

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

第一星期的睡眠日記

早上填寫(前一晚)								
日期	11/20(範例)	/	/	/	/	/	/	/
星期幾	星期一	星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期
工作日或休息日	工作日							
就寢時間(躺上床的時間)	10:15PM							
嚐試入睡時間	11:30pm							
睡著所需時間	45 分鐘							
醒來的次數(最後醒來不算)	3							
總計醒來的時間(最後醒來不算)	60 分鐘							
最後醒來時間	6:35AM							
起床時間	7:20Am							
自覺睡眠品質如何? (請見下方說明一)	4							
有無使用鬧鐘? (請見下方說明二)	否							
備註	感冒							
睡前填寫(當天)								
有多少次小睡?	2 次							
小睡總共幾分鐘?	50 分鐘							
總共喝多少酒嗎? (cc/種類)	250cc/啤酒							
最後一次喝酒的時間?	9PM							
總共喝多少咖啡因飲料? (咖啡、茶、可樂等)(cc/種類)	250cc/咖啡							
最後一次咖啡因飲料的時間?	2:00PM							
是否使用任何幫助睡眠的藥物?								
藥物名稱/劑量 時間	Stilnox/50MG 9PM							
照光	7:00-8:00AM							
運動	7:00-8:00PM							

說明 1：一、1.非常差 2. 差 3.普通 4.好 5.非常好

說明 2：被人及鬧鐘喚醒等於【是】若是自然醒或在鬧鐘響前自然醒來等於【否】

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

第二星期的睡眠日記

早上填寫(前一晚)

日期	11/20(範例)	/	/	/	/	/	/	/
星期幾	星期一	星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期
工作日或休息日	工作日							
就寢時間(躺上床的時間)	10:15PM							
嚐試入睡時間	11:30pm							
睡著所需時間	45 分鐘							
醒來的次數(最後醒來不算)	3							
總計醒來的時間(最後醒來不算)	60 分鐘							
最後醒來時間	6:35AM							
起床時間	7:20Am							
自覺睡眠品質如何? (請見下方說明一)	4							
有無使用鬧鐘? (請見下方說明二)	否							
備註	感冒							

睡前填寫(當天)

有多少次小睡?	2 次							
小睡總共幾分鐘?	50 分鐘							
總共喝多少酒嗎? (cc/種類)	250cc/啤酒							
最後一次喝酒的時間?	9PM							
總共喝多少咖啡因飲料? (咖啡、茶、可樂等)(cc/種類)	250cc/咖啡							
最後一次咖啡因飲料的時間?	2:00PM							
是否使用任何幫助睡眠的藥物? 藥物名稱/劑量 時間	Stilnox/50MG 9PM							
照光	7:00-8:00AM							
運動	7:00-8:00PM							

說明 2：一、1.非常差 2. 差 3.普通 4.好 5.非常好

說明 2：被人及鬧鐘喚醒等於【是】若是自然醒或在鬧鐘響前自然醒來等於【否】