

賽馬會齡活城市計劃



樂齡在東區之



賽馬會齡活城市  
Jockey Club Age-friendly City

家居零意外

延 · 續 · 篇

# 家居安全小百科



捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心攜手 共進 RIDING HIGH TOGETHER

主辦機構:



香港東區區長者地區中心



香港東區區長者地區中心

計劃夥伴:



香港大學  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



香港大學老化研究中心  
Centre for Ageing Studies  
The University of Hong Kong

① 計劃簡介	P.2
② 家居安全小貼士	P.3
③ 收納小知識	P.20
④ 窗戶安全資訊	P.23
⑤ 長者家居安全小測驗	P.25
⑥ 社區資源	P.28
⑦ 參考資料	P.29
⑧ 桌上遊戲-安居棋	P.30





根據世界衛生組織的定義，「長者及年齡友善城市」共有八大範疇。香港大學於2018年初進行的東區基線研究顯示，「房屋」為其中一項得分最低的範疇。有見及此，耆康會東區長者地區中心及耆康會柴灣長者地區中心於過去一年透過舉辦講座、參觀活動及推行家居改善計劃，向公眾及長者宣傳家居安全的信息，從而提高區內長者的家居安全意識。

本年度，中心續獲香港賽馬會慈善信託基金撥款推行「賽馬會齡活城市計劃—樂齡在東區之家居『零』意外（延續篇）」，繼續透過一系列活動及家居改善計劃，推廣長者家居安全資訊。本小冊子將展示長者家居安全資訊，希望藉此為一眾有意改善家居環境的老友記提供參考資料，改善家居安全，建構長者友善家居。



## 引言

家居看似是最安全的地方，卻不時有家居意外發生。要如何避免發生意外，當務之急就是認識如何佈置一個長者友善的家居。對於長者而言，安全是家居設計的最重要原則。本小冊子將會展示在家居不同位置的設計及改裝的小貼士。







# 客廳篇

4

## 梳化 / 座椅

- ✔ 物料宜軟硬適中
- ✔ 兩旁設有扶手托
- ✔ 附近需預留足夠的空間供長者自由走動
- ✔ 座位離地面的高度有18吋高

## 電話

- ✔ 按鈕大而清晰
- ✔ 可調節鈴聲及通話音量
- ✔ 設有視覺提示，如閃燈
- ✔ 置於合適及容易拿取的高度

## 地毯

- ✔ 四邊沒有翹起或破損
- ✔ 可用膠紙固定地毯的位置

## 地面

- ✔ 採用木地板或防滑地板
- ✔ 地面需平坦，不反光
- ✘ 切勿堆放雜物及電線拖板

## 時鐘

- ✔ 掛於目視的水平線
- ✔ 採用大鐘面
- ✔ 鐘面上的數目字要大及顏色對比強

## 大門

- ✔ 橫柄式開關設計

## 餐枱

- ✔ 採用圓角設計或使用枱角膠墊
- ✔ 建議使用較重身或堅固的四腳枱
- ✔ 最理想高度是當坐下時手肘可成90度角放枱上

## 餐椅

- ✔ 有扶手及背靠
- ✔ 坐下時雙腳可貼地面
- ✔ 椅腳要穩固
- ✘ 避免使用摺椅

5



香港天氣潮濕，若不妥善處理地板水漬及污垢，對於下肢肌力及平衡力逐漸變弱的長者來說，很容易在家中跌倒。



想避免滑倒，可以有以下方法：

**方法一：選擇合適的地板物料**

- 選用防水及無縫木地板，打理地板時應避免過度打蠟及帶油性清潔劑
- 天然地磚如雲石表面較光滑，在陽光的照射下較為刺眼，清潔後更會留下水漬令地面變得濕滑，故不建議長者使用；啞光磚較適合長者，即使被陽光大面積照射，都不會反光及造成刺眼感，影響長者視覺



