

電腦工作桌椅尺寸建議值

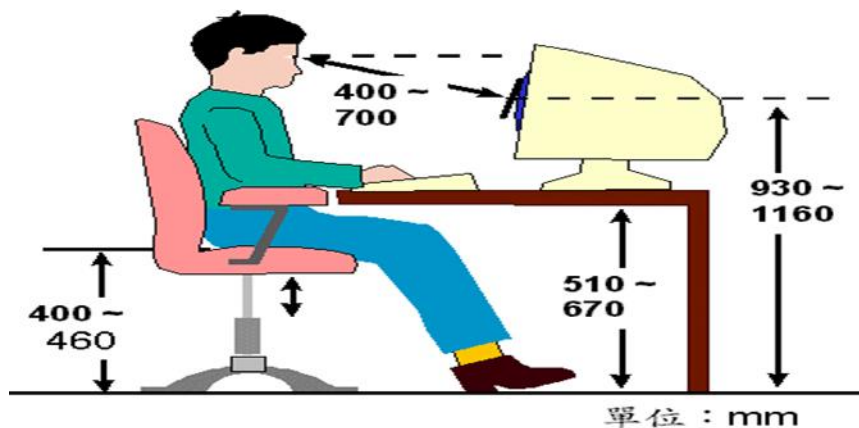
資料來源: 勞工安全衛生展示館、勞研所

- 一、主旨: 提供適合國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。
- 二、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。然而沒有一種完美的坐姿工作姿勢存在, 任何一種靜態的姿勢維持一段時間之後將會引起疲勞。故**適時改變姿勢才是減少疲勞的好方法**。
- 三、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, 應儘量使眼睛朝正面往下, 以減少眼睛疲勞。
- 四、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, 建議可調式及不可調式電腦工作桌椅尺寸參考值如下:

1. 可調式電腦工作桌椅尺寸

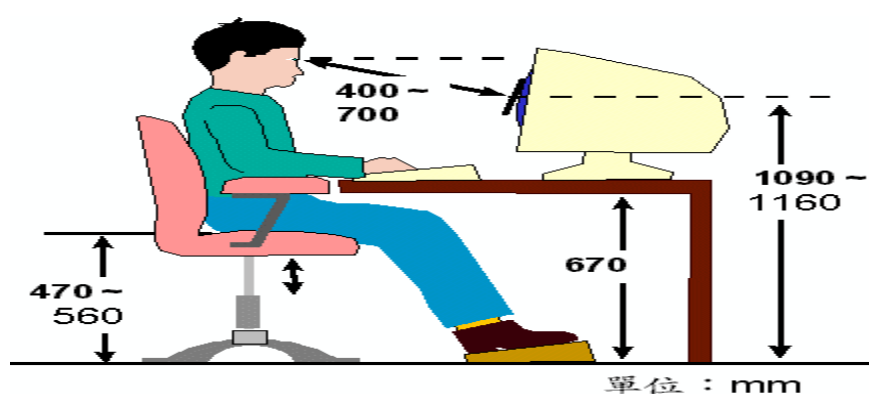
表一 可調式電腦工作桌椅尺寸建議值	
名稱	尺寸
坐面高	400-460mm
桌面高	510-670mm
顯示器中心高	930-1160mm
腳踏板	不需要

圖一 可調式工作站參考尺寸值



2. 不可調式電腦工作桌椅尺寸

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

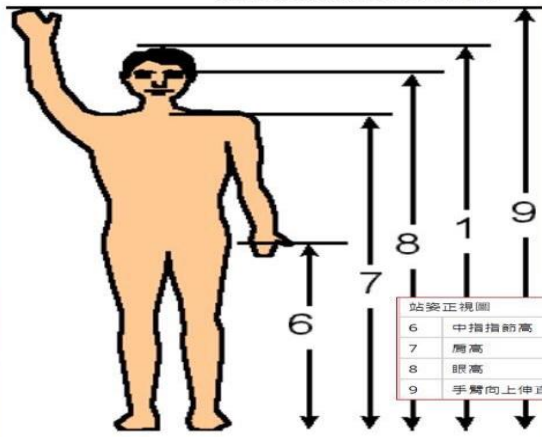


圖二 桌面高不可調工作站參考尺寸值

五、 人體計測資料參考值

【人體計測】十問	男性	女性
Q1 眼高手低的距離	157-75 =82 (公分)	144-70 =74 (公分)
Q2 眼高肩扛的距離	157-138 =19(公分)	144-127=17(公分)
Q3 舉案齊眉(高舉過肩)	157-138=19(公分)	144-127=17(公分)
Q4 置物櫃高度	210公分	192公分
Q5 立等可取的桌高	75公分	70公分
Q6 手肘碰肚臍	104-99 =5 (公分)	97-91 =6 (公分)
Q7 伸手可及的範圍	82公分	75公分
Q8 有枕椅背高度	90公分	84公分
Q9 無枕椅背高度	59公分(78-19)	56公分(73-17)
Q10 座高*座深	40*55公分	38*52公分

