住宅自主健康檢查手冊

內政部營建署　財團法人台灣建築中心

前言

隨著台灣社會經濟演變，大家對住宅要求重「質」更甚於「量」，因為住宅的「質」攸關生活品質與居住感受。大家對住宅要求，不再僅限於面積、格局大小，進而更重視周遭環境設施、安全性、綠建材及通用設計等。「住宅自主健康檢查手冊」的發行便是為了推廣「住宅性能評估制度」，希望大家藉由手冊更加瞭解「我們的家」。

手冊的編排主要參考「住宅性能評估制度」八大性能類別規劃，其中空氣、光、音環境影響居家環境舒適度，因屬性相近合併為一篇章，所以手冊編排分為六大篇章：結構安全、防火安全、無障礙環境、空氣．光．音環境、節能省水與住宅維護。透過輕鬆有趣的圖文解說方式，讓大家易於閱讀，加強對住宅結構體及相關設施設備的自主檢查與管理維護，提升大家對於居家安全的重視。

手冊每一篇都有簡單的自主檢查項目，可以自行檢查我們的家或尋求專家建議。在手冊最後一頁更貼心提供定期檢查的紀錄表，方便大家記錄每次檢查的時間與檢查項目。請注意，住宅狀況就跟我們身體一樣，需要定期與長期的追蹤與注意，現在就讓我們一起來做住家的自主檢查吧！

目錄

第一篇　結構安全

- 平常屋況檢視！.....02
- 認識住宅外牆安全！.....03
- 建築安全，把關自己來！.....04

第二篇　防火安全

- 居家防火安全注意事項！.....08
- 基本消防設施設備，讓你住得更安心！.....09
- 防災救災措施，掌握關鍵確保安全！.....12

第三篇　無障礙環境

- 良好無障礙設施，通行無阻礙！.....14
- 營造友善無障礙的公共空間！.....15
- 打造友善無障礙的住宅空間！.....17

第四篇　空氣・光・音環境

- 空氣、光、音，營造舒適的環境！.....20

空氣環境篇

- 告別濕濕黏黏的環境，霉菌不要來！.....21
- 揪出汙染元凶，拯救空氣品質大作戰！.....22

光環境篇

- 瞭解居家光線問題！.....24

音環境篇

- 揪出噪音源，打造寧靜居家！.....26

第五篇　節能省水

- 阻隔高曝曬，打造冬暖夏涼的好住宅！.....30
- 節電省水小撇步，鞏固荷包超有感！.....32

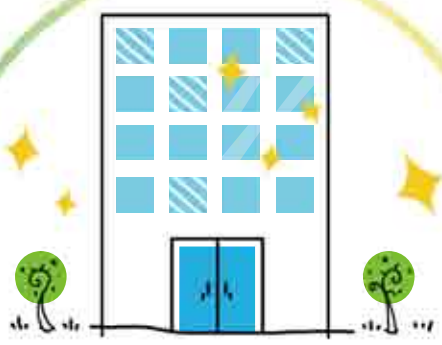
第六篇　住宅維護

- 滲水 、漏水好煩惱，原因出在哪？.....36
- 臭臭遠離！居家汙水無阻礙！.....39
- 冷氣漏水滴滴答答，到底什麼原因？.....40
- 電線維護要用心，讓你遠離駭人的火災！.....41

1 結構安全

建築結構的安全與否，影響到住戶的使用性與居家安全，
如有安全疑慮，建議儘速聯繫專業單位前往檢查！

檢核日期：____年____月____日



認識住宅外牆安全！

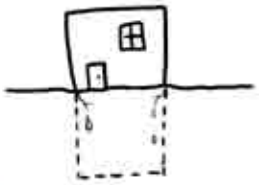
平常屋況檢視！

建築安全，
把關自己來！

平常屋況檢視！

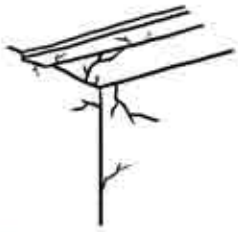
導致建築裂縫的原因諸多，甚至並非單一因素形成，因此建議你平時多注意居家結構安全，並於地震之後觀察裂縫是否增多與變大，可觀察柱、樑、地板及牆面(輕質隔間牆除外)的變化，檢查的重點亦請參考第3頁至第6頁。如有以下狀況，請特別注意結構安全：

- ☐ 附近正在施工，且十分靠近住宅。



- ☐ 地下室開始不正常滲水。

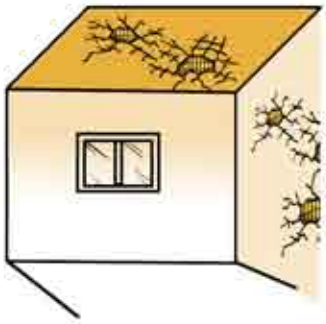
- ☐ 準備裝修住家且計畫更改隔間，應注意不可打除原結構牆。



- ☐ 樑柱板牆裂縫突然急速增加。

如何判斷是否為海砂屋

海砂屋影響建築物的壽命，是因為混凝土材料包含高量氯離子造成鋼筋腐蝕生鏽膨脹，進而導致混凝土剝落與鋼筋外露等現象。如住家牆面樓板平時有異常的大規模剝落，應注意是否為海砂屋的情況。



海沙屋造成鋼筋外露

如有下列情況，建議洽請專業機構判定：

- ☐ 牆壁出現水泥塊脫落、鋼筋外露等現象。
- ☐ 樓板(天花板)的混凝土剝落，類似壁面受潮的「壁癌」，但並非漏水導致。
- ☐ 樑出現明顯水平狀裂縫。
- ☐ 房子漏水嚴重且伴隨混凝土剝落導致鋼筋外露。

除了海砂屋之外，如欲瞭解輻射屋相關訊息，可至行政院原子能委員會網站查詢：
http://www.aec.gov.tw/

結構安全鑑定相關機構包括：建築師公會、土木技師公會、結構技師公會、工業技術研究院等。如鑑定機構認定需補強時，可請耐震補強公司補強建築物。

行政院原子能委員會

建築安全，把關自己來！

住宅安全，從細節檢查開始 - 震後篇：

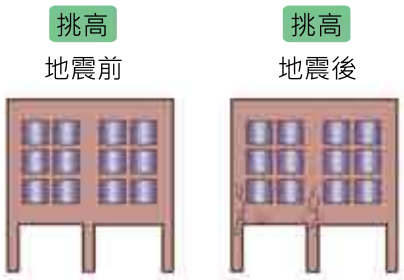
建築物常因地震造成損壞，透過檢查即時瞭解建築的潛藏危機，是保護自身安全的主要屏障，以下帶大家由下到上、由外到內，從建築外觀、地面層、樑柱、樓板及牆面，簡單的檢查結構狀況。

