





電腦工作桌椅尺寸建議值

分享

 (<http://www.facebook.com/share.php?u=https://www.ilosh.gov.tw/menu/1188/1201/人體計測資料庫/電腦工作桌椅尺寸建議值/>)

 (<http://twitter.com/home?status=電腦工作桌椅尺寸建議值>)

 (<http://www.ilosh.gov.tw/menu/1188/1201/人體計測資料庫/電腦工作桌椅尺寸建議值/>)

 (<http://www.ilosh.gov.tw/menu/1188/1201/人體計測資料庫/電腦工作桌椅尺寸建議值/>)

發布日期：105-05-17

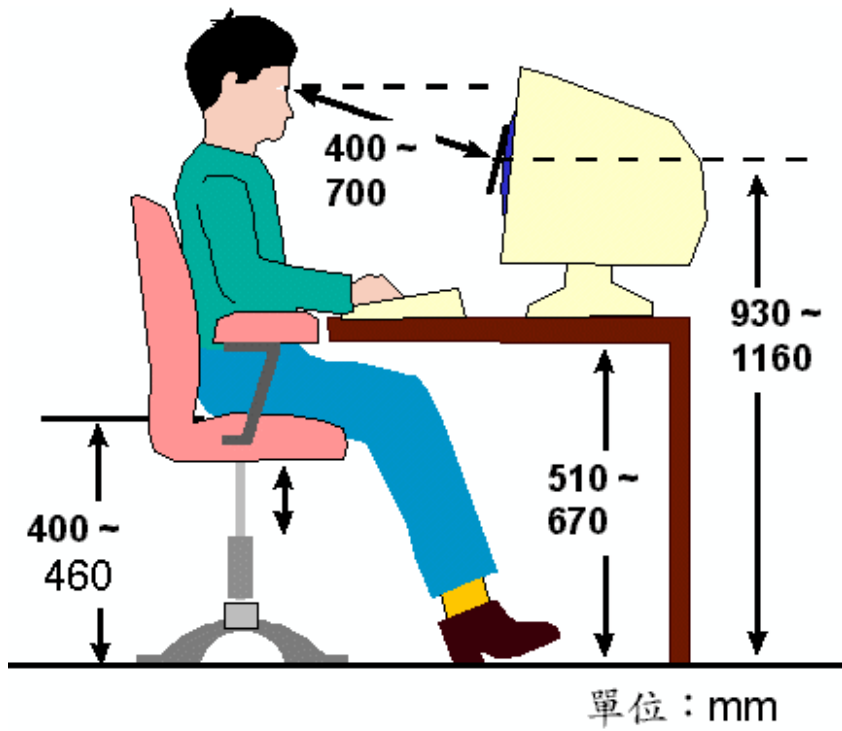
隨著科技的進步與發展，電腦顯示終端機作業已成為許多人生活的一部分，並普遍地存在於各行業。依據本所調查研究顯示，民國84年底我國個人電腦的累積量已達160萬台。長時間電腦顯示終端機作業，容易引起眼睛乾澀(52.8%)、疼痛(33.9%)等視覺問題及上肢痠麻、僵硬等骨骼肌肉系統傷害(52.2%)。電腦顯示終端機作業引起的上肢傷害日益受到重視，(美聯社紐約九日電)美國聯邦陪審團判決，電腦製造商迪吉多公司應給予三位因操作電腦鍵盤而遭致手腕、手臂永久傷害之婦女，近六百萬美元之賠償。本所為預防此類傷害，正進行電腦顯示終端機作業系列研究，本文主要目的在提供一適合人體型之電腦工作桌椅尺寸設計參考值，協助電腦顯示終端機使用者調整其工作站以預防此類骨骼肌肉酸痛。

目前關於電腦工作桌椅尺寸建議值，主要是依據人體計測尺寸，考慮生物力學、工作生理學及心物法原則來訂定。早期規範著重在以"直立"的坐姿工作姿勢，亦即三個90度姿勢。此一姿勢下，肘、膝及臀部關節約維持在90度。然而關於電腦工作站的工作姿勢設定有許多不同的見解，也沒有一種完美的坐姿工作姿勢存在(例如，降低座椅高度可以使下肢得到休息，但同時也將增加上半身之負荷)，同時任何一種靜態的姿勢維持一段時間之後將會引起疲勞。因此，工作中，適時改變姿勢才是減少疲勞的好方法。

