

《好房子 2》

图书基本信息

书名：《好房子 2》

13位ISBN编号：9789866158315

10位ISBN编号：9866158314

出版时间：2011-4

出版社：野人

作者：邱繼哲,譚海韻

页数：286

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

【作者序】 推廣「好房子」精神，非做不可！ 在寫《好房子2》的最後一週，正值日本發生311世紀大地震，接著又發生大海嘯，更恐怖的是接下來的福島核能發電廠發生大爆炸，從震災演變成核災，我跟海韻的心情更是墜到谷底，原以為只是千年難逢的天災，但是卻演變成影響全球的核災，心中百感交集。這讓我想起2004~2007年那段時間誤打誤撞擔任環保聯盟的義工，提著「一卡皮箱」節能教具到處演講「節能減碳DIY」及「省電節能唯一招」，希望大家都能省電，省了電之後便可以關掉危險致命的核能電廠，達到非核家園的理想。沒想到一場複合的日本災難讓我再度體認多年前堅持的理念竟然如此地重要，也讓我覺得協助大家打造舒適節能好房子成為一種使命。

這些年來我一直在思索一種既能夠滿足人們對舒適健康的需求但又不需要使用能源的人居環境。在2007年創立「台灣綠適居協會」、2009年出版《好房子》後，有讀者千里迢迢來我家上課，也有邀請我參觀他們因這本書的啟發而打造的幸福家，或者請我幫他們的房子健檢，給予建議，還有許多人在部落格上留下問題，希望我們解答。這些出書後所發生的事讓我非常感動，也感觸深刻，感動的是，我分享自家改造的故事竟然可以幫助那麼多人；感觸的是，竟然有那麼多人的居住環境存在著許多基本的環境問題。我想我們能夠做的就是繼續發揚「好房子」的精神，與大家分享如何住家健檢及對症改善，打造幸福生活的「綠適居」。在住家健檢的過程中，我們有時會遇到「這種房子你也敢買？」的情形，雖然大部分的問題都能解決，但需投資的金錢和心力不一定能小於便宜的房價，所以如果能在買房前徹底檢視，判斷出房子的優缺點，除了針對已知的問題更有殺價空間，也能避免改起來勞心勞力的窘境。藉著這兩年來與我們互動的住家健檢、自宅改造、社區改造、綠建築設計的種種經驗及讀者的疑問解答來做為《好房子2》的主軸，希望本於當初提著「一卡皮箱」到處演講的單純想法，朝向非核家園的理想而努力，免於對核災的恐懼。我發現只要全民一起省電2成，就可以關掉所有的核能電廠，事在人為，關鍵在於有沒有「確實覺悟」與「徹底實踐」的精神。人們一定要找到一個能與地球共同生存的方式，才能永續發展。而如何與地球共存，更堅定我在這條路上走下去的決心。邱繼哲2011.03.18 日本震災後一周，請大家持續為日本受災人們祈福

【作者序】 因為戀「家」，我的建築生涯有了新方向！「建築」對18歲以前的我來說，只是伯父事務所不要的藍曬圖紙做成的計算紙，大學進了建築系後，才知道建築要學的實在廣泛，需兼顧理性的工程及感性的藝術，簡直讓我人格分裂。畢業後在伯父事務所工作，長期加班的生活讓我想逃卻沒有勇氣，直到進了研究所、認識繼哲，我的人生因此有了巨大的轉變。汗顏說自己是建築人，因為認識繼哲前的10年來我並沒有真心愛建築，仍念念不忘大學聯考原本的第一志願：家政。我們的好友秀娟說得好：「人生的旅途上不管扮演什麼樣的角色，所有的經歷都會有艱困、有充實，把今生在人間的角色當『宿命』看的人，就會聚焦在很忍受曾經走過的艱困；把今生在人間的角色當『天命』看的人，就會聚焦在很享受曾經走過的擁有。宿命與天命一體兩面，看你想選哪一面。」我之前一直將自己遇到的不如意當成宿命，認識繼哲、接觸綠建築後，隨著2006年搬到台中定居，2007年成立綠適居協會、舉辦「節能住宅改造王」，2009年出版《好房子》，我發現以前喜歡家政是因為喜歡「家」的感覺，而我們現在做的所有事情，都是幫助大家打造健康舒適的家，原來，這是我的天命。感謝父母給我快樂的童年，讓我對「家」有著很深很深的情感，雖然他們搞不太清楚我們在做什麼，仍愛屋及烏。也感謝這一路上支持、鼓勵我們的親朋好友，我從沒想過會出書、演講，因為我文筆不好又害怕上台講話，只想當個朝九晚五的上班族，老天爺的安排，著實奇妙。

