WORKSHOPSKILL · FACILITATION KIT

信任時間線 — 引導者執行手冊

資料夾： `the-trust-timeline` · 分類：信任 · 4–10 人 · 25 分鐘 · 實體＋線上 · 可列印道具 · 工具包

授權：CC BY 4.0

目录

目標
佈置
那張卡
變化版
貼上一面牆
代理版
讀線
反思的翻車點
什麼時候用這個活動
怎麼帶
翻車點
引導筆記
資料夾裡的道具
怎麼帶這場反思引導
六個反思問題

25	4–10	實體 + 線上
分鐘	人數	形式

信任時間線 — 執行指南

一個 25 分鐘、4–10 人的信任工具。團隊把共同歷史鋪在一條線上——信任長回來的時刻、斷了的時刻、被修好的時刻——看清這裡的信任到底怎麼運作，然後挑一道還開著的裂口去修。信任不是宣布出來的，它在一個個具體時刻裡一點一點攢起來，而多數團隊從來沒有一起看過這些時刻。

和信任類其他資料夾的分別： 信任時間線讀的是*過去*，找的是機制——這裡的信任因什麼斷、靠什麼修。心理安全感自查用四個數字量*現在*；可靠賬本把一件期待攤開、白紙黑字地修；如果是…請入圈用身體展示共有。房間裡的這些人之間有歷史——尤其有從沒一起看過的歷史——就跑這個。

目標

別再拿信任當心情。當你把真實的時刻標出來，會發現信任是有機制的：它總在同樣的東西上斷、靠同樣的動作修好。看清這個模式，你就能有意去修一道還開著的裂口，而不是讓它悄悄堆在那兒。

跑完之後，學員將：

1. 把團隊的真實時刻鋪到同一條共享線上，分三條泳道——長回來 · 斷了 · 修好了——大致按發生的時間放好。
2. 大聲說出這條線顯示的模式：這裡的信任通常因什麼斷（能力、可靠，還是在意），以及哪個修好的動作一直管用。
3. 在團隊自願的前提下（只此一個前提），挑出一道還開著的裂口，配上修復動作、負責人與回看日期。

什麼時候用這個活動

- 一個有共同歷史、且隱隱覺得「有什麼東西悄悄堆起來了」的團隊——過去的斷裂從來沒被合上過。
- 一次你感覺得到、卻說不準位置的破裂；把它放回線上的脈絡，就知道它是模式還是意外。
- 兩個總在交接處漏信任的團隊——各畫各的線，縫隙自己會說話。

佈置

時間： 全流程 25 分鐘。歷史又長又沉的團隊給 30 分鐘——第一張誠實的「斷了」卡最貴。

場地： 一面牆或一塊共享看板，畫一條橫向時間線，三條泳道：**長回來 · 斷了 · 修好了**。線上時，時間線放在共享看板上。

每人材料：

物品	來源
卡面——長了、斷了、修好了、那個修好的動作、還開著的裂口、空白	`道具卡.pdf`
1 × 筆；膠帶或圖釘	自備
可選：貼上牆的兩條規矩海報	`活動海報.pdf`（A3）

分組： 4–10 個有共同歷史的人——一個團隊、一段合作、一起經歷過些什麼的群體。

角色： 人人鋪真實時刻；你畫好泳道、守住卡面「講事件不寫名字」、帶頭大聲讀模式，並護住「修復只憑自願、絕不指派」這條規矩。不需投影、不需帳號、不需線上表單。

怎麼帶

時間	階段	你做什麼	學員做什麼
0–2	畫線	畫出時間線和三條泳道。說清楚：信任是在具體時刻裡長、斷、被修好的——今天我們看我們自己的。	答應來看真實時刻，不是官方敘事
2–10	鋪時刻	先示範貼一張（講事件、不講人）。提示三種：長了 = 有人靠得住；斷了 = 有人掉了鏈子；修好了 = 它被重建了。位置大致按發生時間。	把各自的真實時刻鋪到三條泳道上
10–17	讀模式	大聲問：這裡的信任通常因什麼斷——能力、可靠，還是在意？哪個修好的動作一直管用？	說出這條線顯示的模式；找出聚集的時間段，和那條空著的「修好了」
17–25	修一個	找到那道人人記得、卻沒人點名的裂口。把它作為候選端出來——只在團隊自願時。逼出收尾：動作、負責人、回看日期。	挑一道還開著的裂口；定下修復動作、負責人，和回看它有沒有用的日期

之後跑反思引導——見 `反思引導問題.md`。

那張卡

卡面把記憶歸進三條泳道——長了、斷了、修好了——這條線填出來的就是資料，不是戰史。「那個修好的動作」這張卡存在，是因為團隊重建信任的能力遠比他們以為的穩：把那個可複用的動作點名，下一次修復就會更快。「還開著的裂口」讓這件工具不淪為博物館：線上沒有修復動作的斷，就是該修的那道——但只在團隊自願修它時。

翻車點

1. **沒人願意貼裂口。** 救援：引導者先貼，講事件不講人。安全感是示範出來的，不是要求出來的。
2. **線上的裂口全是舊的、安全的、早翻篇的。** 救援：這是在躲。問還有什麼沒關——還開著的那道才是重點。
3. **某道裂口點了名。** 救援：把名字拿掉，描述發生了什麼、代價是什麼。追責會讓房間凍住；講模式才能讓它往前走。

