

ESG 單場報告

2026-09-18 14:00 T3 平穩身心 · R105 · 3F 會議室主機

參加 12 人，其中 12 人有上傳統計 · 累計 660 分鐘 · 獎章：金 3 人、銀 4 人、銅 2 人，共 9 面

本場成績總覽

本場成績總覽

表現佳

可判斷的 9 人中，67% 至少一項自律神經指標改善；90% 在本場達到穩定放鬆 3 分鐘以上；進入穩定放鬆的中位時間為 7:00

受益率

佳

67%

6/9

至少一項自律神經指標改善（可判斷者中）

放鬆達標率

佳

90%

9/10

穩定放鬆累計 3 分鐘以上

深層沉降達標率

中

—

少於 3 人

深層沉降累計達比例門檻（僅供參考）

資料完整度

中

75%

9/12

可判斷÷上傳（說明資料，不計入評等）

評等方式：受益率與放鬆達標率都達「佳」為表現佳，都低於「中」為仍待加強，其餘為中等；深層沉降與資料完整度只作參考。分母少於 5 人不評等。門檻（佳／中）：受益 60%/40%、放鬆達標 70%/50%、深層沉降 30%/15%、資料完整度 80%/60%。

單場評等只反映這一場的群體結果，不是對個人或課程的最終評價；門檻是初始設定，會依累積的資料調整。

本場受益概況

每個人以自己的前測與療癒效益後測比較，依個人報告相同的變化級距分成改善、無變化、退步；只計兩個時段都有效的人。只有人數，沒有個人列。

上傳統計

12

有心率變異資料

11

前測有效

10

療癒效益後測有效

10

可判斷

9

年齡	可判斷	改善	無變化	退步
副交感調節等效同齡	9	5/9 56%	3/9 33%	少於 3 人
應變能力等效同齡	9	6/9 67%	未達改善：3/9 33%	
節律流暢等效同齡	2	少於 3 人		

有類別人數少於 3 人，已合併為「改善／未達改善」兩類，避免從人數推回個人。可判斷人數不足 3 人，或合併後仍有類別不足，只顯示可判斷人數。

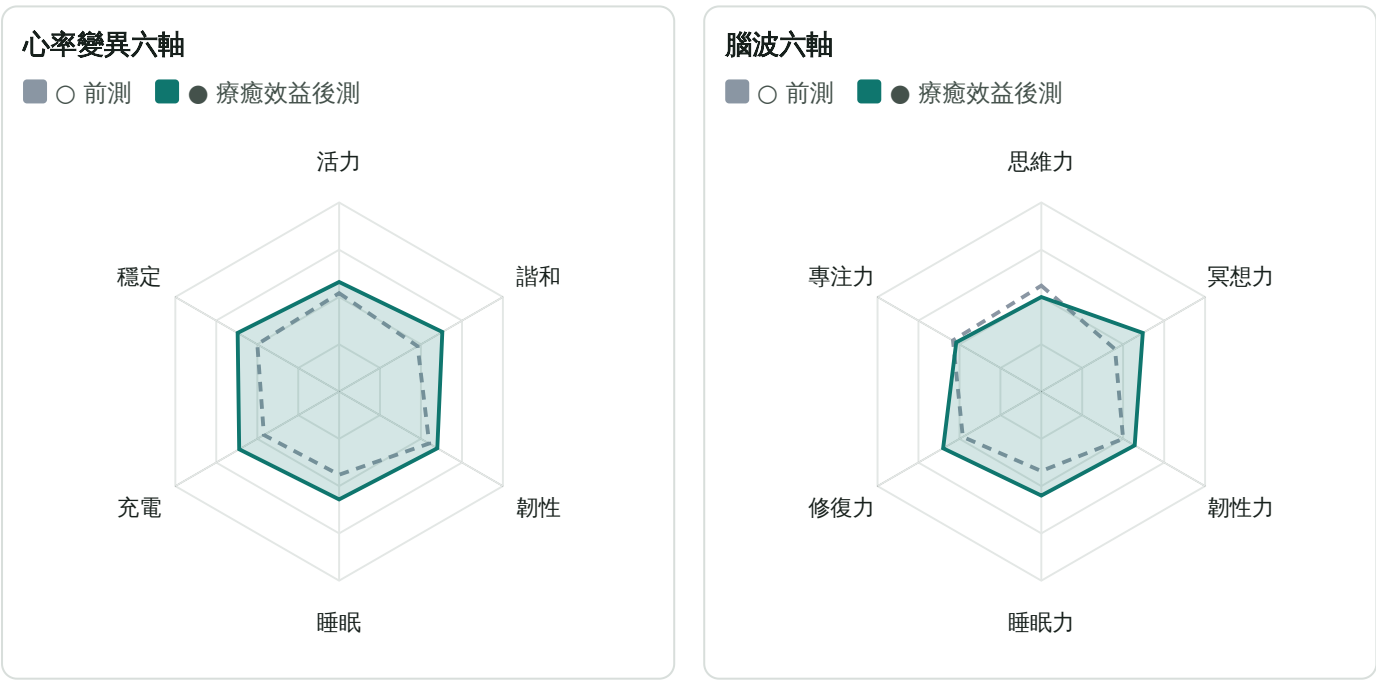
「改善」＝療癒效益後測的自律神經年齡比前測年輕，且超過「無變化」級距；級距與個人報告相同。單場人數少，比例只供參考，不宜跨場直接比較。

