



香港教育大學

The Education University
of Hong Kong

「香港中小學在職教師的福祉」
中小學校研究報告

何振業博士
心理學系助理教授
香港教育大學

二零二一年一月



Faculty of Education
and Human Development

教育及人類發展學院



Department of
PSYCHOLOGY

心理學系

目錄：

序言.....	1
統計資料.....	2
中學.....	2
小學.....	3
中小學校比較.....	4
中小學校各項指數的分佈狀況.....	4
中小學校各項指數比較.....	6
項目重點.....	11
中學.....	11
小學.....	19
建議及總結.....	28
學校層面.....	28
個人層面.....	29
鳴謝.....	30

研究團隊

首席研究員

何振業博士
心理學系助理教授
香港教育大學

合作研究員

侯維佳博士
心理學系副教授
香港教育大學

潘啟德博士
心理學系副教授
香港教育大學

梁雅文博士
心理學系助理教授
香港教育大學

關樂言博士
心理學系助理教授
香港教育大學

研究助理

李慧妍小姐
心理學系研究助理
香港教育大學

陳應銓先生
心理學系研究助理
香港教育大學

謝家誠先生
心理學系畢業生助理
香港教育大學

1. 序言

現今香港教師需要面對不少工作上的挑戰，例如龐大的工作量和長時間的工作時數導致教師們難以達至工作與生活平衡、學校的工作環境及資源限制了教師工作上的發揮、工作場所的人際衝突導致教師們承受巨大壓力，從而影響他們身心健康及增加患上心理和生理疾病的風險。根據一項由香港教育專業人員協會於二零一八年委託香港心理學會進行的研究，在受訪的 1,836 名中小學教師中，高達 81% 的受訪者表示他們需面對「頗大」或「極大」程度的工作壓力。有 52% 表現出中度或嚴重抑鬱的症狀，包括絕望感，疲勞感和睡眠障礙。由此可見，教師的工作情況與教師的心理健康狀況息息相關，情況值得關注。為了制定和實施有效的預防措施以促進教師的福祉，我們需要對本港的在職中小學教師作出更深入的了解和調查。

1.1 研究目的

何振業博士及其研究團隊於二零一九年九月至二零二零年五月期間進行了此研究，以調查本港中小學教師與工作相關的福祉及其影響因素。本研究旨在：1) 通過檢測與其工作相關的福祉，包括工作滿意度、心理困擾和生理困擾等因素，以提高對教師所需的意識；2) 向政策制定者、校長和學校管理層提供實質研究證據，證明以尊嚴和尊重、支持、關懷和寬恕為特徵的正向措施的重要性，藉此提倡正面的教師工作環境；3) 通過探索潛在的工作壓力和人際關係問題，包括工作量過多、工作受限、人際衝突、排擠情況和工作場所的網絡欺凌等，為教育行業提供實用和可靠的建議。

流程

此研究招募了本港各區的中小學教師參加問卷調查。在香港各區中小學的大力支持下，研究團隊共收集了來自本港十二個地區的樣本，其中包括了中西區、東區、深水埗、油尖旺、葵青、荃灣、屯門、元朗、沙田、大埔、北區和西貢，一共 444 名教師的珍貴數據當中有 171 位來自 9 所中學，而 273 位來自 12 所小學。

2. 統計資料

2.1 中學

共有 171 位中學教師回答了本問卷調查。圖表和摘要表將在本節的以下部分展示。

2.1.1 年齡

教師的年齡介乎 20 至 59 歲，其中大部分教師的年齡介乎 30 至 39 之間（31.0%）。

2.1.2 性別

在所有參與者中，71 位是男性，其餘 100 位為女性。

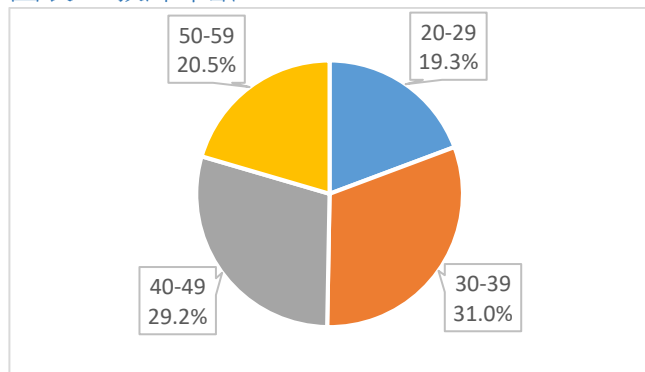
2.1.3 教育程度

大多數受訪教師均具有碩士學歷（52.1%）。

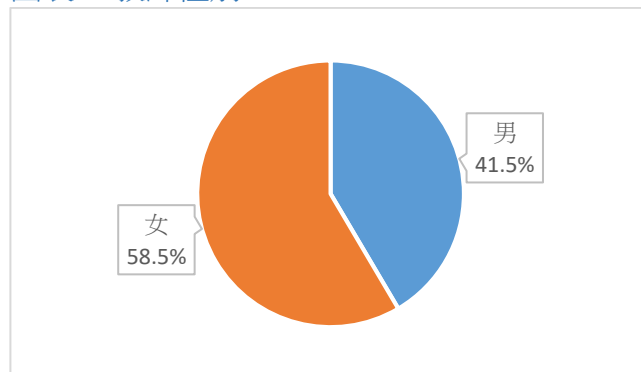
2.1.4 雇用形式

大部分教師為長期雇用職員（76.6%）。

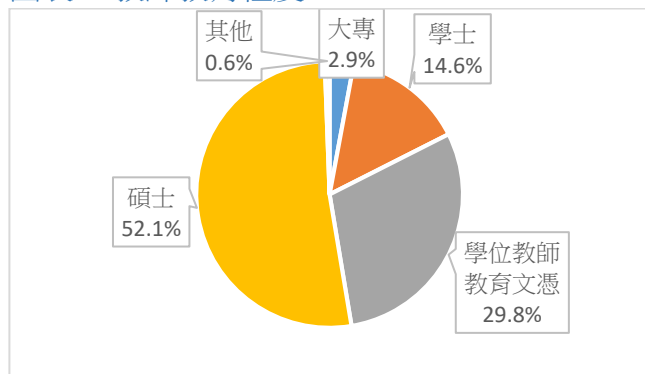
圖表 1. 教師年齡



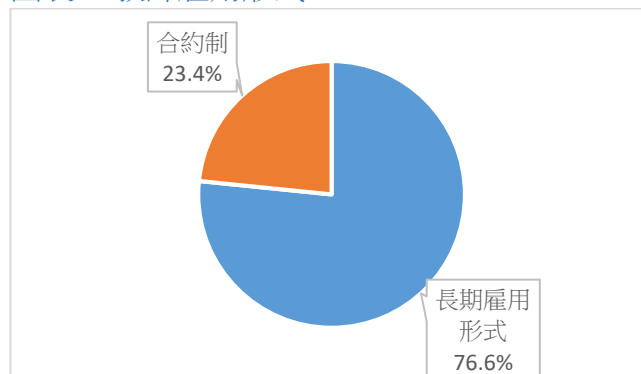
圖表 2. 教師性別



圖表 3. 教師教育程度



圖表 4. 教師雇用形式



2.2 小學

共有 273 位小學教師回答了本問卷調查。圖表和摘要表將在本節的以下部分展示。

2.2.1 年齡

教師的年齡包括 18 至 60 歲以上，其中大部分教師的年齡介乎 40 至 49 之間（30.4%）。

2.2.2 性別

在所有參與者中，75 位是男性，其餘 198 位為女性。

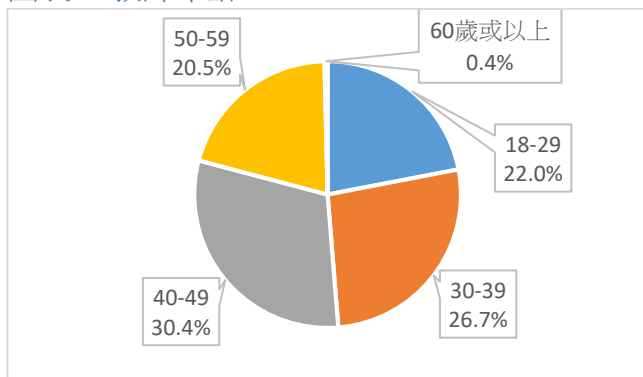
2.2.3 教育程度

大多數受訪教師均具有碩士學歷（38.4%）。

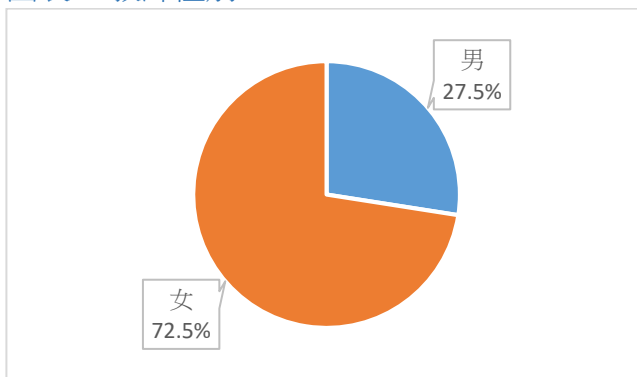
2.2.4 雇用形式

大部分教師為長期雇用職員（85.7%）。

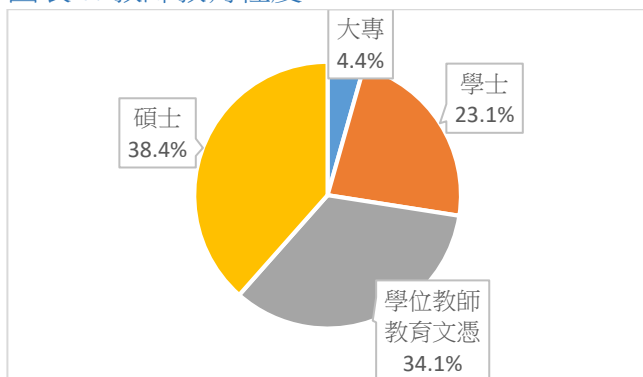
圖表 5. 教師年齡



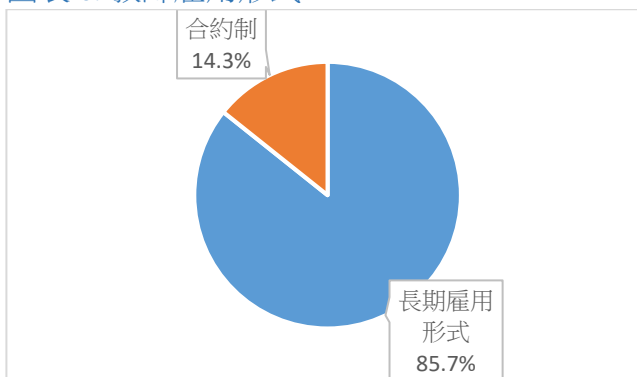
圖表 6. 教師性別



圖表 7. 教師教育程度



圖表 8. 教師雇用形式



摘要表 1.參與者的統計資料

特徵	中學		小學		
	n	%	n	%	
年齡	18-29	33	19.3	60	22.0
	30-39	53	31.0	73	26.7
	40-49	50	29.2	83	30.4
	50-59	35	20.5	56	20.5
	60歲或以上	0	0	1	.4
性別	男性	71	41.5	75	27.5
	女性	100	58.5	198	72.5
教育程度	大專	5	2.9	12	4.4
	學士學位	25	14.6	63	23.1
	學位教師教育文憑	51	29.8	93	34.1
	碩士	89	52.1	105	38.4
	其他	1	.6	0	.0
全職/兼職	全職	169	98.8	271	99.3
	兼職	2	1.2	2	.7
雇用形式	長期雇用形式	131	76.6	234	85.7
	合約制	40	23.4	39	14.3

