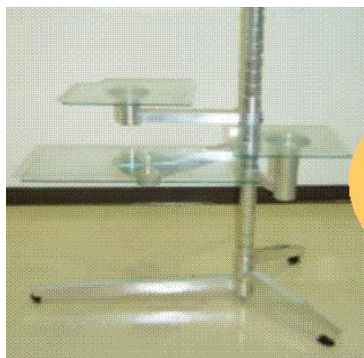


## 好用的電腦工作站 減輕身體的負擔

摘自：勞工安全衛生研究所(95/7/20)

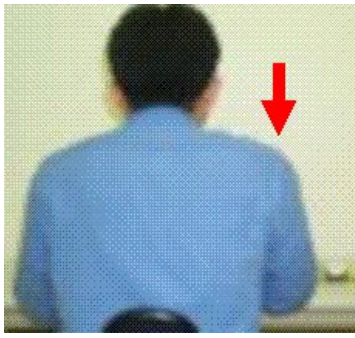
電腦是取得資訊與工作的好幫手，但是腰酸背痛、脖子酸、眼睛疲勞卻也如影隨形。勞委會勞工安全衛生研究所為勞工開發新型的電腦工作站，教大家如何使用新型電腦工作站減輕身體的負擔，相信大家會更喜歡電腦。



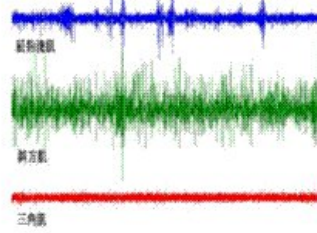
### 好用的電腦工作站 減輕身體的負擔

#### 使用電腦所引起的肌肉骨骼酸痛

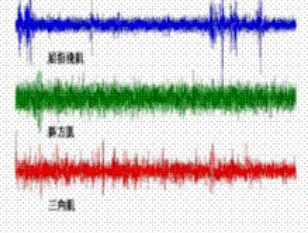
電腦族常常抱怨頸肩僵硬、腰酸背痛、眼睛乾澀疲勞，究其原因主要是不符合人體尺寸的電腦工作桌、一成不變的固定姿勢、以及長時間近距離看電腦。就大多數人的手肘高度而言，一般市售的桌子高度固定在 74 公分是太高了(如下圖)。使用這種固定高度的桌子，打字時鍵盤高度高於手肘高度，使用時容易聳肩增加肩膀肌肉的負擔。為了讓手撐在桌子上，手過度往前伸也會增加肩膀肌肉的痠痛程度。從肌肉電位圖(下圖)我們發現三角肌以及斜方肌明顯的肌肉緊張，長時間肌肉緊張一天工作下來肩膀必然感到酸痛。即使是 2-3 小時緊張的打字作業，也會感到不舒服。由於桌面限制，滑鼠往往放在鍵盤外側，使用滑鼠時手臂必須向外側移動也會增加肩膀肌肉的負擔；另外，如果螢幕高度位置太高或太低，也會導致頸肩肌肉負擔。從上面這些常見的不適當姿勢，我們可以了解為什麼電腦族常常抱怨頸肩僵硬酸痛。



