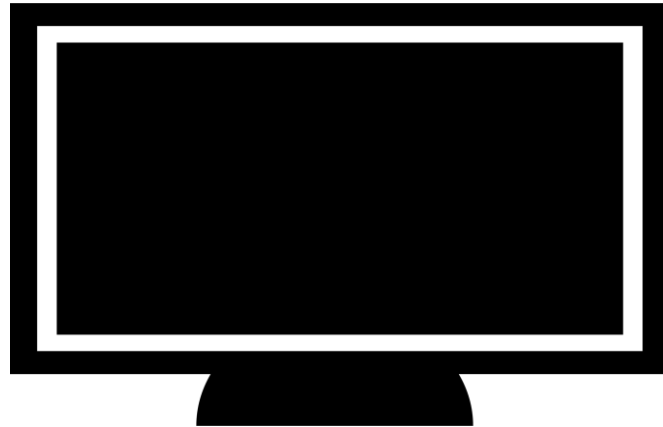


使用電子設備時的 學習環境

(A) 屏幕



- 屏幕顯示應清晰、分明而穩定的影像
- 顯示適中的字體大小，影像的光度和對比度應可調校
- 屏幕應可以轉向及調校傾斜度，以配合使用者的需要
- 屏幕擺放的位置應與使用者保持舒適的觀看距離(約350至600毫米)，而屏幕的最頂一行字樣適宜在/略低於眼睛水平

使用電子設備時的學習環境

(B) 鍵盤



- 薄身及可調校傾斜度，並可與顯示屏幕分離，以便使用者可以採取舒適的使用姿勢
- 鍵盤表面不應反光，宜採用中性柔和的顏色
- 鍵上的字體和符號應清楚及容易辨認
- 鍵盤前面應有足夠的空間來承托雙手
- 桌邊最好是圓滑的
- 如需作長時間鍵盤操作，可考慮使用手腕墊來減輕手部的壓力
- 鍵盤的擺放位置應使操作時前臂大約成直角

(C)滑鼠



- 避免緊握滑鼠或使用太大的力來按動鍵鈕
- 使用滑鼠時避免向前或兩側屈曲手腕
- 滑鼠的活動平面要與鍵盤相同

(D) 座椅

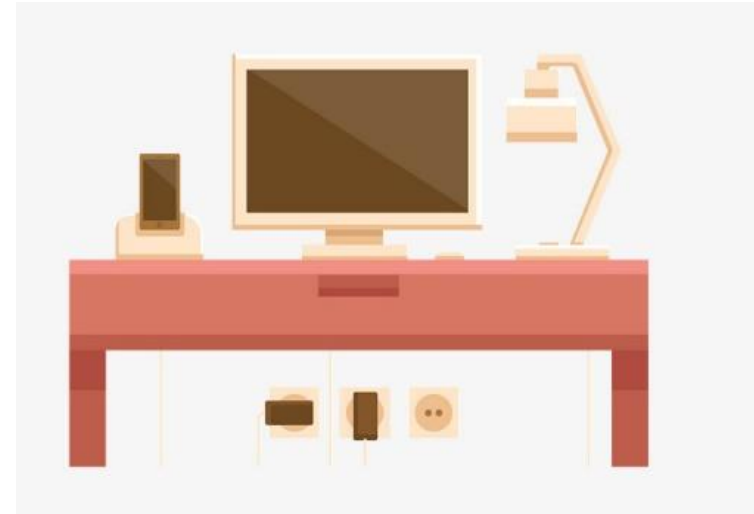


- 座椅的空度應可調校(距離地面400至500毫米之間)
- 座椅靠背的高度及傾斜度應可調校，以提供腰背足的承托
- 如有手靠，其位置不應阻礙鍵盤操，並可設置滑輪以便移動
- 座椅底部應穩固(應有五點座腳)，並可設置滑輪以便移動
- 座墊的軟硬要適中，而前面邊沿應為渦形

