



「教師身心健康」問卷調查 (2018 年 12 月 18 日)

教聯會一直關注教師的工作量及身心健康，多年來持續進行相關調查跟進情況。為全面了解今年本港教師的身心健康情況，本會於 12 月初向全港學校發出問卷，一星期多收到 611 位在職教師回應，當中有 183 名中學教師、156 名小學教師、219 名幼稚園教師、46 名特殊學校教師，以及 7 份未能顯示任職類別的問卷。教師問卷的結果和分析如下：

1. 有關教師每周在學校的工作總時數，今年調查發現高達 79% 教師每周工作超過 51 小時或以上；對比 2015 年及 2017 年的調查，今年每周工作 51 小時或以上的教師比例有所增加，由 2015 年的 69%，去年的 75%，上升至今年的 79% 新高，反映教師工時愈來愈長，工作量愈來愈沉重，當局必須正視。

表 1 教師的工作時數

	2018 年	2017 年*	2015 年**
44 小時或以下	2%	3%	4%
45-50 小時	19%	22%	27%
51-60 小時	40%	34%	44%
61-70 小時	26%	24%	18%
71 小時或以上	13%	17%	7%

註：*2017 年受訪教師共 264 位。

**2015 年受訪教師共 561 位。

2. 工作壓力方面，今年調查發現 8 成半教師感到現時工作壓力過大和略大。當中，表示壓力過大的教師有 35%，較 2015 年的 17% 上升一倍，情況令人進一步憂慮。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 ($\gamma=0.402$, $P<0.001$)；當中有 57% 高工時的教師認為自己壓力過大。若接受訪者的職位作進一步分析，發現無論是校長/副校長、中層主任，抑或是基層教師，表示工作壓力過大和略大的比例相若，反映任職不同崗位的教師，所面對的壓力同樣沉重。

表 2 教師與去年比較面對的工作壓力

	2018 年	2017 年*	2015 年**
壓力過大	35%	33%	17%
壓力略大	50%	55%	56%
壓力適度	12%	9%	22%
少量壓力	2%	2%	4%
沒有壓力	1%	1%	1%

3. 調查同時發現，教師工作壓力的首四項來源分別為：學校的行政工作(76%)、教學(批改、備課、上課)(65%)、學生行為問題(58%)及照顧學習差異(56%)，每項均超過半數教師；而超過 4 成半(46%)教師表示，家長投訴帶來壓力。再者，逾三分之一教師表示壓力分別來自應付外評(37%)、人事問題(37%)及帶領課外活動(35%)。

表 3 教師工作壓力來源

	百分比(%)
學校的行政工作	76%
教學(批改、備課、上課)	65%
學生行為問題	58%
照顧學習差異	56%
家長投訴	46%
應付外評	37%
人事問題	37%
帶領課外活動	35%

4. 今年調查發現，絕大部份教師(96%)指過去一周出現負面情緒，負面情緒平均有 4 項；其中，工時愈高($F=9.186$, $P<0.001$)、壓力愈大($F=52.196$, $P<0.001$)，所出現的負面情緒愈多。整體而言，超過 8 成半(87%)教師表示自己疲乏，感到洩氣的有超過 6 成(62%)。近半教師反映自己感到憤怒(49%)及焦急(42%)，亦有近 4 成教師表示無助(39%)。與過去兩年比較，今年相對較多教師感到洩氣。

表 4 教師的負面情緒

	2018 年	2017 年*	2016 年**
疲乏	87%	86%	84%
洩氣	62%	57%	56%
憤怒	49%	46%	50%
焦急	42%	48%	40%
無助	39%	39%	27%

註：*2017 年受訪教師共 264 位。

**2016 年受訪教師共 856 位。

5. 在 17 個列舉提升快樂的方法中，近 6 成(59%)教師認為優質睡眠可提升快樂，選擇外遊的教師約有 5 成半(56%)。約 4 成教師透過大吃一頓(46%)、逛街購物(43%)及和同事分享快樂(40%)可提升快樂。與去年調查相比，用優質睡眠及懂得感恩提升快樂的教師比率出現較明顯的跌幅。

