

利用外接鼠标提高员工办公效率与舒适度

比较使用外接鼠标与触控板的影响

随着技术的进步,现代工作空间逐渐多样化。“移动性”已经不仅仅是一个流行词汇,而是真正体现了全球性的工作方式。这让灵活方便的笔记本电脑成为了全球员工的首选设备,大家越来越多地在家中、会议室、咖啡馆或几乎任何有 Wi-Fi 连接的地方办公。触控板方便快捷,但仍有大量员工放弃这些内置操控设备,转而使用外接鼠标。这只是像颜色偏好一样的个人选择,还是在指向、点击和拖动等使用操作上,这两种方式之间存在更深刻的差异?

内容提要:

将外接鼠标与笔记本电脑一同分发的简单操作不仅可以提高员工的办公效率,还有助于提升员工的舒适度、健康程度和整体满意度。

- 鼠标比触控板更符合人体工程学¹
- 用户使用鼠标比使用触控板时的办公效率提高 50%²
- 用户使用鼠标比使用触控板的操作速度提升 30%³



罗技 MX Anywhere 3 无线鼠标

目录

- 1 笔记本电脑迅速取代桌面电脑
- 2 笔记本电脑让移动办公成为可能,但这是不是已经足够?
- 3 外接鼠标:缺失的那块拼图
- 4 罗技 Ergo Lab 研究所
- 5 外置鼠标/生产力链接
- 6 借助外置鼠标减少肌肉拉伸
- 7 对姿势的影响
- 8 外置鼠标和投资回报率
- 9 外置鼠标的软优势
- 10 提供外置鼠标对于员工意味着什么

笔记本电脑已成为新的标准

在分发给各级公司员工的标准设备中,个人电脑无疑是成本和效用方面的核心。负责评估、选品和采购的IT部门承受着巨大的压力,需要证明采购电脑所需的大量资本支出的合理性。最大化投资回报率意味着为员工配备合适的电脑、操作系统和外设等工具,提高大家的办公效率,同时提升舒适度和幸福感。



罗技 M310 无线鼠标



罗技 Ergo M575 无线轨迹球

作为工作配备的标准设备,笔记本电脑已经远远甩开了桌面电脑,而且这种差距只会越来越大。在2020年之前,IT部门为员工配备桌面电脑和笔记本电脑的比例大致相当。而形势在2020年之后发生了巨大变化,现在IT为员工分配笔记本电脑的可能性已**两倍于**桌面电脑⁴,并且这个趋势仍未放缓。即便在办公室中,随着隔间文化让位于共享工位或小型房间办公空间,笔记本电脑的地位也正在超过桌面电脑。居家办公(WFH)则进一步推动变革。罗技2020年的一次专项研究表明,**67%的美国职员希望每周至少能继续居家办公两天。在德国和中国,这个数字分别为57%和51%。**⁵

2倍
2020年后,IT部分分配笔记本电脑的可能性大于分配桌面电脑2倍。⁴

笔记本电脑让移动办公成为可能，但这是否会降低员工的效率？

尽管可以选择在家中还是其他地方开始一天的工作带来了很方便，但员工的流动性给雇主和员工本身也带来了一系列新的挑战。通常，员工使用笔记本电脑时并未同时搭配一整套符合人体工学的外设设备。这一现状带来的影响会延伸到现实生活中，日渐增多的移动办公使得问题更加严重，尤其是对于刚接触移动办公方式的人群。罗技最近的一项调查显示，50% 的新晋员工居家办公时会感到颈部疼痛和不适，而此前在办公室中时，这一比例仅为 16%。居家办公时期有 31% 的用户表示感到肩部疼痛和不适，而在办公室时只有 17% 的用户如此表示。

导致这一问题的罪魁祸首，通常是办公空间的设备不符合人体工程学。**不过，好消息是，只需简单地为笔记本电脑搭配一只外接鼠标，就可以大幅改善办公空间的人体工程学体验。**



