

個人療癒報告：單場

產出時間：2026年9月18日 下午4:12

2026年9月18日 下午3:20 · 安定身心 · 短版 · 時長 39 分鐘 · 設備：HRV

該場次單位：示範企業股份有限公司

第 12 場，共 12 場 · 距上一場 6 天 · 監視區間 21/23

重點數字

原始生理值



--- 前測 — 療癒效益後測 — 療癒期間最佳

- 心率：該段 5 分鐘的平均心率。放鬆時通常下降。
- RMSSD：相鄰心跳間隔差的均方根，短時間的變化能力。
- SDNN：心跳間隔的標準差，整體變異量。

新版自律神經等效年齡 (3 項)

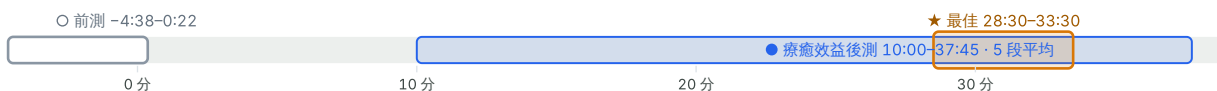
自律神經等效年齡是把本次心跳變異與調節特徵和人口常模比較後，換算成「較接近哪個年齡層」的易讀尺度；適合看同一人的比較與趨勢，不代表實際生理年齡或醫療診斷。



本場次取樣區間

整份報告的每一個數字，都來自下面三段之一；後面的表格、落點帶、雷達都用同一套記號。

- 前測 療癒剛開始、還沒進入狀態的 5 分鐘 (遊戲開始前 5 分鐘到開始後 10 分鐘內，最早的乾淨窗)
- 療癒效益後測 加入後 10 分鐘後取得平均結果：到結束為止每 5 分鐘一段，合格段取平均
- ★ 療癒期間最佳 效益後測範圍內，品質合格、心跳連續、副交感最強 (RMSSD 最高) 的 5 分鐘



