

香港教師的壓力與憂慮

調查報告



插圖：羅志遠

陳可勇

在上一期《性情文化》，我們發表了「青少年心目中的理想教師」調查報告。當中發現不少受訪學生要求教師教學靈活而又風趣幽默，當他們「如朋友一樣」，要「寬容、不給自己壓力」；一些學生表示當遇到他們認為「非常不理想的教師」時，會以「惡言相向」、「暗中破壞」，乃至「進行惡作劇」，可見香港教師承受不少壓力。於是承接上期的調查，我們在今年三、四月向本港中、小學的教師進行問卷調查，希望再進一步了解香港教師的壓力與憂慮。



表一 受訪教師男、女人數組合和任教中、小學分布人數組合

	男	女	合計
小學	39/7%	115/21%	154/28%
中學	164/30%	227/42%	391/72%
合計	203/37%	342/63%	545/100%

是次調查，我們成功收回545份問卷，男的受訪者有203位，女的受訪者有342位；受訪者中154位任教小學，391位任教中學（參看表一）。

表二 你認為教師的壓力，是來自大量的監察及評核（觀課、觀簿；同事互相監察；家長評核教師；學生評核教師；老師互相評核；校外評核）。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	110/71%	40/26%	4/3%	0/0%	154
中學	215/55%	153/39%	22/6%	1/0%	391
合計	325/60%	193/35%	26/5%	1/0%	545

表二顯示，有高達95%（「很同意」60%加「頗同意」35%）受訪教師表示他們的工作壓力，是來自「大量的監察及評核」。教師主要職責是教育下一代成才。從前，教師自身往往便是標準，他們評核學生成績，監察學生操行表現；現在，教師則被不同人士監察和評核，乃至被學生以「消費者」的身分來「評核」一番。這種角色的轉換，會令不少教師內心生起委屈與怨氣；同時打擊教師的士氣，甚至可能摧毀他們的教育理想。關心香港教育的發展，不能忽視教師因為應付「大量的監察及評核」而生起的怨氣和委屈感。

表三 你認為教師的壓力，是來自家長及社會人士，不明白教師的困苦，只會向教師不斷提出要求。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	66/43%	83/54%	3/2%	2/1%	154
中學	130/33%	225/58%	36/9%	0/0%	391
合計	196/36%	308/57%	39/7%	2/0%	545

表三顯示，有多達93%（「很同意」36%加「頗同意」57%）的受訪教師表示，他們的工作壓力，是來自「家長及社會人士，不明白教師的困苦，只會向教師不斷提

出要求。」現代社會重個人權利，標榜問責，不少家長及社會人士在「不明白教師的困苦」狀況下，在「監察及評核」老師表現時，乃至在舉辦「家長教師聯會」活動時，未必能體諒教師之辛勞與付出，反而會傾向以「權力意識」，本著「消費者的心態」，不斷向教師提出要求，不斷給教師壓力而不自知。

表四 你認為教師的壓力，是來自學生質素的不斷下降。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	45/29%	73/48%	34/22%	2/1%	154
中學	148/38%	170/43%	69/18%	4/1%	391
合計	193/35%	243/45%	103/19%	6/1%	545

表四顯示，有高達80%（「很同意」35%加「頗同意」45%）的受訪教師表示，他們的工作壓力，是來自「**學生質素不斷下降**」。香港學生的質素不斷下降，乃不爭的事實。香港學生在語文使用、尊師敬長的態度，乃至學習態度之積極性，近年都是每況愈下。我們相信教師都很想學生能進步，但當眼見學生不能進步，無心向學，不懂得尊師敬長，很容易對教師構成沉重的壓力。為何在「教改」不斷，教育制度頻頻推陳出新的情況下，仍有八成受訪教師認為香港學生的質素不斷下降？從受訪教師在表五及表六的回應，我們可以對此問題有進一步的了解。



教師必須有充足的時間關懷和指導學生，教育質素才得以提升





表五 你認為，師生比例大、額外工作多，導致教師只有很少機會真正能關心個別學生，現今更趨惡化。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	126/82%	27/18%	1/0%	0/0%	154
中學	278/71%	104/27%	8/2%	1/0%	391
合計	404/74%	131/24%	9/2%	1/0%	545

