

美國衛生和人類服務部
老人事務局

老人護理查詢中心

[返回上一頁](#)

情況說明書

住房改建

何謂住房改建？

住房改建指對生活居所進行適當改變以符合行動有限制之人的需要，使他們能繼續獨立、安全地生活在原處。此等改建可包括增加輔助技術（請參閱關於輔助技術的情況說明書）或住房的結構性變化。改建可以是簡單地把房門鈕更換為房門把手，或是大規模地建築施工，如：安裝輪椅車斜坡及加寬門道。T

其他住房改建事例包括：

- 浴室中的扶手（包括浴缸、淋浴間和廁所中裝扶手）
- 靈活、可手持的淋浴籠頭
- 室內樓梯和室外台階兩邊的扶手
- 便於開關的手柄式水龍頭開關
- 廚房內的滑動式或旋轉式擱板儲櫃
- 便於步入的淋浴間

老人為何需要改建住房？

改建住房的主要好處是能提高獨立性並防止意外事故發生。根據美國退休人員協會(AARP)最近的住房調查顯示「83%的美國老人希望其餘生居住在他們目前的家裡」，但其他調查顯示大部分住房的設計不適合65歲以上老人的需求。

絕大部分老人居住在20年之久的舊房。隨著這些住宅與其住戶的年齡一起增高，在其中居住或維修則變得愈加困難。例如：一幢完全適合55歲老人居住的房子可能對於70或80歲的老人來說顯得樓梯台階太多、太滑。全國疾病防止中心(Centers for Disease Control and Prevention)的研究顯示對住房改建和修理能避免30%至50%的老人在家中的事故，包括在這些較老房子中的摔倒事件。

如何知道哪種住房改建適合我？

開始計劃住房改建的最佳辦法是確定使用的基本條件並問一些簡單的問題。根據北美康復工程和輔助技術學會(Rehabilitation Engineering and Assistive Technology Society of North America，簡稱RESNA)，住房改建應改善住房的下列功能：

- **通行性。**改善進出通行指把門道加寬、騰出空間可讓輪椅通過、降低有水池的桌柜和廚房儲藏柜的高度、安裝扶手、把電燈開關和電器插口設在伸手便能方便夠得著的高度。改建必須符合1988年公平住房修正案(Fair Housing Amendments Act of 1988)、美國殘障人法(Americans with Disabilities Act)的通行性指南以及美國全國標準協會(American National Standards Institute)的通行性規定。改建工作還必須符合州和地方的建築條例。
- **適合性。**適合性功能指為適合老人或殘障人士的需求而不必完全重新設計住房或不更換主要固定結構的原材料即能快速完成的改建。例如：在浴室牆上安裝把手及在水池下方增設可移動的櫥櫃以便使坐輪椅的人使用這些空間。
- **統一性。**設計統一性通常指住宅藍圖或建築工程計劃最初編制時的住房設計功能。這些功能包括家用電器、固定結構和樓層設計能方便任何人使用、可靈活更改以適應特殊需求、堅固可靠、並且不花大功夫即能掌握使用的功能。
- **可訪性。**可造訪性的功能包括為那些希望招待殘障人士或預先計劃今後在自己住房內活動需要特別照顧的老人改建其住房。例如：在住房正門前鋪設斜坡、改建通道和房間方便輪椅車通行，以使身患殘障的家人或朋友能前來造訪。這些改建工程亦可為老人先期進行今後所需的住房改建。

在改建住房之前，您應透過下列方式評估您現在和今後的需求：逐一檢查每個房間並回答何處可能需要改建的問題。有幾張有助於您檢查的核查清單可供您參考使用。輔助性住房或住宅改建全國資源中心(National Resource Center on Supportive Housing & Home Modification)是個著手開始的好去處。請上該中心的網站：<http://www.homemods.org/>，然後點擊「安全核查表和評估工具(Safety Checklist and Assessment Instrument)的鏈路。您可在那裡選擇下列選項：

- Checklist for Stairways, Especially for Homes—包括上下樓梯更方便和安全的小竅門。
- Housing Highlights: Home Modification and Repair—提供全面評估您住房的工具。
- How Well Does Your Home Meet Your Needs?—提供住房評估的普通問題以及如何使住房改建成更安全居住的居所之建議。
- Safety for Older Consumers: Home Safety Checklist—建議改建和維修住房的策略並包括如何評估您住房和園子的資訊。

此外，共同改建(Rebuilding Together, Inc.)亦提供很好的住房改建核查清單，網址：http://rebuildingtogether.org/home_modifications/house_assessment_checklist.shtml。

