家裡總有霉味？可能不是打掃不乾淨

太格 AI 報你知 ｜ AI 文字稿

你家的除濕機，是不是每天都能倒出滿滿一桶水？浴室剛清乾淨，過幾天牆角又出現黑點；櫃子打開時，還有一股說不上來的霉味。很多人以為只是房子比較老，或者打掃得不夠勤。其實，真正的問題可能不是那一小塊看得見的黴菌，而是你早已習慣的潮濕。

【潮濕，真的會讓人生病嗎？】

世界衛生組織甚至為建築潮濕與黴菌，制定了一整本室內空氣品質指南。WHO 綜合研究後指出，長期居住在潮濕或發霉的建築中，與呼吸道症狀、過敏和氣喘增加有關，也可能影響免疫系統。換句話說，潮濕不只是舒適度問題，而是一個公共衛生議題。

但潮濕本身並不會像病毒一樣直接讓人生病。它真正危險的地方，是為黴菌、細菌和塵蟎創造適合生長的環境。當這些生物在牆面、天花板、家具背後，甚至地板下方繁殖時，空氣中可能出現孢子、碎片和過敏原。對敏感族群來說，免疫系統會把它們當成威脅，於是開始鼻塞、打噴嚏、咳嗽或喘；原本有氣喘的人，症狀也可能變得更嚴重。

所以，有些空間明明看不到大片黴菌，人一走進去卻開始眼睛癢、鼻子不舒服。因為我們真正暴露的，不只是牆上那一個黑點，而是整個潮濕環境。

【建築裡的水，是從哪裡來的？】

建築裡的水，又是從哪裡來的？有時是屋頂、外牆或管線漏水；有時是洗澡、煮飯和晾衣產生的水氣沒有排出去；也可能是冷氣房裡的水氣碰到較冷的牆面或窗戶，形成冷凝。當水分進入牆體、木作或地板，卻沒有被及時乾燥，材料就可能變形、產生異味，並為微生物提供生長條件。

【WELL 健康建築中的水概念】

這也讓我們重新理解 WELL 健康建築中的水概念。WELL 除了關心水質與用水安全，也有關注到水進入建築後如何被管理，這也同時牽涉空氣與材料兩個概念。健康空間不是只有確保喝進去的水安全，也要避免不該出現在牆壁、天花板和地板裡的水長期停留。

(續)

家裡總有霉味？可能不是打掃不乾淨

太格 AI 報你知 ｜ AI 文字稿

【真正該做的，是找到水的來源】

因此，真正有效的做法，不是等到發霉才一直擦拭，而是先找到水的來源。漏水要修復，浴室和廚房要有效排風，冷凝要從保溫、通風和溫濕度管理處理。美國環保署建議，室內相對濕度應盡可能控制在百分之六十以下，理想範圍約為百分之三十到五十。不過在台灣潮濕的氣候裡，不必執著於每一刻都達到同一個數字，重要的是避免長時間高濕、表面結露，以及材料持續處於潮濕狀態。

【今天可以先做的三件事】

那麼，今天可以先做三件事。

第一， 放一個濕度計，比憑感覺更可靠。當濕度長時間偏高時，可以搭配除濕機或空調，但洗澡與煮飯產生的大量水氣，仍應優先透過排風排到室外。

第二， 看到窗戶、牆面或管線結露時，不要只把水擦掉。冷凝代表水氣正在較冷的表面聚集，需要檢查通風、溫差、家具是否緊貼外牆，以及是否有隱藏漏水。已經受潮的材料也應盡快乾燥；如果黴菌反覆出現，就要找出根本原因，而不是只靠漂白水掩蓋。

第三， 裝修時依空間條件選擇耐潮、容易清潔，而且低逸散的材料。特別是地板，廚房、玄關、落地窗旁或有寵物的家庭，難免遇到潑水、雨水和清潔用水。材料本身比較耐水，可以降低日常水分造成的膨脹、變形與更換風險，但仍不能取代防水工程，也不能解決漏水或壁癌。

真正影響健康的，不一定是看得見的黴菌，而是你早已習慣的潮濕。健康空間也不是把發霉的地方遮起來，而是讓水來得有路、排得出去，材料濕了能夠及時乾燥。

今天回家後，不妨先看看窗邊、衣櫃背面和地板接縫。你的家，是否正在用霉味和水珠，提醒你一個還沒有被處理的問題？

延伸閱讀

本內容基於以下公開文獻與研究資料製作，歡迎延伸閱讀：

1. 世界衛生組織 WHO — 室內空氣品質指南：潮濕與黴菌（2009）：https://www.who.int/publications/i/item/9789289041683

(續)

2. 美國疾管署 CDC / NIOSH — 潮濕建築與黴菌相關健康問題（2025 更新）：https://www.cdc.gov/niosh/mold/health-problems/index.html
3. 美國環保署 EPA — 居家黴菌與濕氣簡易指南（2026 更新）：https://www.epa.gov/mold/brief-guide-mold-moisture-and-your-home
4. 美國環保署 EPA — 居家濕氣控制的主要方法（2026 更新）：https://www.epa.gov/mold/what-are-main-ways-control-moisture-your-home
5. WELL v2 — 水、空氣與材料概念：https://v2.wellcertified.com/en/wellv2/overview