3. 中小學校比較

3.1 中小學校各項指數的分佈狀況

在工作滿意度方面，所有學校（包含中學及小學）的受訪教師中有 12.8%表示對他們的工作感到不滿意。

在工作壓力方面，所有學校有 23.6%的受訪教師表示他們在工作中遇過人際衝突。此外，有 65.8%的教師表明他們每月至少遇到一次例如設備或供應不佳、工作規則和程序、被他人干擾、缺乏培訓、缺乏重要資訊等的工作限制，導致工作難度增加或使工作無法進行。除此之外，高達 88.5%的受訪教師表示每月至少經歷一次或兩次需要快速工作、必須於短時間內完成工作和需要完成大量工作而無法保證工作質量等的超負荷工作。

雖然大多數的受訪教師都表明在學校經歷沉重的工作壓力，但所有學校在正向措施方面都有良好表現。在所有學校的受訪教師中，有 79.7%的教師同意他們在學校裏獲得「尊嚴和尊重」；有 72.3%的教師同意他們在學校裏得到「支持」；有 65.3%的教師同意他們在犯錯時得到「寬恕」。值得注意的是，「關懷」措施的表現較其他正向措施的表現略為遜色，只有 54.5%的教師同意他們在學校裏受到關懷。

在心理困擾和生理困擾方面，在所有學校的受訪教師中，有 13.5%的教師受到心理問題尤其精神壓力方面的困擾；有 18.5%的教師受到生理問題尤其持續性疲勞的困擾。

最後，在排擠情況和工作場所的網絡欺凌方面，有 68.2%的教師於學校經歷過例如不被其他人理會的排擠情況；有 53.6%的教師表示曾經歷工作場所的網絡欺凌，例如電子郵件、電話或訊息在工作時被忽略的狀況。可見有關排擠和工作場所的網絡欺凌問題不容忽視。

摘要表 2.各項指數的分佈狀況

		所有學校		中學		小學	
		n	%	n	%	n	%
工作滿意度	不滿意	57	12.8	22	12.9	35	12.8
	中立	81	18.2	30	17.5	51	18.7
	滿意	306	68.9	119	69.6	187	68.5
人際衝突	有衝突	105	23.6	45	26.3	60	22.0
	沒衝突	339	76.4	126	73.7	213	78.0
工作限制	有限制	292	65.8	114	66.7	178	65.2
	沒限制	152	34.2	57	33.3	95	34.8
超負荷工作	超負荷	393	88.5	154	90.1	239	87.5
	沒超負荷	51	11.5	17	9.9	34	12.5
正向措施 – 尊嚴和尊重	不同意	19	4.3	12	7.0	7	2.6
	中立	71	16.0	31	18.1	40	14.7
	同意	354	79.7	128	74.9	226	82.8
正向措施 – 支持	不同意	22	5.0	11	6.4	11	4.0
	中立	101	22.7	50	29.2	51	18.7
	同意	321	72.3	110	64.3	211	77.3
正向措施 – 關懷	不同意	45	1.1	26	15.2	19	7.0
	中立	157	35.4	67	39.2	90	33.0
	同意	242	54.5	78	45.6	164	60.1
正向措施 – 寬恕	不同意	22	5.0	8	4.7	14	5.1
	中立	132	29.7	63	36.8	69	25.3
	同意	290	65.3	100	58.5	190	69.6
心理困擾	困擾	60	13.5	24	14.0	36	13.2
	沒困擾	384	86.5	147	86.0	237	86.8
生理困擾	困擾	82	18.5	26	15.2	56	20.5
	沒困擾	362	81.5	145	84.8	217	79.5
排擠情況	排擠	303	68.2	129	75.4	174	63.7
	沒排擠	141	31.8	42	24.6	99	36.3
工作場所的網絡欺凌	網絡欺凌	238	53.6	79	46.2	159	58.2
	沒網絡欺凌	206	46.4	92	53.8	114	41.8

3.2 中小學校各項指數比較

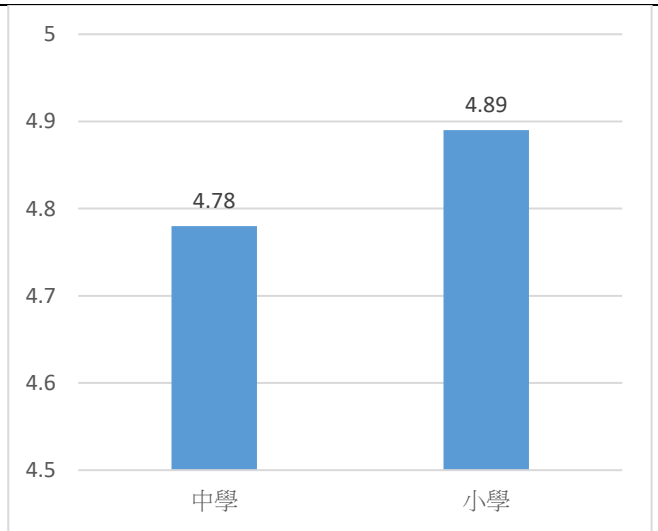
這部分將比較本研究中的所有受訪中學與小學教師在不同量表的平均得分。下列的摘要表和圖表中列出了所有可觀察到的差異。

在「工作滿意度」方面，中學的平均分數（4.78）略低於小學的平均分數（4.89），這表明在小學工作的教師對其工作相對中學教師略為滿意。另外，在「工作限制」方面，中學的平均分數（2.04）顯著地高於小學的平均分數（1.85），中學教師其「人際衝突水平」及「超負荷工作」皆略高於小學（2.16 vs 2.08；2.85 vs 2.70）。

在「正向措施」的各項因素中，小學教師在「尊嚴和尊重」（3.95 vs 3.76）、「支持」（3.85 vs 3.62）和「關懷」（3.64 vs 3.42）三個方面的平均得分皆明顯高於中學教師。而「寬恕」方面，小學教師的平均得分（3.67 vs 3.57）亦略高於中學教師。這表明小學的工作氛圍和工作環境較中學良好及正面。

另一方面，中小學在「心理困擾」、「生理困擾」兩個量表中的表現接近。中學教師於「心理困擾」的平均分數（2.36 vs 2.31）些微高於小學教師的平均分數。而在「生理困擾」方面，中小學的平均分數（2.34 vs 2.34）並沒有任何差別。

另外，在「排擠情況」和「工作場所的網絡欺凌」方面，中學「排擠情況」的平均分數（1.54）明顯高於小學的平均分數（1.37），情況值得關注。相反，小學於「工作場所的網絡欺凌」平均得分（1.26）則略高於所有參與中學（1.18），反映相關網絡欺凌狀況不容忽視。

	中學 M(SD)	小學 M(SD)	顯著分別 <i>p</i>	
工作滿意度	4.78(1.17)	4.89(1.12)		 <p>A bar chart comparing work satisfaction scores for secondary and primary schools. The vertical axis represents the score, ranging from 4.5 to 5.0 in increments of 0.1. The horizontal axis lists '中學' (Secondary School) and '小學' (Primary School). The bar for '中學' has a value of 4.78, and the bar for '小學' has a value of 4.89.</p>

人際衝突	2.16(.74)	2.08(.68)		<table border="1"> <thead> <tr> <th>學校</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中學</td> <td>2.16</td> </tr> <tr> <td>小學</td> <td>2.08</td> </tr> </tbody> </table>	學校	分數	中學	2.16	小學	2.08
學校	分數									
中學	2.16									
小學	2.08									
工作限制	2.04(.98)	1.85(.78)	*	<table border="1"> <thead> <tr> <th>學校</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中學</td> <td>2.04</td> </tr> <tr> <td>小學</td> <td>1.85</td> </tr> </tbody> </table>	學校	分數	中學	2.04	小學	1.85
學校	分數									
中學	2.04									
小學	1.85									
超負荷工作	2.85(1.11)	2.7(1.12)		<table border="1"> <thead> <tr> <th>學校</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中學</td> <td>2.85</td> </tr> <tr> <td>小學</td> <td>2.7</td> </tr> </tbody> </table>	學校	分數	中學	2.85	小學	2.7
學校	分數									
中學	2.85									
小學	2.7									

正向措施 - 尊嚴和尊重	3.76(.70)	3.95(.59)	**	<table border="1"> <thead> <tr> <th>學校</th> <th>得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中學</td> <td>3.76</td> </tr> <tr> <td>小學</td> <td>3.95</td> </tr> </tbody> </table>	學校	得分	中學	3.76	小學	3.95
學校	得分									
中學	3.76									
小學	3.95									
正向措施 - 支持	3.62(.64)	3.85(.61)	***	<table border="1"> <thead> <tr> <th>學校</th> <th>得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中學</td> <td>3.62</td> </tr> <tr> <td>小學</td> <td>3.85</td> </tr> </tbody> </table>	學校	得分	中學	3.62	小學	3.85
學校	得分									
中學	3.62									
小學	3.85									
正向措施 - 關懷	3.42(.70)	3.64(.65)	***	<table border="1"> <thead> <tr> <th>學校</th> <th>得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中學</td> <td>3.42</td> </tr> <tr> <td>小學</td> <td>3.64</td> </tr> </tbody> </table>	學校	得分	中學	3.42	小學	3.64
學校	得分									
中學	3.42									
小學	3.64									

