



2014「香港教師的壓力與快樂感」問卷調查 (2014年6月4日)

本港教師是一個工時長、壓力大的專業，教聯會一直關注同工在學校工作中所面對的壓力，過去多年持續進行相關調查以了解教師的壓力情況。為跟進今年本港教師的壓力與快樂感，本會於 5 月份向全港學校發出問卷，兩周內收到 497 位在職教師回應，當中有 156 名中學教師、164 名小學教師、153 名幼稚園教師、23 名特殊學校教師，以及 1 份未顯示類別的回應問卷。問卷的結果和分析如下：

(一) 有關教師每周在學校的工作總時數，是次調查發現有 63%的教師每周工作超過 51 小時或以上，其中工作 51 至 60 小時、61 至 70 小時及 71 小時或以上的教師分別佔 34%、20%和 9%。與去年相比，今年高工時(每周工作 61 小時或以上)的教師比例由去年的 31%，輕微下降至今年的 29%，相反每周工作 50 小時或以下的教師，則由去年的 28%，上升至今年的 37%，可見今年教師的總體工作時間有所舒緩。

表一 教師每周於學校的所有工作總時數

	2014 年	2013 年*	增減幅
44 小時或以下	5%	3%	+2%
45-50 小時	32%	25%	+7%
51-60 小時	34%	41%	-7%
61-70 小時	20%	19%	+1%
71 小時或以上	9%	12%	-3%

註：*2013 年受訪的學校教師共 547 位。

(二) 工作壓力方面，調查顯示逾 7 成(71%)教師反映壓力過大和略大，比去年的 79%略為減少，反映今年教師的工作壓力有些微改善，不過有關情況仍然高企。而在分析受訪教師的職級及工作壓力關係時，則出現統計上的差異。職級方面，教師職級愈高，工作壓力愈大($\gamma=0.386$ ， $P<0.001$)，從下表所見，有三分之一的校長/副校長感到壓力過大，顯著高於中層主任及基層教師。至於工作時數與工作壓力的關係，調查顯示教師工作時間愈長，工作壓力則愈大($\gamma=0.633$ ， $P<0.001$)，當中近 4 成高工時(每周工作 61 小時或以上)的教師認為自己壓力過大。

表二 教師面對的工作壓力

	校長/副校長	中層主任	基層教師	整體
壓力過大	33%	21%	17%	20%
壓力略大	55%	66%	44%	51%
壓力適度	10%	12%	31%	24%
少量壓力/無壓力	3%	2%	8%	6%

(三) 被問到在過去一周的負面情緒，超過 8 成(84%)教師認為自己疲乏，其次 3 個較多教師有的負面情緒依次為洩氣(49%)、焦急(43%)及憤怒(40%)。與去年比較，除了疲乏一項大致與去年持平外，其餘 3 項負面情緒包括洩氣、焦急及憤怒均略有下降。此外，今年有 10%的教師表示自己沒有負面情緒，比去年的 8%略增。

表三 教師的負面情緒

	2014 年	2013 年*	增減幅
疲乏	84%	83%	+1%
洩氣	49%	54%	-5%
焦急	43%	45%	-2%
憤怒	40%	44%	-4%

(四) 若以 0 至 10 分自評工作的快樂程度，今年選擇 6 分或以上的教師有 59%，選擇 4 分或以下的教師有 25%，5 分及格的則有 16%。與去年的調查相比，自評不及格(4 分或以下)的教師有輕微的下落，由去年的 27%降至 25%；而自評快樂程度較高(7 分或以上)的教師則與去年持平，維持在 40%，反映今年教師整體的快樂感與去年變化不大。調查同時發現，教師工作時數愈高其工作的快樂程度則愈低($\gamma=-0.255$ ， $P<0.001$)；在高工時(每周工作 61 小時或以上)的教師中，逾 3 成自評快樂程度為不合格。同樣地，教師的工作壓力愈大，快樂程度亦愈低($\gamma=-0.602$ ， $P<0.001$)，當中認為自己工作壓力過大的教師，高達 61%自評不合格。

表四 教師自評快樂程度

	2014 年	2013 年*
0 分	0%	1%
1 分	1%	2%
2 分	5%	4%
3 分	8%	10%
4 分	11%	10%
5 分	16%	15%
6 分	19%	18%
7 分	22%	23%
8 分	15%	15%
9 分	2%	2%
10 分	1%	0%

