



小叉型

1. 角色地圖	
角色性格	好奇懷疑、自我定義中
航行隱喻	剛被創造，學習如何活著
核心提醒語	你不是沒有用處，是重新發現意義的奇蹟
常見困境	自我懷疑、不確定自我價值與定位
自我觀察日誌欄	今天我用什麼方式在「學習成為我」？
2. 航行練習	
覺察日誌	什麼讓我感到陌生？陌生裡有什麼好奇？
微行動挑戰	今天試著為「我是誰」寫下三種可能
對話引導	我是練習中的版本，也值得被珍惜
3. 支持圖卡	
圖卡設計方向	拼湊中的形象、探索符號、破碎中重組
提醒句	「還不確定，也是一種前進」
4. 角色資源表	
推薦工具	自我探索卡、原型人格測驗、生活拼圖練習本
情緒詞彙表	探索、疑問、期待與脆弱的語言群
5. 航行補給建議	
搭配互動角色	露娜型（共鳴於不同）、榮恩型（同行的鼓舞）
每月補給	「我是誰」主題創作或拼貼日誌
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none">從迷惘到清晰——如何建立自我認同，找到真正的自己？自卑、迷茫快散退！心理專家傳授必學步驟一步步建立自我價值我喜歡我自己－公視生命教育EP02