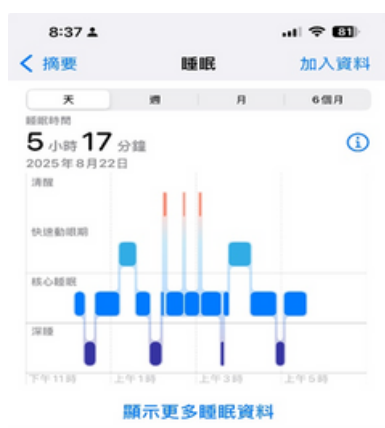


7天睡眠日記



日期	睡眠時數 (Apple Watch 自動算)	睡眠結構 (深睡/核心/REM)	醒來次數 (Apple Watch 自動顯示)	自我感受
2025/8/22(五)	例：5 小時 17 分	例：深睡 1h10m、核心 3h、REM 1h	例：3 次	例：起床很累 (2/5)



為什麼是 2 分？因為：

總時數只有 5 小時 17 分 → 明顯不足

半夜醒來 3 次 → 中斷修復效果

早上醒來時覺得「還很累」→ 沒有恢復感

所以，這個主觀感受 + APPLE WATCH 數據搭配起來，就能合理地放在 2/5。

宇光中醫診所 關心您