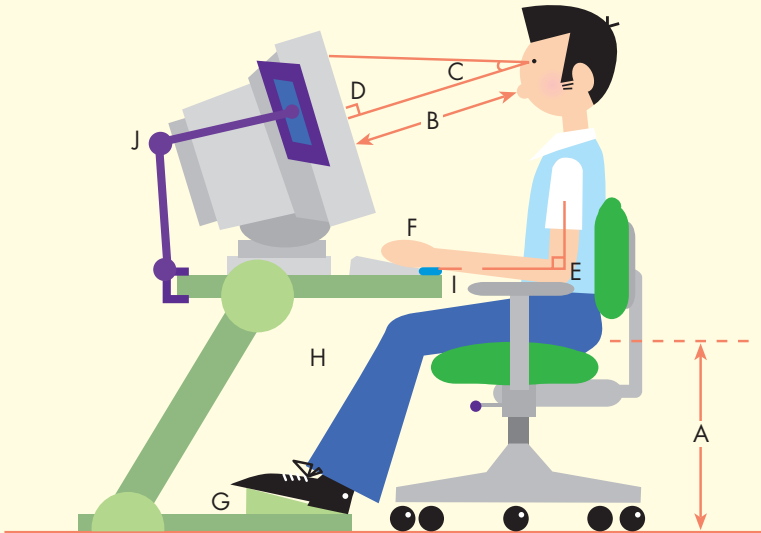


操作電腦姿勢錯誤 影響工作

日常工作很多時離不開電腦，操作時間更越來越長。可是很多人卻忽略了操作電腦時正確姿勢的重要性。長期以不正確的姿勢操作電腦，可能為背部、手臂、頸及手腕帶來勞損及疼痛，嚴重者更可能影響工作能力。要避免受到傷害，就要在日常生活中遵行以下要點。

調校一個健康舒適的工作台

在每天工作前，先調校好自己的座位：



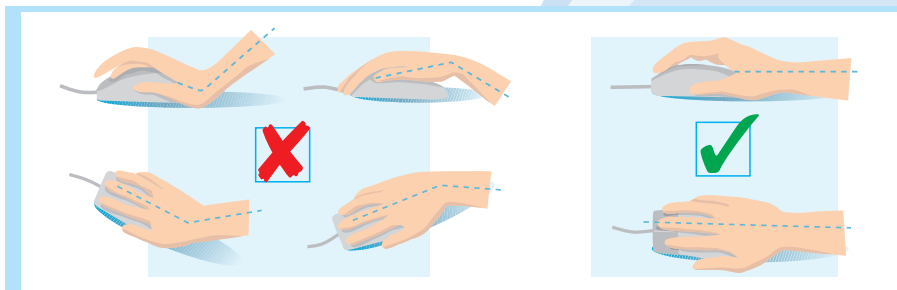
- A 調校座位高度
- B 觀望距離約為350 - 600毫米（通用於閱讀一般大小的字）
- C 觀望角度約為15° - 20°
- D 屏幕與視線成直角
- E 前臂與手臂大約成直角
- F 手腕保持平直或最多少許傾斜
- G 身材矮小的人，若適當地調校座椅後，雙腳未能平放在地面，便應使用穩固的腳踏
- H 有足夠的空間給下肢伸展
- I 如需要經常使用電腦鍵盤輸入資料，而使用腕墊能令你更舒適地工作，便可考慮使用腕墊
- J 如需要經常將文件上的資料輸入電腦，應使用可調校的文件夾

操作電腦時的留意事項

使用鍵盤

避免扭曲手腕打字，按鍵時不要太過大力。

使用滑鼠



- 1 避免緊握滑鼠或太大力按動鍵鈕
- 2 避免向上、下或兩側屈曲手腕
- 3 滑鼠的活動平面，要與鍵盤相同

不要長時間保持同一姿勢

不正確的姿勢固然會令部分身體機能勞損，但無論姿勢如何正確，長期保持同一姿勢都可能導致筋骨勞損。因此，應時常轉換姿勢，或間中轉做其他不需要用電腦的工作。

常見問題

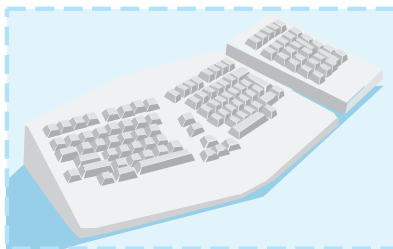
問：很多人說防反光屏幕濾鏡能減低輻射及預防近視，是真的嗎？

答：屏幕濾鏡的主要用途是減低屏幕上的反光，增加畫面清晰對比，並不是設計用於有效地阻擋輻射。其實顯示屏幕所釋放的輻射量遠低於國際組織就健康訂定的可接受限量，現時還沒有科學證據證實長時間使用電腦會對眼睛或視力造成永久傷害，但長期使用電腦可能引致眼睛疲勞。最佳的預防方法是定期望一些遠的景物，及作眼部運動。

