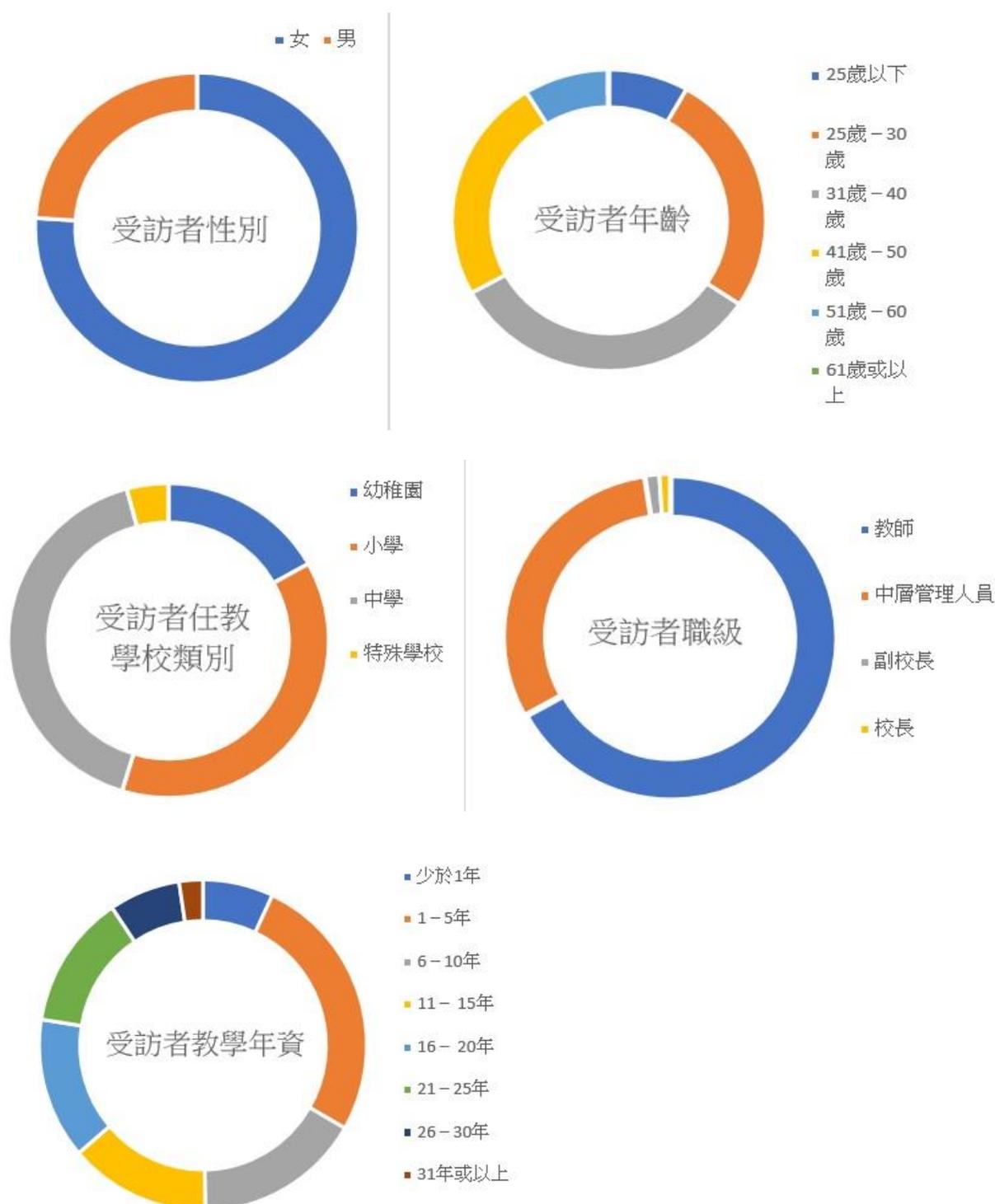


問卷回收情況

1. 教協會與香港心理學會於 2018 年 4 月 23 日至 5 月 13 日期間，就香港教師工作壓力的情況展開網上問卷調查，調查對象為於本港的幼稚園、小學、中學及特殊學校的教師，是次調查總共回收 1836 份問卷。
2. 1836 名受訪者中有 76% 為女性，24% 為男性。受訪者年齡分別為 25 歲以下者 8%，25 歲至 30 歲者 26%，31 歲至 40 歲者 33%，41 歲至 50 歲者 24%，51 歲至 60 歲者 9%，61 歲或以上者則只有 2 人。大部份受訪者為中學教師，佔受訪者總數的 41%，於小學任教者 38%，於幼稚園任教者 17%，於特殊學校任教者 4%。受訪者大部份為教師職級，佔受訪者總數的 67%，中層管理人員職級者為 31%，副校長及校長職級者則都是 1%。受訪者的教學年資分佈為少於 1 年者 7%，1 至 5 年者 26%，6 至 10 年者 16%，11 至 15 年者 14%，16-20 年者 14%，21 至 25 年者 13%，26 至 30 年者 7%，31 年以上者 2%。

