

裝修完多久才安全？甲醛超標，你可能完全不知道？

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

你有沒有這樣的經驗，走進一間剛裝潢好的房子，空間漂亮、窗明几淨，可是不知道為什麼，眼睛有點刺、喉嚨有點癢，待一陣子之後，頭也有點悶。你可能以為是自己不舒服，或者是空氣不流通。但其實，這種感覺，很可能是甲醛在影響你的身體。

甲醛，是裝修空間裡最常見、也最容易被忽略的有害氣體。而讓人最擔心的是，裝修剛完成的那段時間，恰恰是室內甲醛濃度最高的時候。

今天這篇文章，我們來談一個很多人都想問的問題：裝修完多久，你的家或辦公室，才真的安全？

【甲醛是什麼？】

甲醛，英文是 Formaldehyde，是一種揮發性有機化合物，屬於 VOC 的一種。它本身是無色的，有刺鼻氣味，但濃度低的時候，很多人聞不太出來。

甲醛廣泛存在於各種建材裡，木地板的黏著劑、板材的膠合劑、油漆、壁紙，甚至連新傢俱都可能是來源。這些材料在施工後，會慢慢把甲醛釋放到空氣中，而這個過程，不是幾天就結束的。

根據世界衛生組織 WHO 的分類，甲醛是明確的一級致癌物。長期暴露在偏高濃度的甲醛環境下，會刺激眼睛、鼻腔、喉嚨與呼吸道，嚴重時與白血病的發生風險有關聯。

【裝修後多久最危險？】

很多人以為，裝修完通風幾天就沒問題了。但事實上，情況沒有那麼樂觀。在正常通風的條件下，裝修完成後的前三到六個月，是室內甲醛釋放的高峰期。這段時間，室內甲醛濃度通常是平常環境的兩倍以上。如果你家溫度偏高、濕度大、通風不足，甲醛揮發速度會更快，濃度也會更高。更重要的是，甲醛並不是揮發一次就結束的物質。它會隨著溫濕度的變化持續釋放，在特定的材料和環境條件下，釋放期更可能長達三年以上。所以，剛搬進去之後沒有特別感覺，並不代表沒有問題。

(續)



裝修完多久才安全？甲醛超標，你可能完全不知道？

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

【哪些建材是主要來源？】

在室內裝修裡，甲醛主要來自三個地方：

- 一、是複合板材。像是夾板、密集板、木工板，這些是室內甲醛最大的單一來源，因為它們在製造過程中大量使用含甲醛的膠合劑。
- 二、是地板黏著劑與底材。即使是品質不錯的地板，如果使用的黏著劑或底材逸散等級不夠，甲醛還是會從地板層進入空氣。
- 三、是油漆與壁紙。揮發速度相對快，但在密閉空間裡，累積量依然不可忽視。

所以，在選材的時候，特別是地板這種大面積的建材，你要優先選擇通過甲醛逸散認證的產品，例如符合台灣健康綠建材標章，或是 F1、E0 等級標準的材料。

【WELL 健康建築對甲醛的要求】

WELL 健康建築標準，是目前全球最嚴格、也最以人的健康為核心的建築評估系統。在「空氣」這個概念類別裡，對甲醛有明確的數字要求：室內甲醛濃度，不得超過每立方公尺50微克，也就是 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 。換算成 ppb，大約是 27 ppb。

這個標準，比台灣現行建築法規更嚴格，你還需要考慮整體通風設計、材料搭配，以及施工的進場順序。

【你現在可以做的三件事】

最後，給你三個實際可以做的行動：

- 一、從選材開始控制。在裝修前，要求設計師或工班提供建材的甲醛逸散等級證明。優先選擇有台灣健康綠建材標章，或通過美國室內空氣品質 floorscore、或美國地毯協會CRI Green Label plus 認證的材料。這是在源頭把甲醛風險降到最低的方式，因為事後補救成本其實更高。
- 二、裝修後積極通風至少三個月。每天開窗通風兩小時以上，氣溫偏高的時候效果更好。如果有換氣設備，持續運作比開窗更有效率。

(續)



裝修完多久才安全？甲醛超標，你可能完全不知道？

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

三、入住前做室內空氣品質檢測。委託有資格的機構進行甲醛濃度檢測，因為實際測試出來的數據，比憑感覺聞起來好像沒問題更可靠，也更安心。

【結語】

健康，不是搬進去之後才開始思考的問題。而是在你挑建材、做決定的那一刻，就已經決定了。甲醛是看不見的，但對身體的影響是真實的。選擇低逸散的建材，是你現在就能為家人做的事。

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. 甲醛致癌性分類 | 世界衛生組織 WHO / IARC：
<https://monographs.iarc.who.int/agents-classified-by-the-iarc/>
2. 室內空氣品質與甲醛 | 美國環境保護署 US EPA：
<https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/volatile-organic-compounds-impact-indoor-air-quality>
3. WELL v2 標準：空氣概念 | International WELL Building Institute：
<https://v2.wellcertified.com/en/wellv2/air>
4. 台灣健康綠建材標章制度介紹 | 台灣建築中心 TABC：
<https://gbm.tabc.org.tw/modules/pages/health>

