WORKSHOPSKILL · FACILITATION KIT

開始·停止·繼續（Start · Stop · Continue）— 引導者執行手冊

資料夾： start-stop-continue · 類目：回顧 · 一個 4–8 人團隊 · 30 分鐘 · 實體進行 + 線上 · 列印道具 · 測評型

許可：CC BY 4.0

目录

目標
逐分鐘腳本
變體
代理版
反思引導本身的 3 個已知翻車點
佈置
已知翻車點與救援
本資料夾的道具
8 個問題

30	4–8	列印道具
分鐘	人數	形式

開始·停止·繼續——引導師執行腳本

一面牆就裝得下的反思引導：每張卡只有一個動詞——開始一件事、停止一件事、保留一件事。結構很小；紀律是真的：沒有負責人和日期，任何卡片都活不過這場反思引導。

目標

活動結束時，團隊將：

1. 看到自己的工作模式<mark>被誠實分成三堆</mark>。
2. 把最響的痛點變成一個有負責人、有日期的行動。
3. 練習反思引導紀律：卡上寫行為，永遠不寫人。

佈置

場地： 一面牆或白板；線上就是一個三欄共享看板。

材料：

物品	來源
每人 1 × START 卡	`道具卡.pdf`（卡 1）
每人 1 × STOP 卡	`道具卡.pdf`（卡 2）
每人 1 × CONTINUE 卡	`道具卡.pdf`（卡 3）
1 × 計時卡	`道具卡.pdf`（卡 4）——給你

卡片規則——大聲念出來： 「一張卡一個行為。永遠不寫人名。『停止給全組抄送』——而不是『停止給小丹抄送』。」

分組規則： 一個真實團隊，4–8 人，包括負責人。更大的團隊先按工作搭檔拆分寫卡，再合併看板。

逐分鐘腳本

時間	階段	引導師做什麼	參與者做什麼
0–3	框定 + 卡片規則	念規則。每人發三張卡	讀卡、思考
3–11	靜默書寫（8 分鐘）	書寫期間不許說話——質量優先於速度	每卡一個行為，三個動詞全用上
11–18	上牆（7 分鐘）	邀請朗讀；當場歸併重複項	貼卡、聽回聲、合併
18–24	投票（6 分鐘）	每人三點：投給這個迭代裡最重要的事	全部三堆上點投

時間	階段	引導師做什麼	參與者做什麼
24–30	負責人 + 日期（6 分鐘）	「每堆的最高票卡，當場定負責人和日期。大聲說出來。」	口頭承諾；給牆拍照

牆的照片和三條承諾就是這場反思引導的產出——收尾的十分鐘見 `反思引導問題.md`。

已知翻車點與救援

1. **卡片自帶靶子。** 「停止站會遲到」——誰都能對上號。救援：徵得全場同意後當場改寫：「行為是『沒準備就來』——停的是這個。」每張卡都只寫行為。
2. **所有卡都進了 CONTINUE。** 誇獎最安全；START 和 STOP 空著。救援：上牆前限制每人 CONTINUE 最多三張——稀缺把誠實逼進難的那兩堆。
3. **投票裂成陣營。** 圓點沿團隊界線分佈；反思引導變成公投。救援：只許默投，並在負責人環節前把前五名重新聚類成一份共享候選單。

變體

- **衝刺精簡版：** 20 分鐘，每人每個迭代只寫一個動詞——每週輪換動詞。
- **遠端：** 共享看板、便利貼卡片、表情點投，照片變成匯出的截圖。
- **結伴版：** 給信任度低的團隊——先兩人一組寫卡，每張卡帶兩個名字，風險減半。