表六 你認為，香港教師虛耗大量的時間於非（對人的）教育工作上，連備課時間也不足，現今更趨惡化。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	112/73%	40/26%	2/1%	0/0%	154
中學	239/61%	143/37%	9/2%	0/0%	391
合計	351/64%	183/34%	11/2%	0/0%	545

表五顯示，有高達98%（「很同意」74%加「頗同意」24%）受訪教師表示，教師只有很少機會真正能關心個別學生，原因是「師生比例大」、「額外工作多」。再參照表六，有多達98%（「很同意」64%加「頗同意」34%）受訪教師表示，他們的「備課時間不足」，而原因是要「虛耗大量的時間於非（對人的）教育工作上」。從受訪教師的回應看來，近年來的「教改」並沒有減輕教師之工作壓力，反而是令教師百上加斤，若說「教改」的目的是提升教師之教育質素和學生的學習素質，則似乎事與願違，這是有關當局必須正視的問題。若教師連備課時間也不足，他們哪有時間來給予學生適切的關懷和指導？這樣，他們如何能提升教育質素，令無心向學的學生生起向學之心？

表七 你認為教師的壓力，是來自浪費不必要的精力，去舉辦不同的校內外活動、比賽，以增加學校的知名度及新生報讀率？

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	93/60%	50/33%	11/7%	0/0%	154
中學	178/46%	168/43%	45/11%	0/0%	391
合計	271/50%	218/40%	56/10%	0/0%	545

為甚麼教師會那麼忙，連備課時間也不足？他們究竟忙甚麼？表七顯示，有高達90%（「很同意」50%加「頗同意」40%）受訪教師表示工作壓力是來自浪費不必要的

精力，去舉辦不同的**校內外活動、比賽**，以增加學校的知名度及新生報讀率。從只有10%的受訪教師「不同意」這觀點，可見大部分教師是不願被「雜務纏身」的。教師的核心工作是教好學生，但若教師連備課時間也不夠，甚至沒有時間去關懷個別學生的學習情況，反而要「浪費不必要的精力」來舉辦非核心教育工作，這真是一大顛倒，而這「顛倒」相信是會令不少教師內心感到不舒服；若這些情緒未能疏導，相信會對他們的教學素質造成一定影響。



面對教改帶來的重重壓力，教師若要實現教學理想，不得不排除萬難



表八 你認為，導致教師將來可能失業的因素，是引發多方問題的主因之一。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	51/33%	82/53%	18/12%	3/2%	154
中學	73/19%	204/52%	101/26%	13/3%	391
合計	124/23%	286/52%	119/22%	16/3%	545

表八顯示，有多達75%（「很同意」23%加「頗同意」52%）受訪教師憂慮「失業」的問題。這方面的憂慮相信與近年來學校收生不足、縮班殺校的現象有關。其中，任教小學的受訪教師有33%「很同意」憂慮「**將來可能失業**」，而任教中學的受訪教師則只有19%，相信是因為現時「縮班殺校」危機，小學教師比中學教師緊迫。在「縮班殺校」危機的壓力下，學校行政管理者可能為了增加新生報讀率，而要求教師做大量非核心教學的市場推廣工作。事實上若「縮班殺校」逼在眼前，令教師內心的壓力與憂慮增加，是很容易理解的。

表九 你認為教師的壓力，是來自最初的教學理想不能達到，而要向現實低頭。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	53/35%	71/46%	28/18%	2/1%	154
中學	102/26%	186/48%	92/23%	11/3%	391
合計	155/29%	257/47%	120/22%	13/2%	545

表九顯示，有高達76%（「很同意」29%加「頗同意」47%）受訪教師表示工作壓力來自最初的**教學理想不能達到**，而要向現實低頭，這是非常可悲嘆的現象。教師工作不止是一份職業，而是志願落實的理想事業。調查結果一方面反映香港有不少教師的內心充滿無奈感；另一方面反映香港教育的悲劇性。然而，在表示「不同意」（22%）或「很不同意」（2%）的受訪者當中，相信有不少教師是在雜務繁重下，仍繼續堅持理想，他們的精神是值得我們學習、敬佩與珍惜的。