獎盃成就（投入與技巧）

金牌 2 銀牌 1 銅牌 3 未獲得 2

初步放鬆身心 金牌

火流星的思緒流動 金牌

逐步深層的冥想台階 銀牌

放鬆專注蠟燭 銅牌

安全的涵容空間 銅牌

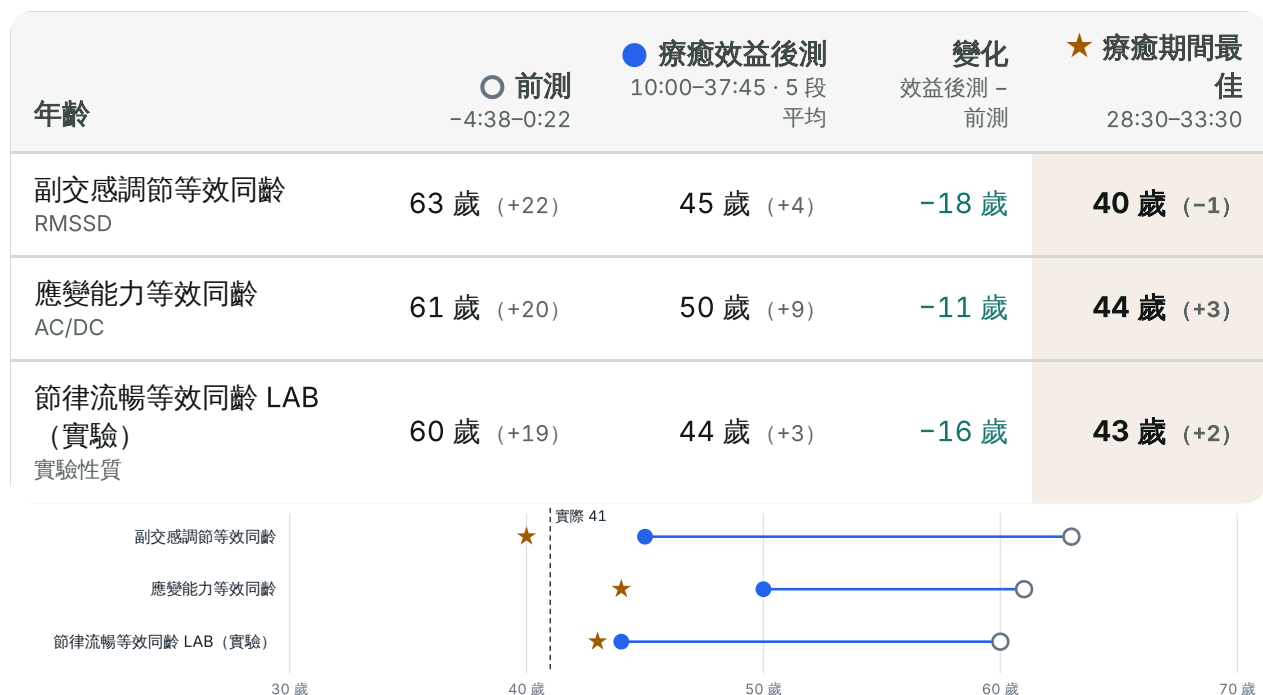
草原上的白日夢想 銅牌

清新明亮的思緒 未獲得

感受樹木的力量 未獲得

自律神經等效同齡

括號內是與實際年齡（41 歲）的差，負值 = 比同齡年輕。



★ 療癒期間最佳是「整段裡最好的 5 分鐘」，天生會比平均好看，所以只拿來看你最深能放鬆到哪裡，不和前測相減、不算成效；成效看「效益後測 - 前測」。

- 副交感調節等效同齡：以 RMSSD 反映副交感（迷走神經）的調節，與同性別常模比較。
- 應變能力等效同齡：以心跳加速能力 AC 與減速能力 DC 反映應變能力，取兩側中較弱的一側。
- 節律流暢等效同齡 LAB（實驗）：以 PIP、PNNSS、PNNLS 反映心跳節律的流暢或碎裂程度。
- 變化 = 療癒效益後測 - 前測（取整數歲後相減），負值代表等效同齡變年輕；療癒期間最佳不參與相減。
- 調節能力（SDNN）等效同齡仍會計算並保存，但療程中的引導內容會改變心率，SDNN 不容易解讀，報告暫不呈現。

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。

計算版本：autonomic-age-v3.2-formula；選窗版本：v3-selector-2.2-three-window

同齡對照

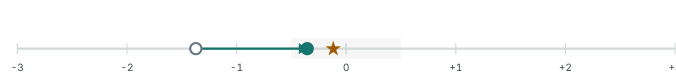
量	○ 前測	● 療癒效益後測	★ 療癒期間最佳	同齡標準值
RMSSD 副交感調節	13.2 ms 低於同齡 · 同齡前 91% · -1.37σ	21.5 ms 與同齡相當 · 同齡前 64% · -0.36σ	24.1 ms 與同齡相當 · 同齡前 55% · -0.12σ	25.5 ms
AC 心跳加速能力	4.60 ms 低於同齡 · 同齡前 99% · -2.26σ	9.80 ms 低於同齡 · 同齡前 72% · -0.58σ	10.90 ms 與同齡相當 · 同齡前 59% · -0.23σ	11.60 ms
DC 心跳減速能力	3.90 ms 低於同齡 · 同齡前 99% · -2.42σ	10.10 ms 低於同齡 · 同齡前 71% · -0.55σ	11.40 ms 與同齡相當 · 同齡前 56% · -0.15σ	11.90 ms
HF 高頻功率	70 ms ²	210 ms ²	260 ms ²	—
LF 低頻功率	160 ms ²	330 ms ²	300 ms ²	—
SDNN 整體調節能力	16.4 ms 低於同齡 · 同齡前 97% · -1.84σ	28.9 ms 與同齡相當 · 同齡前 64% · -0.35σ	26.2 ms 低於同齡 · 同齡前 73% · -0.61σ	33.0 ms
心率 越低越好	98.6 bpm 快於同齡 · 比同齡 0% 的人慢 · +2.80σ	84.9 bpm 快於同齡 · 比同齡 9% 的人慢 · +1.36σ	82.7 bpm 快於同齡 · 比同齡 13% 的人慢 · +1.13σ	72.0 bpm

