

一、备受攻击

目的：体验被排挤的滋味

内容：

1. 抽出一人做箭靶。
2. 在地上画一个圆圈，或用绳圈也可，“箭靶”站在中间，其他人要拍打他最少 3 次。但不可给“箭靶”碰到，被碰到的人便要做“箭靶”了。

备注：如有 8 人以上，分为两组为佳，这可易于走动。

变化：“箭靶”可拉人入圈（这个圈一定要大一点），帮他一起捉人，即圈内人越来越多，直至所有人都入了圈为止。

二、毕加索

目的：考沟通能力

时间：10~20 分钟

材料：笔和纸

内容：

1. 组长先预备数张画了圆形的纸。最好有多张。
2. 每两人配对比赛。
3. 开始前，每一组合背对背而坐。
4. 在指定时间内，一人负责讲圆形，另一人则负责画圆。画圆的人，只可听不可问，也不可让讲的人看到。
5. 时间到，就看谁画得快而准。
6. 也可对换角色。

备注：

1. 这游戏可看到各人不同的沟通问题。
2. 组长可在游戏后，讲解沟通的艺术和重要。

三、各抒己见

目的：了解组员的时事触角，学习直言表达

时间：15 分钟

材料：当日报纸

内容：组长说：“今日是时事论坛，有个人意见要尽情表达。”

1. 选数则有意义又富争论性的新闻，请大家表达看法。了解各组员的分析力，个人观点、立场等……
2. 组长不会下结论，但要赞赏组员表达及互相尊重的态度。

四、旁若无人

目的：考验组员的分析力、观察力、最终带出旁若无人的坏处

时间：15 分钟

内容：组长说——“两个人在你面前讲暗语，对你视若无睹，你感觉如何？”

1. 两人一组，秘密地在房中选一件物品作为讨论目标。在众人面前讨论时，不可提示物

件名称。其他组员听后尝试寻找出答案。

2. 轮流讨论竞猜。

3. 完结时，组长要指出旁若无人的沟通方式，是令别人难受的。

五. 波涛汹涌

目的：让气球停留在空中，激发欢乐

时间：5~10 分钟

材料：气球多个

内容：组长说：“如果你心中有气，顶在胸口会好辛苦，我们为别人赶走这气好吗？”

1. 每人一个不同颜色的气球。
2. 每人抛高自己的气球，并尽力让气球停留在空中，同时尝试打下别人的气球。
3. 气球跌在地上的人即被淘汰。
4. 气球保持在空中最久的人便算赢。
5. 组长总结：“好啦！大家都出了气！”

六. 谁是密友

目的：了解谁是好朋友

内容：

1. 大家围圈站，一人站在中间。
2. 组长问：“当你想找人倾诉时，在这个小组中，你会找谁？”此时，所有人便要闭上眼睛。
3. 站在中间的人，就要走到他心中的密友前。当他说“OK”时，大家便可睁开眼睛。
4. 站在中间的人要分享他为何选这人？被选的也请分享他的感受，没有被选者如有不满，可提出抗议。

备注：组长需有心理准备，随时有机会要处理冲突。

变化：请站在中间的人闭眼，请大家按自己与他的适当距离而站。请他看看这距离适合吗？是否如他所指望的？（可能有些他以为很 **Friend** 的，却站得很远。）

七. 喜怒哀乐

目的：康乐游戏，增加欢乐气氛，也可带出非语言沟通的限制

时间：20~30 分钟

材料：字条

内容：

1. 先选出 5~6 人进行“传表情”，其他人在旁作观众。
2. “传表情”的组员一行直排向前望，可坐也可站立，但不可以回头望。
3. 主持人把表情字条如“怒火中烧”，“风情万种”等让最后的组员抽出一张。准备好后，并以任何方法传达字条的内容，不可发出声音。
4. “表情”一直传到最前面一位，主持人把答案表让他选择，看看能否猜中所传表情的真正意思。
5. 进行一、二次后，在旁观者中选出另一组人，继续游戏。

注意：

1. 在这游戏中，每人都应有机会做旁观者及传表情者，因传表情的过程往往令旁观者捧腹大笑。
2. 最好选一位活泼调皮的组员作为第一位传表情的人。

八. 温度计

目的：测量组内气氛

内容：组员说：“天气报告都能大致准确地报告当天气温，今天请大家用你的 **Feel** 测量现阶段小组的温度。”

请每位组员给小组一个度数。可以是零下或沸点的。并分享原因。

备注：这游戏很能直接感受到组员对小组的满意程度。业务会引至一点小冲突，但现况反映出来，则更易于处理。

九. 大混战

目的：打破僵局

材料：报纸或废纸（卷成球状）

内容：

1. 全组一分为二，先订定自己的领土，两组之间要划出一个禁区。
2. 当带领者发号司令后，便要开始做战，在规定的时间内（3 分钟左右），组员可用尽方法把“废球”抛到对方的领土内，但不可站在禁区内抛。
3. 最后以领土上能够最少“废球”的一方为胜，禁区内的“废球”不计算在内。

十. 对对碰

目的：合作、沟通

时间：10~15 分钟

材料：音乐

内容：

1. 众人围坐一个大圈，留一张空椅。
2. 音乐开始，坐在空椅左右边的两个人，要立刻起身去拉一个人来坐在那空椅上。
3. 被带走的人留下空位，两旁的人就要起身拉人。
4. 音乐停止，还在走着的人便算输。

