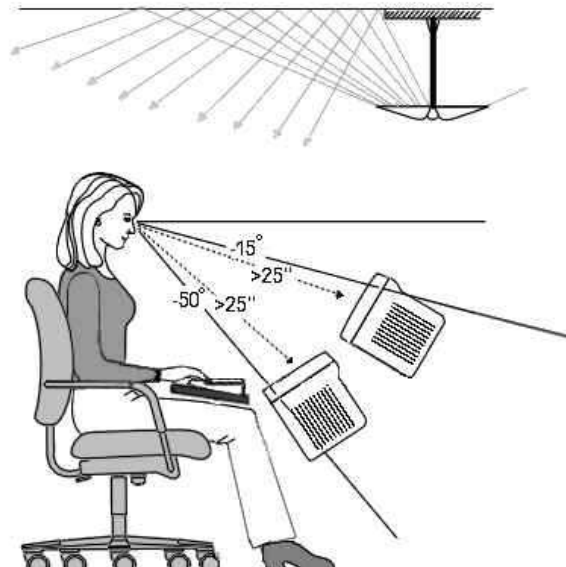


這裡是根據一些研究結果而提供我們顯示器該如何擺放及工作照明應該要如何的一些原則：



1. 眼睛到螢幕的距離

顯示器的擺放至少要離眼睛 25 英吋(約 65 公分)，當然可以更遠的話更好；或者大約一個手臂的長度，也就是當我們平舉起手臂，手指頭剛好可以碰到螢幕。當我們要學鬥雞眼的時候，會把手指從手臂伸直處往鼻子移動，注視著手指的眼睛會隨著手指愈靠近而愈覺得疲勞，而和電腦相關的眼睛疲勞一個主要的原因就是眼睛很靠近螢幕，所以解決的方法就是把顯示器擺遠一點。

那到底多近就是太近了呢？其實很難有一個精確的標準，如果你可以讀出螢幕上的字，它就不會太遠；如果你看不清楚時，就把字放大一點會比把顯示器移靠近來得好

早期對於顯示器和文件的距離是建議要一樣，所以爲了看清楚文件通常會將顯示器移靠近，但是這樣會增加眼睛的疲勞，而資料輸入時通常得快速的在文件和螢幕之間移動視線，所以二者的距離應該還是要相似，才可以降低眼睛調節的時間延遲，因此較好的辦法就是把文件的字體變大

2. 顯示器的垂直位置

應該要將螢幕的整個視野區放在眼睛水平下方 15° 到 50° 之間。舊的原則是建議把顯示器擺在眼睛的高度，這是因爲當時認爲最舒服的注視角度是在眼睛水平下方 15°，但是新的證據顯示，當我們看遠的物體時，眼睛在 - 15° 的注視角度會最舒服，可是當我們看近物時會覺得再往下一點的注視角度會更好。

一個向下的注視角度其實可以改善眼睛調節和集中的能力並且降低頭痛和眼睛疲勞。很多打電腦的人都會覺得眼睛乾澀，如果將螢幕放在比較低的位置可以使眼球較少曝露在空氣中，也減少了蒸發率，所以可以讓眼球保持比較溼潤，降低發生乾眼症的危險性。

除了眼睛的考量之外，跟眼睛同一水平的顯示器會使得頭和脖子認為只有這個姿勢是舒服的，但是其實維持同一個姿勢太久並不舒服，當你的頭保持直立姿勢累了就會將脖子往下彎曲，但這却又會造成眼睛是往上瞄螢幕，所以眼睛會極不舒服。所以螢幕在比較低時，我們可以保持頭直立而眼睛往下看，這對視覺系統而言是可以接受的情況，如果這個姿勢累了，還可以彎曲脖子，此時會有良好的視覺表現並且不會增加姿勢的不舒服。當然不管什麼姿勢都不要保持太久，要鼓勵自己常變換姿勢，就如同 1997 年 Paul 所說的“最好的姿勢就是下一個姿勢”。

3. 顯示器的傾斜

我們應該要將顯示器稍微往後傾斜以便於使顯示器的上緣比下緣離眼睛遠一點。就像我們在看雜誌時，我們也會把雜誌稍微傾斜，如果把上方傾斜向自己會變得閱讀時不舒服，所以 1996 年 Ankrum 和 Nemeth 發現將顯示器往下傾斜會比往上傾斜時產生更多的視覺和姿勢上的不舒服，更令人訝異的是當顯示器擺比較低而且稍往上傾斜時最少引起脖子的不舒服。

4. 照明系統

打電腦的房間應該要使用天花板懸吊的間接照明系統，並且使用窗簾來控制屋外過亮的光線，周圍的環境亮度應該要比較低再使用檯燈等的工作照明系統來補足。懸吊的間接照明是解決螢幕反光、眩光最好的方法，這些燈的下方應該要和天花板同色；如果某些工作或是某些人需要比其他人更亮的光線，最好是讓整個房間保持比較低的亮度，再由個人來自我控制自己的工作照明，不過這個光線比要盡量遠一點，以免你從螢幕中看到了光源。

當我們評估一個顯示器時，比較希望是高對比的，要能讓字體從背景中突顯出來，有些螢幕可能是標榜反眩光的，雖然最多可以降低 99% 的眩光，但是如果光線來源實在太明亮，可能還是不夠。大部分對於辦公室照明度的建議是在 200 到 500 勒克斯(米燭光)之間。

5. 螢幕的顏色

一般螢幕的顏色應該選擇明亮一點的背景，而字體的顏色則要較深較暗，因為這樣可以減少影像的反射；而白色的底也可以降低螢幕和周圍環境之間明亮度的差異，這對眼睛來說會比較輕鬆。

大部分早期的螢幕，也就是黑白螢幕，都是黑底而字是白的、綠的或是琥珀色，雖然現在科技進步了，但仍然有些軟體是深色的背景，可以的話盡量避免使用。