

清晨型和夜晚型问卷 自评量表 (MEQ-SA)

姓名: _____ 填写日期: _____/_____/_____

在每项问题中，请选出最能形容你在过去几星期的感受的句子，并圈上句旁的数字。

1. 如果你能够完全自由地计划白天的时间，你希望大约在什么时间起床？

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

2. 如果你能够完全自由地计划夜晚的时间，你希望大约在什么时间去睡觉？

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

3. 如果你要在早上的某个时刻起床，你会有多么依赖闹钟来唤醒你？

- [4] 完全不依赖
- [3] 略为依赖
- [2] 比较依赖
- [1] 非常依赖

4. 在早上时，你有多容易起床？（当你没有被突如其来的事唤醒）

- [1] 非常困难
- [2] 比较困难
- [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.

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

5. 早上起床后的半小时内，你有多精神？

- [1] 完全不精神
- [2] 一点精神
- [3] 一般精神
- [4] 非常精神

6. 在起床后的半小时内，你感到有多肚饿？

- [1] 完全不肚饿
- [2] 一点肚饿
- [3] 一般肚饿
- [4] 非常肚饿

7. 清晨起床后的半小时内，你的感觉如何？

- [1] 非常疲倦
- [2] 稍为疲倦
- [3] 一般清醒
- [4] 非常清醒

8. 如果在第二天你没有任何约会，相比你平时习惯的时间，你会选择什么时间去睡觉？

- [4] 较平常推迟很少或从不推迟
- [3] 较平常推迟不到一小时
- [2] 较平常推迟 1-2 小时
- [1] 较平常推迟两小时以上

9. 假设你决定要开始做运动，你的朋友建议你应一周进行两次一小时的运动，而且在早上 7-8 点(07-08h)为最佳时间。请紧记你只需考虑自己的生理时钟，你认为你会表现得怎么样？

- [4] 很好的表现
- [3] 一般好地表现
- [2] 难以执行
- [1] 非常难以执行

10. 在夜晚你大约到什么时候你会感到疲倦，而且需要睡觉？

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

11. 假设你希望在一项会令你精神疲累而且需持续两个小时的测试中取得最佳表现时，如果你能完全自由地计划你的时间，仅需考虑你自己的生理时钟，你会选择以下哪段考试时间？

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

12. 如果你要在晚上 11 点 (23:00 h) 去睡觉，你会有多疲倦？

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

13. 假设因为某些原因，你比平时迟几个小时去睡觉，但又不需在第二天早上的特定时间起床，你最可能出现以下哪种情况？

- [4] 按平常的时间起床，而且不会再睡
- [3] 按平常的时间起床，但感到昏昏欲睡
- [2] 按平常的时间起床，然后再睡
- [1] 较平常的时间迟起床

14. 假设因为你要当夜更，而你要在清晨 4-6 点 (04:00-06:00 h) 时候需要保持清醒，而第二天你没有任何约会。以下哪种情况最适合你？

- [1] 当夜更结束后才去睡觉
- [2] 当夜更前片刻小睡，而结束后再睡觉
- [3] 当夜更前睡一觉，结束后再小睡
- [4] 只在当夜更前睡一觉

15. 假设你需要进行一项两小时的艰巨体力工作,你可以完全自由地计划时间,仅需考虑你自己的生理时钟,你会选择以下哪个时段?

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

16. 假设你决定要开始做运动,你的朋友建议你应一周进行两次一小时的运动,而且在晚上 10-11 点(22:00-23:00 h)为最佳时间。请紧记你只需考虑自己的生理时钟,你认为你会有怎么样的表现?

- [1] 很好的表现
- [2] 一般的表现
- [3] 难以执行
- [4] 非常难以执行

17. 假设你可以选择自己的工作时间,你每天只需工作 5 个小时(包括休息时间),而这项工作是很有趣的,酬金会依据你的工作表现,你会选择以下哪个时段呢?

- [5] 五个小时,由早上 4 点至 8 点期间开始 (04:00-08:00 h)
- [4] 五个小时,由早上 8 点至 9 点期间开始 (08:00-09:00 h)
- [3] 五个小时,由早上 9 点至下午 2 点期间开始 (09:00-14:00 h)
- [2] 五个小时,由下午 2 点至 5 点期间开始 (14:00-17:00 h)
- [1] 五个小时,由下午 5 点至凌晨 4 点期间开始 (17:00-04:00 h)

18. 一天之中以下哪个时段是你的最佳时间?

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

19. 人可分为“清晨”型和“夜晚”型,你认为你自己属于哪一类型?

