

# 銀髮友善住宅設計原則

國立成功大學建築學系 陳震宇副教授

## 前言

「居住」是人類安身立命的根本，對高齡者而言，住宅是個充滿故事的生活場所，會帶給居住者諸多的回憶與心靈上的滿足；相反的，倘使因遷徙等因素，離別久居或住慣的地方，也會帶給人不安與遺憾的感受。因此，良好的居住條件不僅是物質生活的主要元素，對於滿足個人需求、提供安全感等心理與情感上的作用，更扮演著十分重要的角色。

根據衛生福利部統計處最新的老人狀況調查報告，國內超過九成以上的高齡者仍希望住在家中，此一調查結果也與前次（2017年）所做的調查結果相近，顯見大部分國人認為最為理想的高

齡生活方式仍為「在宅老化」。

近年來國內對於銀髮住宅之議題逐漸重視。為確保高齡者皆能根據其健康狀況、居住型態等個別需求得到相對妥善的居住生活品質，筆者於2020年接受內政部建築研究所委託協助完成『銀髮友善住宅設計原則之研究』一案，該計畫考量高齡者之健康狀態與居住生活空間上所面臨之問題，透過參考國外高齡友善住宅相關設計原則及方針等內容、國內外相關的設計案例及國內專家學者意見，整合後提出適合高齡者安養及生活之住居空間規劃及設計原則。

本篇將簡要說明上述計畫成果，以期使我國即將於2025年邁入超高齡社會之際，在國人對於住宅空間如何滿足

及因應高齡變化之需求時，能夠有所參考。

## 高齡者的健康狀態與分級

人類的身體機能在自然的老化下，一般是漸進式的從健康、亞健康到失能三個進程。而其中，亞健康的狀態又可以透過「工具性日常生活活動評估表（Instrumental Activities of Daily Living, IADLs）」及「衰弱評估（Study of Osteoporotic Fractures, SOF）」等評估工具區分為衰弱前期與衰弱期兩個階段；而失能狀態，主要則是再加上「日

常生活活動評估表（Activities of Daily Living, ADLs）」或稱巴氏量表（The Barthel Index）的評估表，進一步可區分為輕度、中度及重度三種狀態。

於在宅老化與在地老化的目標之下，該計畫所指之銀髮住宅，主要以健康、亞健康、輕度失能到部分中度失能之高齡者為對象。依據衛生福利部（以下簡稱衛福部）在2017年公告「新型照顧管理評估量表」之評分標準，即依據巴氏量表得分為61分至100分區間之高齡者（表1）。

表1、巴氏量表評分與生活能力

巴氏量表評分	依賴程度	生活能力
0—20分	完全依賴	需專業照護
21—60分	嚴重依賴	需他人照顧
61—90分	中度依賴	需依賴生活輔具或他人協助 (生活自理評估項目需他人完全協助者不在研究範圍內)
91—99分	輕度依賴	大部分時間可自理
100分	完全獨立	可以自理

## 住宅型態與空間組成

根據營建署國民住宅組2006年所發佈，針對台灣有人居住之住宅類型所進行之統計，若從建築類型來看主要以連棟式住宅占比最高，其次為公寓及大廈，第三則是獨棟式住宅（表2）。連棟式與獨棟式住宅主要是透過獨立的垂

直動線，如樓梯或電梯來串連各樓層空間；而公寓或大廈，則是透過樓梯或梯間等共有的垂直動線與空間來連接各層的住戶。

表2、有人居住住宅之類型 - 以地區別分

單位：%

	總計(宅)	傳統式 農村住宅	獨棟式住宅	雙併式住宅	連棟式住宅	公寓或大廈
總計	6,378,836	8.55	18.75	5.91	34.58	32.10
臺灣省	5,108,105	10.25	20.47	5.44	37.09	26.75
臺北市	774,131	1.69	7.75	7.28	15.08	68.20
高雄市	481,818	1.22	18.73	8.58	39.69	31.78
福建省	14,782	18.23	45.03	8.23	24.92	3.59