整體大樓外觀

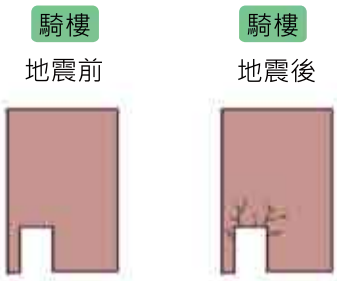
儘速維修

- 肉眼可清楚看出大樓有傾斜、沉陷等現象。
- 左右相鄰的建築物有歪斜、碰撞等現象。
- 無法從目視看出大樓有傾斜，但仍懷疑大樓已經傾斜。

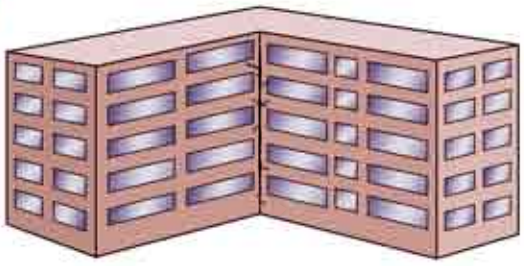
外觀造型接合處容易產生裂損，如以下幾種建築型式請特別注意觀察建築裂縫：



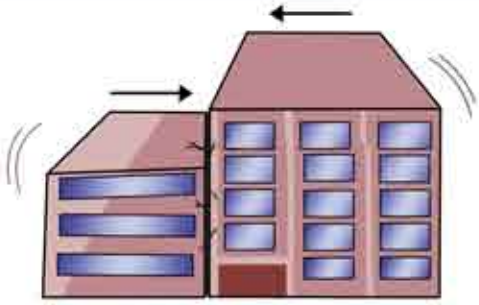
1樓挑高建築容易在底層柱之上下端造成破壞，使建築物形成不穩定狀態。



騎樓柱如過細，容易在地震時因無法承受強烈搖晃而變成「軟腳蝦」。



結構體轉角接縫處質量不均，在地震時容易因拉扯形成裂縫。

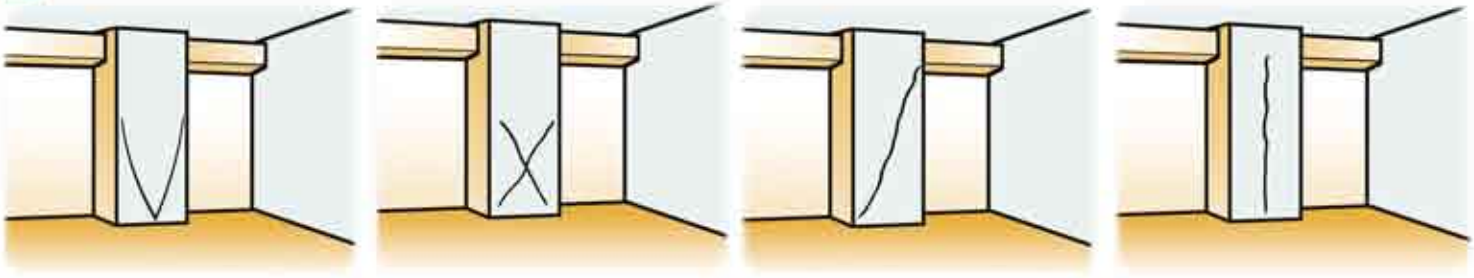


相鄰建築物高低差過大，於地震發生時容易因搖晃頻率不同產生碰撞，形成破壞。

柱子檢查

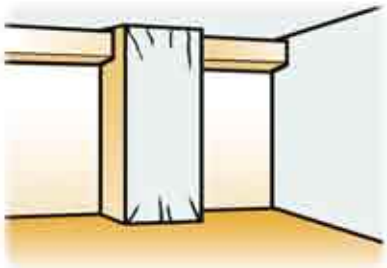
儘速維修

- 柱子有連續的X形、V形、倒V形、斜向或垂直向開裂。

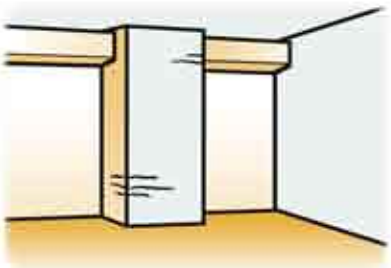


- 柱子鋼筋外露。

- 柱子有不連續的垂直向、斜向裂縫。



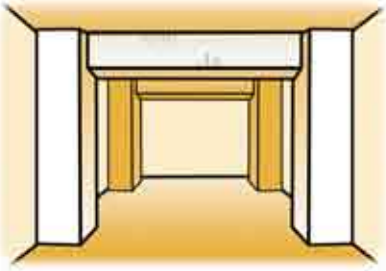
- 柱子有細小的水平向裂紋。



樑檢查

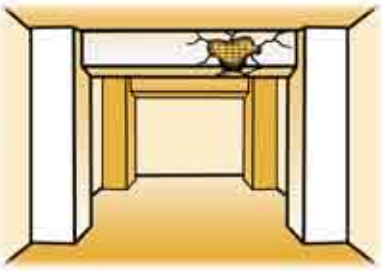
儘速檢查

- 樑有垂直向不連續的裂紋。

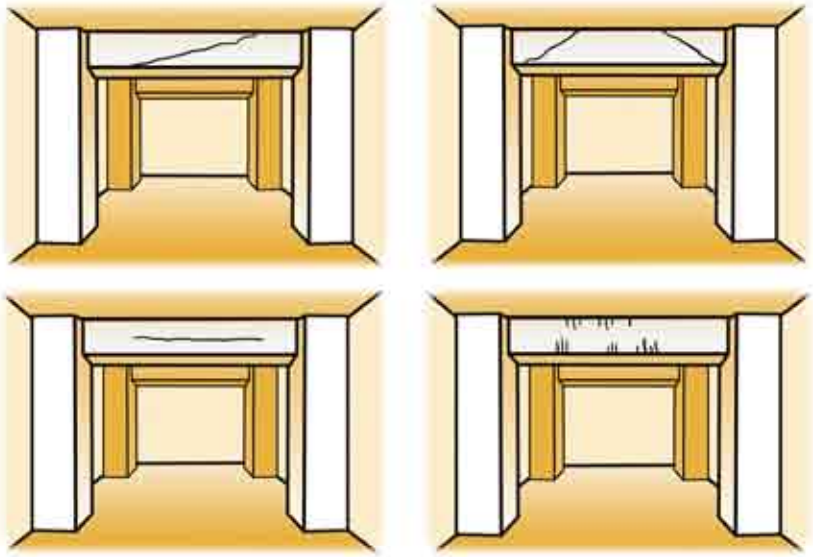


儘速維修

- 樑的鋼筋外露。



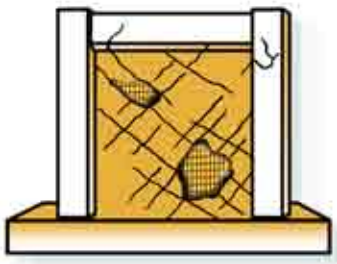
- 樑有明顯而連續的X形、斜向、水平向、垂直向裂縫。



牆面檢查

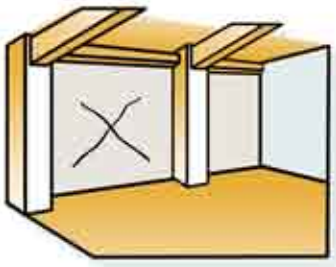
儘速維修

- 原結構牆(剪力牆)的鋼筋外露。



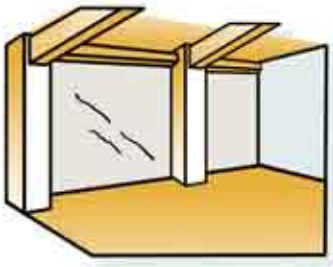
- 加強磚造房屋的承重牆、鋼筋混凝土建築的隔間牆，傾斜或大面積掉落。

- 原結構牆(剪力牆)、加強磚造房屋的承重牆、鋼筋混凝土建築的隔間牆，有長而連續的開裂。



儘速檢查

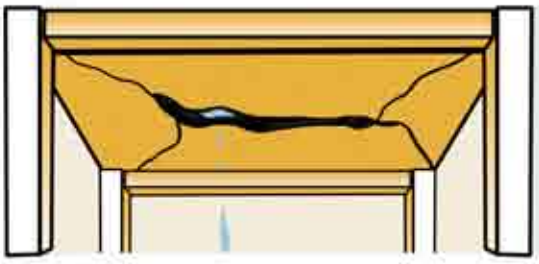
- 原結構牆(剪力牆)、加強磚造房屋的承重牆、鋼筋混凝土建築的隔間牆，有短而不連續的裂紋。



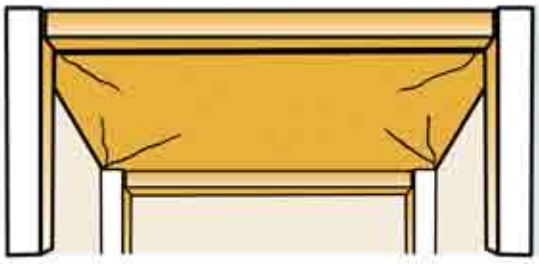
樓板檢查

儘速維修

- 樓板開裂，管線破壞。



- 樓板轉角接縫處出現裂縫。

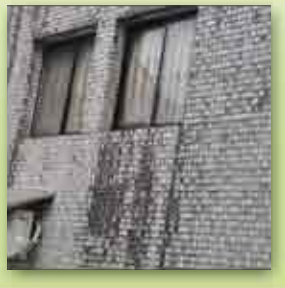


認識住宅外牆安全！

建築物外牆常見的問題包括：髒汙、白華、凸起、裂縫、剝落、女兒牆變形與鋼筋外露。

建築外牆飾材(如磁磚)有剝落等問題，可請外牆補修廠商處理；若外牆飾材(如磁磚)剝落可能造成鋼筋外露，因剝落會危及人身安全，可請結構安全相關機構進行鑑定。

外牆磁磚依劣化程度可分為下列情況：

儘速檢查	儘速維修		
膨脹、色差、白華、吐黑	磁磚剝落可見外牆粉刷層	粉刷層破壞損及混凝土	混凝土剝落導致鋼筋外露
			

外牆拉皮還有補助喔！相關補助資訊可參閱【中央都市更新基金補助辦理自行實施更新辦法】查詢：
http://www.cpami.gov.tw/chinese/index.php?option=com_content&view=article&id=13400&Itemid=57

內政部營建署

2 防火安全

檢核日期：____年____月____日

火災是居家安全的致命傷！如果能夠提前做好火災的安全防範，可以降低人為災害帶來的傷害，趕快來看看我們容易忽視的消防安全問題吧！
如有安全疑慮，建議加強居家防火安全並可諮詢專業單位進行安檢。

居家防火安全注意事項！

基本消防設施設備，
讓你住的更安心！

防災救災措施，
掌握關鍵確保安全！

居家防火安全注意事項！

- 陽台或窗戶不宜裝設鐵欄堵塞逃生出口，否則應備有可隨時開啟的小柵門。
- 電線定期檢查，避免綑綁、破損。
- 注意居家用電安全，避免大量家電使用同一迴路插座。
- 火柴或打火機等物品，避免放在小孩觸手可及的地方。
- 防火巷內需長時間保持淨空，避免汽機車、雜物的擺放。
- 熟知避難逃生路線。

- 熟悉緩降機使用方法：掛、丟、套、束、推。
- 家中裝修避免使用易燃材料。
- 神案、神桌的燭臺以電燈代替。

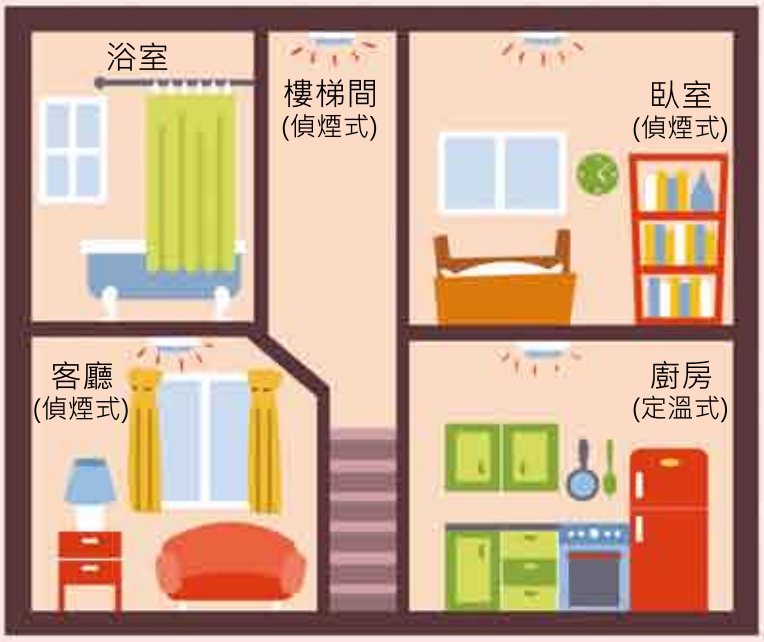
- 住家四周不放置易燃物品。
- 樓梯、安全梯與逃生出入口不可堆放雜物阻礙逃生。
- 煙蒂應熄滅，並養成不隨手亂丟煙蒂的習慣。

- 熟悉滅火器使用方法：拉、拉、壓。
- 家中明顯處備有滅火器，並且定期檢查壓力與有效期限。
- 防火門可順利開啟，無上鎖或阻塞情形。

想更熟悉防災資訊，請至內政部消防署 - 家庭防災小百科：
http://elearning.ndppc.nat.gov.tw/elearning/class/24/nfa_html0000/nfa_main0000.htm

