WORKSHOPSKILL · FACILITATION KIT

一分鐘相識 — 引導者執行手冊

資料夾： one-minute-meetup · 分類：破冰 · 6–20 人 · 15 分鐘 · 實體＋線上 · 可列印道具 · 工具包

授權：CC BY 4.0

目录

目標
三個回合各改變了什麼
怎麼帶
那張卡
變化版
貼上一面牆
代理版
讀計數卡
反思的翻車點
什麼時候用這個活動
佈置
讓它成立的規矩
翻車點
引導筆記
資料夾裡的道具
怎麼帶這場反思引導
四個反思問題

15	6–20	實體 + 線上
分鐘	人數	形式

一分鐘相識 — 執行指南

兩人一組，只給一分鐘，找出一個令彼此意外的共同點——不是職位、不是城市。提示音一響就換搭檔，全員輪換。三個加速回合，加一句畫廊輪講。規矩就是重點：一個計時器和一條「只要意外的」規則，比任何開放式社交都更快地挖出真正的共同點。

目標

跑完之後，學員將：

1. 至少對兩個原本不算熟的人，知道了一件讓人意外的真事。
2. 親身感到一分鐘的硬計時如何比任何開放式社交更快地清掉寒暄。
3. 挖出至少一個會改變你們共事方式的共同點。

什麼時候用這個活動

- 一群半生不熟的人在開場前只聊名片和天氣，而這節課其實需要他們真正認識彼此。
- 你只有 15 分鐘、不想拖一小時，卻想讓氣氛起來、名字快速被記住。
- 線上：放進分組房間用同一聲提示音跑，遷移得很乾淨。

三個回合各改變了什麼

回合	要什麼	浮出什麼
1	找一個意外的共同點	「不許閒聊」多快越過職位頭銜
2	找一個彼此都沒告訴過別人的事	六十秒裡刻意讓信任往上走一格
3	找一個會改變你們共事方式的事	要緊的那次匹配，不只是最好笑的

佈置

場地： 能站起來走動交換的空間；配對之間不必有桌子。若坐著，兩人面對面、每回合換一個座位輪換。

每人材料： 一張計數卡、一支筆——每回合命中真匹配就打一格。

全場材料： 三張回合問題卡（`道具卡.pdf`），以及一個能出聲的提示物（手機計時器即可）。

分組： 兩人一組、每回合輪換，誰都不與同一個人重複。人數為奇時，一人第一回合輪空、第二回合補進。

角色： 一對裡兩人都是平等的「尋找者」；你負責計時，並守住「只要意外的」這條規矩。

怎麼帶

時間	階段	你做什麼
0–2	佈置	每人一張計數卡一支筆。兩兩配對；人數為奇時一人輪空、下一回合補進。
2–4	回合 1	每分鐘一對，找一個意外的共同點。提示音響，換新人。
4–7	回合 2	同樣一分鐘，更深一問（彼此沒講過的）。再換一次。
7–10	回合 3	同樣一分鐘，問那個會改變共事的。每命中一次在計數卡上打一格。
10–14	畫廊	輪流：每人說一句最讓自己意外的匹配。不復述整段對話。
14–15	承接	各一句：你對一個「已經認識」的人發現了什麼。

讓它成立的規矩

- 一分鐘、硬停。計時器不是建議，正是它逼你越過寒暄。
- 不談職位、不談城市、不談「週末怎樣」。太顯然的不算。
- 人人輪換、不重複搭檔。畫廊只報匹配，不做獨白。

那張卡

用 `道具卡.pdf` 的卡面：三張回合問題卡（意外的共同點 / 彼此都沒告訴過別人的事 / 會改變你們共事方式的事）、一張每人計數卡，外加可自寫的空白問題卡。三問是唯一要為你們團隊改的東西——一分鐘硬停這條規矩不變。

翻車點

- **搭檔過了提示音還聊。** 守住硬停；輪換是引擎，響亮點跑。
- **房間滑回聊名片。** 每次都把這一回合的「要什麼」念出來，守住「只要意外的」。
- **畫廊變成演講。** 每人一句，只說最意外的匹配；你來守時。

