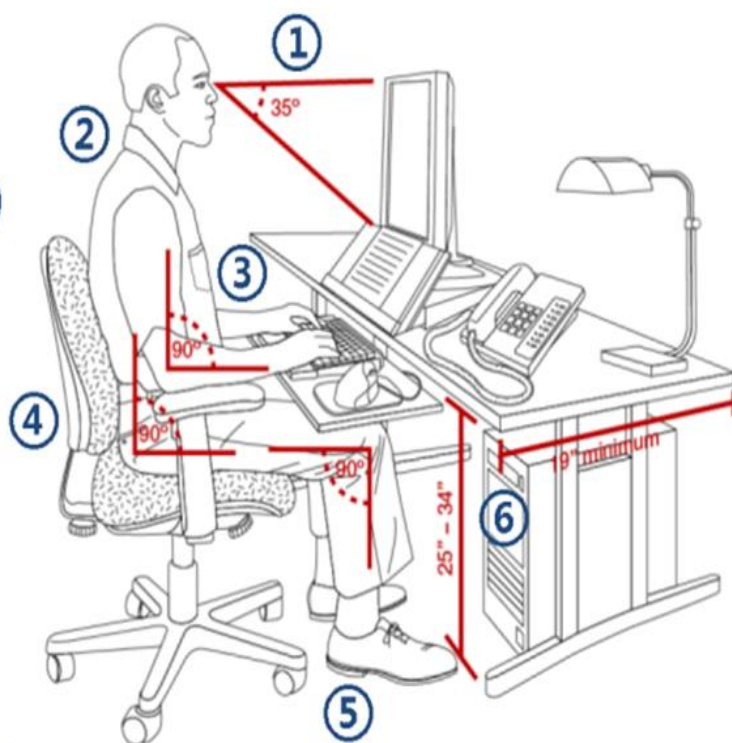


預防人因性 肌肉骨骼危害

- ①螢幕上緣水平或略低於眼睛、視線俯角0至35度
- ②避免烏龜頸姿勢（拱背伸頸）
- ③肩部自然下垂、手肘約90度
- ④背部有支撐
- ⑤小腿自然下垂、腳踏平
- ⑥手部工作平台高度65至85公分



參考資料：美國國防部,
Workplace Ergonomics Reference Guide, 2nd ed

預防人因性 肌肉骨骼危害

1. 選擇合適桌椅

桌面（手部操作鍵盤）高度約 65 至 85 公分。辦公椅盡可能選擇可升降高度、有扶手及靠背支撐的款式。

2. 調整椅面高度

使得操作鍵盤時，肩部自然放鬆下垂，手肘關節約 90 度彎曲。

3. 腳踏平

椅面調高後，身型較小者若腳無法踏平，可於地上放置腳踏墊、凳子或紙堆。

4. 調整螢幕距離及高度

螢幕距離眼睛 45 至 70 公分，若有需要可調大顯示字體。螢幕上緣與眼睛同高（或略低於眼睛），使工作時大部分視線俯角介於 0 至 35 度。若高度不足，可於螢幕下放置書本或紙堆。筆電則可使用支架撐高，並搭配外接鍵盤及滑鼠。

5. 周邊環境

光照：避免螢幕正前方或正後方，有單一強光源（如向陽之窗戶），容易造成使用者眩目。

配件：滑鼠、手機、筆記等常用物件，應擺在隨手可及處，避免頻繁舉肩伸手取物，易造成肩部肌肉疲勞。

通訊：避免側頸夾電話，易造成肩頸痠痛。需頻繁接聽電話者（如客服人員），建議使用耳機麥克風。

預防人因性 肌肉骨骼危害

6. 定時伸展放鬆

至少每 1 小時起身活動，加強肩頸、手部、背部之伸展，閉眼或凝視遠方放鬆眼睛。可上網至勞動部及職業安全衛生研究所「專業版職場健康評估管理系統 - 肌肉骨骼保健運動影片」[請點選](#)，選擇合宜之肌肉伸展舒緩活動。

