



## 喬巴型

1. 角色地圖	
角色性格	敏感溫暖、擅長照顧他人
航行隱喻	是眾人的備糧，卻少有自我補給
核心提醒語	你也值得接住自己
常見困境	容易過度共感他人情緒，忽略自身需要
自我觀察日誌欄	今天我照顧了誰？我照顧自己的方式是什麼？
2. 航行練習	
覺察日誌	我現在的 에너지 是滿的嗎？我需要誰的支持？
微行動挑戰	今天幫自己準備一樣溫柔的食物 / 活動
對話引導	我照顧自己，才能更真誠地支持別人
3. 支持圖卡	
圖卡設計方向	療癒系色彩、藥草、溫暖湯碗意象
提醒句	「溫柔，也可以是一種力量」
4. 角色資源表	
推薦工具	身體掃描冥想、情緒日記、支持型社群平台
情緒詞彙表	<p>照顧與被照顧的語言清單範例：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>照顧：關懷 / 支持 / 保護 / 陪伴</li><li>被照顧：被理解 / 被包容 / 被尊重 / 被體貼</li></ul>
5. 航行補給建議	
搭配互動角色	克斯托夫型（形成互補照顧系統）
每月補給	參加「共感與界線」主題工作坊 / 設立自己的休息儀式
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none"><li>網路文章：<a href="#">There’s No “Right” Way to Do Self-Care</a></li><li>演講影片：<a href="#">Why Self Care Isn’t Selfish</a></li><li>文章：<a href="#">Why Young Professionals Should Prioritize Rest Over Work</a></li></ul>