SGL *Coach*

白皮書 · 2026 年 10 月

SGL Coach 的引導服務

數位發展歷程中的真人支持

為你、團隊與組織提供
會談、共享地圖與後續追蹤。

SGL Coach AS
公司登記編號：938 473 684
company@sglcoach.app
sglcoach.com

客戶版 3.0
2026 年 10 月

前言

一個可以一起思考的人

SGL Coach 把你自己的反思和真人引導連結在一起。你在日常中與 JP2 一起工作，當某個情況需要時間、提問和人的判斷時，可以和引導師見面。

JP2 是 SGL Coach 裡的 AI 教練。引導師則是一個人，幫助你理解自己的經驗、看見你與他人的互動，並選擇你想嘗試的事。兩者都把 Jan Petrus Hagberg 的 SGL 當作共同的專業語言。

對企業而言，這表示起步時有人在，有人停滯時也有人在。引導師把 SGL 連結到你們真正想達成的事。

如何安排引導師	你們要約定的事
個人與團隊 由引導師邀請	引導師在 App 中邀請你或你的團隊。是否接受由你自己決定。若是團隊，由團隊負責人接受，團隊所有人都會知道引導師是誰。引導師的服務內容與價格，由你們直接和引導師約定。
組織 透過引導師事務所	企業與一家事務所約定引導服務。事務所的引導師陪伴整個組織，你們所有的使用者都看得到他們是誰。事務所負責組織、團隊和主管的起步，以及有人停滯時的會談。超出這些的部分，由你們與事務所另行約定。
組織 由自家員工擔任	企業把引導師角色交給自己的員工，中間不經過事務所。

目錄

01 如何開始 3

02 分享什麼由你決定 4

03 團隊中的引導 5

04 組織與框架 6

本文件寫給正在考慮為自己、團隊或企業導入引導服務的你，也寫給已獲得引導師服務提議的你。畫面截圖中的 App 使用的是虛構的人物和企業。

01 · 從第一週到會談紀錄

如何開始

你不需要自己去找引導師。JP2 會告訴你有引導服務，你可以在 App 中預約會談。

第一週

如果你所在的組織有引導服務，或你已接受某位引導師的邀請，JP2 會在第一週告訴你有引導師，以及如何預約會談。每個人收到的訊息都一樣。「你的引導師」下方有「預約會談」按鈕。如果你請 JP2 讓你和真人談談，JP2 可以向你提議一次會談。

停滯時的提議

如果看起來你還沒開始，或已經停滯，你會收到一次會談的提議，並附上建議的時間。你可以接受這個時間、另選時間，或回答「不用了，謝謝」。這些跡象只來自你使用 App 的方式，例如兩週後仍沒有盤點任何步驟，絕不來自你寫的內容。提議只會發給你。你的雇主和引導師都不會知道你收到了提議。你可以在「通知」中關閉提議。

會談

一次會談 20 分鐘，在 App 中以視訊進行。SGL Coach 在歐盟有自己的視訊系統，以維護保密規範。你選擇一個空檔，時間會立即確認。在「組織」方案中，事務所會把會談分派給其中一位引導師，你會看到要見的是誰。預約可以在 App 中改期或取消。

是否把語音轉為文字，由你們雙方決定。只有雙方都同意時才會進行，任何一方都可以在過程中停止。會談不會錄影，也不會儲存任何聲音。

如果你是引導師的直接客戶，預約、會面和取得紀錄的方式都相同。

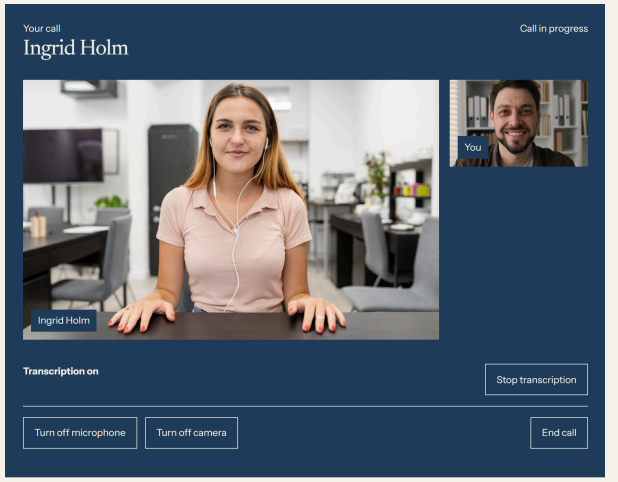


圖 1 · APP 中的會談
雙方都看得到語音是否正在轉為文字，也都可以停止。人像用於呈現一次虛構的會談。

會談後的紀錄

會談結束後，引導師會寫一份簡短紀錄：你們談了什麼、引導師的建議，以及下一步。AI 會先擬出草稿，再由引導師閱讀並核准。草稿會把其他人的名字換成「同事」或「主管」。你可以閱讀紀錄、留下意見、要求更正或刪除。若想在兩次會談之間繼續努力，你可以把紀錄帶給 JP2。約定好的後續追蹤會成為一個新的預約提議，由你確認。