**方法二：防滑貼片**

- 簡易操作，但變髒後較易翹起
- 黏貼後4個小時內要避免接觸水氣

**方法三：防滑地墊**

- 省時方便，但變髒後較易翹起
- 如有需要，可用膠紙固定地墊的位置

**方法四：防滑劑**

- 耐用，但有機會損害地板物料
- 防滑功能可覆蓋「死角位」

家中只有一個插座但有很多電器，使用萬能蘇或拖板又怕不安全？

危 機	小 改 變
<p>使用不合安全規格的插頭</p>	<p>使用符合安全規格的插頭</p>
<p>手濕時觸摸插頭</p>	<p>● 接觸插頭時，確保手要保持乾爽 ● 不要將拖板放於潮濕或近水的地方</p>
<p>萬能蘇及插座連接過量負荷</p>	<p>● 用電量大的電器，須由牆壁插座直接取電，避免使用萬能蘇及拖板 ● 拖板上不應插上任何萬能蘇；而在萬能蘇上亦不應插上任何拖板</p>

如家中電器機件線路老化或長時間過度使用或出現電線外露，容易引致漏電，導致意外，請定時檢查。

注意：所有供電裝置工程，如加裝、改裝、檢查、測試及維修，都必須由註冊電業承辦商進行。





# 浴室篇

8

## 沐浴空間

- ✓ 使用無檻企缸代替浴缸
- ✓ 企缸與地面盡量同一高度
- ✓ 若家中只有浴缸，可按需要購買有扶手的沖涼板

## 花灑

- ✓ 可調較高度
- ✓ 可掛牆

## 沖涼椅

- ✓ 可調節高度
- ✓ 設有扶手及背靠

## 地面

- ✓ 使用沒有花紋或圖案的地板
- ✓ 放置浴室專用的防滑墊

## 水龍頭

- ✓ 清楚標示冷熱水掣
- ✓ 設有水溫調節器
- ✓ 橫柄式設計

## 座廁

- ✓ 可按需要加設廁板加高器

## 扶手

- ✓ 可於馬桶、企缸和洗手盆旁邊安裝
- ✓ 可按長者需要調節扶手的高度及角度
- ✓ 安裝有凹凸坑紋的塑膠扶手

註：每個長者的身體狀況都不一樣，故所安裝的扶手位置及類型都不同。因此，在安裝扶手前，建議先諮詢職業治療師的意見

9



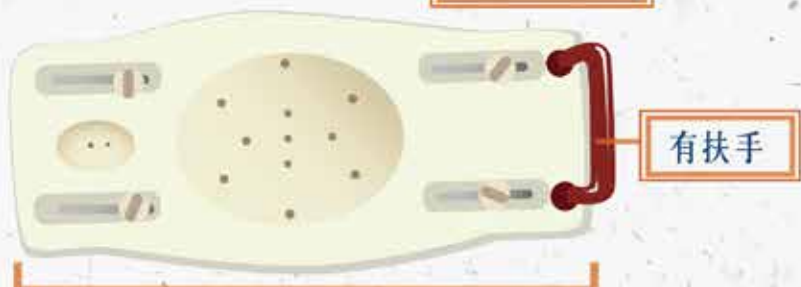
沖涼板

浴室篇

家中只有浴缸，但又想在沐浴時更安全，可考慮使用沖涼板這類的輔助器具。

如何選購沖涼板？

底部可調較闊度的托架



有扶手

留意沖涼板的長度，需配合浴缸的闊度

如何使用沖涼板？



1. 把沖涼板橫放於浴缸兩邊成穩固的座椅

2. 長者以坐著的姿勢出入浴缸

3. 沖涼板配有扶手，方便借力

配對 玩法：把相配的描述及物件名稱連起來

1 浴缸內洗澡容易滑倒，有我橫躺在浴缸兩邊，老友記可安全地坐在我身上進入浴缸及洗澡。

A

扶手



2 我知道很多老友記都有關節問題，但都不用怕！我能將座廁廁板加厚，讓你們如廁時保持正確姿勢，避免加重關節的負荷。

B

沖涼板



3 你會在牆上發現我，抓住我能讓你站得穩！

C

防滑墊



4 我的背面能穩固地抓住地面。只要我站在我身上，就能大大降低滑倒的風險。

D

廁板加高器



答案：1B, 2D, 3A, 4C

使用沖涼板的小錦囊



小錦囊

- 如沖涼板配有扶手效果更佳
- 如選購可調較闊度的托架，使用時需確保鎖實托架





# 睡房篇

12

## 睡床

- ✓ 床邊可安裝扶手
- ✓ 加設床欄
- ✓ 床褥硬度適中
