

# 睡眠品質自我評量表

※作答說明	是	否
請您根據您自己的狀況，圈選最符合的一項。		
<b>計分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
不容易入睡		
躺在床上，腦海裡仍想著許多事情。		
當我半夜醒來時，很難再次入睡。		
有很多事情困擾著，所以不能輕鬆下來。		
即使經過整夜的睡眠，早上醒來我仍然感到疲倦。		
有時候我害怕閉上眼睛或入睡。		
早上過早醒來。		
需要約一小時以上才能入睡。		
早上醒來感到僵硬及腰酸背痛。		
當不能入睡時，我會覺得沮喪。		

•

•

## 評估數值

最低分數	分數簡述	分析描述
0	1~3 個選是	您可能沒有失眠問題。生活中偶爾出現一些睡眠困擾是很平常的。
4	4~6 個選是	您可能有些許失眠問題。請參考床上十招，給我好睡眠。如過未能改善，請和精神專業人員協談。
7	7~10 個選是	您可能患有失眠症，亟需精神專業人員的協助。