

西澳獨立生活中心



西澳獨立生活中心(Independent Living Centre) 提供免費和公正的信息和諮詢服務，幫助你選擇適合你的產品。

地址：The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009 電話：1300 885 886 諮詢熱線：(08) 9381 0608

## 選擇正確的椅子

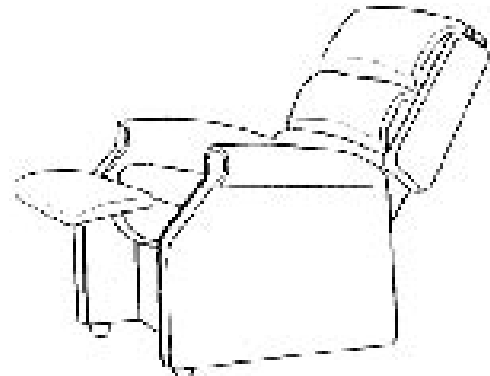
### 選擇椅子

合適的椅子是非常重要的。  
選擇舒服的椅子是一件因人而異的事情。  
選擇椅子取決於：

- 使用椅子的目的，如工作或放在桌子前面
- 誰使用椅子。

### 需要考慮的因素：

- 座位的寬度、深度和離地面的高度
- 扶手的高度和長度
- 靠背高度和形狀
- 容易坐下和起來
- 椅子的可移動性
- 材料
- 可調整



### 形狀和舒服

如果椅子的大小和形狀正確...

- 大腿和膝蓋應該大致成90度
- 腳應該能夠舒服地放在地板上或腳墊上
- 座位前面的邊緣應該朝下彎曲，在膝蓋下面的寬度大約為2-3個手指
- 座位傾斜度：
  - 吃飯 - 平
  - 辦公 - 平或稍微朝前
  - 休息室或躺椅 - 稍微朝後
- 當前臂放在桌子或工作檯面上的時候，跟肘部角度應該大約為90度，而且兩肩放鬆。
- 呈自然彎曲的脊骨得到支持。

## 餐桌椅子

- 餐桌椅子的高度應該使手臂能夠舒服地放在桌子的高度。
- 可能需要用腳墊支持腳和踝。
- 扶手的長度和高度應該能夠讓使用者輕易地拉動椅子靠近桌子。
- 加襯墊的扶手可能會更舒服一些。
- 靠背應該支持腰部，並能夠幫助人保持坐直的姿勢。
- 椅腿應該牢固、穩定。
- 椅子的重量應該輕到能夠輕易地推離桌子。

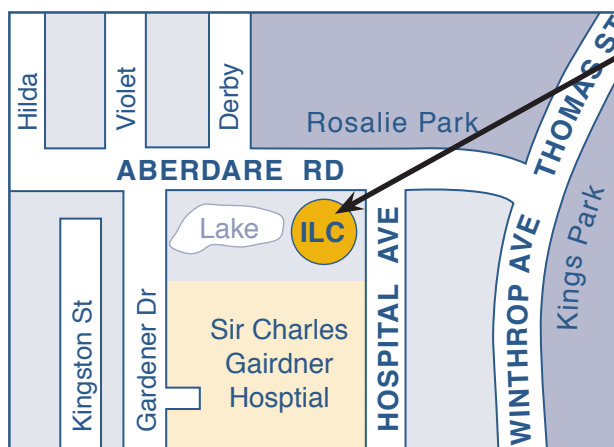
## 辦公椅子

- 如果有一些人使用同一張椅子，椅子的座位高度、靠背高度和靠背位置應該能夠輕易調節。可以是手動或氣動調節。
- 基座有五個滑輪的椅子比較穩定而且移動方便。
- 椅子的高度應是能夠讓手臂舒服地放在桌子的高度。
- 可能需要用腳墊支持腳和踝。
- 腰部應該得到很好的支撐。背墊應該彎曲靠在腰部，在身體的位置應該稍微彎曲。
- 朝前傾斜的座位能夠幫助保持背部的自然彎曲。
- 有斜度的桌面也可以限制人往前彎曲。

## 休息室椅子

- 座位應該結實，但感到舒服，高度應以使用者能夠輕易站起來為準。
- 休息椅子(無論是直立的還是躺椅)都應該支撐腰部、背部和頸部。
- 座位的寬度應該允許在身體的兩遍都有幾個手指的空間，但是扶手應該在舒服的距離之內。
- 扶手應該在手臂和手下起支撐作用，而且應該牢固，以便人可以按著站立起來。
- 座位應該在大腿下起支撐作用，但應該平滑地朝下彎曲，避免對膝蓋造成壓力。

## 還有其它內容的介紹資料



### 何處可以找到我們

地址：  
The Niche  
Suite A, 11 Aberdare Road  
NEDLANDS WA 6009

接待處: (08) 9381 0600  
鄉村地區請撥打: 1300 885 886  
傳真: (08) 9381 0611  
網址: [www.ilc.com.au](http://www.ilc.com.au)