

# 翻翻樂

分類： 1 探索期，目的，考驗記憶

目的：加強經文記憶

玩法：

- 1.視人數多寡選擇經文長短
- 2.再將金句分段貼在紙牌上
- 3.將紙牌攤覆蓋在桌上
- 4.輪流翻牌
- 5.翻對的人繼續翻牌直到牌結束
- 6.最後得勝者將金句完整念出

※注意事項

無論結果如何都需將金句完整念出..以加強記憶

※金句例如

喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。聖經 - 箴言 17：22

敬畏耶和華是智慧的開端，認識至聖者就是聰明。聖經 - 箴言 09：10

神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時都可得到的幫助。聖經 - 詩篇 46：01

愛裡沒有懼怕，完全的愛可以把懼怕驅除，因為懼怕含有刑罰，懼怕的人在愛裡還沒有完全。聖經 - 約翰一書 4：18

※更多金句參考

# 彩色人生

分類： 3 凝聚期，彼此分享，彼此認識，破冰遊戲

目的：分享彼此的生命色彩，因著耶穌，我們生命的色彩將是積極、亮麗，充滿希望的。

- 1、 每人發一張 A4 的紙，紙張中劃分成四等分(格)。
- 2、 第一個格子中請寫出一種顏色，代表自己的顏色；第二格寫出自己快樂時的顏色；第三格寫出自己生氣時的顏色；第四格寫出自己難過時的顏色。(格子可自由增加或減少)
- 3、 劃好後，分小小組互相分享。

## 面對爭戰 - 迎耶穌拒魔鬼

分類： 團康遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲，考驗反應

### 面對爭戰 - 迎耶穌拒魔鬼

我們應該打開心門邀請耶穌進入我們的內心作主作王，就能抵擋魔鬼的引誘，趕牠離開。

玩法：

1. 先把組員分成兩隊，每隊選出一位隊長
2. 第一隊的隊長先想好要選『耶穌』或『魔鬼』，然後通知組員，小心不要給別組同學知道。
3. 第二隊的隊長先想好要選『歡迎』或『拒絕』，然後通知組員，小心不要給別組同學知道。
4. 準備好後，導師喊『迎耶穌拒魔鬼』，第一隊齊聲喊出隊長所選好的(耶穌或魔鬼)，一齊做手勢；同時第二隊齊聲喊出隊長所選好的(歡迎或拒絕)，一齊做手勢。
5. 若第一隊喊的是『耶穌』，第二隊喊的是『歡迎』，則第二隊勝一次；若第一隊喊的是『耶穌』，第二隊喊的是『拒絕』，則第一隊勝一次。『耶穌』對『歡迎』；『魔鬼』對『拒絕』。
6. 如此類推，比賽五次，然後對換，看十次後那組勝出。

手勢：

『耶穌』 - 兩手向外分開，手掌向前，如釘十字架狀

『魔鬼』 - 兩手向上舉起，手指向前彎曲，作惡虎撲羊狀

『歡迎』- 雙手抱胸前，作進入心門狀

『拒絕』- 雙手向前推出，作拒人千里狀

## 我在這，請差遣我

分類：團康遊戲，目的，破冰遊戲，身體接觸

- 1、圍成一個大圓圈。
- 2、每個人手牽手背在後面(不敢牽手者可用二樣小物品代替傳遞)。
- 3、開始後由第一人左右以握手方式(或傳物品方式)傳遞。
- 4、同時兩手被握的人要喊「我在這，請差遣我！」
- 5、若傳遞過程因誤差沒人回應的，則開始的第一人要喊「我在這，請差遣我！」之後再繼續。

### 【活動意義】

神的聲音有時需要等候，更需要確認。當神要用你的時候，你願意回應神：我在這裡，請差遣我嗎？

## 奇人異事

分類：歡樂氣氛，目的，破冰遊戲

- 1、每人發三張紙條。第一張寫自己的名字、第二張寫地點(任何一個地方)、第三張寫做什麼事？
- 2、將三張紙條分別投入三個紙箱中。
- 3、由組員中任何一人開始，分別由箱子中抽出紙條，並大聲唸出來。
- 4、被抽出的人就是下一個抽籤的人。

### 【活動意義】

你知道弟兄姐妹們的信仰見證嗎？他們如何認識神的呢？去收集吧！讓他們的生命的來改變你也改變別人。

# 為主發光

分類：團康遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲

- 1、組員分成兩組，每人發一枝手電筒，一張紙。
- 2、組員自備一枝筆。
- 3、每人在背後貼上一張寫有名字的紙。主持人喊「開始」後，組員手持著手電筒去尋找別組人背後的名字，且要寫下來。計時五分鐘。
- 4、室內燈光要關掉。
- 5、每個人要儘可能不讓他組的人員看到名字。

## 【活動意義】

去發現還有哪些人仍未認識主呢？努力去搜尋吧！為主發光吧！

# 名偵探

分類：團康遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲，身體接觸

- 1、團體中選出自願者一人，暫時離開團體。
- 2、以順時針方向，由團體中任何一人開始，將 10 元硬幣秘密傳給下一人。其歌曲如下：唉呀！不得了，實在真糟糕，我的十塊錢跑到哪去了，快點找一找，快點找一找，原來它跑到別人口袋裡去了！
- 3、自願者得由團體中找出硬幣在誰的手上，最多以三次為限，未能找出者要接受處罰—下次聚會中請大家吃餅乾(以每人二元計算)。
- 4、若是一次就找出者接受表揚，歡呼(如：名偵探大炳、張大炳當選)+科學麵一包

## 【活動意義】

靈修中是否注意到了經文中的蛛絲馬跡，仔細關讀反覆思考，你必定能發現神的話的奧秘。

# 奇人異事 2

分類：團康遊戲，目的，破冰遊戲

- 1、每個人抽出二支籤，一支為聖經人物名；一支為人物的工作。

2、 請在團體中找出與手上名字及工作有關的人及工作。

【活動意義】

似乎是聖經考試，但也能知道自己是否了解聖經及生活中的大小事。哪些人你還未知道的呢？加油哦！

## 大震撼

分類： 團康遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲，考驗反應，身體接觸

- 1、 每組五至六人(男女皆可)。
- 2、 每組圍成一個圓圈。每人伸出一隻手相互疊在一起(不可用力壓)。
- 3、 每人輪流報數。每當六和六的倍數，喊人者可以打人(是打疊放在一起的手)。

【活動意義】

生命中有些事來得太快，快得連我們都來不及反應。主再來是我們是否也準備得完全了呢？

## 耶穌愛你

分類： 團康遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲

- 1、 二個人一組猜拳。猜輸的人第一次跪單腳、第二次跪雙腳、第三次高舉雙手大聲地說『耶穌愛你』！
- 2、 如果猜拳平手時，兩人同時跪。

【活動意義】

小組中期待弟兄姐妹能為主三八，聽起來挺讓人臉紅的，但生命有時能為主三八，你可以發現原來自己的生命可以這麼不同。

## 記憶大考驗

分類： 1 探索期，團康遊戲，目的，破冰遊戲，考驗反應，考驗記憶

- 1、 組員四個人成一組。
- 2、 每組發一枝粉筆、一張紙。
- 3、 由主持人說出一種商品(汽車、服飾)後，各組在 30 秒內寫出或畫出各商品的品牌標誌。最多者為勝。
- 4、 另外，也可換成各種符號的認識；如環保標章，食品標章，交通號誌等。

#### 【活動意義】

出現在生活中的東西，多得讓人眼花撩亂，這些出現在生活中的東西能記住多少呢？那生命出現的人事物呢？

## 是誰叫我

分類： 1 探索期，彼此認識，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲，考驗反應，考驗記憶

- 1、 全體組員圍成一圈，選出一人站在當“天使”。
- 2、 由站在中間的“天使”來點名，點團體中任何一人的名字，如“戴X X”時，被叫的人不可答“有”，只有“戴X X”左右邊的人舉手答“有”
- 3、 動作做錯的人就與“天使”互換位置。

#### 【活動意義】

小的出錯有時會帶給生活樂趣，但大的錯誤有時則會為生命帶來遺憾。

## 超優質的生命品質

分類： 3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

- 1、 每三人一組，彼此分享生命中的營壘、難題。
- 2、 1.分享生命中無法原諒的事？2.生命中放不下的事？
- 3、 這些事有否造成什麼樣的影響呢？讓小組為你禱告！

#### 【活動意義】

能開口分享自己的生命，就給人機會認識你，更讓人有機會能幫助你。我們的父神也期待著你能開口向祂分享你的生命。

# 讚美別人

分類： 3 凝聚期，彼此分享，彼此認識，目的，破冰遊戲

- 1、 每人發給三張紙條、一支筆(紙條後貼雙面膠)。
- 2、 在紙條上寫下一句讚美的話，如：你今天妳漂亮。
- 3、 找三個人猜拳，輸的人要給贏的人貼一張「讚美貼」在身上。
- 4、 貼在身上的「讚美貼」，不可任意取下，要貼到課程結束。

## 【活動意義】

生活中別忘了多去讚美別人，更不要吝嗇你的讚美，因為讚美是生活的雞精。

# 發笑者練習

分類： 團康遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲

- 1、 全體組員圍成一圈，選出一人站在當“發笑者”。
- 2、 全體組員都要發一支筆或筷子，放在鼻子與上嘴唇之間，不得用手扶著。
- 3、 由站在中間的“發笑者”來負責搞笑，發笑者走向團體中任何一人的面前用表情動作來讓他發笑。被搞笑的人若筆或筷子掉落，就需成為“發笑者”來搞笑別人。
- 4、 其他人若在活動中，筆或筷子不小心掉落者，也要成為“發笑者”。(所以活動中可能會有一個以上的“發笑者”在團體中)

## 【活動意義】

生活中所扮演的是什麼樣的角色呢？是否能讓別人的生命因你而喜樂呢？

# 虎克船長

分類： 1 探索期，團康遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲，考驗反應，考驗記憶

- 1、 圍成一個圓圈，1，2，3... 報數。

2、 可由任何一人開始：『我是 3 號船長，嘿咻、嘿咻！呼叫 6 號船長！嘿咻、嘿咻！』

3、 船長要作看遠方(手放在額頭)的動作；而船長左右兩人則是水手，要作划船(在船長左邊的划左邊，在船長右邊的划右邊)動作

4、 動作及速度要逐漸加快，動作錯誤的人要淘汰，最後一人就是真正的『虎克船長』！

#### 【活動意義】

你年輕嗎？這跟年輕沒有關係，是與注意力及反應力有關，需要體力、活力、反應力、注意力、意志力，這些都俱備了，那你還很年輕。

## 看準目標

分類： 團康遊戲，目的，破冰遊戲

1、 分成二組比賽。

2、 每組發一個球及一個籃子。

3、 每次每組派一人，讓球以一次彈跳的方式投進籃子裡。每人一次機會，計算總和次數。

#### 【活動意義】

生命方向對準了沒，有否定睛在神身上呢？

## 學習謙卑

分類： 歡樂氣氛，目的，破冰遊戲，考驗反應

1、 組員每人發給牙簽四支。

2、 活動時間為五分鐘。當主持人喊「開始」後，每人要找人說話，在談話中不可說出「我」「你」「他」的字。

3、 若有人說了不可說的字，聽到的人就可把手中的牙簽拿一支給他。活動後取牙簽數最多的三位，作下次聚會時一經文分享。



【活動意義】1. 完全不讓自己出錯似乎很難，但我們可以做到減少錯誤。2. 不強調自己，把自己擺在末位，是很大的學習。

## 驅逐出境

分類：團康遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲

- 1、 分成二組。每人吹一個汽球！
- 2、 第一次計時三分鐘，把手上的球往對方的區域丟，時間終了計算兩隊區域內的汽球數。
- 3、 第二次計時三分鐘，把放在地上的汽球用腳往自己的區域踢，時間終了計算兩隊區域內的汽球數。

【活動意義】

生命裡不好的事要一口氣清除，而來上帝來的能力與祝福，要一口氣快快接受。

## 感同身受

分類：3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

- 1、 每人一張報紙及一張衛生紙。
- 2、 先用衛生紙塞住自己的耳朵，再用報紙矇住臉及眼睛。
- 3、 請沿著牆壁或其他方式走回自己的座位上。
- 4、 備註：分享在過程中你需要什麼？

【活動意義】

當聽不見又看不到，你會怎麼辦？生活中有許多的見證，他們如何渡過這樣的黑暗時期，讓他們的生命是充滿色彩與活力的。



此文章的連結

# 放大砲

分類： 團康遊戲, 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲

- 1、 全體圍成一個圓圈，選出一人當『大砲』。
- 2、 當大砲停在某人的面前，大聲地喊『砰』。被砲轟的人要：雙手掩耳、大叫「哎呀！」。右邊的人將左耳蒙住，左邊的人將右耳蒙住。
- 3、 叫錯的或蒙錯耳朵的人，嘿！嘿！嘿！請他當『大砲王』。

## 【活動意義】

為生活增加一些樂趣吧！藉由活動發現人其實都有可愛的一面。

 此文章的連結

# 彼此建造

分類： 互相合作, 團康遊戲, 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲

- 1、 請組員每人拿六枝木棍，以報數分成四組。
- 2、 每組用手上的木棍，想辦法堆出一個高度，不可用綁的，限時 5 分鐘。
- 3、 這是激發想像力及合作的活動。在小組中若沒有木棍，可以用其他的替代品。

## 【活動意義】

群體中有兩種選擇，一是彼此建造，一是彼此破壞。建造是讓群體更力茁壯與堅固，破壞是讓群體分裂。人是群體動物，你會選擇哪一個呢？

 此文章的連結


# 疊疊樂

分類： 互相合作, 目的, 破冰遊戲, 身體接觸

- 1、 組員每人發一張報紙。
- 2、 組員需注意聽指揮者的口令(將報紙對折)做動作(一人完成後可變成二人三人四人來進行)。
- 3、 每組站在報紙上的時間需停留十秒不可落下，十秒內如果落下者即算淘汰。

### 【活動意義】

一個人完成一項工作或許簡單，但二個人(或兩個人以上)完成一項工作，就會有難度了。難一是因為很多意見、很多想法。但聖經說：要同心合一。心志合一既時是很多人做同一件事，也能輕易完成它。

 此文章的連結

## 冷靜分辨

分類： 歡樂氣氛，目的，破冰遊戲，考驗反應

- 1、 全體圍成一個大圓圈坐下，以可以看到其他人為主。
- 2、 組長可用一個或數個題目，讓組員來回答「對」或「錯」。組員答題時，對的一請將雙手舉高作出大圓圈。錯的一請將雙手交叉放在胸前。
- 3、 組長的題目說完後，答案要逐漸加快速度，才能增加刺激感。例如：題目：長的。答案：高速公路、、、、。(答案中要對錯交錯使用)

### 【活動意義】

「冷靜」是處理事情的好方法，冷靜就是讓神進入到你我的生命中，讓祂來掌管一切，把一切都交給祂處理。什麼事都讓神處理了，我們還有什麼好擔憂的呢？那就冷靜看神如何解決我們的問題了。

 此文章的連結

## 定睛神的話

分類： 互相合作，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲，考驗反應，考驗記憶

- 1、 分成二組。
- 2、 將已寫好的聖經書卷名(舊約一色，新約一色)卡片，攤開在桌子上。
- 3、 每次每組派一人，由主持人或組長說出一卷書的簡稱，兩人尋找挑出，看誰速度快。統計兩隊獲勝次數。

### 【活動意義】

算是考試吧！身為基督徒怎能不了解聖經、不清楚聖經呢？常常親近神，就能定睛在神的話，行在神的旨意中。

## 面對爭戰

分類：團康遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis！

分享至 Twitter


分享至 Facebook

沒有留言：

- 1、將組員分成兩組。
- 2、由兩隊第一人開始，喊口令：『世紀大爭戰』，後比出『耶穌』『魔鬼』『人』任何一個動作(耶穌勝魔鬼、魔鬼勝人、人勝耶穌(因人釘死耶穌))。勝的人繼續，輸的換下一人。備註：『耶穌』的動作－雙手張開呈十字架。『魔鬼』的動作－張牙舞爪。『人』的動作－雙手抱在胸前。

