

友善農村暖設計

The Friendly Country Road of Taiwan



獻給每一位關心農村和高齡台灣的你／妳



友善農村暖設計目錄

發行序／李鎮洋	P.3
總編序／陳榮俊	P.5
主筆導讀／林崇偉	P.7
壹、用心營造無障礙環境	P.9
案例 1：雲林口湖蚵寮社區	P.10
案例 2：嘉義布袋菜舖社區	P.16
案例 3：臺中外埔永豐社區	P.23
案例 4：南投鹿谷竹豐社區	P.31
案例 5：雲林水林尖山腳社區	P.40

貳、療癒教育並重暖設計	P.47
案例 1：彰化花壇橋頭社區	P.48
案例 2：南投魚池東光社區	P.51
案例 3：新竹寶山新城社區	P.53
案例 4：臺南白河稻荷咖工作坊	P.58
案例 5：臺東關山米國學校	P.61
參、友善農村幸福小旅行	P.64
案例 1：樂齡健走賞蝶趣	P.65
案例 2：生態勇腳農村行	P.72
案例 3：花現幸福小旅行	P.79
附錄、農村常用無障礙設計規範	P.89
彩蛋、友善農村暖設計影音觀摩	P.121

發行序

水土保持局為什麼要推動「友善農村」？這理由很簡單，其實臺灣有好多家庭都有行動不便的家人，不管是老人家、還是身障朋友，都好希望能在假日出門到農村走走，抒解照護壓力，一家人共享天倫歡樂時光。

這是我親身的感受，不久前我親自參與了在彰化花壇的「花現幸福小旅行」，特別邀請到罕見疾病的家庭來農村同樂，體驗我們精心輔導設計出的「五育並重」特色活動（生態、產業、手作、音樂、美食），當大家一起哼著「好一朵美麗的茉莉花」，我看到每一個家長和他們行動不便家人一起歡唱的笑臉，到今天都還深深感動，也更讓我深刻感受「友善農村暖設計」對於未來高齡台灣的重要。

所以這本書特別歸納水土保持局自105年起輔導全國30多個社區推動友善農村的經驗，不僅是從製圖規劃到施工營造，輔導改善整體無障礙環境和景觀遊憩設施，更結合農村生態、生產、生活的特色，設計具有輔助治療和教育效果的各種體驗活動和遊程，目的就是希望讓有著濃濃人情味的農村，未來成為臺灣最有特色的綠色照顧基地。

更令人開心的是我們未來將跟交通部運輸研究所攜手來展開農村無障礙交通的合作。我們在「農村風情網」官方網站的友善農村專區，也就是那經過水土保持局輔導改善過無障礙環境的農村，都要放上「愛接送。預約式通用計程車」的資訊，未來讓每一個有行動不便家人的家庭，都可以方便地透過預約無障礙的交通來農村遊玩，好好喘口氣，全家人一起享受更美好與幸福的生活。

由衷感謝每一個參與水土保持局友善農村計畫的社區伙伴，因為有你們的用心，農村的環境和服務才能變得更好，我更想誠摯邀請每一位民眾一起支持農村再生社區，希望大家走入農村，感受農村的蛻變，體驗農村的美好，不僅舒緩生活中的壓力與緊張氣氛，更能夠玩得安心又精采，為全家人的幸福時光，留下最美好的回憶。



行政院農業委員會
水土保持局局長
李鎮洋

總編序

友善農村好不好？親身去體驗過你就知道好！

水土保持局南投分局所推出的「友善農村暖設計」這本書，其實並不在於要跟社會大眾說水保局做得有多好，而是我們想分享「以人為本」的思考和實踐，大家如何可以跟我們一起讓台灣更好。

這本書裡有好多農村無障礙環境營造的細節，跟都市的無障礙環境一點也不一樣，我們想要提醒大家：如何改善軟硬體環境以便利所有行動不便的民眾已是國際社會高度關注的焦點。但是當前國內外的研究與實踐大多聚焦建築法規和都市的改善，相對忽略因人口快速老化，再加上隨都市化引起的青壯年人口外流，其實農村才是高齡海嘯首當其衝的重災區。農村無障礙環境的營造，正是臺灣刻不容緩的農村再生和地方創生議題。

更重要的，無障礙不僅要有環境，更還要有服務。怎麼樣針對行動不便被照顧者，還有大多為女性的家庭照顧者，設計能結合農村生態、生產、生活特色的「五育並重療育遊程」。像是書中所舉例：

橋頭、平和社區所共同推出磚雕書法、拼貼、描金、生態導覽、餐食設計，還有「好一朵美麗的茉莉花」音樂輔助治療活動等，吸引很多關懷據點老人家和照顧者跟我們聯絡，因為大家都好想好想能夠有機會能到大自然走走、體驗農村風情、品嚐在地特產。這正是水土保持局長期來推動農漁村觀光休閒產業發展，推動超高齡社會地方創生和幸福台灣新可能的努力方向。

我們都會老，而友善農村暖設計正是我們現在就應該要展開的行動。正如同這篇序文的第一句話：友善農村好不好？一定要親身去體驗過，你就會知道好！更重要的，友善農村怎麼做？就請大家開始閱讀更分享這本書，讓我們一起來展開行動，現在就做，未來更好！



行政院農業委員會
水土保持局南投分局分局長
陳榮俊

主筆導讀

「友善農村暖設計」是水土保持局回應高齡臺灣對農村環境營造和發展議題，特別為社區伙伴所設計的一本很棒的工具書。

你一定會注意到，不可能沒看到，這本書有著超大的字體，讓每一個人不用戴上近視／老花眼鏡就能輕鬆閱讀。透過三個主要篇章「用心營造無障礙環境」、「療癒教育並重暖設計」、「友善農村幸福小旅行」，我們嘗試串起從硬體無障礙環境營造、到體驗互動服務設計、還有農村的休閒遊憩規劃，這三個推動友善農村的重要面向。

首先在「用心營造無障礙環境」裡，我們透過雲林口湖蚵寮、嘉義布袋菜舖、臺中外埔永豐、南投鹿谷竹豐、雲林水林尖山腳，共 5 個社區為案例，深入探討農村社區能如何透過整體思考規劃，而非單一設施改善來進行無障礙環境營造的方式，當然還有各項設計體貼用心的細節。

其次「療癒教育並重暖設計」則經由介紹彰化花壇橋頭、南投魚池東光、新竹寶山新城、台南白河稻

荷咖工作坊、臺東關山米國學校的體驗活動來讓大家瞭解農村如何利用歷史、文化、生態以及社區產業的特色，透過不同的互動設計，發展出不僅有療癒，更有教育效果的特色服務，創造令人難忘的體驗經驗。

至於在「友善農村幸福小旅行」，我們嘗試提出了當前臺灣高齡社會裡行動不便老人家、身心障礙朋友，還有照顧他們的家人，最需要的休閒遊憩和喘息遊程。這就像過去社區參訪、環境教育，甚至小朋友／學生校外教學，還是企業家庭日或員工旅遊一樣，不僅是充滿潛力的未來市場，更是農村作為每一個臺灣人心靈原鄉的最大價值和能量。

最後容我在此特別感謝水土保持局李鎮洋局長、林長立副局長長期重視農村無障礙環境發展。更感謝南投分局陳榮俊分局長、臺北、臺中、臺南、以及臺東各分局長和同仁的幫忙，還有農再社區伙伴的大力支持和真心投入。我很榮幸有機會跟大家一起推動友善農村，因為這並不是一個計畫，而是我們共同的未來，且讓我們攜手繼續努力。

國立交通大學建築研究所
林崇偉

壹、用心營造無障礙環境

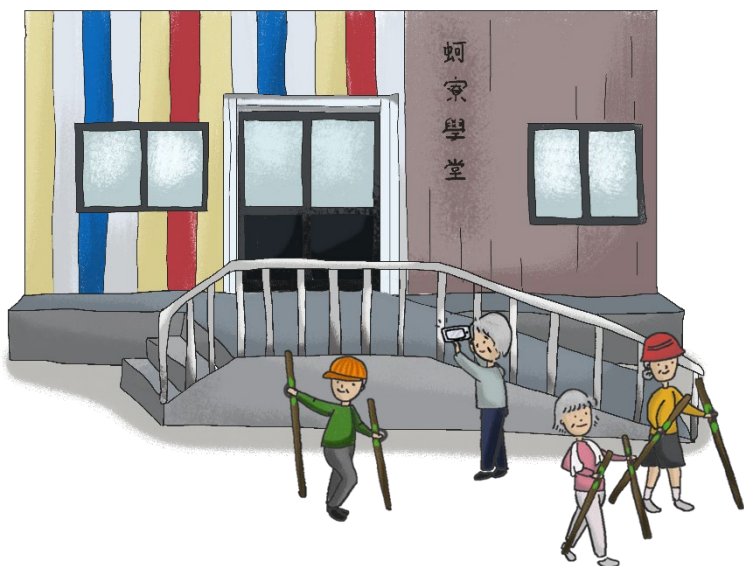
如何改善軟硬體環境以便利所有行動不便的民眾已是國際社會高度關注的焦點。但是當前國內外的研究與實踐大多聚焦建築法規和都市的改善，相對忽略因人口快速老化，再加上隨都市化引起的青壯年人口外流，其實農村才是高齡海嘯首當其衝的重災區。農村無障礙環境的營造，正是臺灣刻不容緩的農村再生和地方創生議題。

但是，農村無障礙環境的營造，其實跟都市的情形一點也不一樣，我們想要提醒大家，必須有整體性策略！必須要從瞭解使用者、分析使用者需求，整體考量空間的利用、動線的安排、既有設施的充分利用，還有因地制宜的彈性化使用設計，才能創造最大的效益。

以下，我們將透過雲林口湖蚵寮、嘉義布袋菜舖、臺中外埔永豐、南投鹿谷竹豐、雲林水林尖山腳，共 5 個社區為案例，深入探討農村應該如何透過整體思考規劃，而非單一設施改善來進行無障礙環境營造的方式，當然還有各項設計體貼用心的細節，全都值得我們細細咀嚼，讓自己社區更好。

無障礙案例 1：雲林口湖蚵寮社區

設計重點：無障礙斜坡

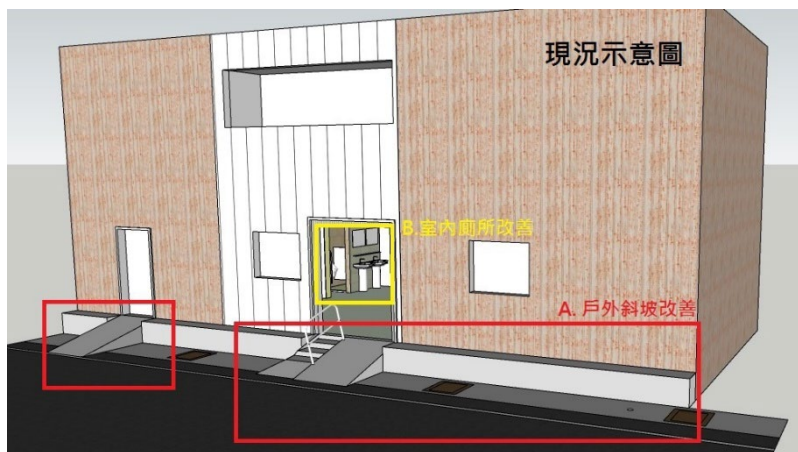


雲林口湖海邊，總吹著強勁冷冽海風，但蚵寮社區發展協會的謝理事長和陳玉釵卻建立了一個充滿溫暖的蚵寮學堂。在這裡，不僅可讓那些爸爸媽媽大多晚歸的小朋友們有了下課後寫功課的地方，更能讓在地的老人家能在這裡同學共餐。可是在行善團幫忙下所建造起來的這個溫暖所在，出入的階梯和斜坡卻一點兒也不方便，緊鄰著大馬路的出入口，甚至可能還會有一點危險，我們該如何導入友善農村暖設計來改善呢？

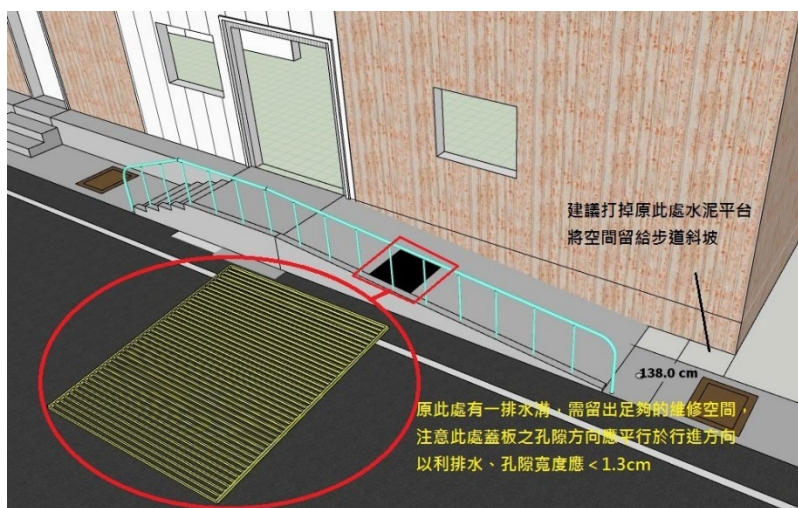


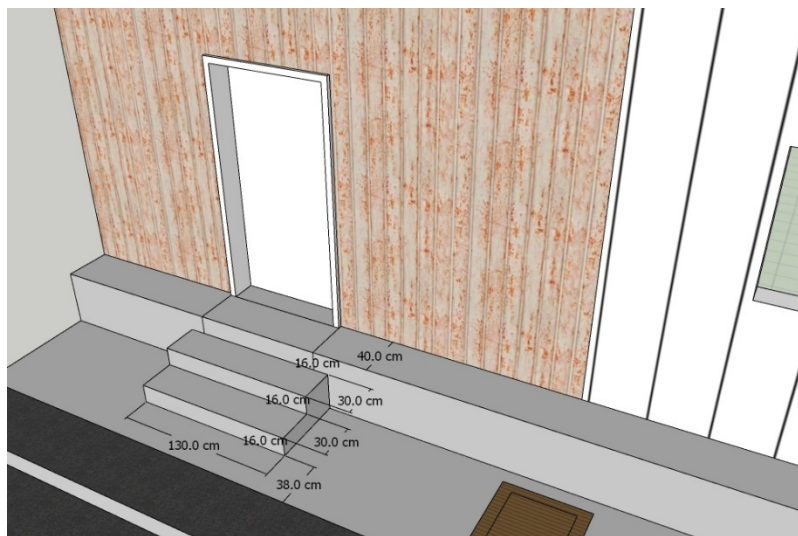
如上圖所示，為了怕淹水，蚵寮學堂蓋得高。不過階梯旁的斜坡就像是個溜滑梯，不僅社區老人家每次爬上來都越來越吃力，需要搬運東西到教室裡時也非常不方便，長久以來都希望能夠來改善。但問題是，學堂偏偏就是緊鄰著大馬路的路邊，總不能做個斜坡，但卻影響馬路的通行吧？





在水保局南投分局團隊協助下，無障礙斜坡設計巧妙地利用了門前的空地轉為橫向，在寬度部分有近 200 公分的寬度，而在斜度部分也能夠符合內政部無障礙建築設計規範的 1:15，讓坐著輪椅的朋友也能夠自己獨立滑動輪椅進入蚵寮學堂。





許多接觸無障礙友善設計的社區，一開始總覺得其實有很多無障礙很麻煩，好像有好多尺寸規範

非常容易搞混。但其實無障礙一點也不難，因為這些尺寸其實都來自國人平均身高、手長，輪椅輔具尺寸的平均，再加上一些包容性（過大，過小）考量，目的都是為了讓做出來的空間、設施或服務，能夠為最多人所利用，或理想上讓人人都能自由／獨立地方便使用（通用設計）。

