

第十三課 友善家居你要知

建立長者友善的家居環境往往對長者來說是很大的挑戰，基線研究中不少長者反映缺乏渠道了解家居改裝及維修服務的資訊，結果往往只能接受較昂貴的維修服務。另外也有長者對長者友善家居的概念不了解。

長者友善家居的元素

長者友善家居的元素	例子
符合人體工程學	<ul style="list-style-type: none">• 傢俱高度符合長者的站立/坐下/躺下/拿取物件的姿勢• 座椅的設計貼著腰背，坐得舒適，亦有合適高度的扶手，有助長者按著扶手站起來• 舒適的床是大腿/膝蓋角度為 90 度，易於自然站立• 合適的儲物高度有助長者拿取物品
材料、配色方案和燈光的配置	<ul style="list-style-type: none">• 採用無反光材料以減少令人頭暈目眩的感覺• 活潑的配色方案，如綠色/藍色自然的色彩給予正能量，並能放鬆眼睛
個性化設計	<ul style="list-style-type: none">• 針對長者的興趣和需要 (如行動、做運動和社交等)