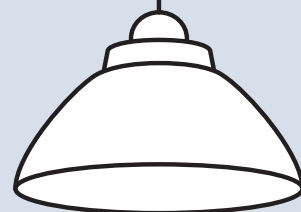
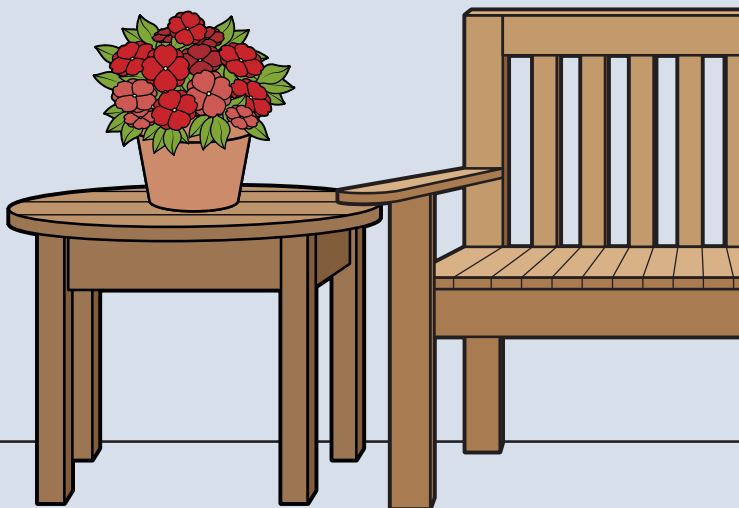
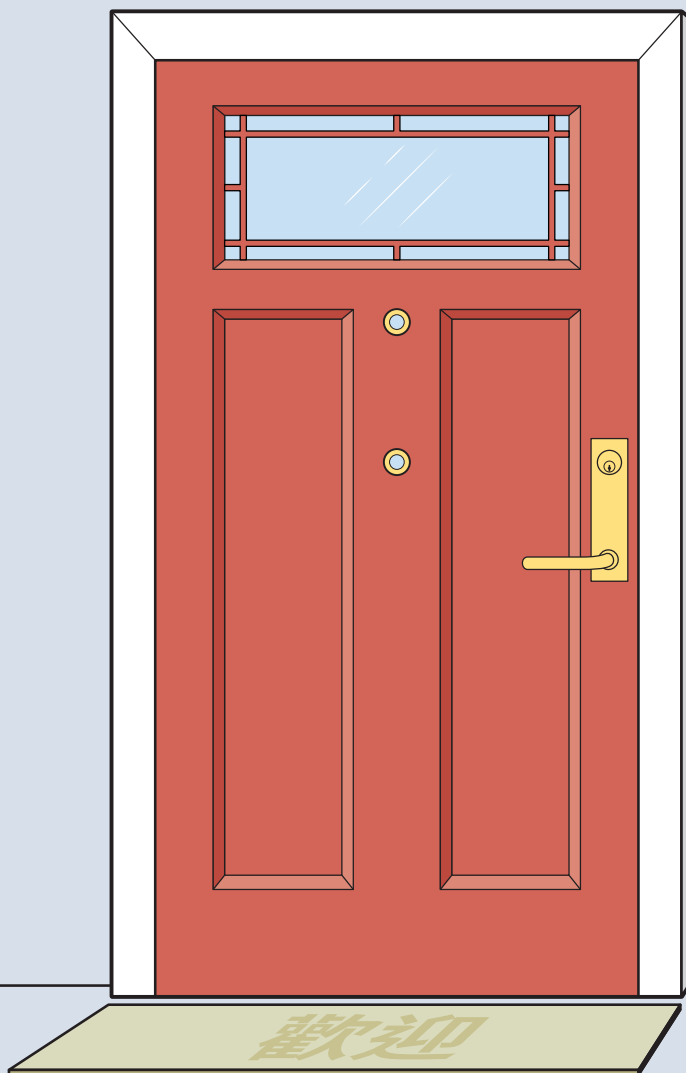


AARP®

宜居指南



用明智的方法打造出舒適、安全並適合年長者（以及所有年齡人士）的住房





AARP是全國最大的非盈利性無黨派組織，致力於強化50歲或50歲以上群體的能力，讓他們隨著年齡的增長選擇自己的生活方式。AARP有逾3800萬名成員，在每個州、哥倫比亞特區、波多黎各和美屬維爾京群島開設辦事處，它強化社區能力，針對家庭最重要因素發聲倡議，重點關注健康保障、經濟穩定和個人成就。

AARP 601 E Street NW, Washington, D.C. 20049

網站 AARP.org | Chinese.AARP.org | AARP 樂齡會

電話 免費 1-888-OUR-AARP (1-888-687-2277)

免費 (西班牙語 1-877-342-2277)

國際電話 +1-202-434-3525

聽力障礙電傳使用者致電711 (英語: 1-877-434-7598 | 西班牙語: 1-866-238-9488)

AARP 宜居社區

AARP 宜居指南首版於2010年出版，來自於 AARP Michigan建立的一個計劃。首版指南的重點是年長者在改造自己的住房從而實現安全養老時可以採用的方法。一段時間後，指南內容進一步拓展，鼓勵所有年齡人士考慮並實施各種類型的修繕及功能，使自己的住所成為一個終生的家。目前，AARP 宜居指南是AARP宜居社區措施的一部分，該措施支持全國的地方領導者和居民展開工作，使他們的社區變得更宜居、對年長者更友好。

網站 AARP.org/Livable

電子郵件 Livable@AARP.org

Facebook @AARPLivableCommunities

Twitter @AARPLivable

免費通訊 AARP.org/LivableSubscribe 或編輯簡訊 LIVABLE 並傳送至 50757

Copyright © 2021 by AARP | AARP是一個註冊商標。保留所有權利。未經AARP的事先書面核准，不得以任何形式或透過任何方法複印本出版物的任何部分，但一些簡短引用（與專門為雜誌、報紙或網站撰寫的評論相關）或者嚴格限於個人使用的有限摘錄除外。

責任限制/擔保免責聲明：儘管AARP盡最大努力編製本出版物，但對本出版物包含的內容、範例、說明和/或指導的準確性或完整性不作任何表述或擔保。本指南中討論的建議和策略可能不適合每名讀者或社區的情況。建議諮詢當地的專業人士，且必須遵守當地法規。對於任何利潤損失或任何其他商業損失，其中包括但不限於特別損失、附帶損失、間接損失或其他類型的損失，或者對於任何人員受傷或財產受損，AARP不承擔責任。

AARP 宜居指南

用明智的方法打造出舒適、安全並適合年長者
(以及所有年齡人士) 的住房

AARP 宜居指南 的編製目的是協助人們在自己家中更安全、更舒適地生活，讓他們將自己的住所變成一個「終生的家」，這個家不僅適合他們自己，也適合其他家庭成員，不管他們年齡多大或處於什麼生活階段。

AARP 宜居指南 可以協助個人和家庭將他們目前或今後的住房變得「對年長者友好」。本指南還能協助民選官員、決策者和地方領導者瞭解社區需要的住房類型，並發聲倡議。

目錄

- 2 「宜居」指南住房適合所有年齡人士
- 4 入口和出口
- 6 門廳
- 8 廚房
- 11 用餐區域
- 12 起居室
- 16 走廊和樓梯
- 18 臥室
- 20 櫥櫃
- 22 浴室
- 24 洗衣區
- 26 車庫
- 28 室外場所和共用空間
- 30 安全之家
- 32 快速修理和專業事項

AARP.org/HomeFitChinese

瀏覽 AARP.org/HomeFit 獲得相關資源，下載或訂購 **AARP 宜居指南**，有英語、西班牙語、漢語、韓語和越南語版本可供選擇。

「宜居」住房適合所有年齡人士

美國的大部分房子和公寓為體格健全的年輕人士設計，無法滿足年長者或殘障人士的需求。

事實上，在美國很多地方，大部分住房單元建造於一代人之前，由家庭戶群體居住，這種家庭一般包含兩名家長以及至少兩個孩子。

但大約到2020年，在美國所有家庭中，大約30%由一名獨居成年人組成。¹另外20%的家庭由生活在同一屋簷下的三代人或四代人組成。²這意味著，至少一半美國家庭沒有充分享受到國家的住房選項政策。

到2030年，五分之一的美國人將年滿65歲。據預測，到2034年，年長者的數量將首次超過18歲以下兒童。³

接受AARP研究調查的年長者表示，希望盡可能久地住在自己現在的住房和社區中。但是美國的住房存量並不適合其快速變化和快速老齡化的人口。

在全國的住房供應中，僅1%的住房包含任何「通用設計」元素，如單層居住或者可以坐在輪椅中夠到的水槽。⁴

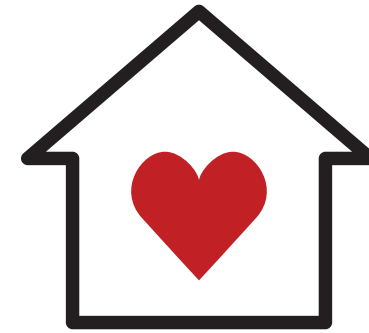
如果房子的入口處沒有臺階，無疑能幫助年長居住者和坐輪椅者方便地進出。但是，入口處沒有臺階還能為推嬰兒車的家長、因運動受傷而拄拐的青少年或者任何搬運沉重雜物的人帶來幫助。

大部分人的經濟來源不足以承擔定製設計的房子——讓建築商足夠快地修建住房單元，來滿足一個迅速變化的群體日益增長的需求，這種想法不太現實。

AARP宜居指南 可以帶來協助。

可能的話，「家居適配」應當在成為必要之前就已經實現。

AARP宜居指南研究的是那些讓住房變得對年長者友好的要素。它還提供相關解決方案和理念，使住房更加安全、更加舒適且更適合任何年齡居住者。



甜蜜之家

AARP 宜居指南的主題是住房，而不是房子。一個住房可能是獨戶家庭獨立式房子、連棟房屋、公寓或者活動住房。不管住房的類型或者所有者狀態是什麼，都能完成指南中提出的大部分建議。但是，對於改造或安裝工作，租戶應當徵求房產業主的同意。（公平住房和無障礙設施法律往往偏向租戶針對合理安排提出的請求。參見第29頁，瞭解更多內容。）



安全之家

AARP宜居指南重點介紹針對常見住房隱患的解決方法。「住房保安」這個詞通常指保護住房免受侵入者危害的警報系統，以及包括火災、一氧化碳中毒、滑倒和跌倒在內的安全風險。研究顯示，即使一些微小的改造（如安裝夜燈和防滑地毯）也能降低受傷的風險——減少昂貴的醫療護理費用，同時增強年長者在自己家中盡可能長時間獨立生活的能力。



智慧之家

自AARP 宜居指南於2010年首次出版以來，家居科技及其使用方式已經發生了重大變化。例如，在2015年，不到5%的美國家庭在日常生活中使用「智慧家居」系統，如接入網際網路的電器、恆溫調節器、揚聲器、門鎖。⁵這份升級版指南中介紹了家居科技以何種方式提升居住者的舒適度和獨立性（見第14頁及其他篇幅）。

¹ AARP和國家建築博物館，騰出空間：為變化中的美國提供住房 | AARP.org/MakingRoom (2019年)

² 皮尤研究中心，「在多代同堂家庭中生活的美國人達到創紀錄的6400萬」(2018年4月5日)

³ 美國人口普查局，「年長者的數量預計將史上首次超過兒童」(2019年10月8日)

⁴ 美國住房和城市開發部，「滿足今後的年長者住房需求」，*PD&R Edge* (2017年11月)

⁵ 社區養老——為年長者推動實現更好的生活 (CAPABLE)，約翰霍普金斯大學護理學院

入口和出口

不管一個住房是房子還是公寓，外部門廊都應提供進出住所的平穩過渡。如果住房的入口處有臺階，就會導致坐輪椅者、拄拐者以及任何在爬樓梯方面存在問題的人使用時出現困難。

理想而言，所有住房至少都要有一個無臺階的外部門廊。如果前門入口無法實現無臺階進入，那麼也可以採用側門、後門或者車庫門。另一個解決方法是安裝一個斜坡。（參見第28頁）

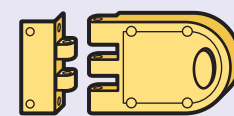


按序號查看

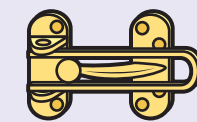
1. 帶飛簷（使房子免受雨水、冰雪和陽光侵襲）的前門入口以及一些放置椅子或板凳的空間可以同時提供安全性和便利性。
2. 戶外照明可以確保這片區域的安全。至少應當在一個無需梯子即可更換燈泡的高度安裝一盞燈。
3. 門廊「淨寬」達到32英寸可以方便輪椅進出。如果無法加寬門廊，那麼在門上安裝合頁折鉸鏈或外伸鉸鏈可以提供必要的間距。門廊的「淨高度」應當達到80英寸。
4. 居住者可利用窺視孔來看清門外的人是誰。在較低的高度安裝適用於坐輪椅者和兒童的額外窺視孔。
5. 門鎖應當單獨安裝，及閘把手分離。（參見下文關於門鎖的內容。）
6. 相比門環鎖，桿式門把手使用起來更加安全、方便。（參見下文關於門環鎖的內容。）
7. 與智慧手機相連的可視門鈴可用來「回應」敲門，即使家裡沒人。
8. 應確保可從街上清楚地看到地址號，推薦採用在黑暗中發光的螢光材料。
9. 門墊的份量要足夠重，不會被移走或吹走。
10. 在門的旁邊放一張板凳或小桌子，用來在鎖門或開門時放置物品。當快遞員需要留下包裹時，也可使用這張板凳。

