

每題指引

1. **孩子幾點上床準備睡覺?** 把孩子躺上床的時間填上，上床時間未必與孩子開始“嘗試”睡覺的時間一樣。
2. **孩子幾點開始嘗試睡覺?** 請把孩子開始嘗試睡覺的時間寫下。
3. **孩子用了多少時間入睡?** 由孩子開始嘗試睡覺到真正入睡，用了多少時間。
4. **在睡眠當中，孩子總共醒來幾多次（不計算最終起床）?** 在孩子入睡後和最終起床之間，孩子醒過來幾多次?
5. **孩子在這晚總共醒來幾長的時間?** 在孩子入睡後和最終起床之間，孩子總共醒來了多久。例如孩子醒過 3 次，分別是 20, 35 和 15 分鐘，請把這些醒來的時間加起($20+35+15=70$ 分鐘或 1 小時 10 分鐘)。
6. **孩子幾點醒來?** 請把孩子早上醒來的時間寫下。
7. **孩子最終幾點起床?** 請把孩子最終不再嘗試睡覺而起床的時間寫下。這個起床時間與孩子醒來的時間未必一樣(例如，孩子在早上 6:35 醒來，但在 7:20 才起床開始孩子一天的生活)。
8. **孩子是否有小睡?** 請把孩子小睡的時間和小睡了幾多寫下。
9. **孩子的睡眠質素如何?** 睡眠質素是指孩子的睡眠是好還是壞。
10. **留言:** 如果你想表達任何有關於孩子睡眠的意見 / 想法，請在此寫下。

例子

睡眠日記

姓名: _____

日期	4/5/2012							
1. 昨晚孩子幾點上床?	10:15pm							
2. 昨晚孩子幾點開始嘗試睡覺?	10:55pm							
3. 昨晚用了多少時間入睡?	55 分鐘							
4. 在睡眠當中, 孩子總共醒來幾多次(不計算最終起床)?	3							
5. 孩子在昨晚總共醒來幾長的時間?	1 小時 10 分鐘							
6. 孩子今日幾點醒來?	6:35am							
7. 孩子最終幾點起床?	7:20am							
8. 孩子的睡眠質素如何?	<input type="checkbox"/> 非常差 <input checked="" type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好
9. 孩子今日是否有小睡? (時間/多久)	1:00pm/ 30 分鐘							
10. 留言	感冒							