

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

慎防長者 於浴室滑倒 加添輔助 用具



跌倒是長者最常發生的家居意外之一。2011年一個關於554名65歲或以上在社區居住的健康長者的研究指，兩成受訪者即每5名長者便有1人在過去1年內曾意外跌倒，當中約四成八意外是在室內例如客廳、廚房及浴室發生。

長者跌倒後果可大可小，嚴重者可引致頭部創傷、骨折，若在獨處時發生，甚至可能會因失救致死。家居中浴室濕滑的環境可增加安全風險，若能適當地改善浴室環境及設置輔助用具，可減低長者發生意外的機會。

潛藏的浴室陷阱

隨着長者身體機能衰退，例如平衡力減弱、視力衰退、關節退化、因病患或藥物影響活動能力及反應，以往未必構成危險的「陷阱」也可能導致他們跌倒。

因此，長者即使對家中環境熟悉，也要保持警覺，切勿掉以輕心。譬如小小的浴室其實潛在危險處處，包括：

- 地面濕滑
- 裝置有不同高度，長者未必察覺或較難跨過，例如門檻、企缸或浴缸
- 沒有穩固可借力的裝置，例如扶手
- 使用會移位的地布、地氈。地氈摺起更是常見的意外根源
- 日常用品放置在過高或不便的位置

顏色的能力減弱，若門檻和地板的顏色太相近，或浴室光線不足，會增加他們被門檻絆倒的風險。拆除門檻或於門檻旁加裝固定的小斜台，可減少絆倒的機會。如不能拆除門檻，可選用與地板有強烈顏色對比的門檻，或在門檻加裝一條與地板有強烈顏色對比的防滑條，令長者提高警覺。（圖1）

地面 如需要鋪設防滑浴墊及地氈 切勿用會移位的地布或地氈

浴墊：沐浴時使用肥皂加上地面濕滑容易令長者滑倒，如站立位置的防滑功能不足，可考慮在浴缸及企缸內放置設計優良的防滑浴墊。使用時應盡量站在浴墊中央及小心墊邊捲起，每晚用後應晾乾，以免浴墊因底部發霉而影響防滑功能。

地磚/地氈：如打算改裝浴室，應鋪設

防滑地磚，地磚應在乾、濕情況下皆有理想的防滑功能，浴室地磚的防滑系數最理想為R11。若沒有改裝計劃，可在浴室地面貼上適量的防滑貼或使用防滑地氈。切勿使用毛巾、沒有防滑功能或可移位的地氈。

牆身 在合適位置安裝扶手

部分長者出入浴室時習慣扶着毛巾架或浴屏、倚靠牆壁表面或洗手盤等借力支撐及平衡身體，可能會因扶不穩而跌倒。毛巾架及浴屏可承受的力度薄弱，容易在受力下鬆脫，造成意外，故此，如長者有需要，應考慮在浴室周邊的牆上安裝穩固的扶手供借力。

按需要選擇扶手：應考慮長者的需要及浴室環境，例如若需要在浴缸或沐浴間由坐下姿勢站起或將身體彎前拉/撐起自己，安裝橫向扶手會較適合（圖2）。在企缸或浴缸進出位置，則可安裝垂直扶手（圖3），輔助長者進出；使用浴缸的亦可考慮在浴缸邊安裝繫緊式的浴缸扶手，但需確保浴缸邊有足夠的厚度以鎖緊扶手（圖4）。若浴室的牆壁沒有足夠空間，可考慮安裝摺合式扶手（圖5）。



圖1：在門檻加裝一條與地板有強烈顏色對比的防滑條，可提醒長者出入時小心門檻，以防絆倒。

門

針對長者需要 改善家居環境 安裝靈活的浴室門 移除或改裝門檻

浴室門：使用輪椅或助行工具的長者進出狹窄的浴室門口通道容易撞傷或絆倒，可考慮安裝較靈活或恆位的門，例如雙向開關的門、趟門、摺門或電動感應門。

門檻：浴室門檻對需要在家中使用助行架、輪椅或有轆沐浴便椅等輔助工具的長者構成出入障礙。另長者因視力減退或識別



入牆vs免安裝的扶手：需要鑽牆安裝在牆身的固定式扶手（例如不銹鋼扶手）較穩固，一般長18吋至24吋（約46厘米至61厘米），粗 $1\frac{1}{4}$ 吋至 $1\frac{3}{4}$ 吋（3.2厘米至4.4厘米）。選擇時要留意扶手中間不應有接合位，扶手表面應不易滑手。安裝時頭、尾兩端應至少有3顆螺絲，最好使用爆炸螺絲。真空吸盤式的扶手毋須鑽牆安裝，但在使用上要極小心，因為這類扶手須在光滑的牆壁使用才可固定位置，而吸盤可能因潮濕而脫落或老化，雖然新式吸盤已做得比以前好，但亦不能百分百確保不會掉落，故必須定期清潔及檢查吸盤，並間中將扶手拆下清潔及重新安裝。