您可檢查您住所的每個地方並回答下列問題開始進行您的調查：

家用電器、廚房、浴室

- 櫥櫃的門鈕是否使用方便？
- 爐灶的控制鈕是否使用方便？清楚地標明？
- 水龍頭開關是否使用方便？
- 是否在需要的地方安裝了扶手？
- 所有家用電器和器具是否放在安全、方便的地方？
- 烘箱和電冰箱是否容易開啓？
- 您能否坐著做事？
- 您是否能方便地進出浴缸或淋浴間？
- 廚房間的桌面高度和深度是否適合您？
- 水溫是否經調節能避免燙傷或燒傷？
- 如果使用手持式淋浴龍頭、垃圾處理機或垃圾壓縮器等便利工具，您是否能從中受益呢？

壁櫥、儲藏空間

- 您的壁櫥和儲藏間是否設在方便的地方？
- 您壁櫥的擱架是否太高？
- 您能方便地拿到物品嗎？
- 您儲藏的地方夠大嗎？
- 您是否最大限度地使用了您的儲藏空間，包括使用壁櫥的特殊擱架和其他產品節省空間？

門、窗

- 您的門窗是否容易打開和關閉？
- 您的門鎖是否堅固並容易使用？
- 您房門的寬度是否足夠讓助步器和輪椅車進出？
- 您的門上是否安裝了貓眼或觀察窗？若有，其高度是否適合您？

- 在您家門口是否有上下台階。若有，門檻是否太高或太低不便您進出？
- 開關門時是否有您足夠的迂迴空間？

車道、停車房

- 車庫門是否有自動開啓裝置？
- 是否總留有您的停車位置？
- 您的停車地點是否接近您家門口？

電器插口、開關、安全設備

- 電燈或電源開關是否容易地開或關？
- 電器插口是否容易伸手夠著？
- 電器插口是否正確接地以防觸電？
- 連接電線狀況是否良好？
- 您能在住房的每個角落聽到門鈴聲嗎？
- 在您的整個住房中是否都安裝了火災報警裝置？
- 您是否設置了報警系統？
- 緊急情況時電話是否隨時可用？
- 如果在電話上安裝輔助器械使您聽得更清、打電話更方便，您能從中受益嗎？

樓層

- 您的住所是否都在同一樓層？
- 上下階梯是否有某種標記？
- 所有地面是否安全並鋪上了防滑或防移動材料？
- 您是否有可能造成危害的小地毯或門墊嗎？

過道、台階、樓梯

- 過道和樓梯的狀況是否良好？

- 您家過道和樓梯的表面是否平整、安全？
- 您家的樓梯階寬度是否足夠平放您整隻腳？
- 樓梯兩邊是否都有扶手？
- 樓梯扶手的寬度是否足夠您穩妥地抓住？
- 如果用斜坡替換您家內外的樓梯或台階，您能從中受益嗎？

照明、通風

- 在您需要的地方是否裝有夜間照明燈？
- 使用的每個房間內的照明是否充足？
- 為保障安全，照明是否夠亮？
- 每個房間是否有良好的空氣流通、通風良好？

待您檢查完您住所能受益於改建的全部地方，您需列出可能發生的問題和可行的解決方案。例如：下表可能是常見的問題與解決方案：

做下列事情有困難 ...	如能 ... 則有助於我。
爬樓梯	增設牢固的扶手
進入我家	鋪設出入斜坡
進出淋浴間	安裝扶手或淋浴板凳
保持我家舒適的室溫	安裝空調、電扇、隔熱或防寒窗
在淋浴間或浴缸內站穩	在表層貼防滑條
旋轉水龍頭或門鈕	更換成手柄或把手

當然，根據他們住房的條件和設計以及他們本人的身體狀況，老人有不同的需求。下列個案顯示住房改建如何能幫助老人繼續獨立地生活：

如何支付住房改建費用？

許多小型住房改建和維修的費用可以在\$150至\$2,000之間搞定。對於較大的工程，現有一些財政資助可供選擇。例如：許多住房改建合同商根據老年人的收入提供減價收費或階梯式收費標準，或向房屋擁有者提供適量的貸款支付緊急之需。其他可能獲得的公共或私營部門的財務資助之資源包括如下：

案調查

喬治和勞拉都已85歲左右。他們住在德州的莊園式平房已經有30多年的歷史了。最近，喬治患了小中風，使他右半身無力，需用拐杖或助步器才能走動。樓梯對喬治不成問題，因為房屋建在一樓，但是，進出浴室及使用廁所是個難題。勞拉請人鋪了防滑花墊並在浴缸和浴室牆上安裝了扶手。此後，喬治上廁所、進浴室更方便了，因為他可以支撐著扶手上廁所，並且不再害怕會在淋浴間內摔倒了。

