

銀髮住宅設計實務應用

臺灣可及環境設計協會 戴立婷秘書長

前言

彰化溪州的廖媽媽已經八十幾歲了，廖爸爸過世後，因子女都在都會區工作，只剩她一人住在鄉下的三合院。每到中午，會有照服員到家中幫忙煮飯、簡單打掃後，幫廖媽媽洗完澡後才離開。有一天兒子回家後發現，家裡的馬桶不知道已經壞多久了，每次都要從水龍頭接水好幾次才能沖乾淨；洗澡的時候，原本買給媽媽泡澡用的檜木桶也不知多久沒用了，積滿了灰塵與雜物；廁所裡沒有洗手檯，是一個簡易的水龍頭底下擺一個小臉盆，洗完手的水還可以回收再利用。

原本想媽媽也習慣這樣過生活了，

結果突然接到一通電話，照服員說媽媽外出時不小心跌倒了，膝蓋受了傷，走路來需要拐杖支撐，兒子這才意識到媽媽真的老了，一個人住在家裡，有沒有什麼辦法可以讓媽媽避免受傷，住得更安全、更舒適呢？

長照2.0居家無障礙環境改善

事實上，在一個長期居住的環境中，會讓人產生一種習慣的生活模式，導致身處其中的人很容易忽略一些潛在的危險，或是在很不便利的使用方式下，用久了也會感到順手，自然不會感受到哪裡出了問題。根據國內研究資料

顯示，臺灣有超過50%的高齡者（65歲以上）曾於室內發生意外事故，日本則多達77.1%，其中大約有60%的人因為高低落差而跌倒。在此狀況下，客觀地檢視居家環境的可及性與安全性並即時進行改善顯得十分重要。

綜觀目前長照2.0的F碼補助項目（如表1），以工程界面的角度來看，可分為扶手安裝、高低差處理、隔間裝修、地面處理、浴廁改善和廚房改善等六個類別，以下針對各類在實務中的觀察與經驗進行說明：

表1、長照個案F碼補助項目表

居家無障礙設施			
代碼	項目	單位	單價
FA01	扶手	每10公分	\$150
FA02	可動式扶手	組	\$3,600
FA03	非固定式斜坡板A款	組	\$3,500
FA04	非固定式斜坡板B款	組	\$5,000
FA05	非固定式斜坡板C款	組	\$10,000
FA06	固定式斜坡道	組	\$10,000
FA07	架高式和式地板拆除	處	\$5,000
FA08	反光貼條或消光	處	\$3,000
FA09	隔間	每平方公尺	\$600
FA10	防滑措施	處	\$3,000
FA11	門A款	組	\$7,000
FA12	門B款	組	\$10,000
FA13	水龍頭	組	\$3,000
FA14	改善浴缸	處	\$7,000
FA15	改善洗臉臺	處	\$3,000
FA16	改善馬桶	處	\$5,000
FA17	壁掛式淋浴椅(床)	組	\$5,000
FA18	改善流理臺	處	\$15,000
FA19	改善抽油煙機	處	\$1,000
FA20	特殊簡易洗槽	組	\$2,000
FA21	特殊簡易浴槽	組	\$5,000

（資料來源：長期照顧給付及支付基準，由本會自行彙整）

一、 扶手安裝（圖1與圖2）：

扶手安裝可以提供高齡者行走時的支撐以及坐臥時起身輔助，最常施作於浴廁空間，包括馬桶扶手、面盆扶手、淋浴扶手與浴缸扶手；其次多施作於樓

梯空間，需要在左右兩側且連續不中斷的狀況下進行安裝。扶手補助項目包含固定式和可動式扶手，以每10公分為計價單位。



圖1、浴廁扶手安裝實例照片

（圖片來源：愷恩無障礙室內裝修設計工程有限公司提供）



圖2、樓梯扶手安裝實例照片

（圖片來源：亦欣企業股份有限公司提供）

二、 高低差處理（圖3）：

居家環境中較常見的高低差處理是在落地門窗和廁所門檻，或是不同空間的轉換處，例如騎樓進入室內空間的交界。在多數情況下，在進行室內施工時家中仍是有人居住狀態，或是非房屋

