

2023澳門特區長者日



# 「適」得「耆」所

長者家居安全小冊子





引言	P.01
客廳篇	P.02 - P.07
睡房篇	P.08 - P.11
浴室篇	P.12 - P.15
廚房篇	P.16 - P.21
家居安全小測驗	P.22 - P.24
安全小遊戲	P.25 - P.26
社區資源介紹	P.27
專業人士介紹	P.28



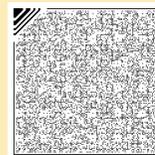
因應本澳老齡化持續發展，長者的家居安全是一項重要議題。“家庭照顧，原居安老”是特區政府安老政策的基本方針。為讓本澳長者能在自己的住所及社區中安享耆年，提升其家居安全十分重要。

本小冊子主要介紹長者家居安全的相關資訊，包括家居安全陷阱、安全錦囊、社區資源等內容，期望藉此向社會推廣長者家居安全的訊息，提升大眾對長者家居安全的關注及重視，並為改善長者家居環境提供參考資料，減低長者發生家居意外的風險。

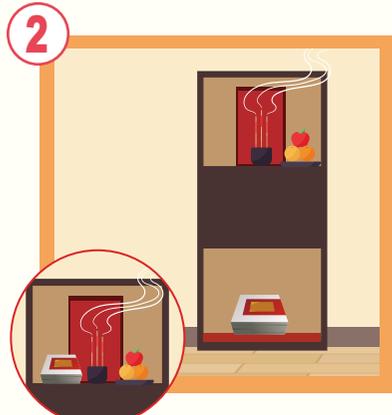


家居安全陷阱

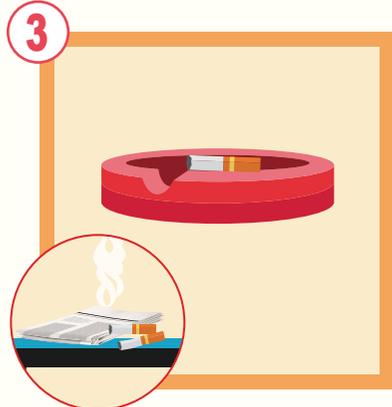




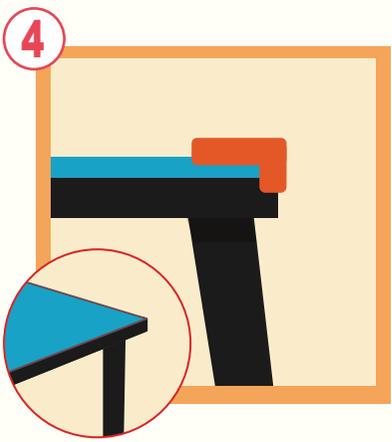
- ✗ 常用的物品放在高處
- ✓ 常用的物品放在伸手可及的位置



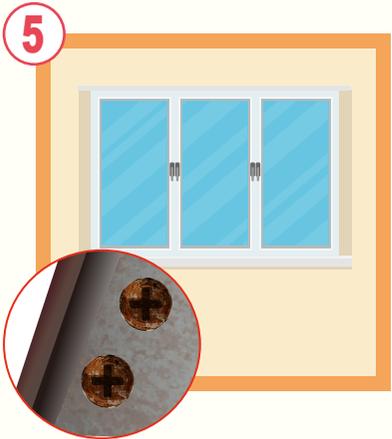
- ✗ 香火與易燃物品擺放在一起
- ✓ 香火與易燃物品需分開放置



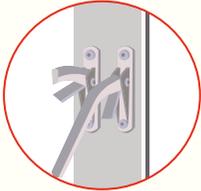
- ✗ 亂丟煙蒂
- ✓ 煙蒂及煙灰棄置在煙灰缸
- ✓ 遠離易燃物品

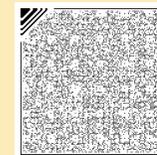


- ✗ 餐枱邊角尖銳
- ✓ 餐枱安裝防撞角或防撞膠條



- ✗ 窗鉸、窗扇把手或鎖門把手出現變形或鬆脫
- ✗ 螺絲損毀、鬆脫、生鏽或缺漏
- ✓ 窗戶必須定期檢查、保養及維修
- ✓ 抹窗時不要用窗扇「借力」
- ✓ 不要將物件掛在窗扇式窗鉸上

