**MESA 睡眠和清醒時間記錄表 MESA ID \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_**

*當您佩戴這個 ZioPatch時，請寫下您每天上床或睡覺和醒來的時間，如果您不能確定準確的時間，請寫下您最好的猜測時間。*

*請將這頁紙和您的ZioPatch和記錄本放在已付款的郵寄盒子中寄回給我們。*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **醒來的時間**  在上午或下午畫圈 | **上床或睡覺的時間**  在上午或下午畫圈 | **補充說明** |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |
| \_\_\_\_/\_\_\_\_/201\_\_ | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 | 上午  \_\_\_\_:\_\_\_\_ 下午 |  |