

## 「教師身心健康」問卷調查 (2021 年 12 月 9 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，教聯會今年首度聯同教工會進行這調查，於 11 月上旬向全港學校發出問卷，一星期多收到 1,206 位在職教師回應，當中有 257 名中學教師、492 名小學教師、387 名幼稚園教師、48 名特殊學校教師，以及 22 份未能顯示任職類別的問卷。今年「教師身心健康」問卷統計和分析如下：

1. 教師每周在學校的工作總時數方面，今年調查發現有 74% 教師每周工作超過 51 小時或以上，較去年的 67% 有所回升。當中，高工時教師(每周工作 61 小時或以上)的比例進一步上升至 34%。按受訪者背景分析，中學和小學教師高工時的情況較為普遍，接近 4 成(中學：40%、小學：39%、幼稚園：26%、特殊學校：23%)。

表 1 教師的工作時數

	2021 年	2020 年*	2019 年**
44 小時或以下	4%	7%	4%
45-50 小時	22%	26%	23%
51-60 小時	40%	34%	42%
61-70 小時	20%	19%	22%
71 小時或以上	14%	14%	9%

註: \*2020 年受訪教師共 1216 位

\*\*2019 年受訪教師共 850 位

2. 與此同時，近 9 成教師(89%)期望每周的總工作時數為 50 小時或以下，結合上題進行分析，反映了目前普遍教師均認為工作時數過長，期望能減少工時，值得當局加以正視。

表 2 教師期望每周的總工作時數

	百分比(%)
44 小時或以下	55%
45-50 小時	34%
51-60 小時	8%
61-70 小時	2%
71 小時或以上	1%

3. 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 39%，數字為過去三年的新高。按受訪者背景分析，無論是中、小、幼、特同工，均有逾 8 成人表示工作壓力過大和略大。與此同時，調查發現前線教師及中層主任面對的壓力相對較大，均接近 4 成(前線教師：41%，中層主任：39%，校長/副校長：24%)。

表 3 教師面對的工作壓力

	2021 年	2020 年*	2019 年**
壓力過大	39%	34%	30%
壓力略大	46%	51%	50%
壓力適度	11%	12%	16%
少量壓力	3%	3%	4%
沒有壓力	1%	0%	0%

註：\*2020 年受訪教師共 1216 位。

\*\*2019 年受訪教師共 850 位。

4. 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(82%)、教學(批改、備課、上課)(58%)、學生的學習差異擴大(57%)及學生情緒問題(50%)，每項均超過半數教師選擇。與此同時，約 4 成教師指家長投訴(42%)帶來壓力。值得注意的是，表示學校行政工作繁重帶來壓力的教師，比例為近年的新高，兩會促請教育局進一步檢視如何精簡學校的行政工作，釋放教師空間。另一項需要正視的是學生情緒問題，今年有半數教師表示處理學生情緒問題帶來壓力，較去年上升近 1 成，反映在疫情下的新常態，愈來愈多學生出現情緒問題，為同工帶來不少挑戰。

表 4 教師工作壓力來源

	百分比
學校的行政工作	82%
教學(批改、備課、上課)	58%
學生的學習差異擴大	57%
學生的情緒問題	50%
家長投訴	42%

5. 絕大部份教師(99%)過去一周出現負面情緒，比率为近年新高。8 成半教師表示自己疲乏，感到洩氣的有逾 5 成半(57%)。與此同時，有 4 成半教師反映自己感到焦急，亦有接近 4 成教師表示憤怒(39%)及無助(38%)。平均而言，受訪教師有 4 項負面情緒。調查亦發現年齡與負面情緒呈反比關係，年輕教師(40 歲或以下)相對出現較多負面情緒，反之亦然( $F=15.165$ ,  $P<0.001$ )。與此同時，前線教師的負面情緒亦較中高層同工為多( $F=12.262$ ,  $P<0.001$ )。

表 5 教師的負面情緒

	2021 年	2020 年*	2019 年**
疲乏	85%	85%	85%
洩氣	57%	59%	54%
焦急	45%	48%	42%
憤怒	39%	38%	40%
無助	38%	39%	36%