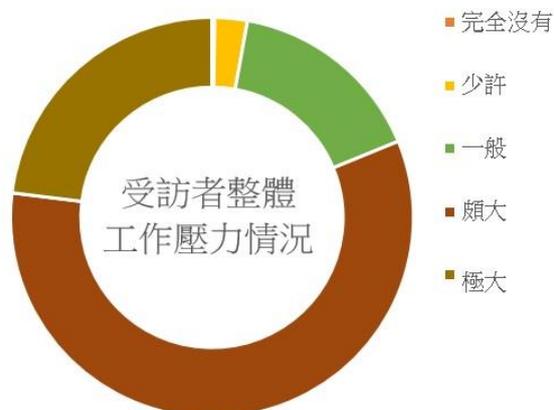


整體工作壓力情況

1. 有 80%以上受訪者認為自己的工作壓力達至頗大或極大水平，而認為自己工作壓力極大者則佔全部受訪者的 23%，只有 0.2%受訪者認為自己完全沒有工作壓力。根據本次調查，教師的工作時數似乎是影響教師是否感到自己正承受巨大工作壓力的主要因素，其他因素，例如性別、年齡、教學年資、職級及任教學校類別等並非決定性因素。

1.1.

	人數	百份比
完全沒有	4	0.2%
少許	48	2.6%
一般	293	16.0%
頗大	1068	58.2%
極大	423	23.0%



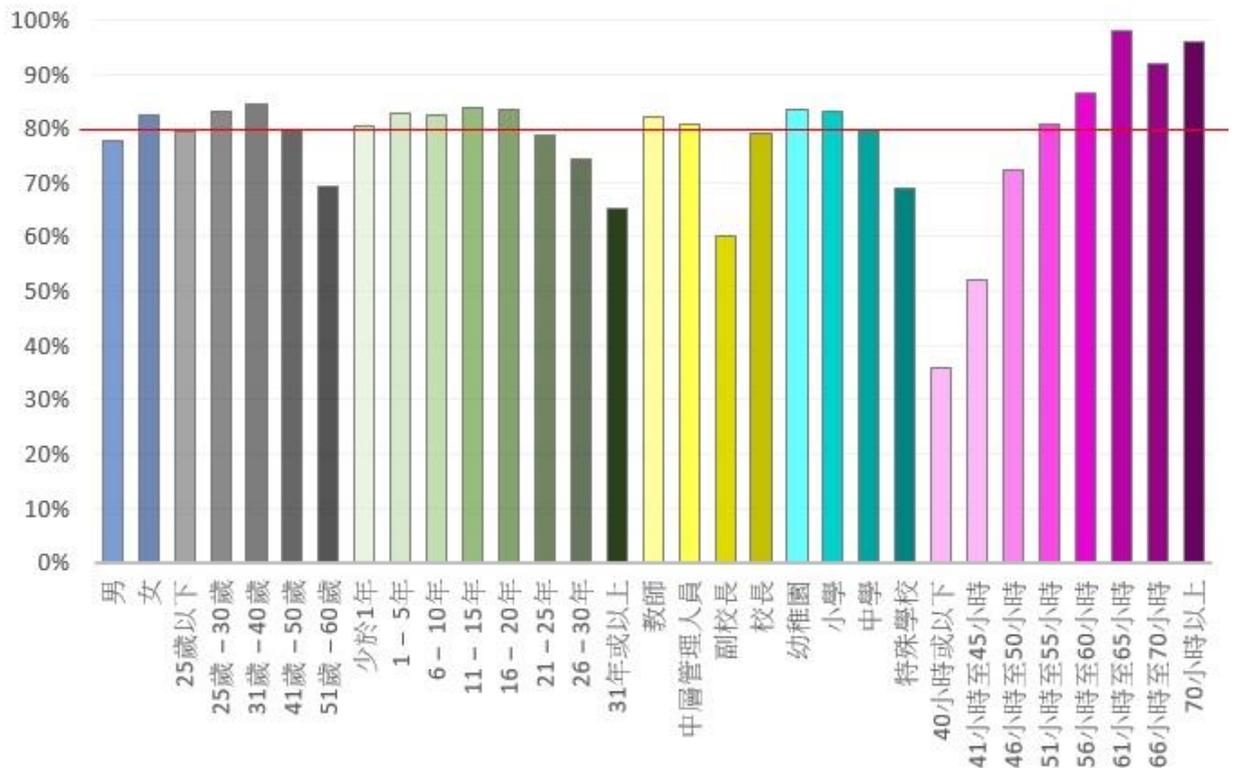
1.2.

