

防教師自殺——勿隨便跟壓力扯上關係

侯傑泰 中文大學教育心理系講師

自九一年三月沙田一小學生疑受老師誣告(後法庭判無其事)而自殺後，學童自殺浪潮備受各界關注，針對這問題的教育性活動也相繼推出。近期教師自殺卻令教育界人究深受困擾，一些團體也推出輔導熱線，希望對有壓力老師施以援手，遏止自殺風氣的蔓延。這些都是出於良好意願的服務，本文試圖指出，一些防止自殺專家認為，將自殺與壓力掛鉤，可能對防止自殺工作，帶來適得其反的效果。

在最近美國心理學會一個青少年問題專刊中，專家們評審各類自殺研究及防止自殺計劃成效，指出我們應在一個非指責性、非恐嚇性的環境下，盡量讓媒介工作者了解模仿性自殺的現象。此外他們發覺以往大部份防止自殺計劃，均採用壓力而非精神病模式作宣傳，自殺被視作對心理或人際關係壓力的極端反應，此等課程不單不提精神病的關係，反強調自殺者並非精神病人，而任何正常人受壓力均易走上自殺之途。不標籤自殺者為精神病人，原意是希望更多企圖自殺者會因而求助。

評審這些防止自殺計劃的專家認為，這些課程未能準確展示精神病與自殺的關係，因而令公眾不能及時辨別出自殺危險者，更嚴重的是，這做法令自殺由一異態禁忌漸變成為可被接納的正常行為。

對公眾來說，自殺原是一極端反常異態行為，現在卻成受同情的正常處理問題方法，遇困難時這方法也立刻浮現，成為解決問題的其中一項合理選擇。這不單令防止自殺計劃失效，更可能導致更多慘劇，這就正如若我們大肆宣傳亂倫是對工作壓力的正常反應，是合情、合理、可寬恕、不應受譴責的，其影響類同，後果堪虞。

一些人認為學業問題、工作壓力是自殺的主因，很多時是基於錯誤或不嚴謹的研究方法或分析所致，一些近期較全面更嚴謹的研究顯示，學業壓力並不能分辨一般學童與有自殺傾向者(不自殺者其壓力可能更大)，同理自殺與積極熱衷教學老師在壓力上是否有別，仍待研究。單對三數個自殺者所作的簡單分析，無助問題解決，但卻可能導致其他慘劇。這就正如我們若能訪問自殺者，得知他們全部(百分之百)曾在死前三天內吃飯，從而建議以不吃飯去防自殺同樣無稽。

我們應盡速建立更佳教學環境，改善教師工作條例，設立各種行政失當申訴渠道，減輕教師不必要的壓力等。雖然本文所引用的資料並非以老師為研究對象，且研究

指出模仿自殺現象在幼童較為普遍，但隨便將教師自殺與壓力拉上關係，仍極可能導致更重慘劇，望致力於防教師自殺的同工參考留意這些論點。