

改造舒適、方便的生活環境……

50個

採訪實例，創造生活的新提案！

銀髮族 創意住家

佐橋慶女



L

國家圖書館出版品預行編目資料

銀髮族創意住家：舒適、愜意、知性的居住術／佐橋慶女著．

-- 初版．-- 臺北市：林鬱文化，2001〔民90〕

面：公分．--（健康の文庫：31）

ISBN 957-452-120-6（平裝）

1. 家庭佈置 2. 室內裝潢

422.5

90018004

健康の文庫 31

銀髮族創意住家

NT\$180

佐橋慶女／著

2001年11月／初版

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 * 傳真 (02) 2230-6118 * 郵撥 16704896

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電話 (02) 8221-5697 * 傳真 (02) 8221-5712

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-120-6

佐橋慶女〔著〕

銀髮族創意住家

——舒適、愜意、知性的居住術

序文

創造一個舒適、愜意、乾淨明亮的居住空間，一向是我在生活上努力追求的目標。

每個人的居住環境各有千秋，各自不同。到底要選擇何種居住環境、何種生活方式？都要靠我們自己來營造。當你決定了自己的生活方式之後，居住環境也會隨心意自成一格、與眾不同。

我並不想在此發表高論，提倡「老年人該有何種生活空間」，「年輕人又該有何種生活方式」而是希望能夠提供各位生活創意的新提案。現代人應該先確定好自己的人生方向，思考清楚自己要如何自由地、隨心所欲地過屬於自己的人生。你可以發揮自己的創意，也可以與你的另一半一起想，好好地規劃獨樹一格的新鮮生活。

在我經手規劃的提案中，有很多夫妻在住家改裝或增建後，向我傾訴他們的感

想：「我從來不知道他（她）那麼富有創意呢！」、「他（她）的點子的確很棒！！」現代的男性雖然縱橫職場40餘年，但是對住家環境的要求或概念有些仍是很不成熟。而做妻子的人呢？則是整天埋首於家務事，在家庭內構築屬於自己的城堡。像這樣的夫妻組合對住家的要求與期望，一定會出現大的落差。

因此在孩子成家立業、長大成人之後，我建議所有的夫婦衡量自己的經濟力、精力以及體力，找出適合自己的新生活方向，規劃新的居住環境。

我在自己年過50之後，才想到要改良以前的居住空間。那次的改裝經驗，也會在《50歲以後的生活與居住方式》（講談社）一書中詳載。

因種種的因素，我換了居家，懷著滿心期待搬進去住，將屋內佈置成自己所希望的一切。

儘管事先規劃再周詳，仍產生一些缺點。那些經驗，我將在本書第六章與各位一同分享，在此先避開不提。

當我檢討那些缺點時，才發現自己忽略了很多重點。例如：自己的住家一定得親自去實地觀察，不能光看鄰居的格局就斷定自己住屋的格局也是相同的。最好花上一段時間，徹底去勘察。另外，不要只相信房屋仲介的片面之詞或所得的資訊，

應請朋友以第三者或旁人的眼光、角度，來替你審視住屋品質，提供你一些不同的意見。如果你想住在公寓或社區，則得先觀察該處居民的生活水準，以及社區內的管理公約。

住屋決定後，應和室內裝潢的設計師充分地溝通。告訴他：以前你的房子有哪些優點、缺點，將來你想保留哪些優點，以及你想要的住家格調、生活需要，種種考量都在裝潢之前溝通清楚。

此時，你正好可以以幾十年來的生活經驗為判斷基準，將住家的機能性、安全性、以及各種家具的使用頻率列入考量，同時衡量自己的經濟能力、體力等，規劃出盡善盡美的居住環境。

接下來，我會舉出50個採訪實例，具體介紹，讓讀者參考。

有些個案並不是換屋、改裝，而只是某個角落重新裝修，例如廁所、浴室、廚房等局部的裝修。

本書的內容，主要是想藉由家居設備的修繕、組合等各式意見，讓讀者參考並改造成舒適、居家便利、行動方便的環境，提供居家生活、擺設等新生活創意。

書上的種種提案，不管是成功的例子也好，失敗的例子也好，都可做為具體的

生活指南。

一點點的改裝、些微的改變，可讓生活方式、生活型態、甚至心情起重大的變化——這正是我想要透露給讀者的訊息。

只願大家在動手改變居家環境之後，能夠享受到快適、輕鬆、自在、愉悅的新生活，展開屬於自己更美好的人生。

目次

序文／3

第一章・居住環境的好壞，對我們的生命有直接的影響／17

■在還來得及補救前——因應身體變化，改善居住環境／18

●視力漸漸衰退時……／18

●自認爲自己還沒老，但是……／19

●老年人經常在家裡發生意外／21

●不要過於相信三項保證／22

■何種居家型態？該如何生活作息？／26

●你是否一直在忽略居住環境的優劣！／26

●靠山山倒、靠人人老、靠自己最好／28

第二章・舒適安樂的居住環境／41

- 「獨樹一幟、按照自己的心意去做」最爲重要／30
- 住屋設計必須考量到獨居生活時的需求／31
- 與親人同住的例子／34
- 三代同堂的是是非非／35
- 選擇居住地時的注意事項／37
- 創造一個令人滿意的居家環境／39
- 左右人際關係的起居室／42
 - 起居室是結合家人與外人的空間／42
 - 如果能夠擁有屬於自己的空間／44
 - 客廳與飯廳的關係／45
 - 選擇和室客廳的理由／48
 - 處在可以享受興趣、生活的空間／52
 - 客廳與飯廳合一？還是分別獨立／54

