示意資料 人物與數值皆為虛構，不代表任何真實個人。版面與文字直接取自後台的個人報告頁面。

個人療癒報告：跨場

2026-07-01 ～ 2026-09-30
產出時間：2026年9月18日 下午4:12

2026-07-01 至 2026-09-30：共 12 場，約 7.8 小時。

首場 2026年7月3日，末場 2026年9月18日，平均間隔 7 天。 · 單位：示範企業股份有限公司 · 設備：HRV

概況

12 場中，12 場結束時心率低於開始時。

副交感調節等效同齡：12 場中 12 場後測比前測年輕。

調節能力等效同齡：12 場中 12 場後測比前測年輕。

應變能力等效同齡：12 場中 12 場後測比前測年輕。

心率前測：第 1～4 場平均 99.1 bpm，第 9～12 場平均 97.7 bpm。

副交感調節等效同齡前測：第 1～4 場平均 66 歲，第 9～12 場平均 63 歲。

調節能力等效同齡前測：第 1～4 場平均 62 歲，第 9～12 場平均 60 歲。

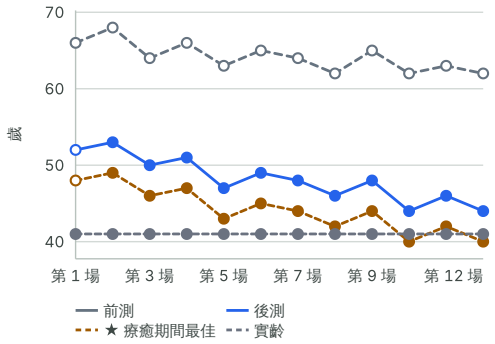
應變能力等效同齡前測：第 1～4 場平均 63 歲，第 9～12 場平均 61 歲。

每場平均（後測減前測）：心率 −12.0（SD 0.7）、副交感調節等效同齡 −16 歲（SD 1）、調節能力等效同齡 −7 歲（SD 3）、應變能力等效同齡 −10 歲（SD 3）。

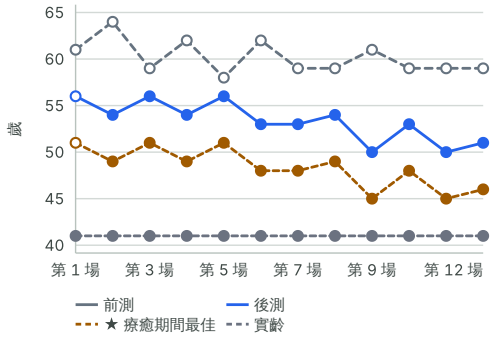
變化最大的一場：2026年9月4日（第 10 場），副交感調節等效同齡 −18 歲。

