

索隆型



1. 角色地圖	
角色性格	堅定如刀，對目標絕對忠誠
航行隱喻	已知方向但易受干擾
核心提醒語	偏航是為了再次確認座標
常見困境	責任心強導致過度承擔、忽略彈性與他人回饋
自我觀察日誌欄	我今天為了什麼目標偏離了彈性？我如何在堅持中保有覺察？
2. 航行練習	
覺察日誌	我現在的目標有多清晰？干擾我的常是什麼？我需要的是專注還是放鬆？
微行動挑戰	今日不回應一個無關的干擾；為目標列出一件今天可完成的小事
對話引導	當我聽見雜音時，我對自己說：「我記得我要去哪裡。」
3. 支持圖卡	
圖卡設計方向	武士刀與羅盤視覺結合，冷色調，聚焦與割捨意象
提醒句	「割捨不是逃避，而是前進」
4. 角色資源表	
推薦工具	Forest 專注 App、番茄鐘、目標分解表
情緒詞彙表	<p>自我壓抑時的語言轉化範例：</p> <ul style="list-style-type: none">「我不夠好」 → 「我正在進步，每一步都算數。」「我做不到」 → 「我可以先從小步驟開始嘗試。」「我必須完美」 → 「允許自己有學習與成長的空間。」「我不能失敗」 → 「失敗是學習的一部分，幫助我更堅強。」
5. 航行補給建議	
搭配互動角色	妙麗型（強化策略思考）
每月補給	試試三天沉浸式單一目標行動 / 參與專注力培訓工作坊
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none">Podcast：《EP18 共讀〈深度工作〉：拒絕麻木忙碌，活出具體真實》書籍：《慢速工作力：快時代的慢技術，3大原則擺脫倦怠、鍛造更高成就》線上文章：《如何提升專注力？用正念改善注意力不集中》