

姓名_____性別_____年齡_____病歷號碼_____日期_____

第一星期的睡眠日記

指示說明：每天早上和下午完成一份睡眠日記是非常重要的，絕對不要一次填寫連續幾天的日記。不需要計算實際的時間次數，只要簡單地寫出你的最佳預估即可。

早上填寫(隔天)								
範	例							
日 期	11/20	/	/	/	/	/	/	/
星期幾	星期一	星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期
是否使用任何幫助睡眠的物質?是什麼	有。熱牛奶							
就寢時間(躺上床的時間) (*請見下方說明)	11:30PM							
睡著所需時間	45 分鐘							
醒來的次數	4							
總計睡眠時間	6 小時							
起床時間 (*請見下方說明)	7:00AM							
起床時感覺如何? (**請見下方說明)	3							
下午填寫(當天)								
範	例							
日 期	11/20	/	/	/	/	/	/	/
星期幾	星期一	星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期
你是否有小睡? (時間、多久)	1:00PM/10 分鐘 5:00PM/50 分鐘							
有喝酒嗎? (時間、多久)	5:00PM/2							
有使用咖啡因飲料嗎?(咖啡、茶...等)(時間、次數)	8:00AM/4 2:00PM/2							
你中午時感覺如何 (**請見下方說明)	2							
你下午時感覺如何 (**請見下方說明)	2							

說明：* 你可以使用 AM/PM 十二小時表示法或二十四小時表示法

** 1.疲倦/嗜睡 2.某種程度地警覺 3.非常清醒

姓名_____性別：_____年齡_____病歷號碼_____日期_____

第二星期的睡眠日記

指示說明：每天早上和下午完成一份睡眠日記是非常重要的，絕對不要一次填寫連續幾天的日記。不需要計算實際的時間次數，只要簡單地寫出你的最佳預估即可。

早上填寫(隔天)								
範	例							
日 期	11/20	/	/	/	/	/	/	/
星期幾	星期一	星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期
是否使用任何幫助睡眠的物質?是什麼	有。熱牛奶							
就寢時間(躺上床的時間) (*請見下方說明)	11:30PM							
睡著所需時間	45 分鐘							
醒來的次數	4							
總計睡眠時間	6 小時							
起床時間 (*請見下方說明)	7:00AM							
起床時感覺如何? (*請見下方說明)	3							
下午填寫(當天)								
範	例							
日 期	11/20	/	/	/	/	/	/	/
星期幾	星期一	星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期
你是否有小睡? (時間、多久)	1:00PM/10 分鐘 5:00PM/50 分鐘							
有喝酒嗎? (時間、多久)	5:00PM/2							
有使用咖啡因飲料嗎?(咖啡、茶...等)(時間、次數)	8:00AM/4 2:00PM/2							
你中午時感覺如何 (*請見下方說明)	2							
你下午時感覺如何 (*請見下方說明)	2							

說明：* 你可以使用 AM/PM 十二小時表示法或二十四小時表示法

** 1.疲倦/嗜睡 2.某種程度地警覺 3.非常清醒