

翠絲型



1. 角色地圖

角色性格	勇敢、有故事、有脆弱
航行隱喻	曾被遺忘，如今渴望被珍惜
核心提醒語	遺落的過去可成前進燃料
常見困境	過往經驗造成的不信任感、情感的封閉保護
自我觀察日誌欄	今天我是否允許自己被理解與珍惜？

2. 航行練習

覺察日誌	有哪些故事我尚未整理？這些故事如何影響現在的我？
微行動挑戰	今天與一位值得信任的人分享一段過往記憶
對話引導	我的故事，不是包袱，是航行的風帆

3. 支持圖卡

圖卡設計方向	舊布偶縫補處、陽光灑落的回憶箱、溫柔的懷舊色彩
提醒句	「你值得被珍惜，不因完整，而因真實」

4. 角色資源表

推薦工具

書寫療癒練習、情緒地圖、故事編年筆記法

情緒詞彙表

懷舊、遺落、重生的語言系譜範例：

組別	懷舊	遺落	重生
1	「我想回到那段純粹的時光」	「我覺得自己被世界遺忘了」	「我準備展開全新的旅程」
2	「那曾經的溫暖依然在心中」	「好像沒有任何人注意到我的存在」	「我感受到重新被賦予力量」
3	「每個細節都勾起深深眷戀」	「我被拋在角落，孤立無援」	「我在灰燼中找回新的自己」
4	「那時的笑聲至今仍能溫暖我」	「我彷彿消失在人群裡」	「我擁抱變化，重生於當下」

5. 航行補給建議

搭配互動角色	奧拉夫型（幽默包裹脆弱）、克斯托夫型（提供穩定支持）
每月補給	「過去與現在對話」自我寫作主題
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none">「背叛創傷」引起的4種心理反應，原來揮之不去的陰影源自這裡Chimamanda Adichie: 單一故事的危險性創傷症候群的復原歷程五階段