



# 長者防跌指南： 居家環境與社區安全篇



- 每年 15.7%長者曾跌倒
- 超過一半跌倒發生在家中
- 改善環境可降低 40%風險



## 一、居家環境改造：掃除「隱形陷阱」

### (一) 通道要「通」——保持動線暢通

- 長者反應及視力較弱，家中動線要盡量簡單清晰。
- 清理雜物：樓梯、走廊和過道保持暢通，家具之間留至少 80 厘米通道。
- 收納電線：電線、電話線、網線靠牆收好，不要橫跨通道。
- 消除門檻：房間之間盡量不設門檻；如有門檻，可用鮮色標示。
- 固定地墊：地墊、地毯要固定好，避免使用易滑動的小地墊。
- 寵物提醒：如有貓狗，可加響鈴作提示。

### (二) 地面要防滑——杜絕濕滑危機

- 地面光滑或濕滑是常見跌倒原因。
- 防滑材質：地面盡量用防滑材質，或加防滑液、防滑貼紙。
- 保持乾爽：廚房和衛生間有水或油漬時要即時擦乾。
- 浴室防滑：浴室鋪防滑磚、貼防滑貼、放防滑墊，並定期檢查。

- 門口吸水墊：浴室門口放吸水墊，減少把水帶出外面。
- 避免地板打蠟：不要打蠟，以免地面過滑。

### (三) 照明要亮——消除視線盲點

- 長者需要更高照明度，室內光線要均勻清楚。
- 充足光線：樓梯、走廊、廚房等區域保持明亮。
- 方便開關：開關放在伸手可及之處，可用聲控或感應式。
- 夜間照明：臥室與往衛生間路徑加設小夜燈或地腳燈。
- 燈光選擇：宜用 3000K-4000K 暖白光 LED 燈，光線均勻不刺眼。

### (四) 家具要「適老」——方便起坐借力

- 床的高度：床高宜為 50 至 60 厘米，床邊留出活動空間。
- 沙發與椅子：選有扶手和靠背的穩固椅子，避免矮凳、摺椅或有輪子的椅子。
- 扶手安裝：在馬桶旁和淋浴區裝牢固扶手，高度按需要設置。

- 淋浴設備：淋浴區可加折疊淋浴椅（帶靠背款），方便坐着洗澡。
- 防撞保護：家具尖角加防撞條或防撞角。

#### （五）物品擺放要順手——避免攀高蹲低

- 順手可取：常用物品放在肩至腰之間，方便拿取。
- 切勿攀高：不要站在椅子或箱子上取物，高空工作應請人幫忙。
- 善用工具：可用長柄取物夾、長柄鞋抽、穿襪器減少彎腰和踮腳。



## 二、個人防跌習慣：從生活細節做起

### (一)「慢」字當頭——三個「半分鐘」

- 起床、站立和轉身都要慢，先記住「三個半分鐘」：
- 醒來先躺半分鐘；
- 坐起後再坐半分鐘；
- 雙腿下垂坐半分鐘，無頭暈才站起。
- 姿勢轉換時也要放慢，不要匆忙或分心做多件事。

### (二) 選擇合適衣履

- 衣物與鞋履：衣物要稱身，鞋子要合腳並用防滑鞋底，鞋跟不超過 2.5 厘米；避免拖鞋和只穿襪子行走。

### (三) 善用輔助器具

- 如有需要，可使用拐杖、四腳拐杖或助行架，並按物理治療師指示正確使用。
- 也可考慮佩戴髌關節保護褲，以減低跌倒後骨折風險。

### 三、身體鍛鍊：增強防跌「免疫力」

維持和提升身體機能是預防跌倒的根本措施，可延緩平衡能力與肌力衰退。



## (一) 平衡訓練

- 建議每週進行 3 至 5 次，每次 15 至 20 分鐘。
- 單腿站立：扶牆單腳站 10-15 秒，換腿重複。
- 足跟走與足尖走：在平坦地面直線行走 10-15 步，再反向行走。
- 坐姿起身訓練：雙手交叉胸前，慢慢站起再坐下，重複 10-15 次。



## (二) 太極與其他運動

- 太極拳是適合長者的防跌運動；世界衛生組織指出，它可提升平衡能力 30%、下肢肌力 25%，並使跌倒率降低 40%。初學者可先從 1 至 2 式開始，慢慢增加。
- 此外，散步、八段錦等低強度運動也有助改善協調性。



### (三) 疾病與藥物管理

- 定期檢查：每年檢查視力和聽力，及早處理白內障、老花等問題。
- 慢性病控制：高血壓和糖尿病患者要按醫囑服藥，並定期監測血壓、血糖。
- 注意藥物影響：部分藥物或會引起頭暈；如服藥後不適，應盡早求醫。
- 補充營養：保持充足睡眠與均衡飲食，補充鈣和維生素 D。



