FREE GUIDE · 免費領取

頻率速查手冊

Frequency Quick Reference Guide

五大常見頻率速查表 ｜ 聆聽準則 ｜ 標量波與雙耳節拍入門

整理自 Spooky2、MindPlace、Shambhala、Healflux 官方資料

FHSJP 能量療癒精品 · fhsjp.com

一、先搞懂：三種常見輸出形式

市面上的頻率設備，輸出的方式主要有三類。搞懂這三類，你就不會被商家話術帶偏。

形式	是什麼	使用特點
正弦波（Sine Wave）	最純的週期振動波形，可聽或不可聽	需搭配音箱 / 耳機才能「聽到」
標量波（Scalar Wave）	不透過空氣傳聲，以「場」從天線向外擴散	**無聲**，不需任何配件，範圍約 10 英尺（3 米）
雙耳節拍（Binaural Beats）	左右耳各給頻率略不同的聲音，大腦感知出差頻	需設備能**同時輸出兩個頻率**才能做「純」雙耳節拍

> **關鍵認知**：這三種形式不是互斥的。像 Healflux V4 就同時具備正弦波（可聽）與標量波（無聲），且能同時生成兩個頻率做純雙耳節拍。

二、五大頻率速查表

1. Solfeggio 九大頻率（最常被引用的一組）

頻率	常見名稱	常被用於的情境描述
174 Hz	基礎 / 減輕不適	身體放鬆、減輕疲勞感的入門頻率
285 Hz	組織修復	常與身體感受、恢復相關聯
396 Hz	釋放恐懼與內疚	情緒鬆綁、放下牽絆
417 Hz	清除負面模式	轉換心境、打破慣性
528 Hz	「修復」頻率 / 奇蹟音	最廣為流傳，多用於放鬆與身心平衡
639 Hz	關係與連結	人際和諧、溝通氛圍
741 Hz	表達與清理	表達力、空間清理感
852 Hz	直覺與內在覺察	靜心、向內看
963 Hz	頂輪 / 一體感	深度靜心、冥想收尾

2. 腦波狀態（Binaural / 腦波引導常用）

腦波	頻率範圍	狀態描述
Delta 德爾塔	0.5 – 4 Hz	深睡、修復；助眠引導常用
Theta 西塔	4 – 8 Hz	淺睡、深度放鬆、冥想入門
Alpha 阿爾法	8 – 13 Hz	放鬆清醒、輕閉眼、平靜
Beta 貝塔	13 – 30 Hz	日常清醒、專注工作
Gamma 伽瑪	30 – 100 Hz	高度專注、訊息整合

> **安全提醒**：低於 40 Hz 或高於 20,000 Hz 人耳聽不到，會聽到靜電聲，屬正常現象；這些頻段可直接作標量波（無聲）使用。

3. 行星頻率（Planetary Frequencies）

天體	頻率（Hz）	備註
地球年（Earth Year）	0.0000116	週期極長，多用於特殊實驗
月球（Moon）	0.0000027	—
太陽自轉（Sun）	0.0000000	週期過長，少實用
地球日（Earth Day）	11.57	地球自轉的次聲對應
舒曼共振（Schumann）	7.83	最知名，與「地球心跳」聯想

> **實話說**：行星頻率的數值多半極低，人耳聽不到，實務上多以標量波或象徵意義使用。以「氛圍」心態看待即可。

4. 特斯拉 3-6-9 與常用數列

- **369 法則**：以 3、6、9 為基礎衍生，常見於顯化 / 意圖練習，多屬象徵與儀式感。
- **432 Hz vs 440 Hz**：兩種調音基準，432 Hz 被認為聽感更柔和，屬主觀偏好。
- **174 / 285 / 396 / 417 / 528 / 639 / 741 / 852 / 963**：即上面 Solfeggio 九頻率，最實用。

5. 身體部位與器官對應（常見通俗對照）

頻段	常被聯想的方向
低頻（20–100 Hz）	身體、骨骼、深層放鬆感

中頻（100–2000 Hz）	日常聽感、語言與環境
高頻（2000 Hz 以上）	清爽、提神、空間感

三、聆聽準則（照做就不會出錯）

這部分來自 Healflux 官方 FAQ 的實測建議，是最容易被忽略、也最該照做的一段。

項目	建議做法
單次時長	用耳機 / 音箱：**每次 5–20 分鐘**
間隔	兩次之間**至少間隔 1 小時**
音量	**切勿最大音量**。低音量聲波仍會生成，且體感更舒適
標量波（無聲）	**無時間限制**，可長時間運行
初聽不適	部分頻率初聽不悅耳屬正常，幾週後會改善；可先降低音量
整夜使用	可以，但為延長設備壽命，建議每週 2–3 次即可
供電	多數便攜機**無充電電池**，需持續供電；接充電寶需切到「持續供電模式」

四、頻率印跡（Imprint）怎麼做

1. 把想「印」的物品**直接放在機身圓形天線上**。
2. 保持 **至少 20 分鐘**，無需聲音。
3. 印跡約持續 **1 個月**後逐漸減弱，可重複製作。
4. **用水印跡時，只能用玻璃 / 銅 / 陶瓷容器，禁止使用塑料**。

五、怎麼驗證設備準不準

方法	說明
示波器	最直觀，可觀察波形與頻率是否準確
免費頻率測試 App	手機即可初步驗證，適合日常自檢
高斯計 / 特斯拉計	**測不了標量波**，別用錯工具下結論

> **判斷原則**：聲波準確，標量波也就準確（兩者同源）。先驗證可聽的聲波，是最快的自檢方式。

六、選設備前先問自己三題

1. **想「聽」還是想「營造空間」？** 想聽 → 需音箱 / 耳機；想空間 → 標量波。
2. **要不要雙耳節拍？** 要 → 必須能同時輸出兩個頻率。
3. **精度還是頻率上限？** 新手看精度與雙輸出更實際，別死磕上限數字。

七、常見問題速答

問題	回答
手機 App 能替代嗎？	不能。手機只能生成數位合成音，無法保證純頻率與標量場。
「Overrun」是什麼意思？	輸入頻率無效或超過設備上限（部分機型上限 500kHz），降低數值即可。
為什麼便宜設備外觀都很像？	平價品多來自同一批代工，外觀雷同，且不生成純頻率或標量波。
印跡會過期嗎？	會，約 1 個月後減弱，可重新製作。
可以每天開一整晚嗎？	可以但不必，建議每週 2–3 次以延長壽命。

免責聲明：本手冊為頻率相關知識的整理與興趣分享，所有產品均為生活 / 休閒用品，非醫療器械，不承諾任何治療或療效。如有健康問題，請諮詢專業醫療人士。

資料整理自：Spooky2 官方博客、MindPlace 官方論壇、Shambhala 材質說明、Healflux 官方 FAQ ｜ 編輯：FHSJP 能量療癒精品 ｜ fhsjp.com