### 【活動意義】

有時爭戰來臨時，是讓人毫無準備的，但有主在我們生命裡，即時是突如其來的問題，我們都能坦然面對，因為我們的主耶穌帶領我們走前面的路。

 此文章的連結

## 交換彼此

分類：3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis！

分享至 Twitter

分享至 Facebook


沒有留言：

- 1、事先通知組員，準備一張卡片及一份不超過 50 元的小禮物(記得要包裝哦！)。
- 2、聚會時帶到小組中，交給組長。
- 3、請組長作號碼簽二份，一份交給組員，一份貼在禮物上。

4、 請組員交回，攪混後由組員輪流抽籤抽禮物(抽到自己的記得重抽哦！)。

#### 【活動意義】

在某些特別的節日中，準備美美且不是昂貴的小禮物，在家庭中、小組中彼此交換，為家庭或小組增加一些不同的生活及聚會變化。

 此文章的連結

## 聖誕的祝福卡片

分類： 3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter


分享至 Facebook

沒有留言：

- 1、 為全體組員每人準備一張信紙及一枝筆。
- 2、 在信紙上寫自己的名字，然後往左傳。
- 3、 收到信紙的人，請在上面寫下你對他的祝福及鼓勵的話。寫完後繼續往下傳。

#### 【活動意義】

有時一個溫馨的動作，會帶給人無比的喜樂。生活中可以藉由卡片的傳遞，讓心靈得安慰，讓關係更親密。

 此文章的連結

## 全神貫注！

分類： 3 凝聚期，價值觀念，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

- 1、 每一個人發給 b5 大小的紙一張及一枝筆。

- 2、 閉上眼睛按照指令劃下圖形。
- 3、 指令如下：先劃一個四角形，在裡面劃一個三角形。另外再劃一個圓形，在裡面劃一個四角形。再另外劃一個三角形，在裡面劃一個圓形。
- 4、 劃好後，每個人比較一下，誰劃得最標準。備註：人不是上帝，無法如上帝般完美。

#### 【活動意義】

人不是上帝，無法如上帝般完美。也因為人不是完美，所以人更需要仰望神，倚靠神的能力，補足我們的不完美。

## 誠實 1－我比你大

分類： 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

用具：撲克牌或寫有數字 1－10 的紙卡玩法：

- 1、 每人抽一張紙牌，但不能讓人知道你的數字是多少？但你可以說謊來瞞騙別人。你也可詢問別人，但別人不一定告訴真實的話。
- 2、 不相信的人可以主動要求『看牌』，若對方的數字比你大，那表示你輸了。獲勝者可以沒收輸的人的紙牌，輸的人不可告訴向人說其他人的數字。請遵守規定。

#### 【活動意義】

有些事若被誇大了，就變成了不實。謊言成了許多人生活中的“必需”，為了彌補一個謊言而造出更多的謊言。人的關係也因而更加疏遠了。

 此文章的連結

## 順服 1－請你跟我這樣做

分類： 團康遊戲, 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

1、 打節奏 1234，組長一邊打一邊唸『請你跟我這樣做』，組員回答『我會跟你這樣做』。一邊唸一邊跟著組長做動作。

#### 【活動意義】

玩遊戲是團體這一時刻中的目標，我們知道現在在做什麼？所以我們願意遵照帶領的人的動作。但如在生活中或教會服事中，是否也願意順服在教會的目標中而付出呢？

 此文章的連結

## 專注 4

分類： 3 凝聚期，價值觀念，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

1、 玩『尋找自己』的遊戲。五分鐘內從一張報紙中找出自己的名字。

#### 【活動意義】

你的眼力如何呢？玩一玩就知道，只要你專注就能抓住訣竅，但有時一整篇報紙中就找不到自己的名字，那不是你的錯，是報紙的知識有限。

 此文章的連結

## 專注 3

分類： 團康遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

- 1、 『磨拳擦掌』
- 2、 兩手平放在大腿上，先右手握拳作槌打動作，左手掌心向下平貼大腿，作前後搓動作，兩手同時進行，並聽到“換手”的口令時，兩手動作互換。速度可變快或變慢。
- 3、 『畫方畫圓』
- 4、 兩手放置桌上，右手在桌上畫方形，左手畫圓形。聽到“換手”的口令時，兩手動作互換。速度可變快或變慢。

#### 【活動意義】

你的反應力如何呢？玩一玩就知道，只要你專注就能抓住訣竅。專注就能讓自己行在神的旨意中。記住熟能生巧哦！

 此文章的連結

## 專注

分類： 團康遊戲, 目的, 破冰遊戲, 考驗反應

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter


分享至 Facebook

沒有留言：

- 1、 兩人一組，每人一枝木條，一張紙條或尺。
- 2、 一人拿木棒的頂端，將木棒底端置放另一人手上方約三公分處。
- 3、 接木棒的人用姆指及食指微開兩公分，當拿木棒的人放手時，接木棒的人要立即接住木棒。紙條亦同，輪流作亦可用尺來玩。

#### 【活動意義】

你的反應力如何呢？玩一玩就知道，只要你專注就能抓住訣竅。專注就能讓自己行在神的旨意中。

 此文章的連結



# 一氣呵成

分類： 團康遊戲, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

- 1、 組員分成二組。
- 2、 每組各發一條長三公尺的細線，每人一個迴紋針及一張紙條。
- 3、 聽到『開始』後，每組由第一人開始將紙條由線頭吹到線尾。一次只能有一人吹紙條。(小組長可以準備小餅乾或糖果為獎品)。

## 【活動意義】

接續別人後的工作或未完成的事，能否盡全力來付出呢？是否能成為別人最好的協助，也能給予接續者好的承接。



此文章的連結

# 猜猜神秘人

分類： 團康遊戲, 彼此認識, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

- 1、 每人發一張空白小卡片，寫下現在你身上有的，但不易被發現的特徵，但不能被遮蓋或隱藏著的。
- 2、 準備一個小箱子或小袋子，收集所有人的卡片。(或者是唱一首歌中，將卡片向左或向右傳遞，歌曲結束卡片也停止傳遞。)
- 3、 每人抽出一張卡片，猜一猜這個特徵是屬於誰的。(或者是每人輪流猜出手中的卡片上的人)

## 【活動意義】

發現別人的不一樣或發現別人的優點，能增進彼此間的關係，更能加添自己對週遭的事物，有高度的敏感度。

 此文章的連結

## 重新組合

分類： 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter


分享至 Facebook

沒有留言：

- 1、 組員每四人一組。
- 2、 每組派一員抽籤，每組四支籤。將籤中的答案，以人體組合的方式表演出來。
- 3、 每組表演時，其他組來猜答案，猜出答案的組別，有表演的權利。
- 4、 看哪一組最先表演結束。

### 【活動意義】

每個人的恩賜與才能都不同，但能夠組合為完成一個目標，這樣的恩賜與才能是最美好的，更是神所喜悅的。

 此文章的連結

## 為主捨去

分類： 3 凝聚期, 價值觀念, 彼此分享, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook


沒有留言：

- 1、 每人發一張表格，及準備一枝筆。

2、首先在格子中寫下自己最寶貝的事或物至少十樣，在宣佈開始後，每人找人(一人或多人一起猜)猜拳，猜贏的人可在輸的人的寶貝表格中(任何一個)劃掉，然後將對方的寫到自己的表格中(可重複猜拳)。時間為 10 分鐘。結束後看誰取得最多！捨得最多！

#### 【活動意義】

生命中的取捨，有時令人兩難，但保羅卻為了得著主耶穌，視世俗為糞土。有時服事中會發現自己似乎能力在流失什麼？但卻也得到神超乎想像的預備。這是失？還是得呢？世界與主之間，你又作如何取捨呢？

 此文章的連結

## 跳一跳

分類： 目的, 破冰遊戲, 考驗反應

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook


沒有留言：

用具：粉筆及室外水泥地(室內空地至少要 5M\*5M 的場地)

- 1、 組員分成兩組。
- 2、 在地上畫一十二至十六格的方格，選擇對角角落作為開始點。
- 3、 每次每組派一人站在開始點上，猜拳後由勝的一方開始，喊「跳！」，雙方可跳格亦可原地跳。喊完後由另一方來喊。
- 4、 在跳格的過程中，除斜線外，雙方若跳到成一平行格(直線及橫線)，由喊的人為勝。
- 5、 活動時間：10 分鐘

#### 【活動意義】

有時危險就在眼前可見之處，但我們就是無法預測它下一步是什麼？從什麼方向而來，求神賜我們智慧吧！唯有神的同在，才能保守我們行進與防護。

 此文章的連結

## 專注 2

分類： 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲, 考驗反應

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter


分享至 Facebook

沒有留言：

1、 玩『老師說』或『木頭人』的遊戲。

### 【活動意義】

你的反應力如何呢？玩一玩就知道，只要你專注就能抓住訣竅。專注就能讓自己行在神的旨意中。

 此文章的連結

## 一席之地

分類： 互相合作, 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲, 身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

1、 組員分成二人一組(男女分開)，每組發一張報紙。

2、 組員需注意聽指揮者的口令做動作。

3、 每組站在報紙上的時間需停留十秒不可落下，十秒內如果落下者即算淘汰。

【活動意義】 要合力完成一件事，除了願意聽從指揮外，另一要項就是去除內心強烈的自我意識。例如我會不好意思、我能力不好、我很尊貴的、我怎麼可以跟這種人一起……。服事亦是如此，沒有自己的事只有主的事。事工才得以推展。

 此文章的連結

# 一指神功

分類： 互相合作, 目的, 破冰遊戲, 身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

- 1、 分成兩組，排成一直列，臉朝向前方。
- 2、 每組由最後一人開始，不能說話或發出聲音，看到題目後，以手指在前面伙伴的背部寫下答案。
- 3、 答案一直往前傳到第一人，馬上說出答案。

【活動意義】 訊息的傳達是否準確，影響了結果完成的因素。如果能用心記住並重複所接受到的訊息指令，準確地傳達給下一個人，每個人都能如此，那結果必定能百分百的完成。

 此文章的連結

# 收集

分類： 團康遊戲, 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !


分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

- 1、 每人必須找至少三個人以上。
- 2、 每人去向所找的對象，要一種東西(人不可重複)，要對方願意給才行，可直接送給人或聚會後再歸還的亦可。時間為 5 分鐘。結束後看誰收集最多！
- 3、 備註：你可以給人什麼呢？有形的？還是無形的呢？

【活動意義】 每個人都是他人學習的對象，只是你是否願意主動去學習，或去看到他人身上可學習的事。反之，如果你是他人學習的對象，你會謙卑教導、給予？還是保留？

 此文章的連結

# 得人

分類： 4 外展期, 團康遊戲, 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !


分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

- 1、 用具：每人發一張表格，及準備一枝筆。
- 2、 宣佈開始後，每人找人(一人或多人一起猜)猜拳，猜輸的人在贏的人的表格中(任何一個格子)寫上自己的名字(一人僅能簽一次名字)。時間為 10 分鐘。結束後看誰取得最多的簽名。

【活動意義】 沒有開始怎麼會有結果呢？傳福音不也是如此嗎？您為神主動出擊了沒！

 此文章的連結

# 破冰百分百

分類： 目的

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

1. 保持聖潔！1、 用具：每人發一張表格，及準備一枝筆。2、 宣佈開始後，每人找人猜拳，猜贏的人在輸的人表格中(任何一個格子)寫上一個與聖潔相同的名詞或事情。時間為 10 分鐘。結束後看誰空白格最多，就是聖潔之人。3、 遊戲中，空格的填寫可以變化；例如：贏的人可在輸的人格子中寫『撒旦』；而輸的人則在贏的人空格上寫『耶穌』。最後看是耶穌多，還是撒旦多。【活動意義】 猜拳只是一個簡單的遊戲，但往往我們都自認為會勝過對方，但勝與敗都無法給予十足的把握。生命亦是如此，常常自認為能勝過世界，甚至勝過生命。如何保持生命不敗呢？親近主並生命保持聖潔！【我的小秘笈】

2. 得人！1、 用具：每人發一張表格，及準備一枝筆。2、 宣佈開始後，每人找人(一人或多人一起猜)猜拳，猜輸的人在贏的人的表格中(任何一個格子)寫上自己的名字(一人僅能簽一次名字)。時間為 10 分鐘。結束後看誰取得最多的簽名。【活動意義】 沒有開始怎麼會有結果呢？傳福音不也是如此嗎？您為神主動出擊了沒！

【我的小秘笈】

3. 請你跟我這樣做！1、 請你跟著帶領者一起做，做所有的動作與姿勢。【活動意義】 這是舊的遊戲，但您若是一個被領導者，您是否願順從每一個指令呢？當神說：「請你跟我這樣做！」時，您是否願意順從主意呢？【我的小秘笈】

4. 收集！1、 每人必須找至少三個人以上。2、 每人去向所找的對象，要一種東西(人不可重複)，要對方願意給才行，可直接送給人或聚會後再歸還的亦可。時間為 5 分鐘。結束後看誰收集最多！3、 備註：你可以給人什麼呢？有形的？還是無形的呢？【活動意義】 每個人都是他人學習的對象，只是你是否願意主動去學習，或去看到他人身上可學習的事。反之，如果你是他人學習的對象，你會謙卑教導、給予？還是保留？【我的小秘笈】

5. 一指神功！1、 分成兩組，排成一直列，臉朝向前方。2、 每組由最後一人開始，不能說話或發出聲音，看到題目後，以手指在前面伙伴的背部寫下答案。3、 答案一直往前傳到第一人，馬上說出答案。【活動意義】 訊息的傳達是否準確，影響了結果完成的因素。如果能用心記住並重複所接受到的訊息指令，準確地傳達給下一個人，每個人都能如此，那結果必定能百分百的完成。【我的小秘笈】

6. 一席之地(合一)1、 組員分成二人一組(男女分開)，每組發一張報紙。2、 組員需注意聽指揮者的口令做動作。3、 每組站在報紙上的時間需停留十秒不可落下，十秒內如果落下者即算淘汰。【活動意義】 要合力完成一件事，除了願意聽從指揮外，另一要項就是去除內心強烈的自我意識。例如我會不好意思、我能力不好、我很尊貴的、我怎麼可以跟這種人一起……。服事亦是如此，沒有自己的事只有主的事。事工才得以推展。【我的小秘笈】

7. 搜、蒐、收！1、 分成兩組或兩組以上(視情況而定)！2、 在三分鐘內，收集組員身上可以拿出的物品。3、 相同的(或類似的)擺橫的，不同的擺直的。看那一組最多不同及最多相同的。4、 評審後以最快的速度將所有的東西收回。【活動意義】 當別人有需要或教會有需要時，您是否願意提供自己的才能、恩賜滿足別人，滿足神的教會呢？【我的小秘笈】

8. 跳一跳 用具：粉筆及室外水泥地(室內空地至少要 5M\*5M 的場地)1、 組員分成兩組。2、 在地上畫一十二至十六格的方格，選擇對角角落作為開始點。3、 每次每組派一人站在開始點上，猜拳後由勝的一方開始，喊「跳！」，雙方可跳格亦可原地跳。喊完後由另一方來喊。4、 在跳格的過程中，除斜線外，雙方若跳到成一平行格(直線及橫線)，由喊的人為勝。5、 活動時間：10 分鐘【活動意義】 有時危險就在眼前可見之處，但我們就是無法預測它下一步是什麼？從什麼方向而來，求神賜我們智慧吧！唯有神的同在，才能保守我們行進與防護。【我的小秘笈】

9. 為主捨去！1、 每人發一張表格，及準備一枝筆。2、 首先在格子中寫下自己最寶貝的事或物至少十樣，在宣佈開始後，每人找人(一人或多人一起猜)猜拳，猜贏的人可在輸的人的寶貝表格中(任何一個)劃掉，然後將對方的寫到自己的表格中(可重複猜拳)。時間為 10 分鐘。結束後看誰取得最多！捨得最多！【活動意義】 生命中的取捨，有時令人兩難，但保羅卻為了得著主耶穌，視世俗為糞土。有時服事中會發現自己似乎能力在流失什麼？但卻也得到神超乎想像的預備。這是失？還是得呢？世界與主之間，你又作如何取捨呢？【我的小秘笈】

10. 重新組合 1、 組員每四人一組。2、 每組派一員抽籤，每組四支籤。將籤中的答案，以人體組合的方式表演出來。3、 每組表演時，其他組來猜答案，猜出答案的組別，有表演的權利。4、 看哪一組最先表演結束。【活動意義】 每個人的恩賜與才能都不同，但能夠組合為完成一個目標，這樣的恩賜與才能是最美好的，更是神所喜悅的。【我的小秘笈】