表十 你認為教師的壓力，是因工作繁重，失去個人及家庭生活。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	93/61%	56/36%	5/3%	0/0%	154
中學	215/55%	147/38%	27/7%	2/0%	391
合計	308/57%	203/37%	32/6%	2/0%	545

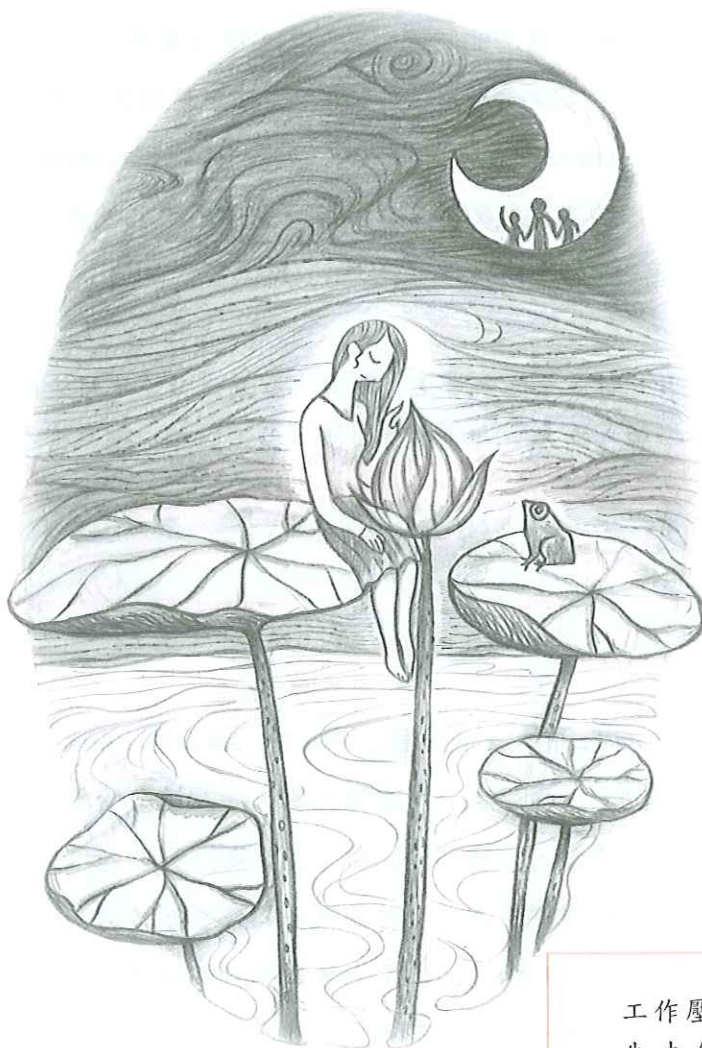
表十顯示，有多達94%（「很同意」57%加「頗同意」37%）的受訪教師表示，他們因工作繁重，**失去個人及家庭生活**而感到壓力，可見問題之嚴重性！教師為了應付大量的監察及評核、為了招收新生、保住教席，往往要在假期回校做非直接教導學生之額外工作。相信這一定會影響教師的個人生活，乃至家庭生活。若教師不能有好的個人及家庭生活，再加上學校工作的壓力大，他們精神就很容易出問題。

表十一 你認為教師的壓力，是來自內心有很無奈的孤獨感。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	46/30%	65/42%	38/25%	5/3%	154
中學	68/17%	170/44%	137/35%	16/4%	391
合計	114/21%	235/43%	175/32%	21/4%	545



表十一顯示，有64%（「很同意」21%加「頗同意」43%）受訪教師表示壓力來自「內心有很無奈的孤獨感」。當教師要面對質素不斷下降的學生、只會向他們不斷提出要求的家長及社會人士，還要應付一浪接一浪的「教改」、不斷接受大量的監察及評核、乃至浪費不必要的精力去辦宣傳活動，最後令自己失去個人及家庭生活；教師的內心充滿「無奈感」及「孤獨感」，是完全可以理解的。這些「無奈感」及「孤獨感」會影響他們的心理健康；近年教師自殺問題正好反映教師心理問題之嚴重性。幸而，這情況並未算一面倒：在三成多持相反意見的受訪教師當中，相信有不少是能夠自強不息，在工作崗位發揮創造力和展示生命力；雖然面對壓力，但他們仍能保持心理健康，積極投入工作。