- ✗ 避免使用質感太滑的床上用品

## 夜明燈

- ✓ 具感光功能

## 燈掣

- ✓ 放在床邊或睡房門口
- ✓ 按鈕大而有顏色對比

## 窗簾

- ✓ 採用拉簾設計
- ✓ 使用輕身物料

## 衣櫃

- ✓ 採用無門或拉門設計
- ✓ 可加設燈

## 床頭櫃

- ✓ 高度約16吋
- ✓ 有足夠空間放置電話、平安鐘及其他物件

## 床底空間

- ✗ 不宜擺放雜物

13



睡房是讓人休息的地方，如不恰當使用電器，會令自己身陷險境。



⊗ 不應使用電暖爐  
晾乾衣物

⊗ 不應使用捲曲和  
損壞的電熱氈

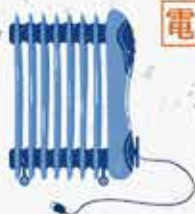
不想處於危機當中？使用電熱氈及電暖爐時可作出以下的小改變：

電熱氈



- 避免捲曲摺疊
- 入睡前宜將電熱氈的溫度調低
- 切勿把尖銳物件刺入電熱氈，以免損壞內部的發熱線
- 切勿把電熱氈弄濕，避免觸電危機，清洗前要先拆電線
- 定期檢查電熱氈有否損壞，如有，必須即時停止使用

電暖爐



- 電暖爐不能與其他高耗電量電器共用電源
- 電暖爐不能作晾乾衣物之用
- 發熱板十分高溫，應避免觸摸，以免灼傷
- 定期清潔電暖爐，清潔前必須拔掉電源插頭，並等待機身冷卻才開始清潔

玩法：由上方起點開始往下走，但若遇到橫線則沿著橫線走到隔壁的縱線，最後到達終點就是答案。

1

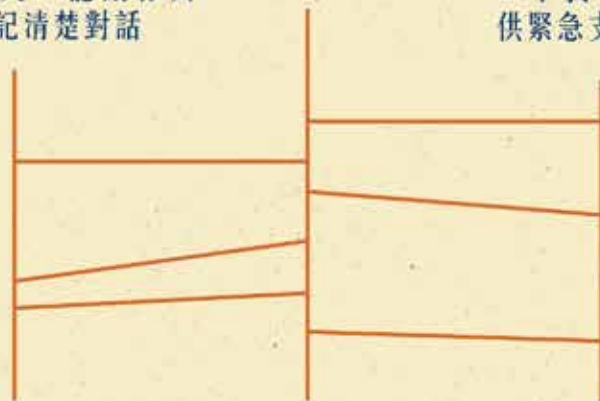
與老友傾電話經常  
聽不清楚？我的聲與  
音很大，能讓你  
老友記清楚對話

2

有我在夜間為  
你照明，夜間  
出入都不用怕

3

如果你在家中遇  
到意外，請即提  
供緊急支援服務



A

平安鐘



B

擴音電話



C

夜明燈



答案：1B, 2C, 3A





## 廚房篇

16

### 煮食器皿

- ✓ 放置於桌面中央
- ✓ 手柄向內擺放
- ✓ 使用隔熱手套拿取加熱食物

### 廚房工具

- ✓ 選擇有手柄的廚具
- ✓ 有固定位置放置利刀
- ✓ 廚具宜放在胸口水平
- ✓ 踏腳器(如需)

### 煮食爐

- ✓ 設有自動關爐功能
- ✓ 簡易操控版面或按鍵

### 電水壺

- ✓ 選用D形(弧形)手柄
- ✓ 設有隔熱層及自動關機功能



17

### 洗衣機

- ✓ 採用前門設計
- ✓ 具有清楚簡單的標籤

### 地板

- ✓ 採用防滑磚或防反光磚
- ✓ 地板上不要花紋或圖案
- ✗ 不要放地布/地毯

### 廚櫃

- ✓ 選用D形(弧形)門柄
- ✓ 角位空間設有可拉出的旋轉盤
- ✓ 櫃內可加設能拉出的置物架
- ✓ 高櫃設有透明門



大部份長者習慣在家煮食，根據2018年的一項有關長者日常煮食習慣的研究，62%的受訪者曾至少一次忘記關掉爐火。

要減低廚房失火機會，可在廚房作出以下小改變：



- 使用爐具**
- 選有圖畫和文字顯示功能的款式
  - 選擇左右式爐頭
  - 設有自動關爐功能

為何要使用電磁爐？

- 自動關火功能確保長者安全
- 輕觸式設計令手部關節有問題的長者，亦可操控自如
- 爐灶附近的範圍不會過熱，夏天煮食時更輕鬆
- 平面式設計令煮食後清潔爐頭省時省力



