

# Leap 座椅对员工工作效率和健康状况影响的研究

阅读 12分钟

## 为期一年的研究显示 使用LEAP座椅并接受了办公室人体工学培训的员工 工作效率增幅高达17.8%

在两项独立开展的员工健康状况和工作效率影响的研究中 Leap座椅均表现出显著的改善作用

随着全球范围内知识型员工人数的日益增多，越来越有需要通过设计人体工学项目，来进一步改善员工的健康状况、提升其工作效率。那么什么能帮助我们打造健康、积极的办公环境，从而激发员工的最大工作潜能？是一张人体工学座椅？一个键盘托架？一隅窗景？一室明亮的光线？还是一杯醇香浓郁的咖啡？

### 研究目的

虽然已有很多关于人体工学项目有效性的分析研究，但这些研究都着重关注办公环境的整体变化情况，因而难以具体体现出究竟是哪些改变帮助缓解了员工的不适症状、减少了伤害的发生。Leap座椅技术的设计是基于大量人体和人体承托的研究。多项生物力学试验证实<sup>1</sup>，Leap座椅能为使用者提供绝佳的舒适度、超强的灵活性及全面的承托。开展实地研究的目的在于检测在“真实世界”情境中，Leap座椅与办公室人体工学培训对员工健康状况和工作效率所产生的影响。

### 研究主要关注三大问题：

- 人体工学项目能如何切实改善健康状况？
- 人体工学项目是否有助于提高员工的工作效率？
- 对企业而言，工作效率的提升多久能带来投资回报？

美国德克萨斯大学公共卫生学院博士Ben Amick 表示：“我们在不同类别的企业中，发现了类似的健康状况改善和工作效率提升成果，这表明，Leap座椅与办公室人体工学培训项目是一项高效的人体工学干预措施。”

**“本研究旨在评估使用一张可灵活调节的座椅、以及办公室人体工学培训，会对人体工学认识、姿态行为、健康状况及工作效率带来怎样的积极影响。”**

---

BEN AMICK

### 研究设计

有两家企业，共450多名员工参与了本次研究。研究时长为期一年。

第一家企业是一家从事营业税征收的公共部门机构，研究者从中挑选出逾200名志愿者参与研究；第二家企业是一家私营保险机构，其中共有250名员工参与研究。为了符合研究要求，每名参与者每天至少需有6小时坐在座椅上，且这段时间中，至少有4小时是在电脑前工作。

一年当中，针对以下两方面收集数据：（详见侧栏）

## A 健康状况衡量

研究者在人体工学项目开始前便收集数据，制定了基线量数（“前”量数）。项目开始后，分别于第2个月、第6个月和第12个月进行数据收集。每次数据收集期间，参与者连续一周每天3次完成简短的不适症状调查，对身体不同部位的疼痛情况进行评定，并同时完成一份较长的工作环境和健康状况问卷，对身体整体的疼痛和不适状况进行评定。

## B 工作效率衡量

本研究最重要的一个方面在于，获取的是客观的工作效率数据（公共部门机构每位员工征收的营业税数额；私营企业完成的呼叫数量及处理的理赔数量），而非主观性的绩效量数。两家参与企业向研究者提供了人体工学项目开展前11个月（“前”量数）及开展后12个月的绩效数据和工作时间。

**“接受人体工学培训、并使用Leap座椅的小组所表现出的在工作效率提升上的效益远远大于项目的成本费用。相比之下，仅接受人体工学培训的小组在工作效率方面没有表现出任何具有统计意义的变化。”**

---

KELLY DERANGO

## 研究结果

接受人体工学培训、并使用Leap座椅的小组在健康状况和工作效率方面都有显著改善。

### 健康状况结果

接受人体工学培训、并使用Leap座椅的小组在症状调查及工作环境和健康状况问卷中表示，身体疼痛和不适有大幅减轻。该小组员工的肌骨不适症状整体轻于其他两组。不仅如此，研究者还有另一有趣的发现。

通常而言，与早晨相比，久坐一天之后，人们的不适感会大大增加。对照组和仅接受人体工学培训组的数据证实，这一说法正确无疑。然而，接受培训并使用Leap座椅的小组员工，久坐一天之后的不适感仅比早晨略微有所增加。因此，相对而言，接受培训并使用Leap座椅的员工不仅舒适度整体提升，而且保持舒适的时间也更长。

### 工作效率结果

研究结果也同时体现出工作效率的提高。一年后，接受人体工学培训并使用Leap座椅的公共部门机构员工工作效率提高了17.8%，这一数据反映出每工作时税款征收数额的增加，即每月每名员工平均多征税6250美元。接受培训并使用Leap座椅的私营企业员工呼叫处理效率提高了8.3%，同时理赔处理质量也有大幅提升。

本次研究中，工作效率部分的负责人Kelly DeRango表示：“相比之下，对照组以及仅接受培训的小组在工作效率方面都没有明显提高。”