工作壓力繁重，加上失去個人及家庭生活，教師內心有很無奈的孤獨感



表十二 你認為，現今學校所提供的課程，欠缺一種確能教導學生：做子女、做學生、甚至做人應有的責任與態度的教育。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	60/39%	73/47%	21/14%	0/0%	154
中學	128/33%	193/49%	64/16%	6/2%	391
合計	188/34%	266/49%	85/16%	6/1%	545

表十二顯示，有八成多（「很同意」34%加「頗同意」49%）的受訪教師認為，現今學校所提供的課程，欠缺一種確能教導學生做子女、做學生、甚至做人應有的責任與態度的教育。反之，「不同意」和「很不同意」這觀點的則分別有16%及1%；這當中，包括了那些自身能教導學生做人應有之責任與態度的教師。他們的心態是積極的，且是具有自信的，相信透過他們的努力，能令學生質素得以提升。然而，為甚麼有這麼多的受訪教師，會認為香港的教育制度**欠缺一種確能教導學生做人應有的責任與態度的教育**？是教育統籌局的教育政策出了問題？是校董會出了監督問題？是校長出了領導問題？是教師在教學上出了問題？還是我們的社會文化出了問題？這些問題都是值得關心香港教育發展者，日後加以深入探討的。

表十三 你認為，假若教育確能令學生有動力、有意志力、珍惜光陰、懂得尊敬父母和師長，那麼，很多學生的成績問題、紀律問題，都會迎刃而解。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	73/47%	68/44%	12/8%	1/1%	154
中學	172/44%	184/47%	31/8%	4/1%	391
合計	245/45%	252/46%	43/8%	5/1%	545

表十三顯示，有多達91%（「很同意」45%加「頗同意」46%）受訪教師認為，假若教育確能令學生有動力、有意志力、珍惜光陰、懂得尊敬父母和師長，那麼，很多學生的成績問題、紀律問題，都會迎刃而解。上文卻提到，有八成多的受訪教師認為現今學校欠缺一種確能教導學生做人應有的責任與態度的教育。從這差異來看，我們可以看到受訪教師對教育有期盼，但現實的教育制度與教師的期盼有明顯差距。可見香港教育制度確是出了問題。問題出在哪裡？要深入了解這些問題，便要進一步探討香港的教育特色。





現今學校所提供的課程，能否教導學生做人應有的責任與態度？



十四 你認為香港的教育，是職業主導的教育。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	51/33%	77/50%	26/17%	0/0%	154
中學	100/26%	184/47%	99/25%	8/2%	391
合計	151/28%	261/48%	125/23%	8/1%	545

表十四顯示有多達 76%（「很同意」28%加「頗同意」48%）受訪教師認同香港教育「是職業主導的教育」。香港教育的重點是配合知識型經濟社會的發展，培訓市場所需的工具，教師所教的重點，便是市場所需的知識。教師在「**職業主導的教育**」制度下，只是被要求出售知識的「知識匠」，而並非要做中國傳統老師，肩負起「傳道、授業、解惑」的神聖使命。因此，市場需要「通識」人才以增加市場競爭力，為教師而辦的「通識」培訓課程，便成為熱門而搶手的課程。可見香港教育是「市場導向」的。

表十五 你認為，現今學校所提供的生命教育，只是從知識上說，對提升求學的「主動性」及「意志力」，沒有明顯作用。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	52/34%	89/58%	13/8%	0/0%	154
中學	83/21%	242/62%	65/17%	1/0%	391
合計	135/25%	331/61%	78/14%	1/0%	545

近年來不少學校不斷鼓吹提供「生命教育」，但是次調查結果顯示（參看表十五），有多達86%（「很同意」25%加「頗同意」61%）受訪教師認為**現今學校所提供的生命教育，只是從知識上說，對提升求學的「主動性」及「意志力」，沒有明顯作用**；對此，只有14%受訪教師表示不同意。就此而論，我們便有理由相信香港學校辦的「生命教育」是有所不足的。但何以如此？表十六的結果會給我們一點啟示。