在廚房增添以下小幫手，便能大大提升廚房安全。

計時器



- 響鬧裝置能提醒長者於指定時間去檢查煮食爐是否已關好
- 插座式計時器於指定時間後自動切斷電源供應，可配合不同的電器使用

開瓶器



- 長者能方便省力地打開不同尺寸的瓶蓋及罐蓋，尤其方便手部關節不靈活的長者使用
- 矽膠材質能起防滑作用

選擇廚櫃小貼士

- 選用D形（弧形）門柄或輕觸式櫃門
- 因應長者的身高去決定掛牆廚櫃的高度，方便拿取物件
- 善用收納工具，例如收納式抽屜、拉出式置物籃或儲物架等





家居存雜物，意外容易生。以下為一些收納小方法：

1. 分類存放雜物
2. 善用收納箱存放雜物及衣物，並在收納用品上貼上標籤
3. 根據使用頻率決定擺放物件上、中、下的位置：
  - 最常使用：放胸口位置
  - 較常使用：放底部
  - 最不常用：放頭頂位置
4. 收納時，宜把重物放下方，輕物放上方



收納小貼士 (收納達人阿橙)

- 地上別擺放雜物，方便清潔和保障安全
- 使用透明或半透明收納盒，容易見到盒內物品，方便找尋
- 如使用膠箱疊起收納，要注意膠箱勿過重，否則很難移動



自製收納小工具

防滑衣架



- 方法一：  
把兩條橡筋扣在衣架兩邊
- 方法二：
  1. 剪掉舊絲襪
  2. 把絲襪扣在衣架兩旁
  3. 掛好衣服後，將絲襪圍到衣架勾

膠袋收納盒



1. 將一個膠袋塞進紙盒中，只露出手挽位在外。
2. 將下一個膠袋整個穿進第一個膠袋的手挽位，然後將其其他部分塞進紙盒中，只露出第二個膠袋的手挽位在外。
3. 如此類推，直至塞滿紙盒。



## 衣櫃收納

衣櫃的空間很大，讓人在收納時不知從何入手。究竟怎樣的收納方法才是最方便順手的擺放方法？

大衣外套：  
放在目視高度  
以上的位置

被褥：  
放在衣櫃的最上方  
或最下方

上衣：  
放在最容易拿取  
的高度，即大約  
目視高度

內衣褲及襪子：  
放在衣櫃收納  
的抽屜或拉籃  
中，不可高於  
目視高度，並  
用標籤註明

少穿的衣物：  
放在下層衣櫃

褲/裙：  
放在手放下時，  
指尖下垂的位置

樓宇的窗必須定時保養及維修，否則會容易鬆脫，甚至從樓宇墜下，後果十分嚴重。

## 如何檢驗窗戶？

### 鉚釘、螺絲



- 損毀、鬆脫、生銹或缺漏
- 呈現灰白色粉狀物質

### 把手



- 窗扇把手/鎖門把手變形或鬆脫

### 窗鉸



- 彎曲或鬆脫
- 表面出現啡色銹漬

### 窗戶周邊



- 用以固定玻璃嵌板的鋁質玻璃壓條缺漏
- 窗框和窗扇間出現縫隙及漏水
- 窗戶周邊出現滲水

### 玻璃嵌板



- 破爛或碎裂

### 窗框或窗扇



- 變形、不穩固或明顯下墜
- 相鄰的不同窗框組件之間出現縫隙
- 無法順暢地開啟或關閉
- 過鬆，開啟時無法固定位置
- 開關時有爆裂或異常的聲音發出

如發現家中窗戶出現以上狀況，請即安排合資格人士檢驗及由註冊承建商修葺。



正確使用鋁窗方法



● 不要將物件  
不掛在窗扇或  
窗鉸上



● 不要強行打開  
或關閉窗戶



● 抹窗時不要用  
窗扇「借力」

驗窗計劃問與答

甚麼是「強制驗窗計劃」？

「強制驗窗計劃」訂明樓齡達10年或以上私人樓宇的業主，如接獲屋宇署送達法定通知，就必須委任一名合資格人士就樓宇的所有窗戶進行訂明檢驗，並負責監督檢驗後認為需要進行的訂明修葺工程。