《好房子》的讀者給予我們許多迴響及鼓勵，讓我們更確信好房子是每個人中心的渴望，也因此鼓起勇氣寫第2本，對我來說，寫書像生孩子（雖然我們還沒當父母），生第一個時，痛到不敢再生了，但當孩子漸漸長大、開始有了可愛的互動，便覺得再生一個也不賴，即使一樣很痛。之前的《好房子》是以我們家的改造案例為主，而第二本則是整理這些年來所遇到的問題及案例，希望藉由分享我們的經驗，提供大家更多改造的資訊、幫助更多人解決問題，如有錯誤或不足之處，也希望大家能不吝給予意見。趕書的這一週，適逢日本世紀大地震，感慨萬千，我們正努力打造好房子，但他們連家在哪裡都不知道，同時也為台灣人感到驕傲，雖然我們的土地面積不大，但我們的愛心卻是無限大，在此祝福日本的居民能早日恢復正常的生活。譚海韻2011.3.19 [推薦序1]

小改造，擁有平價舒適綠建築不是夢！林黛玲 住的研究者，著有《蓋自然的家屋》《改造老房子》及《蓋綠色的房子》等書 記得多年前第一次到繼哲家參觀，就對其住家改造的印象十分深刻，當時國內還很少公寓住宅嘗試利用自然原理去調節室內的通風及隔熱的問題，而繼哲住的是

《好房子2》

頂樓公寓，他以雙層牆和通風路徑等零耗能的手法來降低冷氣機近50%的負荷，既聰明又不必花大錢，著實令人歎為觀止！《好房子2》對住在公寓大樓裡面的人而言，是一大福音！它完全顛覆大家對所謂綠建築或綠住宅的刻板印象，一般人在主流資訊的影響下，都以為綠建築是由很貴又高科技的綠建材及智慧產品組成，其實不然，繼哲透過實際的設計與經驗分享，證明了小老百姓如你我，在荷包預算有限的狀況下，只要透過動動腦、自行設計、甚至局部小改造，還是有辦法住在平價的綠建築裡面。如果您是正準備改造家裡的屋主，這本書是必讀！它可以幫你解決住家的侷限、並構思出舒適的住家。如果您是室內設計師或建築師，這本書更應該看！因為它是在傳遞一種對環境友善的居住趨勢，若每一位建築相關領域的人，都具備有這些相關知識的話，應該可以大幅降低不環保的裝潢行為，而被真正健康舒適、體貼居者的裝修概念所取代。誠摯的希望每一位讀過《好房子2》的讀者與屋主，都能夠從中獲得一些構想及觀點，打造出更聰明、更平價、更永續性的居家空間！

[推薦序2] 住宅建築改造專用寶典！ 陳重仁 澄毓綠建築設計顧問 / 川昱永續環控總經理、台灣綠建築發展協會 副秘書長 繼哲是我很熟的朋友，同樣是在推廣節能綠建築的道路上，繼哲一直默默耕耘平民綠建築，並挪出自己許多寶貴的時間來寫書與開班授課，向一般社會大眾分享私房省電妙招，精神著實令我佩服。大部分想改善自己房子的民眾最大的問題是不知道要如何下手，原因在於以往沒有一套淺顯易懂又實用的方法，來教導大家如何打造屬於自己的綠建築，就以綠建築專業服務領域來說，要向一般民眾提供綠建築服務並不容易。住宅建築看似簡單，但一般民眾的生活習慣、房屋屋況與使用行為多有差異，因此綠建築改善處方也會因人、屋、地而異，要成為這方面的專家，勢必要先對日常住宅使用的細節瞭若指掌，才能應付民眾們各式各樣的狀況與問題。繼哲就是住宅建築改造的專家，這本書就是必讀寶典。他在這方面著實下了許多功夫，包括拿自己的住宅當實驗室，陸續驗證自己的理論，以及與上門求助的民眾搏感情，了解他們的問題與需求，進而替他們解決問題，繼哲也不吝將與民眾之間的Q&A公開，讓有同樣問題的民眾可以參考，當然這些改善案例，也成為本書中寶貴的經驗分享素材。繼哲第一本書《好房子》我常拿來送人，或是向人推薦，期待繼哲會陸續寫好房子3、好房子4，將更多綠建築改善經驗分享給大家。

