫時，請走到視障者身邊。
- (3)在解釋地點時，避免使用模糊的詞彙如「這裡」或「那裡」，而應使用**具體的詞彙**，例如：「前面」、「後面」、「右邊」或「左邊」。
- (4)在引導避難時，可以**扶住腕部或肩膀，引導者應稍微領先半步**。在行走過程中，要解釋轉彎方向和台階等周圍情況。

智能障礙

D 智能障礙

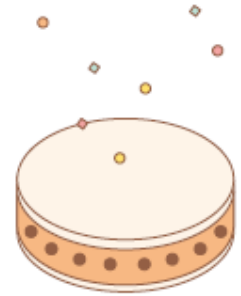
易遭遇困難

1. 學生可能因無法理解緊急狀況，而對疏散行動感到困惑，且需要一些時間理解和判斷事情。
2. 可能較難應付周圍環境的變化，且對某些事物或行為有固著性。

平時整備注意事項

1. 圖卡：預先製作能說明面臨情境和狀況的圖卡，以利災時說明情況使用。例如，發生地震、結構物破裂、疏散避難、避難集結點等圖卡。

2. 平時演練時利用固定的聲音，使學生熟悉狀況，以免造成學生情緒上的不穩定。



3. 準備熟悉使用的防護具，以避免疏散時受傷。

4. 防災背包：放入班級名單、哨子、藥品、電池、飲水、食物及家庭防災卡等可能使用的物品。

應變注意事項

1. 給予學生指示時，請冷靜地說話，盡可能使用正向表述；如「讓我們慢慢走」、「讓我們去安全的地方」。
2. 具體告知指令，避免一次告知太多步驟；如「待在這邊會受傷，一起跟老師或家人走，會保護你」。
3. 請給予智能障礙學生多一點的反應時間。
4. 長期、頻繁的訓練，並設置提示裝置（標語或圖卡等）幫助學生理解。
5. 使用視覺或觸覺提示方式提醒學生（當聽到地震警報時，學生需趴掩穩，保護頭頸部等）。

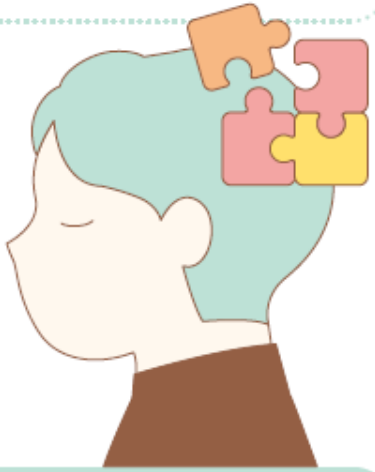
避難疏散要點

1. 給予指示時，使用直接、具體的短句子表達，冷靜地說話，避免一次告知太多步驟，並使用正向表述；如「讓我們慢慢走」、「讓我們去安全的地方」。
2. 請讓學生有更多的反應時間，將指令理解後再動作。

3. 透過多次練習幫助學生熟悉疏散路線。
4. 應能熟悉2條以上逃生路徑。
5. 如遇到因逃生路線地形改變，無法逃生，或者可能出現情緒起伏大的學生，避難引導的人能夠將學生先引導至相對安全區，並發出待救訊息。

情緒障礙及自閉症

E 情緒障礙及自閉症



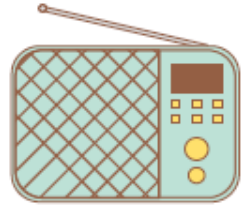
易遭遇困難

1. 突發的災害可能會導致喜歡固定行程的學生有情緒激動。
2. 無法思考災害當下的狀況並停止行動，可能造成危險。
3. 較難應付周圍環境的變化，無法在突發事件下掌握情況。
4. 不擅長對話，較難進行資訊交換或合作等必要溝通。
5. 觸覺或聽覺可能有極度敏感或鈍感的情況。