表十六 你認為，現今學校所提供的生命教育，沒有明確的方向，只是列舉不同的可能性；選擇的責任，則還歸學生自己。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	36/23%	100/65%	18/12%	0/0%	154
中學	66/17%	245/63%	79/20%	1/0%	391
合計	102/19%	345/63%	97/18%	1/0%	545

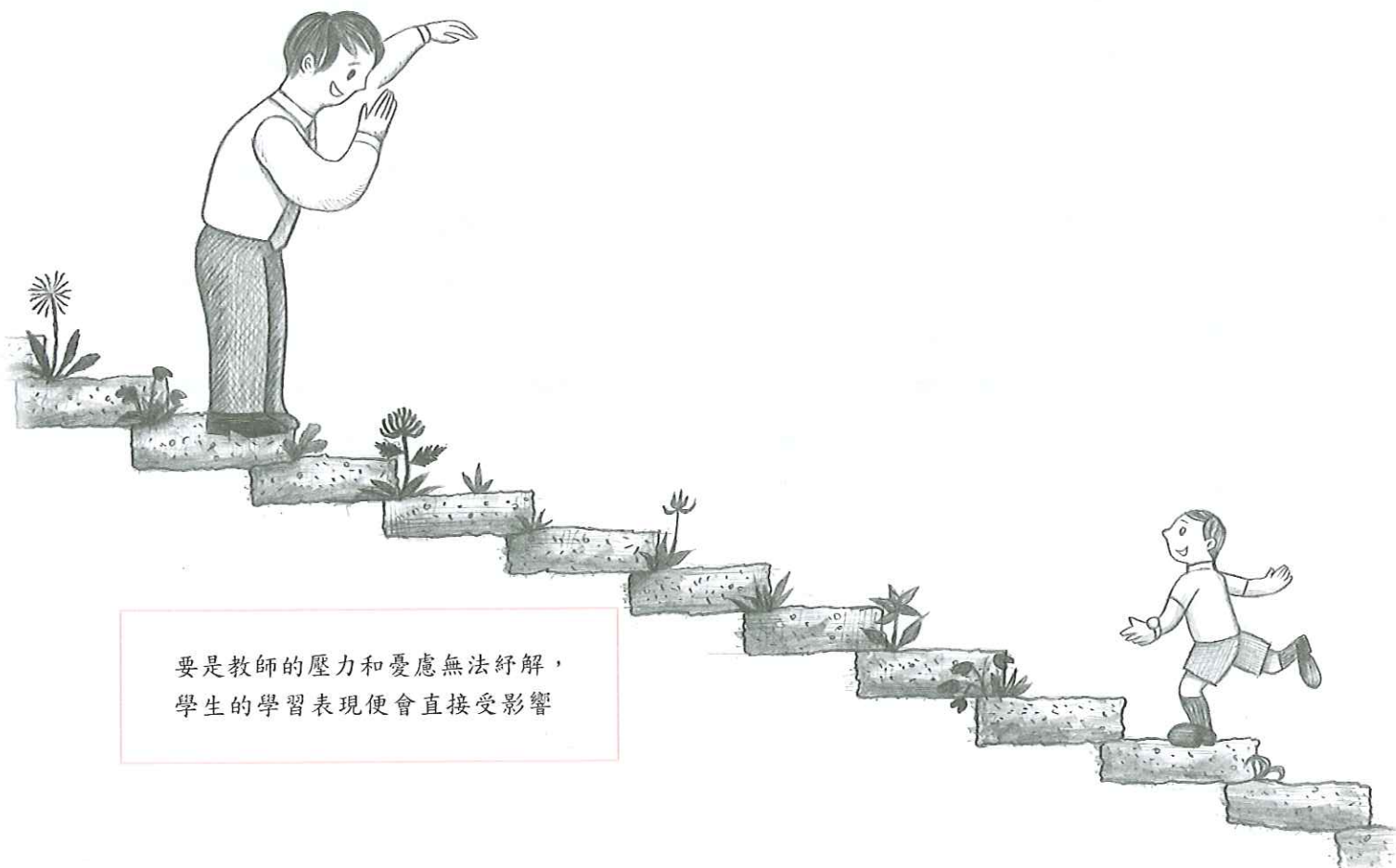
表十六顯示，有多達82%（「很同意」19%加「頗同意」63%）的受訪教師認為現今學校所提供的**生命教育，是沒有明確的方向**，只是列舉不同的可能性；選擇的責任，則還歸學生自己。這種不能提供明確方向的生命教育正是知識性的「生命教育」之特色。生命問題不是知識上的真假問題，而是價值選取問題。當中、小學生的心智、思想仍未成熟，他們在成長路上，是需要師長給予具體指引；將成長的責任歸還學生，讓他們自己選擇，但他們依從甚麼準則來作選擇？事實上，「學生質素不斷下降」正好反映他們未必懂得做正確選擇。在消費社會，享樂與消費的訊息每日排山倒海，從不同媒體湧入人的心靈，相信不少學生深受影響，順著他們的本能、欲望來作出選擇——他們的選擇，往往只停留在「舒服」、「享樂」、「消費」的層次上。在此情況下，他們的「主動性」及「意志力」，便很難得到提升。