所有權人，很難進行拆除或是容易引起粉塵髒汙的工項，因此大多會使用非固定式的活動斜坡板暫時解決高低落差的問題。非都市地區的戶外空間因腹地較大，也可以選擇施作固定式斜坡。



圖3、高低差處理及扶手安裝實例照片

(圖片來源：泰翼企業行、安加倍社會企業股份有限公司提供)

三、隔間裝修（圖4與圖5）：

早期住宅中時常見架高地板以及和室的設計，許多屋主反應住久了覺得很不方便，尤其在年老後腿腳不便，上

下下很容易發生危險，因此補助項目中的架高式和室地板拆除，可以協助個案將房間重新進行裝修。

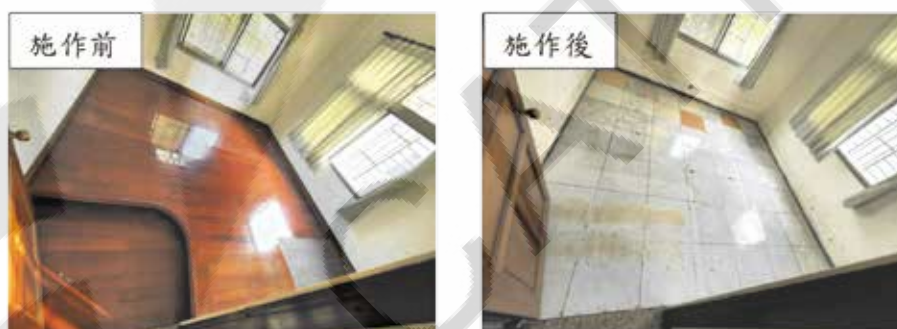


圖4、架高式和室地板拆除實例照片

(圖片來源：泰翼企業行提供)

此外，許多居住透天房屋的個案因無法上樓梯，只能暫居在客廳角落空間，在沒有個人空間的狀況下亦缺乏隱

私性，因此增設隔間可以將原本開放的空間分割成小房間，提供個案專屬的休憩區。



圖5、隔間裝修實例照片

(圖片來源：愛來家銀髮事業有限公司提供)