變化版

- **新團隊、還沒歷史：** 往前跑——現在就約定你們會怎麼標記「長」和「修」，好讓裂口別悄悄堆起來。
- **某次具體破裂之後：** 把那道斷裂放在線正中，畫出什麼能把它挪到「修好了」泳道。
- **兩個互相交接的團隊：** 各畫各的泳道；兩條線之間的縫隙，就是信任漏的地方。
- **年度回顧：** 對著去年這條線的照片重跑——移動了的卡，才是真正的業績記錄。

引導筆記

- 真實時刻，不是套話。含糊的「溝通」一文不值；「那個週二我們沒告訴設計就上線了」才是一個資料點。
- 斷點卡上不寫名字——描述發生了什麼、代價是什麼，不是那個「罪人」。點了名的斷，會讓整個房間凍住。
- 修復只能被端出來，不能被指派。被強迫的修復，是一道裹著繃帶的新裂口。

貼上一面牆

列印 `活動海報.pdf`（A3），讓三條泳道和兩條規矩——真實時刻、不是套話；斷點卡上不寫名字——在鋪線時全程可見。

資料夾裡的道具

- `道具卡.pdf`——撲克規格列印頁（63.5 × 88.9 mm、出血與裁切導引）：長了、斷了、修好了、那個修好的動作、還開著的裂口、空白卡，含品牌卡背
- `執行指南.md`——本執行手冊
- `反思引導問題.md`——反思問題與反思的翻車點
- `執行手冊.pdf`——印刷版：本指南＋反思引導問題合訂成一份帶書籤的 A4 文件
- `活動海報.pdf`——一面牆講完整個工具（A3）：三條泳道、流程、注意事項
- `快速上手.md`——一頁、三十秒，然後列印開跑
- `SKILL.md`——給 AI 代理的機器可讀清單
- `*-Letter.pdf`——列印文件的 US Letter 紙型版

代理版

本資料夾每個檔案都有穩定的公開 URL——AI 代理用三條 curl 命令就能取得卡牌、反思引導問題和本指南（見 `SKILL.md`）。紙面版只需要一面牆、一條線和一疊泳道卡。

信任時間線 — 反思引導

> 線在被讀懂之前只是一張圖——反思引導這一步，才把「這裡的信任有機制」說出口。
>
> 與 `執行指南.md` 搭配使用。第 17 分鐘的修復階段是壓縮版；這份是完整版。

怎麼帶這場反思引導

- 整條線留在視線裡，三條泳道都要看得見。模式活在間距和空著的泳道裡，不在任何一張單卡上。
- 先讀、再修：模式那場對話在前，選裂口在後。不讀就修，修好的是一張卡，丟掉的是教訓。
- 收尾收在一道還開著的裂口、一個動作、一個負責人、一個日期——而且只收團隊自願的那道。

讀線

- 看「修好了」這條泳道。它有「斷了」那麼滿嗎？如果不，說明裂口正在沒人修地堆起來。
- 哪些「長了」的時刻讓你意外——那種別人沒注意、卻有人記著的小事？
- 斷掉的時刻是聚在某一段時間，還是散在各處？一簇通常指向一個原因，不是一個人。

六個反思問題

1. 空著的那條泳道。

「『修好了』有『斷了』那麼滿嗎？如果沒有——這裡那些從沒被修的裂口，後來都怎麼樣了？」

→ 測的是：堆積本身；沒人修的裂口，是之後每個項目都在悄悄交的稅。

2. 缺席的那張卡。

「誰的裂口沒被標上線？如果有人中途沉默了，這告訴我們：在這兒說什麼才是安全的？」

→ 測的是：沉默也是資料——沒貼上去的東西，正是這個房間的安全感讀數。

3. 因什麼斷。

「這裡的信任通常因什麼斷——能力（我們懷疑手藝）、可靠（我們懷疑它做不做得完），還是在意（我們懷疑對方站不站我們這邊）？」

→ 測的是：被點名的反覆失敗模式；不同種類的斷，配不同種類的修。

4. 那個一直管用的修。

「哪個修好的動作在線上一再出現——對這個組真正管用的那一個？我們能不能有意地、更早地用它？」

→ 測的是：團隊自己驗證過的那一手；最快的下次修復，就藏在這條線的檔案裡。

5. 沒人點名的那道。

「有沒有一道裂口人人記得、卻沒人願意點名？要讓『點名』變得安全（只點事件），需要什麼？」

→ 測的是：藏在明處的那道活裂口；把名字拿掉、把事實留下，讓房間自己決定。

6. 脆弱，還是可修。

「如果你假定這裡的信任是可修的、而不是脆弱的，你們各自會做點什麼不一樣？我們什麼時候回看，這次修復有沒有讓線移動？」

→ 測的是：那個會改變冒險方式的信念，加上讓修復從承諾變成「帶日期實驗」的回看。

反思的翻車點

翻車點	為何會發生	救援
沒人願意貼裂口	第一張「斷了」卡最貴	引導者先貼，講事件不講人。安全感是示範出來的，不是要求出來的。
線上的裂口全是舊的、安全的、早翻篇的	團隊在做歷史題，不是誠實題	問還有什麼沒關——還開著的那道才是重點；把「這是在躲」大聲說出來，通常就夠破局。
某道裂口點了名	難過或憤怒想要一個罪人	把名字拿掉，描述發生了什麼、代價是什麼。追責會讓房間凍住；講模式才能讓它往前走。