



www.hkhselderly.com/afh

目錄

CONTENTS

序	04
引言	06
房協服務	08
職業治療師的協助	14
長者友善家居設計	16
照亮「耆」妙家居	18
無門檻空間	22
地板	24
浴室設計	26
沙發椅子	32
煮得輕鬆	34
睡床設計	38
門的設計	42
個案分享	44



序

香港房屋協會（房協）是一個獨立的非牟利機構，自1948年成立以來，以服務香港市民為使命，提供房屋及相關服務。面對社會高齡化而長者房屋及院舍不足，房協更銳意發展多元化的長者房屋服務，以配合不同階層長者的住屋需要。

房協數年前成立長者服務組，把長者服務與房屋發展相結合，以求為長者提供更全面而優質的生活。而「長者友善家居」是「居家安老」的其中一個重要環節，可確保居住環境能滿足長者的需要。

房協早於2005年成立「房協長者安居資源中心」，向社區推廣「長者友善家居」。中心設有模擬的「長者友善家居」，展出便利長者使用的各類傢具及輔助工具，並提供專業諮詢服務及多元化的網上資訊。

中心更推行「長者住安心計劃」，以港島東、深水埗、荃灣、油尖旺及灣仔五區為試點，為長者業主提供到戶的家居環境評估服務，協助他們因應身體狀況，進行合適的改建工程，以提升家居安全。

除了關心社區的長者，房協亦為轄下出租屋邨的長者居民，推行「樂得耆所」居家安老計劃，結合社區的力量，為長者建立一站式的支援

網絡，以配合他們在房屋、社交和健康方面的需要。兩個計劃的成效都相當理想，亦有幸得到長者、照顧者、社福機構及地區團體的支持。

今次我們出版這本《銀髮家居DIY》，是有感於香港並無介紹有關長者友善家居的參考書籍。我們深信，如果市民大眾能掌握這方面的知識，在改建家居時，就可以考慮長者的需要，締造一個適合長者居住的環境，讓他們可以安全而獨立自主地留在家中安老。



香港房屋協會總經理
（長者服務）
張滿華博士

引言

本港長者人口增長，人口老化的情況嚴重，居家安老是大勢所趨。作為照顧者，你們可曾想過居所在設計和配套上，是否令家中長者既安全又舒適？又可有想過，是時候開始為家中長者改善居住環境，好讓他們住得安全，而你又真正安心和放心？

長者友善家居概念

隨著年齡增長，長者會面對不同程度的身體功能退化，生活模式及家居環境，亦需作出相應的調整，以配合他們在老化過程中的不同需要，提升他們的獨立生活能力，減少發生家居意外。

「長者友善家居」旨在締造一個適合長者居住的家居環境，從環境因素、生活模式及老化過程三方面著手，讓長者安全及舒適地安享晚年。

環境因素

包括家居及戶外環境設計、設施及相關的家居服務，是否能配合長者的不同需求，以達致安全、舒適及便利的家居生活環境。

長者生活模式

每個長者也有其獨特的喜好、習慣及行為，合適的家居環境不但可配合長者的生活需要，也可幫助長者建立健康的生活模式。

老化過程

因自然老化而帶給長者在感官、認知、身體功能、心理社會等層面的變化，令長者對家居環境有不同的需求。



為了能讓長者獨立地生活，長者友善家居亦會對傢具的設計有特別的要求，以及需要加設額外的裝置，例如浴室門的淨闊度足以讓長者使用助行架或輪椅出入。若不足夠，長者需要照顧者協助才能進入浴室。另外，睡床或沙發的高度要與長者身高相配合，若床或沙發的高度太矮或太高的話，長者站立時就會有困難，並需要照顧者協助。

事實上，「長者友善家居」是結合「通用設計」的概念，設計適合健全或有身體功能障礙的人士使用，而其最終目的是幫助長者達致「居家安老」。

房協服務

房協一向關顧長者，在推動「居家安老」方面不遺餘力，早於2005年已成立「房協長者安居資源中心」，透過教育、身體功能測試、專業諮詢及研究，讓長者認識家居的潛在危機，以減少家居意外。房協亦為轄下的出租屋邨長者住戶，推行「樂得耆所」居家安老計劃，此後又推出「長者住安心」試驗計劃，在全港五個地區推行，藉此加強長者於社區居家安老的信心。

房協長者安居資源中心 (ERC)



中心設有「健康大道」測試區，應用三維體感技術，讓長者可透過互動電腦平台，測試本身的身體功能表現，例如平衡力、步行能力、上肢活動能力等。長者在輕鬆愉快的環境下完成測試後，更可即時獲取測試報告。這套長者互動測試系統為全港首創，由房協與香港理工大學「賽馬會復康科技中心」共同研發。