四、地面處理（圖6與圖7）：

地面處理最重要的是防滑措施以及提供空間變化的暗示。常見的防滑處理方式包含防滑塗料、化學藥劑以及更換材料，防滑塗料可以在光滑面上形成一

層粗糙的表面，增加防滑係數；化學藥劑則是破壞原有磁磚上的釉面，使之不易濕滑；更換材料是拆除原有的地磚，直接更換為止滑磚或其他防滑鋪面。

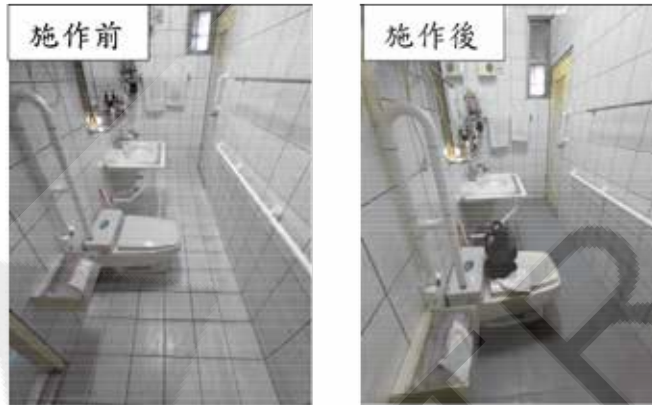


圖6、防滑措施實例照片

（圖片來源：藹香設計室內裝修有限公司提供）

此外，有些廁所內因配管問題會有高低落差，或是需要提供失智者標的物時，可提供空間變化的暗示，利用反光

或消光貼條施作在邊緣，可以很明顯地區隔出差異。



圖7、反光貼條或消光實例照片

（圖片來源：安加倍社會企業股份有限公司提供）

五、浴廁改善（圖8）：

浴廁改善的內容較為複雜，包含門檻移除、改裝橫拉門、門框加寬、更

換撥桿式水龍頭、改善浴缸、改善洗臉臺、改善馬桶、增設壁掛式沐浴椅（床）以及增設特殊簡易浴槽等，實務

上可能只做其中一個項目，但也有屋主或個案在考慮浴廁翻新的前提下，乾脆一起進行翻修整新的動作。傳統的廁所門寬大約僅有65至75公分之間，若是輪

椅使用者需要出入時，皆需要門框加寬及改裝橫拉門的需求，通常也會一併進行扶手安裝與高低差處理。



圖8、浴廁改善實例照片
(圖片來源：若晨室內裝修有限公司提供)

六、廚房改善（圖9）：

廚房改善的項目，以改善流理臺、改善抽油煙機以及特殊簡易洗槽為主。當個案使用輪椅且有使用廚房的需求時，可以在流理臺下方留設容膝空間，

以及降低抽油煙機的高度以符合人體操作尺度，或是在未設置但需要的地方增設特殊簡易洗槽，但必須注意穩固性及安全性，以及需要額外的進排水管路規劃。



圖9、廚房改善實例照片
(圖片來源：若晨室內裝修有限公司提供)

其實，以補助項目為標準所進行評估的無障礙改善，屬於「復健」式的環境修復行為，是一種生活中已存在許多

障礙的狀況下，將居家環境改造成讓個案能夠暫時勉強地使用。此外，實際進入空間場域後，許多住宅環境是沒辦法

單純以個案的行為能力進行環境需求評估的，還有很多足以影響環境改善方法的因素，例如：個案家庭的經濟能力、材料進出的難易程度、操作空間是否充足或是建築結構的限制，都有可能需要依照現地狀況而改變。

特別是近年來與高齡者在宅老化有關的研究中，顯示國內已出現「人屋雙老」結構的現象，代表高齡者的居住空間設備改善日趨重要，並且老屋翻新的需求同時也會逐漸增高。因此，建議有此需求的屋主，在既有條件下可以為未來年老後的居住生活環境進行評估，一併進行改善。

銀髮住宅可及性設計案例

在宅老化是目前最理想的高齡者居住形式。隨著年齡增長和行動能力降低，高齡者在家的時間會逐漸增加。因此，我們應提前準備一個舒適、安全與便利的老年生活空間。根據內政部建築研究所的「高齡者在宅老化之既有住宅空間設備改善原則研究」（張乃修，2021），住宅設計應涵蓋出入口、室

內通路、房間、客廳、浴室及廁所、廚房等六大方面，確保每個環節都符合高齡者的需求，包括便利的出入口、無障礙的室內通路、溫暖的環境、充足的照明，以及適當的安全設備和收納空間。此改善原則提供了舊有建築針對銀髮族進行居家環境改善的參考指南，接下來，透過實際案例介紹，可以更加瞭解銀髮住宅的設計重點與其應用。

案例一：臺中大里透天平房老屋翻新案例（圖10與圖11）

這是位於狹小巷弄中的一棟超過40年的老宅，曾經擁有斑駁的紅色漆底鐵門、屋頂下方懸掛的接水桶、張貼著褪色海報的窗戶玻璃，以及剝落的壁癌牆壁。此案例在裝修時雖然沒有需要立即性的無障礙環境需求，但一家之主的爸爸剛從職場退休，已是邁入高齡者的年紀，並考量到未來再進行裝修工程會造成的影響，因此設計團隊特別在大門、玄關與廁所等有高低落差的地方，利用緩坡順平讓整體動線更順暢。



