

## 第十三課：光線及座椅

大部分長者都渴望在家中安享晚年，但隨著年齡增長，令長者身體及感官機能不斷退化，而原有的家居設計，變得危機四伏，透過改善家居環境，可減少長者發生家居意外的機會，當中合適的家居照明非常重要。60 歲的長者比 20 歲的年輕人需要多 2 至 3 倍的亮度；而 86 歲的更需要多達 5 倍的亮度。

### 室內環境建議光度:

- 廚房工作：300LUX(勒克斯)即相等如一個 60 至 100 火數 ( W ) 的燈泡
- 閱讀：750LUX
- 走廊照明：120LUX

長者的眼睛對光線較敏感，太光可引致眼睛刺痛，影響視力。因此，家中的燈飾適宜加上燈罩，以避免強光直接照射眼睛而產生刺痛及眩光，以及避免擺放太多反光的裝飾物品。長者分辨顏色的能力下降，與家居安全有關的物品及指示，需使用對比度高的顏色，如藍 + 橙、綠 + 紅。另外，暖色較容易辨認，建議以紅、橙、黃為主色。長者適應光線的時間較年輕人長，所以在選擇夜明燈一類夜間照明，應選擇有光暗感應或長亮的夜明燈，而非動態感應(motion sensor)開關的夜明燈。

長者的視力退化，在夜間活動如上廁所時，容易因黑暗而撞傷、跌倒。最好於床頭安裝床頭燈和照明開關，或於走廊裝設夜明燈。需小心考慮燈飾設計的安全性，選擇較容易清潔、方便更換燈泡的款式。