

頸椎保健-良好坐姿



- 螢幕頂端位於眼睛高度或略低。
- 頭和頸部保持平衡且和身體呈一直線。
- 肩膀放鬆。
- 手肘靠近身體且放在扶手上。
- 下背部有良好支撐。
- 手、腕與前臂呈一直線
- 有足夠空間放置鍵盤和滑鼠。
- 雙腳平放在地面或使用腳踏墊。



資料來源：美國勞工局網站

<http://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/index.html>