

囤積認知量表

服務使用者姓名: _____

職業治療師: _____

日期: _____

使用下面的量表來表示上個星期當你決定是否要丟掉物件的時候，以下每個想法的出現程度。(如果過去一周你沒有嘗試丟棄任何物件，請想像如果你試圖丟棄物件，你會有什麼感覺)。

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

完全沒有

有時

很多

1.	如果我要丟掉這物件，我會無法忍受。	1	2	3	4	5	6	7
2.	扔掉這物件，代表浪費一個寶貴的機會。	1	2	3	4	5	6	7
3.	扔掉這物件就像扔掉我的一部分。	1	2	3	4	5	6	7
4.	保存這物件意味著我不必依靠我的記憶。	1	2	3	4	5	6	7
5.	當有人在未經我的許可的情況下把我的物件扔掉，會使我感到難受。	1	2	3	4	5	6	7
6.	失去這物件就像失去一個朋友。	1	2	3	4	5	6	7
7.	如果有人觸摸或使用這物件，我會失去它或失去它的踪跡。	1	2	3	4	5	6	7
8.	把一些物件扔掉，就像拋棄一個心愛的人一樣	1	2	3	4	5	6	7
9.	扔掉這物件，意味著我失去了生命的一部分。	1	2	3	4	5	6	7
10.	我把我的財物當作自己的延伸，他們是我的一部分。	1	2	3	4	5	6	7
11.	我負責這個物件的福祉。	1	2	3	4	5	6	7
12.	如果這個物件可能對其他人有用，我有責任為他們保存它。	1	2	3	4	5	6	7
13.	這個物件相等於我與它之間聯繫的感覺。	1	2	3	4	5	6	7
14.	我的記憶非常糟糕，我必須把它留在眼前，否則我會忘記它。	1	2	3	4	5	6	7
15.	我有責任為這個物件找到用處	1	2	3	4	5	6	7
16.	扔掉一些物件，會使我感到一部分的我正在死亡	1	2	3	4	5	6	7
17.	如果我把它放於一個儲存系統之中，我會完全忘記它	1	2	3	4	5	6	7
18.	我喜歡完全控制自己的物件。	1	2	3	4	5	6	7
19.	當我需要它的時候，如果我沒有這樣的物件，我會慚愧。	1	2	3	4	5	6	7
20.	我必須記住一些有關這物件的事情，如果我把它扔掉我便不能記住。	1	2	3	4	5	6	7
21.	如果我不先提取所有重要的資訊就丟棄這個物件，我將會失去一些東西。	1	2	3	4	5	6	7
22.	這個物件為我提供了情緒上的舒適感。	1	2	3	4	5	6	7
23.	我喜歡我一些物件，就像愛一些人一樣。	1	2	3	4	5	6	7
24.	沒有人有權觸碰我的財物。	1	2	3	4	5	6	7

囤積認知量表(中文版)

子量表(subscale)

情感依附 (10 個項目): 1, 3, 6, 8, 9, 10, 13, 16, 22, 23= _____

控制 (3 個項目): 5, 18, 24= _____

責任 (6 個項目): 2, 7, 11, 12, 15, 19= _____

記憶 (5 個項目): 4, 14, 17, 20, 21= _____

總分數 = 把所有項目相加= _____