[推薦序3] 救地球先從救自己開始，打造健康住家，就是邁向永續家園的第一步！ 張清華 綠建築設計獎得主、台北花博設計建築師之一 九典聯合建築師事務所主持建築師 好的房子不會只是設計師的房子，是使用者自己的房子。這本書提供給每個人來動手改造自己的居住環境成為好房子，以及做為未來選擇居住好房子的參考。點點滴滴也可匯流成大川，所以在成為救地球的螞蟻雄兵之前，先救自己成為一個在健康環境中成長的健康的人，這就是平民皆可為的綠建築，也是每個人皆可享受的綠建築，使用綠色材料除了利人利己外，也是推動社會進步的產業，在轉型的同時，也維護了自己家園永續的環境資源。

[推薦序4] 綠改造、綠裝修，把「家」變得更好！ 江億 北京清華大學建築學院教授、中國工程院院士 我是2009年在臺北參加一個會議的期間見到《好房子》這本書和繼哲這位作者。我馬上就被這本精美、易讀、實用的小書吸引了。雖然在世界上可以找到一百本談綠色、談裝修、談節能的書，但這是我第一次見到這種把科學知識、綠色理念與住房的舒適、安全、節能實實在在地聯繫到了一起的讀物。書中深入淺出，既有嚴格的理論依據和科學道理，又切實地說明身邊日常小事的大道理和很多可實現的實用措施的具體做法。有理論，有案例，有圖形，既適合綠色建築的研究者參考，也適合綠色建築開發商思考，更適宜啟發每個想把家做的更好的人，回答在購房、裝修和改造時的諸多問題。繼哲之所以能寫出這樣的好書，源於他全身心熱衷於綠色建築事業，真到了著迷的程度；源於他大量的工程實踐，從自己的小窩做起；源於他對科學的追求，從日常的小事中追本溯源。透過這本書中我們可以感覺到對綠色建築的這種執迷、鑽研和不懈的探索。我也是通過《好房子》瞭解了繼哲，確定收他為博士研究生，攜手合作，在這條探索人類的「好房子」的路上再向前走幾步。希望各方面的讀者從這本書中都能受益，也希望繼哲再接再厲，做出更好的實踐，拿出更好的作品。

《好房子 2》

內容概要

好房子是改出來的！

住家健檢，從認識自己的家開始，

對症改造，從自己最不舒服的地方著手！

完美的房子，可遇不可求；舒適而健康的房子，更是因人、因地而異，

科技風水師運用「好房子」七大指標：

教你引風納氣、選好建材、遮陽保暖、防水除濕、採光、除臭、省電，

讓你「看得到、找得到」住家各種問題，再對症改善，

聰明打造出更平價、更健康、更永續性的居家空間！

《好房子 2》

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，現為北京清華大學建築學院建築環境與設備工程研究所博士生。因感慨連畜場中的豬都住得比人還舒服，故從溫室、畜舍的研究轉向人住的房子，致力以綠色手法創造舒適健康的居住環境。2004年開始擔任環保聯盟義工，到處演講省電節能DIY，而被封為「省電達人」。2007年起以自家及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。2009年出版「好房子」一書，獲得廣大迴響，甚至成為相關科系的教科書。2010年獲遠見雜誌舉辦第一屆台灣環境英雄獎的肯定，更加堅定將推動「綠適居」作為終身的職志。譚海韻（台灣綠適居協會秘書長）逢甲建築學系畢，北科大建築與都市設計研究所碩士。原工作於建築師事務所，因緣際會念了研究所、誤打誤撞進了綠建築的領域、糊里糊塗地成為邱繼哲的同事及老婆、半推半就地加入了綠適居的行列。放棄喜愛的建設公司工作，全心全意掌理協會及公司的事務，亦擔任相關課程講師及協助建築現勘、規劃，因分享改造經驗而結交許多同好，對於「綠適居」從陌生到無法自拔，現朝向「做公益也做生意」努力，盡力協助需要好房子的人。