11. 進階挑戰 1、 組員分作二組。2、 每組各發三個紙杯。分別將三紙杯的杯底黏三條線，長度分別為一公尺、二公尺、三公呎，每條線另一端黏一個杯子裝得下的紙團( 杯子>————○紙團 )3、 由每組第一人開始(由最短的開始)，每個人要完成第一個紙杯，才能進階到第二個及第三個紙杯。【活動意義】 當別人在挑戰時，你會不會覺得很簡單，而當自己親身經歷時才知道它的困難度。但當別人沒有完成時，你會不會受影響呢？挑戰不只是在活動上，更是在挑戰自己的能力與耐性。準備好了接受挑戰了嗎？【我的小秘笈】

12. 猜猜神秘人 1、 每人發一張空白小卡片，寫下現在你身上有的，但不易被發現的特徵，但不能被遮蓋或隱藏著的。2、 準備一個小箱子或小袋子，收集所有人的卡片。或者是 2.唱一首歌中，將卡片向左或向右傳遞，歌曲結束卡片也停止傳遞。3、 每人抽出一張卡片，猜一猜這個特徵是屬於誰的。2.每人輪流猜出手中的卡片上的人。【活動意義】 發現別人的不一樣或發現別人的優點，能增進彼此間的關係，更能加添自己對週遭的事物，有高度的敏感度。【我的小秘笈】

13. 一氣呵成 1、 組員分成二組。2、 每組各發一條長三公呎的細線，每人一個迴紋針及一張紙條。3、 聽到『開始』後，每組由第一人開始將紙條由線頭吹到線



尾。一次只能有一人吹紙條。(小組長可以準備小餅乾或糖果為獎品)。【活動意義】接續別人後的工作或未完成的事，能否盡全力來付出呢？是否能成為別人最好的協助，也能給予接續者好的承接。【我的小秘笈】

14. 專注 1！ 1、 兩人一組，每人一枝木條，一張紙條或尺。2、 一人拿木棒的頂端，將木棒底端置放另一人手上方約三公分處。3、 接木棒的人用姆指及食指微開兩公分，當拿木棒的人放手時，接木棒的人要立即接住木棒。紙條亦同，輪流作亦可用尺來玩。【活動意義】 你的反應力如何呢？玩一玩就知道，只要你專注就能抓住訣竅。專注就能讓自己行在神的旨意中。【我的小秘笈】

15. 專注 2！ 1、 玩『老師說』或『木頭人』的遊戲。【活動意義】 你的反應力如何呢？玩一玩就知道，只要你專注就能抓住訣竅。專注就能讓自己行在神的旨意中。【我的小秘笈】

16. 專注 3！ 1、 『磨拳擦掌』2、 兩手平放在大腿上，先右手握拳作槌打動作，左手掌心向下平貼大腿，作前後搓動作，兩手同時進行，並聽到“換手”的口令時，兩手動作互換。速度可變快或變慢。3、 『畫方畫圓』4、 兩手放置桌上，右手在桌上畫方形，左手畫圓形。聽到“換手”的口令時，兩手動作互換。速度可變快或變慢。【活動意義】 你的反應力如何呢？玩一玩就知道，只要你專注就能抓住訣竅。專注就能讓自己行在神的旨意中。記住熟能生巧哦！【我的小秘笈】

17. 專注 4！ 1、 玩『尋找自己』的遊戲。五分鐘內從一張報紙中找出自己的名字。【活動意義】 你的眼力如何呢？玩一玩就知道，只要你專注就能抓住訣竅，但有時一整篇報紙中就找不到自己的名字，那不是你的錯，是報紙的知識有限。【我的小秘笈】

18. 順服 1—請你跟我這樣做！ 1、 打節奏 1234，組長一邊打一邊唸『請你跟我這樣做』，組員回答『我會跟你這樣做』。一邊唸一邊跟著組長做動作。【活動意義】玩遊戲是團體這一時刻中的目標，我們知道現在在做什麼？所以我們願意遵照帶領的人的動作。但如在生活中或教會服事中，是否也願意順服在教會的目標中而付出呢？【我的小秘笈】

19. 順服 2—依照指令！ 1、 每人抽一張紙簽，請照著指令去行動，但嚴禁與其他人交談指令內容。2、 注意事項：活動過程請保持安靜，不干擾別人為原則，直到宣佈活動結束。【活動意義】 生活中有許多的規則，若能遵守就能避免自己免受傷害或造成困擾。【我的小秘笈】

20. 誠實 1—我比你大！ 用具：撲克牌或寫有數字 1—10 的紙卡玩法：1、 每人抽一張紙牌，但不能讓人知道你的數字是多少？但你可以說謊來瞞騙別人。你也可詢問別人，但別人不一定告訴真實的話。2、 不相信的人可以主動要求『看牌』，若對

方的數字比你大，那表示你輸了。獲勝者可以沒收輸的人的紙牌，輸的人不可告訴向人說其他人的數字。請遵守規定。【活動意義】 有些事若被誇大了，就變成了不實。謊言成了許多人生活中的“必需”，為了彌補一個謊言而造出更多的謊言。人的關係也因而更加疏遠了。【我的小秘笈】

21. 全神貫注！1、每一個人發給 b5 大小的紙一張及一枝筆。2、閉上眼睛按照指令劃下圖形。3、指令如下：先劃一個四角形，在裡面劃一個三角形。另外再劃一個圓形，在裡面劃一個四角形。再另外劃一個三角形，在裡面劃一個圓形。4、劃好後，每個人比較一下，誰劃得最標準。備註：人不是上帝，無法如上帝般完美。

【活動意義】 人不是上帝，無法如上帝般完美。也因為人不是完美，所以人更需要仰望神，倚靠神的能力，補足我們的不完美。【我的小秘笈】

22. 聖誕的祝福卡片 1、為全體組員每人準備一張信紙及一枝筆。2、在信紙上寫自己的名字，然後往左傳。3、收到信紙的人，請在上面寫下你對他的祝福及鼓勵的話。寫完後繼續往下傳。【活動意義】 有時一個溫馨的動作，會帶給人無比的喜樂。生活中可以藉由卡片的傳遞，讓心靈得安慰，讓關係更親蜜。【我的小秘笈】

23. 交換彼此(事先通知組員) 1、事先通知組員，準備一張卡片及一份不超過 50 元的小禮物(記得要包裝哦！)。2、聚會時帶到小組中，交給組長。3、請組長作號碼簽二份，一份交給組員，一份貼在禮物上。4、請組員交回，攪混後由組員輪流抽簽抽禮物(抽到自己的記得重抽哦！)。【活動意義】 在某些特別的節日中，準備美美且不是昂貴的小禮物，在家庭中、小組中彼此交換，為家庭或小組增加一些不同的生活及聚會變化。【我的小秘笈】

24. 面對爭戰 1、將組員分成兩組。2、由兩隊第一人開始，喊口令：『世紀大爭戰』，後比出『耶穌』『魔鬼』『人』任何一個動作(耶穌勝魔鬼、魔鬼勝人、人勝耶穌(因人釘死耶穌))。勝的人繼續，輸的換下一人。備註：『耶穌』的動作一雙手張開呈十字架。『魔鬼』的動作一張牙舞爪。『人』的動作一雙手抱在胸前。【活動意義】 有時爭戰來臨時，是讓人毫無準備的，但有主在我們生命裡，即時是突如其來的問題，我們都能坦然面對，因為我們的主耶穌帶領我們走前面的路。【我的小秘笈】

25. 定睛神的話！(陳平福長老提供) 1、分成二組。2、將已寫好的聖經書卷名(舊約一色，新約一色)卡片，攤開在桌子上。3、每次每組派一人，由主持人或組長說出一卷書名，兩人尋找挑出，看誰速度快。統計兩隊獲勝次數。輸者下次聚會準備點心。【活動意義】 算是考試吧！身為基督徒怎能不了解聖經、不清楚聖經呢？常常親近神，就能定睛在神的話，行在神的旨意中。【我的小秘笈】

26. 冷靜分辨！ 1、全體圍成一個大圓圈坐下，以可以看到其他人為主。2、組長可用一個或數個題目，讓組員來回答「對」或「錯」。組員答題時，對的一請將雙手舉

高作出大圓圈。錯的一請將雙手交叉放在胸前。3、 組長的題目說完後，答案要逐漸加快速度，才能增加刺激感。例如：題目：長的。答案：高速公路、、、、。  
(答案中要對錯交錯使用)【活動意義】 「冷靜」是處理事情的好方法，冷靜就是讓神進入到你我的生命中，讓祂來掌管一切，把一切都交給祂處理。什麼事都讓神處理了，我們還有什麼好擔憂的呢？那就冷靜看神如何解決我們的問題了。【我的小秘笈】

27. 疊疊樂 1、 組員每人發一張報紙。2、 組員需注意聽指揮者的口令(將報紙對折)做動作(一人完成後可變成二人三人四人來進行)。3、 每組站在報紙上的時間需停留十秒不可落下，十秒內如果落下者即算淘汰。【活動意義】 一個人完成一項工作或許簡單，但二個人(或兩個人以上)完成一項工作，就會有難度了。難一是因為很多意見、很多想法。但聖經說：要同心合一。心志合一既時是很多人做同一件事，也能輕易完成它。【我的小秘笈】

28. 彼此建造 1、 請組員每人拿六枝木棍，以報數分成四組。2、 每組用手上的木棍，想辦法堆出一個高度，不可用綁的。限時 5 分鐘，由牧師作裁判。輸的小組要罰唱一首歌。3、 這是激發想像力及合作的活動。在小組中若沒有木棍，可以用其他的替代品。【活動意義】 群體中有兩種選擇，一是彼此建造，一是彼此破壞。建造是讓群體更力茁壯與堅固，破壞是讓群體分裂。人是群體動物，你會選擇哪一個呢？【我的小秘笈】

29. 放大砲【鄭福民長老提供】 1、 全體圍成一個圓圈，選出一人當『大砲』。2、 當大砲停在某人的面前，大聲地喊『砰』。被砲轟的人要：雙手掩耳、大叫「哎呀！」。右邊的人將左耳蒙住，左邊的人將右耳蒙住。3、 叫錯的或蒙錯耳朵的人，嘿！嘿！嘿！請他當『大砲王』。【活動意義】 為生活增加一些樂趣吧！藉由活動發現人其實都有可愛的一面。【我的小秘笈】

30. 感同身受！ 1、 每人一張報紙及一張衛生紙。2、 先用衛生紙塞住自己的耳朵，再用報紙矇住臉及眼睛。3、 請沿著牆壁或其他方式走回自己的座位上。4、 備註：分享在過程中你需要什麼？【活動意義】 當聽不見又看不到，你會怎麼辦？在生活中有許多的見證，他們如何渡過這樣的黑暗時期，讓他們的生命是充滿色彩與活力的。【我的小秘笈】

31. 趨逐出境！ 1、 分成二組。每人吹一個汽球！2、 第一次計時三分鐘，把手上的球往對方的區域丟，時間終了計算兩隊區域內的汽球數。3、 第二次計時三分鐘，把放在地上的汽球用腳往自己的區域踢，時間終了計算兩隊區域內的汽球數。【活動意義】 生命裡不好的事要一口氣清除，而來上帝來的能力與祝福，要一口氣快快接受。【我的小秘笈】

32. 學習謙卑 1、 組員每人發給牙簽四支。2、 活動時間為五分鐘。當主持人喊「開始」後，每人要找人說話，在談話中不可說出「我」「你」「他」的字。3、若有人說了不可說的字，聽到的人就可把手中的牙簽拿一支給他。活動後取牙簽數最多的三位，作下次聚會時一經文分享。【活動意義】1. 完全不讓自己出錯似乎很難，但我們可以做到減少錯誤。2. 不強調自己，把自己擺在末位，是很大的學習。

【我的小秘笈】

33. 看準目標！ 1、 分成二組比賽。2、 每組發一個球及一個籃子。3、 每次每組派一人，讓球以一次彈跳的方式投進籃子裡。每人一次機會，計算總和次數。【活動意義】 生命方向對準了沒，有否定睛在神身上呢？【我的小秘笈】

34. 虎克船長 1、 圍成一個圓圈，1，2，3... 報數。2、 可由任何一人開始：『我是3號船長，嘿咻、嘿咻！呼叫6號船長！嘿咻、嘿咻！』3、 船長要作看遠方(手放在額頭)的動作；而船長左右兩人則是水手，要作划船(在船長左邊的划左邊，在船長右邊的划右邊)動作 4、 動作及速度要逐漸加快，動作錯誤的人要淘汰，最後一人就是真正的『虎克船長』！【活動意義】 你年輕嗎？這跟年輕沒有關係，是與注意力及反應力有關，需要體力、活力、反應力、注意力、意志力，這些都俱備了，那你還很年輕。【我的小秘笈】

35. 發笑者練習 1、 全體組員圍成一圈，選出一人站在當“發笑者”。2、 全體組員都要發一支筆或筷子，放在鼻子與上嘴唇之間，不得用手扶著。3、 由站在中間的“發笑者”來負責搞笑，發笑者走向團體中任何一人的面前用表情動作來讓他發笑。被搞笑的人若筆或筷子掉落，就需成為“發笑者”來搞笑別人。4、 其他人若在活動中，筆或筷子不小心掉落者，也要成為“發笑者”。(所以活動中可能會有一個以上的“發笑者”在團體中)【活動意義】 生活中所扮演的是什麼樣的角色呢？是否能讓別人的生命因你而喜樂呢？【我的小秘笈】

36. 讚美別人 1、 每人發給三張紙條、一支筆(紙條後貼雙面膠)。2、 在紙條上寫下一句讚美的話，如：你今天妳漂亮。3、 找三個人猜拳，輸的人要給贏的人貼一張「讚美貼」在身上。4、 貼在身上的「讚美貼」，不可任意取下，要貼到課程結束。【活動意義】 生活中別忘了多去讚美別人，更不要吝嗇你的讚美，因為讚美是生活的雞精。【我的小秘笈】

37. 超優質的生命品質 1、 每三人一組，彼此分享生命中的營壘、難題。2、 1.分享生命中無法原諒的事？2.生命中放不下的事？3、 這些事有否造成什麼樣的影響呢？讓小組為你禱告！【活動意義】 能開口分享自己的生命，就給人機會認識你，更讓人有機會能幫助你。我們的父神也期待著你能開口向祂分享你的生命。【我的小秘笈】

38. 是誰叫我 1、 全體組員圍成一圈，選出一人站在當“天使”。2、 由站在中間的“天使”來點名，點團體中任何一人的名字，如“戴X X”時，被叫的人不可答“有”，只有“戴X X”左右邊的人舉手答“有” 3、 動作做錯的人就與“天使”互換位置。【活動意義】 小的出錯有時會帶給生活樂趣，但大的錯誤有時則會為生命帶來遺憾。

【我的小秘笈】 39. 記憶大考驗！1、 組員四個人成一組。2、 每組發一枝粉筆、一張紙。3、 由主持人說出一種商品(汽車、服飾)後，各組在 30 秒內畫出各商品的符號。最多者為勝。4、 另外，也可換成各種符號的認識；如環保標章，食品標章，交通號誌等。【活動意義】 出現在生活中的東西，多得讓人眼花撩亂，這些出現在生活中的東西能記住多少呢？那生命中出現的人事物呢？【我的小秘笈】

40. 耶穌愛你！1、 二個人一組猜拳。猜輸的人第一次跪單腳、第二次跪雙腳、第三次高舉雙手大聲地說『耶穌愛你』！2、 如果猜拳平手時，兩人同時跪。【活動意義】 小組中期待弟兄姐妹能為主三八，聽起來挺讓人臉紅的，但生命有時能為主三八，你可以發現原來自己的生命可以這麼不同。【我的小秘笈】

41. 大震撼！1、 每組五至六人(男女皆可)。2、 每組圍成一個圓圈。每人伸出一隻手相互疊在一起(不可用力壓)。3、 每人輪流報數。每當六和六的倍數，喊人者可以打人(是打疊放在一起的手)。【活動意義】 生命中有些事來得太快，快得連我們都來不及反應。主再來是我們是否也準備得完全了呢？【我的小秘笈】

