



幼兒園地

+ 追蹤

背痛腰痛折磨生活 身處迷你國幼教職災難認定



托嬰中心、幼兒園的空間設計，往往以孩子的低矮身高規畫，然而，這樣的空間，卻讓大人的腰背吃力，容易造成身體傷害。圖／幼教聯合總會北區副總會長葉若蕎提供



聽新聞



2025-03-21 07:30

聯合報 / 記者董俞佳

托嬰中心、幼兒園的空間設計，往往以孩子的低矮身高規畫，然而，這樣的空間，卻讓大人吃足苦頭。長期彎腰、一日起立坐下無數次，造成腰痛、**背痛**、膝蓋耗損，成了幼托老師的日常。職業傷害也是許多老師們不得不離開幼托職場的原因之一。

長期使用矮桌椅 有幼教教師腰椎旋轉變形離職

走進托嬰中心、幼兒園，常見大片地板與低矮桌椅、迷你洗手台與低矮馬桶，供嬰幼兒使用，老師們則大多坐在地板或者坐在低矮桌子上教學，擦桌子、洗手得彎腰，雖然短期之間對身體不會有明顯傷害，但長期累積下來，卻會種下身體的隱形傷害。

除了空間設計不利大人之外，幼托老師得常常抱孩子，若姿勢不正確，可能閃到腰造成腰傷、久抱孩子造成媽媽手，此外，因常常要成蹲姿，也可能造成膝蓋磨損，骨骼肌肉拉傷、扭傷等等，嚴重都得開刀治療、長期復健。

高雄市前鎮非營利幼兒園園長、全國教保產業工會理事梁美詩表示，幼兒園桌椅都是以小孩身高設計高度，老師工作的時候常常得彎低身子，處理很多事情。她本身就常因彎腰擦桌子不小心閃到腰過，那段時間工作就很不舒服。因長期坐在矮桌子、矮椅子教學，老師們常常得側坐，以身體旋轉的姿態陪伴孩子，因此也有老師察覺不舒服時，檢查已發現腰椎旋轉變形，得定期復健，也因此離開幼教圈。

幼幼班以及托嬰中心則更辛苦，梁美詩表示，0到2歲的嬰幼兒比大孩子更需要抱，換尿布、換衣服等等都要抱上尿布台，容易有媽媽手、腰傷，因也常常需要跪在地板上做許多教學工作，也常導致瘀青磨損。

學前特教老師更容易受傷，楊逸飛表示，老師常常要抱孩子，有時一天起立坐下幾百次，可能導致手腕、腰部受傷，若沒有復健到位，就成為身體的隱形傷害。

減少傷害可採蹲姿非彎腰 德國坐輪椅椅子

幼教聯合總會中區總會長韋莉莉表示，老師可以在課程中減少彎腰動作，跟小朋友對談時，採蹲姿、跪姿或者半跪姿，減少腰背負擔，也避免同一個姿勢太久。課程引導上，採取動靜交替的活動，讓肢體有舒緩空間。

幼教聯合總會北區副總會長葉若蕎表示，當需要接觸孩子或進行活動時，應盡量選擇下蹲而非彎腰，透過蹲低而非彎腰部來降低脊椎與腰部的壓力。在孩子活動時，老師可以選擇坐在適合的椅子上，或使用低矮的墊子，而非長

時間跪坐或彎腰。他們曾在德國參訪幼兒園時發現，德國的幼兒園老師是坐在有輪子的椅子上，便於移動位置去指導或協助孩子。

培養孩子的自理能力也很關鍵，韋莉莉表示，循序漸進地教導孩子洗手、收拾、穿鞋子、穿戴等等，讓孩子可以自己完成，早日能夠生活自理，就能減少輔助他的機會。如果有受傷，就使用護腰、護膝等護具，減少傷害累積。



托嬰中心、幼兒園的空間設計，往往以孩子的低矮身高規畫，彎腰、蹲低是幼托老師的日常。
圖／幼教聯合總會北區副總會長葉若蕎提供

葉若蕎表示，在適當的時候，鼓勵孩子嘗試獨立完成某些活動，不用老師一直協助，這樣不僅促進孩子的發展、培養獨立自主，也幫助老師減少負擔。進行教學時，可將頻繁蹲低或移動的操作活動分開進行，這樣能降低老師的頻繁彎腰與移動。

梁美詩表示，擦低矮桌子時，蹲低擦，避免腰背負擔，抱孩子時，蹲下去抱起來，避免姿勢不對容易受傷，此外，老師音量或發音部位也很重要，避免喉嚨聲帶受損。

調息與伸展也很重要，葉若蕎表示，在教學空檔或休息時間，老師可以進行簡單的伸展運動並深呼吸調整氣息，以舒緩肌肉緊張和疲憊。

換位思考 教室空間可更多元讓大人也舒適

全國幼教產業工會許文菁表示，幼托老師們希望洗手台、桌椅能設置適合幼兒與老師的高度，也有老師希望可以有一小區專屬的辦公桌椅，避免使用矮桌椅，讓幼兒園教室可以更融合多元。韋莉莉表示，以洗手台來說，若可替成人加高，就不用讓老師們每次洗手都得彎腰駝背。

梁美詩表示，一直以來幼兒園、托嬰中心的空間大多僅站在幼兒的角度思考，未來若能思考納入適合大人的桌椅空間，相信能減少幼托老師工作上的傷害。

承受看不見的精神壓力 應落實充分休息

除了上述身體傷害之外，梁美詩表示，幼兒園、托嬰中心沒有下課時間，老師因沒時間上廁所，也少喝水，容易有尿道炎，再來每個老師的心理承受度不同，現在家長對老師的期待很高，可能造成老師們的精神、心理壓力。

幼托老師工時長，即使是表定休息時間，可能也都在工作。全教總幼委會主委楊逸飛表示，落實充分休息很重要，國外幼兒園、台灣國小以上都有老師的休息室，老師跟小孩的空間有稍微區分，這是比較理想的規畫。或者未來幼兒園空間規畫時，稍微以老師為考量，都能有幫助。

老師職業傷害不少，楊逸飛表示，幼托老師的膝蓋、關節、手肘、腰等等都是工作中常見的職業傷害，但是，通常很難被認定是職業災害，所以就醫、請假休息也沒有補助，其實老師也是勞動者，在勞動安全中應該要被匡列與關注。

【你也可以看】

[不逼喝水、放任玩耍 日本幼兒園訓練獨立性台灣能行？](#)

[被投訴到壓力爆表離職 教保員淪為人人可喊打的職業](#)