正向措施-寬恕	3.57(.66)	3.67(.66)		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Level</th> <th>Score</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中學</td> <td>3.57</td> </tr> <tr> <td>小學</td> <td>3.67</td> </tr> </tbody> </table>	Level	Score	中學	3.57	小學	3.67
Level	Score									
中學	3.57									
小學	3.67									
心理困擾	2.36(.53)	2.31(.55)		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Level</th> <th>Score</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中學</td> <td>2.36</td> </tr> <tr> <td>小學</td> <td>2.31</td> </tr> </tbody> </table>	Level	Score	中學	2.36	小學	2.31
Level	Score									
中學	2.36									
小學	2.31									
生理困擾	2.34(.64)	2.34(.64)		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Level</th> <th>Score</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中學</td> <td>2.34</td> </tr> <tr> <td>小學</td> <td>2.34</td> </tr> </tbody> </table>	Level	Score	中學	2.34	小學	2.34
Level	Score									
中學	2.34									
小學	2.34									

排擠情況	1.54(.73)	1.37(.67)	*	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Level</th> <th>Score</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中學</td> <td>1.54</td> </tr> <tr> <td>小學</td> <td>1.37</td> </tr> </tbody> </table>	Level	Score	中學	1.54	小學	1.37
Level	Score									
中學	1.54									
小學	1.37									
工作場所的 網絡欺凌	1.18(.37)	1.26(.45)		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Level</th> <th>Score</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中學</td> <td>1.18</td> </tr> <tr> <td>小學</td> <td>1.26</td> </tr> </tbody> </table>	Level	Score	中學	1.18	小學	1.26
Level	Score									
中學	1.18									
小學	1.26									

注項: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

4. 項目重點

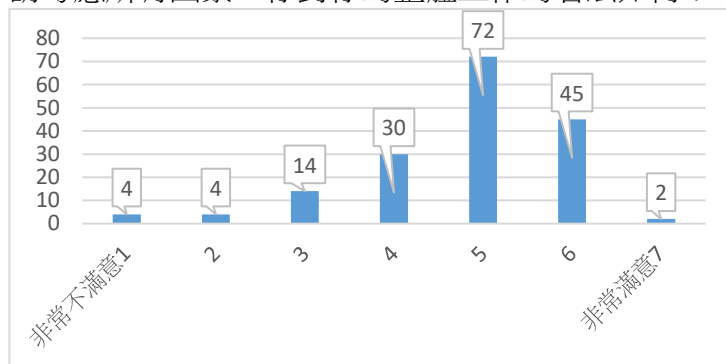
本部分呈現在各個量表中值得注意的項目。詳細內容顯示如下。

4.1 中學

4.1.1 工作滿意度

69.6%的中學教師回答他們對整體工作的滿意度為5或以上，12.9%回答他們的滿意度為3或以下，這表明他們對其工作相對滿意。

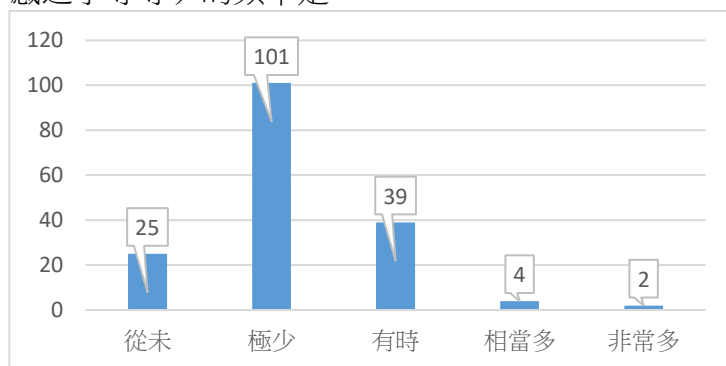
請考慮所有因素，你對你的整體工作的看法如何？



4.1.2 工作壓力 - 人際衝突

接近6成的中學教師對人際衝突的回答為「極少」，有26.3%的教師表示「有時」、「相當多」或「非常多」在工作中遇到人際衝突。

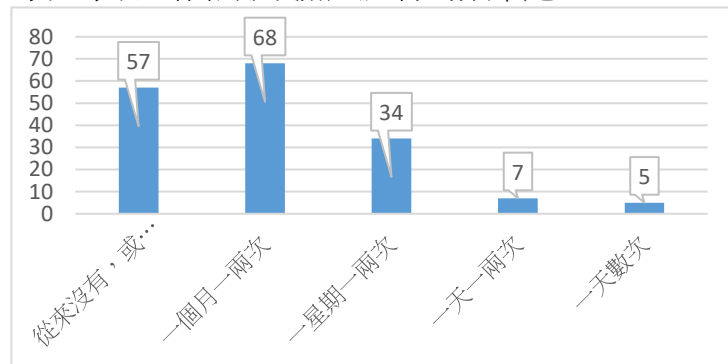
你在工作中遇到人際衝突（如：與其他人發生爭執，其他人對你大喊大叫、態度粗魯、做出讓你反感之事等等）的頻率是：



4.1.3 工作壓力 - 工作限制

高達 66.7%的中學教師表明他們每月至少遇到一至兩次或更多工作限制，其餘 33.3%的教師則表明他們每月遇到一至兩次或更少工作限制。

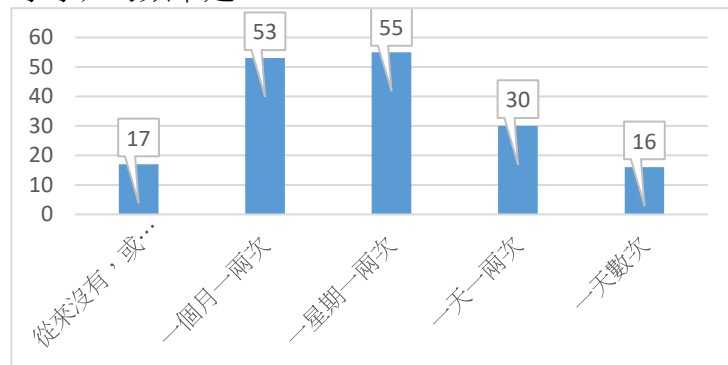
你因為某些限制（如：設備或供應不佳，工作規則和程序，被他人干擾，缺乏培訓，缺乏重要資訊等等）導致工作很難或無法進行的頻率是：



4.1.4 工作壓力 - 超負荷工作

此外，在工作負荷項目中，高達 9 成的中學教師表明他們每月至少需要一至兩次或更多超負荷工作，情況值得關注。

你需要超負荷工作（如：工作的速度必須很快，工作必須非常賣力，工作必須在很短時間內完成，有很多工作要做，因工作量太大而無法保證工作質量等等）的頻率是：



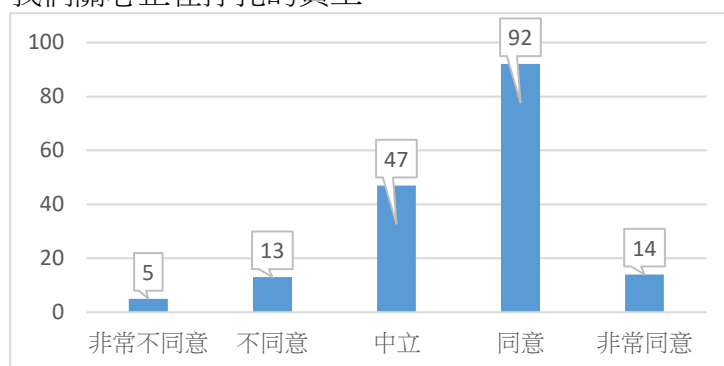
4.1.5 正向措施 – 尊嚴和尊重

<p>在正向措施方面，儘管超過 7 成的中學教師同意或非常同意同事之間互相信任，但有 9.4%的受訪教師對此表示不同意或非常不同意。該項目的平均得分低於同一量表中的其他項目。</p>	<p>我們互相信任。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Count</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常不同意</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>中立</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>106</td> </tr> <tr> <td>非常同意</td> <td>17</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Count	非常不同意	4	不同意	12	中立	32	同意	106	非常同意	17
Response	Count												
非常不同意	4												
不同意	12												
中立	32												
同意	106												
非常同意	17												
<p>此外，儘管有 7 成的受訪中學教師同意或非常同意他們展現出對彼此的信心，但有 8.8%的受訪教師對此表示不同意或非常不同意。該項目的平均得分亦低於同一量表中的其他項目。</p>	<p>我們展現出對彼此的信心。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Count</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常不同意</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>中立</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td>非常同意</td> <td>16</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Count	非常不同意	2	不同意	13	中立	35	同意	105	非常同意	16
Response	Count												
非常不同意	2												
不同意	13												
中立	35												
同意	105												
非常同意	16												
<p>另一方面，教師彼此表示欣賞的平均分亦低於同一量表中的其他項目。在 171 位受訪中學教師中，65.5%的教師對此表示同意或非常同意，另有 9.9%的教師對此表示不同意或非常不同意。</p>	<p>我們彼此表示欣賞。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Count</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常不同意</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>中立</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>98</td> </tr> <tr> <td>非常同意</td> <td>14</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Count	非常不同意	5	不同意	12	中立	42	同意	98	非常同意	14
Response	Count												
非常不同意	5												
不同意	12												
中立	42												
同意	98												
非常同意	14												

4.1.6 正向措施 – 支持

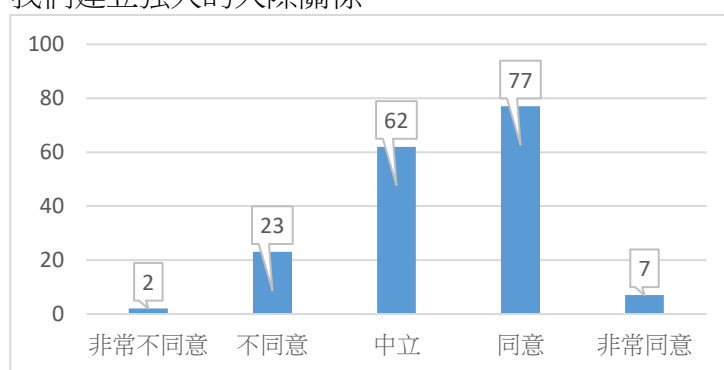
雖然有 62%的中學教師對「我們關心正在掙扎的員工」的說法表示同意或非常同意，但有 10.5%的教師對此表示不同意或非常不同意。該項目的平均得分低於其他項目。

