

粉筆背後：教師隱藏的情緒重擔



精神健康問題十分普遍

世界上，每**8**個人就有**1**人患有精神疾病

在香港，每**5**位市民中就有**1**位受到精神健康問題所困擾

美國、英國、澳洲
每**4**個人就有**1**人患有精神疾病

職場壓力

工作倦怠

職場壓力

"過度壓力或其他工作要求造成的不利反應。當人們感覺自己沒有所需的資源
(無論是物理的、財務的還是情感的)
來應對這些需求時，就會產生壓力。"

Chartered Institute for Personnel and Development (CIPD), 2023

職場壓力：統計數據

東亞地區 **52%**
全球 **44%**

東亞地區的每日職場壓力百分比是最高的，與美國及加拿大並列

50%

的香港人表示他們一天內經常經歷壓力。僅次於中國。

Gallup Inc (2023)

工作倦怠

‘長期工作壓力或在身心耗費較高的工作崗位長時間工作所導致的身心疲憊狀態’
Mental Health UK (2021)

工作倦怠與職場壓力的不同之處在於...

‘[工作倦怠]是由無法成功管理的慢性工作壓力而產生的一種綜合症狀’
WHO (2019)

工作倦怠是一種職業現象，而非醫療狀況。

工作倦怠：統計數據

調查中的1000名香港
外籍僱員：

98%都曾經歷過
工作倦怠的症狀。

Cigna (2022)

95% 香港員工感到今年有面臨工作倦怠的風險，在亞洲市場中位居首位。

Mercer (2022)

只有 **6%** 香港員工表示他們在工作中**保持投入和參與**（缺乏工作投入是工作倦怠的關鍵表現）。

Gallup (2023)

2025 《職場整全健康報告》： 全球十大產業基準比較與分析



十大產業



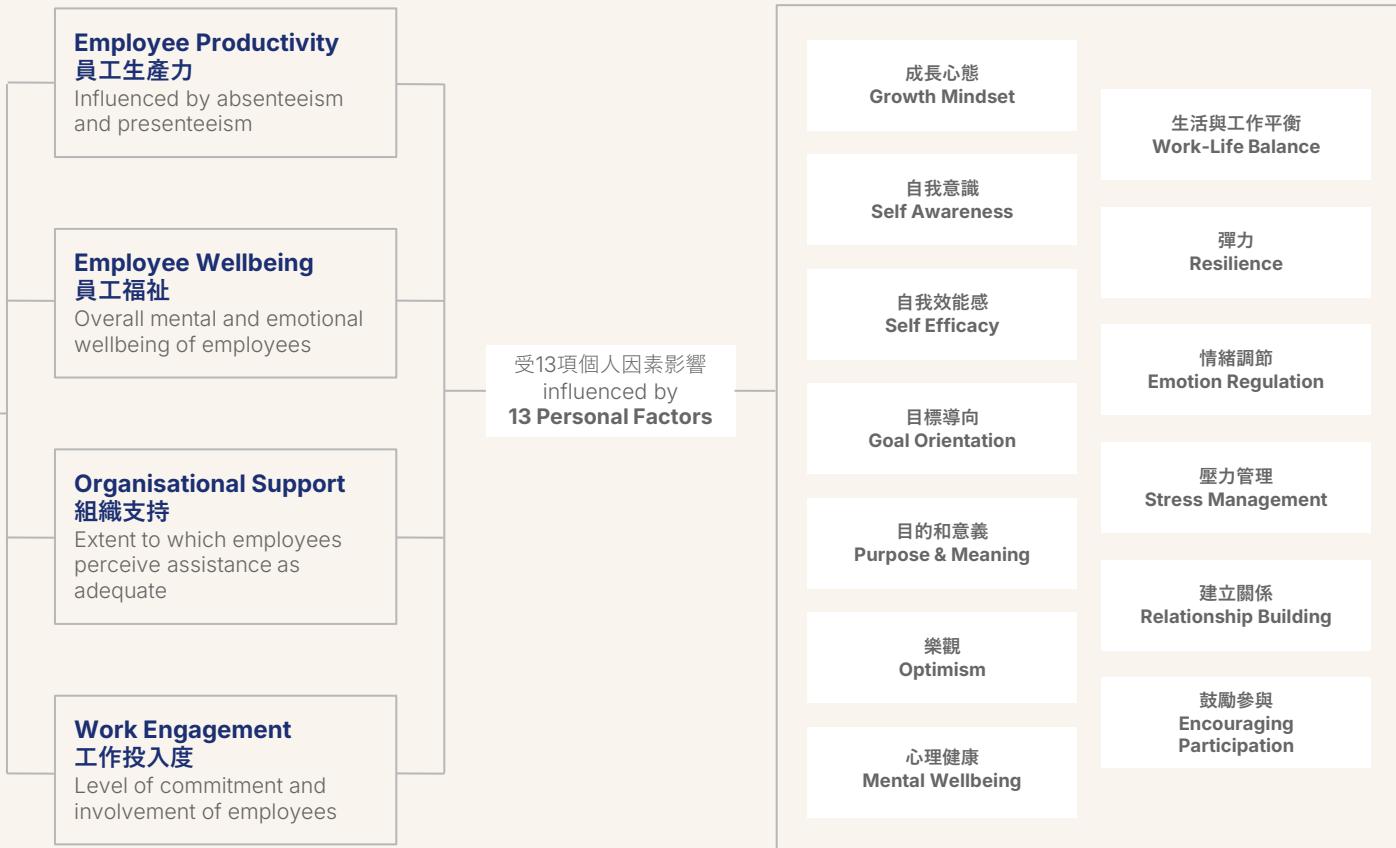
15,000 位員工



8 個亞太區國家



Workplace Wellbeing 職場健康福祉



Employee Productivity 員工生產力

Absenteeism 缺勤:



Employees not present
員工未出勤

Presenteeism 出勤不投入:



Employees present but not
working productively
員工雖然出勤，但欠缺工作效率

Organisational Support 組織支持

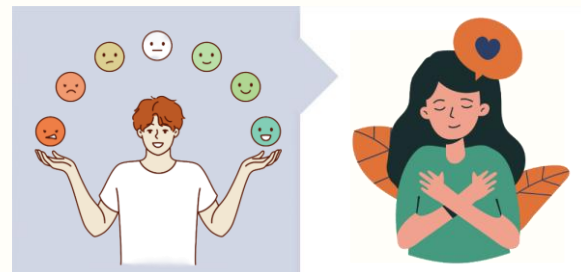


Does my employer value & care for me?
我的雇主是否重視並關心我



Do I feel safe expressing myself?
我是否感到表達自我的安全感

Employee Wellbeing 員工福祉



Emotional Health
情緒健康

Mental Health
心理健康

The 4
Horsemen of
Workplace
Wellbeing

Work Engagement 工作投入度



Employee Commitment
員工投入度



Employee Involvement
員工參與度

Employee Productivity 員工生產力

Below Global Average

#4 out of 10 industries



Employee Wellbeing 員工福祉

Below Global Average

#4 out of 10 industries



Where does
the Education
sector stand?

Organisational Support 組織支持

Below Global Average

#9 out of 10 industries



Work Engagement 工作投入度

Below Global Average

#5 out of 10 industries

