

清晨型和夜晚型問卷 自評量表 (MEQ-SA)

姓名: _____ 填寫日期: _____ / _____ / _____

在每項問題中，請選出最能形容你在過去幾星期的感受的句子，並圈上句旁的數字。

1. 如果你能夠完全自由地計劃白天的時間，你希望大約在什麼時間起床？

- [5] 早上 5 點至 6 點半 (05:00-06:30 h)
- [4] 早上 6 點半至 7 點 45 分 (06:30-07:45 h)
- [3] 早上 7 點 45 分至 9 點 45 分 (07:45-09:45 h)
- [2] 早上 9 點 45 分至 11 點 (09:45-11:00 h)
- [1] 早上 11 點至正午 12 點 (11:00-12:00 h)

2. 如果你能夠完全自由地計劃夜晚，你希望大約在什麼時間去睡覺？

- [5] 晚上 8 點至 9 點 (20:00-21:00 h)
- [4] 晚上 9 點至 10 點 15 分 (21:00-22:15 h)
- [3] 晚上 10 點 15 分至 12 點半 (22:15-00:30 h)
- [2] 凌晨 12 點半至 1 點 45 分 (00:30-01:45 h)
- [1] 凌晨 1 點 45 分至 3 點 (01:45-03:00 h)

3. 如果你要在早上的某個時刻起床，你會有多麼依賴鬧鐘來喚醒你？

- [4] 完全不依賴
- [3] 略為依賴
- [2] 比較依賴
- [1] 非常依賴

4. 在早上時，你有多容易起床？（當你沒有被突如其來的事喚醒）

- [1] 非常困難
- [2] 比較困難
- [3] 一般容易
- [4] 非常容易

Horne JA and Östberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 1976;4,97-100.

Chinese version translated by YK Wing, Mandy Yu & Shirley Li,
The Chinese University of Hong Kong · Hong Kong

5. 早上起床後的半小時內，你有幾精神？

- [1] 完全不精神
- [2] 小小精神
- [3] 一般精神
- [4] 非常精神

6. 在起床後的半小時內，你感到有多肚餓？

- [1] 完全不肚餓
- [2] 小小肚餓
- [3] 一般肚餓
- [4] 非常肚餓

7. 清晨起床後的半小時內，你的感覺如何？

- [1] 非常疲倦
- [2] 稍為疲倦
- [3] 一般清醒
- [4] 非常清醒

8. 如果在第二天你沒有任何約會，相比你平時慣常的時間，你會選擇什麼時間去睡覺？

- [4] 較平常推遲很少或從不推遲
- [3] 較平常推遲不到一小時
- [2] 較平常推遲 1-2 小時
- [1] 較平常推遲兩小時以上

9. 假設你決定要開始做運動，你的朋友建議你應一周進行兩次一小時的運動，而且在早上 7-8 點(07-08h)為最佳時間。請緊記你只需考慮自己的生理時鐘，你認為你會表現得怎麼樣？

- [4] 很好的表現
- [3] 幾好地表現
- [2] 難以執行
- [1] 非常難以執行

10. 在夜晚你大約到什麼時候你會感到疲倦，而且需要睡覺？

- [5] 晚上 8 點至 9 點 (20:00-21:00 h)
- [4] 晚上 9 點至 10 點 15 分 (21:00-22:15 h)
- [3] 晚上 10 點 15 分至 12 點 45 分 (22:15-00:45 h)
- [2] 凌晨 12 點 45 分至 2 點 (00:45-02:00 h)
- [1] 凌晨 2 點至 3 點 (02:00-03:00 h)

11. 假設你希望在一項會令你精神疲累而且需持續兩個小時的測試中取得最佳表現時，如果你能完全自由地計劃你的時間，僅需考慮你自己的生理時鐘，你會選擇以下哪段考試時間？

- [6] 早上 8 點至 10 點 (08:00-10:00 h)
- [4] 早上 11 點至下午 1 點 (11:00-13:00 h)
- [2] 下午 3 點至下午 5 點 (15:00-17:00 h)
- [0] 晚上 7 點至 9 點 (19:00-21:00 h)

