

打造健康生活住宅，平价有机的超能住宅改造王

◎畅销书作家林黛羚新作，突出“环保绿住宅”及“老屋改造”两大主题。

◎强调节能甚至零耗能（被动式）的低碳生活老屋改造。

◎应对高龄社会来临，引入无障碍的居住思维。

老屋绿改造

林黛羚◎著



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

老屋绿改造

林黛羚◎著



长江出版传媒 湖北科学技术出版社

Green Land 03

老屋绿改造

图书在版编目(CIP)数据

老屋绿改造 / 林黛羚著.

— 武汉: 湖北科学技术出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5352-9227-8

I. ①老… II. ①林… III. ①居住区—旧房改造—案例—台湾 IV. ①TU984.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 279805 号

本书中文简体出版权由自由之丘文创事业(远足文化事业股份有限公司)正式授权, 同意经由湖北科学技术出版社出版发行。非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

责任编辑: 唐 洁 刘志敏

装帧设计: 胡 博

责任印制: 朱 萍

出版发行: 湖北科学技术出版社

www.hbstp.com.cn

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号出版文化城
B 座 13-14 层

电 话: 027-87679468

邮 编: 430070

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮 编: 430023

印 张: 15.5

开 本: 787×1092 1/16

版 次: 2017 年 3 月第 1 版

印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元



老屋绿改造

林黛羚◎著



长江出版传媒 湖北科学技术出版社





和氣實重

公寓



公寓



公寓



电梯大楼



独栋老屋



独栋平房



独栋平房



踏入家门就像回到乡下般自在
简单。优雅简单地过日子

善用外援引入更多风与光
引巷弄风入室

巷底回风创造室内对流，活用不插电空调
轻松吐纳，于都市之中

太平洋的风，吹过我喜爱的窗
家的眷恋

那段美好时光，就是现在
顺着风，与大地一同呼吸

潮湿、闷热与空间定义的重整
明日小屋

从水墨草图到古法建筑的实验计划
大雅之梦

以通风采光为基本要件，再以老家具、自然材质家具、榻榻米地板作为诠释整体空间的基调，重塑了记忆中的乡下闲逸气氛。

在绿色、开放、平价跟装修之间取得了平衡点，创新地解决了老公寓渗水问题，也坚持不让冷气派上用场，实践了充满生命节奏的生活宅。

拜访过阿道的四十岁一楼老公寓后，方才体认，即便位于拥挤的台北市街道巷弄之间，还是有机会创造出舒适、怡然又可畅快呼吸的空间。

在厨房：一面煮饭、一面看海；在客厅：一面听音乐、一面看海；在南面阳台望海的同时，与家人好友话家常……

