

Note: The following is the simplified Chinese version of MCTQ. Please refer to the manuscript for the specific translation process.

## MCTQ

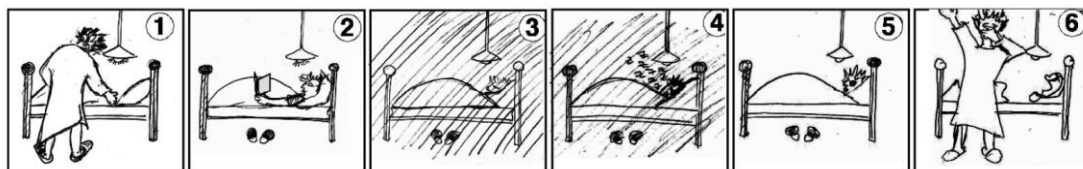
**说明：**请仔细回忆一下近来 4 周您的睡眠习惯。我们将按照工作日（学习日）和休息日分别进行询问，请以通常的一周来回答，即：不考虑工作日过程有假期，或休息日有加班等特殊情况。

### 每周整体情况

是否有规律的工作日程（学习日程）（例如：周一到周五是上课，周六到周日是休息）

○是 每周工作（学习）○1 天 ○2 天 ○3 天 ○4 天 ○5 天 ○6 天 ○7 天  
○否

如果你的工作（学习）时间比较不规律或者一星期要工作（学习）7 天，请你仍然把【工作日（学习日）】和【休息日】的睡眠习惯分别考虑。



请使用 24 小时制，回答下面的问题（如下午 11:00，你应该填 23:00）

### 工作日（学习日）

图 1：上床的时间：\_\_\_\_点\_\_\_\_分（填入数字）

图 2：需要注意上床后，可能仍会保持清醒一段时间（如玩手机等），而没有立即入睡。

图 3：实际上，准备入睡的时间是：\_\_\_\_点\_\_\_\_分

图 4：从准备入睡到睡着需要：\_\_\_\_分

图 5：早上醒来的时间是：\_\_\_\_点\_\_\_\_分

图 6：醒来后，在多久后起床：\_\_\_\_分

是否在工作日（学习日）定闹钟：

○是

○否

是否在工作日（学习日）有午睡习惯：

○是 每次我会睡\_\_\_\_分钟

○否

### 休息日

图 1：上床的时间：\_\_\_\_点\_\_\_\_分

图 2：需要注意上床躺下后，可能仍会保持清醒一段时间（如玩手机等），而没有立即入睡。

图 3：实际上，准备入睡的时间为：\_\_\_\_点\_\_\_\_分

图 4: 从准备入睡到睡着需要: \_\_\_\_分

图 5: 早上醒来的时间是: \_\_\_\_点\_\_\_\_分

图 6: 醒来后, 在多久后起床: \_\_\_\_分

是否由于使用了闹钟, 你才醒来的 (图 5):

是

否

是否有特殊原因使你在休息日不能自由选择睡觉时间:

是

否

具体原因是: 小孩/宠物 业余爱好 其他, 例如\_\_\_\_

是否在休息日有午睡习惯:

是 每次我会睡\_\_\_\_分钟

否