收到通知後要怎樣做？

- 需在特定時間內委任合資格人士完成訂明檢驗及訂明修葺。
- 個別單位窗戶：在通知的日期起計6個月內完成。
- 大廈公用部分的窗戶：在通知的日期起計9個月內完成。

想知道家居環境是否安全？一起來進行以下的小測驗，請根據你的家居環境回答以下問題，並綜合每題得分來計算出總分。

客廳

	是/有	不是/沒有
1. 地板是否屬於防滑地磚？	1分	0分
2. 地板是否屬於防反光地磚？	1分	0分
3. 大門門柄是否橫柄式開關設計？	1分	0分
4. 梳化是否高於18吋(即坐下屈膝有90度角)？	1分	0分
5. 室內大部分椅子有沒有扶手和背靠？	1分	0分
6. 客廳有沒有損壞的地板、翹起的地毯、雜物及電線拖板等絆腳物？	0分	1分
7. 電話是否放在太高或太低位置？	0分	1分

客廳分數： \_\_\_\_\_

+

浴室

	是/有	不是/沒有
1. 淋浴間有沒有安裝扶手？	1分	0分
2. 座廁旁有沒有安裝扶手？	1分	0分
3. 洗澡設施是不是企缸淋浴(浴台沒有門檻)？	1分	0分
4. 浴室裡有沒有沖涼椅？	1分	0分
5. 浴室的水掣是否橫柄式開關設計？	1分	0分
6. 花灑是不是手持式花灑(高度可靈活調較)？	1分	0分
7. 座廁是否合適高度(即坐下屈膝有90度角)？	1分	0分
8. 地面瓷磚是否經常留有水漬？	0分	1分

浴室分數： \_\_\_\_\_

+



廚房	是/有	不是/沒有
1. 廚房入口有沒有門檻？	0分	1分
2. 門口地上有沒有放地毯？	1分	0分
3. 廚房擺放的物品是否需要爬高或者彎腰才可取用？	0分	1分
4. 長者是否站於摺椅上拿取高處物件？	0分	1分
5. 廚房的水掣是否橫柄式開關設計？	1分	0分
6. 廚房有沒有安裝儲物抽屜？	1分	0分

廚房分數：  +

睡房	是/有	不是/沒有
1. 睡床是否合適高度（約16至18吋高）？	1分	0分
2. 床褥會否太軟或太硬？	0分	1分
3. 上落床的位置有沒有足夠空間及物件借力？	1分	0分
4. 燈掣是否伸手可達？	1分	0分
5. 夜間起床上廁時燈光是否足夠？	1分	0分

睡房分數：  +

客廳 浴室 廚房 睡房

總分： +  +  +  =

如你獲得  
0-12分

很抱歉，你的家居長者考慮作出多  
未能在設計改善長者  
符合設計，應用更  
上更  
善設計。

如你獲得  
13-17分

加油！  
你的家居設計應用  
有長者可考慮更多  
份善加，善  
友增備，善  
小者慮設者  
部友慮設者

如你獲得  
18-24分

做得好！  
你的家居設計考慮長者  
大能設計再選擇，進一步  
部到，長適優  
份長者可產化

如你獲得  
25-26分

恭喜你！  
你家裡設施都友善長者  
絕已設計傢具所需五星  
大部到。與配，成的  
份長你輔合成的

\*\*\*測驗結果只供參考，並不能作為專業判斷。\*\*\*

電子版  
小測驗





## 有需要人士維修自住物業津貼計劃

## 目的

為有需要自住業主提供財政資助，津貼維修自住樓宇的費用，改善樓宇失修的情況，加強其居所的安全。

## 申請資格

1. 申請人須持有有效香港身份證；及
2. 申請人須為住用或綜合用途樓宇內的住用單位業主；及
3. 申請人及其合法配偶(如已婚)均居住在申請物業；及
4. 申請人必須符合以下其中一項條件：
  - i. 年滿60歲長者，須符合入息及資產限額；或
  - ii. 長者生活津貼的受惠人；或
  - iii. 綜合社會保障援助的受助人；或  
(綜合社會保障援助的受助人，須同時符合以下：
    - a. 其同住家庭成員有65歲或以上長者；或
    - b. 其同住家庭成員經由公立醫院或診所的醫生證明為殘疾人士或健康狀況欠佳人士；或
    - c. 其同住家庭成員沒有50歲以下健全成年人)
  - iv. 傷殘津貼的受助人，須符合入息及資產限額；或
5. 申請人不得為未獲解除破產令的破產人士。