- [6] 绝对“清晨”型
- [4] “清晨”型多过“夜晚”型
- [2] “夜晚”型多过“清晨”型
- [0] 绝对“夜晚”型

十九条题目的总和是: _____

清晨型和夜晚型分数说明

本问卷合共 19 条题目，而每条题目有一个分数。首先将你圈出的每条题目分数加起来，并将总和填写到此：

分数范围从 16-86 分，得分 41 或以下属于“夜晚型”，得分 59 或以上属于“清晨型”，得分介乎 42-58 属于“中间型”。

16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
绝对 “夜晚”型	中度 “夜晚”型	中间型	中度 “清晨”型	绝对 “清晨”型

有时候某些人会对填写此问卷感到一定的困难，尤其如果你是从事轮班工作的人士、或者你不需要工作、又或者你的上床时间是特别的晚。你的答案亦会因为疾病或药物而受影响。如果你不能肯定的答案，请不要采纳以下的建议。

有一种方法来检查你的答案，是查看你得到的问卷分数是否配合以下的入睡以及起床时间：

分数	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
入睡时间	早上 2 至 3 点 (02:00-03:00h)	凌晨 12 点 45 分 至 2 点 (00:45-02:00 h)	晚上 10 点 45 分 至 12 点 45 分 (22:45-00:45 h)	晚上 9 点半 至 10 点 45 分 (21:30-22:45 h)	晚上 9 点 至 9 点半 (21:00-21:30 h)
起床时间	早上 10 至 11 点半 (10:00-11:30 h)	早上 8 点半 至 10 点 (08:30-10:00 h)	早上 6 点半 至 8 点半 (06:30-08:30 h)	早上 5 点 至 6 点半 (05:00-06:30 h)	早上 4 点 至 5 点 (04:00-05:00 h)

如果你的入睡时间是晚上 9 点(21:00h)以前或凌晨 3 点(03:00 h)以后，及起床时间凌晨 4 点(04:00 h)以前或早上 11 点半(11:30 h)以后，你可能需要寻求专业人士的意见以强光治疗法来进行有效治疗。

我们利用清晨型和夜晚型问卷分数来改善具有抗抑郁作用的照光治疗，尽管大多数人在早上定期进行 30 分钟的 10,000 勒克司的白光治疗后反应良好，但这并不是最好的抗抑郁效果。如果你的生理时钟因应外界的时间而转移(由你的清晨型和夜晚型问卷分数间接量度)，你的强光治疗时间可能需要调整。

下页显示的图表为不同的清晨型和夜晚型问卷分数的人士提供强光治疗开始时间的参考，但如果你的分数在图表的范围以外(过低或过高)，你可能需要寻求专业人士的意见以进行有效的强光治疗。

清晨型和夜晚型问卷分数	强光治疗的开始时间
23-26	早上 8 点 15 分
27-30	早上 8 点正
31-34	早上 7 点 45 分
35-38	早上 7 点半
39-41	早上 7 点 15 分
42-45	早上 7 点正
46-49	早上 6 点 45 分
50-53	早上 6 点半
54-57	早上 6 点 15 分
58-61	早上 6 点正
62-65	早上 5 点 45 分
66-68	早上 5 点半
69-72	早上 5 点 15 分
72-76	早上 5 点正

如果你每晚的睡眠时间通常超过 7 小时，你需要比平常更早起来以达到效果，这样做会令你感觉更好。有些人需要提早上床睡觉去弥补睡眠时间，而另一些人则对较短的睡眠依然感觉良好。如果你每晚的睡眠时间通常少于 7 小时的话，你可以保持现时的起床时间。若你发现自己自动醒来的时间与开始治疗时间相距超过 30 分钟，你应该尝试将治疗时间推后。请避免采取比建议更早的治疗时间，但如果你碰巧睡过头，最好是将治疗时间推后而不是跳过该次治疗。

我们建议提供给夜晚型的人士的强光治疗：例如清晨型和夜晚型问卷分数为 30，建议的强光治疗为早上 8:00(08:00 h)开始，但这样你可能很难准时上班，而提早治疗时间又未必有效用。一旦你注意在建议的时间里进行照光治疗开始有成效，就可以开始慢慢地将每天的治疗推前 15 分钟，这样便可让你的生理时钟与你想要的睡眠周期和工作时间同步。

这些个性化的建议是根据纽约哥伦比亚大学医学中心的一项大型季节性情感障碍(SAD)的临床试验结果而提供的。患者若将早上的治疗时间推得太迟，改善的程度只及那些依建议进行治疗的人士的一半。这些建议不仅对季节性情感障碍有帮助，而且也对治疗非季节性抑郁症有帮助，特别是可以减少失眠及早上睡得过多的情况。

我们的建议只为新的强光治疗用者作为一般的指引，还有许多可能影响治疗时间表或剂量（光的强度及持续时间）的个人因素需要考虑，任何患有临床抑郁症的病人只能在临床指导下进行强光治疗。

参考: 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.