註：\*2020 年受訪教師共 1216 位。

\*\*2019 年受訪教師共 850 位。

6. 在列舉提升快樂的 17 個方法中，超過 6 成受訪同工表示優質睡眠能夠提升快樂感(62%)，逾 4 成半教師選擇大吃一頓(47%)。近 4 成教師分別選擇逛街購物(39%)、和同事分享快樂(39%)及運動(39%)提升快樂感。

表 6 教師提升快樂的方法

	2021 年	2020 年*	2019 年**
優質睡眠	62%	60%	59%
大吃一頓	47%	48%	46%
逛街購物	39%	45%	44%
和同事分享快樂	39%	43%	39%
運動	39%	37%	33%
懂得感恩	37%	43%	36%
活在當下	37%	39%	36%
外遊	35%	31%	55%

註：\*2020 年受訪教師共 1216 位。

\*\*2019 年受訪教師共 850 位。

7. 今年教師出現的常見健康問題包括：腰酸背痛(57%)、頸肩疼痛(56%)及喉嚨痛(55%)。去年學校長時間停課及轉為網上教學，今年則大部分學校維持半天面授課堂，故喉嚨痛、長期站立引致腿部不適及聲帶發炎/聲沙，有了不同程度的回升。在列舉的 20 個健康問題中，受訪教師平均受到 6 項健康問題困擾。當中，女教師、年齡 25 歲以下及 31 至 40 歲的教師，遇到較多健康問題。調查亦發現前線教師相對中層主任及校長/副校長，出現較多健康問題(前線教師：6 項，校長/副校長：4 項)。此外，幼師相對受較多健康問題影響，當中受頸肩疼痛及腰酸背痛困擾的幼師，較整體高出逾 1 成，反映幼師的健康狀況值得關注。

表 7 教師的健康問題

	2021 年	2020 年*	2019 年**
腰酸背痛	57%	58%	58%
頸肩疼痛	56%	57%	59%
喉嚨痛	55%	49%	73%
長期站立引致腿部不適	47%	42%	50%
腸胃不適	46%	47%	48%
肌肉繃緊	45%	44%	42%
聲帶發炎/聲沙	42%	37%	61%

註：\*2020 年受訪教師共 1216 位。

\*\*2019 年受訪教師共 850 位。

8. 調查同時發現，超過 7 成半教師(76%)支持改善現時病假安排，當中有 37%同工認為須提高整合代課教師津貼的病假計算，表示應讓學校實報實銷聘請代課教師的有 39%。

表 8 教師對改善現時病假安排的意見

	百分比(%)
維持現有安排	8%
提高整合代課教師津貼的病假計算	37%
實報實銷聘請代課教師	39%
沒有意見	16%

9. 問到是否支持政府加強教師的醫療保障，96%教師表示支持或很支持；本會促請有關部門探討為教師提供醫療保險的可行性，加強對教師健康的保障。

表 9 教師對教育局加強教師醫療保障的支持程度

	百分比
很支持	79%
支持	17%
不支持	1%
很不支持	0%
沒有意見	3%

10. 以 0 至 10 分自評工作的快樂程度，今年 47%受訪教師選擇 6 分或以上，選擇 4 分或以下的教師有 39%，5 分及格的則有 14%。整體而言，選擇 4 分或以下的教師較去年相若，而整體教師的快樂感平均有 5.13 分，較去年的 5.16 分進一步下跌。

當中，基層教師及年輕教師對其自身快樂程度，明顯較其他組別低。調查同時發現教師工作壓力愈大、工作時數愈高，其工作的快樂程度亦愈低。按學校類別分析，中、小、幼、特學校教師的快樂程度相若，惟幼師的快樂程度亦相對較低(中學：5.3 分，小學：5.13 分，幼稚園：5.04 分，特殊學校：5.21 分)。分析過去十年同類調查的數據，今年教師快樂感評分低於十年的平均值，希望當局認真關注。

表 10 教師自評快樂程度

	平均分
職級 (F=17.327)	
校長/副校長	6.30
中層主任	5.25
<b>基層教師</b>	<b>4.97</b>
工作時數*** (F=25.286)	
50 小時或以下	5.70
51-60 小時	5.17
<b>61 小時或以上</b>	<b>4.63</b>
工作壓力*** (F=217.563)	
<b>壓力過大</b>	<b>3.71</b>
壓力略大	5.71
壓力適度	7.16
少量壓力/沒有壓力	7.04
<b>整體</b>	<b>5.13</b>