罗技 MX Anywhere 3 无线鼠标

50%

的居家办公新人感到颈部疼痛和不适。

31%

感到肩部疼痛和不适。

外接鼠标:笔记本电脑所缺失的关键拼图

由不符合人体工程学的设备导致的疼痛是一种常见的办公空间风险。当外接鼠标与笔记本电脑搭配使用时,用户不仅效率更高,而且更有可能避免不良的人体工程学设置,以免导致疲劳和不适。⁶ 相比于使用外接鼠标,使用内置触控板需要更多地运动颈部和肩部区域的肌肉。

上述结论均来自独特的罗技资产——罗技 Ergo Lab 所进行的研究。

罗技 Ergo Lab 研究所

为更深入了解使用触控板或外接鼠标时的实际情况,罗技依赖于自主建立的Ergo Lab研究所。罗技 Ergo Lab 不仅是一个物理空间,更是一种以人为本、以科学为驱动的方法,来设计、开发和重塑工具,为用户带来更出色的办公体验。它位于罗技产品开发的中心,拥有从工程师、设计师到产品设计师和业务团队的多元化专业团队。Ergo Lab 进行了一项研究,对比内置触控板与



使用外置鼠标与触控板时相对手臂位置的评估,罗技 Ergo Lab

外接鼠标搭配笔记本电脑时的使用情况,以确定以下几个问题:

- 对**工作表现**有何影响?
- 使用的**肌肉**有何不同?
- 对**使用姿势**有何影响?

该研究涉及 23 名参与者,各分配两台不同的笔记本电脑,要求其分别使用内置触控板和两只便携式鼠标执行指定任务。任务包括点击和拖放操作。

外接鼠标如何提高员工效率

Ergo Lab 的研究通过测量“吞吐量”——在给定时间内从一个地方移动到另一个地方的数据量——或者在这种情况下参与者完成任务的速度和准确性，考量了使用鼠标相比于触控板可以实现的相对性能。使用鼠标时，参与者的操作效率比使用触摸板时高 50%。²

- 鼠标比触控板更符合人体工程学¹
- 用户使用鼠标比使用触控板的操作效率提高 50%²
- 用户使用鼠标比使用触控板的操作速度提升 30%³



罗技 M317 无线鼠标

外接鼠标减少肌肉拉伸

研究参与者佩戴的传感器显示，使用鼠标而不是触控板时，颈部和肩部的肌肉活动较少，因此更加放松。事实上，与使用鼠标相比，使用触控板的用户记被标记出颈部和肩部肌肉活动增加了 45%。此外，使用触控板检测到前臂肌肉活动增加了 25%，这些肌肉运动会增加疲劳感或不适感。



罗技 M535 无线鼠标

外接鼠标与操作姿势的联系

现有办公空间人体工程学相关研究⁷表明,使用触控板通常需要用户锁定上臂、前臂向身体弯曲,这个姿势被称为肘部“屈曲”。锁定手臂需要锁定上身,可能导致疲劳和不适。罗技Ergo Lab研究人员仔细观察了肩部的关节角度,发现使用触控板需要将肩关节内部旋转近40度。相比之下,使用鼠标的参与者表现出更好的姿势,他们的肩部旋转和肘部伸展程度均较少。

研究发现,与使用内置触控板相比,使用鼠标的员工可完成的工作更多,差距悬殊,且颈部和前臂的肌肉运动量更少。



测量外置鼠标对姿势的影响, 罗技 Ergo Lab

与使用内置触控板相比,使用鼠标的员工完成的工作更多...差距悬殊。

“使用笔记本电脑可能导致受限的不良使用姿势,可导致颈部、肩部和手臂不适。相比于笔记本电脑的内置触控板,使用外接鼠标可以让手臂姿势更加灵活,同时减少部分手臂肌肉的活动。**在对比测试中,外接鼠标比触控板更高效(速度与准确性相结合)**。无论在家中还是在办公室,外接鼠标应该是提高员工在使用笔记本电脑时的日常舒适度和表现的第一步。”



