

策劃及捐助

計劃夥伴



香港賽馬會慈善信託基金



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

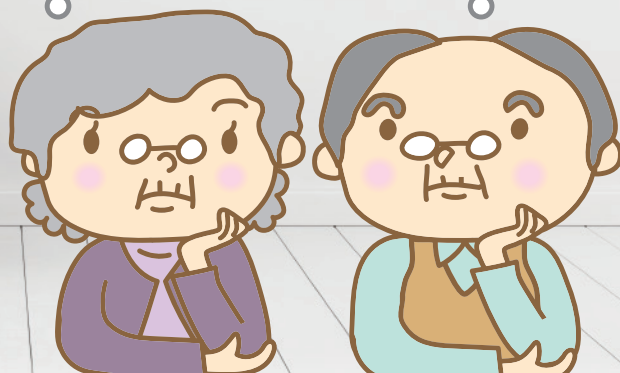
Institute of
Active Ageing
活齡學院



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

家+再想像

長者及年齡友善家居設計
流動應用程式分享集



賽馬會齡活城市計劃



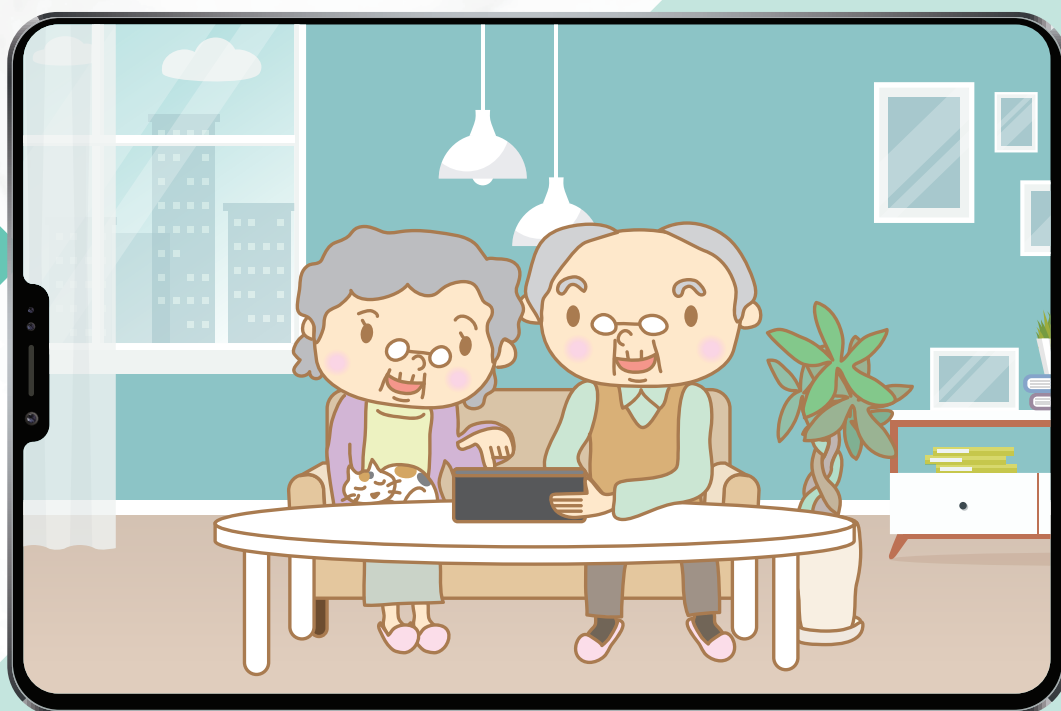
為應對人口老化帶來的挑戰，香港賽馬會慈善信託基金主導推行「賽馬會齡活城市計劃」，並聯同本地四間老年學研究單位：香港中文大學賽馬會老年學研究所、香港大學秀圃老年研究中心、嶺南大學亞太老年學研究中心，以及香港理工大學活齡學院，與社區不同持份者共建「齡活城市」，讓香港成為適合不同年齡人士生活的地方。

