單位 LOGO

示意資料

身心健康促進成效報告

示範企業股份有限公司（示意）

統計期間：2026-07-01 至 2026-09-30（2026 第三季）

報告編號：ESG-2026Q3-0007

產出日期：2026-10-07

本範本使用虛構的示意資料，不代表任何真實單位或個人。
Mandala Hub 產出

目錄

摘要

一、參與與涵蓋

二、即時成效

三、長期基線

四、自律神經調節能力

五、持續參與

六、方法與限制

對應揭露：一～四章可對應 GRI 403-6（促進工作者健康）。

摘要

本期投入與成果。以下段落可直接引用。

62 人 | 312 人次 | 資料覆蓋 91% | 一人一票平均 | 2026 Q3

參與人數
62 人
上期 54 人　去年同期 31 人

累計人次
312 人次
上期 268 人次　去年同期 120 人次

累計投入時數
286 小時
上期 241 小時　去年同期 104 小時

涵蓋率
14.8%
上期 12.9%　去年同期 7.4%

副交感調節等效同齡變化（前測→療癒效益後測）
−4.1 歲
上期 −3.6 歲　去年同期 −2.9 歲

每場穩定放鬆＋深層沉降
14.5 分鐘
上期 12.8 分鐘　去年同期 —

本期共 62 位同仁參與，累計 312 人次、286 小時。

以貴單位填報之 420 人計，涵蓋率為 14.8%。

本期參與者每次療癒後，副交感調節等效同齡平均年輕 4.1 歲（95% 區間 −5.6～−2.6，56 人）。

參與者平均每場有 14.5 分鐘處於穩定放鬆或深層沉降。

一人一票平均。變化為負代表變年輕。上期為等長的前一期。

以上為參與者在活動前後的觀察性資料，不代表因果關係，亦非醫療效能之證明。

一、參與與涵蓋

投入規模與員工涵蓋情形。

62 人 | 312 人次 | 資料覆蓋 91% | 一人一票平均 | 2026 Q3

參與人數
62 人
不重複計算

累計人次
312 人次
同一人多次分別計算

人均場次
5.0 場

累計投入時數
286 小時
各參與者每場實際參與時間之加總

本期新參與
18 人

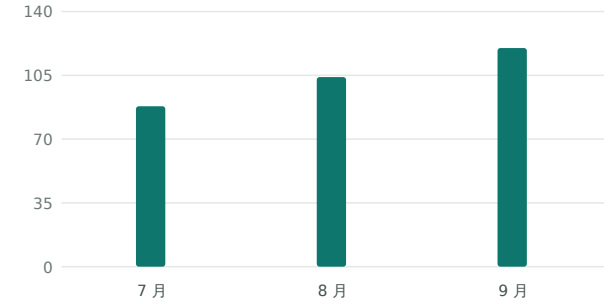
回流
44 人（71%）
本期之前已在本單位參與過

涵蓋率
14.8%
62 / 420 人（貴單位填報，基準日 2026-07-01）

部門涵蓋

部門	參與人數	部門人數	涵蓋率
研發處	18	120	15.0%
製造處	21	160	13.1%
業務處	9	60	15.0%
行政處	8	40	20.0%
資訊處	4	30	13.3%
品保處	未達揭露門檻（本頁門檻 3 人）	10	—

參與熱度（每月人次）



依單位所在時區切分。

世代留存

首次參與月	人數	第 2 個月仍參與	第 3 個月仍參與
2026-07	34	26（76%）	20（59%）
2026-08	15	11（73%）	—
2026-09	13	—	—