更多申請詳情，如津貼款項及合資格申領津貼的範圍可以掃瞄右邊的二維碼



## 參考資料

- 衛生署長者健康服務  
<https://www.elderly.gov.hk>
- 衛生署「活出健康新方向」  
<https://www.change4health.gov.hk>
- 機電工程署  
<https://www.emsd.gov.hk>
- 屋宇署  
<https://www.bd.gov.hk>
- 房協長者通  
<https://www.hkhselderly.com>
- 香港中文大學那打素護理學院  
<http://www.cadenza.hk>
- 香港基督教女青年會安居通  
<http://ysl.ywca.org.hk>
- 賽馬會耆智園  
<https://www.jccpa.org.hk/tc/home/index.html>



大門非橫柄式開關設計，暫停一回合

地毯沒有用雙面膠帶緊貼在地板上，後退至第 2 格

餐椅有扶手及穩妥，坐得安心，獎勵前進至第 18 格

分門別類，高低有序，獎勵前進 3 格

使用企缸代替浴缸，更具備沖涼椅，獎勵前進 3 格

選用無火煮食爐，獎勵前進 2 格

旅行回來後未收拾好的行李箱放置通道，後退至第 16 格

(請沿虛線撕下棋盤)



所需工具

- 撕下紙棋盤
- 製作附在小冊子內的棋子和骰子



參與人數

2-4人，可與朋友或家人一同玩

玩法

- 玩家在第1格開始，輪流擲骰，決定前進步數。
- 部份格子會有一些指示，如「前進到某格」或「後退到某格」，玩家需要按格上的指示前進或後退。
- 最快到達終點的玩家勝出。



### 賽馬會齡活城市計劃

樂齡在東區之  
家居零意外

延續篇

## 計劃簡介

耆康會東區長者地區中心及耆康會柴灣長者地區中心獲香港賽馬會慈善信託基金贊助推行「賽馬會齡活城市計劃—樂齡在東區之家居『零』意外（延續篇）」計劃，宣傳長者的家居安全資訊，並透過一系列活動及家居改善計劃提高社區人士及長者的家居安全意識。



## 賽馬會齡活城市計劃



賽馬會齡活城市  
Jockey Club Age-friendly City



家居零意外

樂齡在東區之

延續篇

\*內附安居棋

捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
HEUNG SIU HOE HINGING HIGH TOGETHER

主辦機構:



計劃夥伴:



## 家居浴室小貼士

使用以下的沐浴設備，長者使用浴室時更加安全舒適。

### 沐浴空間

- ☑ 使用無欄企缸代替浴缸
- ☑ 企缸與地面盡量同一高度
- ☑ 可考慮放置可調節高度、設有扶手及背靠的沖涼椅

註：若家中只有浴缸，可考慮放置有扶手的沖涼板

### 扶手

- ☑ 可於馬桶、企缸和洗手盆旁邊安裝
- ☑ 安裝有凹凸坑紋的塑膠扶手

註：在安裝扶手前，建議先諮詢職業治療師的意見



### 地面

- ☑ 使用沒有花紋或圖案的防滑地板
- ☑ 放置浴室專用的防滑墊

### 座廁

- ☑ 可按需要加設廁板加高器

## 筆記

(請沿虛線撕下)







### 耆康會東區長者地區中心

電話：2563 0187

傳真：2565 7640

地址：香港北角和富道53號和富中心第2期商場地下

電郵：edeccinfo@sage.org.hk



### 耆康會柴灣長者地區中心

電話：2558 0187

傳真：2558 6266

地址：香港柴灣漁灣邨漁豐樓地下11-18號

電郵：cwdeccinfo@sage.org.hk