「齡活」包含靈活、積極的意思。馬會希望透過計劃，於社區推動長者及年齡友善的風氣，建立地區可以提升長者及年齡友善程度的框架，並加深公眾對「齡活城市」的認識。

世界衛生組織（世衛）於2005年開展全球長者及年齡友善城市計劃。根據世衛的定義，長者及年齡友善城市致力推動積極樂頤年，讓長者可以保持健康、積極參與並得到保障，從而提升他們的生活質素。實際上，一個長者及年齡友善城市會因應長者不同的需要及能力，為他們提供包容、無障礙的環境和服務。長者及年齡友善城市並非只是便利長者，而是友待不同年齡的人士。

計劃目標

- ◆ 評估社區的長者及年齡友善程度，在社區推動年齡友善的風氣
- ◆ 建立地區可以持續提升長者及年齡友善程度的框架
- ◆ 推動「齡活」概念，加深公眾對長者及年齡友善城市的認識，並鼓勵社區參與，共同建構「齡活城市」



長者及年齡友善城市的八個範疇



室外空間
和建築

乾淨、舒適及安全的綠化環境和休憩空間，以及完善和安全的行人過路設施和建築，都是適合長者的生活環境。



交通

便利、安全及可負擔的公共交通工具方便市民獲得醫療和社會服務，融入社區生活，享受積極晚年。



房屋

提供可負擔、設計合適、安全，並與社區和社會服務有良好連繫的房屋選擇，能夠讓長者享受舒適的生活，滿足他們不同的需要。



社會參與

提供多元化及可負擔的社區活動，以切合長者的不同興趣。長者參與休閒、社交、文化、教育或心靈方面的活動，有助他們持續融入社區生活。



尊重
和社會包容

尊重和社會包容是指社會對長者的態度和行為。一個包容的社會是會肯定和尊重長者，並鼓勵他們積極參與社會、公民和經濟活動。



公民參與
和就業

長者及年齡友善城市能夠為長者提供足夠的就業和義務工作的機會，並鼓勵他們參與公民活動，令長者在退休後仍能繼續貢獻社會。



信息交流

透過適時、便利及可負擔的渠道，適當地向長者發佈資訊，有助避免長者被社會孤立。



社區
與健康服務

提供多元化、便利、可負擔的醫療和支援服務，對長者維持健康、獨立和積極的生活尤其重要。

長者及年齡友善家居設計流動應用程式

隨着身體機能逐漸退化，長者要在居所獨立生活面對著不少挑戰。有見及此，理工大學活齡學院專業支援團隊(理大團隊)於「賽馬會齡活城市計劃」中，設計了融入擴增實境技術(Augmented Reality)的長者及年齡友善家居設計流動應用程式，讓長者可以設計理想的家居環境佈置。



▲ 擴增實境模式能令你仿如置身其中，
感受到更真實的設計體驗



▲ 設有長者適用的家具，打造長者及年齡友善家居設計



登入

教學

簡介

進入單位

- 14m² 約150尺
- 21m² 約226尺
- 30m² 約322尺
- 35m² 約376尺
- 48m²

◀ 內置五個不同面積單位
及過百款家具用品任你選擇

介面設計簡單，▶
適合不同年紀人士使用

▼ 功能

- 奶白地磚
- 原木地板
- 淺木地板
- 淡黃牆紙
- 建築
- 輔助
- 檯椅
- 床櫃
- 電器
- 其他

輔助

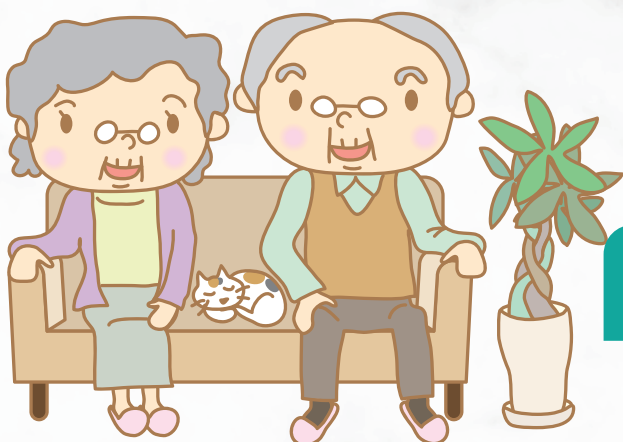
長者隨着年齡增長身體功能逐漸下降，需要在家中不同位置設置輔助產品（如扶手、防滑地墊和助行器等）增強家居安全。如長者需安裝扶手則建議尋找專業人士作評估，從而確保設置的扶手可配合長者的身體情況。

