

近三成教師有中度嚴重以上抑鬱徵狀 須加強教學支援

2018 香港教師工作壓力問卷調查

新聞稿 2018 年 9 月 2 日

背景

過去十年政府在教育方面推行不少重大的政策，例如校本管理、中學文憑試和融合教育，令教育生態變得極複雜，各持分者在身心上需面對不同的挑戰。教協一直關注香港教師工作壓力與精神健康的狀況，最近聯同香港心理學會臨床心理學組就有關方面進行問卷調查，本報告將以調查結果數據作分析。

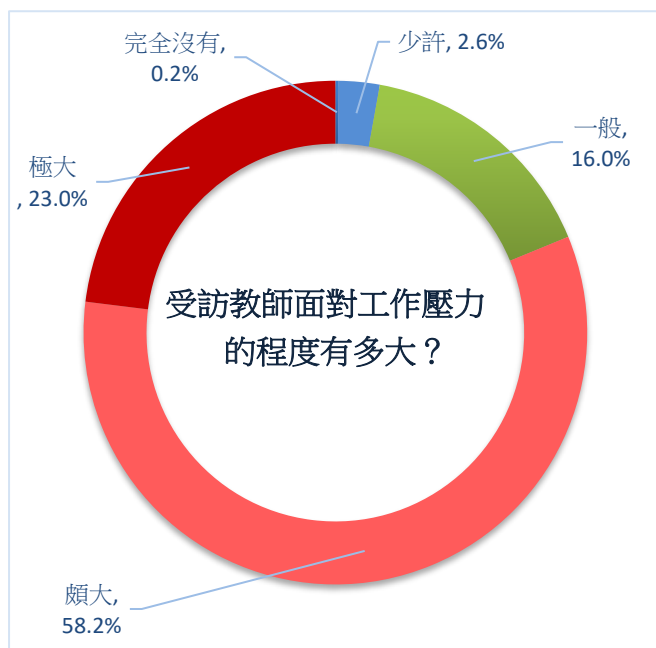
調查方法

對象	幼稚園、小學、中學及特殊學校教師(包括副校長及校長)
形式	以電郵方式向上述對象的教協會員發出網上問卷
目的	<ul style="list-style-type: none"> 了解教師的工作壓力水平 探討令教師感到工作壓力的相關因素 分析工作壓力對教師造成的精神健康影響 調查教師採用的減壓方法
調查期間	2018 年 4 月 23 日至 5 月 13 日
有效回收	1,836 份
問卷設計	<p>問卷共分五個部分，以下為各部分的概要：</p> <ul style="list-style-type: none"> 受訪者資料：性別、年齡、教學年資、學校類別、職級及每周平均工時。 受訪者面對的工作壓力水平：受訪者會按過去兩個星期的情況，先就自己整體的工作壓力水平作評估，之後再檢視每一項工作壓力來源對受訪者所帶來的壓力水平。預設的工作壓力來源共 11 項。受訪者的壓力水平選項分別為完全沒有、少許、一般、頗大、極大及不適用。 受訪者使用的減壓方法：預設的減壓方法共 14 項，受訪者可填選多於一個選項。 受訪者的心理健康狀況：以「病人健康狀況問卷 – 9 (PHQ-9)」為是次調查的評估工具。受訪者檢視過去兩星期內，曾出現負面情緒徵狀的頻次。此部份包含抑鬱量表題目，可檢測受訪者患上抑鬱的級別。 受訪者對香港教師工作壓力的其他意見：此部份為開放式題目，受訪者可自由提出意見及回應。