42. 我們都是一家人 1、 每人發一張表格、一枝筆。2、 自己先填寫“內容”的部份。3、 計時五分鐘，在團體中找出與你的“內容”任何一項相同的人，然後將他(她)的名字寫在“一家人”空格中。【活動意義】 在教會中成為一家人是何等奇妙的事啊！每個人不同的興趣、生活背景、語言、膚色，但這就是神奇妙的創造與帶領，能找到有同樣興趣的人，更是一件快樂的事。【我的小秘笈】 43. 奇人異事

21、 每個人抽出二支籤，一支為聖經人物名；一支為人物的工作。2、 請在團體中找出與手上名字及工作有關的人及工作。【活動意義】 似乎是聖經考試，但也能知道自己是否了解聖經及生活中的大小事。哪些人你還未知道的呢？加油哦！【我的小秘笈】

44. 名偵探 1、 團體中選出自願者一人，暫時離開團體。2、 以順時針方向，由團體中任何一人開始，將 10 元硬幣秘密傳給下一人。其歌曲如下：唉呀！不得了，實在真糟糕，我的十塊錢跑到哪去了，快點找一找，快點找一找，原來它跑到別人口袋裡去了！3、 自願者得由團體中找出硬幣在誰的手上，最多以三次為限，未能找出者要接受處罰—下次聚會中請大家吃餅乾(以每人二元計算)。4、 若是一次就找出者接受表揚，歡呼(如：名偵探大炳、張大炳當選)+科學麵一包【活動意義】 靈修

中是否注意到了經文中的蛛絲馬跡，仔細閱讀反覆思考，你必定能發現神的話的奧秘。【我的小秘笈】

45. 為主發光 1、 組員分成兩組，每人發一枝蠟燭，一張紙。2、 組員自備一枝筆。3、 每人在背後貼上一張寫有名字的紙。主持人喊「開始」後，組員手持著蠟燭去尋找別組人背後的名字，且要寫下來。計時五分鐘。4、 室內燈光要關掉。5、 每個人要儘可能不讓他組的人員看到名字。【活動意義】 去發現還有哪些人仍未認識主呢？努力去搜尋吧！為主發光吧！【我的小秘笈】

46. 奇人異事 1、 每人發三張紙條。第一張寫自己的名字、第二張寫地點(任何一個地方)、第三張寫做什麼事？2、 將三張紙條分別投入三個紙箱中。3、 由組員中任何一人開始，分別由箱子中抽出紙條，並大聲唸出來。4、 被抽出的人就是下一個抽籤的人。【活動意義】 你知道弟兄姐妹們的信仰見證嗎？他們如何認識神的呢？去收集吧！讓他們的生命來改變你也改變別人。【我的小秘笈】

47. 金剛超人 1、 每五人一組，每組人員排序為一二二(一為頭、二為左右手、三為左右腳)。2、 先練唱一首兒歌－我是大金剛。3、 兒歌唱熟後小組邊唱要邊加入動作。【活動意義】 活動目的：在於小組的合作與協調性。【我的小秘笈】

48. 我佇遮，請差遣我！(傳電遊戲) 1、 圍成一個大圓圈。2、 每個人手牽手背在後面(不敢牽手者可用二樣小物品代替傳遞)。3、 開始後由第一人左右以握手方式(或傳物品方式)傳遞。4、 同時兩手被握的人要喊「我佇遮，請差遣我！」5、 若傳遞過程因誤差沒人回應的，則開始的第一人要喊「我佇遮，請差遣我！」之後再繼續。

【活動意義】 神的聲音有時需要等候，更需要確認。當神要用你的時候，你願意回應神：我在這裡，請差遣我嗎？【我的小秘笈】

49. 面對爭戰 21、 將組員分成兩組。一組負責比『耶穌』或『魔鬼』，另一組負責比『歡迎』或『拒絕』。2、 由兩隊第一人開始，喊口令：『世紀大爭戰』，後比出『耶穌』『魔鬼』『人』任何一個動作(耶穌勝魔鬼、魔鬼勝人、人勝耶穌(因人釘死耶穌))。勝的人繼續，輸的換下一人。備註：『耶穌』的動作－雙手張開呈十字架。『魔鬼』的動作－張牙舞爪。『歡迎』的動作－雙手抱胸前。『拒絕』的動作－雙手往外推。【活動意義】 面對爭戰，勇敢無懼地投向神面對問題吧！神是以便以謝的神。【我的小秘笈】

50. 彩色人生！ 1、 每人發一張 A4 的紙，紙張中劃分成四等分(格)。2、 第一個格子中請寫出一種顏色，代表自己的顏色；第二格寫出自己快樂時的顏色；第三格寫出自己生氣時的顏色；第四格寫出自己難過時的顏色。(格子可自由增加或減少)3、 劃好後，每四個人一組互相分享，並給予建議。【活動意義】 彩色是正面是積極，因著耶穌我們的生命色彩將是亮麗的，充滿希望的。【我的小秘笈】

51. 全心投入 1、 請組員分成二組，每人發二個紙球。2、 每組輪流將手上的紙球投進一個會移動的籃子中，限時 5 分鐘。3、 投射的過程中，每人要確實將紙球完全投進籃子中，才可換下一人。【活動意義】 全心投力是一種態度，你是否學習了這樣的態度來事奉神呢？【我的小秘笈】

52. 複製人！ 1、 每人一張紙及一枝彩色筆或蠟筆。2、 用紙矇住臉，拿筆將自己的臉的輪廓及五官劃下來。3、 劃好後，請寫出他(劃下的臉)和現在的你(妳)必須有何不同，寫出一或二項。【活動意義】 面具可以代替你嗎？你帶著面具生活嗎？卸下面具吧！用真實的臉孔面對生命。那才是真正的你。【我的小秘笈】

53. 收集！ 1、 每人必須找至少三個人以上。2、 每人去向所找的對象，在臉部及手部看得到的傷痕，並記錄這傷痕的由來。時間為 5 分鐘。結束後看誰收集最多！3、 備註：有形的傷讓人記憶！無形的傷讓人心痛？求主釋放並醫治每個人內心當中的傷痕。【活動意義】 說收集指活動上的，在生活上可曾注意到身旁的人，他們發生了什麼事，在他們的身體上、生活上發生了什麼故事？【我的小秘笈】

54. 用心去感覺 1、 組員兩人一組，分成甲、乙。2、 每組有一分鐘的時間，請甲來摸乙的手掌(任何一手)，仔細去摸索，別錯過任何一個能幫助你記憶的機會。3、 請每組的甲背對背圍坐成一個圓圈，每組的乙面對甲圍成一個外圓。請甲蒙上眼睛，經由手來尋找乙。活動後請甲分享。【活動意義】 這個活動能在家庭成員中舉行更好，因為那可以加深家人之間的互動。【我的小秘笈】

55. 世界金目睺大挑戰 1、 組員二人一組。2、 每組各發一張圖畫(風景海報亦可)。3、 聽完主持人的問題後，每組在最快的時間內找到答案，時間愈短的愈高分(小組長可以準備小禮物或糖果)。【活動意義】 有眼可看的當看，有耳可聽的當聽。是否錯失了什麼事，就在你不經意的當中呢？【我的小秘笈】

56. 一二三木頭人 1、 請選出一人當鬼。2、 組員一字排開，距離鬼四大步。3、 在鬼喊「一二三木頭人」中，組員要儘靠近鬼，只要有一人摸到牆壁，所有人就要立即往回跑，直到鬼喊停，距離鬼最近的當鬼。但當鬼喊完「一二三木頭人」口令後回頭，所有人都要定格不能動，動的被鬼抓到就換他當鬼了。【活動意義】 兒時的遊戲，兒時的回憶，但卻不知它仍帶有豫意，撒旦的勢力會在人不經意時出現，甚至是攻擊。人非得要時時保持警醒。【我的小秘笈】

57. 不是我的錯！ 1、 組員圍成一個大圓圈。2、 每人輪流拿走一根木棍，但不能讓頂端的東西掉下來。3、 在誰的手中掉下來，誰就得受罰。高喊：『哈利路亞！』三次，要大家都滿意哦！【活動意義】 撒旦的破壞有時會一丁一點的攻擊破壞，人的生命不能容許撒旦如此的破壞。你是否成為堅固的一環呢，是否也成為別人堅固的一環呢？【我的小秘笈】

58. 笑傲江湖 1、 身分與動作說明：蛋—只走動不說話。小雞—右手放在嘴巴上＋走動＋啾啾聲。母雞—雙手擺動＋咯咯聲。笑傲江湖—站立＋大笑。2、 開始時每個人都是「蛋」，兩個、兩個猜拳，勝者升格為「小雞」，以此類推。尋找同類來猜拳直至成為「笑傲江湖」。3、 最後階級最小的將接受最嚴厲的處分——罰唱一首兒歌！【活動意義】 活動的用意只有一個，就是要你開懷地笑、開朗地笑、忘卻煩惱地笑、感染別人的笑。【我的小秘笈】

59. 國王與茶房(陳平福長老提供) 1、 圍成一個圓圈，以順時針方向，第一位為國王(類推)最後一位為茶房。2、 國王(最大)順位方向叫其他人應說『叫』，地位小的應說『請』，說錯的應接受處罰。3、 處罰—說自己的糗事。【活動意義】 禮儀，給你什麼樣的啟示呢？是給人舒適的、愉快的、尊重的。禮儀是告訴對方”我重視你”。【我的小秘笈】 60. 外星人 1、 圍成一個圓圈(人多時可分成二組)，聽取指揮者的命令。2、 指揮者說：發現外星人，這個外星人有幾個頭？幾隻手？幾隻腳？將指定的口令顯露出來。3、 多餘的腳、頭、手必須隱藏起來。4、 指揮者可讓外星人分裂。【活動意義】 創意、聽力、體力、配合力的提昇。【我的小秘笈】

61. 看見！ 1、 準備教會平面地圖一張(六人一組，依出席人數而定)。2、 在 5 分鐘內補上或劃上除建築物外的東西，或是新增加的東西。3、 每組推派一人以 30 秒來報告。【活動意義】 教會是一個我們常出入的地方，但是否曾留心她的改變。再看神的恩典，我們是否也視為平常而忘記去記憶及感謝呢？【我的小秘笈】

62. 順服 2—左右手！ 1、 兩人一組(男女分開)，搭肩或摟腰站著(或坐著，視活動而定)。2、 右手邊的組員為『右手』(只能使用右手)，左手邊組員為『左手』(只能使用左手)。3、 請完成下列事項：1.找一組互相擁抱。2.請剝一個柑仔，一起用右手吃完(折一架紙飛機)。【活動項目視難度而定。】 【活動意義】 順服可以成就一人無法完成的事。【我的小秘笈】

63. 看見！ 1、 準備一個紙箱及數樣物品(大小不一)及一支小手電筒。2、 將物品放入紙箱中，封起來，再以原子筆在紙箱上方對角戳二個小洞。一個洞為看的；一個洞為手電筒用的。3、 每個人輪流從洞中去看，每人 10 秒。看完後不得與人交談，用筆記下所看到的。4、 待全部的組員一起看完後再分享。【活動意義】 仔細看、細數，神的恩典你會慢慢地發現，愈來愈多，愈來愈豐富。【我的小秘笈】

64. 肉粽連線！ 1、 準備一束與組員數相同的肉粽繩(或以尼龍繩)代替。2、 每人找一條線拉住。3、 當主持人放開線頭後，找到與自己同線的人。為對方的一個需要代禱。【活動意義】 有沒有發現跟你連線的人是誰呢？或許你跟他不是很熟，或許聚會時很少說話，但今天你願意為他代禱嗎？你願意為他服事嗎？【我的小秘笈】



65. 有志者事竟成 1、 全體組員每人準備一支筆及一張紙。2、 每人找不同的人來猜拳，猜輸的組員要為獲勝的組員寫一個字。3、 每人要完成的字如下：你是上帝的寶貝！時間限定為三分鐘。4、 未完成字數的人應受罰，(一)就是想一個遊戲在下次聚會中帶領。(二)在下次聚會中做讀經心得分享。(任選一種)【活動意義】 你是否把握機會去讚美上帝的寶貝呢？你我都是上帝的寶貝，更應相互讚美分享主恩。

【我的小秘笈】

66. 打地鼠(遊戲中敬稱省略)1、 全體組員圍成一圈，選出一人站在當“執法者”。2、 由站在中間的“執法者”來執法，執法者跑向團體中任何一人的面前拿棒打他，被打的人在被打到之前得馬上叫出別人的名字，如“戴X X”。執法者得馬上轉另一被叫的人面前，被叫的人得馬上叫出另一人的名字。以此類推。3、 叫錯人者就與“執法者”互換位置。【活動意義】 呼求一成為救命及遠離患難的方法，你使用呼求來親近神及尋求神的幫助了嗎？【我的小秘笈】

67. 和睦相處 1、 為全體組員每人準備一盒布丁(記得發給湯匙哦！)。2、 兩人一組相互餵食，並可作一些生活分享。3、 吃完後要跟對方說『真是謝謝你！辛苦了！』【活動意義】 『看哪！弟兄和睦同居，是何等的美，是何等善。』詩篇 133：1 告訴我們和睦是美善的事，更是神喜悅的事。【我的小秘笈】

68. 誠實 2—答非所問 1、 每人可以找人問一件或一件以上的事，如：你吃飯了沒？或你是很帥的男生？等等的問題，被問的人要回答其他的答案。2、 被問的人若沒被問倒，表示成功；反之則是被淘汰。若平手則雙方繼續找人問問題。【活動意義】 你發現當我們詢問別人，而別人只是草率地回答或敷衍我們，心裡的感受是如何呢？反之，當我們要作假來回答別人時，心裡的感受又是如何呢？誠實以待吧！【我的小秘笈】

69. 誠實 3—是非顛倒 1、 每人可以找人問一件或一件以上的事，如：你吃飯了沒？或你是很帥的男生？等等的問題，被問的人要回答其他的答案。2、 回答的人要注意，答“是”就要搖頭，答“不是”就要點頭。3、 問問題要輪流問，輪流回答。作錯的人要跟在另一人的後面。【活動意義】 你發現當我們詢問別人，而別人只是草率地回答或敷衍我們，心裡的感受是如何呢？反之，當我們要作假來回答別人時，心裡的感受又是如何呢？誠實以待吧！【我的小秘笈】

70. 誠實 3—世界名嘴 1、 每一個人可以找人猜拳，用嘴巴猜拳。如：布—張大嘴巴；石頭—憋一口氣在嘴裡讓嘴巴鼓鼓的；剪刀—將牙齒露出來。2、 其他人可以齊聲大喊：剪刀、石頭、布。比賽的人作動作。3、 猜輸的人要跟在勝的人後面，直到最後一位優勝者產生。【活動意義】 有沒有看到組員們可愛的表情呢？若看到了就給予他們鼓勵吧！【我的小秘笈】

71. 誠實 5—記念主耶穌 用具：一張可填寫的表格(如附件)玩法：1、 每人用五分鐘，寫下耶穌在受難週中所發生的事。2、 寫完後再從聖經中來對照自己所寫

的。主耶穌受難週記事(附件)日 期 記 事星期日棕樹主日 星期一  
星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日 【活動意義】 仔細閱讀聖經就不  
難發現這一週的行事哦！

72. 笑話一則用具：(如附件一摘自網路笑話)【附件】牧師、和尚及喇嘛，這天相約到湖上泛舟。◎ 喇嘛忽然站起來說：「噢！對了，我的車上有我與達賴喇嘛的照片，我去拿給你們看！」說完便跳下船，以神乎其技的蜻蜓點水方式，三步兩步地走過湖面到岸邊的汽車上取出照片，之後又以相同的方式回到船上。◎ 牧師在一旁看了這一幕，不禁對喇嘛的道行心生敬畏。不一會兒，和尚也說：「啊！我的車上有上次和星雲法師的合照，我也去拿來給二位瞧瞧！」說完也跳下船，用著與喇嘛相同的方式輕輕鬆鬆地走過湖面，拿了相片回來。◎ 牧師在旁一看，也對和尚的功力深深佩服。牧師心想，同樣是神職人員，當然不能給上帝沒面子！於是他站起來說：「我的車上有上次到梵蒂岡和教宗的合照，我去帶來給二位看。」說完也跳下船，結果撲通一聲整個人沉到湖裡！◎ 他掙扎的游回船上，想說可能是沒祈禱之故，於是開始虔誠地禱告，然後又跳下船。◎ 但還是撲通一聲整個人沉到湖底。◎ 他又掙扎回到船上，並開始有生以來最用力最虔誠的禱告，然後又跳下船去，結果還是撲通一聲整個人沉到湖底。◎ 一旁的和尚與喇嘛看了後討論說：「ㄟ，我們要不要告訴他那些石頭的位置」【活動意義】 記得要去分享趣味的事，分享快樂的事，讓弟兄姐妹一同分享快樂吧！