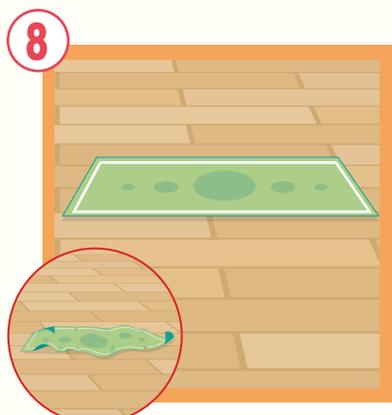




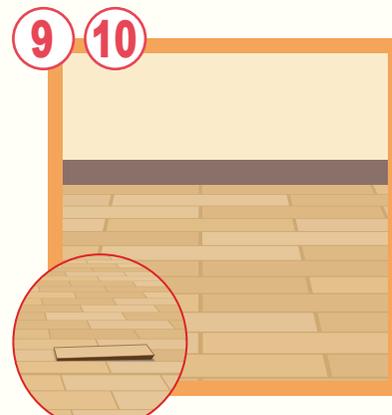
- 6
- ✗ 沒有扶手及不穩固的椅子
- ✓ 椅子要有扶手及背靠
- ✓ 椅腳要穩固及避免使用摺椅
- ✓ 坐下時雙腳平放地面且屈膝成90度角



- 7
- ✗ 雜物堆積亂放阻礙通道
- ✓ 定期清理不必要的雜物



- 8
- ✗ 地毯邊沿翹起或破損
- ✓ 使用沒有翹起或破損的地毯
- ✓ 需固定地毯的位置



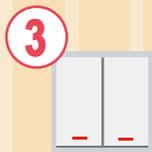
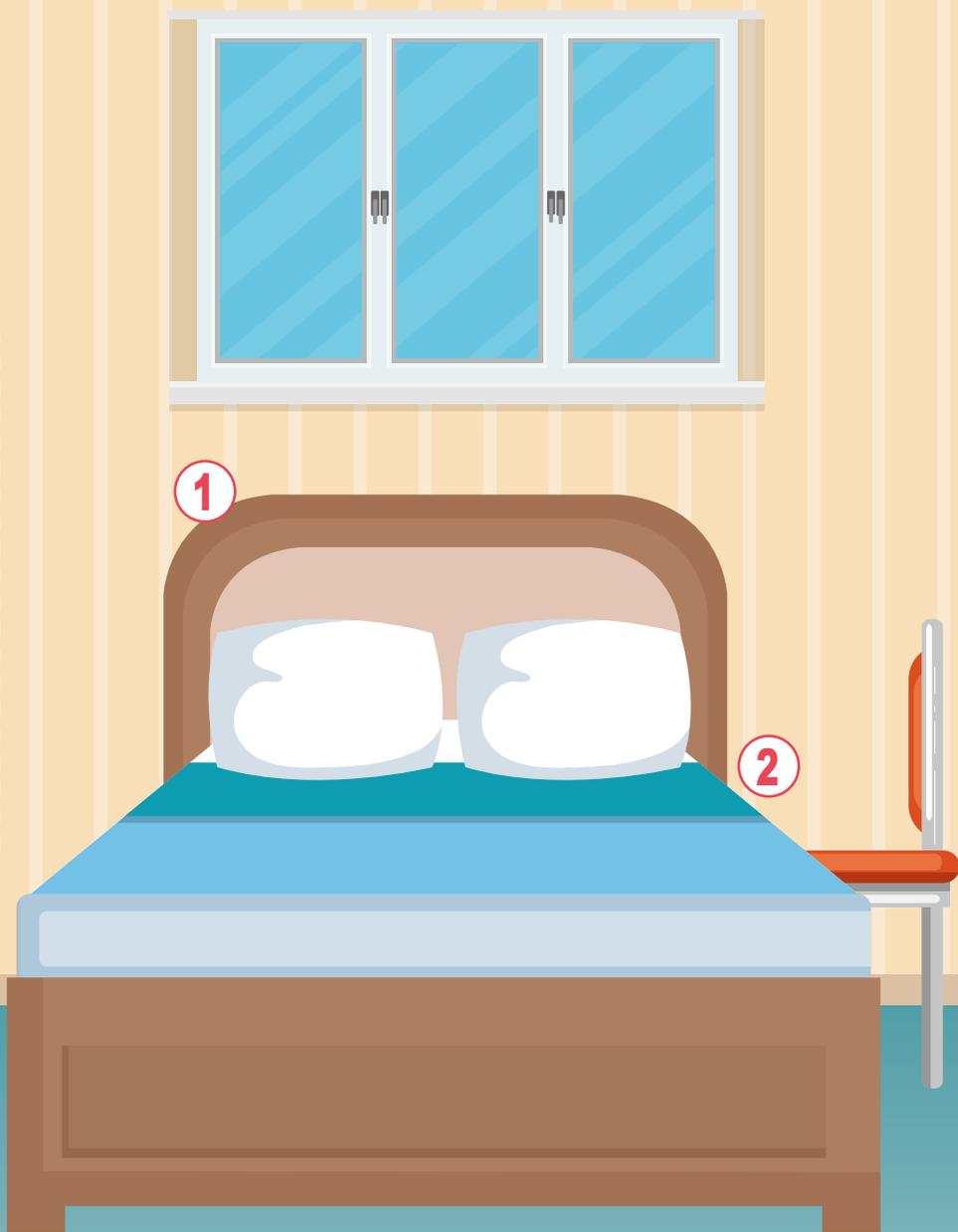
- 9 10
- ✗ 地面光滑且反光
- ✗ 地面損壞
- ✓ 地面可採用防滑材質
- ✓ 維修好損壞的地面