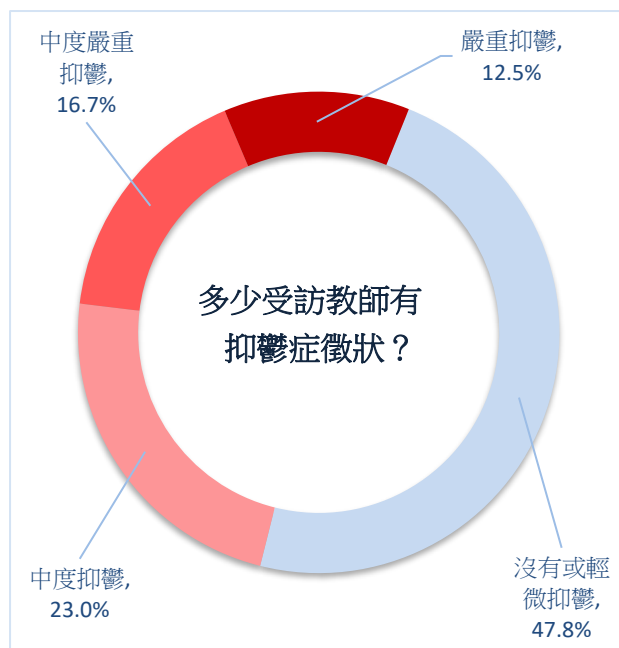
結果分析

1 香港教師工作壓力巨大，近三成受訪教師出現中度嚴重或以上程度抑鬱症徵狀

是次問卷調查結果顯示香港教師感受到巨大的工作壓力，有超過 8 成的受訪者(1491 人)表示他們感到頗大或極大工作壓力，這些工作壓力也令教師出現患上情緒病的徵狀。是次調查發現，有近三成受訪者(536 人)在受訪前兩星期曾出現中度嚴重或嚴重程度的抑鬱症徵狀，包括情緒低落、抑鬱或絕望、疲倦、坐立不安、難以入睡及難以專注等情況；而曾有嚴重抑鬱症徵狀的受訪者佔所有受訪者的 12.5%(230 人)，最嚴重者更有過傷害自己身體的念頭。



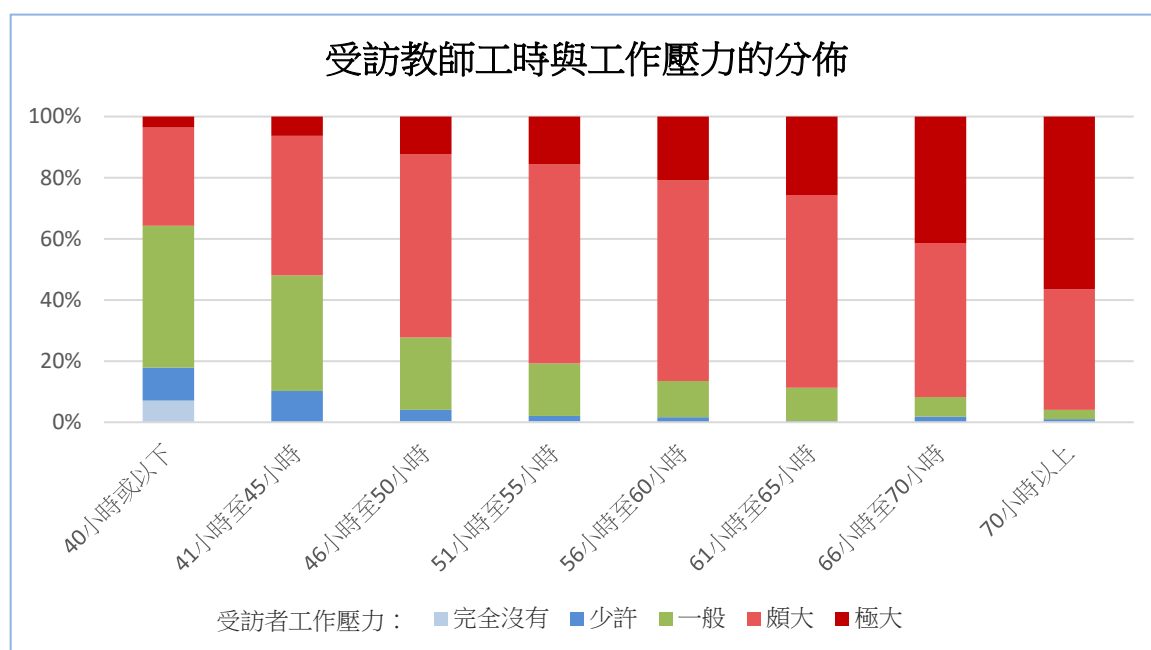
(圖 1)



(圖 2)

