

大學生好眠課程

姓名:

性別:

系所:

年級:

出生日期:

連絡電話:

填表日期:

個人狀態

以下問題希望了解您目前的身心狀態，以期本課程帶給您最適切協助。請詳細閱讀，若該敘述符合您的狀態，請選”是”，若不符合您的狀態，請選”否”。

問題	請勾選是或否	
	是	否
1. 有睡眠呼吸中止症，或其他器質性睡眠問題(器官問題導致的睡眠問題)		
2. 不寧腿症候群(睡眠過程腳會不自主抖動)		
3. 有嚴重的精神疾病(躁鬱症或思覺失調症)		
4. 目前處在憂鬱症或焦慮症的急性期		
5. 目前正在接受心理會談或心理治療		
6. 目前正在接受和睡眠有關的治療(服用安眠藥物)		
7. 在睡眠課程期間，預期會進行和睡眠有關的藥物治療		
8. 目前有服用精神科藥物或影響睡眠的藥物		
9. 情緒來臨，會有傷害自己的想法出現		
10. 有飲酒或藥物使用的習慣		
11. 有影響睡眠的生理問題(例如，洗腎、多發性硬化症或癲癇)		
12. 在課程介入期間需要上大夜班		
13. 對中文理解有困難		
14. 請寫下您希望改善的睡眠狀況：		

為了解您的睡眠狀況，以提供最佳的修正方針，請如實回答以下問題

睡眠困擾 (ISI)

1. 評估近**兩週內**失眠問題的嚴重程度。

	無	輕度	中度	重度	非常嚴重
入睡困難：	0	1	2	3	4
無法維持較長的睡眠：	0	1	2	3	4
太早醒：	0	1	2	3	4

2. 您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？

非常滿意	滿意	中等	不滿意	非常不滿意
0	1	2	3	4

3. 睡眠問題是否有干擾到您的日常生活功能？（如：工作表現/日常瑣事、專注力、記憶力、情緒等）。

完全無干擾	一點	稍微	很多	非常多
0	1	2	3	4

4. 他人是否有注意到您的生活品質因睡眠問題受到影響？

完全沒注意	一點	稍微	很多	非常注意
0	1	2	3	4

5. 最近的睡眠問題是否令您擔心/困擾？

完全不擔心	一點	稍微	很多	非常擔心
0	1	2	3	4

睡眠身心狀態 (PSAS)

填寫說明：

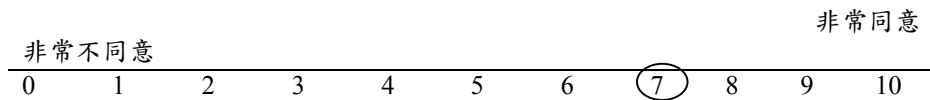
當您躺在床上試著入睡時，一般來說下列感覺的程度有多強烈？請圈選一個最符合您感覺的答案。

	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
1. 感覺心臟快速、劇烈或不規則地跳動。	1	2	3	4	5
2. 感覺身體緊張不安。	1	2	3	4	5
3. 感覺喘不過氣或呼吸困難。	1	2	3	4	5
4. 感覺肌肉緊繃。	1	2	3	4	5
5. 感覺手、腳或身體冰冷。	1	2	3	4	5
6. 感覺胃不適 (如：翻攪、糾結、噁心、灼熱、反胃、脹氣等)。	1	2	3	4	5
7. 感覺手掌心或身體其他部位出汗。	1	2	3	4	5
8. 感覺口乾舌躁。	1	2	3	4	5
9. 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
16. 被環境的聲音或噪音所困擾 (如：時鐘的滴答聲、家人或交通的吵雜聲)。	1	2	3	4	5

睡眠信念 (DBAS_16)

填寫說明：

下列是有關睡眠信念與態度的敘述，請根據每一題的描述來標示出您**同意**或**不同意**的程度，這些題目並沒有對錯之分。請根據您個人想法圈選出最適當的數字，**即使您沒有實際經歷過某些情況，也請務必試著作答。**



1. 我每天需要八小時的睡眠，白天才會有精神，工作表現才會好。

非常不同意											非常同意
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. 當我前一天睡的不好，隔天一定需要睡午覺補眠，或是晚上早點上床睡覺。

非常不同意											非常同意
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. 我擔心長期失眠可能會造成嚴重的身體健康問題。

非常不同意											非常同意
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. 我擔心自己可能失去控制睡眠的能力。

非常不同意											非常同意
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. 當前一晚睡的不好，我知道隔天的活動一定會受到影響。

非常不同意											非常同意
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. 為了保持白天的清醒與工作表現，我認為比較好的方式是吃助眠藥物，而不是讓自己一整晚睡不好。

非常不同意											非常同意
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. 如果我在白天感到暴躁、憂鬱、焦慮，大部分是因為前一晚沒睡好。

非常不同意											非常同意
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. 如果某個晚上我睡的不好，我知道整個星期的睡眠時間就會被打亂。