我們關心正在掙扎的員工。



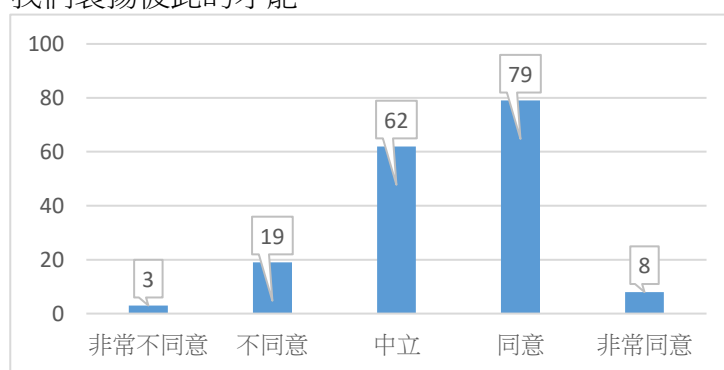
此外，只有一半（49.1%）中學教師同意或非常同意他們建立強大的人際關係，有 36.3%的受訪教師對此表示中立，更有 14.6%的教師對此表示不同意或非常不同意。該項目的平均得分亦低於其他項目。

我們建立強大的人際關係。



另外，只有一半中學教師對「我們褒揚彼此的才能」的說法表示同意或非常同意，36.3%的教師對此表示中立，其餘 12.9%的教師則對此表示不同意或非常不同意。該項目的平均得分亦低於其他項目。

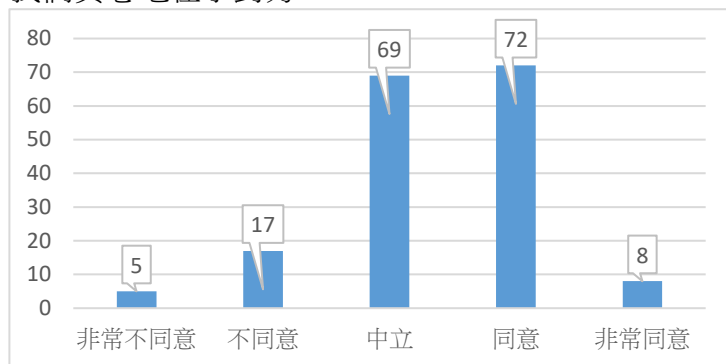
我們褒揚彼此的才能。



4.1.7 正向措施 - 關懷

在 171 位受訪中學教師中，40.4%的教師對「我們真心地在乎對方」的說法表示中立，另外有 12.9%對此表示不同意或非常不同意，其平均得分低於同一量表中其他項目的平均得分。

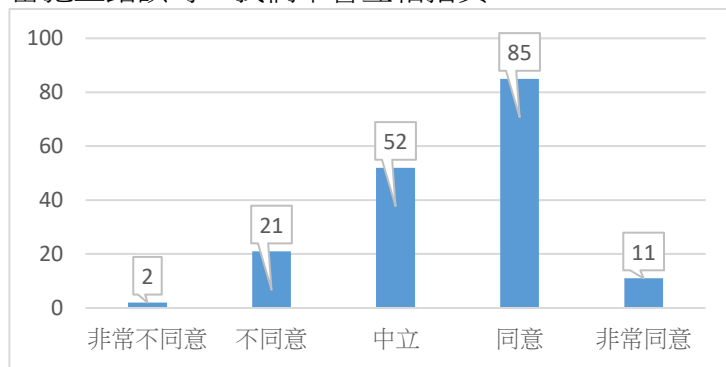
我們真心地在乎對方。



4.1.8 正向措施 - 寬恕

13.5%的中學教師對「當犯上錯誤時，我們不會互相指責」的說法表示不同意或非常不同意，只有 56.1%的教師對該說法表示同意或非常同意。與同一量表其他項目的平均分數相比，此項目有較低的平均分數。

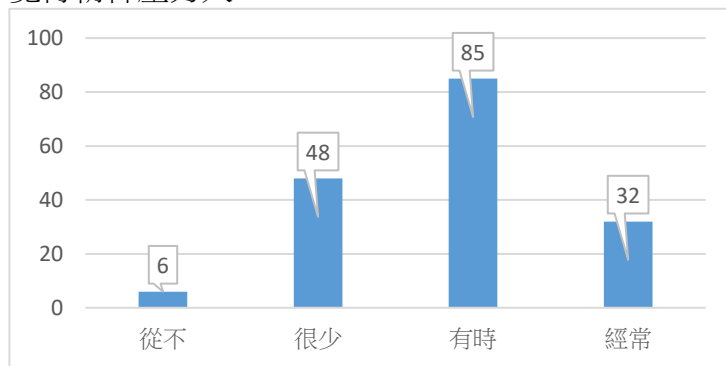
當犯上錯誤時，我們不會互相指責。



4.1.9 心理困擾

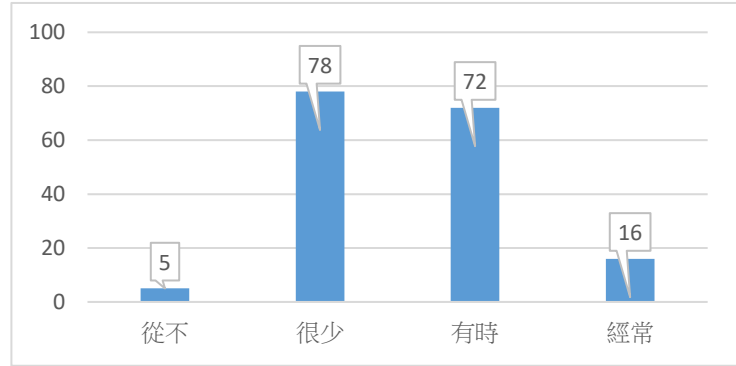
在「心理困擾」方面，高達 68.4%的中學教師表示「有時」或「經常」覺得精神壓力大。該項目的平均得分高於同一量表的其他項目，情況值得關注。

覺得精神壓力大。



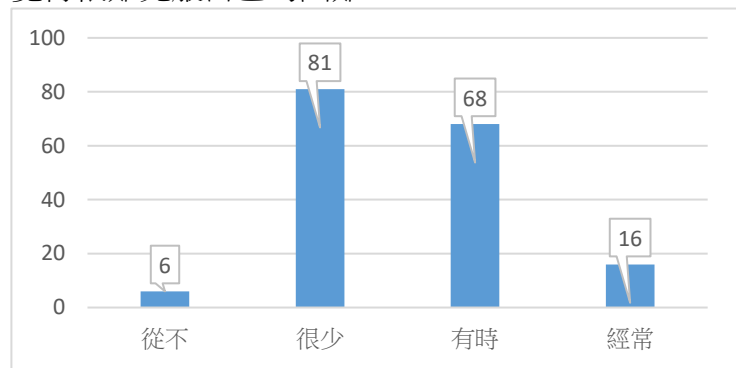
在 171 位受訪中學教師中，有 51.5% 的教師表示「有時」或「經常」覺得做事情很難集中精神，另外 48.5% 的教師則對此表示「很少」或「從不」。該項目的平均分數高於同一量表的平均分數。

覺得做事情很難集中精神。



同樣地，171 位中學教師中，有 49.1% 的教師表示「有時」或「經常」覺得很難克服自己的困難，另外 50.9% 的教師則對此表示「很少」或「從不」。該項目的平均分數高於同一量表的平均分數。

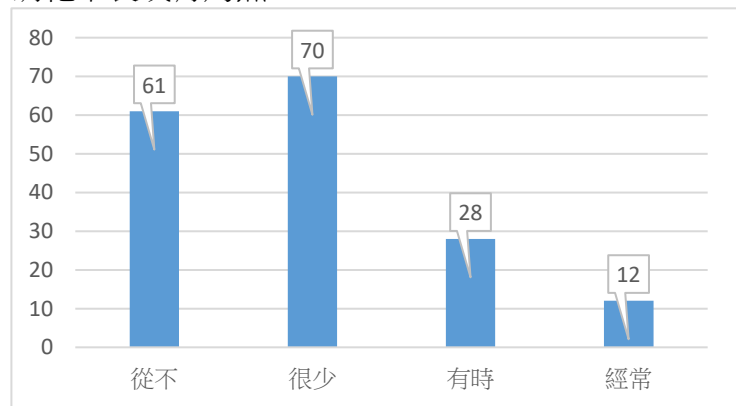
覺得很難克服自己的困難。



4.1.10 生理困擾

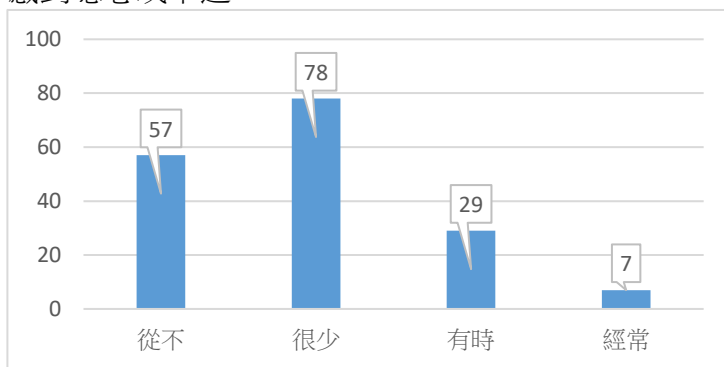
76.6% 的中學教師表示他們「從不」或「很少」出現消化不良或胃灼熱的情況，其餘 23.4% 的教師則對此表示「有時」或「經常」。該項目的平均得分低於其他項目。

消化不良或胃灼熱。



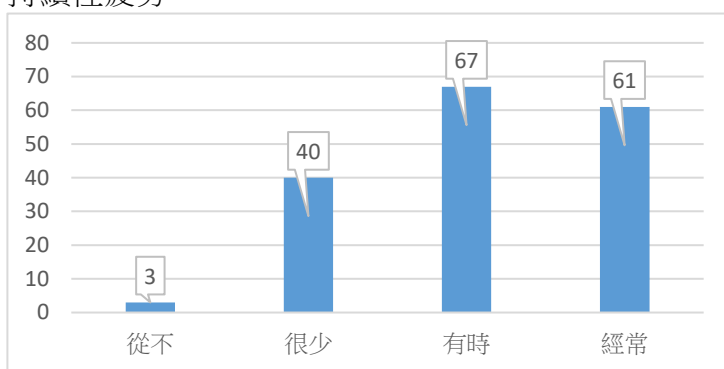
中學教師感到噁心或不適的平均得分亦低於同一量表的其他項目。其中有 78.9% 的教師表示他們「從不」或「很少」感到噁心或不適，另外 21.1% 的教師則對此表示「有時」或「經常」。