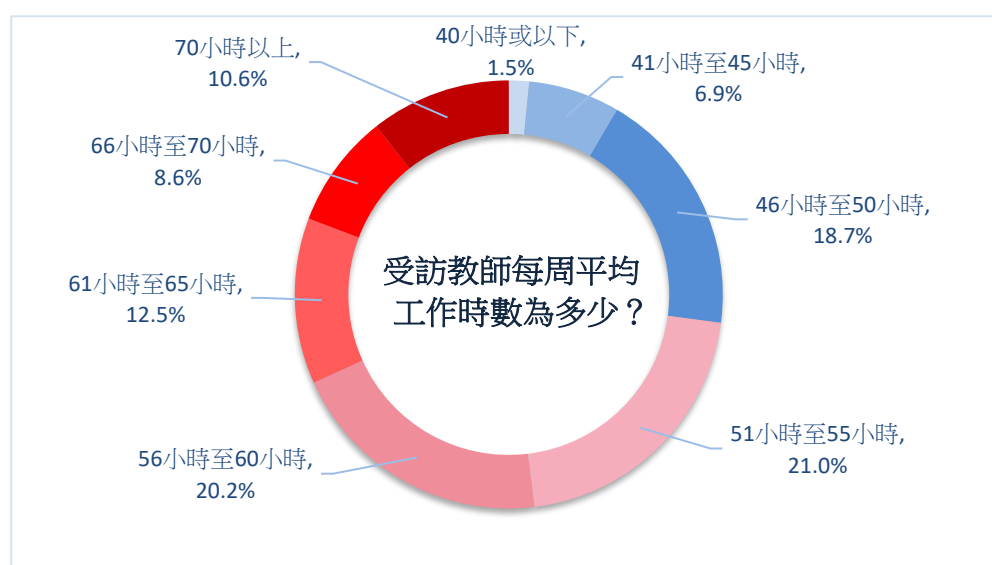
2 教師工作壓力與高工時有顯著關係

2.1 調查數據顯示，教師每周的工作時數與他們感受到的工作壓力有非常密切的關係，當教師的每周工作時數愈高，他們的整體工作壓力愈大；而當教師的工作時數達每周 55 小時或以上，他們出現抑鬱症徵狀的情況愈為顯著。



(圖 3)

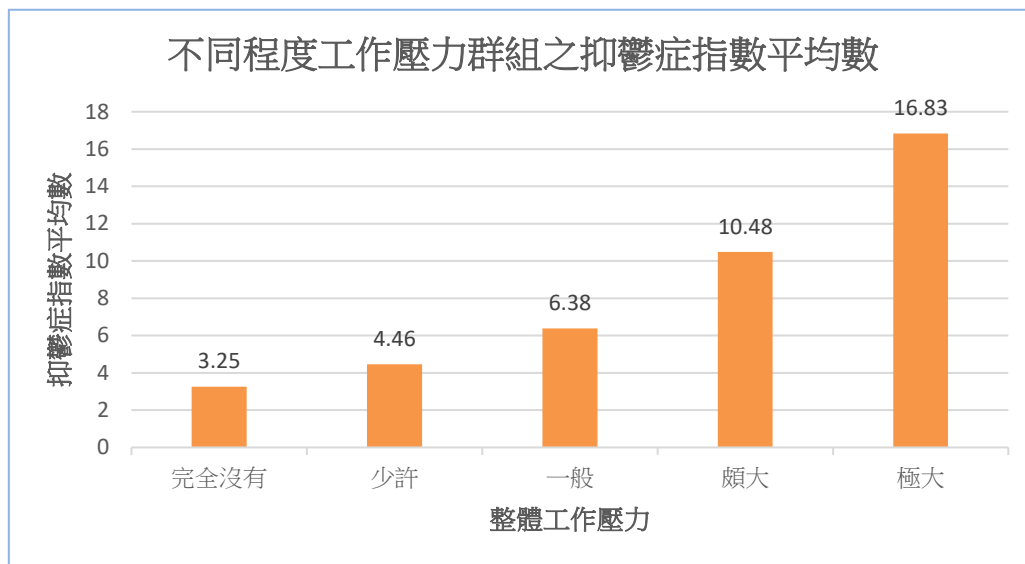
2.2 根據政府統計處於 2017 年 5 月至 6 月期間進行的調查顯示¹，本港僱員的每周工時中位數及上四分位數(upper quarter)分別為 44.3 小時及 50.7 小時。惟是次調查顯示，多於 7 成的受訪教師(1338 人)每周的工時是在 50 小時以上，有 3 成受訪者(583 人)每周工時達 60 小時以上，而每周工時達 70 小時以上者亦達 10%(195 人)，反映大部分教師的工時比本港一般僱員高。



(圖 4)

¹ 香港特別行政區政府統計處於 2018 年 3 月出版《收入及工時按年統計調查報告》(2017 年版)
<https://www.statistics.gov.hk/pub/B10500142017AN17B0100.pdf>

2.3 巨大的工作壓力有機會增加教師患上抑鬱症的風險，政府有必要正視教師高工時的現象。教協不時收到會員的反映，有部份學校要求教師課後回家仍要繼續履行職責，需要 24 小時候命，並指責教師在下班後不回覆學校沒迫切需要處理的 WhatsApp 訊息是失職行為。當局須盡快發出指引，避免因不合理的工作安排和工作指示令教師承受不必要的精神健康風險。



(圖 5)

分數	抑鬱症程度	具體徵狀
0 - 9	沒有或輕微抑鬱	<ul style="list-style-type: none"> - 心情低落、提不起勁 - 食欲不振或吃太多 - 失眠、疲倦、難集中精神、失敗感、動作緩慢或坐立不安、傷害自己念頭
10 - 14	中度抑鬱	
15 - 19	中度嚴重抑鬱	
20 - 27	嚴重抑鬱	

(表 1)