变化：被请走的人可以要两人回答些问题才跟他们走。

十一. 一元几毫

目的：训练思想敏捷、随机应变

时间：5~10 分钟

内容：

1. 男组员价值是 5 角，女组员是 1 元。
2. 主持人说出一个数目，男女组员依数目自由组合。例如：3 元，就是 3 女、2 女 2 男或 6 男了。
3. 每次尽快说不同的数目，组员要迅速成组。

4. 人不到组的，就为输。

变化：男女的价钱可随意调转的。例如：男是 1 元，女是 5 角。

十二. 分甘同味

目的：锻炼合作精神

材料：方便传递的食物

内容：

1. 全组围圈坐，由中间分为两组。

2. 游戏开始，由两组第一位开始将食物传给下一位，不可用手，只可用口咬。下一位也只可用口接着。当第二位接着了，第一位便要咬掉自己曾咬过的部分，如此类推。最快传到尾的，而又有食物剩下的为胜。

备注：这游戏适合夫妇组。

十三. 寂寞时的援手

目的：放松心情，表达内心困难

时间：10~15 分钟

材料：笔、纸

内容：

1. 在纸上匿名写下近月来不愉快的事情，放心地写出来，这是对上帝的祷告。

2. 组长收集纸条。

3. 组员围圆圈，面向团友伸出手成一个米字，彼此的手不能接触对方。将眼合上，放松身体。

4. 组员慢慢读出纸条内容，“父啊！帮助这弟兄/姊妹，因为他/她……。”不要猜测是谁的问题。

5. 读完后，将手伸回，形成一圆圈，互相搭肩祷告。为大家的需要代祷。

十四. 温暖的表情

目的：学习彼此欣赏

时间：30 分钟

内容：

1. 围圈坐，其中一人在圈中间。

2. 轮流说出圈中人值得欣赏之处。

3. 直至每人都被提及。

4. 以祈祷结束。

变化：

1. 可以在组员生日当天，以他/她为主角（圈中人）。

2. 可指定在某些场合对组员所欣赏之处。

十五. 甜心

目的：表达对组员的欣赏

时间：15 分钟

材料：糖（每人 10 粒）

内容：

1. 每人有 10 粒糖，每送出一粒，向对方说出你欣赏他/她的一样特质。
2. 直至把糖送完。

十六. 3 多足少

目的：合群

内容：

1. 全组为 3 小组。
2. 一双手和脚各代表一分，即一个人有 4 分。当带领者讲出一个数字，各组便要以最快时间来组合。最慢的为输。例如：带领者说：“我要 3”，而小组有 4 人，那么应该有 3 位组员要单脚站立，有一位要被背起。

备注：带领者要预先计算好一个最大的数目，如小组只有 3 人，数目便不可大于 12。

十七. 吹吹

目的：考反应及合群

内容：

1. 按人数分组，至少 3 组。
2. 每组自创名字，可用动物、地方、花名等，但要单一和限字数。
3. 每一组开始时，要说：“苹果（组名）吹，苹果吹完梨子吹。”梨子立刻便要作出回应，但不可再弹回苹果。直至有一组接不上，或讲错组名，便为输。

备注：组名最好改得难记和难上口，因讲错组员也算输。

变化：可随便更改动作。例如：吹、跪、弹……

十八. 抛开烦恼

目的：解决困难

时间：15 分钟

材料：笔和纸

内容：

1. 大家写下一些问题、烦恼、或需要帮助的事。
2. 收集纸张，抽出部分来分享，并尝试寻出答案或解决方法。
3. 大家为这这事祈祷。

十九. 香蕉运动

目的：合作默契

时间：10 分钟

材料：香蕉数只，绳

内容：

1. 两人一组，并将大家的左腕绑住。

2. 给每组拿着一条香蕉在左手，然后叫开始，让他们合作用右手一同剥去蕉皮并尽嘴快速度把香蕉吃掉。
3. 那一组最快就是胜利。

二十. 爱的伙伴

目的：爱的功课

时间：20 分钟

材料：

1. 约 3 公分见方的纸张。每张只写一个字，依次写“爱人如己”“爱人如己”的字，直到把纸张写完。张数应与参加人数相等。
2. 带领者把写好的纸张先投进一个袋里。

内容：

1. 基督徒要彼此相爱，这是主的新命令（约十三 34）。也要爱人如己，这是最大的诫命之一（太廿二 39）。大家找 4 个人，手上的字凑成“彼此相爱”，这 4 个人就是“爱的伙伴”。
2. 每人从袋中抽出一张纸，暂时不可以看上面的字。大家都拿到后，带领者喊“开始”，大家赶快找“爱的伙伴”，找到后就彼此详细介绍认识，之后带领者可考问其中各人名字。

注意：

1. 带领者可宣布“最慢找到的可能要罚唱歌。”这样大家就会焦急，引起热烈气氛。也可由最慢的人先考问其余“爱的伙伴”的名字。
2. 多预备一些纸张，可给迟到的人。
3. 最后可能有两三位组员不能凑成 4 人一组的“爱的伙伴”，可编入其他组。