非常不同意											非常同意
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

9. 如果晚上沒有適當的睡眠，隔天我簡直沒辦法做事情。
- | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------|
| 非常不同意 | | | | | | | | | | | 非常同意 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
10. 我始終沒辦法預測自己晚上的睡眠狀況是好或是不好。
- | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------|
| 非常不同意 | | | | | | | | | | | 非常同意 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
11. 我只有一點點的能力可以處理睡眠困擾所產生的負面影響。
- | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------|
| 非常不同意 | | | | | | | | | | | 非常同意 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
12. 如果我在白天感到疲累、沒有精力、或是表現不好，通常是因為前一晚睡得不好。
- | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------|
| 非常不同意 | | | | | | | | | | | 非常同意 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
13. 我相信失眠是因為體內化學物質不平衡所致。
- | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------|
| 非常不同意 | | | | | | | | | | | 非常同意 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
14. 我覺得失眠摧毀自己享受生命的能力，而且讓我不能隨心所欲地做想做的事。
- | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------|
| 非常不同意 | | | | | | | | | | | 非常同意 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
15. 藥物是解決失眠的唯一方式。
- | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------|
| 非常不同意 | | | | | | | | | | | 非常同意 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
16. 如果我前一夜無法安眠，我隔天會逃避或取消自己應該做的事（社會的、家庭的）。
- | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------|
| 非常不同意 | | | | | | | | | | | 非常同意 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |

五因素正念量表

請仔細閱讀後，依照您自己平日的實際狀況圈選符合的數字。	完全不是	很少	偶爾	經常	幾乎總是
1. 當我走路的時候，我仔細地注意到身體移動的感覺	1	2	3	4	5
2. 我很擅長用適當的文字來描述自己的感覺	1	2	3	4	5
3. 我會批評自己不適當或不理性的情緒	1	2	3	4	5
4. 雖然感受到感覺和情緒的存在，我不會對這些感覺和情緒直接作出反應	1	2	3	4	5
5. 我很容易在做事情時，心神不寧而且容易分心	1	2	3	4	5
6. 當在淋浴或洗澡時，我清楚知道從身上流過的水的溫度	1	2	3	4	5
7. 我能容易地用文字表達信念、看法或期望	1	2	3	4	5
8. 我無法專注於當下所做的事情，因為自己常作白日夢、擔心或是分心	1	2	3	4	5
9. 我能觀察自己的感覺，但不會沉迷在感覺中	1	2	3	4	5
10. 當經驗到某些感覺時，我會告誡自己不應該產生這樣的感覺	1	2	3	4	5
11. 我能察覺所吃的食物或飲料，如何對自己身體感覺、情緒和想法產生影響	1	2	3	4	5
12. 我很難用文字或語言，描述內心的想法	1	2	3	4	5
13. 我很容易因其他事情分心	1	2	3	4	5
14. 我相信自己的某些想法是不好或不正常的，也認為自己不該那樣想	1	2	3	4	5
15. 我會注意到自己的感官知覺，例如：風拂過髮梢或陽光照在臉上的感覺	1	2	3	4	5
16. 對我來說，適當描述感覺是有困難的	1	2	3	4	5
17. 我會評斷內心升起的想法，那是好的或不好的	1	2	3	4	5
18. 我很難專注在當下所發生的事情	1	2	3	4	5
19. 當我有讓自己痛苦的想法或想像時，我會保持距離觀察這些想法，而不會被淹沒	1	2	3	4	5
20. 我會留意四週微小的背景聲音，例如：指針滴答聲、鳥鳴或車聲	1	2	3	4	5

請仔細閱讀後，依照您自己平日的實際狀況圈選符合的數字。	完全不是	很少	偶爾	經常	幾乎總是
21. 面對困難時，我能夠不立刻反擊或反應	1	2	3	4	5
22. 當經驗到身體部位產生某個感覺的時候，我覺得自己很難用適當的文字描述它	1	2	3	4	5
23. 我對所做的事沒有覺察性，一切像是自動發生的一樣	1	2	3	4	5
24. 當我有讓自己痛苦的想法或想像時，我很快就能平復	1	2	3	4	5
25. 我常告訴自己不應該這麼想	1	2	3	4	5
26. 我注意到物體所散發出的味道或香味	1	2	3	4	5
27. 就算是非常沮喪的時候，我還是可以說得出自己的感覺	1	2	3	4	5
28. 當我在從事活動時，常急著完成它，而不是真正融入活動中	1	2	3	4	5
29. 當我有悲傷的想法或內心產生不舒服的影像時，我能夠觀察它們，但不會隨它們起反應	1	2	3	4	5
30. 我認為自己不應該有一些不好或不適當的情緒	1	2	3	4	5
31. 我能察覺到大自然或藝術作品中的視覺因素，例如：色彩、形狀、內容或陰影的陰暗程度	1	2	3	4	5
32. 我天生的傾向就是能將自己的經驗用文字或語言描述出來	1	2	3	4	5
33. 當我有悲傷的想法或內心產生不舒服的影像時，我能夠觀察它們，且讓它們自由地來去，而不干擾自己	1	2	3	4	5
34. 我只是例行性的執行工作，對我正在做的事沒什麼察覺	1	2	3	4	5
35. 我會透過負面的想法來評價自己	1	2	3	4	5
36. 我會覺察到自己的情緒是怎麼影響想法和行為	1	2	3	4	5
37. 我通常可以相當仔細地描述自己當下的感受	1	2	3	4	5
38. 我發現自己常心不在焉地做事情	1	2	3	4	5
39. 當我有不理性的想法時，我會不認同我自己	1	2	3	4	5