平時整備注意事項

1. 準備可以像是帳篷或隔板等，成為一個獨立空間，減少災時帶來的視覺衝突，以穩定情緒。

2. 播音設備：音樂有助於穩定學生情緒。



3. 耳罩、耳塞：阻絕噪音，以穩定情緒。

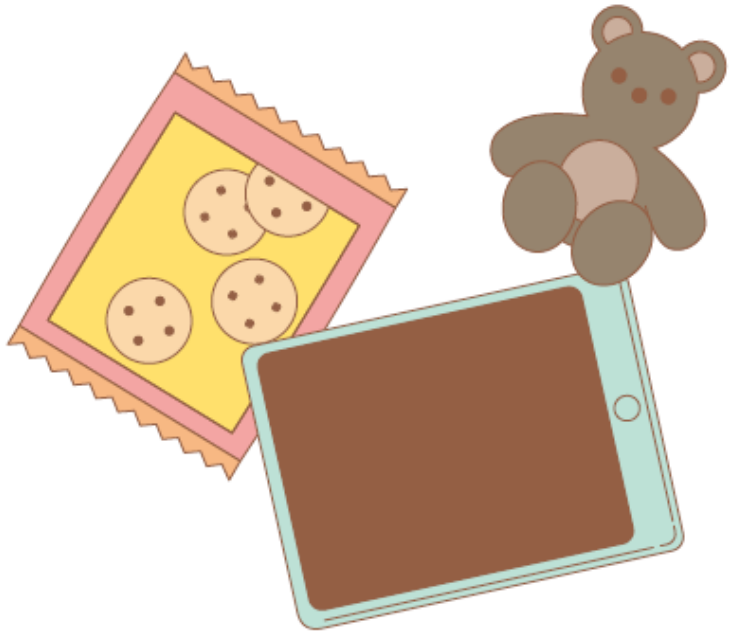
4. 圖卡：預先製作能說明目前情境和狀況的圖卡，以利災時說明情況使用。

5. 防災背包：放入安撫物、班級名單、安撫物、哨子、藥品、電池、飲水、食物及家庭防災卡等可能使用的物品。

6. 平時演練時利用固定的聲音，使學生熟悉狀況，以免造成學生情緒上的不穩定。

應變注意事項

1. 給予情緒障礙及自閉症學生多一點的反應時間。
2. 協助引導疏散時，請事先告知情緒障礙及自閉症學生，避免強迫拉走。
3. 將情緒障礙及自閉症學生安排於集結區較安靜的位置，以遠離外界的刺激。
4. 適時的檢查學生是否受傷，因為某些情緒障礙及自閉症患者對疼痛沒有反應。
5. 可將情緒障礙及自閉症學生的安撫物帶出，例如喜歡的食物、玩具或電子設備等，以安撫情緒。