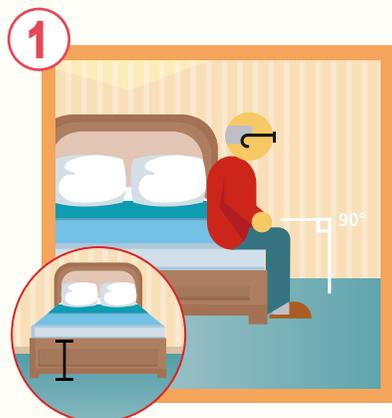
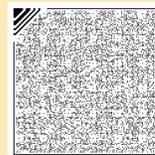


- 11
- ✗ 玄關沒有換鞋凳
- ✓ 換鞋凳可減少穿脫鞋時大幅度的彎腰或蹲下，減低跌倒的風險

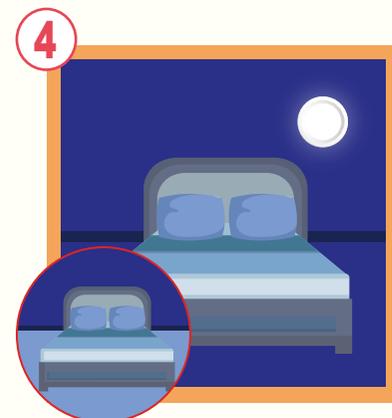


家居安全陷阱

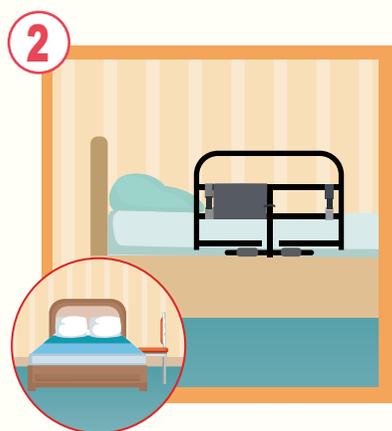




- ✗ 睡床的高度過高或過矮
- ✓ 床的高度適宜，坐在床邊時雙腳平放地面且屈膝成90度角



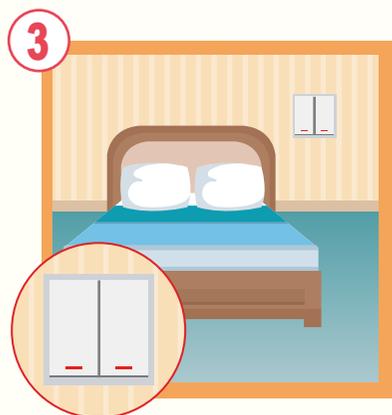
- ✗ 夜間起床時容易跌倒
- ✓ 增加具感光功能的感應燈



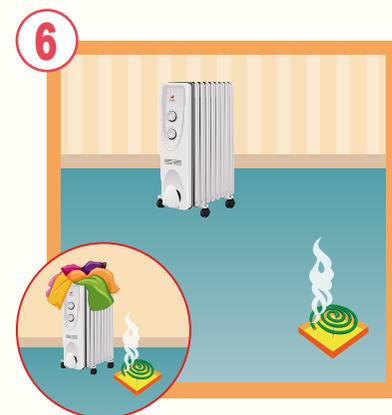
- ✗ 起床困難用摺椅借力
- ✓ 床邊可安裝合適的床邊護欄或扶手



- ✗ 將衣物擺放在電暖爐上烘乾
- ✓ 不應使用電暖爐烘乾衣物