關於鎖

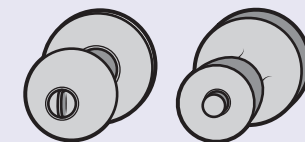
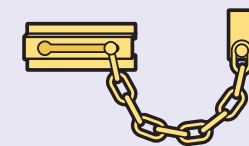
不同的鎖有不同的功能。



門門或圓筒鎖是一種牢固、結實的門鎖。如果鎖離窗戶很近，別人可以破窗而入開啟門門，那麼應當安裝雙面鎖。裝上雙面鎖後，務必必要在家中的附近位置存放一把備用鑰匙，以防有人被鎖在裡面。



加裝一個旋桿鎖或鏈鎖，居住者開門時可以只開啟幾英寸，這樣就能看清門外的人，與對方說話，同時在一定程度確保門的安全性。



門環鎖通常用於臥室和浴室的門。對於外門而言，按鈕式或執手開關門環鎖並非最佳選擇，因為它可能會意外上鎖，導致居住者被鎖在家外。



可以使用電子門鎖這種高科技解決方案，它完全消除了鑰匙的存在必要。電池鎖可以用密碼或指紋打開。某些型號可以連接到智能手機應用程序或遙控器。

門廳

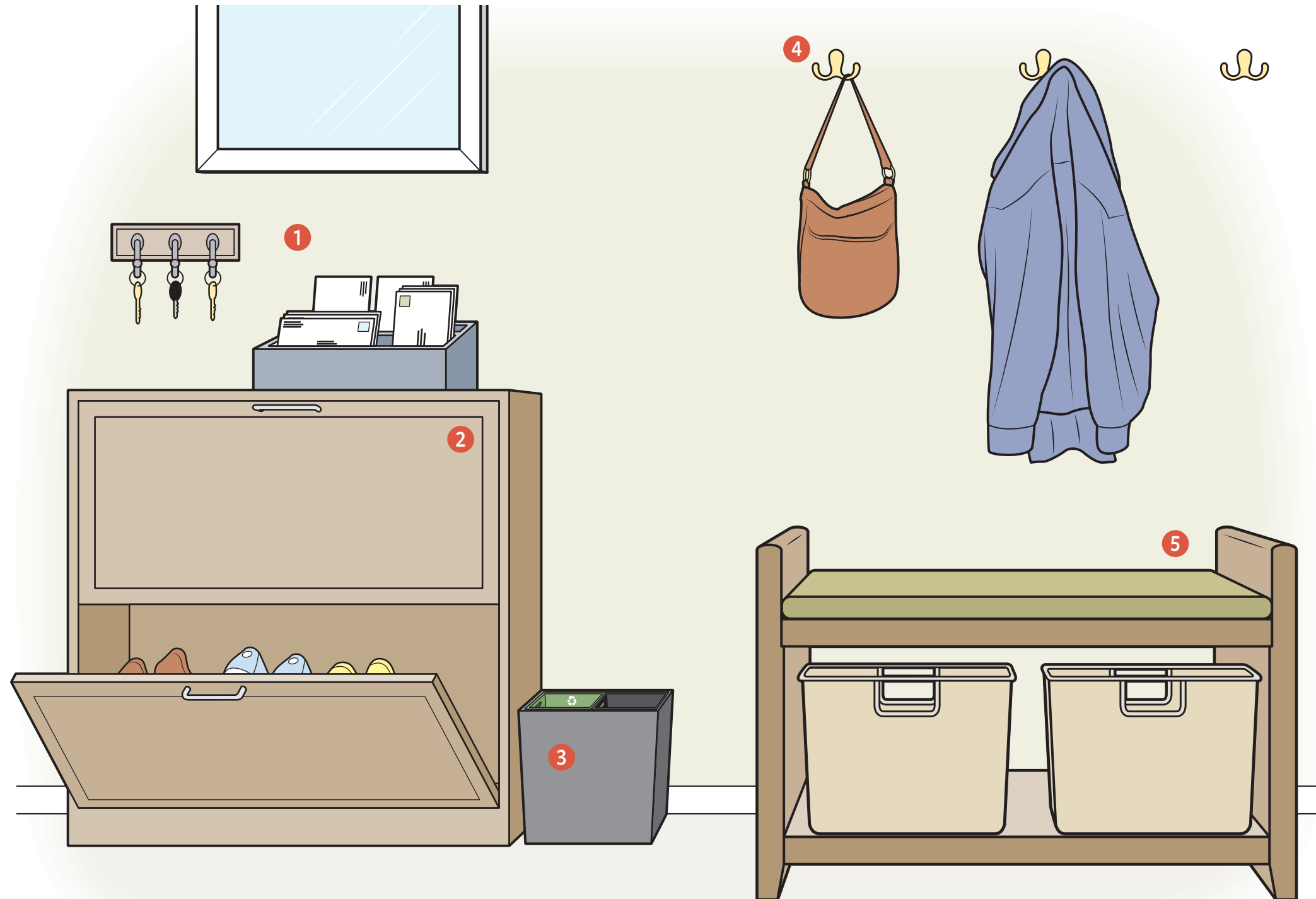
門廳可以是面積較大的正式入口空間，或僅僅是緊靠在入口門內側的那片區域。不管是哪一種，這片區域都是進出的過渡空間，因此不應當把攜帶的物品（手提包、手提箱、背包、傘）或者穿戴的物品（鞋子、手套、帽子或大衣）放在這裡。散亂的物品很難找到，而且容易使人絆倒。

按序號查看

1. 在家中最常用的進出門附近確定一個「指揮站」或「著陸點」。不管是桌子、櫥櫃還是架子，可以在這個地方放鑰匙、錢包、皮夾或待寄出的郵件。

2. 可在住房的入口脫鞋處放置一個鞋櫃，使鞋子井然有序，且消除這片區域的絆倒隱患。

3. 放置一個廢紙簍，可以方便地丟棄或回收利用垃圾郵件。丟棄前對個人資訊進行碎紙處理，避免身份資訊失竊。（參見第31頁，瞭解AARP欺詐監控網絡，這是一種免費的資源，可以幫助人們避免上當受騙。）



4. 如果附近沒有櫥櫃，則使用一個高的衣櫥、無尖頭的衣帽架或牢牢固定的牆鉤來懸掛大衣、手提包、帽子、手套或寵物拉繩。

5. 安排一個坐著穿鞋或脫鞋的地方，可以帶來幫助。

「無障礙」和「通用設計」

這兩個詞指的是為殘障人士或者活動不便的人士設計的住房和建築功能。

根據網站 Visitability.org，滿足以下三項要求的住房屬於無障礙住房：

1. 入口處無臺階。
2. 門廊寬度至少達到32英吋（82厘米）。
3. 坐輪椅者可以方便地使用浴室。

但「無障礙」還意味著年輕的孫輩可以安全地造訪爺爺奶奶的家。

根據包容性設計和環境准入中心的「通用設計」（或UD），它指的是「一種使多元化群體具備相關能力的設計流程，方式是提升人的效能水準、身心健康和社會參與度。」

但是，UD與「無障礙」並不相同。「無障礙」通常指遵守建築相關法規和標準（針對殘障人士）的規定。UD則基於效能，涉及的是針對所有能力水準群體的易用性問題。」

廚房

在許多家庭中，廚房是家中使用頻率最高的房間之一。透過家居適配改造，每個人都能更安全、更方便地使用廚房。

按序號查看

1.冰箱上方的**壁櫃**可以用來妥善存放不經常使用的物品。

2.帶法式門（可在中間開啟）、冷櫃位於底部的**冰箱**使用起來比較方便。

3.相比圓形把手，**工字型把手和抽屜把手**更易於握緊。

4.有**拉出式抽屜**的低層櫥櫃比那些固定架子更容易尋找物品，更伸手可及。建議：常用物品最好儲存在髖部高度和肩膀高度之間。

5.**雙爐型**爐灶可以更方便地烹製少量菜餚，無需在食物烹飪過程中做出很多彎腰和上舉動作。建議：考慮使用對流微波爐來代替傳統微波爐。除了加熱食物，對流微波爐還帶有烘焙和燒烤功能。在一些家庭中，使用對流微波爐後就無需再購置全尺寸烤箱。

6.位於**爐灶**前方的控制器可以防止灼傷事故。彩色或背光控制器最容易看清。如果家中有兒童，則需要將控制器上鎖、蓋住或拆除，來確保安全。

7.**開放式架子**可以使人更方便地看見和拿取常用物品。

8.為減少雜亂，檯面上僅放置常用的小家電，如咖啡機或電鍋。選擇帶自動關閉功能的廚房電器，以防有人忘記關閉電器或拔出插頭。

9.各種深度的**抽屜**可以針對不同尺寸的物品最大程度發揮儲存功能，其中包括餐具、烹飪用具、抹布、碗、盤、深鍋和平底鍋。

10.**工作照明燈**可以使特定的工作區域（水槽、爐子和檯面）更加明亮、更加顯眼。如果工作照明燈並非固定式，那麼插入式檯燈也能很好地發揮作用。下一頁列舉了一個範例。

11.相比帶轉動式旋鈕或把手的水龍頭，桿式輕觸型或感應型**水龍頭**既容易使用又更加衛生。

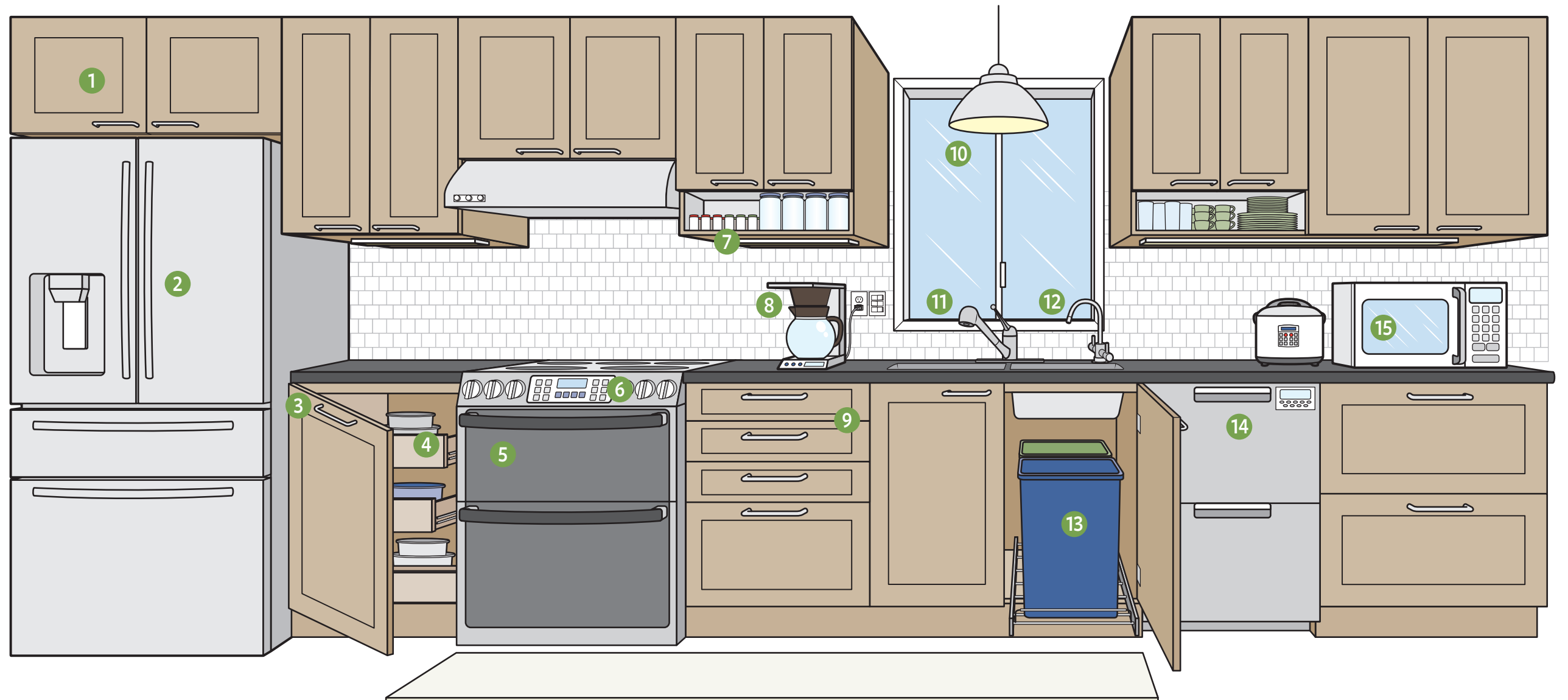
12.**熱水機**可以提供泡茶用的水，無需等待水在爐子上燒開。

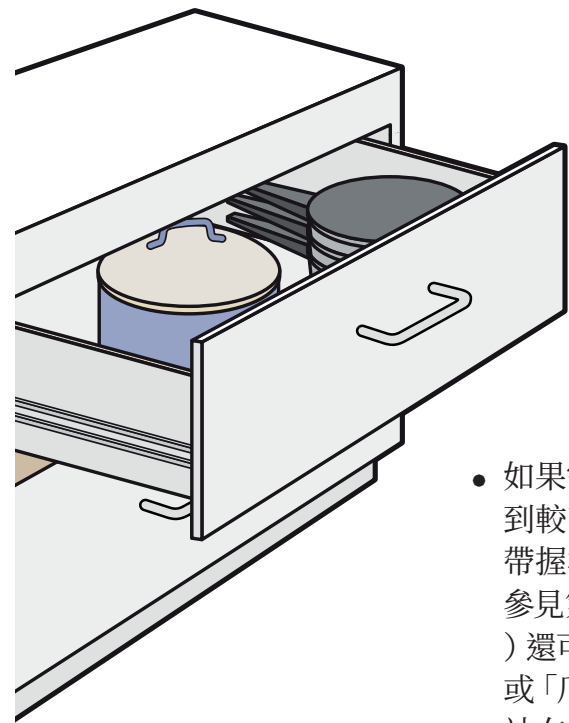
13.在水槽下使用拉取式垃圾箱，**垃圾和可回收物**既不擋道，又不顯眼。

14.相比單門旋轉開啟式型號，抽屜式電器（如圖中的冰箱、爐灶和雙抽屜式**洗碗機**）價格較貴。但使用的便利性以及節能效果（無需一次性操作或開啟整個電器，實現節能效果）使其物有所值。