■ 想要一間能讓身心放鬆的臥房／56

- 採用鋪床式的和室房？還是西式的彈簧床／56
- 舒適彈簧床的選擇方法／58
- 草蓆襯墊的效用／61
- 確保夫婦的自由及個人時間／62
- 選擇夫妻分房的倆人／63
- 兼顧冷、暖氣之設備／65

第三章・重新認識住宅機能及設備／67

■ 注重便利性的廚房／68

- 專心地享受烹飪樂趣／68
- 安全簡便的調理台／70
- 再改建的三大要點／71
- ㄇ字形的廚房最佳？／74
- 合理的法式廚房／75

●櫥櫃、收納櫃該如何使用？／76

●事先預防地震等災害的發生／78

■身心皆能得到舒展的浴室，盥洗室／79

●選擇浴缸時應注意的事項／79

●重新認識浴室內的設備／82

●退休後，實現夢想中的浴室／84

●高齡者方便使用的浴室／87

●稍加工夫的盥洗室／89

●對浴缸顏色選擇之建議／90

●採用溫水式地板暖氣／91

●全自動化／92

■健康，衛生的廁所／95

●依年齡的增加，使用次數也跟著增加／95

●嚴禁往內開之門／96

●該使用何種馬桶為佳？／97

●選擇良好的營造公司，也是改建成功的重要因素／99

●顧慮到深夜上廁所的方便性／101

●廁所，浴室合併型的優缺點／103

第四章・寬敞的生活空間／105

■代表一家門面之玄關／106

●充滿朝氣出門，進門得以舒緩一天的疲憊／106

●應考量使用輪椅時／107

●以適合居住為要／107

●椅子型鞋櫃／109

●創造無障礙空間／111

●玄關到大廳採西班牙風格／112

●保留家庭用電梯的空間／113

●充分注意門的耐震功能／114

■重新思考走廊及零碎空間／117

- 發揮走廊的最佳功能／117
- 榻榻米走道的利用價值／119
- 走廊乃接待訪客的最佳場所／120
- 加寬走道，做多用途使用／123
- 「精心設計的走道」／127

■避免爭執的階梯／129

- 年齡漸增時，該如何設置樓梯呢？／129
- 扶手桿與樓梯休息平台／132
- 家庭用電梯乃奢侈品？／133
- 可輕鬆升降的階梯／134
- 結合三代同住／135
- 緊急用樓梯／136
- 搬遷至兩層樓住宅公寓／137

第五章・創造更舒適的生活空間／139

■讓心情舒緩的收納空間／140

●調整心情／140

●3S之整理術／142

●廚房收納法／143

●垃圾桶該擺設在何處？／145

●如何挪出空間來設置地下收納庫？／146

●節省收藏衣物空間的巧思／147

●難以捨棄的書等物品，該如何收納？／148

●壁櫥的三層活用法／150

●空間利用法／151

●活用6公分的縫隙／152

■難以收納的器具／156

●吸塵器該放何處？／156

●洗衣機放置廚房的優點／157

●如何縮短洗衣時間／158

●浴室內之洗衣區／159

■自然光線使眼睛舒服／161

●隨年齡變化，照光度也應有所改變／161

●如何正確選擇照明設備／162

●開關與插座／163

●從白內障來重新認識照明／164

●選擇直接照明或是間接照明／165

●選對照明可使生活更加美麗／168

第六章・決定最終住宅要素——體驗更換住宅或改建／169

■獨門住家還是住宅區／170

●住宅區的問題／170

●我還是選擇集團住宅區／172

●購屋或租賃／172

●高級老人公寓之現狀／174

●決定終身住宅前／176

■如何預防改建失敗／179

●該花時間的地方及不該花費時間的地方／179

●善用自己的眼光及專家的眼光／180

●知足惜福／181

■各種改建／183

●「384」玄關／183

●玄關處之鏡面效用／184

●空間十足的走廊展示室／185

●地板暖氣設備乃高價位？／187

●廚房最好採用易於整理清潔的材質／189

●鹼性離子水／191

●廁所用紅色的理由／191

●沒有窗戶的浴室採黃色色系／193

●為求舒適、衛生而花費定有其價值／194