

## 附錄一：PSAS 量表

## 睡眠身心狀態(PSAS)

填寫說明：

當您躺在床上試著入睡時，一般來說下列感覺的程度有多強烈？請圈選一個最符合您感覺的答案。

	完 全沒 有 感 覺	稍 微 感 覺 到	中 等 強 度 的 感 覺	強 烈 感 覺	極 端 強 烈 的 感 覺
11. 感覺心臟快速、劇烈或不規則地跳動。	1	2	3	4	5
12. 感覺身體緊張不安。	1	2	3	4	5
13. 感覺喘不過氣或呼吸困難。	1	2	3	4	5
14. 感覺肌肉緊繃。	1	2	3	4	5
15. 感覺手、腳或身體冰冷。	1	2	3	4	5
16. 感覺胃不適 (如：翻攪、糾結、噁心、灼熱、反胃、脹氣等)。	1	2	3	4	5
17. 感覺手掌心或身體其他部位出汗。	1	2	3	4	5
18. 感覺口乾舌躁。	1	2	3	4	5
19. 擔心無法入睡。	1	2	3	4	5
10. 開始回憶或思考一天所發生事情。	1	2	3	4	5
11. 憂鬱或焦慮的想法。	1	2	3	4	5

12.擔心睡眠以外的問題。	1	2	3	4	5
13.思想清楚、活躍。	1	2	3	4	5
14.無法停止思考。	1	2	3	4	5
15.思想持續盤旋在心裡。	1	2	3	4	5
<hr/>					
16.被環境的聲音或噪音所困擾	1	2	3	4	5
(如：時鐘的滴答聲、家人或交通的吵雜聲)。					

附錄二、入睡主觀經驗量表

入睡主觀經驗量表

姓名_____ 年齡_____ 性別_____ 編號_____
SLEEPONSET_____ 記錄日期_____ 關門時間__ __: __
開門時間 : _____ 第 _____ 次喚醒 喚醒狀態_____

◎ 測試之前受試者的主觀感受：

---



---

◎ 喚醒後的主觀感受：

1. 整體感受：請告訴我剛剛叫醒你之前的那一瞬間，你任何感覺、想法、畫面、夢境或是任何情緒。還有嗎？

---

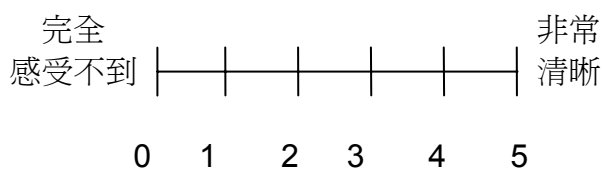


---



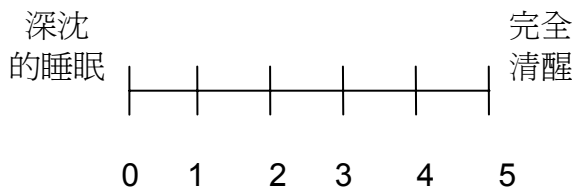
---

1-1 當時你對於整體外在環境刺激的感受程度有多清晰？請你用 0 到 5 的數字來說明，0 表示完全感受不到，5 表示非常清晰。



2. 睡眠知覺：你剛才睡著了嗎？ 是(繼續下列問題) 否

2-1 請你用 0 到 5 的數字來描述叫醒你之前那一瞬間的意識狀態，0 表示睡得很深沈，5 表示完全清醒。



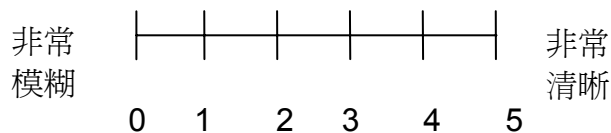
2-2 你是如何判斷你有沒有睡著的？還有嗎？

---

3. 影像：剛剛叫醒你之前的那一瞬間，你有看到任何影像嗎？

有(繼續下列問題)  無(跳到第 4 題)

3-1 你所看到的影像有多清晰？請你用 0 到 5 的數字來說明，0 表示非常模糊，5 表示非常清晰。



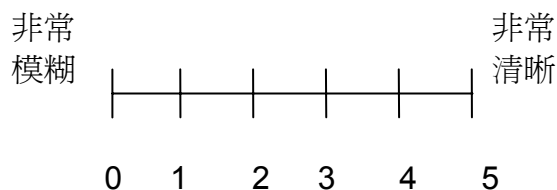
4. 聲音：

4-1 剛剛叫醒你之前的那一瞬間，你有聽到周圍的聲音嗎？

有→那是什麼聲音：\_\_\_\_\_ (繼續下列問題)

