

佛光大學心理臨床組碩士生：陳怡安、劉奕廷

指導老師：龔怡文 教授

針對用途分類探討中文版睡眠量表特性差異之比較回顧



前言

- 睡眠障礙日益嚴重，台灣慢性失眠盛行率高達 17%。
- 睡眠與心理健康、日常功能、學業與工作表現密切相關。
- 進行臨床與研究中常使用三種中文版睡眠量表比較：
 - PSQI-C（中文版匹茲堡睡眠品質量表）
 - ESS（中文版嗜睡量表）
 - ISI-C（中文版失眠嚴重度量表）

研究方法

- 設計：回顧性文獻分析
- 資料來源：PubMed、華藝、博碩士論文等資料庫（2000–2025）
- 納入條件：探討 PSQI-C、ESS、ISI-C 中文版信效度與應用情境之文獻
- 分析面向：量表設計、心理計量特性、適用族群與用途

量表比較

	Cronbach's α	題目	功能用途
PSQI-C	0.66–0.83	19+5 • 睡眠品質 • （7面向）	• 評估整體主觀睡眠品質（如入睡潛伏期、睡眠障礙等）。 • 與憂鬱、焦慮、反芻等心理構面有顯著相關。
ESS	0.81	8 • 日間嗜睡傾向 • （8情境）	• 評估日常情境下之嗜睡傾向。 • 嗜睡得分與呼吸干擾指數（RDI）呈正相關（ $r = .23, p = .04$ ）。
ISI-C	0.70–0.94	7 • 失眠症狀與干擾	• 評估失眠症狀及其對功能、情緒影響。 • 適合用於臨床治療成效評估與轉介參考依據。



註：量表源自衛生福利部臺北醫院



註：量表源自衛生福利部臺北醫院



註：量表源自衛生福利部臺北醫院

建議事項

- 整合主觀與客觀資料：
 - 自陳量表易受個人主觀偏誤影響，建議搭配客觀工具
 - 多導睡眠檢查（Polysomnography）
 - 穿戴式睡眠監測裝置（如睡眠手環）
- 擴展量表在多元族群中的應用研究：
 - 建議針對老年人、青少年、孕婦、慢性病患者等進行更細緻的效度驗證與文化適應性分析。
- 加強三量表之敏感度與特異性比較研究：
 - 未來可進行直接比較，釐清各量表在鑑別不同睡眠障礙（如失眠、呼吸障礙、週期性肢體運動障礙等）之準確性。

參考資料：

Tzeng, J. I., Fu, Y. W., & Lin, C. C. (2012). Psychometric properties of the Chinese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in patients with cancer. *Journal of Clinical Nursing*, 21(19–20), 2637–2645. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03758.x>
Ho, K. Y., Lam, K. K. W., Xia, W., Chung, J. O. K., Cheung, A. T., Ho, L. L. K., Chiu, S. Y., Chan, G. C. F., & Li, W. H. C. (2021). Psychometric testing of the Chinese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index among Hong Kong Chinese childhood cancer survivors. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19, 169. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01803-y>
Cerri, L. Q., Justo, M. C., Clemente, V., Gomes, A. A., Pereira, A. S., & Marques, D. R. (2023). Insomnia Severity Index: A reliability generalization meta-analysis. *Sleep Medicine*, 104, 132–141. <https://doi.org/10.1111/jsr.13835>
Guo, S., Sun, W., Liu, C., & Wu, S. (2016). Structural validity of the Pittsburgh sleep quality index in Chinese undergraduate students. *Frontiers in psychology*, 7, 1126.
王拔群、李學禹、莊銘隆、黃玉書、陳彥宏、邱國樑&陳澤宏（2003）。中文版Epworth嗜睡量表之信效度研究。台灣精神醫學。17(1)，14-22。
楊建銘、許世杰、林詩淳、周映妤&陳瑩明（2009）。失眠嚴重度量表中文版的信效度研究。臨床心理學刊。4(2)，95-104。

