|  |
| --- |
| Pittsburgh Sleep Diary (PSD) Questionnaire編號:日期: |
| 填表說明：  請小心閱讀以下每一個句子，並在其右方填寫數值，表示「**平常的情況下**」如何適用於你。答案並無對錯之分。請不要花太多時間在某一句子上。  評估量表：  0 = 很差  1 = 差  2 = 普通  3 = 很好 |
| 1. 睡覺時間   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  0 1 2 3   1. 起床時間 2. 我花多久入睡(分鐘) 3. 睡眠品質 |