

第六章

長者及體弱長者的設計指引

6.1 引言

本設計手冊中的強制部分，已為殘疾人士制訂不同的設計規定。事實上，該等設計亦可同時應用於所有建築物及樓宇的室內、室外設計上，以方便長者使用。本章的指引，旨在提供進一步的設計建議，期望能為長者創造更舒適、健康及安全的建築環境。

“老有所屬”已是全球先進房屋設計的基本理念。要達至健康老年的目標，便須創建長者樂於居住的房屋與環境，使他們自行享受生活。

老化是一個漸進過程；隨着年紀漸大，能力亦逐漸衰退。以下所建議的設計指引，已考慮到大部分長者日常的慣性動作及能力漸減的情況，以減低受傷及意外的潛在風險。

6.2 設計考慮要點

	長者日常的慣性動作	建議設計指引
6.2.1	長者或會步履不穩及難以察覺地面的高低變化。	<p>盡量鋪設無梯級、門檻、小斜道及路緣的無阻通道。如地面的高低變化不能避免，則無論變化多少，都應裝設扶手或扶杆。</p> <p>梯級及樓梯應採用闊踏板及矮豎板的設計。</p> <p>地板面須符合第 4 分部的規定。地板飾面須防滑。避免使用發亮及反光的地板，例如以雲石、發亮瓷磚或其他類似物料鋪砌的地板。</p> <p>自動梯須以緩速運行。</p> <p>在室外空曠地方，應避免鋪設接縫高低不平或表面非常粗糙的地台磚。</p>

6.2 設計考慮要點 (續)

	長者日常的慣性動作	建議設計指引
6.2.2	長者或會視覺模糊及難以適應光暗的突然變化。	<p>建議設計指引</p> <p>如光暗變化不能避免，則變化處的地面和牆壁應有亮度對比。</p> <p>所有建築物的公用地方，其已完成的地面的照明度不應少於 120 勒克斯光度。所有空間應有均一的照明度。</p> <p>裝設輔助或後備光源，以便在停電時用作照明。</p> <p>考慮裝設雙開關掣系統。開關掣的位置應鄰近牀邊，以免須在黑暗中起牀找尋開關掣。</p> <p>燈光若從一處逐漸轉移到另一處，其亮度應為漸進式。</p> <p>鼓勵採用天然照明或環繞四周的人工白光照明。</p> <p>使用壁燈或周邊的地燈照明，較中央天花照明優勝，因為可以避免黑影的形成。</p> <p>不應使用無遮蔽的燈膽，以免光線令長者感到刺眼。</p> <p>所有室內空間，包括地面至天花板、牆身與牆身之間，其光線都要一致及平均，因為光與影若有太大對比，會產生混淆及不能辨別方向。</p> <p>由於眼的晶狀體會隨年齡增長而變厚及變黃，對於較短波長的顏色(如藍色、綠色和紫色)的敏感度會有所下降。由於溫暖的顏色有較長的波長(如紅色、橙色和黃色)，因此較容易分</p>

6.2 設計考慮要點 (續)

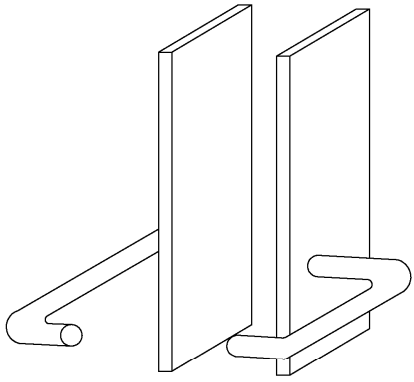
	長者日常的慣性動作	建議設計指引
6.2.2 (續)	長者或會視覺模糊及難以適應光暗的突然變化。	<p>辨。建議採用較光的原色，作為對比或點出亮處。</p> <p>避免用單調的顏色。</p> <p>建議標誌的顏色組合 – 黑底黃色插圖或藍底白色插圖。</p>
6.2.3	長者的精力與耐力會日漸衰退。	<p>裝設休憩地方，例如沿走廊或樓梯平台可安裝摺椅。</p> <p>在戶外消閒地方裝設充足的休憩地方。</p>
6.2.4	長者會有認路困難。	<p>可為不同的樓層，不同性質的區域、場地設計不同的顏色。</p> <p>在不同樓層的地板面上，鋪上可觸覺的提示以作指引。</p> <p>在升降機安裝發聲裝置，幫助長者找到自己的位置。</p> <p>確保控制鍵置於升降機大堂，高度為離經修飾地面 1050 毫米，以方便操作，而亮度對比應為 30%。</p>
6.2.5	長者容易在俯身、彎腰及伸展時跌倒。	<p>開關及控制器應安裝在可觸及的高度，理想的位置應與門的把手在同一水平。</p> <p>將走廊、梯級及樓梯扶手的高度降低，從經修飾地面至扶手頂的高度應在 810 至 900 毫米之間。</p> <p>櫥櫃不應置於高處，避免安裝於頭頂的位置。</p> <p>避免使用附設晾衣竹竿的戶外晾衣架。</p>

