

好房子



[好房子_下载链接1](#)

著者:邱繼哲

出版者:野人文化

出版时间:2009-1

装帧:平装

isbn:9789866807350

小市民，也能住好房子！

住得舒適健康，是基本人權！！

「科技風水師」、「平民綠建築推手」邱繼哲 搶救你的家

★租屋或買房，都有救★

★DIY或請師傅施工，都辦得到★

★你家也能變成綠建築★

★小改造大成功，讓你舒適健康又省錢★

讀這本書，讓人了解「風水」之所以重要，在於它直接影響了我們的健康！

每個人一生中，至少有三分之一時間是在室內度過；每天每刻是否健康舒泰，往往受到住宅及辦公環境莫大的影響，卻不自知。

作者邱繼哲採用科學方法，帶你認識建築的風、材、熱、濕、光、氣、電等七大要項，先提供關鍵性的檢查點、說明對人體造成的影響，再提供實用的改善方案，教讀者怎樣擁有舒適、健康又省錢的「好房子」！

本書不僅得自邱繼哲改善自宅的親身經歷，更有他指導的三十個改造實例為基礎；內容不僅參考美、日本等先進國家的實例、取法傳統合乎自然的手法，更加入高科技素材和設計，以順應現今台灣環境的需求。無論是租屋或買屋，DIY或請專業人員改造，都有效可行。

本書致力於打造「住了不生病，而且會幸福」的房子：

冬暖夏涼：利用外遮陽、內隔熱雙管齊下，無論春夏秋冬，無論西曬窗或頂樓，都能保持攝氏24度的室溫。

安全無毒：教讀者如何挑選建材和塗料、如何施工和防腐處理、利用新科技和植物來分解有害物質……打造「無添加住宅」，避免花大錢裝潢，卻換來影響中樞神經和大腦功能的毒氣室。

通風舒暢：教您如何規劃室內通風路徑、導正使用空調冷氣常犯的錯誤，並利用氣窗和推射窗、全屋式自然空調…等，讓房子保持隨時可呼吸換氣的狀態，是降低任何有害物質濃度最簡單且有效的辦法。

光線溫和：無論天然光或人工照明，怎樣利用百葉簾聰明引進天光、用太陽能光纖全天候採光，搭配燈泡改造計畫，讓光線適度，不至於造成過熱、刺眼、家具褪色變質，甚至導致皮膚癌。

不漏不潮：如何解決積水、漏水、壁癌問題，使用備長炭等自然調濕法或選用防潮、防黴的新科技建材，免於氣喘、過敏的困擾。

氣味乾淨：怎樣利用排風扇、存水彎和自然通風器，遠離浴廁、廚房和別人家的廢氣臭味，防止蚊蟲隨管道間和臭味一同滋生，並避免油煙導致肺癌。

電器安全省能：停電時，才了解房子裡有許多不可或缺的電器。而選對電器、放對位置、正確安裝和使用，不需拔插頭，就能避免觸電和電線走火，更可以讓電費從每期一萬元的電費降到三千元。

小市民心聲：不住最貴的，要住最好的！

台灣新住居運動：愈環保，愈健康！

作者介紹：

邱繼哲（科技風水師，平民綠建築推手、台灣綠適居協會理事長）

成大土木工程系畢，台大生物環境系統工程碩士。因研究如何創造絕佳的生長環境給動植物，感慨連畜場中的豬、雞、鴨都住得比人還舒服！畢業後從事綠建築研究，發現以綠色手法創造舒適健康的居住環境，其實可以很「平民」，既不難，也不貴。

2004年開始擔任環保聯盟義工，到處演講節能減碳DIY，而被封為「省電達人」。2007年起以自家改造與社區改造實例引起許多演講聽眾共鳴，後續發起成立「台灣綠適居協會」，舉辦「節能住宅改造王」活動，持續分享更多「平民綠建築」的觀念。

台達電子文教基金會共同企畫

築夢踏實的台灣非營利組織(NPO)，環保節能愛地球是組織宗旨，多年來大力倡導環境意識，並推廣務實的環境問題解決方案，綠建築是其中要項。近年參與策劃並贊助的計畫有：作者的節能住宅改造，台北市立圖書館北投分館綠建築監測，全校式經營能源教育扎根，台達環境獎學金，低碳生活部落格，以及國立台灣大學先進動力中心電動車研發等等。