表 5 教師提升快樂的方法

	2018 年	2017 年*	2016 年**
優質睡眠	59%	69%	70%
外遊	56%	54%	59%
大吃一頓	46%	47%	41%
逛街購物	43%	39%	40%
和同事分享快樂	40%	41%	48%
懂得感恩	39%	52%	41%
運動	31%	38%	44%
聽音樂	31%	34%	35%

6. 是次調查顯示，接近所有(99%)教師均反映過去半年出現健康問題。當中，超過 7 成(72%)教師曾經出現喉嚨痛，逾 6 成(61%)教師表示曾出現聲帶發炎/聲沙。近 6 成受訪教師分別表示自己曾受腰酸背痛(59%)及頸肩疼痛(58%)所困擾。其餘常見的健康問題包括：長期站立引致腿部不適(49%)、腸胃不適(48%)，以及肌肉繃緊(47%)等。當中，聲帶發炎/聲沙、腰酸背痛及頸肩疼痛均較去年增幅超過 1 成。

在列舉的 18 個健康問題中，受訪教師平均受到 6 項健康問題困擾。當中，年齡愈大(25 歲或以下：6 項；51 歲或以上：8 項)、工時愈高(44 小時或以下：2 項；71 小時或以上：8 項)、壓力愈大(少量壓力/沒有壓力：5 項；壓力過大：8 項)，所遇到的健康問題愈多。若按受訪者的性別作分析，則發現女教師(7 項)相對男教師(6 項)遇到較多健康問題。總言之，調查反映出有些教師同一時間內受到多項健康問題困擾，這情況對教師帶來身心影響是值得關注的。

表 6 教師的健康問題

	2018 年	2017 年*	2016 年**
喉嚨痛	72%	74%	72%
聲帶發炎/聲沙	61%	53%	57%
腰酸背痛	59%	41%	51%
頸肩疼痛	58%	45%	56%
長期站立引致腿部不適	49%	51%	42%
腸胃不適	48%	54%	48%
肌肉繃緊	47%	38%	36%

註：*2017 年受訪教師共 264 位。

**2016 年受訪教師共 856 位。

7. 在受訪的教師中，88%教師表示聽聞學校有教師經常(平均每天都有 1 位或以上)(50%)或不時(每周都有 1 位或以上)(38%)帶病上班，情況依然不理想。本會促請政府正視教師帶病上班問題，優化現有的病假安排，改善教師的身心健康。

對於如何改善教師的病假安排，385 位中小學及特殊學校教師中，約半數(49%)受訪教師認為應實報實銷聘請代課教師，表示應提高整合代課教師津貼的病假計算有近 2 成(19%)。同時，也有 1 成教師支持由學校自決以津貼或實報實銷聘請代課教師，只有 7%教師認為可維持現有安排。以上反映教師普遍不滿現時的病假安排，本會要求當局尊重校本精神，重新容許學校選擇實報實銷處理教師病假。

表 7 教師對改善現時中小學教師病假安排的建議

	百分比(%)
實報實銷聘請代課教師	49%
提高整合代課教師津貼的病假計算	19%
沒有意見	15%
由學校自決以津貼或實報實銷聘請代課教師	10%
維持現有安排	7%

8. 在現行免費優質幼教政策下，尚未為幼稚園設立病假制度，幼師如申請病假、分娩假和侍產假，聘請代課教師的成本皆由學校自行承擔。這調查發現 219 位幼師指請假的安排因應校本情況各異，當中逾 3 成半(37%)幼師指病假參照勞工法例，近 3 成(29%)指沒有醫生紙的病假要扣人工。與此同時，有近 1 成受訪幼師指其病假參照中小學(10%)、校方講明無得請事假(10%)和分娩假工資為五份之四(9%)。

表 8 幼師請假的安排

	百分比(%)
幼師病假參照勞工法例	37%
沒有醫生紙的病假要扣人工	29%
幼師病假參照中小學	10%
校方講明無得請事假	10%
分娩假工資為五份之四	9%
不清楚請假安排	4%
請假同工要另類補償代堂	1%
其他	1%