所以，蚵寮學堂的改造設計裡可以看到，不僅有著平緩的坡道，連接著一個平台可方便停下來開門；無障礙坡道的另一側還貼心設計了階梯，每一個階梯的高度都拉小，方便「舉步維艱」的老人家來上下樓梯，更在兩側都設置了安全扶手，讓所有人都能安全上下。同時也有明顯的服務標誌（上面還加註服務電話讓有需要的人可以聯繫必要的服務）從每一個小細節來體貼在使用者。



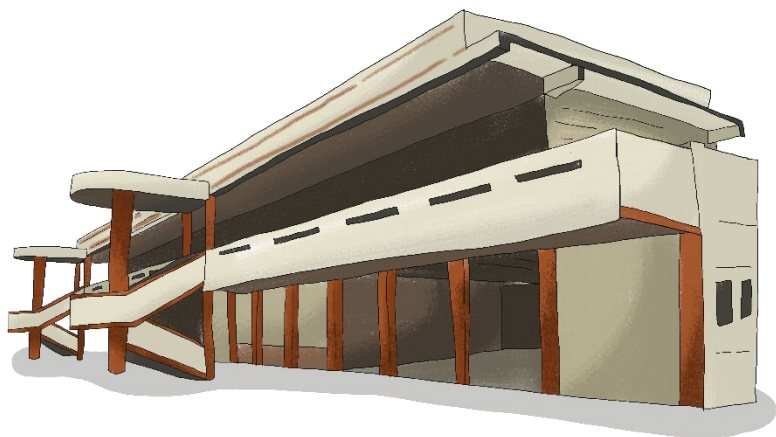


最後，這裡還有一點超級重要的補充是友善農村團隊竟沒注意到，但要特別拿出來講給大家聽的。那就是蚵寮社區發展協會謝理事長和玉釵真的很用心，他們從在地日常使用的觀察發現到，設置在路邊的無障礙斜坡和扶手，或許在特別暗或停電的夜晚，有可能讓來往車輛或許因開車的人一時不注意而不小心撞倒。

因此社區特別在無障礙扶手邊緣上下，還有兩側，裝設了反光貼紙和夜間自動閃爍設備。這樣細膩的設計真的是徹底展現農村社區滿滿的人情味，還有那一份體貼的心意，也由此讓我們看到果然友善農村暖設計，不分男女老幼，只要有心用心就一定能夠做得好的可能～真的是讚啦！

無障礙案例 2：嘉義布袋菜舖社區

設計重點：無障礙廁所



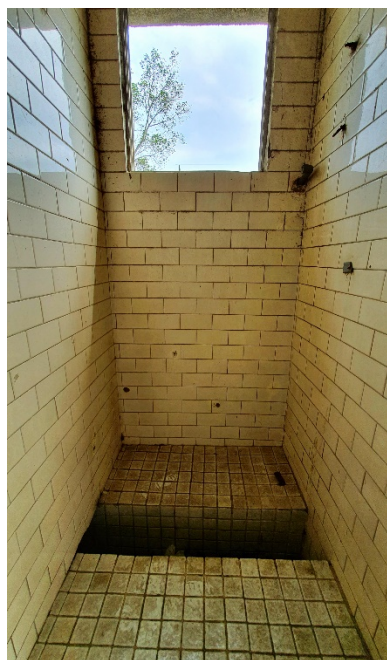
臺灣第一個被廢校的平地國小就在嘉義布袋菜舖社區，理事長蔡吉隆就是這個國小的畢業生。

30 年後，社區面對的問題已不僅是沒有小朋友，還有越來越多獨自居住在這裡的老人家，在這個偏遠又缺乏各種資源的嘉義海邊，一個能夠聚在一起彼此照顧互相取暖的地方。

跟菜舖社區一起，水土保持局南投分局投入要將這荒廢多年國小，創造為長輩的樂土，更重要的是還要給老人家一個能方便使用的無障礙廁所。

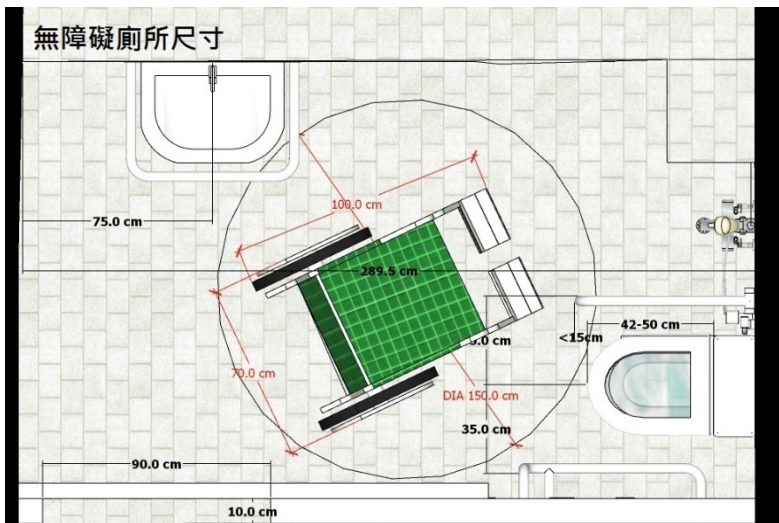
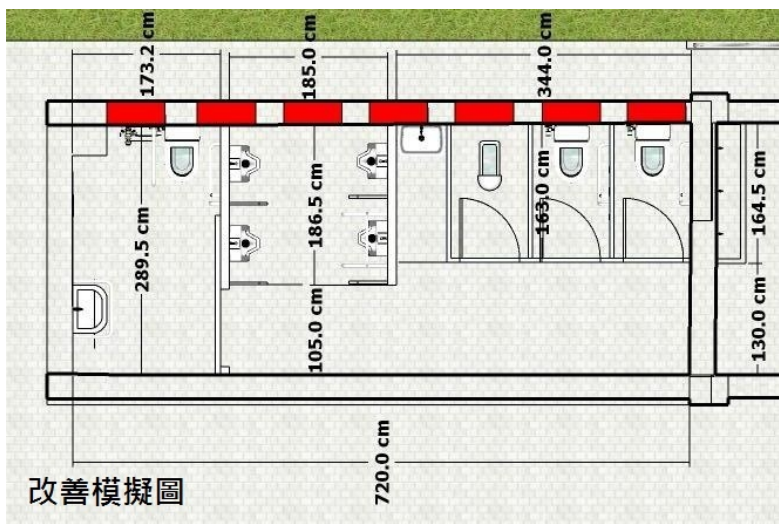


上面的照片不是鬼屋，確確實實就是這個已荒廢30年國小的廁所，以前的建築設計，廁所總是要比較高(原因可能是為了防止淹水、方便讓化糞池排水、安裝蹲式馬桶比較方便、還便於排水管路的設計種種原因)，但這樣的廁所非但老人家使用時困難重重，甚至你我都不願意去用。



再靠近一點看，整個空間過去也都是以「小學生」的使用進行設計，因此無論是小便池和隔間寬度

(大人站在那裡剛剛好半個屁股會全都露出來)，還是「蹲式沒有馬桶」(這個不是亂寫，你一定會心／灰心一笑)都必須要重新設計，未來才能夠讓老人家安心和放心的使用。



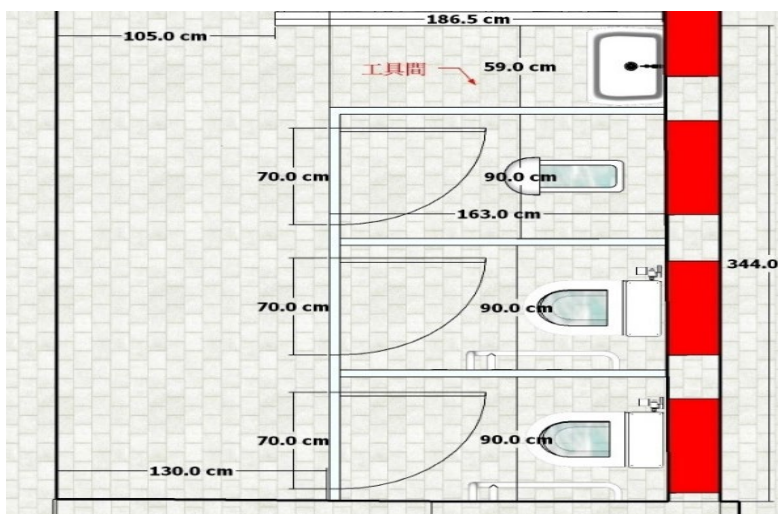
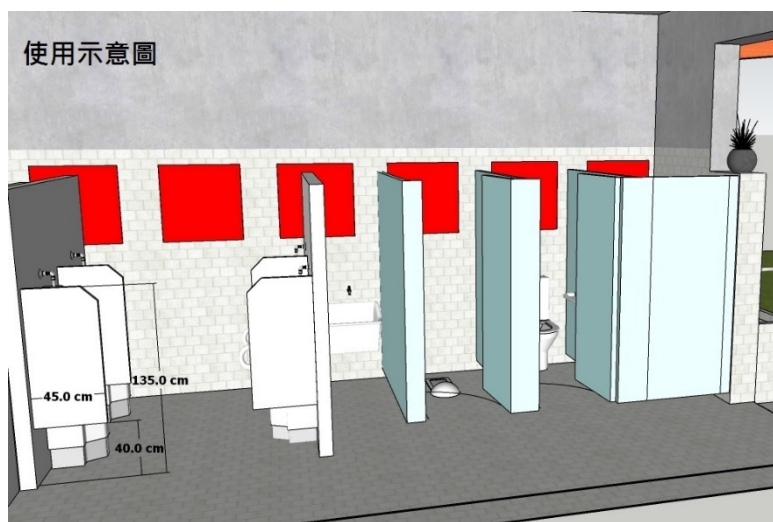
無障礙暖設計第一要務就是先整體性地重新設計這個空間。如上圖所示，除了必須將整個廁所管線進行調整外，更重要是先把所有地面的高低差都全部抹平，不再有高高的廁所門檻。

其次社區提出來設計性別平等廁所的概念，其實不只是為了落實性別平等，也是希望讓廁所可以給最多的人使用，不然這麼小的空間若非要區分為男女兩間廁所，大家常看到的女廁外大排長龍，還有阿媽尿急時就煩惱了。

當然，針對行動不便坐輪椅的老人家，無障礙廁所絕對不能少，所以社區巧妙地利用廁所最尾端的空間，專門做一個無障礙廁所。這裡最值得拿出來講的就是，過去很多人格出的無障礙廁所都沒有考慮到「輪椅迴旋空間」的問題。

在內政部無障礙設施設計規範裡特別明訂無障礙廁所盥洗室應設置直徑 150 公分以上的輪椅迴轉空間。會這麼訂定的原因其實大家多想一下就能明白，當你自己走進去一個廁所，總不會倒退著走出來吧？也因此，無論是方便坐著輪椅的使用者靠近無障礙馬桶，又或者是轉個身想要洗手、還是開門、關門，這樣的空間設計都是關鍵而必要的。

友善設計當然也考量不同使用者，像是讓阿公有四個有隔間／搗擺的直立式小便斗，就不會擔心尿尿的隱私、還有尿液灑到地面的味道。設計一個蹲式、兩個坐式馬桶，阿公阿媽全都可方便使用





改善後的菜舖社區令人欣喜，109 年的 11 月阿公阿媽已經歡喜進入了這個荒廢 30 年的國小，這裡現在是他們每天手牽手一起來上課、共學、運動的關懷據點，讓我們看到，無障礙友善的環境，果然能為長輩們帶來歡樂，更創造不一樣的生活。

無障礙案例 3：臺中外埔永豐社區

設計重點：無障礙遊憩設施



大家去農村玩，歐不對，一般我們講，去鄉下走走，既然是走走，那就需要一個好的步道、好的路面、還要在走走後，可以坐坐的地方？最好還能夠在大樹下一起納納涼、聊聊天、喝喝茶？對不對呢？

臺中外埔永豐社區就考量到這點，這裡有條很美的水流東步道，還有知名的公婆樹，在水土保持局臺中分局協助下，進行無障礙環境營造，目的就是希望鼓勵無論是社區裡的老人家，還是行動不便來這裡遊玩的朋友都能共享農村好風光。



因此友善農村暖設計這裡要說的第一個設計議題正是無障礙遊憩設施，如同上面的照片，大家可以清楚看到，過去很多社區或旅遊景點在設計例如涼亭、桌椅時，經常性地都為架高。根據我們請問老師傅的說法，認為這樣比較明顯，告訴人家這裡有遊憩設施，同時考量耐久等原因。但隨著臺灣已

進入高齡社會，行動不便的老人家越來越多，這樣的設計就開始產生問題，比方說如我們經常可在公園裡看到，坐著輪椅的老人家們個個都在戶外曬太陽，然而照顧他們的看護卻在樹下或涼亭裡納涼的情形。這樣的「窘況」要是有一天落到我們自己的頭上，捫心自問，曬太陽當然很好，但那得是我自己想太陽，如果是因為無障礙設施沒做好而不得不曬，那不就太 00XX 冤枉了嗎？



永豐社區就考量到這一點，所以在環境設計上就特別體貼老人家（當然還有他們的照顧者），你看經過改善的休憩區，有了斜坡便於輪椅上下；原本固定式的石椅，起初先挖走一個，讓坐輪椅的長輩能跟其他老人家或家人一起圍著桌子聊天喝茶。

而因為改善後得到大量社區民眾的好評，最後呢椅子乾脆就全部換成可搬動的木頭長板凳，相較於過去石椅，能有更多人一起坐，還搭配社區特產的火龍果、葡萄，還有美麗的油桐花，設計出好看更充滿社區特色的意象牌，還有可以拍照打卡的火龍果寶寶座椅。這正符合友善通用設計所說的「彈性使用」原則，更因社區設計的巧思，讓不論是在地鄉親，或是外來遊客都因為友善暖設計，更深深地愛上這裡。