基本消防設施設備，讓你住得更安心！

住宅常見的消防安全設備包括住宅用火災警報器、消防栓、滅火器、緊急照明燈、出口與避難指示燈等。日常保養維護，從以下幾點著手：



住宅用火災警報器

你可利用網路查詢
「消防風水師」
瞭解相關服務喔！

住宅用火災警報器依下圖所列種類設置：

偵煙

設置位置：客廳、臥室、樓梯及走廊

定溫

設置位置：廚房

內政部消防署個別認可合格標示

- ☐ 警報器有張貼銀底黑字「內政部消防署個別認可合格標示」。
- ☐ 定期測試並更換電池 ，確保警報器警示音正常。
- ☐ 裝於天花板，且與周圍牆壁保持60公分以上。
- ☐ 與冷氣等通風設備保持150公分以上。
- ☐ 掛壁式警報器偵測中心點與天花板距離15 - 50公分。
- ☐ 定期擦拭警報器，避免汙垢附著。

消防栓

- 消防栓應有兩條水帶及一支瞄子，並且吊掛整齊。
- 正常情況下，消防栓的警報燈標示要保持明亮，警報按鈕應有壓板保護。
- 在確認箱體內部的設備齊全後，可在箱體面板與門片間貼上防撕貼紙，如貼紙被破壞即表示被開啟過，以便於管理。

滅火器

- 謹記使用口訣：「拉」、「拉」、「壓」，確認可正常使用。
- 滅火器整體外觀無破損、脫落、劣化等情形。
- 瓶身標示的使用日期未超過期限。
- 放置在明顯且陰涼處，避免雨淋造成生鏽。
- 確認滅火器的壓力維持在正常值(綠色)。

防火門(安全門)

- 常閉式安全門需保持關閉狀態，常開式安全門需保持開啟狀態。
- 出口標示燈及避難方向指標有24小時保持明亮。
- 逃生口與安全梯不要堆放物品。
- 避難方向指標上的文字與色彩應無明顯的污損、脫落或剝離等現象，且能容易識別。
- 防火門貼有合格的防火標誌。

出口指示燈及
避難方向指示燈

如何預防瓦斯危害，建議你參考

- 瓦斯與廚具保持適當距離，且使用不燃材料阻隔。

- 爐火顏色為藍色(紅色為燃燒不完全，容易一氧化碳中毒)。
- 烹煮及燒開水時不宜過滿，避免溢出導致熄火漏氣。
- 不要遠離正常開火使用中的瓦斯爐。

- 不在通風不良或密閉空間烹煮食物。
- 聞到瓦斯味時不開任何電器，關閉瓦斯開關，並輕開門窗保持通風。

- 桶裝瓦斯附有檢驗卡，且檢驗期限未過期。
- 瓦斯鋼瓶不劇烈震動、不放倒使用，上方不放置物品，且周圍2公尺內不放置可燃物品。
- 瓦斯鋼瓶使用完畢後，將總開關關閉。
- 檢查瓦斯橡皮管無破損、老化、鬆脫等現象，可以肥皂水塗抹橡皮管，並輕壓確認無洩露(出現泡泡表示有破洞)。
- 瓦斯器具放置於乾燥通風處，且無潮濕、曝曬等問題。
- 瓦斯器具需經常清潔、檢查、保養，且無漏氣或堵塞。

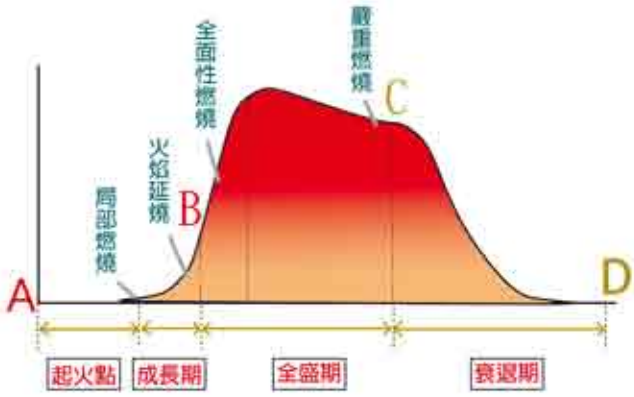
- 完全未使用天然瓦斯的狀態下，確認瓦斯表計數器最右邊的數字維持不動。

液化石油氣容器(瓦斯鋼瓶)
個別認可合格標示

液化石油氣容器(瓦斯鋼瓶)
定期檢驗合格標示

防災救災措施，掌握關鍵確保安全！

關鍵滅火時機在初期滅火(A↔B)



如果火勢開始延燒怎麼辦？

1 通報

呼叫所有人離開，並立即撥119報警，消防人員受理報案並詢問有關事宜後，應由消防人員掛上電話，報案人不可主動掛斷電話。

2 逃生

不貪戀身外物，迅速逃生要緊。

平時就要熟悉住宅的逃生路線。

開門前，如感覺門或手把燙手，應留在屋內待救，並塞住門縫，防止濃煙蔓延。

以低姿方式往安全方向逃生。

衣服着火要立即躺下，以「撲倒翻滾」或衣物壓滅火苗。

火災時不可搭電梯。

3 無障礙環境

關心身心障礙者與銀髮族，從打造無障礙的居家環境開始，是關懷行動不便者與長者的第一步！
為了家人的安全起見，建議加強居家無障礙環境安全。

檢核日期：____年____月____日

良好無障礙設施，通行無阻礙！

營造友善無障礙的公共空間！

打造友善無障礙的住宅空間！

良好無障礙設施，通行無阻礙！

無障礙住宅空間做到了嗎？

過去我們較關注身心障礙者的環境設施安全，但隨著社會高齡化的趨勢，年長者比例也在逐年增加中，因此不僅是身心障礙者，年長者的安全也是我們需要重視與注意的。

我們應該要提供什麼樣的無障礙生活環境呢？

謹記三大原則：無障礙通路、寬敞的空間、設施設備無礙。

如有居家無障礙改善需求，以下體驗場館可進行參觀：

衛生福利部社會及家庭署 - 居家無障礙體驗：http://repat.sfaa.gov.tw/

智慧化居住空間展示區：http://www.living3.org.tw/

台北悠活體驗館：http://ulife-village.org.tw/

居家無障礙體驗　智慧化居住空間　台北悠活體驗館

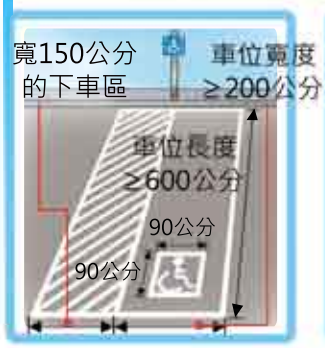
營造友善無障礙的公共空間！

公共空間

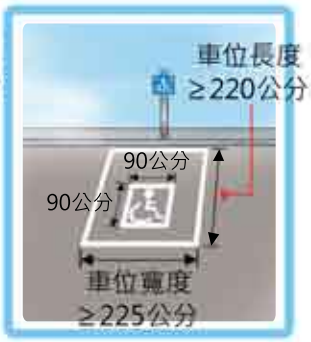
室內外通道

- 通路應順平，且室外通路淨寬應≥130公分，室內通路淨寬應≥120公分。
- 如有突出物，室外通路淨高應≥200公分，地面起60 - 200公分之範圍不得設置突出物；室內通路淨高應≥190公分，地面起60 - 190公分之範圍不得設置突出物。如為必要，應設置警示或防撞設施。
- 以不同顏色、材質等道路鋪面或警示設施協助視障者。

停車空間



汽車停車位



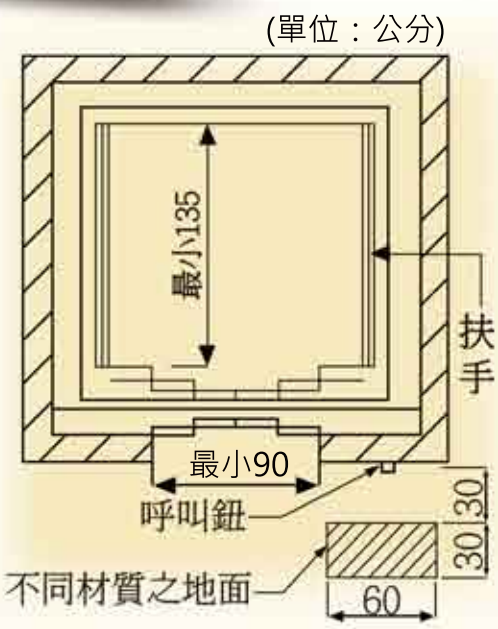
機車停車位

- 汽車停車位長寬應≥600 X 350公分(含寬150公分的下車區)；機車停車位長寬應≥220 X 225公分。
- 路口或沿路轉彎處有設置無障礙停車位方向及位置之引導標誌。
- 有設置無障礙停車位標誌 。
- 停車位地面上應設置90 X 90公分之無障礙停車位標誌。

大樓避難層出入口

- 大樓避難層出入口前平台深度應≥150公分。
- 大樓出入口避免設置門檻，若有門檻需作斜角處理以利輪椅通行。
- 出入口周圍地面應平整、堅硬、防滑，且不得有高低差。

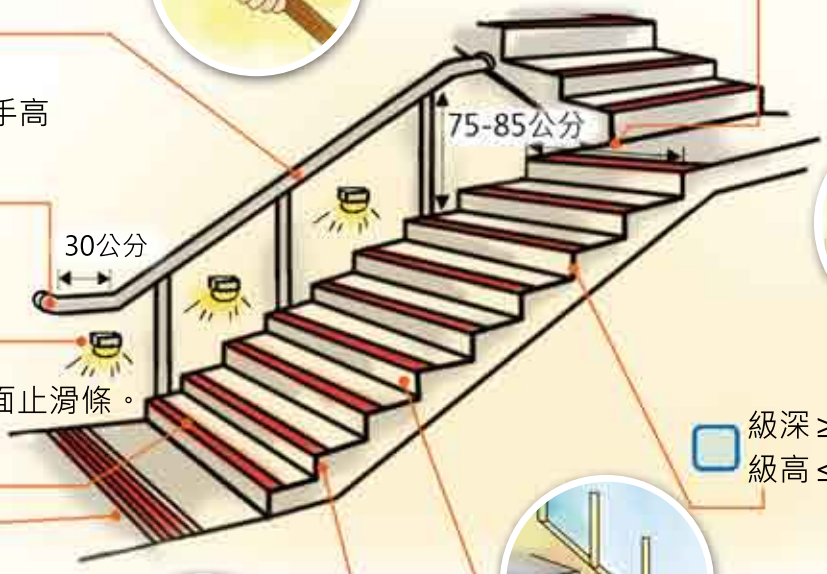
昇降設備



- 昇降機點字之呼叫鈕前方30公分處之地板，設有30 X 60公分之不同材質處理。
- 昇降機門的淨寬度應≥90公分，機廂之深度應≥135公分，但集合住宅昇降機門的淨寬度應≥80公分，深度不得≤125公分。
- 機廂內至少兩側牆設置扶手，單道扶手高於地面75公分。
- 主要入口樓層之昇降梯應設置無障礙標誌，突出牆壁之無障礙標誌下緣應距地板200 - 220公分，平行牆面下緣之無障礙標誌應距地板180 - 200公分。
- 無障礙昇降機廂內應設置語音系統以報知樓層數、行進方向及開關情形。
- 昇降機梯廳及門廳內應設置 2 組呼叫鈕，且上組呼叫鈕左邊應設置點字，下組呼叫鈕之中心線應距樓地板面85 - 90公分。
- 面對機廂之後側壁應設置安全玻璃之後視鏡(若後側壁為鏡面不銹鋼或類似材質得免之)或懸掛式之廣角鏡。