73. 請你來阮厝坐用具：人數減一的椅子。1、 小組圍成一個大圓圈坐下來。2、 由自願者開始，找任何一人問：請你來阮厝坐！3、 組員若答應了就跟在自願者後面走。4、 若不願意者請說：我沒空！在小組中的所有人要全部移位。自願者也要搶位子。5、 自願者也可在一定人數後，說：對不起！我不回家了。自願者與跟隨者要搶位子坐下。【活動意義】 若可以的話不用椅子，直接圍圓圈坐大腿也是不一樣的趣味哦！但前提是這坐大腿有些不雅觀，建議考慮使用。【我的小秘笈】

74. 誰是國王 用具：撲克牌(一張 K，其他依人數而定，每人一張)1、 K 是國王，其餘的數目是子民。2、 將撲克牌洗牌後，每人抽一張，抽到老 K 者為國王，可任選一個人或一人以上作一件事(唱歌、跳舞、說笑話、吃東西)3、 當然國王也可主動為子民作一件事。【活動意義】 首先的要成為末後的。為首的要成為服事的。你會選擇那一樣呢？【我的小秘笈】

75. 獻上感恩 用具：小台子及麥克風 1、 圍成一圓圈，中央放置一個可站立的小台子及一枝麥克風。2、 每人輪流說出一件感恩的事(為自己、為小組、教會)。3、 說完後，大家齊說『感謝上帝！』【活動意義】 分享感恩的事吧！謝謝上帝的恩典。【我的小秘笈】

76. 獻上感恩 2—母親節用 用具：卡片(或信紙)，3.5 元郵票(請各小組自備)1、每人在卡片中畫上圖案及寫下幾句心裡祝福的話。(為母親、為太太、為為人母的女兒，給任何一人)。2、寫完後，由組長收齊後替大家寄出！【活動意義】給家人一個特別的節日吧！更與他們分享感恩及快樂。【我的小秘笈】

77. 獻上感恩 3 用具：白紙 10\*10 公分(各小組自備)1、每人在紙卡中寫下到目前為止，有什麼你還未向人道謝而感到歉疚的事或人。2、寫完後，由兩人一組來分享並彼此祝福！【活動意義】生命中有誰仍未得到我們的諒解，未得我們的致謝，未得我們的道歉。太 5：23-24：「所以，你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。」這是上帝所喜悅的事。【我的小秘笈】

78. 獻上感恩 4 用具：準備卡片一張或小組自備廿四張卡片，裡面寫上教會長執的名字 1、在卡片中寫上一句感謝或鼓勵的話。2、寫完後由組長收齊交給戴傳道或統一寄到教會，由教會交給各長執。【活動意義】為教會及小組服事的同工感謝，因著我們的鼓勵，他們的服事才更有活力。【我的小秘笈】

79. 智力挑戰 用具：準備有圖片(水果或動物)或寫有組員名字的卡片十張 1、在卡片中挑出五張，依序讓組員看過這些卡片。2、讓組員說出卡片的順序。3、若是用大張的風景圖片，用讓組員說出裡面的風景項目。【活動意義】讓生活中發生的大小事，都在我們的記念之中，特別是弟兄姐妹所發生的事。讓我們成為他們的幫助。【我的小秘笈】

80. 井然有序 2 用具：製作標示牌(客廳區、廚房區、臥房區、廁所區)1、讓每個組員自取一個家庭中任何一種用品的名稱，例如：冰箱、沙發、雙人床…。2、然後在聚會的區域中，劃分出(或分發標示牌)幾個區：客廳區、臥房區、廚房區…。讓組員坐到屬於自己的區域中。3、若出現不清楚者或重複區域者，如鏡子、椅子；則要不停地換區域坐。除非他有說是客廳的椅子(請組長勿事先告知組員)。【活動意義】有秩序地將家庭或教會或工作場所的擺設作規律的擺放，生活有秩序，生命也有秩序。【我的小秘笈】

81. 井然有序 3—內心 用具：大張海報及照相機 1、請寫一張大字報內容有：嫉妒、說謊、貪戀、貪婪、貪心、惱怒、忘恩負義。2、請組員說出自己最不喜歡的內心情緒，然後裝出這種情緒的表情(臉部及肢體)，組長可為每一種表情照相。【活動意義】不好的情緒常常是破壞生活秩序的主因，把它們找出來，讓自己知道這些不好的情緒，影響我們什麼表情。【我的小秘笈】

82. 問候請安 1、每個人必須向五個人請安，並向對方說出今天他特別的地方(或讚美他)。2、受讚美的人要感恩來讚美對方。83. 井然有序 4—師長 用具：每人一張紙(如附件)和筆 1、此次活動是包含兩個部份(問候及活動)，整個聚會過程—從開始到結束。2、組長須從活動

開始注意所有的人，包括一切的舉動。並在組長用表格中註明組員名字，以便會後關心。3、聚會從有組員到達聚會地點開始算起，先到的組員發給一份表格及一枝筆，請他們在聚會後交回來。4、會後讓組員分享心得。(此部份建議視情況來使用，但不提及名字)【活動意義】是否注意到了生活中的小細節，發現了平常不容易發現的事呢？多去讚美別人吧！

84. 有序的天平 用具：30 公分木板一塊及一顆電池(做天平用)1、將木板放置電池(橫放在桌上或地上)上成為一個天平或蹺蹺板的樣子。2、請每位組員從身上拿出 2-3 樣東西(大小不拘)或所有的銅板(硬幣)，疊放在天平上並使它保持平衡。3、若組員可分成兩組以上可互相比賽。例如：甲組收集東西讓乙組來疊放，乙組收集的東西讓甲組來疊放。4、讓組員注意如何擺放才能更高更多的方法。【活動意義】平衡—有時得費些精神才能取得，也要懂得取與捨。【我的小秘笈】

85. 支援前線 用具：每個組員身上的東西 1、請組員配合以下活動的需求。2、我現在要連一個很長的繩子。3、我現在要疊一個很高的城牆。4、我現在要加起來很重的。【活動意義】成為別人的幫助，獻出自己的才能來完成上帝的事工吧！【我的小秘笈】

86. 人生大餅 用具：每個組員發一張 A5 或 B5 的回收紙 1、請組員在紙上分成等分，分別寫上『自己』、『事業或功課』、『家庭及家人』、『信仰』。2、請為每個單項評分，最高十分，最低 0 分。3、然後，二至三個人一組，分享為何要如此安排，什麼是理想的分數？4、彼此祝福。【活動意義】你為自己計劃嗎？還是求神為你計劃呢？【我的小秘笈】

87. 他是我的老師 用具：一顆清楚的頭腦 1、開始的第一個人先介紹前一位組員(他的專長是電腦)：“他是我的電腦老師，我的專長是遊戲”。2、第二位仿照第一位的作法，說出前兩位的專長。3、如此類推，直至最後一位。【活動意義】學習別人的優點，首要的條件就是記住別人的優點。讓別人的長處成為你的學習。【我的小秘笈】

88. 我能為你做些什麼 用具：一顆真誠的心 1、請組員找兩個人，問這兩個人：「我能為你做些什麼？」2、請被問的人想出自己一件希望別人幫忙的事。問的人要盡全力完成。3、請被問的人注意，不可以『開玩笑』或『天方夜譚』式的問題，例如：我需要一筆錢。【活動意義】我們其實不常向人主動要求幫忙，如果這件事能變成習慣，必定能讓許多人(包括我們的家人、朋友)得到利益。【我的小秘笈】

89. 穿上新人 用具：一件外套及每人一張 A5 或 A4 的紙，一枝筆(彩色筆)1、請組員用 30 秒去思考在過去或在未信主前，自己身上的惡(可參考歌羅西書 3：8-9 中的例子)是什麼？而現在上帝是否改變了過去的惡？或者上帝為你新造了改變(可參

考歌羅西書 3：10－17 中的例子)，那是什麼(請寫在紙上)？每人寫好後即可進行活動。2、每人輪流上台時間一分鐘，第一先訴說過去的惡；第二將紙貼在外套上，說「我現在穿上上帝賜給我的新衣，這是一件 X X (溫柔)的新衣。」3、舉例：【我過去脾氣很不好，也影響我的人際關係，現在我穿上上帝賜給我的新衣，這是一件溫柔的新衣。】**【活動意義】** 因著主進入你的生命，你的生命是否也因著主而得到改變呢？神是美善的神，因著主耶穌的美善，我們的生命也應是美善的。

90. 你會怎麼做？ 用具：鐵絲(花藝用亦可)或黏土 1、發給每一個人一段鐵絲(約 30 公分)。兩人一組。2、拿到鐵絲後，折出兩段表達自己心境的形狀，並分享為何會如此：1) 自己一直未能饒恕的心情 A. 分享這樣的情緒 B. 如何改變現況？2) 自己期待被饒恕的心情 A. 分享這樣的情緒 B. 如何改變現況？3) 兩人一組彼此祝福。**【活動意義】** 在內心中的情緒，你是藉由什麼方式來表達呢？是否真的平息了呢？找個人分享吧！然後一起在神的面前求神釋放。**【我的小秘笈】**

91. 請、對不起、謝謝你 用具：原子筆或鉛筆、一張 A5 的紙 1、將紙分成三等分，在紙上方標示：『請』、『對不起』、『謝謝你』2、5 分鐘內找所有的人猜拳：輸的人要說：『對不起』；贏的人要說：『謝謝你』；雙方平手要說：『請』；然後再找其他人。3、最後統計三種的成績。**【活動意義】** 有否發現三種話語中最多與最少的是什麼呢？最多表示我們最常說出口的，最少的表示我們最難說出口的。生活中習慣是否在遊戲中浮現呢？讓我們學習將這三種語言都成為我們常掛在嘴邊的話。**【我的小秘笈】**

92. 給你我最寶貝的 用具：原子筆或鉛筆、一張 A5 的紙 1、將紙折成八等分撕開，在紙上寫下(1)八種在你生命中最重要的人事物，(2)簽名。例如：身體健康 戴智煦 2、5 分鐘內找所有的人猜拳：輸的人要說：『對不起』並從贏的人手中抽一張紙卡(不可讓輸的人看到你寫的內容)；贏的人要說：『我愛你』；雙方平手要說：『上帝愛你』；然後再找其他人猜拳。3、最後統計收穫與失去的成績。**【活動意義】** 分享是快樂的！你認為呢？什麼會讓你想與人分享？神豈不將祂最寶貝的兒子賜給我們嗎？你呢？你與神分享些什麼呢？**【我的小秘笈】**

93. 放輕鬆 1、請每個人想一想自己是怎麼笑？笑聲是什麼樣子的？2、請每個人輪流笑笑看。(對笑的人來說很難笑，但聽的人就不一樣)3、請大家一起笑，仔細觀察每人的笑容，聽每人的笑聲，有何不一樣？4、唯一秘訣就是：放輕鬆，想想開心的事。**【活動意義】** 笑能治百病，更能讓人永保青春，笑是自然的事，從生活點滴中去尋找與創造笑聲，會讓生活變得更豐富。**【我的小秘笈】**

94. 方與圓 用具：指或報紙(A5 大小)1、二人一組，坐一起或站一起，發給紙一張。2、二人只能使用一手(右邊的用右手，左邊的用左手)來玩。3、指令一，請將紙撕成一個圓形 4、兩人是否滿意這個作品 5、指令二，請將圓形撕成一個正方形

6. 兩人是否滿意這個作品【活動意義】 無論是圓或方，都需要彼此去建造與付出，才能更圓融【我的小秘笈】

95. 互相推讓 1、 兩人一組面對面站立，手伸直後可碰到對方手肘為主。2、 開始後兩人雙手互貼，然後互推(也可互讓)，使對方腳移動就算獲勝。3、 【延伸活動】：可背對背以屁股相碰。

96. 互相推讓(松年版) 用具：紙一張或名片兩張 1、 將名片黏成一個倒“V”形狀，或將紙折成倒“V”形狀。2、 將紙放在桌子上，兩人面對面距離 60 公分以上。紙卡放在兩人中間。3、 由組長來喊口令，兩人同時向紙卡吹氣，看紙卡有記號倒向哪一邊，那一邊的人就輸了。【活動意義】 禮讓是一個美德，但在責任上相互推讓，就變成了推卸責任了。【我的小秘笈】

97. 各有不同 用具：筆、及紙(如附件)1、 每人發紙卡，找五個人(三人比較外在的，二人比較內在的)照指令行動。2、 結束後讓組員發表所發現的不同之處。3、 若不方便填寫的，可改由口頭說明。附件：破冰活動－97.各有不同 用具：筆、紙卡編號 對方姓名 不同之處 備註 1 外在的內在的 2 外在的內在的 3 外在的內在的 4 外在的內在的 5 外在的內在的【活動意義】 在生活中你是否能察覺別人的優點呢？別人是否有許多慣有的肢體動作呢？若能細心察覺，會發現其實認識一個人不難，求神賜你智慧吧！

98. 忠貞品格之為自己行為負責 用具：圖卡一張(可製成投影片或大海報)1、 準備圖卡一張(圖卡內容不能讓組員發現哦！否則會前功盡棄的！)2、 將圖卡遮蓋住，僅讓組員可看一點點的圖。3、 到了有分支的地方，請組員作出決定要走哪一條，走錯了的人要為自己的行為負責——表演。【活動意義】 人的生命中常會面臨抉擇的問題，什麼是對與錯？什麼是該不該？什麼是要不要？但若人是用己力來作決定，又常會出現懊悔的事！為何不交給神呢？讓神掌管你的一切。【我的小秘笈】

99. 忠貞品格之說話當真 用具：數字卡(每人一張，以 1－10 為主)1、 每人發一個數字(可重複)，但不要讓別人知道自己的數字。2、 向任何一人說：這一張是“5”(事實上可以不用是)。對方要看對方說的是不是真的，而來回答是或不是。3、 猜錯的人，要將手上的卡片交給對方。沒有卡片者仍可再猜其他人的卡片，但輸了不用給人卡片，猜對了還可得到卡片。4、 得到卡片的人可自由換卡使用(不限定在最初使用的那一張)。5、 備註：由別人的表情、語氣……來判斷所說的話是否真實。

【活動意義】 聖經上說：『是就說是，不是就說不是，多說就是出於那惡者。』一句話若是一個人的誠實度與被信任度，人說話豈可兒戲呢？【我的小秘笈】

100. 最佳外野手 用具：報紙二人一張、紙團數個 1、 兩人一組，發給報紙一張。2、 將紙團拋向空中，兩個人必須合作將紙團接住。3、 接住後再將紙團從報紙中拋出，由另一組的人來接住。4、 報紙破了或未接住者就出局了。【活動意義】

遊戲有技巧，但要找到才行，一個人找得到也必須與另一人溝通後才能運作。服事找到方法與能力，是否也願意與人分享，讓人同得能力呢？【我的小秘笈】我們都是一家人一家庭表項目內容家人姓名最愛吃的零食早上起床時間最喜歡的水果最喜愛的顏色出生的月份最喜歡的飲料需要的睡眠時數腰圍尺寸最喜歡的料理有無戴眼鏡最喜歡穿的鞋類最喜歡去的餐廳每週洗頭的次數最欣賞自己的部份最喜歡的運動

 此文章的連結

## 破冰遊戲

分類：目的

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

想要隱藏的部分

### 1.[破冰遊戲]串名字遊戲

遊戲方法：

小組成員圍成一圈，任意提名一位元學員自我介紹單位、姓名，第二名學員輪流介紹，但是要說：我是\*\*\*後面的\*\*\*，第三名學員說：我是\*\*\*後面的\*\*\*的後面的\*\*\*，依次下去……，最後介紹的一名學員要將前面所有學員的名字、單位復述一遍。

分析：活躍氣氛，打破僵局，加速學員之間的瞭解

### 2.[破冰遊戲]面對面的介紹

遊戲規則：將所有人排成兩個同心圓，隨著歌聲同心圓轉動，歌聲一停，面對面的兩人要相互自我介紹。

注意事項：

- (1) 排成相對的兩個同心圓，邊唱邊轉，內外圈的旋轉方向相反。
- (2) 歌聲告一段落時停止轉動，面對面的人彼此握手寒暄並相互自我介紹。歌聲再起時，遊戲繼續進行。

