



蝸牛妹妹在家感到安心，能夠自在說話；離開家到了人多的環境時，總害怕地默默流淚。

「選擇性緘默症」，一個多麼陌生的名詞。爸媽沒聽過、學校老師也不清楚，有些人正因此受苦。

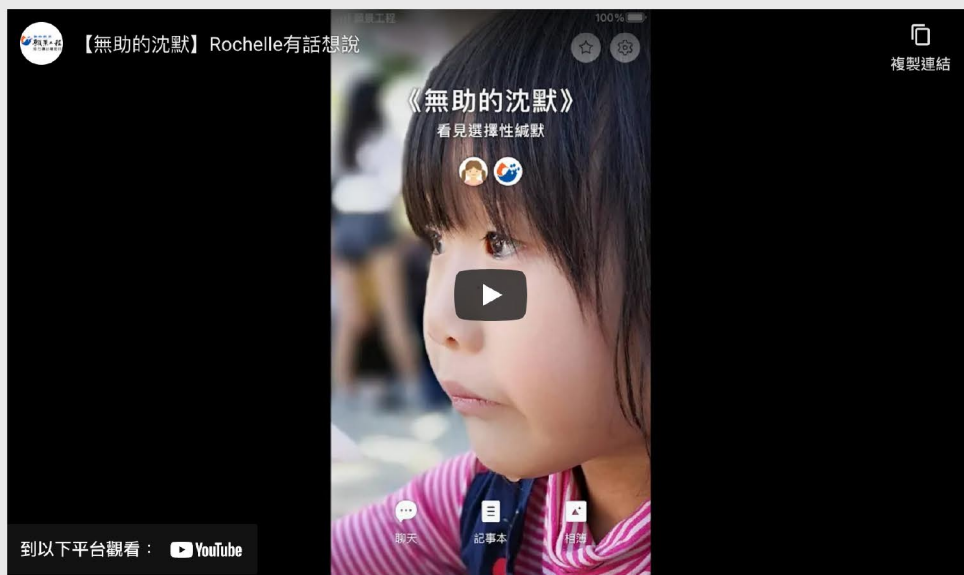
台灣至今還沒有本土盛行率的研究；但國外已漸重視對選緘兒的早期療育，英國出版的《選擇性緘默症資源手冊》指出，每一百四十個兒童中有一人患有選緘。近日Netflix 的熱門韓劇「我是遺物整理師」主角人設是亞斯伯格症、童年患有選緘的男孩。為氣候變遷發起罷課的瑞典少女童貝里（Greta Thunberg，又譯桑柏格），童年除確診亞斯伯格症外，也受選擇性緘默困擾，三年無法在家以外的場合說話。

“

「說不出話的感覺像喉嚨卡著熱氣球，話好像要飄出口、又出不來，很難受。」

”

今年23歲的選緘者Rochelle至今無法自在說話，但至少能用文字述說痛苦。



選擇性緘默症是社交焦慮的極端表現。台北市關渡醫院的身心科醫師邱婉寧解釋，「這跟遺傳有很大的相關性，患者的一等親到三等親當中，比較多人沈默寡言。」

## 選擇性緘默症的診斷標準

(例如：學校)

A. 持續性地，無法在需要說話的**特定情境中**說話  
儘管在其他情境（如家中）沒問題