15.微波爐位於爐灶上方使得舉起和放下又燙又重的菜餚很困難。**檯面式微波爐**是一種更安全的選項。安全備註：檯面式微波爐頂部和側部間距至少要達到3英寸，後部間距至少1英寸。同時，該電器離開爐子的距離至少要達到2英尺，或者使用製造商的嵌入式工具套件進行安裝。

續▶



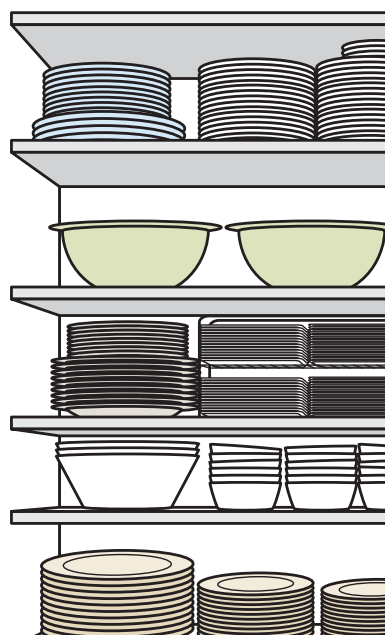


儲存

- 將**深鍋或平底鍋**存放在抽屜或開放式架子中，取用時無需做出彎腰和俯身動作。
- 為牆角櫃加裝一個**轉盤**，使用時比較方便，且能充分利用空間。
- 如果在廚房中儲存**藥物**，確保它們遠離熱源。將藥物和洗滌用品儲存在兒童夠不著的地方，或者上鎖儲存，從而確保兒童的安全。
- 對於步入式**儲物間**，應當確保光線充足，並裝有可調整的架子。在地上儲存東西會帶來絆倒隱患。

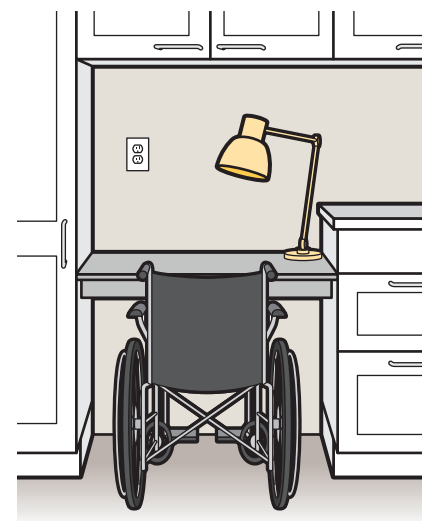
- 如果需要一个**梯凳**才能夠到較高的架子，那麼要選擇帶握柄和防滑墊的梯凳。（參見第21和25頁上的範例。）還可選擇使用「取物鉤」或「爪鉤」桿，使用者可以站在地面高度從難以夠到的位置取物。

- 從製造商或家居裝飾商店購買**額外櫥櫃架**，充分利用櫥櫃的豎向儲存空間。



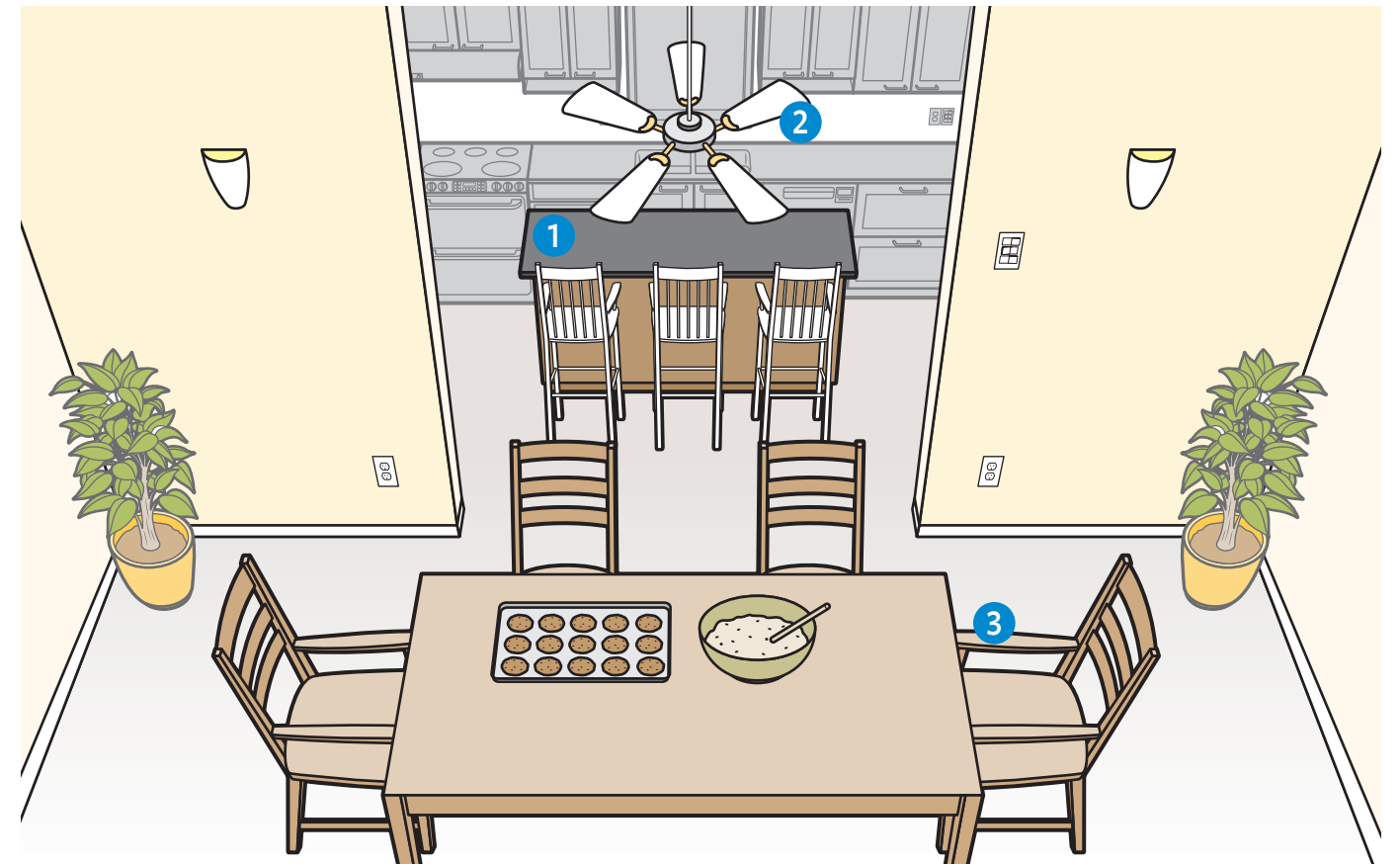
工作區

- 在廚房中設定一個區域，讓人**坐著完成**家庭手工烹飪工作，這能帶來幫助。工作平面可以是桌子、多層檯面或拉取式架子。還可選擇拆除一個低櫃，將檯面作為桌子使用。（參見下文。）
- 在檯面和地面之間設定**對比度較高的顏色或圖案**，有助於對兩者進行區分。對於存在視力問題、難以確定檯面末端和地面起始位置的人而言，這是一種重要的安全注意事項。還可選擇沿著檯面邊緣貼上色彩鮮明的膠帶。
- 在爐子和水槽前方放置**加襯墊的防滑地墊**，可以使站在這些位置的人更加舒適。（參見前一頁的長墊子。）



用餐區域

曾幾何時，人們大部分情況下用餐時都坐在餐桌旁。如今，不管是速食還是全餐，人們經常會邊走邊吃，或者在島式廚房中吃，或者在電視機或電腦前吃。家中許多區域變成了餐廳。



按序號查看

- 1. 島式廚房中或檯面邊的椅子**應當安全、穩固，有椅背和扶手，椅腿牢固且間距較寬，可確保穩定性。
- 2. 如果天花板吊扇**會吹滅爐子的火焰或使餐桌上的食物變冷，那麼切換風扇的方向開關，使扇葉順時針轉動。（參見第30頁，瞭解更多關於天花板吊扇的內容。）

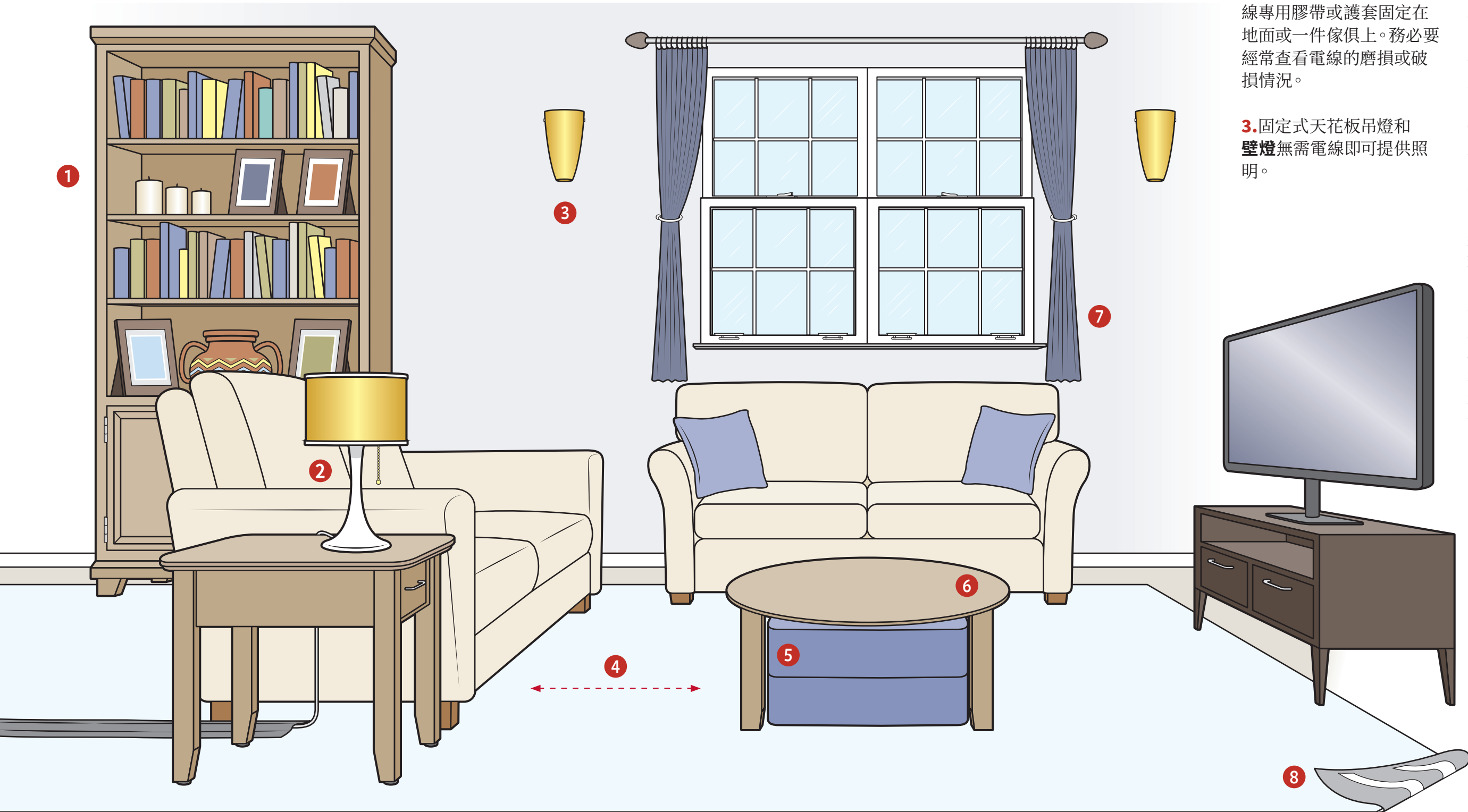
- 3. 在餐桌邊放置帶扶手的椅子**，人在椅子上落座或起身時就能獲得支撐。

食物托盤

如果不在餐桌吃飯，則使用**食物托盤**來搬運盤子、飲料和餐具，而不是徒手搬運每樣東西。（建議：可使用連接輪椅或助行器的特殊托盤。）還可選擇使用**分離式餐盤**，這種餐盤有針對食物、餐具和飲料的獨立分隔區。