二十一. 翅膀荫下

目的：合力竞赛

时间：10~15 分钟

内容：

1. 主耶稣曾经哀叹，向耶路撒冷的百姓说：“耶路撒冷啊……我多次愿意聚集你的儿女，好象母鸡把小鸡聚集在翅膀底下，只是你们不愿意”（路十三 34）。我们投靠在神的爱中，神要保守我们，照顾我们，如同母鸡把小鸡保护在她的翅膀底下。如果我们远离神，自己会遭受灾害。
2. 分成 2 队。每队约 5 人。第一位当老鹰，第二位当母鸡，其他的跟在母鸡后面当小鸡。母鸡和老鹰对面而立。
3. 母鸡张开两手，阻挡老鹰捕捉小鸡。每只小鸡把手搭在前面一位的肩膀上，第一只小鸡搭在母鸡肩上，躲避老鹰时，松手即算是被捉到。
4. 老鹰尽力捕捉小鸡，拍到身体就算捉到。母鸡张开翅膀阻挡老鹰，小鸡们要搭手跟在母鸡身后一旦有小鸡被捉到后，最后一只小鸡换作老鹰，老鹰换作母鸡，原来的母鸡退在新母鸡后面，当作第一只小鸡。之是要让每一位组员都有机会做母鸡及老鹰，这样大家才玩得起劲。
5. 等各队输过一次后，大家集合。由最后一次的母鸡念有关的经文。

注意：

每队最好都有一位带领者，喊“开始”口令。并且测定时间，如果一分钟后，老鹰未能捉到小鸡，就轮换下去，以免出现冷场。

有关经节：路十三 34，得二 12，诗十七 8，诗六一 4，诗九一 4。

二十二. 同舟共济

目的：锻炼耐力

时间：10~15 分钟

材料：每队一张报纸、预备数张报纸做后备之用、领队用的哨子。

内容：

1. 组员以平均人数分队，每队约三至四人。每队分派一张报纸，将报纸铺在地上。
2. 领队信号开始，所有队员一齐站到报纸上，不可弄破报纸，就另要一张补充，继续游戏。
3. 全体队员能够长时间两脚都站在报纸上是胜利者。

二十三. 共同分担

目的：让大家体会同心的重要

内容：

1. 2 人一组，背对背坐在地上，手臂互扣，然后一起运力，互相依靠的站立起来。
2. 若两人合作成功，则可尝试多加一位或多位。
3. 这游戏人数越多，难度越大，也需更多的默契。

二十四. 画肖像

目的：留意别人的指示

时间：10~15 分钟

材料：纸、笔（粗）

内容：

1. 把小组分为三至四组，各组派一个为代表。
2. 代表人蒙眼。
3. 右手拿笔，站在画纸前。
4. 每组由组长挑选一人做“模特儿”，但不让代表知道是谁。
5. 依组员的描述画“模特儿”的肖像。完成后，由组长决定名次。

二十五. 解结

目的：同心合力

内容：

3. 全组人围圈站着。
4. 当组长数出“1.2.3!”时，大家便要一同伸出一只手，握着其他人的手，记着一手捉一手。
5. 捉好后便可开始解结。用穿、转、爬、拗手等方法都行，但握着的手不可断开，如果尝试多次仍解不开便为输。

备注：紧记不可握你左右两边的人的手，否则这个结是解不开的。

二十六. 彼此配搭

目的：发挥恩赐、互相配搭

材料：蒙眼的毛巾

内容：

1. 4人一组，分别是“脑”、“眼”、“手”和“口”。
2. 规则：“脑”只能发号司令，“眼”只能做动作，“手”只能作动作，“口”只能说话或饮食。除了当眼睛的一位，其他的人都要蒙眼。
3. 带领者讲出一个动作，例如：吹气球、吃香蕉、涂口红等，各组员便要各按职份合作完成。

二十七. 我笑你哭

目的：打破隔膜，轻松玩乐

时间：5~10 分钟

内容：

1. 全组围成一个圆圈。
2. 带领者转向右边的组员，做一个搞笑的面部表情，这组员依样做给下一位组员看。但如果该组员转回左边扮演一悲痛的表情，左边的组员就要改变方向，向左传表情如此类推，直至有组员输了为止。可重复玩多次。

二十八. 探险队

目的：康乐性游戏，加强小组接触

时间：15~20 分钟

内容：

1. 大家搭着前着肩头，由房间出发，绕游教会建筑物。
2. 一起穿过窄门，上窄楼，过障碍，才返回房中。

变化：

1. 这类型活动常被采用，都是考验全组人的合作性和士气。
2. 如要增加难度，可让带头的数个人蒙眼，由后面的人指挥。

二十九. 人生如戏

目的：发掘表演潜能

时间：20 分钟

内容：

1. 分为 A 和 B 两组。
2. 给 2 至 3 分钟，让每组想出有 5 个连贯性动作的事件，给对方猜测。例如：一个人在抹窗，扫地，突然看见一只蟑螂而跳开，拿杀虫水喷射蟑螂，再扫走。共 5 个动作。
3. B 组先派一人 (B1) 出来看 A 组表演。期于 B 组人远离场。
4. B1 看完表演后便向单独出场的 B2 表演；B2 再模仿，轮到 B3 单独观看……如此类推。
5. 到最后一位组员时，他不单要做出全套动作，并要同时连贯地讲出动作的意思。
6. 轮到 B 组表演，A 组模仿。