David Rempel, 医学博士, 公共卫生硕士(旧金山加州大学伯克利分校)和罗技科学顾问委员会成员。

外接鼠标如何帮助公司降低成本支出

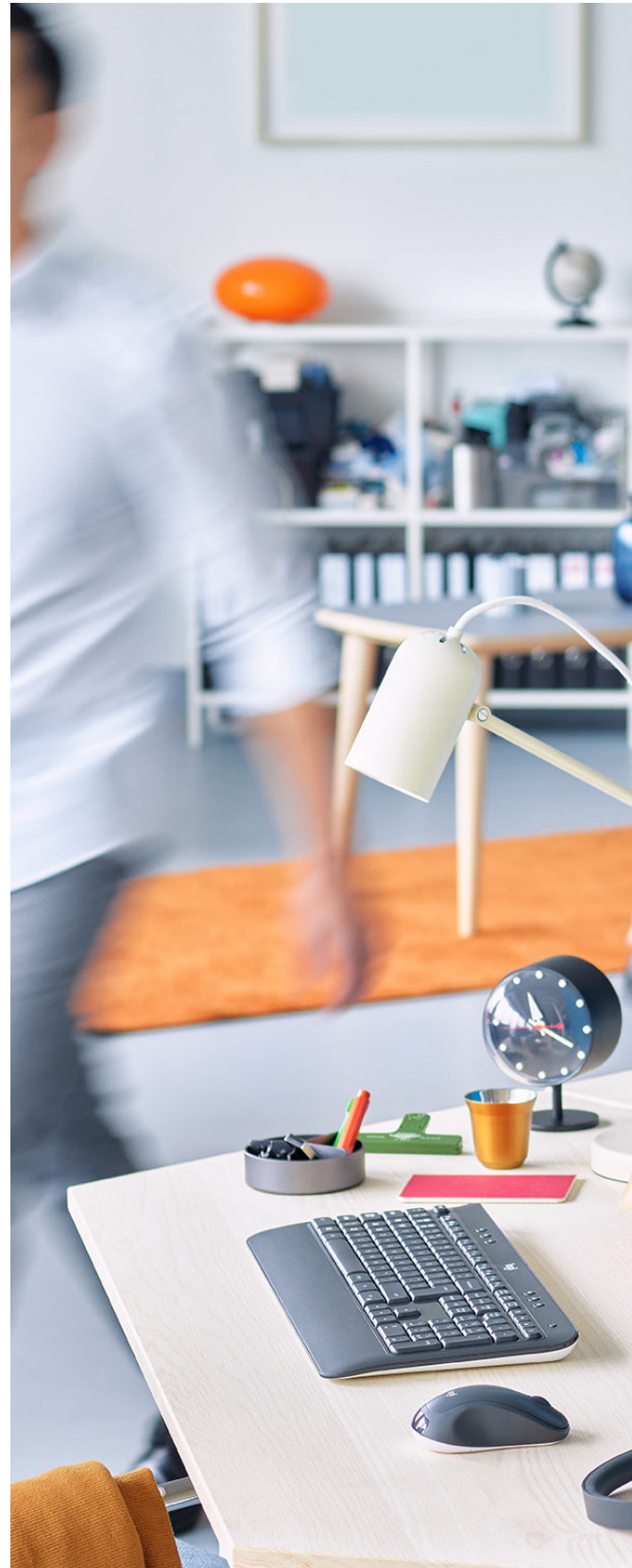
为笔记本电脑配备外接鼠标可能是 IT 可以做出的更明智投资之一。除提升员工效率以外，**对外接鼠标的投资可能有助于见请不良电脑设置而引发的对员工舒适度的影响，继而减少员工的疲劳和紧张感。**

这些伤害对公司造成的成本支出可能是惊人的，包括员工赔偿、医疗和康复以及法律费用。间接成本还包括高员工流动率、旷工、生产力损失和士气低落。

外接的软优势

除了在减轻不适感的同时提高员工效率之外，当雇主为笔记本电脑配备外接鼠标时，还有其他效果显著的软优势。目前，需要使用电脑的工作数量正在持续增长，据预测，到 2023 年，90% 的劳动力将需要基本的电脑知识以完成工作。⁸而这只会增加电脑设置不当所带来的风险。千禧一代的员工现在是劳动力的主力军，他们对健康有着全面的看法，而不仅局限于不生病。他们更乐于投资于自己的健康，并期望其雇主也这样做。⁹