使用電子設備時的學習環境

(E) 工作桌

- 桌面面積應足夠放置屏幕、鍵盤及滑鼠等設備
- 放置屏幕和鍵盤的桌子最好可調校高度，以配合不同使用者的需要
- 工作桌下要保持足夠的腳部空間，以便伸展

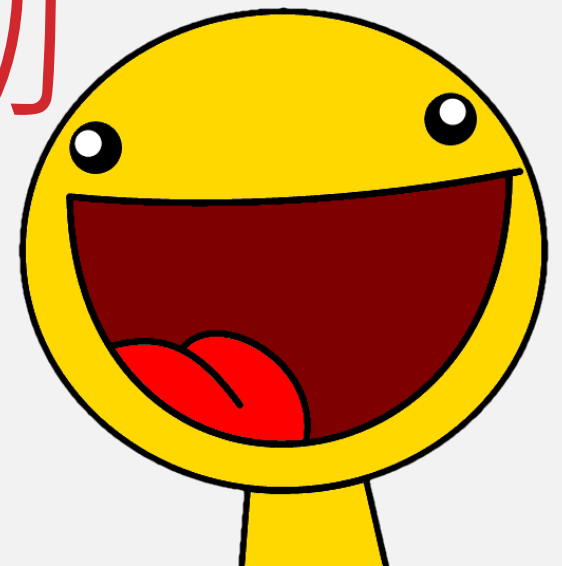


(F) 腳踏

- 如座椅過高，使用者雙腿不能平放在地上，則應提供穩固的腳踏來承托下肢

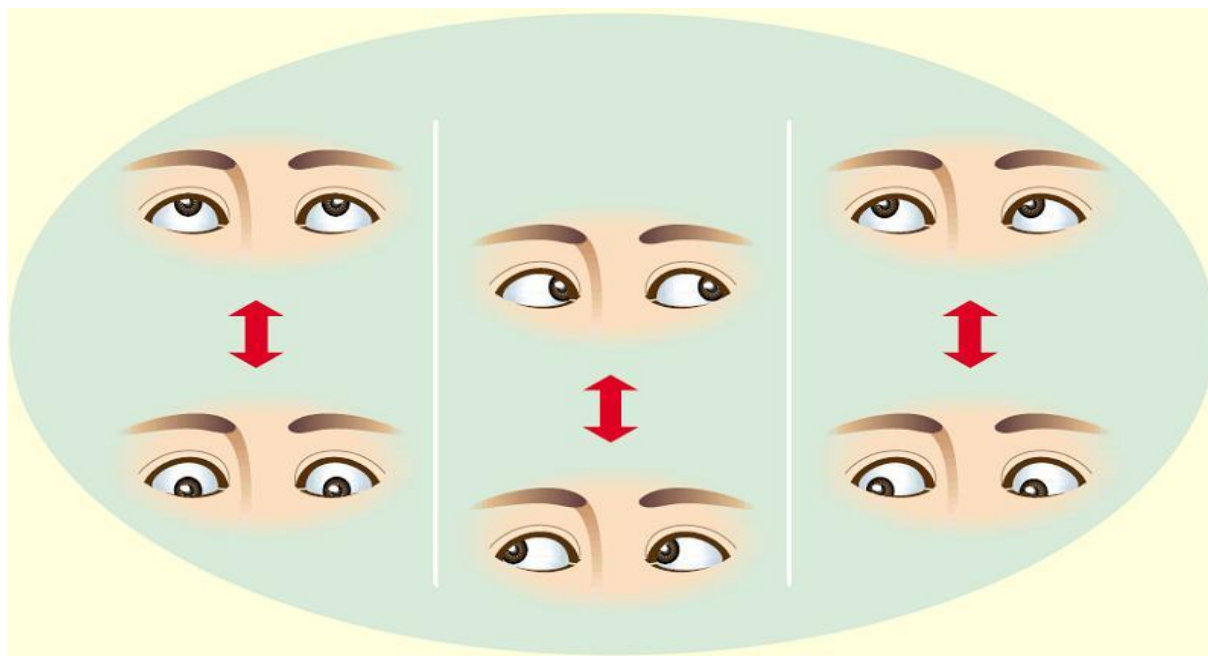


在使用電腦一段時間後，作一些紓緩神經的運動



在使用電腦一段時間後，作一些紓緩神經的運動

(A) 眼睛



- 長時間使用電腦，可能會使人視覺疲勞和不適，症狀包括眼赤、視力模糊及頭痛等。為避免眼睛過勞，我們在電腦一段時間後，便應用**5至15分鐘**做一些讓眼睛稍息的活動，例如起立、伸展身體和望望遠方。若有需要，應配戴合適眼鏡，矯正視力。

在使用電腦一段時間後，作一些紓緩神經的運動

(B)全身



- 如操作電腦的時間過長，上肢及腰背肌肉會容易疲累。平日休息時可以考慮做一些簡單的上肢及頸背伸展運動，除可鬆弛神經外，亦有助紓緩筋骨及預防勞損。