起居室

在許多美國人的家中，起居室已經成為了一個較為休閒、放鬆的地方，家庭成員會在這裡看電視，或僅僅閑坐著打發時間。它不再是一個僅用於待客的正式房間。



按序號查看

1.對於可能傾倒的**高傢俱**，應當用傢俱安全帶或支架牢牢固定在牆壁上。

2.對於檯燈和電器的**外露電線**，應當用獲得核准的電線專用膠帶或護套固定在地面或一件傢俱上。務必要經常查看電線的磨損或破損情況。

3.固定式天花板吊燈和**壁燈**無需電線即可提供照明。

4.對於使用助行器或助行車（一種帶輪子的助行器）的人而言，兩件傢俱之間的**淨間距**至少要達到2英尺，才能方便走動。

5.在附近放置一張**長軟椅或腳凳**——但不使用時要放在道路之外（如放在咖啡桌下）。

6.選擇圓角傢俱，避免被**尖角**撞出腫塊和瘀傷。

7.**窗簾用品**應當方便開啟、閉合和清洗。遮簾和窗簾繩必須牢牢固定，避免纏結和事故。

8.用防滑墊或雙面膠來固定**小地毯**。（注意：在下面以及本指南其他篇幅中顯示的折疊地毯邊角用於展示防滑膠帶的使用，並非裝飾建議或安全解決方案。）

續▶

關於電視機的指南

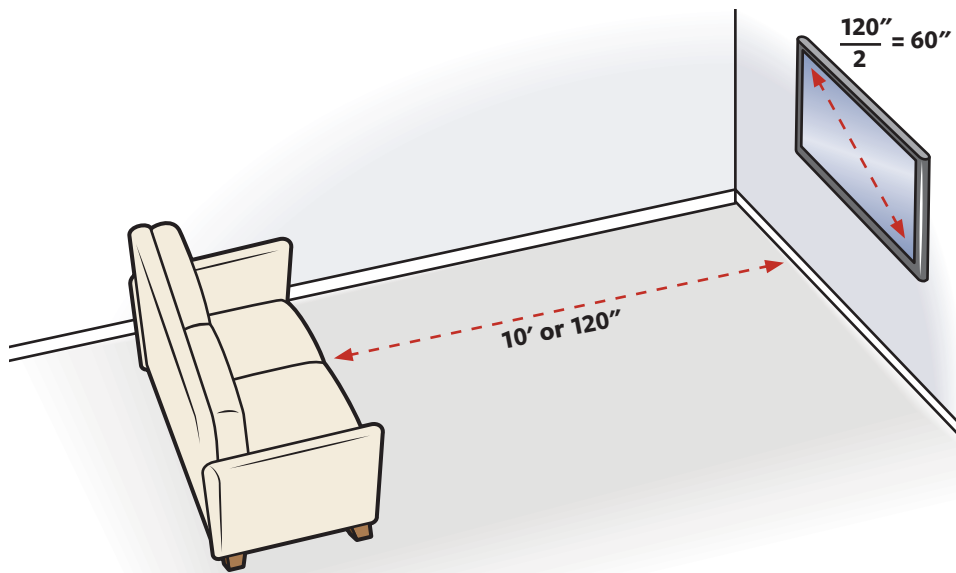
選擇電視機可能是一個複雜的過程，更不要提決定觀看什麼內容。可供選擇的品牌和型號數量看起來無窮無盡。

針對一個特定空間選擇正確尺寸的電視機：

平板電視可放置在電視架上（如前一頁所示）或壁掛安裝。電視機壁掛安裝時，始終要使用專業的安裝工具。

確定電視機的位置，避免在其因地震、風暴或錯誤安裝導致翻倒或從牆上跌落時造成人或寵物受傷。

要確定一個空間最適合安裝什麼尺寸的電視機，將觀看距離除以2（以英吋為單位）。例如，如果電視機所處的位置離沙發10英尺，那麼距離為120英吋。120除以2等於60英吋，因此推薦購買60英吋的電視機。



離大屏電視坐得過近會造成壓迫性觀感。螢幕過小則會產生相反的影響。

視覺輔助

家庭自動化系統和產品（如 Google Home 和 Alexa Amazon Echo）可以提供即時資訊（目前的天氣或新聞），並使用網際網路連接和語音命令執行家居任務。以下列出了一些能夠完成的任務：

- 開啟和關閉電視
- 調到一個特定的頻道或節目
- 播放音樂和廣播
- 講故事和笑話
- 引導遊戲
- 控制電燈和電器
- 展開線上研究
- 調整恆溫調節器
- 鎖門和開門
- 生成購物清單
- 撥打電話
- 發出提醒（醫生預約、生日）

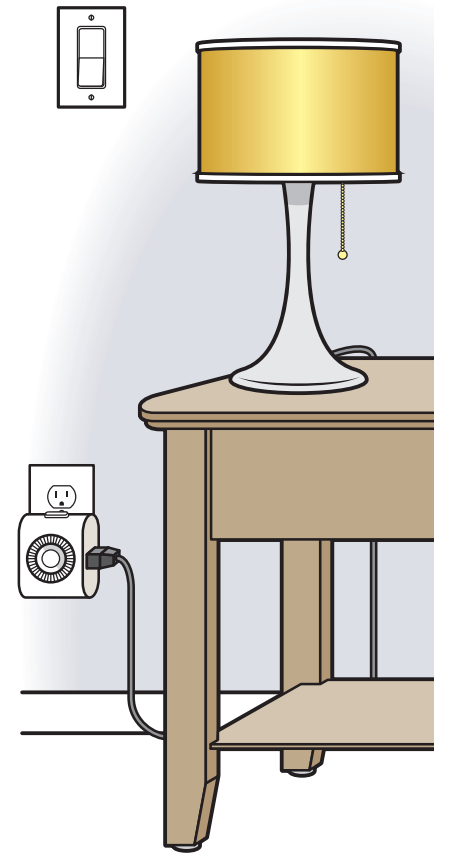
但在帶來便捷的同時，也會讓人產生擔憂。

為了執行任務，裝置、網際網路服務提供者、網際網路瀏覽器和瀏覽的網站會收集資料。這就使人擔憂哪些人能夠查看使用者的資料以及資訊將如何被使用。務必要知曉隱私方面的利弊。

建議：家庭網際網路路應當用密碼進行保護。查看產品說明或致電服務提供者客戶服務部門的電話。

開燈，關燈

- 理想的**電燈開關高度**為離地36到44英吋（92到112厘米）。
- 在電燈開關方面，對使用者最友好的設計是**翹板式「推動」開關**（見圖片）。傾斜身體靠住、用肘部推動或者用手裡任何東西按壓，都能開閉這種電燈開關。
- 理想的**電源插座**高度為地面以上18到24英吋（46到61厘米）。如果是在廚房、浴室中，或者需要滿足特定的無障礙需求，那麼存在一些例外。
- 將檯燈或其他插入式燈具連接到一個**自動計時器**上，可以確保燈在需要時開啟，即使房子裡沒人，看上去也像有人在裡面。
- 接觸式控制器、「拍手感應式」裝置或**拉動式檯燈**可以使開關燈變得方便、簡單。
- **調光器開關**可以從低到高調整燈的亮度。它們作為固定式牆開關或電線產品售賣，可連接到檯燈和其他插入式電燈上。



關於燈泡的一些知識

存在許多形狀、尺寸和亮度等級的燈泡。使用正確的燈泡可以確保房子中的光照安全、高效率。最常見的燈泡類型：

- 白熾燈泡
- 螢光燈泡
- 緊湊型螢光燈(CFL)
- 鹵素燈泡
- 發光二極體(LED)

CFL和LED燈泡屬於節能燈泡，可以持久發光——最長達到20年。

從能源效率來看，從高到低依次為螢光燈泡、鹵素燈泡和傳統白熾燈泡。

在選擇最好的「彩色」燈泡時，可以在五金店或家居裝飾商店觀看燈泡演示展。例如，相比冷色或日光白的燈泡，暖色或柔白的燈泡發出的光不那么刺眼，前者發出的光更明亮、更藍。

還需瞭解這些知識：

- 相比透明燈泡，磨砂燈泡產生的眩光較少。
- 使用功率超過燈具上製造商推薦值的燈泡會帶來危險。
- 調光器開關和計時器適用於正確額定的鹵素或白熾燈泡。並不適用於所有的螢光燈泡、CFL或LED燈泡。閱讀產品說明，確保無誤。

走廊和樓梯

人在黑暗的走廊中行走會產生危險。在走廊設定恰當的照明、安裝護欄並清除雜物，有助於確保每個人的安全。

按序號查看

1.在建造住房時，樓梯通常只在一側安裝護欄。但**兩側護欄**（每側都安裝護欄）更加安全、更能帶來幫助。

2.樓梯和走廊的電燈在過道兩端以及樓梯頂部和底部都要安裝**開閉開關**。在這些區域，那些能在黑暗中發光的電燈開關尤其能帶來協助。

3.在走廊和臨近臺階及樓梯安裝插入式或電池供電的全天候或動作感應型**夜燈**，這是一種簡單的安全解決方案。

4.對於臺階而言，**最安全的表面和遮蓋物**是緊密編製的低毛絨纖維織物（帶薄的墊料）。如果家裡有人存在視覺障礙，則可添加一些視覺或感應提示，如在臺階邊緣設定不同的顏色或質地，有助於將每層臺階與下一級臺階加以區分。

5.請勿在臺階上放地毯，用**防滑黏性膠條**或黏性橡膠帶覆蓋，這樣最為安全。

6.務必要磨平所有**突出的釘子或螺絲**。應當用立板將後部敞開的臺階封起來。

7.請勿在樓梯上放任何東西。攜帶東西上下樓梯時，使用一個**提包或籃子**，這樣一隻手可以扶住護欄。

8.如第5頁所注，**門式鎖**最適合用來保護外門。加裝一個**鏈鎖**，這樣屋內的人就可以只開啟部分門，在與外面的人說話的同時依然能確保安全。

安裝升降機

如果上下樓梯變得過於困難，則安裝**電動樓梯升降椅**是一個理想的解決方案。另一種可行選項是家用電梯，目前市面上提供各類不同價格的家用電梯。

要在家中安裝電梯，方法之一是將堆疊式櫥櫃（一個在一樓、另一個在其上方或下方）改造成電梯井。另一個方法是在房子的外部建造電梯井，電梯門直接通向住所。其他建議：

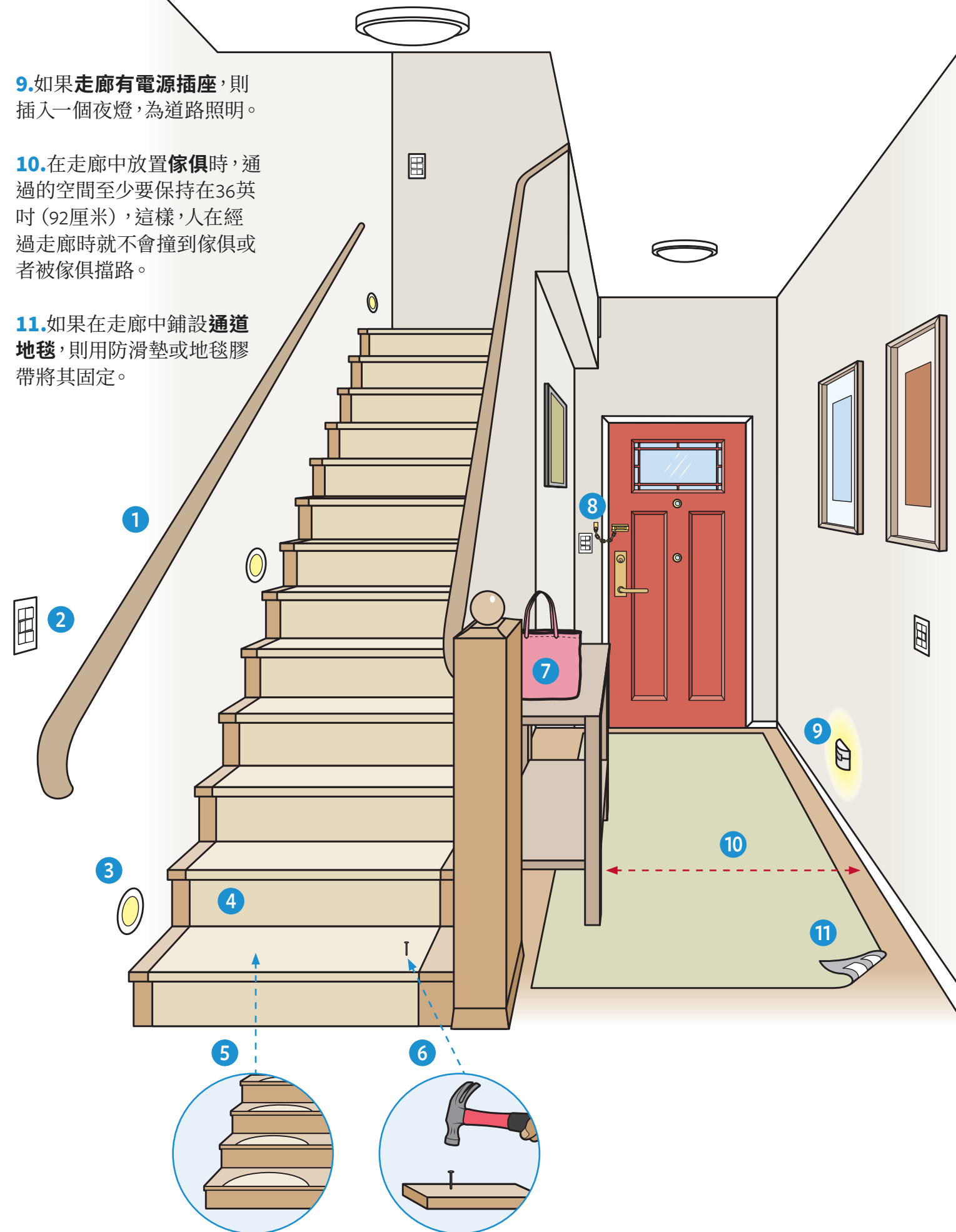
- 建造新住房時，在樓層平面圖中設計一對堆疊式櫥櫃，以便今後需要時加裝電梯。
- 另一個新建解決方案是修建42英吋（107厘米）寬的樓梯。這樣，兩個人就能並肩通過，例如一個人幫另一個人走樓梯。
- 如果需要電動升降椅，則在樓梯頂部和底部加裝電源插座，為電動升降椅供電。
- 可購買二手的樓梯升降椅，大大減少費用。