資料來源：內政部營建署國民住宅組（2006）

在參考國內外法規及設計準則的相關內容後，該計畫將住宅空間區分為住戶本身使用具私密性及獨立性質之「專有部分空間」（如臥室、客廳、浴廁、廚房等）；其他部分及不屬前述專有部分之附屬建築物，而供住戶共同使用之「共用部分空間」（如入口大廳、樓梯間、梯廳、管理室或共用廁所等）；以及以外部空間為主體的開放空間（戶外庭園）三部分（圖1）。再進一步探討在各空間之單元空間（如臥室單元、廚房單元、客廳單元等）中，高齡者之居住行為與可能遭遇之課題，並發展初步之高齡友善住宅設計原則。

## 高齡者居住生活空間行為與課題

該計畫亦分析高齡者於各單元空間之活動行為及可能遭遇之課題，並參考其內容，發展後續之設計原則。表3為摘錄臥室及浴廁空間所遭遇課題之說明。

## 銀髮友善住宅設計原則

打造良好的居住環境除了住宅本身之外，住家所在的社區、鄰里乃至於都市環境等各個不同尺度的空間是否完備也同樣重要。為此，國民健康署於2010年呼應世界衛生組織倡議之「高齡友善城市」理念，以「敬老、親老、無礙、暢行、安居、連通、康健、不老」等八大面向為基礎，積極打造我國成為高齡友善社會。本計畫所提出之銀髮友善住宅設計也同樣參考前述八大面向之精神，再分別從「基地規劃與全體配置」、「整體適用之「基本通則」，以及分屬各空間的「設計原則」三大項目來加以論述。