注意：这游戏的乐趣是看见别人把动作做到一塌糊涂，最后更把故事弄至面目全非。从而更可发掘到创作潜能的人。

三十. 站立得稳

目的：康乐活动

时间：10~15 分钟

材料：粉笔，音乐

内容：

1. 保罗勉励帖撒罗尼迦的信徒：“你们要站立得稳，凡所领受的教训……”（帖后二 15）。我们青年基督徒要在信仰上站立得稳，不可见异思迁，人云亦云。
2. 用粉笔在地上画一个大圈，加两个小圈于大圈上。
3. 大家手牵手站在大圈上。音乐开始，大家向右绕大圈走。靠近小圈时，可以用力拉自己左右的人，使他站不稳而踏入小圈内。
4. 音乐停了再开始，大家改向左移动，走近小圈又用力拉别人入圈。凡踏入小圈三次以上的，就是没有“站立得稳”的人，要受罚。

注意：亦可用口琴或一人唱歌代替音乐。一曲停后，再开始时，就换方向走，一面头晕。采用的诗歌以活动雄壮为宜。

三十一. 找名字

目的：考眼力及发挥合作精神

时间：15 分钟

材料：旧报纸，胶水，纸

内容：

1. 全组一分为二。
2. 每组各发报纸一份及胶水一枝。
3. 听到组长的讯号，就开始在报纸上寻找与组内所有成员姓名相同的文字，撕下，贴在纸上。
4. 时间到，看那组有最多组员名字的，就算胜利。

三十二. 你我的歌

目的：联络感情

时间：15 分钟

材料：写上歌名的纸条

内容：

1. 在纸条上写下大家熟悉的短歌歌词。约选 2~3 首，每一首歌可写多张字条。
2. 组员围成圆圈，组长发给每人一张歌词。
3. 组长说开始，各人大声唱自己的歌，并寻找同一首歌的人。
4. 必须一边唱一边找人，不可说出歌名。
5. 组长可突然叫“停”，所有组员归队。
6. 最早结成队伍的获胜。

改变：一面做动作一面唱歌寻找队友，将会更活泼生动。

三十三. OIKOS

目的：相似者结成队伍

时间：10 分钟

材料：纸和笔

内容：

1. 每人一张纸，写下自己的兴趣、特长，喜欢的艺人和音乐等，2~3 个项目。
2. 组员拿着纸围成圆圈。
3. 游戏开始，各自寻找与自己资料有相近者结成队伍。
4. 队伍不限人数，但必须要有共通点。
5. 最后归队者为输。

三十四. 人肉运输

目的：合作

时间：10 分钟

材料：两圈绳

内容：

1. 组员一分为二。
2. 给组员五分钟商量，如何靠合力及一卷绳把其中一人由一边运载到另一边。
3. 号令一下，每组就只可以 5 分钟的时间编织绳。
4. 组长再令下，每组要以最快速度把一位组员，由一边送到另一边。

注意：

1. 要过去对面的组员，脚不可踏地。
2. 他一定要在绳上面。
3. 不可碰到地，否则当输。

三十五. 瞎子领瞎子

目的：学习信任及鼓励大家好好装备自己

时间：20 分钟

材料：眼罩或手巾多个

内容：

1. 2 人一组。
2. 一人蒙眼，另一人做向导，手拖手向前行。各人不许交谈。
3. 除去眼罩或偷看者要受罚。
4. 带领者宣布，到达教会大堂后，组长宣布重新安排向导，带他返回原处。
5. 各队向导领蒙眼者到大堂后，组长宣布重新安排向导。却把蒙眼者配成一对。
6. 一对对蒙眼者寻求出路，困难重重，寸步难行。
7. 组长总结。带领大家思想“瞎子领瞎子”的危机，鼓励大家在圣经根基上好好装备自己。

三十六. 你追我逃

目的：随机应变

时间：5~10 分钟

材料：组长用哨子

内容：

1. 选出逃走者和追捕者。
2. 其他组员两人一前一后整齐地围成一圈，间隔二手宽度。
3. 哨音响后，追捕者开始抓逃走者。各人只准用脚贴脚的步伐去步行。
4. 逃走者疲乏后，可以跑到其中一组的前面。后面那人就变位逃走者。
5. 被抓到的人，就变为追捕者。

进行：

1. 随着游戏的进行，圆圈可能会越来越小，应注意随意把圈扩大。
2. 组长必须判定先插进队伍或先被追捕碰到。

三十七. 下闸

目的：欢乐时光

时间：5~10 分钟

材料：音乐

内容：

1. 先找 4 个人，2 人一组，双手互拱做成 2 个隧道，其他的人手搭肩构成一轮火车。
2. 随着音乐快慢，火车穿梭在隧道中。音乐一停，隧道下闸，被圈住的人，即退出行列。
3. 人多的时候，可多做几个隧道。
4. 可由组长弹吉他或唱歌来代替播音乐。

