



台大校園賞美景

舒適、便利與安全 高齡者的住與行

我常思考老人的理想生活環境。
硬體方面是各種有形的建設，
軟體方面則是道德倫理觀念的培養。

30多年前，那時我的爸爸雖然已經80歲，但身體一直很好，行動自如，常常到處走動。不幸的是，一場車禍奪走了他的左腳，膝蓋以下裝了義肢，行動不便後就很少出門，活動也變得很少。

幾年後，母親中風，復健許久，有一陣子需坐輪椅，偶有出門，深深感覺行之不便。主要理由是當時幾乎很少「無障礙」設施，馬路高高低低，即使是人行道都凹凸不平，輪椅推起來十分困難。不僅路況不佳，車輛更是絕不相讓，一出門便覺險象環生。

2005年初，我退休前1個月左右，等紅綠燈時，冷不防，有人從後面推我一下，我被推倒，跌在路邊。那個推我的人逕自過馬路，連一聲道歉都沒有，更不要說扶我起來。這一推一跌，讓我的腳踝受了傷，必須上石膏，我第一次坐輪椅，名副其實的當了「chairman」。退休演講時還跛著腳上台向親友致意。我常思考老人的理想生活環境。硬體方面是各種有形的建設，軟體方面則是道德倫理觀念的培養。

在1994年，我曾以「高齡社會的科技發展」為主題，召開第一屆「世界醫學工程週」。當時設計展出一個老人的社區模型，強調老人住的舒適、行的便利與安全。到底最適合老人生活的環境應該如何，談「在地老化」(aging in place)時要有什麼配套措施，實值得大家用心思考。

所謂在地老化，就是老人家在自己熟悉的社區生活，社區能滿足

其日常生活所需，老人居住在原宅老家，不必為獲取某些需求的滿足而他遷。針對住與行的舒適、便利與安全，我有一些想法(這些想法是我的「理想國」或「烏托邦」)，在此與大家分享。

千金買厝 萬金買厝邊

俗語說：「千金買厝，萬金買厝邊」，它是指居家周邊環境的重要性。住的房子本身很重要，但它周圍的環境更重要。周圍的環境包括自然環境與社會文化環境。住宅座落地點的氣候、雨量、地勢，以及交通、治安、左鄰右舍等都要考量。

人到一定年齡，體力、耐力愈來愈受限，且身體機能可能偶爾會失調，適應力會愈來愈差。太冷或太熱、太高或太低的地方都不適合老人家居住。最好選擇氣候佳、交通方便、治安好、且離醫療院所不會太遠，周圍商家能提供日常生活所需的地方。當然這樣的地方可能不便宜，需有一定的財力，因此有必要及早規劃與準備。

居家便利 安全與舒適

最好能住平房，如果是樓房，上下樓要有電梯。對於上了年紀、腳力不佳的老人家，爬樓梯往往是一大考驗與折磨。二、三層樓已經不得了，如果四、五層樓以上，那就等於宣判很難出門或出不了門。

大門開啓方便，用鑰匙或房卡開門皆可，看各人喜歡或習慣。用大拇指或手掌辨識開門也有它的優點。至於按密碼則對老人家可能比較不適合，主要是手的不靈活（按不到號碼）及眼力（看不清楚）與腦



浴廁的馬桶旁邊有扶手



室內空間整齊明亮



台大溪頭實驗林的神木

力的退化（記不得密碼）。

由於有些人真的會忘記關門或忘了把鑰匙抽走，因此最好是開門之後，10秒內未關門，會發出聲音提醒：「門要關好。」而若忘記把鑰匙抽走，會提醒：「記得拿鑰匙。」。至於自動鎖門與否各有其優缺點。最怕的是還沒準備好，它就自動關門，或沒帶好鑰匙被關在門外。門口有照明燈，自動開關，人出現就打燈，人走開就關燈。

屋子裡的隔間與設備都要考慮實用、方便、舒適與安全。尤其浴廁是最常發生跌倒意外的地方，浴廁的地板是止滑地板，要盡量寬敞且通風良好。馬桶與浴缸的旁邊要有扶手。

最好有坐式馬桶（老人家膝蓋可能較沒力，用蹲式有它的困難度）。有浴缸可泡澡最好，浴缸與地面的落差不要太大。當感覺筋骨不太靈活時，泡熱水澡可有效改善，不過不要泡太久，且身邊有人較佳，可免意外。不論泡澡或淋浴，熱水一律控制在攝氏42度以下，避免發生燙傷的事。

道路安全 老人優先行

車道、行人道規劃好，盡量平整無障礙。年老力衰者、殘障者走在路上不必擔心害怕，輪椅上下移動也不成問題。行人道上遍植樹木，樹蔭多、很涼爽。路兩旁有花與樹，賞心悅目。每50到100公尺就有椅子可以歇歇腳。

紅綠燈有權威，而不是僅供參考。行人有優先權，被尊重才能保障行的安全。特別是過馬路時，汽車禮讓行人，不搶黃燈，看到老弱婦孺會耐心等待。萬一有人闖紅燈，也原諒他，讓他吧。

每個路口，綠燈的秒數不同，設計施工的人，最好先算好動作較慢的人的腳力，要留足夠的秒數。老人家趕路，最容易跌倒，因此在過馬路時最好衡量一下自己的腳力與速度，不要太勉強。

萬一遇到動作魯莽、爭先恐後的人，就盡量避開，能讓就讓，不必感嘆或動怒，要知道「忍一口氣心平氣和，讓一步路海闊天空」絕非形容詞，真的沒差那幾分鐘，平安最重要。動氣不僅於事無補，反而有礙健康。



浴缸旁裝上扶手



這樣的浴室比較不適合老人家

禮讓社會 感恩在心頭

所謂禮讓的社會，絕非一朝一夕就能形成，但假以時日應會有所改善。這些年來，使用敬老悠遊卡搭公車、捷運，乘台鐵、高鐵及飛機時，享受半價優待，很能感受國家社會敬老的美意。特別是有人讓座時，更是心懷感激。

在公園綠地散步時，在山間水湄遊憩時，也常懷感恩之情。畢竟很多事從無到有，從有到好並不容易。這麼些年來，大家用心與投入實值得吾人大大的肯定。

我的「理想國」裡有很多美好的事物，這些美好的事物需靠有識之士制定社會制度與法規（社會保險、醫療保險、交通、福利及建築法規等），也需要個人、家庭與社會大眾的努力，讓其得以付諸實施。邁向高齡社會，讓我們正視它，一起建設心目中的理想國吧。

腳