

理想的工作空間及姿勢

隨著電腦的應用日益廣泛，愈來愈多的工作需要透過電腦來完成。人們使用電腦的時間越來越長，因此由使用電腦而衍生的「都市病」亦相應增加。

長期使用電腦工作，姿勢不良加上缺乏足夠休息，容易使肩頸肌肉因過勞而引起痛楚及痙攣，甚至加速頸椎勞損。良好的工作環境設計可以幫助改善姿勢，減輕及預防肩頸過勞而引起的症狀。

電腦椅應該

- 配備一個可調校及獨立的靠背用以支持腰部。
- 油壓式高度調校裝置，讓使用者坐下時可自行調校至合適高度。
- 高度適中，讓使用者坐下時能讓雙腳平放在地，同時膝關節保持約90度屈曲。
- 配備有五星形並附有腳輪的座架，以防座椅翻倒。
- 一雙可自行安裝及拆除的扶手。
- 配備一塊用可透氣物料製造、依人體輪廓設計及有圓邊的椅墊以分散重量。
- 自行調校前後傾幅度的椅背。

如座椅過高，便應在使用者腳下放置腳踏，腳踏應該：

- 表面防滑。
- 面積足以安放雙腿及容許適量移動。
- 可以調校傾斜度。
- 穩固。

電腦桌應該

- 提供足夠空間以安放雙腿。
- 可供使用者自行調校高度。
- 提供足夠桌面空間予擺放電腦設備及文件。
- 配備圓滑的桌邊及桌角。

電腦桌應該

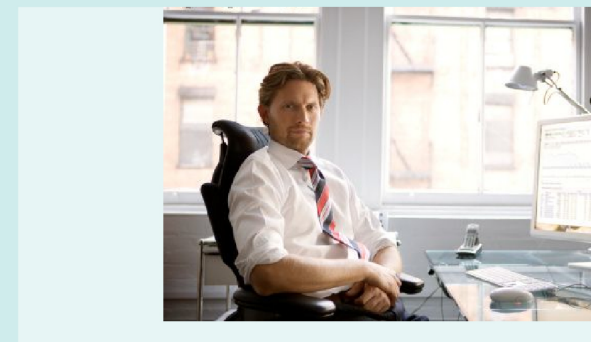
- 配備腳架以調校桌面的角度。
- 與顯示屏幕分離。
- 放在合適的高度，讓使用者的前臂可水平擺放，同時無需提高肩膀和手肘。
- 讓手腕與前臂成一直線，避免手腕過度曲。
- 與桌邊保留最少5厘米距離，用以安放手腕或放置腕墊。
- 置顯示器的正前方。
- 與滑鼠放置同一高度。

顯示器應該

- 能夠顯示清楚和分明的影像。
- 可以調校高度、旋轉和傾斜的幅度。
- 放置於合適的高度。
- 顯示器的上端不應高於使用者雙眼的水平，而使用者的視線與水平線間的角度應在二十度以內。
- 與使用者眼睛保持約45至65厘米的距離。

要注意，以上的建議只能把因使用電腦而引致受傷的機會減至最低，使用者應該按具體工作需要安排休息時間。建議在持續使用電腦工作一至二小時休息五分鐘。

如有需要，請即請教閣下的醫生或物理治療師。



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com