



「教師身心健康」問卷調查 (2017 年 12 月 21 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 11 月底向全港學校發出問卷，兩周內收到 264 位在職教師回應，當中有 106 名中學教師、86 名小學教師、40 名幼稚園教師及 9 名特殊學校教師。問卷的結果和分析如下：

1. 有關教師每周於學校的工作的總時數，表 1 顯示每周工作超過 51 小時或以上的教師有 75%，其中工作 51-60 小時、61-70 小時、71 小時或以上的教師分別佔 34%、24%和 17%。調查發現，高工作時數(61 小時或以上)教師比例明顯增加，由 2015 年的 25%上升至今年的 41%，今年教師工時惡化情況，值得各方關注。

表 1 教師的工作時數

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

註：2015 年受訪教師共 561 位

2. 在工作壓力方面，今年調查發現 88%教師感到工作壓力過大和略大，較 2015 年的 73%進一步增加，尤其是壓力過大的教師佔三分之一，情況令人憂慮。

表 2 教師與去年比較面對的工作壓力

	2017 年	2015 年
壓力過大	33%	17%
壓力略大	55%	56%
壓力適度	9%	22%
少量壓力	3%	4%
沒有壓力	0%	1%

3. 是次調查同時發現，教師工作壓力的首三項來源分別為：學校的行政工作(79%)、教學(批改、備課、上課)(65%)及照顧學習差異(60%)。其次，逾 5 成半(57%)教師表示學生行為問題帶來壓力；與此同時，約 4 成教師認為壓力分別來自家長投訴(42%)及人事問題(39%)。

表 3 教師工作壓力來源

	百分比(%)
學校的行政工作	79%
教學 (批改、備課、上課)	65%
照顧學習差異	60%
學生行為問題	57%
家長投訴	42%
人事問題	39%

4. 調查發現，9 成半教師表示過去一周出現負面情緒。逾 8 成半(86%)教師認為自己疲乏，表示洩氣的約 5 成半(57%)。接近半數教師指自己感到焦急(48%)及憤怒(46%)，亦有近 4 成教師表示無助(39%)。與過去兩年比較，除了憤怒外，其他 4 項負面情緒均有不同程度的增加，怎樣減少教師的負面情緒？是政府和學校不能迴避的問題。

表 4 教師的負面情緒

	2017 年	2016 年**	2015 年
疲乏	86%	84%	81%
洩氣	57%	56%	46%
焦急	48%	40%	29%
憤怒	46%	50%	37%
無助	39%	27%	24%

註：2016 年受訪教師共 856 位

5. 在 17 個列舉提升快樂的方法中，7 成(69%)教師認為優質睡眠可提升快樂，選擇外遊(54%)及懂得感恩(52%)的教師有超過一半。超過 4 成教師認為大吃一頓(47%)及和同事分享快樂(41%)可提升快樂。與 2016 年調查相比，和同事分享快樂、運動、外遊等快樂方法的比例，有一定程度的減少。

表 5 教師提升快樂的方法

	2017 年	2016 年	2015 年
優質睡眠	69%	70%	69%
外遊	54%	59%	57%
懂得感恩	52%	41%	49%
大吃一頓	47%	41%	49%
和同事分享快樂	41%	48%	41%
逛街購物	39%	40%	40%
運動	38%	44%	37%
聽音樂	34%	35%	39%

6. 是次調查顯示，98%教師反映過去半年出現健康問題。近 7 成半(74%)教師曾經出現喉嚨痛，過半數教師曾感到腸胃不適(54%)、聲帶發炎/聲沙(53%)及長期站立引致腿部不適(51%)。其餘常見的健康問題包括：頸肩疼痛(45%)、腰酸背痛(41%)、肌肉繃緊(38%)等。其中，教師長期站立引致腿部不適的比例持續增加。