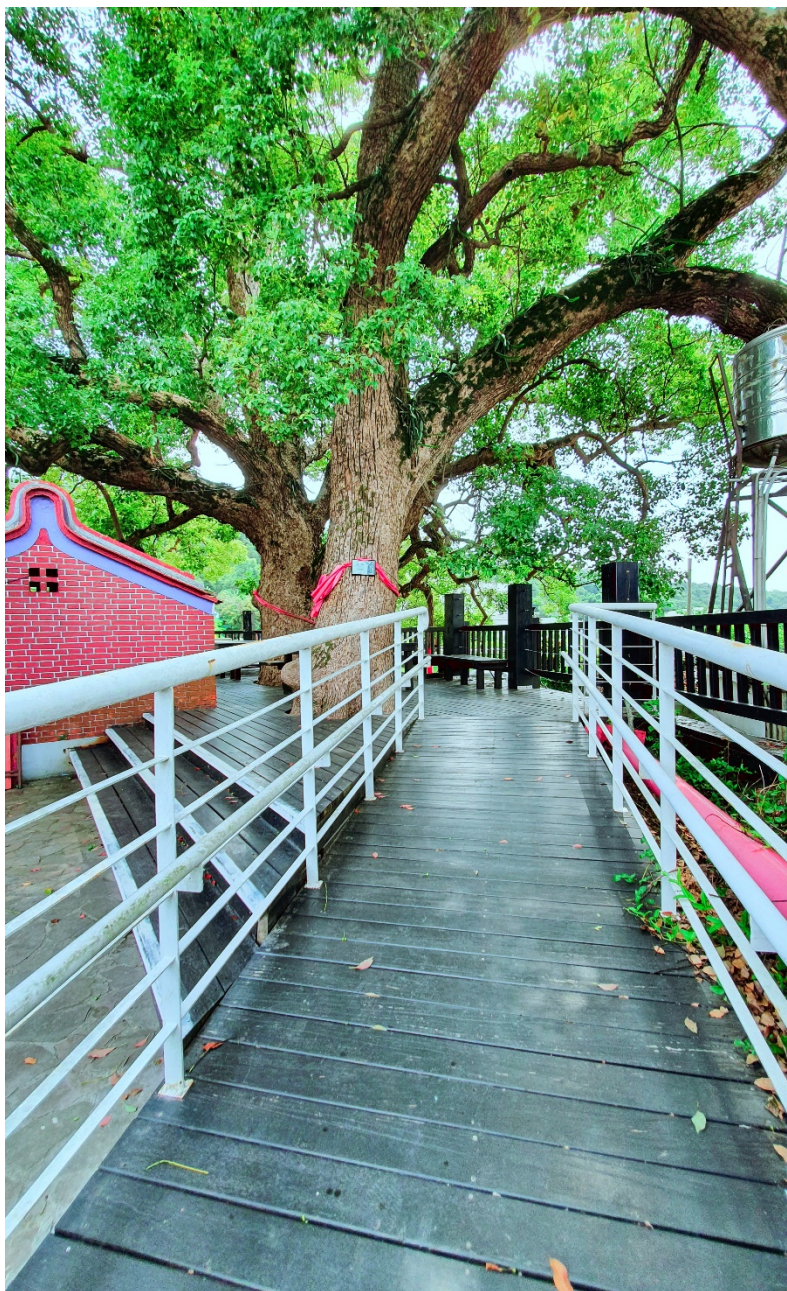






另外值得特別一提的是有關無障礙鋪面和水溝蓋的設計，除整修原水流東步道水泥鋪面之外，磚砌的特色通道也跟水溝分開，讓大家能有更舒服的步行環境。同時路面更力求平整，這讓坐著輪椅的老人家 and 身心障礙朋友，可以避免因顛簸和震動帶來的超級不舒服。想想你自己開車坐車碰到顛簸路面的情況？就會知道這有多重要。

水溝蓋的設計也按內政部無障礙建築設計規範，首先就是水溝蓋開縫的方向，要跟路面行進方向成 90 度垂直，另外也特別加上白鐵條來減少間隙的大小。這不僅對使用輪椅使用者友善，大幅降地輪子被卡住而翻車的可能，更對於其他像是推著嬰兒車的父母，還是穿著高跟鞋的人，或拄著柺杖的長輩帶來莫大的便利，避免不必要的安全危險。





最後讓我們帶大家來到永豐社區知名的公婆樹，人人都知道在大樹下納涼聊天，正是農村最令人想往的風景。正因如此，透過無障礙斜坡的設計讓長輩便於上下，透過設置階梯扶手、警示白線，來降低跌倒的風險，正因著友善農村暖設計，永豐讓我們對未來超高齡社會的幸福有了更多的期待。

無障礙案例 4：南投鹿谷竹豐社區

設計重點：無障礙出入



一個很老舊的活動中心，如何改善成為服務社區老人家的空間？還有最受遊客歡迎烏龍茶染布的場地？南投鹿谷竹豐社區在返鄉青年劉松杰全心投入茶產業復興故鄉努力下，充滿體貼和關懷。

第一次看到劉松杰，他就站在社區活動中心門口，你知道的，那一種我們老房子都有三道階梯，還有那一種不透明的白色的鐵鋁門窗的前面。他的手就指著自己頭頂上還有一道，當然未來安全絕對不能沒有的鐵捲門，他說：讓我們來想辦法吧？



這樣的困擾，不僅在農村，很多人家裡有也，而且不僅在門口，也在陽台、頂樓或其他的出入口。若沒有鐵捲門、鋁門窗、紗門，當然會造成困擾，但在無障礙友善的設計裡，那些階梯和門檻，就是會讓坐著輪椅的朋友和長輩們，只能看著我們進出，心裡嘆息著，要是我也能跟你們一起，多好？！

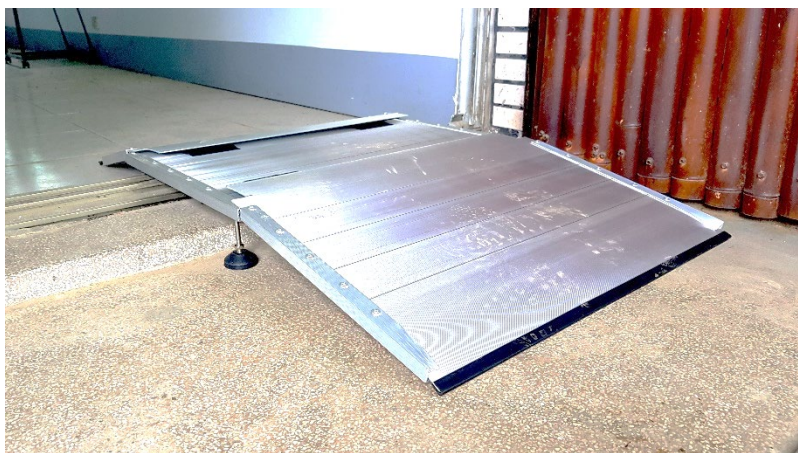
但其實這並不是沒有解決方法的唷！在通用友善設計裡就有所謂的「替代解決方案」，舉例來說，竹豐就透過「在階梯部分設置固定斜坡道」+「可移動式的斜坡板」+「戶外的需要服務聯絡方式（服務鈴）」三管齊下來解決這個問題。

透過替代解決方案來解決無障礙問題時其實也有要注意的細節，比方說白鐵製的無障礙斜坡，上面

是須要透過不同的材質、紋路設計來避免輪椅或走路的人打滑摔跤。而尤其是當階梯只有一部分設置無障礙斜坡時，這時候按內政部無障礙建築設計規範，無障礙斜坡的兩側按就要有防護緣以避免輪椅滑出坡道反而會更危險。

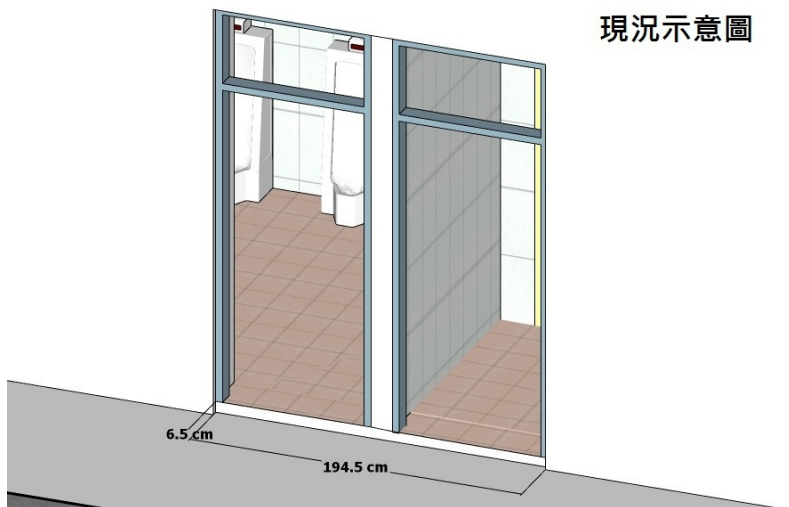
同時再進一步來看，防護緣本身的設計也要注意圓滑收邊，以避免使用者在不小心撞到或打滑時受傷；還有移動式的斜坡板是否前後都有確實地貼齊地面？斜度是否會太陡？會不會滑動？中間部分的平台是否足夠輪椅通行？穩定度是不是有足夠？等等，這些全是水土保持局南投分局協助竹豐社區設計無障礙出入時，經由身心障礙者和無障礙設計專家所特別提出來，讓社區能夠瞭解、重視，更強調施做時細緻的規劃。





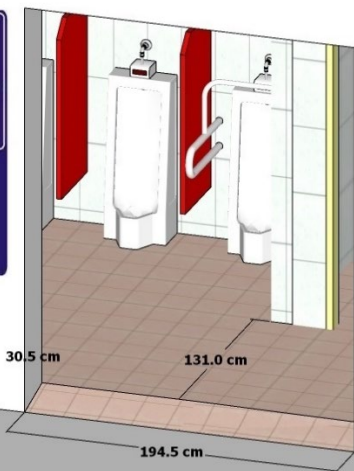
但另一個讓松杰很關心的問題則是他發現近年來越來越多造訪竹豐社區的遊客，還有平常到社區活動中心的大多都是老人家，不論是否乘坐輪椅，這些長輩們不僅異口同聲，更一而再、再而三都跟社區反映：我們需要更好、更方便的廁所啦！

現況示意圖



提出竹豐社區的案例，因為上面的兩張圖正就是很多我們臺灣社區活動中心，尤其是早期所興建的狀況，你可以看到，會分成男女廁，門口一定是有高低差(可能為了怕水會流出來，但還是會啊)

所以在跟社區多次討論並反覆設計製圖後，提出的解決方案就是合併男女廁，以爭取更大和彈性的使用空間，把兩個門口合在一起變成一個大的，設置小斜坡，並掛上門簾以加強如廁者私密性。

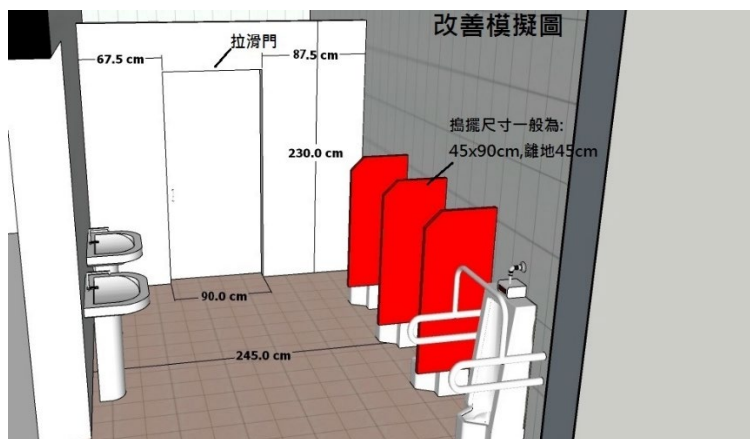


改善模擬圖

高低差 (公分)	七十五以下	五十以下	三十五以下	二十五以下	十二以下	八以下	六以下
坡度	十分之一	九分之一	八分之一	七分之一	六分之一	五分之一	四分之一

考量留下輪椅迴轉空間與美觀，入口斜度比例參考現有建物改善條例，設為1:5，需設置無障礙協助標誌





另外在內部整合空間設計上，秉持農村愛物惜物的精神，原有的盥洗設施盡量予以保留，但特別把兩間女廁合併成為一個符合法規的無障礙廁所，由此滿足坐輪椅的在地長輩和遊客需求。

同時，南投分局和社區也細心地為原本會讓阿公上廁所感到害羞的男小便斗，增設隔間搗擺，還有無障礙的扶手；為阿公阿媽都會用到的單間廁所，增加坐式馬桶；而因為空間和經費限制，實在無法調整的蹲式馬桶，社區也特別在廁間裡增加設置了直式與橫式扶手各一支，目的當然就是希望要讓我們的阿公阿媽（其實還有我們自己也需要），可以蹲得下去、站得起來，更不會腳麻啦。

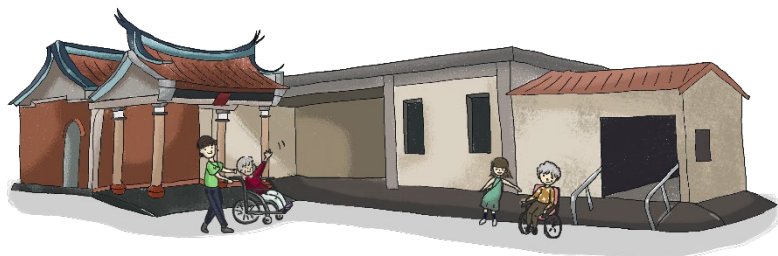




採訪的最後，松杰展示了他自己動手為廁所加裝的一個小設備「紅外線感應顯示器」。他得意地說：你們一定有過上廁所一半被人敲門、或被推門而嚇了一跳的經驗吧？因為希望每一個我們的社區長輩都能更安心地如廁，所以特別自己跑去買來安裝唷～果然，無障礙環境的營造，始終來自注意每一個小細節，在竹豐社區，我們就看到了年輕人的這份體貼，更看到友善農村無窮的希望。

無障礙案例 5：雲林水林尖山腳社區

設計重點：無障礙廁所、無障礙廟埕

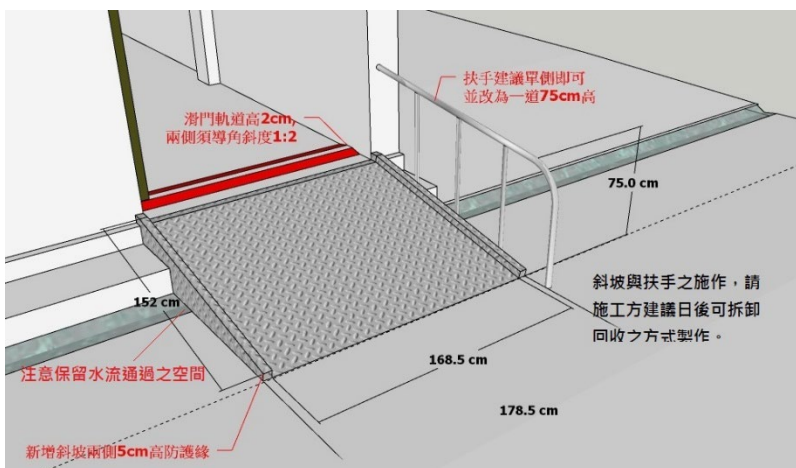
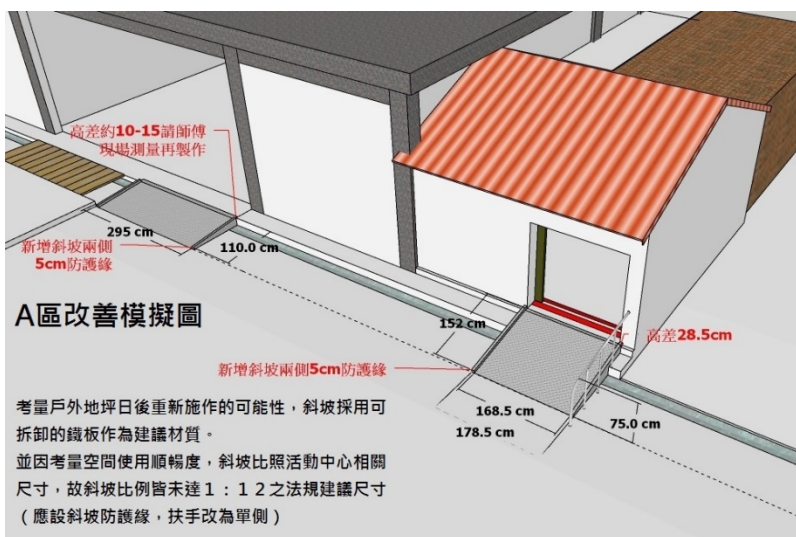


雲林水林尖山腳社區的案例，絕對要從上面這張超有味道的照片說起。仔細看唷，右邊是在民國 59 年社區興建廁所的紅磚牆面，還配上當時流行的綠色小窗加上鐵框，喚起很多人小時候的記憶。但左邊的卻是今年（109）所興建的無障礙廁所，