三十八. 变形虫赛跑

目的：群体合作

时间：15~20 分钟

材料：数条绳子

内容：

1. 8 至 10 人一组。
2. 组员互相靠紧站着，举起双手，用绳子围着组员们的腰间绑紧。
3. 画好起点和终点，进行一次变形虫赛跑，最快到达终点的组别获胜。

变化：

1. 设一个简单的障碍赛，例如：全组人要绕着椅子走几圈。
2. 若要增加难度，各组选一位指挥，其余人闭上眼睛，由指挥带领完成障碍赛。
3. 为免尴尬，可男女分组。

三十九. 心灵捕手

目的：体会与人亲近的经验，训练简洁表达自己的感受

时间：30~40 分钟

内容：

1. 每人寻找一位最陌生的组员，交谈约 5 分钟。
2. 每组 6 人，分享以下问题：
A. 你与陌生人接触时有何感受？

- B. 迟到进入会场有何感受？
- C. 听到团友或组员用温柔的声调呼唤自己的名字时，有何感受？
- D. 与家人争执而勉强从命时，有何感受？
- E. 与同事/上司争执而勉强从命时，有何感受？
- F. 有人与你谈论信仰，你坚持“自己的意见”，事后你有何感受？

四十. 叠叠乐

目的：合作性

时间：20~30 分钟

材料：旧报纸、鸡蛋或小球

内容：

1. 组员分为 2 组。每组派发一些报纸及鸡蛋。
2. 限时 5~10 分钟，将报纸用任何方法叠高，然后把鸡蛋放在最顶部。
3. 能够在最短时间叠得最高者得胜。

四十一. 集体创作

目的：合作性、创作性

时间：20~30 分钟

材料：笔、纸或黑板

内容：

1. 把组员分成数组。
2. 组长指定一个画题，如人、狗、鱼。各组轮流在纸或黑板上作画，每人只能画一笔。
3. 画得最完全、最好就获胜。

四十二. 吸豆竞走

目的：体会合作的重要性

时间：20~30 分钟

材料：空碗、吸管、比吸管直径大的豆

内容：

1. 组员分成两队，各成单行纵队，站在线的后面。
2. 在起点上各摆一只空碗；在对面的终点上也各放一只碗，碗内盛有与各队人数等量的豆子。
3. 游戏开始，第一人拿着吸管跑到对面终点，用吸管吸起一粒豆子，跑回来放在起点空碗内，若途中豆落地要重新吸起再跑。
4. 然后交第二人继续。如此类推。先跑完的一队得胜。

四十三. 心灵不打结

目的：令大家更融洽

时间：15~20 分钟

材料：每人一条长短相同的粗绳

内容：

1. 口令发出后，各人任意将绳索打 3 个结。
2. 待另一口令发出后，各人与左边的人互换绳索解结，最快解开 3 个结者得胜。

四十四. 穿针引线

目的：合作默契

时间：30~40 分钟

材料：细孔针、线

内容：

1. 男女 2 人一组。也可视情况作变动。
2. 男组员各离一尺站在室内一边同一线上，各人手中有一根线。
3. 女组员站在室内另一边同一线上，手中各有一针。
4. 各人将左手放在背后。男组员跑向同伴，尽快把线穿入针眼内，连针带线跑回原位，最先回到原位的一组得胜。

四十五. 谁为大

目的：打破隔膜，投入小组

时间：20~30 分钟

材料：扑克牌，橡皮圈

内容：

1. 人数 5 人或以上为佳。每人一张牌，将点数亮出放于额头前，用橡皮圈绑好，各人只能看到别人额头牌之点数，不能偷看自己手上的牌，估计自己会输者，可在这时认输，收牌；或可以向小点数的人挑战，一起放出牌，看谁的牌点数大。
2. 其他人各想一种方法，惩罚输者。
3. 最小点数为输，最大点数者可惩罚输者。

四十六. 同心圆

目的：摒除隔膜，互相信任

时间：30~40 分钟

内容：

1. 认真解释游戏目的，培养气氛。
2. 各人围圈站立，肩膀贴肩膀，脸向圈内。各人前后脚站稳，双手向前，准备向前推的动作。
3. 选一人站在圈中，闭上眼，双手交叉胸前。大家大声问：“准备好没有？”圈中人回答：“准备好啦！”（这很重要，可令气氛更认真，他们会觉得这“岗位”很重要。）
4. 喊完口号，中间的人把身体挺直向后跌，其他人托着他，轻轻向左或右传递，组长在圈外轻声讲“支持者”：“做得好！”亦要安慰中间那位：“不要怕，他们在支持你！”
5. 约一分钟转完，圈中人站定，张开眼向每位支持者道谢。望三秒，点头，微笑。
6. 换另一人站在中间，直至每个人都体会过被支持的感觉。
7. 大家坐下谈论感受，气氛变得认真和彼此信任。

四十七. 变形脸

目的: 增加气氛

时间: 20~30 分钟

材料: 每人一条橡皮圈

内容:

1. 组员分组, 各人把橡皮圈, 穿过头, 围绕在耳和鼻下。
2. 只可用面部肌肉移动橡皮圈, 若全组的橡皮圈都落到头上便得胜。

备注: 使用橡皮圈时, 最好先拉松或用较大的橡皮圈。(组长可以先试用一次)

四十八. 合作无间

目的: 合作精神

时间: 30~40 分钟

材料: 绳或胶纸、剪刀、报纸、橡皮圈

内容:

1. 每组 3 人, 中间的组员与左右两人面向相反方向, 排成一直线。
2. 中间的人交叉双手, 与左右两旁的人其中一只手相互用绳或胶纸捆绑着。3 人只剩下一只左手及一只右手。
3. 3 人同做以下事情:
 - A. 用纸折一只飞机。
 - B. 用剪刀将纸剪一种形状, 如圆形、三角形等。
 - C. 用橡皮圈将报纸捆好。
 - D. 左、右两人解开中间组员的鞋带, 再重新绑好。
 - E. 从起点跑到终点。
4. 做得又快又好的获胜。

四十九. 点心塔

目的: 合作与平衡

时间: 20~30 分钟

材料: 饼干, 或其他可以叠高的食品

内容:

1. 每组 3 人一起负责叠饼干, 互相协助。
2. 3 分钟内将饼干叠得最高便赢。
3. 完结后各组可一同吃完自己的饼干。

五十. 斗气比赛

目的: 增加乐趣

时间: 15~20 分钟

材料: 桌子、乒乓球

内容:

1. 两人一组。
2. 把乒乓球放在桌子中间，在桌面划记号。
3. 两人把下巴挨在桌上，指定时间内把乒乓吹过另外一方的记号使得胜。

1.串名字游戏

游戏方法：

小组成员围成一圈，任意提名一位学员自我介绍单位、姓名，第二名学员轮流介绍，但是要说：我是***后面的***，第三名学员说：我是***后面的***的后面的***，依次下去……，最后介绍的一名学员要将前面所有学员的名字、单位复述一遍。

分析：活跃气氛，打破僵局，加速学员之间的了解

2.面对面的介绍

游戏规则：将所有人排成两个同心圆，随着歌声同心圆转动，歌声一停，面对面的两人要相互自我介绍。

注意事项：

(1)排成相对的两个同心圆，边唱边转，内外圈的旋转方向相反。

(2)歌声告一段落时停止转动，面对面的人彼此握手寒暄并相互自我介绍。歌声再起时，游戏继续进行。

3.大树与松鼠 或者熊猫搬家

适合人数：10人以上

材料及场地：无

适用对象：所有学员

时间：5-10分钟

操作程序

1)、事先分组，三人一组。二人扮大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松鼠，并站在圆圈中间；培训师或其它没成对的学员担任临时人员。

2)、培训师喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；培训师或临时人员就临时扮演松鼠并插到大树当中，落单的人应表演节目。

3)、培训师喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，培训师或临时人员就应临时扮演大树，落单的人应表演节目。

4)、培训师喊“地震”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，培训师或插其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。

熊猫搬家，类型差不多，但是扮演者不同，分别是熊爸爸、熊妈妈、熊儿子，而动令也发生了变化，分别是红杏出墙、离家出走、家庭破裂、抛妻弃子；

4.分组游戏

1)、寻找对象：

第一步：学员围成一个圆圈--组织者说 LOOK UP、LOOK DOWN、LOCK--学员看上、看下，然后用目光锁定对面的一位同学，当两人的目光相对时，则拍手、出场交谈--交谈 3 分钟--没对上的继续。

第二步：学员分列两行，结对的伙伴面对面站立--各自后退 5 米--蒙上眼罩--发出声音，寻到对象(不可用学员名字、公司名称)

2)、左、中、右

组织者问以下问题：

早上起床时，是从左边下床?右边下床?
--从左边下床的站左边，从右边下床的鞋?

--先穿左脚的站左边，先穿右脚的站的站右边，记不清的站中间

早上穿鞋时，先穿左边的鞋?先穿右站右边，记不清的站中间

以此种办法将学员分成三大组。

3)、谁是勇士?

如果依上法分成的三组人数悬殊过大，则继续分组，按以下办法：

请大家自由组合，寻找另外两位与自己相象的伙伴，分成三人一组。

然后提问：

(1)、谁愿意第一个站起来?

(2)、谁愿意第二个站起来?