家用電梯和樓梯升降椅的價格並不便宜，但相比搬家，它們是更好、更平價的選擇。不管選擇哪一種，費用都比搬到獨立生活機構或輔助生活機構便宜得多。

9.如果走廊有**電源插座**，則插入一個夜燈，為道路照明。

10.在走廊中放置**傢俱**時，通過的空間至少要保持在36英吋（92厘米），這樣，人在經過走廊時就不會撞到傢俱或者被傢俱擋路。

11.如果在走廊中鋪設**通道地毯**，則用防滑墊或地毯膠帶將其固定。



臥室

利用多種可攜式和高科技裝置，臥室可以發揮出更多功能。我們經常會在臥室中使用智慧手機、筆記型電腦、運動裝備和遊戲機。這些裝置及其配件通常在白天比較顯眼，而在黑暗中，它們會帶來嚴重的絆倒隱患，尤其是遺留在地上的充電線和物品。

按序號查看

1.為了在進出房間時開閉電燈，可對離門廊最近的**電燈開關**與天花板吊燈進行同步設定。如果沒有天花板吊燈，那麼將一個檯燈插入用電燈開關控制的電源插座中。

2.為消除絆倒隱患，**指定一個地點**或容器（籃子、梳妝檯的檯面、抽屜、床頭櫃）存放電器、充電線和電腦配件。

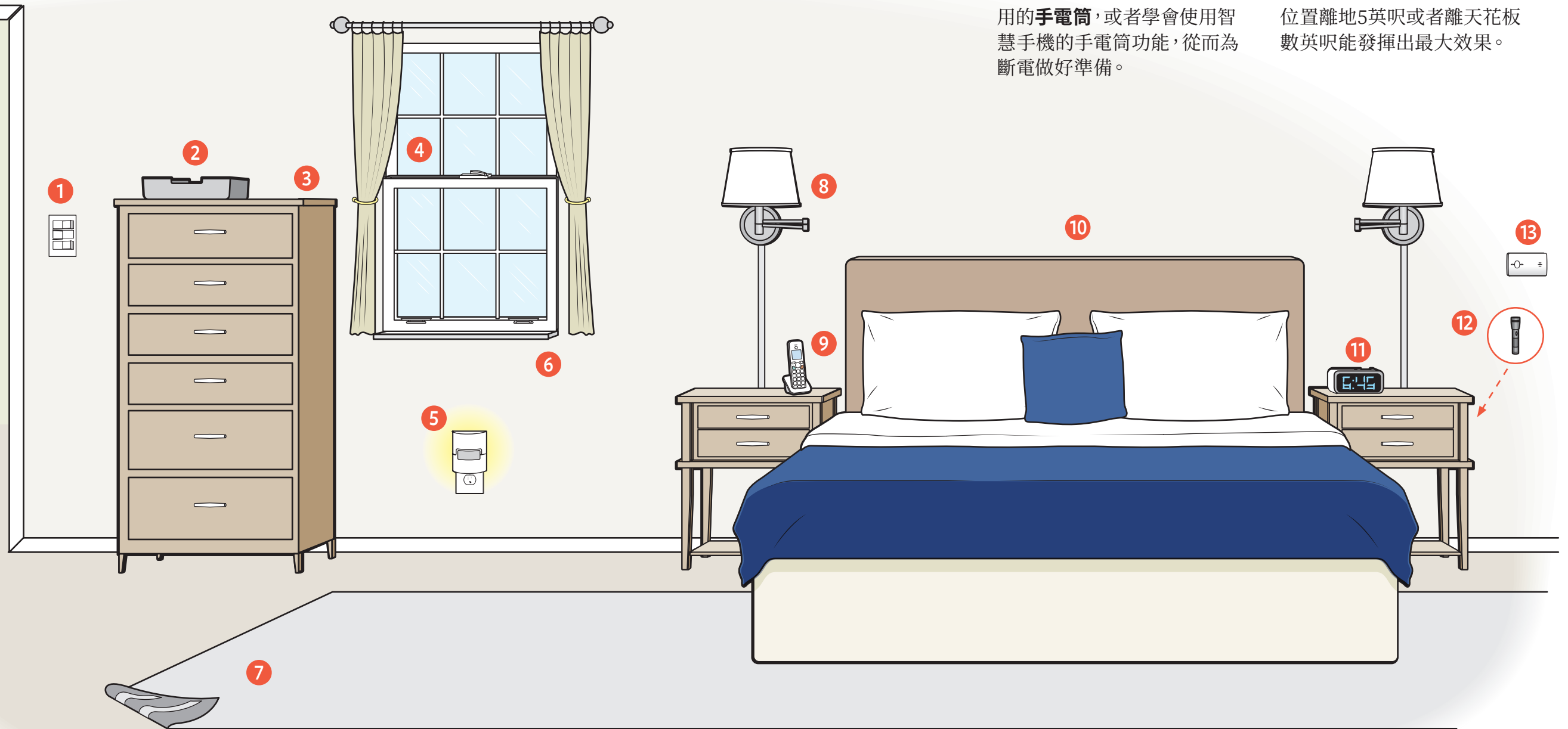
3.壁掛和**高傢俱**應當牢牢固定在牆上。如果居住在地震帶，則不應在床附近放置這些物品。

4.**窗戶**必須能夠在緊急情況下方便地開啟，且必須安裝紗窗，這樣，可以讓新鮮空氣進入房間的同時將蟲子拒之窗外。

5.安裝一個用動作感測器或語音啟動的**夜燈**。

6.白天拉開遮簾、窗簾或百葉窗，讓**自然光**進入房間。

7.用防滑墊或防滑膠帶固定**小地毯**。



8.帶可調整燈臂的**壁燈燈具**可以在床頭桌上提供更多空間。這些電燈可以是固定式，也可以接線。

9.如果臥室中沒有**固線電話**，那麼每晚都應將手機帶入房間。（花錢買一個額外的充電器，確保始終有一個充電器插入電源中備用。）

10.如果**床**的位置可以確保兩邊都能到達，那麼每天早晨整理床鋪以及更換床單就比較方便。

11.帶大數字、可在黑暗中發光的**電子鐘**可以不戴眼鏡就能看清。

12.在床邊準備好一個正常使用的**手電筒**，或者學會使用智慧手機的手電筒功能，從而為斷電做好準備。

13.一氧化碳(CO)是一種無色無臭的致命氣體，來自燃燒的天然氣、丙烷、木材、加熱用油或汽油。**一氧化碳探測器**（又被稱為監測器或警報器）可以在探測到房子或車庫中存在CO時發出警報。房子每一層都要安裝CO警報器，尤其是臥室附近。探測器有不同類型（電池供電型、插入式或固定式），安裝位置離地5英尺或者離天花板數英尺能發揮出最大效果。

櫥櫃

對於衣服櫥櫃、布單櫥櫃、大衣櫥櫃和儲藏櫃，要針對每種櫃子的特定功用進行佈置，才能最好地發揮出作用。確保櫥櫃井然有序、整齊不亂，就能更方便地找到個人物品，節省資金（避免重複購買），並無需塞滿的空間裡翻找東西。整潔的櫥櫃還能降低因墜物導致受傷的幾率。

按序號查看

1.在櫥櫃附近或步入式櫥櫃內部放置一把**椅子**，人就可以坐著穿衣。

2.帶眼球式可調整燈罩的**嵌入式天花板吊燈**可轉動到特定方向，發揮出聚光燈的作用。這些燈在樓梯附近、廚房中以及走廊裡也可發揮出作用。

3.對於未裝固定燈的櫥櫃，使用即剝即貼的電池供電燈。一些**櫥櫃照明**解決方案中設計了一個感測器，可以在開啟櫥櫃門時自動開燈。

4.**雙重衣桿**設計在懸掛襯衫、裙子或褲子時很有用。

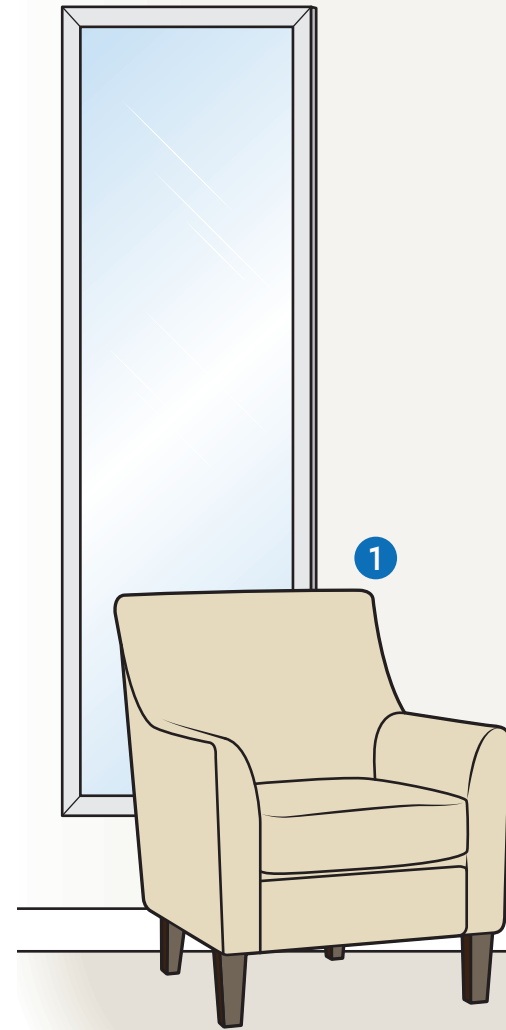
5.使用小箱子來防止存放在**櫥底**的物品亂成一堆或散落到櫥外。

6.**可調整櫥架**可用來儲存摺疊的物品或小箱子。較高的架子可用於存放季節性衣物或很少使用的物品。

7.櫥櫃的下方可用來存放**架子和線材箱**、嵌入式抽屜、線材箱或小梳妝檯。

8.放置一個具有彈性的**輕型帶把手洗衣籃**，可以更方便地將衣物帶入和帶出洗衣區。

9.在附近放置一個穩固的防滑**四腳活梯**（帶把手），就可以夠到較高的架子或衣桿。科技含量更高的選擇是花錢購買專業安裝的機械化櫥櫃系統，可以透過接觸按鈕來降低或伸出架子和桿子。



清理雜物

不管是在體力上還是情緒上，整理和丟棄個人物品都是一件難事。解決方法之一是請親友提供幫助。或者，可聘雇一名專業的整理人，來指導或展

開這項工作。AARP研討會**精簡和整理雜物：物質財富生不帶來，死不帶去！**提出了這些建議：

- **設定一個計時器：**在房間中挑選一個2英尺乘以2英尺

的空間，花10分鐘時間清理那裡的雜物。

- **整理：**分成四堆東西——要保留的、要賣掉的、要捐掉的以及垃圾——然後相應地將東西放到裡面。（故意

「要保留的」那一堆東西放得最遠，這樣往裡面放東西就最不方便。）

- **清理文件：**對不必要的郵件和文件進行粉碎處理。

● **請勿「踢皮球」：**請勿讓親友因為負罪感而收下需要丟棄的物品。

- **保持現實的態度：**請勿保留不合身、很多年都不適合穿以及不太可能再穿的衣物。

● **減少相片：**選擇一定數量的沖印相片（共100張到200張），在每張背面寫下描述，將相片放入影集或相片盒。對於剩下的相片，丟掉或者進行數字掃描。

浴室

裝修華麗的浴室很好，但安全的浴室更好。浴室地面的水可能不顯眼，會帶來危險。在浴室中跌倒會導致人疼痛，並可能危及生命。

按序號查看

1. 標準馬桶從地面到座位頂部的距離為15英吋(38厘米)。**高度舒適的馬桶**高約17到19英吋(42到49厘米)，可以使許多人更方便地坐和站。類似的更實惠解決方案是使用配備支撐扶手的便攜式廁板。

2. 淨身盆是一種個人衛生裝置，在如廁後用水清洗人的隱私部位。傳統淨身盆是安裝在馬桶邊上的水盆。現代化淨身盆的設計是將淨身盆與馬桶整合為一體，採用嵌入式設計或者作為一種附加裝置。(許多淨身盆的價格都低於100美元，可以方便地連接到馬桶供水管。)

