



健康打氣人4

醫師的「防疫健康宅」 必備3大重點

蘇大成父親在101歲過世前，每年都會從屏東老家北上小住。蘇大成如何運用綠植、通風設計，將宿舍打造成「防疫健康宅」，讓爸爸住得健康舒服？

文·邱淑宜

走進台大醫院環境暨職業醫學部醫學部主治醫師蘇大成教授，位在台北市長興街的家，院子綠樹成蔭，家裡四處可見盆栽。

這裡是台大教授宿舍區，裡裡外外都綠意盎然，踩著室內的原木地板，無論走到哪個房間，所有物品都收納整齊，是一個讓人舒適、放鬆的家。

依自己理念設計完成 防疫健康宅

蘇大成的父親蘇鴻麟醫師今年4月以101歲高壽過世前，每年會從屏東老家北上幾次住在這裡。

父親一年有將近半年時間在台北，為了讓他住得健康舒服，蘇大成將宿舍打造成「防

疫健康宅」，提供爸爸一個舒適、健康的居住環境。

身為心臟血管科醫師，蘇大成長期關注環境對健康的影響，更致力推動生活醫學，他自豪地說：「這個防疫健康宅，完全是依照我的理念設計完成的。」

蘇大成說，防疫健康宅的精神及內涵，其實就是1934年政府推行「新生活運動」的主旨：「整齊、清潔、簡單、樸素、迅速、確實」。前4個容易理解，後2個「迅速、確實」是什麼意思？「就是東西用好馬上歸位、事情做到位。」

他期待自己的居家能發揮示範及帶動作用，讓大家的家，健康防疫又宜居。他更親自導覽，帶領讀者了解防疫健康宅



台大醫院環境暨職業醫學部

主治醫師

蘇大成教授

蘇大成長期關注環境對健康的影響，致力推動生活醫學，「防疫健康宅」是依其理念設計完成。

陳德信攝



的特色。

特點1 通風透氣

室內換氣排除空氣污染

「室內空氣污染是許多疾病的原因，」蘇大成說，家裡的空氣污染不容小覷，來源除了看得到的灰塵，還有看不見的氣體。

從建材、油漆、壁紙、家具、地毯、電器、烹煮、吸菸，到居家清潔用品、芳香劑、個人清潔化妝品，都有相當多揮發性有機化合物（VOCs）及多環芳香烴化合物（PAHs），都對人體有害。人多時呼出二氧化碳多，若通風不良，濃度過高也會讓人不舒服，有害健康。

蘇大成2023~2024年的研究，觀察370位心臟內科門診的病人，每位早晚皆測量生命跡象，持續1週。發現冬天室內二氧化碳增加，會讓人發生缺氧表現。

室內空氣污染也會造成過



臥室開地窗讓室外盆栽芬多精流入室內，窗戶上的排氣扇排出室內髒空氣，連浴室天花板都安裝排氣扇和三合一風扇。

陳德信攝



蘇大成一手打造的家健康又安全，大門旁放置多盆可淨化空氣又有抗病毒功效的薄荷盆栽，出入口更以小緩坡取代門檻避免絆倒。

陳德信攝

敏、呼吸道及心血管疾病，因此維持居家環境通風透氣非常重要。尤其是客廳、臥室和浴室，晨起即應把家裡打掃一番，每個房間都維持通風，夏天密閉開空調時仍須保有通風換氣（進氣、出氣）。

在通風透氣的大原則下，從客廳、3間臥室到2間浴室，蘇大成都裝了排氣扇，客廳及臥室裝在窗戶上，浴室天花板則同時安裝排氣扇及三合一風扇（暖風、換氣、乾燥），所有排氣扇都只往外抽風。

就算沒人居住時，也是24小時開電風扇，維持空氣流動與流通。

蘇大成還在客廳放了1台具有HEPA（高效率空氣微粒過濾）、活性炭、及能夠殺病毒分子微粒功能的空氣清淨機。

特點2 室內植栽

充滿芬多精的居家環境

「大家都以為要到森林裡才能吸到芬多精，其實不然，木頭跟植物也都會釋放芬多精，對身體好。」他提醒，木質傢具盡量選擇原木，少用膠合板或PVC地板。

除了廚房，蘇大成為整個家鋪上原木地板，客廳及走道是檫木，3間房間分別使用台灣杉、香杉及柳杉，都沒有上釉，「每隔一段時間塗抹黑芝麻油保養。」這樣地板不會油油的嗎？「早上塗完，大概晚上就乾了，黑芝麻油都被木頭吸收掉，地板完全不油也不滑，」蘇大成說。

