



地雷陣

20 分鐘雙人信任穿越

一人閉眼過關，一人只憑聲音導航——「停」永遠立刻生效。信任一個方向一個方向地建。

你上一次只憑別人一句話就邁步，
是什麼時候？

怎麼過陣

- 4×4 米場地，撒滿軟障礙：紙杯、空箱、靠墊。不許有硬的、尖的。
- 走的人矇眼（或閉眼）；導的人站在場外，只許用聲音，不許碰人。
- 第一輪過後交換角色、換新路線。二十分鐘，兩個方向都要走。

安全卡——每次開場，逐字念出口

- 一、走的人說「停」，一切立刻停——說到一半也停。
- 二、導的人永遠不碰人。只有聲音。
- 三、障礙必須是軟的。四、矇眼是選項——閉眼同樣合法。

這片場地讓什麼現了形

- 指令的好壞第一次變得生死攸關——責任之下的清晰度。
- 「停」說出口後的那半秒：信任系統在運轉，還是沒有。
- 幾乎每對都說：被信任，比信任人更難。

三種常見翻車，各配一條救援

- 導的人播報風景——「你旁邊好像有個杯子」→ 當場糾一句：「給下一步，別給地圖。」
- 走的人偷偷睜眼→ 不點破，遞上「閉眼版」選項。這是反思引導素材，不是作弊。
- 笑聲蓋過了聲音→ 錯開出發：一對在走，下一對在佈陣。

第二輪之後問三個問題

- 一、走的人：邁出第一步之前，你需要聽到什麼——實際聽到了什麼？
- 二、導的人：對方一晃，你的指令是變清楚了，還是變快了？
- 三、哪個方向更難：信那個聲音，還是成為那個聲音？

前後測

- 配對之前填：六行測的是你和真實同事怎麼配合——答平時。
- 反思引導之後填：同樣的六行，答的是剛穿過的這一場。
- 只報配對層面的差值——它量的是迴路，永遠不是某個人。

清晰，是一種關照。

「停」這個字，本身就是信任。

有驚無險的那一刻，是全場最值錢的素材。

裝進一個習慣

- 你的哪一週，正在給看不見全域性的人引路——入職帶教、授權、交接？
- 點出一條要改的指令習慣，寫上開始的日子。

布場・念安全卡・兩個方向各走一遍

信任一個方向一個方向地建——而且兩個方向都要反思引導。

把這個文件夾帶走



掃碼拿數字版——列印套件、線上表單與 AI 代理檔案。把連結換成你自己的 QRCode-AI 碼或 FormLM 地址。