問：據聞V型的鍵盤可保護手腕，我現在是使用傳統鍵盤，有需要更換嗎？

答：一些人在使用傳統鍵盤時，會向外側扭曲手腕，導致手部勞損。V型鍵盤是按人體功效學設計，可引導電腦用者

採用自然的手部姿勢輸入資料。如果你使用傳統鍵盤時沒有問題，便毋須更換。如果需要更換，你要先作出評估，確保新設計適合使用。



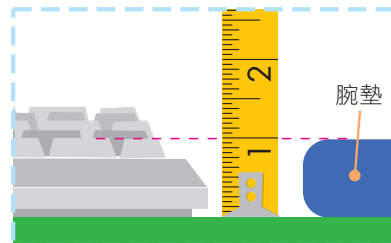
問：很多人喜歡使用腕墊，究竟腕墊有甚麼好處？

答：腕墊的主要作用是提供承托，和令手腕與鍵盤保持平直。適當的腕墊能減少重複性勞損的風險。注意使用鍵盤輸入資料時，手腕不應緊貼於腕

墊上，屈曲地去操控兩旁的鍵，正確的方法是移動整隻手去鍵入資料。而手腕只應於工作停頓期間，才放置於腕墊上，以作稍息。

問：如何選擇合適的腕墊？

答：腕墊的高度應與鍵盤第一行按鍵的高度相若，並且有足夠的深度承托手腕，而且不應有尖硬邊緣觸及皮膚。

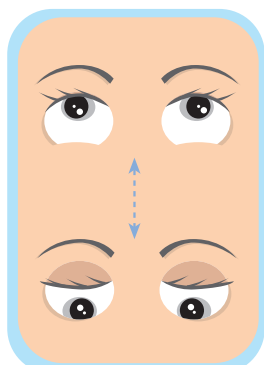


量度間隔鍵離桌面的高度，選擇一個高度相若的腕墊。

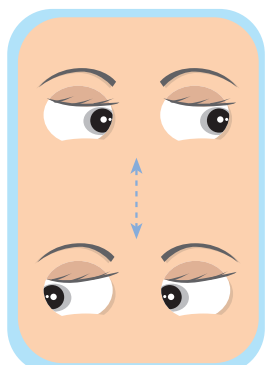
5分鐘簡易辦公室運動

在辦公室長時間工作，眼睛、手及頸部等難免感到疲倦，為免令身體過份疲勞，使用電腦工作一至兩小時後，便應抽一段短時間鬆弛身體或作數分鐘的簡易辦公室運動：

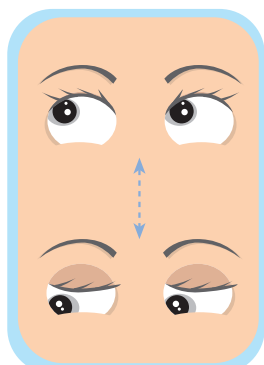
眼睛運動



- 1 挺直身子，頭部固定，眼球向上仰望天花，然後向下俯視地面。

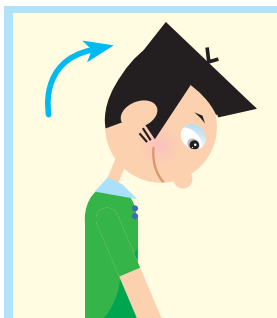


- 2 眼球緩慢左右轉動，望向左右兩旁物件。

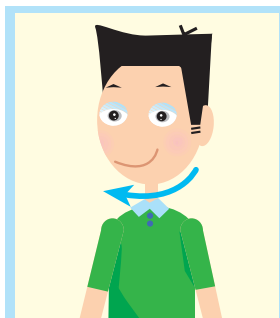


- 3 先望向右上角和右下角的物件，然後左上角和左下角的物件。

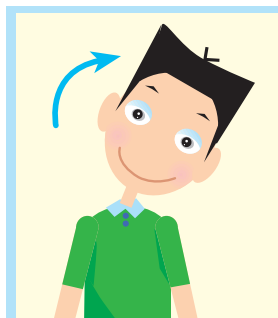
頸部運動



- 手臂自然下垂於兩側
- 頭部輕輕往前傾，伸展後頸
- 停頓5秒



- 手臂自然下垂於兩側
- 頭向一側扭轉，再扭向另一側
- 每側各停5秒



- 手臂自然下垂於兩側
- 頭向左右來回擺動
- 每側各停5秒

肩膊運動



- 向上提起雙肩，然後慢慢向後轉動，重複10次



- 雙手十指交握，向上直伸，掌心反轉向上撐
- 停頓10-15秒
- 然後放鬆肩膀
- 進行時記得深呼吸

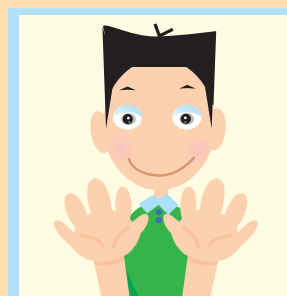
上肢運動



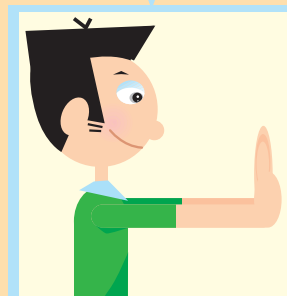
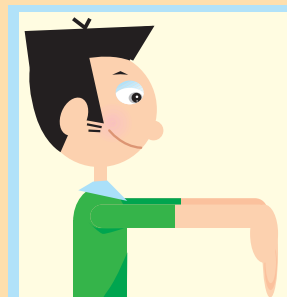
- 先坐下，十指交握於後腦，手肘向外平伸，上半身打直
- 兩邊肩胛骨向內擠壓，讓上背部及肩胛骨感受到壓力
- 停頓5秒後放鬆

肩及上背運動

手部運動



- 手指盡量張開，停頓10秒；然後放鬆



- 雙手向前平伸，手掌向下，手腕慢慢向上屈曲，停頓10秒；然後慢慢向下屈曲，停頓10秒

資料來源：

勞工處刊物《電腦工作的健康提示》

