## **📄 數位作者網站訪談紀錄**

### **一、基本資料**

* **客戶名稱／品牌名稱：心許**
* **網站名稱：心許教練｜癌症運動筆記**
* **希望公開的名字（如適用）：心許**
* **網域建議（網址）：hsinhsu.journal**

### **二、經營者背景與動機**

答：我是台北自由健身教練，目前在萬華區 Liberate Training 授課，也有在癌症希望基金會台北小站教團體課。客群主要為癌症族群、35 歲以上的女性，以及希望進行一對一訓練的學員。由於喜歡寫作，希望建立自己的網路平台來累積文章、經營個人品牌，並以此接案、流量變現，未來也期望出版一本關於癌症運動的書。

### **三、網站目標與內容主題**

* **網站核心目標（至少三個）**：  
  1. 接到更多一對一訓練學生
  2. 推廣癌症運動與正確觀念
  3. 分享文章累積作品集
  4. 建立專業個人品牌
  5. 為未來出書／課程鋪路

* **預計內容分類（至少三個）**：  
  1. **癌症運動知識**：分享與癌症病友有關的運動技巧、重建訓練、安全原則與常見迷思
  2. **女性健身觀念**：談論女性在不同年齡階段如何透過運動維持健康、避免傷害，或常見健身誤區
  3. **一對一訓練的價值**：介紹個別指導的差異、實際成效與案例，說明為什麼值得投資教練課
  4. **我合作的運動空間**：分享 Liberate Training、癌症希望基金會等場館的環境、理念與教學氣氛
  5. **器材與動作介紹**：圖文說明常用的訓練工具與動作設計邏輯，提供初學者或病友安心參考
  6. **個人觀點與紀錄**：自由書寫生活反思、教學感想、品牌成長紀錄等(這部份想寫成電子報)

### **四、目標觀眾**

### 答：

### 癌症病友／病後重建者：需要安全運動方式、鼓勵與知識支撐

### 35 歲以上女性：希望塑形、改善代謝或減緩更年期不適

### 健身新手：對器材與動作感到不安，希望得到溫和引導

### 有慢性病或運動恐懼經驗者：需要細緻、富有同理心的教學方式

### 想要認識癌症運動的人（例如醫護、照顧者、其他教練）

### 

### **五、風格偏好與配色建議（選填）**

* 喜歡的風格描述：沉穩、有力量、極簡、文青風
* 偏好色調：穩重自然色、清新專業色、低彩度文青感
* 建議色票（HEX）：

| 主色 | **青灰藍**：沉穩中帶清新感 | #6E8A94 |
| --- | --- | --- |

| 輔色 | **淡杏米**：溫和提亮底色，不奶油 | #EAE6DC |
| --- | --- | --- |

| 點綴色 | **霧藍霧紫**：亮但不甜，增加層次 | #9AA8B2 |
| --- | --- | --- |

| 背景色 | **輕霧白**：比米白亮一點，乾淨閱讀感強 | #F9F8F6 |
| --- | --- | --- |

| 文字色 | **深灰**：仍保留良好可讀性 | #2F2F2F |
| --- | --- | --- |

### **六、品牌設定與命名風格**

* **命名風格（個人／品牌）：結合個人風格與專業關鍵字**
* **網站名稱：心許教練｜癌症運動筆記**
* **自稱方式：我是心許**
* **網域：hsinhsu.studio**

### **七、自動產出網站文案（初稿）**

#### **✅ 首頁開場文案**

答：你好，我是心許。

我會在這裡記錄癌症運動的知識、教學經驗與日常觀察。

如果你正經歷癌後重建，或正準備踏出運動第一步，希望我能讓你發現：

運動沒那麼可怕啦！

#### **✅ 關於我段落**

答：

你好，我是心許。  
 在家是貓奴，在外是健身教練，aka 泰拳愛好者。  
 啊，我還曾是子宮內膜癌患者。

你沒看錯，人不是罹癌了就很弱，癌友也是可以運動的。  
 我教過很多癌友，也被學生教會一件事：

「癌友能不能運動？」不是重點，重點是，**能不能找到適合的人與方式。**

我只是想讓你知道，就算是生過重病的身體，也可以透過運動找回自信。

如果你對運動既期待又怕受傷害，歡迎你來找我。  
我不會兇你，不會量體脂，不會要你馬上背很重、跑很喘，更不會要你深蹲100下。

#### **✅ 文章分類導覽文**

#### 答：

#### **癌症運動知識**：癌後生活的必備處方。

#### **女性運動觀念**：專為 35 歲以上女性寫的運動觀點。

#### **一對一課程的價值**：用實際經驗談個別訓練的重要性。

#### **合作的運動空間**：一起看我喜歡，也正在使用的教學場地。

#### **器材與動作介紹**：介紹我常用的工具與推薦動作。

#### 

#### **✅ 分類封面標語（Banner 文案）**

* **癌症運動知識**｜重新出發，透過運動尋回生命節奏
* **女性健身觀念**｜不只為瘦，而為更自在
* **一對一訓練的價值**｜身體需要被理解，而不只是被指導
* **我合作的運動空間**｜訓練從喜歡一個地方開始
* **器材與動作介紹**｜工具不是信仰，是溝通
* **個人觀點與紀錄**｜寫下來，因為很重要

#### **✅ CTA 按鈕文案建議（選填）**

* 預約一對一訓練
* 來信合作洽談
* 近期演講 / 工作坊活動
* 加入電子報：每月一封，**筆記裡的空白處：書、泰拳與沒有教學的時候**
* 支持我寫下去（可延伸設計為贊助／Buy Me a Coffee）

#### **✅ 電子報訂閱區塊文案（選填）**

* **說明文**：  
   這裡是生活停頓點與課後沉靜時的筆記。  
   有些是最近看的書，有些是生活中注意到的事，也有泰拳教我的事。  
   總之，不講專業。
* **動機句：** 如果你也在練習慢一點，生活不要老被工作佔據，這裡或許有屬於我們的對話。

### **八、個人社群連結（選填，可自行新增）**

* Instagram：https://www.instagram.com/lin\_hsinhsu/
* Facebook：https://www.facebook.com/Hsinstalk
* YouTube：
* LinkedIn：

### 