

讀書與工作的身體使用指南

身體狀態與恢復 12 | 調整桌面、變換姿勢，留意身體的回應。

你可能正在經歷

讀書與電腦工作常讓人不知不覺維持同一姿勢。等到眼睛酸、肩頸緊或手腕不舒服，才發現自己已經很久沒有換過動作。

這冊從可調整的工作位置與日常節奏著手。先處理你每天接觸的桌椅、螢幕與物件，再安排姿勢變化與基本生活需要，不追求一個永遠固定的標準姿勢。

現在看看：常用物件拿得到嗎？腳與背有支撐嗎？是否已經很久沒換姿勢？

這一冊怎麼用

第 2 至 5 頁各處理一個具體情境；先選最貼近目前困難的一頁試做，再用第 6 頁留下自己的安排。每一步都可以依現實條件調整。

四個練習，從這裡開始

頁次與主題	這次要留下的線索
02 · 先讓常用物件靠近你	讓物件的位置配合你。
03 · 變換姿勢，減少長時間固定	舒服的姿勢，也需要適時變換。
04 · 讓螢幕與生活節奏有空隙	用短暫切換，照顧當下的身體需要。
05 · 把不適變成可以說明的紀錄	描述身體回應，讓支持更具體。

何時適合拿出來

適合長時間讀書、用筆電或處理文件時使用。持續疼痛、麻木、無力或視覺異常，應尋求專業評估，不靠自行調姿勢硬撐。

本冊為一般學習與生活指南。案例、步驟及紀錄單是原創設計，來源支持的範圍見第 6 頁。

先讓常用物件靠近你

01 實作 | 調整桌面、變換姿勢，留意身體的回應。

先看清楚這一步

鍵盤、滑鼠、書本與螢幕的位置會影響是否需要持續伸手、扭頭或抬肩。先調整最常用的物件，讓身體比較容易保持舒適支撐。〔1〕

試著這樣做

1. 把最常用材料放在容易看見與拿取的位置。
2. 調整座椅與桌面，讓腳、背與手臂得到合適支持。
3. 短試一段時間，觀察是否仍需扭轉或伸手。

讓物件的位置配合你。

依你的情況調整

器材調整依現場可用性與個人身形進行。不要使用不穩固的墊高或造成新壓迫的支撐。



讓物件的位置配合你。

考生情境

厚書平放導致一直低頭時，試用穩定支架與合適位置；仍需能輕鬆翻頁與書寫。

專業工作情境

筆電長時間工作時，可依條件使用外接鍵盤等設備，讓螢幕與手部位置能分別調整。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

變換姿勢，減少長時間固定

02 實作 | 調整桌面、變換姿勢，留意身體的回應。

先看清楚這一步

即使桌面安排合適，也不適合長時間維持同一姿勢。可以在自然段落間起身、走動或換一種活動，不必等到不舒服才動。〔1、2〕

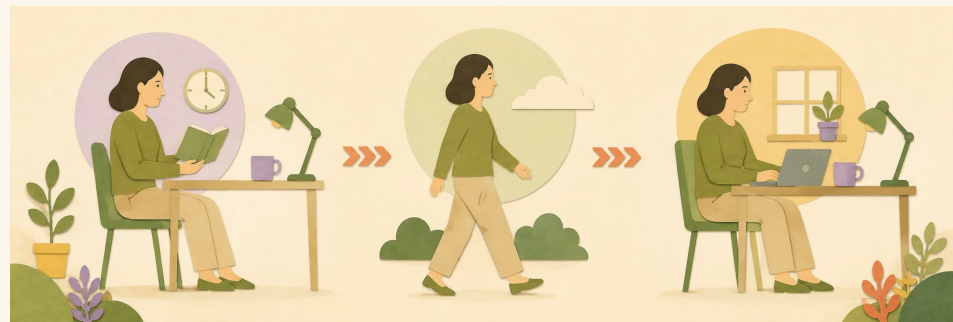
試著這樣做

1. 找出容易連續坐很久的工作段落。
2. 把短暫變換姿勢接到讀完一節、完成一題等事件。
3. 換動作後再回到工作，觀察哪種節奏較合適。

舒服的姿勢，也需要適時變換。

依你的情況調整

動作以舒適為限，不做疼痛拉伸。站著工作也要變換與休息，不能用久站取代全部久坐。



舒服的姿勢，也需要適時變換。

考生情境

完成一組題目後，起身走幾步、重新安排下一科；不把換科當成繼續不動的理由。

專業工作情境

文件審查與其他工作可交替安排；長會議若允許，可短暫改變坐姿或站立。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

