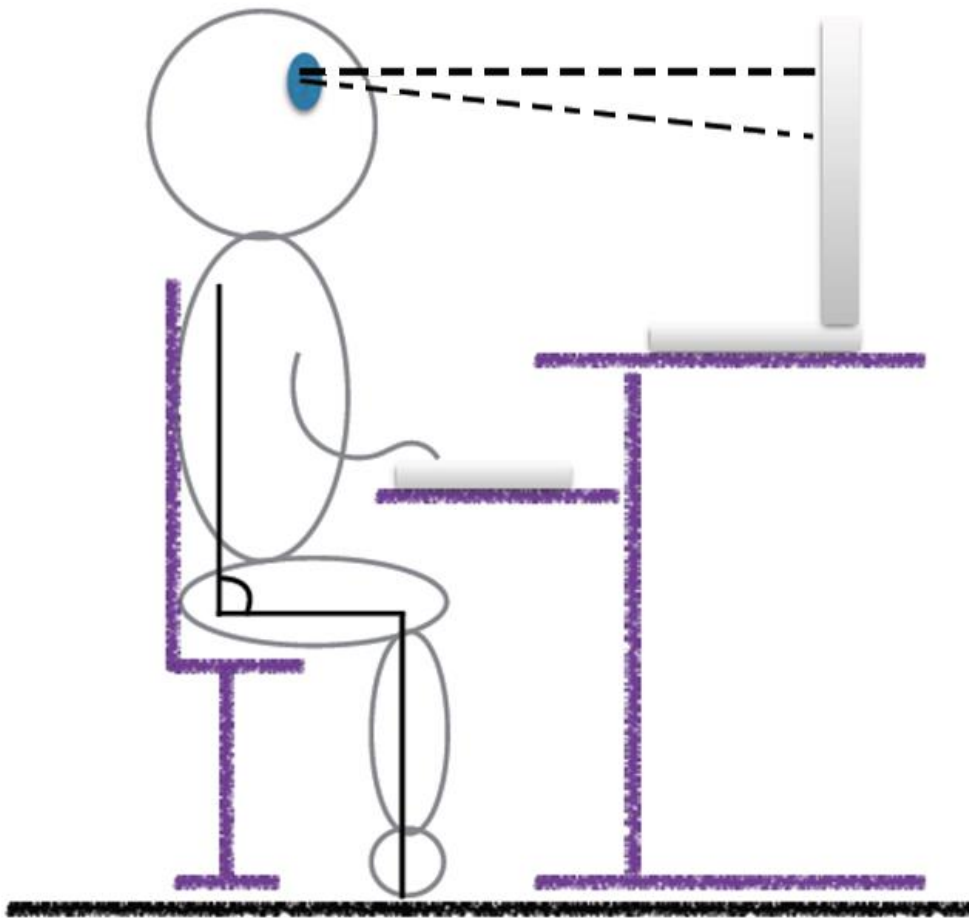


# 電腦族姿勢之保養



長庚醫療財團法人 編印

## 壹、前言

長時間在不良姿勢和環境下操作電腦，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。

## 貳、環境設計

- 一、工作環境要保持整潔安靜、空氣流通、溫度適宜；溫度若低於 20°C，會減少周邊血液循環及降低觸覺的敏感度，導致酸麻不適症狀。
- 二、選用合適之電腦及其週邊相關硬體配備(如圖一)，並保持使用電腦時正確姿勢的良好習慣，才能避免使用電腦所產生的健康問題。



圖一 使用電腦的理想姿勢

- (一)靠背：向下延伸至腰部，向上延伸至上背部，並能按人體自然曲線給予下背部妥善的支撐。
- (二)座椅高度：一般約 40 至 46 公分，須視個人身高有所調整，以雙腳可平放於地面，膝關節可維持屈曲 90 至 105 度為原則。
- (三)靠背傾斜度：背部最好呈現 90 度到 95 度左右，軀幹與大腿角度約為 100 至 110 度。
- (四)座墊：前緣應與膝窩距離 2.5 至 10 公分，坐姿下應無壓迫膝窩血管、神經所造成的不適感。
- (五)視距：一般維持在 40 至 70 公分。
- (六)視線角度：保持在 15 至 25 度間，最低不要超過 30 度。
- (七)螢幕高度：螢幕頂端應與眼睛高度相同。
- (七)螢幕傾斜度：螢幕平面和視線成 90 度。
- (八)鍵盤高度：約 51 至 67 公分，肘關節可維持屈曲 90 至 100 度，手腕背屈角度為 0 至 5 度。