9. 調查同時發現，近 7 成(69%)教師表示有自行購買醫療保險，當中 40%認為有關的醫療保險保障足夠或很足夠，29%則認為不足夠或很不足夠。問到學校有否提供醫療保險，只有約四分之一教師(27%)表示受到學校的醫療保險保障。調查顯示，目前有些教師未獲任何醫療保障；即使有相關保障，不少教師認為相關醫療保障仍有待優化。

表 9 教師對個人和學校醫療保障的意見

	很足夠/足夠	不足夠/很不足夠	沒有購買
自行購買醫療保險	40%	29%	31%
由學校提供的醫療保險	11%	16%	73%

10. 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 43%，選擇 4 分或以下的教師有 41%，5 分及格的則有 16%。整體而言，今年教師自評的快樂感與去年相若。與此同時，今年調查發現教師工作壓力愈大，快樂評分愈低；工作時數愈高，其工作的快樂程度亦愈低。再者，基層教師亦對其自身快樂程度有較低的評分。而整體教師的快樂感平均只有 4.97 分，低於及格，情況值得關注。

表 10 教師自評快樂程度

	平均分	標準差
職級 (F=0.933)		
校長/副校長	5.41	1.760
中層主任	5.11	2.028
基層教師	4.90	2.052
工作時數*** (F=7.827)		
50 小時或以下	5.56	1.94
51-60 小時	5.05	2.14
61 小時或以上	4.75	2.075
70 小時或以上	4.27	2.034
工作壓力*** (F=65.368)		
壓力過大	3.75	1.845
壓力略大	5.31	1.716
壓力適度	6.63	1.752
少量壓力/沒有壓力	7.00	2.036
整體	4.97	2.021

***P<0.001

11. 問到會否鼓勵學生或子女將來投身教師行列，約 8 成(79%)教師表示不鼓勵和很不鼓勵，表示會很鼓勵和鼓勵的教師則只有 21%。與過去兩年相比，調查發現更多教師不鼓勵下一代從事教育工作，教聯會呼籲當局正視教師可能已被視為厭惡性行業。

表 11 教師對鼓勵下一代投身教師行列的意向

	2018 年	2017 年*	2016 年**
很鼓勵	1%	1%	0%
鼓勵	20%	26%	24%
不鼓勵	51%	43%	49%
很不鼓勵	28%	30%	27%

註：*2017 年受訪教師共 264 位。

**2016 年受訪教師共 856 位。

12. 面對全港教師身心健康的負債，超過 6 成半(67%)教師期望政府額外撥款為教師購買醫療保險。約四分之一教師表示，當局應推廣正向心理學活動(24%)；建議為在職教師提供短期心理健康班的有 2 成。在「其他」一項中，不少教師反映減輕工作量是改善身心健康的根本之道。

表 12 教師期望改善身心健康的舒緩措施

	百分比(%)
額外撥款為教師購買醫療保險	67%
推廣正向心理學活動	24%
其他	21%
為在職教師提供短期心理健康班	20%
鼓勵教師分享減壓心得	17%
舉辦教師心理健康講座	13%
向每校提供一個名額讀精神健康急救課程	13%

