

## 中文版日夜作息習慣量表

### ◆ 量表描述

個體所呈現的每日作息節律，可依其睡眠時間偏好被區分為不同的「時型 (chronotype)」。本量表將 Horne 與 Ostberg 於 1976 年發展且為現今最為廣用之時型測量工具—「日夜作息習慣量表 (Owl and Lark Questionnaire 或較廣為人知的名稱 Horne and Ostberg Morningness-Eveningness Questionnaire)」翻譯為中文。

### ◆ 信度

紙本版施測於大學生 (18-28 歲)，獲得 Cronbach's alpha 信度係數.70 ( $n=213$ ) 及間隔 1 個月的再測信度.71 ( $n=28$ )。

### ◆ 效度

日夜作息習慣量表總分與就寢時間及起床時間皆呈現顯著負相關 (-.40~- .60)，日夜作息習慣量表總分越高即越偏向白日型 (morning type) 者，就寢及起床時間越早。夜貓型 (evening type) 者的週間週末起床時間差異最大，且其週間睡眠長度雖未和其他時型者呈現顯著差異，其週末睡眠長度卻顯著較長。

◆ 量表來源

蕭帆琦、蔡玲玲 (2017):〈中文版「日夜作息習慣量表」:紙本標準版與網路版〉。《中華心理學刊》, 59, 197-212。

◆ 原始量表來源

Horne, J. A., & Östberg, O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 4, 97-110.

◆ 題項

作答須知:

- 一·請依序回答下列問題。
- 二·各題之間沒有相關。因此,回答過後請勿回頭修改先前的答案。
- 三·每題只可選擇一個答案。有些附量尺的題目,請您自行衡量在量尺上最適當的地方打√。

1. 就您個人的經驗,在假日中幾點起床感覺最好?
2. 同樣就您個人的經驗,在假日中幾點上床睡覺感覺最好?
3. 倘若您必須在某一特定時間起床的話,您依賴鬧鐘的程度是如何?  
A. 完全不依賴      B. 稍微依賴      C. 相當依賴      D. 非常地依賴
4. 一般而言,您早晨容易起床嗎?  
A. 十分不容易      B. 不太容易      C. 還算容易      D. 很容易
5. 在早上剛醒來的半小時中,您覺得自己的清醒程度如何?  
A. 完全不清醒      B. 稍微清醒      C. 清醒      D. 非常清醒
6. 在早上剛醒來的半小時中,您覺得自己的食慾如何?  
A. 完全沒食慾      B. 不大有食慾      C. 食慾還好      D. 食慾極好
7. 在早上剛醒來的半小時中,您覺得自己的精神如何?  
A. 十分疲倦      B. 有點疲倦      C. 精神不錯      D. 精神極好
8. 倘若隔天並無任何計畫或行程,那您上床睡覺的時間會比平時晚嗎?  
A. 很少或從未      B. 晚,少於一個小時      C. 晚約 1~2 小時      D. 會晚超過 2 小時

9. 倘若您決定要做些運動，而朋友建議您每個星期兩次，每次一小時，且時間定在早上 7:00~8:00。若依您個人作息情況，您覺得自己的表現會如何？
- A. 可以表現極好    B. 可以表現不錯    C. 表現會較差    D. 會表現得很差
10. 大約晚上幾點時您會因為想睡覺而感覺疲累？
11. 若您知道將接受長達兩個小時且極耗腦力的考試，而希望能有最好的表現。若依您個人作息情況，您會選擇哪一個測驗時間？
- A. 8:00~10:00 A.M    B. 11:00~1:00 P.M.    C. 3:00~5:00 P.M.    D. 7:00~9:00 P.M.
12. 您若在晚上 11:00 上床睡覺的話，身體感覺疲累的程度是如何？
- A. 完全不會累    B. 稍微有點累    C. 蠻疲累的    D. 十分疲累
13. 為了某些理由您必須比平時晚數小時上床睡覺，若隔天早晨並沒有任何事要處理，那麼下列哪一類較符合您的情況？
- A. 跟平時一樣時間起床且不會再想睡  
B. 跟平時一樣時間起床但會打盹  
C. 跟平時一樣時間起床但可能會再睡回籠覺  
D. 會睡得比平時晚
14. 有天您想要在凌晨 4:00~6:00 時看夜景，若隔天並沒有任何事要處理，您會怎麼做？
- A. 乾脆不睡一直撐到看完夜景  
B. 會在看夜景之前打個盹，看完後再睡  
C. 會在看之前先睡一覺，看完後再小睡一番  
D. 會在看之前大睡一番，看完後也不再睡
15. 倘若您必須做長達兩個小時且極耗體能的工作，若依您個人作息情況，您會選擇在何時做這項工作？
- A. 8:00~10:00 A.M.    B. 11:00~1:00 P.M.    C. 3:00~5:00 P.M.    D. 7:00~9:00 P.M.
16. 若您決定要參與一項嚴格的體能訓練，且訓練的頻率是一星期兩次，每次一小時，時間是在晚上 10:00~11:00。若依您個人作息情況，您覺得自己的表現將會如何？
- A. 可以表現極好    B. 可以表現不錯    C. 表現會較差    D. 會表現得很差
17. 假設有個工作是有趣的且是按件計酬，但一天必須連續工作五個小時（包括休息時間）。倘若您可以選擇自己的工作時間，您會選擇哪一時段（連續五小時）工作？

18. 在一天之中您感覺哪個時間是您的"巔峰期"呢（選一小時）？
19. 倘若將人分為白日型（morning type）和夜貓型（evening type）兩種，您覺得自己是哪一型的呢？
- A. 一定是白日型    B. 較為偏向是白日型    C. 較為偏向是夜貓型    D. 一定是夜貓型



# 中華心理學刊

*Chinese Journal of Psychology*

◆引用此量表之文獻(自己發表過的相關文章) 無。