▲ 設有長者及年齡友善的家居安全小貼士，
讓你更了解長者的家居需要

下載「家+再想像」流動應用程式



小提示：玩家可在體驗遊戲前先觀看
應用程式內的教學短片了解不同的功能



長者及年齡友善家居設計個案示範

理大團隊於「賽馬會齡活城市計劃 — 家 + 再想像!(二)」活動中利用流動應用程式讓長者重新審視家居需要及安全風險，過程中他們亦道出家居設計的局限及挑戰，以下為四位受訪者的個案：



個案一

古女士是一名獨居長者，受重建項目影響，她將會由白田邨舊公屋單位原區調遷往新落成的公屋單位，單位面積會由現時約300呎變為150呎。

古女士反映新居空間不足令她感到很煩惱，除了需要取捨部份傢俱電器外，也需要考慮如何善用有限的居住空間。她反映新居的廚房空間只足夠放置洗衣機，雪櫃則需要放置於客廳中。另外，她認為「向空中發展」是解決空間不足的一個方法，因此在廚房設置兩個牆櫃放置家居用品。

古女士在現居沒有設置一些針對家居安全的輔助設施，然而隨著年齡上升，她亦開始反思家居安

全的重要性，因此期望在新居添置輔助產品以確保家

居安全，例如她反映現時在家中如廁後往往需要利用洗手盆協助她支撐站立，因此希望在新居的廁所安裝扶手以協助站立。另外，她希望在新居添置防滑地墊，以防洗澡時會滑倒。

家居空間及經濟因素亦會影響她對居所設計的考慮。面對空間不足的限制，即使她了解摺枱會帶來家居安全風險，她也選擇在新居設置摺枱以釋放空間，但表示會選擇有安全鎖的設計，盡量減少風險。另外，她希望可以設置升降式晾衣架，利用遙控將晾衫架調較至合適高度，減低她在床上攀高晾衣的危險，可是她同時反映經濟限制令她難以負擔在新居安裝升降式晾衣架。





個案二

湯女士現時居住的白田邨公屋單位(約320呎)需要重建，將會原區調遷到約150呎的新公屋單位。她認為現居的家具及電器依然十分耐用，希望可以在新居保留，故此流動應用程式可幫助她評估在新居沿用現居家具的可行性。她對「斷捨離」的決定感到十分煩惱，例如她無奈地指出因現居的二人梳化和雪櫃體積較大而將被棄置，需要重新購入一張單人梳化和體積較小的雪櫃。

她認為家居安全十分重要。作為一名獨居長者，假如在家中發生意外，家人也未能為她提供即時支援。除了打算在新居的浴室設置防滑地墊和扶手外，她也打算在牆上掛上夜明燈，避免半夜起床如廁時因環境太暗而跌倒受傷。另外她也計劃安裝平安鐘，有需要的時候能夠得到緊急支援。

社區支援對建立長者及年齡友善家居同樣重要。她表示缺乏資訊和經濟困難令她對搬遷和新居設計感到徬徨，幸好過程中鄰舍輔導會白田社會服務隊提供的支援令她感到安心，當中的支援包括搬遷講座和為有需要長者申請資助服務等(如鋪膠地板)。此外，透過參加「賽馬會齡活城市計劃一家+再想像!(二)」活動，令她可以在搬家前預先準備在有限的空間下設計一個理想及安全的家居。