有現代便利的無障礙扶手、馬桶、自動感應沖水、還有緊急求助鈴～半世紀 50 年，跨時代／跨世代所呈現出的對比畫面不但一點也不違和，更讓人強烈地感受到農村友善設計的那份溫暖，還有那陳弘益（小陳）和一群社區伙伴，努力想為農村的長輩營造一個好環境的無窮用心。



正如前面照片所示，老舊的社區倉庫還有著階梯，尖山腳第一道關卡就是要解決無障礙出入問題，不同於竹豐社區因考量關門問題而採取部分設置斜坡，尖山腳決定給他一次做好做滿。





按內政部無障礙建築設計規範，白鐵製的無障礙斜坡牢牢地鎖附在地面，表面透過不同材質、紋路設計來避免輪椅、或走路的人打滑摔跤，兩側也特加裝防護緣以避免輪椅滑出坡道。

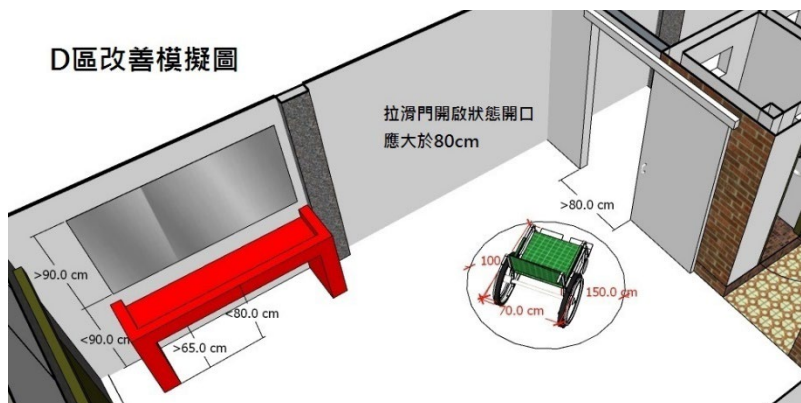


堆滿雜物的老舊倉庫當然也必須重新做個「整體空間規劃」。其實這正是我們在這個案例裡要提出

推動農村無障礙環境營造的關鍵重點。因為過去很多人想到無障礙，就是想到去加裝各種設施，但事實上，無障礙環境的營造必須有整體性策略！必須要從瞭解使用者、分析使用者需求，整體考量空間的利用、動線的安排、既有設施的充分利用，還有因地制宜的彈性化使用設計，才能創造最好的效果。尖山腳就保留部分舊的廁所，並將通用化洗手台改設於外部，創造出一個完整可以被不同需求使用者利用的無障礙廁所就是很好的範例。



D區改善模擬圖





呼應前述觀點，一個無障礙廁所也不是一個單獨的使用單元，其實設置地點正是整個尖山腳社區的信仰中心「鏗王府」廟埕的旁邊(祭祀圈概念)。既然這是社區長輩每天都會來捻一柱清香，還有彼此聊天聚會的地方，水土保持局南投分局就更進一步協助社區把整個廟埕廣場順平，改善鋪面，不再凹凸不平、雨天打滑，讓來老人家和照顧他們的家人，人人都能安心無礙。





來到尖山腳這天，小陳跟我們說，明天正好就是鐘王府整修完工，將要重新正式開啟的好日子。到時全村的人都來，百歲老人家拜王府千歲爺，鑼鼓喧天、鞭炮開喜，席開百桌，酒足飯飽時，這全村唯一一個無障礙廁所正好要發揮最大功能。你還要問，為什麼農村要營造無障礙環境嗎？

貳、療癒教育並重暖設計

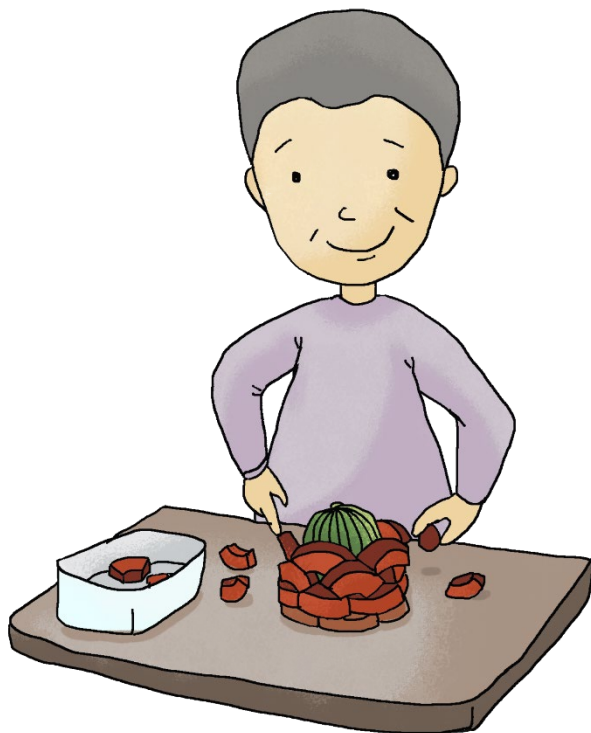
除了改善整體無障礙環境和景觀遊憩設施之外，友善農村也非常重視在軟體方面的服務設計，也就是透過導覽、遊憩體驗或DIY活動，如何為不同需求的在地長輩或來訪的遊客，創造出有特色的五感體驗？

這一點其實至關重要，從休閒遊憩設計觀點看來，這些農村特色遊憩和體驗活動，不應該是外來的、昂貴設備的過度商業化的玩意，而應該是能「真正接地氣」連結社區生態、產業、文化、歷史的元素，自然地發展出來，未來農村才能永續經營。

當然，這些服務也要能呼應社會當前趨勢和大眾所關注的議題（消費者的需求），比方說對一般人的精神情緒放鬆、對老人具有活動筋骨、復健運動，甚至同時還兼備環境和食農教育的功能。就讓我們透過彰化花壇橋頭、南投魚池東光、新竹寶山新城、台南白河稻荷咖工作坊、臺東關山米國學校的體驗案例來讓大家瞭解農村如何發展出不僅有療癒，更有教育效果的特色服務，更創造令人難忘的體驗經驗。

暖設計案例 1：彰化花壇橋頭社區

設計重點：復健治療、傳統工藝



彰化花壇橋頭社區結合「順達磚窯」國寶級磚藝大師張澄淵、廖嫦娥夫妻，推出磚瓦小盆栽DIY。這項體驗活動的設計，主要透過不同形狀與大小的磚粒的拼貼和積木的堆疊，可以訓練特殊需求的遊客如：智障、肢障、失智、帕金森、阿茲海默等與陪同者(家人)，共同堆疊成可置放小盆栽的

外框兼具造型及創作訓練，同時也訓練，更可提升參與者的手眼協調能力是很好的復健活動，尤其是跟陪伴者／家人一起操作的過程更創出全家人的美好回憶，能提升老人家的幸福感。





暖設計案例 2：南投魚池東光社區

設計重點：美感體驗、花卉產業

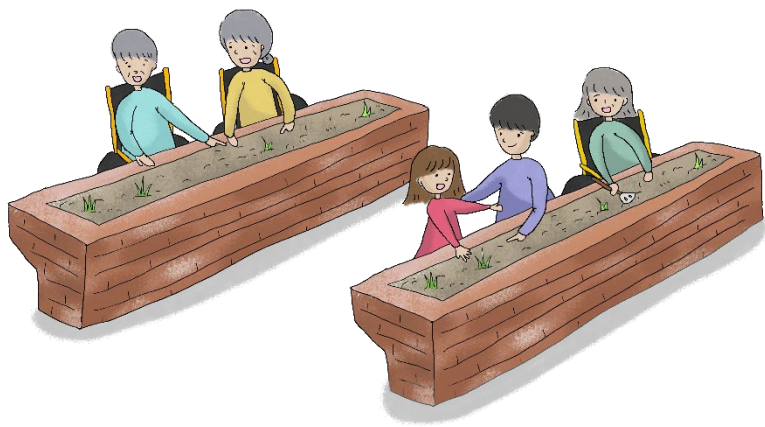


魚池東光社區除了以蝴蝶生態著名外，更有臺灣乃至世界知名的花卉產業。東光社區發展協會的王美惠理事長，特別跟在地的花卉業者，還有社區伙伴設計出「胸花製作DIY體驗活動」。從認識並挑選自己喜歡的花（認知訓練和產業教育）到如何透過鐵絲和別針，就像是一個小型的花藝／插花美感教學一樣，帶著使用者設計並製作一個專屬自己的美美胸花（手眼協調和小肌肉訓練），完成後別在身上，就好像參加典禮的貴賓，留下美好的回憶，更讓社區關懷據點，還有來自高齡和行動不便長輩立刻就打開了話匣子，有著聊不完的話題。



暖設計案例 3：新竹寶山新城社區

設計重點：不彎腰菜園、共融耕作、食農教育



新竹寶山新城社區發展協會的李榮峰和王翎鳳，長期以來關注在地長輩的照護議題，因此在水土保持局臺北分局協助下，特別設計了不彎腰菜園。





不彎腰菜園正如其名，就是希望讓因為比較虛弱或脊椎有骨刺、真的已經不方便彎腰的老人家們可以繼續維持著年輕時的習慣（生活復健）或是一圓田園夢想，依然享受種菜蒔花樂趣。這種設計其實也方便了許多身心

障礙的朋友，因為不彎腰菜園的高度正好也能讓輪椅族方便地靠近使用。而透過刻意規劃的，不同蔬菜種在不同菜圃，還有在地小學生的共耕機制，也讓不彎腰菜園有了長輩帶領著小朋友認識菜、學種菜的豐富樂趣，在教與學中彼此圓滿成長。



同時，結合新竹寶山的甘蔗復種計畫，新城社區也設計「爆漿黑糖饅頭DIY」，從揉麵、包餡、塑形、炊蒸到共食，不僅增進長輩手部運動及手眼協調，揉捏搥打過程非常舒壓，更重要的就是那種全家人一起做饅頭、聊講心事、最後共享甜蜜爆漿滋味的過程，不僅是美好回憶，也傳承了在地產業。



最後有個小地方特別提醒大家，友善的體驗活動一定也要結合友善的環境設計，新城社區的體驗教室不僅出入無障礙，更值得留意和學習的還有充滿設計感，同時也無障礙的桌椅、結帳櫃臺以及商品販賣區動線和貨架的設計，在在讓我們看到體驗活動可帶來的社區產業消費能量和價值。



暖設計案例 4：台南白河稻荷咖

設計重點：親子耕作、從田園到餐桌的食農教育



由臺南市農村再生社區營造協會推動的臺南白河「稻荷咖工作坊」，顧名思義就是致力推廣稻米、荷花跟咖啡，三項農村在地產業。吳長庚理事長和社區伙伴的體驗設計兼顧了硬體和軟體。從可以讓輪椅靠近摘菜的菜園，再到為了體驗活動設計的平坦窯烤區。透過帶領行動不便者近距離感受田園之美，摘自己的菜，也可有方便事後清洗整理的多功能無障礙廁所，然後全家人一起做PIZZA，在等待窯烤的時間，一起喝杯東山咖啡，還是白河蓮子湯，搭配導覽解說就是最棒的食農教育體驗。





設計案例 5：臺東關山米國學校

設計重點：食農教育、觸摸體驗、手感設計



來自臺東關山農會的彭衍芳是鄉民和遊客暱稱的「米國學校校長」，這裡的體驗暖設計除了無障礙環境之外，還利用閒置舊穀倉，並改良原有的碾米設施設計出一套體驗教學課程，讓遊客看米（製米過程）、玩米（製米體驗）、吃米（米食DIY）、帶著米回家（關山米直銷）的。在這體驗活動中帶更領遊客參觀碾米工廠，碾米導覽介紹製程中的各項產物，例如粗糠、米糠、糙米等，體驗者可以親手將各種米裝入小玻璃瓶中的10項製米流程，不僅眼睛看到，耳朵聽到，還能用手觸摸。也能將所得到糙米，拿至碾米機碾製，親手製作一袋白米帶回家，正是兼具趣味、教學和消費的好設計。





參、友善農村幸福小旅行

我國在 108 年已正式進入 65 歲人口超過總人口 14% 的「高齡社會」更將在 115 年超過 20% 進入「超高齡社會」，面對行動不便老人家、身心障礙朋友，還有照顧他們的家人最需要的休閒遊憩和喘息需求，農村正是每個人最想回到的心靈原鄉。

這就像過去社區參訪、環境教育，小朋友／學生的校外教學，還是企業家庭日或員工旅遊一樣，正是充滿潛力的未來市場，很多社區已經開始嘗試去跟在地生活、歷史、宗教、產業與文化連結，透過生態生活展演方式，設計出超有特色的小旅行。

更重要的社區必須要想辦法去特別濃縮精鍊設計一種模式(比方說，農村友善小旅行的導覽手冊)，能透過 10-15 分鐘活動(考量長者可承受時間)，透過最精簡人力，卻能創造最佳效果的方式，比較好未來讓社區可自己執行。目前各地長照／日照與老人養護機構，或特定對象比方說：失智、行動不便、帕金森或阿茲海默症患者，還有全國各農村皆有需要為長者、家人、照顧者、設計活動與課程的需求，將來這肯定是為農再創新的藍海市場。

友善小旅行 1：樂齡健走賞蝶趣

設計重點：結合運動復健的社區和生態導覽



南投魚池蝴蝶翩翩起舞，透過跟臺灣不倒翁學校、埔里基督教醫院長照中心、厚熊笑狗照護咖啡館合作，東光社區設計了這個能結合運動復健、認知訓練、還有社區文化與生態導覽的友善小旅行。而大家驚訝地發現，原來老人家的休閒旅遊跟運動復健，真的可以一兼二顧！

更重要的是，這樣的旅行不僅服務來訪的遊客，更結合了東光社區，還有照護機構裡長輩日常運動訓練。應用結合健走和復健功能的「北歐健走杖」，平日就指導長輩透過健走杖訓練肌力，而當來到東光小旅行的現場，更運用健走杖的技巧跟內容

帶長輩做暖身運動，不僅讓長輩在遊程中更省力，一些有伴隨膝關節、踝關節疼痛的老人家也能夠有所支撐，確保整個遊程的安全。



這個小旅行設計另一項特色則是結合了日常生活和社區生態文史導覽的認知訓練，在水土保持局南投分局，還有專業照護機構的協助下，社區設計

出有趣的長輩學習單「健走又健腦」，這其實讓人重新反思，導覽解說能否突破過去學院式「專業的文史生態講講」？還是能針對長輩所能夠承受的時間約20~30分鐘？能接受的互動方式比如說能跟他日常生活、過往回憶有關的聊天？都能創造出更多的可能性，也大幅提高長輩的樂趣。



健走又健腦！ 路上找一找，找到就在方格內打勾！

農村有豐富的動植物和景致，邊走邊找，考驗大家的觀察力和辨識能力，是個老少開宜的小遊戲喔！



三山國王



蝴蝶雕像



川七



金針花園區



紫斑蝶



后大埔石礫



蔡家古厝



馬兜鈴

拍攝：丹絨檳榔嶼耆老會與永士保社紀念日活動、世界+彩色攝影社
感謝：朱光旭攝影社協助、廖曉雲與沈清華協助、沈科華協助、協辦：農人之家基金會、總分區商會陳光華

同時在體驗活動也加強了跟古早和懷舊的設計，比方說結合社區自己栽種的南瓜，讓長輩們彼此聚在一起手做饅頭，長輩欣賞到地方保存文史及生態、品嚐到在地作物，喚起古早時代記憶，在活動中話家常、增進團體交流，也是延緩老化，預防失能的重要方式，當然成品也是很實用的，對於少量多餐的老人家來說，蒸好的饅頭也就是最好的點心，好玩、好吃也不會讓他們餓到，是非常具有實用價值的體驗設計。



此外，整個遊程的設計和執行經驗，也讓社區發現到要更重視行動不便長輩的學習感以及參與感。過去我們常覺得長輩人生閱歷豐富，對很多事情或許早有經驗，因此不太敢在他們面前班門弄斧，多說些什麼。

但事實上，他們其實充滿了探索和學習的熱誠，在東光小旅行的設計，我們親耳聽到他們第一次抓蝴蝶的驚嘆聲，親眼看到他們拿著手機嘗試記錄自己眼前所見所學所感受到的美景，還講著回家要跟子女分享，日後或許可培養社區長者來帶隊，透過實際參與證明她們的能力，讓大眾看到高齡長者也能進行積極有意義的服務能量，還有彰顯在地社區文化傳承，以及未來永續服務市場上能更有支持農村社區發展的能量。







友善小旅行 2：生態勇腳農村行

設計重點：採果和古早味米食的懷舊體驗設計



說要出門玩，誰會不想去？南投桃米休閒農業區和紙教堂的這個小旅行，同樣結合了健走杖運動，但卻透過運用採水果、做古早味米食的體驗設計，為行動不便長輩們（其實還有照顧他們的社工員）創造出一個大自然的環境教育教室，充滿感動。

埔里桃米
友善農村
保育小旅行

生態勇腳
農村行!