中心亦設有模擬「長者友善家居」展覽區，展出便利長者使用的各類傢具及輔助工具，並為有需要的長者及照顧者，提供專業諮詢服務及多元化的資訊。

中心自2005年以來，接待及服務了超過27萬人次，除了來自本港的地區人士，亦包括來自海外的專家、學者及專業人士，並屢獲殊榮。



曾獲獎項

2015
4月

憑著長者互動測試系統，在「香港資訊及通訊科技獎」頒獎禮上連奪「最佳生活時尚銅獎」及「特別嘉許（樂活銀髮）」獎項。



2015
11月

在泛太平洋康復會議暨老年學週年會議上獲頒論文發表銀獎。



2013
10月

於國際安老聯盟舉辦的「長者友善創新比賽」中，獲選為「最佳現有長者友善計劃」類別的最後五強，並獲邀出席在伊斯坦堡舉行的國際會議。



2013
4月

在新加坡舉行的「亞太區創新老年照護項目大獎」頒獎禮上，房協憑著「長者安居樂」住屋計劃、「雋逸生活」及「房協長者安居資源中心」項目，勇奪「傑出創新老年照護服務大獎」。

服務範圍

身體功能評估

透過不同的電腦平台，為長者測試身體功能，並提供相關的健康教育講座。



專業諮詢

就老化過程、家居設計及設備提供專業諮詢服務，並介紹相關的社區資源。



教育及培訓

舉辦有關「長者友善家居」的講座，並為機構及學校提供培訓工作坊等。



導賞及展覽

提供專題式的測試及導賞團，並就長者友善家居、生活模式等主題設立相關展覽。



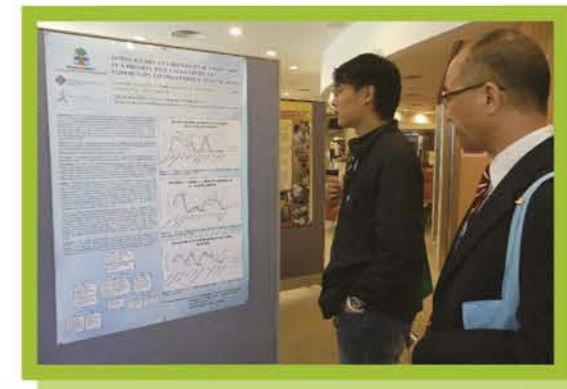
上門家居評估

提供上門家居評估服務，並因應評估結果提供家居改建建議（只限特定區域）。



專門研究

與學術機構及相關團體進行研究，例如長者友善產品、長者跌倒風險及成因等。



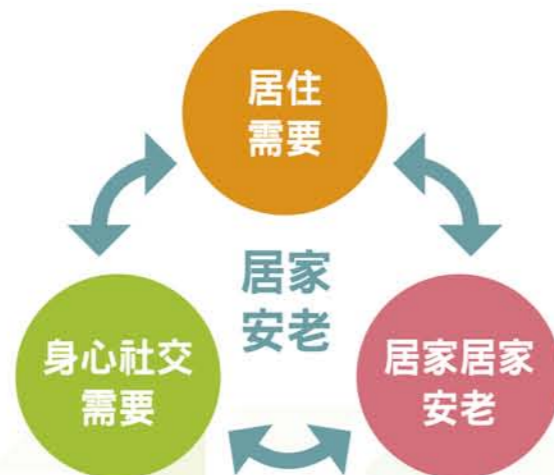
「樂得耆所」居家安老計劃



早於2012年，房協在轄下祖堯邨試行計劃，以改善長者居民的居住環境，並策動社區資源，配合長者在健康護理及社交方面的需要，達致「居家安老」的目標。

在這計劃下，屋邨採用長者友善的設計，因應長者的舒適及安全需要而設置或提升公共設施。在家居方面，房協為有需要的長者住戶進行免費家居改建工程，令其居住環境更方便和安全。房協亦會夥拍社福機構，針對長者在健康及社交方面的需要，讓他們在其居住的屋邨得到所需服務。

繼祖堯邨成功推行計劃後，房協已將計劃推展到其他13個屋邨，包括健康村、明華大廈、勵德邨、觀龍樓、漁光村、觀塘花園大廈、駿發花園、真善美村、家維邨、樂民新村、祈德尊新邨、滿樂大廈及乙明邨，令計劃覆蓋共14個屋邨。



「長者住安心」計劃



為了將「居家安老」的理念推展至社區，房協於2013年起推出「長者住安心」計劃，以港島東及深水埗兩區為試點，並於2014年擴展至油尖旺、灣仔及荃灣區。本計劃向區內長者業主及其家人，提供專業家居環境評估及諮詢服務，從而協助他們改善居住環境，提升家居安全，令日常生活更方便及舒適，以實踐「居家安老」。

中心職業治療師會為長者進行評估，包括背景資料、身體狀況以及長者與家人對家居改建的期望，並因應評估結果，提供適切的建議。例如在家居方面，主力集中在浴室，因為現存香港的浴室設計普遍不符合長者需要，例如浴缸過高、沒有扶手和門口有門檻，都是較危險的黑點。還有生活習慣方面，例如沒有防滑功能的拖鞋和地毯。

服務對象為60歲或以上的長者業主（單位屬長者或其家人均可）。如個別長者業主未能負擔改建工程的費用，可申請「長者維修自住物業津貼計劃」，合資格長者最高可獲港幣四萬元津貼。





職業治療師的協助

職業治療是針對短暫、永久或發展性障礙人士的一種康復治療。職業治療師透過悉心選擇的活動及療程，幫助病患者或有特殊需要的人士，增強體能及心智功能、預防傷病、促進獨立生活及改善生活質素，並協助他們重新投入家庭、工作及社會。（香港職業治療學會網站）



