



# 歡迎入住新居

保持新居環保且健康



# 目錄

保持新居環保且健康	3
保持新居安全且潔淨	4
保持新居無蟲害	9
保持新居乾爽且通風	11
禁止在新居抽煙	13
在新居節約能源和用水	14
供暖和製冷	15
社區安全注意事項	16

# 鳴謝

《歡迎入住新居：保持新居環保且健康》是由麻州藝術與設計學院 Lisa Rosowsky 教授任教的平面設計印刷製作課的學生設計，由下列合作組織共同創作的：

設計者：

Anum Awan  
Tania Castro  
Emily Cody  
Ethan Hoover

Matthew Kaiser  
Erika Leahey  
Becky Margraf  
Zach McCarthy

Alec Sibia  
Mike Tavilla

**波士頓房屋管理局**  
Joseph Bamberg  
Kathy Carton  
John Kane  
Gail Livingston

**哈佛公共健康學院**  
Gary Adamkiewicz

**波士頓房屋管理局  
語言服務小組專員及義工**  
Sheyla Carew  
Eunice Cheng  
Vivian W. Lee  
Gerardo Ruiz-King  
Shawn Yang  
Yuyin Chen  
Songzhu Liu  
Yewei Liu  
Chu Jun Su  
Yan Yao-Martinson

**波士頓公共房屋委員會**  
Willie Mae Bennett-Fripp  
Edna Rivera-Carrasco

**貝肯社區有限責任公司**  
Tom Stokes  
Kristin Taylor

**溫氏住宅公司**  
Deirdre Wyman  
Carmen Villalobos

本手冊是中文翻譯本，原手冊已出版為英文和西班牙語的雙語手冊。本手冊的創作與印刷，獲得了美國住房與城市發展部的健康住宅與制止鉛危害辦事處（Grant#MALHH0229-10; Principal Investigator: G. Adamkiewicz）及其他機構的撥款資助。特別感謝波士頓房屋管理局語言服務小組的專員及義工為本手冊提供西班牙語和中文翻譯，並感謝 Gerardo Ruiz-King 和 Shawn Yang 為中文手冊提供排版與設計。



**HARVARD**  
School of Public Health



# 保持新居環保且健康

您住房的設計著重環保且有助健康，對您和環境都十分有益。

## 環保

環保的住房消耗更少的能源、水、原材料及其他資源。這些特點減輕您的住房對社區和地球的影響。

環保住房為您帶來好處：



**節省金錢**  
通過降低水電  
煤氣費。



**保護地球**  
通過減少能源消  
耗和廢物。



**保持健康**  
通過減少住房內的  
有害化學物質。

## 健康

影響您健康的因素有很多，例如您的飲食和運動次數等，而住房是最重要的因素之一。我們在室內的時間較長，所以，盡量保持住房潔淨且不含化學製品是重要的。在許多情況下，室內空氣比室外空氣更受污染，以至對呼吸道敏感的人士（特別是哮喘病患者）造成不良影響。

如果您依照本手冊所闡述的方法去做，您將能夠：

- 保持住房安全、舒適。
- 減少不必要的用水和用電，節省金錢。
- 指出問題，讓維修人員和其他行內人士修理。
- 恰當地使用和保養住房內的器具和其他設施。

# 保持新居安全且潔淨

確保您的住房和器具清潔且使用狀況良好，對於保持您和家人的健康至關重要。

## 讓您的住房有助健康

確定期期清潔、整理您的住房，避免污垢與雜亂。很多家居清潔產品包含有毒化學製品，對呼吸造成危害，有時甚至不宜觸摸。很多實惠的「綠色」和「含天然成分」的清潔產品在超市有售。

您可使用廚房中已有的物品進行有效清潔，並節省金錢。下一頁提供了一些簡單、安全且有效的自製清潔配方。

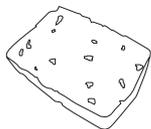
## 避免使用有害化學物質

空氣清香劑、殺蟲劑和清潔產品包含能危害您健康的化學物質。當您噴洒這些產品時，任何釋放到空氣中的化學物質都能通過呼吸進入您的體內。

下列簡單的方法可以減少您接觸到有害的化學物質：

- **避免使用空氣清香劑和香味蠟燭。這些產品僅僅覆蓋臭氣，且在住房釋放化學物質。聞起來帶有濃烈的花香或檸檬的味道並不表示您的住房是清潔的。**
- **按照產品說明，在通風良好的地方使用清潔產品。**