目录:【作者序】住得好是基本人權

· 住得好還要住得巧／我愛平民綠建築

【前言】嘿，你家是好房子嗎？

· 我們真的買了西曬屋／還有蚊子、臭氣與燙人的嵌燈／免驚，這些都可以解決給我健康好空氣

——聰明換氣，家裡有View也不悶

你家是好房子嗎？／自然通風也得有條件！

健康的好空氣／空氣好不好？

全面透視房子空氣問題／檢查家裡空氣是否流通？／檢查夏冬兩季，風從哪裡來？檢查格局與窗戶位置是否阻礙風的方向？檢查廚房是否位在出風口末端？／檢查家裡窗、門是否有氣窗設計？／氣窗、對流窗哪種形式最好？／省錢、舒適又健康的空氣

· 改善手法1，效果40%

改善自然通風，冬暖夏涼的關鍵任務

規畫通風路徑／加強通風設施小妙招／確保臥室換氣／全屋式自然空調／吊扇幫助空氣流動／

· 改善手法2，效果20%

隨時監測環境，即時調整通風方式

· 改善手法3，效果20%

使用空調，也要注意新鮮換氣

· 改善手法4，效果10%

房門、窗戶不漏氣，冷房暖房效益更高

· 改善手法5，效果30%

計量換氣，確保引進新鮮又適量的好空氣

BOX室內的毒氣／圖解通風對流原理

DIY社區通風改善工程

給我健康好裝潢

——慎選建材，我家不是毒氣室

你家是好房子嗎？／要健康，不要毒氣

健康的好裝潢／裝潢新美學——使用原木家具，讓滿室芬芳取代嗆鼻味道／原木種類的選擇以及防腐處理問題．日式榻榻米．我們的木工經驗

全面透視房子裝潢問題／選用建材及塗料——無毒性比花紋顏色更重要／黏著劑、亮光漆——施作過程中的污染源．健康貼壁紙．健康鋪地毯／日本精準的人性標準——兼顧建材與換氣次數

