

ROSA 辦公作業人因檢核表 (1/4)

1. 椅 高	1.1 適中，膝蓋屈曲約90度。	1
	過高（過低），膝蓋屈曲小於（大於）90度。	2
	腳離地無法踏平。	3
	1.2 桌下空間不足，雙膝無法交疊。	+1
	1.3 座椅高度無法調整。	+1
2. 椅 深	2.1 適中，座椅邊緣距離膝蓋約7.5公分。	1
	過深（過淺），座椅邊緣距離膝蓋小於（大於）7.5公分。	2
	2.2 座椅深度無法調整。	+1
(椅高 + 椅深) 分數：		

3. 扶 手	3.1 手肘屈曲約90度，與肩同寬。肩膀自然放鬆。	1
	扶手過高（聳肩）/ 過低（手肘無支撐）。	2
	3.2 兩側扶手相距過寬，肩膀外展。	+1
	3.3 扶手表面過硬或破損，造成壓迫。	+1
	3.4 扶手無法調整。	+1
4. 椅 背	4.1 有椅背、腰部有支撐、傾斜95至110度。	1
	無法倚靠 / 腰部無支撐 / 傾斜大於110度或小於95度。	2
	4.2 工作平台過高，需聳肩。	+1
	4.3 椅背無法調整。	+1
(扶手 + 椅背) 分數：		

座椅		椅高+椅深						
		2	3	4	5	6	7	8
扶 手 + 椅 背	2	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	2	3	4	5	6	7
	4	3	3	3	4	5	6	7
	5	4	4	4	4	5	7	8
	6	5	5	5	5	6	7	8
	7	6	6	6	6	7	8	9
	8	7	7	7	7	8	8	9
	9	8	8	8	8	9	9	9

ROSA 辦公作業人因檢核表 (2/4)

5. 螢幕	5.1 與眼相距40至75公分，平視或視線略向下。	1
	過低，使用時需低頭大於30度。	2
	過高，使用時需抬頭。	3
	5.2 一天間歇使用>4小時 / 連續使用>1小時。	+1
	一天間歇使用1-4小時 / 連續使用0.5-1小時。	+0
	一天間歇使用<1小時 / 連續使用<0.5小時。	-1
	5.3 不在正前方，使用時頭部需左右扭轉大於30度。	+1
	5.4 螢幕有眩光。	+1
	5.5 無文件架，需頻繁低頭看桌面文件。	+1
螢幕分數：		

6. 電話	6.1 免持式耳機麥克風 / 手持但不需側頭。	1
	位置過遠，距離身體超過30公分遠。	2
	6.2 一天間歇使用>4小時 / 連續使用>1小時。	+1
	一天間歇使用1-4小時 / 連續使用0.5-1小時。	+0
	一天間歇使用<1小時 / 連續使用<0.5小時。	-1
	6.3 需側頭以肩頸夾住話筒。	+2
	6.4 無法切換為免持或擴音模式。	+1
電話分數：		

螢幕 及電話		螢幕							
		0	1	2	3	4	5	6	7
電話	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	6	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9

ROSA 辦公作業人因檢核表 (3/4)

7. 滑 鼠	7.1 位置適中，約對齊肩膀。	1
	位置過遠，需伸長手臂操作。	2
	7.2 一天間歇使用>4小時 / 連續使用>1小時。	+1
	一天間歇使用1-4小時 / 連續使用0.5-1小時。	+0
	一天間歇使用<1小時 / 連續使用<0.5小時。	-1
	7.3 滑鼠和鍵盤在不同工作桌面上。	+2
	7.4 滑鼠太小，使用時手需捏抓出力。	+1
	7.5 接觸面過硬，造成手腕壓迫。	+1
滑鼠分數：		

8. 鍵 盤	8.1 手腕不彎曲，肩膀放鬆。	1
	手腕背屈大於15度。	2
	8.2 一天間歇使用>4小時 / 連續使用>1小時。	+1
	一天間歇使用1-4小時 / 連續使用0.5-1小時。	+0
	一天間歇使用<1小時 / 連續使用<0.5小時。	-1
	8.3 操作時手腕左右側偏。	+1
	8.4 過高，操作時聳肩。	+1
	8.5 手需高舉過肩操作。	+1
	8.6 鍵盤無法調整。	+1
鍵盤分數：		

滑鼠 及鍵盤		滑鼠							
		0	1	2	3	4	5	6	7
鍵 盤	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
	4	3	4	4	5	5	6	7	8
	5	4	5	5	6	6	7	8	9
	6	5	6	6	7	7	8	8	9
	7	6	7	7	8	8	9	9	9

ROSA 辦公作業人因檢核表 (4/4)

周邊		螢幕及電話								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
滑鼠及鍵盤	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

ROSA 總分		座椅 *									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
周邊	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

* 座椅分數對表前，先依據使用時間校正：+1、+0、-1 分。

姓名		評估日期	
部門單位		員工編號	
性別	☐ 男 ☐ 女	年齡	

ROSA 總分：_____分

(超過 5 分屬人因高風險)