客廳沒有擺沙發及茶几，而是放一張木頭長條桌，可做餐

桌、書桌、會議桌，搭配木頭座椅。

「以前我爸爸就坐在這個位子看電視。」蘇大成指著正對電視機的椅子，語氣滿是懷念，蘇爸每天都要看日本NHK及報紙，蘇大成特地裝了75吋的大電視，好讓老人家看得清楚。

放眼望去，家裡幾乎每個角落都有盆栽，木頭長條桌上放著蘭花及大岩桐，客廳各角落還有圓葉福祿桐、彩葉芋、常春藤、斑葉黃金葛、文竹、絨葉觀音蓮、白雪公主粗肋草。

3間臥室內則有銀龍觀音蓮、青蘋果竹筍等等，不只讓屋內生氣勃勃，更重要的是有淨化空氣及釋放芬多精的功效。「室內電風扇一直開著，也是為了讓芬多精能散布到屋



內各處。」蘇大成說。

除了室內有植栽，大門外也擺放多種植栽，客廳落地窗外的地面上放了一整排薄荷，鞋櫃上有辣椒、大花天使，旁邊地上還有芳香萬壽菊及澳洲茶樹、薰衣草等。

蘇大成提醒，一般居家可以簡單一點，不需多種植栽，比如選擇薄荷、常春藤、黃金葛、蘭花、菊花等即可。尤其薄荷是唇形科薄荷屬（**Mentha**）草本植物，清涼解熱抗發炎，可以泡茶，自古用在治療疾病，也被證明可以幫助防治Covid-19病毒。

蘇大成看著客廳落地窗說，要是落地窗有開地窗更好，可透過對流將外面盆栽的芬多精帶入室內。臥室通往外面小陽

台的門有地窗，不無小補。

特點3 收納有序

書進書櫃、衣進衣櫃

蘇大成重視收納，減少不用的家具及陳設品，「書進書櫃，衣進衣櫃」。他強調，「所有物品最好都有去處，家裡東西堆愈多，愈難打掃。」

「但不要用紙箱收納。」蘇大成提醒，紙箱含化學物品，還會吸濕、積灰、長俗稱「蠹魚」的衣魚，不適合用來收納物品。

生活中蘇大成盡量減塑，但不會完全不用，「塑膠不是不可以用，而是要用在適當的地方，比如可以用塑膠的收納箱，但不要用塑膠餐具。」

講到餐具，就想到廚房，蘇家的廚房長什麼樣子？蘇大成邊打開廚房的門，邊不好意思地說，廚房還沒有完全改造完成。依他的理念，廚房要減少電器用品，瓦斯爐常有燃燒不完全的問題，最好用電磁爐或是IH爐。

不過緊鄰廚房的後院，蘇大成依他的理想打造了一個令煮婦們羨慕的洗滌區：從左至右，置物枱及3個水槽一字排開，各有不同功能，待洗的食材放置物枱，3個水槽，左邊洗肉魚，中間洗蔬果，避免交叉污染，最右邊洗碗。

這樣的設計，前提是家裡空間得夠大，蘇大成笑說：「這裡剛好有足夠空間，於是就做個示範。」

浴室是居家最危險污染源

蘇大成指出，浴室是居家最危險的污染源。危險是因為沐浴後地板濕滑容易跌倒，因此在淋浴間、馬桶及洗手台旁都裝扶手，淋浴間還放置一張穩固防水的塑膠椅，需要時坐著洗澡以策安全。

浴室有2大污染源，其一來自公用排水管道。他指出：「排水管道是整棟宿舍共用，空氣往外抽時，環境是微負壓環境，臭氣就會上來，病毒、細菌也跟著上來，排水孔不用時要加蓋。」

另一個污染源來自如廁，如廁後沖水務必蓋上馬桶蓋，防止病毒、細菌因水流的沖力噴濺出來。此外，蘇大成認為上完大號光用衛生紙難擦乾淨，他習慣用濕紙巾再擦過，用過的衛生紙可直接丟馬桶，但紙巾必須丟垃圾桶，所以垃圾桶得加蓋，避免病毒細菌散播空氣中。🍃



浴室裝設扶手、排水孔加蓋降低浴室危險性和污染源。