

睡眠品質檢查表



好睡眠

<https://nicetosleep.com>

睡眠品質檢查表

本睡眠品質檢查表是由牛津大學的睡眠醫學教授Colin Espie和睡眠教育應用程式Sleepio的合作者所發表。

關於以下問題，請選出最符合您狀況的答案，並將其答案的各分數加總，其總分所代表的評估結果在最後一頁，那麼請開始吧！

想想看上個月某個輾轉難眠的夜晚.....

1. 您大概需多久時間才能睡著？

0-15 min	4分
16-30 min	3分
31-45 min	2分
46-60 min	1分
>60 min	0分

2. 如果您在睡覺過程中有醒來一次或一次以上，醒著的時間共有多長？(把醒著的時間加總)

0-15 min	4分
16-30 min	3分
31-45 min	2分
46-60 min	1分
>60 min	0分

3. 如果您最終起床的時間比您打算起床的時間還早，提早的時間約多長呢？

我並沒有提早起床/0-15 min	4分
16-30 min	3分
31-45 min	2分
46-60 min	1分
>60 min	0分

4. 您在一周當中有幾晚睡覺出現狀況呢？

0-1	4分
2	3分
3	2分
4	1分
5-7	0分

5. 您會如何評斷您的睡眠品質？

非常好	4分
好	3分
普通	2分
差	1分
非常差	0分

想想看上個月，睡眠狀況差的什麼程度.....

6. 是否影響到您的心情、精神和人際關係？

一點也不	4分
稍微	3分
有時候	2分
非常	1分
極度	0分

7. 是否影響到您的專注力、生產力和維持清醒？

一點也不	4分
稍微	3分
有時候	2分
非常	1分
極度	0分

8. 普遍來看是否困擾到您？

一點也不	4分
稍微	3分
有點	2分
非常	1分
極度	0分

9. 請問您睡眠出現問題已持續多久了？

我並沒有睡眠問題/小於1個月	4分
1-2個月	3分
3-6個月	2分
7-12個月	1分
超過1年	0分

接下來將您的分數加總： _____

請參考以下結果：

0 - 9：您的睡眠問題似乎非常嚴重，應該試著尋求確切的協助。

10 - 18：您有一些睡眠問題。檢視自身睡眠習慣並針對其問題做出改變是很重要的。

19 - 27：您的睡眠狀況不錯，但仍有一些方式能使您的睡眠狀況更好。

28 - 36：您的睡眠狀況非常棒！繼續保持平常的睡眠習慣。

想獲得更多資訊，可至Sleepio app或www.sleepio.com上查看