健走杖活動、社區生態導覽
體驗活動DIY、紙教堂和夢蝶園



今天玩什麼?

- 07:30 ~ 厚熙笑狗集合與出發
- 07:30 ~ 08:00 到達新故鄉自然農園
- 08:00 ~ 08:30 農事體驗+辨識遊戲
- 08:30 ~ 08:50 農村健走杖教學暖身
- 08:50 ~ 09:20 田份仔步道、紙教堂自然小徑、夢蝶亭與蝶夢亭
- 09:20 ~ 10:00 DIY果汁、黃金青蛙標
- 10:00 ~ 10:40 參訪紙教堂、團體活動
- 10:40 ~ 11:00 快樂回家

指導：行政院農業委員會
水土保持局南投分局
台灣不倒鳥學校

主辦：桃米休閒農業區發展協會
桃米紅區發展協會
新故鄉文教基金會
厚熙笑狗生活學堂
眾紀會企業

協辦：善人之友基金會
國立暨南國際大學



迎向超高齡社會，臺灣現在有好多的關懷據點，每天教室裡都有各種課程，這當然好，但是其實長輩們最期待的還是有機會可以外出。埔里桃米休閒農業區因此運把這裡的步道，設計成為非常

適合長輩練習步行的場域。他們有的好懷念，說很久沒有來到田園去享受。而在一邊走一邊看的過程，看到沿路生態的保育，蝴蝶翩翩起舞非常的多，每個長輩都想，這就像是我童年的樣子，好有童年的懷舊感覺。就在整個小旅行過程中，為長輩圓了一個好像回到從前的遠足美好記憶

此外社區更以這裡有機無毒的方式種植農作物，為長輩設計以顏色辨認方式（有哪些種類？哪些熟成可摘？哪些還沒熟不能吃～還在樹上的長輩可不一定知道呢！）讓他們可以自己親手摘水果，親手去體驗這邊的檸檬、金棗這些農作物。這真的是活到老學到老，有很多學習新知，當然也有懷舊的元素在裡面，比起在關懷據點教室裡各種復健運動課程，當然是有趣多了。



所以每次長輩出來後話匣子就打開，彼此之間有很多的話題可以聊，然後又帶著一些紀念回去。在他們老年的生活，其實是一個非常健康、有意義的生活方式。



更有意思的是，長輩們的小旅行設計，必須要充分考量可休息的地點、時間、遊程的順序安排，還有

體驗活動是否可以跟他們擅長的技能、生活經驗連結，這不僅會影響他們參與／配合的意願興趣，更對是否能鼓勵他們積極生活的動機密切相關。



在這趟小旅行的設計裡，老人家就在紙教堂方便無障礙又舒適的空間裡，用自己剛採下來的水果，自己切，自己打成果汁，不僅正好可以讓步行後的長輩有健康的飲料解渴，過程裡阿媽跟阿公彼此開始比刀工，比切水果的速度，實在是妙趣橫生，更讓彼此打開平常生活關起來的心窗，重新看見每一個小男孩和小女孩。

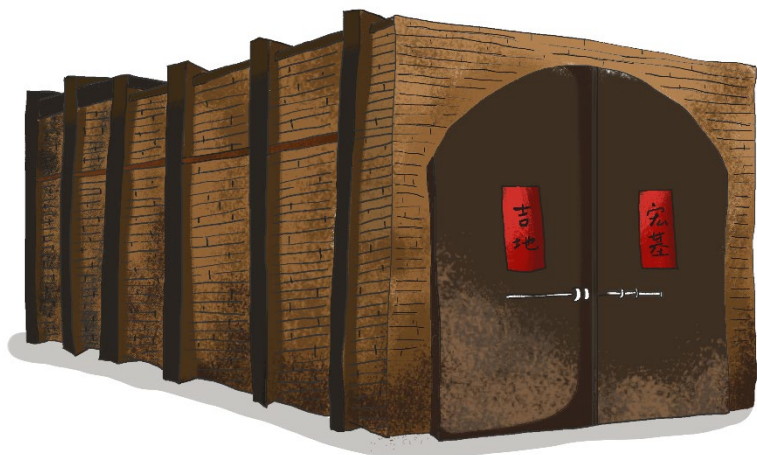
最後在中午前，社區則特地設計了「青蛙粿製作的DIY體驗活動」。「粿」當然是老人家記憶裡的是美食的滋味，用在地食材，南瓜和麻竹筍，做出鹹的粿，不僅非常有特色，更當作玩了大半個早上11點的小點心，一舉兩得。老人家就在這樣一個小旅行中留下非常深刻的印象，然後也希望下次什麼時候再來？這正是友善農村最棒的成果。





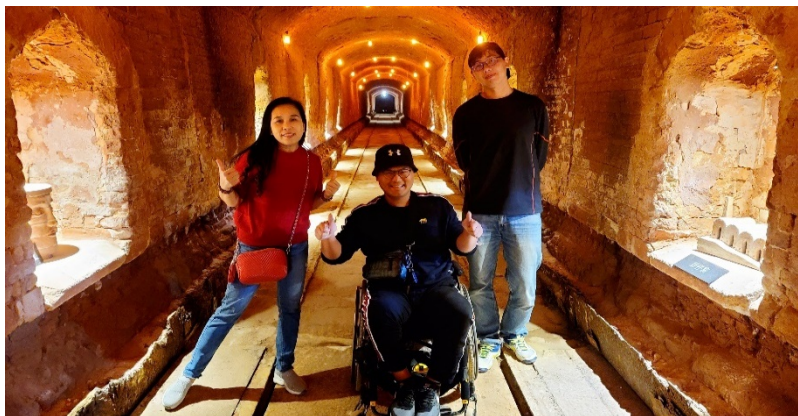
友善小旅行 3：花現幸福小旅行

設計重點：五感體驗X五育並重X無障礙交通



嘴裡哼唱著好一朵美麗的茉莉花的歌謠，緊緊地握著孩子微微顫抖的雙手，一磚一瓦地疊起屬於

自己美麗的小盆栽花瓶，身旁轟然響起一陣歡呼聲，哇，我們成功了！這是「花現幸福。友善農村小旅行」的現場，不論是參加公益小旅行來自罕見疾病家庭的家長和孩子，還是參加裕隆集團家庭孝親日活動的伙伴，大家都在此刻有了一個人生難忘的時刻，不僅是第一次手作體驗的無比歡樂，更充滿愛和友善。



由彰化花壇橋頭社區(順達磚窯)和大村平和社區(花樹銀行)推出的「花現幸福。友善農村小旅行」近年來得到不管是社區參訪、高齡機構、還有企業團體很大的迴響。最主要的原因就是在水土保持局南投分局協助下這兩個社區環境不僅無障礙，各種特色服務體驗設計更是非常精彩，從磚窯廠區的地面平整化，到隧道窯內的燈光、投影、造型和友善導覽設計，都令來訪的遊客萬分驚艷。





此外社區也全心投入體驗活動的設計，第一步是有古早味特色的餐點（美食療育。農村基本功），然後就往具五感激的各種導覽活動（生態療育和文化療育）發展，比方說福氣描金體驗DIY（復健療育）、木桶小盆栽（環境教育）還有茉莉花唱遊（音樂療育），雙心池塘玩耍，孝親洗腳等每一項體驗活動都再再展現了友善農村的熱情和能量。



以順達磚窯的描金體驗來說，透過簡單磚瓦杯墊的彩繪，這個體驗讓參與者拿起筆，讓高齡參與者與家人一起創作，在勾勒形狀的過程裡，訓練其視覺及手部細微反映，在藉由黏貼金箔至圖案裡細部觸覺及手指動作，訓練高齡者的肢體運作

能力，並達成與陪同者和家人可共同創作的樂趣體驗，就是最好的復健活動。



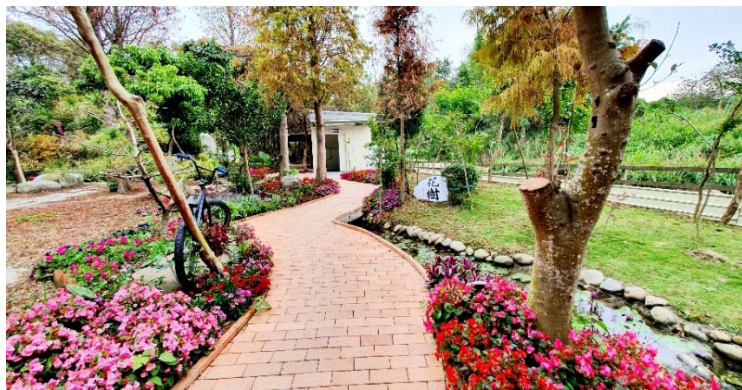
而彰化平和社區(花樹銀行)的環保飯桶小盆栽DIY則提供木桶作為中午供餐體驗的餐具，並結合當地食材，食用完畢即是盆栽的外桶，有循環經濟的概念。運用當地磚窯燒製之陶粒與培養土作為基底，同時結合花樹銀行植物生態教學，讓老人家能夠選取具有特色的職務並且自己製作成小盆栽，提升起環境教育與親近自然的感受。

來到彰化花壇鄉，「好一朵美麗的茉莉花」當然是炒熱氣氛，帶動唱的唯一選擇，因為花壇鄉的特產就是茉莉花。應用音樂輔助治療的體驗活動

設計，帶領體驗者跟耳熟能詳的歌曲一起吟唱，使用道具如：鈴鼓、響板、手搖鈴，分給不同組的參與者，對失智症及阿茲海默症的老人具有知覺與記憶喚醒的功能。在活動現場往往看見他們再反覆與團體吟唱超過三遍之後會開始出現情緒上的反應，歡愉的跟隨，創造美好的感受。



其實在長照領域，非常著重非藥物治療的面向，同時在很多長照單位也會有相關的課程跟設計。比如說有園藝、音樂或品茗的輔療，可是平常都只是課堂當中的學習。但花現幸福小旅行是實際帶著老人家跟全家人來到現場、喝著茉莉花茶，讓長輩去回憶過去點點滴滴，經由休閒遊憩體驗活動來復健，透過家人的溫暖重拾幸福，這就是臺灣高齡和平權社會發展趨勢，也正是未來臺灣農村再生推動綠色照顧體驗的重要方向。



是的，展望未來，企業或我們每一個人自己家裡的家庭日，不僅大手牽小手，更得要牽著長輩的手，全家人一起才是最珍貴無比的幸福。只有當看到爸爸媽媽跟孩子們牽著手逛百年磚窯隧道拍拍照打卡，滿滿笑容一起好好吃頓飯，品嚐農村美食，這一刻你才會真正深刻感受友善農村小旅行帶來的感動。而面對高齡社會龐大的照護壓力，如果，所有被照顧的人，都能夠出來透透氣，照顧的人，可以出來好好喘口氣，是不是大家就通通都可以鬆一口氣？日子，也就有了繼續幸福一直過下去的快樂和力量？而那正是我們期待的友善農村！

友善農村小旅行和暖設計充滿無窮的潛力，也有越來越多的政府和民間部門跨部門參與。交通部的「愛接送—預約式通用化計程車」就是一個最好的暖心伙伴。一方面見證和響應水土保持局長期以來推動友善農村暖設計的成果，另一方面也為解決行動不便長輩，還有身心障礙朋友到農村小旅行的無障礙交通問題，交通部運輸研究所特別將推出的「愛接送—預約式通用化計程車」跟友善農村的幸福小旅行整合。大家只要透過網站或APP預約，就可以輕鬆地為全家人安排一趟超方便的無障礙交通，讓方便的車輛和優質的司機為我們全家人留下最難忘的回憶。



附錄：農村最常用的無障礙設計規範

這本書的最後，我們想再次提醒大家，營造無障礙環境，尺寸真的很重要（講 100 遍），！因為如果你不按圖依法規施工，就很有可能花了大錢，最後卻做了一個「有障礙的無障礙廁所」，得不償失。所以我們特別從最新內政部建築無障礙設計規範裡為大家整理農村最相關的第二章無障礙通路、以及第五章廁所盥洗室，給大家參考，也建議各位能夠參照本書第一章的各案例做一些比較思考，將來就更能得心應手的使用唷。

建築物無障礙設施設計規範

內政部 97 年 4 月 10 日台內營字第 0970802190 號令訂定，自 97 年 7 月 1 日生效

內政部 97 年 12 月 19 日台內營字第 0970809360 號令修正

內政部 101 年 11 月 16 日台內營字第 1010810415 號令修正，自 102 年 1 月 1 日施行

內政部 103 年 12 月 1 日台內營字第 1030813014 號令修正，自 104 年 1 月 1 日施行

內政部 108 年 1 月 4 日台內營字第 1070820550 號令修正，自 108 年 7 月 1 日施行

第二章 無障礙通路

201 適用範圍：建築物依規定應設置無障礙通路者，其通路設計應符合本章規定。

202 通則

202.1 組成：無障礙通路應由以下一個或多個設施組成，包括室外通路、室內通路走廊、出入口、坡道、扶手、昇降設備、升降平台等。

202.2 高差：高差在0.5公分至3公分者，應作1/2之斜角處理；高差超過3公分者，應設置符合本規範之坡道、昇降設備、升降平台。但高差未達0.5公分者，得不受限制（如圖202.2）。

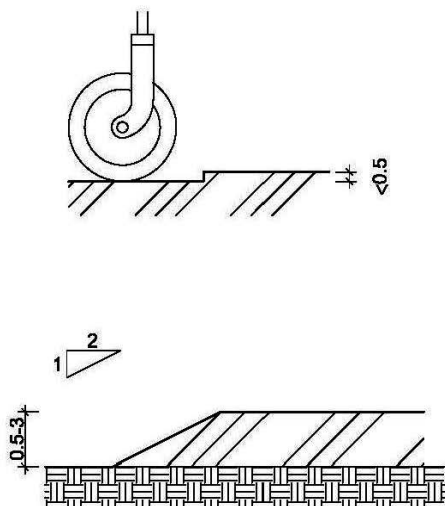


圖202.2

202.3 地面：通路地面應平整、防滑且易於通行。

202.4 獨棟或連棟建築物之特別規定

202.4.1 適用對象：建築基地內該棟自地面層至最上層均屬同一住

宅單位且僅供住宅使用者。

- 202.4.2 組成：其地面層無障礙通路，僅須設置室外通路。
- 202.4.3 設有騎樓者：其室外通路得於騎樓與道路邊界設置1處以上坡道，經由騎樓通達各棟出入口。
- 202.4.4 免設置：位於山坡地者，或其臨接道路之淹水潛勢高度達50公分以上且地面層須自基地地面提高50公分以上者，或地面層設有室內停車位者，或建築基地未達10個住宅單位者，得免設置室外通路。
- 202.4.5 部分設置：建築基地具10個以上、未達50個住宅單位者，應至少有1/10以上之住宅單位設置室外通路。其計算如有餘數者，應再增加1個住宅單位設置室外通路。