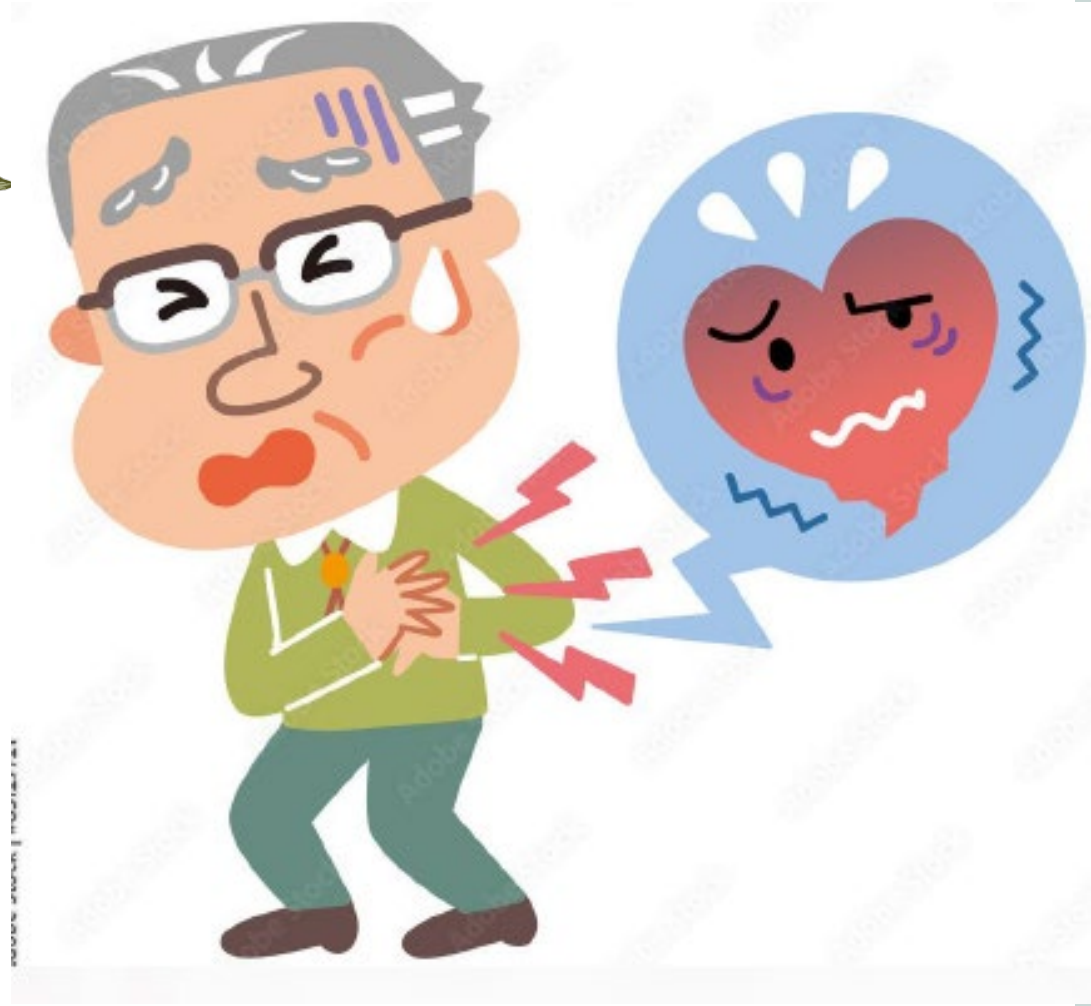
避難疏散要點

1. 給予指示時，使用直接、具體的短句子表達，冷靜地說話，避免一次告知太多步驟，並使用正向表述；如「讓我們慢慢走」、「讓我們去安全的地方」。
2. 透過練習了解災害發生時可能會有的徵兆（例如警鈴大作），讓學生有更多的反應時間，將指令理解後再動作。
3. 協助引導疏散時，請事先告知情緒障礙及自閉症學生，避免強迫拉走。
4. 透過多次練習幫助學生熟悉疏散路線。
5. 將學生安排於集結點相對安靜的位置，減少外界的刺激。
6. 適時檢查學生是否受傷，因為某些情緒障礙及自閉症患者對疼痛沒有反應。
7. 在安全的情況下，疏散時隨手將學生的安撫物攜出，例如喜歡的帽子、玩具或電子設備等。
8. 如遇到因逃生路線地形改變，無法逃生，或者可能出現情緒起伏大的學生，避難引導的人能陪伴學生至相對安全區，並發出待救訊息。