- ✗ 燈掣開關太高或太遠
- ✓ 燈掣的開關在伸手可及的位置



- ✗ 易燃物品與電器放在一起
- ✓ 電器與易燃物品應分開擺放

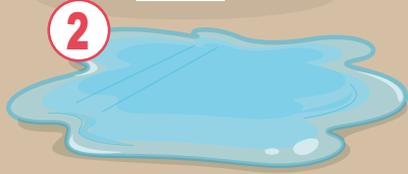


家居安全陷阱

1



2



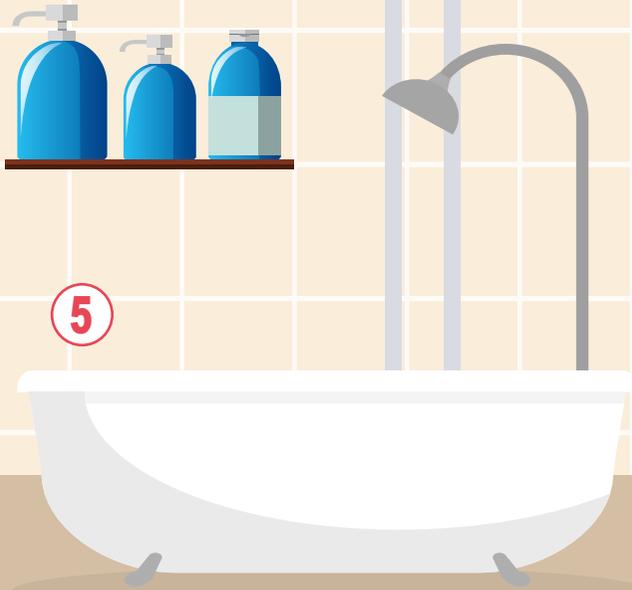
3



4

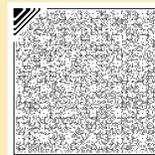


5



6

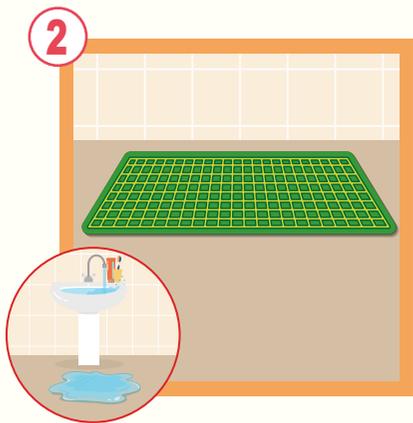




- ✗ 坐廁和洗手盆沒有安裝扶手
- ✓ 可於坐廁和洗手盆旁安裝合適的扶手
- ✓ 扶手的高度按照合適的位置調整
- ✓ 安裝扶手前應尋找專業人士進行評估，確保扶手安裝在合適的高度位置



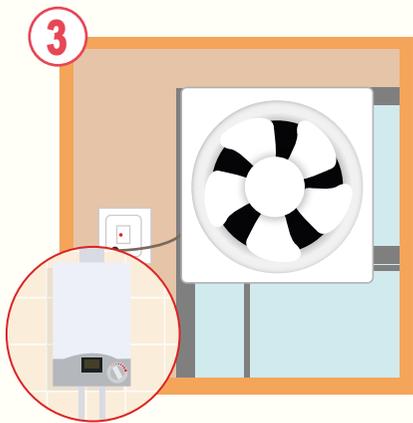
- ✗ 浴室門向內打開且門檻超過13毫米
- ✓ 浴室門使用趟門或向外打開，以免阻礙門口開啟
- ✓ 浴室門檻需要少於13毫米