桌面太高聳肩增加肩膀肌肉負荷

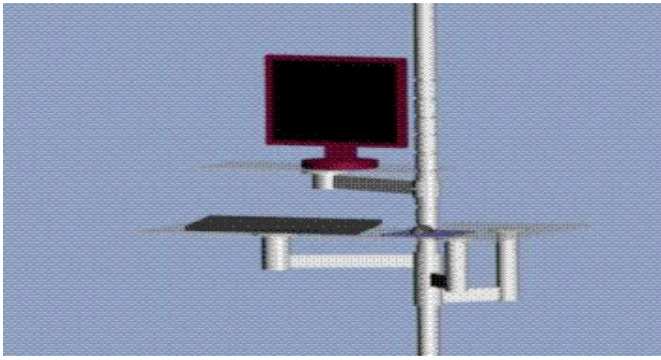


手臂過度外展增加三角肌負荷

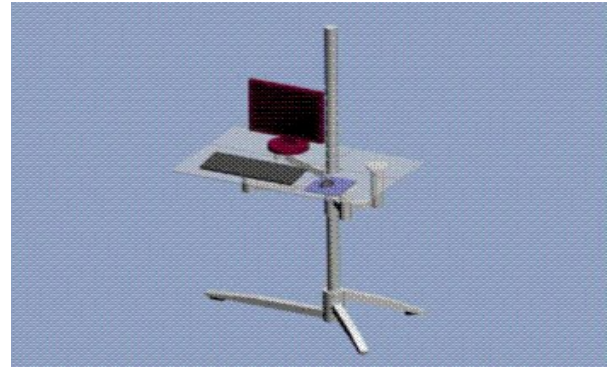


### 新的設計概念造型美觀，更可以增進電腦使用的舒適度

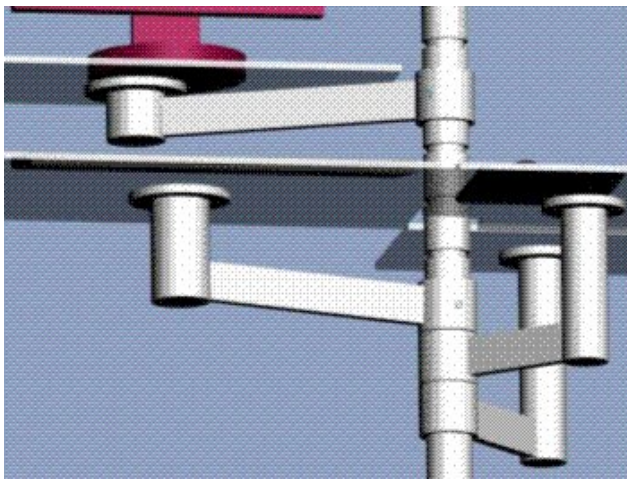
勞工安全衛生研究所為勞工開發新型的電腦工作站具有三度空間垂直、左右、前後等調整功能，不但可以按照勞工的個別人體計測值調整桌高、螢幕高度、螢幕距離，更可以將工作桌調整成同一平面，當作一般桌子使用。此外，坐久了也可以增進電腦使用的舒適度以調整電腦工作站改成站姿方式使用。此一新的設計概念不但造型美觀，相信更可以增進電腦使用的舒適度。



螢幕、桌面、滑鼠支撐架可以上下、左右、前後靈活移動，適應不同的姿勢與身高



可以組成一個平面，因應不同作業需求



簡單且方便調整的構造，靈活移動、適應不同空間需求

如何使用電腦工作站減輕身體的負擔？

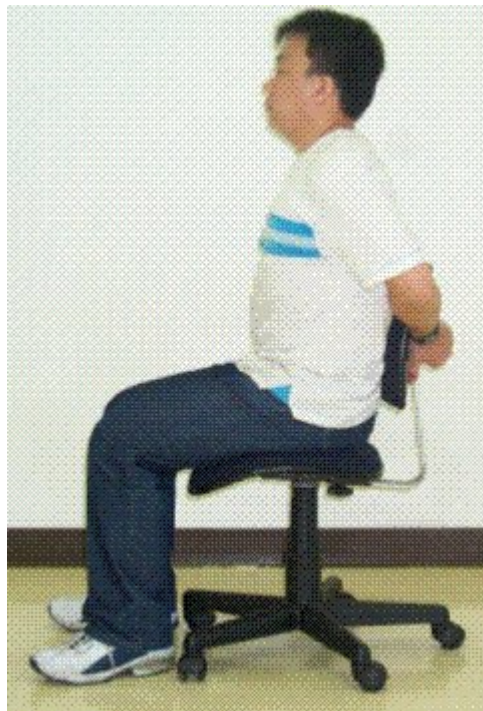
首先以人體計測為基礎，輕鬆站在電腦桌前。調整椅子高度約與膝窩同高（步驟 1），接著坐下來調整椅子深度使椅子與膝窩有一個拳頭的間距（步驟 2），調整椅背到腰椎位置（步驟 3）；接著調整鍵盤高度約與坐姿時手肘高度同高（步驟 4）；將桌椅高度調整好後接著調整螢幕高度，螢幕上緣不要超過坐姿眼高；近距離看電腦眼睛容易疲勞，所以螢幕與眼睛的距離最好在 60 公分以上（步驟 5），如果字太小可以放大。