圖10、案例一施工前照片
（圖片來源：藹香設計室內裝修有限公司提供）

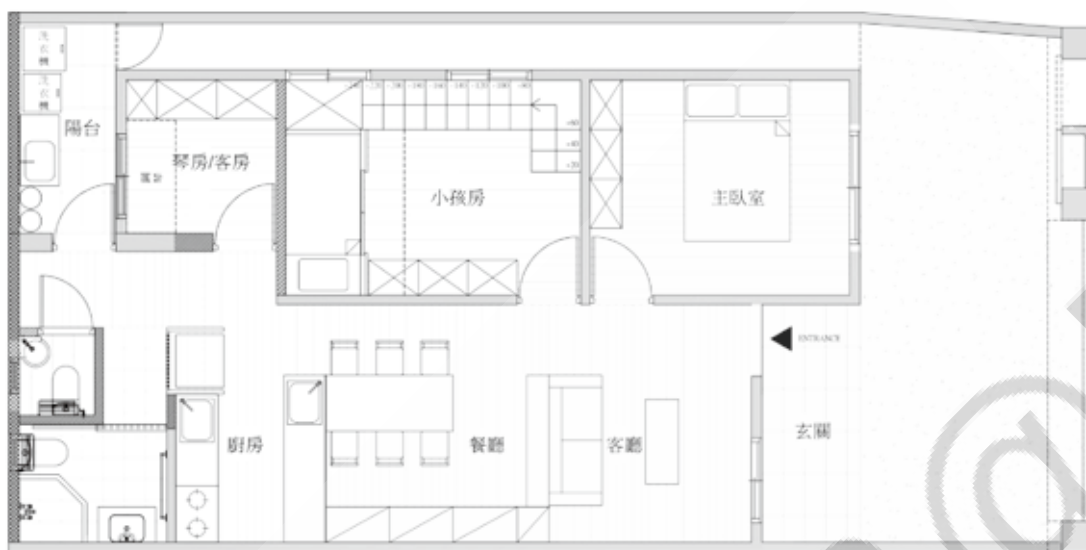


圖11、案例一室內平面配置圖
(圖片來源：藹香設計室內裝修有限公司提供)

本案設計重點說明：

1. 前院設計 (圖12)

改造前院時，為解決原本陰暗又擁擠的問題，設計了牌樓為老宅帶來全新的門面，右側規劃小門以符合業主的風水需求，採用客製化的橫拉門節省下的

空間，轉換予停車空間使用。此外，新作的採光罩使停車空間明亮寬敞，加寬的快速捲門提升了在狹窄巷弄中停車的便利性。



圖12、案例一前院設計照片
(圖片來源：藹香設計室內裝修有限公司提供)

2. 餐廳與廚房設計 (圖13)

為了放大視覺效果，拆除了原本的餐廳隔間，使空間更具開放性，狹長型的室內面積因此看起來更寬闊。廚房前

設置了中島，取代了隔間牆，讓媽媽在做菜時可以和家人互動，也能容納更多人一起準備餐點。



圖13、案例一餐廳與廚房設計照片
(圖片來源：藹香設計室內裝修有限公司提供)

3. 衛浴空間設計 (圖14)

增加了衛浴設備，解決了等待的問題。廚房隔牆後方設有兩間浴廁，其中主要浴廁內包含乾濕分離、馬桶和洗手台。另外隔出一間廁所設置了馬桶和洗手台，方便家人在需要時使用。考慮到

家中父母即將退休，在地坪設計了一條緩坡，讓進入廁所時沒有障礙。未來如有老人居住，無需大規模改造。浴室門口利用地勢排水，乾濕分離的設計確保水位不會溢出。



圖14、案例一衛浴空間設計照片
(圖片來源：藹香設計室內裝修有限公司提供)

案例二：臺中南屯中古公寓室內裝修案例 (圖15與圖16)