13. 問到學校有否為教師提供情緒支援服務又或推出疏導工作壓力的措施，大部分受訪教師表示沒有。至於為教師提供相關措施的學校，具體的支援措施包括：

- 提供社工支援服務，或設立專業輔導電話服務；
- 在教師發展日安排減壓伸展的工作坊；
- 安排教師聯誼活動或團契；
- 減少會議及簡化工作程序。

不過亦有同工反映，即使學校有提供相關服務，惟限於辦公時間提供，又或教師本身工作太忙，以致未能真正受惠。

14. 此外，不少受訪者在開放題表達對教師身心健康情況的意見，摘要如下：

- 大部份香港教師超額工作，身心疲累，健康出現了不同程度的警號。
- 教師工時過長，即使假期也要處理公務，與家人相處時間及休息時間不足。有時忙於照顧別人的小朋友，卻忽略了自己的小朋友。
- 教師行政工作量已達非教學工作量的頂點，須切實減輕/減少教師在非教學工作上的承擔，讓教師回歸教學的工作。
- 教師身心不健康，難以培養出正面積極的下一代。
- 教師怕影響教學進度及擔心事後要還堂，有病也不敢請假。
- 學校管理層只關注學生的身心健康，甚少關注同工這方面的需要。建議可以每星期撥半日的時間讓學生和教師都有休息的空間。
- 為教師購買醫療保險，讓其健康得到基本保障。

15. 總結

今年調查發現，教師在學校工作所面對的壓力較去年增加，出現的負面情緒亦相對較多。教師普遍受到多項健康問題困擾，包括喉嚨痛、聲帶發炎/聲沙及腰酸背痛等，當中年齡愈大、工時愈長及壓力愈大，所遇到的健康問題愈多。由於現時教師病假機制安排不合理，令大部份教師即使生病也要帶病上課。面對工時長、壓力大，香港教師的快樂感每況愈下，情況值得關注。

過去一年多，政府增加了教育資源，透過增加人手及改善待遇，對減輕教師壓力無疑起到一定的作用。不過另一方面，在現有教育制度下，以考試為主導，加上問責風氣盛行，教師面對愈來愈沉重的壓力。除了照顧教師身心健康外，學生和家長的身心健康亦急需關注。有關學生及家長的情緒健康，近月有幾個調查結果分別如下：

- 聖雅各福群會與安盛慈善基金 12 月公佈訪問基層學童調查，顯示有 33% 受訪小三至小六學童，自評壓力指數為 7 分至 10 分的高水平，更有 14% 人壓力指數達「爆燈」的 10 分。
- 香港浸信會愛羣社會服務處調查發現小學生每 5 人就有 1 人呈抑鬱徵狀，當中呈嚴重抑鬱徵狀的比例由去年的 9.7% 增至 12.3%；整體受訪小學生抑鬱的平均值為 49.4，亦較去年的 47.9 上升約 3%。
- 香港家庭教育學院 11 月透過電話訪問 536 名小學家長，發現超過八成家長感到在面對子女學校的測驗或考試時感到壓力；66.2% 家長表示曾為子女準備測驗或考試期間情緒失控，亦有 15.1% 家長表示經常未能控制自己的情緒。
- 香港撒瑪利亞防止自殺會今年調查 1,624 名中四至中六學生，問及學校提供給學生情緒困擾的支援是否足夠，有 26% 受訪學生認為不足夠，38% 則認為足夠但有改善空間。

可見，香港學生和家長心理健康並不理想，其中不少教師要同時兼顧。為此，教聯會促請政府推出更多舒緩措施，改善師生的身心健康。具體的 6 點建議如下：

- 提高中小學教師病假計算準則，恢復學校可以實報實銷聘請代課教師，以改善同工帶病回校工作的情況。
- 向幼稚園提供額外代課的病假津貼，讓幼師可向學校申請病假，優化幼師假期。
- 檢討現時教師的醫療福利，探討為全港教師提供醫療保障的可行性；並增撥資源，為教師舉辦預防及治療職業病的工作坊，及安排醫護人員定期到校為教師進行健康檢查。
- 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短期課程，如神經語言規劃 (NLP) 課程，提升教師的抗逆力，以疏導因教師工作壓力而引致的負面情緒。
- 向每校最少一名教師提供精神急救培訓資源，幫助處理有自殺訊號的學童，並輔導情緒欠佳學童有效管理及表達情緒，學習釋放壓力，積極面對各類逆境。
- 進一步改善班師比例，小學增加至 1:1.7、初中增加至 1:2.0、高中增加至 1:2.3，以減輕目前教師的工作壓力。



