

歐比王型



1. 角色地圖

角色性格	沉穩睿智、指導他人
航行隱喻	幫助別人中遺失自己
核心提醒語	成為導師前，先成為完整的自己
常見困境	習慣擔任他人支柱，卻忽略自身需要
自我觀察日誌欄	今天我有照顧自己的需求嗎？

2. 航行練習

覺察日誌	我何時最容易忽略自己？是為了誰、為了什麼？
微行動挑戰	今天為自己安排一段「只為我而存在」的時間
對話引導	我的穩定，來自我也願意被支持

3. 支持圖卡

圖卡設計方向	星際圖騰、光劍內收、指引中的回望
提醒句	「穩定別人前，先穩住自己」

4. 角色資源表

推薦工具

自我照顧清單、身心掃描練習、界線設定指南

情緒詞彙表

穩定與壓抑、負荷與支持的語彙分野範例：

組別	穩定	壓抑	負荷	支持
1	平靜 / 安全感	緊繃 / 焦慮感	疲憊 / 過度責任感	被理解 / 被接納
2	踏實 / 穩固	壓抑情緒 / 壓力山大	心力交瘁 / 超載	陪伴 / 關懷
3	安定 / 放鬆	抑制需求 / 隱藏感受	負荷過重 / 精疲力盡	理解 / 同理
4	穩固 / 可靠	壓抑想法 / 壓抑願望	超負荷 / 難以承擔	支持 / 支援

5. 航行補給建議

搭配互動角色	單飛型角色（為己而航）、克斯托夫型（彼此照顧）、安娜型（情感支持）
每月補給	「重新看見自己」沉澱寫作與覺察練習
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none">認識你的「三個自我」，不讓壓力影響領導力 — 哈佛商業評論作自我情緒的領導人：打造情緒靈敏度 — 哈佛商業評論心理師教你設立界限 — Vogue Taiwan