203 室外通路

203.1 適用範圍：建築線（道路或人行道）至建築物主要出入口，或基地內各幢建築物間，設有引導設施，作為無障礙通路之室外通路應符合本節規定。

203.2 室外通路設計

- 203.2.1 室外通路引導標誌：室外無障礙通路與建築物室外主要通路不同時，必須於室外主要通路入口處標示無障礙通路之方向。
- 203.2.2 室外通路坡度：地面坡度不得大於1/15；但適用本規範202.4者，其地面坡度不得大於1/10，超過者應依本規範206節規定設置坡道，且兩不同方向之坡道交會處應設置平台，該平台之坡度不得大於1/50。
- 203.2.3 室外通路寬度：室外通路寬度不得小於130公分；但適用本規範202.4者，其通路寬度不得小於90公分。
- 203.2.4 室外通路排水：室外通路應考慮排水，洩水坡度為1/100至1/50。
- 203.2.5 室外通路開口：室外通路寬度130公分範圍內，儘量不設置水溝格柵或其他開口，如需設置，水溝格柵或其他開口應至少有一方向開口不得大於1.3公分（如圖203.2.5）。

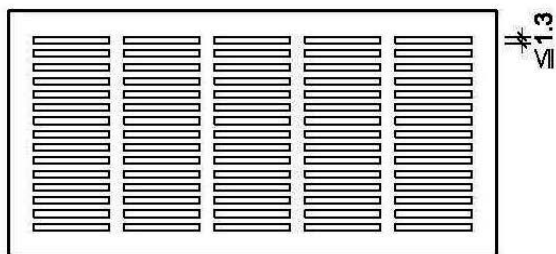


圖203.2.5

203.2.6 室外通路突出物限制：室外通路淨高度不得小於200公分，於距地面60公分至200公分範圍內，不得有10公分以上之懸空突出物，如為必要設置之突出物，應設置防護設施(可使用格柵、花台或任何可提醒視覺障礙者之設施)(如圖203.2.6)。

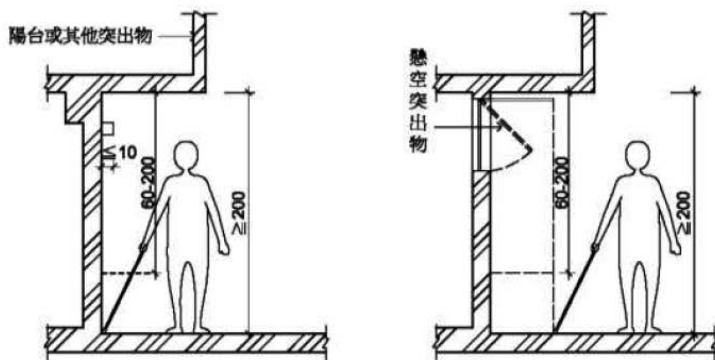


圖203.2.6

203.2.7 室外通路警示設施特別規定：室外通路設有坡道，並於側邊設有階梯時，為利視覺障礙者使用，應依本規範306.1於階梯終端設置終端警示設施，其寬度不得小於130公分或該階梯寬度。

203.2.8 室外通路迴轉空間：寬度小於150公分之通路，每隔60公尺

、通路盡頭或距盡頭350公分以內，應設置直徑150公分以上之迴轉空間。但適用本規範202.4者，其迴轉空間直徑不得小於120公分。

203.3 室外通路防護設施

203.3.1 室外通路邊緣防護：室外通路與鄰近地面高差超過20公分者，未鄰牆壁側應設置高度5公分以上之邊緣防護(如圖203.3.1)。

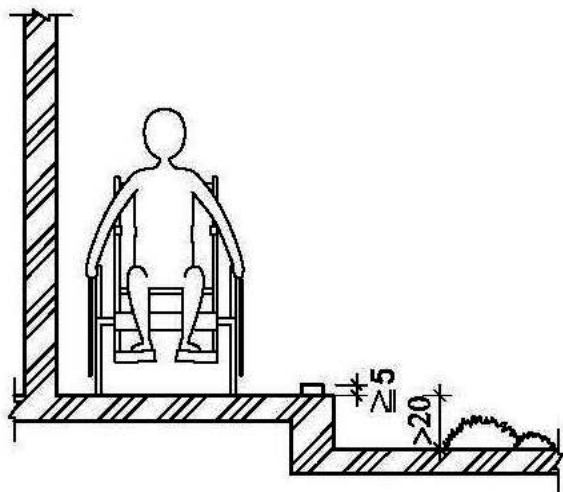


圖203.3.1

203.3.2 室外通路防護設施：室外通路與鄰近地面高差超過75公分者，未鄰牆壁側應設置高度110公分以上之防護設施；室外通路位於地面層10層以上者，防護設施不得小於120公分(如圖203.3.2)。

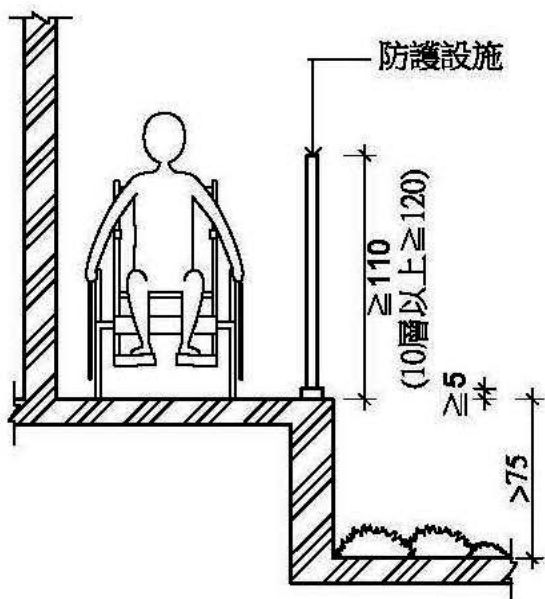


圖203.3.2

204 室內通路走廊

204.1 適用範圍：無障礙通路之室內通路走廊，應符合本節規定。

204.2 室內通路走廊設計

204.2.1 室內通路走廊坡度：地面坡度不得大於1/50，超過者應依本規範206節規定設置坡道。

204.2.2 室內通路走廊寬度：室內通路走廊寬度不得小於120公分，走廊中如有開門，則扣除門扇開啟之空間後，其寬度不得小於120公分（如圖204.2.2）。

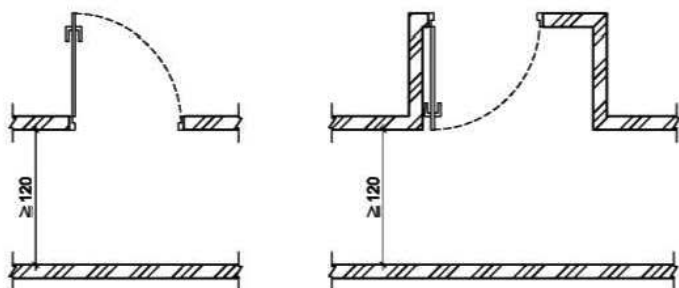


圖204.2.2

204.2.3 室內通路走廊突出物限制：室內通路走廊淨高度不得小於190公分；兩側之牆壁，於距地板面60公分至190公分範圍內，不得有10公分以上之懸空突出物，如為必要設置之突出物，應設置防護設施(可使用格柵、花台或任何可提醒視覺障礙者之設施)(如圖204.2.3)。

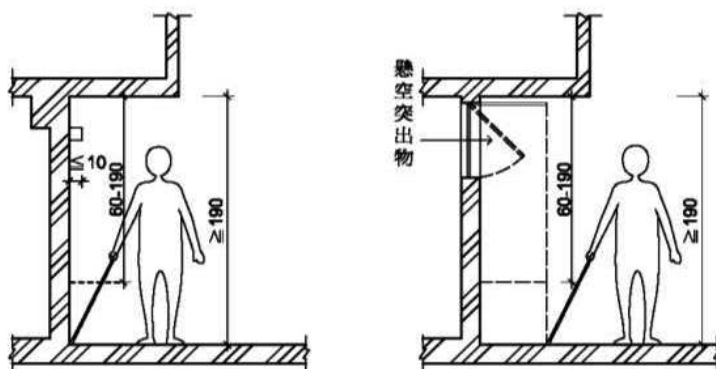


圖204.2.3

204.2.4 室內通路走廊迴轉空間：寬度小於150公分之走廊，每隔10公尺、通路走廊盡頭或距盡頭350公分以內，應設置直徑150公分以上之迴轉空間。

204.3 室內通路走廊防護設施

- 204.3.1 室內通路走廊邊緣防護：室內通路走廊與鄰近地板面高差超過20公分者，未鄰牆壁側應設置高度5公分以上之邊緣防護（如圖204.3.1）。

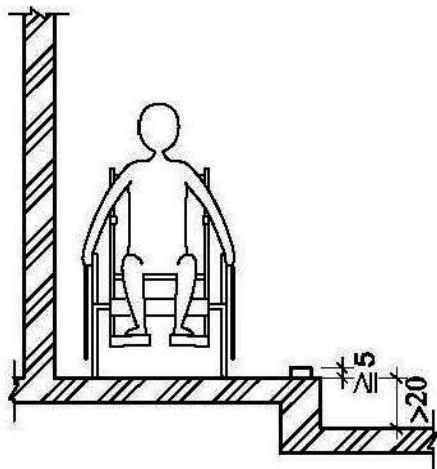


圖204.3.1

- 204.3.2 室內通路走廊防護設施：室內通路走廊與鄰近地板面高差超過75公分者，未鄰牆壁側應設置高度110公分以上之防護設施；室內通路走廊位於地面層10層以上者，防護設施高度不得小於120公分（如圖204.3.2）。

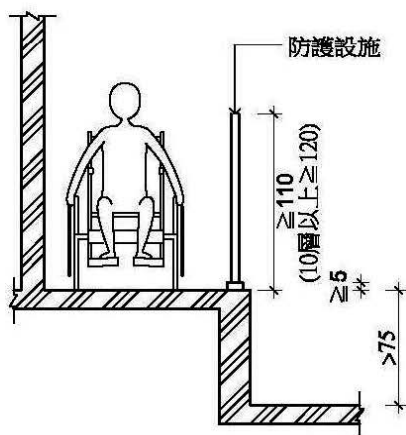


圖204.3.2

205 出入口

205.1 適用範圍：無障礙通路上之出入口、驗（收）票口及門之設計應符合本節規定。

205.2 出入口設計

205.2.1 通則：出入口兩側之地面120公分之範圍內應平整、防滑、易於通行，不得有高差，且坡度不得大於1/50。

205.2.2 避難層出入口：出入口前應設置平台，平台淨寬度與出入口同寬，且不得小於150公分，淨深度亦不得小於150公分，且坡度不得大於1/50。地面順平避免設置門檻，門外可考慮設置溝槽防水（開口至少有一方向應小於1.3公分，如圖203.2.5），若設門檻時，應為3公分以下。門檻高度在0.5公分至3公分者，應作1/2之斜角處理，高度未達0.5公分者，得不受限制。

205.2.3 室內出入口：門扇打開時，地面應平順不得設置門檻，且門框間之距離不得小於90公分（如圖205.2.3）；另橫向拉門、折疊門開啟後之淨寬度不得小於80公分。

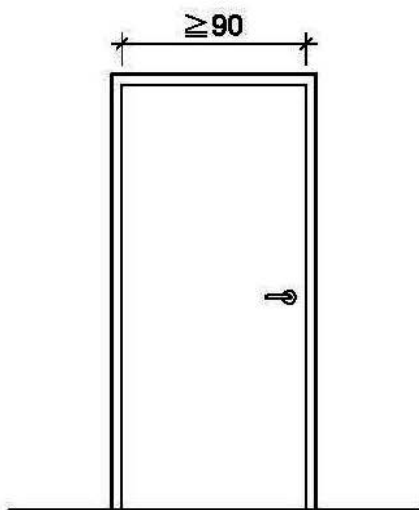


圖205.2.3

- 205.2.4 操作空間：通路走廊與門垂直者，門把側邊之操作空間不得小於45公分（如圖205.2.4.1）；通路走廊與門平行者，門把側邊之操作空間不得小於60公分（如圖205.2.4.2）；設有風除室者，應留設直徑150公分以上之迴轉空間（如圖205.2.4.3）。

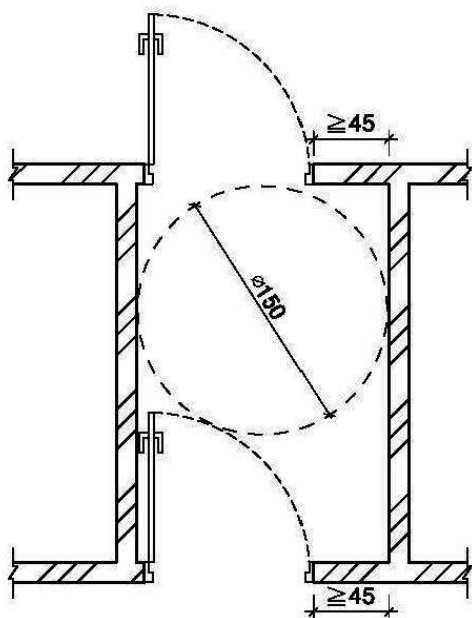


圖205.2.4.3

205.3 驗(收)票口：淨寬不得小於80公分，前後地板面應順平，且地板面坡度不得大於1/50。

205.4 門

205.4.1 開門方式：不得使用旋轉門、彈簧門。如設有自動開關裝置時，其裝置之中心點應距地板面85公分至90公分，且距柱、牆角30公分以上。使用自動門者，應設有當門受到物體或人之阻礙時，可自動停止並重新開啟之裝置。

205.4.2 門扇：門扇得設於牆之內、外側。若門扇或牆版為整片透明玻璃，應於距地板面110公分至150公分範圍內設置告知標誌（如圖205.4.2）。

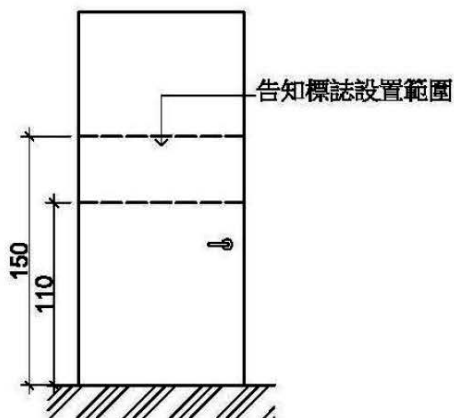


圖205.4.2

- 205.4.3 門把：門把應採用容易操作之型式，不得使用凹入式或扭轉型式，中心點應設置於距地板面75公分至85公分、門邊4公分至6公分之範圍。使用橫向拉門者，門把應留設4公分至6公分之防夾手空間（如圖205.4.3.1、圖205.4.3.2）。