安裝要點：如售賣浴室扶手的店舖沒有提供安裝服務，必須聘請合資格技工安裝，及確保扶手安裝在實心的牆上。安裝高度應考慮長者的身高，橫向扶手一般安裝在手肘與手腕之間的位置，垂直扶手則大約在膊頭與手肘之間的位置。

企缸

可使用沐浴椅

若長者無法在洗澡時長時間站立或容易感到疲倦，可在企缸或沐浴間使用沐浴椅坐着洗澡，以減低體力消耗及跌倒風險。沐浴椅的不同設計都有其功能：

椅腳：椅腳應設有防滑膠塞，並可靈活調校高度以適合不同身高人士，合適高度應為長者坐下後雙腳能平放地上，膝蓋大約呈90度角或輕微大過90度角（圖6）。

椅背及扶手：有椅背的較舒適，沒有椅背的則適合在較小的浴室使用。設有扶手的沐浴椅只可以輕量借力，不應以此大量借力，尤其是將力量側重一邊，否則沐浴椅翻側容易造成危險。如要大量借力，可考慮在企缸或沐浴間牆壁安裝橫向扶手。

防水物料：坐墊一般以不吸水物料為主，例如聚脂或塑膠；配置軟墊的沐浴椅雖然較舒適，但壽命較短；沐浴椅的支架應以不易生銹的物料為主，例如不銹鋼。

掛牆式：掛牆式沐浴椅能節省地



圖2：長者若需要坐着沐浴，應考慮在浴缸或沐浴間內牆安裝橫向扶手，有助長者沐浴時安全活動。
圖3：在浴缸或企缸進出位置，可安裝垂直扶手輔助進出。
圖4：長者如需要使用扶手借力，以便進出浴缸時平衡身體，可在浴缸邊安裝浴缸扶手。
圖5：若空間有限，可考慮安裝摺合式扶手。

方，但由於是固定裝置，必須找合資格人士進行安裝，以防安裝不穩固或高度不正確。

注意事項：留意沐浴椅的承托力是否足夠。沐浴椅腳不論加裝防滑膠塞抑或吸盤，重點是必須防滑，另需定期檢查沐浴椅是否穩固、防滑膠腳有沒有老化或發霉、螺絲有沒有生銹等，如有問題便要更換。

長者切勿貪方便而隨意用家中的矮小凳子充當沐浴椅坐着洗澡，這些小凳子沒有防滑功能，承托力不足，高度也不合適，會增加坐下或起立時跌倒或滑倒的風險。



圖6：選擇沐浴椅時，須留意椅腳是否防滑及可否調校高度，支架是否使用不易生銹的物料。合適高度應為坐下後雙腳能平放地上，膝蓋大約呈90度角或輕微大過90度角。

浴缸

善用沐浴板

行動較靈活及過椅能力較好的長者可考慮使用沐浴板，將沐浴板橫放於浴缸兩邊造成穩固的坐位，長者便可以坐着的姿勢安全地進出浴缸及淋浴。

合適的浴缸：有意使用沐浴板需先確保浴缸邊平整、左右兩邊的高度相同及闊度至少有1吋（2.5厘米）或以上裝置沐浴板，浴缸高度須最少離地約13吋（33厘米），最好是坐在沐浴板時雙腳能接觸到地面及易於站立（圖7A）。

扶手只宜輕量借力：雖然部分沐浴板設有扶手，但只適宜用者輕量借力，不應過於倚賴，否則容易翻倒。

注意事項：選購時須確保沐浴板不會過長或過短，過短便不能穩固安裝、容易翻倒，過長則用者可能會被伸出的部分絆倒或撞傷。沐浴板的底部一般裝有可調校闊度的螺絲或活塞，用作固定沐浴板，使用前必須將螺絲或活塞扭緊（圖7B），以免沐浴板鬆脫，造成意外。

沐浴
便椅 行動不便人士適用

如沐浴地點沒有座椅，加上長者行動不便、步行緩慢及小便頻密，可考慮使用有轆的沐浴便椅，方便照顧者將長者推至浴室並協助洗澡，但只適宜在無門檻的沐浴間使用（圖8）。

無檻沐浴間：有助避免長者意外絆倒及方便使用輔助工具，但地面需採用浴室專用的防滑地磚及安裝浴簾，另需確保地台去水位足夠及施加防漏工程。

可套在座廁上使用：有轆沐浴便椅一般座位較高，座椅高度可調校，而且配備可拆除式的座墊，只要將便椅推到座廁並對齊，長者就能直接坐在便椅如廁，省卻在有限空間再轉移位置。