- ✗ 地面濕滑有積水
- ✓ 地面應保持乾爽
- ✓ 使用防滑地磚或放置防滑墊



- ✗ 安裝浴缸
- ✓ 以企缸代替浴缸
- ✓ 於淋浴區安裝扶手



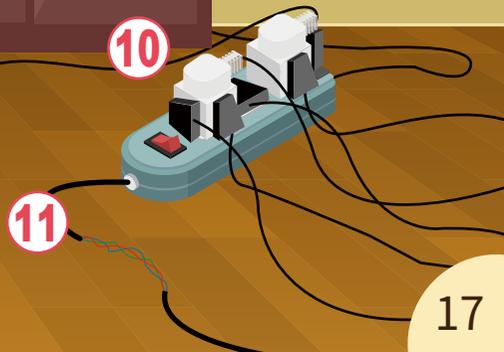
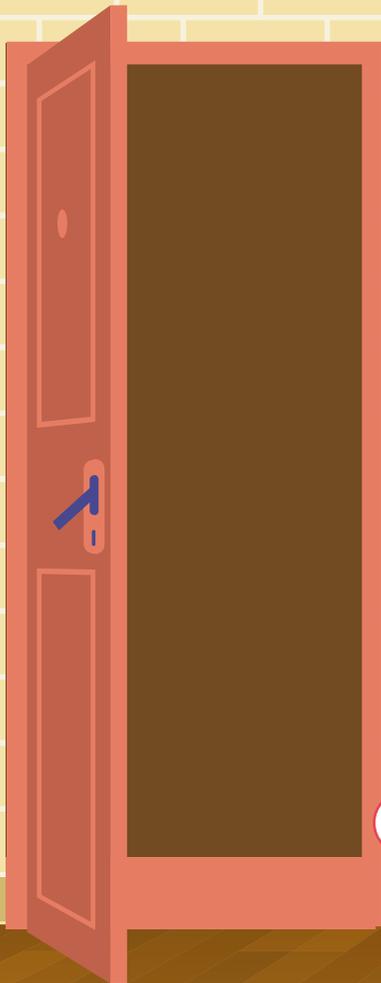
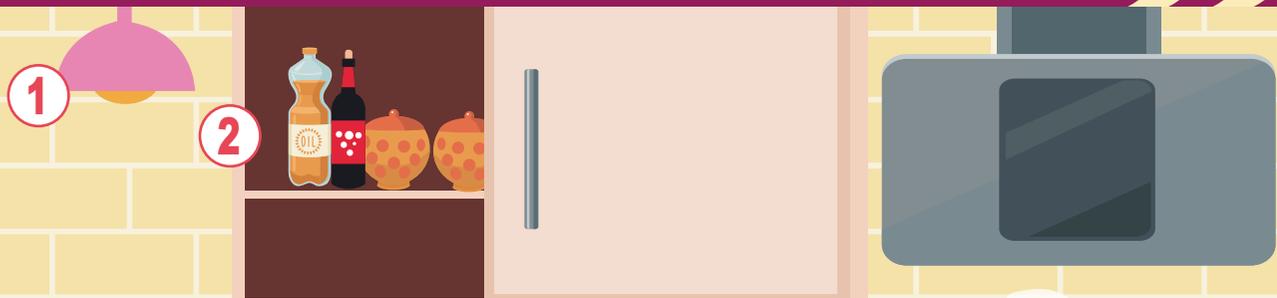
- ✗ 使用石油氣式熱水爐但通風設備不足
- ✓ 安裝抽氣扇讓浴室保持通風