無

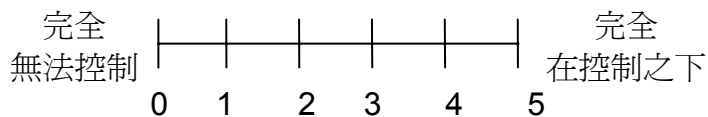
4-2 周圍的聲音有多清晰？請你用 0 到 5 的數字來說明，0 表示非常模糊，5 表示非常清晰。



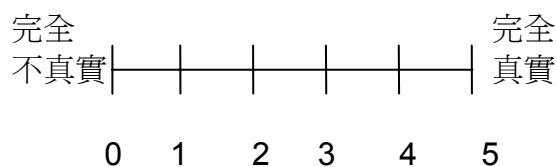
5. 整體感官經驗：

(可簡單重述受試者之前描述的感官經驗)

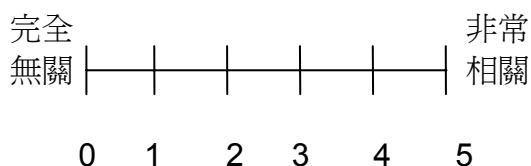
5-1 剛才你所提到的種種感官知覺經驗，整體來說是你本身可以控制嗎？請你用 0 到 5 的數字來說明，0 表示完全無法控制，5 表示完全是自己可以控制的。



5-2 這些知覺經驗發生時，你對這些經驗的感覺有多真實？請你用 0 到 5 的數字來說明，0 表示完全不真實，5 表示完全真實。



5-3 這些知覺經驗跟今天一整天所做的事情有關係嗎？請你用 0 到 5 的數字來說明，0 表示完全無關，5 表示非常相關。



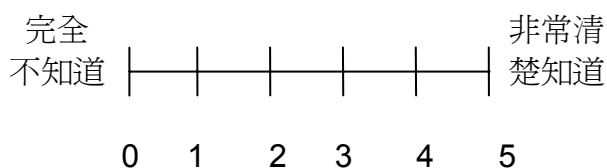
5-4 這些知覺經驗跟你的日常生活經驗有關係嗎？請你用 0 到 5 的數字來說明，0 表示完全無關，5 表示非常相關。



5-5 當這些經驗發生時，你覺得自己像是旁觀者，還是主動參與在其中？請你用 0 到 5 的數字來說明，0 表示完全像個旁觀者，5 表示完全參與在其中。



5-6 當以上這些經驗發生時，你仍知道你身處於實驗室，躺在床上嗎？請你用 0 到 5 的數字來說明，0 表示完全不知道，5 表示非常清楚知道。



6. 想法：剛剛叫醒你之前的那一瞬間，心中有在想任何事情嗎？

有(繼續下列問題)  無(跳到第 8 題)

6-1 這些想法的呈現有連貫性嗎？請你用 0 到 5 的數字來說明，0 表示非常片斷、完全不連貫，5 表示非常連貫。



6-2 這些想法的內容合乎邏輯嗎？請你用 0 到 5 的數字來說明，0 表示完全沒有邏輯，5 表示非常有邏輯。



6-3 當時出現的想法是無法控制、自動跑出來的，還是在你控制下的思考？請你用 0 到 5 的數字來說明，0 表示完全無法控制，5 表示完全可以控制想法。



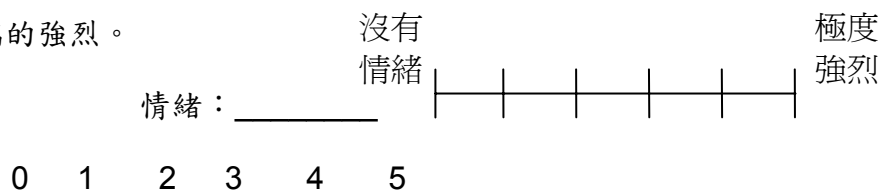
7. 剛剛叫醒你之前的那一瞬間，你有作夢嗎？

有(繼續下列問題)  無(跳到第 9 題)

8. 情緒：剛剛叫醒你之前的那一瞬間，有出現任何情緒嗎？

有(繼續下列問題)  無(跳到第 10 題)

8-1 這些情緒有多強烈？請你用 0 到 5 的數字來說明，0 代表幾乎沒有情緒，5 表示極端的強烈。



9. 附註：(1)其他對受試者的行為觀察：如，arousal、眼動、鼾聲、肌肉動作等...

(2)事後與受試者討論的記錄 (3)為何有看到畫面可是不是做夢呢？

---



---

實驗者簽名：