02 · 你的選擇

分享什麼由你決定

引導師不會讀你和 JP2 的對話。引導師只看得到你自己選擇分享的內容，而且你可以收回。

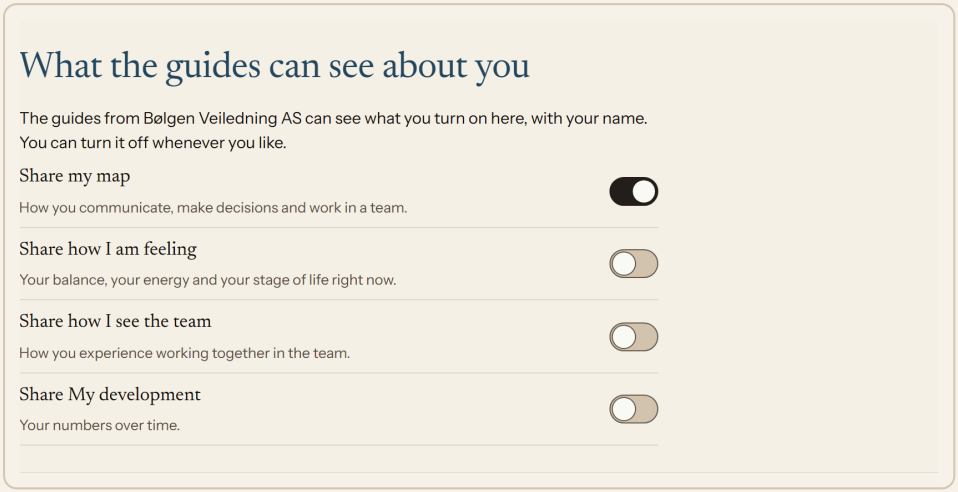


圖 2 · 引導師看得到你的哪些內容

每個選擇都會維持到你更改為止，而且與你和團隊分享的內容分開。

你可以分享的內容	引導師看得到的內容
與 JP2 的對話	你分享當下那段對話的副本。之後寫的內容不會包含在內。
Triple-T 結果	最近一次完成結果的副本，附有日期。新的結果不會包含在內。
地圖	你開啟的步驟，分成三組：我的地圖、我的狀態、我眼中的團隊。引導師看到的是目前的樣子。
我的發展	你隨時間變化的量測結果。這一項要另外選擇。

看誰能讀，並收回分享

分享之前，你會知道誰能讀。在「組織」方案中，能讀的是陪伴你們的事務所引導師，你會看到他們的名字。副本可以收回。收回後，引導師就看不到它，只會看到有內容曾被分享又收回。「地圖」和「我的發展」只要關閉分享就會隱藏。直接連結可以由任何一方在 App 中結束，若是團隊則由團隊負責人結束。結束後，已分享內容的存取權也隨之停止。

雇主看不到你分享的內容

雇主無法閱讀會談紀錄，也無法閱讀你和引導師分享的內容。企業取得的引導相關數字，一律以群體為單位，絕不針對個人。只有在你分享過內容或進行過會談後，你才會出現在引導師的總覽中，而且引導師絕不會拿到全體員工名單。

03 · 共同發展

團隊中的引導

引導師協助你們在真實的工作情境中運用 SGL。每個人仍然自己決定自己的資料。

團隊練習互動

團隊地圖只根據每位成員與引導師分享的內容建立。地圖不顯示姓名，分享的人太少時也不顯示數字。你們可以在同一個空間見面，或在 App 中視訊，也可以兩兩分組交談。所有人可以同時書寫，時間到時答案才會顯示。最後你們以一個具體行動作結，並追蹤它的效果。

展示模型

引導師在現場或視訊中逐一展示 SGL 模型的各部分。視訊時，每位參與者看到的都是自己語言的模型。一對一會談時，引導師可以讓你在模型上繪圖。引導師也可以把模型印在紙上發放，每個階段一張。這個工具不儲存任何參與者資料，在模型上畫的內容會在關閉展示時消失。