因素類型	群體	整體工作壓力頗大或極大人數	佔所有受訪群體的百份比
性別	男	342	78%
	女	1149	82%
年齡	25 歲以下	120	79%
	25 歲 – 30 歲	400	83%
	31 歲 – 40 歲	504	84%
	41 歲 – 50 歲	354	80%
	51 歲 – 60 歲	111	69%
教學年資	少於 1 年	103	80%
	1 – 5 年	400	83%
	6 – 10 年	249	82%
	11 – 15 年	214	84%
	16 – 20 年	211	83%
	21 – 25 年	190	79%
	26 – 30 年	96	74%
	31 年或以上	28	65%
職級	教師	1007	82%

	中層管理人員	454	82%
	副校長	15	60%
	校長	15	79%
任職學校類別	幼稚園	259	84%
	小學	577	83%
	中學	602	80%
	特殊學校	53	69%
工作時數	40 小時或以下	10	36%
	41 小時至 45 小時	66	52%
	46 小時至 50 小時	248	72%
	51 小時至 55 小時	311	81%
	56 小時至 60 小時	320	86%
	61 小時至 65 小時	204	98%
	66 小時至 70 小時	277	92%
	70 小時以上	187	96%

1.3.

整體工作壓力頗大或極大者的分佈



2. 大部份的受訪者表示，即使工時這麼長，但也無法讓他們完成海量的工作，而長工時亦令他們難以履行他們的家庭崗位責任，他們也認為休息時間短缺，令他們健康轉差，體力和精神上難以應付學校的日常工作，這有機會造成惡性循環，令工時長的教師更容易感受到巨大的工作壓力。

與 2008 年調查結果之比較

1. 十年後，認為自己工作壓力極大的教師的百份比大幅減少，惟認為自己的工作壓力是頗大、一般和少許都有細幅度的百份比上升；而完全沒有工作壓力者的百份比也有下跌。
- 1.1. 2008 年調查中的工作壓力的分類為 0-20 分、21-40 分、41-60 分、61-80 分及 81-100 分；由於分類方法與 2018 年的調查不同，在比較時，以 0-20 分對應為完全沒有、21-40 分對應為少許、41-60 分對應為一般、61-80 分對應為頗大、81-100 分對應為極大。

	2008 年調查		2018 年調查	
	人數	百份比	人數	百份比
完全沒有	18	0.9%	4	0.2%
少許	40	1.9%	48	2.6%
一般	194	9.2%	293	16.0%
頗大	1101	52.4%	1068	58.2%
極大	750	35.7%	423	23.0%
總數	2103	100%	1836	100%

- 1.2. 綜合工作壓力頗大及極大的受訪者的人數，與 2008 年結果(88.0%)比較下，2018 年在這項目上(81.2%)下跌了 6.8%。
- 1.3. 2008 年的調查有以不般香港在職人士作對照組，2018 年的調查沒有對照組，所以未能比較教師工作壓力極大者比一般在職人士(20.9%)多的情況是否仍然持續，亦無從比較教師工作壓力頗大者比一般在職人士(68.0%)多的情況是否仍然持續，以及無法比較教師工作壓力頗大及極大者(88.0%)與一般在職人士(88.9%)相若的情況是否仍然持續。

2. 雖然 2008 年的調查與 2018 年的調查，有關調查教師工作壓力來源的選項的分類有所不同，但在兩次調查中，由日常教學工作(如備課、批改、授課、評估等工作)所引發的工作壓力仍然是教師主要工作壓力的首三位之一。在 2008 年的調查中，照顧學生的情緒及行為問題屬教師工作壓力來源的第二位，但在 2018 年的調查中，這項壓力來源跌至第四位，同為第四位者為工作前景引發的壓力；而在 2008 年的調查中，由照顧學生的情緒及行為問題引發的工作壓力明顯要比由工作前景問題引發的工作壓力高得多。

- 2.1. 2008 年調查中的工作壓力的分類為 0-20 分、21-40 分、41-60 分、61-80 分及 81-100 分；由於分類方法與 2018 年的調查不同，在比較時，以 0-20 分對應為完全沒有、21-40 分對應為少許、41-60 分對應為一般、61-80 分對應為頗大、81-100 分對應為極大。

- 2.2.

