**睡眠衛生行為量表 (SHPS)**

填寫說明:

下列是一些關於**您個人習慣及睡眠環境**的描述，數字由1到6代表「從不」到「總是」，請在適當的選項上選出最能符合您情況的一個分數。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一** | **睡眠習慣** | **從**  **不** | **極少** | **偶爾** | **有時** | **常常** | **總是** |
|  | 1. 晚上上床睡覺的時間不規律 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 早上起床的時間不規律 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 早上醒來後會賴床 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 週末睡長一點作補充 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 在床上做與睡眠無關的事 (如: 看電視﹑看書，性行為除外) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 睡前太肚餓 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 睡前擔心自己會瞓唔著 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 睡前有不愉快的談話 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 睡前沒有足夠的時間讓自己放鬆 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 開著電視或音響入睡 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 躺上床後仍在腦海思考未解決的問題 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 半夜會頻繁起來看時鐘 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **二** | **日常生活習慣** | **從**  **不** | **極少** | **偶爾** | **有時** | **常常** | **總是** |
|  | 1. 白天小睡或躺在床上休息超過15分鐘 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 白天缺乏太陽光照 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. 缺乏規律的運動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 白天擔心晚上會睡不著 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **二** | **日常生活習慣 (續)** | **從**  **不** | **極少** | **偶爾** | **有時** | **常常** | **總是** |
|  | 1. 睡前四小時飲用含咖啡因的飲料 (如: 咖啡﹑茶﹑可樂﹑提神飲料) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 睡前兩小時喝酒 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 睡前兩小時使用刺激性物質 (如: 抽煙) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 睡前兩小時做激烈的運動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 睡前一小時吃太多食物 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 睡前一小時喝太多飲料 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **三** | **睡眠環境** | **從**  **不** | **極少** | **偶爾** | **有時** | **常常** | **總是** |
|  | 1. 睡眠環境太嘈 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 睡眠環境太光 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 睡眠環境濕度太高或太低 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 睡眠環境溫度太高或太低 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 睡房空氣不流通 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 寢具不舒適 (如: 床太寬或太窄、床墊太軟或太硬、枕頭太高或太低、太軟或太硬等) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 睡房擺設過多與睡眠無關甚至於干擾睡眠的雜物 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 1. 被同床的伴侶干擾睡眠 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

你的目標是將所有項目改善至「從不」或「極少」，培養良好的睡眠衛生！