📄 數位作者網站訪談紀錄（最終版）

### **📄 數位作者網站訪談紀錄（最終版）**

### **一、基本資料**

* **客戶名稱／品牌名稱**：Sowell 有靈光
* **網站名稱**：Sowell 有靈光
* **希望公開的名字**：Noah 諾亞
* **網域建議（網址）**：youareSowell

### **二、經營者背景與動機**

我是生涯教練，希望建立個人品牌，吸引對象預約一對一諮詢，同時經營個人部落格，分享生活與記錄成長。  
 目前為《擁報 Free Hug》主編與品牌 Sowell 有靈光 創辦人，也擅長內容行銷與觀點整理。

### **三、網站目標與內容主題**

* **網站核心目標**：  
   建立個人品牌，讓更多人認識我與我的專業，將粉絲轉化為客戶。
* **預計內容分類**：

1. **生涯教練筆記** 分享教練工作中的心得、對話靈光與陪伴經驗，幫助讀者理解教練是什麼，以及如何支持內在成長。
2. **成長生活誌** 記錄日常所思所感、人生彎路與轉化歷程，讓讀者看見真實與過程中的自己，感受「不孤單」。
3. **資源與免費下載** 提供讀者自我探索相關的表單、提問練習與思緒整理工具，幫助他們釐清方向、建立內在支持力。

### **四、目標觀眾**

* **年齡層**：25～35 歲
* **處境與心理狀態**：  
  + 剛踏入社會，有些經驗，但仍在摸索「適合自己的路」
  + 有覺察力卻容易自我懷疑，常受完美主義與拖延影響
  + 沒有嚴重心理問題，但經常陷入低能量、內耗
  + 渴望陪伴、整理思緒與溫柔支持
* **關注主題**：  
  + 找到真正適合自己的方向與節奏
  + 與內耗共處，減少自我懷疑
  + 建立內在支持系統，穩定前行
* **渴望的東西**：  
  + 安心表達、不被評價的空間
  + 溫柔又有力量的對話
  + 一種不靠逼自己，也能持續進展的方式
* **信任來源**：  
  + Noah 並非站在高處給建議，而是同路人
  + 文字與陪伴真誠細膩，具備整理力與理解力
  + 曾走過彎路，更能理解「想變好但又怕搞砸」的心情

### **五、風格偏好與配色建議**

* **風格描述**：溫柔療癒手帳風（拼貼感、手寫字、真誠質地）
* **偏好色調**：大地柔和色系（米色、灰綠、赭紅）
* **建議網站色票（HEX）**：

| **色彩角色** | **HEX 值** | **用途建議** |
| --- | --- | --- |
| 主色 | #B45C47 | 標題、CTA 按鈕、強調文字 |
| 輔色一 | #A3B4A2 | 背景塊、hover 效果、分隔區塊 |
| 輔色二 | #F6F1EB | 內文背景、主色平衡用淺色背景 |
| 深字體色 | #3E3E3E | 主文案字體色 |
| 輕字體色 | #7C7C7C | 次要說明、註解文字 |

### **六、品牌設定與命名風格**

* **命名風格**：Noah 諾亞・Sowell 有靈光（個人名稱＋品牌名混搭）
* **網站名稱**：Sowell 有靈光
* **自稱方式**：我是 Noah 諾亞，內容行銷顧問與生涯教練
* **網域**：youareSowell

### **七、自動產出網站文案（初稿）**

#### **🏠 首頁開場文案**

你好，我是 Noah 諾亞，內容行銷顧問與生涯教練。  
 我相信，每個人都值得這樣活著：**不逼自己，也能自在前進。** 在這裡，我想陪你一起，看見自己獨特的靈魂，  
 然後，踏著自己的節奏，走出一條真正屬於你的路。

#### **👤 關於我段落**

嗨，我是諾亞。  
 我一直都在練習搞懂那些讓人卡住的感覺——不管是自己的，還是我遇見的人的。  
 慢慢地，我學會了：有時候，找到出口，不是靠答案，而是靠陪伴。

我的身份有很多：教練、顧問、主編、創作者，  
 但我最想成為的，是那個讓你能安心說話、誠實面對自己的人。

**Sowell 有靈光**，是為了你——那個努力著、卻也常常懷疑自己的你——所打造的陪伴空間。  
 在這裡，我們暫時放下急著改變的焦慮，用自己的步調，慢慢走一段路。  
 走著走著，你會發現：  
 你一直都很好，從來都不需要證明。

#### **🗂 文章分類導覽文**

這裡有我一路上的記錄與累積，寫給也正在路上的你。  
 無論是想理解教練陪伴的方式，還是想從混亂中釐清一點點方向，  
 都歡迎你從以下分類開始探索：

#### **📌 分類封面標語 × 3**

* **生涯教練筆記** 關於對話、陪伴與轉化的片段記錄，寫給想更理解教練的你。
* **成長生活誌** 混亂、懷疑、前行與理解，一點一點走出屬於自己的節奏。
* **資源與免費下載** 給你一些自我釐清的小工具，和與自己對話的起點。

#### **🔘 CTA 按鈕文案建議**

* 預約一對一教練對談
* 看更多我的教練風格
* 訂閱電子報：靈光實驗室
* 免費下載探索工具包
* 合作洽詢與講座邀約

#### **📨 電子報訂閱區塊文案**

📬 **靈光實驗室**｜每月寄給你的陪伴信  
 不是說教，也不是心靈雞湯，只是一封真實的信，提醒你：  
 即使還沒找到答案，也沒有關係。  
 👉 訂閱，讓我們找回真實的自己

### **八、個人社群連結（選填，可自行新增）**

* Instagram：https://www.instagram.com/noah\_weng923/
* Facebook：https://www.facebook.com/NoahWeng923/
* Threads：https://www.threads.com/@noah\_weng923