二、即時成效

每次療癒前後的變化：○ 前測 → ● 療癒效益後測。★ 療癒期間最佳只列水準，不與前測相減。

56 人 | 274 人次（前後測皆有效） | 一人一票平均 | 2026 Q3

三取窗總表

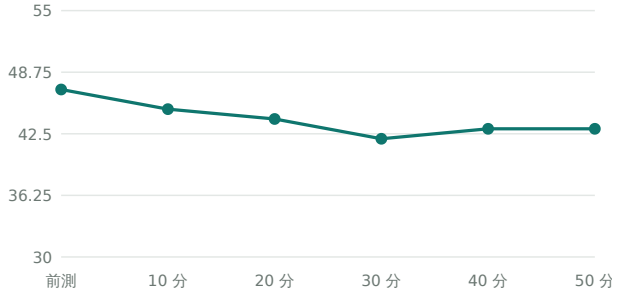
指標	○ 前測	● 療癒效益後測	變化（95% 區間）	★ 療癒期間最佳	人數
副交感調節等效同齡	47.2 歲	43.1 歲	**−4.1 歲**（−5.6～−2.6）	36.8 歲	56
應變能力等效同齡	49.5 歲	45.2 歲	**−4.3 歲**（−6.0～−2.6）	39.4 歲	52
節律流暢等效同齡 LAB	46.0 歲	43.8 歲	**−2.2 歲**（−3.9～−0.5）	40.1 歲	49
心率	78.4 bpm	72.9 bpm	**−5.5 bpm**（−6.8～−4.2）	68.3 bpm	56
RMSSD（放鬆力）	28.6 ms	36.2 ms	**+7.6 ms**（+5.4～+9.8）	48.9 ms	56
SDNN（調節力，參考）	41.3 ms	48.7 ms	**+7.4 ms**（+4.9～+9.9）	61.5 ms	56

變化＝療癒效益後測 − 前測，負值代表等效同齡變年輕；療癒期間最佳不參與相減。節律流暢等效同齡是實驗功能（LAB）：以參考族群分布換算，不是已驗證的生理年齡。

副交感調節等效同齡的改善分布（56 人）

改善者比例：本期 61%、上期 55%。四分位：Q1 −7／中位數 −4／Q3 −1；平均 −4.1（單位：歲）

三取窗位置（示意一場）



前測取開始前 5 分鐘到開始後 10 分鐘內最早的乾淨窗；療癒效益後測為加入 10 分鐘後每 5 分鐘一段的平均；最佳為其中 RMSSD 最高的 5 分鐘。

附表：其他 HRV 指標

HRV 指標	○ 前測	● 療癒效益後測	變化
pNN50（恢復力）	9.8%	14.6%	+4.8%
心跳穩定度	62	71	+9
HF 高頻功率	312 ms²	451 ms²	+139 ms²
LF 低頻功率	498 ms²	702 ms²	+204 ms²
AC 心跳加速能力 |AC|	6.4 ms	7.9 ms	+1.5 ms
DC 心跳減速能力	7.1 ms	8.8 ms	+1.7 ms

HF、LF 會受呼吸速度影響：跟著引導放慢呼吸時 LF 可能上升、HF 可能下降，不代表交感神經變強。

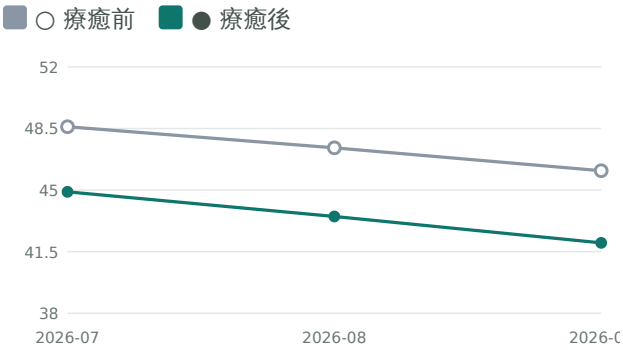
以上為參與者在活動前後的觀察性資料，不代表因果關係，亦非醫療效能之證明。

三、長期基線

療癒開始前的平常狀態是否隨時間改變。跨期比較的參加者可能不同；同一批人的變化見配對分析。

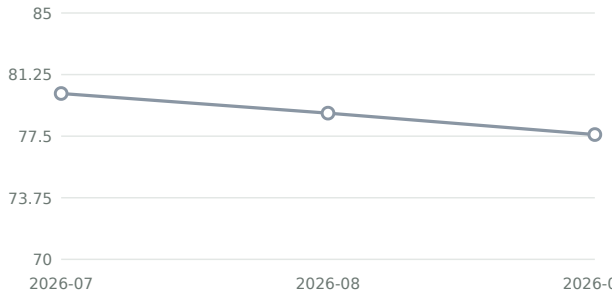
62 人 | 312 人次 | 資料覆蓋 91% | 一人一票平均 | 2026 Q3

副交感調節等效同齡逐期趨勢



兩階段平均（先按人平均，再按期平均），每位參與者權重相同。

心率逐期趨勢（療癒前）



單位：bpm。

同一群體之變化（配對分析）

比較對象	前半期（療癒前平均）	後半期（療癒前平均）	半期間變化
全體 各半期之參與者，兩側非同一群體	47.9 歲	46.4 歲	**−1.5 歲**
配對（24 人） 前後半期均有資料者，逐人與自身比較	48.3 歲	46.0 歲	**−2.3 歲**（95% 區間 −3.9～−0.7）