- 位置：與同齡同性別平均相差 0.5σ 以內為相當。
- 同齡前 X%：在同齡同性別的常模中，你高於約 (100-X)% 的人。
- 同齡標準值：RMSSD、HF、LF、SDNN 與心率取我們的常模 (OURS_v0.1)；|AC|、DC 取 Autonomic Aging 族群常模 (AA_RESPONSE_v2)。都依量測當時的年齡與性別查表。
- 只有能跟常模比的數值才給 σ 與同齡位置：HF、LF 須符合頻譜的量測條件，|AC|、DC 須是連續、不中斷的心跳；不符合時只列原始數值。效益後測的數值是各合格段的平均。
- σ：標準差。0 為同齡平均，±1σ 約涵蓋三分之二的人。

落點帶

0 是同齡常模中心；淡底是「與同齡相當」 ($\pm 0.5\sigma$)。○ 前測、● 療癒效益後測、★ 療癒期間最佳；越往右越好，心率相反，越往左越好。右側另列同齡平均原始值。

RMSSD 副交感調節

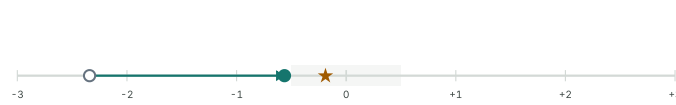


○ 13.2 ms ● 21.5 ms ★ 24.1 ms

同齡平均 28.6 ms

-1.37 σ → -0.36 σ · ★ -0.12 σ

AC/DC 應變能力 (加速 與減速兩者平 均)



○ 4.3 ms ● 9.9 ms ★ 11.2 ms

同齡平均 11.8 ms

-2.34 σ → -0.56 σ · ★ -0.19 σ

HF 高頻功率 無

○ 70 ms² ● 210 ms² ★ 260 ms²

同齡平均 — ms²

— → — · ★ —

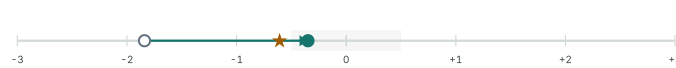
LF 低頻功率 無

○ 160 ms² ● 330 ms² ★ 300 ms²

同齡平均 — ms²

— → — · ★ —

SDNN 整體調節能力

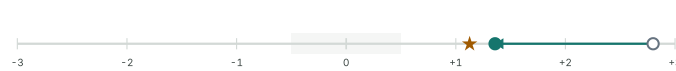


○ 16.4 ms ● 28.9 ms ★ 26.2 ms

同齡平均 35.5 ms

-1.84 σ → -0.35 σ · ★ -0.61 σ

心率 越低越好



○ 98.6 bpm ● 84.9 bpm

★ 82.7 bpm

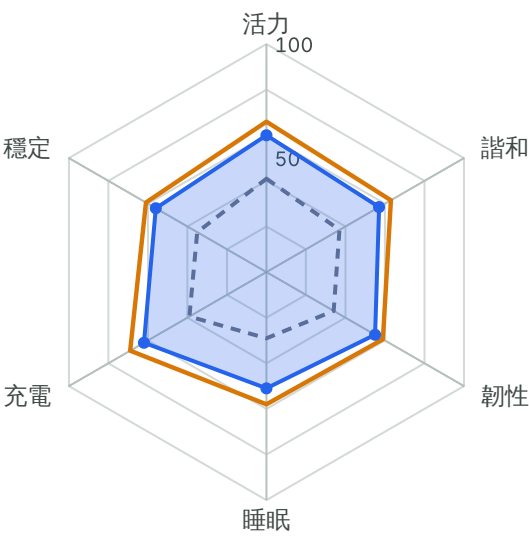
同齡平均 72.0 bpm

+2.80 σ → +1.36 σ · ★ +1.13 σ

- AC/DC：心跳加速能力 ($|AC|$) 與減速能力 (DC) 各自與同齡比較後取平均，合成一條。
- HF、LF 會受呼吸速度影響：呼吸變慢（例如跟著引導深呼吸）時，LF 會上升、HF 會下降，這不代表交感神經變強。
- σ ：標準差。0 為同齡平均， $\pm 1\sigma$ 約涵蓋三分之二的人。
- 位置：與同齡同性別平均相差 0.5σ 以內為相當。