Kelly DeRango说到：“毫不奇怪，员工坐在电脑前工作，疼痛不适感越少，工作也就能做得越好。令人惊讶的不仅是该项目的作用之大，更在于其在两家不同的企业、不同的工作情境中均发挥了改善作用。”

Kelly继续说：“更重要的是，本次研究结果显示，改善员工工作座椅，并同时开展办公环境人体工学培训，能使企业获益。基于此次研究成果，我们相信，企业为员工提供Leap座椅，是一项明智的选择。”

“与对照组和仅接受人体工学培训的小组相比，一个工作日内，接受培训、并使用 Leap座椅的小组员工肌骨不适症状大幅减少。”

---

BEN AMICK

## LEAP座椅独具几大设计特征，能助您改善健康状况、提高工作效率

### LIVEBACK®

Leap座椅的靠背能通过改变形状来承托整条脊柱，可因此降低您腰部凹陷和驼背的机率。此类不良体态会削弱椎间盘壁，给背部韧带造成压力，易造成脊椎退变。

### 上、下椅背控制

无论您的体型如何，您均能利用上椅背托力控制来设定后靠时所需的“承托力”。您还可利用下椅背阻力控制来设定一个恒定的阻力，以保持脊椎下半部的自然曲线。

### 可调节高度、宽度、深度、并兼具旋转功能的椅臂

您可通过伸缩、旋转、及前后、上下调节椅臂，使座椅达到最自然的位置，从而舒适地承托手腕、前臂、肩膀和颈部。

### NATURAL GLIDE™系统

当您后靠时，座椅自动滑向前，从而使您不脱离视野范围和可触及区域，能保持专注工作。该设计能方便您变换坐姿，以减少脊柱的静态负担。

### 灵活的座椅边缘

该设计可减轻大腿压力，使腿部与躯体之间形成更大夹角，因而使您不至于有从座椅中逐渐滑出的感觉。

### 座椅高度调节

不能简单地用三种平均体型涵盖所有人。即使整体身高一致，各人的腿部和躯体长度也会有所不同。您可根据自己的身材自由调节座椅高度，从而保证长时间的舒适性。

---

## 研究小组

德克萨斯大学休斯顿健康科学中心、W. E. Upjohn就业研究院等美国和加拿大学术研究机构参与开展此次研究、并对研究结果进行了分析。由一家独立的健康研究咨询公司——“健康和工作成效研究所”——负责推进研究工作的顺利开展。

## 资料来源

**BEN AMICK, 博士,**  
德克萨斯大学休斯顿健康科学中心

Amick博士在打造健康工作环境、开发全新的、以结果为导向的生活和工作享受能力评估标准方面一直享有国际领先声誉。Ben Amick于1986年获约翰·霍普金斯大学博士学位；1992-1999年，曾在全球著名的健康结果研究机构——波士顿新英格兰医学中心健康研究所——任研究学者，并曾在哈佛大学公共卫生学院及塔夫斯大学医学院从事教学工作。此外，Ben还同时兼任私营机构人体工学咨询师，并为合益集团提供管理咨询服务。Ben现任休斯顿德克萨斯大学公共卫生学院教授。

[www.benamick.com](http://www.benamick.com)

**KELLY DERANGO, 博士,**  
**W. E. UPJOHN就业研究院**

DeRango博士透过经济学视角，对健康和工作效率问题进行研究。曾在W. E. Upjohn就业研究院任经济研究员，负责对劳工部、社会保障管理局、健康和工作效率公司组织发起的项目开展数据分析、工具设计及项目评估。Kelly于2000年获威斯康星大学麦迪逊分校经济学博士学位；1992年获密歇根大学工商管理硕士学位，并获得福特奖学金。Kelly目前经营一家咨询公司，主要针对健康和工作效率事宜提供服务。

## 鸣谢

德克萨斯大学公共卫生学院

范宁大街7000号，1200室

休斯顿，德克萨斯州 77030

713.500.9496 | [www.uth.tmc.edu](http://www.uth.tmc.edu)

---

W. E. Upjohn就业研究院

南威斯特尼大道300号

卡拉马祖，密歇根州 49007

269.343.5541 | [www.upjohninst.org](http://www.upjohninst.org)

---

健康和工作效率

罗斯莫尔路47号

布伦瑞克，缅因州 04011

207.729.4929 | [www.healthandwork.com](http://www.healthandwork.com)

## 参考文献

Amick, BC; Robertson, MM; Bazzani, L; DeRango K;Rooney, T; Moore, A; Harrist, Ron. “一项办公室人体工学干预措施对减轻肌骨不适症状所产生的作用。” Spine 2003; 28(24): 2706-11.

DeRango, Kelly; Amick III, Benjamin C; Robertson, Michelle M; Rooney, Ted; Moore, Anne; Bazzani, Lianna. “两项人体工学干预措施对工作效率产生的影响。” Upjohn研究院员工工作文稿 No. WP03-95, 2003年5月，全文见：[www.upjohninst.org](http://www.upjohninst.org).

欲了解更多详细内容，请致电1.888.783.3522.

## 特色产品

---

Leap