自律神經等效同齡趨勢

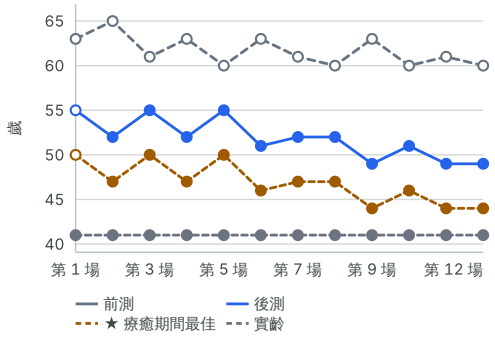
副交感調節等效同齡



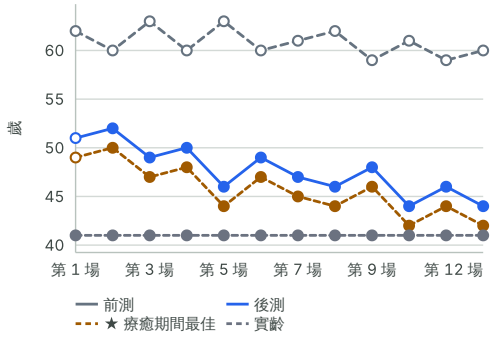
調節能力等效同齡



應變能力等效同齡



節律流暢等效同齡 LAB（實驗）



空心點＝第一場；灰點＝常模版本不同的舊場次。

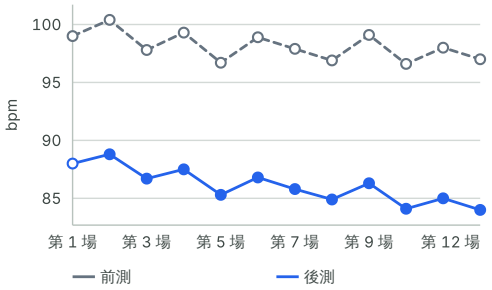
節律流暢等效同齡是實驗功能（LAB）：以參考族群分布換算，不是已驗證的生理年齡。

- 副交感調節等效同齡：以 RMSSD 反映副交感（迷走神經）的調節，與同性別常模比較。
- 調節能力等效同齡：以 SDNN 反映整體調節能力；總功率 TP 只用來交叉驗證，兩者差距過大時會在年齡旁註明。
- 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：後測減前測。負值＝後測比前測年輕，或心率比前測低。

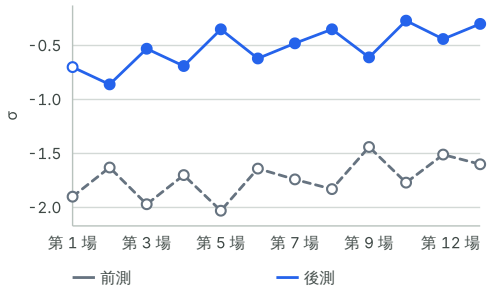
- 實齡：量測當時的足歲，只看年月。

心率與三軸落點走勢

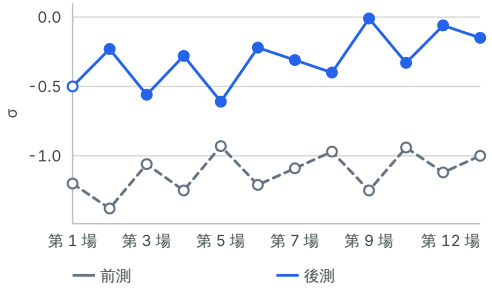
心率



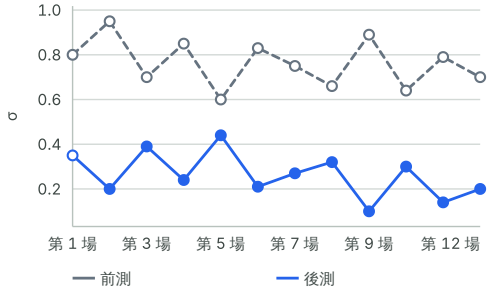
變異總量 σ



副交感 σ



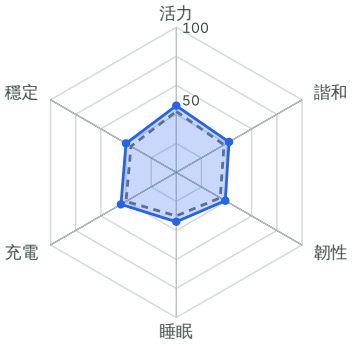
偏向 σ



- 心率：該段 5 分鐘的平均心率。放鬆時通常下降。
- 變異總量：SDNN（毫秒），整體的心率變化幅度。越高越好。
- 副交感：HF 功率（ms²），放鬆時上升。越高越好。
- 偏向：ln(LF/HF) 與同齡比較的 σ 值。+0.5σ 以上偏交感，−0.5σ 以下偏副交感。沒有好壞。
- σ：標準差。0 為同齡平均，±1σ 約涵蓋三分之二的人。