本案例基地位於都會區的精華地段，緊鄰捷運的中古老屋，原本是屋主用來出租的。然而，考慮到媽媽退休後獨自生活的狀況，屋主決定將這間有電

梯的房子整理給媽媽居住，方便她與住在同社區的親戚們相互照應。經過改造，這套電梯公寓擁有玄關、客餐廳、廚房、主臥室和次臥室的格局，成為媽媽舒適且方便生活的居所。



圖15、案例二施工前照片
（圖片來源：藹香設計室內裝修有限公司提供）



圖16、案例二室內平面配置圖
（圖片來源：藹香設計室內裝修有限公司提供）

本案設計重點說明：

1. 玄關設計（圖17）

為了減少從玄關進入室內的高低落差，將傳統落地窗改為上軌連動鋁框拉

門。這樣的設計既能保持內外區隔，又不會對行走造成阻礙。鋪面的變化也進一步強化了這種內外區隔的效果。



圖17、案例二玄關設計照片
（圖片來源：藹香設計室內裝修有限公司提供）

2. 廚房設計（圖18）

拆除舊式廚房後安裝系統櫥櫃，搭配烘碗機、瓦斯爐和抽油煙機三機一體的設計。檯面的高度考慮到使用者身

高，在洗碗的期間不需要彎腰使用，避免造成腰部痠痛。此外，充分利用冰箱上方的空間，增加了收納櫥櫃，提升了整體廚房的收納能力和便利性。



圖18、案例二廚房設計照片
（圖片來源：藹香設計室內裝修有限公司提供）

3. 衛浴設計（圖19）

公用及主臥衛浴均進行了翻新，地磚選用防滑係數高的霧面地磚。主臥衛浴特別打造為無障礙空間，增加門寬、

拆除門檻，並改裝為橫拉門的設計。濕區採用降磚式乾濕分離設計，既避免了水位溢出，又讓媽媽使用更加方便。



圖19、案例二衛浴設計照片
（圖片來源：藹香設計室內裝修有限公司提供）

4. 傢俱選用（圖20）

所有傢俱的選用都考慮到了未來高齡使用的狀況，選用了無堅硬銳角的款

式，這樣可以防止跌倒後造成二次傷害，確保高齡者的安全。



圖20、案例二傢俱選用照片
(圖片來源：藹香設計室內裝修有限公司提供)

案例三：老老照顧公寓室內裝修 案例 (圖21與圖22)

位於台北市黃金地段，緊鄰醫院附近的這棟歷史悠久的住宅，屋主本身為60多歲的女兒為主要照顧者，同住的80

歲母親平時需要使用助行器進行位移，屬於長照服務對象。考量老老照顧上空間及輔具使用上的不便，期望透過專業，提供質感與安全兼具的舒適居家環境。



圖21、案例三施工前照片
(圖片來源：若晨室內裝修有限公司提供)

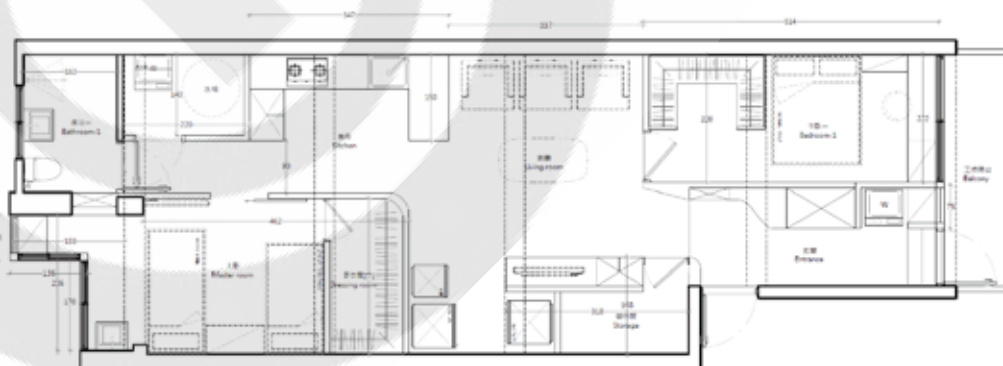


圖22、案例三室內平面配置圖
(圖片來源：若晨室內裝修有限公司提供)