「教師身心健康」問卷調查

各位教師：

為全面了解中、小、幼、特學校教師的身心健康情況，教聯會進行這調查，藉此向政府和相關持分者反映，以提出改善建議。請各校負責人代複印問卷分發給貴校關心此議題的教師填答，並於 **12 月 10 日前** 傳真回 2770 5442、電郵至 kstam@hkfew.org.hk 或交回本會；亦可前往 <http://goo.gl/SDnCjT> 填答。如有查詢，請致電 2963 5120 譚建新先生。

2018 年 12 月 4 日

1. 作為一名教師，你每周的總工作時數約是多少？(N=610)

1. 44 小時或以下(11,2%) 2. 45-50 小時(118,19%) 3. 51-60 小時(242,40%)
4. 61-70 小時(157,26%) 5. 71 小時或以上(82,13%)

2. 你如何形容自己在學校工作(包括教學和非教學)所面對的壓力？(N=607)

1. 壓力過大(211,35%) 2. 壓力略大(307,50%) 3. 壓力適度(73,12%) 4. 少量壓力(11,2%)
5. 沒有壓力(5,1%)

3. 作為一名教師，你的工作壓力來自：(可選多項)(N=609)

1. 學校的行政工作(460,76%) 2. 教學(批改、備課、上課)(398,65%) 3. 帶領課外活動(213,35%)
4. 學生行為問題(354,58%) 5. 照顧學習差異(340,56%) 6. 家長投訴(277,46%)
7. 學校之間的競爭(124,20%) 8. 縮班壓力(78,13%) 9. 每年需續約，已有____年(86,14%)
10. 應付外評(222,37%) 11. 進修要求(138,23%) 12. 人事問題(222,37%) 13. 其他(32,5%)

4. 過去一周，你在學校工作時曾有哪些負面的情緒？(可選多項)(N=606)

1. 沒有負面情緒(21,4%) 2. 憤怒(295,49%) 3. 洩氣(378,62%) 4. 疲乏(529,87%) 5. 憂鬱(218,36%)
6. 苦悶(171,28%) 7. 被疏遠(52,9%) 8. 懷疑(150,25%) 9. 後悔(74,12%) 10. 焦急(253,42%)
11. 無助(236,39%) 12. 其他(12,2%)

5. 據你的經驗，下列哪些活動可提升你的快樂感？(可選多項)(N=610)

1. 細味開心經驗(148,24%) 2. 慶祝自己的成功(132,22%) 3. 接納事實(174,29%)
4. 活在當下(212,35%) 5. 運動(190,31%) 6. 和同事分享快樂(242,40%)
7. 對未來有期望(162,27%) 8. 寬恕別人(135,22%) 9. 懂得感恩(235,39%)
10. 聽音樂(188,31%) 11. 優質睡眠(357,59%) 12. 靜觀自己喜悅(51,8%)
13. 逛街購物(265,43%) 14. 大吃一頓(281,46%) 15. 外遊(340,56%)
16. 掌握理性行為治療(17,3%) 17. 心流(12,2%) 18. 其他：_____ (22,4%)

6. 過去半年，你有沒有曾經出現以下的健康問題？(可選多項)(N=610)

1. 沒有健康問題(15,3%) 2. 喉嚨痛(435,72%) 3. 聲帶發炎/聲沙(370,61%)
4. 長期站立引致腿部不適(301,49%) 5. 腿部靜脈曲張(118,19%) 6. 足底筋膜炎(133,22%)
7. 腸胃不適(293,48%) 8. 情緒病(如焦慮、抑鬱)(160,26%) 9. 經常失眠(182,30%)
10. 胸口鬱悶(128,21%) 11. 神經衰弱(112,18%) 12. 眼痛或過敏(167,27%)
13. 長期頭痛(145,24%) 14. 肌肉繃緊(288,47%) 15. 腕管綜合症(41,7%) 16. 肩周炎(76,13%)
17. 頸肩疼痛(356,58%) 18. 腰酸背痛(361,59%) 19. 皮膚敏感(192,32%) 20. 其他(5,1%)

7. 據你聽聞，校內教師帶病上班的情況是怎樣？(N=610)