### 3.[溝通遊戲]畫圖

規則：

- (1)、圖形貼於寫字板後
- (2)、人只能站在板後，不可走出來，有 30 秒思考時間。
- (3)、描述第 1 圖時，台下學員只允許聽，不許提問。--單向溝通

- (4)、描述第 2 圖時，學員可以發問。--雙向溝通  
 (5)、每次描述完，統計自認為對的人數和實際對的人數。

遊戲說明的道理：

雙向溝通比單向溝通更有效，雙向溝通可以瞭解到更多資訊。

---對聽者而言：

- 1) 自認為自己來做會做的更好---單向溝通時，聽的比說的著急。
- 2) 自以為是---認為自己做對了的人，比實際做對了的人多
- 3) 想當然---沒有提問，就認為是（可根據學員出現的問題舉例）
- 4) 僅對對方提要求，不反求諸己---同樣情況下，為什麼有人做對了，有人做錯了？我們為什麼不能成為作對了的人？！
- 5) 不善於從別人的提問中接收資訊

---對說者而言：

- 1) 要注意聽眾的興趣所在
- 2) 要對所表達的內容有充分的理解與瞭解
- 3) 存在資訊遺漏現象，要有很強的溝通表達技巧
- 4) 要先描述整體概念，然後邏輯清晰地講解

#### 4.[溝通遊戲]商店打烊時

以下是一個簡單的傾聽測試。

- 1、先將習題（一）的內容發給學員，講師說一個情節（情節內容見習題二），讓學員去回答下面的 12 個判斷題
- 2、做完習題一之後，將習題二發給學員，讓學員看剛剛說的情節進行判斷，提醒學員不要受習題一答案的影響
- 3、最後公佈答案

#### 習題（一）：商店打烊時

請不要耽擱時間	正確	錯誤	不知道
1、店主將店堂內的燈關掉後，一男子到達	T	F	？
2、搶劫者是一男子	T	F	？
3、來的那個男子沒有索要錢款	T	F	？
4、打開收銀機的那個男子是店主	T	F	？
5、店主倒出收銀機中的東西後逃離	T	F	？
6、故事中提到了收銀機，但沒說裏面具體有多少錢	T	F	？
7、搶劫者向店主索要錢款	T	F	？
8、索要錢款的男子倒出收銀機中的東西後，急忙離開	T	F	？
9、搶劫者打開了收銀機	T	F	？
10、店堂燈關掉後，一個男子來了	T	F	？
11、搶劫者沒有把錢隨身帶走	T	F	？
12、故事涉及三個人物：店主，一個索要錢款的	T	F	？



男子，以及一個員警

習題：商店打烊時

某商人剛關上店裏的燈，一男子來到店堂並索要錢款，店主打開收銀機，收銀機內的東西被倒了出來而那個男子逃走了，一位員警很快接到報案。

仔細閱讀下列有關故事的提問，並在“對”、“不對”、或“不知道”中作出選擇，劃圈。

請不要耽擱時間	正確	錯誤	不知道
1、店主將店堂內的燈關掉後，一男子到達	T	F	?
2、搶劫者是一男子	T	F	?
3、來的那個男子沒有索要錢款	T	F	?
4、打開收銀機的那個男子是店主	T	F	?
5、店主倒出收銀機中的東西後逃離	T	F	?
6、故事中提到了收銀機，但沒說裏面具體有多少錢	T	F	?
7、搶劫者向店主索要錢款	T	F	?
8、索要錢款的男子倒出收銀機中的東西後，急忙離開	T	F	?
9、搶劫者打開了收銀機	T	F	?
10、店堂燈關掉後，一個男子來了	T	F	?
11、搶劫者沒有把錢隨身帶走	T	F	?
12、故事涉及三個人物：店主，一個索要錢款的男子，以及一個員警	T	F	?

習題：商店打烊時（答案）

請不要耽擱時間	答案
1、店主將店堂內的燈關掉後，一男子到達	? 商人不等於店主
2、搶劫者是一男子	? 不確定，索要錢款不一定是搶劫
3、來的那個男子沒有索要錢款	F
4、打開收銀機的那個男子是店主	? 店主不一定是男的
5、店主倒出收銀機中的東西後逃離	?
6、故事中提到了收銀機，但沒說裏面具體有多少錢	T
7、搶劫者向店主索要錢款	?
8、索要錢款的男子倒出收銀機中的東西後，急忙離開	?
9、搶劫者打開了收銀機	F
10、店堂燈關掉後，一個男子來了	T
11、搶劫者沒有把錢隨身帶走	?
12、故事涉及三個人物：店主，一個索要錢款的男子，以及一個員警	?

5.[破冰遊戲]我是誰？

活動目標：

- 1.協助學生認識自己眼中的我，及他人眼中的我。
- 2.增進學生彼此熟悉的程度，增加班級凝聚力。

活動程式：

（一）教師發給每位學生一張 A4 影印紙。

（二）學生兩兩分組，一人為甲，一人為乙（最好是找不熟悉的同學為伴）

- (1).甲先向乙介紹「自己是一個什麼樣的人」，乙則在 A4 紙上記下甲所說之特質，歷時五分鐘。
- (2).教師宣佈活動的規定為：「自我介紹者，在說了一個缺點之後，就必須說一個優點」。
- (3).五分鐘後，甲乙角色互換，由乙向甲自我介紹五分鐘，而甲做記錄。
- (4).五分鐘後，教師請甲乙兩人取回對方記錄的紙張，在背面的右上角簽上自己的名字。然後彼此分享做此活動的心得或感受，並討論「介紹自己的優點與介紹自己的缺點，何者較為困難？為何會如此？個人使用那些策略度過這五分鐘？」。兩人之中須有一人負責統整討論結果。

（三）學生三小組或四小組並為一大組，每大組有六至八人。

- (1).兩人小組中負責統整的人向其他人報告小組討論的結果。
- (2).分享後，教師請每位同學將其簽名之 A4 紙（空白面朝上）傳給右手邊的同學。而拿到簽名紙張的同學則根據其對此位元同學的觀察與瞭解，於紙上寫下「我欣賞你…，因為…」。
- (3).每個人對其他組員分享他看到別人回饋後的感想與收穫。

（四）全班學生回到原來的位子

- (1).教師請自願者或邀請一些同學分享此次活動的感想與收穫。
- (2).教師說明瞭解真實的我與接納真實的我之重要性。

## 6.鐵釘

說明:請問有沒有人玩過這個?不是要大家吞鐵釘，請放心。請將 12 根鐵釘放在鐵釘頭上，不可以碰到木頭，腦筋急轉彎的答案就不必了。可能和不可能都是答案之一，取得共識就好。另外，說明一下，鐵釘盒只是為了裝鐵釘方便，沒有任何蹊蹺，各位不用研究了。

規則:(1).不可以使用外力

(2).不可以使用暴力

(3).不可以使用念力

Debrief(舉例):

- 1). 答案很重要，但剛才的過程更重要
- 2). 到底可不可能，會不會因為別人的一句話，你就受影響？
- 3). 或是自己就認為不可能，所以它永遠都沒有機會？
- 4). 會不會因為自己的一句話就讓別人覺得不可能？

## 7.溝通遊戲]蘋果與鳳梨

道具：無

說明：

- 1)、全體學員圍成一圈
- 2)、訓練師先和相鄰的人進行演示

訓練師：這是蘋果。

相鄰的人回答：什麼？

訓練師：蘋果

相鄰的人回答：謝謝！

3)、回答完這一對話程式，由相鄰的人（甲）開始問他的下一個同伴（乙）相同的問題：

甲：這是蘋果。

乙：什麼？

甲（對訓練師說）：什麼？

訓練師：蘋果

甲：蘋果

乙：謝謝！

4)、將此對話一直持續下去，最終傳到訓練師；同時訓練師向另一個方向相鄰的人傳遞鳳梨，這樣兩句話就朝相反的方向進行傳遞。

5)、注意事項：

(1) 培訓師要密切注意對話的流向，特別是蘋果和鳳梨的走向；

(2) 這是一個非常有趣和複雜的遊戲，訓練師應該提醒對話過程中的回答的規律，要求參加培訓的人員要有特別高的注意力和反應能力

(3) 可做為晚會遊戲或者暖場遊戲。對於發生回答錯誤的學員，可以適當做些懲罰。

## 8[溝通遊戲]囊中失物

形式：11-16 個人為一組比較合適

材料與場地：有規律的一套玩具、眼罩

適用對象：所有人員

時間：30 分鐘

活動目的：

讓學員們體驗解決問題的方法，學員們之間面對同樣一個問題所表現出來的態度，如何達到共識，並進行配合共同解決問題。

操作程式

1)、培訓師用袋子裝著有規律的一套玩具、眼罩，而後發出遊戲規則：

我有一套物品，我抽出了一個，而後給了你們一人一個，現在你們通過溝通猜出我拿走的物品的顏色和形狀。全過程每人只能問一個問題“這是什麼顏色，”我就會回答你，你手裏拿著的物品什麼顏色，但如果同時很多人問我就不會回答。全過程自己只能摸自己的物品，而不得摸其他人的物品。

2)、現在培訓師讓每位學員都戴上眼罩。

有關討論

你的感覺如何，開始時你是不是認為這完全沒有可能，後來又怎樣呢？

你認為在解決這一問題的過程中，最大的障礙是什麼？

你對執行過程中，大家的溝通表現的評價如何？

你認為還有什麼改善的方法？

## 9.[破冰遊戲]大樹與松鼠

適合人數：10 人以上

材料及場地：無

適用對象：所有學員

時間：5-10 分鐘

操作程式

- 1)、事先分組，三人一組。二人扮大樹，面對對方，伸出雙手搭成一個圓圈；一人扮松鼠，並站在圓圈中間；培訓師或其他沒成對的學員擔任臨時人員。
- 2)、培訓師喊“松鼠”，大樹不動，扮演“松鼠”的人就必須離開原來的大樹，重新選擇其他的大樹；培訓師或臨時人員就臨時扮演松鼠並插到大樹當中，落單的人應表演節目。
- 3)、培訓師喊“大樹”，松鼠不動，扮演“大樹”的人就必須離開原先的同伴重新組成一對大樹，並圈住松鼠，培訓師或臨時人員就應臨時扮演大樹，落單的人應表演節目。
- 4)、培訓師喊“地震”，扮演大樹和松鼠的人全部打散並重新組合，扮演大樹的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大樹，培訓師或插其他沒成對的人亦插入隊伍當中，落單的人表演節目。

## 10.[破冰遊戲]分組遊戲

1)、尋找對象：

第一步：學員圍成一個圓圈——組織者說 LOOK UP、LOOK DOWN、LOCK——學員看上、看下，然後用目光鎖定對面的一位同學，當兩人的目光相對時，則拍手、出場交談——交談 3 分鐘——沒對上的繼續。

第二步：學員分列兩行，結對的夥伴面對面站立——各自後退 5 米——蒙上眼罩——發出聲音，尋到物件（不可用學員名字、公司名稱）

2)、左、中、右

組織者問以下問題：

早上起床時，是從左邊下床？右邊下床？

——從左邊下床的站左邊，從右邊下床的站右邊，記不清的站中間

早上穿鞋時，先穿左邊的鞋？先穿右邊的鞋？

——先穿左腳的站左邊，先穿右腳的站右邊，記不清的站中間

以此種辦法將學員分成三大組。

3)、誰是勇士？

如果依上法分成的三組人數懸殊過大，則繼續分組，按以下辦法：

請大家自由組合，尋找另外兩位元與自己相象的夥伴，分成三人一組。

然後提問：

(1)、誰願意第一個站起來？

(2)、誰願意第二個站起來？

由此，將學員分成三批。

## 11.[破冰遊戲]訓練幽默樂觀的遊戲

情緒有正性與負性之分。有些正性情緒，如興奮、好玩、幽默可以激發人的創造力，而許多負性情緒，如痛苦、焦慮、恐懼則會阻礙人的創造力發揮。我們每個人都可能因成功或失敗而導致情緒波動的經歷。下面這個遊戲可以讓你體驗情緒在問題解決中的強大作用。更可以訓練你的幽默和樂觀的情緒。

這個遊戲要求你和一些朋友一同做，而且要求你偏離你一貫的社會行為。遊戲的內容是要你學動物園裏動物的叫聲。

下面一表決定你要學的動物是什麼：

你姓氏中文拼音的第一字母      動物名稱

A--F                                      獅子

G--L                                      海豹

M--R                                      猩猩

S--Z                                      熱帶鳥

現在選擇一個夥伴（最好在這些朋友中挑一位不太熟悉的人作為夥伴）。彼此盯著看，目光不能轉移，同時用嘴大聲學動物叫，至少10秒鐘。

點評：

在這個簡單的遊戲中，你的感覺如何？你是否感到既幽默有趣又有些尷尬？這個遊戲儘管開始時會感到不舒服，很可能結束時已是笑聲滿堂。也許不管你模仿的動物是什麼，最後你的表現都是“傻驢”一頭。

你是否注意到好玩和幽默的情緒會有助於你在這個遊戲中創造性的發揮，可能會使你靈機一動，模仿出種種出人意外的叫聲，獲得滿堂喝采，或者逗得大家捧腹大笑？而在遊戲中，感到尷尬的心理卻會使你羞於開口？假如你有幽默感，學動物叫就更容易開口。

正性樂觀的情緒是創造力的催化劑。因此，在最困難的時候，不要忘記幽默可以使你保持樂觀。

## 12.[破冰遊戲]猜猜我是誰

目標：使初步認識的隊員再次彼此認識

道具：不透明的幕布一條

規則：

- 1)、 參加的人員分成兩邊
- 2)、 依序說出每人的姓名或希望別人如何稱呼自己
- 3)、 訓練員與助理訓練員手拿布幕隔開兩邊成員，分組蹲下
- 4)、 第一階段兩邊成員各派一位代表至幕布前，隔著幕布面對面蹲下，訓練員喊一，二，三，然後放下幕布，兩位成員以先說出對面成員姓名或綽號者為勝，勝者可將對面成員俘虜至本組。
- 5)、 第二階段兩邊成員各派一位代表至幕布前背對背蹲下，訓練員喊一、二、三，然後放下幕布，兩位成員靠組內成員提示（不可說出姓名、綽號），以先說出對面成員之姓名或綽號者為勝，勝者可將對面成員俘虜至本分組。
- 6)、 活動進行至其中一組人數少於三人即可停止。

引導討論：

- (1)、 各位如果繼續玩下去誰會贏？那誰會輸了？
- (2)、 我們所設計的這個遊戲是 no loser\ no winner

(3)、 那這是什麼意思，也就是雙贏的概念

注意事項：

- (1)、 選擇的幕布必須不透明，以免預先看出夥伴而失去公平性及趣味性。
- (2)、 成員蹲在幕布前，避免踩在幕布上，以免操作幕布時跌到。
- (3)、 訓練員應制止站立或至側邊偷窺的情況發生。
- (4)、 組員不可離訓練員太近，以免操作幕布時產生撞擊。
- (5)、 組員叫出名字時間差距短，訓練員須注意公平性。
- (6)、 本活動不適用於不熟悉的團隊。

變化：

- (1)、 可增加幕布前代表人數；
- (2)、 可讓組員背部貼緊幕布，另一分組憑其輪廓猜出其姓名或綽號。
- (3)、 可在排球場進行，以海灘球互相投擲時，需要叫出對方隊友姓名或綽號，全部叫完前不可重複。

### 13.[破冰遊戲]猜變化

概要：猜出排列順序有無變化的遊戲

方法：

- 1)、十到十五位元隊員全部排好坐在椅子上，而被選出的兩個觀察者，花一分鐘來記下排列順序。
- 2)、觀察員走出室外，其中留在室內的隊員趁機交換位置。
- 3)、觀察員進來後要說出誰和誰換過位置，先猜中的觀察員獲勝。