· 改善手法1，效果40~70%

增加室內對流通風量，讓有毒物質的濃度降低

· 改善手法2，效果10~20%

擺放吸附有害物質的植物、竹炭或備長炭

· 改善手法 3，效果 20 ~ 90%

用新科技分解有害物質

給我舒爽好室溫

——陽台外推也要隔熱遮陽，熱氣不進屋

你家是好房子嗎？

舒適的熱環境

全面透視房子空氣問題 / 檢查房屋所在地的氣候條件 / 檢查太陽動線——曬不曬有關係

· 綠建築北投圖書館 / 檢查外牆——西曬牆熱力無法擋. 台灣會呼吸的傳統屋. 日式傳

統屋. 希臘灰泥白屋 / 檢查窗戶——西曬窗 VS. 外推陽台. 屋簷與變形 / 檢查屋頂——

發燙的樓頂 = 超強蓄熱機

· 改善手法 1

保留原本外遮陽空間——陽台綠化，打造休閒新空間

· 綠色陽台. 陽台延伸走廊式外遮陽

· 改善手法 2

西曬牆——綠籬牆、雙層牆成功降溫

外遮陽→效果最佳可達 100%

· 台中綠園道. 綠籬牆. 有空氣層的綠籬牆. 日式廊道變雙層牆

內隔熱→耗電降低 70%

· 改善手法 3

西曬窗——成功遮陽散熱

外遮陽——阻擋熱氣第一關，效果佳

· 外遮陽. 太陽能光電外遮陽. 竹簾、百葉簾. 風力發電. 百葉窗

內隔熱→雙層窗效果 85%

· 改善手法 4

屋頂樓板——解決發燙問題

搭建鐵皮屋，效果有限 / 綠屋頂隔熱 + 涵養雨水，功能多多 / 屋頂花園. 木棧板. 斜屋

頂鋪隔熱材. 日本屋頂綠化隔熱. 英國屋頂花園 / 鋪設隔熱磚，簡單有效又不貴. 隔熱

磚 + 塗白漆 / 斜屋頂灑水減熱法 / 租屋族妙招

BOX 舒適的熱環境示意圖 / 圖解雙層窗遮陽隔熱原理 / 圖解屋頂樓板炙熱成因與隔熱原

理

DIY 打造 S P A 陽台 / 打造雙層牆 / 鋪設隔熱磚

給我健康好濕度

——防黴又防潮，氣喘、過敏不上身

你家是好房子嗎？

全面透視房子濕度問題

購屋前仔細檢查，我家不是漏水屋 / 檢查積水、漏水常見地點 / 看看國外與台灣傳統經

驗，木造房子一點都不漏

· 改善手法 1，排除積水問題

· 改善手法 2，排除漏水問題

· 改善手法 3，解決壁癌問題

· 改善手法 4，選用防潮、防黴的材料

· 改善手法 5，自然調濕法

· 改善手法 6，勤快清除積水或濕氣

· 改善手法 7，管好冷煤管和風管的保溫披覆

BOX 積水、漏水問題檢查表

DIY 屋頂重做防水層

給我溫和好光線

——白天陽光好，晚上燈光美、氣氛佳

你家是好房子嗎？

舒適溫和的光線

全面透視房子光線問題 / 光線刺不刺眼，有無眩光問題 / 光線夠不夠，最佳幫手——人

工好照明 / 保持距離，以策安全 / 在對的地方開對的燈——適當的照度

找出美感與實用的平衡點 / 台灣集光器與美、日導光管

· 改善手法 1 提出照明耗電元兇——減少不必要的浪費光源

· 改善手法 2 使用照度計量測照度，拔掉燈管或燈泡，不花錢效益多更多

· 改善手法 3 聰明更換省電燈具不吃虧

BOX常用材料的反射特性／專家說的——住宅照度標準值

DIY我家的燈泡改造計畫

給我乾淨好味道

——排風扇、存水彎施工確實，臭味無路可進

你家是好房子嗎？

全面透視房子臭味問題

廚房油煙味好重／無黴、無臭味的浴廁／臭味不知打哪兒來，原來沒有存水彎

· 改善手法 1，排氣扇加逆止閥門，臭味不逆流

抽油煙機也需要逆止閥門

· 改善手法 2，排水孔要保養，臭氣不再四處散

· 改善手法 3，管道間加裝自然通風器，臭氣通通跑光光

BOX好熱水——保溫熱水管，熱水不遲到又省能

DIY屋頂管道間架設自然通風器

給我安全節能好電器

——小小改變用電習慣，看著電費單也會笑

你家是好房子嗎？

安全節能好電器／看懂電費單／省電節能唯一招——降功率，省時間／要如何選擇省電

節能的電器呢？

全面透視電器問題

你用對空調機了嗎？減少不必要的浪費／· 選擇適當的機種· 裝對適當的位置／一切都要變頻！汰舊換新比一比／拔插頭實在不方便，用附開關的延長線就好了！

· 改善手法 1，調整空調機裝設位置，舒適又不浪費

· 改善手法 2，正確使用延長線，不必經常拔插頭

· 改善手法 3，自來水加壓馬達也可以省電

· 改善手法 4，幾個小撇步讓你更省電

· 改善手法 5，學英國，裝設電表，讓你光看就省電

BOX社區電費單上的訊息／何謂節能標章？／冷氣容量計算法／變頻的原理／家電待機

用電的節能潛力

· · · · · (收起)

[好房子_下载链接1](#)

标签

家居

建築

台湾

风水

生活

设计

绿色建筑

未讀清單

评论

很好，好到连着三天考六门课还是非要看完不可。原住民的屋顶防漏雨可以借鉴的。住顶楼用防晒砖再刷防晒漆倒是不错的。不能通风的窗不是窗，而是透明的墙。窗的种类很多，如果拆了重建要好好考虑窗的开设问题，采光和通风要综合考量。防腐木的防腐材料问题还是第一次知道要注意的

家，可惜国内好像买不到。谢谢兵哥，很受用，家里装修是必读~。光速读完，还不错。

如果家裡有陽光不足，潮濕，不通風，異味，巨額電費等問題，可參考。

房价这么贵，真就住得健康了吗？给你的房子应有的尊重，也给家人应有的舒适健康环境。看了这本书才发现，原来健康的家装不仅仅是所谓的无毒啊，你的房子会呼吸吗？

[好房子_下载链接1](#)

书评

[好房子_下载链接1](#)