

7 晚睡前記錄表

記錄原定上床與實際上床的時間差

每天晚上先寫下可能晚睡的原因，以及一個「如果……就……」的預先回應；隔天早上再補上實際上床時間。

P.S. 建議使用擦擦筆或鉛筆，方便每天修改。

今晚可能晚睡的原因：	
預先回應（如果……就……）：	

日數	原定上床	實際上床	與原定時間相差多久？
第 1 晚			
第 2 晚			
第 3 晚			
第 4 晚			
第 5 晚			
第 6 晚			
第 7 晚			

怎麼算？ 例如原定 23:30、實際 00:05，與原定時間相差 35 分鐘。

這張表用來觀察上床時間的落差，不能診斷或治療失眠。