# 安全的清潔配方



## 多用途的清潔劑

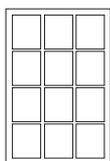
等量的水和洗碗劑 或  
等量的水和白醋



+



+



## 窗戶清潔劑

等量的水和白醋



+

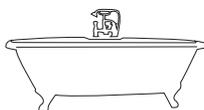


## 廁所清潔劑

等量的白醋和小蘇打



+



## 浴缸和牆磚清潔劑

等量的小蘇打和洗碗劑 或  
等量的小蘇打和橄欖香皂



+



+



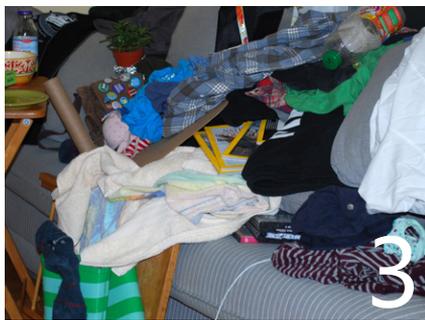
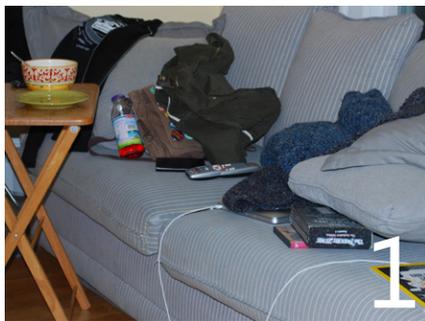
## 避免雜亂

雜亂是住房的一個嚴重問題，應加以避免。

- 雜亂是一個潛在的火災源：堆滿雜物的住房在火災中燃燒得更快，且在緊急情況下阻礙逃生通道。
- 雜亂是危險的：如果通道有雜物，能夠把您絆倒並導致嚴重受傷。
- 雜亂會為蟑螂、老鼠提供藏身之地，從而成為一個嚴重的健康危害源。
- 雜亂阻礙維修人員對水管和供暖設備進行必要的保養和修理工作。

雜亂可達到不受控的地步。請查看下面的4張圖片：

如果您的住房看起來像3號圖一樣雜亂或比它更甚，您必須盡量減少堆積雜物。



## 垃圾

- 如果您所住樓宇採用大型垃圾箱處理垃圾，請常倒垃圾，避免垃圾在住房內堆積，否則會招致蟑螂和老鼠。但如果您所住的屋村需要您把垃圾放在街邊，請確保僅在垃圾收集日才棄置垃圾。如果您於垃圾收集日之外在市區行人道上棄置垃圾，會給昆蟲、老鼠提供覓食處，對所有居民構成健康威脅。



- 倒垃圾前，請確保垃圾袋已捆好。
- 不要在走廊或共用區域內留下垃圾。
- 不要讓孩童倒垃圾，因為他們個子矮小，通常無法妥善地丟棄垃圾袋。

## 回收

回收對地球是有益的。在回收時，請記得以下幾點：

- 定期處理您的回收物品。不要讓瓶子、罐子或紙張堆滿您的住房。
- 沖洗並晾乾所有的瓶罐，以避免招致害蟲。
- 確保依照管理處提供的處理指南來回收可再循環的物品。

## 一氧化碳和煙霧探測器

安置在您住房內的一氧化碳和煙霧探測器可保障您和家人的安全。請確保探測器運作良好。每年，管理處會檢查您的住房，確保探測器運作良好。無論何時，一旦察覺住房內的煙霧探測器或一氧化碳探測器開始鳴響或看似已破損，請立即通知管理處。當您的住房內一氧化碳或煙霧過多時，探測器將響起警報。

### 提示

您不得以任何理由對這些探測器進行拆除、篡改或切斷電源，這是極其極重要的！

如果您的警報器響起：

- 立即離開住房，並確保把門關上。
- 立即撥打911求助。
- 一旦發生火災，請走樓梯，不要使用電梯。
- 用手背觸碰門把手，感覺是否過熱。



## 您能做什麼？

缺乏保養的住房更易滋生蟲霉。如果不加注意，小問題會發展成大問題。一旦發現油漆脫落、漏水或其他問題，請立即報告。

每年，管理處的職員對您的住房至少需要執行一次檢查。在檢查期間，他們將記錄需要維修的項目，為每一項簽發維修訂單。如果發現雜亂或骯髒的情況，他們將發出傳票給您，要求您清理妥善；同時，將再安排檢查住房，以確保這些隱患已被消除。如果住房內有破損、不妥善棄置的垃圾，或其他任何違背租約的行為，管理處可發出傳票。