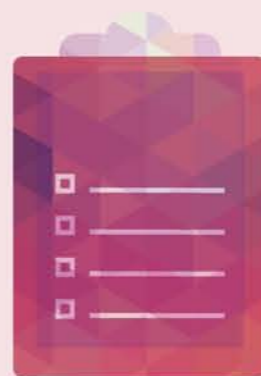
那麼長者為什麼需要職業治療？

因為隨著年紀漸大，他們的身體功能退化，日常生活或逐漸地需要他人的協助。職業治療師的角色，就是提供療程，協助長者獨立生活及改善生活質素，當中包括教導長者如何使用輔助器具，藉此促進長者的自我照顧能力。另外，職業治療師亦可以提供家居環境評估，建議合適的家居改建及提供輔助工具，確保長者能有一個安全的家居環境去獨立生活。

職業治療師傅 vs 裝修師傅

大家或會想，其實家居改建，只有室內設計師或裝修師傅即可，又何需職業治療師的專業建議？事實上，職業治療師在長者居所的提案方面，始終比室內設計師或裝修師傅更為適切、全面及專業。

坊間的裝修師傅以手藝技術為主，而室內設計師則從美觀角度著手。然而，職業治療師則會根據長者的身體情況為出發點，因應他們個別身體功能、感官及認知能力，預計他們日後身體的衰退狀況，重點性地提供長遠及針對性的家居改建的建議。





長者友善家居設計

2011年香港人口普查發現，60歲或以上人士佔全港人口18%，並估計25年後有關人口將會高達31%，即大約每三人中就有一名是長者。香港理工大學與房協長者安居資源中心在2011年發表的研究報告顯示，受訪的456名65歲以上、居住於社區的健康長者，一年內跌倒的概率是25%，而濕滑地台、門檻等，都是他們跌倒的主因。

由此可見，因應長者的身體狀況去改善家居環境至為重要。而在家居設計或家居改建時，必須注意以下三點：

安全

在設計家居時，須顧及因長者身體功能下降而產生的環境陷阱。解決方法是將陷阱移除或加上輔助設施。例如：不少香港人都使用浴缸洗澡，但卻不會預計到長者會因平衡或下肢肌力下降，而發生跌倒意外。要預防意外，我們應及早將浴缸轉為無檻企缸，或在浴室加裝扶手。

便利

減少重複性動作，並利用環境設計及改建工作流程，以配合長者的身體狀況，減低對身體的負擔。例如：將常用的煮食器具放在當眼位置，減少攀高蹲下的動作。

無障礙

隨著長者年齡漸長，身體平衡力轉差，或有需要使用助行器，例如：拐杖、助行架或輪椅等。所以室內通道或門必須預留足夠空間或闊度，確保長者在使用助行架或輪椅時容易通過。暢達空間亦有助於照顧者於狹小空間內轉移或扶抱長者，譬如洗澡或如廁時。

長者友善家居如果設計得宜，效果美觀舒適之餘，亦可減少長者發生家居意外的機會。





照亮「耆」妙家居(一)

隨著年紀增長，眼睛組織漸漸退化，如眼皮下垂、老花，再加上一些眼疾如青光眼、白內障或老年性黃斑點退化等，長者眼睛會較容易疲勞，視力逐漸模糊，視野縮窄，令長者因而對家居照明的需要提高。要締造一個長者友善家居，合適的家居照明不可缺少。



照明光度

長者需要燈光的亮度比一般家居多兩至三倍。例如一個50呎的空間，一般家居需要約100勒克斯(lux)光度，而長者則需要300勒克斯光度，即相等如一個20火數(W)的慳電膽，以提供足夠照明，100呎的空間則需共40火數的慳電膽。如果在一個比較大的空間如客廳，則最好有至少兩個或以上光源，分別安放於不同位置，讓光線更平均分佈。

選擇照明燈

長者選擇照明燈時應考慮它的性質、安全及耐用程度等因素。常見的照明燈包括有光管、慳電膽、鎢絲燈、LED燈等。一般來說，光管的光線比較分散及平均，照明比較理想。慳電膽、鎢絲燈及部份LED燈的光線較集中，容易刺眼，直接望向燈泡時會令眼睛刺痛或見到彩虹圖，影響視力，因此最好使用時可加上半透明的燈罩，使光線較分散及柔和。

長者應盡量選擇較耐用的照明燈，以免經常爬高更換燈泡，發生跌倒意外。現時一般來說LED燈的壽命可達數萬小時，慳電膽及光管則接近8千小時，鎢絲燈的壽命則一般只有1至2千小時左右，所以應盡量使用前者。

照明燈的光譜應以盡量貼近天然光線為佳。白燈以及略微偏黃的燈兩者皆可，可按個人的喜好選擇。但對於白內障患者，因其看到的東西時偏黃，家中使用黃燈便不太適合，可選用白燈。





照亮「耆」妙家居(二)

適當地運用不同功能的燈飾設計，可令長者的家居更安全，同時也可使長者的家居生活更輕鬆自在，提高生活質素及品味。長者可考慮為家居添置以下不同種類的燈飾。



夜明燈

很多長者夜間上廁所時跌倒，夜明燈可提供夜間上廁所時所需照明，但同時又不會過光，以致影響其他家人。長者可選擇有光暗感應的夜明燈，光度不足時會自動著燈，避免長者摸黑尋找開關。