同一群體改善 2.3 歲，高於整體之 1.5 歲。參與者組成改變壓低了整體數值。

以上為參與者在活動前後的觀察性資料，不代表因果關係，亦非醫療效能之證明。

四、自律神經調節能力

進入並維持穩定放鬆、深層沉降的能力，以及自律神經快速調節的發生情形。

58 人 | 296 人次（有效監測 ≥ 10 分鐘） | 一人一票平均 | 2026 Q3

療癒旅程階段狀態

每場穩定放鬆
11.4 分鐘
占有效監測 34%

每場深層沉降
3.1 分鐘
占有效監測 9%

首次進入穩定放鬆（中位數）
6:30
監測開始後

穩定放鬆達 3 分鐘以上
82%
48 / 58 人

深層沉降累計達門檻
34%
20 / 58 人

出現可能睡眠樣態
18%
11 / 58 人

平均每場時間分配

占有效監測時間。

穩定放鬆持續

同一場內穩定放鬆的持續與進出情形。

自律神經快速調節

有發生的場次比例
88%

每場平均次數
2.6 次

首次發生（中位數）
4:10
監測開始後

快速調節型態占比

身體在短時間內出現明顯調整的片段。

以上為參與者在活動前後的觀察性資料，不代表因果關係，亦非醫療效能之證明。

五、持續參與

本章僅描述參與次數與變化同時出現的情形，不代表參與次數造成改善。經常參與者可能原本即較投入。

62 人 | 312 人次 | 資料覆蓋 91% | 一人一票平均 | 2026 Q3

參與次數分組

參與次數	人數	副交感調節等效同齡變化（平均）
1 次	14	−1.8 歲
2–3 次	17	−3.2 歲
4–7 次	19	−4.6 歲
8 次以上	12	−5.9 歲

參與次數 × 改善

較常參與・有改善
18 人

少量參與・有改善
16 人

較常參與・變化不明顯
8 人

少量參與・變化不明顯
14 人
本格反映參與程度，非方案效果

參與次數分界為 4 場（本單位本期之中位數）。

六、方法與限制

- 單位：示範企業股份有限公司（示意）（部門：全部部門）
- 統計期間：2026-07-01 至 2026-09-30（2026 第三季）（以單位所在時區計）
- 產出時間：2026-10-07 10:30
- 樣本：62 位參與者、312 人次（以化名計）；資料覆蓋 91%
- 資料採認：同一場次須同時具備療癒前與療癒後資料，始計入變化。訊號品質於量測階段以選窗及缺口修復處理，不另行事後剔除。
- 匿名門檻：任一統計組別不足 3 人者不予輸出。
- 平均方式：兩階段平均（先按人平均，再按單位平均），每位參與者權重相同。與「營運統計」逐場平均口徑不同，數值不一致屬正常。
- 身分保護：統計以化名彙總，資料表不儲存姓名、年齡或性別。本系統不提供個人排名或任何形式之個人比較。
- 常模：自律神經等效同齡依同性別、同年齡常模換算；節律流暢等效同齡為 LAB（實驗）。
- 計算版本：等效同齡 v3.2；選窗 v3-selector-2.0-three-window；療癒旅程階段狀態 atm-v2-phase3-r1；調節型態規則 14.22（LAB）。
- 部門揭露：6 個部門中 5 個達揭露門檻；品保處未達門檻，不予輸出。
- 報告編號：ESG-2026Q3-0007（已存入報告記錄，為稽核紀錄，不可刪除或修改）

報告中的心率、心率變異（HRV）、等效同齡等，皆為依據穿戴裝置數據與參考常模計算之觀察性指標，會受設備、配戴方式、姿勢、環境與當日狀態影響，不代表生理年齡、健康狀態或疾病風險。

本報告所列成果為參與者於活動期間之觀察性資料彙總，採去識別化與匿名門檻處理，不代表參與造成健康改善之因果關係。

以上為參與者在活動前後的觀察性資料，不代表因果關係，亦非醫療效能之證明。

資料來源：Mandala Hub 參與者穿戴裝置（心率帶、腦波頭帶）量測與 App 上傳之去識別化資料。

本範本使用虛構的示意資料，不代表任何真實單位或個人。

Mandala Hub 產出