自律神經年齡四軸與心率：群體平均

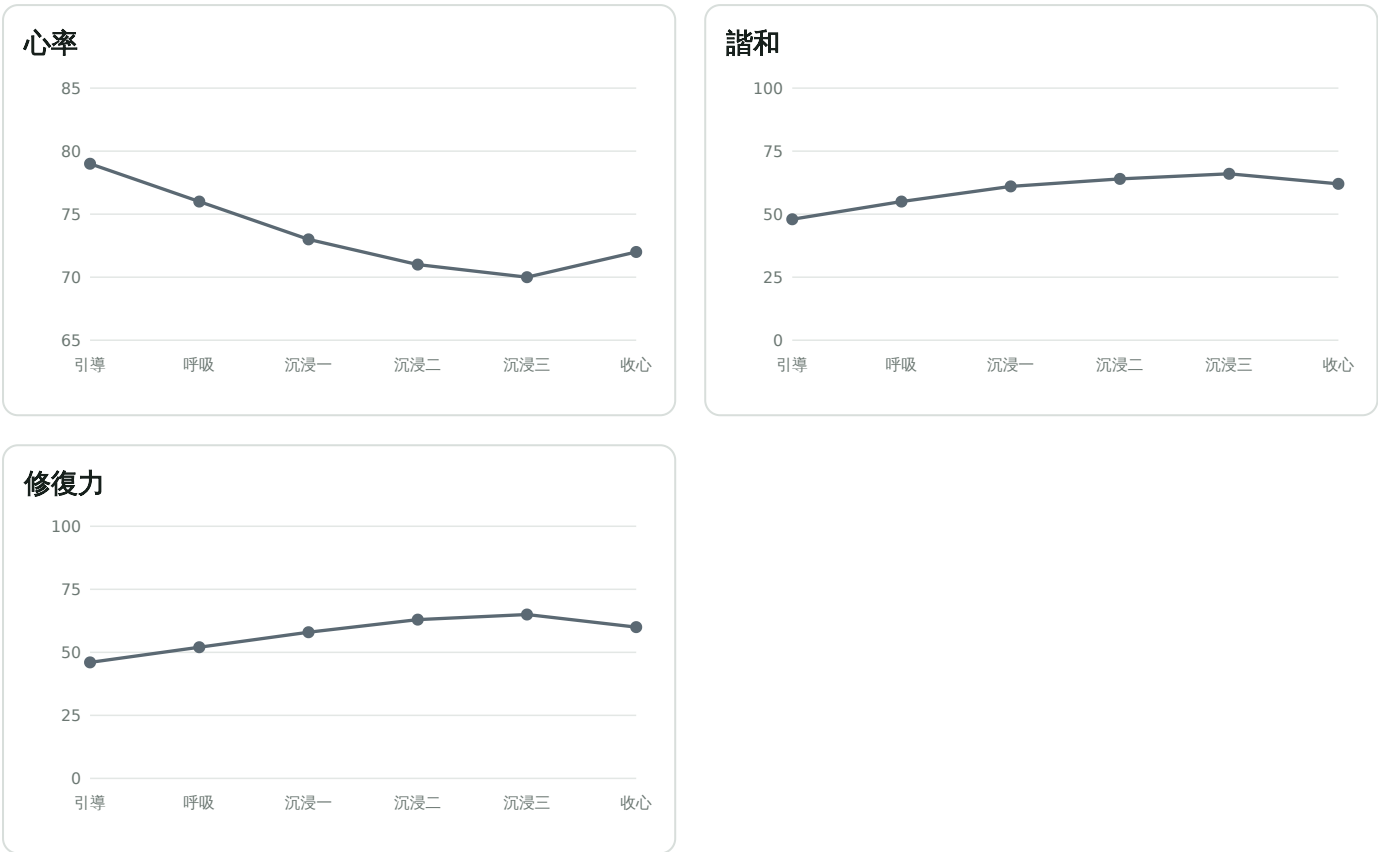
年齡	人數	○ 前測	● 療癒效益後測	變化	改善人數
副交感調節等效同齡	9	46 歲	42 歲	-4 歲 改善 ±5	6／9
應變能力等效同齡	9	50 歲	45 歲	-5 歲 改善 ±6	6／9
節律流暢等效同齡 LAB	2	—	—	—	—
心率	9	79.2	73.6	-5.6 改善 ±3.1	8／9

