

附錄一 主觀測量工具

The Karolinska Sleepiness Scale

以下所列是針對一般人精神狀態的描述。請您詳細閱讀以下之描述，然後圈選出一個最符合您現在狀態的描述。

1. 極度警覺 (Extremely alert)
2. 非常警覺 (Very alert)
3. 警覺 (Alert)
4. 有一點警覺 (Rather alert)
5. 既不警覺但也不想睡 (Neither alert nor sleepy)
6. 有一些睡意 (Some signs of sleepiness)
7. 想睡，但不需特別去努力維持清醒 (Sleepy, but no effort to keep awake)
8. 想睡，需要花費一些努力去維持清醒 (Sleepy, some effort to keep awake)
9. 非常想睡，需努力維持清醒，對抗睡意 (Very sleepy, great effort to keep awake, fighting sleep)

VAS

以下所列是對你現在狀態的描述。請您詳細閱讀以下之描述，然後在此線段裡劃下一直行 (|)，此符號的位置最能代表您現在狀態。

- | | | |
|---------|-------|------|
| 1. 非常想睡 | _____ | 非常清醒 |
| 2. 很不警覺 | _____ | 非常警覺 |
| 3. 非常疲累 | _____ | 精力充沛 |

音樂評估

以下所列是對剛才所聽音樂感覺的描述。請您詳細閱讀以下之描述，然後圈選一個數字，此數字最能代表您剛才聆聽的感覺。這些數字代表之含意為：0 = 一點也不；1 = 一點；2 = 中度；3 = 非常；4 = 極度

	一點也不	一點	中度	非常	極度
1. 喜歡程度	0	1	2	3	4
2. 熟悉程度	0	1	2	3	4

SI 睡眠評估問卷

姓名：_____ 日期：_____ 時間：____時____分

以下問題請在適合的選項前打✓，或填上合適的答案

一、您剛剛的睡眠狀況你覺得如何呢？

- ___ 1 很好
- ___ 2 好
- ___ 3 普通
- ___ 4 差
- ___ 5 很差

二、就您起床後的感覺而言，你剛剛的感覺如何呢？

- ___ 1 很清醒
- ___ 2 還算清醒
- ___ 3 普通
- ___ 4 不清醒
- ___ 5 很不清醒

三、您剛剛花多少時間睡著呢？____分鐘

和您平常入睡所花的時間比較起來如何？

- ___ 1 比平常短很多
- ___ 2 比平常短
- ___ 3 和平常相同
- ___ 4 比平常長
- ___ 5 比平常長很多

四、您剛剛睡了多長的時間？____時____分

五、您剛剛醒來多少次？____次 共醒來多少時間？____時____分