

# 避免甲醛超標的3個方法，設計師需懂的室內空氣健康指南

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

你是否曾走進一間剛裝潢好的辦公室或商場，明明設計得漂漂亮亮，卻總覺得空氣「怪怪的」？可能喉嚨乾癢、頭有點暈、胸口悶悶的，但又說不上來是哪裡出了問題？這種常被簡化為「裝潢味」的現象，其實很可能與一種無色無味的氣體「甲醛（Formaldehyde）」有關。

## 甲醛：看不見的健康隱形殺手

甲醛是一種常見的揮發性有機化合物（VOC），廣泛存在於各類建材與裝修材料中，例如：

- 木作夾板與 MDF 板
- 地板背膠
- 合成塗料與黏著劑
- 人造木家具表面
- 窗簾、布料、黏貼壁紙等織品材料

短期接觸甲醛可能導致眼鼻刺激、咳嗽、過敏反應；長期暴露更可能造成免疫系統受損、呼吸道疾病，甚至與癌症風險相關。

根據《WELL 健康建築標準》的建議，室內空氣中甲醛濃度應低於 50 微克 / 立方公尺 ( $50 \mu\text{g}/\text{m}^3$ )，以避免對人體健康產生不良影響。然而，許多空間在裝潢初期或使用過程中，往往未注意到甲醛的持續釋放問題，使健康風險長期被低估。

## 那麼，我們該怎麼做？

以下三個階段性建議，從選材、檢測到日常管理，提供給設計師、業主與用戶更全面的空氣健康對策。

### 1 | 從選材開始，避免健康隱患於未然

與其完工後急著用清淨機「除味」，不如一開始就選對建材。大多數室內甲醛的來源，其實在裝修階段就已「被決定」。尤其是密集使用合板或膠合劑製品的空間，更容易在不知不覺中累積超標風險。因此，若能在建材選擇初期就挑選具備以下特性的產品，即可大幅降低後續空氣品質問題：

(續)



# 避免甲醛超標的3個方法，設計師需懂的室內空氣健康指南

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

- 通過台灣健康綠建材標章
- 符合 HPD 健康產品聲明 (Health Product Declaration)
- 通過美國 CDPH (California Department of Public Health) 測試
- 無添加甲醛或採用低揮發性黏著劑的產品

我們太格團隊在選品策略上，始終優先評估材料對人體健康的影響。像是地板基材等，皆是潛藏揮發物的高風險區。若能從一開始就以「少污染、高通過」為原則選材，便能大幅減少甲醛的釋放量與潛在風險。

## 2 | 空氣品質檢測，不靠鼻子憑科學

許多人會問：「裝潢完多久可以安心入住？」但實際上，甲醛的釋放期可能長達數週甚至數月，單靠氣味無法判斷空間是否安全。最可靠的方法，是透過專業的空氣品質檢測。尤其應重點關注以下兩項指標：

- TVOC (總揮發性有機物) 濃度
- 甲醛 (Formaldehyde) 濃度

這份檢測報告，不僅是評估是否能入住的依據，更能成為設計單位與業主對於健康責任的專業佐證。在 WELL 認證流程中，這也是每個項目必須提交並通過的基本門檻。

因此，我們鼓勵每一位設計師與空間規劃者，將空氣檢測納入交屋或完工驗收流程的一部分，為使用者創造真正的安心保障。

## 3 | 通風管理與環境條件，同樣是空氣的「設計」關鍵

甲醛的釋放速度，會隨著環境溫度與濕度的升高而加快。這表示，在悶熱、潮濕、不通風的空間中，即使材料本身甲醛釋放量低，也可能因條件不佳而累積超標風險。因此，日常空間使用中，也需要設計與管理手段來穩定空氣條件：

- 加強自然通風設計 (如可開啟窗、通風走廊)
- 安排適當的排風與換氣系統

(續)



# 避免甲醛超標的3個方法，設計師需懂的室內空氣健康指南

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

- 控制室內濕度在 50% 以下，溫度避免長時間超過 28°C
- 配置活性炭濾材或空氣淨化設備作為輔助措施
- 利用植栽創造自然調節的濕度與心理放鬆感

但必須再次強調，通風與淨化永遠是「輔助」，源頭選材才是「根本」。

## WELL 標準怎麼說？關於甲醛的科學依據

WELL v2 標準中的 A01 空氣必要條件，明確指出甲醛的危害，並訂出以下要求：

**甲醛濃度須低於  $50 \mu\text{g}/\text{m}^3$  (0.04 ppm)**

這一標準並非憑空設定，而是基於美國環保署 (EPA) 與 Health Canada 等機構長期累積的毒理學與臨床研究，證實甲醛對細胞膜、呼吸道、免疫系統均有潛在破壞性影響。

設計師與建材供應商若能以此為設計起點，將健康風險降到最低，也就能真正實現「設計以人為本」的理念。

## 看不見의空氣，才是最應該被「設計」的細節

甲醛的問題，不只是醫療議題，而是選材、設計與管理的系統性課題。真正好的空間設計，不該只關心美感與功能，更應關注使用者能否自在地呼吸。從地板、家具、牆面到天花板，每一個你選擇的材料，都有可能成為決定健康的關鍵。

你是否也曾在某個空間裡，聞到讓你頭痛、喉嚨癢的味道？或是感受到空氣的不對勁？如果有，別再只用「裝潢味」一笑帶過。因為，設計的真正價值，是讓人不需要擔心，便能自在生活。

(續)



# 避免甲醛超標的3個方法，設計師需懂的室內空氣健康指南

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

## 延伸閱讀

1. 甲醛的健康影響與常見來源 (Health Canada) :  
<https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/publications/healthy-living-vie-saine/formaldehyde/alt/formaldehyde-eng.pdf>
2. WELL 健康建築標準對甲醛濃度的規範 (IWBI) :  
<https://v2.wellcertified.com/en/wellv2/air/feature/1>
3. 室內空氣污染與健康風險概論 (U.S. EPA) : <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/indoor-air-pollution-introduction-health-professionals>