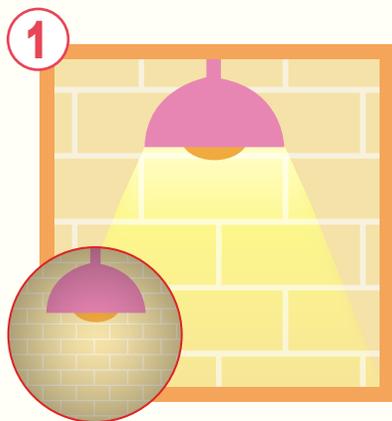


- ✗ 洗澡時使用矮的膠椅
- ✓ 使用合適的沐浴椅



家居安全陷阱





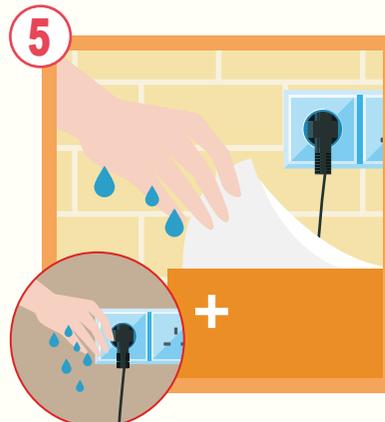
- ✗ 照明度不足
- ✓ 保持適宜且足夠的光線



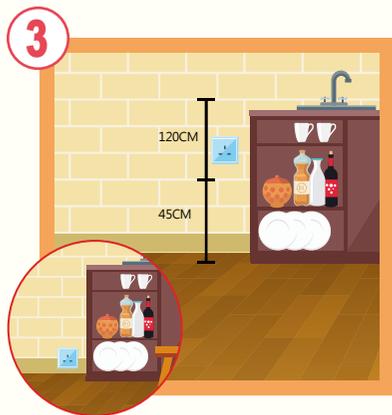
- ✗ 插座附近有積水
- ✓ 插座附近應保持乾爽
- ✓ 安裝可防水的開關面蓋



- ✗ 站在椅子上拿取放在高處的物件
- ✓ 使用油壓式升降廚櫃



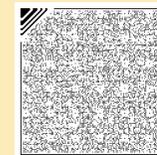
- ✗ 手濕觸碰插座
- ✓ 擦乾雙手才觸碰插座



- ✗ 插座離地面太高或太低
- ✓ 使用合符規格的插座，並將插座安裝於距離地面45厘米至120厘米



- ✗ 刀具雜亂擺放
- ✓ 刀具要放在安全及固定的地方
- ✓ 使用刀具時要有足夠空間且選擇防滑手柄的刀具



- ✗ 忘記關石油氣爐
- ✓ 使用設有自動關爐功能的爐具(如電磁爐)
- ✓ 使用計時鬧鐘提醒熄火

- ✗ 需要彎腰拿取常用的物品
- ✓ 常用的物品放在伸手可及的位置

- ✗ 毛巾或破布放置在地面
- ✓ 地面應保持乾爽，避免於地面放置毛巾或破布



- ✗ 插座負荷過重
- ✓ 當使用耗電量大的電器時，須由牆壁插座直接取電，避免使用拖板
- ✓ 建議使用具有獨立保險絲的拖板
- ✓ 拖板上不應插上任何萬能插蘇，以及使用符合安全規格的插座

- ✗ 電掣損壞
- ✗ 電線老化
- ✗ 雜亂的電線
- ✓ 維修好損壞的電掣
- ✓ 定期找專業人士檢查電線是否損壞，並適時進行更換
- ✓ 電線要捆綁好並靠牆放置

# 家居安全小測驗



你知道長者的家居環境是否安全嗎？一起來進行以下的小測驗，根據長者的家居環境回答以下問題，計出總分後，便可知道長者家居環境是否安全啦。

客廳	是 / 有	否 / 沒有
1 地面是否屬於防滑和防反光地磚？	1	0
2 屋內常用的物品是否需要爬高或彎腰才可使用？	0	1
3 有沒有損壞的地板、翹起的地毯、雜物及電線拖板等絆腳物？	0	1
4 香燭等物品的點燃位置是否遠離易燃物品？	1	0
5 傢俱邊緣或轉角處是否平滑、沒有突出或破損？	1	0
6 座椅的高度是否合適（即坐下屈膝有90度角）？	1	0
7 座椅是否有扶手和背靠？	1	0
8 拖板上是否有插上萬能插蘇？	0	1
睡房	是 / 有	否 / 沒有
9 燈掣的開關是否伸手可達？	1	0
10 睡床的高度是否合適（即坐下屈膝有90度角）？	1	0
11 上落床的位置有沒有足夠空間及牢固物品可借力？	1	0
12 是否有安裝小夜燈，為夜間行走提供照明？	1	0
13 電暖爐或小家電是否遠離易燃物品？	1	0