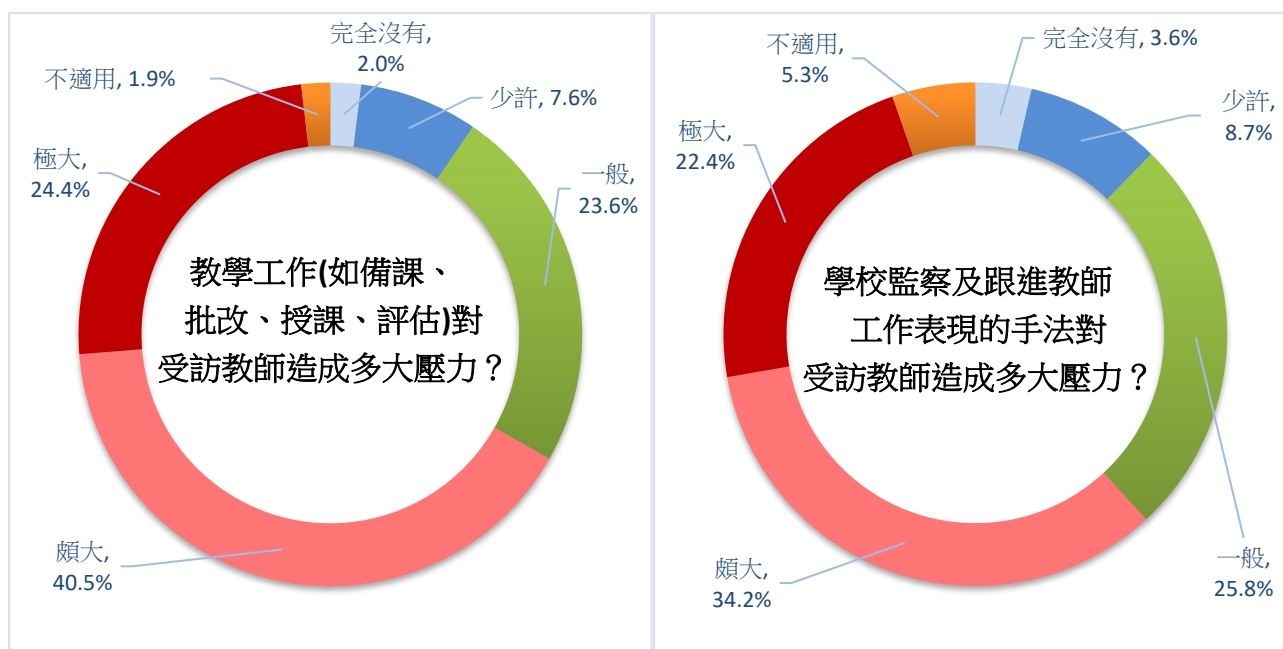
3 教學工作及學校監察工作表現的方式最令教師感到壓力

3.1 調查結果顯示，在各項工作壓力來源中，最多受訪者認為帶來巨大工作壓力的來源分別為教學工作、學校監察及跟進教師工作表現的手法、學校的行政工作(如監督工程項目、跟進學生的資助申請)及處理有特殊學習需要的學生的學習差異。此四項壓力來源均有超過半數的受訪教師認為帶來頗大或極大程度的工作壓力。

※ 受訪者工作壓力狀況(按照自己作答前最近兩星期的情況填寫，當中選擇頗大及極大壓力的百分比)

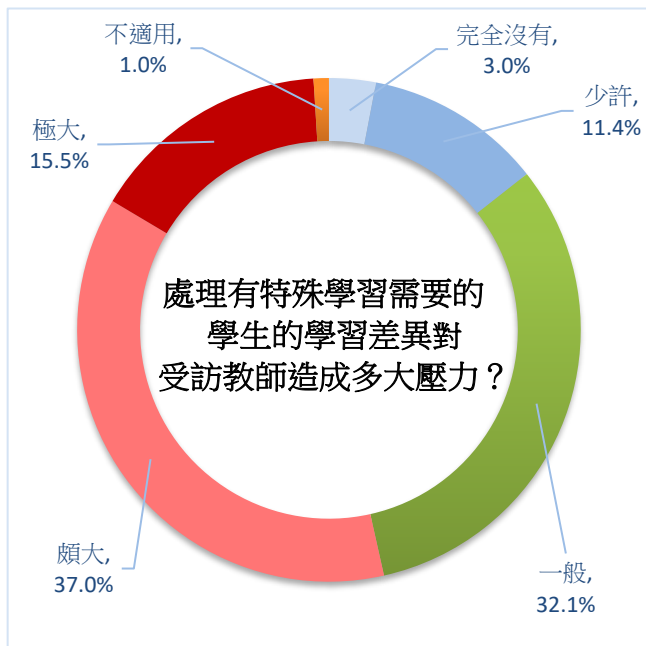
1	教學工作(如備課、批改、授課、評估)構成工作壓力的程度	64.9%
2	學校監察及跟進教師工作表現的手法構成工作壓力的程度	56.6%
3	行政工作(如監督工程項目、跟進學生的資助申請)構成工作壓力的程度	52.8%
4	處理有特殊學習需要的學生的學習差異構成工作壓力的程度	52.5%
5	工作前景(如面對不續約、收生不足)構成工作壓力的程度	48%
6	處理學生的情緒行為問題構成工作壓力的程度	47.8%
7	與上司相處構成工作壓力的程度	42%
8	帶領課外活動/交流團構成工作壓力的程度	41.3%
9	處理家長的要求/投訴構成工作壓力的程度	39.8%
10	管理及與下屬相處構成工作壓力的程度	22.2%
11	與同事相處構成工作壓力的程度	19.9%

