

中國文化大學 114 年度【教師專業成長社群】活動紀錄表

填表日期：114 年 12 月 6 日

本年度本社群第 7 次活動

社群名稱	「熟齡健康與財務管理」教師共備社群		
召集人	王惠珠	系所 / 職稱	生活應用科學系/副教授
活動主題	《高齡者居住安全》讀書會		
活動日期	114年12月4日	活動地點	大功204 教室
活動時間	14時10分至15時00分	與會人數	1. 社群出席成員： <u>4</u> 人 2. 非社群出席成員： (1) 本校教師 <u>0</u> 人 (2) 非本校教師 <u>0</u> 人 (3) 學 生 <u>0</u> 人 (4) 職 員 <u>0</u> 人
活動報導 (活動方式 或內容簡 述)	<p>本次社群讀書會以「高齡者居住安全」為核心議題，帶領教師成員共同閱讀並討論《高齡居住安全》PDF 文獻內容。講師首先依據文獻架構，從事故成因、環境危險因子、改善策略到空間設計指引進行系統化的內容講解，使與會者能全面理解長者在居家生活中所面臨的安全風險。</p> <p>一、高齡事故發生原因解析</p> <p>根據文獻說明，高齡者事故的產生多來自以下三大因素：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.生理機能退化：包括視力、聽力下降，記憶力與反應速度減弱，以及平衡感、肌力退化，使原本可自理的動作變得困難，增加跌倒風險。 2.居家環境危險因子：如燈光照度不足、門檻過高、浴室地板濕滑、地毯未固定、走道雜物堆置等皆容易造成意外。 3.不良生活習慣：例如夜間不開燈行走、藥品隨意擺放、家具動線阻塞等。 <p>文獻指出，每 6 位長者中就有 1 位曾於一年內因跌倒而就醫或住院；其中 85% 的跌倒事故發生於居家內部，尤以 浴室、臥室與走道 最具危險性。跌倒往往導致長期失能或住院，是高齡者最需優先預防的生活風險。</p> <p>二、長者居家常見危機辨識</p> <p>帶領成員辨識居家環境中常見的高齡者跌倒風險因子，包括：照燈亮度不當、地板濕滑或</p>		

	<p>三、四大核心改善設計指引</p> <p>實務性的改善策略討論，包含：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 無障礙與順暢動線設計：建議通道寬度達 90–100 公分、移除門檻、雜物，保持動線平整、走道、轉角避免凌亂與突起物 2. 照明設計原則：使用高照度光源、避免眩光、夜間加裝引導燈、床邊燈 3. 安全扶手與抓握設置：浴室、馬桶旁、樓梯兩側增設扶手、採用防滑材質地板 4. 智慧監測與預警系統：安裝瓦斯及一氧化碳偵測器、跌倒偵測 / 緊急求救系統、自動感應照明設備 <p>這四項策略能有效降低居家事故，並提升高齡者的居住安全與生活品質。</p> <p>四、空間分區設計重點</p> <p>空間安全要點，協助成員理解如何逐區域進行評估：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 臥室：床鋪高度適宜、設置夜燈、移除雜物並確保夜間動線暢通 2. 浴室：採無門檻設計、防滑磁磚、扶手、洗澡椅 3. 廚房：瓦斯開關易操作、具自動關閉裝置、避免高處取物 4. 客廳 / 走道：家具靠牆、地毯固定、維持寬敞清楚的動線
<p>執行成效</p>	<p>活動最後成員針對「如何將文獻內容轉化為實務應用」展開討論，包含：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將安全指引融入居家訪視觀察表 2. 作為未來社區課程教材之基礎內容 3. 應用於銀髮族生活技能課程設計 4. 反思自身家中環境可改善之處 5. 本次讀書會深化了對高齡居住風險的理解，也為未來社區推廣課程與教學應用提供具體方向。

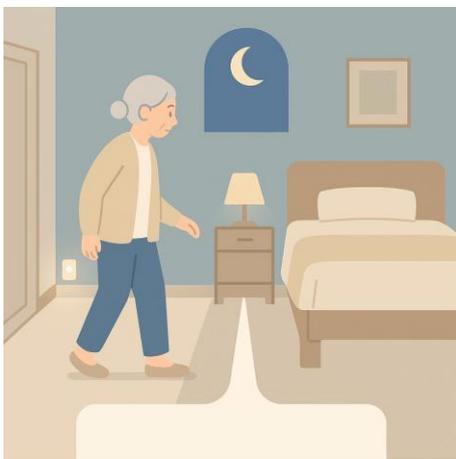
活動照片



圖片 1：浴室扶手



圖片 2：長者跌倒風險（樓梯）



圖片 3：臥室夜燈/動線



圖片 4：智慧偵測系統
(跌倒偵測/瓦斯偵測器)



圖片 5：動線改善
(無障礙通道 90-100cm)



圖片 6：居家分區安全
(臥室 + 浴室 + 客廳示意整合圖)

備註	<ol style="list-style-type: none">1. 請於每次活動結束後一周內，將相關憑證及本表，併同文宣品、講義資料、簽到單、照片或影音檔等，送交本中心辦理經費核銷。2. 並請將本電子檔 E-MAIL 至承辦人陳貞玲小姐 jenling@ulive.pccu.edu.tw。3. 本表如不敷使用，請自行以增列欄位，如有相關活動文宣亦請提供。
----	--