



睡眠紀錄

姓名:

出生日期:

年:

指示：用向下的箭咀(↓)顯示你上床的時間。已入睡時將該格填上顏色。用向上的箭咀(↑)顯示你什麼時候醒來。

時間 ▶	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00
日期 ▼	下午	下午	下午	下午	下午	下午	下午	下午	下午	下午	下午	上午	上午	上午	上午	上午	上午	上午	上午	上午	上午	上午	上午	下午
1								↓					↑			↓				↑				
附註	室友晚回家，開著收音機。難以入睡。																							

可能干擾睡眠的原因包括：藥物副作用，咖啡因，經常小便，焦慮，對光敏感，對聲音敏感，痛，日間曾小睡。

月:

時間 ▶	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00
日期 ▼	下午	下午	上午	上午	上午	上午	上午	上午	上午	上午	上午	上午	上午	上午	下午									
1																								
附註																								
2																								
附註																								
3																								
附註																								
4																								
附註																								
5																								
附註																								
6																								
附註																								
7																								
附註																								
8																								
附註																								
9																								
附註																								
10																								
附註																								