樓梯

- 使用連續不中斷的樓梯扶手。
- 樓梯淨寬度至少90公分。
- 扶手水平延伸與扶手高度應符合規定。
- 設置樓梯照明燈。
- 採用具對比色的梯面止滑條。
- 距梯級終端30公分處，使用不同材質與顏色的警示設施。



R最大16公分。
T最小26公分。

- 級深≥26公分。
級高≤16公分。

- 高出梯級5公分的防護緣。
- 此部分不可突出。

打造友善無障礙的住宅空間！

住宅空間

居家有身心障礙者或年長者可參考作改善。

臥室

- ☐ 至少一間臥室可直通浴廁，方便輪椅使用者與年長者進出。
- ☐ 床邊距地板高度70 - 100公分處，可設置電器插座和開關。
- ☐ 床邊或牆邊依安全考量可設置扶手。
- ☐ 可在臥室入口與床頭設置開關燈。
- ☐ 房間內通路寬度應≥120公分，床間淨寬度應≥90公分。

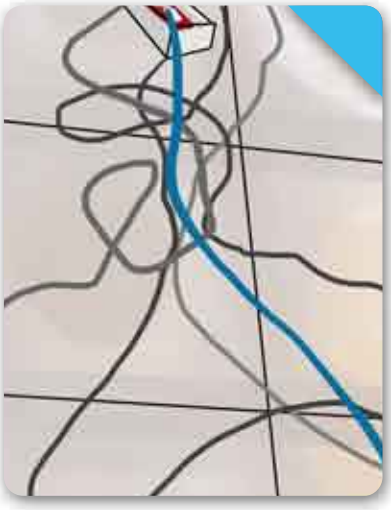
臥室方便輪椅使用者移動、使用

客廳

- ☐ 客廳空間順平，且陽台無門檻與高低差。
- ☐ 桌椅與櫃子應考慮使用者觸手可及的高度，以做合理設置。
- ☐ 傢俱邊緣突出的硬角或尖銳的邊緣設置防護墊，以防止行動不便者碰撞受傷。
- ☐ 通行地面勿放置電線、延長線等會絆倒或阻礙行走的物品。
- ☐ 傢俱的擺放要牢固且不會滑動，以免支撐時不穩而跌倒。

避免設置門檻阻礙通行

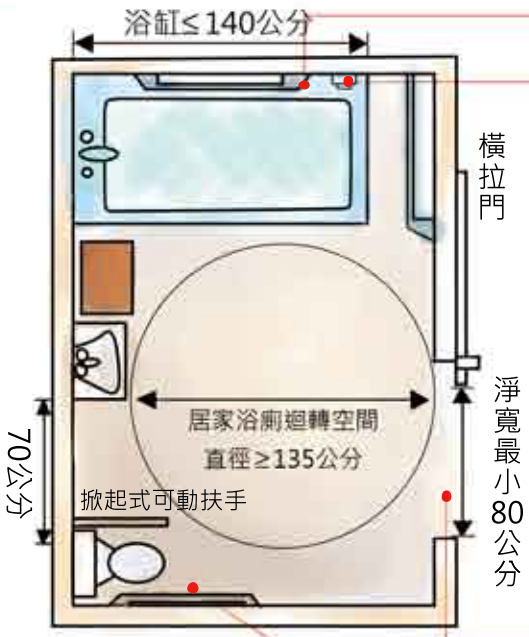
桌角應設置防護墊



避免延長線阻礙行走

浴廁

- 浴廁進出口(門)淨寬≥80公分，可供輪椅進出，且應預留輪椅操作空間。
- 公共浴廁迴轉空間直徑≥150公分，居家浴廁迴轉空間直徑≥135公分。
- 馬桶至少有一側邊之淨空間應≥70公分，且扶手應距離馬桶中心線≤60公分。
- 浴廁地面不可有高低差與門檻，且地板為防滑材質。
- 考量輪椅使用者，洗手台高度應可供輪椅滑入使用。
- 馬桶高度在輪椅使用者方便移動的高度(約40－45公分左右)；開關、插座等在輪椅使用者觸手可及的高度。
- 可在馬桶、浴缸、淋浴間等地方設置防滑把手(圓管較佳)。
- 浴室使用橫拉門。
- 浴缸長度應≤140公分，外側高度應距地面45公分。



進出浴缸時的扶手

浴室扶手

無高低差的浴廁出入口

馬桶扶手的設計

廚房

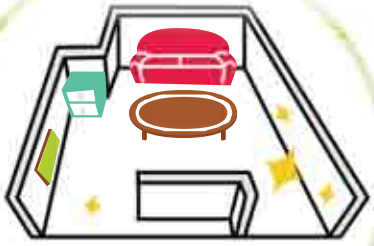
- 廚房通道至少可供輪椅通過，且所有廚具前應保留輪椅可迴轉的空間。
- 廚櫃設置在輪椅使用者與年長者手可觸及到的高度。
- 流理台高度應可供輪椅滑入使用。
- 可設置撥桿式水龍頭，方便使用者開關。

廚房方便輪椅使用者設計

4 空氣・光・音環境

清新的空氣、舒適的光源、寧靜的空間是維持居家生活品質基本的條件，千萬別讓壞空氣、陰暗的空間、吵鬧的噪音影響了你的居住品質！

檢核日期：____年____月____日

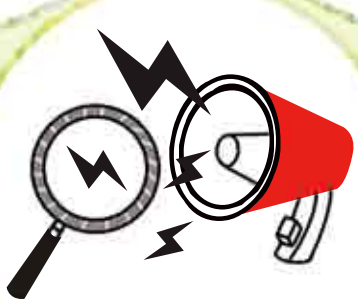


空氣、光、音，
營造舒適的環境！

告別濕濕黏黏的環境，
霉菌不要來！

揪出汙染元凶，
拯救空氣品質大作戰！

瞭解居家光線問題！



揪出噪音源，
打造寧靜居家！

空氣、光、音，營造舒適的環境！

空氣、光、音對身體的影響會產生交叉效果，例如室內空氣不流通或有眩光產生時，都可能導致頭暈現象，因此如從室外進入室內常產生身體不適症狀，請參閱後續檢查。

從室外進入室內如有以下症狀可參考第21頁至28頁，進行室內空氣、光、音環境檢查。

- ☐ 感覺胸悶
- ☐ 刺鼻
- ☐ 想流眼淚
- ☐ 總是頭痛
- ☐ 咳嗽、喉嚨乾癢
- ☐ 皮膚發癢
- ☐ 眼睛乾澀
- ☐ 神經緊張
- ☐ 一直打噴嚏
- ☐ 噁心嘔吐
- ☐ 眼睛酸痛
- ☐ 感覺耳鳴
- ☐ 精神渙散
- ☐ 情緒焦躁
- ☐ 聽力下降
- ☐ 耳朵疼痛

告別濕濕黏黏的環境，霉菌不要來！

簡單檢查居家環境，從小細節看出居家潮濕狀況，如因滲水、漏水造成，常見原因可參閱第37頁。

牆壁檢查

- ☐ 牆壁有裂縫下雨時會漏水。
- ☐ 牆壁常掉漆或是有壁癌等現象。
- ☐ 牆壁無裂縫下雨時會滲水。

天花板檢查

- ☐ 木製天花板有發霉現象。
- ☐ 天花板有水漬或有滲水。
- ☐ 天花板油漆剝落。

室內空間檢查

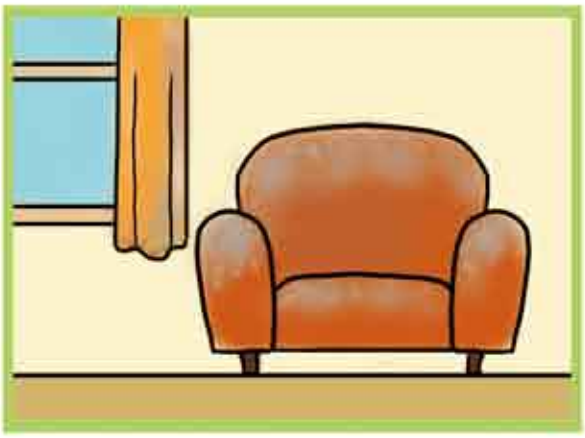
- ☐ 屋內經常聞到霉味且想打噴嚏。
- ☐ 木製傢俱容易發霉、金屬傢俱容易生鏽。
- ☐ 棉被蓋起來重重的或衣物摸起來有濕濕的感覺。
- ☐ 書本等紙張皺皺的且有霉味。
- ☐ 浴室內有發霉現象。

揪出汙染元凶，拯救空氣品質大作戰！

甲醛、黴菌、細菌及塵蹣等都是影響居家空氣品質常見的問題，你可針對各個空間進行檢查，揪出影響空氣品質的元凶。

客 廳

- 客廳選用之木作裝修材料、油漆及傢俱聞起來很刺鼻。
- 座椅為布沙發且未定期清洗累積灰塵。
- 冷氣機之濾網未定期清潔。
- 客廳的門窗完全密閉無換氣，導致空氣不流通。