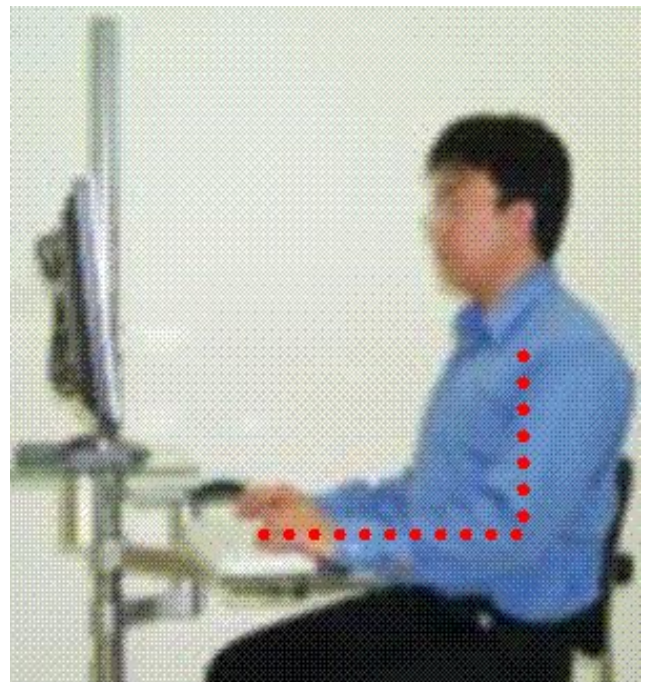
步驟 1 調整椅子高度，使下肢碰到地面



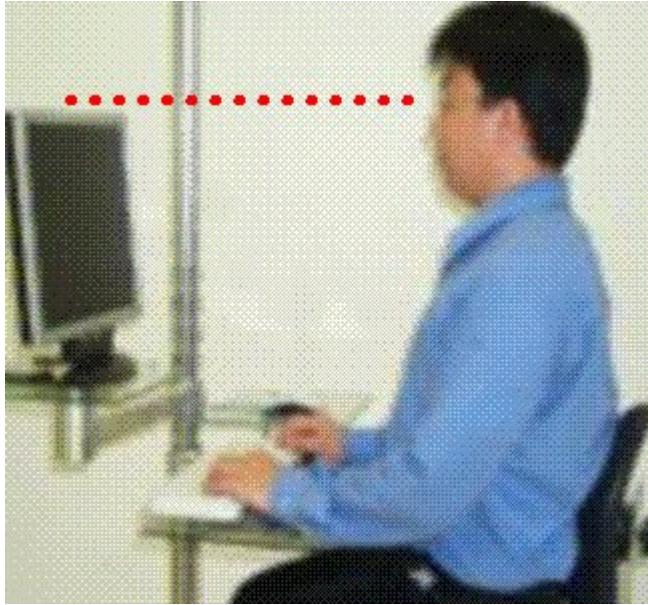
步驟 2 調整椅子深度，避免膝窩神經、血管壓迫



步驟 3 調整背靠，以支撐腰部



步驟 4 調整鍵盤高度，避免上肢不當姿勢



步驟 5 調整螢幕距離與高度，減少頸部彎曲  
與近距離看電腦導致眼睛疲勞

長時間坐著打電腦，就算使用再好的工作站也會累



換個姿勢----

站著上網瀏覽、順便看 E-Mail，  
或是手放鬆一下---鍵盤調低一點。

休息一下---看看動畫健身操，跟著動一動。



使用過程中眼睛稍微動一下，眨眨眼避免凝視

