如何測量鄰居噪音以提出投訴（逐步指南）

學習如何用手機測量鄰居噪音的分貝值，用日期和時間記錄干擾情況，匯出證據報告，提交有效的噪音投訴。

作者: Lubor Šimůnek • 發佈日期: April 18, 2026 • 生產力

線上版本: https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-measure-neighbor-noise

如何測量鄰居噪音以提出投訴

鄰居噪音是公寓生活中最常見的壓力來源之一。無論是深夜的重低音音樂、黎明時分的狗叫聲，還是令天花板顫抖的腳步聲，挫敗感都會迅速累積。問題在於，告訴房東「太吵了」很少能帶來實際行動。真正有效的是可測量的數據：帶有日期、時間和持續時間的分貝記錄。

本指南將逐步教你如何測量鄰居噪音以提出投訴。你只需要iPhone和一款免費應用NoiseLedger，它能將你的手機變成校準過的分貝計，具備會話記錄和證據匯出功能。

在iOS上免費下載NoiseLedger

多大的噪音算太吵？了解分貝限制

分貝（dB）在對數刻度上測量聲音強度。每增加10 dB，感知到的響度大約增加一倍。

聲音	大約分貝級別
耳語	30 dB
安靜的圖書館	40 dB
正常交談	60 dB
吸塵器	70 dB
繁忙的街道交通	80 dB
割草機	90 dB
搖滾音樂會	110 dB

大多數住宅噪音條例設定兩個級別的限制。白天（通常早7點到晚10點），可接受的環境噪音水平在55至65 dB之間。晚10點後，限制降至45-55 dB。這些標準因城市和地區而異，請查閱當地噪音條例。

關於長期噪音暴露的參考，OSHA和NIOSH噪音暴露限值將8小時工作日的行動水平設定為85 dB。

記錄噪音投訴需要什麼

- 安裝了可靠dB測量應用的智能手機。
- 系統化的記錄：日期、時間、持續時間、dB水平和噪音描述。
- 多天多次測量以證明慢性模式。

逐步測量噪音的方法

步驟1——下載可靠的dB測量應用

NoiseLedger是一款為噪音測量和記錄設計的免費iOS應用。它提供FAST和SLOW響應模式的即時測量，記錄每個會話的MIN、LEQ和MAX值，並包含FFT頻譜分析。無廣告，無需帳戶，數據不會離開你的裝置。

如需了解更多，請參閱我們關於手機dB測量應用準確性的文章。

在iOS上免費下載NoiseLedger

步驟2——設置測量會話

打開NoiseLedger並開始新會話。設置描述性標題，添加標籤對噪音類型進行分類，寫備註記錄具體情況，在會話期間使用標記來標註噪音峰值。

步驟3——在噪音高峰時段錄製

集中在干擾實際發生的時間錄製。每次錄製至少持續30秒。將手機放在噪音最嚴重的房間，放在平坦的表面上，距離牆壁至少一公尺。至少重複測量5至7天，包括週末。

步驟4——匯出證據

PNG報告匯出：包含標題、日期、MIN/LEQ/MAX值和時間線圖表的視覺摘要。CSV匯出：帶時間戳的原始數據。

如何使用噪音數據

與鄰居溝通

以非對抗性的方式展示數據。數字和圖表比主觀抱怨更有說服力。

向房東投訴

附上PNG報告、記錄的日期和時間，以及當地噪音條例的參考。

法律噪音投訴

當房東不回應時，攜帶相同的文件聯繫當地政府部門。

為什麼NoiseLedger是噪音記錄的最佳工具

- 隱私優先：完全離線，無需帳戶，無追蹤。
- 帶標籤和標記的會話歷史。
- FFT頻譜分析識別噪音類型。
- 專業級匯出：PNG和CSV。
- 完全免費，無廣告。
- 校準：A計權和Z計權，可調偏移量。

在iOS上免費下載NoiseLedger

常見問題

手機錄音可以作為法律證據嗎？

在大多數司法管轄區，應用的dB測量值可作為輔助證據，特別是與系統化的記錄一起提交時。

手機分貝計有多準確？

現代智能手機麥克風在40至90 dB範圍內相當準確。校準可進一步提高精度。

記錄噪音的最佳時間是什麼？

在噪音實際發生時記錄。夜間測量特別有價值。至少記錄5至7天。

需要校準應用嗎？

不是必需的，但可以提高精度。對於大多數住宅場景，預設校準就足夠了。

掌控你的噪音狀況

通過系統化測量、適當的記錄和清晰的證據，你可以提交一份能獲得結果的投訴。被忽視的投訴和被處理的投訴之間的區別就在於證據。

在iOS上免費下載NoiseLedger

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何測量鄰居噪音以提出投訴（逐步指南）. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-measure-neighbor-noise
© 2026 lapnito.cz s.r.o.