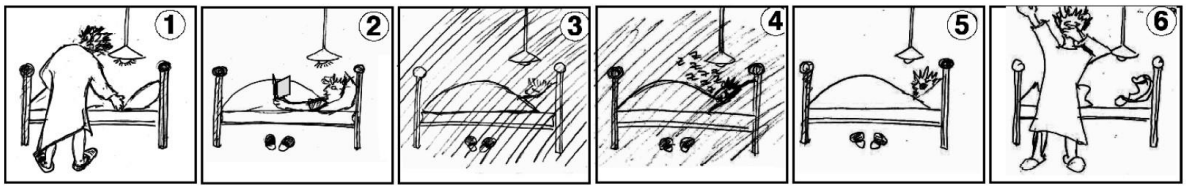
MCTQ

指示：請仔細回想過去四個星期你分別在上課日和假日的睡眠習慣，並根據你對平常一周（包括正常上課日和非上課日）的看法回答以下問題。



1) 我的上課時間表比較有規律。
☐ 是，我每星期上課 ___ 日
☐ 否
如果你的上課時間比較不規律或一星期要上課七天，請仍然把你『上課日』和『假日』的睡眠習慣分別考慮。

以下題目請以 24 小時制回答（例如用 23:00 來表達 11:00 pm）

上課日
圖一：我在 __:__ **上床**。
圖二：請注意，有些人會在床上會仍然保持清醒一段時間，例如看書、玩手機。
圖三：我實際**準備入睡**的時間是 __:__ 。
圖四：我需要 ___ 分鐘入睡。
圖五：我在 __:__ 醒來。
圖六：我在 ___ 分鐘過後我便起床。

2) 我於上課日會使用鬧鐘或讓父母叫醒我。
☐ 是 | ☐ 否

3) 若回答『是』，我會定期在鬧鐘響**之前**已經睡醒。
☐ 是 | ☐ 否

假日
圖一：我在 __:__ 上床。
圖二：請注意，有些人會在床上會仍然保持清醒一段時間，例如看書、玩手機。
圖三：我實際準備入睡的時間是 __:__ 。
圖四：我需要 ___ 分鐘入睡。
圖五：我在 __:__ 醒來。
圖六：我在 ___ 分鐘過後我便起床。

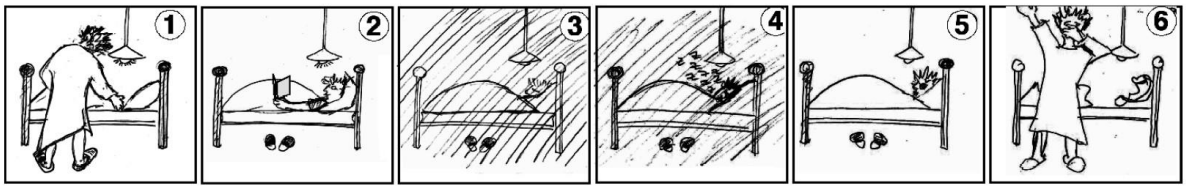
4) 我的睡醒時間（圖五）是因為使用了鬧鐘或被父母叫醒。
☐ 是 | ☐ 否

5) 因某種原因，我在假日亦**不能**隨意選擇我的睡眠時間。
☐ 是，因為 ☐ 家人或寵物 | ☐ 興趣 | ☐ 其他，請註明：_____
☐ 否

doi: 10.1080/07420528.2022.2025821
HK Chinese Version (MCTQ^{HK}) translated by Forrest Cheung and Shirley Li
Sleep Research Clinic and Laboratory, the University of Hong Kong

MCTQ

指示：請仔細回想過去四個星期你分別在工作日和假日的睡眠習慣，並根據你對平常一周（包括正常工作日和非工作日）的看法回答以下問題。



1) 我的工作日程（包括自僱或家庭主婦）比較有規律。
☐ 是，我每星期上班 ___ 日
☐ 否
如果你的工作日程不規律或一星期要上班七天，請仍然把你『工作日』和『假日』的睡眠習慣分別考慮。

以下題目請以 24 小時制回答（例如用 23:00 來表達 11:00pm）

工作日
圖一：我在 __:__ 上床。
圖二：請注意，有些人會在床上會仍然保持清醒一段時間，例如看書、玩手機。
圖三：我實際準備入睡的時間是 __:__ 。
圖四：我需要 ___ 分鐘入睡。
圖五：我在 __:__ 醒來。
圖六：我在 ___ 分鐘過後我便起床。

2) 我於工作日會使用鬧鐘。
☐ 是 | ☐ 否

3) 若回答『是』，我會定期在鬧鐘響**之前**已經睡醒。
☐ 是 | ☐ 否

假日
圖一：我在 __:__ 上床。
圖二：請注意，有些人會在床上會仍然保持清醒一段時間，例如看書、玩手機。
圖三：我實際準備入睡的時間是 __:__ 。
圖四：我需要 ___ 分鐘入睡。
圖五：我在 __:__ 醒來。
圖六：我在 ___ 分鐘過後我便起床。

4) 我的睡醒時間（圖五）是因為使用了鬧鐘。
☐ 是 | ☐ 否

5) 因某種原因，我在假日亦**不能**隨意選擇我的睡眠時間 。
☐ 是，因為 ☐ 孩子或寵物 | ☐ 興趣 | ☐ 其他，請註明：_____
☐ 否

doi: 10.1080/07420528.2022.2025821
HK Chinese Version (MCTQ^{HK}) translated by Forrest Cheung and Shirley Li
Sleep Research Clinic and Laboratory, the University of Hong Kong