

Appendix A The Chinese Sleep-Related Behaviours Questionnaire (C-SRBQ)

請仔細閱讀每個有關應付疲勞或改善睡眠的描述，並選出最能說明你做以下事情的頻繁程度。為了應付疲勞或改善睡眠...

為了應付疲勞或改善睡眠...

		幾 乎 從 不	很 少	有 時 候	常常	幾 乎 總 是
	Reduced Engagement/Avoidance (REA) subscale					
5	我錯過或取消約會（白天或晚上）。	0	1	2	3	4
6	在白天時，我阻止自己思考有關睡眠的事情。	0	1	2	3	4
7	我降低對自己的期望。	0	1	2	3	4
9	我不太努力做事以保存精力。	0	1	2	3	4
11	我避免談論我的睡眠。	0	1	2	3	4
14	我放棄嘗試做事。	0	1	2	3	4
19	我減少答應出席社交活動。	0	1	2	3	4
21	我避免與人展開困難的對話。	0	1	2	3	4
22	白天時，我用盡辦法地保留精力。	0	1	2	3	4
25	我白天時不太活躍。	0	1	2	3	4
26	我令自己忙碌不暇從而阻止自己思考我的睡眠。	0	1	2	3	4
27	我在白天/晚上時限制自己做些單調乏味的家務或事情。	0	1	2	3	4

28	我透過擔心其他事情 (例如：工作) 來分散對睡眠的擔憂。	0	1	2	3	4
31	我堅持白天的例行事情來令自己不用想太多。	0	1	2	3	4
	Preoccupation with Sleep (PS) subscale					
1	我花時間思考改善睡眠的方法。	0	1	2	3	4
8	我想辦法如何補充睡眠。	0	1	2	3	4
10	在床上時，我試圖把所有不安的想法和影像從腦中趕走。	0	1	2	3	4
12	我醒來時會看時鐘來計算我睡了多少小時。	0	1	2	3	4
18	躺在床上時，我擔心睡眠差的後果。	0	1	2	3	4
24	我望著時鐘來看看我已經花了多長時間嘗試入睡。	0	1	2	3	4
30	在床上時，我嘗試阻止自己思考任何問題。	0	1	2	3	4
3	當我準備睡覺時，我嘗試完全停止思考。	0	1	2	3	4
13	我打算早點睡。	0	1	2	3	4
	Excluded items					
2	我避免在社交場合被人注意到。	0	1	2	3	4
4	我在睡覺前做些活躍的事情來令自己疲倦。	0	1	2	3	4
15	我會服用安眠藥。	0	1	2	3	4
16	我會以小睡去補充睡眠。	0	1	2	3	4
17	我戴上耳塞來阻擋所有可能吵醒我或阻礙我入睡的聲音。	0	1	2	3	4
20	我把事情留待明天才處理。	0	1	2	3	4
23	我避免需要在家以外的地方睡覺。	0	1	2	3	4
29	我利用草本藥物/治療來幫助睡眠。	0	1	2	3	4

32	為了給自己有很多時間進入睡眠，我提早上床。	0	1	2	3	4
----	-----------------------	---	---	---	---	---