個案三

麥女士現時一家四口居住於佐敦渡船街的私人樓宇，單位面積約500呎，她正在和丈夫輪候公屋，預計二人家庭所分配的公屋單位面積約為150-220呎。在「賽馬會齡活城市計劃 一家 + 再想像！(二)」活動中，她體驗到如何設計一個約150尺的理想家居。

麥女士指出基於私隱考慮，即使家居面積較小也希望在新居間房。另外，她反映現居大部份的家具也較舊，預期在新居將要更換體積更小的家具（例如餐枱和椅子）。隨着年齡漸長，她更重視家居安全，例如使用扶手椅輔助站立、在家中不同位置掛上夜明燈以防止半夜如廁時發生意外，及不選用摺枱和摺椅以減低家居安全風險等。

麥女士認為居住空間減少會對她的社交和生活習慣帶來影響，即使她喜歡和朋友聚會，在面積較小的單位並不適宜招待朋友上門探訪。她也喜歡參加長者中心的活動，並使用中心的腳踏器做運動。然而，疫情下長者中心暫停開放，令她有更多時間留在家中，因此希望購買一個容易收藏的腳踏器，讓她可以在家做運動。

個案四

鍾先生現時和妻子居住於尖沙咀的私人樓宇，單位面積約520呎，在「賽馬會齡活城市計劃一家 + 再想像!(二)」活動中，他體驗到如何一個約230呎的單位設計理想家居。

鍾先生認為活動過程有助他思考如何在有限的居住空間下設計一個理想家居，他指出現時家中的家具體積較大，並不適合放置在230呎的單位中，因此大部份傢俱也需重新購買。進行家居設計前他會首先考慮哪些家具是必需才添置，以保持簡單設計。

鍾先生認為家居安全對他很重要，除了覺得需要在客廳掛上夜明燈、在浴室安裝扶手和放置防滑地墊外，他同時認為保留一個較寬敞的客廳(如不間房、減少不必要的傢俱和雜物)可以減少在家撞倒的機會。然而，空間不足會對建立安全的家居帶來挑戰，例如他指出添置碌架床的原因是為了預留上層的空間作儲物。

他指出疫情也影響他日常的娛樂，由於大部份時間也留在家中，因此需要在家中添置消閒和運動產品以消磨時間，例如電視和平板電腦，另外他也希望在家放置一部單車機，令自己在家中也可以做運動。





▲ 善用防滑地墊、扶手、升降式晾衣架等等，增加家居安全。



▲ 放置儲物櫃劃分不同區域，同時增加儲物空間。





▲ 選擇深色地板的話，家具最好以淺色為主 鮮明的色彩對比能夠減少撞傷的機會。



▲ 除了一般的家具，設計中加入了不少興趣元素，令用家在家中也能有不少消遣活動。



家居安全小貼士

一個「長者及年齡友善」的家居除了可以符合長者的個人喜好和需要（例如興趣、儲物、空間和社交等考慮）外，也應該確保家居安全，減少長者在家發生意外的機會。你可以參考以下的「家居安全小貼士」清單，了解你的家居設計是否「長者及年齡友善」。

◆ 建築

地板

建議選擇木地板或防滑地磚，注意不要過度打蠟或使用帶油性的清潔用品，避免因地板表面太光滑而增加滑倒風險。雲石地磚較光滑，反射的燈光會刺激眼睛，一旦有漬水更會變得濕滑，易引致滑倒意外。

