

● 記錄「每週睡眠日誌」：

記錄「每週睡眠日誌」是處理睡眠問題的首要步驟

每週睡眠日誌 姓名：

睡眠型態

記下：○睡著了 △沒睡著

週期 日期	周日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
6 點							
7 點							
8 點							
9 點							
10 點							
11 點							
12 點							
13 點							
14 點							
15 點							
16 點							
17 點							
18 點							
19 點							
20 點							
21 點							
22 點							
23 點							
24 點							
1 點							
2 點							
3 點							
4 點							
5 點							
白天 活動感受 晚上 活動感受  觀察.反 省.結論							

## 每週睡眠品質檢查表

每天早晨，檢查前一天的身心準備工作。

姓名： 日期(以前夜為準)	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
十點前上床，如果晚於十點，請記下時間							
六到七點前起床，如較晚起床，記下時間							
總共睡了幾個小時							
準備入睡後，幾分鐘睡著了							
你夜裏醒來幾次？							
昨晚睡足了嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
今天醒來精神狀況 1-10：1-想睡，累 10-充滿活力							
晚餐提早減量？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
避免咖啡因、酒、煙？ 如有請註明時間用量	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
睡前避免服用安眠藥物？如服用藥物，請註明時間用量。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
你做了減壓活動力？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
睡前做了放鬆操(活動)？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
採取不在乎態度，頭腦清空至少 20 分	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
臥室寧靜黑暗涼爽	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
臥室受到電磁場干擾？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
昨天飲食均衡嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
昨天有沒有運動？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
觀察. 反省. 結論							

### ●善用「每週睡眠日誌」及「每週睡眠品質檢查表」

你可以靠著簡單表格的協助，探討睡眠中實際的事情，每天晨起填寫此表格，不僅幫助你記錄過程，還可找出影響睡眠的日常活動及改變。表中某一週，你可能加班，工作壓力大，第二週，你的睡眠可能不順暢，另一方面，你可參考《身心舒眠使用手冊》的各項提示，找出對你的睡眠型態影響最大是什麼？每天晨起填寫「每週睡眠日誌」，直到睡眠問題解決而止。

「每週睡眠日誌」，可參考《身心舒眠使用手冊》「睡不著不用急，採取不在意態度」此單元

晚上你遇到的睡眠問題，真正解決之道，在於白天發生的事，所有的時段息息相關，注意白天發生的事，如果白天的工作和活動不平衡，就會在休息時候反應出來，所以睡眠問題解決之道，妥善安排及處理白天活動，讓白天充滿活力和滿足，瞭解工作與休息是相同重要，平衡日常活動，體驗生活中的喜悅，睡眠自然均衡和滿足。

如果在每天早晨，檢查前一天身心準備工作，善用「每週睡眠品質檢查表」觀察及反省，願意做一些小小的自我調整，直到你解決睡眠的困擾為止。

睡眠問題的解決之道，在於使白天活動，令人生氣盎然和滿足，醒來的時候，要全然清醒，而睡眠時，能睡得熟且睡得足，在學會體驗完全清醒，充滿活力與朝氣之後，自然有舒適的睡眠，一旦平衡了日常生活，生活中的喜悅，也隨之而來，可參考《身心舒眠使用手冊》「滿足身心舒眠的基礎」此單元，可 E-mail:life2368@hotmail.com 或電 02-2368-8901 詢問。.