

把錯誤變成下一次的線索

錯誤、回饋與挫折 15 | 還原經過，找出可驗證的改進。

你可能正在經歷

錯題本記了很多，下一次卻還是犯相似的錯；工作檢討也可能停在「加強注意」。錯誤被記下來，不等於已經找到原因與改法。

這冊把回顧分成還原事件、形成原因假設、設計改動與再驗證。焦點放在能觀察的工作與學習過程，也把資訊、設備與時間限制納入。

挑一個最近的錯誤，找出最早偏離預期的那一步。

這一冊怎麼用

第 2 至 5 頁各處理一個具體情境；先選最貼近目前困難的一頁試做，再用第 6 頁留下自己的安排。每一步都可以依現實條件調整。

四個練習，從這裡開始

頁次與主題	這次要留下的線索
02 · 先還原當時看得到的資訊	先還原經過，再判斷原因。
03 · 把原因當成待確認的假設	原因要有證據，也允許被修正。
04 · 把改法寫成下一次的動作	改動要對準缺口，而不是增加所有工作。
05 · 用新的表現確認改動	下一次的證據，決定改法是否保留。

何時適合拿出來

適合考後檢討、作業訂正與一般專案回顧。實際事故與高責任工作應依正式通報、保存與調查程序，本冊不取代那些流程。

本冊為一般學習與生活指南。案例、步驟及紀錄單是原創設計，來源支持的範圍見第 6 頁。

先還原當時看得到的資訊

01 實作 | 還原經過，找出可驗證的改進。

先看清楚這一步

不要只用最後答案推斷當時應該知道什麼。保留原作答、版本與時間順序，區分當時已知與後來才取得的資訊。

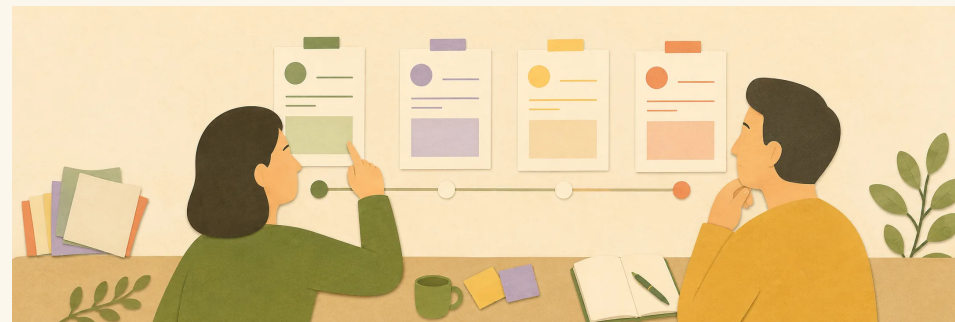
試著這樣做

1. 寫下預期結果與實際結果。
2. 按順序還原關鍵步驟與當時可用資訊。
3. 圈出最早偏離的位置，標明仍不清楚的部分。

先還原經過，再判斷原因。

依你的情況調整

只留下回顧需要且有權保存的材料；涉及他人資料依組織規範處理。



先還原經過，再判斷原因。

考生情境

保留原算式，查看在哪一步換錯單位；不要只把正解抄到旁邊就結束。

專業工作情境

比對發出的版本與交接內容，確認缺項是在蒐集、整理還是提交階段出現。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

把原因當成待確認的假設

02 實作 | 還原經過，找出可驗證的改進。

先看清楚這一步

知識不清、選法不當、流程遺漏與環境干擾都可能有關。先找支持證據，再挑最值得測試的原因，避免直接歸為個性問題。

試著這樣做

1. 提出一兩個可能原因。
2. 在作答或事件紀錄中找支持與不支持的線索。
3. 指出還需哪個資訊，才能判斷原因是否成立。

原因要有證據，也允許被修正。

依你的情況調整

一件事可能有多重原因。先處理最前面的關鍵缺口，不要求一次找出唯一答案。



原因要有證據，也允許被修正。

考生情境

若認為是趕時間，查看不限時作答是否仍出現同樣錯法；若仍錯，可能需要補觀念。

專業工作情境

若認為交接漏講，查看當時是否已有清單，以及清單是否明確指出負責人。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