	2008 年調查 (工作壓力分數:61-100 分)	2018 年調查 (工作壓力：頗大+極大)
平日的教學工作；	67.6% [第三位]	65% [第一位]

教學工作(如備課、批改、授課、評估)		
照顧學生的情緒及行為問題； 處理學生的情緒/行為問題	78.7% [第二位]	48% [同第四位]
自評外評	84.7% [第一位]	
語文基準試評核要求	60.1% [第六位]	
新高中課程的校本評核	64.3% [同第四位]	
縮班殺校危機； 工作前景	60.5% [第五位]	48% [同第四位]
學校之間的競爭； 工作前景	64.3% [同第四位]	48% [同第四位]
學校監察及跟進教師工作表現的手法		57% [第二位]
行政工作(如監督工程項目、 跟進學生的資助申請		53% [同第三位]
處理有特殊學習需要的學生的 學習差異		53% [同第三位]
與上司相處		42% [第五位]
處理家長的要求/投訴		40% [第六位]
管理及與下屬相處		22% [第七位]
與同事相處		20% [第八位]

3. 與 2008 年的調查比較，2018 年的調查顯示有出現擔心、憂慮或緊張情況的百比有小量升幅。

3.1. 2008 年調查中是以受訪者過去 6 個月的情況為參考，而 2018 年的調查則以受訪者過去兩星期的情況為參考。2008 年的調查可供選擇的選項為完全沒有、有(非經常/間中)、有(經常)，而 2018 年的調查的選項為完全沒有、幾天(少於 7 天)、7 天或以上的天數。

3.2.

	2008 年調查 (過去 6 個月有否感到擔心、 憂慮或緊張)	2018 年調查 (感到緊張、不安煩躁)
完全沒有	6.5%	5%
有：非經常/間中； 幾天(少於 7 天)	52.1%	62%
有：經常； 7 天或以上的天數	41.4%	33%
有：非經常/間中+有：經常； 幾天(少於 7 天)+7 天或以上的 天數	93.5%	95%

4. 與 2008 年的調查比較，2018 年的調查仍然顯示在大量教師有出現容易疲倦、難以放鬆及易怒的情況。
- 4.1. 2008 年調查中是以受訪者過去 6 個月的情況為參考，而 2018 年的調查則以受訪者過去兩星期的情況為參考。2008 年受訪者基數是由已於前一問題回應了在過去 6 個月有感到擔心、憂慮或緊張的人群組成，而 2018 年的調查基數沒有作上述篩選。2008 年的調查可供選擇的選項為沒有、有，而 2018 年的調查的選項為完全沒有、幾天(少於 7 天)、7 天或以上的天數。

4.2.

	2008 年調查 (有)	2018 年調查 (少於 7 天+7 天或以上的天數)
容易疲倦; 感到無力或容易疲倦	92.9% [第一位]	95% [第一位]
肌肉繃緊或疼痛+失眠或睡眠 質表差; 難以放鬆]	78.3% [第二位]	89% [第二位]
易發脾氣; 易怒	72.2% [第三位]	83% [第三位]
這些經常擔心、憂慮或緊張 的感覺是難以自我控制; 無法停止或控制憂慮	59.2% [第五位]	80% [同第四位]
這些經常擔心、憂慮或緊張 的感覺是過度; 對不同事情都過分擔心	54.6% [第六位]	80% [同第四位]
難以集中精神+難以安靜 ; 心緒不寧以致坐立不安	61.8% [第四位] 51.4% [第七位]	75% [第五位]

有關教師有自殘或自殺念頭的情況

1. 所有受訪者中有 36% [664 人]在受訪前的兩個星期內曾有自殘或自殺的念頭，而所有受訪者中更有 6% [114 人]在受訪前的兩個星期內幾乎每天都有自殘或自殺的念頭。受訪前的兩個星期內幾乎每天都有自殘或自殺的念頭的受訪者中，不是全部人都覺得他們的工作壓力是極大和頗大，其中有 4%的受訪者認為他們的整體工作壓力只屬一般水平，而他們最主要的壓力來源依次是工作前景、學校學校監察及跟進教師工作表現的手法及處理有特殊學習需要的學生的學習差異，與以全部受訪者為基數的結果有明顯差別(壓力來源依次排教學工作、行政工作)。此外，與上司相處帶來的工作壓力有多大似乎是一個影響教師是否會有自殘/自殺念頭的因素。