表 6 教師的健康問題

	2017 年	2016 年	2015 年
喉嚨痛	74%	72%	69%
腸胃不適	54%	48%	47%
聲帶發炎/聲沙	53%	57%	55%
長期站立引致腿部不適	51%	42%	38%
頸肩疼痛	45%	56%	57%
腰酸背痛	41%	51%	59%
肌肉繃緊	38%	36%	37%

7. 與此同時，89%教師表示聽聞學校有教師經常(平均每天都有 1 位或以上)(54%)或不時(每周都有 1 位或以上)(35%)帶病上班，反映教師帶病上班情況普遍，有關問題值得正視。

對於教師帶病上課的影響，超過 9 成(91%)教師認為會影響其教學效能，亦有約 7 成半教師分別指「個別教師常請病假，增加同儕的工作量」(77%)及「教師帶病上課，影響校內師生健康」(75%)。與去年比較，相對較多受訪者認為增加同儕工作和學校財政壓力。

表 7 教師健康問題帶來的影響

	2017 年	2016 年	2015 年
教師帶病上課，影響其教學效能	91%	90%	87%
個別教師常請病假，增加同儕的工作量	77%	68%	66%
教師帶病上課，影響校內師生健康	75%	75%	66%
經常聘請代課增加學校財政壓力	22%	19%	13%
教師小病上班彰顯正能量	6%	9%	7%
其他	2%	1%	1%

8. 對於如何改善教師的病假安排，過半數(51%)受訪者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 22%。此外，有 12%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 5%教師認為可維持現有安排。以上反映教師普遍不滿現時學校的病假安排；在幼稚園方面，教師病假更未有計算在十五年免費教育的財務之內，教聯會期望當局對此儘快作出改善。

表 8 對改善教師病假安排的意見

	百分比(%)
實報實銷聘請代課教師	51%
提高整合代課教師津貼的病假計算	22%
由學校自決以津貼或實報實銷聘請代課教師	12%
維持現有安排	5%
沒有意見	10%

9. 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 45%，選擇 4 分或以下的教師有 40%，5 分及格的則有 15%。與 2015 年調查相比，自評不及格(4 分或以下)的教師由當年的 21%倍增至 40%；而自評快樂程度較高(6 分或以上)的教師則由當年的 58%急降至 45%。

表 9 教師自評工作的快樂程度

	2017 年	2015 年
0-4 分	40%	21%
5 分	15%	21%
6-10 分	45%	58%

10. 問到會否鼓勵學生或子女將來投身教師行列，近 7 成半(73%)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只有 27%，情況質過去兩年相若。

表 10 教師對鼓勵下一代投身教師行列的意向

	2017 年	2016 年	2015 年
很鼓勵	1%	0%	0%
鼓勵	26%	24%	27%
不鼓勵	43%	49%	54%
很不鼓勵	30%	27%	19%

11. 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：

- 工作量太多，假期、星期六日也要工作，沒有私人/家庭空間及休息/做運動時間。
- 與學生相處的時間太少，冀專注做好育人的工作，關心學生需要。
- 政府不注重中小學的人力資源需要，即使增加了教席也只是杯水車薪。教師的課節仍未有減少。不加班工作根本不能應付每天基本工作(如出卷、改功課)，更遑論用心備課。
- 家生、家長、社會上人人可以胡亂投訴老師，要即時回應，老師卻投訴無門。
- 當局以 2.5 天作為病假計算中位數並用不合理，要求回復實報實銷制度，以減少學校及教師壓力。
- 當教師身心不健康，沒有生活，如何有好的教學？試問這樣的工作環境又怎會有滿足感？
- 減少上課時數，增加空堂時間，讓教師可以在正常上班時間內，完成教學和非教學的工作。

12. 總結

今年調查發現，教師在學校的工作時間及壓力情況均較 2015 年同類調查有所增加，出現的負面情緒亦相對較多。在工時長、壓力大的情況愈下，不少教師的健康響起警號。教師普遍受到多項健康問題困擾，不過大部份教師即使生病也要帶病上課，因而影響教學效能及師生健康，並增加同儕工作量；問題值得關注。在這情況下，大部份教師不鼓勵下一代從事教育工作。