### 一、基地規劃與全體配置

高齡者日常生活中以步行居多，範圍也以住家周邊為主，在基地規劃方面，建議從營造友善步行環境及提供適當戶外設施兩方面來進行。

### 二、基本通則

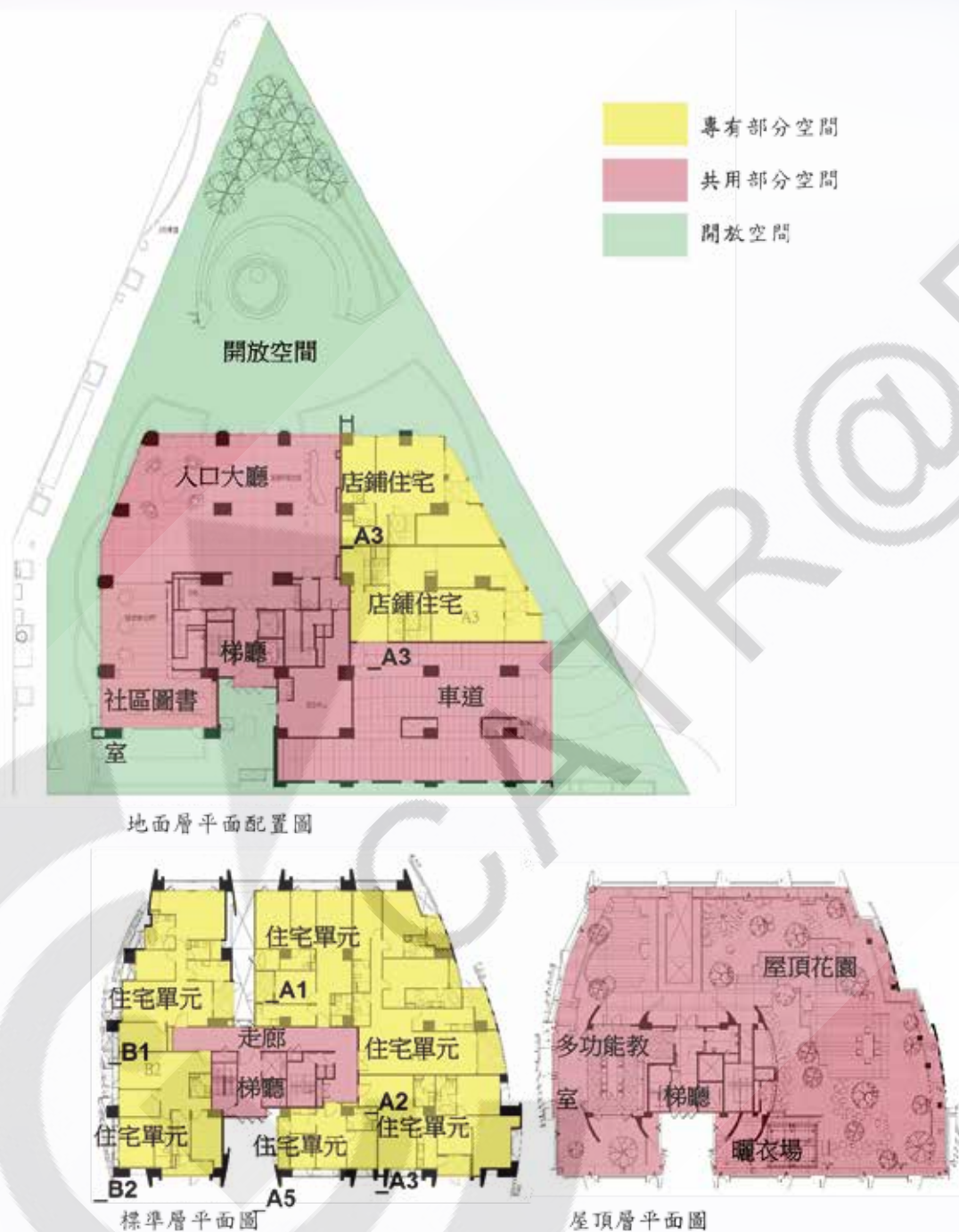


圖1、住宅空間構成示意圖（資料來源：京城建設逸文苑）

所謂基本通則是指各空間皆需滿足之基本做法，如確保足夠的走道寬度、消弭地坪高低差、使用適當防滑材質等各空間均會遭遇的共同課題與處理方式。

### 三、專有部分空間

客廳、臥室、浴廁等專有部分之各單元空間的設計原則，以可滿足高齡者基本生活需求的「基本原則」及可提供更為便利或是更為完善的「優化建議」

表3、臥室及浴廁空間中的高齡者行為與課題（摘錄）

建築類型／項次	臥室空間	浴廁空間
1	夜間頻尿，需反覆上廁所	因肌力不足，無法執行沐浴或如廁的動作
2	因頻尿反覆上廁所，打擾另一半睡眠	擦拭身體時失去平衡而跌倒
3	夜間光線不足易跌倒	因頻繁使用廁所，擔心造成家人負擔
4	閱讀時光線不足	浴廁空間及動線不佳，不易照顧者協助高齡者
5	儲藏空間不足或不易拿取	如廁時間過長，擔心家人感到不耐及困擾
6	暫時體能低落時，親友探訪需社交空間	設置門檻造成跨越困難
7		因視力退化，若地坪、牆面、設備色系相同易造成視覺錯亂
8		調整熱水溫度困難，且可能會因熱水突然噴出而驚慌
9		門寬不足，不易輔具進出

兩部分來呈現，來滿足不同高齡者之生活習慣與需求，使其保有自尊及自主的居家生活。表4為以浴廁空間為例所摘錄之內容（參考圖詳見圖6）。

表4、浴廁空間設計原則（摘錄）

八大面向	原則內容
無礙	<p><b>基本原則</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.室內地板宜施作止滑材質，以及注重快速排水的洩水坡度，並定時清理堆積於地坪的水漬及污垢，避免止滑效果因此降低。</li> <li>2.建議在符合無障礙規範輪椅可通行的寬度及高度限制下，設置乾濕分離的浴廁，並選用滑軌嵌入式的拉門（圖2）。</li> <li>3.水龍頭之冷熱水標示宜具有明顯之文字或顏色識別（圖3）。</li> <li>4.可參考建築物無障礙設施設計規範內，針對扶手之相關規定，於馬桶、淋浴間及浴缸等區域附近進行裝設，協助高齡者自行如廁及洗浴（圖4）。</li> <li>5.浴室內可規劃更衣空間，宜具備保暖性及暫時置物、儲物及掛衣的空間。</li> </ol>
無礙	<p><b>優化建議</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.提供衣物換洗後可分開放置的空間，避免皮膚性疾病相互感染。</li> <li>2.熱水器建議選用恆溫式系統，避免過大的溫差造成高齡者沐浴時的身體不適。</li> <li>3.可選用免治馬桶座或馬桶增高墊（圖5）等輔具，提供抬高、控溫、洗滌等功能，可協助高齡者如廁。</li> <li>4.淋浴用之花灑固定架可選用能夠調整高度之樣式，依照高齡者習慣調整至易於使用之位置。</li> <li>5.於新建浴廁規劃初期，即考量未來照顧者可輔助高齡者洗浴的操作空間。</li> </ol>



