

室內空污不可不防健康建築的五大著力點

(1)日期：113.05.07

(2)內文：大多數人一天大約有八至九成的時間待在室內，而居家空間不僅僅只是遮風避雨、提供安全、溫暖或彰顯財富的空間；面對新世紀現代人患有睡眠不足、壓力過大、過勞、情緒不穩等問題，大多與現代房屋處於污染、缺氧、自律神經失調嚴重的密閉狀態息息相關。

一間好的住宅，如同人的身體一般，必須同時內外兼具，住宅除了外在條件有所滿足以外，內部的健康條件也應同時兼顧。

新世代的住家將不再只是單純的居住環境而已，除了遠離污染、缺氧、壓力的病源空間，更應創造「家」的新視野，讓家富有節氣力、療癒力，達到健康、低碳、安心、無毒的建築居住空間，同時實踐與環境共生、地球永續的目標。

「健康建築」可以從這些地方著手，世界衛生組織：「健康是在體格、精神和社交上完全幸福的一種狀態，而不僅僅是消除疾病或是羸弱。」一般談論到健康建築，除了身體上的健康，例如室內通風、綠建材的使用外，我們還可以從身心的健康來看，分為七大類：空氣、水、營養、光、健身、舒適、精神等，這些著重在建築物對居住者的身心所產生的影響應用到建築物當中。室內空氣汙染五大來源。（圖片取自於《好宅聖經》一書）

一、居家良好的通風：大部分人認為空氣污染只有在室外才有，其實在室內也有空氣污染，包括屋內的細菌、煙塵、花粉、塵?、寵物毛屑等。若發現無法進行自然通風或無開窗之空間，則建議增設機械性通風設備。另外像是較常被忽略的地方—廚房，燒菜時室內二氧化碳濃度會提高，建議在廚房中設置良好的排氣設備，而室內二氧化碳則需低於 1000PPM（PPM 為百萬分率）。

二、室內裝修採用無毒建材：裝修選材時，像是建材、板材、塗料、黏合劑，甚至家具、地毯等都可能含有致癌的甲醛，為保護每個人的安全，國際癌症研究機構建議甲醛在室內空氣中安全標準的濃度需在 0.08 PPM 以下，若超量極有可能對人體造成傷害。建議選材時挑選有認證標章的無毒建材，才能為居住的健康把關。

三、健康的室內照明：「光健康」強調的是一種更加精準的照明方式，一種健康地利用人工光源的理念，強調合理、適度、科學的照明方法，提倡建設節約、環保、有益於生產、優化生活的照明環境。特別是對於非自然光源，即人工照明的利用，如果不能科學合理，則會影響人類身心健康及消耗地球能源。

四、適當的隔音設備：如果待在家裡還是不斷受到其他空間噪音的影響，不僅會降低生活品質，還會使工作受到干擾，藉由隔音材料，像是使用包覆材、隔音地坪，或氣密窗、低噪音馬桶等設備來阻絕噪音，提升身心靈健康。

五、健康的水資源：台灣因為有自來水廠的過濾，幾乎每個地區都能擁有乾淨的水源，但若經過的水管、鉛管、水塔等已老舊，或沒有確實清洗乾淨，水受到污染的風險仍然很大。最常見的污染多為農業的化學肥料、畜牧的廢水、工業的廢水和市鎮的家庭污水等，除了環保單位的努力外，大家也可透過日常做好垃圾分類、廢水不亂倒和寵物排泄物不亂丟路邊水溝等，一同為家中和台灣的乾淨水源盡一分心。 建築業面臨的重大議題，疫情使全球人開始注重增強自身免疫系統，可從環境中的水、空氣及健身來做改善外，建築本身規劃「防疫宅」，其具有「輔助防疫」的效果，同樣也是「健康宅」的概念，即使在疫情過後，它依然能幫助把關一家人和整個社區的水和空氣品質，長期居住下來，可以相對住的健康又安心。

而在興建建築物的同時，從材料生產、施工營建、日常使用、拆除到回收利用都具有相當大的碳排放量，在地球環境及氣候嚴重惡化之際，建築產業正面對日益嚴重的環境威脅，隨著世界各國對於 ESG 永續經營的重視及努力，使得占全球碳排放量高的建築產業被迫採用新技術轉型成為世界趨勢，選擇對地球環境友善的低碳建材、工法、設備系統，興建健康與永續的建築，正是建築業者正面臨的重大議題之一。 隨著居住品質的不斷提高，人們對住宅的設計更加講究舒適、健康性的規劃設計，是健康住宅建設實施的重要條件。就因為「看不見的地方才更重要」，在食品安全受到國人高度關切的現在，花了大半輩子心血的「房屋」也要同等受到重視，因為環境當中這些不容易察覺的細節，才是對建築安全影響最巨大的。

(3)資料來源：好房網

(4)全文網址：<https://bit.ly/3WqHo03>