由此，将学员分成三批。

5.猜变化

概要：猜出排列顺序有无变化的游戏

方法：

1)、十到十五位队员全部排好坐在椅子上，而被选出的两个观察者，花一分钟来记下排列顺序。

2)、观察员走出室外，其中留在室内的队员趁机交换位置。

3)、观察员进来后要说出谁和谁换过位置，先猜中的观察员获胜。

6.代号接龙

内容：这个游戏乃在于训练个人的反应力和记忆力，以最快的速度判断自己的所在位置。

方法：

(1)人数在 10 个人以内最适合

(2)参加者围成一个圆圈坐着，先选出 1 人做鬼。

(3)参加者，以鬼的位置为基准，从鬼开始算来的数字，就是自己的代号，每个当鬼的人都是 1 号，鬼的右边第一位是 2 号，依次为 3 号……

(4)游戏从鬼这里开始进行。如果鬼开始说“1、2”，其意思就是由第 1 个人传给第 2 个人的意思。

(5)2 号在接到口令后，就要马上传给任何一个参加者，例如“2、5”的话，2 当时就是自己的代号，5 则是自己想传达者的代号，此数字可以自由选择。

(6)如此一直进行比赛。

(7)如果自己的代号被叫到而却没有回答的人，就要做鬼。

(8)鬼的代号是从 1 开始，所以当鬼换人的时候，则所有人的代号重新更改。

重点：这个游戏的乐趣与否，乃决定于参与者的反应速度之快慢，所以应当培养良好的灵敏反应。

7.交换名字

内容：这个游戏乃在于考验人们的习性。平常对于自己的名字，可说是耳熟不过了，但若临时更换名字，可就会觉得陌生了。

方法：

(1)人数在 10 个人最适合

(2)参加者围成一个圆圈坐着。

(3)围个圆圈的时候，自己随即更换成右邻者的名字。

(4)以猜拳的方式来决定顺序，然后按顺序来提出问题。

(5)当主持人问及"张三先生，你今天早上几点起床?"时，真正的张三不可以回答，而必须由更换成张三的名字的人来回答："恩，今天早上我 7 点钟起床!"。

(6)当自己该回答时却不回答，不是自己该回答的人就要被淘汰。

(7)最后剩下的一个人就是胜利者。

8. 你在做什么？

目的：测试组员的记忆力，及是否容易被人影响

时间：10 分钟

内容： 组员围圈坐，第一个人向右边的人做一个动作，但口中却说出另一个动作。例如，他手中做着刷牙的动作，但右边的人问“你在做什么”时，他要一面继续刷牙，一面回答“我在绑鞋带”，接着，第二个组员就要绑鞋带，右边的组员要问“你在做什么”，他则继续绑鞋带，但口中说“我在放风筝”，如此类推，直至每人轮流玩完为止。

9. 真真假假

目的：组员互相认识

时间：10 分钟

材料：纸和笔

内容：

1. 分给每人 4 张纸及一支笔，各人分别在每张纸上写下一句有关自己的句子，其中 3 句是真的，一句是假的。

2. 写完后轮流讲出自己的句子。让别人猜猜哪一句是假的。

10. 我是谁？

目的：考智慧

时间：10 分钟

材料：卡纸、胶纸和笔

内容：

1. 两人一组，每人一张卡纸及笔。各自在卡上写一位圣经人物(或名人)，千万不可让别人看见，然后将自己的卡纸贴在对方的衣领后面。
2. 调动小组，组员互相发问，对方只可答是与否。最先猜到“自己是是谁”的一组为胜利。

11. 他们认识你吗？

目的：认识更深

时间：5~10 分钟

材料：10 支笔及 10 张纸

内容：

1. 组员围圈或围桌而坐。组长预先将组员的姓名分别写在纸上，分给各人。
2. 各人看过卡纸上人名后，写出 3 句有关他的印象或优点，然后传给下一个人继续写，直至传到“主角”手中为止。

12. 无声胜有声

目的：考智慧

时间：10 分钟

材料：(可有北京音乐增加气氛)

内容：

1. 大家围圈站着，组长发号司令“GO!”，各人按出生日期由小至大排列好，过程中不得作声。之后组长检查各人有没有排错位，请组员说出感受。
2. 当组长第二次说“GO!”，组员依居住地区与教会的距离由近至远排好。之后组长检查及邀请组员分享感受。
3. 第三次“GO!”，组员依姓氏笔画排好。过后组长检查及邀请组员分享感受。
4. 游戏完毕，各人拍拍左右两边组员的肩头，说句“做得好/Well done!”

13. 留心观察

目的：训练组员的观察力

时间：10 分钟

材料：纸、笔及一元硬币

内容：

1. 每人分派一张纸及一支笔，请大家想想从出世以来，手上曾握过几个一元硬币，写下数目，再画两个圆圈。

2. 各人用 3~5 分钟在圆圈里画上一元硬币的正面及背面。组长负责监督组员，各人不得取出一元硬币来模绘。

3. 游戏完结时，组长可带出信息：天天在我们身边擦身而过的许多人和事，都被我们忽略了，我们应该多留心观察及了解身边的人与事。

14. 解手链

形式：10 人一组为最佳

时间：20 分钟

材料：无

适合对象：全体人员

活动目的：让队员体会在解决团队问题方面都有什么步骤，聆听在沟通中的重要性以及团队的合作精神。

操作程序：

1. 培训师让每组圈着站成一个向心圈
2. 培训师说：先举起你的右手，握住对面那个人的手；再举起你的左手，握住另外一个人的手；现在你们面对一个错综复杂的问题，在不松开的情况下，想办法把这张乱网解开。
3. 告诉大家一定会解开，但答案会有两种，一种是一个大圈，另外一种是一套着的环。
4. 如果过程中实在解不开，培训师可允许队员决定相邻两只手断开一次，但再次进行时必须马上封闭。

讨论：

1. 你开始的感觉怎样，是否感觉思路混乱？
2. 当解开一点以后，你的想法是否发生变化？
3. 最后问题解决以后，你是否感觉很开心？

15. 瞎子走路

游戏方法：两人一组（如 A 和 B）

A 先闭上眼将手交给 B，B 可以虚构任何地形或路线，口述注意事项指引 A 进行。

如：向前走．．．迈台阶．．．跨东西．．．向左或右拐．．．

然后交换角色，B 闭眼，A 指引 B

分析：

1. 通过体验，让队员体会信任与被信任的感觉。
2. 作为被牵引的一方，应全身信赖对方，大胆遵照对方的指引行事；而作为牵引者应对伙伴的安全负起全部责任，对一举一动的指令均应保证正确、清楚。另外万一指令有错，信任很难重建。