工作燈

工作燈一般的光線較為集中，以便作一些較為精細工作或閱讀時使用。長者可因應個人的生活習慣或需要而安裝不同種類的工作燈。例如需要預備膳食的長者，可在廚房的廚櫃下添置小型光管或LED燈，在切東西時能看得更清楚；有閱讀習慣的長者可安裝床頭燈、座地式或座枱式的閱讀燈，方便進行閱讀。

背景燈

運用不同顏色及光暗的背景燈，可突顯色彩及個人風格和品味，同時也可令家居感覺更舒服。長者可考慮在電視背後加點燈光，降低電視與周圍環境的明暗強烈對比，減少眼部疲勞，保護眼睛。

衣櫃燈

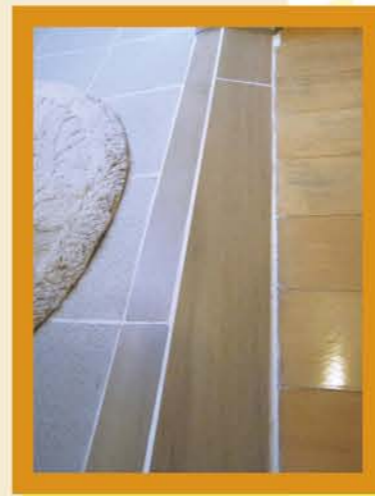
長者可考慮在家中衣櫃內加裝小型的照明燈，當打開衣櫃門時會自動著燈，方便長者處理衣物。





無門檻空間

醫院管理局的調查研究指出，本港每年約有四分一長者曾經跌倒。急症室的資料亦顯示，約三分一因跌倒而到急症室求診的長者，會出現骨折的情況，包括髖關節骨折、腕骨折及脊骨折，而家中是其中一個最常跌倒的地方。我們以為最安全的地方，卻原來危機四伏，當中包括因門檻而絆倒。



門檻常見於大門、浴室、廚房或露台的出入口。隨著年齡的增長，身體功能變差，例如平衡力下降、下肢乏力、關節痛等，各式各樣的門檻便會變成跌倒陷阱。如果長者需要在家中使用的助行架、輪椅或有輪沐浴便椅等輔助工具，門檻更會變成出入障礙，在使用輔助工具時造成危險及不便。

此外，一般長者對燈光亮度的需求，是年青時的三倍，而且對顏色識別能力減弱。如果門檻和地板的顏色過於近似，或門檻附近光線不足，會增加長者因門檻而絆倒的風險。

為提升家居安全及締造長者友善家居，最好的解決方法是把門檻拆除。如地台高低不平或想保留門檻，可考慮採用「下斜面」門檻（如上圖），其高度不能超過20毫米並應使用防滑物；如不能拆除門檻，則可在門檻加上一條與地板有強烈顏色對比的防滑條，作為一個視覺提示，讓長者易於察覺。至於露台門檻，通常都不容許拆除，可考慮在露台內外的牆身加上扶手，使長者出入更加安全。





地板

長者的身體狀況逐漸轉弱，如下肢肌力、平衡能力，甚至長者的自我照顧能力，需要在室內使用助行器具或輪椅，所以在選擇地板物料時，必須照顧他們的需要，做到方便長者或照顧者在室內走動之餘，也可以減少意外跌倒的機會。



一般人選擇地板物料，都會選用木地板、地磚（天然雲石、人造石）、膠地板或地氈。長者基於個人喜好、美觀或容易打理、清潔，都會選擇地磚或木地板。以下是選擇地板物料的小貼士：

木地板

主要分實木地板、複合地板和無縫地板三大類，後兩者比較適合長者，因為防潮能力較好，較少變形或出現罅隙，減少長者絆倒的風險。如果要用木地板，為免表面變得太空滑，應避免過度打蠟，也不要使用帶油性清潔劑。

地磚

天然地磚如雲石表面比較光滑，當燈光或光線直接照射表面時容易造成眩光，刺激長者的眼睛，而清潔後有水漬時亦變得濕滑，容易滑倒。此外，因為石的散熱較快，冬天時如果赤腳走過，容易令體溫流失。所以選擇時要配合個人的生活習慣之餘，亦要注意以上情況。

在這裡要介紹R防滑指數，表示地磚表面的摩擦力，即防滑效能。R的數值越高，防滑效能越高，但表面則會越粗糙，如果喜歡在家赤腳走路就要留意。在濕滑的地面，建議使用R10或R11的防滑地磚。

地墊

很多長者都喜歡用舊布當作地墊，放在洗手間或廚房門口，但舊布並不穩固，容易滑倒或絆倒，所以最好不要使用。改用有防滑膠底功能的小地墊，可避免踏在上面時移位而跌倒。地墊要定期檢查防滑功能有否減弱或地墊邊緣有否捲曲變形，如有以上情況，就要盡快更換。





浴室設計 - 扶手

為長者設計浴室，扶手必不可少。而扶手一般會安裝在座廁旁及沐浴空間（企缸或浴缸），不過亦要視乎浴室間隔及長者的身體狀況而定。



位置

在座廁旁加裝扶手，主要用來輔助長者坐企轉移。座廁旁牆身可安裝L形扶手；若座廁旁沒有牆，而浴室間隔許可，可安裝摺合式扶手。而在沐浴空間，則需要在以下兩個位置安裝扶手：

