

細懸浮微粒 (PM_{2.5}) 指標對照表與活動建議

指標等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分類	低	低	低	中	中	中	高	高	高	非常高
PM _{2.5} 濃度 (µg/m ³)	0-11	12-23	24-35	36-41	42-47	48-53	54-58	59-64	65-70	>71
一般民眾 活動建議	正常戶外活動。			正常戶外活動。			任何人如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應該考慮減少戶外活動。			任何人如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。
敏感性族群 活動建議	正常戶外活動。			有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童感受到癢狀時，應考慮減少體力消耗，特別是減少戶外活動。			<ol style="list-style-type: none"> 1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。 2. 老年人應減少體力消耗。 3. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。 			<ol style="list-style-type: none"> 1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童，以及老年人應避免體力消耗，特別是避免戶外活動。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。

細懸浮微粒 (PM_{2.5}) 指標說明

(一) 本署發現在東北季風盛行的秋、冬季節，懸浮微粒往往造成成空氣品質不良主因，而粒徑小於 2.5 微米

的細懸浮微粒，對健康影響更大，因此環保署在網站上提供即時簡單易懂的細懸浮微粒 (PM_{2.5}) 空氣品質指標資訊。

(二) 本署蒐集分析主要國家的空氣品質指中細懸浮微粒 (PM_{2.5}) 項目，參採英國每日空氣品質指標 (Daily Air Quality Index, DAQI) 的細懸浮微粒 (PM_{2.5}) 預警濃度分級，將指標區分為 10 級並以顏色示警，例如當細懸浮微粒濃度達 36 µg/m³ (第 4 級) 起，敏感性族群需開始注意戶外活動及身體情況，而一般健康民眾則於第 7 級 (54 µg/m³) 需開始注意戶外活動的強度，相關即時空氣品質訊息於環保署空氣品質監測網參閱 (<http://taqm.epa.gov.tw/>)。

(三) 本署自 10 月 1 日起實施「細懸浮微粒 (PM_{2.5}) 指標」，提供民眾日常生活上之行動建議，在即將到來的秋、冬季節前，與現有空氣污染指標 (PSI) 併行，提升對民眾的健康保障。即時細懸浮微粒 (PM_{2.5}) 指標計算方式：0.5 × 前 12 小時平均 + 0.5 × 前 4 小時平均 (前 4 小時 3 筆有效，前 12 小時 8 筆有效)