年齡為各軸換算出的自律神經年齡（歲），不是與同齡的歲數差；心率為 bpm；「改善」＝後測比前測年輕或心率較低。節律流暢等效同齡有 2 人，未達 3 人，不顯示數值。

六軸雷達：群體平均



場內歷程：群體平均



各監視區間的群體平均；區間名稱依療癒旅程內容而定。

本場放鬆達標與調節型態（ATM）

以每人本場最長的一段有效監測計算；有效監測時間或涵蓋率不足的人列為資料不足，不計入比例。只有人數，沒有個人列。

可判斷 10 人 · 資料不足少於 3 人

穩定放鬆累計（含深層沉降）	深層沉降與睡眠樣態	進入放鬆
達 3 分鐘 9／10 90%	曾出現深層沉降 5／10 50%	進入穩定放鬆所需時間（中位數） 7:00
達 5 分鐘 8／10 80%	深層沉降累計達門檻 3／10 30%	放鬆時間占有效監測（平均） 58.3%
達 10 分鐘 6／10 60%	出現可能睡眠樣態 少於 3 人	曾出現快速調節事件 9／10 90%

沉降所需時間（往下調節開始→進入穩定放鬆）		調節型態 LAB		放鬆之後 LAB	
快（1:00 以內）	4／10 40%	直接沉降	4／10 40%	放鬆後又回升（不含最後三分之一）	5／10 50%
一般（1:00～3:00）	3／10 30%	漸進沉降	少於 3 人	其中長時間放鬆後才回升	3／10 30%
慢（超過 3:00）	少於 3 人	短暫拮抗後沉降	3／10 30%	最後三分之一回到清醒（充電後回升）	3／10 30%
中位數	1:15	長時間拮抗後沉降	少於 3 人	回升後又回到放鬆	少於 3 人
		反覆波動	少於 3 人		
		未進入放鬆	0／10 0%		

深層沉降門檻依每人有效監測時間的比例計算（有上下限），本場為 5:00～8:00。

調節型態是依固定規則排序的描述性分類（LAB）：資料仍少、門檻可能調整；不是診斷，也不代表好壞。每人只歸一種型態。

資料說明

- 自律神經年齡四軸（副交感調節、調節能力、應變能力、節律流暢 LAB）由同一段 5 分鐘心跳間期換算，只呈現群體平均與人數，不含任何個人資料。
- 匿名門檻：任一統計組別不足 3 人者不予輸出。
- 本報告非醫療用途，不作為診斷或治療依據。

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。
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。
本範本使用虛構的示意資料，不代表任何真實單位或個人。