

友善空間設計注意事項

一、地面：

1. 有長輩或幼兒需注意防滑，建議少用拋光地磚。若不慎跌倒，木地板的緩衝功效較石材為佳。
2. 高低差不超過 3cm。需特別注意玄關與室內、陽台與室內之間的高低差，以防絆倒。
3. 地板不要太花，避免會反光材質，以簡單、無接縫為主。
4. 樓梯梯面以木地板或木紋磚較為防滑，邊緣轉角處可倒圓角。樓梯的級高需適當，以免行進時過於費力。
5. 可於長輩床邊增設地暖系統，並搭配木地板。

二、格局：

1. 動線不要太曲折。
2. 長輩房不要離廁所太遠。
3. 公共區域建議以玻璃隔間，方便察看長輩及幼兒的動態。
4. 確定長輩房的位置後，將隔壁預留為書房或客房，以便日後彈性改為看護房。

三、照明：

1. 臥室加裝小夜燈、走道可加裝感應式地燈，可增加半夜起身上廁所時的安全性。
2. 臥室色溫以 2,800K 為佳，照度約 50lux 即可，不要太亮。
3. 白內障患者對藍色的辨識度較差，因此建議少用藍色。
4. 扶手下方、玄關櫃下方可加裝 LED 燈帶、間接照明，或低角度的引導夜燈。

四、走道：

1. 家中若有長輩或行動不便者，建議在走道、樓梯、衛浴及玄關等會起立、坐下之處加裝扶手。若長輩看了心理不舒服，可用收納矮櫃或層板取代扶手，讓長輩可以扶著走卻不至於產生負面聯想。要注意的是，扣除櫃體和層板後的淨寬仍需有 90cm。
2. 一般輪椅寬度為 62-68cm，故走道淨寬最少需 90cm，迴旋處需大於 120cm。

五、房門：

1. 房門扣除門框的淨寬至少需 75cm，寬度最好為 100cm。
2. 以水平鎖取代喇叭鎖，以防長輩或兒童握力不足。以橫拉門取代推門，方便輪椅使用者通行。



更多裝修觀念，請參考《零雜物裝修術》

2019 年，方智出版

六、櫃體：

1. 家有長輩或行動不便者，應規劃藥品櫃及大型輔具的收納空間。
2. 收納櫃別做太深，長輩拿不到。
3. 收納櫃應避免尖角傷人。把手應加大。
4. 腰部以上伸手可及之處，為櫃體的主要收納區。腰部以下最好採抽屜式設計，建議使用三段式滑軌五金，切勿設計雙開門，以免長輩必須蹲下拿取。
5. 衣櫃可採用中央拉桿式五金，方便無法起身者拿取衣物。
6. 設置可升降式烘碗機或電動吊櫃，方便長輩、輪椅使用者或個子嬌小者拿取。

七、衛浴：

1. 浴缸高度降低至 40cm，方便跨入。
2. 浴室與淋浴間不做門檻，以截水溝代替。若無法設置截水溝，可以倒圓角方式處理。
3. 輪椅使用者的洗手檯檯面高度應小於 80cm，邊緣距離水龍頭應小於 45cm。
4. 水龍頭採用撥桿式或感應式，以免握力不足導致關不緊。
5. 浴櫃和鏡面採間接照明，避免炫光刺眼。

八、其他：

1. 長輩房的開關面板按鈕加大，並設計雙切，使長輩無需起身即可就近切換。
2. L型沙發會阻礙長輩動線。沙發應有扶手，不可太軟，否則起身不便。
3. 單椅不可太輕，以免長輩起身時重心不穩。