

進階分析

為什麼、哪些族群、哪些條件。給分析人員與研究合作。

口徑：單位層兩階段平均（一人一票）；個人、場次層照原層級。每組各自套匿名門檻（圖表 3 人）。每張圖統一四層控制：看誰、看什麼、範圍、怎麼比較。

從問題進入

哪個部門改善最多？

常來的人變化比較大嗎？

導入前後（或上下半年）有差嗎？

哪個療癒旅程效果最好？

哪個時段參加的人比較放鬆？

某位同仁的長期變化？（需逐人權限，範本不列）

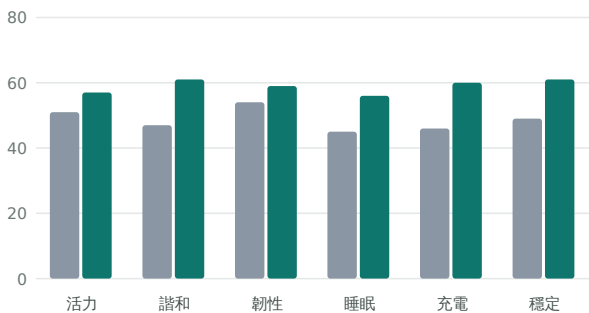
A 前後差異

哪些軸在前後發生改變

58 人 | 296 人次 | 資料覆蓋 91% | 一人一票平均 | 2026 Q3

心率變異六軸（單位期間）

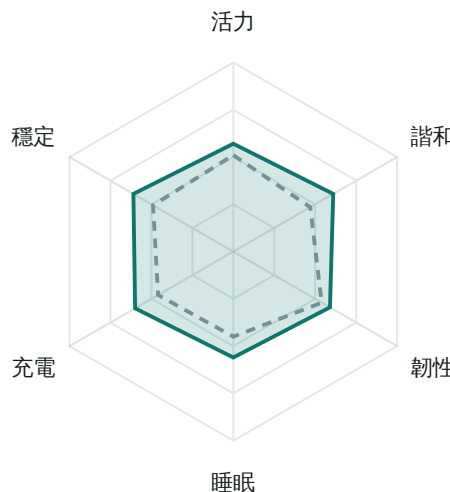
■ ○ 前測 ■ ● 療癒效益後測



n = 58 人 (共 296 場次)

心率變異六軸雷達

■ ○ 前測 ■ ● 療癒效益後測



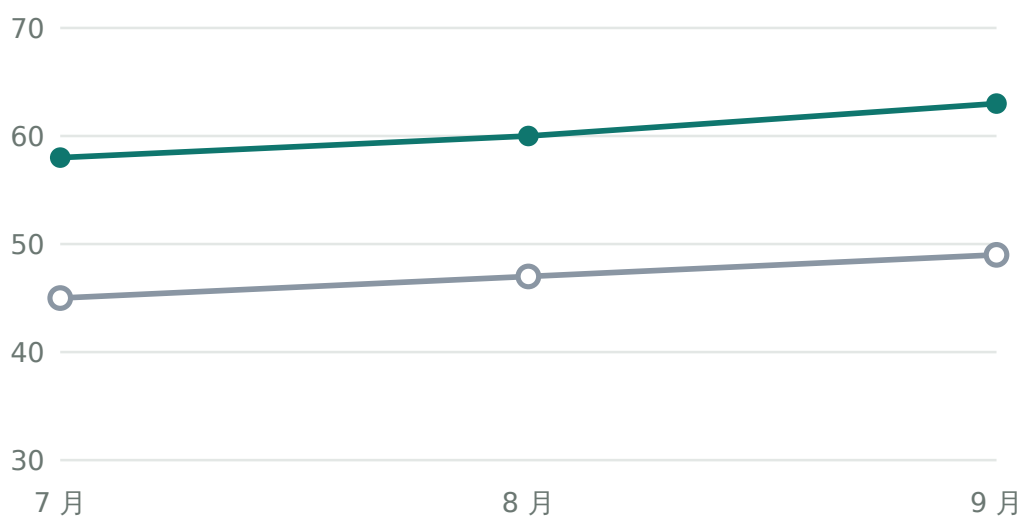
B 跨場趨勢

前測、後測與單場變化的長期走向

58 人 | 296 人次 | 資料覆蓋 91% | 一人一票平均 | 2026 Q3

諧和 (逐月)

