

## GP-123: 「可選擇多種姿勢變化之 SIT-STAND VDT 工作站」

No photo Provided



**改善前**  
Before Improvement

**改善後**  
After Improvement

### 【改善前後之作業概要】

<改善前>

VDT 作業(使用電腦之辦公室作業)通常是以坐姿來進行。

<改善後>

此照片是北歐某研究所之辦公室工作情景的事例。以北美、北歐為主，可選擇立姿、坐姿的 VDT 作業方式(Height-adjustable sit-stand VDT work)正逐漸普及。此方式組合了工作桌(可調整至立姿高度)、高椅，可按照作業人員的喜好、疲勞度，來選擇立姿或坐姿。

### 【人體工學的思考觀點】

VDT 作業容易演變成長時間、持續性的立姿作業。如儘可能交互採取站姿與座姿，則有助於減輕局部肌肉負擔與疲勞，此點早已是一般所熟知的事實，因此，以生產線為主，來推動導入高腳椅等。有報告指出，在 VDT 作業方面，如同樣導入可選擇立姿、坐姿的 VDT 方式，可發揮如下效果：(1)減輕局部肌肉負擔、(2)提高作業表現、(3)保持頭腦清醒的水準、(4)減輕腳部的腫脹、僵硬等。另一方面，本方式所使用的高椅，由於重心高呈現不穩定，因此有使姿勢不穩定的傾向，如始終坐在高椅上作業的話，相較於一般辦公椅，尤其會對下肢造成更大的負擔，此點應多加留意。

### 【期待之效果】

- (1) 減輕腰痛、肩膀酸痛等肢體疾病的風險
- (2) 減輕上肢局部疲勞感
- (3) 提高作業表現
- (4) 減輕腳部腫脹、僵硬感