表十七 你認為，教改只從某些理念上講，並未考慮多方實際情況，是引發多方問題的主因之一。

	很同意	頗同意	不同意	很不同意	總數
小學	96/62%	55/36%	3/2%	0/0%	154
中學	201/51%	179/46%	11/3%	0/0%	391
合計	297/54%	234/43%	14/3%	0/0%	545

表十七顯示，有高達97%（「很同意」54%加「頗同意」43%）受訪教師表示他們的工作壓力，是與「教改」有密切關係的，只有3%受訪教師表示不同意。這反映在絕大部分教師心中，「教改」是有問題的、是令他們感到壓力與憂慮的。「教改」的好與壞過往已有很多人評論，我們不再在此加以評論。當近百分之百之受訪教師認為「教改」是引發多方問題的主因之一，政府當局若有誠意協助教師減壓，消除教師憂慮，便要認真考慮受訪教師的看法及感受，且要盡快作出適切的回應。不然的話，教師的壓力與憂慮是會直接影響他們自身的健康，亦會直接影響學生的學習表現；最終，會令香港整體社會的質素下降。



要是教師的壓力和憂慮無法紓解，學生的學習表現便會直接受影響



總結

總結而言，是次調查結果，使我們對香港教師有更深刻的了解：教師壓力沉重，憂慮亦多。我們發現，家長及社會人士，不斷向教師提出要求，乃至因學生的質素持續下降問題，而向教師大興「問責」。若家長及社會人士不正視教師的壓力與憂慮，繼續問責，情況只會日益嚴重。到頭來，是教師與學生皆出問題，香港的教育質素亦不能提升，而整個社會亦因此要付出沉重的代價。這是最可悲的社會現象。要學生進步，我們相信不能單靠教師單方面之努力；家長及社會人士亦要一方面同心付出、支持教師；另一方面不斷反省自己的「問責」意識和「消費者」心態。不要動輒投訴，向教師大興問罪之師，否則教師的壓力無法舒緩、身處的困境無法衝破。唯有家長及社會人士，多體諒教師的辛勞與付出，多給予支持與鼓勵，教師的外在壓力才可日減，憂慮才可紓解。

要我們的教育有希望，要令教師的壓力與憂慮得以減輕與舒緩，教育統籌局要帶頭反省與批判現行**主導「教改」的社會文化理念**，如「泛管理主義」、「專業化」、「工具理性」，消費與權利文化等等。此外，教育統籌局推行「教改」時，不能再使教師只淪落為被評核的對象，不要再使教師疲於奔命地做與教學無關的額外工作。還有，政府要提供機會給教師學習「生命成長的學問」的空間。唯有讓教師「生命成長」，性情得到開發，教師才可有心有力地克服現實困難，堅持理想，齊心提升教育質素，使學生的生命能健康地成長。

