

「香港學界僕人領袖團契」第九次專題分享暨  
交流會

# 〈後疫情團隊的變化： 復常的衝擊〉

丹拿山循道學校

徐婉碧 校長

2023.6.10



99%教師過去一周出現負面情緒

# 8成半教師工作壓力大 負面情緒創十年新高

教育團體一項調查，發現74%教師每周工作超過51小時，工作壓力來自學校行政及教學、處理學生學習差異及情緒問題。心理以外，不少教師出現腰酸背痛、頸肩痠痛及喉嚨疼等健康問題。

# 教師快樂評分創新低

## 教聯會促政府關注教師身心健康



# 「教師身心健康」問卷調查 2022 (2022 年 12 月 1 日)

## 教師面對的工作壓力

表 2 教師面對的工作壓力

	2022 年	2021 年*	2020 年**
壓力過大	39%	39%	34%
壓力略大	46%	46%	51%
壓力適度	12%	11%	12%
少量壓力	3%	3%	3%
沒有壓力	0%	1%	0%

註：\*2021 年受訪教師共 1206 位。

\*\*2020 年受訪教師共 1216 位。

# 「教師身心健康」問卷調查 2022 (2022 年 12 月 1 日)

## 教師工作壓力來源

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)	60%
學生的學習差異擴大	59%
新增的政策要求	56%
學生的情緒問題	50%

# 「教師身心健康」問卷調查 2022 (2022 年 12 月 1 日)

## 恢復全日面授課堂對教師身心健康的影響

表 5 恢復全日面授課堂對教師身心健康的影響

	百分比(%)
很大影響	38%
有影響	33%
少許影響	15%
沒有影響	11%
不知道	3%

# 「教師身心健康」問卷調查 2022 (2022 年 12 月 1 日)

## 教師的負面情緒

表 6 教師的負面情緒

	2022 年	2021 年*	2020 年**
疲乏	88%	85%	85%
洩氣	58%	57%	59%
焦急	45%	45%	48%
憤怒	40%	39%	38%
無助	38%	38%	39%

註：\*2021 年受訪教師共 1206 位。

\*\*2020 年受訪教師共 1216 位。

# 「教師身心健康」問卷調查 2022 (2022 年 12 月 1 日)

## 教師自評快樂程度

表 12 教師自評快樂程度

	平均分
職級*** (F=19.1)	
校長/副校長	6.18
中層主任	4.65
<b>基層教師</b>	<b>4.55</b>
工作時數*** (F=19.2)	
50 小時或以下	5.66
51-60 小時	5.17
<b>61 小時或以上</b>	<b>4.08</b>
工作壓力*** (F=143)	
<b>壓力過大</b>	<b>3.04</b>
壓力略大	5.42
壓力適度	6.77
少量壓力/沒有壓力	6.92
<b>整體</b>	<b>4.71</b>



# 結果

誰讓你

## 提早退休

Retire In: ~~15 years~~ 5 years

財務自由  
真的能夠實現嗎?

An illustration of a beach umbrella and sunglasses.

# 如何增加老師的 幸福感？



# 「教師身心健康」問卷調查 2022 (2022 年 12 月 1 日)

## 教師提升快樂的方法

表 7 教師提升快樂的方法

	2022 年	2021 年*	2020 年**
優質睡眠	59%	62%	60%
大吃一頓	48%	47%	48%
懂得感恩	42%	37%	43%
活在當下	39%	37%	39%
逛街購物	39%	39%	45%
和同事分享快樂	39%	39%	43%
運動	39%	39%	37%
外遊	39%	35%	31%

註：\*2021 年受訪教師共 1206 位。

\*\*2020 年受訪教師共 1216 位。

# 「教師身心健康」問卷調查 2022 (2022 年 12 月 1 日)

## 教師的期望

- 增加行政人手，應成熟地推行電子收發通告及收費等，以減少教師的行政工作和壓力。
- 教師為了追回教學進度，很多時生病也不敢請假。建議為教師提供與公務員同等水平的醫療保障(包括門診服務)，並安排心理學家，為教師提供心理服務。
- 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。
- 增加支援校園健康的職位，推廣健康生活教育，支援校園防疫及提升對身心靈健康的關注。
- 及早訂立幼稚園教師薪酬表，並且保障幼師按年資增薪。
- 舉辦不同類型的免費活動(室內/室外/網上)讓老師減壓



你們要將一切的憂慮卸給神，  
因為他顧念你們。

彼得前書5:7