



睡眠冥想APP

匹茲堡睡眠品質量表

以下問題僅與您過去一個月的平常睡眠習慣有關。您的答案應該是過去一個月大部分最準確的答案。請回答所有問題。

1. 在過去的一個月裡，您通常晚上幾點睡覺？ _____
2. 在過去的一箇月中，您每晚通常需要多長時間（以分鐘為單位）才能入睡？

3. 過去一個月裡，您通常早上幾點起床？ _____
4. 在過去的一箇月中，您晚上實際睡眠了多少小時？（這可能與您在床上花的時間不同） _____

5. 過去一個月來，您的睡眠有多少次受到下列干擾？	從未發生	每週少於 1 次	每週 1-2 次	每週 3 次或以上
a. 無法在 30 分鐘入睡				
b. 半夜或清晨醒來				
c. 需要起床上廁所				
d. 呼吸不順暢				
e. 咳嗽或大聲打鼾				
f. 感覺很冷				
g. 感覺很熱				
h. 作惡夢				
i. 疼痛				
j. 其他情況請說明：				
6. 過去一個月來，您有多少次需要藉助藥物(醫師處方或成藥)來幫助睡眠？				
7. 過去一個月來，當您在開車、用餐、從事日常社交活動時，有多少次覺得難以保持清醒狀態？				
8. 過去一個月來，要打起精神來完成您應該做的事情對您有多少困擾？	完全沒有困擾	只有很少困擾	有些困擾	有很大的困擾
9. 過去一個月來，您對您自己的睡眠品質整體評價如何？	非常好	好	不好	非常不好

在進行評分時，算出七個部分的分數，每個分數為 0 (無難度) 到 3 (嚴重困難)。將各個部分分數相加得出總分 (範圍 0 到 21)。分數越高表示睡眠品質越差。

第 1 部分：主觀睡眠品質 — 問題 9

問題 9 答案	分數
非常好	0
好	1
不好	2
非常不好	3

第 1 部分總分：_____

第 2 部分：睡眠潛伏期 - 問題 2 和 5a

問題 2 答案	分數	問題 5a 答案	分數	問題 2 及 5a 分數合併	分數
≤ 15 分鐘	0	從未發生	0	0	0
16-30 分鐘	1	每週少於 1 次	1	1-2	1
31-60 分鐘	2	每週 1-2 次	2	3-4	2
> 60 分鐘	3	每週 3 次 或以上	3	5-6	3

第 2 部分總分：_____

第 3 部分：睡眠時間 — 問題 4

問題 4 答案	分數
> 7 小時	0
6-7小時	1
5-6 小時	2
< 5小時	3

第 3 部分總分：_____

第 4 部分：睡眠效率 — 問題 1, 3 和 4

睡眠效率 = 睡眠時間 (問題 4 答案) / 躺床時間 (由問題 1 和問題 3 答案計算) × 100%

睡眠效率	分數
> 85%	0
75-84%	1
65-74%	2
< 65%	3

第 4 部分總分：_____

第 5 部分：睡眠干擾 — 問題 5b - 5j

問題 5b - 5j 答案	分數	5b - 5j 總分	分數
從未發生	0	0	0
每週少於 1 次	1	1-9	1
每週 1-2 次	2	10-18	2
每週 3 次或以上	3	19-27	3

第 5 部分總分：_____

第 6 部分：睡眠用藥 — 問題 6

問題 6 答案	分數
從未發生	0
每週少於 1 次	1
每週 1-2 次	2
每週 3 次或以上	3

第 6 部分總分：_____

第 7 部分：白天功能障礙 - 問題 7 和 8

問題 7 答案	分數	問題 8 答案	分數	問題 7 及 8 分數合併	分數
從未發生	0	完全沒有困擾	0	0	0
每週少於 1 次	1	只有很少困擾	1	1-2	1
每週 1-2 次	2	有些困擾	2	3-4	2
每週 3 次或以上	3	有很大的 困擾	3	5-6	3

第 7 部分總分：_____

睡眠質量檢測總分

第 1 部分到第 7 部分總共分數：_____