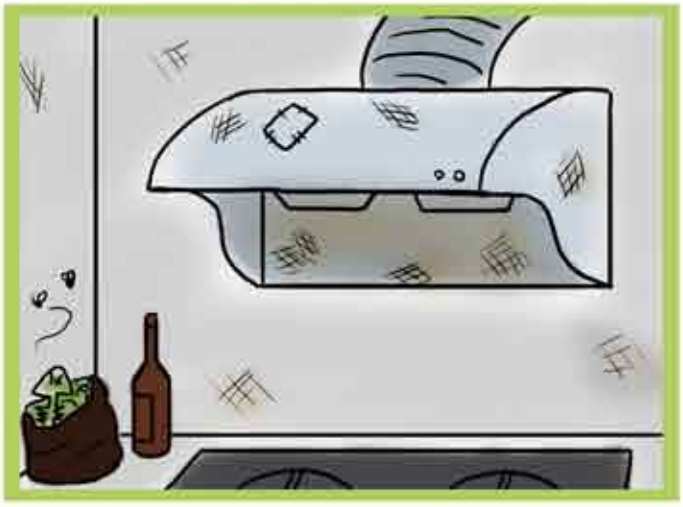


臥 室

- 床單、被褥、枕頭套或窗簾未定期更換清洗。
- 臥室櫥櫃發霉。
- 無定期清掃，導致粉塵堆積。
- 臥室選用之木作裝修材料、油漆及傢俱聞起來很刺鼻。
- 臥室的門窗完全密閉無換氣，導致空氣不流通。

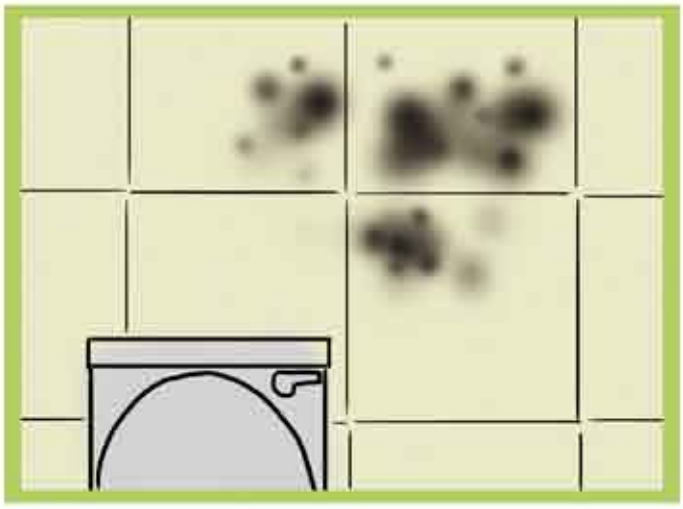
廚房、餐廳

- ☐ 廚房與餐廳潮濕、不通風，且時常堆放廚餘。
- ☐ 廚房未設有抽油煙機或獨立抽排風設備。
- ☐ 抽油煙機無定期清潔及維護，導致功效不足。
- ☐ 抽油煙機老舊造成吸力不足現象。



廁 所

- ☐ 廁所磁磚或浴簾發霉且有小小的黑斑(黴菌)產生。
- ☐ 浴室沒有對外窗且未設置通風扇。



瞭解居家光線問題！

瞭解空間採光不佳的原因！

採光充足的居家環境，讓人神清氣爽也能抑制細菌滋長。如果有居家環境昏暗、採光不佳等問題，提供找出採光不佳原因與光線改善方法。

- 有西曬問題且陽光刺眼。
- 採光較好的地方不是白天較常使用的空間，且不開燈時自然採光也不足夠。
- 每個空間未依照不同活動需求而有合適的照度。
- 窗外屋簷(陽台)伸出太長，雖能遮陽但採光受阻。

- 鄰棟或植栽距離太近，造成採光不良。
- 開窗面積不足，需輔助局部照明。

原來居家也有光害，你可以這樣做！

過多的光源會影響人的生活起居，造成煩躁、失眠及擾亂生理規律，然而，光害的來源不僅僅是外部環境干擾，居家的生活空間影響更大。要如何營造舒適燈光，可注意下列方法：

客廳

1. 居家光源最複雜的地方，因此需注意周圍光源不要反差太大。
2. 注意電視周圍光源，避免電視與周遭光線強烈對比，對視力造成傷害。
3. 吊扇不設置於客廳主燈之下，以免造成眩光。

臥室

1. 運用黃光等柔和光源讓眼睛放鬆。
2. 喜歡睡前閱讀應增加調整式閱讀燈，以保護視力。
3. 睡覺時最好隔絕光線才能健康入眠。

書房或工作室

1. 電腦旁最好配置燈源，以免影響視力。
2. 以不同層次的燈來降低光的對比。
3. 桌燈應擺設在慣用手的另一邊。

餐廳

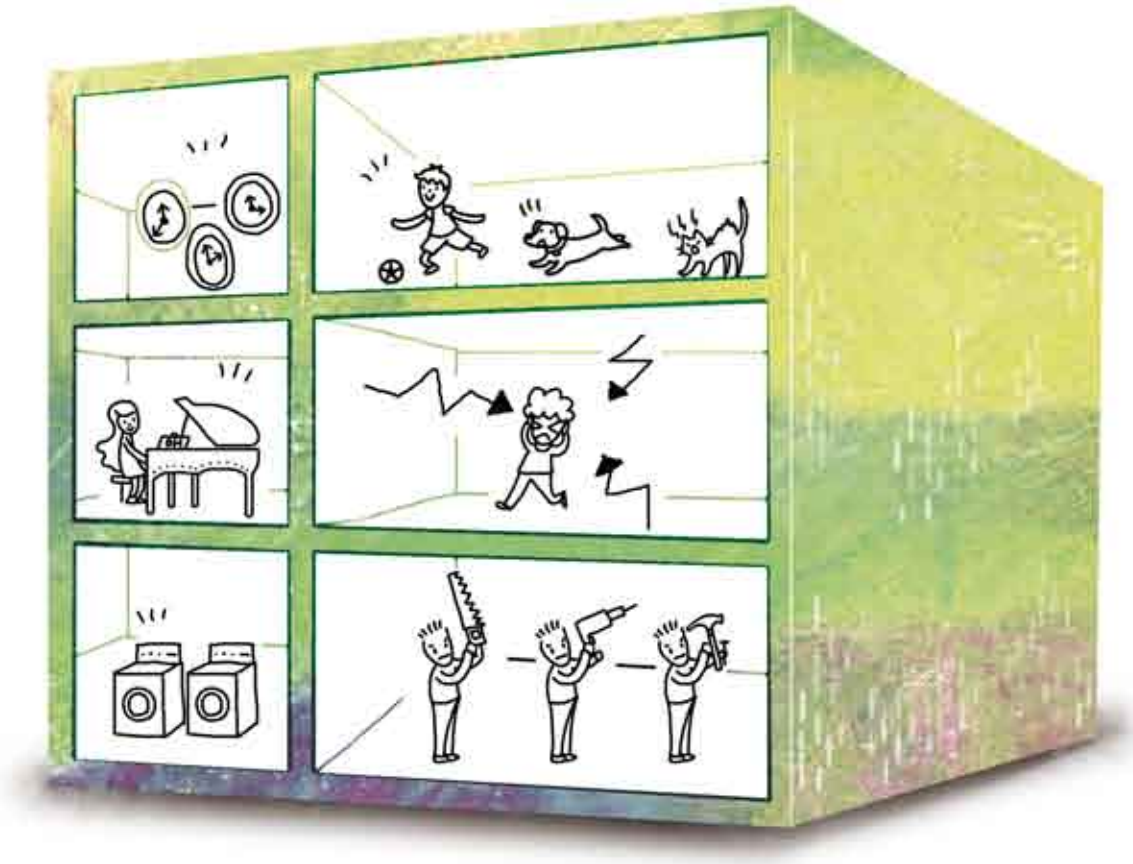
1. 餐廳燈裝於適當距離，避免過亮或過暗。

多注意生活上的小細節，可以摒除生活中的負能量，杜絕健康殺手，才能讓你的健康更有保障！

揪出噪音源，打造寧靜居家！

魔音穿腦，到底是誰在殘害我們的耳朵？

- ☐ 電視、音響、卡啦OK、鋼琴等娛樂噪音。
- ☐ 走路聲、嘻鬧跑跳聲、桌椅拖拉聲。
- ☐ 洗澡、盥洗、上廁所沖水聲。
- ☐ 抽油煙機、冰箱、洗衣機、風扇、時鐘等家電噪音。
- ☐ 大樓抽水馬達、電梯、機房等共振噪音。



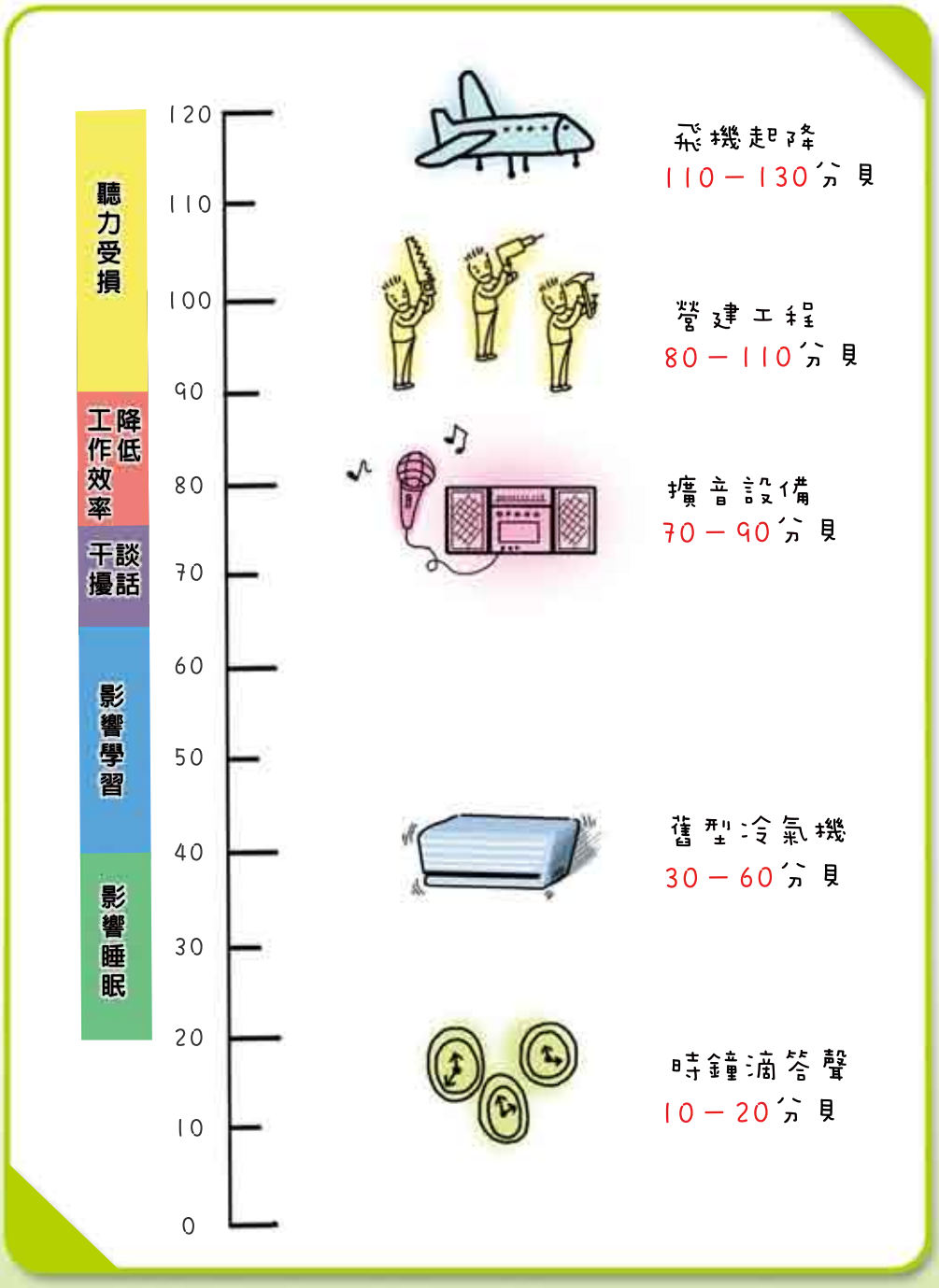
- ☐ 晚上常聽見寵物叫聲，干擾睡眠。
- ☐ 馬路施工、住戶裝潢施工等工程噪音。
- ☐ 鄰近馬路且常有汽機車、大眾運輸工具等交通噪音。