### 14.[破冰遊戲]代號接龍

內容：這個遊戲乃在於訓練個人的反應力和記憶力，以最快的速度判斷自己的所在位置。

方法：

- (1) 人數在 10 個人以內最適合
- (2) 參加者圍成一個圓圈坐著，先選出 1 人做鬼。
- (3) 參加者，以鬼的位置為基準，從鬼開始算來的數字，就是自己的代號，每個當鬼的人都是 1 號，鬼的右邊第一位是 2 號，依次為 3 號……
- (4) 遊戲從鬼這裏開始進行。如果鬼開始說“1、2”，其意思就是由第 1 個人傳給第 2 個人的意思。
- (5) 2 號在接到口令後，就要馬上傳給任何一個參加者，例如“2、5”的話，2 當時就是自己的代號，5 則是自己想傳達者的代號，此數位可以自由選擇。
- (6) 如此一直進行比賽。
- (7) 如果自己的代號被叫到而卻沒有回答的人，就要做鬼。
- (8) 鬼的代號是從 1 開始，所以當鬼換人的時候，則所有人的代號重新更改。

重點：這個遊戲的樂趣與否，乃決定於參與者的反應速度之快慢，所以應當培養良好的靈敏反應。

### 15.[破冰遊戲]交換名字

內容：這個遊戲乃在於考驗人們的習性。平常對於自己的名字，可說是耳熟不過了，但若臨時更換名字，可就會覺得陌生了。

方法：

- (1) 人數在 10 個人最適合
- (2) 參加者圍成一個圓圈坐著。
- (3) 圍個圓圈的時候，自己隨即更換成右鄰者的名字。
- (4) 以猜拳的方式來決定順序，然後按順序來提出問題。
- (5) 當主持人問及“張三先生，你今天早上幾點起床？”時，真正的張三不可以回答，而必須由更換成張三的名字的人來回答：“恩，今天早上我 7 點鐘起床！”。。。。。。
- (6) 當自己該回答時卻不回答，不是自己該回答的人就要被淘汰。
- (7) 最後剩下的一個人就是勝利者。

## 16.[溝通遊戲]數字傳遞

遊戲步驟：

- 1、將學員分成若干組，每組學員 5 名-8 名左右，並選派每組一名組員出來擔任監督員；
- 2、所有參賽的組員排縱列排好，佇列的最後一人到培訓師處，培訓師向全體參賽學員和監督員宣佈遊戲規則

3、遊戲規則：

- 1) 各隊代表到主席臺來，培訓師：“我將給你們看一個數字，你們必須把這個數位通過姿體語言讓你全部的隊員都知道，並且讓小組的第一個隊員將這個數字寫到講臺前的白紙上（寫上組名），看哪個隊伍速度最快，最準確；”
- 2) 全過程不允許說話，後面一個隊員只能夠通過姿體語言向前一個隊員進行表達，通過這樣的傳遞方式層層傳遞，直到第一個隊員將這個數字寫在白紙上；
- 3) 比賽進行三局（數位分別是 0、900、0.01），每局休息 1 分 15 秒。第一局勝利積 5 分，第二局勝利積 8 分，第三局勝利積 10 分。

小組討論：

- 1)、P（計畫）D（實施）C（檢查）A（改善行動）迴圈中，在這個遊戲中如何得到體現？
- 2)、四個迴圈中，哪個步驟更為重要？

## 17.[溝通遊戲]撕紙

形式：20 人左右最為合適

時間：15 分鐘

材料：準備總人數兩倍的 A4 紙（廢紙亦可）

適用對象：所有學員

活動目的

為了說明我們平時的溝通過程中，經常使用單向的溝通方式，結果聽者總是見仁見智，個人按照自己的理解來執行，通常都會出現很大的差異。但使用了雙向溝通之後，又會怎樣呢，差異依然存在，雖然有改善，但增加了溝通過程的複雜性。所以什麼方法是最好的？這要依據實際情況而定。作為溝通的最佳方式要根據不同的場合及環境而定。

操作程式

- 1)、給每位學員發一張紙
- 2)、培訓師發出單項指令：
  - 大家閉上眼睛
  - 全過程不許問問題
  - 把紙對折
  - 再對折
  - 再對折
  - 把右上角撕下來，轉 180 度，把左上角也撕下來
  - 爭開眼睛，把紙打開培訓師會發現各種答案。
- 3)、這時培訓師可以請一位學員上來，重複上述的指令，唯一不同的是這次學員們可以問問題。

#### 有關討論

完成第一步之後可以問大家，為什麼會有這麼多不同的結果（也許大家的反映是單向溝通不許問問題所以才會有誤差）

完成第二步之後又問大家，為什麼還會有誤差（希望說明的是，任何溝通的形式及方法都不是絕對的，它依賴於溝通者雙方彼此的瞭解，溝通環境的限制等，溝通是意義轉換的過程）

#### 18.[溝通遊戲]瞎子摸號

##### 活動目的

讓學員體會溝通的方法有很多，當環境及條件受到限制時，你是怎樣去改變自己，用什麼方法來解決問題。

形式：14-16 個人為一組比較合適

類型：問題解決方法及溝通

時間：30 分鐘

材料及場地：攝像機、眼罩及小貼紙和空地

適用對象：參加團隊建設訓練的全體人員

##### 操作程式

- 1)、讓每位學員戴上眼罩
- 2)、給了他們每人一個號，但這個號只有本人知道
- 3)、讓小組根據每人的號數，按從小到大的順序排列出一條直線
- 4)、全過程不能說話，只要有人說話或脫下眼罩，遊戲結束
- 5)、全過程錄像，並在點評之前放給學員看

##### 有關討論：

你是用什麼方法來通知小組你的位置和號數？

溝通中都遇到了什麼問題，你是怎麼解決這些問題的？

你覺得還有什麼更好的方法？



此文章的連結



# 小蜜蜂

分類： 1 探索期, 歡樂氣氛, 破冰遊戲, 考驗反應, 身體接觸  
以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

方法:圍成一圈,每個人的左手伸出一指,

放在左手邊的人的右手下,當帶活動者

說小蜜蜂時,大家要說嗡嗡嗡,

說嗡嗡嗡時,大家要說小蜜蜂,

只有在說"抓"的時候,

右手才可抓別人的左手

大家要隨著帶活動者的聲音大小

而改變自己的聲音大小,

帶活動者可以虛張聲勢,

故意把 "小蜜蜂"喊的很大聲讓大家以為要抓。

介紹標準姿勢（右手掌心向下放在左方的人左手食指上）

帶領者：「抓」， 伙伴的右手去抓左方伙伴的手指

越來越小聲， 小聲地喊：「小～蜜～抓」

越來越快， 越來越快， 突然地說：「大家是不是覺得很緊張？」

抓～ 一直聲明最後一次了， 直接喊「抓」

 此文章的連結

# ㄅ ㄆ ㄇ 大考驗

分類： 團康遊戲, 歡樂氣氛, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

你到底懂不懂注音符號阿??

首先,預備的人要先出好題目(例如:尸く×一ㄟˇゝ==>答案是汽水),

將題目逐一寫在白板上或紙上,記得要把注音符號順序弄亂,

和記得寫上標點符號,然後,給大家搶答

(可以分成兩隊或是個別計分,按人數而定),

猜隊的那隊獲那個人可以得一分!!\*

題目一定要再三檢查,因為出錯題目會很搞笑!!

例題:

ㄣㄉ一一ㄋゝせゝ==>間諜

尸ㄌ×么ゝゝ==>老鼠

ㄩㄌ×ㄤせ一ゝ==>光碟

尸×ゝㄚ×尸ゝ==>滑鼠

ㄘせ一ㄒゝㄘ×==>拖鞋

其他就自己想囉!!~~~~~

 此文章的連結

## 上樓梯

分類： 團康遊戲, 破冰遊戲, 考驗反應

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

編號樓層, 準備一顆球, 一樓上三樓,

三樓下一樓, 一樓上 10 樓.....以此類推

## 福杯滿溢

分類： 1 探索期, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章


BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

放一個玻璃杯在桌上,大家輪流拿水壺倒水進入玻璃杯中,  
多少隨意,看誰最後讓水從玻璃杯中流出,  
大家給這人鼓鼓掌, 因為他解救了大家。  
(玻璃杯下可放一盤子以免水流到桌面或地板,並請預備好抹布)

 此文章的連結

## 手指頭來唱唱歌

分類： 團康遊戲, 破冰遊戲, 車上團康

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

手指頭來唱唱歌：

先教大家,以右手比出:1(大拇指),3(食,中,無名指),5(五指),  
7(大拇指和食指)

以雙手比出:2(雙手食指),4(雙手食,中指),6(食,中,無名指)

接著讓大家練習連續動作：

1,2,3,4,5,6,7(要雙手並用,記住規則喔~~~)

再配上:虹彩妹妹這首歌謠

改歌詞:一二三四五六七~

二二三四五六七~

三二三四五六七~

四二三四五六七~


邊唱邊比,包你滿車笑到不行.....

ps.自己要先練習到非常熟練,才能唬住人喔~~~

先唱慢板的,再唱正常速度的,最後來個快板的....

比完時,問大家:有人全對嗎???...沒有全對才是正常的...

當你說出這句話時,大家鐵定又會笑成一團.....

 此文章的連結

# 眉目傳情

分類： 團康遊戲, 破冰遊戲, 車上團康

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

1 則留言：

眉目傳情：

遊覽車通常有四排座位，主持人身上先準備好四張寫好數字的小卡，上頭寫上「X 元△角」（例如三元兩角），規則是左眼眨一下代表一元，右演眨一下代表一角，由每排的最後一位看好數字後，等聽到主持人開始的口令迅速將「數字」以眨眼的方式傳給前一位隊友，然後第二位傳給第三位... 依此類推，到最後看哪一隊傳的最快且準確

 此文章的連結

# 擠眉弄眼

分類： 團康遊戲, 破冰遊戲, 車上團康

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

擠眉弄眼

以一整排為單位

右眼代表百位 左眼代表十位 嘴巴代表個位

主持人說一個數字 大家就傳下去

比正確性和速度

 此文章的連結

## 頭兒肩膀膝腳趾

分類： 團康遊戲, 破冰遊戲, 身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

頭兒肩膀膝腳趾

人：不限

事：解凍、緩和氣氛

時：15 分鐘左右

地：室內、室外

物：無

### 【開始玩】

- 1.自己玩一次。
- 2.與旁邊的人勾手臂玩一次。
- 3.勾著手站起來，再玩一次。
- 4.動作加快，再來一次。

### 【剖析】

- 1.這是一項很好的解凍遊戲，從坐著的靜態一直到大家動得不可開交，可以使團體氣氛一直提升。
- 2.循序漸進式的帶領，使參加者不致於銜接情緒時，感到太突兀，就是所謂的「漸入佳境」－這也同時是解凍遊戲的要領。
- 3.可以掌握的突發點很多，例如：
  - a. 有男生不敢勾女生的手，
  - b. 被旁邊的人拉得太用力，自己指不到自己，
  - c. 站起來時，兩旁的人太高了，中間的只好「吊單杠」...等等，突發點的掌握，可以使團體成員學習以開放自己的方式與彼此相處，這樣才有助於團體間更熟絡。

 此文章的連結

## 金雞獨立

分類： 互相合作, 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲, 身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

金雞獨立

目的：打破僵局

時間：20~30 分鐘

材料：舊報紙、筆

內容:

1. 組員分為男女兩組。人數要以 4、6、8、9````
2. 每組一張報紙，按人數畫分均等格數，各人站在一格上。
3. 先各派一代表猜拳，勝方可以撕掉對方任何一格報紙。
4. 如是者，要另對方變為金雞獨立，哪組若有人站到報紙範圍之外便算輸。

 此文章的連結

## 指尖流轉

分類： 互相合作, 團康遊戲, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

指尖流轉


目的：鍛煉合作精神

時間：20~30 分鐘

:材料：指環兩個，牙籤每人一支

內容：

1. 兩組相對而坐，各人手中一支牙籤，為首者各有一枚指環。
2. 口令發出後，為首者即將指環套在牙籤上，用牙籤將指環傳到另一人的牙籤上，最先傳完的一組即獲勝。
3. 若指環掉在地上，不可用手去拿，必須用牙籤挑起，才可繼續。

 此文章的連結

## 喝汽水

分類：互相合作，團康遊戲，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

喝汽水

目的：鍛煉合作精神與氣量

時間：15~20 分鐘

材料：每人一杯水、吸管

內容：

1. 組員平均分兩隊。
2. 各組每人一支吸管，排成單行，在距起點約 10 尺處為每人放置一杯水。
3. 口令發出後，各隊首位組員從起點跑向水杯，用吸管飲水，喝完後速跑回換另一人，最先喝完的那一隊算勝方。

 此文章的連結

## 獨臂神功

分類：互相合作，團康遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

獨臂神功

目的：鍛煉合作精神

時間：20~30 分鐘

材料：香蕉若干條

內容：

1. 分給組員各一根香蕉。
2. 遊戲開始，組員一手放在背後，另一手拿一條未剝皮的香蕉。
3. 口令一下，各人各自想辦法單手剝皮吃香蕉，最先吃完者得獎。



此文章的連結

## 保羅、彼得

分類：歡樂氣氛，目的，破冰遊戲，考驗反應

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

保羅、彼得

目的：應變與合作

時間：20~30 分鐘

內容：

1. 組員圍圈坐下，留一個空位。
2. 請其中一位組員站在中央，設法搶座位。
3. 各組員合力不讓座。
4. 方法如下：  
若左面是空位  
A. 組員可以一起向左移坐。  
B. 拍一下左面的空位喊“保羅”，左面的組員便要立即移位到左面的座位上。  
若右面是空位



A.組員可以一起向右移坐。

B.拍一下右面的空位喊“彼得”，右面的組員便要立即移位到右面的座位上。

5. 若組員動作太慢或沒有默契，給站立者搶走座位；他兩旁的組員便要決定誰人代替他的位置。

 此文章的連結

## 托球接力

分類：互相合作，團康遊戲，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

托球接力

目的：合作精神

時間：20~30 分鐘


材料：球一個

內容：

1. 將組員平均分為兩組，手拉手圍成一個圓圈，順時針方向報數，1 號手持球站在中央。
2. 組長一聲令下，將球拋起，托給 2 號，2 號再將球托給 1 號，1 號再托給 3 號，這樣依次輪完，再由 1 號回到中央位置，先還原的組便為勝方。

備註：

1. 托球要順著編號輪流，否則即為犯規。
2. 如球落地，作犯規一次。

 此文章的連結

## 全能競賽

分類：3 凝聚期，互相合作，團康遊戲，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

全能競賽

目的：合作競技遊戲

時間：20~30 分鐘

內容：

1. 每組 3~5 人。
2. 組員說出比賽的範圍，例如“比高”、“比長”等，但不透露要較量什麼。
3. 各組各自推測，派出代表後，組長才宣佈要較量的專案。例如，各組派出代表來較量身高，卻原來是要較量音高；派出代表來比頭髮長，卻原來是比指甲長等等。
4. 每次勝利得一分，最後得分最多為勝方。

 此文章的連結

## 大胃王

分類： 1 探索期，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲，考驗記憶，車上團康

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：


大胃王

目的：營造融洽氣氛

時間：20~30 分鐘

內容：

1. 組員圍坐成圈，一人開始說：“昨天我吃了 1 碗飯”，第二位接下去：“昨天我吃了一碗飯、2 個蛋”，第 3 位：“昨天我吃了一碗飯、2 個蛋、3 塊牛肉”。如此類推。
2. 最後會是：“昨天我吃了一碗飯、2 個蛋、3 塊牛肉、4 只鴨腳、5 片餅乾、6 粒花生、7 根甘蔗、8 個橘子、9 個蘋果、10 顆胃痛丸。”
3. 接不下去的組員要退出，剩下最後一位是得勝者。

 此文章的連結

## 青蛙跳水

分類： 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲, 考驗反應, 車上團康  
以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:


青蛙跳水

目的：留意別人的說話及反應

時間：20`30 分鐘

內容：

1. 組員圍圈坐，組長開始說：“一隻青蛙”，第二人：“一張嘴”，第三人：“兩隻眼睛”，第四人：“四條腿”，第五人：“撲通！”。第六人：“跳下水”。
2. 繼續下一位組員便要說：“兩隻青蛙”、“兩張嘴”、“四隻眼睛”、“八條腿”、“撲通！撲通！”、“跳下水”。
3. 接不下去的組員便退出，剩下最後一位是得勝者。

 此文章的連結

## 群策群力

分類： 互相合作, 團康遊戲, 目的, 破冰遊戲  
以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