6.2 設計考慮要點 (續)

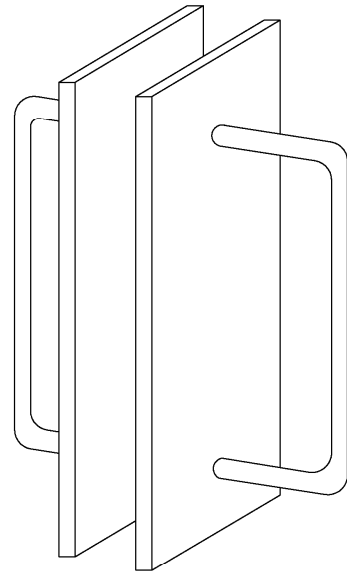
	長者日常的慣性動作	建議設計指引
6.2.6	長者的抓握力較弱，因此使用轉動水龍頭、開關掣、門把或類似設施，都倍感困難。	<p>扶手表面的物料應是木材或以塑膠封面，以易於抓握。</p> <p>應採納所需握力較少的槓杆式控制器及把手。避免使用旋轉式把手、壓力啓動及自動關閉的水龍頭 (見圖 47)。</p>
6.2.7	長者在推動重門時，會較困難。	<p>可選用拉門。如要安裝關門的設施，則用以打開外、內門的力度分別不應超過 28 牛頓和 18 牛頓。</p>
6.2.8	供長者使用的浴室及廁所須有設計安全的設施。	<p>浴室及廁所的門應向外開，或從內向外推開。採用大型而又易於打開的門鎖及門門，並可以一個硬幣從外面把門打開。</p> <p>應裝置緊急警報系統。緊急召援鐘應遵照第 17 分部的規定。如警號鐘配備拉繩，繩的長度則要下垂至地面。</p> <p>浴缸內的首端應配備固定的座椅或手提座椅。有需要時，手提座椅應可安全地縛牢。</p> <p>淋浴間的面積不得少於 1500 毫米 x 900 毫米，但滾入式的淋浴間除外。浴間內應設置摺椅，以便坐輪椅人士轉移。</p> <p>門口的闊度應足以容許輪椅進出，而浴室及廁所內亦有足夠的空間讓輪椅轉動及轉移。</p> <p>應裝設符合第 11 及 12 分部規定的扶手杆。</p>

6.2 設計考慮要點 (續)

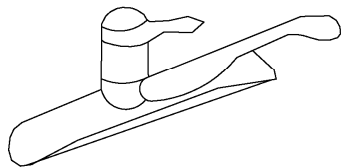
	長者日常的慣性動作	建議設計指引
6.2.9	長者需有舒適及健康的建築環境。	<p>地板和牆壁應採用吸音物料，以避免回音。</p> <p>地板應採用沒有眩光或低發亮度的飾面。應考慮在牆上塗上不反光漆油或貼上紋理牆紙，以減少反光。避免採用玻璃或反光物料。</p> <p>在長而黑暗的走廊盡頭，避免裝設大型窗戶。</p> <p>走廊及升降機大堂等公用地方的空氣，應盡量流通。</p> <p>戶外空曠地方應築建各種消閒設施，例如遮蓋處及長凳、涼亭及設有安全地墊的太極拳練習區等。</p>



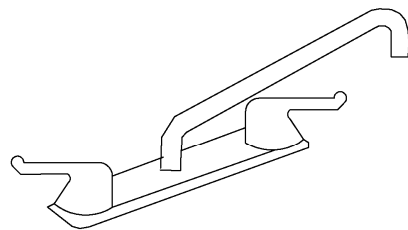
槓杆式門把手



推/拉門版



長臂水龍頭
(建議使用)



單臂水龍頭
(建議使用)

圖 47 – 門把手及水龍頭的例子