圖2、嵌入式滑軌拉門



圖3、顏色不同之冷熱水開關

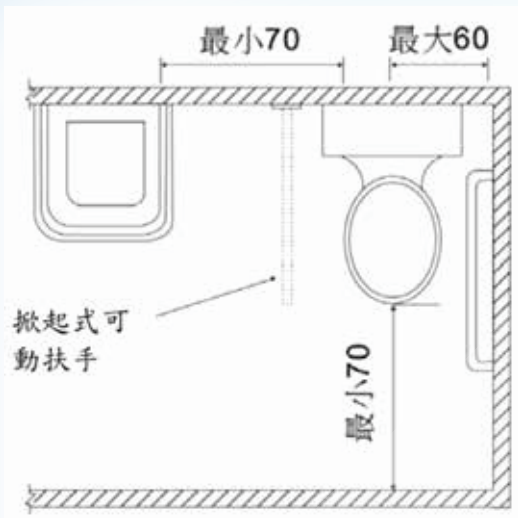


圖4、廁所扶手設置方式  
(資料來源：建築物無障礙設施設計規範)



圖5、馬桶增高墊

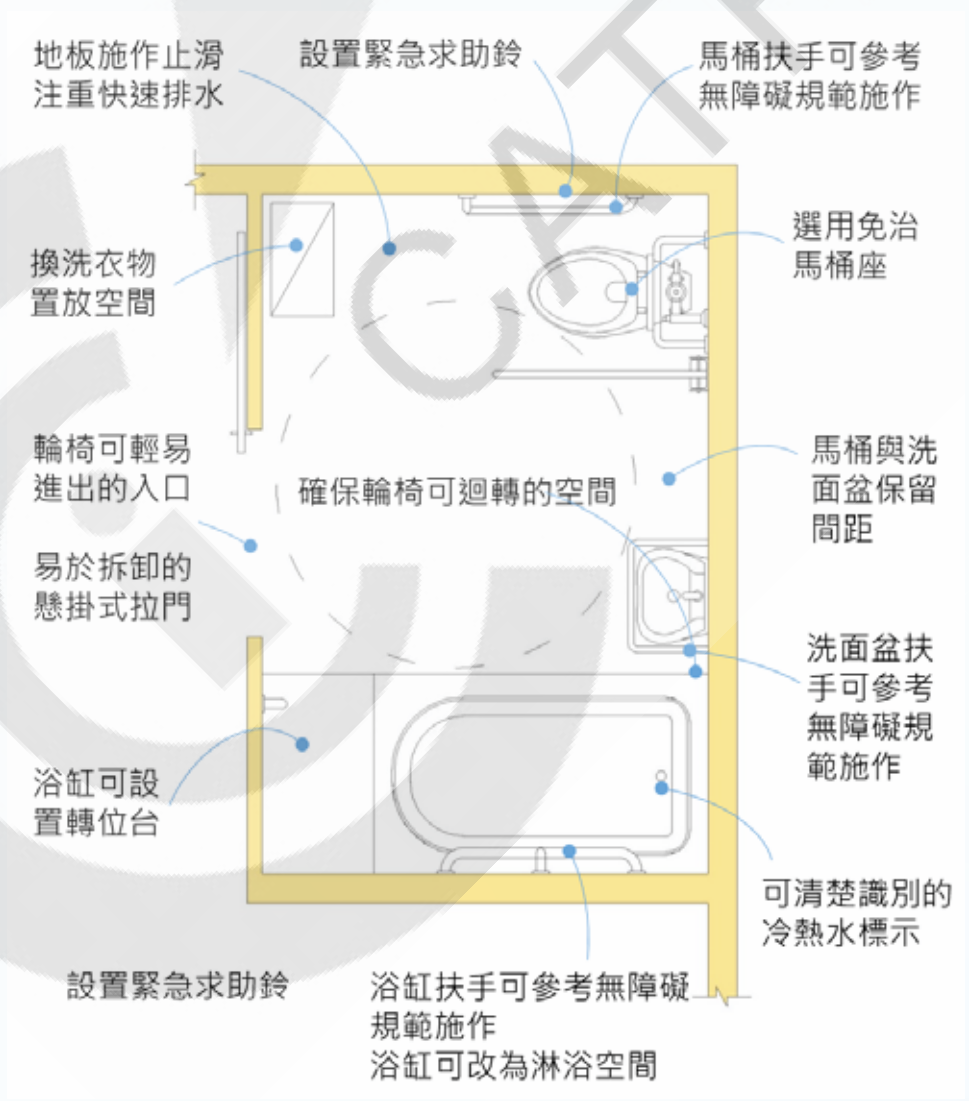


圖6、浴廁空間設計原則參考圖

## 結語

『在地老化』與『在宅老化』，是現今各國在面臨人口高齡化所採取的趨勢與對策。在此趨勢下，提供高齡者安全與安心的居住場所，是最基礎也最重要的課題。銀髮友善住宅設計原則的提出，為高齡者的居住生活空間，提供了一些參考與具體作法；國人在實際運用時，仍可依據自身之條件與情況來進行選擇，以打造最適合自身需求的居住生活空間。

## 相關參考資料

1. 內政部營建署（2016）。公寓大廈管理條例。
2. 內政部營建署（2020）。建築物無障礙設施設計規範。
3. 衛生福利部統計處（2024），111年老人狀況調查報告。
4. 李正庸（2012）。〈高齡者居住型態與住宅規劃之研究〉。內政部建築研究所委託研究報告，未出版。
5. 陳政雄（2006）。〈老人住宅整體規劃理念〉。《台灣老年醫學雜誌》。第1卷（3）。
6. 張力山、李淑貞、王順治、曾亞惠、蔡佳芸（2012）。〈老年人之身體尺度計測及動態能力調查〉。《建築學報》。第81期。151-168。
7. 楊越安、曹昭懿、李雪禎、蔡一如、林志峰、王靜怡（2018）。〈輕中度行動困難老人日常生活失能狀況及相關之身體功能〉。《物理治療》。第43卷（3）。203-214。
8. 臺北市政府都市發展局（2009）。《臺北市居住空間通用設計指南》。臺北市：臺北市政府。
9. 蔡淑瑩、陳政雄、李淑貞、陳靜怡、蔡綽芳、靳燕玲（2018）。《高齡友善空間與輔具應用》。新北市：空大。
10. 蘇麗瓊、黃雅鈴（2005）。〈老人福利政策再出發-推動在地老化政策〉。《社區發展季刊》。第110期。5-13。