書籍目錄

- 1.好空氣好房子健檢DIY→圖解房子的空氣問題【我家做法】 我家的問題分析 改善通風路徑
- 【案例1】改變隔間就可以通風 台北張先生房子問題分析 1.前廊狹窄不好用→客廳局部退縮以塑造玄關空間，活動折門使空間開放且通風。2.廚房太小，悶熱不通風→將臥室變成開放式廚房，一般窗改成落地窗。3.想要私密感又需要通風→考量氣窗與窗簾的設置關係。【案例2】改變格局讓通風更好 三重王先生房子問題分析 1.沒有前後院做緩衝，連晾衣服都有困難→規畫晾衣用前院，並規畫通風路徑加速乾衣。2.後門的水溝臭味及鄰居油煙會倒灌→於後側窗面裝抽風扇，強制從前方引進新鮮空氣。3.有間臥室無窗戶，不通風且易發黴→些微調整格局，讓每個房間都有窗戶能採光通風。【案例3】辦公室也要好空氣 我們的辦公室問題分析 1.一面全是固定窗，即使將另一側的門打開也不通風→裝抽風扇及活動百葉、壁扇。【科技新法與傳統智慧】阿拉伯風塔Q&A問答集（14）列表 -> 材料建議（9） -> 有哪些？去哪買？2.好裝潢好房子健檢DIY→圖解房子的空氣問題【我家做法】 我家的問題分析 1.局部天花板為一般夾板塗漆2.固定的木作家具均為一般木心板貼皮 局部改善裝潢 【案例1】一點一滴堆砌屬於自家的記憶【案例2】打造屬於自己的地中海【案例3】善用綠建材系統櫃【案例4】保存老屋美好的咖啡廳與建築師事務所【案例5】（7坪小套房）寢食之處即是住居之處【案例6】租屋也要好裝潢【經濟實惠的好裝潢手法】1.簾空式的天花板2.原木板材不貼皮3.回收建材展現另類美感4.灰泥塗牆當裝飾也能調節濕度Q&A問答集（21）列表 -> 材料建議（12） -> 有哪些？去哪買？3.好室溫好房子健檢DIY→圖解房子的溫度問題【我家做法】 我家的問題分析 1.主要開窗面朝西，西曬嚴重2.位於頂樓，頂樓曬嚴重3.陽台 加強建築外殼隔熱與保溫 【案例1】聰明省錢的外遮陽 台北汪小姐房子問題分析 1.西曬屋室溫過高→須改善夏季陽光直射時間過長問題【案例2】屋頂隔熱頂樓不再悶熱 南崁徐小姐房子問題分析 1.頂樓悶熱→須改善屋頂隔熱2.玻璃屋悶熱→須加裝自然通風器讓熱氣排出【案例三】辦公室也可以做雙層窗【案例四】校園閒置教室也能變身節能減碳學習中心【案例五】不吸熱的休閒會館【科技新法與傳統智慧】【案例1】舊工廠改造的綠色旅遊飯店【案例2】世博阿爾薩斯案例館植生牆+玻璃雙層牆【案例3】世博馬德里館竹編牆與雙層百葉窗【案例4】世博漢堡館活動金屬外遮陽Q&A問答集（57）列表 -> 材料建議（9） -> 有哪些？去哪買？4.好濕度好房子健檢DIY→圖解房子的濕度問題【案例1】聰明運用除濕機 基隆謝先生房子問題分析 1.基隆環境潮濕→須改善室內潮濕問題2.多台除濕機長時間啟用相當耗電→須改善耗電問題【案例2】新舊交接防水要謹慎 桃園王小姐房子問題分析 1.屋頂防水層破壞，導致屋內滲水、發黴→防水層需重新施作2.房屋結構與加建部分交界處防水沒做好→須以包覆式防水法防水【案例3】加蓋屋防水問題多 士林羅府房子問題分析 1.屋頂有滲水情形，木作天花板易生白蟻或浸水崩塌→屋頂防水層需重新施作2.建築外牆滲水，牆面龜裂、磁磚脫落→建築外部防水應重新施作【案例4】內外防水雙管齊下 台北慶城街房子問題分析 1.屋頂面為鐵皮，但許多細節處理不當，造成室內滲水→屋頂面防水重新施作2.樓板鋼筋腐蝕，混凝土剝離，樓板強度受影響→需進行樓板結構補強【科技新法與傳統智慧】【案例1】仿磁磚紋鐵皮既防水又美觀【案例2】礦物漆天然無毒且耐候耐紫外線Q&A問答集（10）列表 -> 材料建議（3） -> 有哪些？去哪買？5.好光線【案例1】台北張教授植物改善日照嚴重、自己動手換燈泡Q&A問答集（9）列表 -> 材料建議 -> 有哪些？去哪買？6.好味道【案例1】台北陳先生-封閉的洗衣空間及排氣不佳的管道間廁所管道間未正確設計、洗衣間無對外窗Q&A問答集（6）列表 -> 材料建議 -> 有哪些？去哪買？7.好電器【案例1】台北汐止王先生-冷氣效率不佳也會耗電空調室外機周圍需保持淨空【案例2】桃園鄭老師-環保團體的實踐楷模傳統冷氣加裝溫控開關【案例3】高雄觀光局局長終年未關的電熱水器加裝定時器【案例4】肯夢台中誠品店耗能的照明、西曬、室內溫度控制、空氣品質、熱水的製造、吹風機的使用、智慧電表輔助節能Q&A問答集（10）列表 -> 材料建議 -> 有哪些？去哪買？8.綠建築、節能住宅【案例1】通風塔為透天厝帶來好空氣 桃園曾先生房子問題分析 1.狹長型透天厝通風不良→樓梯間裝設通風塔，搭配窗戶重新設計。2.房間想要通風又有些隱密感→面北全開落地大窗（四季採光好）。方格霧面玻璃（不用窗簾），通風氣窗高度降低（大約只到膝蓋高度）搭配陽台的女兒牆遮擋（完全兼顧隱私）是採光、通風、隱私三者兼顧的完善設計。3.屋頂溫室種菜沒蟲害但很悶熱→溫室頂部裝設通風塔【案例2】餐廳變身綠建築的奇蹟 彰化謝先生房子問題分析 1.只有單面採光、通風不佳→設計兼具採光及通風的開口，並設置通風塔、雙層牆及外遮陽，創造好室溫。2.四樓是鐵皮構造，冬冷夏熱→牆面有做隔熱處理，內牆內部填岩棉。

