

<<好房子>>

图书基本信息

书名：<<好房子>>

13位ISBN编号：9789866807350

10位ISBN编号：9866807355

出版时间：2009-1

出版时间：野人文化

作者：邱繼哲

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<好房子>>

前言

推薦文 / 郭英釗 (本文作者為北投圖書館建築師) 這是一本房屋所有人必備的工具書, 建築師、室內設計師更需要隨手一本, 過去幾年我們的社會已逐漸學會為我們吃進去肚子裡的東西把關, 除了知道要均衡五穀、青菜水果、雞鴨魚肉外, 也懂得要留意食物裡的農藥殘留、荷爾蒙、重金屬、多氯聯苯和各種致病的添加物, 2008年9月間的三氯氰胺毒奶粉事件所造成的社會不安就是最好的例子。

本書最可貴之處在於將住宅裡長期為大家所忽視有, 但對我們的荷包、舒適還有健康大大有影響的課題, 圖文並茂地呈現出來, 讓每個人都可以很輕鬆地看懂, 很省錢的改造。

認識自己所居住的家, 就像認識自己的身體一樣重要。

家裡的電視、冰箱、冷氣、照明的耗電量事關我們的荷包, 家中的陰濕的角落所滋生的黴菌, 織物躲藏的塵蟎導致我們呼吸道的過敏, 而裝潢材料、電器用品所逸散的揮發物、重金屬微粒則影響我們長期的健康。

台達電子文教基金會和綠適居協會長期以來, 對國人居住環境品質的提昇一直非常的關注, 也不斷的實踐, 這本書將他們多年來努力的成果和智慧財產無私地和大家分享, 相信每一個讀了這本書的人都可以打造屬於自己的「有機住宅」。

推薦文 / 林憲德 (本文作者為成功大學建築系教授) 好久不見繼哲了。

六、七年前, 我執行內政部「綠色廳舍綠建築改造計畫」時, 剛畢業的繼哲當過我的助理, 我們一起改造了政府廳舍不生態、不環保、浪費能源的工程。

想不到幾年後, 他跟我一樣, 走入了建築環保的義工行列, 而且闖出了一片充滿彩虹的天地。

但我更想不到的是, 原來他的文筆這樣好, 攝影技術更是沒話可說, 這種書籍幾乎是美術典藏之作。

我看出他跟我一樣, 對環保充滿熱情, 但他比我柔軟聰明, 因為他有耐心於婆婆媽媽的社教活動, 喜歡與人接觸, 能推銷專業於快樂之中, 比我熬夜寫些銷路差的書高明多了。

如繼哲在本書的序, 他曾研究如何讓豬舍室溫恆常維持在16~21 之間, 室內的風場風速不高於每秒0.18公尺, 以保持豬隻最大的增肉率 以此嚴格的原理來檢驗人居環境的健康性, 正顯出他作為環保作家的本質。

繼哲的科學專業度夠, 文筆又好, 美學修養也高, 我希望他能繼續做一個地球環保的領航員。

我雖深處枯燥的書堆中, 但衷心祝福這位環保尖兵, 能為地球開出更燦爛的局面。

<<好房子>>

內容概要

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 D I Y 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《好房子》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」！

《好房子》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。

《好房子》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！

<<好房子>>

作者簡介

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。

<<好房子>>

書籍目錄

好房子：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&middledot;日式榻榻米&middledot;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&middledot;健康貼壁紙&middledot;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&middledot;綠建築北投圖書館檢查外牆 - - 西曬牆熱力無法擋&middledot;台灣會呼吸的傳統屋&middledot;日式傳統屋&middledot;希臘灰泥白屋檢查窗戶 - - 西曬窗VS.外推陽台&middledot;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&middledot;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&middledot;綠籬牆&middledot;有空氣層的綠籬牆&middledot;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&middledot;竹簾、百葉簾&middledot;風力發電&middledot;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&middledot;木棧板&middledot;斜屋頂鋪隔熱材&middledot;日本屋頂綠化隔熱&middledot;英國屋頂花園鋪設隔熱磚，簡單有效又不貴&middledot;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spa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

<<好房子>>

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

<<好房子>>

媒体关注与评论

以最嚴格的原理來檢驗人居環境的健康性，正顯出作者作為環保作家的本質。

」 - - 成功大學建築系教授 / 林憲德「這是一本房屋所有人必備的工具書，建築師、室內設計師更需要隨手一本……本書最可貴之處在於將住宅裡長期為大家所忽視有，但對我們的荷包、舒適還有健康大大有影響的課題，圖文並茂地呈現出來，讓每個人都可以很輕鬆地看懂，很省錢的改造。

」 - - 北投圖書館建築師 / 郭英釗「書中提及各種房屋的建造或裝潢觀念，讓讀者很容易的了解甚麼是綠建築及綠建築的好處，非常值得一讀。

」 - - 台達電子文教基金會董事長 / 鄭崇華

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>