2019/7/18 ys591@ms2.hinet.net 271



圖二：站姿正視圖

【人體計測】十問		男性	女性
1	眼高手低	157-75 =82	144-70 =74
2	眼高肩扛	157-138 =19	144-127 =17
3	舉案齊眉 (高舉過肩)	157-138 =19	144-127 =17
4	置物櫃高	210	192
5	立等的桌高	75	70

站姿正視圖		男性		女性	
項目	測量項目	平均值	標準差	平均值	標準差
6	中指指節高	750.77	32.42	704.51	32.68
7	肩高	1382.36	53.26	1278.86	48.35
8	眼高	1570.01	59.26	1449.92	53.04
9	手臂向上伸直指尖高	2103.73	84.98	1925.50	72.66

人體計測資料庫簡介及重要計測值 (勞研所2016)

ys591@ms2.hinet.net

表 1 常用的計測尺寸 (單位: mm)

人體計測資料庫簡介及重要計測值(勞研所2016)

量測項目	男性		女性	
	平均值	標準差	平均值	標準差
1 身高	1687.73	59.75	1563.05	53.88
2 體重	67.35	8.9	54.22	8.16

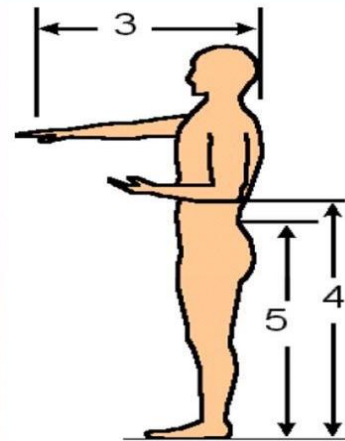
站姿側視圖

項目	測量項目	平均值	標準差	平均值	標準差
3	手臂伸長距離	822.11	37.62	755.10	34.97
4	肘高	1048.77	41.28	973.44	37.60
5	肚臍高	990.22	44.91	910.35	43.42

【人體計測】		男性	女性
5	立等的桌高	75	70
6	手肘碰肚臍	104-99 =5	97-91 =6
7	伸手可及的範圍	82	75

2019/7/18

ys591@ms2.hinet.net

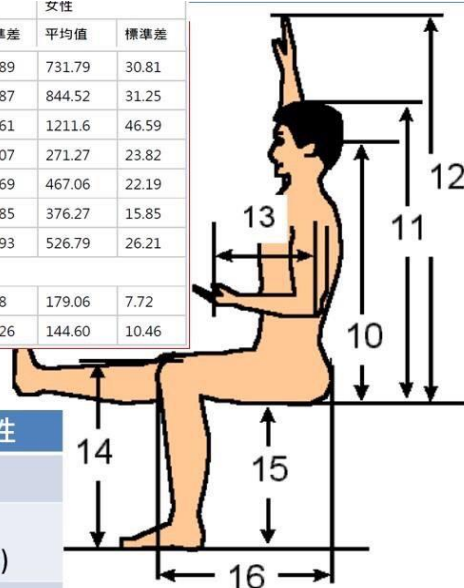


圖一：站姿側視圖

人體計測資料庫簡介及重要計測值(勞研所2016)

坐姿側視圖	男性		女性		
	平均值	標準差	平均值	標準差	
10	眼睛至座面距離	785.34	30.89	731.79	30.81
11	頭頂至座面距離	903.04	31.87	844.52	31.25
12	手臂向上伸直指尖至座面距離	1322.03	54.61	1211.6	46.59
13	手肘至握拳中心距離	306.00	27.07	271.27	23.82
14	膝上緣高	515.66	27.69	467.06	22.19
15	座高	404.52	19.85	376.27	15.85
16	座深 (以膝前緣至臀後緣距離估算)	551.50	32.93	526.79	26.21
頭部					
17	頭長	188.71	8.18	179.06	7.72
18	頭寬	154.17	10.26	144.60	10.46

【人體計測】		男性	女性
8	有枕椅背高	90	84
9	無枕椅背高	59 (78-19)	56 (73-17)
10	座高*座深	40*55	38*52



圖三：坐姿側視圖

ys591@ms2.hinet.net

2019/7/18