感到噁心或不適。



相反，高達 74.9% 的中學教師表示他們「有時」或「經常」出現持續性疲勞的情況。該項目的平均得分高於其他項目，情況值得注意。

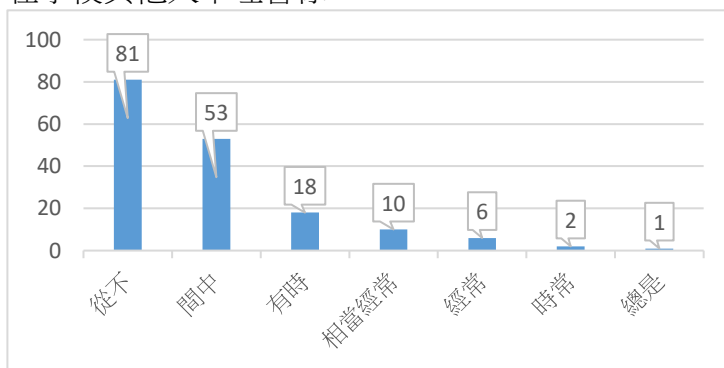
持續性疲勞。



4.1.11 排擠情況

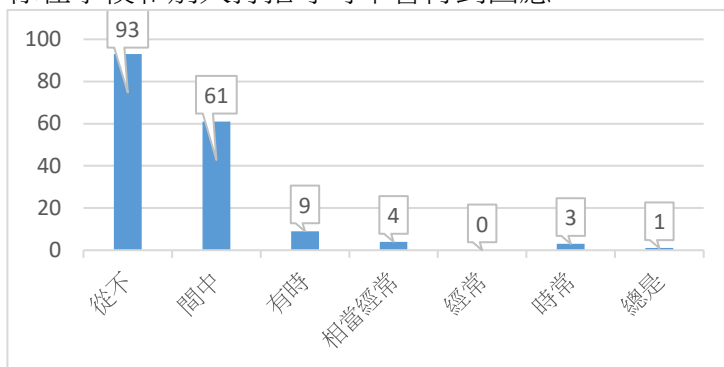
只有不足一半（47.4%）中學教師表示他們「從不」在學校被其他人不理會，超過一半（52.6%）教師表示經歷過在學校被其他人不理會的情況。其平均得分高於其他項目。這表明工作場所存在排擠的情況。

在學校其他人不理會你。



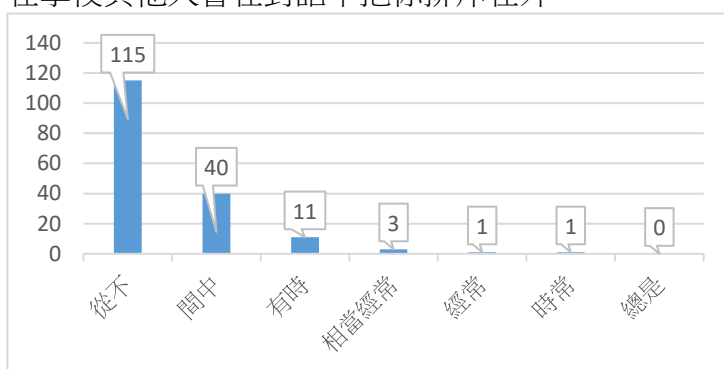
同時，雖然有 54.4%的中學教師對「你在學校和別人打招呼時不會得到回應」的說法表明「從不」，亦有 35.7%的教師回答「間中」有此狀況，其得分高於其他項目。

你在學校和別人打招呼時不會得到回應。



另外，雖然有 67.3%中學教師「從不」感到其他人會在對話中把自己排斥在外，但仍有 29.8%教師對此表示「間中」至「有時」，更有 5 名教師表示「相當經常」、「經常」或「時常」有此狀況，其得分高於其他項目。

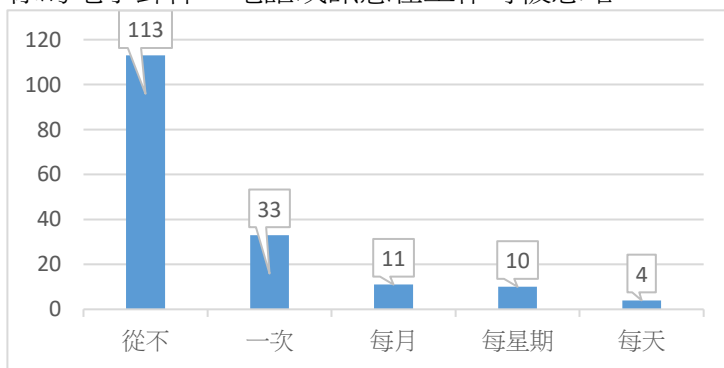
在學校其他人會在對話中把你排斥在外。



4.1.12 工作場所的網絡欺凌

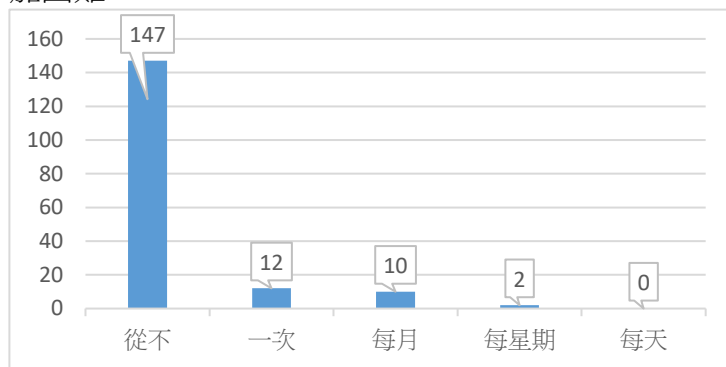
儘管有 66.1%的中學教師表明他們在工作中不曾被忽略電子郵件、電話或訊息，但有 19.3%的教師表示曾遇到一次該狀況，甚至有 14.6%的教師表示每個月、每星期或每天遇到該狀況。該項目的平均得分比其他項目高。這表明工作場所存在網絡欺凌的情況，情況值得關注。

你的電子郵件，電話或訊息在工作時被忽略。



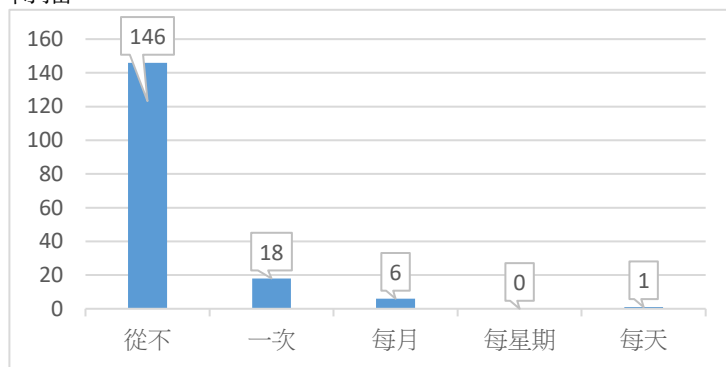
再者，雖然 86%的中學教師表明他們在工作中不曾被拒給電子郵件或文件、電話或訊息，但有7%的教師表示曾遇到一次該狀況，另外有 5.8%的教師表示每月都會遇到該狀況，更有 2 名教師表示以上情況每星期發生。該項目的平均分數亦高於其他項目。

有人拒給你所需的電子郵件或文件，使你的工作更加困難。



此外，雖然 85.4%的中學教師表明關於他們的謠言或流言蜚語「從不」被透過信息通訊技術方式傳播，但有 10.5%的教師表示曾遇到一次該狀況，另外有 3.5%的教師表示每月都會遇到該狀況，更有 1 名教師表示以上情況每天發生。其平均得分亦比其他項目高。

關於你的謠言或流言蜚語正透過信息通訊技術方式傳播。

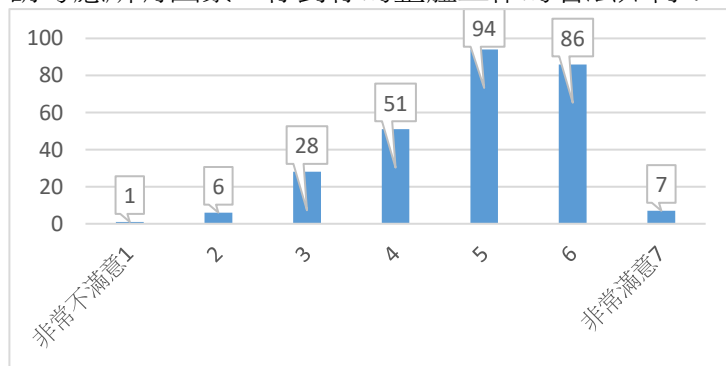


4.2 小學

4.2.1 工作滿意度

68.5%的小學教師回答他們對整體工作的滿意度為 5 或以上，12.8%回答他們的滿意度為 3 或以下，這表明他們對其工作相對滿意。

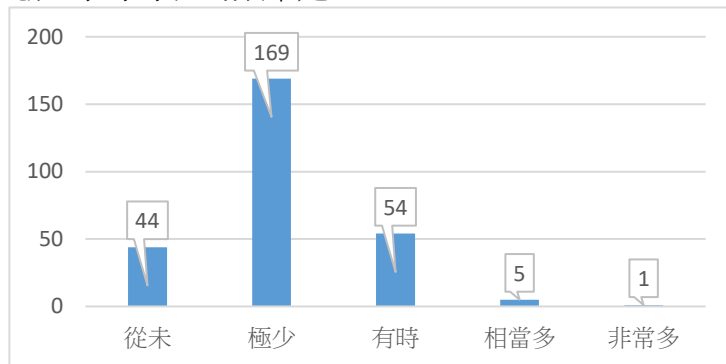
請考慮所有因素，你對你的整體工作的看法如何？



4.2.2 工作壓力 - 人際衝突

78%的小學教師對人際衝突的回答為「極少」或「從不」，有 19.8%的教師表示「有時」在工作中遇到人際衝突。

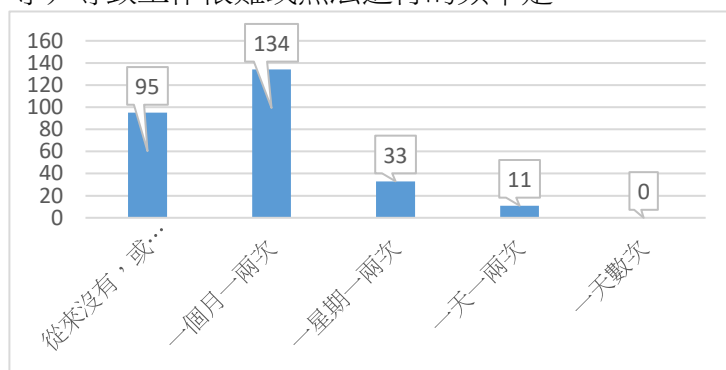
你在工作中遇到人際衝突（如：與其他人發生爭執，其他人對你大喊大叫、態度粗魯、做出讓你反感之事等等）的頻率是：