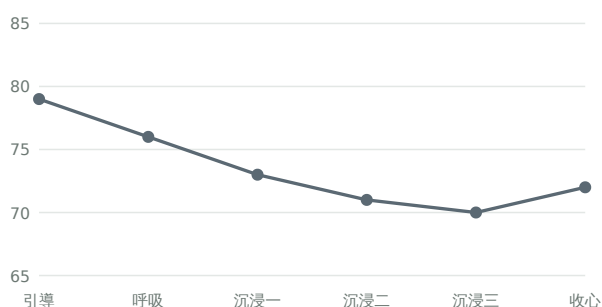
○ 前測 ● 療癒效益後測



C 場內歷程

一場療癒旅程中各階段怎麼變

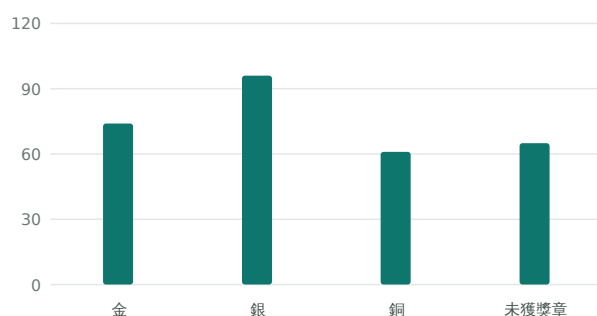
心率 (各監視區間平均)



D 成就表現

投入與技巧表現如何分布

獎章分布 (人次)



