

姓名： _____

性別： _____ 年齡： _____

日期： _____

艾普沃斯嗜睡量表 Epworth Sleepiness Scale (ESS)

ESS量表是運用在懷疑自己有睡眠障礙、平常日間精神狀況差、自覺睡眠品質差者的自我檢測。最初發展於澳洲，在正式被使用前，已經過了嚴格的測試。

下列8種情況之下，您會打瞌睡(不只是感到普通的疲勞)的情形如何？
每種情況請選擇一個最符合您的情況的答案。請依您最近幾個月來的生活情況回答，若有些情況您未做過，也請試着填上它們可能對您有多大的影響。

評分方式：

0分 - 從未打瞌睡 1分 - 很少打瞌睡 2分 - 一半以上機會打瞌睡 3分 - 幾乎都會打瞌睡

這很重要，請務必盡力回答每一問題。

情況	0分	1分	2分	3分
1 坐著閱讀時				
2 看電視時				
3 在公眾場所安靜的坐著 (例如在戲院或會議中)				
4 坐車連續超過一個小時 (不包含自己開車)				
5 在下午躺下休息時				
6 坐著與別人交談時				
7 沒有喝酒的情況下，在午餐後安靜坐著時				
8 開車中遇到交通問題而停下數分鐘時				

總分小於10分

您目前在日間沒有嗜睡問題。

總分大於11分

您白天有嗜睡問題，若同時有打鼾問題，您可能患有睡眠窒息症。

這份問卷只供參考之用，如有疑問，請向你的耳鼻喉科專科醫生查詢。