4.2.3 工作壓力 - 工作限制

高達 65.2%的受訪小學教師表明他們每月遇到一至兩次或更多工作限制，另外有 12.1%的教師表示其工作限制的頻密程度為「一星期一兩次」，更有4%的教師表示其工作限制的頻密程度達到「一天一兩次」。

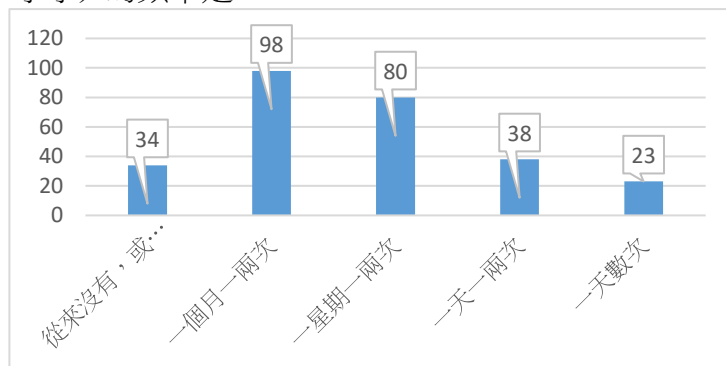
你因為某些限制（如：設備或供應不佳，工作規則和程序，被他人干擾，缺乏培訓，缺乏重要資訊等等）導致工作很難或無法進行的頻率是：



4.2.4 工作壓力 - 超負荷工作

此外，在工作負荷項目中，高達 87.5% 的小學教師表示每月會經歷一至兩次或更多超負荷工作，更有 22.3% 的教師表示每天經歷一至兩次或更多超負荷工作，情況值得注意。

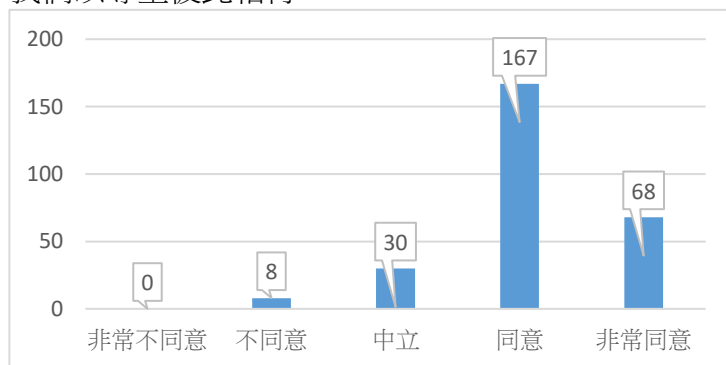
你需要超負荷工作（如：工作的速度必須很快，工作必須非常賣力，工作必須在很短時間內完成，有很多工作要做，因工作量太大而無法保證工作質量等等）的頻率是：



4.2.5 正向措施 - 尊嚴和尊重

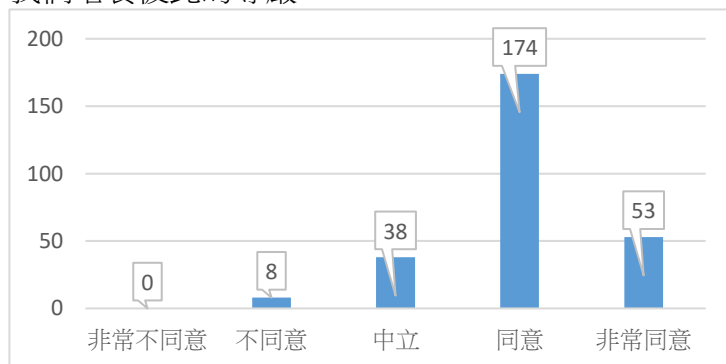
在正向措施方面，86.1% 的小學教師同意或非常同意同事之間以尊重彼此相待。該項目的平均得分高於同一量表中的其他項目，情況理想。

我們以尊重彼此相待。



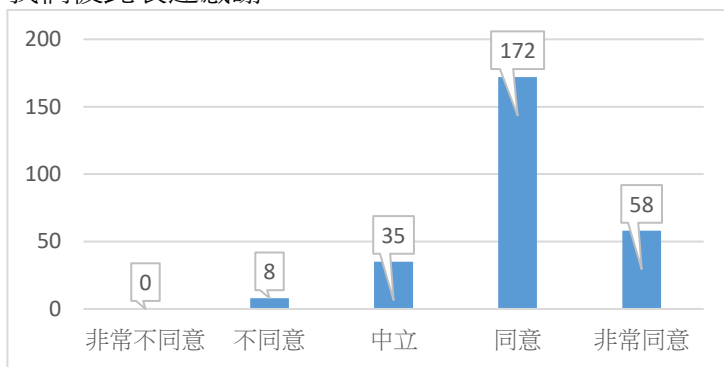
此外，小學教師培養彼此的尊嚴的平均分數亦高於同一量表中的其他項目。其中 63.7% 的教師同意及 19.4% 的教師非常同意此陳述。

我們培養彼此的尊嚴。



另一方面，小學教師彼此表達感謝的平均分亦高於同一量表中的其他項目。有 63%的教師對此表示贊同，另外有 21.2%的教師表示非常同意。

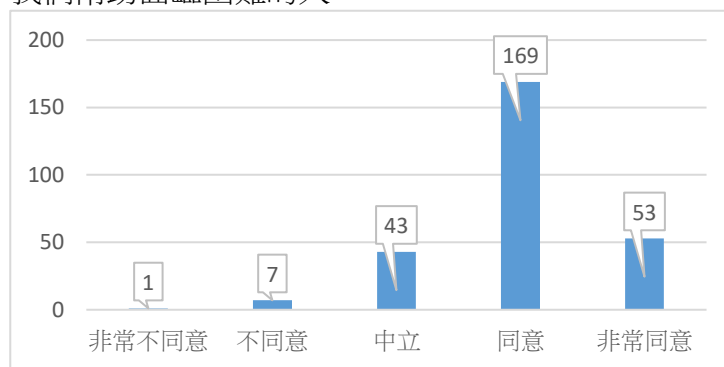
我們彼此表達感謝。



4.2.6 正向措施 - 支持

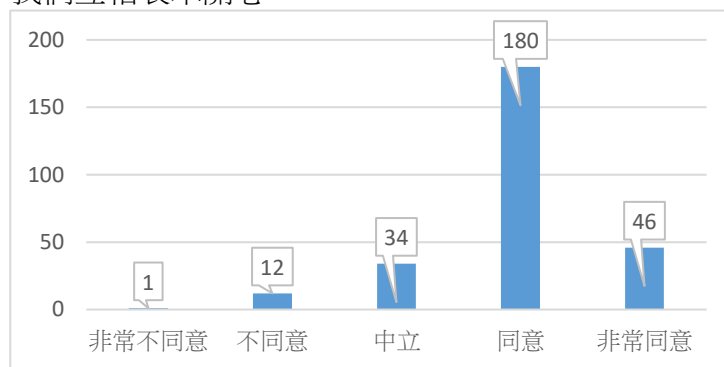
61.9%的小學教師對「我們幫助面臨困難的人」表示同意，另外有 19.4%的教師對此表示非常同意。該項目的平均得分高於其他項目，表現理想。

我們幫助面臨困難的人。



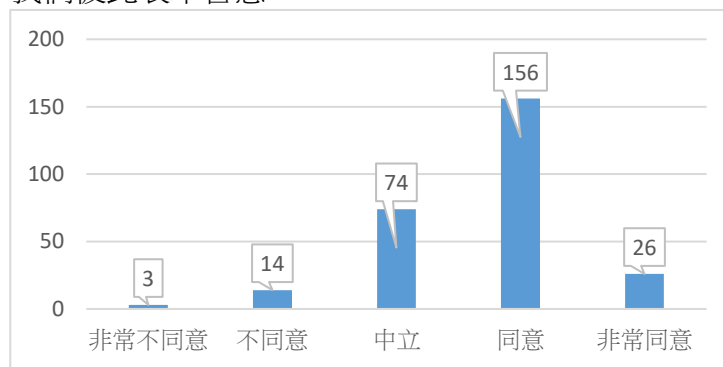
此外，小學教師之間彼此表示關心的平均得分也高於其他項目。有 82.8%的教師對此表示同意或非常同意。

我們互相表示關心。



另外，在彼此表示善意的平均得分亦高於同一量表中的其他項目。66.6%的小學教師對此表示同意或非常同意，27.1%表示中立，及有 6.3%的教師表示不同意或非常不同意。

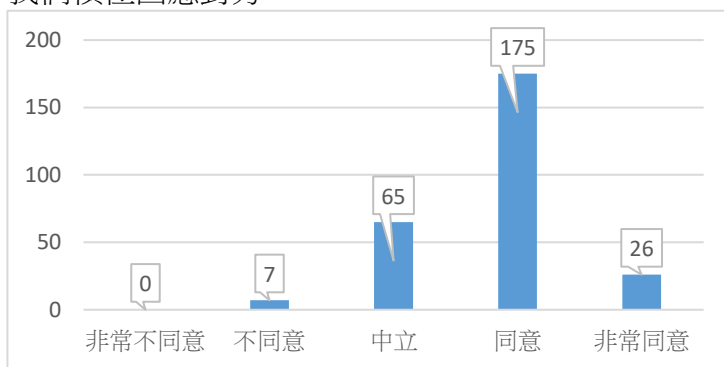
我們彼此表示善意。



4.2.7 正向措施 – 關懷

73.6%的小學教師同意他們之間積極回應對方，其平均得分高於同一量表中其他項目的平均得分。

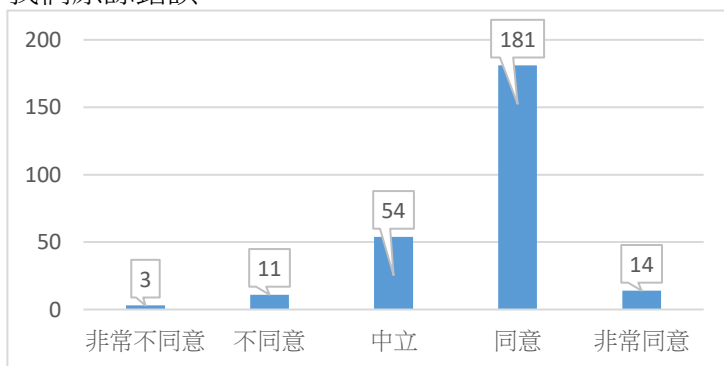
我們積極回應對方。



4.2.8 正向措施 – 寬恕

有 75.1%的受訪小學教師對「原諒錯誤」的說法表示同意或非常同意，而 19.8%的教師對此表示中立，只有 5.1%的教師對此表示不同意或非常不同意。該項目的平均得分高於其他項目。

