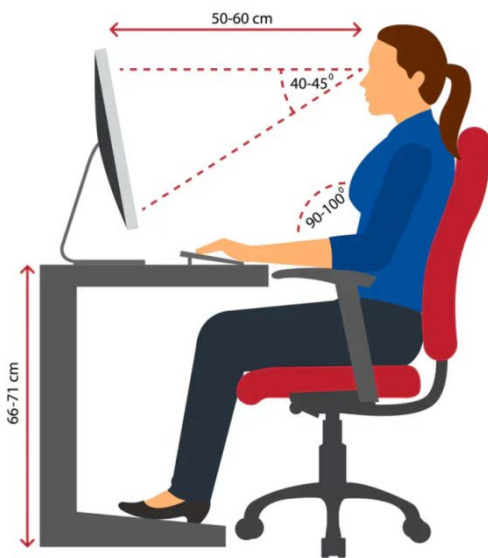


上班族健康加分學-辦公坐好站穩 效率加倍

您是否曾因長時間會議感到腰痠背痛？或因工作環境不適，不知不覺成了「烏龜脖」一族？服務業的您，是否也常感到雙腿腫脹、疲憊不堪？長期下來，這些不良姿勢不僅影響工作效率，更可能引發嚴重的肌肉骨骼及神經系統疾病，成為潛伏在職場中的健康殺手。別輕忽這些身體發出的警訊！讓我們一同關注正確的坐姿與站姿，學習如何擺脫痠痛，提升工作舒適度與健康指數，為您的職場生涯打下穩固的健康基石！

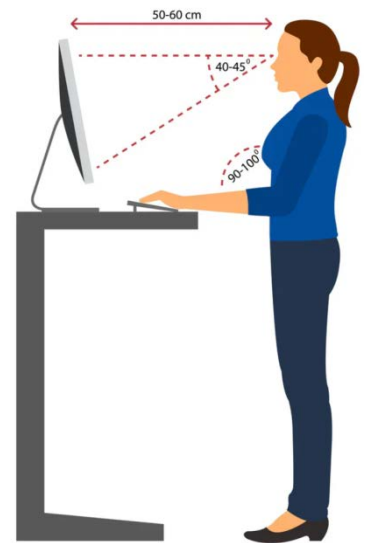
正確坐姿自我檢視



- 您在看螢幕的時候眼睛是否感到吃力？
螢幕的上緣應略低於或與視線平行，下巴微微內收，避免頭部過度前傾（俗稱烏龜脖）。
- 肩部是否有緊繃感？
肩膀放鬆、雙臂自然垂放，手腕須有良好的支撐，避免過度彎曲或伸直。
- 雙腳是否平放於地面？
大腿與地面平行、小腿與地面垂直，雙腳平放於地面。
整體坐姿應感到舒適自然，不會有任何部位感到特別緊繃或不適。

正確站姿自我檢視（適用於使用升降桌或站立辦公）

- 您在看螢幕的時候眼睛是否感到吃力？
螢幕的上緣應略低於或與視線平行，下巴微微內收，眼睛自然平視，避免長時間低頭看手機或文件。
- 打字時會不自覺聳肩或懸空手臂嗎？
適當的工作桌高度是手臂自然平放或是微微垂放在桌面上。
- 重心不平均，總是站三七步嗎？
雙腳與肩同寬，體重平均分佈於雙腳。
- 肩頸感到痠痛嗎？
胸部應自然挺起，避免彎腰駝背，保持自然放鬆的狀態。



即使姿勢完美，維持同一個姿勢太久，對於肩頸肌肉或脊椎都會造成負擔，定時提醒自己 30 至 40 分鐘工作，活動伸展 10 分鐘，坐站交替工作，效率或許能事半功倍喲！