- 一. 在沐浴間的入口加裝直扶手，輔助長者進出；
- 二. 在沐浴間的內牆加裝橫扶手或L形扶手，協助長者在沐浴間內的活動，如長者清潔雙腳時，可使用扶手借力避免失平衡。

物料

市面上最常見的是不銹鋼扶手，但其表面光滑，長者借力時容易滑手。另外，在寒冷天氣下，握著這冷冰冰的不銹鋼物料並不舒適。用家可考慮選用表層以塑膠物料覆蓋的不銹鋼扶手，因塑膠物料相對防滑，如表層有凹凸坑紋就更理想。現時扶手有多種顏色可供選擇，方便長者及家人用以配合浴室的裝修，以免給人有傷健人士廁所的感覺。

勿用毛巾架或企缸浴屏作扶手

毛巾架與扶手的外形十分相似，因此不少長者誤把毛巾架當作扶手使用，但此舉相當危險。毛巾架用於懸掛毛巾，可承受的力不大，若長者長期以此借力，容易令接口位鬆脫而造成意外。另外，長者亦切勿使用企缸浴屏借力，因為浴屏有機會鬆脫而導致意外發生。





浴室設計 - 沐浴設備

隨着年紀增長，長者身體功能亦會出現退化，使用以下的沐浴設備，可確保長者出入或使用浴室時更加安全舒適。



沐浴椅

為免長者洗澡時，因疲累或雙腳無力時跌倒，最好讓長者使用沐浴椅坐著洗澡。沐浴椅的設計有別於一般椅子，不但椅腳加裝了防滑膠塞，可提高防滑功效，亦可按長者的身高調較高度。

沐浴椅有不同款式，如圓形沐浴椅適合在空間較小的沐浴空間使用。設有靠背和扶手的沐浴椅更加穩固，可輔助長者站立。另外亦有旋轉座椅設計的沐浴椅，增加長者進出沐浴空間的活動能力。至於扶手和座位可摺起的上牆式沐浴椅，則可節省空間。但注意安裝時，要找合資格的小型工程承辦商進行改建工程。

防滑地面

避免長者在浴室滑倒受傷，防滑地面絕不可少。若改建浴室，可選擇鋪設防滑地磚。理想的防滑地磚應可同時在乾濕的情況下防止長者滑倒。若不打算改建浴室，可使用防滑地蠟或防滑劑，將防滑物料塗在地板上，增強地面的防滑程度。另外，亦可簡單使用防滑地墊覆蓋浴室地面，或貼上防滑貼。

浴室保暖

在冬天洗澡時，長者最好使用暖爐 / 暖風機避免著涼。一般建議在天花或窗口位置，安裝固定的暖爐 / 暖風機，並盡量避免使用活動式暖爐，因長者有被電線絆倒的風險，同時亦減少了他們在浴室的活動空間。





浴室設計 - 無檻設計

大多數香港浴室都沒有採用「無檻設計」。什麼是「無檻設計」？這是指家居內沒有門檻，亦沒有高低不平的地方。



香港人大多會選用「企缸地盆」或由地磚砌成的「有檻企缸」，因這種設計可清晰間隔企缸空間，亦可避免水花四濺。可是「企缸地盆」多數沒有防滑面，並有3至6吋高度，不方便長者使用。如長者使用助行架或由照顧者協助使用便廁椅，他亦無法踏進一個3至6吋高企缸。另外長者亦不宜使用企缸浴屏，因浴屏的路軌會令地面不平，有機會讓長者絆倒。

無檻企缸

為長者締造一個理想的浴室，可簡單採用「無檻企缸」，只需用浴室專用的防滑地磚及浴簾便可。但「無檻企缸」必須有企缸去水位連接至大廈公用排水管的設計，因企缸去水位必須預留空間，安裝適當的隔氣彎管，去連接大廈公用排水管。

若經專業人士評估後，浴室不能採用「無檻企缸」，而長者又無法使用現時3至6吋高的企缸，可考慮使用座廁空間洗澡，但座廁空間的地台，最好建造斜水至現有去水口，並重新鋪設防水層及加上去水面蓋，以避免在洗澡時意外將污水滲漏到樓下的單位去。





沙發椅子

香港一般家居活動空間不多，很多長者日間在家時，也喜歡坐於椅子上休息或進行一些靜態活動，一張合適的椅子至為重要。



為長者選擇椅子時要留意以下事項：

椅子尺寸

一般建議座椅高度為17吋至18吋/430至460毫米高，我們亦可根據個別長者的體型，選擇高度大約為長者的膝蓋關節或後膝摺位高度，或長者坐下時膝關節能維持直角、雙腳平穩放在地上的座椅。要留意一般沙發的座墊偏軟，坐下時身體會稍為下沉，所以沙發的理想高度應較餐椅略高。

椅子深度要適中，最好長者坐下時腰部能垂直緊貼椅背，同時座椅的前端邊緣應離開後膝摺位不多於兩吋，以提供足夠承托。

椅子款式

長者座椅款式應以安全穩固為重。座椅最好有扶手，以協助長者以較少的力度、更平穩地站起來。座椅腳最好有防滑功能，以免長者起身時座椅向後移動。此外亦要避免選擇摺椅和有輪的椅子，以及座椅邊緣與前方機腳距離太遠的座椅，因為長者坐下時座椅容易向前翻倒。