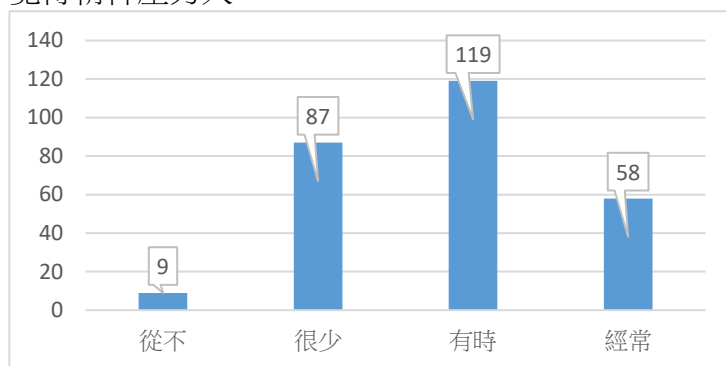
我們原諒錯誤。



4.2.9 心理困擾

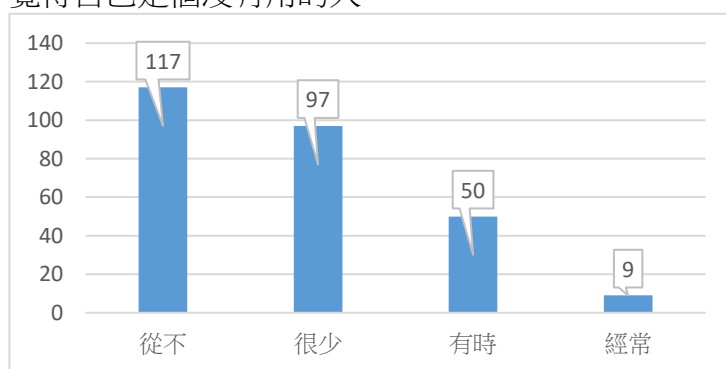
在「心理困擾」方面，在 273 名受訪小學教師中，高達 64.8%的教師表示「有時」或「經常」覺得精神壓力大，該項目的平均得分高於同一量表的其他項目，情況值得關注。

覺得精神壓力大。



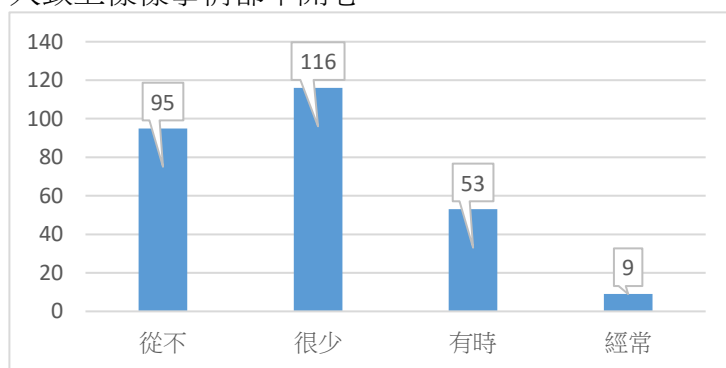
相反，78.4%的小學教師表示「從不」或「很少」覺得自己是個沒有用的人，另外 21.6%的教師對此表示「有時」或「經常」。該項目的平均分數低於同一量表的平均分數。

覺得自己是個沒有用的人。



同樣地，有 77.3%的小學教師表示「從不」或「很少」感到大致上樣樣事情都不開心，另外 22.7%的教師對此表示「有時」或「經常」。該項目的平均分數亦低於同一量表的平均分數。

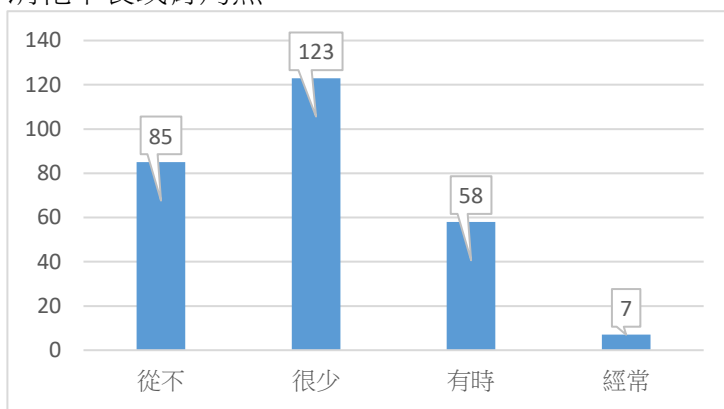
大致上樣樣事情都不開心。



4.2.10 生理困擾

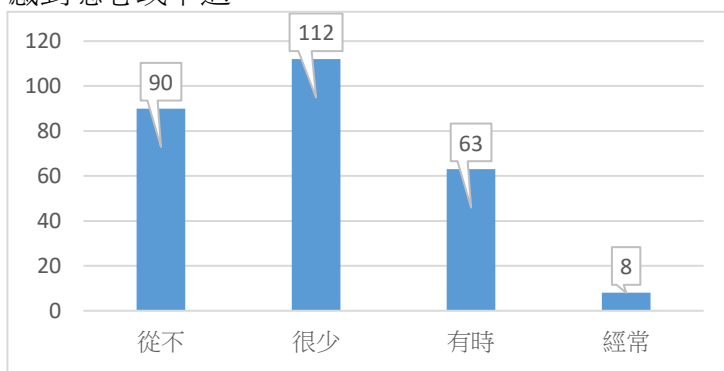
76.2%的小學教師表示他們「從不」或「很少」出現消化不良或胃灼熱的情況，另外 23.8%的教師對此表示「有時」或「經常」。該項目的平均得分低於其他項目。

消化不良或胃灼熱。



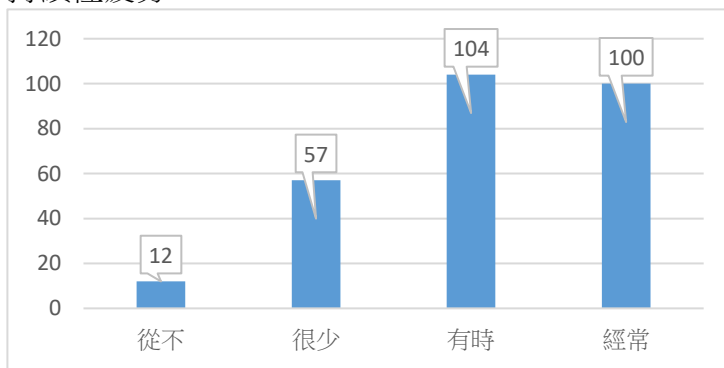
另外，小學教師感到噁心或不適的平均得分亦低於同一量表的其他項目。其中有 74%的教師表示他們「從不」或「很少」感到噁心或不適，其餘 26%的教師則對此表示「有時」或「經常」。

感到噁心或不適。



相反，高達 74.7%的小學教師表示他們「有時」或「經常」出現持續性疲勞的情況。該項目的平均得分高於其他項目，情況值得注意。

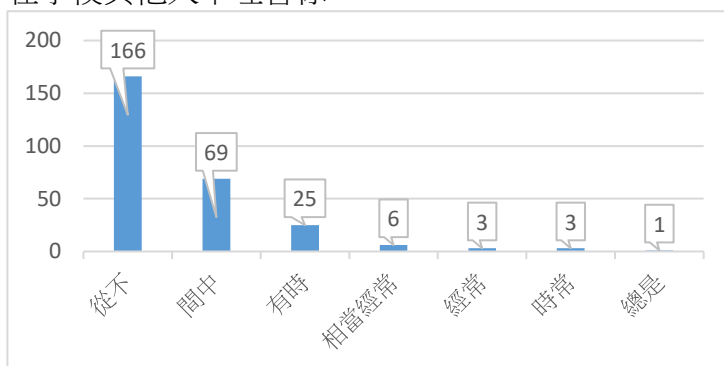
持續性疲勞。



4.2.11 排擠情況

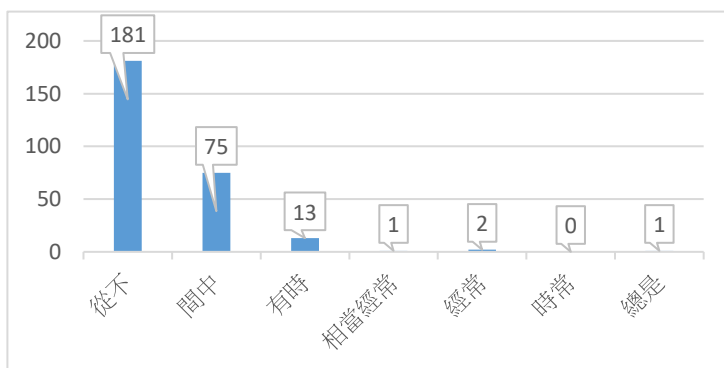
雖然有 60.8%的受訪小學教師表示他們「從不」在學校被其他人不理會，但有 39.2%的教師表示經歷過在學校被其他人不理會的情況。其平均得分高於其他項目。這表明工作場所存在排擠的情況。

在學校其他人不理會你。



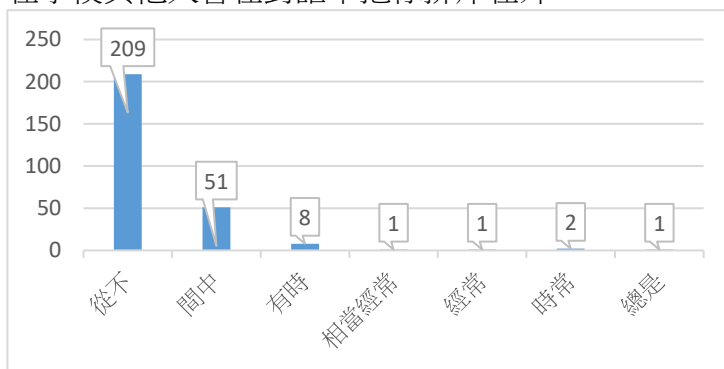
另外，雖然有 66.3%的小學教師對「你在學校和別人打招呼時不會得到回應」的說法表明「從不」，但有 33.7%的教師表示經歷過該情況，其得分亦高於其他項目。

你在學校和別人打招呼時不會得到回應。



另外，雖然有 76.6%的小學教師「從不」感到其他人會在對話中把自己排斥在外，但仍有 21.6%的教師對此表示「間中」或「有時」，以及有 5 名教師表示「相當經常」至「總是」有此狀況，其得分亦高於其他項目。

