

電腦族姿勢之保養

一、前言

長時間在不良的姿勢和環境下操作電腦，使操作者容易導致肌肉骨骼和神經系統疾病。因此，本手冊提供電腦工作環境的設計及正確坐姿參考。

二、環境設計

一個良好的電腦工作站，應注意工作環境、電腦配備和坐姿三方面。

(一) 工作環境

應保持整潔安靜、空氣流通、溫度適宜；溫度若低於 20°C，會減少周邊的血管循環及觸覺的敏感度，導致酸麻不適症狀。

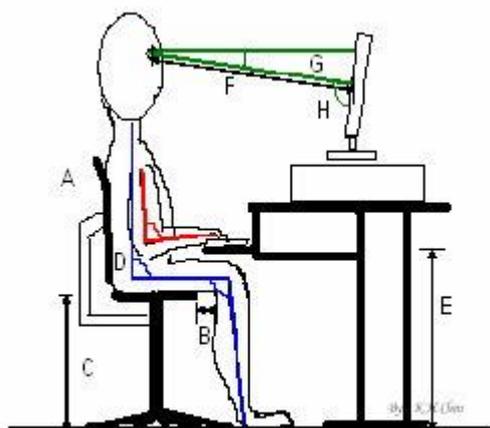
(二) 電腦配備週邊硬體

1. 電腦工作桌(如圖一)

(1) 大小、形狀及高度應依工作特性和實際需要選用，以避免扭轉身體，兩肩可自然垂下為原則。

(2) 桌面物品應依其使用優先順序或重要性等劃分作業區域，常用物品宜放在伸臂可及的作業區域內，即正常作業區域。

(3) 桌底應避免擺放物品，保持充份的空間，讓雙腳可自由移動與伸展。



圖一理想的電腦工作站

A. 靠背：向下延伸至腰部，向上延伸至上背部。

B. 座墊：前緣應與膝窩距離 1-4 吋。

C. 座椅高度：雙腳可平放於地面，膝關節可維持屈曲 90-105 度。

D. 靠背傾斜度：髖關節可維持屈曲 90 度。

E.鍵盤高度：肘關節可維持屈曲 70-90 度，手腕背屈角度為 0-5 度。

F.視距：維持在 12-28 吋。

G.視線角度：保持在 15-25 度間，最低不要超過 30 度。

H.螢幕傾斜度：螢幕平面和視線成 90 度。

2.工作椅

(1)應具有靠背，靠背宜向下延伸至腰部，向上至上背部，可減少背部肌肉負荷。

(2)座墊前緣應與膝窩距離 1-4 吋，以避免壓迫膝窩內的神經血管。

(3)靠背的傾斜度和座墊的高度應調整如下：

I.雙腳可平放於地面、大腿可平放於座墊、背部可靠在靠背上。

II.膝關節可維持屈曲 90-105 度（指大腿—膝窩—小腿之夾角）

III.髖關節可維持屈曲 90 度

IV.肘關節可維持屈曲 70-90 度（指上臂前方—肘關節—前臂之夾角）

3.電腦螢幕

(1)電腦螢幕應避免放置於反光的位置。

(2)視距：即眼睛與螢幕中心點的距離。視距應在 12-28 吋間。

(3)視線角度：即眼睛與螢幕中心之俯角；看螢幕的視線應呈俯視 15-25 度，最低不要超過 30 度，以免頸部太前傾或低頭角度過大壓迫頸椎。

(4)螢幕平面和視線成 90 度為佳。

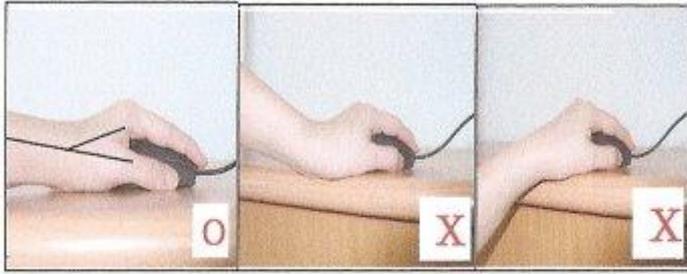
4.電腦主機：應置於伸手可及的位置，避免阻礙光源的地方。

5.鍵盤及滑鼠：

將鍵盤、滑鼠或軌跡球置於同一高度；這些硬體設備應放在約為手肘的高度平面上。讓上臂應放鬆下垂於身體兩側，以手腕能維持自然角度，中指延長線與前臂平行(如圖二)，即手腕背屈角度約 5 度，肘關節可維持屈曲 70-90 度（如圖三）。



圖二使用鍵盤的理想姿勢



圖三使用滑鼠的理想姿勢

正確的姿勢 (O) 不正確的姿勢 (X)

約 5 度手腕背屈角度 手腕過度背曲 手腕過度屈曲

(三) 正確坐姿

若需長時間操作電腦，應隨時注意自己的身體是否過度前傾或後仰，視距是否太近或太遠等。如連續工作 1 小時後，必須休息 5 分鐘；休息時可做一些放鬆運動和伸展運動，以舒緩繃緊的肌肉。

三、結語

隨著資訊科技的發達，各行各業使用電腦極為普遍，若果不想罹患「電腦症候群」，請隨時改善您的工作環境、電腦配備和不良的操作習慣。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院 N515 10.1x21.5cm 100.08