\*\*\*P<0.001

11. 面對疫情下的新常態，超過 7 成半教師表示對其身心健康有影響或很大影響(76%)，表示有少許影響的有約五分之一。與去年相比，表示很大影響/有影響的同工由 81% 下跌至 76%，但仍然處於高位。為此，教聯會及教工會期望當局持續關注疫情下教師身心健康的需要，推出措施加以支援。

表 11 面對疫情下的新常態對教師身心健康的影響

	2021 年	2020 年
很大影響	27%	38%
有影響	49%	43%
少許影響	20%	16%
沒有影響	3%	2%
不知道	1%	1%

註：\*2020 年受訪教師共 1216 位。

12. 對於會否鼓勵學生或子女將來投身教師行列，近 8 成教師(79%)表示不鼓勵和很不鼓勵，較去年的 7 成半為多；表示會很鼓勵和鼓勵的教師則只有約 2 成(21%)。

表 12 教師對鼓勵下一代投身教師行列的意向

	2021 年	2020 年*	2019 年**
很鼓勵	1%	1%	1%
鼓勵	20%	24%	25%
不鼓勵	49%	46%	50%
很不鼓勵	30%	29%	24%

註：\*2020 年受訪教師共 1216 位。

\*\*2019 年受訪教師共 850 位。

13. 與此同時，受訪教師認為教育局在未來四年應推出以下措施，以改善中、小、幼、特教師的身心健康，摘要如下：

- 不要以殺校作為應對收生不足的措施，穩定教育生態。
- 為幼師設立有薪病假和進修假期，以及提供津貼予學校增聘人手。
- 理順小學中層及校長薪酬待遇，增加中層教師職位。
- 疫情影響下半天上學，面授課時大大減少，但課程內容不變，令教師教學進度十分趕急，學生亦難以吸收。
- 合約教師感到朝不保夕，難以對學校及教學工作有歸屬感，建議改善有關問題。
- 推行小班教學，改善師生比例。
- 為教師提供與公務員同等水平的醫療保障(包括門診服務)。
- 增加行政人員人手，應成熟地推行電子收通告及收費等，以減少教師的行政工作和壓力。
- 制訂標準教節，釐清老師的上課時數，以騰出充足時間予老師處理行政工作和家校事宜。
- 訂立幼師薪級表，讓幼師可見未來的前景。
- 增設到校教育心理學家、社工、言語治療師。
- 教育局在推出新政策前，須做好諮詢及溝通工作。

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：

- 檢討因縮班而造成學校間的惡性競爭，令教師不用承受不必要的收生壓力，專注教學工作。
- 工作量極大，長期缺乏運動及充足睡眠，體能及情緒易受影響，身心疲累。
- 定期舉辦免費有益身心活動及講座，提供心理健康治療服務，改善老師的精神健康。
- 建議推出計劃，讓老師每做滿一個年期，便可參加一些退修課程，暫離教學現場，進修之餘又可休息。
- 舉辦家長講座和活動，教育家長對子女和老師何謂合理的期望。
- 關注老師的身心休息需要，創設足夠空間，讓老師有家庭生活及正常社交活動。

## 15. 總結

今年調查發現，教師在學校的工作時數較去年有所增加，近 7 成半教師每周工作超過 51 小時或以上，當中有逾三分之一教師面對高工時(每周工作 61 小時或以上)的情況。與此同時，今年調查發現 8 成半教師感到現時工作壓力過大和略大，情況令人憂慮。絕大部份教師過去一周出現負面情緒，比率为近年新高；教師整體的快樂感亦有所下降，由去年的 5.16 分，進一步下降至 5.13 分。