## 四、社區環境安全：外出時提高警覺

### (一) 外出注意事項

提高警覺：外出時避免分心，保持動作從容。

上落樓梯：使用樓梯或扶手電梯時要緊握扶手。

選擇合適路線：優先走有扶手或支撐物的路線，乘扶梯時站穩扶好。

避免高峰時段：避開人多時段和扶梯出入口停留。



關心長者·守護安全



專業護理團隊·用心陪伴  
給予長者最貼心的照護

# 外出注意事項

♥ 小心謹慎 ♥ 平安出門 ♥ 安心回家

讓我們一起為長者創造安全、安心的外出環境



**1 外出時提高警覺**

外出時避免分心，  
步伐放慢，穩健移動。



**2 上下樓梯時**

使用樓梯或手扶梯時，  
務必緊握扶手。



**3 選擇適當路線**

優先選擇有扶手或支撐的路線，  
搭乘手扶梯時站穩踏階，  
並緊握扶手。



**4 避免尖峰時段**

避免人潮擁擠的時段，  
及在手扶梯出入口久留。



**貼心提醒**

- ✓ 穿著合適、防滑的鞋子
- ✓ 攜帶必要物品與常用藥物
- ✓ 如有不適，請告知家人或照護人員
- ✓ 需要協助時，勇於尋求幫助

**用心守護長者的每一步**

**讓愛與關懷常在身邊**



**專業·關懷·安心**

我們的護理團隊用專業與愛心，  
陪伴長者安心生活，健康每一天！

  
專業照護

  
貼心陪伴

  
安全守護

  
安心生活

## (二) 社區設施關注

- 照明：留意社區照明是否充足，損壞路燈及時反映。
- 台階與斜坡：使用有扶手的台階，並留意邊緣標識。
- 路面狀況：避開濕滑、破損或有雜物的路面。



社區活動中心

# 守護長者安全 共建友善社區

社區環境安全檢查小貼士

關心長者 · 你我同行



長者的安全，  
是社區溫暖的基石



護老從  
環境開始



護理團隊與您一起守護長者



### 照明情況

檢查社區照明是否足夠，發現路燈損壞，及時通報。



- 燈光明亮，照射範圍充足
- 路燈無損壞、閃爍
- 發現問題，立即向相關部門反映



### 樓梯與斜坡

使用有扶手的樓梯，留意邊緣標示，避免絆倒。



- 樓梯有穩固扶手
- 階梯邊緣有清晰防滑標示
- 斜坡平緩，無障礙設計完善



### 路面狀況

避免濕滑、破損或有雜物的路面，確保通行安全。



- 路面平整、乾燥、無積水
- 無破損、裂縫、鬆動磚塊
- 無雜物、油漬等障礙物



**小小關心，大大安心**  
讓長者在熟悉的社區中，安心生活每一天！

  
關懷

  
尊重

  
安全

  
共融



### (三) 善用社區資源

- 居家評估服務：可申請專業居家環境評估和改善建議。
- 防跌講座與訓練：社區中心常有防跌講座和訓練班。
- 輔助器具資助：部分慈善機構提供助行用具資助。
- 緊急呼援系統：可隨身佩戴緊急呼叫設備，方便即時求助。

## 善用社區資源 提升生活安全與自信

**家居評估服務**

申請職業治療家居評估，獲得改善建議，提升家居安全。



改善建議包括：防滑措施、加裝扶手、調整傢俱擺位等。

**防跌工作坊及訓練**

社區中心設有防跌工作坊及訓練課程，學習實用技巧，增強平衡力及肌力。



定期參與有助預防跌倒，保持身體機能。

**輔助器材支援**

部分慈善機構提供步行輔助器材援助，減輕經濟負擔，提高出行安全。



可向社區中心或相關機構查詢申請資格及詳情。

**緊急支援設備**

佩戴緊急支援設備，遇到突發情況時可快速獲得協助，安心更有保障。



簡單易用，讓您和家人更安心。

**善用社區資源，讓生活更安全、更自在！**



## 五、家居安全檢查清單

建議照顧者定期（每月一次）對家中進行安全檢查：

檢查項目	安全標準	是否合格
通道	無雜物堆放，寬度不少於 80 厘米	<input type="checkbox"/>
地面	乾爽無水漬油漬，無鬆動地墊	<input type="checkbox"/>
照明	各區域光線充足，夜燈齊全	<input type="checkbox"/>
床	高度適中（50-60cm），床邊有燈	<input type="checkbox"/>
椅子	穩固、有扶手、無滑輪	<input type="checkbox"/>
浴室	防滑墊、扶手、洗澡椅齊全	<input type="checkbox"/>
常用物品	放在肩至腰高度，伸手可取	<input type="checkbox"/>
電線	靠牆收納，不橫跨通道	<input type="checkbox"/>
門檻	有鮮色標記或已拆除	<input type="checkbox"/>

## 總結

- 預防跌倒需要從環境改造、個人習慣、身體鍛鍊和社區支援四方面同步進行。
- 每一次微小的改變 - 一盞夜燈、一支扶手、一雙防滑鞋 - 都能為長者築起更穩固的安全防線。
- 家人應定期排查隱患，陪伴長者做訓練，把防跌意識融入日常生活。