窗

安裝穩固的窗花能避免長者清潔窗戶時出現意外。

冷氣

最好選擇有遙控功能的冷氣，減少攀高的需要。

◆ 輔助

扶手

如長者需安裝扶手，建議尋找專業人士作評估，從而確保設置的扶手可配合長者的身體情況。

沐浴椅

設有椅腳的防滑膠塞及座面的防滑紋，令長者坐着沐浴椅沖涼時更安全放心。

防滑地墊

選用有防滑膠底的地墊鋪在浴室，可避免長者跌倒。

拐杖

協助下肢能力較弱的人士步行，減輕對下肢的負荷。

拐杖凳

可作拐杖協助支撐身體，亦可當椅子讓長者疲累時坐下休息。

輪椅

能輔助體弱、平衡欠佳的人士，但需要有足夠家居空間，否則反而容易絆倒受傷。

輪椅斜台

用輕巧防滑的斜台將家居變成無障礙空間，讓輪椅人士都能輕鬆越過門檻。

平安鐘

將平安鐘設置於當眼及方便觸及的位置，例如床頭，方便迅速求助。



◆ 檯椅

檯

檯的理想高度為約80厘米，如果使用枱角膠墊或選擇圓角設計可有助預防長者撞傷，而選擇重身四腳檯更可防止長者借力時跌倒。

*較不安全：

玻璃飯檯、玻璃咖啡檯

玻璃物料有破裂的風險，因此使用玻璃檯的話需要特別小心

摺檯

摺檯易被推翻摺合，夾傷長者，較其他檯危險，應盡量避免使用。

梳化

合適的梳化高度讓長者坐下時可維持膝蓋90度並且腳板貼地，注意過軟的梳化會損害長者的腰背健康。

凳

椅子的高度要合適，使長者坐下時雙腳可貼地面，而選擇設有靠背和手枕的椅子（如扶手椅）則可方便長者安坐和借力。

*較不安全：

摺凳和膠凳仔

摺凳有意外摺疊的風險，可能令長者摔倒，相對其他椅子較危險，應盡量避免使用。

而小椅子令長者坐下時膝蓋過份屈曲，而且沒有扶手，長者坐下起立亦難以發力。

◆ 床和櫃

床

高度約45-50厘米的床(床架連床墊)讓長者在床邊坐下時也可把雙腳平放地上。如果加上床邊扶手則可讓長者更容易起立。

*較不安全：

碌架床

長者應盡量避免使用碌架床，減少攀高爬低的需要以及過份伸展而拉傷的機會。

升降護理床

床的不同部份可以升高降低以照顧長者不同的需要，例如：坐起、轉身、拍痰、過凳等等。

櫃

一般的櫃門或抽屜，最好選擇D型把手以便關節不靈活的長者使用，而常用物品應放於中腰位置，以免要經常踮腳或彎腰拿取。此外，在櫃面上加上標籤可以方便找尋所需物品。掛牆類的櫃不應安裝得過高，減少長者攀高的風險，有需要時應以踏腳凳輔助取物。

書櫃、層架

較高身的書櫃和層架最好固定牆上，並將重物放於下層，以減少倒塌風險。



◆ 電器

燈

家居照明方面，長者家居需要較高亮度（例如一個150呎的空間就需要約900光度，相等於共60W的慳電膽）。屋內光線平均分佈可以令視野清晰，減少危險。而LED慳電膽的壽命較長，能夠減少換燈膽的次數。

檯燈

燈與檯應保持50至60厘米的距離並加上燈罩，以防眼睛刺痛及產生眩光。

感應夜明燈

在睡床旁及走廊安裝自動感應夜明燈，能防止長者在晚上走動時跌倒撞傷。

洗衣機

前置式洗衣機可以方便長者坐著使用。

熱水煲

D形手柄讓手部關節不靈活的長者更易使用，自動關機功能可避免長者忘記關掣，減低失火危險。

無火煮食爐

無火煮食爐備有自動關爐和計時功能，即使長者忘記關火也不怕。

◆ 其他

升降式 晾衣架

長者使用遙控就可以將晾衫架調較至合適高度，不必再攀高爬低，方便又安全。

鐘

使用大數目字和顏色對比強的時鐘可方便視力較弱的長者更清楚看到時間。

電話

選擇可以調教鈴聲及通話音量、且按鈕大而清晰的電話。

手臂式電子 血壓計、 體脂電子磅

家中備有簡單的診斷儀器，讓長者可以時刻留意自己的身體狀況，以調整生活習慣或求醫。

防滑拖鞋

備有防滑功能的防滑鞋，確保長者在室內行走安全。

提示藥盒

藥物應放藥盒中，而設有鬧鐘提示功能的藥盒可幫助提醒長者準時食藥。

魔力橋、 麻將

家中備有為長者熟悉的智力遊戲/牌類，既可招呼朋友，亦可從遊戲過程鍛鍊腦袋，增強記憶。

以上「長者友善」的家居設計小貼士主要參考自房協長者通（<https://www.hkhselderly.com/tc/>）及香港基督教女青年會 Y Silver Link 安居通（<http://ysl.ywca.org.hk/main.php>）網站，有興趣了解多些相關資訊可瀏覽網站。