變化版

- **線上：** 放進分組房間跑同樣三輪換；靜音全員時敲提示音。紙版在螢幕上跑起來一模一樣。
- **大群體（20+）：** 所有配對同時跑；畫廊舉手示意加幾條自願的一句，才守得住「每人一句」。
- **把問題換成你們的：** 用空白卡把三問換成團隊真正的破冰點——一個專案、一個嗜好、一條辛苦學來的教訓。
- **更長更深（25 分鐘）：** 加第四回合（「我們實際會怎麼共事」），畫廊按對而不是按人各報一句。
- **不列印兜底：** 每人用一張紙片當計數卡，三問由你念出來。

引導筆記

- 最有力的時刻在畫廊——有人對著一個十分鐘前才認識的人說：「我完全沒想到你也……」

- 保持十五分鐘；勁兒來自被擠壓，不來自時長。

貼上一面牆

列印 `活動海報.pdf`（A3），把整場流程、兩條規矩與畫廊提示貼到一面牆上，邊帶邊看。

資料夾裡的道具

- `道具卡.pdf` —— 撲克規格列印頁（63.5 × 88.9 mm，含出血與裁切導引）：三張回合問題卡、一張每人計數卡、空白問題卡，帶品牌卡背
- `執行手冊.pdf` —— 印刷版：本執行手冊 + 反思引導裝訂成一份帶書籤的 A4 文件（`執行手冊-Letter.pdf` 是美版 Letter）
- `活動海報.pdf` —— 整個暖場工具貼上一面牆的 A3
- `執行指南.md` · `反思引導問題.md` · `快速上手.md` —— 引導者執行指南、反思引導、一頁快速上手
- `使用許可.md` —— 一句話說明你能做什麼、必須保留什麼
- `SKILL.md` · `one-minute-meetup.zip` —— 給代理的機器可讀清單，以及整個資料夾一次下載

代理版

資料夾裡每個檔案都有穩定的公開 URL——AI 代理可用三條 curl 取到卡牌、反思引導和這份執行手冊（見 `SKILL.md`）。紙本版只需要一間房、三張問題卡和一聲提示音。

一分鐘相識 — 反思引導

> 六十秒、三個從陌生人變成匹配的對象。重點不在答案——在於房間刻意停止了寒暄。
>
> 與 `執行指南.md` 搭配使用。第十四分鐘那句承接是壓縮版；這份是完整版。

怎麼帶這場反思引導

- 問**找到了什麼，而不是誰說的。** 匹配是擺在桌上的東西，兩個人只是找到它的人。
- 把計數卡留在桌上。空著的格和打滿的格一樣說明問題——那是房間選擇保持禮貌的地方。
- 收尾落在每個人現在會在這裡某人身上下手做的一件事。一場停在「挺好」的畫廊什麼都沒改變。

讀計數卡

1. **三格都打滿的人。** 每回合都命中真匹配的那些對，不是更有共同點——是更少寒暄。
2. **意外的那些。** 畫廊裡引來笑聲的匹配，正是房間判斷錯了的地方。把那些假設點出來。
3. **回合 3 命中數。** 多少人找到了會改變共事方式的東西？那就是十五分鐘的回報。

四個反思問題

- 你對一個已經認識的人學到了什麼？說那個最讓你意外的。
- 一分鐘的擠壓帶你越過了什麼——開放式社交永遠做不到的？
- 今天哪個關於同事的假設被悄悄糾正了？
- 有哪一件你平常絕不會問的事，現在你會問了？

反思的翻車點

翻車點	為何會發生	救援
停在派對遊戲	匹配很好笑	順勢帶到房間裡那個假設——以及它還在哪裡讓你付出代價。
畫廊拖太長	人們復述整段對話	每人一句：最意外的匹配，別的都不說。
沒東西帶回崗位	反思停在「挺好」	收尾定一個你回去會真的問這裡某人的問題。