

療癒旅程階段狀態

2026年9月18日 下午3:20 安定身心·短版 示範企業股份有限公司

產出時間：2026年9月18日 下午4:12

ATM 版本：狀態分類 atm-v2-phase3-r1；快速調節 atm-v1.0

如何閱讀這張圖：療癒旅程階段狀態是 HRV 衍生的 30 秒分類；ATM 是快速調節事件，兩者共用時間軸但不互相取代。可能睡眠樣態只是研究旗標，不是 N1/N2/N3/REM 睡眠分期，也不是醫療診斷。

可信分類涵蓋

93.4%

有效分類時間 35:20 / 監測時間 37:50

監測時間

37:50

占整場 100.0%

首次穩定放鬆

12:30

出現在整場 33.0%

首次深層沉降

27:00

出現在整場 71.4%

穩定放鬆累計

18:00

占整場 47.6%

深層沉降累計

3:00

占整場 7.9%

最長穩定放鬆

6:30

占整場 17.2%

可能睡眠樣態

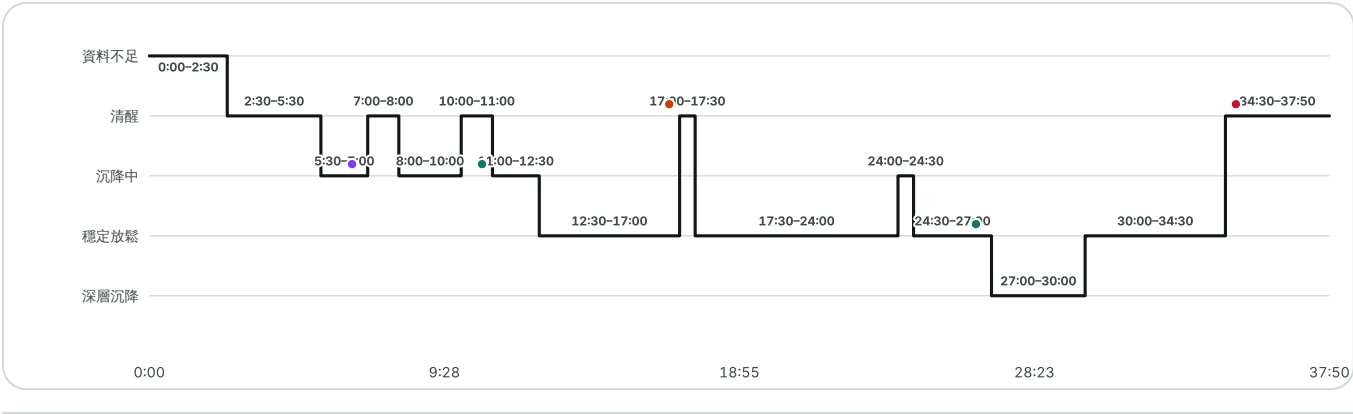
0:00

尚未出現

療癒旅程階段狀態週期

每 30 秒分類一次基礎狀態；狀態可雙向變化，灰色代表資料不足。彩色圓點標示 ATM 事件起始，下方色帶顯示事件實際持續範圍與方向。

- 資料不足 2:30 · 6.6%
- 清醒 8:50 · 23.3%
- 沉降中 5:30 · 14.5%
- 穩定放鬆 18:00 · 47.6%
- 深層沉降 3:00 · 7.9%
- 淡紫背景：可能睡眠樣態



自律神經快速調節機制 ATM v1

ATM v1 描述自律神經正在快速改變的區段，不是第五種深度。方向只表示事件期間的動態型態；持續較久或 Evidence 較高不代表一定更好。



- ↓ 沉降型快速調節
- ↑ 喚起型快速調節
- ≈ 震盪型快速調節
- ⇕ 混合型快速調節

圓點 = 事件起始 · 色帶 = 事件持續 · 留白 = 沒有明顯快速調節

本場調節型態 LAB

依本場 30 秒狀態與快速調節事件，按固定規則歸類，描述這一場怎麼進入與維持放鬆；不是診斷，也不代表好壞。

短暫拮抗後沉降

進入放鬆之前有短暫的往上、震盪或混合調節，之後順利沉降。可能是身體當下仍有些亢奮，但調節力足以把自己帶下來。

- 放鬆後回升 2 次，回升前平均已放鬆 3:30；其中 1 次是長時間放鬆後才回升。短暫放鬆就回升，較像被雜念或外界刺激打斷；長時間放鬆後回升，較像自然的階段轉換。
- 回升後又重新沉降 2 次，表示有把自己帶回放鬆的能力。

穩定放鬆累計（含深層）

18:00

已達 10 分鐘級

進入穩定放鬆

12:30

監測開始後

沉降所需時間

12:30

放鬆前拮抗

7:00

3 段

每 20 分鐘切換

6.2

前 20 分鐘 9.1 / 之後 3.4

深層沉降

3:00

已達門檻 2:00

最後三分之一清醒

9%

可能睡眠樣態以本場第一段穩定放鬆為比較基準；如果很快就睡著，睡著的那段可能被當成基準而只標為「穩定放鬆」。這部分的判讀仍在改進。

型態規則與門檻仍在驗證（LAB），之後可能調整；請搭配上方的狀態圖一起看。

如何閱讀這張圖

垂直位置是狀態類別，不是好壞分數。深層沉降代表相對於本人本場較深、較穩定的狀態；ATM 事件代表系統正在快速改變。品質不足的區段保留為資料不足，可能睡眠樣態也不是臨床睡眠分期。

本報告描述 HRV 衍生的自律神經動態，不是睡眠分期、診斷或醫療評估。

ATM 版本：狀態分類 atm-v2-phase3-r1；快速調節 atm-v1.0

報告結束

以下空白

產出時間：2026年9月18日 下午4:12