如果您住房內的設備在這些檢查期間以外有破損，請立即致電管理處，報告有關問題。工作人員將盡一切努力儘快解決問題。部分情況屬緊急事故（例如停電、馬桶溢水、漏煤氣等），工作人員將在接獲通知後24小時內作出回應。

# 保持新居無蟲害

住房內的蟲害，例如蟑螂或老鼠，可以影響您和家人的健康，對患哮喘的兒童和成人影響尤為嚴重。

## 您能做什麼？

您可通過許多方法預防住房內的蟲害。

管理處定期進行蟲害控制檢查。一旦您察覺住房內有昆蟲或害蟲，請**立即**通知管理處。管理處將立即為您的住所安排蟲害控制服務。請不要害怕或羞於報告此類問題。管理處對您的合作深表謝意。

害蟲也像人類一樣，需要食物、水份、遮蔽處和來往通道。綜合性的蟲害治理就是通過斷絕這些基本需求來運作的。



## 斷絕它們的食物與水源

蟑螂和老鼠喜歡廚房，因為那裡溫暖，而且有食物與水源。下面是一些方法，幫助您預防蟲害並保持住房潔淨：

- 及時清理食物殘渣，並僅在廚房和飯廳存放食品。
- 不要把髒的盤子放在櫃檯或水槽。
- 使用有蓋的垃圾箱，並定期清理垃圾。
- 將食物保存在封閉容器內。
- 每次烹飪後，擦淨爐台及其週圍的牆壁。每週至少一次，使用不帶磨蝕作用的全功能清潔劑清潔爐台及其四週。
- 定期整理、清洗櫥櫃表面，防止濺出的食物堆積。
- 檢查水槽和洒水器噴頭週圍是否已填隙，如需修理，請聯絡管理處。
- 如果櫃檯、桌面和地板上有溢出的東西，應儘快擦乾。
- 告知管理處任何的滲漏或滴漏，以便進行修補。



## 消除其遮蔽處

- 雜亂能為蟑螂和老鼠提供大量遮蔽處。蟑螂也喜歡住在紙板箱內。
- 清理舊報紙、購物袋、待洗衣物或其他堆積雜物。
- 用肥皂和水清潔害蟲出沒的路線。

## 請向管理處報告：

- 破損或毀壞的紗窗。
- 護壁板及週圍管道出現爆裂，尤其是連接兩個住房的管道。
- 牆壁或壁櫥上的洞。
- 走廊、共用區域或屋村地面上的垃圾或食物殘餘。
- 屋村地面上任何蟲害的活動，例如老鼠。

## 殺蟲劑似乎是唯一有效的辦法。但使用殺蟲劑有什麼問題呢？

殺蟲劑在初期可以奏效。但過一段時間，老鼠和蟲子又再出沒。殺死昆蟲和啮齒動物的化學物質對人體也是有害的，尤其是兒童和長者。請不要在您的住房內使用殺蟲劑！只有持牌的蟲害管理承包商才可以妥善使用這些化學物質。通過介紹如何防治蟲害，灌輸常識並減少對有害化學物質的過度依賴，居民和職員能夠利用綜合性的蟲害治理來處理蟲害問題。

## 何時報告臭蟲問題

### 臭蟲

臭蟲問題應該嚴肅對待！如果您察覺住房內有臭蟲，或被臭蟲叮咬，請立即報告管理處。這是一個嚴重的問題，需要專業人士來處理。您無需羞於啟齒，立刻通知管理處！

### 臭蟲的信號

- 叮咬
- 血點
- 脫皮
- 活的或死的臭蟲



# 保持新居乾爽且通風

保持您的住房乾爽且通風，將有助您解決黴菌和蟲害問題。

## 何時報告問題：

住房空氣中過多的水分或濕度過高可導致黴菌生長或蟲害問題。例如，水災或滲水等情況出現後，黴菌能在牆壁和地板上生長。這類黴菌能導致呼吸問題，尤其是過敏人士。滲水也能損壞樓宇材質，並能導致油漆剝落或結構損壞。為了避免情況惡化，請正視這些問題。一旦出現以下情況，儘快向管理處報告：

- 住房或共用區域內出現漏水，或過於潮濕
- 定期清潔的地方再次出現黴菌
- 破損的門窗
- 供暖系統或通風系統出現問題



## 新鮮的空氣

新鮮的空氣有助降低我們在室內對化學物質和其他污染物的接觸。風扇和窗戶可以引入新鮮的空氣，或清除污染物（例如烹飪中產生的煙熏）和空氣中的濕氣。請嘗試以下的建議：

- 在廚房烹飪或使用洗碗機時，請使用排氣扇，直到所有濕氣已從廚房排出。
- 如果您的浴室內有通風口，您應每年至少一次用吸塵器或掃把除去通風口蓋上的污垢，然後清潔乾淨。
- 當天氣溫暖、乾爽時，請打開窗戶。