就姿勢而言，一般顯示器的畫面上端應低於眼高，使臉正面朝向前方並稍稍往下，以減少因抬頭造成頸部負荷。作業時，應盡量使眼睛朝正面往下，以減少眼睛疲勞。

由於人體尺寸具有很大的變異性，電腦工作站最好採取可調式的設計，而且各部份必須可以單獨調整。有時基於工作場所及經濟考量，採用固定桌面高度或坐面高度的設計，此時往往將固定高度設定在較大尺寸值，提供腳踏板以符合較小尺寸者的需求。本文基於上述人因工程原則，以勞工委員會勞工安全衛生研究所與國內人因工程專家所建立之"勞工靜態與動態人體計測資料庫"為基礎，並參考現有文獻，建議可調式及不可調式電腦工作桌椅尺寸參考值如附錄。

可調式電腦工作桌椅尺寸

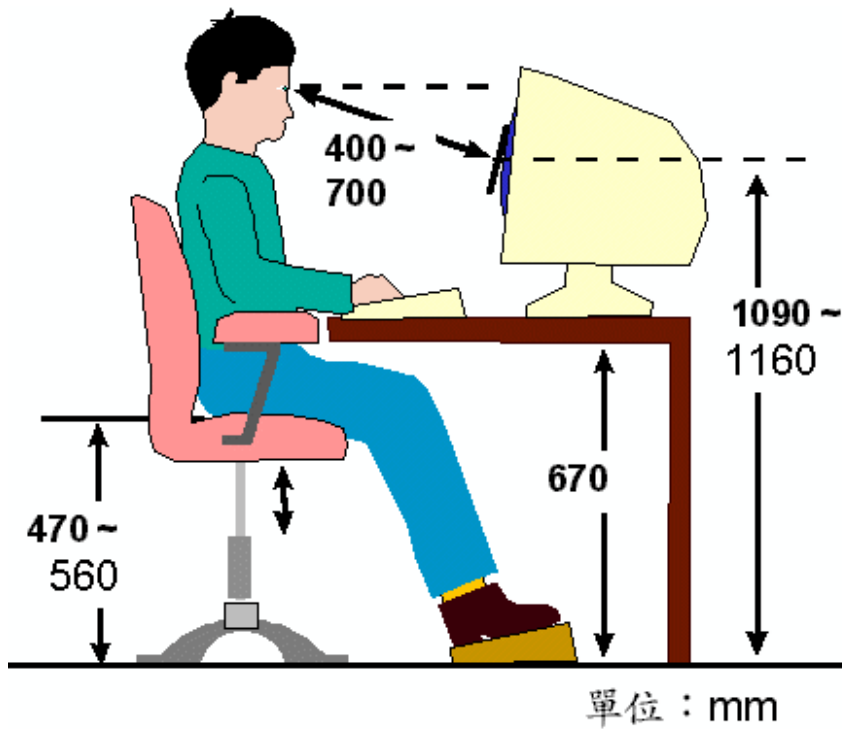


圖一 可調式工作站參考尺寸值

表一 可調式電腦工作桌椅尺寸建議值

名稱	尺寸
坐面高	400-460mm
桌面高	510-670mm
顯示器中心高	930-1160mm
腳踏板	不需要

不可調式電腦工作桌椅尺寸



圖二 桌面高不可調工作站參考尺寸值

表二 不可調式電腦工作桌椅尺寸建議值

名稱	桌面高不可調	坐面高不可調
坐面高	470-560mm	460mm
桌面高	670 mm	580-660mm
顯示器中心高	1090-1160mm	1000-1150mm
腳踏板	0-170mm	0-90mm

本參考尺寸係依據"勞工靜態與動態人體計測資料庫"，適用於5th女性至95th男性，約90%之勞工可適用。桌面高不可調時，桌面高是以95th男性坐姿手肘高度為基礎。坐面高不可調時，坐面高是以95th男性坐姿膝窩高度為基礎。因此，在這些設計方案中必須提供腳踏板供較小尺寸者使用。其餘之人體計測關係可參考可調式設計。本參考尺寸係依據"勞工靜態與動態人體計測資料庫"，適用於5th女性至95th男性，約90%之勞工可適用。坐面高係考慮坐姿時地面至膝窩之高度加上鞋子高度；桌面高約為坐姿時地面至手肘高度以下100mm；顯示器中心高約為坐姿時地面至眼睛高度以下145mm。

發布單位：勞工安全衛生展示館

更新日期：108-03-22

點閱次數：31629