本案設計重點說明：

1. 玄關設計（圖23）

為求符合高齡化社會來臨時家中有年長者居住時，玄關出入口設計輔具收納空間，讓輪椅、拐杖等外出輔具可以

有個整潔且易拿取的空間；玄關設計穿鞋椅，以利長者返家或外出時可坐在適當高度的椅子上穿脫鞋子，降低跌倒風險。



圖23、案例三玄關設計照片
（圖片來源：若晨室內裝修有限公司提供）

2. 廚房設計（圖24）

業主平日的興趣為烹飪，過去於廚房進行烹飪時無法同時照顧到母親的安全，故本案採開放式廚房設計，客廳

緊鄰廚房空間，以利業主進行烹飪日常時，可同步達到安全看視，更安心自在，母親也能於客廳觀看電視或稍作休憩。



圖24、案例三廚房設計照片
（圖片來源：若晨室內裝修有限公司提供）

3. 衛浴設計（圖25）

將舊有的浴缸設計拆除，降板淋浴空間設計，預留洗澡椅、便盆椅放置空間，增加門寬、降低門檻，整室地磚採

用霧面防滑磚，安裝扶手及急救鈴設置，打造銀髮族適用的安全空間。



圖25、案例三衛浴設計照片
（圖片來源：若晨室內裝修有限公司提供）

4. 主臥設計（圖26）

考量年邁母親需要使用電動床的需求且預留照顧者夜晚陪伴的休憩空間，在空間配置上將主臥室預留較大的空

間，衣櫃部分也採取開放式設計，可擺放衣物外也能放置常用的耗材及衛生用品。



圖26、案例三主臥設計照片
（圖片來源：若晨室內裝修有限公司提供）

結語

隨著社會高齡化加速，銀髮住宅設計的重要性日益凸顯。在為高齡者打造適宜的居住環境時，除了傳統的裝修思維與經費考量外，在整體設計中，可及性設計的全面應用是銀髮住宅設計的核心。它不僅僅是針對高齡者，也是綜合其他共同居住者的需求所進行的設計，從而實現真正的無障礙。本文所介紹的銀髮住宅設計實務應用，正是基於這一理念，通過細緻入微的設計來滿足高齡

者多樣化的需求。透過對細節的精心考量，從玄關、客廳、廚房、臥室到衛浴的每一處設計，都體現了對高齡者的關懷和尊重，以確保高齡者在日常生活中的自主與尊嚴。

●無障礙設計：從入口到室內的每一步

首先，無障礙環境是銀髮住宅的基礎。從玄關到室內的設計應該盡可能減少高低落差，保證行走無障礙。傳統落地窗可以改為上軌式的橫向拉門，不僅

維持了內外區隔，還確保了行走的便利性。地面的鋪面變化，也在不影響行走的前提下，強調了區域分隔，這樣的設計細節可以有效地防止高齡者跌倒。

● 廚房設計：提升功能性與便利性

在廚房設計上，拆除傳統不利使用的舊式廚房，改為現代化的系統櫥櫃，並搭配三機一體（烘碗機、瓦斯爐及抽油煙機）的設計，大大提升了廚房的功能性與便利性。此外，充分利用檯面或冰箱上方的空間增加收納櫥櫃，不僅提升了整體收納能力，善用可降式拉籃還能讓高齡者更方便地取用日常用品。

● 衛浴設計：留意小地方的細節設計

公用及主臥衛浴的翻新，選用防滑係數高的霧面地磚，確保了地面的防滑性。主臥衛浴考慮到主要使用者的需求，特別打造為無障礙空間，增加了門寬，拆除了門檻，改裝為橫拉門設計，讓高齡者使用更加方便，確保了衛浴的安全性與便利性。

● 臥室設計：無障礙與安全性並重

臥室在下床到門口的動線中需要預留較大的空間，以便利高齡者移動或是起身使用，並且考量到夜晚起身如廁的需求，可以利用低光源設計，提供往廁所的動線上的視覺指引。

● 傢俱選用：防止二度傷害

所有傢俱的選用都考慮到了高齡者

的安全，我們選用了無堅硬銳角的設計型式，防止高齡者在跌倒後造成二度傷害。這樣的設計不僅提升了居住環境的安全性，還能讓高齡者在家中更加安心和舒適。

總結來說，從無障礙設計、功能性提升到安全性保障，這樣的全面性考量不僅提升了高齡者的生活品質，還能讓他們在熟悉的環境中安享晚年，實現真正的老有所依、老有所樂。在未來的設計中，希望能有更多的專業人士參與銀髮住宅設計的領域，共同推動可及性設計的進步，為高齡者打造更加美好的居住環境。

參考文獻：

1. 張乃修（2021）。高齡者在宅老化之既有住宅空間設備改善原則研究。內政部建築研究所自行研究報告。