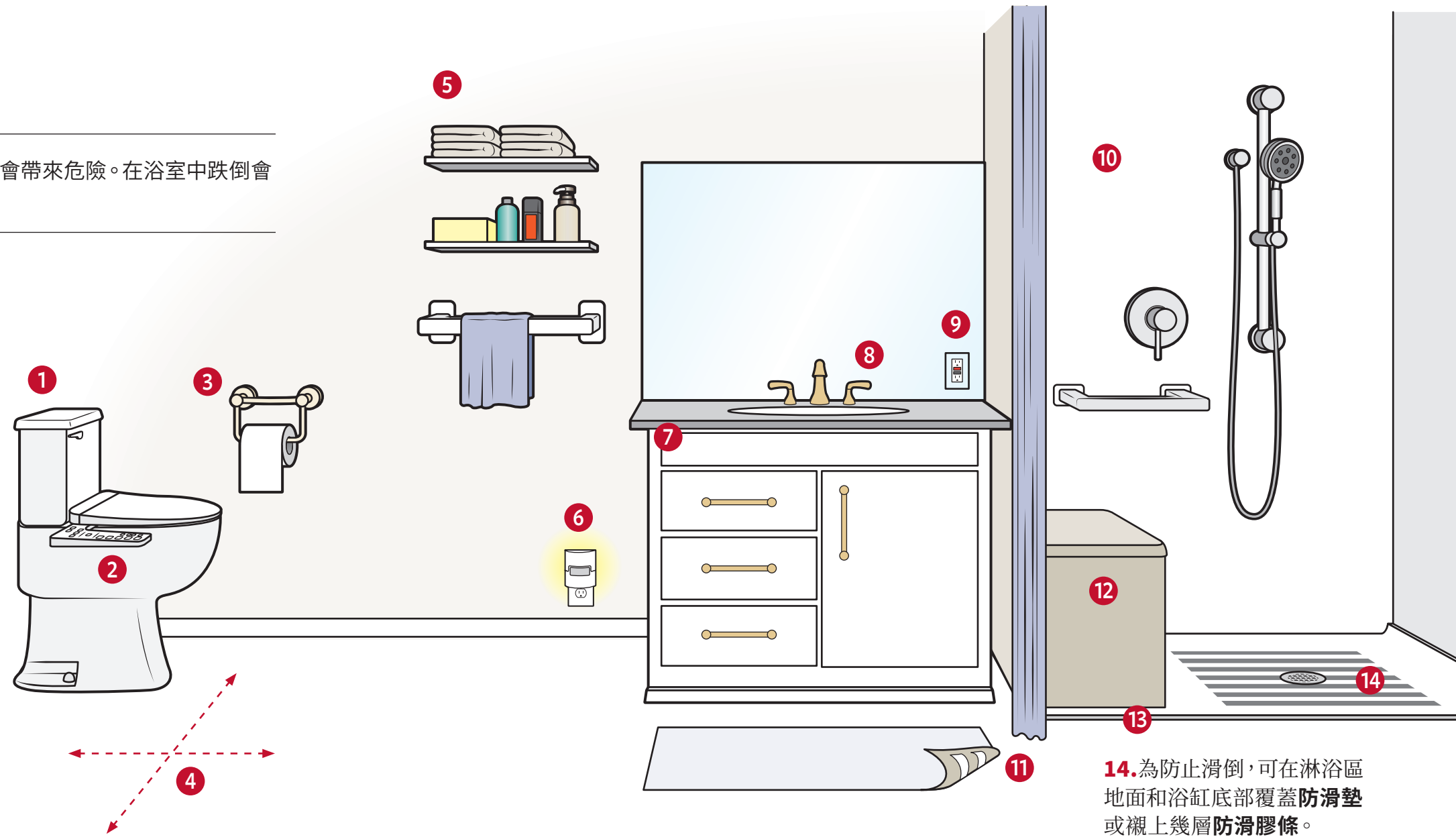
3. 圖中顯示的廁紙架也是一個**抓握扶手**。(在下文瞭解更多內容。)

4. 坐輪椅者至少需要5英呎的開闊空間才能進入房間以及在房間中轉向。標準的32英吋(82厘米)掛牆水槽或開底式水槽通常可以滿足坐輪椅者的需求。建議：在化妝台底座安裝水槽時，可以拆下門，並拿掉櫥櫃的嵌入空間和櫥底，從而為輪椅提供便利。

5. 開放式架子可用來儲存少量毛巾和化妝用具。

6. 動作感應燈可以提供安全照明。

7. 水槽底座和梳妝檯高度達到36英吋(92厘米)，使用者就不需要做那麼多的彎腰動作。



8. 在水槽、淋浴區和浴缸安裝桿式**水龍頭**，使用起來最方便。(有關水龍頭和用水安全的資訊，請參閱第30頁。)

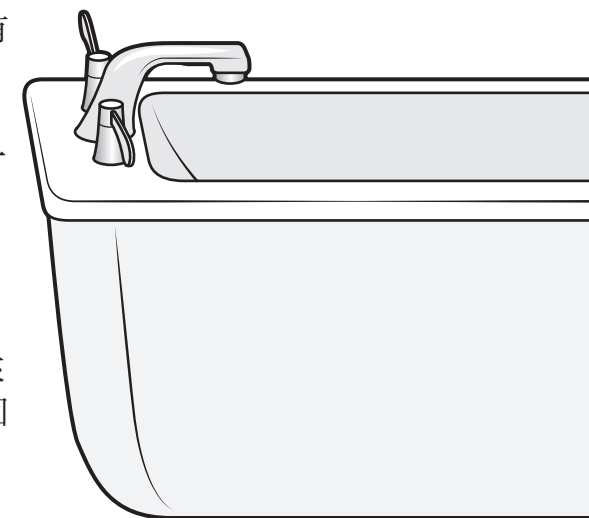
9. 水槽上方的全身鏡適合不同身高的人使用。離水較近的電源插座必須配備**GFCI**(接地故障斷路器)。

10. 可調整高度的手持花灑可以使不同身高和能力的使用者享受更加定製化的淋浴。

11. 浴室地毯或墊子的底部應當為橡膠，或者用地毯膠帶或貼有橡膠的地毯下網罩來固定。

12. 固定式或可攜式淋浴座是一種既能讓人放鬆又能確保安全的裝置。

13. 淋浴區不設門，且入口處沒有臺階，可以為所有使用者帶來便利。類似合適的選項包括全回轉式淋浴門或者使用浴簾。



透過一個關於桿子的小測驗檢驗一下 問題：毛巾掛桿是否與抓握扶手相同？答案：通常不同。

抓握扶手，有時也稱做輔助桿，固定在一個用木釘釘住的平面上。這樣一來，抓握扶手時扶手就不會鬆動，可防止摔倒等情況。(用吸盤把手代替不合適。)

抓握扶手的位置可根據空間或住戶的需要而變化。一般而言，在馬桶附近、淋浴間和浴缸裡橫向安裝的抓握扶手距離地面應該在33到36

英吋(84到91厘米)之間。浴缸配兩個抓握扶手是最安全的，第二個可安裝在長牆上，離浴缸邊緣9英吋(22厘米)。有紋理、防滑表面的抓握扶手效果最好。垂直安裝的抓握扶手有助於保持平衡，也最容易抓握。橫向安裝有助於前後運動。對角安裝有利於人轉換坐姿或站姿。市面上出售的裝飾性多用途抓握扶手日漸增多，有些還包括毛巾架。

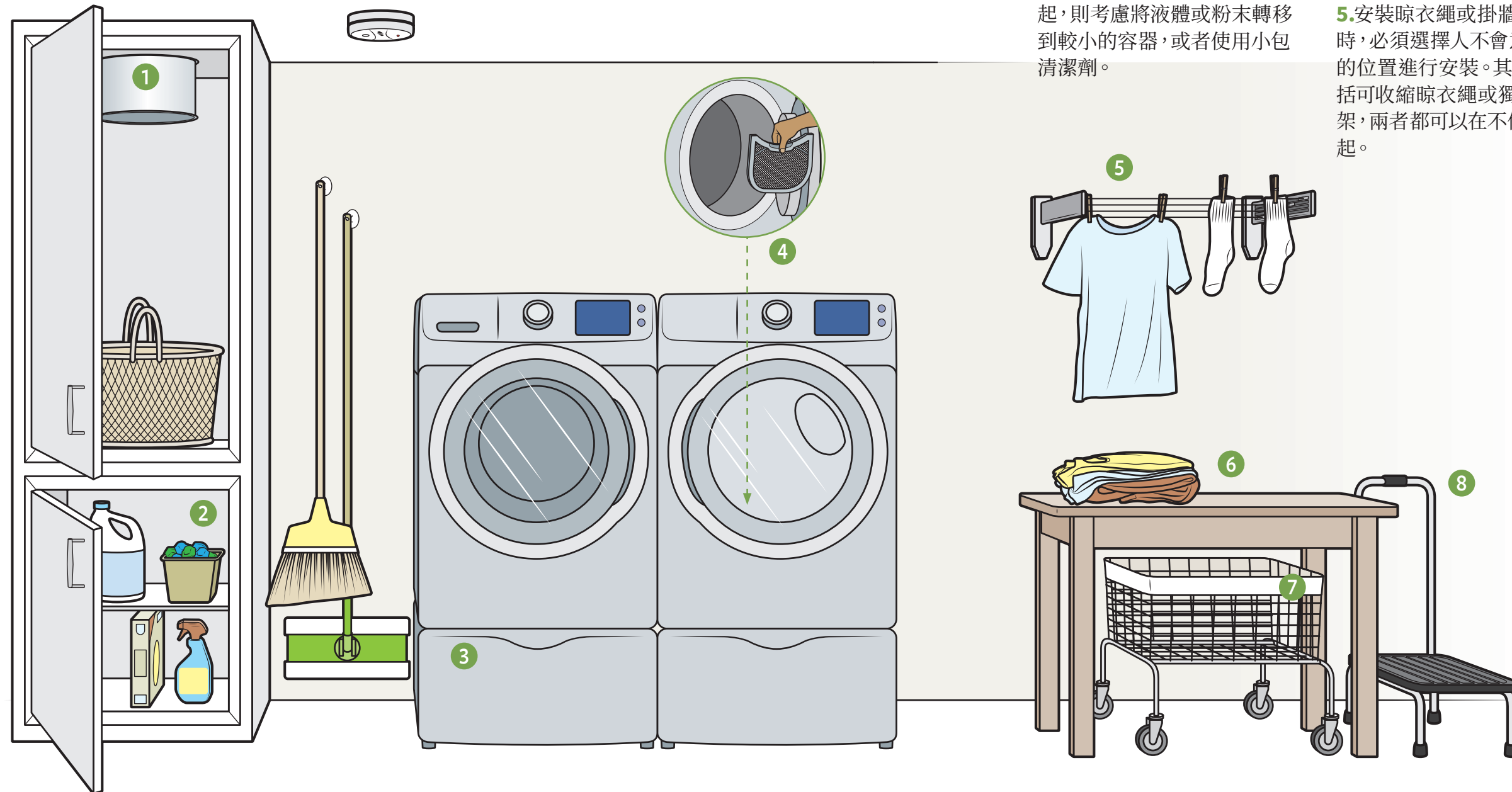
洗衣區

洗衣室或洗衣區的最佳位置是在穿、脫衣服的房间附近。在大部分住房中（尤其是在年長者住房中），這一點無法實現。事實上，在許多年長者住房中，洗衣室僅僅是放置了洗衣機和烘乾機的地下室角落。

洗衣服時，必須搬運累贅的洗衣籃多次上下樓梯。由於存在跌倒、絆倒和肌肉拉傷的可能性，因此洗衣服是一種健康隱患。

對於居住在公寓中的人而言，洗衣服還要趕很長一段路——要麼去公寓大樓的洗衣室，要麼去幾個街區或幾英哩之外的自助洗衣店。購買帶輪子的洗衣籃（見圖）或者可折疊的購物推車，就無需搬運沉重的普通洗衣籃或洗衣袋。

如果洗衣服過於困難和耗時，請考慮使用提供取衣和送衣服務的洗衣服務。



按序號查看

1. 如果無法將洗衣機和烘乾機搬出地下室，那麼可以選擇**洗衣滑槽**——可透過這個滑槽從樓上向洗衣機附近的一個位置扔下髒衣服、浴巾和床單。另一種解決方案是沿著樓梯安裝一個電動樓梯升降椅（參見第16頁的方塊）。

2. 在附近的**櫥櫃**、桌子或架子上（恰當固定在牆壁上）儲存盛放清潔劑和漂白劑的容器。如果清潔劑過於沉重，難以舉起，則考慮將液體或粉末轉移到較小的容器，或者使用小包清潔劑。

3. 堆疊式的**洗衣烘乾一體機**可以節省空間，但一些使用者很難夠到機器。如果彎腰裝載或清空前載式洗衣機或烘乾機比較困難，可將機器放在一個**平台**上。（電器製造商銷售的型號通常包含儲存抽屜。）

4. 在每次使用前後都要清空烘乾機的**線頭過濾器**。參見第30頁，瞭解關於烘乾機排氣孔管道系統的重要資訊。

5. 安裝晾衣繩或掛牆**晾衣架**時，必須選擇人不會意外撞到的位置進行安裝。其他選項包括可收縮晾衣繩或獨立式晾衣架，兩者都可以在不使用時收起。

6. 如果家裡有一個專用洗衣室，且空間足夠，那麼可以加設一張**桌子**，以便現場整理和折疊乾淨衣服。（在多人家庭中，讓每名成員都負責進出房間搬運自己要洗的衣服。）