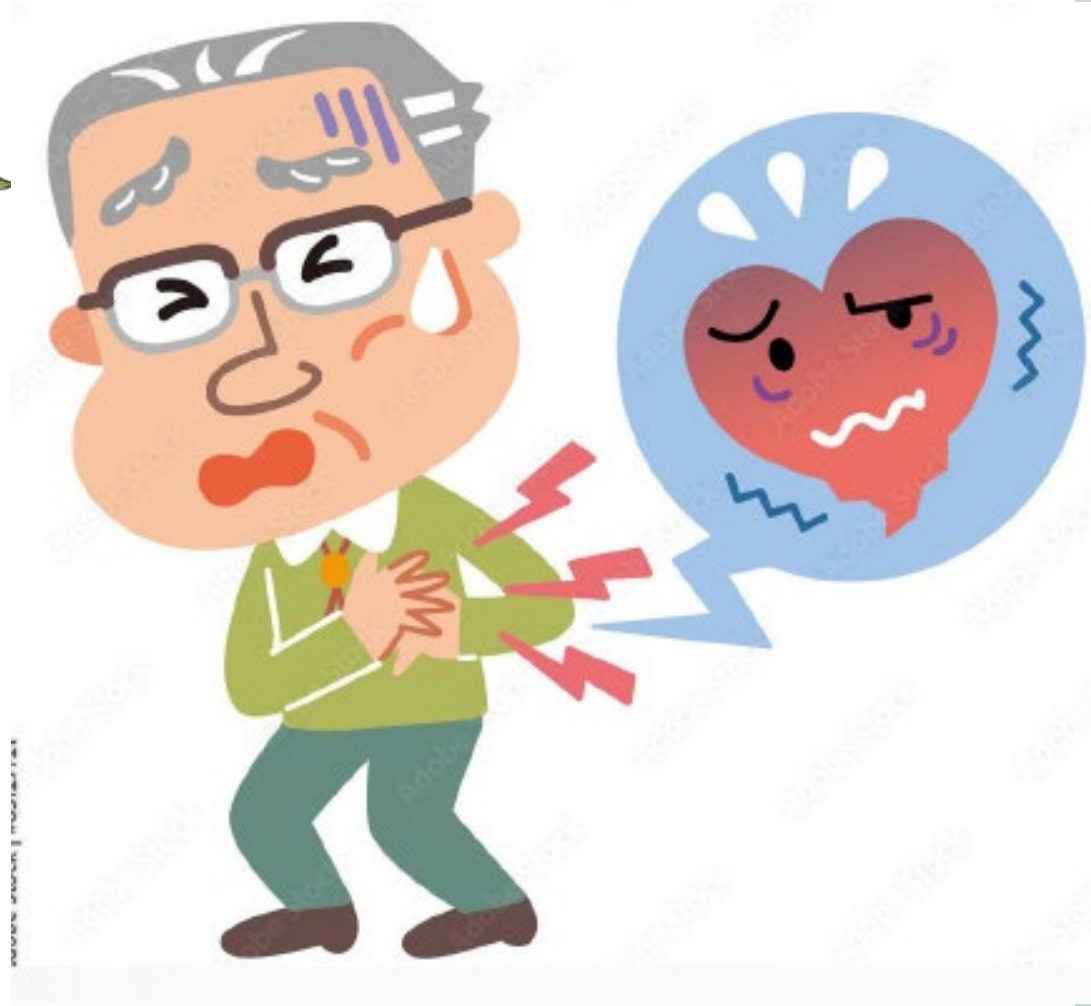
情境模擬
協助失智症患者
避難收容

1. 詢問現場有無家人陪伴 ， 了解狀況 。
2. 因失智症需要專業照護 ， 可提報公所人員 。
3. 由相關單位媒介前往鄰近 的福祉避難所進行避難收容 。

情境模擬
如何協助慢性病患者避難收容



1. 詢問慢性病種類。
2. 針對其需求，尋找收容所內專業醫護人員協助。(註：實際開設收容所時，公所會請專業人員前往進駐)



