

●睡眠自我監控第一步：發現問題

- ★在過去一週中，每天睡眠時數約 6.5 小時
- ★每天就寢時間約為晚上/凌晨 11 點
- ★導致延遲就寢的事件通常為：
 - ☒ 念書 ☒ 上網（聊天、逛網頁） ☐ 打電動
 - ☒ 看漫畫 ☒ 看電視
 - ☐ 其他：_____

明確列出原因才能真正解決問題喔！

●睡眠自我監控第二步：訂定改變目標

- ★在這一週中，每天要睡足 7.5 小時
- ★每天晚上 10 點便要上床睡覺
- 建議採用時間與事件回推的方式訂定目標：
- 例如：早上必須7:30到校

訂定目標要記得考慮合理性與可行性喔！

交通時間約為50分鐘→出門時間最晚為6:40
準備出門共需40分鐘→最晚在6:00必須起床
計畫睡足7小時→大約每晚11:00便要上床睡覺

●睡眠自我監控第三步：擬定執行計畫與獎勵辦法

雖然睡眠充足很重要，然而該做與想做的事情似乎還是很多，關鍵就在於會造成延遲就寢的事件，只要針對這些事情進行縝密的規畫，相信「睡飽」的願望很快就可以實現囉！

延遲就寢的事件	改善方案	一星期中做到的天數
範例：打電動	縮短打電動的時間，假日則可增長時間	7/7
上網	縮短上網時間	5/7
看電視	規定自己一天的看電視時間	5/7