(表2)

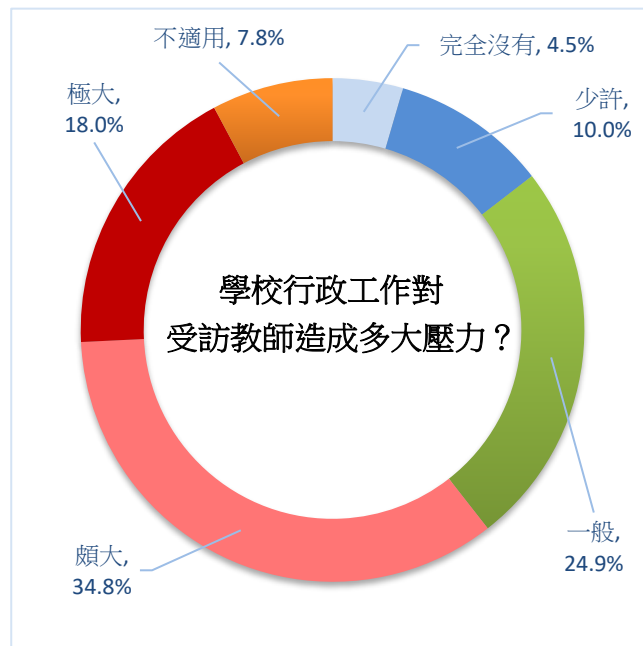


(圖 6)

(圖 7)



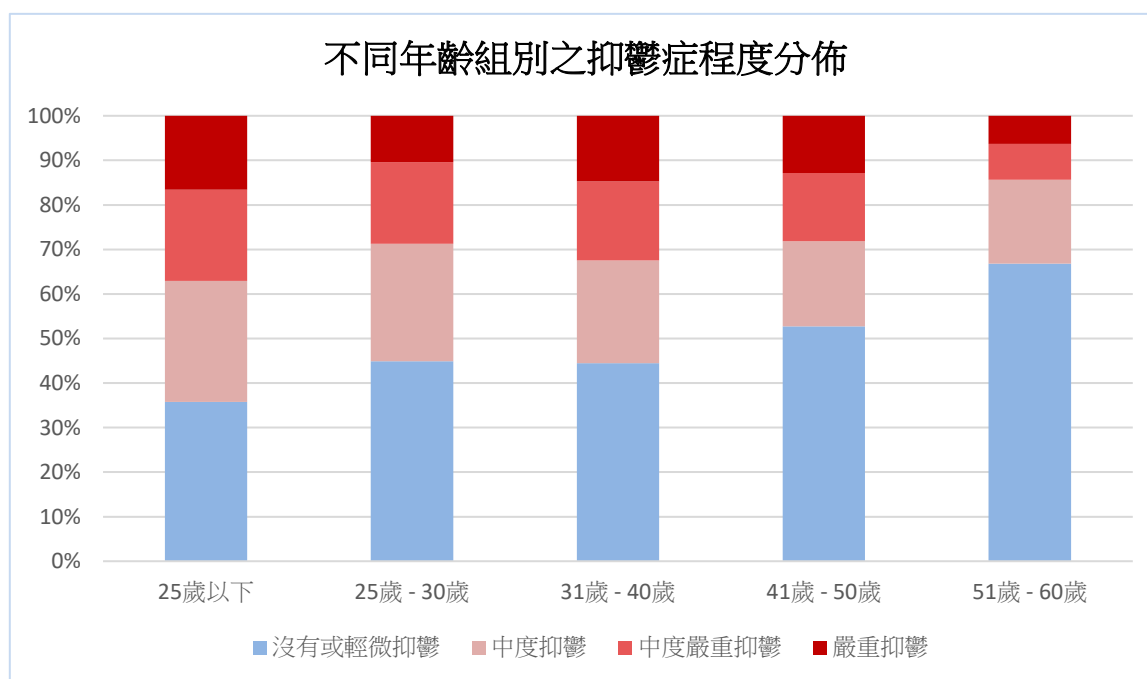
(圖 8)