避難收容處所規劃

特殊避難空間設置的基本原則

確保設施本身的安全性：避開災害潛勢區、耐震、耐火等構造

確保設施內特殊需求者安全需求及無障礙友善環境

確保避難樓層的安全空間，且應與出入口、停車場與廁所近便性及無障礙空間

確保特殊需求者的其他空間需求

資料來源:高齡特殊避難空間參考手冊(草案),內政部建築研究所

誰需要特殊避難空間

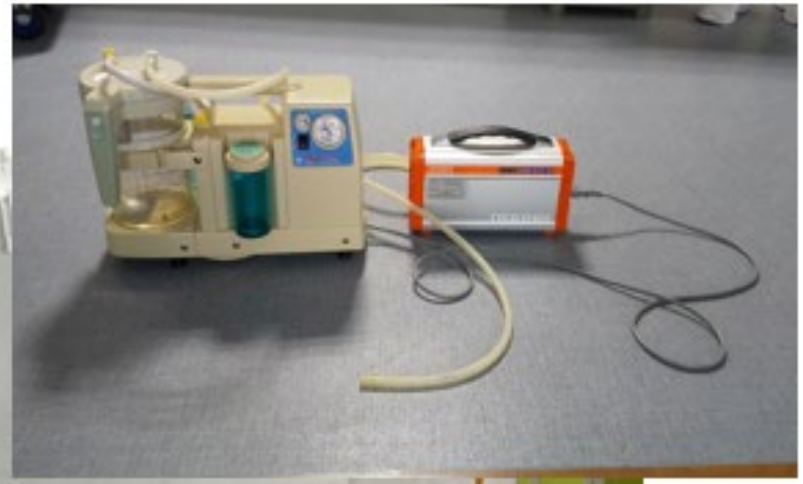
- 身心障礙者（肢體障礙、智障、內障、視聽障礙）
- 患有失智症或身體衰退的老年人
- 即使日常健康的人理解力也較差、判斷力差的嬰幼兒
- 暫時性行為障礙的孕婦（孕婦產後約6 個月）以及受傷和生病的人。

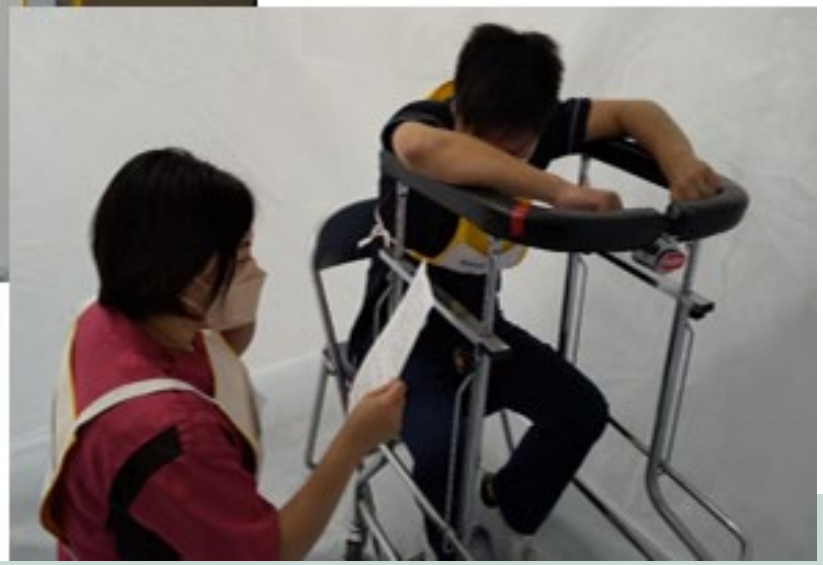
福祉避難所

福祉避難所致力於為需要特殊照顧的人們提供避難生活所需的以下環境。

- **設施無障礙化（消除階梯、設置斜坡、設置殘障廁所等）**
- **確保通風/通風**
- **加熱和冷卻設備的維護**
- **緊急發電機的維護**
- **資訊相關設備的準備（廣播、電視、電話、無線等）**
- **其他必要的設施維護**

此外，平時還備有一定數量的衛生用品、護理用品等物資。但請注意，並非所有福祉避難所都配備此類設施。





https://www.kenshokai.group/blog/center_village/31612/

https://www.kenshokai.group/blog/center_village/31612/

https://www.kenshokai.group/blog/center_village/31612/

資料來源

1.內政部消防署消防防災館。

2.國家災害防救科技中心，防災易起來 防災無障礙。

3.教育部身心障礙人員防災參考指引。

4.財團法人佛教慈濟慈善基金會。

5.京都市防災網站，
https://www.bousai.city.kyoto.lg.jp/0000000088.html

6.白奏莊，https://kyosaikai.jp/hakuju-so/tokuyou/1555/

7.中心村，https://www.kenshokai.group/blog/center_village/31612/

感謝您

麒許環境顧問有限公司

chihsu0505@gamil.com

https://checenv.com/