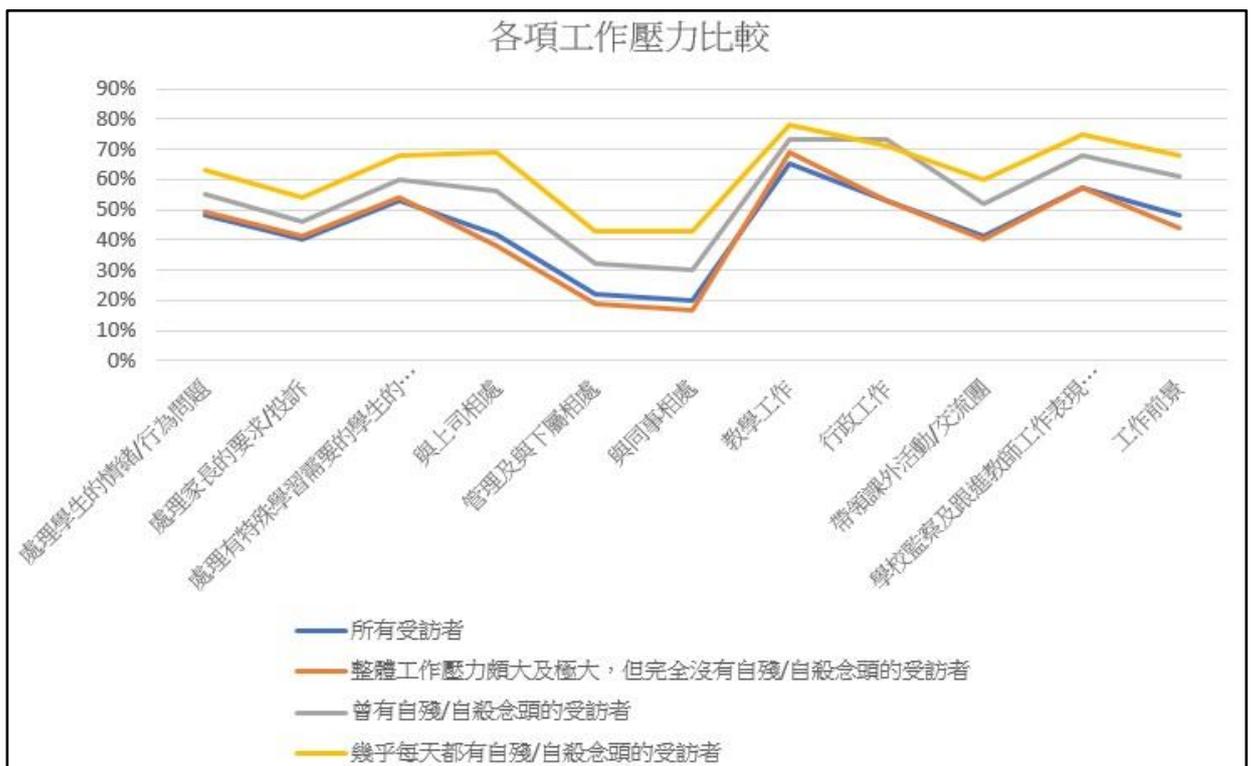
- 1.1. 為工作壓力來源排序時，以該壓力來源的頗大及極大總數佔該群人的百份比排序。

1.2.

	所有受訪者 (1863 人)	整體工作壓力頗大及 極大，但完全沒有自 殘/自殺念頭的受訪者 (883 人)	曾有自殘/自 殺念頭的受訪 者 (664 人)	幾乎每天都有 自殘/自殺念頭 的受訪者 (114 人)
處理學生的情緒/行為 問題	同第 4 位 (48%)	第 5 位 (49%)	第 8 位 (55%)	第 6 位 (63%)
處理家長的要求/投訴	第 7 位 (40%)	第 7 位 (41%)	第 9 位 (46%)	第 9 位 (54%)
處理有特殊學習需要	同第 3 位	第 3 位	第 5 位	同第 5 位