更多家居安全資訊

房協長者通

<https://www.hkhselderly.com/tc/>



香港基督教女青年會
Y Silver Link 安居通

<http://ysl.ywca.org.hk/main.php>



香港房屋協會長者
安居資源中心

<https://www.hkhselderly.com/erc/tc/index.php>



衛生署長者
健康服務網站

<https://www.elderly.gov.hk/cindex.html>



賽馬會耆智園

<https://www.jccpa.org.hk/tc/home/index.html>



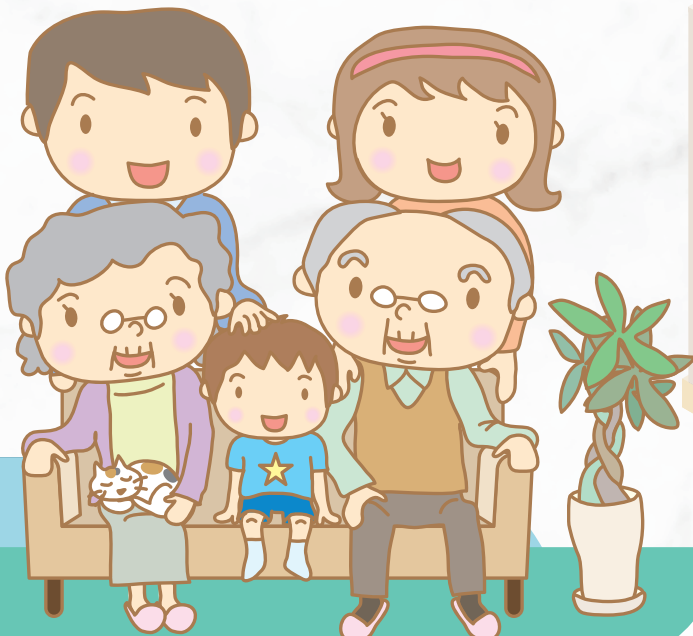
醫院管理局
『智老友』

www21.ha.org.hk



656照顧者好幫搜

<https://656carer.com/>



公營房屋的維修項目由房屋署包辦，而當私樓的居民有家居維修需要，往往遇上不少困難，以下深水埗區及油尖旺區的家居維修公司資料，能幫助你更方便快捷找到需要的服務。

(列表整合我們實地考察所得的維修公司資料，並不包括區內所有維修公司)



深水埗區家居維修公司

◆ 荔枝角

公司名稱	地址	聯絡電話	工程類別
耀駿五金工程	荔枝角青山道483號 D地下D 2鋪	2741 1885 9278 2793	五金漆油
新環球配匙	荔枝角元州街357號	不適用	配匙影印

◆ 長沙灣

恆信工程	長沙灣青山道500號地下鋪	2744 9082	配匙開鎖 水喉工程 家居維修
景福冷氣冷凍電業 貿易工程公司	長沙灣青山道473號A 2地下	2242 6128	配匙五金 維修安裝工程
南華專業 開鎖配匙	長沙灣青山道473號1鋪	2745 1768 6755 1099	配匙開鎖 維修安裝工程
大通(興業) 水電工程	長沙灣元州街328號地下	2361 3818 2361 9988	電熱水爐 坐廁水喉維修安裝

◆ 深水埗

九記鎖匙	深水埗元州街213號 美居中心2A鋪	2728 7139	配匙開鎖 日夜開鎖
大新工程	深水埗福華街71號華邦大廈 地下B鋪	9252 7838	水喉通渠 清理雜物
七記鎖匙	深水埗北河街138號B 地下	9091 6462 6772 0203	配匙開鎖 日夜開鎖
強記配匙	深水埗大埔道73號	9188 8213	配匙開鎖 水電工程
瑞豐工程	深水埗大埔道75號 威信商場19號鋪	2725 4668 9071 9033	配匙開鎖 水電工程