六軸雷達

HRV 六軸

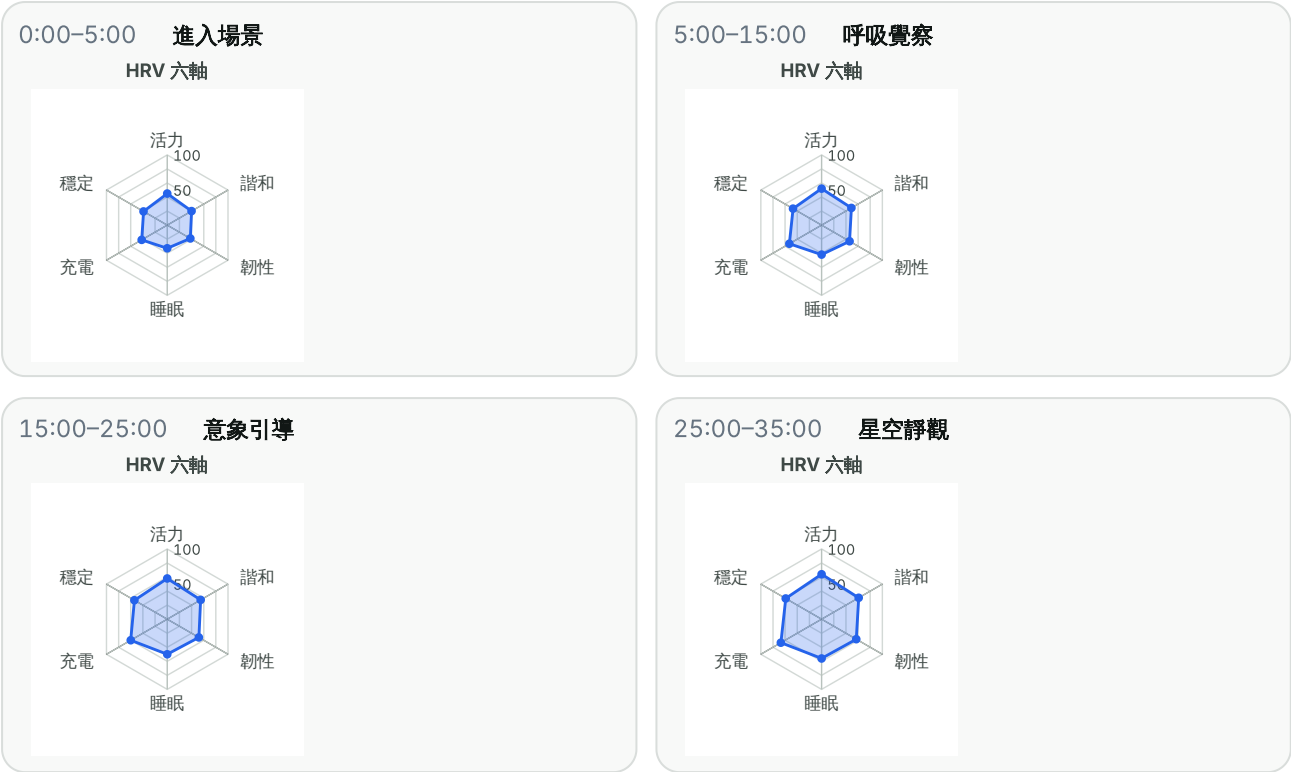


--- 前測 — 療癒效益後測 — 療癒期間最佳

指標	○ 前測	● 效益後測	變化	★ 最佳
活力	41	60	↑ +19.0 改善	66
諧和	37	57	↑ +20.0 改善	63
韌性	34	55	↑ +21.0 改善	59
睡眠	29	51	↑ +22.0 改善	58
充電	39	62	↑ +23.0 改善	69
穩定	35	56	↑ +21.0 改善	61

- HRV 六軸：活力、諧和、韌性、睡眠、充電、穩定，0~100 分。活力、韌性、充電以同齡常模為尺，50 分 = 同齡中位。

場內歷程



- 依實際開始時間排序；時間為相對本場參與起點（與上方三取窗同一個起點）。
- HRV 六軸：活力、諧和、韌性、睡眠、充電、穩定，0~100 分。活力、韌性、充電以同齡常模為尺，50 分 = 同齡中位。
 - EEG 六軸：思維力、冥想力、韌性力、睡眠力、修復力、專注力，0~100 分，沒有常模。

報告結束

以下空白

產出時間：2026年9月18日 下午4:12