的學生的學習差異	(53%)	(54%)	(60%)	(68%)
與上司相處	第 5 位 (42%)	第 9 位 (38%)	第 6 位 (56%)	第 4 位 (69%)
管理及與下屬相處	第 8 位 (22%)	第 10 位 (19%)	第 10 位 (32%)	同第 9 位 (43%)
與同事相處	第 9 位 (20%)	第 11 位 (17%)	第 11 位 (30%)	同第 9 位 (43%)
教學工作	第 1 位 (65%)	第 1 位 (69%)	第 1 位 (73%)	第 1 位 (78%)
行政工作	同第 3 位 (53%)	第 4 位 (53%)	第 3 位 (73%)	第 3 位 (71%)
帶領課外活動/交流團	第 6 位 (41%)	第 8 位 (40%)	第 7 位 (52%)	第 7 位 (60%)
學校監察及跟進教師 工作表現的手法	第 2 位 (57%)	第 2 位 (57%)	第 2 位 (68%)	第 2 位 (75%)
工作前景	同第 4 位 (48%)	第 6 位 (44%)	第 4 位 (61%)	同第 5 位 (68%)

1.3.



2. 受訪者最主要都是而社交方式來處理自己的壓力，他們都傾向與朋友傾訴多於與家人傾訴；而曾有自殘或自殺念頭的受訪者雖然也主要與社交方式處理壓力，多會選擇與別人傾訴的百份比與其他群組有明顯的落差，似乎與別人傾訴的情況與產生自殘或自殺念頭的情況有一定關係，惟難以推斷是因為與別人傾訴有助減低產生自殘或自殘的念頭，還是當已有自殘或自殘的念頭時，愈不容易打開心扉與別人傾訴。而另外幾個與有類似情況的處理壓力的方式分別為運動、郊遊和看電影。

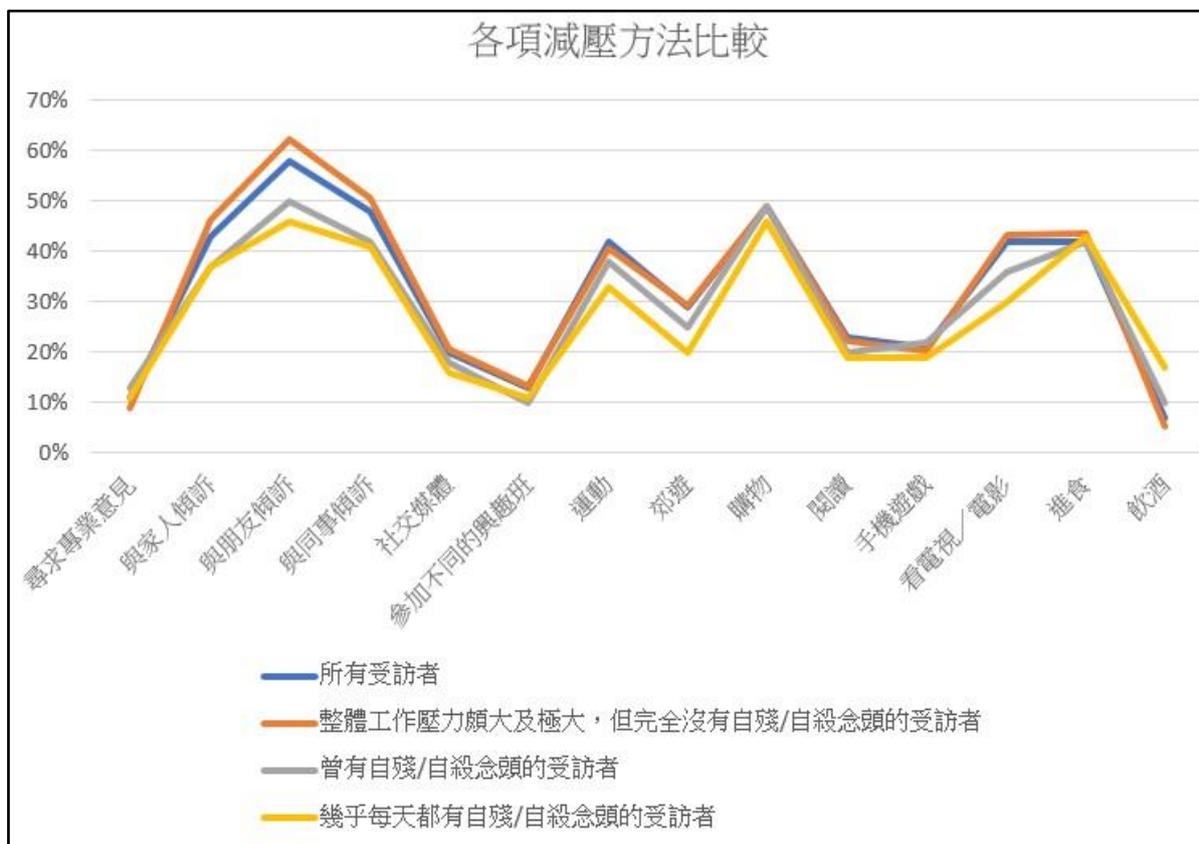
與上述情況相反，不論是那個群體，選擇以購物和進食來減壓的百份比大致相若，而購物更是不同群體都會選擇的主要減壓方法。