五、游戏名称：循环相克令

用具：无

人数：两人

方法：令词为“猎人、狗熊、枪”，两人同时说令词，在说最后一个字的同时做出一个动作——猎人的动作是双手叉腰；狗熊的动作是双手搭在胸前；枪的动作是双手举起呈手枪状。双方以此动作判定输赢，猎人赢枪、枪赢狗熊、狗熊赢猎人，动作相同则重新开始。

兴奋点：这个游戏的乐趣在于双方的动作大，非常滑稽

缺点：只是两个人的游戏

16、官兵捉贼

用具：分别写着“官、兵、捉、贼”字样的四张小纸

人数：4个人

方法：将四张纸折叠起来，参加游戏的四个人分别抽出一张，抽到“捉”字的人要根据其他三个人的面部表情或其他细节来猜出谁拿的是“贼”字，猜错的要罚，有猜到“官”字的人决定如何惩罚，由抽到“兵”字的人执行。

兴奋点：简单易行，不受时间地点场合的限制

缺点：人数不易过多。

游戏五、集体造句

1、游戏方法：将学生分成若干小组，每一小组第一位学生准备好一支笔和一张空白纸，游戏开始向每小组第一位学生随意在纸上写一个字，然后将笔和纸传给第二人，第二人按要求写完一个字后交给第三位学生……直到组成一个句子。

2、游戏要求：如果到排尾句子没有结束则排尾的学生将句子写完整，写完后将所造的句子高举起来，最后以句子通顺，先举起造好句子的小组为胜。

17、可怜的小猫

方法：

1. 全体围坐成圈，一人当小猫坐在中间。

2. 小猫走到任何一人面前，蹲下学猫叫。面对者要用手抚摸小猫的头，并说「哦!可怜的小猫。」但是绝不能笑，一笑就算输，要换当小猫。

3. 抚摸者不笑，则小猫叫第二次，不笑，再叫第三次，再不笑，就得离开找别人。

4. 当小猫者可以装模做样，以逗对方笑。

18、记忆考验

简述：随着越来越多要记的东西，试试自己可不可以

人数：不限

场地：不限

适合范围：刚认识或不认识的人

游戏方法：

1. 全部人围成一圈，从第一个人开始说"今天我吃了一个 AA"(AA 为随意食物名!)
2. 接着第二个接着说，吃了一个 AA，二个 BB…(BB 不同的食物名!)
3. 像这样一直传下去，每传一个人就必须重覆前面的食物名，另加一个新的食物名。
4. 一直到有人中途讲错出局!

题目例子：

可选一些较难的食物名或菜名!或一些平常不容易吃到的!例：滑蛋干贝牛肉汤。

19、奇数偶数

人数队形：没有限制，人越多越好;围成一个圆圈。

游戏方法：

- 1、将全队人分成红白两对。
- 2、所有人围成一个圆圈，面向内侧坐下。
- 3、然后依圆中央的主持人的口令逐次报数。但是和普通报数不同，以只报奇数或只报偶数的不按规则的形态进行。
- 4、如果主持人说：“报奇数”，就是1,3,5,7，主持人换成说：“报偶数”，则接在刚才的数字报8,10,12,14。
- 5、如果说错了，就被判出局，必须离开圆圈。
- 6、玩到最后人越来越少，就可以结束游戏。
- 7、由主持人计算人剩下较多的那一组优胜。

20、三人抱成团

参加人员：每次参与活动为10人

游戏规则：在乐曲中听主持人的口令“三人抱成团”，参与者在最短的时间内找到两人抱好，这样就剩一人被淘汰！然后主持人的口令“二人抱成团”，这样又被淘汰一个人，直到最后剩下2人优胜。

或者筹钱游戏

男生为一块，女生是五毛，最后主持人说一个金额，在最短的时间内组成指定金额，然后迅速蹲下，没有找到的，要进行一种惩罚；

21、21点

玩法：围圈，大家开始报数，1,2,3,4.....被迫报数“21”的人为输，需惩罚。报数过程中，同一玩家可选择一次报两个数(如6,7),此时报数顺序掉转,原来由左边报“8”改为由右边的人报“8”;同一玩家也可选择一次报三个数(如6,7,8),此时将跳过一名玩家,由原报数方向继续前进(如,从左到右报数,偶报6,7,8,则偶右手边的玩家被隔空,由他的下一位报数字“9”)。每位被迫报数“21”的玩家接受惩罚后,可在1-21中间选择任意数字用新词汇或动作代替,如用“口哨”/做鬼脸代替数字5,则报数时,2,3,4,吹口哨/做鬼脸,6,7,8.....没有按照要求替换数字的玩家亦受到惩罚。

22、大风吹

方法：

1. 全体围坐成圈，野外可划地固定各人的位置，主持人没有位置，立于中央。

2. 主持人开始说：「大风吹！」大家问：「吹什么？」主持人说：「吹有穿鞋子的人。」则凡是穿鞋子者，均要移动，另换位置，主持人抢到一位置，使得一人没有位置成为新主持人，再吹。

备注：可「吹」之资料：有耳朵的人、带表的人、两只鼻子的人、没有指甲的人、穿X颜色衣服的人、带戒指的人、打领带、擦口红的人、有太太的人.....

PS：小风吹则吹相反的