12. 如果你要在晚上 11 點 (23:00 h) 去睡覺，你會有多疲累？

- [0] 完全不疲累
- [2] 小小疲累
- [3] 一般疲累
- [5] 非常疲累

13. 假設因為某些原因，你比平時遲幾個小時去睡覺，但又不需在第二天早上的特定時間起床，你最可能出現以下哪種情況？

- [4] 按平常的時間起床，而且不會再睡
- [3] 按平常的時間起床，但感到昏昏欲睡
- [2] 按平常的時間起床，然後再睡
- [1] 較平常的時間遲起床

14. 假設因為你要當夜更，而你要在清晨 4-6 點 (04:00-06:00 h) 時候需要保持清醒，第二天你沒有任何約會。以下哪種情況最適合你？

- [1] 當夜更結束後才去睡覺
- [2] 當夜更前片刻小睡，而結束後再睡覺
- [3] 當夜更前睡一覺，結束後再小睡
- [4] 只在當夜更前睡一覺

15. 假設你需要進行一項兩小時的艱鉅體力工作，你可以完全自由地計劃時間，僅需考慮你自己的生理時鐘，你會選擇以下哪個時段？

- [4] 上午 8 點-10 點 (08:00-10:00 h)
- [3] 上午 11 點-下午 1 點 (11:00-13:00 h)
- [2] 下午 3 點-5 點 (15:00-17:00 h)
- [1] 夜晚 7 點-9 點 (19:00-21:00 h)

16. 假設你決定要開始做運動，你的朋友建議你應一周進行兩次一小時的運動，而且在晚上 10-11 點(22:00-23:00 h)為最佳時間。請緊記你只需考慮自己的生理時鐘，你認為你會有怎麼樣的表現？

- [1] 很好的表現
- [2] 幾好的表現
- [3] 難以執行
- [4] 非常難以執行

17. 假設你可以選擇自己的工作時間，你每天只需工作 5 個小時(包括休息時間)，而這項工作是很有趣的，酬金會依據你的工作表現，你會選擇以下哪個時段呢？

- [5] 五個小時，由早上 4 點至 8 點期間開始 (04:00-08:00 h)
- [4] 五個小時，由早上 8 點至 9 點期間開始 (08:00-09:00 h)
- [3] 五個小時，由早上 9 點至下午 2 點期間開始 (09:00-14:00 h)
- [2] 五個小時，由下午 2 點至 5 點期間開始 (14:00-17:00 h)
- [1] 五個小時，由下午 5 點至凌晨 4 點期間開始 (17:00-04:00 h)

18. 一天之中以下哪個時段是你的最佳時間？

- [5] 早上 5 點至 8 點 (05:00-08:00 h)
- [4] 早上 8 點至 10 點 (08:00-10:00 h)
- [3] 早上 10 點至下午 5 點 (10:00-17:00 h)
- [2] 下午 5 點至 10 點 (17:00-22:00 h)
- [1] 晚上 10 點至凌晨 5 點 (22:00-05:00 h)

19. 人可分為“清晨”型和“夜晚”型，你認為你自己屬於哪一類型？

- [6] 絕對“清晨”型
- [4] “清晨”型多過“夜晚”型
- [2] “夜晚”型多過“清晨”型
- [0] 絕對“夜晚”型

十九條題目的總和是：_____

清晨型和夜晚型分數說明

本問卷合共 19 條題目，而每條題目有一個分數。首先將你圈出的每條題目分數加起來，並將總和填寫到此：

分數範圍從 16-86 分，得分 41 或以下屬於“夜晚型”，得分 59 或以上屬於“清晨型”，得分介乎 42-58 屬於“中間型”。

16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
絕對 “夜晚”型	中度 “夜晚”型	中間型	中度 “清晨”型	絕對 “清晨”型

有時候某些人會對填寫此問卷感到一定的困難，尤其如果你是從事輪班工作的人士、或者你不需要工作、又或者你的上床時間是異常的晚。你的答案亦會因為疾病或藥物而受影響。如果你不能肯定的答案，請不要採納以下的建議。