值得注意的是曾有自殺或自殘念頭的受訪者尋求專業意見的百份比並不特別高，而幾乎每天都有自殺或自殘念頭的受訪者亦只有約一成會尋求專業意見，由此可見工作壓力帶來的嚴重影響並不會促使受訪者尋求專業協助，他們寧可以其他方法處理工作壓力，這種情況值得憂慮，因這個群體的人已經達到不能再繼續承受更多工作壓力的臨界點，需要接受專家介入處理。

沒有產生自殘或自殺念頭的受訪者在使用各項減壓方法的百份比，整體上都比有自殘或自殺念頭的受訪者高，惟獨在以飲酒減壓一項上，沒有產生自殘或自殺念頭的受訪者比有自殘或自殺念頭的受訪者低。

2.1.

	所有受訪者 (1863人)	整體工作壓力頗大及極大，但完全沒有自殘/自殺念頭的受訪者 (883人)	曾有自殘/自殺念頭的受訪者 (664人)	幾乎每天都有自殘/自殺念頭的受訪者 (114人)
尋求專業意見	第 11 位 (11%)	第 12 位 (9%)	第 11 位 (13%)	同第 11 位 (11%)
與家人傾訴	第 4 位 (43%)	第 4 位 (46%)	第 5 位 (37%)	第 4 位 (37%)
與朋友傾訴	第 1 位 (58%)	第 1 位 (62%)	第 1 位 (50%)	第 1 位 (46%)
與同事傾訴	第 3 位 (48%)	第 2 位 (51%)	第 3 位 (42%)	第 3 位 (41%)
社交媒體	第 9 位 (20%)	第 10 位 (20%)	第 10 位 (18%)	同第 10 位 (16%)
參加不同的興趣班	第 10 位 (13%)	第 11 位 (13%)	第 12 位 (10%)	第 11 位 (11%)
運動	同第 5 位 (42%)	同第 7 位 (41%)	第 4 位 (38%)	第 5 位 (33%)
郊遊	第 6 位 (29%)	第 8 位 (29%)	第 7 位 (25%)	第 7 位 (20%)
購物	第 2 位 (49%)	第 3 位 (49%)	第 2 位 (49%)	第 1 位 (46%)
閱讀	第 7 位 (23%)	第 9 位 (22%)	第 9 位 (20%)	同第 8 位(19%)
手機遊戲	第 8 位 (21%)	第 10 位 (20%)	第 8 位 (22%)	同第 8 位 (19%)
看電視／電影	同第 5 位 (42%)	同第 6 位 (43%)	第 6 位 (36%)	第 6 位 (30%)
進食	同第 5 位 (42%)	同第 5 位 (44%)	第 3 位 (42%)	第 2 位 (43%)
飲酒	第 12 位 (7%)	第 13 位 (5%)	第 12 位 (10%)	第 9 位 (17%)



