**睡眠行爲自我評估量表**

這個量表是用來幫助瞭解你睡前的行爲，請利用幾分鐘的時間盡可能正確地填寫。請根據你一般日子的晚上，在你在床上入睡之前，出現下列行爲的次數。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **行爲** | **從不** | **偶爾** | **有時** | **經常** | **一定** |
| 看書或雜誌 |  |  |  |  |  |
| 看電視或手機 |  |  |  |  |  |
| 聼音樂 |  |  |  |  |  |
| 和他人交談 |  |  |  |  |  |
| 講電話 |  |  |  |  |  |
| 喝飲料或吃東西 |  |  |  |  |  |
| 抽煙 |  |  |  |  |  |
| 同時請回答下列問題: | | | | | |
| 我在白天或傍晚會有小睡 |  |  |  |  |  |
| 當我準備上床睡覺時，我有想睡覺的感覺 |  |  |  |  |  |
| 我上床的同時會關燈 |  |  |  |  |  |
| 我會花許多時間躺在床上 |  |  |  |  |  |
| 如果我沒有在15分鐘內睡著，我會起身，離開床並到其他房間，直到我再感到睡意才回到睡房或床 |  |  |  |  |  |
| 我每天早上起床的時間很規律 |  |  |  |  |  |
| 如果我前一晚睡不好，我第二天早上仍會依照平常的時間起床 |  |  |  |  |  |