椅子座墊及承托力

椅子要有足夠的承托力，長者才會坐得健康及舒適。椅子座墊過軟，容易令長者坐姿不良，影響腰背健康，同時使長者站起時會較費力。如非必要，切勿在座椅上加放座墊，尤其是又軟又滑的座墊，因為這樣會增加長者下滑跌倒的風險。





煮得輕鬆 - 煮食爐

長者應選用甚麼款式的煮食爐，才可確保煮食時更安全，避免有祝融之災？建議使用無火煮食爐，因為隨著年齡增長，長者的記憶力會逐漸減退，亦較容易受其他事物分散注意力，如果長者偶一不慎忘了關火，就十分危險。而無火煮食爐備有自動關爐功能，可減低失火機會，尤其是家中有認知障礙症患者，更應該使用自動關火功能的煮食爐，這樣家人就會安心得多了。



無火煮食爐的另一好處，是採用輕觸式設計，有別於一般煮食爐需以按鈕開關，令手部關節有問題的長者，亦可操控自如。在選擇無火煮食爐時，可選有圖畫和文字顯示功能的款式，例如煲湯、炒菜等不同功能顯示，讓長者更易掌握及操作。

另外，當使用無火煮食爐時，爐灶附近的範圍不會覺得熱，令長者夏天煮食時亦變得舒適輕鬆。而爐面的高溫警報燈，則可提醒長者切勿觸碰以免灼傷。此外，無火煮食爐的爐面和操控全部採用平面式設計，讓長者煮食後清潔爐頭，亦相對省時省力。

爐頭設計

當選購煮食爐時，長者亦需要考慮本身的生活模式和煮食習慣。如果長者只需要煮一至兩個人份量且簡單的餸菜，可考慮一至兩個爐頭的煮食爐。如果廚房空間足夠，最好選擇左右式爐頭的煮食爐，這種設計較前後式爐頭更便利長者使用。





煮得輕鬆 - 櫥櫃

長者要煮得輕鬆，一定要在櫥櫃的設計上花點心思。新穎時尚的櫥櫃，大部分用上光面的物料，但這些物料會造成光環反射，引致長者眼部不適，甚至令長者見到光環或彩虹圖而影響視力。



至於櫥櫃的門柄，可考慮選用D形（弧形）門柄。D形門柄讓手部關節有問題的長者，可較輕易地開關櫃門。但最方便長者的，莫過於輕觸式櫃門，長者只需輕觸櫃門，櫃門便會自動開關。

平時，長者往往需要攀高蹲低在櫥櫃內拿東西，但這些動作大大增加了長者扭傷或跌倒的風險。因此廚櫃高度要適中，方便拿取物件。常用的物件擺放在腰間高度及伸手可觸及的位置。較輕及較少使用的物品，可擺放在相對較高的櫃內。

而不少廚櫃設計都令長者更輕易地從中存取東西，例如收納式抽屜、拉出式貯物籃或貯物架等。而開放式貯物或透明玻璃櫃門亦可令東西一目了然，不用左找右找。

此外，牆身的空間也不可忽略。我們可以利用吊櫃下的牆身，裝上小型掛牆式貯物架或吊籃，存放常用的杯碟刀叉或煮食用具，這樣長者煮食時就方便多了。同時陶瓷碗碟亦切勿放得太高，一來難以拿取，二來增加從高處掉下被擊傷的風險。





睡床設計 - 高度

在香港，很多人為了增加床底的儲物空間，往往都會選擇訂造或購買床架較高的睡床。可是，長者在選購睡床時，應考慮到他們逐步下降的肌肉力量、平衡能力以至個人照顧能力，盡量令睡床滿足他們的需要。



床架偏高的話，當長者下床時坐近床邊，雙腳未能完全平穩地平放地上，如果長者的下肢肌力及平衡力較弱，便會出現向前傾甚至滑倒。相反，如果睡床太矮，就會增加長者雙腳站立時所需的力度，以致長者站起來亦變得困難，並容易令膝部受壓而產生疼痛感。

所以當選擇睡床時，我們應考慮睡床的高度而非睡床的儲物空間。一般而言，建議床架連床墊約高18至20吋/460至510毫米。我們亦可用長者膝蓋及後膝摺曲位高度作為參考，當長者坐在床邊時，膝關節能維持直角，而雙腳能夠平穩放在地上，床的高度就算是理想。

床褥軟硬度及厚度

我們一般建議床褥厚度約為7至8吋/180至200毫米，而床架的高度約為11至12吋/280至310毫米。同時亦要留意床褥的軟硬度，床褥太軟的話，雖然本身厚度約200毫米，長者坐在邊緣時可能會下陷數吋，以致長者的膝部未能維持直角，增加站起來時的難度。而且下陷的床褥較易令人失重心而滑倒，造成受傷。所以床墊的軟硬度要適中，太硬會影響脊椎骨的承托；相反太軟則容易令長者滑下跌倒，尤其是邊緣位置。