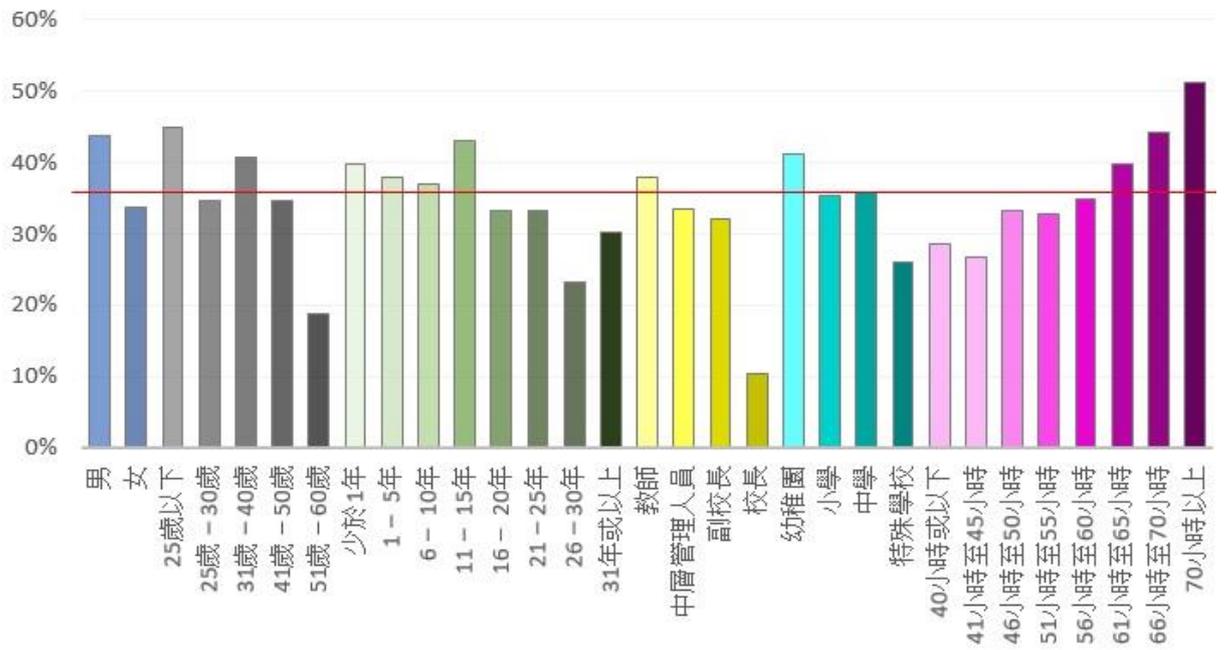
3. 根據本次調查，教師的工作時數似乎亦是影響教師會否傾向產生自殘或自殺念頭的主要因素，高時愈長的教師，比例上愈傾向產生上述的念頭。

3.1.

因素類型	群體	曾有自殘或自殺念頭者	佔所有受訪群體的百份比
性別	男	193	44%
	女	471	34%
年齡	25 歲以下	68	45%
	25 歲 – 30 歲	167	35%
	31 歲 – 40 歲	244	41%
	41 歲 – 50 歲	154	35%
	51 歲 – 60 歲	30	19%
教學年資	少於 1 年	51	40%
	1 – 5 年	184	38%
	6 – 10 年	112	37%
	11 – 15 年	110	43%
	16 – 20 年	84	33%
	21 – 25 年	80	33%

	26 – 30 年	30	23%
	31 年或以上	13	30%
職級	教師	466	38%
	中層管理人員	188	33%
	副校長	8	32%
	校長	2	11%
任職學校類別	幼稚園	128	41%
	小學	246	35%
	中學	270	36%
	特殊學校	20	26%
工作時數	40 小時或以下	8	29%
	41 小時至 45 小時	34	27%
	46 小時至 50 小時	114	33%
	51 小時至 55 小時	126	33%
	56 小時至 60 小時	129	35%
	61 小時至 65 小時	83	40%
	66 小時至 70 小時	70	44%
	70 小時以上	100	51%

曾有自殘或自殺念頭者的分佈



3.2.

因素類型	群體	曾有自殘或自殺念頭者	佔所有受訪群體的百分比
性別	男	34	7.7%
	女	80	5.7%
年齡	25歲以下	11	7.3%
	25歲 - 30歲	33	6.9%
	31歲 - 40歲	41	6.9%
	41歲 - 50歲	26	5.9%
	51歲 - 60歲	3	1.9%
教學年資	少於1年	6	4.7%
	1 - 5年	40	8.3%
	6 - 10年	18	6.0%
	11 - 15年	20	7.8%
	16 - 20年	16	6.3%
	21 - 25年	11	4.6%
	26 - 30年	2	1.6%
	31年或以上	1	2.3%

職級	教師	78	6.3%
	中層管理人員	36	6.4%
	副校長	0	0%
	校長	0	0%
任職學校類別	幼稚園	19	6.1%
	小學	45	6.5%
	中學	47	6.2%
	特殊學校	3	3.9%
工作時數	40 小時或以下	1	3.6%
	41 小時至 45 小時	7	5.5%
	46 小時至 50 小時	14	4.1%
	51 小時至 55 小時	16	4.2%
	56 小時至 60 小時	22	5.9%
	61 小時至 65 小時	13	6.3%
	66 小時至 70 小時	12	7.6%
	70 小時以上	29	14.9%

幾乎每天都有自殘或自殺念頭者分佈