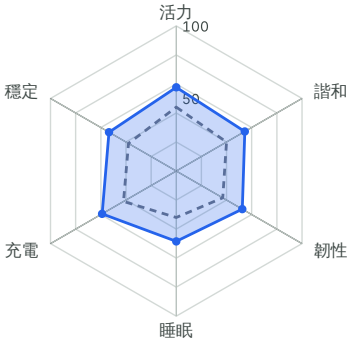
六軸輪廓變化

HRV 六軸：前段平均前測 vs 後段平均前測



前段（第 1～4 場） → 後段（第 9～12 場）

HRV 六軸：期間平均前測 vs 平均後測

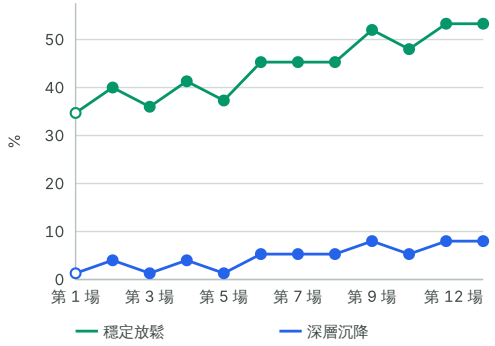


- HRV 六軸：活力、諧和、韌性、睡眠、充電、穩定，0～100 分。活力、韌性、充電以同齡常模為尺，50 分＝同齡中位。

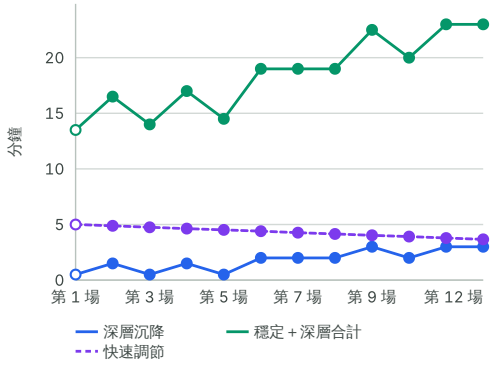
療癒旅程階段狀態走勢

每一場在穩定放鬆、深層沉降的時間，以及自律神經快速調節的時間。空心點是你的第一場。

穩定放鬆與深層沉降占比（%）



每場分鐘數

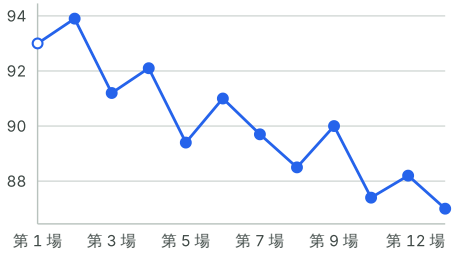


場次	日期	穩定放鬆	深層沉降	首次穩定放鬆	最長穩定放鬆	快速調節	機制期段數
第 1 場	2026年7月3日	13.0 分	0.5 分	17.5 分	4.0 分	5.0 分	6
第 2 場	2026年7月10日	15.0 分	1.5 分	18.0 分	4.5 分	4.9 分	6
第 3 場	2026年7月17日	13.5 分	0.5 分	16.0 分	4.5 分	4.8 分	6
第 4 場	2026年7月24日	15.5 分	1.5 分	16.5 分	5.0 分	4.6 分	5
第 5 場	2026年7月31日	14.0 分	0.5 分	14.5 分	5.0 分	4.5 分	5
第 6 場	2026年8月7日	17.0 分	2.0 分	15.5 分	5.5 分	4.4 分	5
第 7 場	2026年8月14日	17.0 分	2.0 分	14.5 分	5.5 分	4.3 分	5
第 8 場	2026年8月21日	17.0 分	2.0 分	13.5 分	6.0 分	4.2 分	5
第 9 場	2026年8月28日	19.5 分	3.0 分	14.5 分	6.0 分	4.0 分	5
第 10 場	2026年9月4日	18.0 分	2.0 分	12.5 分	6.5 分	3.9 分	4
第 11 場	2026年9月12日	20.0 分	3.0 分	13.0 分	6.5 分	3.8 分	4
第 12 場	2026年9月18日	20.0 分	3.0 分	12.0 分	7.0 分	3.7 分	4

