



魯夫型

1. 角色地圖

角色性格	熱血直率、忠於內心
航行隱喻	衝在前線卻渴望被理解
核心提醒語	行動力需要航行圖指引
常見困境	用行動掩蓋情緒、難以靜下來思考
自我觀察日誌欄	我衝動背後是什麼？我真正想達到的是什麼？

2. 航行練習

覺察日誌	為什麼會這麼衝？我有停下來聽自己嗎？
微行動挑戰	今天試著先畫圖 / 寫下來再行動一次
對話引導	我不只是往前衝，我也值得知道方向

3. 支持圖卡

圖卡設計方向	火焰與旗幟、紅橙色系、有動感的筆觸
提醒句	「熱情也需要導航」

4. 角色資源表

推薦工具	心智圖App、行前決策框架、寫作日記
情緒詞彙表	強烈情感行動背後的語言區分

5. 航行補給建議

搭配互動角色	妙麗型（理性策略互補）
每月補給	參與劇場即興課 / 衝動反思練習
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none">Podcast : 《The One You Feed》文章 : 《How to Channel Your Passion Into Sustainable Action》線上課程 : Mindshift: Break Through Obstacles to Learning and Discover Your Hidden Potential