讓螢幕與生活節奏有空隙

03 實作 | 調整桌面、變換姿勢，留意身體的回應。

先看清楚這一步

連續螢幕操作之間，可以轉看其他距離、換成非螢幕活動，並留出用餐與喝水的機會。休息不一定要換成另一個螢幕。

試著這樣做

1. 留意自己何時最容易忘記吃飯、喝水或離開螢幕。
2. 在自然切換點準備可行的生活安排。
3. 觀察不適是否持續，避免只靠忍耐延長工作。

用短暫切換，照顧當下的身體需要。

依你的情況調整

飲食、飲水若有個人醫療限制，依專業建議。這裡不提供所有人通用的定量處方。



用短暫切換，照顧當下的身體需要。

考生情境

午餐時先收好題目，吃完再開始下一段；把可取得的水放在安全、不會打翻文件的位置。

專業工作情境

連續線上會議間若有空檔，看看窗外或走動，不立即切換到另一項近距離螢幕工作。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

把不適變成可以說明的紀錄

04 實作 | 調整桌面、變換姿勢，留意身體的回應。

先看清楚這一步

紀錄部位、出現時間、持續多久，以及當時的工作。這能幫助調整環境，也能在需要就醫或申請設備時清楚說明。

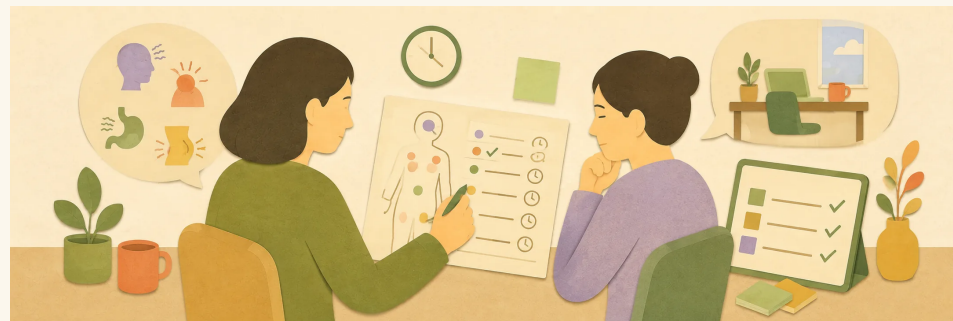
試著這樣做

1. 記下不適位置與當時活動，不自行猜疾病。
2. 一次調整一個可改變因素，觀察回應。
3. 症狀持續、惡化或影響功能時，尋求專業評估。

描述身體回應，讓支持更具體。

依你的情況調整

新的嚴重症狀需要即時處理，不等待紀錄完整。一般觀察不能排除健康問題。



描述身體回應，讓支持更具體。

考生情境

寫字後手腕反覆不舒服，帶著書寫時段與使用材料的紀錄，向合適專業人員討論。

專業工作情境

某座位工作常需側頭，記錄螢幕與文件位置，向設備或職業健康窗口提出調整需求。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

我的練習與下一步

帶走一張紀錄 | 把適合你的做法留下來

選一件最近發生的事

最常連續維持的姿勢或活動：

桌面與設備可以先調整的一項：

變換姿勢與離開螢幕的提示：

不適部位、時間與當時工作：

需要的設備、生活安排或專業協助：

寫到足以決定下一步即可，不必把每一格都填滿。

讓練習回到你的生活

身體使用沒有只靠一次調整就永遠正確的答案。讓環境與工作節奏持續配合你，也把反覆出現的訊號交給合適的人協助判讀。

資料依據與閱讀方向

OSHA 的工作站資料提供支撐、位置與工作變化的原則，並提醒及早留意不適。兩份資料均屬職業環境指引；本冊的讀書與用餐例子是一般生活安排，非個別治療處方。[1、2]

1. OSHA
[Computer Workstations : Good Working Positions](#)
2. OSHA
[Computer Workstations : Work Process and Recognition](#)

查閱日期：2026-09-06。上列資料提供概念與限制參考；本冊不是來源手冊的翻譯或療程，也未以整冊形式接受成效驗證。