

# 榮恩型



## 1. 角色地圖

角色性格	忠誠有趣、有時自我懷疑
航行隱喻	常站在光芒旁，卻忘了自己也能發光
核心提醒語	<b>你不是配角，只是還沒站到船首</b>
常見困境	在團體中習慣退後、缺乏自信表達主張
自我觀察日誌欄	今天我是否退讓了本可展現的機會？

## 2. 航行練習

覺察日誌	我在哪些時候選擇不出聲？我內在有什麼渴望沒被聽見？
微行動挑戰	今天主動表達一項想法或意見
對話引導	我的光，不需比較也能閃耀

## 3. 支持圖卡

圖卡設計方向	火光、同伴圍繞、閃耀自己獨特色彩
提醒句	「屬於你的光，別人搶不走」

## 4. 角色資源表

推薦工具	自信練習卡、內在對話書寫練習、角色排序反思表
情緒詞彙表	<p>低調與光芒的語言轉化範例：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 低調：「我只是盡力而為。」 / 光芒：「我的付出值得被看見。」</li><li>● 低調：「這沒什麼特別。」 / 光芒：「這正展現我的獨特價值。」</li><li>● 低調：「我不想引人矚目。」 / 光芒：「我樂於分享我的成就。」</li><li>● 低調：「別太在意我。」 / 光芒：「請給我一些掌聲與肯定。」</li></ul>

## 5. 航行補給建議

搭配互動角色	小叉型（見證成長）、魯夫型（勇氣行動）
每月補給	「自我肯定」主題討論圈 / 寫下今日我閃光的時刻
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none"><li>● <a href="#">TED Talk：《姿勢決定你是誰》－ Amy Cuddy</a></li><li>● <a href="#">為自己發聲：有效表達需求的七個技巧</a></li><li>● <a href="#">小員工也能有話語權！如何提升影響力，化身團隊關鍵人物？</a></li></ul>