新一屆政府上任後，即時通過增加 36 億元教育經常性撥款，推出多項新措施，某程度紓解了業界的燃眉之急。不過，是次調查反映教師仍處於惡劣的工作環境，急需政府著手解決。為此，教聯會促請教育局增加資源，並提出以下的建議：

- 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或減壓課程，以提升教師的抗逆力，並疏導因工作壓力而引致的教師負面情緒；
- 提高中小學教師病假計算準則，並容許學校自決以津貼或以實報實銷聘請代課教師，改善同工帶病回校工作的情況；
- 檢討現時教師的醫療福利，增撥資源為教師舉辦預防及治療職業病的工作坊，安排醫護人員定期到校為教師進行健康檢查；
- 正視幼稚園教師的權益，將幼师病假及產假開支計入十五年免費教育之內；
- 立即落實「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；
- 加強家長教育，讓其明白家校合作的重要性，減少不必要的投訴；
- 逐步改善班師比例，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，並騰出空間備課及關顧學生。

傳媒查詢：香港教育工作者聯會 胡少偉副主席



香港教育工作者聯會

Hong Kong Federation of Education Workers

九龍旺角道 33 號凱途發展大廈 17 樓

17/F, Bright Way Tower, 33 Mongkok Road, Kowloon, HONG KONG

電話 Tel (852) 27703918

傳真 Fax (852) 27705442

網址: www.hkfew.org.hk 電郵: hkfew@hkfew.org.hk

「教師身心健康」問卷調查

各位教師：

為全面了解本港教師的身心健康情況，教聯會進行這調查；並藉此向政府和相關持分者反映，以及提出改善建議。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5日前** 傳真回 2770 5442、電郵至 kstam@hkfew.org.hk 或交回本會；亦可前往 <https://goo.gl/nv6iDf> 填答。如有查詢，請致電 2963 5120 譚建新先生。

香港教育工作者聯會

2017 年 11 月 27 日

1. 作為一名教師，你每周於學校的所有工作時數約是多少？(N=260)

1. 44 小時或以下(7,3%) 2. 45-50 小時(57,22%) 3. 51-60 小時(88,34%)
4. 61-70 小時(63,24%) 5. 71 小時或以上(45,17%)

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=261)

1. 壓力過大(87,33%) 2. 壓力略大(144,55%) 3. 壓力適度 (22,9%) 4. 少量壓力(8,3%) 5. 沒有壓力(0,0%)

3. 作為一名教師，你的工作壓力來自：(可選多項) (N=261)

1. 學校的行政工作(207,79%) 2. 教學 (批改、備課、上課)(169,65%) 3. 帶領課外活動(93,36%)
4. 學生行為問題(149,57%) 5. 照顧學習差異(157,60%) 6. 家長投訴(110,42%)
7. 學校之間的競爭(62,24%) 8. 縮班殺校壓力(53,20%) 9. 工作前景欠保障(55,21%)
10. 應付外評(85,33%) 11. 進修要求(47,18%) 12. 人事問題(102,39%) 13. 其他(17,7%)

4. 過去一周，你在學校時曾有哪些負面的情緒？(可選多項) (N=260)

1. 沒有負面情緒(13,5%) 2. 憤怒(120,46%) 3. 洩氣(149,57%) 4. 疲乏(223,86%) 5. 憂鬱(102,39%)
6. 苦悶(72,28%) 7. 被疏遠(22,8%) 8. 懷疑(60,23%) 9. 後悔(34,13%) 10. 焦急(124,48%)
11. 無助(100,39%) 12. 其他(6,2%)

5. 據你的經驗，下列哪些活動可提升你的快樂情況？(可選多項) (N=264)