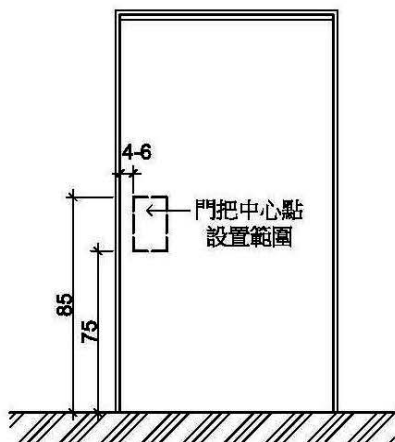


圖205.4.3.1

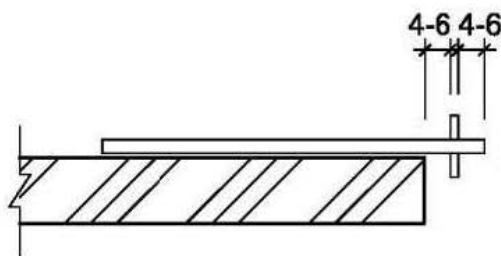


圖205. 4. 3. 2

205. 4. 4 門鎖：應設置於距地板面70公分至100公分之範圍，並採用容易操作之型式，不得使用喇叭鎖、扭轉型式之門鎖。

206 坡道

206. 1 適用範圍：在無障礙通路上，上下平台高差超過3公分，或坡度超過1/15者，應設置符合本節規定之坡道。

206. 2 坡道設計

206. 2. 1 坡道引導標誌：坡道儘量設置於建築物主要入口處；如未設置於主要入口處者，應於入口處及沿路轉彎處設置引導標誌。

206. 2. 2 坡道寬度：坡道淨寬不得小於90公分（如圖206. 2. 2）；如坡道為取代樓梯者（即未另設樓梯），則淨寬度不得小於150公分。

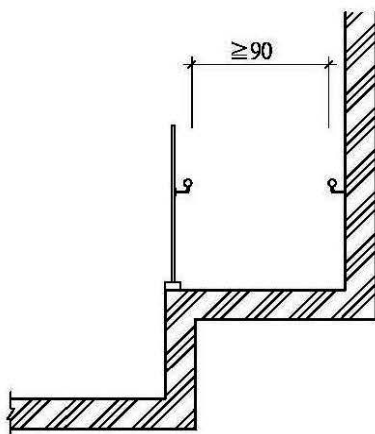


圖206.2.2

206.2.3 坡道坡度：坡道之坡度不得大於1/12；高差小於20公分者，其坡度得酌予放寬，惟不得超過表206.2.3規定。

表206.2.3

高差	超過5公分未達20公分者	超過3公分未達5公分者
坡度	1/10	1/5

206.2.4 坡道地面：坡道地面應平整、防滑且易於通行。

206.3 坡道平台

206.3.1 端點平台：坡道起點及終點，應設置長、寬各150公分以上，且坡度不得大於1/50之平台（如圖206.3.1）。但端點平台於騎樓者不得大於1/40。

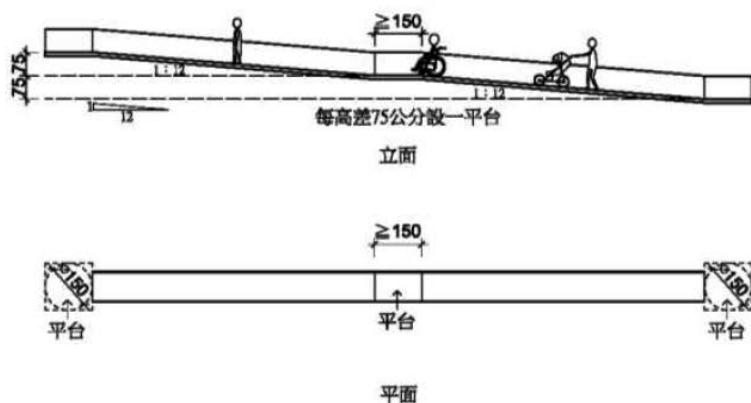


圖206.3.1

206.3.2 中間平台：坡道每高差75公分，應設置長度150公分以上且坡度不得大於1/50之平台（如圖206.3.1）。

206.3.3 轉彎平台：坡道轉彎角度大於45度處，應設置直徑150公分以上且坡度不得大於1/50之平台。（如圖206.3.3.1、圖206.3.3.2、圖206.3.3.3）

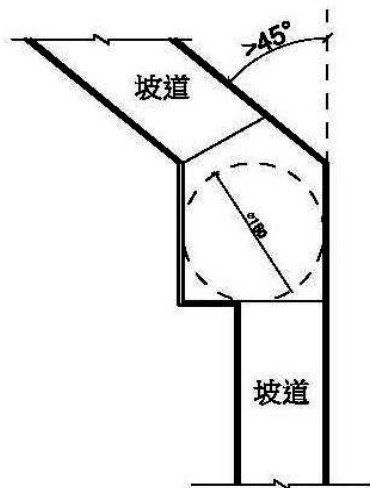


圖206.3.3.1

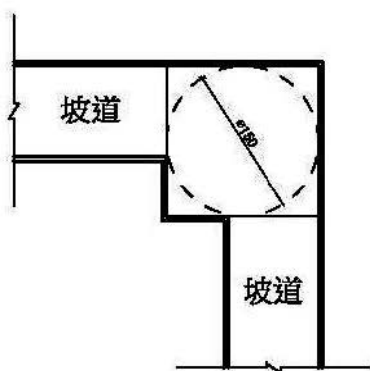


圖206.3.3.2

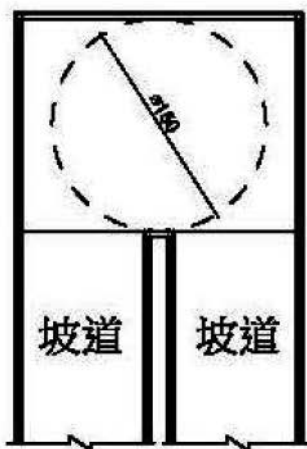


圖206.3.3.3

206.4 坡道防護設施

206.4.1 坡道邊緣防護：坡道與鄰近地面高差超過20公分者，未鄰牆壁側應設置高度5公分以上之邊緣防護(如圖206.4.1)。

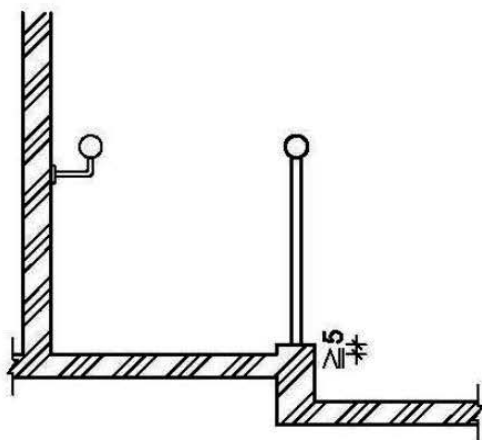


圖 206. 4. 1

206. 4. 2 坡道防護設施：坡道與鄰近地面高差超過75 公分時，未鄰牆壁側應設置高度110 公分以上之防護設施；坡道位於地面層10層以上者，防護設施高度不得小於120公分（如圖 206. 4. 2）。

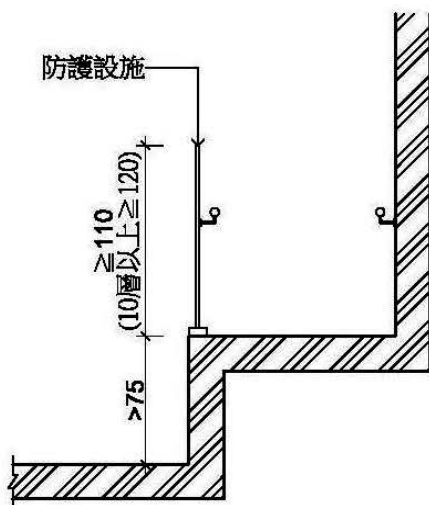


圖 206. 4. 2

206.5 坡道扶手：高差超過20公分之坡道，兩側應設置符合本規範207節規定之連續性扶手，且得免設置水平延伸。

207 扶手

207.1 適用範圍：無障礙設施需設置扶手者，其扶手設計應符合本節規定。

207.2 通則

207.2.1 扶手形狀：可為圓形、橢圓形，圓形直徑2.8公分至4公分，其他形狀者，外緣周邊長9公分至13公分（如圖207.2.1）。

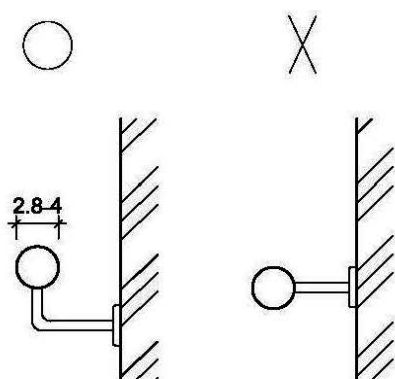


圖207.2.1

207.2.2 表面：扶手表面及靠近之牆壁應平整，不得有突出或勾狀物。

207.3 扶手設置

207.3.1 堅固：扶手應設置堅固，除廁所特別設計之可動扶手外，扶手皆需穩固不得搖晃，且扶手接頭處應平整，不可有銳利之突出物。

207.3.2 與壁面距離：扶手如鄰近牆壁，與壁面保留之間隔不得小於5公分，且扶手上緣應留設最少45公分之淨空間（如圖207.3.2）。

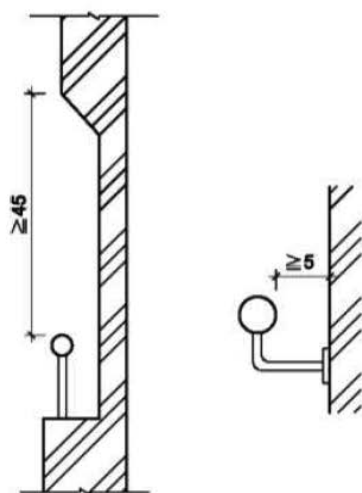


圖207.3.2

207.3.3 高度：設單道扶手者，扶手上緣距地板面應為75公分至85公分。設雙道扶手者，扶手上緣距地板面應分別為65公分、85公分，若用於小學，高度應各降低10公分（如圖207.3.3）。

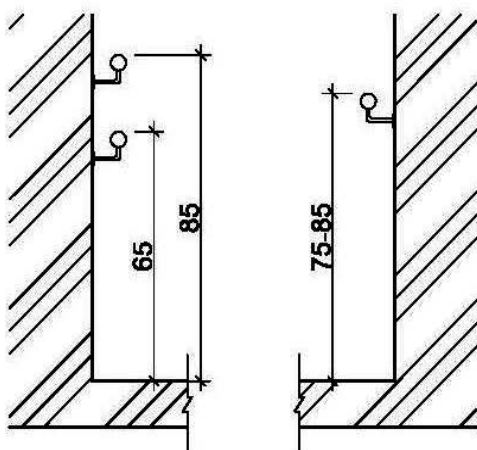


圖207.3.3

207.3.4 端部處理：扶手端部應作防勾撞處理（如圖207.3.4），並視需要設置可供視覺障礙者辨識之資訊或點字。

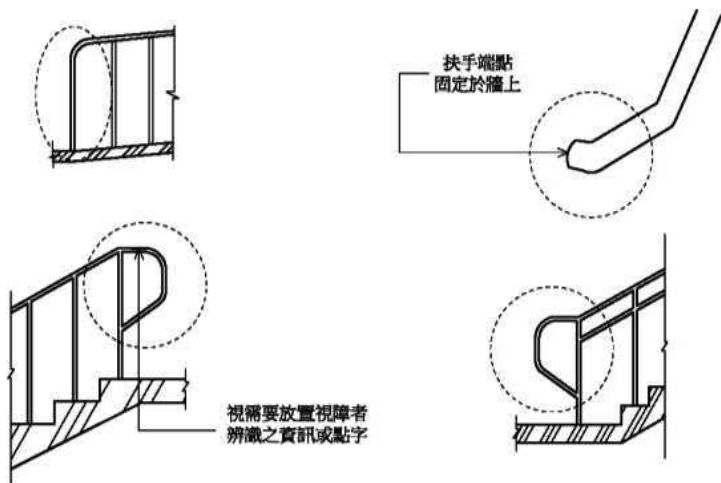


圖207.3.4

第五章 廁所盥洗室

501 適用範圍：建築物依規定應設置無障礙廁所盥洗室者，其設計應符合本章規定。

502 通則

502.1 位置：無障礙廁所盥洗室應設於無障礙通路可到達之處。

502.2 地面：無障礙廁所盥洗室之地面應堅硬、平整、防滑，尤其應注意地面潮濕及有肥皂水時之防滑。

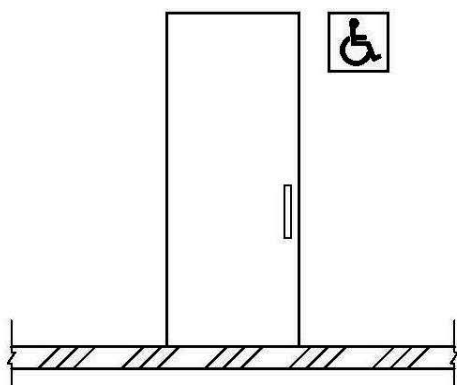
502.3 高差：由無障礙通路進入無障礙廁所盥洗室不得有高差，止水得採用截水溝，水溝格柵或其他開口應至少有一方向開口小於1.3公分。

502.4 電燈開關：電燈開關設置高度應於距地板面70公分至100公分範圍內，設置位置應距柱或牆角30公分以上。

503 引導標誌

503.1 入口引導：無障礙廁所盥洗室與一般廁所相同，應於適當處設置廁所位置指示，如無障礙廁所盥洗室未設置於一般廁所附近，應於一般廁所處及沿路轉彎處設置方向指示。

503.2 標誌：無障礙廁所盥洗室前牆壁或門上應設置無障礙標誌。如主要通路走廊與廁所盥洗室開門方向平行，則應另設置垂直於牆面之無障礙標誌（如圖503.2）。



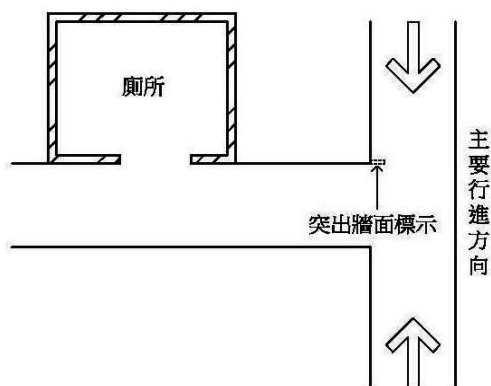


圖503.2

504 廁所盥洗室設計

504.1 淨空間：無障礙廁所盥洗室應設置直徑150公分以上之迴轉空間，其迴轉空間邊緣20公分範圍內，如符合膝蓋淨容納空間規定者，得納入迴轉空間計算（如圖504.1）。

