

### 匹茲堡睡眠品質量表

說明：下列問題是要調查您過去這一個月來的睡眠習慣，請您以平均狀況回答。

- 過去一個月來，您晚上通常幾點上床睡覺？\_\_\_\_\_點\_\_\_\_\_分
- 過去一個月來，您在上床後，通常躺多久才能入睡？\_\_\_\_\_分
- 過去一個月來，您早上通常幾點起床？\_\_\_\_\_點\_\_\_\_\_分
- 過去一個月來，您每天晚上真正睡著的時間約多少（這可能和您躺在床上所花的時間不同）？\_\_\_\_\_小時\_\_\_\_\_分

下列問題請選擇最適合您的答案，在適合的選項內打勾，並回答所有問題。

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？				
	完全沒有 困擾	只有很少 困擾	有些困擾	有很大的 困擾
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？				
	非常好	好	不好	非常不好
9. 過去一個月來，您對您自己的睡眠品質整體評價如何？				
<b>總得分</b>				

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. K., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.

受訪者資料	
填表人：	填表日期： 年 月 日
受訪者年齡：_____	受訪者性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
受訪者居住地（縣市鄉鎮）：_____	
提供服務： <input type="checkbox"/> 建議就醫 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 提供單張/手冊
受訪者回應： <input type="checkbox"/> 願意就醫 <input type="checkbox"/> 願意攜帶本量表就醫	<input type="checkbox"/> 不願意就醫 <input type="checkbox"/> 願意索取單張/DM

\*聯絡地址：高雄市前金區七賢二路426號8樓之2（財團法人佛光山慈悲基金會護智中心）

\*聯絡電話：(07) 2911237 傳真：(07) 2618057