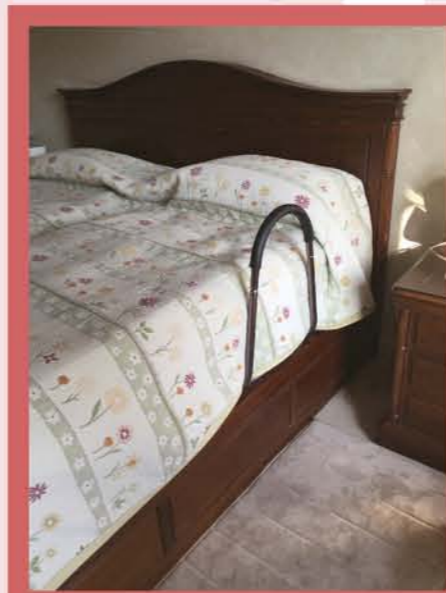
當我們為長者選購睡床時，應仔細考慮床架高度、床褥厚度和床褥的軟硬度，三者缺一不可。





睡床設計 - 床欄及配件

除了睡床高度外，亦需要留意睡床有關的長者友善設備，因為選購合適的睡床安全設備，有助減少長者意外跌倒或受傷的風險。部分設備更可有效提升長者的獨立自理能力，並減少對照顧者的倚賴。



床欄

要預防長者從床上意外跌下，可加床欄。但市面上床欄的款式五花八門，普羅大眾因為認識不足，可能只會著眼在價錢與安裝方便。

曾有市民錯誤選用供嬰孩幼童使用的床欄安裝在長者的床上，幸好未有發生意外。因為這類床欄設計上只供嬰孩使用，結構上較為單薄及不太受力，如果長者以這類床欄作扶手借力的話，床欄很容易會折斷而造成跌倒意外。

現時市面上很多醫療用品公司，都有不同款式的床欄可供選購。綜合市面上的床欄款式，大部分均以螺絲或索帶固定在床架上；有部分則純粹依靠床褥的厚度及重量固定床欄。所以需仔細了解本身睡床的結構及用料，以便選購適合的款式。

便廁椅

如果長者夜尿的次數頻密，而且下肢力量及平衡力較弱，為減低上廁所時發生意外的風險，可考慮在房間內放置一張便廁椅，供長者夜間如廁之用，這樣他們就不需要摸黑上廁所了。





門的設計

門是家中不可缺少的裝置，它可以給我們私隱及安全，但不合適的門，會對長者出入造成危險。我們只要認清不同類型的門的特色，就可以讓長者用得方便又安全。



首先要注意的是門的淨闊度，這不是指門的大小，而是當門全開以後，門框之間可通過之闊度。香港的門，尤其是廁所或房門一般都偏窄，部分只有400至500毫米。如要輪椅或助行架通過，淨闊度至少需要800毫米。因此建議屋內所有的門的淨闊度最少有800毫米。

單掩門：較為常見，但掩門開關時會佔用門後空間，尤其當長者要使用輪椅出入，如要預留空間掩門，門後位置便不夠讓輪椅轉動。

吊趟門：能提供較大的門後空間及門淨闊度，只需安裝上軌。適合在家中使用輪椅或助行架的長者（如上圖）。

雙摺門：跟吊趟門一樣，開關時，較單掩門少佔用門後空間，安裝上卻比前者容易，但當全開時會減少門的淨闊度。

風琴門：類似雙摺門，不會佔用門後空間，但需要安裝上下趟軌。而下趟軌較易造成長者絆倒，或令輪椅出入困難。風琴門全開時，亦會減少門的淨闊度。

雙向門：可向內開之餘，還可以向外拉開。如長者在浴室內發生意外，照顧者便可即時把門向外拉開，入內施救。

現時較多人使用球形把手來開門，如長者手指或前臂肌力及關節退化，都會增加扭動球形把手的困難。所以不妨考慮使用橫向把手，既省力又方便。



個案分享

要擁有一個「長者友善家居」並不是困難的事。以下是一些來自「樂得耆所」居家安老計劃及「長者住安心」計劃內的真實個案。



個案分享（一）

背景

62歲的李女士（化名）患有脊椎椎間盤突出症，身體較為虛弱，行動也較慢和不穩，容易感到疲累。室內走動需用拐杖；室外走動時則需用拐杖及別人摻扶。

李女士與丈夫和家傭一起居住，日常生活需要丈夫和家傭共同照顧和協助，如洗澡、更換衣服、起床等。他們打算為家居進行改建工程，於是參加了「長者住安心」計劃，由中心的職業治療師為李女士作身體功能和家居評估，並希望能從中得到專業的改建建議。

家居環境

職業治療師發現李女士的客廳堆滿雜物，凌亂不堪，而浴室沒有裝設扶手，並使用浴缸沐浴，令身體虛弱、行動不便的李女士，在淋浴時，很容易發生意外。雖然睡房相對整齊，但地上的電線並沒有收好，只要稍不留神，就會有機會被絆倒。

改建建議

根據職業治療師的建議，李女士將家居變成「無檻」單位。以浴室為例，不但拆除了浴缸、安裝了扶手及趟門，更不設企缸地台及門檻。此外，整個單位使用防滑地磚，廚房的門檻亦被拆除，而單位大門口新造了一個小斜台，方便將來使用輪椅出入。





家居經改建後，李女士認為家居比以往安全及方便出入得多了，在家中走動時亦不怕被門檻或雜物絆倒。「平衡信心指數」由改裝前的0.5分（10分為滿分）提升至改裝後的5.83分，證明家居改建的確可以提升長者對居家安老的信心。