# 攜手防跌 守護長者每一步

預防跌倒 守護安全



護理團隊  
專業·關懷·安心

用心陪伴 ♥ 安全每一天

跌倒預防需要環境改造、個人習慣、身體運動與社區支持的多管齊下，才能全面提升長者的安全。

### 環境改造

- 保持地面乾燥、平整、無雜物
- 走進與樓梯加裝扶手
- 浴室加裝防滑墊與扶手
- 光線明亮，減少陰影與眩光
- 家具穩固，動線順暢



### 個人習慣

- 穿著合腳、防滑的鞋子
- 起身或轉身動作放慢
- 睡前加廁，避免夜間匆忙起床
- 按時服藥，避免頭暈影響平衡
- 善用輔具(拐杖、助行器等)



### 身體運動

- 規律運動，增強肌力與平衡
- 建議：太極拳、八段錦、散步、肌力訓練
- 每週至少 150 分鐘中等強度運動
- 維持健康體重，均衡營養



### 社區支持

- 參與社區活動，擴大社交圈
- 善用長照與醫療資源
- 社區關懷與定期訪視
- 共同推動友善無障礙環境
- 鄰里互助，通報與協助



每一個小改變，都是長者安全的加分！

-  一盞小夜燈  
照亮夜間路徑，減少跌倒風險
-  一支扶手  
提供支撐力量，上下樓更安心
-  一雙防滑鞋  
增加摩擦力，行走更穩健

小細節，大安全，讓長者生活更安心！

家人一起來，打造安全的生活日常

### 定期檢查居家環境

留意地面、光線、浴室、樓梯等潛在危險，及時改善。



### 陪伴長者一起運動

一起做伸展、平衡與肌力訓練，增進健康，也增進感情。



### 將防跌觀念融入日常

提醒、鼓勵與支持，讓防跌成為全家人的習慣。



### 貼心小提醒

- ✓ 若出現頭暈、視力模糊、步態不穩等情況，應儘早就醫評估。
- ✓ 跌倒後可能造成嚴重傷害，預防勝於治療。

防跌不分年齡，從現在開始，守護長者的每一步！

# 參考資料

- 香港衛生署. 衛生署長者健康服務。(2026年6月20日)。足不可失 - 長者防跌小貼士。  
[https://www.elderly.gov.hk/sc\\_chi/healthy\\_ageing/healthy\\_living/falls.html](https://www.elderly.gov.hk/sc_chi/healthy_ageing/healthy_living/falls.html)
- 衛生署。做個精靈不倒翁[小冊子]。  
[https://www.healthbureau.gov.hk/pho/rfs/src/pdfviewer/web/pdf/educationalresources/tc/13\\_tc\\_Fall\\_Prevention\\_booklet.pdf](https://www.healthbureau.gov.hk/pho/rfs/src/pdfviewer/web/pdf/educationalresources/tc/13_tc_Fall_Prevention_booklet.pdf)
- 張秋香、沈志瑩、顏萍平、龔麗娜、曾暉、劉倩、湯觀秀。(2022)。基於“5E”理論的居家環境改善策略在預防社區老年人跌倒中的應用效果分析。《當代護士》，29(15)。
- 杜華勇、倪敏、李澤輝、王曉昕、楊德剛、高峰、李建軍。(2025)。家庭環境改造預防老年人跌倒有效性的 Meta 分析。《康復學報》。DOI：10.3969/j.issn.2096-9058.2025.04.011
- 黃依杰、金榮疆、鍾冬靈、李涓、李雨谿、石麗紅。(2020)。太極拳對中老年人跌倒及平衡功能影響的 Meta 分析。《中國循證醫學雜誌》，(3)。
- 李欣欣、劉卉、馬沐佳。(2022)。太極拳與其他運動降低老年人跌倒風險的 Meta 分析。《中國康復理論與實踐》，28(10)，1169-1177。
- A scoping review: domestic fall risks in older adults stemming from unsafe behaviors and their association with physical environmental factors. (2025). *Journal of Public Health*. Advance online publication.
- Australian Commission on Safety and Quality in Health Care. (2026). *Falls guidelines*
- Montero-Odasso, M., van der Velde, N., Martin, F. C., Petrovic, M., Tan, M. P., Ryg, J., Aguilar-Navarro, S., ... & Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults. (2022). *World guidelines for falls prevention and management for older adults: A global initiative. Age and Ageing*, \*51\*(9). <https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>
- National Institute for Health and Care Excellence. (2025). *Falls: Assessment and prevention in older people and in people 50 and over at higher risk* (NICE guideline NG242).
- Seo, B. K., Tam, K. Y., Dang, Y., & Lee, K. (2025). The effects of proactive home modifications for aging in place: Evidence from Hong Kong. *Journal of Aging and Environment*. Advance online publication.
- Situational and environmental risk factors associated with home falls among community-dwelling older adults: Visualization of disparities between actual and perceived risks. (2025). *Archives of Gerontology and Geriatrics*.