

摳皮量表-修正版(SPS-R)

指導語：選擇其描述最接近過去一週情形的選項。若有高低起伏，請試著將過去一週的情形平均化。請閱讀所有選項後再作答。

1) 你感覺摳皮膚衝動的頻率？

- 0 無。
- 1 輕微，偶爾經歷摳皮膚的衝動，一天小於一個小時。
- 2 中度，經常經歷摳皮膚的衝動，一天一到三個小時。
- 3 重度，很常經歷摳皮膚的衝動，一天三到八個小時。
- 4 極致，不斷地或幾乎總是有摳皮膚的衝動。

2) 摳皮膚衝動的強烈程度？

- 0 極小或無。
- 1 輕微。
- 2 中度。
- 3 重度。
- 4 極大。

3) 你摳皮膚所花的時間？

- 0 無。
- 1 輕微，一天小於一個小時，或偶爾摳皮膚。
- 2 中度，一天花一到三個小時摳皮膚，或經常摳皮膚。
- 3 重度，一天花三到八個小時摳皮膚，或很常摳皮膚。

4 極致，一天花超過八個小時摳皮膚，或幾乎不斷地摳皮膚。

4) 你能控制摳皮膚的程度？你能中止自己摳皮膚的程度？

0 完全控制。我總是能中止自己摳皮膚。

1 許多控制。我經常能中止自己摳皮膚。

2 有些控制。我有時能中止自己摳皮膚。

3 很少控制。我很少能中止自己摳皮膚。

4 不能控制。我從不能中止自己摳皮膚。

5) 經歷摳皮膚所感受的情緒苦惱程度（焦慮/擔憂、沮喪、憂鬱、無助感，或感受低自尊）？

0 無情緒苦惱。

1 輕微，僅些微情緒苦惱。我偶爾因摳皮膚感到情緒苦惱，但僅是小程度。

2 中度，相當程度地情緒苦惱。因摳皮膚，我經常感到情緒苦惱。

3 重度，大程度地情緒苦惱。因為摳皮膚，我幾乎總是感到情緒苦惱。

4 極致，不斷地情緒苦惱。我不斷地感到情緒苦惱，且看不到改變的希望。

6) 摳皮膚干擾你社交、工作（或角色功能）的程度？（如果目前沒工作，根據若你受僱，你的性能可能會被影響的程度判斷。）

0 無。

1 輕微，些微干擾社交或職業活動，但整體性能無受損。

2 中度，確實干擾社交或職業性能，但還能掌控。

3 重度，導致社交或職業性能嚴重損害。

4 極致，喪失性能。

7) 因為摳皮膚，你曾經迴避做任何事、去任何地方，或與任何人待在一起？
如果有，你迴避的程度是？

- 0 無。
- 1 輕微，偶爾迴避社交或工作環境。
- 2 中度，經常迴避社交或工作環境。
- 3 重度，很常迴避社交或工作環境。
- 4 極致，因為摳皮膚而迴避所有社交和工作環境。

8) 因摳皮膚，你目前皮膚損傷的程度？僅考量因摳皮膚這個行為所造成的損傷。

- 0 無。
- 1 輕微。些微損傷，如結痂、瘡傷、擦傷等。損傷的區域很小，沒有試圖去覆蓋或治療之。
- 2 中度。明顯的疤痕、結痂或開放性小瘡傷（直徑小於一公分）。自行覆蓋或處理（如OK繃、藥膏）無需專業醫師協助處理。
- 3 重度。大範圍的疤痕、結痂或開放性瘡傷（直徑大於一公分），感染及/或明顯毀壞的皮膚。需大範圍覆蓋損傷及可能需要定期專業醫護治療（例如抗生素、磨皮等）。
- 4 極致。開放性大傷口或坑洞、經常流血、大範圍傷痕。可能需要大範圍覆蓋及醫療介入（如整形手術、縫合、住院等）。