11. American Occupational Therapy Association (2014). Occupational Therapy Practice Framework: Domain & Process 3rd Edition. The American Journal of Occupational Therapy. Retrieved from <http://www.terapia-ocupacional.org.ar/wp-content/uploads/2014/05/3%C2%AA-Edicion-Marco-de-Trabajo-2013.pdf>.
12. Enterprise Green Communities(2016). Aging In Place Design Guidelines. Retrieved from <https://www.enterprisecommunity.org/download?fid=6623&nid=3496>.
13. NYC, Department for Aging (2017). Aging in Place Guide for Building Owners. Retrieved from [https://46u0j30o449zq8181dfurbcj-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2016/10/AIP\\_2017\\_EN.pdf](https://46u0j30o449zq8181dfurbcj-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2016/10/AIP_2017_EN.pdf).

14. 片岡泰子等（2003）。住まいQ & A 高齢者対応リフォーム。東京都：井上書院。
15. 国土交通省（2017）。高齢者が居住する住宅の設計に係る指針。国土交通省告示第1301号。取自 <https://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/119522.pdf>
16. 東京大学高齢社会総合研究機構（2018）。東大がつくった高齢社会の教科書（第二刷）。東京都：東京大学出版会。
17. 長澤 泰監修；浅沼由紀執筆主査（2014）。高齢者のすまい。東京都：市ヶ谷出版社。