## 您能做什麼？

- 液體溢出後立即徹底擦乾。
- 使用普通家用清潔用品，定期清潔和擦乾水槽、浴缸、花灑頭、馬桶和窗戶週圍的牆壁與地板。
- 如果您看到黴菌正在形成，請立即用白醋和肥皂水清理（把白醋先灑在黴菌上，再用肥皂水擦洗）。您也可以使用小蘇打和白醋調和的混合物。不要使用摩擦類的清潔劑，因為它們會損傷地磚、水槽、浴缸和塑膠制浴缸週圍的表面。
- 花灑浴後擦乾地板與牆壁，讓浴室儘快乾爽。
- 花灑浴或浴缸洗澡後，請打開浴室門，讓水氣散去或蒸發。
- 不要讓潮濕的衣服或紙張長期四處堆放。
- 使用尼龍質料的浴簾，並經常清洗它。

# 禁止在新居抽煙

不要在住房或社區內吸煙，這對您、您的家人和您的鄰居都有好處。為了您的健康，請遵守禁止抽煙政策。

## 禁止抽煙政策

在家中抽煙是對健康危害最大的因素之一，它影響到家裡的每個人。

- 無論來自您家裡或來自鄰居家的二手煙，都會影響您和家人的健康。二手煙是沒有安全的接觸程度的。
- 兒童和有呼吸困難（例如哮喘病）的人，受二手煙的影響尤為明顯。
- 抽煙是導致多家庭樓宇發生火災的主要原因。

## 禁止抽煙政策意味著什麼？

禁止抽煙政策是指，任何人不得在樓宇內的任何地方或樓宇外的一定距離內抽煙。家庭的每位成員和訪客都得遵守禁止抽煙政策。請注意，禁止抽煙政策並不阻止抽煙者居住於禁止抽煙的樓宇內，它只是要求居民和訪客不得在禁煙區內抽煙。違反該政策（在禁煙區內抽煙）將被視為違反租約，並可導致迫遷。

雖然戒煙可能會很難，但有資源可以幫助您戒煙。如果您有意戒煙，請聯絡管理處，查詢有關的服務。



# 節約能源和用水

採取措施來節約能源和用水是有益環境的。您可以通過下列方法在日常生活中節約能源和用水。

## 節約能源

您的住房屬節能型設計。下列方法將有助減低能源使用量，為您節省每月的水電煤氣費等開支：

- 每當您離開房間時，關閉電燈和電視。如果您想留一盞燈在夜晚照明，請用小夜燈。
- 盡量用日光或小燈照明。在晴天時打開窗簾，讓自然光照入室內並提高室內溫度。在閱讀或工作時，不必讓電燈照亮整個房間。用檯燈或類似的燈具，集中照明需要的空間便可。
- 使用低瓦數的燈泡。緊湊型熒光燈泡（節能燈泡）消耗的能源比白熾燈泡少75%，裝在燈具上可為您節省能源。您住房的燈具都已裝有節能燈泡。
- 做一個善用能源的廚師，儘可能使用較小且有蓋的鍋和面積較小的爐灶，以減少電力浪費。
- 確保冰箱的溫度在37°F 和40°F之間，並把冰箱內的所有容器加蓋。



## 節約用水

- 使用花灑洗澡，而不是浴缸浸泡：花灑洗澡不僅用水少，並且熱水用量更少，因為花灑洗澡的時間較短，將會節省更多的能源。每次用花灑洗澡，而不是浴缸浸泡，您可節省至少10加侖的熱水！
- 盡量使用冷水、適合所有水溫的洗衣液洗衣。沖洗時使用冷水即可。只在衣服能滿載一台洗衣機時才洗衣。洗衣次數越少，您節省的能源越多。
- 不用水時關好水龍頭。在刷牙時關閉水龍頭這樣的小事，也有助節約能源和減少浪費。
- 水管漏水或出現任何問題，請立即報告。水管滲漏可浪費大量的水，並損壞住房內的地板，牆壁和器具。