### 三、選擇合適電腦工作桌

- (一)大小、形狀及高度應依工作特性和實際需要選用(如：站立式工作檯或坐式電腦桌)，桌面高度宜與肩膀放鬆時手肘的位置同高。

(二)桌面物品應依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。

(三)桌底應避免擺放物品，保持充份空間，讓雙腳可自由移

動與伸展，保持大腿與桌面之間有5至7.5公分的空間。

#### 四、選擇合適工作椅

(一)應具有靠背，且宜向下延伸至腰部，向上至上背部，可

減少背部肌肉負荷。

(二)座墊前緣應與膝窩距離2.5至10公分，避免壓迫膝窩

內的神經血管。

(三)靠背傾斜度和座墊的高度應調整如下：

1. 雙腳可平放於地面，腳掌間的距離約與肩同寬、大腿可

平放於座墊、背部可靠在靠背上。

2. 膝關節可維持屈曲90至105度(指大腿-膝窩-小腿之夾

角)。

3. 軀幹與大腿角度約為100至110度。

4. 肘關節可維持屈90至100度(指上臂前方-肘關節-前臂

之夾角)。

#### 五、選擇合適電腦螢幕

(一)電腦螢幕應避免放置於反光位置，電腦螢幕的頂端剛

好或略高於眼睛的水平。

(二)使用較大的電腦螢幕，可避免因看不清楚，而讓身體不自覺前傾動作。

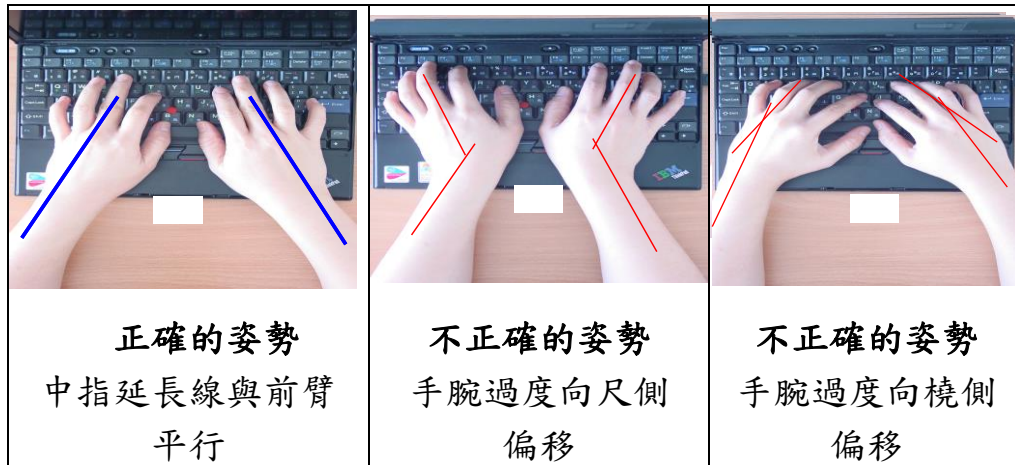
(三)視距：即眼睛與螢幕中心點的距離，視距應在 40 至 70 公分間。

(四)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 至 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。

(五)螢幕平面和視線成 90 度為佳。

六、電腦主機：應置於伸手可及位置，避免阻礙光源的地方。

七、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坐姿肘高平面上。讓上臂應自然、輕鬆的垂放於身體兩側，以手腕能維持自然角度，中指延長線與前臂平行(圖二)，即手腕背屈角度約 5 度，肘關節可維持屈曲 70 至 90 度(圖三)。適當運用鍵盤墊、滑鼠墊能讓手腕與手臂自然保持一直線，可避免壓迫手腕處的正中神經，減低大拇指、食指、中指及無名指的橈側會有麻木刺痛感等腕隧道症候群發生的風險。



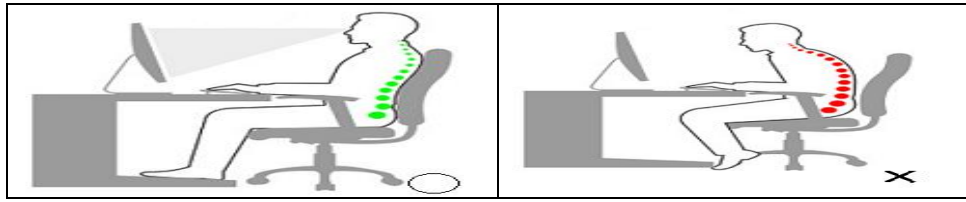
圖二 使用鍵盤的理想姿勢



圖三 使用滑鼠的理想姿勢

### 參、正確電腦使用習慣

頭的位置應保持在肩膀的正上方(頭頂、耳垂、肩膀在同一鉛錘線上)，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(圖四)。勿蹺二郎腿、盤腿，或將腳壓在臀部下當作坐墊，這會讓腿部受到極大壓迫。連續工作1小時後，必須休息5~10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。雙眼看向遠方，利用遠近交替，可適度調節放鬆眼部肌肉。



圖四 使用電腦理想坐姿

#### 肆、結語

隨著資訊科技的發達，電腦使用極為普遍，如果不想罹患電腦症候群，請即時改善工作環境、電腦配備和不良操作習慣。

伍、建議看診科別：復健科、骨科、整形外科、腦神經內科。

#### 陸、諮詢服務電話

基隆院區 (02) 24313131 轉 2367

土城醫院 (02) 22630588 轉 2256

林口院區 (03) 3281200 轉 2652、2170

星期一~星期五 08:30-12:00 13:30-16:30

桃園院區 (03) 3196200 轉 2213

嘉義院區 (05) 3621000 轉 3363 3364

高雄院區 (07) 7317123 轉 2162 或 2164

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

長庚醫療財團法人 N515 10.1x21.5cm 2020 年

<http://www.cgmh.org.tw>