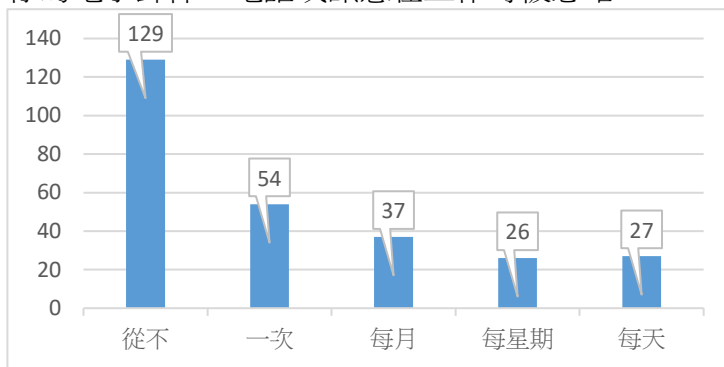
在學校其他人會在對話中把你排斥在外。



4.2.12 工作場所的網絡欺凌

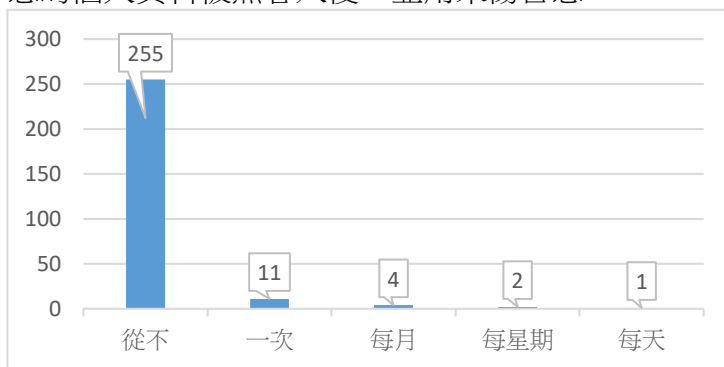
只有不足一半（47.3%）小學教師表明他們在工作中不曾被忽略電子郵件、電話或訊息，另外有 19.8%表示曾遇到一次該狀況，更有 33%的教師表示每個月、每星期或每天遇到該狀況。該項目的平均得分比其他項目高。這表明工作場所存在排擠的情況，情況值得關注。

你的電子郵件，電話或訊息在工作時被忽略。



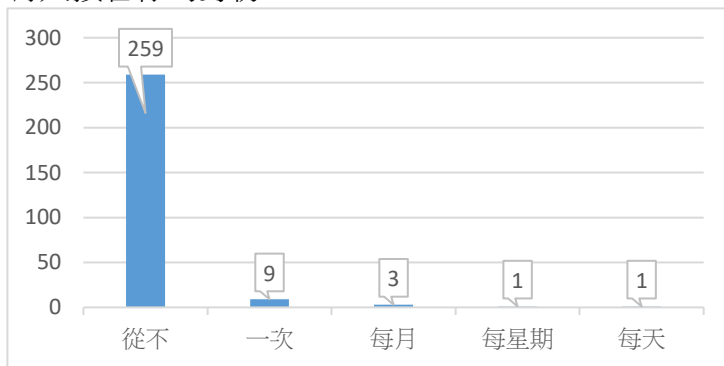
相反，93.4%的小學教師回答他們的個人資料不曾被黑客入侵。該項目的平均分數低於其他項目。

您的個人資料被黑客入侵，並用來傷害您。



此外，94.9%的小學教師對「有人接管你的身份」表示「從不」，其平均得分比其他項目低。

有人接管你的身份。



5. 建議及總結

在此研究中，整體中小學教師對其校內的工作都尚算滿意；在各「正向措施」方面，雖然小學在「正向措施」各項因素的評分都較中學高；但整體而言，中小學在上述方面都有出色的表現，說明校方在營造正面的工作環境之政策的成效有目共睹。在「心理困擾」方面，小學情況和中學相比分別不大；中小學於「生理困擾」方面的平均得分更是沒有分別；但在「工作限制」和「超負荷工作」的表現則較為嚴重，中學的「超負荷工作」略多於小學，而其「工作限制」更是顯著地多於小學；整體而言，研究結果顯示中小學校的工作環境仍然有改進空間，有部分中小學教師受到特定心理和生理問題困擾，他們的工作壓力亦較為沉重。另一方面，雖然中小學於「排擠情況」和「工作場所的網絡欺凌」兩方面的平均得分皆不高，中學在「排擠情況」方面的平均得分明顯比小學高，但總括而言，大多數中小學教師都經歷過排擠和網絡欺凌的情況，情況不容忽視。基於這些數據，我們提出以下建議，以進一步提升學校教師的福祉。

5.1 學校層面

5.1.1 改善工作環境及人際關係的正向措施

雖然中學和小學在「正向措施」的各方面都有良好的表現，但鑒於中學教師在「工作滿意度」和「正向措施」的幾個領域中有相對較低的平均分數，尤其在「尊嚴和尊重」、「支持」及「關懷」三方面的得分更顯著地低於小學的分數，而且有相對較高的「人際衝突水平」平均分數。因此，研究團隊建議學校可以對其工作環境的正向措施進行一系列的改進。

首先，學校需要強調教師之間的彼此讚賞和感謝的重要性，以增加教師的互相尊重。此外，學校亦要鼓勵教師互相褒揚彼此的才能，以加強對同事的支持；並進一步通過學校管理層的參與，以建立同事之間融洽的人際關係。另外，學校亦可以通過培訓為教師建立出積極的思考模式和態度，營造一個更正面的工作環境，從而充分激發出教師們的工作潛能，並使學校受益。例如：學校可以促進老師在學校中相互感激和讚賞的文化，以表彰和重視彼此的貢獻、肯定各人的長處、對同事的成就表示讚賞，並建立互相表揚的良好循環。正向的工作環境長遠而言能對員工產生巨大的幫助，從而顯著地提升他們的態度和績效。因此，研究團隊亦建議學校進一步建立強大而密切的溝通文化和營造更公開透明及和諧的工作環境，以加強教師的歸屬感。此外，學校亦應定期舉行員工分享會或聚會，使教師們可以分享他們對工作和個人問題的感受。這樣，當教師需要更多協助時，便會公開地尋求他人的幫助。此舉能有效提高教師的工作投入度和學校的績效。

5.1.2 有效的工作量和工作壓力管理策略

在工作負荷方面，雖然中學的評分相對小學為高，但整體而言，所有學校有接近九成教師每月經歷至少一次或以上超負荷工作。其中，中學有 90%的教師和小學有 87.6%的教師表示最少每月都會經歷超負荷工作，26.9%的中學教師和 22.3%的小學教師更表明每天都經歷超負荷工作，情況頗為嚴重。由此可見，學校應採取有助於減輕教師工作量和在工作壓力的政策，例如：在質量上和數量上增加用於支持教師的教學、行政職責和日常工作任務的人力資源。

另一方面，大部份中小教師表示他們在工作場所中曾感受到工作限制，而中學的評分更是顯著地高於小學。其中，中學有 39.8%的教師和小學有 49.1%的教師表明他們每月遇到一次或兩次工作限制，如設備或供應不佳，工作規則和程序，被他人干擾，缺乏培訓，缺乏重要資訊等；另外有 19.9%的中學教師和 12.1%的小學教師則對此回答「每星期一至兩次」，中學及小學更分別有 7%和 4%的教師表示其工作限制的頻密程度為一天一兩次或以上；因此，學校應密切關注其工作限制的問題，例如定期更新學校設備、提供更多培訓課程、定期收集教師對學校的意見並完善工作規則及程序和提高重要資訊的透明度，藉以上措施協助教師解決他們的擔憂和困難及確保學校各級的有效溝通。

5.1.3 改善工作環境的排擠情況及工作場所網絡欺凌

此外，數據顯示所有學校均有超過一半的受訪教師經歷過「排擠情況」和「工作場所網絡欺凌」，中學在「排擠情況」有明顯較高的分數，而小學則在「工作場所網絡欺凌」方面有較高的平均分數。雖然中學及小學在「排擠情況」和「工作場所網絡欺凌」兩方面的評分皆不高，情況尚算輕微，但以上問題若惡化並沒有得到改善，不但會影響教師對其工作的滿意度；更會對教師的福祉和健康狀況，以及他們在工作的質量造成長遠及極大的負面影響，學校需要注意上述問題。

在「排擠情況」方面，有不少中小學教師（中學為 171 名受訪教師中的 31%；小學為 273 名受訪教師中的 25.3%）表示他們「間中」在學校被其他人不理會，更有少部分教師甚至對此項陳述回答更頻繁的頻率，例如「有時」、「經常」或「總是」；亦有部份老師感到在學校和別人打招呼時不會得到回應及其他人會在對話中把自己排斥在外；這表明工作場所存在排擠的情況，情況值得注意。因此，校方應多聆聽教師在工作和人際關係方面的困難，定期收集教師意見以監察學校的排擠情況；學校亦可以舉辦工作坊供教師參與，透過具有團隊合作的活動增加教師們對彼此的了解，消除隔膜，以進一步促進教師之間互相關懷的文化及減低互相排擠的情況。

另一方面，中小學校亦應密切關注工作場所的網絡欺凌問題；有超過三成的中學教師和超過半數的小學教師表明他們在工作中曾被忽略其電子郵件、電話或訊息，更有其中三成的小學教師每月至少經歷一次或更多上述情況，這使他們的工作更加困難；因此，學校必須明確指出，所有與工作相關的電子郵件，電話或短信都應在一定時間內得到答覆；並且通過制定相關政策，以表明學校不會容忍任何形式的欺凌行為及創建一個有道德氛圍的工作環境。

5.2 個人層面

5.2.1 工作壓力的調節

由於大多數的中小學教師表示他們在心理困擾方面「有時」或「經常」覺得精神壓力大和在生理困擾方面「有時」或「經常」感到持續性疲勞；因此，學校需要提倡「自我保健」的重要性，並通過舉辦不同的活動和培訓，引入正面的應對機制，以減少教師的精神壓力和促進教師的福祉。例如：學校可以安排提高精神健康意識的研討會、員工健康培訓、教師聯誼活動和解決精神壓力問題的研討會，並邀請臨床心理學家，輔導員和工商業及組織心理學家到學校進行分享和培訓，以培訓教師在面對精神壓力的情感和問題時的應對技巧。此外，學校亦可考慮推行“夥伴”指導

和督導計劃，以確保教師在工作中獲得他們所需的情感和實際支援，以進一步加強同事之間的人際關係。

6. 鳴謝

本研究為社群心理健康及福祉研究小組轄下的其中一項研究項目。研究團隊衷心感謝香港教育大學教育及人類發展學院和心理學系資助本研究項目。同時研究團隊亦十分感謝各參加本項研究的中小學，幫助協調的各學校校長、負責人和各位參加的教師對本研究的支持。本研究能成功完成，有賴所有相關人士的支持。