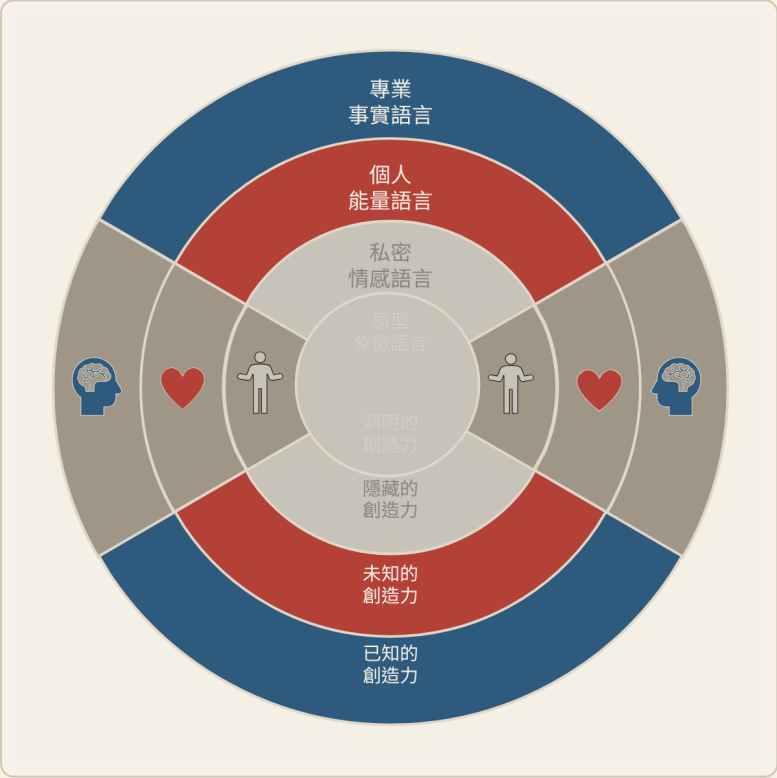


圖 3 · 展示模型
引導師逐一展示模型的各部分，這裡是 5 個階段中的第 3 個。

04 · 給企業

組織與框架

企業看到的是群體的樣貌，絕不是個人的樣貌。所有引導師都適用相同的限制。

組織的數字呈現的是群體

陪伴組織的引導師會看到每個單位的彙總數據。只有背後人數足夠時，數字才會顯示。如果用一個單位減去另一個單位就能推算出某個數字，該數字也不會顯示。

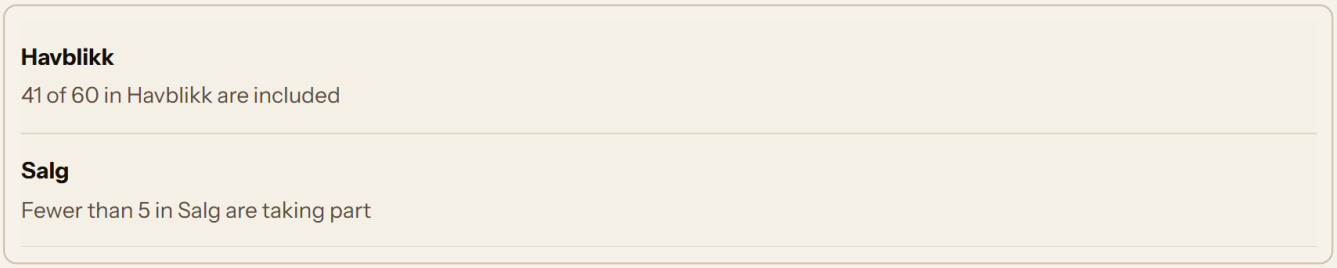


圖 4 · 組織總覽
引導師看得到有多少人參與。小群體不會產生數字。

演講與多人提問

演講時，參與者用手機寫下問題。問題以匿名方式顯示，對主持人也一樣。組織會收到一份經引導師核准的摘要，摘要不會把任何內容連結到特定個人。

內部或外部引導師

引導師可以是你們的員工，也可以來自引導師事務所。這個角色無法存取個人與 JP2 的對話、地圖或發展數字，當事人自己分享的除外。如果引導師同時也是你們的主管或管理員，合併的角色也不會讓他看到小群體的資料。

是學習與發展，不是治療

SGL Coach 與引導服務支持工作中的學習與發展。這項服務不是醫療照護、心理治療，也不是檢舉管道。如果有人身處危機，引導師會轉介到專為此設計的協助管道。JP2 和紀錄草稿都以 AI 為基礎，而 AI 可能出錯。

從你們想達成的事開始。
釐清需求，以及引導師要由你們的員工擔任，還是來自事務所。詳情請見 sglcoach.com/zh-hant/practitioners，或寫信到 company@sglcoach.app 聯絡 SGL Coach AS。