然而，员工表达的非经济需求与雇主实际的供给之间往往存在着脱节。GlobalWebIndex 于 2020 年进行的一项研究发现，超过五分之一的居家办公员工表示其身体状况不佳。**在企业及公司工作的员工中，有三分之二表示其希望雇主提供更好的居家办公设备。**¹⁰



罗技 MK540 Advanced 无线键鼠套装

提供合适的工具对员工意味着什么

尽管雇主和员工在为员工提供舒适办公所需的工具的商业利益上看法一致,但更多的公司领导 (75%) 认为其组织会优先考虑员工在办公桌前办公时的工作/健康状况,而不是员工本身 (52%)。造成这种认知差距的一个关键因素是对符合人体工程学的办公空间政策和程序的无效沟通。¹¹ 对于雇主而言,这通常意味着错失与员工在更深层次的情感层面建立联系的机会。当雇主不遗余力地为员工提供让办公更舒适的工具时,他们表现出了对员工健康和幸福的尊重,从而促进员工的忠诚度并提高工作满意度。

在为新晋移动办公员工赋权方面,分发笔记本电脑而非桌面电脑只是成功的一半。在笔记本电脑的配置中加入外接鼠标是在提高日常舒适度的同时提升员工办公效率的关键一步。

将外接鼠标搭配笔记本电脑的配置作为标准实例是提高员工办公效率和日常舒适度的简单方法,无论他们是在家、办公室还是其他任何地方办公。

罗技解决方案迎合多元化劳动力

罗技提供可靠的解决方案,可通过一系列产品组合满足各项需求和办公流程,帮助多元化员工获得更好的舒适度。我们知道,没有一种尺寸能适合所有用户,因此我们提供了造型和尺寸丰富多样的鼠标和键盘。我们的产品经久耐用、品质可靠,均经过质量测试,可使用多年而持久高效。



罗技 MK540 Advanced 无线键鼠套装



罗技 MX Anywhere 3
轻巧无线鼠标

logitech®

访问 logitech.com/workdesk
了解罗技的全系列商用鼠标

附注：

- 1 罗技人体工程学实验室对 23 款产品进行了研究 (2019 年 10 月)，其中包括两只罗技标准鼠标和两款标准嵌入式触控板。
- 2 基于吞吐量 (比特/秒) 计算，结合参与研究的所有设备的平均速度和准确性。罗技人体工程学实验室对 23 款产品进行了研究 (2019 年 10 月)，其中包括两只罗技标准鼠标和两款标准嵌入式触控板。
- 3 基于参与研究的所有设备的平均移动时间 (比特/秒)。罗技人体工程学实验室对 23 款产品进行了研究 (2019 年 10 月)，其中包括两只罗技标准鼠标和两款标准嵌入式触控板。
- 4 罗技专项科学研究，2020 年。
- 5 罗技于 2020 年 7 月对拥有超过 1,000 名员工 (美国) 和超过 500 名员工 (德国和中国) 的组织中的 804 名 IT 和业务决策者进行的调查。
- 6 罗技专项科学研究，题为“了解在使用笔记本电脑时鼠标和触控板如何影响姿势和肌肉活动”，2020 年。
- 7 Conte 等。(2014)。在笔记本电脑上使用鼠标和触控板之间的运动学和肌电图差异。国际工业人体工程学杂志 44, 413-420。
- 8 Tindula, Rob。“雇主是否应对与人体工程学相关的伤害负责？” Thrive Global, 2018 年 11 月 2 日，<https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-related-injuries/>
- 9 Welltok，“千禧一代：提高幸福标准”，2019 年。
- 10 GlobalWebIndex 研究，2020 年。
- 11 罗技专项科学研究，2019 年。