发挥老屋潜力，让父亲有舒适宽敞的居住环境、弟妹们随时都可以来这里度假，增加邻居间的互动，重塑小时候大家族的社交模式。

日晒产生的闷热、白蚁蛀蚀都是小屋沉重的困扰，透过改造，林先生得以保留住年轻时的家族回忆，同时让小屋的空间更加舒适自然。

将传统的穿斗式建筑工法，搭配旧料，以及现代的设备与建筑材料，在台中市大雅区工厂林立之地，创造一处充满闲情逸致的桃花源。

双拼透天



重整空气动线，享受自在的气息
告别湿热闷臭

连栋透天



创造「人生七八九十」的
住家可变性与舒适性
优雅的老后生活

连栋透天



透天木作，装潢自己来
大茉莉前传

平房古厝

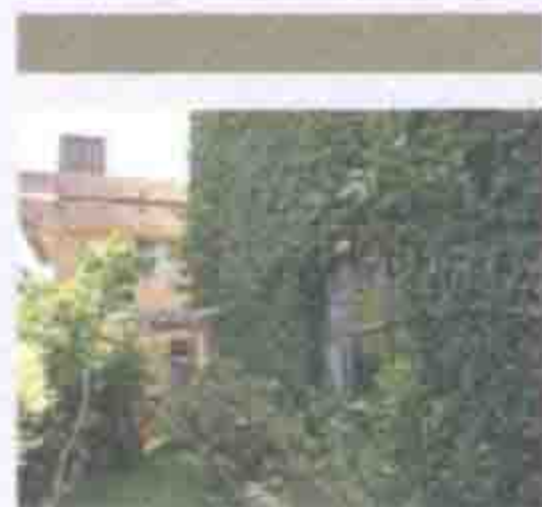


创作与生活享受，两者相辅相成
**绽放微笑的
阶梯小屋**

三合院



生活本就该呼噜呼噜地用力玩
七彩迷魂三合院



大面积绿化
西面阳台、外墙与屋檐平价绿化
平价顶楼降温法
黑网、菜园、多肉植物
空调的效益调整与安装
降低空调负荷，省钱又有益于大环境

借由开窗、换窗、局部拆除隔间墙、重整动线后，空气对流顺畅、人的动线也舒服了。成功改善困扰多年的潮湿、闷热与阴暗，换来充足的通风。

138

年长者在还可以独力照顾自己时，住家设计就应该要具备安全性，减少不必要危险的发生，同时预留将来从七十迈向八十、九十，甚至一百岁以上时，可能会需要的护理设施。

150

前后只花了五个月，泥工与铁工交给师傅、木作及水电靠自己，约翰夫妇俩完成了四层楼老透天边间的改造，省下一笔可观的装潢费用。

166

以维持老古厝的结构本体为前提、顺应其格局隔间墙的原有限制、转化为采光与通风的路径，于改造过程中，更不忘添加乐趣与巧思！

178

墙上的画作与书写、随性摆放在各处的公仔与雕刻创作、无迹可寻的收藏偏好却又非常明显自成一格，跟这间七十多岁土角厝还很搭呢！

204

顶楼与外墙的防水
弹性水泥、PU及外墙防水涂料
顶楼太阳能热水器 DIY
二千五百元就能有舒适洗澡水，降低顶楼温度
高龄化居家局部小设计
安全、舒适、移动顺畅

220







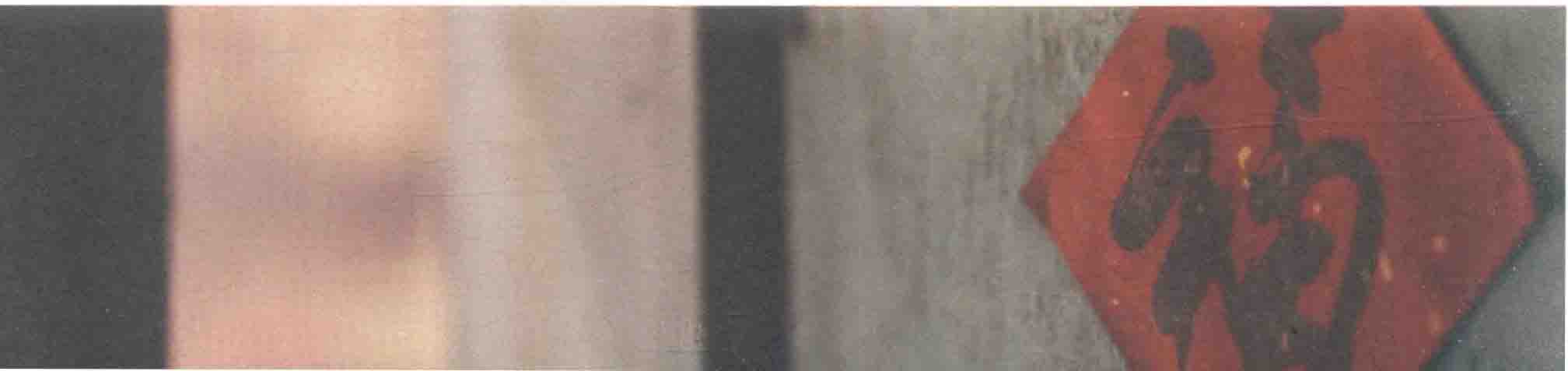


就是此时，此地，
就是创造理想家园的地方！

通过这次的走访，我发现安身立命之处，也许可以是你我目前所在的家，而不一定是与世隔绝的地方或世外桃源。我也渐渐了解，为什么有些朋友可以住在大都市里，仍然过着简单平静的生活。

曾经与我分享生活体验与智慧的朋友黄明坚，家就在台北市一幢老旧大楼里，平常买菜、采购生活用品，大多在方圆 500 米内，步行就会到，不需要开车或骑摩托车。家里没有电视与计算机，要找她得打室内电话或者写卡片书信。生活中没啥杂事，主要就是看书（大多是佛经、老庄之类的书）与写毛笔字。尽管窗外车水马龙，但她还是可以继续看老庄、练字。虽然我们一年联系一两次而已，但她的生活模式，却常提醒我，在城市中有人这么自在简单地过日子。

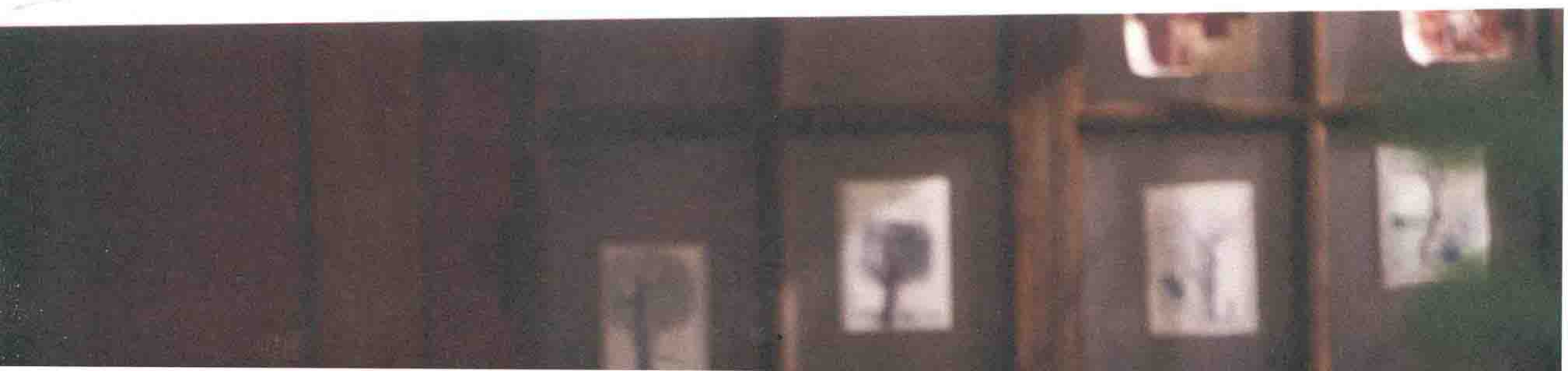
《莲叶列表：简单生活七步骤》的作者玛莉安（Marian Van Eyk Mc Cain），曾住在城里一排 150 岁的连栋住宅中的一栋，也曾从丛林里生活过几年，