當然，教師所面對的壓力與憂慮，不是單憑政府增加資源就可解決的。即使教育環境沒有改善，教師仍可奮戰不懈，提升自己的思維能力、應變能力、感受能力，表達能力。教師可以要求自己加深「最初教育理想」的感受與體會，使自己生起勇於承擔之精神。另一方面，教師也要學習放鬆，放下成敗得失之心，使自己有活潑心靈來教好學生，珍惜與學生溝通的機會。我們深信，**唯有教師的生命成長**，才能生起勇氣與能力，減壓去憂；才能超越現實的困難，守著教學理想；才能活潑地創造優質的學習空間，讓學生健康成長。



附錄：聽聽教師們的心聲

馮老師（設計與科技科）

屯門區中學教師

壓力 / 憂慮

近兩、三年來持續失眠，每週只有兩、三晚能入睡，因為擔心學生的行為、成績問題，加上學校要增值，學生又愈來愈難教。我們第三組別學校的老師的苦處是：下了苦功，成效卻不容易被別人看見。

減壓方法

在假日與家人吃飯，但對學生的憂慮無法紓解。我沒有理會自己的失眠問題，所以愈來愈容易疲倦。

Ms Ng（英文科）

港島中學教師

壓力 / 憂慮

長期便秘，相信是緊張的原故，未來三三四制實施後，又會有教師被裁，這個行業好像夕陽行業，沒有明天，我有飄零之感。

減壓方法

不正視自己的壓力癥狀，以免加強有壓力的感覺。



程老師（中文科）

九龍區中學教師

壓力 / 憂慮

校本評核迅即令到師生關係變得惡劣，學生經常因為少許分數與老師爭拗。教改增加了大量文書工作，佔工作時間約四成。

減壓方法

投入閱讀、聽音樂等興趣，與同事天南地北地談天。

張老師（中國語文及文化科）

九龍區中學教師

壓力 / 憂慮

校長本已很體諒我們，不要求我們在公開試取得某個數目的 A，但教育制度帶來的改變，畢竟還是令我們的工作量大增，且無所適從，有一種無形的壓力。

減壓方法

重讀唐君毅先生的著作，他的說話曾激勵過我。另外，信仰和要緊守崗位的責任感也支持著我。

蔡老師（設計與科技科）

官校合約教師

壓力 / 憂慮

政府最初聲明官校的合約教師在服務滿六年後，可獲長期聘用，但現在卻不肯履行協議，與我在相若的時間入職的四百多名官校教師也是同一命運。由於我所任教的科目，並非很多學校開設，擔心難以在津校找到教席。目前官校教師普遍士氣低落，因為官校現正蘊釀轉為直資學校。

減壓方法

向妻子、朋友傾訴。

李老師（中國語文科、文學科）

九龍區中學教師

壓力 / 憂慮

雖然與學生傾談的時間比以前少了，但我仍覺得自己所做的很有價值，入到課室後，見到學生有上進心，便會很開心。正是怕有一天會殺校，令我更珍惜現在。

減壓方法

當我覺得忙不過來，便會暫時放下手上的工作，逛街、看書……，重拾閒適的心情。



吳老師（英文科）

港島區小學教師

壓力 / 憂慮

教改有很多內容是好的，只是四、五項同時進行，步伐太急，我便有很多死線要應付。過份重視評估是有問題的，教學不一定可以如「減肥前、減肥後」，在短期內看見成績的躍進。

減壓方法

壓力也是動力。我常常運動、多點休息、與朋友聊天。

區老師（常識、電腦、數學等科目）

港島區小學教師

壓力 / 憂慮

壓力主要來自進修，我現於大學修讀的一個心理學學士課程，內容與我昔日在教育學院所修讀的分別不大，我只是為取得證書而讀，徒然浪費了金錢和時間。

減壓方法

信仰

黎老師（電腦、中文、數學等科目）

九龍區小學老師

壓力 / 憂慮

我負責全校的資訊科技發展，但我沒有視為苦差，反而感到很富挑戰性，很有成就感。雖然已有合符「食肥雞餐」的資歷，仍沒有去意。不過，教改無疑令工作量大增，以致對情緒有問題的學生，難以跟進。

減壓方法

看電影、報章、與別人談天，放開懷抱。

