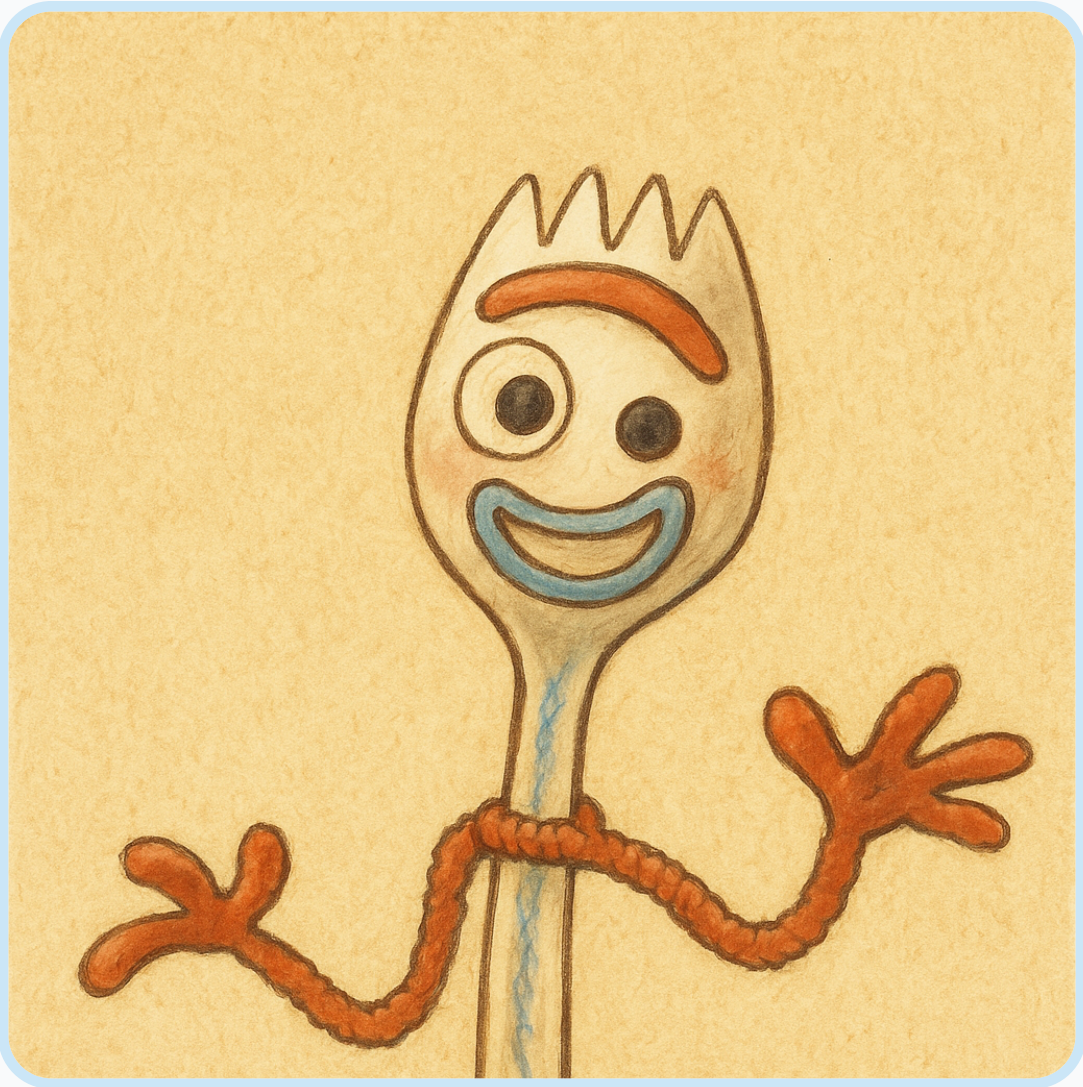


# 小叉型



## 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

- [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](#)