

哈利型



1. 角色地圖

角色性格	直覺強、負責任
航行隱喻	被推向焦點也懷疑是否準備好
核心提醒語	「我是誰」來自你怎麼選擇當下
常見困境	過度扛責、懷疑自己是否夠格承擔任務
自我觀察日誌欄	今天我在扮演哪個角色？那真的是我嗎？

2. 航行練習

覺察日誌	我感受到責任來自哪裡？我可以選擇不同嗎？
微行動挑戰	為自己設定一個「不為誰而做」的行動
對話引導	我不只是命運的執行者，也是創造者

3. 支持圖卡

圖卡設計方向	夜空星象、指引杖光、黑夜中堅定身影
提醒句	「我是誰，由我決定」

4. 角色資源表

推薦工具	價值澄清表、身份自我對話卡、壓力來源分析表
情緒詞彙表	使命感與懷疑交錯的語彙群

5. 航行補給建議

搭配互動角色	露娜型（認回自我）、妙麗型（共建策略）
每月補給	「面對選擇」主題反思 / 角色交換視角練習
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none">蘇珊·大衛 《情感勇氣的禮物和力量》The Way We Lead (Ep.12 : Not Just a Hero)Do I Have Free Will in Zen? The Question Makes No Sense