(圖 9)

- 3.2 有關學校監察及跟進教師工作表現的手法所帶來的精神壓力，受訪者認為主要問題是學校管理層訂立的目標經常脫離學生的實際能力，例如要求學生 DSE 的成績或增值於短時間內大幅提升、要求教師帶領學生參加校外比賽時均要得獎，並以此為指標來釐訂教師的工作表現評級；受訪者不但認為難以達到這些缺乏基礎的期望，甚至有被迫成為壓迫學生共犯的感覺。亦有多名受訪者提及，學校管理很多時在未有深思熟慮下發出工作指令，指令也欠清晰，不時出現政策朝令夕改的情況，令教師無所適從。
- 3.3 此外，教育環境日漸複雜及教學難度倍增，加上現有人手比例不足的問題下，不少受訪者認為，要關顧學生的學習需要，並同時應付教育局及個別辦學團體和學校法團校董會每年的新政策(例如 E-learning 、STEM 等)，實令教師疲於奔命。教學和關顧學生應是教師的本職，但不少時候都因有其他雜務而令他們未能專注於有關工作，這種拉扯的狀況，加添教師莫大的壓力。他們認為教育局有實際需要在中學推行小班教學，釋放教師教學空間，並讓每名學生都得到足夠的關顧。
- 3.4 就非教學行政工作帶來的工作壓力，不少受訪者指出教育局在增撥現金津貼時，往往未有相應地在學校增加人手，導致學校為了申請相關津貼及在使用津貼後向教育局作出滙報時，教師經常要處理額外的評估工作及填寫大量表格，蠶食了本來可用於與學生相處的時間。亦有受訪者表示，他們經常要在學校進行缺乏效率的會議，而會議上鮮有真正專業交流的機會，大部份時間都是管理層在向教師訓話，他們認為這種會議不單虛耗光陰，更是打擊士氣。多名受訪者指出，他們不明白為何現時大部份的工作時間都不是直接用在學生身上，而是用於處理文書和會議上；事實上，他們更願意把精神和時間能夠投放於與學生的相處上。
- 3.5 處理有特殊需要的學生的學習差異，亦是教師感到壓力的首四項原因之一。現時融合教育的政策所提供的資源欠缺全面，令學校得不到足夠的專業支援服務。現實是教師本著有教無類的精神，承受極大壓力，希望盡力教好每一個學生，而當中包括本應需要專業支援的學生。教育局雖有為教師提供培訓課程，但只流於片面，有教師甚至要在校內「跨專業」成為學生的私人看護，這對教師及學生同樣不公平。

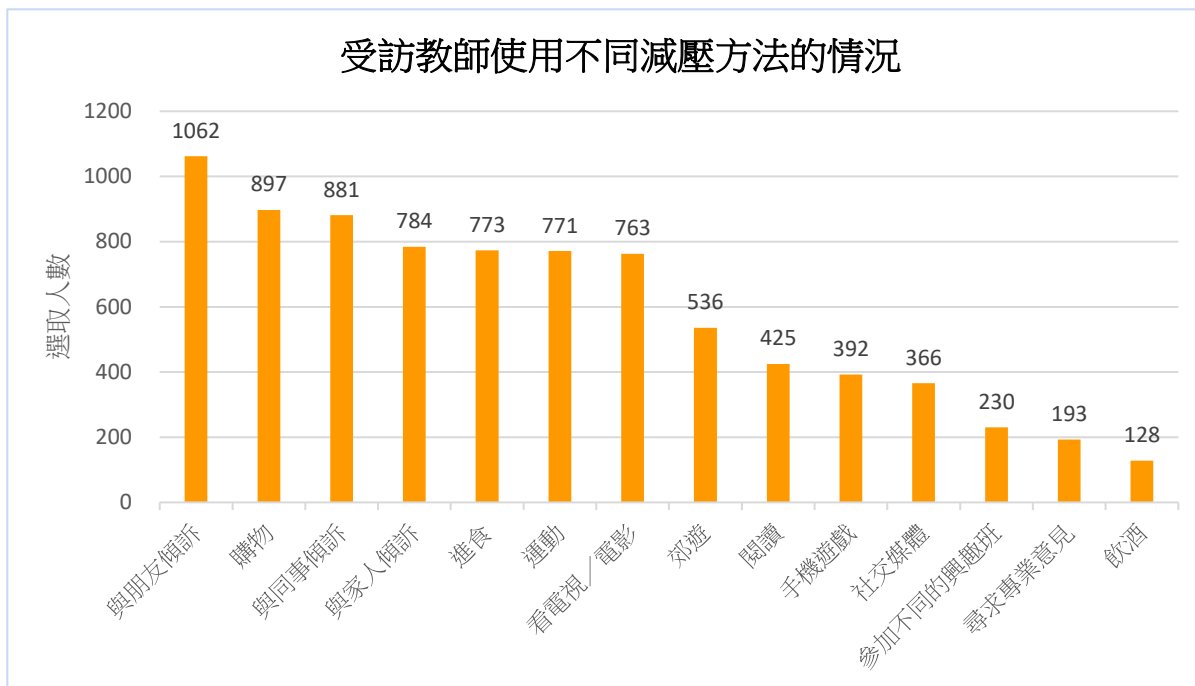
3.6 此外，根據調查數據顯示，校內人事關係(包括與上司和同事相處)及對工作前景的憂慮，均與受訪者是否出現抑鬱症徵狀有非常密切的關係。仔細分析，同時在這兩種壓力來源填選較高水平的受訪者，多數為較年輕的教師。整體而言，愈年輕的受訪教師，其抑鬱症徵狀指數亦愈高，事實上，政府過去在教育方面的規劃不善，教師人手編制一直未能應付不斷加增的工作量，學校亦要以撥款聘用合約教師及教學助理以應對愈見複雜的教學要求；年輕教師長期無法在穩定環境下教學，影響教學質素及教師士氣低落，遺禍深遠。對於新入職年輕教師而言，一方面要尋找教席、入職後要面對一下子接踵而至的教學與非教學工作，另一方面又要學習處理校內人事，令這兩個項目成為他們的壓力來源。