教聯會及教工會對於目前教師的身心健康狀況深表擔憂，兩會促請教育局正視有關問題，推出措施以作改善。具體建議如下：

- 訂立最高工時指引，研究可行方案以減少教師工作量。
- 推出教師中心 2.0 方案，為教師提供多元化交流活動的場地，促進身心健康。
- 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。
- 精簡學校行政工作，增加人手支援相關工作。同時，在幼稚園落實「一校一行政主任」，以減輕幼師的行政工作量。
- 鑑於疫情持續，教育局應推出相應的支援措施改善師生身心健康，以協助他們面對疫情下新常態教與學的額外壓力。
- 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；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，以改善同工帶病回校工作的情況。
- 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，及安排醫護人員到校為教師進行健康檢查。
- 撥出資源給辦學團體和學校，為教師提供正向心理學短期課程，提升教師的抗逆力和輔導學生能力，以改善學界師生的負面情緒。

## 「教師身心健康」問卷調查(2021)

各位教師：

為了解全港中、小、幼、特教師今年的身心健康情況，教聯會聯同教工會進行這調查，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給 貴校關心此議題的教師填答，並於 **11 月 26 日前** 傳真回 2770 5442、電郵至 [ctpoon@hkfew.org.hk](mailto:ctpoon@hkfew.org.hk) 或交回本會；亦可前往 <https://bit.ly/3qtgxR2> 或掃描下方 qr code 填答。如有查詢，請致電 2963 5110 潘小姐。



香港教育工作者聯會  
香港教育工作者工會  
2021 年 11 月 15 日

1. 作為一名教師，你每周的總工作時數約是多少？(N=1194)

1. 44 小時或以下 (52,4%)      2. 45-50 小時 (268,22%)      3. 51-60 小時 (465,40%)  
4. 61-70 小時 (242,20%)      5. 71 小時或以上 (167,14%)

2. 承上題，你期望每周的總工作時數約是多少？(N=1201)

1. 44 小時或以下 (663,55%)      2. 45-50 小時 (402,34%)      3. 51-60 小時 (90,8%)  
4. 61-70 小時 (23,2%)      5. 71 小時或以上 (23,1%)

3. 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=1199)

1. 壓力過大 (468,39%)      2. 壓力略大 (557,46%)      3. 壓力適度 (128,11%)  
4. 少量壓力 (43,3%)      5. 沒有壓力 (3,1%)

4. 作為一名教師，你的工作壓力來自：(可選多項) (N=1201)

1. 學校的行政工作 (979,82%)      2. 教學(批改、備課、上課) (695,58%)  
3. 學生的情緒問題 (599,50%)      4. 支援跨境生網上學習 (148,12%)  
5. 學生的學習差異擴大 (687,57%)      6. 憂慮來年新生學生人數下降(370,31%)  
7. 學校之間的競爭 (295,25%)      8. 工作前景不穩 (384,32%)  
9. 分別照顧學生的實體及網上學習(318,27%)      10. 家長投訴 (505,42%)  
11. 進修要求 (411,34%)      12. 在新常態下準備電子教材及批改 (386,32%)  
13. 人事關係 (408,34%)      14. 融合教育 (369,31%)  
15. 其他(33,3%)

5. 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=1201)

1. 沒有負面情緒 (66,6%)      2. 憤怒 (465,39%)      3. 洩氣 (687,57%)      4. 疲乏 (1025,85%)  
5. 憂鬱 (491,41%)      6. 苦悶 (355,30%)      7. 被疏遠 (106,9%)      8. 懷疑 (354,30%)  
9. 後悔 (159,13%)      10. 焦急 (542,45%)      11. 無助 (460,38%)      12. 其他 (10,1%)

6. 據你的經驗，下列哪些活動可提升你的快樂感？(可選多項) (N=1193)

1. 細味開心經驗 (268,23%)      2. 慶祝自己的成功 (247,21%)      3. 接納事實 (324,27%)  
4. 活在當下 (435,37%)      5. 運動 (463,39%)      6. 和同事分享快樂(467,39%)  
7. 對未來有期望 (250,21%)      8. 寬恕別人 (221,19%)      9. 懂得感恩 (439,37%)  
10. 聽音樂 (461,39%)      11. 優質睡眠 (736,62%)      12. 靜觀自己喜悅 (116,10%)  
13. 逛街購物 (465,39%)      14. 大吃一頓 (565,47%)      15. 外遊 (419,35%)  
16. 掌握理性行為治療 (37,3%)      17. 其他 (37,3%)