居家噪音無所不在，無法阻隔這些噪音的侵擾，最主要的原因為：

- 「外牆」、「隔戶牆」和室內的「隔間牆」隔音效果較差，無法有效隔絕噪音。
- 門、窗等建築物的開口部位，其材質、厚度以及氣密度等，都會影響隔音效果，如有縫隙更容易成為噪音入侵的最佳管道。

噪音問題，折磨你我身心！

高低頻且持續的噪音容易讓人身體不適，人處在40分貝的環境中，情緒就會受到影響，如果長期生活在70分貝以上的環境中，就會逐漸對身體造成傷害與疾病，出現以下症狀，應立即改善居家環境的噪音問題。



噪音問題，對你我的影響！

聽力損傷

常處於80分貝以上的噪音環境下，容易使聽覺細胞受損，影響聽力。

心血管傷害

70分貝以上的噪音，容易使人有心律不整、心悸等症狀，更有可能提高患高血壓的機率。

心理影響

容易使人焦躁不安、情緒激動、精神無法集中。

睡眠影響

容易使人失眠、多夢、頭痛、耳鳴，產生全身乏力等現象。

困擾於居住環境吵雜，或鄰近的噪音足以妨害到自身的生活安寧，可撥打行政院環境保護署公害報案專線：0800-006-666。

5 節能省水

節能省水又省荷包，好方法全在這！
可從隔熱、節能省水與家電三方面做起。

檢核日期：____年____月____日

節能省水

阻隔高曝曬，打造冬暖夏涼的好住宅！

隔熱好方法，讓整個室內涼透透！

室內降溫

- 運用排風扇加強室內空氣對流。

屋頂隔熱

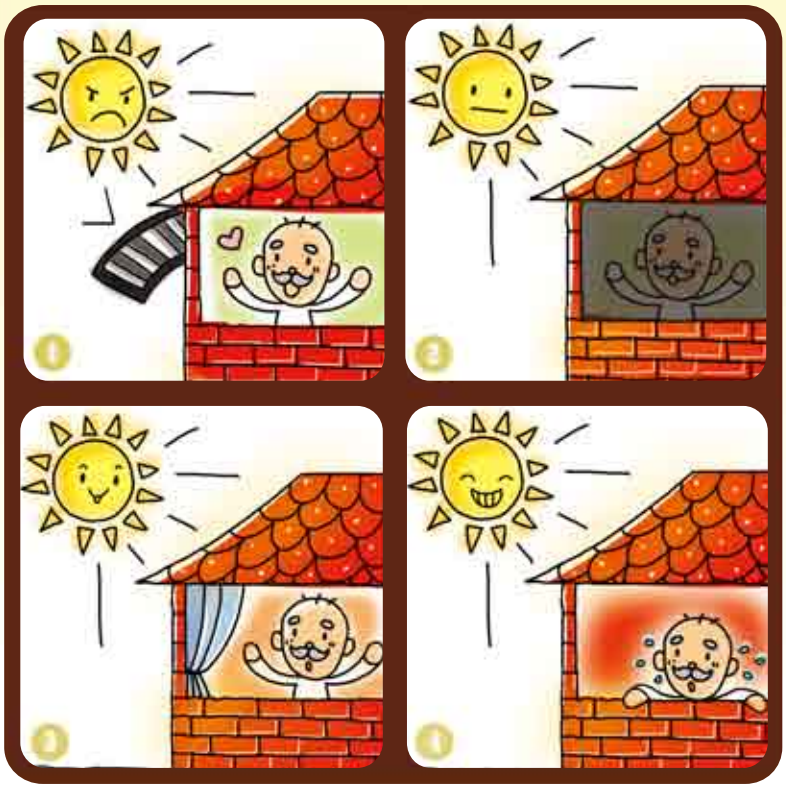
- 屋頂可增加隔熱層。
- 可依法申請加設雙層屋頂。
- 屋頂進行綠美化，可有效隔熱。

窗戶隔熱

- 選擇遮陽效果較佳的窗戶隔熱材料。
- 南向開窗採用水平遮陽。
- 東、西向採用垂直遮陽。

外牆隔熱

- 外牆綠化，可有效隔熱，達到降溫效果。
- 外牆表面採用淺色系的隔熱塗料與磁磚，降低吸熱性。
- 外牆採用散熱速度快的材料。
- 除北面外，避免外牆開口過大。



你知道哪間室內最涼爽嗎？

1. 有外遮陽，隔熱效果最佳。
2. 深色且隔熱材質遮陽，隔熱效果佳。
3. 淺色窗簾遮陽，隔熱效果一般。
4. 無任何遮陽，室內飆高溫。

另外還有兼具兩者功能的格柵遮陽喔！

水平遮陽

阻擋高角度照射的水平遮陽，最適合南向遮陽。

垂直遮陽

阻擋方位角照射的垂直遮陽，最適合東、西向遮陽。

節電省水小撇步，鞏固荷包超有感！

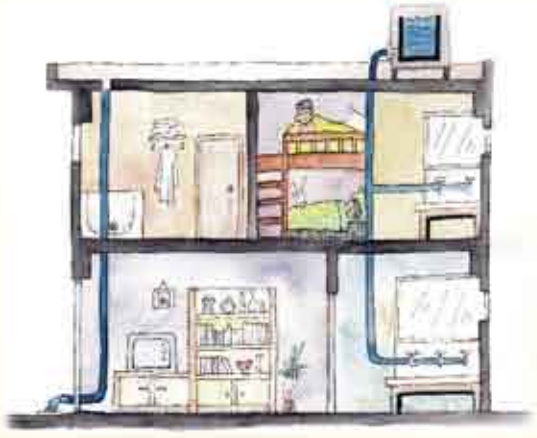
節電省水，從正確使用開始！

節電

- 拔掉家裡不使用的電器插頭，可達到省電效果。
- 冷氣溫度設定26-28℃，並搭配電風扇。
- 冷氣要定期清洗濾網。
- 電腦避免長期待機消耗資源。
- 電視未使用時將插頭拔掉。
- 採用有獨立開關、安全負載的斷電延長線。
- 選擇省電燈泡，並養成隨手關燈的習慣。
- 冰箱放於陰涼處，兩側與背面應保留10公分以上的空隙，以利散熱，維持運轉效率。

省水

- 水龍頭安裝省水墊片。
- 使用省水馬桶或加裝省水器。
- 傳統水龍頭平時需關緊，或者採用免持開關水龍頭。(如：感應式、觸碰式)
- 使用省水蓮蓬頭或裝設節水器。
- 集中衣物清洗，減少多次大量用水。

