



繆思雅集
MUSE ARISTO INTERIOR DESIGN
室內裝修設計

FREE RESOURCE • HEALTHY RENOVATION

健康入住 檢查表

從裝修前、施工中，到完工與入住後，把那些容易被忽略、卻會影響長期居住健康的事情，一項一項留下來。

這不是一張用來增加
焦慮的表。

它的用途，是讓屋主、設計師、施工團隊與檢測單位，在每個階段知道下一件應該確認什麼。

使用方式

每個階段開始前先看一次，完成後再勾選。遇到不確定的材料、數值或檢測條件，不要猜，請向負責單位索取文件或尋求專業判讀。

編製：大貓老師 林敬謙 | 繆思雅集營運總監兼設計師

01 | 裝修前：先把風險與責任說清楚

- ☐ 列出家中嬰幼兒、長者、孕婦、過敏或慢性病等敏感成員。
- ☐ 確認空間既有的漏水、壁癌、霉味、排水、用電與通風問題。
- ☐ 保存板材、黏著劑、塗料、窗簾與家具等材料名稱及文件。
- ☐ 在合約中寫明材料變更、第三方檢測與不合格處理方式。
- ☐ 確認全熱交換、除濕、空清與空調不是各自為政，而是有氣流路徑。
- ☐ 決定哪些既有裝修可安全保留，避免為拆而拆造成二次污染與浪費。

02 | 施工中：留下可回溯的現場紀錄

- ☐ 高逸散工項分階段施作，並建立有效進排氣路徑。
- ☐ 記錄材料品牌、型號、批次、用量、施作位置與日期。
- ☐ 工地禁止吸菸、飲酒與嚼食檳榔，降低污染與公安風險。
- ☐ 粉塵工項使用集塵與區隔，避免污染已完成區域與空調設備。
- ☐ 定期檢查積水、漏水、霉斑、異味與排水狀況。
- ☐ 材料或工法變更先留下書面紀錄，再確認風險、預算與工期影響。

03 | 完工與入住：數字要連同條件一起看

- ☐ 清除殘膠、粉塵與施工廢棄物後，再進行充分換氣。
- ☐ 依空間風險安排合格檢測，確認採樣時間、密閉、通風與設備狀態。
- ☐ 檢測報告保留原始數據、方法、日期、位置及執行單位。
- ☐ 確認空調、全熱、除濕、排風與濾網都已測試並交付使用方式。
- ☐ 入住後記錄症狀、氣味、溫濕度、通風與空調使用狀況。
- ☐ 家具、床墊、窗簾與清潔用品進場後，若環境明顯變化要重新評估。

本表不取代	正式合約、材料證明、合格檢測報告或醫療診斷。若出現持續或嚴重症狀，請尋求合格醫療專業評估。
網站資源	musehealthyhome.com 健康裝修知識中心

不確定應該先看甲醛、TVOC，還是通風與濕度？

先把家的狀況說清楚，再決定下一步。

