## **📄 數位作者網站訪談紀錄**

### **一、基本資料**

* **客戶名稱／品牌名稱**：小石虎Sara
* **網站名稱**：小石虎的療癒森林
* **希望公開的名字（如適用）**：Sara
* **網域名稱（網址）**：healingwithcat.com

### **二、經營者背景與動機**

答：

曾經任職於台灣法律事務所，婚後隨夫移居荷蘭成為全職家庭主婦。

擅長傾聽、同理與陪伴，並經常運用自身經驗與閱讀內容，為朋友提供心理支持與分析建議。熱愛心理學、寫作與文學，擅於觀察人際互動和研究行為模式，藉由旅行看展接觸不同的文化。希望打造一個充滿真誠與溫度的線上陪伴空間，給予情緒療癒支持，也鼓勵每個人打造自己喜歡的人生。

### **三、網站目標與內容主題**

* **網站核心目標（至少三個）**：

1. 建立個人品牌
2. 學習紀錄
3. 藉由研究書寫培養專業

* **預計內容分類（至少三個）**：  
  1. 文化觀察：分享旅行與海外生活經驗中的人文觀察與生活反思。
  2. 故事心理學：以心理學視角解析經典小說/戲劇作品角色的課題。
  3. 讀書筆記：整理閱讀感受與延伸思考，分享內化書中的觀點與靈感。
  4. 內在練習：以文字陪伴自我覺察與情緒整理，提供引導與陪伴。

### **四、目標觀眾**

### 答：

### **喜愛文學心理學/女性**:處於舊文化與新價值轉換的交界，渴望理解、陪伴與自我接納。

### **五、風格偏好與配色建議（選填）**

* **網站風格**：清新自然・療癒系，有陽光灑落綠地與海風吹拂的放鬆感；以插畫手繪、手寫字體為主，排版簡約清晰。
* **色調偏好**：自然大地色系，低飽和放鬆色彩，避免過強對比與搶眼設計。
* **建議色票（HEX）**：  
  主色（草地綠） #A8CBB7 | 柔和大地綠，象徵自然與成長
  + 次色（暖陽米） #F6E8D6 | 像陽光灑落的暖米色，療癒溫暖
  + 補色（海藍灰） #9BB7C9 | 帶灰感的海藍色，沉穩且安心
  + 字體主色（岩石棕） #4E4B45 | 穩重不刺眼的深棕黑，適合大量文字閱讀
  + 點綴色（乾燥玫瑰） #D3B3A3 | 柔和點綴，增添人味與情感色彩

### **六、品牌設定與命名風格**

* **命名風格**：個人＋形象結合（小石虎作為陪伴角色）
* **網站名稱**：小石虎療癒筆記
* **自稱方式**：小石虎
* **公開的名字**：Chia Fen（用於 Logo、關於我區塊）
* **網域名稱**：healingwithcat.com

### **七、自動產出網站文案（初稿）**

#### **✅ 首頁開場文案**

答：

嗨，我是 小石虎（Chia Fen），陪你在文字中找到溫度與勇氣。

這裡是一個療癒、陪跑的空間，透過文化觀察、小說心理學、讀書筆記、內在練習，我帶你探索自我、理解情緒、並一步步走向喜悅人生。放慢腳步，讓我們一起在這片文字森林裡，相遇、彼此照亮。

#### **✅ 關於我段落**

答

我是 Chia Fen（小石虎），目前旅居荷蘭。曾歷經憂鬱低谷，藉由自學心理學與覺察改變，開始勇於活出屬於自己的人生，也想將這份支持傳遞給你。不管你在哪個人生旅程階段，我都願意以文字陪你，走過掙扎、不安與自我接納的每一步。

#### **✅ 文章分類導覽文**

#### 答：

* **文化觀察**：在異地文化與人際對話中找到關係的紋理與生活的啟示。
* **故事心理學**：解讀經典角色，探索情緒脈絡與自我的映照。
* **讀書筆記**：與我一起品味書中靈感與內化的思考片段。
* **內在練習**：透過引導與寫作，陪你進入自我對話的緩慢時光。

#### **✅ 分類封面標語（Banner 文案）**

* **文化觀察**：人心萬千，我們都值得被看見。
* **故事心理學**：在故事中，看見你的內在主角。
* **讀書筆記**：字裡行間，是靈魂的柔軟回聲。
* **內在練習**：給自己一場被聆聽的慢時光。  
  **✅ CTA 按鈕文案建議（選填）**
* 「加入療癒旅程」
* 「與小石虎聊聊」
* 「訂閱溫暖信」

#### **✅ 電子報訂閱區塊文案（選填）**

* **說明文**：
* **動機句**：

### **八、個人社群連結（選填，可自行新增）**

* Instagram：<https://www.instagram.com/leopardcat_bear/>
* Facebook：<https://www.facebook.com/share/16b5eSiShx/?mibextid=wwXIfr>

### 