1. 細味開心經驗(79,30%) 2. 慶祝自己的成功(65,25%) 3. 接納事實(82,31%) 4. 活在當下(100,38%)
5. 運動(100,38%) 6. 和同事分享快樂(107,41%) 7. 對未來有期望(80,30%) 8. 寬恕別人(76,29%)
9. 懂得感恩(136,52%) 10. 聽音樂(89,34%) 11. 優質睡眠(182,69%) 12. 靜觀自己喜悅(34,13%)
13. 逛街購物(103,39%) 14. 大吃一頓(124,47%) 15. 外遊(143,54%)
16. 掌握理性行為治療(4,2%) 17. 其他(3,1)

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=259)

1. 沒有健康問題(5,2%) 2. 喉嚨痛(191,74%) 3. 聲帶發炎/聲沙(137,53%) 4. 長期站立引致腿部不適(133,51%)
5. 腿部靜脈曲張(52,20%) 6. 足底筋膜炎(47,18%) 7. 腸胃不適(140,54%) 8. 情緒病(如焦慮、抑鬱)(65,25%)
9. 經常失眠(57,22%) 10. 胸口鬱悶(38,15%) 11. 神經衰弱(46,18%) 12. 眼痛或過敏(58,22%)
13. 長期頭痛(46,18%) 14. 肌肉繃緊(98,38%) 15. 腕管綜合症(15,6%) 16. 肩周炎(33,13%)
17. 頸肩疼痛(117,45%) 18. 腰酸背痛(107,41%) 19. 皮膚敏感(57,22%) 20. 其他(9,4%)

7. 據你聽聞，校內教師帶病上班的情況是怎樣？(N=197)

1. 經常(平均每天都有 1 位或以上教師帶病上班)(107,54%) 2. 不時(每周都有 1 位或以上)(68,35%)
3. 較少(每月個案少於 3 個)(14,7%) 4. 甚少或沒有(2,1%) 5. 不知道(6,3%)

8. 你認為教師健康問題對學校會帶來哪些影響？(可選多項) (N=241)

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1.教師帶病上課，影響其教學效能(218,91%) | 2.教師帶病上課，影響校內師生健康(181,75%) |
| 3.個別教師常請病假，增加同儕的工作量(186,77%) | 4.經常聘請代課增加學校財政壓力(54,22%) |
| 5.教師小病上班彰顯正能量(15,6%) | 6.沒有影響(2,1%) |
| | 7.其他(4,2%) |

9. 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=200)

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1.維持現有安排(9,5%) | 2.提高整合代課教師津貼的病假計算(43,22%) |
| 3.實報實銷聘請代課教師(102,51%) | 4.由學校自決以津貼或實報實銷聘請代課教師(24,12%) |
| 5.沒有意見(22,10%) | |

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=239)

- | | | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 0 (9,4%) | 1 (8,3%) | 2 (19,8%) | 3 (26,11%) | 4 (30,14%) | 5 (36,15%) |
| 6 (36,15%) | 7 (35,15%) | 8 (31,13%) | 9 (8,2%) | 10 (1,0%) | |

11. 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=235)

- | | | | |
|--------------|---------------|-----------------|-----------------|
| 1.很鼓勵 (3,1%) | 2.鼓勵 (60,26%) | 3.不鼓勵 (101,43%) | 4.很不鼓勵 (71,30%) |
|--------------|---------------|-----------------|-----------------|

12. 請寫上你對教師身心健康情況的其他意見。(N=15)

受訪者資料

學校類別：1.中學 (106,44%) 2.小學(86,36%) 3.幼稚園(40,17%) 4.特殊學校(9,3%)(N=241)

資助類型：1.官立學校(11,5%) 2.資助學校(199,86%) 3.直資學校(21,9%) 4.私立學校(1,0%) (N=232)

職位：1.校長/副校長(29,12%) 2.中層主任(81,35%) 3.基層教師(120,52%) 4.其他(3,1%) (N=233)

性別：1.男(64,27%) 2.女(172,73%) (N=236)

年齡：1. 25 歲或以下(14,6%) 2. 26 至 30 歲(28,12%) 3. 31 至 40 歲(77,32%)

4. 41 至 50 歲(81,34%) 5. 51 歲或以上(40,16%)(N=240)