7. 使用**帶輪子的洗衣籃**，就無需上舉重物。相比硬的洗衣籃，具有彈性的帶把手洗衣籃（如圖中洗衣滑槽下的這種洗衣籃）在搬運時更加方便、安全，前者在抓握時比較笨重，會使人看不清自己的腳步。

8. 如果需要一個**梯凳**才能夠到掛架，那麼要選擇一個穩固、不會滑動且有抓握扶手的梯凳。關於洗衣區，其他安全裝置包括**煙感探測器**（如圖中天花板上的這種）以及（如果有氣體烘乾機）**一氧化碳探測器**。參見第19和26頁，瞭解更多內容。

清潔用品櫥櫃

指定一個櫥櫃、櫥櫃的一部分或者一個方便取用但比較隱秘的位置來存放拖把、吸塵器和除塵棒，當然還有掃帚。將清潔設備和用品儲存在一個位置，這意味著無需太多搜尋即可找到所需的物品。可使用掛鉤來懸掛大部分物品。（參考洗衣機旁邊的範例。）如果牆壁空間不可用，則可使用一個高的廚房垃圾桶來使掃帚和拖把保持直立。

車庫

目前修建的大部分獨戶家庭住房都有一個車庫，可以停放一輛、兩輛甚至三輛汽車。事實上，根據國家住房建築商協會的資料，美國2015年修建的三車車庫數量超過一居室公寓！

但是，住房創新研究實驗室兩年前展開的一項調

查發現，「在獨戶家庭住房的車庫中，只有大約70%的空間用於停車，因為車庫地面上放置了汽車以外的東西。」

不管用於停車還是放東西，都要確保車庫對人的安全。

按序號查看

1. 專業安裝的自動化車庫開門器可以使人更加方便、安全地使用車庫門。安裝感應器，門在閉合過程中碰到任何東西都會停下來，包括人和寵物。

2. 如果車庫中有一輛汽車以及其他物品（除草機、垃圾桶、單車），則請勿將東西放在會妨礙車門開啟的位置。

3. 家裡的電氣設備控制板可能位於車庫或地下室，或者位於雜物間或櫥櫃。在控制箱內部的開關上張貼標籤，以防需要關閉或檢測一個電路。

4. 要避免被庭院工具絆倒，將它們放在**儲物架**和**工具掛架**上。

5. 加裝動作感應燈（可在車庫門開啟時自動開燈），提供補充性照明。

6. 為車庫門和頂燈安裝的掛牆控制器應當位於房子入口門附近，確保方便使用。

7. 適合在房子門附近一個無雜物的區域安裝一個掛牆滅火器。

8. 可放置一張小桌子或工作臺，方便地放置進出家門的包裹。

9. 車庫必須安裝一個煙感和火災探測器。有車庫的房子需要在車庫門10英尺（3米）範圍內的生活空間中安裝一氧化碳探測器。

10. 房子和車庫的進出門需要配備安全門鎖。

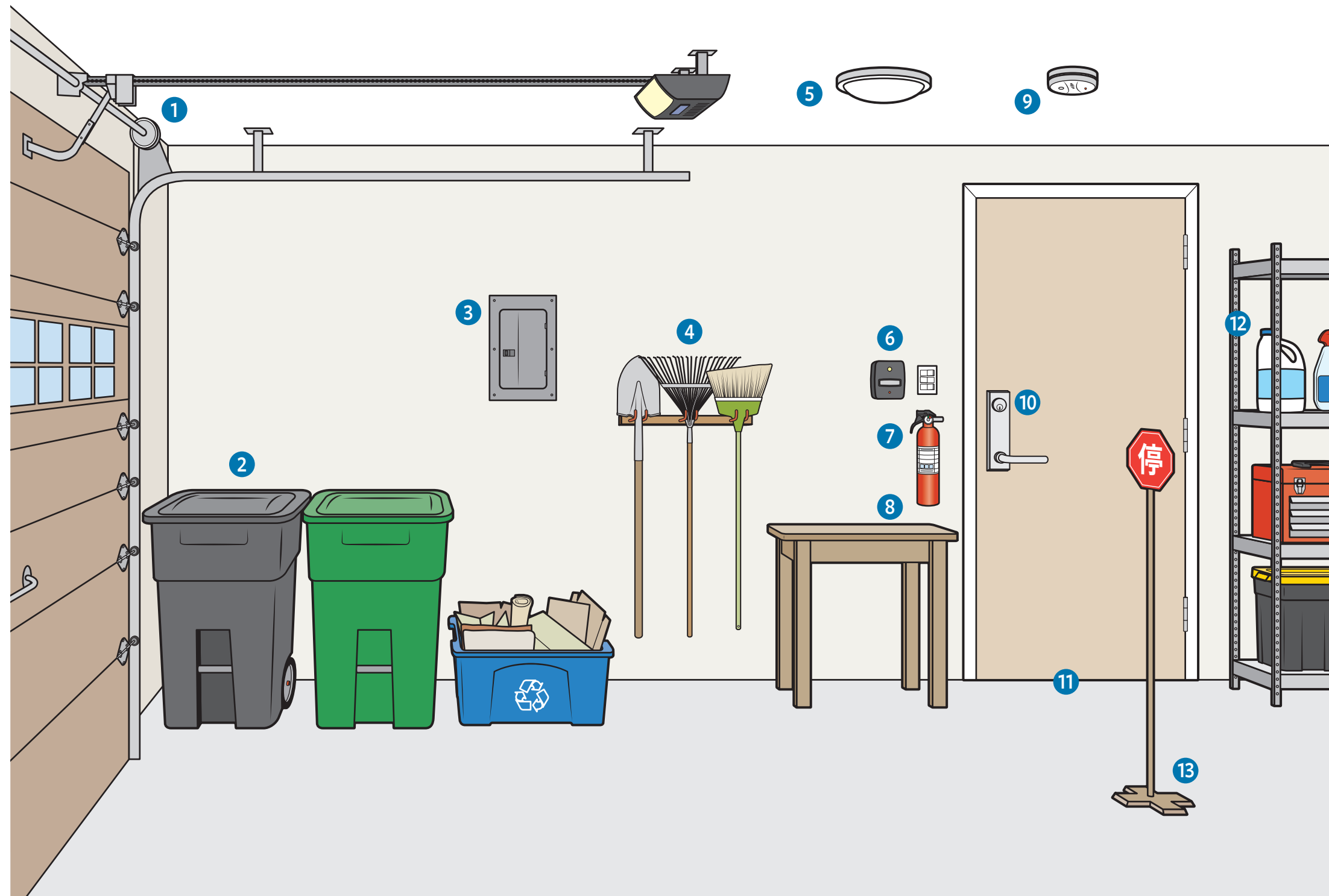
11. 在入口門框底部安裝的木質或金屬門檻條主要用來防風雨。相比抬高式門檻，扁平門檻對人的腳、輪椅和嬰兒推車更加友好。

12. 使用儲物箱和架子來最大程度減少雜亂無序的現象。

13. 車庫停車輔助桿可以標記出進庫司機應當停車的位置，防止人員受傷和財物損壞。（圖中展示的是獨立式輔助桿，還有許多其他類型的輔助桿。）在狹窄或非常緊密的車庫內，可沿側牆安裝橡膠成型條，來防止開啟車門時造成損壞。

關於垃圾

獨戶家庭住房的居住者通常會在指定的收垃圾日將垃圾桶帶到路邊。帶輪子的垃圾桶更方便運送。公寓或活動住房的居住者通常將垃圾帶到一個中心地點。如果丟棄地點很遠，可將垃圾袋和可回收垃圾放到一個可折疊、帶輪子的購物推車中，運送至社區的垃圾回收點。



室外場所和共用空間

打理房子是一項工作。打理帶庭院的房子涉及更多工作。住公寓樓、一些連棟房屋開發區或全套服務社區有許多好處，例如無需進行草坪護理、鏟雪、耙樹葉、除草和護根。

不管是自有住房還是租房居住，下面列出的問題都適用。關鍵問題在於誰來負責完成這項工作——居住者、不住在房子裡的業主、屋主協會還是管理公司？

按序號查看

1. 入口**飛簷或遮蓬**可以保護住房免受陽光、雨水或冰雪的侵襲。
2. 指定在戶外一個位置停放或存放**單車**，這可以為騎單車者提供幫助，並鼓勵單車騎行。
3. 在主入口附近放置一張**板凳**，人可以坐著等待坐車或等孩子的校車。
4. 在便利的位置放置垃圾桶，可以減少雜亂現象。將紙本和其他可回收垃圾與普通垃圾隔開的垃圾桶既能保護環境，又能確保共用空間的清潔。
5. 必須在臺階上安裝方便抓握的**護欄**，來確保安全。

6. 如第5頁所注，**入口處的照明**是一項安全必需要素。
7. **室外傢俱**（放在門廊、露臺或草坪）可以鼓勵人們多待在室外。
8. **外部過道**必須妥善維護且清除雜物。應迅速清除積雪。
9. 出於外觀和安全的考慮，應當對**景觀**進行恰當的維護保養。
10. 可為室外**過道的照明燈**配備計時器或感測器，黃昏時自動開燈，黎明時自動關燈，和/或在探測到動作時開燈。

上坡和下坡

如果住房或建築沒有無臺階入口，則可永久性或暫時性地加裝一個入口斜坡（如圖中椅子後的這種）。

《美國殘障人士法案》強迫要求斜坡的坡度為5度或者傾斜比例為1:12。這意味著，縱向每升高一英寸，橫向就要加長12英寸。

例如，由於一個三臺階入口的高度約為22英寸，因此斜坡的橫向長度需要達到22英尺。

如果無法實現延伸長度，那麼可修建Z字形斜坡，每個部分的終端都有一個平台，使用者可以轉向後繼續向上或向下移動，直至到達盡頭。

建議：住房的斜坡不一定要裝在前門。可以通往任何一扇恰當的門。

承租人權利

針對租戶的法定權利和保護根據地點和情況的不同存在差異。例如，對於從個人或私營公司租房的承租人而言，其

享受的權利與生活在政府扶持住房中的承租人不同。美國住房和城市發展部網站上針對每個州、波多黎各、美屬維爾京群島和哥利比亞特區

提供了相關資源的連結。瀏覽 HUD.gov，搜尋「(承租人權利)」。該網站還提供關於《公平住房法案》和《美國殘障人士法案》的資訊。

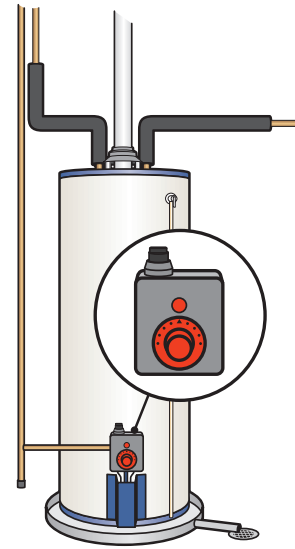


安全之家

AARP宜居指南 提供各類家庭安全解決方案和住房改造方案，適用於所有年齡人士，尤其適用於年長者。以下主題也值得關注和研究。

用水安全

- 為防止被熱水燙傷，請將熱水器溫度保持在120°F (49°C)或以下。健康專家建議免疫系統受損的人或慢性呼吸疾病患者可使用140°F (60°C)的較高水溫，以進一步降低感染細菌的風險。右圖顯示的是熱水器溫度控制器。
- 防止熱水燙傷的另一種方法是使用壓力平衡淋浴龍頭，即使有人在其他房間打開洗碗機或沖馬桶，也不會減小淋浴龍頭的冷水流量。壓力平衡淋浴龍頭需要由專業的水電工人安裝。
- 另一種安全措施是請水電工人在熱水器上安裝恆溫閥，以控制熱水溫度。
- 漏水可能造成嚴重的損害，電線和插座附近發生漏水可能會危及生命。在熱水器附近和可能漏水的位置安裝漏水感測器可起到預警作用。
- 使用絕緣物質將裸露的熱水管道包覆起來可以節省能源，避免意外接觸。
- 永遠不在裝滿水的洗手台或浴缸附近使用電器，即使該電器插在GFCI安全插座上也是如此。GFCI全名為 ground fault circuit interrupter，也稱為 ground fault interrupter (GFI)，中文名稱則為接地故障斷路器。



舒適度和清潔度

經常展開維護保養工作，確保相關系統（取暖、降溫、管道）處於良好的工作狀態：

根據製造商的建議更換冰箱、吸塵器和飲水機的過濾器。

如果家裡使用井水，則定期檢查泥沙過濾器和淨水器的含鹽水準。

在每個季節使用壁爐和木材爐前，都要讓人進行檢查和清理。

對於安裝HVAC系統的家庭，每30到90天更換或清理一次空氣過濾器（具體取決於製造商的說明）。定期對通風口和送風口進行吸塵或除塵。建議：如果安裝HVAC系統的家庭還裝了天花板吊扇，則設定扇葉，使其在