反映投入與參與，不等同生理效果。

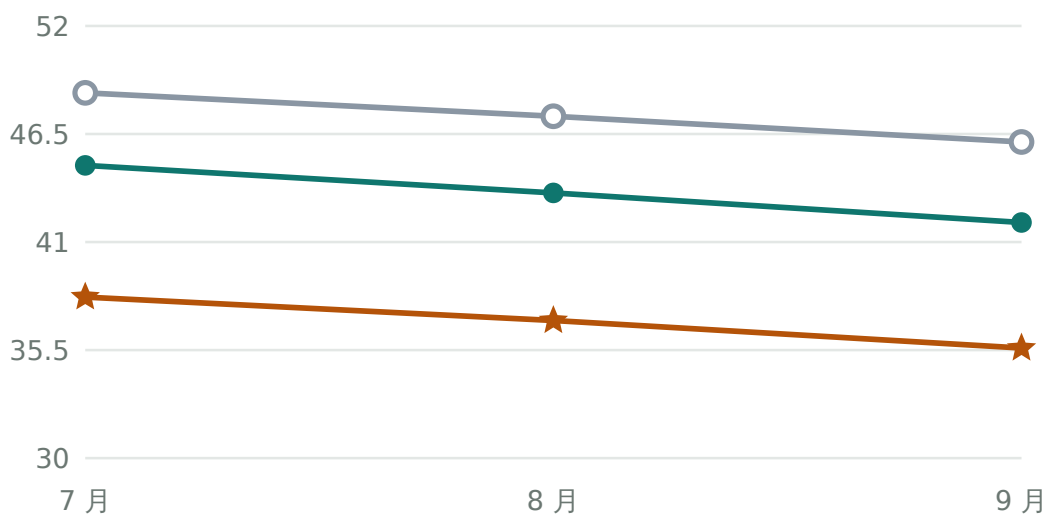
E 自律神經年齡趨勢

前測、療癒效益後測、療癒期間最佳的長期走勢

58 人 | 296 人次 | 資料覆蓋 91% | 一人一票平均 | 2026 Q3

副交感調節等效同齡（逐月）

○ 前測 ● 療癒效益後測 ★ 療癒期間最佳



★ 療癒期間最佳只列水準，不與前測相減。

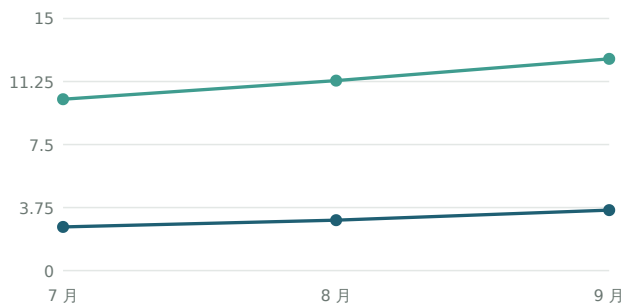
F 療癒旅程階段狀態趨勢

穩定放鬆、深層沉降與快速調節的長期走勢

58 人 | 296 人次 | 資料覆蓋 91% | 一人一票平均 | 2026 Q3

每場穩定放鬆與深層沉降（分鐘，逐月）

■ 穩定放鬆 ■ 深層沉降



每場快速調節次數（逐月）



G 群組比較

不同部門、療癒旅程、參與次數、時段、設備之間的差異

分組：部門 | 指標：副交感調節等效同齡（前測→療癒效益後測） | 2026 Q3

部門	人數	副交感調節等效同齡變化（平均）	95% 區間	效果量 d	判讀
研發處	17	-4.8 歲	-7.1 ~ -2.5	0.62	有改善，幅度中等
製造處	19	-3.9 歲	-6.0 ~ -1.8	0.51	有改善，幅度中等
業務處	9	-4.4 歲	-7.9 ~ -0.9	0.55	有改善，人數少，區間較寬
行政處	8	-2.1 歲	-5.2 ~ +1.0	0.27	區間涵蓋零值，無法判定方向
資訊處	4	-3.0 歲	-8.6 ~ +2.6	0.33	人數少，區間涵蓋零值
品保處	未達揭露門檻		—	—	—

研發處與行政處的差異為 -2.7 歲（95% 區間 -6.6 ~ +1.2），兩組差異在誤差範圍內，無法判定有差別。

分組越多，越容易出現偶然的差異。本次分 5 組（超過 4 組）。判讀句由規則產生，不使用 AI。年齡層、性別不做分組：場次只存化名，連回帳號會破壞匿名。

H 期間比較

兩段期間的差異

指標	A 段：2026-07-01~08-15	B 段：2026-08-16~09-30	差異 (B - A)	95% 區間	效果量 d
副交感調節等效同齡變化	-3.6 歲 (41 人)	-4.5 歲 (47 人)	-0.9 歲	-2.8 ~ +1.0	0.18
每場穩定放鬆	10.5 分鐘	12.2 分鐘	+1.7 分鐘	+0.2 ~ +3.2	0.41
有效前後測比例	81%	86%	+5%	—	—

每場穩定放鬆 B 段比 A 段多 1.7 分鐘（95% 區間 +0.2 ~ +3.2），差異方向一致；副交感調節等效同齡變化的差異在誤差範圍內，無法判定有差別。

研究匯出

去識別化逐場資料（需逐人檢視權限；每次匯出記錄人員、時間、單位、期間、筆數）

欄位	說明
pseudonym_hash	去識別化代碼（每次匯出重新雜湊，無法連回帳號）
played_month	參與年月（不含日期時間）
course_code	療癒旅程代碼
device_group	設備組合（EEG、HRV、EEG + HRV、無）
pre_* / eff_* / best_*	三取窗各指標（心率、RMSSD、SDNN、等效同齡四軸）
atm_*	療癒旅程階段狀態秒數、首次進入時間、快速調節次數

參與次數與變化的關係只做描述，不代表參與次數造成改善。

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。
本範本使用虛構的示意資料，不代表任何真實單位或個人。