

失眠嚴重度量表（Insomnia Severity Index，簡稱 ISI）

由加拿大拉瓦爾大學（Laval University）的 Charles M. Morin 博士及其同事所開發的。中文版：中文版 ISI 的信效度研究通常由楊建銘、許世雷、林詩淳等台灣學者進行驗證。

評估近期睡眠困擾程度與對生活影響的簡短問卷，共 7 題，請評估您目前（過去兩個星期）的失眠問題：						每項得分
	完全不會	輕度	中度	重度	非常嚴重	
1. 難以入睡的困難程度	0	1	2	3	4	
2. 維持睡眠的困難程度（容易醒來）	0	1	2	3	4	
3. 太早醒來的困難程度	0	1	2	3	4	
4. 您對目前睡眠型態的滿意/不滿意程度	0	1	2	3	4	
5. 您的失眠問題在多大程度上影響了日常功能（如：白天疲倦、情緒、工作能	0	1	2	3	4	

力、專注力、記憶力等)						
6. 跟別人比起來，您認為您的失眠問題有多明顯	0	1	2	3	4	
7. 您對目前的失眠問題有多擔心/困擾	0	1	2	3	4	
總分						

測驗結果：

總分：

0-7 分

沒有臨床顯著失眠

8-14

閾下失眠（輕度）

建議練習放鬆，睡前減少 3C 產品使用，拉伸等增加睡眠品質

15-21 中度失眠

建議尋求睡眠醫學或身心科專業評估。

22-28 重度失眠

建議尋求睡眠醫學或身心科專業評估。

重要提醒：本量表僅供初步篩檢參考，不能取代專業臨床診斷。若您對結果有疑慮，建議尋求專業醫師評估。