

認識影響室內空氣質素的 因素及其指標

大部分上班族於日常工作時，均身處辦公室、商店、學校、食肆或其他室內環境。如室內環境受到污染，有機會令人感到不適，例如頭痛、眼睛痕癢、皮膚過敏或疲勞等。簡單而言，室內空氣質素可理解成建築物內影響室內人士舒適度及健康的空氣質素。

影響室內空氣質素的因素

室內空氣的整體質素受空氣污染物和熱舒適度所影響。空氣污染物包括範圍甚廣的多種物質和生物有機體，由建築材料、人類活動、辦公室器材以至樓宇外的活動（即戶外環境）所產生；熱舒適度是指對熱環境滿意的心理狀態。

常見室內空氣污染物例子



何謂熱舒適度？

熱舒適度是人體對環境溫度感到滿意的心理狀態，情況因人而異。由於熱舒適度是主觀感覺，因此，沒有一個舒適水平能滿足同一空間內所有人。空氣溫度最直接影響熱舒適度，相對濕度則會影響人體透過出汗散熱的能力，因而亦與熱舒適度有關。此外，衣服的保溫程度和冷氣間內的空氣流動速度亦為重要因素。

另一方面，塵埃在相對濕度高時可從空氣中吸收水分，有利霉菌繁殖。所以控制室內相對濕度（不超過 70%）並避免塵埃積聚，對防止室內霉菌生長至為重要。



根據處所的不同用途和達致熱舒適度的所有相關因素，對於大部分的空調辦公室和公眾場所佔用人而言

最佳的氣溫為	攝氏 20 至 26 度 (冬季為攝氏 20 度至 23 度， 夏季為攝氏 24 度至 26 度)
最佳的相對濕度為	40%至 70%
最佳的空氣流動速度為	不超過每秒 0.2 米

室內空氣質素指標及環境保護署

「辦公室及公眾場所室內空氣質素檢定計劃」

- 室內空氣質素指標是為整幢樓宇內的室內空氣質素而訂立的，適用於樓宇內的所有佔用人（包括幼兒及長者等）。
符合所有室內空氣質素指標並不代表可完全避免所有室內空氣質素問題。不過，若樓宇能夠符合所有指標，室內空氣污染可能引致的健康問題或令佔用人感到不適的機會應會減至最低。
- 環境保護署的「辦公室及公眾場所室內空氣質素檢定計劃」訂立了一套二級制的指標：
 - ✓「卓越級」：代表一幢高級而舒適的樓宇應有的最佳室內空氣質素
 - ✓「良好級」：代表可保障一般公眾人士（包括幼童及長者）的室內空氣質素

作為檢定和評估室內空氣質素的基準。這套指標與國際以健康為基礎的室內空氣質素標準相若，包括世界衛生組織所採用的標準。

關於實施新室內空氣質素指標的海報	新室內空氣質素指標檢定證書
<p>IAQ好啲 健康好啲 Better IAQ Better Health IAQ 卓越級 IAQ 良好級 室內空氣質素指標 Indoor Air Quality</p>	<p>Indoor Air Quality Certificate 室內空氣質素檢定證書</p>

環境保護署已於 2019 年 7 月 1 日起實施「新室內空氣質素指標」，當中收緊一氧化碳、可吸入懸浮粒子及氫氣的濃度水平，並加入霉菌作為一項新參數等。

詳情可參閱《辦公室及公眾場所室內空氣質素檢定計劃指南 (2019)》

