



長者居家安全設計指南

陪你一起讓家變得更安心



為什麼長者需要居家改造？

隨著台灣邁入超高齡社會，長者在家中跌倒或意外的風險大幅提升。許多家庭雖然對長輩照顧用心，卻常忽略了「環境本身」才是守護安全的第一道防線。

根據統計，家中是長者最容易發生意外的地方，其中浴室、臥室、走道為前三大高風險空間。

- ◆ 每6位長者就有1人一年內曾因跌倒就醫或住院，其中 85% 發生在家中。
- ◆ 一場跌倒平均增加醫療支出逾2萬元、可能導致長期失能。
- ◆ 大多數意外都「不是長者疏忽」，而是居家環境未因應老化而調整。

長者居家常見安全危機



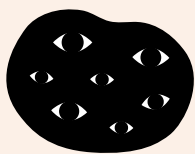
門檻過高

於客廳、浴室、房門口移動時，絆倒或卡輪椅。



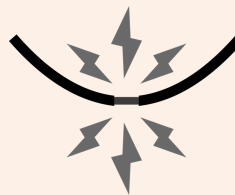
地滑無扶

於浴室、陽台，地板濕滑卻無扶手可支撐。



夜間摸黑

房間、走道、廁所，光線不足導致摔跤。



家電危機

廚房瓦斯未關、電線裸露、老舊腐蝕。



緊急無人應答

不甚跌倒或發生急難時，無法呼救、聯繫家人。

改造設計四大核心指引

無障礙與順暢動線



- 動線順暢：通道應至少90~100 cm 寬，無門檻，移除易絆倒的小物件、地毯，家具靠牆擺放。
- 耐滑地面：木地板、防滑磁磚或短絨地毯能減少滑倒機率。

安全扶手與抓握點



- 浴室與樓梯兩側固定抓握扶手，浴缸與馬桶旁須設置扶手，高度與握距依照長者使用高度及人體工學設計。

照明設計



- 高照度無眩光：樓梯、廚房與浴室為重點，採用反應快速的光源如白熾、LED 不閃爍。
- 夜間導光系統：床邊、廁所預設柔和夜燈或感應照明，協助夜起減少跌倒。

智慧監測與預警系統



- 配備門磁、PIR紅外線、人感測器與瓦斯/一氧化碳偵測器，結合智慧通知警報。
- 安裝緊急求助鈴或手環；智慧門鎖加上遠端開啓功能，方便救援人員進入。

空間分區設計重點

臥室

1. 高度適中床鋪與穩定床邊燈開關，利於夜間起床。
2. 床邊預留足夠空間，避免雜物阻礙移動。

1. 採開放式淋浴間或無門檻浴缸。
2. 搭配可移動洗澡椅、防滑地磚與扶手，降低跌倒風險。

浴室

廚房

1. 台面高度可調，使用把手式櫥櫃。
2. 瓦斯開關易操作、自動關閉裝置並搭配瓦斯洩漏偵測器。

1. 適當家具配置，不阻礙走動路徑。
2. 照明均衡且不刺眼，避免光線落差過大。

客廳 走道



長者居家生活安全，預防性設計，比事後處理更重要！

任何問題? 歡迎聯繫我們為您評估建議



**scan
ME!**