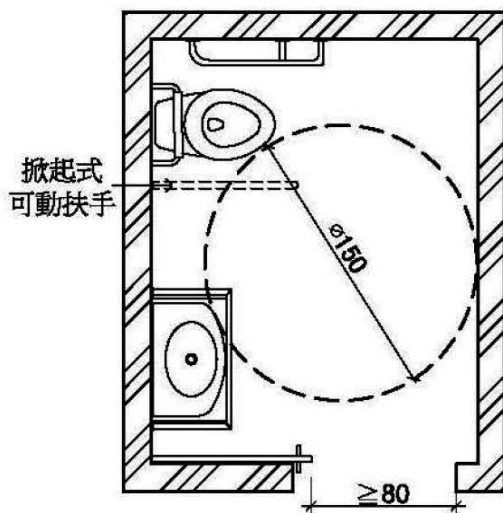


圖504.1

504.2 門：應採用橫向拉門，出入口淨寬不得小於80公分，且符合本規範205.4規定（如圖504.1）。

504.3 鏡子：鏡面底端距地板面不得大於90公分，鏡面高度應在90公分以上（如圖504.3）。

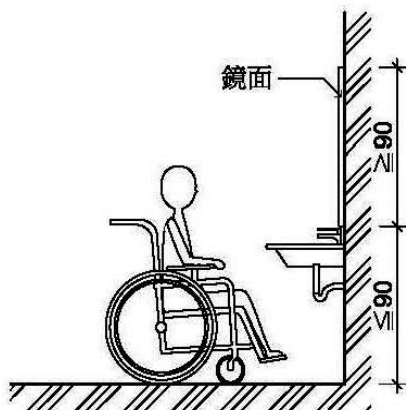


圖504.3

504.4 求助鈴

504.4.1 位置：無障礙廁所盥洗室內應設置2處求助鈴，1處按鍵中心點在距離馬桶前緣往後15公分、馬桶座墊上60公分，另設置1處可供跌倒後使用之求助鈴，按鍵中心距地板面高15公分至25公分範圍內，且應明確標示，易於操控（如圖504.4.1）。

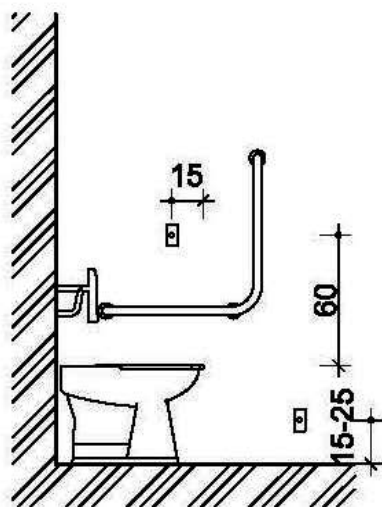


圖504. 4. 1

504. 4. 2 連接裝置：求助鈴應連至服務台或類似空間，若無服務台，應連接至無障礙廁所盥洗室外之警示燈或聲響。

505 馬桶及扶手

505. 1 適用範圍：無障礙廁所盥洗室設置馬桶及扶手，應符合本節規定。

505. 2 淨空間：馬桶至少有一側邊之淨空間不得小於70公分，扶手如設於側牆時，馬桶中心線距側牆之距離不得大於60公分，馬桶前緣淨空間不得小於70公分（如圖505. 2）。

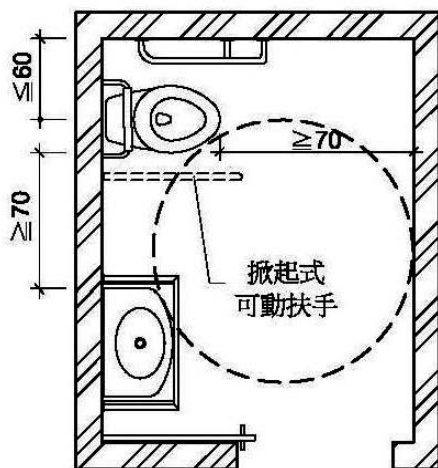


圖505.2

505.3 高度：應使用一般型式之馬桶，座墊高度為40公分至45公分，馬桶不可有蓋，且應設置背靠，背靠距離馬桶前緣42公分至50公分，背靠下緣與馬桶座墊之淨距離為20公分（水箱作為背靠需考慮其平整及耐壓性，應距離馬桶前緣42公分至50公分）（如圖505.3）。

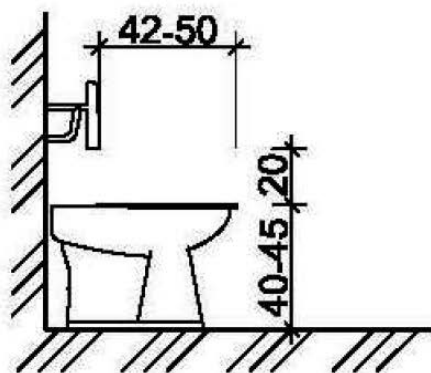


圖505.3

- 505.4 沖水控制：沖水控制可為手動或自動，手動沖水控制應設置於L型扶手之側牆上，中心點距馬桶前緣往前10公分及馬桶座墊上40公分處（如圖505.4）；馬桶旁無側面牆壁，手動沖水控制應符合手可觸及範圍之規定。



圖505.4

- 505.5 側邊L型扶手：馬桶側面牆壁裝置扶手時，應設置L型扶手，扶手外緣與馬桶中心線之距離為35公分（如圖505.5.1），扶手水平與垂直長度皆不得小於70公分，垂直扶手外緣與馬桶前緣之距離為27公分，水平扶手上緣與馬桶座墊距離為27公分（如圖505.5.2）。L型扶手中間固定點並不得設於扶手垂直部分。

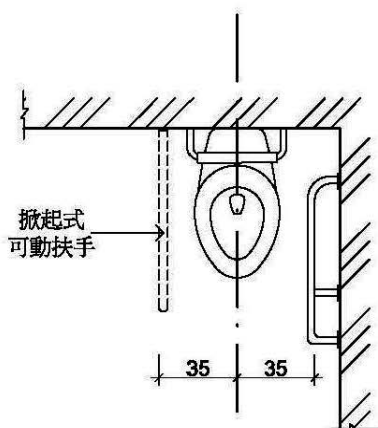


圖505.5.1

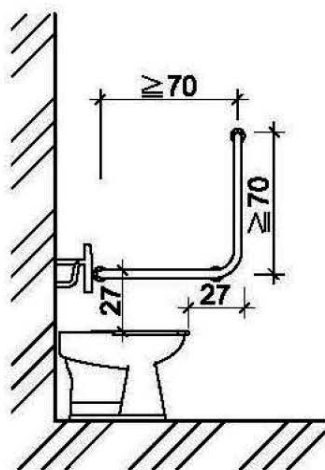


圖505.5.2

505.6 可動扶手：馬桶至少有一側為可固定之掀起式扶手。使用狀態時，扶手外緣與馬桶中心線之距離為35公分，且兩側扶手上緣與馬桶座墊距離為27公分，長度不得小於馬桶前端且突出部分不得大於15公分（如圖505.6）。

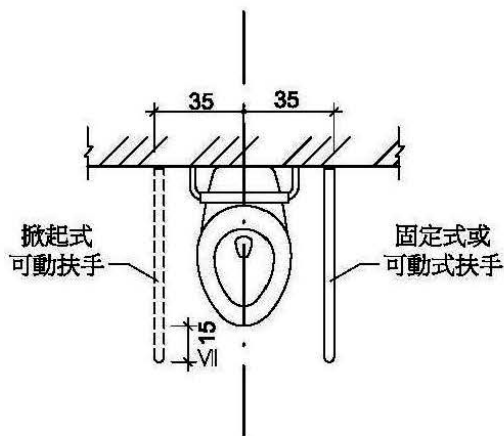


圖505.6

506 無障礙小便器

- 506.1 位置：一般廁所設有小便器者，應設置至少一處無障礙小便器。無障礙小便器應設置於廁所入口便捷之處，且不得設有門檻。
- 506.2 高差：無障礙小便器前方不得有高差。
- 506.3 高度：無障礙小便器之突出端距地板面高度不得大於38公分（如圖506.3）。

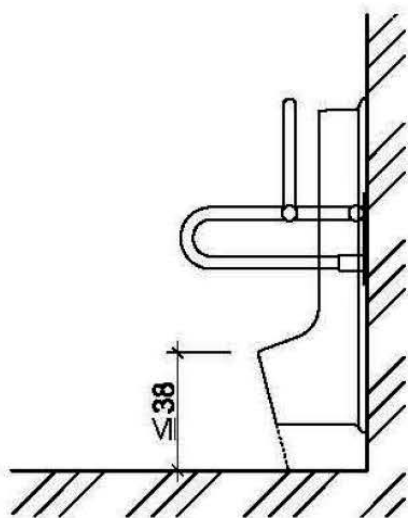


圖506.3

- 506.4 沖水控制：沖水控制可為手動或自動，手動沖水控制應符合手可觸及範圍之規定。
- 506.5 淨空間：無障礙小便器與其他小便器間應裝設隔板，且隔板間之淨空間不得小於小便器中心線左右各50公分（如圖506.5）。

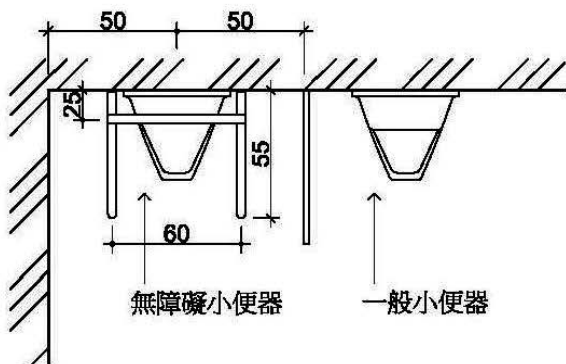


圖506.5

- 506.6 扶手：無障礙小便器兩側及前方應設置扶手。兩側扶手中心線之距離為60公分（如圖506.5），長度為55公分，扶手上緣距地板面為85公分，扶手下緣距地板面65公分至70公分。前方扶手上緣距地板面為120公分，其中心線與牆壁之距離為25公分（如圖506.6.1、圖506.6.2）。

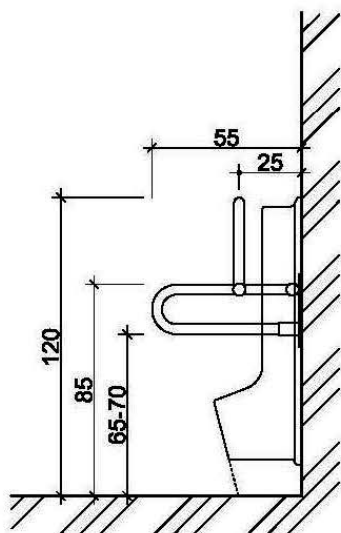


圖506.6.1

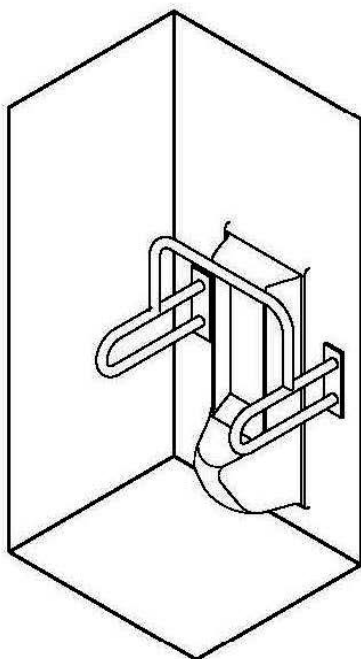


圖506.6.2

507 洗面盆

507.1 適用範圍：無障礙廁所盥洗室設置洗面盆，應符合本節規定。

507.2 高差：無障礙洗面盆前方不得有高差。

507.3 高度：無障礙洗面盆上緣距地板面不得大於80公分，下緣應符合膝蓋淨容納空間規定（如圖507.3）。

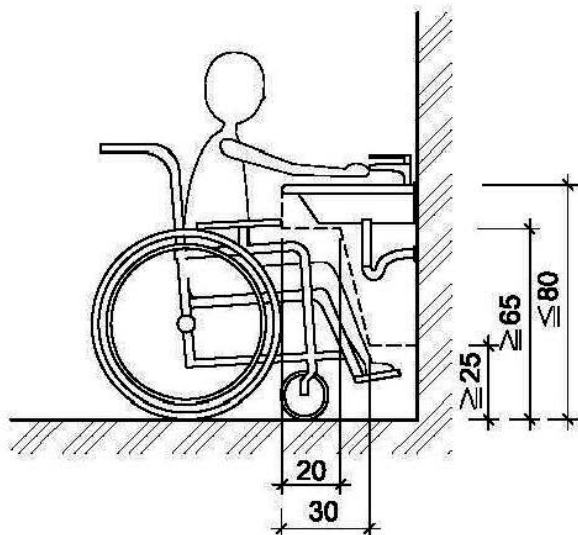


圖507.3

- 507.4 水龍頭：水龍頭應有撥桿，或設置自動感應控制設備。
- 507.5 洗面盆深度：洗面盆外緣距離可控制水龍頭操作端、可自動感應處、出水口均不得大於40公分（如圖507.6.1、圖507.6.2、圖507.6.1），如設有環狀扶手時深度應計算至環狀扶手外緣。洗面盆下方空間，外露管線及器具表面不得有尖銳或易磨蝕之設備。
- 507.6 扶手：洗面盆應設置扶手，型式可為環狀扶手或固定扶手。設置環狀扶手者，扶手上緣應高於洗面盆邊緣1公分至3公分（如圖507.6.1）。設置固定扶手者，使用狀態時，扶手上緣高度應與洗面盆上緣齊平，突出洗面盆邊緣長度為25公分，兩側扶手之內緣距離為70公分至75公分（如圖507.6.2）。但設置檯面式洗面盆或設置壁掛式洗面盆已於下方加設安全支撐者，得免設置扶手（如圖507.6.3）。

友善農村看現場

掃描 QRcode 看社區親自解說！



「友善農村暖設計」還有線上影音學習課程唷！

水土保持局南投分局、社區伙伴、眾社會企業，我們特別彙整了農村無障礙環境營造和友善體驗服務設計的成果。

透過這個系列影音，我們希望帶領大家走進農村現場，聽社區伙伴現身說法分享他們如何為行動不便老人家、身心障礙朋友，還有他們的照顧者和家人，創造美好的服務。

四大主題共分為：(一) 友善好環境、(二) 體驗暖設計、(三) 療癒小旅行、(四) 農村不倒翁。歡迎大家觀賞與分享，我們一起來讓農村更好，打造高齡平權友善的幸福臺灣！



大村平和 (郭俊銀)
花壇橋頭 (廖嫦娥)
寶山新城 (李榮峯)
鹿谷竹豐 (劉松杰)
嘉義菜舖 (蔡吉隆)
雲林尖山腳 (陳弘益)
雲林北溪-1 (江炳辛)
雲林北溪-2 (江炳辛)



魚池東光 (陳若嵐)
花壇橋頭 (廖嫦娥)
花壇橋頭 (李鎮洋)
寶山新城 (王翎鳳)
埔里桃米 (李希昌)



魚池東光樂齡健走賞蝶趣
魚池東光 (陳若嵐)
魚池東光 (王惠美)
埔里桃米生態勇腳農村行
埔里桃米 (李希昌)
埔里桃米 (廖嘉展)
花現幸福 (陳榮俊)



埔里桃米 (李希昌)
魚池東光 (陳若嵐)
不倒翁健走杖教學九部曲

點我看影音，我們來一趟
友善農村暖設計學習之旅



書名：友善農村暖設計

The Friendly Country Road of Taiwan

發行：行政院農業委員會水土保持局

發行人：李鎮洋

總編輯：陳榮俊

總主筆：林崇偉

作者群：林崇偉、陳榮俊、蔡金龍、陳重光

傅桂霖、柯燦堂、陳淑媛、陳玲岑

祝瑞敏、施美琴、彭心燕、董耀翔

插畫設計：劉君惟

影音設計：劉耘

出版日期：109年12月3日第一次印行

印刷出版：竹風彩印輸出中心

定價：300元

GPN：1010902082

ISBN：978-986-92641-4-3

I S B N 9 8 6 9 2 6 4 1 4 - X



9 789869 264143



如果被照顧的人，可以多出來透透氣；
那麼照顧的人，也就能夠好好喘口氣；
大家，終於通通有機會好好鬆一口氣；
日子，肯定有了幸福快樂下去的力量！

讓我們持續努力做好友善農村暖設計～