《好房子 2》

【案例3】世博遠大館 = 綠建築手法展示屋Q&A問答集(4)列表 - > 材料建議 - > 有哪些? 去哪買?

《好房子 2》

编辑推荐

案例豐富、改造手法多元：60案例+132Q&A絕招，有效解決房子大小事！
居家各種問題均可解決！西曬、悶熱、壁癌、屋頂漏水、潮濕、輻射……任何房子形式都有
案例可循！小套房、透天厝、鐵皮屋、公寓……所有空間都適用！住家、辦
公室、學校、商場……《好房子 2：住家健檢、對症改善，教你輕鬆打造完美舒活宅》
使用說明 STEP1 找出或畫出自己家的平面圖、空間圖。STEP2 對照七大住家基本品質的健
檢DIY單元，一一勾選自家的問題。STEP3 參考作者自家的改造經驗與做法。STEP4 參考其他
案例與改造手法，規畫出最適合自家的改造計畫。STEP5 參考Q&A，釐清自己可能遭遇的問題。
STEP6 參考「材料購買指南」，貨比三家不吃虧！好評再加碼 2009年《好房子》上
市後，好評不斷，榮獲誠品、博客來暢銷榜、金石堂強力推薦選書！《好房子2》加入了
更多改造成成功的案例，擁有健康、舒適的平民綠建築不再是夢想，家家戶戶都可以變成「好
房子」！

《好房子 2》

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：www.tushu111.com