個案分享（二）

背景

79歲的梁女士（化名）雙膝患有關節炎，步行及上落樓梯時雙膝都極痛楚。她室內走動時需要用拐杖；而室外走動時則需用助行架。獨居的梁女士需要獨立處理日常生活，包括買餸、做家務等。她表示只希望家居有小改動，方便日常生活即可。

在職業治療師的家居環境評估發現，梁女士的浴室並沒有扶手裝置，加上浴室及廚房的門檻高達3至4吋，以致她出入時非常困難。至於睡房，因沒有可借力設施供她使用，所以梁女士上落床時感到吃力。

改建建議

根據職業治療師的建議，梁女士為家居添置了一些長者友善產品。她在浴室內加建扶手，又在浴室及廚房門口添置一個斜台及扶手。梁女士出入時可借力之餘，亦不用走過3至4吋高的門檻，現在她感到家居生活，比以前舒適方便得多了。

另外，她亦在睡房內添置床邊扶手，這樣上下床時就更輕易。安裝床邊扶手，不需使用螺絲固定，只需將床邊扶手的底板放在床褥下，以安全縛帶固定在床架即可，非常簡單。

梁女士表示添置了這些產品後，感到在家中的活動都較以往容易得多，家居生活變得安全又方便。



個案分享（三）

背景

李女士（化名）全職照顧年過八旬的雙親。父親患有癌症，母親則有糖尿病，身體較為虛弱，而且二人都患有認知障礙症，自理能力下降，平日起居飲食均由女兒照顧。由於照顧壓力不少，李女士每星期有三天，會把兩老交給長者日間中心代為照顧。

雖然家中浴室已裝有扶手，但她仍擔心兩老會在家中跌倒，加上父親曾從床上跌下，因此她申請「樂得耆所」居家安老計劃服務，尋求家居安全方面的專業意見。

職業治療師評估兩老的身體狀況、自理能力及家居環境後，發現兩老的認知功能不足以獨立應付日常生活，而且下肢活動能力減弱，步履不穩，雖可勉強獨立從床行至附近的座椅，但需扶著傢具借力，尤其是在上落床時，這表示他們有明顯的跌倒危險。



改建建議

職業治療師因應家居環境及兩人的生活習慣，建議於家中高危地方安裝扶手，並添置復康器具輔助日常生活，以確保家居安全。

家居完成改建後，李女士不再那麼擔心雙親會在家中跌倒—由改建前有「八成擔心」減低至改建後的「兩成擔心」。現在他們在家中高危地方，例如有門檻及床邊都安裝了扶手作支援及借力。此外，他們亦於廁所門口的門檻前安放腳踏，方便他們出入。

由於夜晚光線不足，長者視力較弱，職業治療師建議長者晚間使用便廁椅如廁，以減低來往廁所的跌倒風險。此外又為李女士提供專業意見，如助行架的使用及照顧認知障礙症長者的技巧，減輕了她作為照顧者的憂慮。李女士表示，她對「樂得耆所」居家安老計劃感到很滿意。

個案分享（四）

背景

陳先生（化名）與太太同住，平常互相照顧對方，因年紀漸長，兩人身體功能逐漸退化。陳先生有糖尿病及高血壓，且雙眼有白內障，視力較弱，而太太則雙腳膝蓋退化，並有痛風。有一次陳先生在家中浴室跨進浴缸時跌倒，因而被轉介至「樂得耆所」居家安老計劃所提供的家居改善服務。

職業治療師評估兩老的身體健康狀況、自理能力及家居環境後，發現他們下肢活動能力及肌力下降，轉移時需扶著傢具借力，而且陳先生因血糖不穩定，時有頭暈的狀況，這些都構成一定的跌倒風險。

此外，浴室環境亦相對濕滑，卻欠缺可協助轉移的扶手。他們平常出入座廁，都只靠扶濕滑的洗手盤或牆壁借力。更糟糕的是，以他們現在的體力，要出入浴缸顯得非常吃力。



改建建議及生活教育

職業治療師建議陳先生與太太把浴缸改成地台較低的企缸，並在浴室內安裝扶手，以減少跌倒的風險。

家居改建完成後，大大減低他們在浴室跌倒的憂慮。他們指出，現時可靠扶手作轉移，洗澡時較容易出入企缸。職業治療師在家居改建完成後，亦有再作探訪，教育兩老如何使用扶手協助正確轉移，並改變他們的洗澡習慣。

他們一向習慣站著洗澡，職業治療師於是建議他們添置一張有靠背的沐浴椅，並為他們調較合適的浴椅高度，以防在洗澡時跌倒。這樣不僅兩夫婦能住得安心，不同住的女兒亦更放心讓他們獨立生活。

版權所有

本冊子的內容，包括但不限於所有文本、平面圖像、圖畫、圖片、照片以及數據或其他資料的匯編，均受版權保障。香港房屋協會是本冊子所有版權作品的擁有人，除非徵得香港房屋協會書面授權，否則嚴禁複製、轉載該等版權作品。

免責聲明

香港房屋協會雖已盡力確保本冊子的資料內容正確，但對於本冊子所載列的內容的準確性及實用性，不做任何擔保或保證。香港房屋協會對於因資訊內容或因使用資訊所引致的任何損失或損毀，一概不負任何法律責任。