公司名稱	地址	聯絡電話	工程類別
興發裝修工程	深水埗大埔道45號E舖	9281 2112	配匙五金 水喉油漆
永明水電維修工程	深水埗福榮街23號地下A舖	2958 0906 9055 0386	水喉五金 安裝維修
專業安全水電 冷氣工程	深水埗元州街81號橫門	9287 2734 9105 8890	配匙 水電維修
長河水電工程公司	深水埗荔枝角道195A號後舖	6217 1876 6076 3387	水喉電業 安裝維修
亞麟鎖類工程	深水埗南昌街117號地下C舖	23878101	配匙開鎖
敏記漆油五金有限公司	深水埗南昌街121號	2361 4298	配匙開鎖 漆油五金 大小工程
富泰五金電器行	深水埗欽州街交19號地舖	2958 0673	配匙開鎖 五金零售 大小工程
◆ <u>石硤尾</u>			
昌生五金水電工程	石硤尾邨街市111號檔	2349 6918	水喉工程 修理、安裝坐廁 小型工程
◆ <u>美孚</u>			
三元公司	美孚新邨第四期商場97A2	2742 2502	開鎖配匙 機器修鞋
專業水電冷氣工程公司	美孚新村吉利徑49號C2 地下	2959 2919 9608 7232	開鎖配匙 水電冷氣 大小裝修

最後更新日期：2020年10月



油尖旺區家居維修公司

◆ 佐敦

公司名稱	地址	聯絡電話	工程類別
勝昌五金	佐敦道渡船角文苑街 文英樓9號地下	2388 7897 9256 7780(郭先生)	水電工程 上門開鎖及配匙
富榮維修工程	佐敦渡船角文蔚街15B地下	9688 5271(黃先生)	水電工程 油漆泥水
松記家電維修	佐敦文昌街文昌樓31B地下	6090 6018(黃先生)	維修家電 買賣二手電器
專業鎖類水電 工程公司	佐敦松山道12號A舖	8208 6778	通渠、開鎖配匙 水電維修

◆ 油麻地

順誠	油麻炮台街65號D1地舖 (西貢街口交界)	6123 2398(李先生)	開鎖配匙 小型維修
----	--------------------------	----------------	--------------

◆ 旺角

快捷	旺角上海街668號地下	2381 9883	開鎖配匙 (只限日間服務)
----	-------------	-----------	------------------

◆ 大角咀

柏景水電冷氣維修	大角咀樺樹街34號地舖	2392 0005 6596 8734	水電維修 企缸工程 開鎖換鎖、通渠
友聯水電裝修工程	大角咀界限街11號地下	9366 6427	渠務工程



◆ 太子

公司名稱	地址	聯絡電話	工程類別
福華工程(香港)有限公司	太子基隆街59號地下	9622 6474(鄭先生)	水電維修 家居裝修
樹記鎖類工程	太子道西96號	9479 0651 9862 2598	水電維修 配匙、開鎖
利源五金漆油	太子道西102號B1地下	9062 4562 2390 2836(楊小姐)	通渠 水電維修

◆ 尖沙咀

協勤電業公司	尖沙咀加拿芬道42-44號 香檳大廈地下	2367 9016	配匙、補鞋 (沒有上門服務)
錦昌鎖類水電 冷氣工程	尖沙咀加連威老道73號地下	2369 9664 9042 0939	開鎖、配匙 水電維修 電器維修
新頌鎖類工程	尖沙咀金馬倫道27號 橫巷4號舖	9466 7557 (李先生)	開鎖、配匙 水電維修、通渠

最後更新日期：2020年10月





賽馬會齡活城市

Jockey Club Age-friendly City

網頁



Facebook專頁



查詢：

香港理工大學活齡學院
賽馬會齡活城市計劃專業支援團隊
查詢電話：3400 8381 / 3400 8379