把改法寫成下一次的動作

03 實作 | 還原經過，找出可驗證的改進。

先看清楚這一步

「更小心」太難驗證。寫明何時、誰、做什麼、用哪個工具；如果需要制度或資源調整，也說出具體需求。

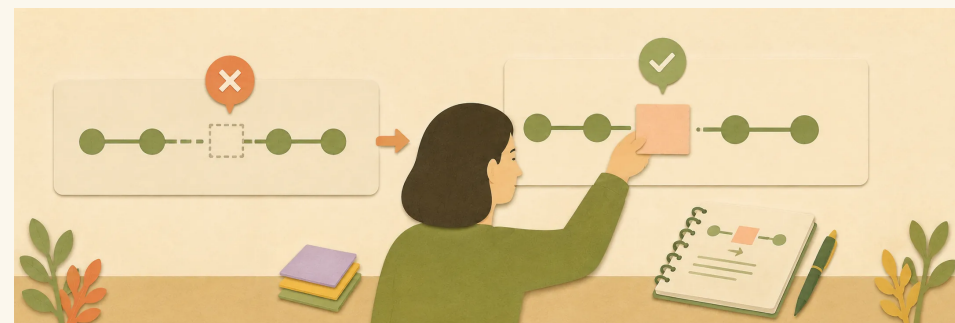
試著這樣做

1. 選一個最有證據支持的缺口。
2. 設計對準該缺口的動作或環境調整。
3. 確認誰能執行、何時開始，以及需要什麼支持。

改動要對準缺口，而不是增加所有工作。

依你的情況調整

不要每次出錯就新增整張大清單。保留與原因直接相關的少量檢查點。



改動要對準缺口，而不是增加所有工作。

考生情境

漏讀限制時，在列式前重述限制；若是定義混淆，改做兩個相似概念的比較。

專業工作情境

交付常漏附件，就在提交前核對檔名與數量；若責任不清，先確認接手與複核角色。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

用新的表現確認改動

04 實作 | 還原經過，找出可驗證的改進。

先看清楚這一步

改法寫好之後，還需要觀察是否真的減少相似問題。選新題或下一次可比較的工作，保留條件與結果，不只看自己有沒有努力。

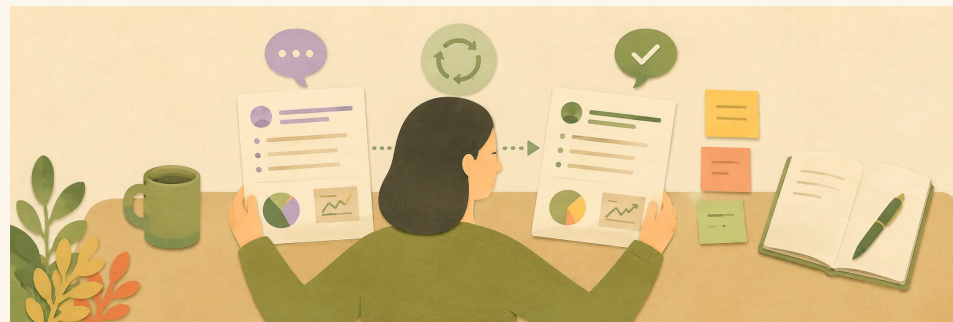
試著這樣做

1. 決定下一次如何看見改動是否被使用。
2. 記錄相似錯誤是否再出現，以及新的困難。
3. 有效就保留；無效則回看原因與執行條件。

下一次的證據，決定改法是否保留。

依你的情況調整

一次成功不足以證明所有問題解決；一次失敗也可能與不同條件有關。保持小範圍追蹤。



下一次的證據，決定改法是否保留。

考生情境

用新題檢查重述限制是否有幫助，而非只重做已記住答案的題目。

專業工作情境

下一次交付核對附件是否齊全，也看是否造成不必要延遲，再調整檢查方式。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

我的練習與下一步

帶走一張紀錄 | 把適合你的做法留下來

選一件最近發生的事

預期、實際結果與最早偏離的位置：

當時已知與後來才知道的資訊：

原因假設與支持證據：

下次的具體改動、負責人與資源：

驗證時間、結果與是否保留改法：

寫到足以決定下一步即可，不必把每一格都填滿。

把錯誤變成下一次的線索

讓練習回到你的生活

有用的回顧會留下一個可以試、可以看結果的改動。讓紀錄服務下次任務，並把超出個人控制的條件交給合適的層級處理。

資料依據與閱讀方向

[1] AHRQ 討論臨床學習中的回顧與安全學習環境；本冊借重回顧原則，不將醫療流程直接套用到其他領域。[2] 學習技巧綜述提供練習與回饋的依據。

1. AHRQ/PSNet
[Debriefing for Clinical Learning](#)
2. Dunlosky 等 (2013)
[Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques](#)

查閱日期：2026-09-06。上列資料提供概念與限制參考；本冊不是來源手冊的翻譯或療程，也未以整冊形式接受成效驗證。