(圖 10)

4 與人傾訴有助減低出現抑鬱症徵狀的風險

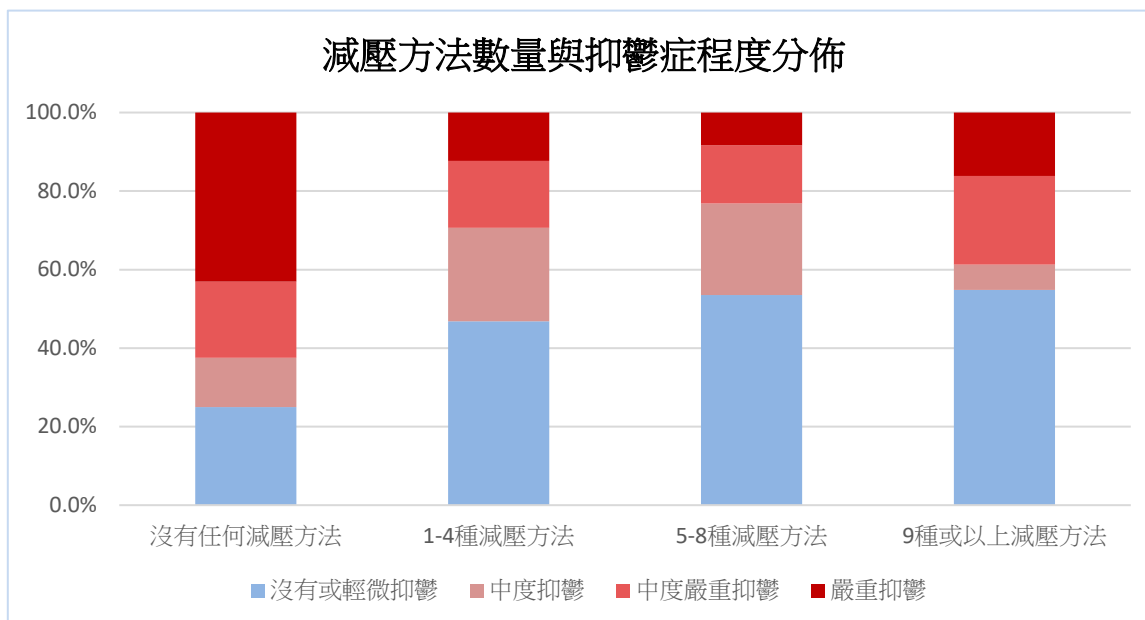
遇到工作壓力時，如果使用適當和有效的減壓方法，可減低患上抑鬱症的風險。受訪者的減壓方法最普遍為社交支援(包括與家人、同事及朋友傾訴)、做運動、進食及看電視/電影。數據分析顯示於減低抑鬱指數方面，參加興趣班、郊遊、做運動、與家人、同事及朋友傾訴都是有效的方法。而減低工作壓力方面，做運動、閱讀及觀看社交媒體是有效的方法。此外，如受訪者採用越多種類的減壓方法，可能越能夠減輕抑鬱及壓力指數。然而，如果已持續運用不同的方法減壓，但仍處於高壓狀態，並且一直出現情緒波動、睡眠不穩、胃口欠佳、失去動力、專注力下降等徵狀，甚至有傷害自己念頭，教師便需要尋求專業協助。患者正視自己精神健康狀況(而非覺得患病是一種羞恥的事)是回復健康的第一步。