浴室	是 / 有	否 / 沒有
14 浴室門檻或淋浴區隔水地台是否超過13毫米？	0	1
15 地面是否使用防滑磚或防滑地墊？	1	0
16 地面是否長期保持乾爽？	1	0
17 坐廁旁有沒有安裝合適的扶手？	1	0
18 淋浴區有沒有安裝合適的扶手？	1	0
19 洗澡設施是否使用浴缸？	0	1
20 淋浴區是否使用合適的沐浴椅？	1	0
廚房	是 / 有	否 / 沒有
21 入口的門檻是否超過13毫米？	0	1
22 廚房擺放的物品是否需要爬高或彎腰才可使用？	0	1
23 廚房是否需要站於摺椅上拿取高處物件？	0	1
24 利器是否有妥善存放？	1	0
25 地面是否保持乾爽不油膩？	1	0
26 光線強度是否合適（即足夠而不刺眼）？	1	0
27 地面是否放置毛巾或布以用作清潔？	0	1



## 分數統計

### 0 -12分

很抱歉，你的家居環境未能符合家居安全設計，建議添加更多合適的設備，達到家居安全。

### 13-17分

加油！你的家居環境有小部分設計符合家居安全設計，你可以在家居設計上添加合適的設備，以改善家居安全。

### 18-24分

做得好！你的家居環境大部份設計都達到家居安全設計，可考慮再針對家居環境需要選擇合適的設備，進一步優化家居安全。

### 25-27分

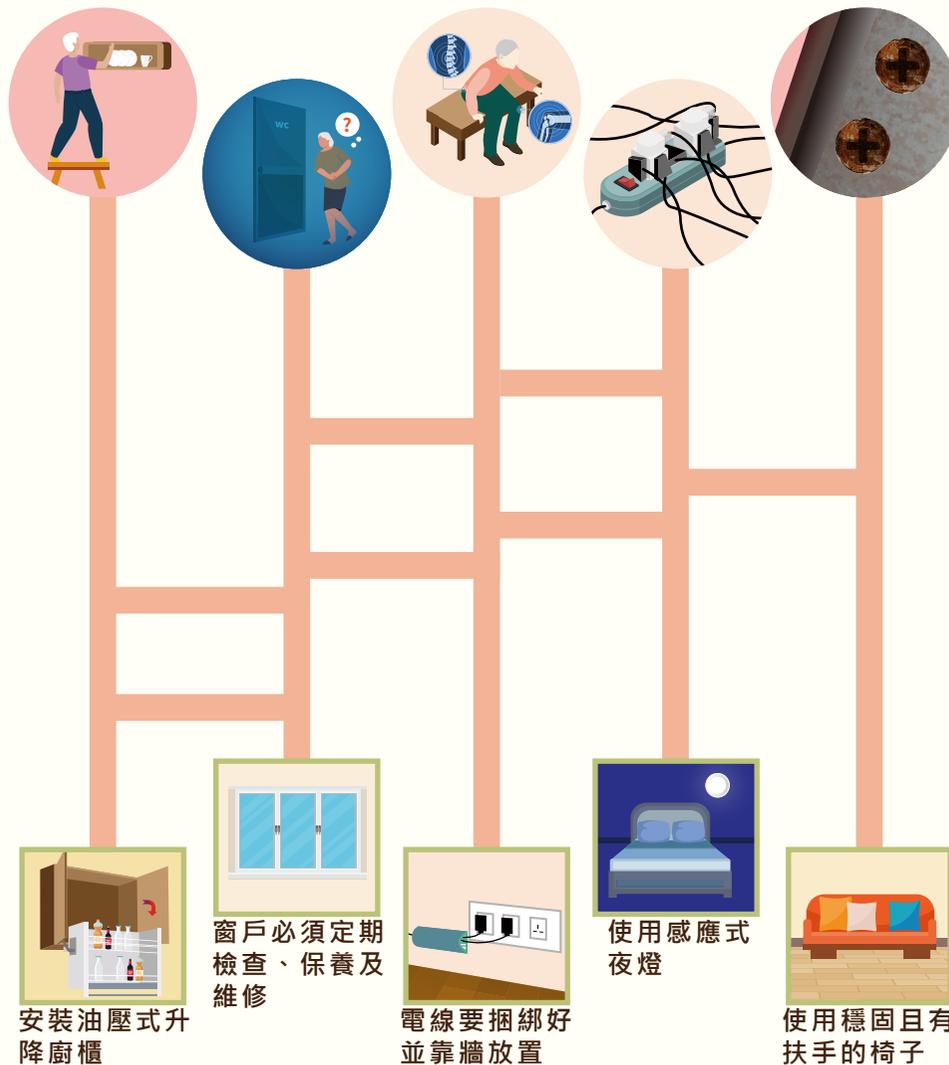
恭喜你！你的家居環境絕大部份設計都達到家居安全設計。建議繼續保持警覺，持續優化家居安全。