1. 經常(平均每天都有 1 位或以上教師帶病上班)(303,50%) 2. 不時(每周都有 1 位或以上)(230,38%)
3. 較少(每月個案少於 3 個)(52,9%) 4. 甚少或沒有(12,2%) 5. 不知道(13,1%)

8. 以下為改善現時中小學教師病假安排的建議，你最支持哪一項？(幼稚園同工請跳此題) (N=433)

- 1.維持現有安排(28,7%)
- 2.提高整合代課教師津貼的病假計算(增至____天)(84,19%)
- 3.實報實銷聘請代課教師(213,49%)
- 4.由學校自決以津貼或實報實銷聘請代課教師(44,10%)
- 5.沒有意見(64,15%)

9. 在現行免費優質幼教政策下，你所知幼師請假的安排是怎樣的？(中小特殊學校同工請跳此題)

- 1.不清楚請假安排(7,4%)
- 2.幼師病假參照中小學(20,10%)
- 3.幼師病假參照勞工法例(74,37%)
- 4.分勉假工資為五份之四(18,9%)
- 5.請假同工要另類補償代堂(1,1%)
- 6.沒有醫生紙的病假要扣人工(59,29%)
- 7.校方講明無得請事假(20,10%)
- 8.其他(2,0%) (N=201)

10. 你現時有沒有下列醫療保險的保障？

	有	沒有
10.1 自行購買醫療保險(N=604)	(417,69%)	(187,31%)
10.2 由學校提供的醫療保險(N=593)	(163,27%)	(430,73%)

11. 你認為個人和學校的醫療保障是否足夠？

	很足夠	足夠	不足夠	很不足夠	沒有購買
11.1 自行購買醫療保險(N=603)	(30,5%)	(212,35%)	(144,24%)	(30,5%)	(187,31%)
11.2 由學校購買醫療保險(N=593)	(1,0%)	(66,11%)	(12,2%)	(84,14%)	(430,73%)

12. 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=607)

- | | | | | | |
|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 0(1,0%) | 1(25,4%) | 2(49,8%) | 3(93,16%) | 4(81,14%) | 5(99,16%) |
| 6(97,16%) | 7(97,16%) | 8(51,8%) | 9(12,2%) | 10(2,0%) | |

13. 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=600)

- 1.很鼓勵(8,1%)
- 2.鼓勵(120,20%)
- 3.不鼓勵(306,51%)
- 4.很不鼓勵(166,28%)

14. 面對全港教師身心健康的負債，你認為政府應向教師提供那些舒緩措施？(N=592)

- 1.推廣正向心理學活動(140,24%)
- 2.鼓勵教師分享減壓心得(99,17%)
- 3.舉辦教師心理健康講座(76,13%)
- 4.為在職教師提供短期心理健康班(120,20%)
- 5.向每校提供一個名額讀精神健康急救課程(77,13%)
- 6.額外撥款為教師購買醫療保險(394,67%)
- 7.其他(126,21%)

15. 據你所知，學校有否為教師提供情緒支援服務又或推出疏導工作壓力的措施？如有，請寫下：
(N=75)

16. 請寫上你對教師身心健康情況的其他意見。(N=92)

受訪者資料

- 學校類別(N=604)： 1.中學(153,25%) 2.小學(186,31%) 3.幼稚園(219,36%) 4.特殊學校(46,8%)
資助類型(N=582)： 1.官立學校(29,5%) 2.資助學校(503,86%) 3.直資學校(29,5%) 4.私立學校(21,4%)
職位(N=594)： 1.校長/副校長(27,5%) 2.中層主任(144,24%) 3.基層教師(410,69%) 4.其他(13,2%)
性別(N=595)： 1.男(122,20%) 2.女(473,80%)
年齡(N=602)： 1. 25 歲或以下(85,14%) 2. 26 至 30 歲(110,18%) 3. 31 至 40 歲(198,33%)
4. 41 至 50 歲(156,26%) 5. 51 歲或以上(53,9%)

~問卷完，多謝提供資料~