

# 辦公室讓你分心、焦躁、效率差？問題可能出在地板

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

你有沒有覺得，有時候在辦公室坐了一整天，明明沒做什麼特別重的工作，但下班的時候，整個人就是煩躁、疲憊、沒辦法集中。你可能以為是工作壓力，或者是睡眠不夠。但研究告訴我們，有一個你幾乎不會注意到的原因，就是你辦公室的噪音！

## 噪音如何傷害工作效率？

辦公室有很多種噪音。鍵盤聲、電話聲、隔壁同事講話聲、空調的設備聲。這些聲音大部分都不到讓你覺得很吵的程度，但問題就在這裡。英國一項針對辦公室工作者的研究發現，當周遭環境有持續的低度噪音時，人的專注力平均每四分鐘就會被打斷一次。而每一次被打斷，平均需要超過二十分鐘才能完全恢復專注狀態。換句話說，你在辦公室分心、焦躁、效率差，很可能不是你的問題，而是環境的問題。

## 噪音的主要來源是什麼？

在辦公室噪音裡，有一類是最難處理的，叫做反射聲。硬質地板，例如磁磚、大理石、拋光磚，會讓聲音在地面反彈，然後在整個空間裡擴散，會讓說話聲、腳步聲、移動椅子的聲音，傳播的範圍比你想像的大很多。所以你會發現，越是大型的開放式辦公室，硬地板配上高天花板，反而是噪音問題最嚴重的地方。

## 地毯的角色是什麼？

這就是為什麼，辦公室地毯不只是好看。地毯的紗線結構，天然具有吸音的效果。它能吸收地面反射的聲音，減少在空間裡擴散的程度。美國 Shaw Contract 做過一項測試：在相同的辦公室條件下，鋪設地毯的空間比硬地板空間的噪音值低了大約 6 到 8 分貝。6 到 8 分貝，換算成實際感受，就是聲音強度減少了超過一半。這不是設計師的偏好問題，而是物理上的差異。對於需要高度專注力的工作環境來說，這個差異非常關鍵。

## 怎麼選？三個考量點

如果你正在評估辦公室的地面材料，這裡給你三個考量點：

( 續 )



# 辦公室讓你分心、焦躁、效率差？問題可能出在地板

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

- 一、優先考慮方塊地毯。方塊地毯可以分區鋪設，特別是在工作站密集的区域優先處理。施工方便，局部損壞也可以單獨更換，維護成本低。
- 二、注意毯面密度。毯面密度越高，吸音效果越好。在選材時，可以要求廠商提供吸音係數的數據，而不是光靠視覺判斷。
- 三、搭配背底材質。有些地毯底部有附加緩衝層，可以進一步增強吸音效果，同時也減少長時間行走的疲勞感。

## 結語

辦公室效率不好，很多人第一直覺是換軟體、改流程、調作息。但其實，從環境本身下手，有時候是更根本的解決方式。因為你腳下的地板材料，一直都影響著你和團隊每一天的工作品質。

## 延伸閱讀

1. 辦公室噪音對生產力的影響研究 | University of California Irvine :  
<https://www.ics.uci.edu/~gmark/chi08-mark.pdf>
2. 地毯吸音性能技術報告 | 美國地毯地毯協會 CRI ( Acoustical Characteristics of Carpet ) : <https://carpet-rug.org/wp-content/uploads/2018/08/Acoustical-Characteristics-of-Carpet.pdf>
3. EcoLogix 地毯吸音技術說明 | Shaw Contract 美國設計地毯 :  
<https://www.shawcontract.com/en-us/technicalpage/ecologix>

