

奧拉夫型



1. 角色地圖

角色性格	天真幽默、充滿想像力
航行隱喻	幽默是包裹的脆弱
核心提醒語	你有讓冰地開花的能力
常見困境	在歡樂中隱藏不安，難以被認真看待
自我觀察日誌欄	今天我是否用幽默代替了真心的表達？

2. 航行練習

覺察日誌	我今天開心的背後，是不是藏著一點擔心？
微行動挑戰	今天嘗試不說笑話，單純表達自己的想法
對話引導	真誠不是沉重，而是光的開端

3. 支持圖卡

圖卡設計方向	融雪的春日、芽芽初生的冰地、童趣與內在童心
提醒句	「脆弱，是讓陽光照進來的裂縫」

4. 角色資源表

推薦工具	情緒察覺清單、誠實表達遊戲、自我真心問答卡
情緒詞彙表	掩飾與真誠的語言光譜

5. 航行補給建議

搭配互動角色	翠絲型（懂得情感的重量）
每月補給	參與「表達真我」創意活動 / 寫一封信給現在的自己
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none">文章：When Humor Is a Mask — Psychology Today影片：Inside Out Psychology — Olaf’s Social Wisdom 解讀TED Talk：The Power of Vulnerability — Brené Brown