(圖 11)

減壓方法	人數	與抑鬱症指數 有顯著關係	與壓力程度 有顯著關係
與朋友傾訴	1062	✓	✗
購物	897	✗	✗
與同事傾訴	881	✓	✗
與家人傾訴	784	✓	✗
進食	773	✗	✗
運動	771	✓	✓
看電視/電影	763	✗	✗
郊遊	536	✓	✗
閱讀	425	✗	✓
手機遊戲	392	✗	✗
社交媒體	366	✗	✓
參加不同的興趣班	230	✓	✗
尋求專業意見	193	✗	✗
飲酒	128	✗	✗

(表 3)



(圖 12)

建議

- 5 教師面對巨大工作壓力是不爭的事實，除了政府需要制訂政策及增加支援措施，從源頭減低工作壓力，正視已被逐漸扭曲的教育生態，減低現時教育環境對精神健康所帶來的威脅外，學校及教師個人也可以不同方式支援及維護教師的精神健康，以下為相關的建議。

教育局政策層面

- 5.1 增加班師比，讓教師有穩定的教學工作環境，前線教師亦可得到較充裕的時間及精神關顧學生；
- 5.2 加快識別有特殊學習需要的學生，為正在輪候的個案彈性安排額外人手支援，以減少教師需處理非其專業的額外跟進工作，亦避免學生因識別需時而得不到應有的支援；增加特殊學習需要統籌老師的人手及資源，以確保已識別的學生獲得足夠支援；
- 5.3 加強幼稚園對有特殊學習需要學生的支援，特別是人手支援，妥善處理特殊學習需要學生銜接上小一的情況；
- 5.4 除了為教師提供有關有特殊學習需要學生的教學培訓外，鑒於教師在這方面的工作上亦面對不少壓力，建議教育局考慮為學校教師設立情緒支援服務，令教師在教學上遇到相關困難和壓力時能獲得適切的幫助；
- 5.5 於學校加設行政主任及其他專職人員處理非教學工作(如招標、工程監督、為學生申請不同資助等)，讓教師回歸專業，專注教學。教師可騰出空間關顧學生，而非本末倒置，犧牲與學生相處的時間來完成非教師職責的工作；

- 5.6 以公務員的工作表現評核機制為藍本，要求各學校須設立明確的考績機制及上訴程序。校方及教師在溝通後訂立雙方均接納可衡量的指標及合理目標，以便進行評估，評核人在評分時應在報告內具體說明作出相關評分的理據，以便受核者得知自己的不足和長處。**觀課、查簿及其他跟進評核亦應按以上原則辦理**，並在每次考績後將報告副本適時向受評核的教師及校長發放；
- 5.7 **確保學校按照教育局《資助則例》和《學校行政手冊》的指引，向有需要的教師提供適當的支援和指導，讓他們可於合理時間內改善表現。**支援措施須與教師的不足處相應，向教師提供改善建議時須清晰和具體；
- 5.8 政府須推動尊重教師專業自主和維護教師享有「工作與生活平衡」(work-life balance)，讓教師有空間保持其教學質量與身心健康。

學校管理層面

- 5.9 善用政府給予學校的資源，以常額教席聘請教師，避免將常額教席合約化作為人事管理的手段。穩定的教席能有效減低教師因就業前景不明而產生的不安及焦慮；
- 5.10 根據《學校行政手冊》為工作表現稍遜的教師提供支援和指導，以協助教師進步及達至學校期望，給予空間讓教師改進；
- 5.11 辦學團體或學校法團校董會宜考慮**為教師設立情緒支援服務**，教師在教學上遇到相關困難和壓力，甚至出現情緒困擾時能獲得適切的幫助。

教師個人層面

- 5.12 在日常生活中建立適合自己的壓力管理策略和方法，例如與朋友傾訴或進行有益身心的運動等，養成維持自己精神健康的好習慣；
- 5.13 在面對壓力時**多留意自己的情緒變化**，以正面思維去面對工作上的挑戰；
- 5.14 遇到教學上的困難時，多與同事和學校管理層保持溝通，集思廣益，**主動尋求支援和協助**；
- 5.15 當意識到自己已到承受工作壓力的臨界點時，**適時尋求專業意見和協助**，避免陷入因壓力而導致負面情緒反覆出現的惡性循環裡。

— 完 —

附錄：問卷結果詳細數據