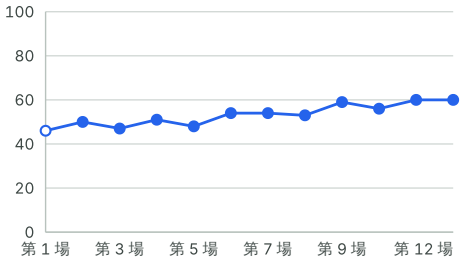
本報告描述 HRV 衍生的自律神經動態，不是睡眠分期、診斷或醫療評估。

同一段的進步

心率 · 呼吸覺察



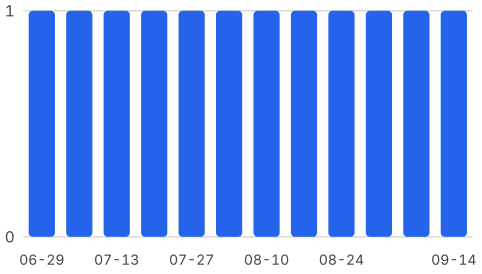
諧和 · 呼吸覺察



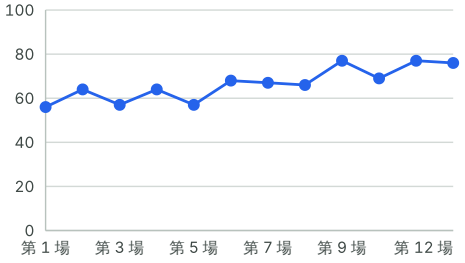
- 心率：該段 5 分鐘的平均心率。放鬆時通常下降。
- HRV 六軸：活力、諧和、韌性、睡眠、充電、穩定，0～100 分。活力、韌性、充電以同齡常模為尺，50 分＝同齡中位。
- EEG 六軸：思維力、冥想力、韌性力、睡眠力、修復力、專注力，0～100 分，沒有常模。

參與

每週場次



獎章分數（0～100）



場次清單

#	日期	療癒旅程	單位	心率 Δ	副交感調節等效同齡 Δ	調節能力等效同齡 Δ	應變能力等效同齡 Δ	節律流暢等效同齡 LAB（實驗） Δ	變化最大
1	2026年7月3日	安定身心・短版	示範企業股份有限公司	-11.0	-14	-5	-8	-11	副交感調節等效同齡 −14
2	2026年7月10日	安定身心・短版	示範企業股份有限公司	-11.6	-15	-10	-13	-8	副交感調節等效同齡 −15
3	2026年7月17日	安定身心・短版	示範企業股份有限公司	-11.1	-14	-3	-6	-14	副交感調節等效同齡 −14
4	2026年7月24日	安定身心・短版	示範企業股份有限公司	-11.8	-15	-8	-11	-10	副交感調節等效同齡 −15
5	2026年7月31日	安定身心・短版	示範企業股份有限公司	-11.4	-16	-2	-5	-17	節律流暢等效同齡LAB（實驗） −17
6	2026年	安定身心	示範企業	-12.1	-16	-9	-12	-11	副交感調

#	日期	療癒旅程・短版	單位	心率 Δ	副交感調節等效同齡 Δ	調節能力等效同齡 Δ	應變能力等效同齡 Δ	節律流暢等效同齡 LAB（實驗） Δ	變化最大
	8月7日		股份有限公司						節等效同齡－16
7	2026年8月14日	安定身心・短版	示範企業股份有限公司	-12.1	-16	-6	-9	-14	副交感調節等效同齡－16
8	2026年8月21日	安定身心・短版	示範企業股份有限公司	-12.0	-16	-5	-8	-16	副交感調節等效同齡－16
9	2026年8月28日	安定身心・短版	示範企業股份有限公司	-12.8	-17	-11	-14	-11	副交感調節等效同齡－17
10	2026年9月4日	安定身心・短版	示範企業股份有限公司	-12.5	-18	-6	-9	-17	副交感調節等效同齡－18
11	2026年9月12日	安定身心・短版	示範企業股份有限公司	-13.0	-17	-9	-12	-13	副交感調節等效同齡－17
12	20	安定	示範	-13.0	-18	-8	-11	-16	副交

#	日期	療癒旅程	單位	心率 Δ	副交感調節等效同齡 Δ	調節能力等效同齡 Δ	應變能力等效同齡 Δ	節律流暢等效同齡 LAB（實驗） Δ	變化最大
	26年9月18日	身心・短版	企業股份有限公司						感調節等效同齡 −18

報告結束

以下空白

產出時間：2026年9月18日 下午4:12