## **📄 數位作者網站訪談紀錄**

### **一、基本資料**

* **客戶名稱／品牌名稱：山輕野行**
* **網站名稱：山輕野行**
* **希望公開的名字（如適用）：（未提供，品牌名稱為主）**
* **網域建議（網址）：https://lightliterlife.com（沿用原網址）**

### **二、經營者背景與動機**

答：你目前是上班族，立志成為台灣頂尖的越野跑選手，並代表台灣國家隊出賽。你擁有耐力體能訓練、自我覺察、輕量化登山與越野跑等多元專業，想建立一個登山與體能訓練相關的資訊站，幫助更多人安全接觸台灣山林，也培養運動習慣。

### **三、網站目標與內容主題**

* **網站核心目標（至少三個）**：  
  1. 建立一個台灣山林總資訊站，包含路線、交通、住宿、水源...等所有基本資訊，不論新手、進階者，只要想去某座山，某個路線，都可以在此找到最詳細的資訊。
  2. 讓新手知道「如何開始」，如何開始登山、如何開始越野跑...等
  3. 體能訓練介紹，非專項體能與越野跑專項體能
* **預計內容分類（至少三個）**：  
  1. **登山入門指南**：提供新手友善的登山基本知識與起步建議。
  2. **親民步道與體能訓練路線**：介紹各縣市可作為日常訓練的步道與健行路線。
  3. **百岳路線導覽**：涵蓋初級與進階百岳的路線規劃、交通方式、住宿資訊、水源與天災動態。
  4. **登山裝備導覽**：分析與推薦帽子、鞋子、襪子、背包、帳篷、天幕等各類裝備品牌。
  5. **全方位基礎體能訓練**：以能量系統與功能性肌力為核心，建立戶外活動所需體能基礎。
  6. **越野跑專項訓練**：針對越野跑者設計的體能訓練與技巧教學。
  7. **國內外越野賽事攻略**：介紹台灣與世界各地越野跑賽事，包含路線、交通、住宿與補給建議。
  8. **跑步裝備品牌評比**：分析帽子、鞋子、GPS錶、營養品等越野跑相關裝備。

### **四、目標觀眾**

### 答：登山與越野運動新手

### 週末健行族群

### 計畫挑戰百岳或越野賽事的中高階者

### 關注裝備選購與比較的戶外愛好者

### **五、風格偏好與配色建議（選填）**

* **喜歡的風格描述**：  
   自然感＋現代專業風，以實景山林圖為基調，搭配清晰排版與理性分類。
* **偏好色調**：綠色／大地色系
* **建議色票（HEX）：**
* 主色：#2F5D50（森林綠）穩重自然，呼應戶外主題
* 副色：#6B8D73（龍舌蘭綠）柔和過渡，適合背景或按鈕 hover
* 點綴色：#A37944（黃褐色）呼應大地色，適合標題、icon 點綴
* 底色：#F5F5F3（淺灰白）背景用色，乾淨不刺眼
* 文字色：#333333（深石墨灰) 高可讀性，適合主文案文字

### **六、品牌設定與命名風格**

* **命名風格**：品牌名稱
* **網站名稱**：山輕野行
* **自稱方式**：（未提供，預設以第三人稱描述）
* **網域**：<https://lightliterlife.com>

### **七、自動產出網站文案（初稿）**

#### **✅ 首頁開場文案**

答：山輕野行，是一個專為喜歡接觸山林與越野運動的人打造的資訊基地。從親民步道、裝備挑選，到進階訓練與賽事攻略，這裡陪你從新手起步，一步步走進自然、走向更強壯的自己。

#### **✅ 關於我段落**

答：嗨，我是一位喜愛輕量化健行、越野跑的上班族。白天上班，假日奔山，我相信山林能重塑我們的身體與心靈，也希望透過這個網站，讓更多人更安全、更自在地親近自然，找到屬於自己的節奏與挑戰。

#### **✅ 文章分類導覽文**

#### 答：想開始登山、訓練體能，或了解越野賽事？無論你是第一次踏上山徑，還是正在規劃下一場挑戰，這裡提供你清晰的分類導覽，讓你快速找到想看的主題。

#### **✅ 分類封面標語（Banner 文案）**

* 登山入門指南 →「從零開始，山林其實不難走近」
* 親民步道與體能訓練 →「每一步都在累積上山的力量」
* 百岳路線導覽 →「讓挑戰不再迷路，準備好再出發」
* 登山裝備導覽 →「挑對裝備，就是安全與效率的開始」
* 基礎體能訓練 →「打好底，身體才撐得起冒險」
* 越野跑專項訓練 →「在野地裡，跑出更強的你」
* 越野賽事攻略 →「從報名到完賽，一站式資訊準備」
* 跑步裝備品牌介紹 →「每件裝備，都是前進的夥伴」

#### **✅ CTA 按鈕文案建議（選填）**

* 「查看新手入門指南」
* 「探索親民步道路線」
* 「訓練菜單免費下載」
* 「品牌合作請來信」
* 「追蹤我的山行日誌」

#### **✅ 電子報訂閱區塊文案（選填）**

* **說明文**：想收到最新的山林訓練、裝備推薦與路線資訊？
* 訂閱《山輕野行》電子報，每週帶你探索台灣山林與身體的無限可能。
* **動機句**：

### **八、個人社群連結（選填，可自行新增）**

* Instagram：https://www.instagram.com/guitaronly57/
* Facebook：
* YouTube：
* LinkedIn：

### 