- 美國老人法第三條款(Title III of the Older Americans Act)的住房改建基金—這些基金由您所在地區的老人事務處(AAA)發放。欲與您地區的老人事務處聯絡，請電美國老人事務局的老人護理查詢中心(Eldercare Locator)：1-800-677-1116或上其網址：www.eldercare.gov。
- 共同改建(Rebuilding Together, Inc.)是一個全國性的義工組織。它能透過各地的關聯機構為低收入的老人改建住房提供資助。欲瞭解詳情，請與您地區的老人事務處聯絡，或聯絡共同改建，電話：1-800-4-REHAB-9或網址：http://rebuildingtogether.org/home_modifications。
- 美國能源部的低收入家庭能源補助計劃(Low-Income Home Energy Assistance Program，簡稱LIHEAP)以及氣候補助計劃(Weatherization Assistance Program，簡稱WAP)提供的投資資金—兩個計劃均由地方的能源和社會服務部門負責管理。
- 醫療保障計劃(Medicare)和醫療補助計劃(Medicaid)基金—儘管這些計劃僅承付用於治療目的的用品而且須醫生定購，但是有些住房改建可能符合資格。欲瞭解醫療保障計劃是否能承付醫生定購的住房改建項目的費用，請電：1-800-MEDICARE (1-800-633-4227或TTY/TDD 1-877-486-2048)。您亦可上其網站查尋答案：<http://www.medicare.gov/>。
- 社區開發區塊撥款—許多市鎮均可透過當地社區開發部門提供撥款。
- 房產權轉換按揭貸款—地方銀行可能會讓房屋擁有者以其房產作抵押借貸住房改善所需的費用。房屋擁有者從自己正常的按揭貸款中償付這筆貸款。

事實上，您地區的老人事務處能告訴您更多您是否有資格獲取上述任何財務資助之資訊或告訴您哪個機構能回答您的提問。

老人亦可選擇忽略公共資助計劃而自己聘請承包商改建住房或者甚至自己幹。如果您想請專業承包商來您家承包大型項目，請記住下列幾點：

- 索要一份書面協議，包括一小部分前期付款並詳列所承包的工作內容和價格（餘款將於工程結束後付訖）。

- 查尋您當地的商務改善聯會(Better Business Bureau)和商會(Chamber of Commerce)，瞭解是否有誰投訴該承包商。
- 確保承包商有保險並按規定持有幹該活的許可執照。
- 與您的家屬和朋友商談並聽取他們根據自己僱用承包商的經驗而提供的推薦這點實際上最重要，因為口碑好的承包商通常可期待把工作做好。

輔助性住房或住宅改建全國資源中心(National Resource Center on Supportive Housing & Home Modification)有一本指南，內含相關整個美國住房改建資源的有用資訊。請前往該中心的網頁：<http://www.homemods.org>，然後點擊連接全國住房改建和維修計劃的目錄(National Directory of Home Modification and Repair Programs) 之鏈路以瞭解您所居住的州可供提供的名錄。

從何處瞭解住房改建的詳情？

在本情況說明書多次提及的輔助性住房或住宅改建全國資源中心(National Resource Center on Supportive Housing & Home Modification，簡稱NRCSHHM)係瞭解住房改建詳細資訊的最佳資源。該中心是相關政府資助的住房、輔助生活起居政策、老人住房改建、培訓和教育課程以及技術支援等的新聞情報交流所。它出版多種情況說明書、指南和以及一份通訊。

NRCSHHM

USC Andrus Gerontology Center
3715 McClintock Ave.
Los Angeles, CA 90089-0191
電話：1-213-740-1364
網址：<http://www.homemods.org/>

NAHB全國老人住房研究中心(National Center for Seniors' Housing Research)提供有關住宅建造業現有的設計功能和產品等最新資訊。他們是「明智老人」住宅設計的寶庫，而且現在正在為持照的在原處養老的專家(Certified Aging in Place Specialists)培訓住房改建人員，這些專家改善家庭環境以適合具有生理限制老人的需求並支援護理他們的家屬照料人員。

NAHB Research Center, Inc.

400 Prince George's Boulevard
Upper Marlboro, MD 20774-8731
電話：1-800-638-8556
網址：<http://www.nahbrc.org/>

共同改建(Rebuilding Together)是全國最大的居家康復的義工組織，亦是唯一側重於低收入家庭擁有者改建和維修住房的全國性組織。透過與美國老人事務局的合作關係，他們在各地的關聯機構與地區老人事務處和老人服務提供商一起解決低收入老人關心的問題。

Rebuilding Together

1536 Sixteenth Street, NW
Washington, DC 20036-1042
電話：1-202-483-9083或1-800-4-REHAB-9
網址：http://rebuildingtogether.org/home_modifications

[返回上一頁](#)