本資料夾的道具

- `道具卡.pdf`——撲克規格印刷：START / STOP / CONTINUE / 計時卡
- `執行指南.md`——本執行腳本
- `反思引導問題.md`——8 個反思引導問題、3 個翻車點
- `測評預設.json`——前後測量表預設
- `答卷.pdf`——A4 答卷：量表的列印填寫版
- `學員工作簿.pdf`——學員工作簿：通俗講解、帶引導的題目、筆記與行動頁
- `簡報.pdf`——講課或投屏用的簡報
- `簡報.html`——同一套簡報的瀏覽器版，N 鍵講者提示
- `使用許可.md`——這套材料你能做什麼，一句話說清
- `活動海報.pdf`——一面牆講完整場活動（A3）：速覽、流程、復盤問題、注意事項。
- `快速上手.md`——一頁，三十秒，然後列印進場
- `SKILL.md`——供 AI 代理讀取的機器可讀清單
- `執行手冊.pdf`——印刷版：本執行腳本 + 反思引導表，合訂成一份 A4 PDF

代理版

本資料夾的每個檔案都有穩定的公開 URL——AI 代理用三條 curl 命令就能拿到道具、反思引導問題和本腳本（見 `SKILL.md`）。反思引導本身靠卡片、一面牆和一條紀律運轉：寫行為，不寫人。

開始·停止·繼續——反思引導表

> 8 個問題、3 個翻車點、一條規則：牆的照片就是契約。
>
> 配合 `執行指南.md` 使用。負責人環節後跑 10 分鐘。

---

8 個問題

1. 三堆的形狀。

「看這面牆：哪堆最大？這個形狀說明這支團隊現在處於什麼狀態？」

→ 全是 CONTINUE 的牆，要麼是安心的團隊，要麼是不敢的團隊。問是哪一種。

2. 最難寫的卡。

「哪張卡最難下筆——START、STOP 還是 CONTINUE？為什麼是那張？」

→ STOP 通常最難；追問為什麼，能挖出行為背後的怕。

3. 回聲簇。

「哪一簇攢了最多重複卡？五個人寫了同一條 STOP，是什麼感受？」

→ 回聲是團隊的沉默共識終於顯形。

4. 沒上牆的卡。

「有沒有哪張卡你寫完又收回了口袋？不用念出來。」

→ 有人點頭就夠了。收回的卡告訴你這場反思引導的安全感天花板。

5. 票與沉默。

「哪張高票卡討論得最少？它底下壓著什麼？」

→ 有時候全場給一張卡投票，恰恰是為了不用談它。

6. 每天的版本。

「從這場反思引導到下一場之間，牆上的三個動詞會在哪裡不請自來？」

→ 遷移問題。預期答案：一對一、群聊、迭代規劃會。

7. 那三條承諾。

「把三張『負責人加日期』卡大聲念一遍。此時此刻，三條都還真實嗎？」

→ 總有一條會在全場目光下發虛——當場誠實地重新談。

8. 那張照片。

「牆的照片在誰手機裡？下次什麼時候調出來看——下一場反思引導之前，還是之後？」

→ 收尾問題。照片就是契約；把審計時間排進日曆。

反思引導本身的 3 個已知翻車點

1. **反思引導變吐槽大會。** STOP 卡一張張辯論，時間耗盡，沒有一張卡有主。救援：投票已經選過了——辯論只屬於每堆的最高票卡，別處免談。
2. **負責人搶答一切。** 最資深的嗓門替每個簇做解讀。救援：把解讀權還給寫卡人：規則定為「作者念卡，全場聽」。
3. **承諾為了安全而含糊。** 「改善同步」——有負責人、有日期，卻沒有一個能審計的動詞。救援：用一句話測試——錯過這場反思引導的人能判斷它發生了嗎？不能就重寫。

如果你在跑前後測（`測評預設.json`），留意這些可觀察行為：

可觀察行為	指向
STOP 堆與 CONTINUE 堆的大小對比	誠實程度
重複簇不用提示就自己形成	共同痛點浮出
三條承諾全部透過一句話測試	承諾質量

團隊拿到的報告是跨迭代的自我對比，絕不是與其他團隊的排名——你彙報時也別破這個例。