7. 過去半年，你有沒有曾經出現以下的健康問題？(可選多項) (N=1198)
- |                         |                          |                      |
|-------------------------|--------------------------|----------------------|
| 1. 沒有健康問題 (45,4%)       | 2. 喉嚨痛 (660,55%)         | 3. 聲帶發炎/聲沙 (498,42%) |
| 4. 長期站立引致腿部不適 (564,47%) | 5. 腿部靜脈曲張 (254,21%)      | 6. 足底筋膜炎 (289,24%)   |
| 7. 腸胃不適 (549,46%)       | 8. 情緒病(如焦慮、抑鬱) (340,28%) | 9. 經常失眠 (399,33%)    |
| 10. 胸口鬱悶 (229,19%)      | 11. 神經衰弱 (241,20%)       | 12. 眼痛或過敏 (373,31%)  |
| 13. 長期頭痛 (296,25%)      | 14. 肌肉繃緊 (542,45%)       | 15. 腕管綜合症 (83,7%)    |
| 16. 肩周炎 (202,17%)       | 17. 頸肩疼痛 (676,56%)       | 18. 腰酸背痛 (685,57%)   |
| 19. 皮膚敏感 (368,31%)      | 20. 其他 (20,2%)           |                      |

8. 你認為教育局應如何改善現時教師的病假安排？(N=1183)

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| 1. 維持現有安排 (94,8%)       | 2. 提高整合代課教師津貼的病假計算 (435,37%) |
| 3. 實報實銷聘請代課教師 (455,39%) | 4. 沒有意見 (199,16%)            |

9. 你是否支持教育局加強教師的醫療保障？(N=1191)

- |                  |                 |               |                |                 |
|------------------|-----------------|---------------|----------------|-----------------|
| 1. 很支持 (957,79%) | 2. 支持 (202,17%) | 3. 不支持 (1,1%) | 4. 很不支持 (0,0%) | 5. 沒有意見 (31,3%) |
|------------------|-----------------|---------------|----------------|-----------------|

10. 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=1186)

- |             |             |             |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 0 (0,0%)    | 1 (55,5%)   | 2 (91,8%)   | 3 (159,13%) | 4 (148,13%) | 5 (162,14%) |
| 6 (205,17%) | 7 (208,17%) | 8 (142,12%) | 9 (14,1%)   | 10 (2,0%)   |             |

11. 面對疫情下的新常態，對你作為教師的身心有沒有負面影響？(N=1190)

- |                   |                  |                   |
|-------------------|------------------|-------------------|
| 1. 很大影響 (322,27%) | 2. 有影響 (580,49%) | 3. 少許影響 (246,20%) |
| 4. 沒有影響 (37,3%)   | 5. 不知道 (5,1%)    |                   |

12. 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=1189)

- |               |                 |                  |                   |
|---------------|-----------------|------------------|-------------------|
| 1. 很鼓勵 (8,1%) | 2. 鼓勵 (244,20%) | 3. 不鼓勵 (586,49%) | 4. 很不鼓勵 (351,30%) |
|---------------|-----------------|------------------|-------------------|

13. 為改善中、小、幼、特教師身心健康，你認為教育局在未來四年要在哪些方面提出改善措施？(N=342)

14. 請寫上你對教師身心健康情況的其他意見或建議。(N=204)

### 受訪者資料

學校類別(N=1184)：1. 中學 (257,22%) 2. 小學 (492,42%) 3. 幼稚園 (387,33%) 4. 特殊學校(48,3%)

資助類型(N=1170)：1. 官立學校 (86,7%) 2. 資助學校 (977,83%) 3. 直資學校 (52,4%) 4. 私立學校 (55,6%)

職位(N=1173)：1. 校長/副校長 (90,8%) 2. 中層主任 (253,21%) 3. 基層教師 (818,70%) 4. 其他 (12,1%)

性別(N=1169)：1. 男 (249,21%) 2. 女 (920,79%)

年齡(N=1188)：1. 25 歲或以下 (104,9%) 2. 26 至 30 歲 (237,20%) 3. 31 至 40 歲 (295,25%)  
4. 41 至 50 歲 (351,30%) 5. 51 歲或以上 (201,16%)

~問卷完，多謝提供資料~