夏季逆時針轉動（使冷空氣流通），在冬季順時針轉動（使熱空氣流通）。

除了每次洗衣裝載前後清理烘乾機的線頭過濾器，還要定期清理機器的排氣管（將烘乾機連到室外的彈性銀管）。如果家裡人無法完成清理工作，聘僱一名管道系統專業人士。

滅火

自從20世紀60年代廉價型號的住宅煙感報警器（或探測器）首次在市場中出現以來，這種產品實現了極大的發展。對於許多家庭而言，在一年兩次的換鐘時（針對夏令時）更換煙感探測器的電池，這是一種慣例。但這種慣例正在發生變化。

在一些社區，建築法規要求新建住房在建造時要安裝固定式無電池的煙感報警器。幾個州強制要求所有新購置的煙感探測器中都必須裝有可運行10年的電池。這些裝置的價格比較貴，但它們非常可靠，可以節省時間和金錢，使用後無需重複購買和安裝新電池。一些煙感探測器還可以監測CO或一氧化碳水準。

許多家居保安公司都會在煙感或CO警報器發出警報時聯絡官方機構。一些型號可直接連接智慧手機。

每個房間和過道都應在天花板或牆的高處安裝煙感探測器。應在廚房中調整煙感探測器的位置，使其對實際的火災風險（而非做飯產生的煙霧）作出反應。

必須在廚房一個易於拿取的位置儲存一個ABC等級的滅火器（適合用於撲滅涉及垃圾、木材、紙張、烹飪液體或電氣設備的火災），在真正起火時使用。在家中各個便利的位置放置輕型多用途滅火器。

配備所有安全設備後，還要花時間對任何購買的物品進行登記，或者偶爾瀏覽製造商的網站，查看使用參考和召回聲明。

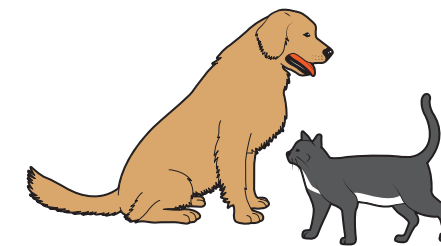
關於寵物的一些要點

近十分之七的美國家庭養寵物。最常見的寵物依次是狗、貓和淡水魚。

美國疾病控制和預防中心的一份報告顯示，每年大約有85,000人因涉及狗或貓的跌倒而遭受非致命受傷。88%的此類跌倒是由犬類導致的，女性受傷的比率是男性的兩倍。

相關的絆倒隱患：寵物玩具和配件。

國家老齡化研究所表示，要防止跌倒，寵物主人最好的方法是「不管在站還是在走的時候都要知道寵物在哪裡」。



其他避免寵物相關跌倒的方法：

- 限制寵物玩耍的玩具數量。
- 定期撿起玩具放回指定位置——還要嘗試訓練寵物也這麼做。
- 搬運包裹、洗衣籃或其他笨重物品時，將寵物放在一個圍欄或另一間房間中，直到完成上舉和搬運工作。

防詐騙

- 要求親友在需要聘雇人員展開家居修繕工作時諮詢技術熟練、值得信賴的專業人士。
- 留意騙局。如果陌生人上門或打來電話，說：「我正在這條街上完成一項工作，所以如果您今天就付定金預訂的話，我可以給您一個優惠價格。」只要說「謝謝，不用」。
- 瀏覽AARP.org/Fraud，註冊AARP欺詐監控網絡的免費「Watchdog Alerts 監察機構警報」，找到關於當地和網路騙局的資訊，舉報騙局，或者在受騙的情況下尋求協助。

快速修理

可透過幾個簡單的解決方案使住房更加安全、更加高效率且更加「適配」，同時無需聘雇承包商或花費大量金錢購買用品。事實上，可以免費完成一些即時的修繕工作！

提升安全性

□ 將滅火器放在家中各個便利的位置，尤其是廚房以及任何遠離出口或者有壁爐或木材爐的房間。（查看滅火器的等級，確保其適合在家中使用，並要留意失效日期。）

□ 安裝或更新煙感和CO探測器。（許多探測器都有失效日期。）

□ 用加襯墊的防滑墊取代鬆鬆垮垮的小地毯，或者使用雙面地毯膠帶將地毯固定在地面。

□ 在無地毯的臺階上加裝黏性防滑膠條。

□ 將所有藥物儲存在一個位置。將過期或不需要的藥物帶至藥房或警察局進行安全處理。（從藥瓶或藥盒上清除任何個人資訊，或者丟棄包裝，將散藥片裝在單獨的容器或袋子內。）

□ 在走廊、浴室、臺階附近以及沿著樓梯安裝動作感應夜燈。

□ 用持久發光且節能的燈泡取代過暗或過亮的燈泡。檢查燈具的額定功率，確保使用的燈泡合適。如果需要用梯凳或梯子來夠到燈泡，請一個人在旁邊進行觀察或提供協助。

□ 在家裡各個位置存放手電筒，以防斷電。定期進行檢測，查看電池情況。

□ 在廚房或臥室安裝一部座機電話，和/或任何時間都要在附近放好一部手機。

□ 準備好充滿電的充電寶或移動電源，在斷電時為手機、筆記型電腦或平板充電。

□ 沿牆固定電線和電話線，避免絆倒和跌倒。

□ 安裝急救人員可清楚看到的（尤其是在夜間）地址號。

提升「適配性」

□ 指定一個家中沒人時的快遞放置點。在門上張貼說明，或者透過承運公司的網站或致電聯絡客戶服務部來向其進行告知。

□ 在入口門的外側放置一張板凳或桌子，用來在開門時放包。還要在門內放置一件傢俱，用來放包裹以及穿鞋或脫鞋。

□ 在入口門附近設定一個存鞋點。（在房子中穿的任何拖鞋都應當有防滑鞋底。）

□ 需要額外照明時，在櫥櫃上、沿著臺階、在走廊中以及在廚房檯面下用黏膠黏上電池供電的燈。

□ 在樓梯附近放一個帶把手的籃子或提包，用來上下搬運物品。

□ 在容易出現雜亂的區域加設籃子或箱子。

□ 將常用廚房用品放在易於拿取的位置。

□ 為角落的櫥櫃和架子加裝一個轉盤（可在家用器皿商店購買），來實現高效率存放和方便拿取。

□ 在衣櫃邊上或內部放一張椅子，在穿衣、脫衣或收衣服時使用。

□ 分類和整理個人物品，來進行捐獻和精簡。

□ 儲存額外的閱讀用眼鏡或放大鏡，在需要閱讀小號字型時獲得協助。

更多關於打造「適配」家居的資訊

- **AARP 基金會/哈特福德**，AARPFoundation.org/HeretoStay；下載Here to Stay: Home Upkeep for All。
- **AARP 公共政策研究所**，AARP.org/LivablePolicy；搜尋「拓展實施住宅中的通用設計和無障礙功能」。
- **美國作業治療學會**，AOTA.org；瀏覽「Patients and Clients (病患和客戶)」版塊。
- **國家住宅建築商協會**，NAHB.org；搜尋認證養老專家或CAPS。

找到更多資源

AARP.org/HomeFit

專業事項

擁有相應技能和工具的人士可自行完成一些家居修繕工作。如果無法做到，那麼聘雇一名專業人士（例如木匠、電工或鎖匠）可能是更好的選擇。

□ 安裝全天候工作的電燈感應器。

□ 在外門加裝一個保安窺視孔。

□ 用門式鎖取代門把手鎖，來提升安全性。

□ 安裝一個可視門鈴和門鎖，可透過智慧手機應用進行控制。

□ 用桿式把手取代門環。

□ 安裝壓力均衡的廚房和浴室水龍頭。

□ 沿著室外臺階加裝護欄，為僅有一側護欄的室內樓梯加裝另一側護欄。

□ 確保入口處無臺階。

□ 用翹板式電燈開關取代撥動式電燈開關。

□ 安裝轉離式鉸鏈或合頁折鉸鏈，可在住房的門廊位置獲得幾英寸的額外寬度。

□ 安裝浴室抓握（或輔助）扶手。

□ 安裝舒適高度馬桶。

□ 為現有馬桶加裝一個淨身盆附加裝置。

□ 安裝一個可調整高度的手持花灑。

□ 用D形把手取代櫥櫃和抽屜的球形把手。

□ 拆除位於爐灶上方的微波爐，取代為檯面式微波爐。

□ 安裝一個洗衣滑槽。

□ 用開放式架子和/或帶抽屜的底層櫥櫃取代廚房頂櫃。

□ 清理烘乾機的管道。

□ 用隔熱材料蓋住外露的熱水管。

□ 將高傢俱固定在牆壁上。

□ 在牆上安裝平板電視。

□ 安裝自動車庫開門器。

AARP HomeFit 指南

作者和編輯人：Melissa Stanton, Senior Advisor, AARP Livable Communities

主管編輯：Danielle Arigoni, Director, AARP Livable Communities

藝術指導：Mimi Park, Design Park, Inc. 插圖作者：Colin Hayes, for Design Park, Inc.

文字編輯人：Don Armstrong

AARP HomeFit 指南諮詢委員會

- Elizabeth Bradley, AARP Integrated Communications and Marketing
- James Brooks, AARP Office of Community Engagement
- Sonya Chung-Hirano, Senior Housing Consultant
- Craig Eichelman, AARP Missouri
- Heather Finn, AARP Services Inc.
- Jake Fratangelo, AARP Enterprise Partnerships
- Jill Friend, AARP Foundation
- Bob Gerken, AARP North Carolina
- Esther Greenhouse, Certified Aging-in-Place Specialist
- Shannon Guzman, MCP, AARP Public Policy Institute
- Rodney Harrell, PhD, AARP Public Policy Institute
- Cindy Hellyar, The Hartford Center for Mature Market Excellence
- Karen Kafantaris, AARP Michigan*
- Miranda Kemp, AARP Information Technology Services
- Mike Kulick, AARP Office of Community Engagement
- Daphne Kwok, AARP Multicultural Leadership
- Nicole Macias, AARP Office of Community Engagement
- Brenna McCalick, AARP Foundation
- Claire M. Mulry, OTD, OTR, Certified Aging-in-Place Specialist, Kean University, Department of Occupational Therapy
- Emily Nabors, MGS, University of Southern California, Leonard Davis School of Gerontology
- Jon Pynoos, PhD, University of Southern California, Leonard Davis School of Gerontology
- Mashell Sourjohn, AARP Oklahoma
- Kris Thompson, Oak Hill Technology
- Susan Wang, AARP California
- Katherine White, AARP Turnkey Programs

* Karen Kafantaris是AARP 宜居計劃和講座的聯合建立人，首版AARP 宜居指南 在其啟發下編製。



宜居指南

大部分房子和公寓為體格健全的年輕人士設計，無法滿足年長者或殘障人士的需求。這種說法基於一個已經過時的假設：大部分家庭都由兩名家長和兩個孩子組成。

事實上，在美國很多地方，大部分住房單元建造於一代人之前，由家庭戶群體居住，這種家庭一般包含兩名家長以及至少兩個孩子。

但大約到2020年，美國佔據主流的家庭類型由一名獨居成年人構成，這種家庭占所有家庭的30%。

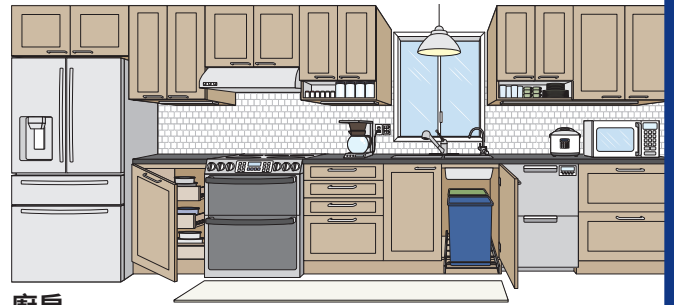
到2030年，美國五分之一的人將年滿65歲。據預測，到2034年，此類年長者的數量將首次超過18以下兒童。

美國的住宅無法滿足一個迅速變化、迅速衰老的群體。

這就是我們編製AARP 宜居指南的原因。

本指南研究的是那些讓住房變得對年長者友好的要素。指南中還提出了各類設計和改造方案，可以使住房更加安全、更加舒適且更「適合」任何年齡的居住者。

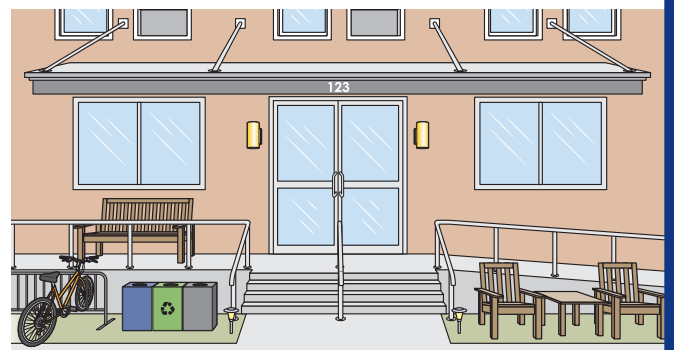
內容概觀！



廚房



臥室



室外場所和共用空間

線上查看**AARP 宜居指南** | [AARP.org/HomeFit](https://www.aarp.org/HomeFit) | [AARP.org/HomeFitChinese](https://www.aarp.org/HomeFitChinese)

瞭解AARP何時發佈最新的宜居性出版物。

請瀏覽[AARP.org/LivableSubscribe](https://www.aarp.org/LivableSubscribe)，或者編輯簡訊LIVABLE並傳送到50757，

註冊後每週可免費收到「AARP宜居社區」電子通訊