(五) 在 18 個列舉提升快樂的方法中，教師認為可提升快樂的首 4 項方法分別為優質睡眠(79%)、外遊(63%)、懂得感恩(54%)及大吃一頓(51%)。同時也有逾 4 成教師認為逛街購物(49%)、聽音樂(44%)及運動(41%)可提升快樂。與去年調查相比，大部份提升快樂方法的比例均進一步上升，反映愈來愈多教師關心自己的情緒，並懂得透過不同方法提升自己的快樂感。

表五 教師提升快樂的方法

	2014 年	2013 年*
優質睡眠	79%	79%
外遊	63%	56%
懂得感恩	54%	49%
大吃一頓	51%	46%
逛街購物	49%	39%
聽音樂	44%	36%
運動	41%	42%
對未來有期望	37%	34%
細味成功經驗	36%	35%

(六) 教師的工作與快樂程度方面，過半受訪教師認為令自己快樂的工作包括：課餘與學生溝通(86%)、主科的課堂教學(68%)、與同工作專業分享(63%)和非主科的課堂教學(57%)。另一方面，在處理學校行政工作和出席學校會議方面，認為是不快樂的教師明顯比認為快樂的為多。

表六 教師的工作與快樂程度

	快樂	中立	不快樂
課餘與學生溝通	86%	13%	1%
主科的課堂教學	68%	27%	5%
與同工作專業分享	63%	34%	3%
非主科的課堂教學	57%	36%	7%
與校友聯絡	44%	53%	3%
與學生家長溝通	37%	51%	12%
批改學生習作	26%	50%	24%
出席學校會議	17%	51%	32%
處理學校行政工作	16%	48%	36%

(七) 被問到會否鼓勵學生或子女將來投身教師行列，近 7 成(68%)教師表示不鼓勵和很不鼓勵，而表示會很鼓勵和鼓勵的教師則有 32%，顯示現時學校的工作環境下，大部分教師不鼓勵下一代從事教育工作，值得教育當局的正視。

表七 教師對鼓勵下一代投身教師行列的意向

	百分比(%)
很鼓勵	0%
鼓勵	32%
不鼓勵	51%
很不鼓勵	17%

(八) 最後，有 84 位受訪教師在開放性問題中就教師壓力和快樂感提供意見，摘要如下：

壓力來源

- 工作不斷增加，但缺乏支援，尤其班主任工作愈來愈繁重
- 行政工作令人感壓迫，處理孩子的問題亦感壓力，家長若不合作，對老師來說更感壓迫
- 工時太長，缺乏休息時間，與家人相處時間不足

學生方面

- 教學育人的工作本是快樂和有意義的，奈何工作太多，時間太少，以致教師難以做好教育
- 太少時間跟學生相處，希望專注學生的需要，加強溝通及緊貼學生問題

訴求

- 增加學校教師人手，減少教師上課節數
- 減少非教學的行政及文書工作，使教師能專注於專業上，以提升教育質素

(九) 總結

是次調查發現，今年教師自評工作壓力和快樂感比去年調查為佳，高工作時數的教師比例下降，認為自己工作壓力大的教師亦比去年少，他們在學校出現的負面情緒也有減少。雖然教師的工作壓力得以減少，但高工作時數教師比例仍多，認為工作壓力高企的教師超過七成。再者，調查發現不少工時長的中高層教師感到工作壓力很大，並自評快樂程度為不合格，其身心健康無疑值得關注。事實上，現時前線教師不但課節多，還要應付繁多的行政文書工作，壓力不勝負荷。然而，在教師長期面對工時長、壓力大的處境，有近七成教師表示不鼓勵下一代從事教育工作；如當局再不著手改善教師的工作環境，恐怕會令更多年輕人不願投身教育事業。為此，教聯會促請教育局增撥資源，推出措施改善教師的工作環境，建議當局：

1. 不要再拖延，盡快落實「一校一行政」，讓行政人員統籌和刪減校內行政工作，以減少教師的行政工作量，紓緩其工作壓力和縮減高工時情況；
2. 撥出資源給辦學團體和香港教師中心，為教師提供正向心理學的短期課程，以提升教師的抗逆力，並疏導因工作壓力而引致的負面情緒。