### 提示

如果您使用的花灑頭是節能型，在塗肥皂或刮鬍子的時候，您可以調節活門使水流減慢至滴水。回復水流的速度時，無需調節水溫。

# 供暖和製冷

您可以採取很多措施來節省能源並保持住房舒適。

## 一般來說

由於玻璃的隔熱性不好，冷和熱都能輕易地穿透玻璃。因此，當陽光透過窗戶照射時，我們享受到溫暖，冬天也不例外。但是在晚上，窗戶週圍往往也是住房內最冷的地方。

## 您能做什麼：

- 把常用傢具擺放在供暖裝置的週圍，或擺放在陽光照射的地方，但不要太靠近窗戶。注意不要擋住暖氣通風口。這樣，暖氣才能輕易地流入整個房間。
- 根據季節的氣候穿衣。在供暖季節時，穿著襪子、拖鞋和毛衣，可使您在不使用暖氣調溫器的情況下保持舒適。穿兩層或以上的衣服會比只穿一層厚重的更能保暖。
- 晴天時拉開窗簾或百葉窗，以利用陽光的熱量。在晚間或陰天時關閉窗簾或百葉窗，使暖氣保留在室內。
- 在供暖季節時把門窗緊閉。在門底放置阻風門塞，以防冷空氣流入。
- 白天外出或晚上就寢時，減少供暖。如果住房內設有供暖溫度調節器，預先設定在需要供暖時系統才啟動。
- 千萬不要用烤爐來給住房供暖！這不僅浪費電力，還容易引發極度危險的火災。



# 社區安全注意事項

我們每個人都是這個社區的重要組成部分。我們共同努力，營造環保且健康的社區。大家互相幫助、確保社區安全是很重要的。

當您花時間關注自家的事情時，也請留意社區內的情況。管理處的職員不會總是清楚每個需要關注的問題。如果您察覺某事不對勁，請不要忽視它，應該隨即報告。安全和保安問題可導致危險且危害健康的狀況，繼而影響我們身處的社區的健康和福祉。

一旦出現下列情況，請向管理處報告：

## 照明

- 位於走廊、樓梯或樓宇外的燒壞的燈泡或損毀的燈具，包括出口指示牌。

## 通道受阻

- 走廊和通道入口堆放了垃圾或私人物品（例如腳踏車和手推車）。

## 共用區域或走廊需要維修，例如：

- 共用區域需要維修，包括但不限於：損毀的門鎖、窗戶與紗窗、煙霧探測器、郵箱、洗衣機或烘乾機。
- 需要保養的地面，包括但不限於：表面出現塗鴉、容易絆倒的路面、毀壞的共用座椅或遊樂設備、以及形成隱藏處的過高的灌木。

## 安全

- 不要給陌生人開門。不要覺得您有義務為鄰居的訪客開門。
- 遇上身穿制服且自稱是保養維修人員或承包商的工人，不要羞於要求他們出示工作證件。

如果您不確定如何回應您所察覺的情況，請致電管理處。謝謝您的幫助，歡迎入住新居！



# Acknowledgements

*Welcome Home: Keeping Your New Home Green and Healthy* was designed by students at **Massachusetts College of Art and Design**, in Professor Lisa Rosowsky's Graphic Design Print Production course. This handbook was developed through the collaboration among several partner organizations:

## Designers:

Anum Awan  
Tania Castro  
Emily Cody  
Ethan Hoover

Matthew Kaiser  
Erika Leahey  
Becky Margraf  
Zach McCarthy

Alec Sibia  
Mike Tavilla

## **Boston Housing Authority (BHA)**

Joseph Bamberg  
Kathy Carton  
John Kane  
Gail Livingston

## **BHA Language Access Team & Volunteers**

Sheyla Carew  
Eunice Cheng  
Vivian W. Lee  
Gerardo Ruiz-King  
Shawn Yang  
Yuyin Chen  
Songzhu Liu  
Yewei Liu  
Chu Jun Su  
Yan Yao-Martinson

## **Harvard School of Public Health**

Gary Adamkiewicz

## **Committee for Boston Public Housing**

Willie Mae Bennett-Fripp  
Edna Rivera-Carrasco

## **Beacon Communities, LLC**

Tom Stokes  
Kristin Taylor

## **Winn Residential**

Deirdre Wyman  
Carmen Villalobos

This document is the Chinese version of the original handbook, which was published bilingually in English and Spanish. The development and printing of this document was supported with funding provided by the U.S. Department of Housing and Urban Development (HUD), Office of Healthy Homes and Lead Hazard Control (Grant #MALHH0229-10; Principal Investigator: G. Adamkiewicz) and other funders. Special thanks to the BHA Language Access staff and volunteers for translating the handbook into Spanish and Chinese, and to Gerardo Ruiz-King and Shawn Yang for making the Chinese layout possible.





Chinese translation for:

*Welcome Home: Keeping Your New Home Green And Healthy*