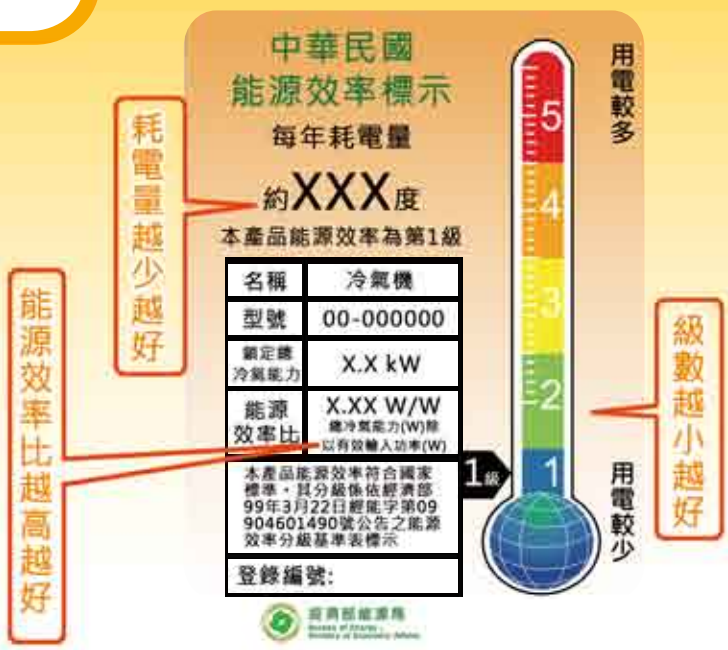


自我檢核一下居家的用水用電量吧！可至行政院環境保護署【清淨家園顧厝邊綠色生活網】：
http://ecolife.epa.gov.tw/

綠色生活網

節能設施設備，你該從何開始改善？

1.從選購節能家電開始！



2.從最耗電的家電開始著手！

冷暖氣

1. 冷暖氣節能標章能源效率比，數值越高越好。
2. 依室內空間大小選擇適當容量的冷暖氣較不耗電。
3. 變頻式冷暖氣機較省電。

照明設備

1. 選用高效率燈具，省電又長壽。
2. 日光燈具可選用電子式安定器。

飲水機

1. 選用保溫耗能電量較低的飲水機。
2. 長時間不用可拔除插頭，減少耗電。

冰箱

1. 冰箱的節能標章能源效率比，數值越高越好。
2. 選購適當容積的冰箱(越小越省電)。
3. 具變頻壓縮機的冰箱節能效果越佳。

電腦

1. 降低電腦螢幕亮度，以適當照明輔助較省電。
2. 電腦5 - 10分鐘內未使用可設省電模式。

電熱水器

1. 熱水器的配管越短越省能。
2. 太陽能熱水器最省能，補助辦法可至：經濟部能源局網站查詢。

家庭用水包括衛浴用水、廚房用水、澆灌用水及清潔用水等，家庭每天用水量這麼多，「開源」不易，唯有從「節流」著手，生活用水二次利用，才能鞏固荷包又環保！

建議可選擇有省水標章的產品，實踐省水的目的！

省水洗衣機　一段省水馬桶　二段省水馬桶　省水水龍頭　省水蓮蓬頭

省水標章消息可至省水標章資訊網：
http://www.waterlabel.org.tw/WaterSaving/news/news.asp

省水標章資訊網

6 住宅維護

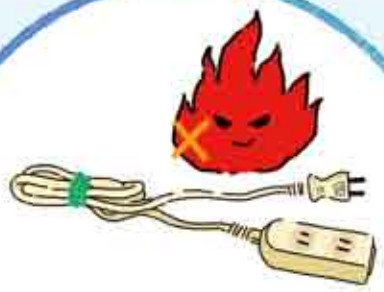
期望房子住得安全又安心，卻總是發現問題一籮筐！
快來檢查看看問題在哪裡。
如有影響到生活品質與安全，建議改善處理！

檢核日期：____年____月____日

滲水、漏水好煩惱，
原因出在哪？

臭臭遠離！
居家汙水無阻礙！

冷氣漏水滴滴答答，
到底什麼原因？

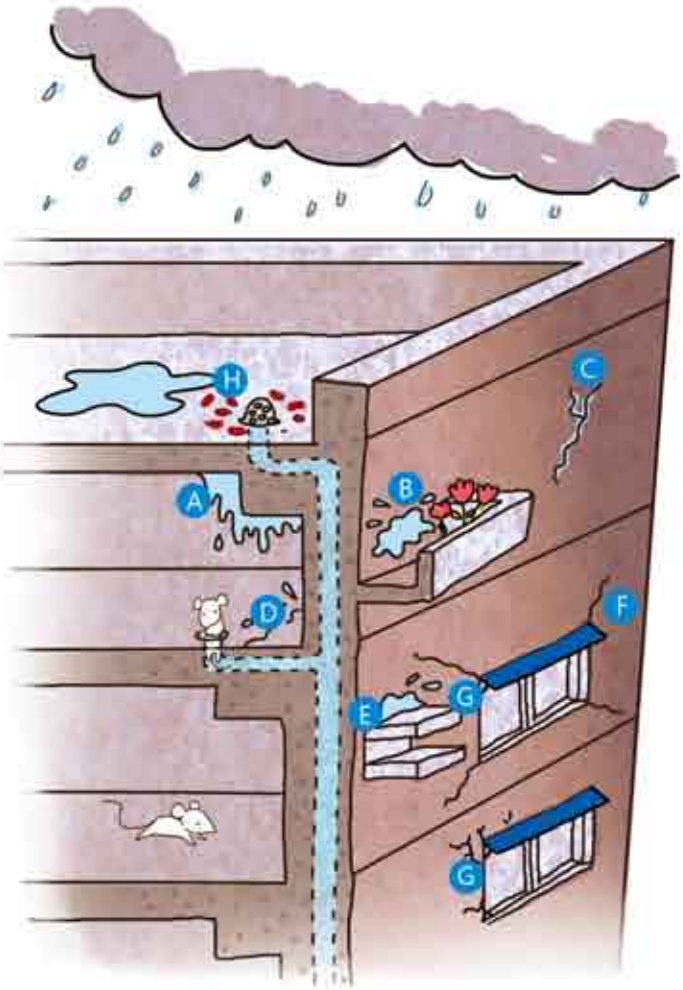


電線維護要用心，
讓你遠離駭人
的火災！

滲水、漏水好煩惱，原因出在哪？

大雨時，哪些地方最容易發生滲水、漏水呢？

外面大雨嘩啦啦，不讓家裡也下起小雨，我們應該注意哪些地方呢？



- A ☐ 雨水容易從屋頂排水管出口處滲入，造成樑柱周邊漏水。
- B ☐ 花槽位置容易積水，潮濕的環境易造成內牆壁癌現象。
- C ☐ 雨水容易從外牆接縫處滲入。
- D ☐ 樓層接縫處容易形成裂縫產生漏水。
- E ☐ 冷氣蓋板上方容易累積雨水，而讓水沿著冷氣孔流入屋內。
- F ☐ 窗戶接縫處容易形成裂縫產生漏水。
- G ☐ 牆面與遮陽板的交接處容易因防水層遭破壞，而導致滲漏水。
- H ☐ 屋頂落水頭或排水溝阻塞。

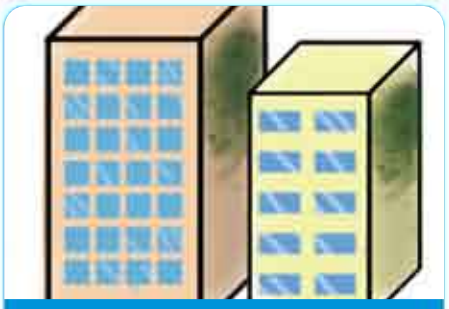
滲水、漏水容易使鋼筋鏽蝕，導致混凝土膨脹龜裂，影響結構安全。需觀察屋頂、外牆、陽台、門窗開口部及地下室等常見滲水、漏水原因為何，才能解決滲水、漏水問題。

廚房與浴室滲水、漏水

1. 水管生鏽破裂。
2. 排水管阻塞。
3. 水管接頭施工不良。
4. 防水層老化失效。

冷氣孔冷凝水

1. 濾網未清洗導致冷排管結凍，產生冷凝水。
2. 排水管高於冷氣機出水口，導致排水迴流。
3. 室外主機管安裝角度不當，導致外水流入管線進到室內。



外牆滲水、漏水

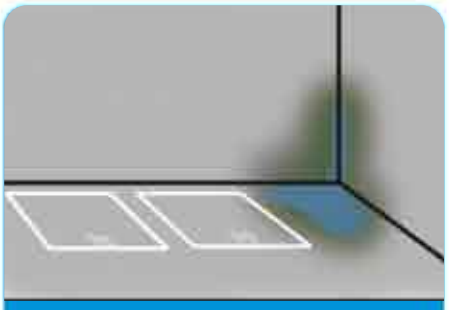
1. 外牆防水處理不佳。
2. 外牆出現裂縫。

陽台與窗戶滲水、漏水

1. 窗戶開口部未確實將縫隙填滿。
2. 窗戶與牆的接縫處產生裂縫。
3. 陽台外推或不當改建露台空間，容易產生裂縫。

屋頂滲水、漏水

1. 頂樓地板不平整造成積水。
2. 屋頂排水口未定時清理，造成積水。
3. 屋頂防水層老化。



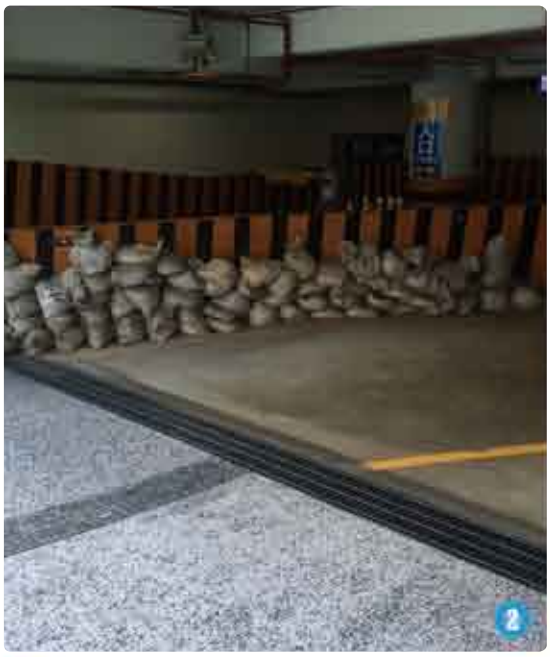
地下室滲水、漏水

1. 防水措施未處理妥當或施工品質不佳。
2. 施工時施工縫處理不當。
3. 地下室牆面產生裂縫。

大雨嘩啦啦，提前預防，嚴防雨水侵襲你家！

氣候變遷導致瞬間暴雨機率大增，豪雨容易經由建築物的出入口、管道口及通風口等灌入，造成房屋淹水受損，影響生活環境。因此，豪雨前的準備工作尤為重要，請在豪雨來臨前做好防災準備：

- ☐ 豪雨來前可在容易淹水的大門口堆排沙包，袋口朝內，且最好超出兩邊牆面10公分。緊急時可用塑膠袋製作簡易沙包堆放。
- ☐ 建築物容易進水位置，包括：車道出入口、大門出入口及地下通路口等，可設置防水性強的防水閘門。
- ☐ 抽水機應每月定期檢查，以確保淹水時可正常運作。
- ☐ 住宅四周及屋頂的排水孔、截排水溝應定期清理淤積，以免大雨時無法順利排出。



1 出入口加設防水閘門。

2 車道口可備沙包。

3 大雨時車道口易淹水。

臭臭遠離！居家汙水無阻礙！

汙水排不走，住宅問題一籮筐！

家庭汙水排不走，
臭味真煩惱!

