



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	我現在的能量是滿的嗎？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	照顧與被照顧的語言清單

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">網路文章：There's No "Right" Way to Do Self-Care演講影片：Why Self Care Isn't Selfish文章：Why Young Professionals Should Prioritize Rest Over Work