

透過以下 10 個步驟將可以幫助你確定自己是在一個比較好的人體工學設計的情況下來使用電腦：

1. 首先要先確認有誰在使用這台電腦以及使用的時間有多長？

如果這台電腦只有固定一個人在使用，那就可以根據他的需求來安排；但如果是很多共用一台電腦，那就要儘量安排能夠符合極端的需求，像是最矮和最高、最胖和最瘦都要適合來使用。

如果一天中只用個幾分鐘，其實就可能不用優先考慮人體工學的設計；如果一天得使用超過 1 個小時，還是有人體工學設計會比較好；如果一天中得使用電腦超過 4 小時，那使用人體工學的設計是刻不容緩的。

2. 使用的電腦是哪一種？ 桌上型或是筆記型？

大部分的人體工學設計的原則都是針對於桌上型電腦。但是現在由於價格降低和攜帶方便、節省空間，所以筆記型電腦現在已經愈來愈普遍，但是它先天在人體工學的設計上就有困難，也就是當螢幕在令人舒服的高度和距離時，鍵盤的高度和距離就是令人不舒服的；反之亦然。所以如果你得長時間使用筆記型電腦，最好要考慮再購買外接式顯示器、外接式鍵盤、滑鼠、以及船塢好用於外接其他周邊設備，最好還有負傾斜的鍵盤架。

3. 使用的設備

首先，我們要先確認整個電腦系統有放在穩定的桌面上，不會搖搖晃晃，而且整個房間有適當的安排，如果這個桌面也有要用來寫字的話，大約要離地 28 到 30 英吋，這樣可以考慮使用鍵盤和滑鼠的托盤系統，但是要注意選擇一個高度可以調整的，好讓鍵盤變成負傾斜，上臂也可以放鬆的使用滑鼠，而手腕則是舒服並且維持中立的位置。

4. 使用的椅子

要選擇一張舒服的椅子，如果只有固定同一個人在坐的話，可以選擇固定高度的，但是要有良好的背靠以提供腰部的支撐；如果不只一個人用一張椅子的話，就要選有人體工學特性的椅子，因為研究結果顯示最好的坐姿是稍微的傾斜，大約 100° 到 110°，而非一般所說的 90° 直立姿勢，這樣子才能夠降低維持姿勢的肌肉活動以及腰椎椎間盤的壓力。

5. 這台電腦的主要目的是什麼？

我們應該要考慮這台電腦大多是用來做那一類型的工作、常使用那些類型的軟體，例如：
#如果是最常用來做文字的處理，那最高優先考量的就是要安排最佳的鍵盤和滑鼠的位置
#如果最常用來上網或做平面設計，則要優先安排最好的滑鼠位置

#如果最常用來輸入資料，則要優先安排最好的鍵盤或數字鍵盤

#如果都只是拿來玩遊戲居多，那就依遊戲的需要優先考慮最好的鍵盤、滑鼠或搖桿

6. 注意你所要看的東西？

要確認紙張或文件儘可能的靠近電腦螢幕，並且使用文件夾來固定文件，而電腦的顯示器則應該要：

直接的放在你的前面並且面對你，既不偏左也不偏右，才能減少脖子的扭轉

將它放在舒服的高度，前面提過在眼睛水平之下 15° 到 50°之間

關於視線距離前面大約是一個手臂的長度，至少 25 inches，這可以使你不需要轉頭就可以看到整個螢幕的視野區

要選擇一個有良好品質的螢幕，確認字體在螢幕上看起來很舒服，當然你也可以考慮一個高品質的防眩光濾鏡或是液晶螢幕

如果螢幕調整完仍有任何的不舒服，一定要再調整到舒服為止。

7. 良好的姿勢！

一個良好的姿勢是良好人體工學工作環境的基礎，它也是避免電腦相關傷害的最佳解決方法，所以一定要確認電腦使用者有良好的姿勢：

要確認手腕是儘可能平且直的接觸到鍵盤的按鍵

手肘要大於 90°以避免手肘處的神經壓迫

使用滑鼠時，上臂和手肘要儘量靠近身體並放輕鬆，要避免手伸得過遠，手腕也要儘可能直不要偏

屁股往後坐在椅子上而且有良好的背部支撐，而腳則平放在地上或腳踏墊上

頭和脖子要伸直不要

所保持的姿勢要覺得是很輕鬆的

8. 常用的物品要容易取拿！

這是要確認些會常用的東西放的位置是靠近使用者，而且取拿都很方便、舒適，例如：筆、紙張等文具或是電話。另外要讓鍵盤上的B鍵是在使用者的正中，因為現在大多的鍵盤有數字字母鍵和數字鍵兩部分，如果你就將整個鍵盤放在你正前面，會變成你在打字時鍵盤是偏左的，所以要以B鍵為中心。

9. 工作平臺的安排要恰當

一個良好的人體工學安排將會使電腦使用者在一個中立、放鬆、理想的姿勢下來工作以降低因電腦工作面受到傷害的危險性。這包括了良好的鍵盤、滑鼠、螢幕等的安排，這之前的文章中有詳細的敘述，這裡就不再贅述。

10. 電腦的周邊環境？

這是要考慮你所使用的電腦的周圍環境的情況，包括了：

照明 - 關於照明之前文章也提過了，不要太亮也不要太暗，螢幕和周圍環境不要對比太大，如果會看見螢幕閃著亮光，就要移動螢幕，降低明亮度，螢幕不要背對或面對明亮的窗戶，這會使螢幕看起來好像褪色，不然就用窗簾來控制窗外的光線。

通風 - 要有新鮮的空氣流通，不要太冷或太熱；不過現在的辦公室環境大多是有空調的，最好能讓你的手臂和雙手保持溫暖，因為冷的肌肉和肌腱較有造成過度使用傷害的危險性。

噪音 - 噪音容易增加壓力，使你肌肉緊繃引起受傷，工作的地方應該要安靜點，音樂要小聲，最好是些輕音樂或古典音樂。