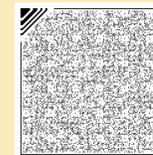


## 畫鬼腳

### 遊戲玩法：

為上方圖片中的安全陷阱找到相應的預防和改善措施。  
(以上方圖片為起點向下走，若遇到橫線則沿著橫線走到旁邊的縱線，到達終點就是答案！)





## 輔具配對 連連看

遊戲玩法：

把輔具的名稱與圖片連接起來。

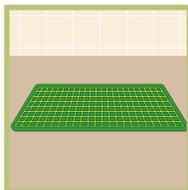
防撞膠條



防滑地墊



沐浴椅



浴室扶手



床邊護欄或扶手



單位	聯絡電話	地址
澳門特別行政區政府 社會工作局	2836 7878	澳門西墳馬路6號
澳門特別行政區政府 社會工作局長者服務處	8399 7705	澳門巴掌圍斜巷19號 南粵商業中心13樓
澳門輔具資源中心	2872 8607	澳門市場街278-J - 278-K 永添新村(第一,二座)地下S座
街坊總會健樂生活站	6569 2310	澳門市場街278-J - 278-K 永添新村(第一,二座)地下S座
街坊總會 長者關懷服務網絡	2822 2725	澳門蓮花廣場25號 青洲坊大廈(第四座)一樓C室
澳門"平安通" 呼援服務中心	2899 2222	澳門蓮花廣場25號 青洲坊大廈(第四座)一樓C室
澳門明愛輔具資源閣	2855 3813	澳門巴坡沙大馬路 平民新村B座地庫 (台山廣星對面)

如對"長者家居安全"有任何疑問或想進一步諮詢，可與上述單位聯絡。



如若不清楚長者家居是否具有風險，可以透過專業的無障礙家居改裝評估服務，預約專業的職業治療師或物理治療師實地進行家居環境評估，並為你提供合適的家居改善建議，服務內容包括：

1. 根據長者的身體狀況（包括平衡能力、肌肉力量和關節活動度等）、生活需求、家居環境等方面評估長者的家居安全風險；
2. 長者及其家人可以即場按照長者家居環境的問題諮詢治療師的意見；
3. 治療師會在評估後，提供適合長者使用的輔具或家居設備的相關建議。

出版：澳門特別行政區政府 社會工作局

網址：[www.ias.gov.mo](http://www.ias.gov.mo)

印刷數量：4,000本

印刷日期：2023年10月

社會工作局編號：

IAS/C-PUB-15/ESPC-10.2023-4,000exs

## 備註：

有關本小冊子內容的葡文版，可於2023年11月30日起透過右方QR code參閱。

A versão portuguesa do conteúdo do presente folheto, poderá ser consultada a partir do dia 30 de Novembro de 2023 através da leitura do código QR que fica no lado direito.





## 合辦單位



澳門特別行政區政府  
社會工作局  
GOVERNO DA RAEM  
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL



澳門街坊會聯合總會  
UNIÃO GERAL DAS ASSOCIAÇÕES DOS MORADORES DE MACAU