居家常見的排水管位置

洗衣機

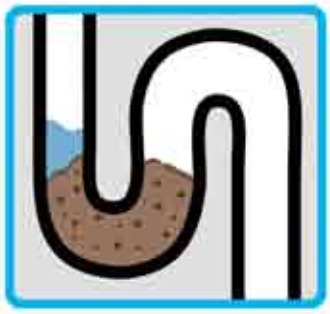
- ☐ 洗衣機排水阻塞溢水或排水管配置不良，有高低差等問題。

廚 房

- ☐ 水槽落水口未設置過濾網，有殘渣堵塞。
- ☐ 烹煮或使用過的廚具，未將殘油擦拭乾淨再清洗，造成排水口內油汙堆積、阻塞問題。
- ☐ 將抽油煙機集油盒內的廢油直接倒入排水管，造成排水不良。

浴 廁

- ☐ 廁所清潔劑使用強酸、強鹼影響化糞池處理功能。
- ☐ 化糞池未定期清理。
- ☐ 存水彎有泥沙或異物造成阻塞。



陽 台

- ☐ 露台、陽台的排水孔有泥沙或雜物堵塞，排水不順暢。
- ☐ 陽台積水成為病媒蚊溫床與臭味來源。
- ☐ 截水槽、排水槽內有泥沙或雜物淤積，影響排水功能。

冷氣漏水滴滴答答，到底什麼原因？

位 移

冷氣機安裝不牢固或有缺陷而發生位移現象，導致排水管位置不一，造成排水受阻。

排水管品質不良

冷氣配管品質不良或材質過薄，當冷氣機內製冷劑經過時引起結露水。

使用不當

未定期清洗冷氣，導致大量灰塵堵住排水管，造成結露水無法排出。

年久失修

長期使用導致管線老化，造成破裂、漏水。

如果簡單的清潔後仍有漏水現象，可請專業技術員到府進行維修。

記得要定期幫冷氣清清灰塵，並且每一年要做一次保養喔！

室內冷氣簡易保養步驟：

打開外殼
將濾網卸下

將灰塵及棉屑
清洗乾淨

晾乾濾網

組裝
完成保養

電線維護要用心，讓你遠離駭人的火災！

正確用電，確保你我安全！

- ☐ 同一個插座或延長線有太多插頭使用。

- ☐ 插頭鬆動或插座安裝不良，易導致接觸不良，造成過熱危機。

- ☐ 拔除插頭時大力拉扯電線，造成電線損壞、剝離。

- ☐ 電源分接使用，造成負載過大。

- ☐ 電線綑綁使用，易導致高溫、短路、著火。

- ☐ 按壓總開關撥桿，測試是否正常運作。

電氣火災預防，要選對特效藥！

你的家裡是否常發生跳電？為了要讓居家更安全，在電氣火災預防需要注意以下幾點：

選用國家標準認證的電線

居家採用符合CNS國家標準認證的PVC電線及無熔絲開關，避免使用品質不良或非電源專用線，確保用電安全。

總電量配足

保險絲經常斷掉或總開關經常跳電，可能因家庭用電負荷過大，造成跳電、電線走火風險，應請專業人員檢查。

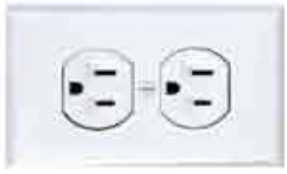
家庭用電分區規劃

迴路應依照使用區域與使用功能分開規劃，例如廚房常有烤箱、電鍋、微波爐、烘碗機及飲水機等用電量大的設備，應使用單獨迴路，避免同時使用造成負載不足，導致跳電與電線走火風險。

防觸電設計

配置專用接地插座更安全，降低漏電風險。

冷氣專用接地插座



接地專用插座

防雨蓋接地專用插座

自主檢查表

恭喜你完成住宅性能自主檢查，自主檢查是持續性的工作，請好好利用這一頁，定期做住宅檢查喔！

單元	結構安全	防火安全	無障礙環境	空氣、光、音	節能省水	住宅維護	
已檢查	☐	☐	☐	☐	☐	☐	年
自主檢查筆記							月
							日

單元	結構安全	防火安全	無障礙環境	空氣、光、音	節能省水	住宅維護	
已檢查	☐	☐	☐	☐	☐	☐	年
自主檢查筆記							月
							日

單元	結構安全	防火安全	無障礙環境	空氣、光、音	節能省水	住宅維護	
已檢查	☐	☐	☐	☐	☐	☐	年
自主檢查筆記							月
							日

地址：_____ 檢查人：_____

自主檢查表

恭喜你完成住宅性能自主檢查，自主檢查是持續性的工作，請好好利用這一頁，定期做住宅檢查喔！

單元	結構安全	防火安全	無障礙環境	空氣、光、音	節能省水	住宅維護	
已檢查	☐	☐	☐	☐	☐	☐	年
自主檢查筆記							月
							日

單元	結構安全	防火安全	無障礙環境	空氣、光、音	節能省水	住宅維護	
已檢查	☐	☐	☐	☐	☐	☐	年
自主檢查筆記							月
							日

單元	結構安全	防火安全	無障礙環境	空氣、光、音	節能省水	住宅維護	
已檢查	☐	☐	☐	☐	☐	☐	年
自主檢查筆記							月
							日

地址：_____ 檢查人：_____

自主檢查表

恭喜你完成住宅性能自主檢查，自主檢查是持續性的工作，請好好利用這一頁，定期做住宅檢查喔！

單元	結構安全	防火安全	無障礙環境	空氣、光、音	節能省水	住宅維護	
已檢查	☐	☐	☐	☐	☐	☐	年
自主檢查筆記							月
							日

單元	結構安全	防火安全	無障礙環境	空氣、光、音	節能省水	住宅維護	
已檢查	☐	☐	☐	☐	☐	☐	年
自主檢查筆記							月
							日

單元	結構安全	防火安全	無障礙環境	空氣、光、音	節能省水	住宅維護	
已檢查	☐	☐	☐	☐	☐	☐	年
自主檢查筆記							月
							日

地址：_____ 檢查人：_____

自主檢查表

恭喜你完成住宅性能自主檢查，自主檢查是持續性的工作，請好好利用這一頁，定期做住宅檢查喔！

單元	結構安全	防火安全	無障礙環境	空氣、光、音	節能省水	住宅維護	
已檢查	☐	☐	☐	☐	☐	☐	年
自主檢查筆記							月
							日

單元	結構安全	防火安全	無障礙環境	空氣、光、音	節能省水	住宅維護	
已檢查	☐	☐	☐	☐	☐	☐	年
自主檢查筆記							月
							日

單元	結構安全	防火安全	無障礙環境	空氣、光、音	節能省水	住宅維護	
已檢查	☐	☐	☐	☐	☐	☐	年
自主檢查筆記							月
							日

地址：_____ 檢查人：_____

參考資料

1. 內政部(2012)。既有公共建築物無障礙設施替代改善計畫作業程序及認定原則。
取自：http://dba.gov.taipei/public/Attachment/21261732564.pdf。

2. 內政部(2015)。建築技術規則建築設計施工編第十章無障礙建築物專章。
取自：http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawParaDeatil.aspx?Pcode=D0070115&LCNOS=%20167%20%20%20&LCC=2。

3. 內政部建築研究所(2007)。室內環境品質簡易自評手冊。
取自：http://www.moi.gov.tw/files/moi_note_file/moi_note_file_61.pdf。

4. 內政部建築研究所(2008)。建築物無障礙設施設計規範解說手冊。
取自：http://dba.gov.taipei/ct.asp?xItem=1369212&ctNode=32465&mp=118021。

5. 內政部建築研究所(2012)。室內環境品質診斷及改善技術指引。
取自：http://green.abri.gov.tw/。

6. 內政部建築研究所網站：http://www.abri.gov.tw/。

7. 內政部消防署網站：http://www.nfa.gov.tw/。

8. 內政部營建署(2008)。住宅使用維護與延壽手冊。
取自：http://wwwvideo.cpami.gov.tw/video/filesys/file/chinese/o_gov/pw9712252.pdf。

9. 內政部營建署(2008)。住宅整建實務。
取自：http://wwwvideo.cpami.gov.tw/video/filesys/file/chinese/o_gov/pw971225.pdf。

10. 內政部營建署(2008)。整建品質滿意度評估手冊。
取自：http://wwwvideo.cpami.gov.tw/video/filesys/file/chinese/o_gov/pw9712253.pdf。

11. 台達電子文教基金會與台灣綠適居協會(2009)。台灣室內裝潢十大弊病。
取自：http://www.delta-foundation.org.tw/Press/238。

12. 全國建築管理資訊系統入口網：http://cpabm.cpami.gov.tw/。

13. 江守山(2008)。別讓房子謀殺你的健康：江守山醫師的房屋健檢訣竅大公開。
台灣：新自然主義出版社。

14. 行政院環境保護署網站：http://www.epa.gov.tw/。

15. 吳可久(2014)。建築物無障礙設施設計規範解說彙編。
內政部建築研究所專題研究成果報告(編號:ISBN: 978-986-04-2905-3)，台北市。

16. 吳建志(2006)。室內噪音對人體反應影響之研究-以良導絡與心理感知之實驗分析。
國立成功大學建築學系碩士論文，台南市。

17. 居家安全DIY：http://subweb.health.gov.tw/homesafety_diy/house.htm。

18.室內空氣品質資訊網：http://iaq.epa.gov.tw/。

19.香港工程師學會(2013)。香港工程師學會公眾安全系列指南：樓宇保養維修。
取自：https://www.hkie.org.hk/eng/html/publications/others_sgbm.asp。

20.財團法人環保媽媽環境保護基金會：http://www.enviromo.org.tw/。

21.國家地震工程研究中心網站：http://www.ncree.org/。

22.街屋耐震資訊網：http://streethouse.ncree.narl.org.tw/。

23.節能標章全球資訊網：http://www.energylabel.org.tw/。

24.綠色生活資訊網：http://greenliving.epa.gov.tw/。

25.臺北市防災資訊網：http://www.eoc.gov.taipei/。

26.臺北市政府消防局網站-消防風水師：
http://www.119.gov.taipei/detail.php?type=article&id=10751。

27.臺北市政府都市發展局(2006)。居家安全自我檢查手冊。
取自：http://housing.taipei.gov.tw/。

28.臺北市政府都市發展局(2009)。臺北市居住空間通用設計指南。
取自：http://www.udd.gov.taipei/pages/detail.aspx?Node=309&Page=2955。

29.臺北市政府衛生局(2011)。步行困難老人居家安全手冊。
取自：http://health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=702。

30.劉建志(2004)。長時間照明環境變化對人體健康影響之研究。
國立成功大學建築學系碩士論文，台南市。

31.衛生福利部社會及家庭署網站：http://repat.sfaa.gov.tw/。

32.噪音管制資訊網：http://ncs.epa.gov.tw/。

33.澳門特別行政區政府房屋局(2006)。樓宇維修保養小知識。
取自：http://z15l158.static.ctm.net/chi/activity/publication.php?pub_type=booklet。

住宅自主健康檢查手冊(廣告)
發行 內政部營建署
地址 台北市松山區八德路二段342號
網站 www.cpami.gov.tw
委託編製單位 財團法人台灣建築中心
發行日期 中華民國一〇四年十月