注意事項：選擇時須留意沐浴便椅的尺寸能否通過浴室門及可否安放在浴室內使用，而椅子內框闊度應能容納座廁，全部四個轆或最少兩個前轆應附有獨立鎖。須定期檢查所有螺絲位有否生鏽，輪軸及軸承（俗稱「啤零」）是否暢順，有否被頭髮、塵埃等纏着，並須定期清潔及用防銹劑保養。由於有轆沐浴便椅的座位比一般床邊便椅高數吋，不建議代替床邊便椅使用。

座廁
加高器及扶手架起輔助作用

長者有可能肌力不足，或身體有不同狀況，若座廁過矮，長者坐下時會有困難，起立也要花很多氣力，可考慮加裝以下設施：

座廁加高器：身型較高或坐低起身有困難者，例如剛進行了置換髖關節手術，由於不能屈曲髖部超過90度，如廁時轉姿勢有困難，可考慮使用座廁加高器（圖9），以縮短蹲下或起立時臀部與座廁的距離。座廁加高器一般分為2吋（5厘米）或4吋（10厘米）兩種高度，安裝後理想的高度應為長者坐下時雙腳可以到地而膝蓋約成90度屈曲。座廁加高器一般使用活動式螺絲安裝，選擇時留意能否與座廁對齊，個別座廁或因其形狀（例如方形座廁）或大小等差異，未必適合加裝座廁加高器。



圖 7A 及 7B：如使用沐浴板，應確保家中浴缸邊平整及兩邊有足夠的闊度裝置沐浴板。沐浴板不宜過長或過短，另使用時須扭緊闊度調校螺絲位，確保安裝穩固。
圖 8：有轆沐浴便椅只適合在無檻沐浴間使用，選擇時應留意全部轆或最少兩個前轆是否有鎖。另外，應定期檢查螺絲位有否生鏽，輪軸及軸承是否暢順。

座廁扶手架：在座廁旁安裝扶手，可協助長者坐下及起立，除摺合式扶手（圖5）外，亦可考慮特別設計的座廁扶手架。這種扶手架不用鑽牆，可直接安裝在廁板的兩個螺絲孔內（圖10），但需配合座廁的款式及尺寸，一些新款的座廁可能並不適用。

提升室內安全的其他考慮

燈光：長者有機會在半夜起床上廁所時因燈光不足而跌倒，建議床邊放一盞暗暗的燈，另在睡房、浴室和通道安裝夜明燈以提高光度，有需要亦可在床邊放置固定便椅。

用品放在易取的位置：長者平衡力較弱，洗澡用品如洗髮露或沐浴露等應放在伸手可及、容易拿取的位置，以免長者因動作過大或彎身取物而扭傷腰背，甚或跌倒。

花灑：花灑或水龍頭應安裝在長者容易接觸的位置，而花灑頭應為活動式設計，可上下移動及能握在手中使用。



圖 9：如廁時轉姿勢有困難者，可考慮使用座廁加高器。安裝後的高度應為長者坐下時雙腳可以到地，而膝蓋約成 90 度彎曲。
圖 10：如座廁旁的牆壁難以安裝扶手或空間有限，視乎座廁款式，可考慮安裝座廁扶手架，協助坐低及起立有困難的長者。

水溫：長者的感應較弱，需要較長時間才感覺到高溫，熱水爐應預設水溫於略低溫度，如需要調節水溫，應先開冷水然後慢慢加入熱水直至水溫合適，以免被熱水燙傷。

總結

隨着年齡增長，長者的身體機能日漸衰退，家居不理想的環境狀況有機會影響日常活動甚或引致意外，若能針對長者的需要在家居作相應的改動，便可減低長者發生意外的機會。

除了浴室環境外，其他的家居危機亦不容忽視，例如以不穩固家具作支撐、獨自攀高取物、雜物太多阻塞通道、電線沒有捆好、環境不整潔等。要確保家居安全應由小節做起，並應多關心長者的需要及自我照顧的能力。

由於每位長者的身體狀況及居住環境都有不同，在選購日常生活輔助用品前，可諮詢職業治療師的意見。

（本文部分內容由香港理工大學康復治療科學系職業治療課程的副教授方乃權博士及臨床導師許業權、香港職業治療學會，以及房協長者安居資源中心提供）