



不老人生DIY

打造銀髮族的健康宅

文、圖片提供·張志成

前兩天忙裏偷閒看了一部紀錄片《不老騎士—歐兜邁環台日記》，17位平均年齡81歲的長者，用13天的時間騎著摩托車環島的故事，完成了大家認為不可能的事，深受感動的我也一直在思考：在台灣走向高齡化社會時，面對越來越多獨居的長者，室內設計師能否提供長者一個安全舒適的健康宅，讓家中的老人家可以感到安心，生活處處也都能很便利。

老人居住的環境應該注意哪些重點，從設計出發的考量，可以歸納出下列5點：

1. 動線

首先應跟設計師詳述家中長者的生活習慣及日常作息，讓設計師安排家中各廳室的規劃，在動線上可以讓長者使用起來可以很順暢，特別是家中的動線及出入口，

應避免高低差及障礙物，並使用防滑材質來鋪設地面，若有陰暗處，應加裝夜燈的設計來改善。



2. 浴廁

浴室的設計最好可以乾濕分離，地板應舖設較止滑的地磚，並隨時保持乾燥。另外最好在適當的位置加裝扶手，若室內環境允許可增設緊急按鈕及換氣暖房乾燥機，避免有心血管疾病的長者在冬天沐浴因溫差過大而發生危險。



3. 家具

老人家的家具應選擇穩固無尖角，穩固的家具可以做為移動時的扶持及支撐，所以椅子也應盡量選擇有扶手的。老人家置物的櫃子也應設計在一般高度，方便拿取，避免長輩彎腰或墊椅子取物，這樣一來，從設計上避免老人因為彎腰及不易取物而失去平衡發生危險。

4. 廚房

廚具應請教專業人員，盡量選擇有防空燒或有定時的機種，避免因烹煮過程遺忘開關造成火警。廚房需有足夠的工作檯面工作及適當的移動空間。在水槽、檯面、及爐灶上增設補助燈光，以利老人工作。在廚房內應裝設火警探測器，並在火爐旁放置檢驗合格的滅火器，也有消防專家提過在大門附近放滅火器，即使一慌張跑到大門還能看到滅火器。



5. 臥室

床架必須挑選穩固的，加上床墊後的高度要能夠讓老人的雙腳能輕鬆的放在地上，也能讓老人能夠輕易站起，房間應使用發亮的開關面板，便利老人家半夜上廁所，可以輕易在黑暗中找到開關的位置，或於門口處安裝一盞小夜燈，讓長輩可以安心好眠，如果微弱的燈光會干擾睡眠，感應式的燈光也是個選項。

以上這五點，提供家中有長輩的讀者作為居家裝修設計的參考，在硬體部分達到以上需求後，另一個重要心理層面，則是在於生活上應常向這些老寶貝們噓寒問暖，讓他們不管是心理或生理都能得到照顧。❤️

About Designer

成邦室內裝修有限公司

設計總監：張志成

證號：內營室業字第40E2004355

Email：chengbangtw@yahoo.com.tw

Web：http://chengbangtw.net/