两者都有其独特的体验，但她却坦言自己在城里留下的“生态足迹”相对而言少很多。她在书中提到：“在这些经验中最大的发现就是，我了解到‘简单生活’不一定要住在澳洲内陆。在城市里也可以像乡下那样过着简单生活。住在郊区的房子、市区的公寓、船屋、旅馆或任何你选择的地方，你都可以简单过生活。”从她书中所提供的七个步骤，我了解到，简单生活，还是要从心境开始。

我试图从简单生活的角度来寻找这次的老屋改造实例——太阳、空气、水，转化为屋况就是温度、风、湿度。屋主们大多是凭着对现场环境的感受，以平价的方式来替老房子做改造。当然，并不是改造完成之后就势必完美无缺，都市大环境中还是有许多干扰因素，而且屋主没有办法给予读者实际的测量数据，只是他们在改造过后，一年之中约有八成时间，在不需要太多电力的帮助下，光靠自然的资源，就觉得舒服，以便他们可以尽量简单轻松地过日子。





本书屋主的职业，也是我们生活中常见的角色，工程师、律师、家庭主妇、老师、公务员、退休人士、创作者等，跟大家一样，都有工作赚钱、养家糊口等现实问题要面对。相较于归田园居，在都市中工作或居住的屋主，似乎就像佛学说的入世修行，可能挑战更大，因为他们要在嘈杂、充斥各种营销信息的大环境中，以忠于自己的方式来改造自己的家、自己的工作室，而这也是我最敬佩的地方；我从他们身上学到，关于住宅的梦想，不一定要到荒郊野外重新创造桃花源，其实可以从现在、此刻、这个地方做起！

在此我要感谢书中每一位屋主与专家，愿意与我分享你们的生活与住家知识，分享你们的喜怒哀乐，也耐心帮我检查作业、提供更多数据与回馈，每次写完一本书，像我这么宅的人又可以借机认识许多朋友；谢谢老爸老妈和外婆，在我截稿时不断支持，不但到新竹为我加油打气，还要我不必常回家（结果还是总因为太想念而冲回家）。最后，真的要诚挚地感谢室友陈阿隆先生，牺牲许多宝贵的周末时光，严格地陪伴我画完每一张手绘图。

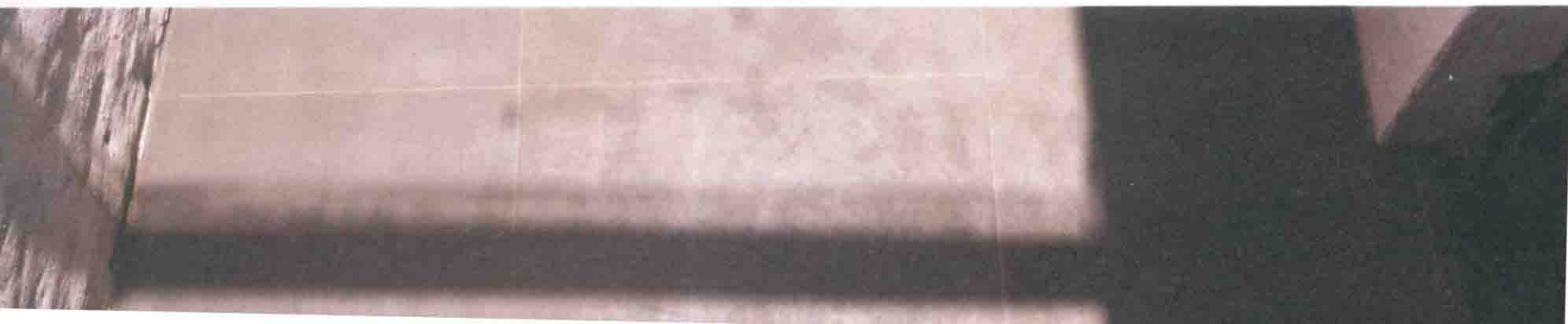




书完成之后，故事和生活还是会继续下去，阿羚还是会与屋主保持联系，希望持续关注下去的朋友，也随时回来看看博客。

在此祝福大家，珍惜现在身边所有，当你换上“欣赏”的眼睛看自己周遭的人或事物，会发现许多美丽、祝福与惊喜，早已陪伴着我们喔！

林黛羚





绿色有机的疗愈