2014「香港教師的壓力與快樂感」問卷調查

各位教師：

當前香港教師是一個工時長、壓力大的專業，為關懷同工在學校工作中所遇到的壓力情況，本會多年來一直持續進行相關調查。為跟進了解今年香港教師的壓力與快樂感，本會進行是次問卷調查。請於 5 月 23 日前將填妥問卷傳真 2770 5442、電郵 chkong@hkfew.org.hk 或交回本會。本會將向公眾和教育局反映這調查結果，以維護教師權益和提昇教師形象；如有查詢，請電 2770 3918 江卓豪先生。

主席 鄧飛謹啟
2014 年 5 月 15 日

1. 你每周於學校的所有工作時數約是多少？(N=494)

44 小時或以下(25,5%) 45-50 小時(157,32%) 51-60 小時(170,34%) 61-70 小時(100,20%) 71 小時或以上(42,9%)

2. 你如何形容自己在學校工作(包括教學和非教學)所面對的工作壓力？(N=485)

壓力過大(94,20%) 壓力略大(248,51%) 壓力適度(115,24%) 少量壓力(26,5%) 無壓力(2,0%)

3. 在過去一周中，你在學校時曾有哪些負面的情緒？(可選擇多於一項) (N=496)

沒有負面情緒(50,10%) 憤怒(199,40%) 洩氣(244,49%) 疲乏(416,84%) 憂鬱(107,22%) 苦悶(129,26%)
被疏遠(38,8%) 懷疑(83,17%) 後悔(48,10%) 焦急(212,43%) 無助(124,25%) 其他(10,2%)

4. 請自評你在下列日常教學和學校工作的快樂程度：

	很快樂	快樂	中立	不快樂	很不快樂
a. 課餘與學生溝通(N=496)	113,23%	312,63%	62,13%	7,1%	2,0%
b. 主科的課堂教學(N=482)	39,8%	287,60%	128,27%	24,5%	4,0%
c. 非主科的課堂教學(N=478)	29,6%	244,51%	171,36%	31,6%	3,1%
d. 批改學生習作(N=486)	9,2%	117,24%	241,50%	103,21%	16,3%
e. 處理學校行政工作(N=491)	4,1%	76,15%	237,48%	130,26%	44,10%
f. 出席學校會議(N=495)	4,1%	77,16%	253,51%	124,25%	37,7%
g. 與學生家長溝通(N=494)	17,3%	169,34%	252,51%	49,11%	7,1%
h. 與校友聯絡(N=481)	27,6%	183,38%	254,53%	14,2%	3,1%
i. 與同工作專業分享(N=494)	22,5%	283,58%	170,34%	17,3%	2,0%
j. 其他					

5. 據你的經驗，下列哪些活動可提昇你的快樂情況？(可選擇多於一項) (N=496)

細味成功經驗(179,36%) 與人慶祝成就(112,23%) 接納事實(121,24%) 活在當下(170,34%) 運動(204,41%)
記錄開心事情(113,23%) 對未來有期望(183,37%) 寬恕別人(120,24%) 懂得感恩(266,54%) 聽音樂(218,44%)
專注地工作(124,25%) 靜觀自己喜悅(52,10%) 逛街購物(244,49%) 大吃一頓(251,51%) 外遊(312,63%)
優質睡眠(391,79%) 心流於工作中(36,7%) 和同事分享成功經歷(118,24%) 其他(23,5%)

6. 以 10 分為極快樂、5 分為中立、0 分為極不快樂，請你自評在工作中的快樂程度？(N=495)

0 分(2,0%) 1 分(3,1%) 2 分(24,5%) 3 分(41,8%) 4 分(53,11%) 5 分(80,16%)
6 分(95,19%) 7 分(109,22%) 8 分(73,15%) 9 分(12,2%) 10 分(3,1%)

7. 綜觀現時教師在學校的工作環境，你會否鼓勵你的學生或子女將來投身教師行列？(N=484)

很鼓勵(3,0%) 鼓勵(153,32%) 不鼓勵(245,51%) 很不鼓勵(84,17%)

8. 請寫上你對教師壓力與快樂感的其他意見或建議。(N=84)

受訪者資料：

學校類別：(N=496) 中學(156,31%) 小學(164,33%) 幼稚園(153,31%) 特殊學校(23,5%)
職位：(N=487) 校長/副校長(40,8%) 中層主任(137,28%) 基層教師(包括班主任)(310,64%)
從事教育工作：(N=489) 1-9 年(150,32%) 10-19 年(154,31%) 20-29 年(149,30%) 30 年以上(36,7%)