有一種方法來檢查你的答案，是查看你得到的問卷分數是否配合以下的入睡以及起床時間：

分數	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
入睡時間	早上 2 至 3 點 (02:00-03:00h)	凌晨 12 點 45 分 至 2 點 (00:45-02:00 h)	晚上 10 點 45 分 至 12 點 45 分 (22:45-00:45 h)	晚上 9 點半 至 10 點 45 分 (21:30-22:45 h)	晚上 9 點 至 9 點半 (21:00-21:30 h)
起床時間	早上 10 至 11 點半 (10:00-11:30 h)	早上 8 點半 至 10 點 (08:30-10:00 h)	早上 6 點半 至 8 點半 (06:30-08:30 h)	早上 5 點 至 6 點半 (05:00-06:30 h)	早上 4 點 至 5 點 (04:00-05:00 h)

如果你的入睡時間是晚上 9 點(21:00h)以前或凌晨 3 點(03:00 h)以後，及起床時間凌晨 4 點(04:00 h)以前或早上 11 點半(11:30 h)以後，你可能需要尋求專業人士的意見以強光治療法來進行有效治療。

我們利用清晨型和夜晚型問卷分數來改善具有抗抑鬱作用的照光治療，儘管大多數人在早上定期進行 30 分鐘的 10,000 勒克司的白光治療後反應良好，但這並不是最好的抗抑鬱效果。如果你的生理時鐘因應外界的時間而轉移(由你的清晨型和夜晚型問卷分數間接量度)，你的強光治療時間可能需要調整。

下頁顯示的圖表為不同的清晨型和夜晚型問卷分數的人士提供強光治療開始時間的參考，但如果你的分數在圖表的範圍以外(過低或過高)，你可能需要尋求專業人士的意見以進行有效的強光治療。

清晨型和夜晚型問卷分數	強光治療的開始時間
23-26	早上 8 點 15 分
27-30	早上 8 點正
31-34	早上 7 點 45 分
35-38	早上 7 點半
39-41	早上 7 點 15 分
42-45	早上 7 點正
46-49	早上 6 點 45 分
50-53	早上 6 點半
54-57	早上 6 點 15 分
58-61	早上 6 點正
62-65	早上 5 點 45 分
66-68	早上 5 點半
69-72	早上 5 點 15 分
72-76	早上 5 點正

如果你每晚的睡眠時間通常超過 7 小時，你需要比平常更早起來以達到效果，這樣做會令你感覺得更好。有些人需要提早上床睡覺去彌補睡眠時間，而另一些人則對較短的睡眠依然感覺良好。如果你每晚的睡眠時間通常少於 7 小時的話，你可以保持現時的起床時間。若你發現自己自動醒來的時間與開始治療時間相距超過 30 分鐘，你應該嘗試將治療時間推後。請避免採取比建議更早的治療時間，但如果你碰巧睡過頭，最好是將治療時間推後而不是跳過該次治療。

我們建議提供給夜晚型的人士的強光治療：例如清晨型和夜晚型問卷分數為 30，建議的強光治療為早上 8:00(08:00 h)開始，但這樣你可能很難準時上班，而提早治療時間又未必有效用。一旦你注意在建議的時間裡進行照光治療開始有成效，就可以開始慢慢地將每天的治療推前 15 分鐘，這樣便可讓你的生理時鐘與你想要的睡眠週期和工作時間同步。

這些個性化的建議是根據紐約哥倫比亞大學醫學中心的一項大型季節性情感障礙(SAD)的臨床試驗結果而提供的。患者若將早上的治療時間推得太遲，改善的程度只及那些依建議進行治療的人士的一半。這些建議不僅對季節性情感障礙有幫助，而且也對治療非季節性抑鬱症有幫助，特別是可減少失眠及早上睡得過多的情況。

我們的建議只為新的強光治療用者作為一般的指引，還有許多可能影響治療時間表或劑量（光的強度及持續時間）的個人因素需要考慮，任何患有臨床抑鬱症的病人只能在臨床指導下進行強光治療。

參考: Terman m, Terman JS. Light therapy for seasonal and nonseasonal depression: efficacy, protocol, safety, and side effects. CNS Spectrums, 2005;10:647-663.

Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org. All rights reserved. This material may be copied without permission only for personal use. Use or distribution by commercial parties is prohibited.