群策群力

目的：明白群體互助的重要性，肯定自己在群體中有所貢獻

時間：20~30 分鐘

材料：眼罩或蒙眼用的手帕、恩賜表


內容：

1. 4 至 6 人一組。
2. 把“恩賜表”分發給每一組，
3. 恩賜表：說話的恩賜：1 人。看見的恩賜（這個可以不蒙眼，其他組員要蒙上眼睛）：1 或 2 人。搬運的恩賜：1 或 2 人。指揮的恩賜：1 人。
4. 各組在 5 分鐘內分配恩賜，每人起碼必須具有一項恩賜。大家計畫行動。過程中不可插手做自己恩賜以外的事。
5. 組長指派各組任務。例如：由出發點開始上一層樓梯再回來、攜帶兩張椅子走 50 公尺，環繞會場一周等。
6. 每組任務異同均可，目的是完成任務而非競賽。
7. 輪流完成任務表，一起分享經驗。

備註：

提議跟進查經

- A. 每個肢體的恩賜，都能在身體中發揮作用（林前十二 14~31）
- B. 接納每個人都有限制（羅十二 1~8）
- C. 彼此同心（腓二 1~5）

 此文章的連結



分類： 3 凝聚期，互相合作，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

凹凹凸凸

目的：互相合作，瞭解自己的長處及短處

時間：20~30 分鐘

材料：數套自製拼圖、信封、紙、筆

事前準備：

1. 自製數套拼圖，用海報或雜誌圖片，貼在硬卡紙上，然後剪成 20 至 30 塊有凹凸形狀的小塊。

2. 將一套拼圖打散在數個信封中，每位組員一份。

3. 其他幾套拼圖照樣準備，在每套信封上注明組別。

內容：

(一) 步驟：

1. 每組 4 至 8 人，各分得一套裝有拼圖塊的信封。

2. 在 10 分鐘內，每組齊心將圖拼出。

3. 可禁止組員說話，只用身體語言，以增加遊戲難度。

4. 亦可計時，最快完成拼圖的一組獲勝。

(二)

彼此互補

1. 完成拼圖後，請各組討論以下題目：

A. 什麼因素使你們拼得快而准？

B. 組員中誰最主動？誰最被動？

C. 誰只留意自己？有沒有人留意別人手中的拼圖，儘量配合別人所需，貢獻己有？

D. 在整個過程中，你感覺如何？為什麼？

2. 負責人告訴參加者，其實每人都是拼圖的一塊，既有凹處，也有凸處，並請參加者想一想，自己有什麼突出或不圓滿之處？

3. 每人發一張紙，分兩欄，各人在一欄寫上自己的凹處（短處），在另一欄寫上自己的凸處（長處）；並在背面寫下一項自己可以在這群體中，發揮“凸處”的具體行動。

 此文章的連結

## 設計大師

分類：團康遊戲, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

設計大師


目的：發揮創作力及體驗群體的重要性

時間：20~30 分鐘

材料：每組分配一套用具，包括剪刀、彩筆及一堆沒有關係的小物件，如：蘋果、火柴、牙籤、橡皮圈、硬卡紙等

內容：

1. 每組 4 人。各分配一套用具。
2. 每組用 15 分鐘，按需要使用分配得到的材料，創作一件適用於任何家居的用品。
3. 各組完成後，派一位代表向別組推銷自己的產品。
4. 最後分類“最具有創意產品”和“最佳推銷員”等獎項。

 此文章的連結

## 同心協力

分類：互相合作，團康遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲，身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

同心協力

目的：體會同心合力的重要和樂趣

時間：15~20 分鐘

內容：

1. 每組 2 人，背對背坐在地上，手臂相扣。
2. 兩人同心運力，一起站起來。
3. 若 2 人一組合作成功，則可嘗試 3 人、4 人、5 人一組。
4. 人數愈多，難度愈大，亦需要更多默契，各人所使出的氣力與方向必須一致。

 此文章的連結

## 融雪競賽

分類：互相合作，團康遊戲，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

融雪競賽

目的：營造氣氛、打破僵局

時間：10~20 分鐘

材料：每組一袋冰、一個水桶膠盒。

內容：

1. 3~6 人一組。每組分配一袋冰和一個水桶膠盒。
2. 將冰放在水桶膠盒內。
3. 在 5~10 分鐘內，各人用雙手摩擦冰塊使它融化。
4. 水桶膠盒內最多水的組別得勝。

 此文章的連結

## 趣味介紹

分類：歡樂氣氛，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

趣味介紹

目的：營造氣氛，打破僵局

時間：20~30 分鐘

材料：紙、筆

內容：

1. 組員圍圈坐下，每人 5 張紙。
2. 第 1 張紙：寫自己的名字。第 2 張紙：地點，例如“在水中”。
- 第 3 張紙：時間，例如“凌晨”。第 4 張紙：動作，例如“睡覺”。
- 第 5 張紙：心情，例如“好開心”。

3. 大家寫好後，組長請 5 位組員負責宣讀一類紙。

4. 被讀名字的人要起立。

備註：字句要簡短，動作宜活潑幽默。

## 過關

分類：團康遊戲，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

過關

目的：打破僵局

時間：20~30 分鐘

內容：

1. 在空地上劃兩條平行線，相距 3 至 5 尺。一人（A）站在兩線中間，其他各人（眾 B）分站兩條線外。
2. A 喊一個 B 名字，那人就要跑到對面線外。A 要設法捉到 B。
3. 若 B 安全抵達對面線外，A 不得越線去捉他。
4. 被 A 捉到的 B，要線上內幫 A 去捉其他的 B。
5. 待未被捉到的 B 跑至對面線外後，這些人再一起跑回原地，首先被捉到的人於第二次遊戲時站線上內作 A。

 此文章的連結

## 意亂情迷

分類：歡樂氣氛，目的，破冰遊戲，考驗反應

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

意亂情迷




目的：融洽相處

時間：20~30 分鐘

內容：

1. 一男一女兩人一組，若男女人數不平均，其中一位充當異性。
2. 組長說“一見鍾情”時，兩人面對面；“翻臉無情”——背對背；“不解風情”——女向男而男背向女。
3. 加快速度，順序亂調而重複下令，反應慢或會錯意、表錯情的一對先被淘汰。

 此文章的連結

## 聆聽三角

分類：3 凝聚期，價值觀念，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

聆聽三角


目的：提高組員的敏感性及練習聆聽的技巧

時間：30~40 分鐘

內容：

1. 三人一組。分別是講者、聽者和觀察者。
2. 講者選擇一個題目，例如：“我如何使用空餘時間”、“假如我是總統”等，發表意見 2~5 分鐘。
3. 聽者不可發問、回應、寫筆記，但之後必須簡要復述講者說過的話。
4. 觀察者在旁安靜聆聽，若發覺聽者復述錯漏，可更正或補充。
5. 三人輪流調換角色，重複第 2、3、4 步驟。
6. 小組討論：
  - A. 你能集中精神聆聽別人說話嗎？為什麼？
  - B. 一面要組織思想，一面又要聆聽，你感覺困難嗎？聽後會不會隨即忘記？抑或腦袋已被自己的思想佔據，接收不到別人的資訊？
  - C. 除了聆聽對方說話，你有沒有留意他的神情、語調、動作？那些神態表達了什麼？

D. 當你發表意見時，是否覺得別人很難瞭解你的意思？別人在重述你的話時，是否表達得更精簡？

 此文章的連結

## 有情天地

分類： 3 凝聚期，價值觀念，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

有情天地


目的：思想自己與他人的關係是否有情，或是已經習以為常

時間：20~30 分鐘

材料：每人 3~5 張紙、筆、紙箱或收集箱

內容：

1. 請各人分別在每張紙上寫一個對自己很重要的人名。
2. 嘗試幻想：現在這些人都因著不同的原因要永遠離開你，例如：移民、隱居、意外離世等。
3. 幻想每個名字逐一離開，依次把名字捏成一團丟進紙箱。
4. 默哀一分鐘，揣摩自己內心的感受，想想自己現在對這些人有沒有新的感覺。
5. 分享題目：
  - A. 這些人對你有何重要？
  - B. 你與這些人如何維繫關係？
  - C. 環視小組內的弟兄姊妹，他們對你重要嗎？你對他們又有什麼重要性？

 此文章的連結

## 最佳人緣獎

分類： 5 倍增期，彼此認識，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

最佳人緣獎


目的：彼此欣賞（可在認識期結束後玩）

時間：15~20 分鐘

材料：每人 5 張紙（另備 20 張紙）、筆、禮物一份

內容：

1. 每人 5 張紙，如有需要可多取。
2. 組長在白板或壁報紙上寫出以下的句子：  
“多謝——，當我——時，你——，使我感到——。”
3. 各人思想，哪些組員曾在你身上施行恩惠：包括安慰、幫助、勸勉等，用上述句子簡單表達出來，每寫一人用一張紙。例如：“多謝秀秀，當我不懂得帶領小組敬拜時，你花時間與我一起預備，使我感到支持及鼓勵。”
4. 約 5~10 分鐘後，組長收集紙張宣讀內容，按名字把紙張交給各人。
5. 得紙最多的人，表示他被最多人欣賞，可致送一份禮物以示鼓勵。
6. 最後，組長總結各人欣賞的時間種類，及這些行為對別人的影響，以肯定及強化他們對弟兄姊妹的服侍。

 此文章的連結

## 如果你愛我

分類：歡樂氣氛，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：


如果你愛我

目的：打破隔膜

時間：15~20 分鐘

內容：

1. 組員圍圈坐下。選一人站在中央。
2. 這人要走到圈內的其中一人面前，設法逗他笑：“HONEY，如果你愛我，請你為我笑一下。”
3. 被問的組員要忍住笑，看著對方回答：“HONEY，我很愛你，但我真的不能為你笑。”
4. 如果被問的人忍不住笑了，他就要站在中央，再逗另一人笑。
5. 逗人笑時可用任何方法，但不可觸摸對方。

 此文章的連結

## 看看我的背面

分類：團康遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

看看我的背面


目的：合作性反應

時間：20~30 分鐘

材料：每人一份手巾或紙巾

內容：

1. 兩人一組，每人一條手巾。
2. 組員將手巾一端“塞”在衣領後面，露出另一端。
3. 兩人挽手，不能動及分開。
4. 組長一聲令下，兩人合作去偷別人的手巾。
5. 將偷來的手巾也塞在衣領後面。
6. 如果兩人手巾都被別人偷去，便要退出。
7. 獲得最多手巾的一組便得勝。

 此文章的連結

# 慈繩愛索

分類： 互相合作, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

慈繩愛索

目的：合作性

時間：20~30 分鐘

材料：兩卷衛生紙

內容：

1. 組員平均分為兩組，直排。
2. 組長將衛生紙發給排在第 1 位的組員。
3. 組長一聲令下，第 1 位組員便要用衛生紙把第 2 位組員的腳從膝蓋以下捆至腳跟。不能露出衣物，紙不可斷開。
4. 再用衛生紙捆第三位組員的腳。
5. 如果衛生紙斷開，要取下已捆好的紙，重新開始。
6. 最快把組員捆在一起便得勝。

備註：組長可以請組員一起從一方走向一方，但不可弄斷衛生紙。



此文章的連結

# 模仿大賽

分類： 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲, 考驗反應

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

模仿大賽

目的：考驗模仿別人的能力

時間：20~40 分鐘

內容：

1. 組員圍圈坐下，由一位組員開始做一個動作。
2. 其他組員重做他的動作。
3. 若組員跟不上動作，便要退出。
4. 最後剩下的一位組員便得勝。

備註：帶領者可以做一些特異動作。例如，只動一條眉，或動耳朵。

 此文章的連結

## 氣球大對抗

分類：團康遊戲, 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲, 身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

氣球大對抗

目的：合作性

時間：20~30 分鐘

材料：紅、藍兩包不同顏色的氣球

內容：

1. 組員分為紅藍兩組。
2. 組長將氣球吹放在地上。
3. 組長一聲令下，組員在 15 分鐘內，用盡任何方法去弄破另外一組顏色的氣球。但禁止使用手或腳，可用坐在地上的方式等。
4. 限時 15 分鐘，剩下最多氣球的一組得勝。

 此文章的連結

## 人格特質迴響

分類：3 凝聚期, 彼此分享, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

人格特質迴響

目的：關心自己，提出自己擁有但不太喜歡的人格特質，並聆聽他人所提供的改變建議

時間：20~40 分鐘

材料：紙、筆

內容：

1. 組員圍圈坐下。組長提供 15 種心理需求項目。例如：成就、順從、秩序、表現、自主、親和、省察、求助、支配、謙遜、慈善、變異、堅強、異性戀、攻擊等。
2. 請組員寫出其中三項自己認為太高或太低，而自己不喜歡的人格特質。例如：秩序性太低，自主性太低，攻擊性太高等。
3. 各人輪流念出所寫的，簡略述說不喜歡的原因，其他組員回應，並給予建設性的具體建議。
4. 大家輪流完畢，討論感覺。



此文章的連結

## 復述練習

分類：2 衝突期，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

復述練習

目的：體會傾聽和復述的技術，感受說者與聽者之間思想的距離

時間：40~50 分鐘

內容：

1. 全體組員圍圈坐下。

2. 討論一個切身問題。例如：青年男女在大學時代應不應該談戀愛？
3. 待討論進入情況，組員們熱烈發言時，組長請大家安靜片刻，並規定從現在開始，在發言前必須重述前一位發言者所說的大意，直到他滿意為止。
4. 大家繼續討論問題。
5. 留意觀察發言的組員有沒有細心聆聽別人說話（20 分鐘）。
6. 結束復述實習，開始關注復述本身的討論。

討論：

1. 復述練習中，你對傾聽或復述的感受如何？
2. 練習中有沒有發覺人與人之間思想的差別？如何能減少誤會？
3. 復述練習能否訓練人成為主動的聽眾？

 此文章的連結

## 南北台

分類： 3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：


南北台

目的：建立關係，加強自我表現

時間：30~50 分鐘

內容：

1. 找一位與自己最不相象的組員。（3 分鐘）
2. 自由討論彼此的不同。（10 分鐘）
3. 回到大團體中，每人分享自己成長過程中具有正面或負面影響的一段經驗。
4. 重新討論當初認為彼此不同之處，有沒有一些相同點？再交談時又發現了什麼異同之處？（10 分鐘）
5. 二人在大團體中分享大家的經驗。

 此文章的連結



# 擊掌聊天 GIVE ME 5

分類： 3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：


擊掌聊天 GIVE ME 5

目的：用聽覺、觸覺來表達想法及感覺，創造出表達情緒的聲音和韻律

時間：30~40 分鐘

內容：

1. 組長于一位組員示範，兩人互相注視，一人拍手表示“你好嗎？”另一人或拍手回應，或生氣等等。
2. 大家找一位不熟悉的人，以擊掌方式溝通。（10 分鐘）
3. 兩人一組，討論擊掌溝通的感受。（5 分鐘）
4. 討論完後，回到大團體中再分享彼此感覺。

 此文章的連結

# 比武擂臺

分類： 2 衝突期，目的，破冰遊戲，身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

比武擂臺

目的：消除組員間對立的社會面具，促進人際關係。

時間：20~30 分鐘

內容：

1. 兩位組員面對面站著，兩人互扣右手拇指，在聽到“開始”以後，把對方壓下的就算勝利。2 分鐘內還不能壓下對方就算平手。

2. 賽後討論：

- A. 把人制服的心境。
- B. 被人壓倒的感受。
- C. 見到旁人被壓倒時的感覺。
- D. 盡力施展體能時的感受。
- E. 仇情敵意昇華後的感受。



此文章的連結

## 聽我細訴

分類： 3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

聽我細訴

目的：發洩情緒

時間：30~40 分鐘

材料：白紙、筆

內容：

1. 組員圍成半圓形，每人一張白紙。
2. 寫出目前所遭遇的三件不如意的事情，並寫出心目中的傾訴物件。
3. 請一位傾訴者站在小組中央，請他描述他的傾訴物件。
4. 找出一位符合條件（或是條件最接近）的傾訴物件，向他述說心聲。
5. 旁觀者可自動輪流在傾訴物件的背後，說他所不敢吐露的感受。
6. 每人輪流尋找傾訴物件。

備註：

1. 分享感受。
2. 討論是否達到發洩情緒的效用。



此文章的連結

# 傾心吐意

分類： 3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

傾心吐意

目的：探究自己與他人的感情

時間：40 分鐘

內容：

1. 將個人此時此地的感受說出來。要注意從“我”的角度說話，說話時注視對方，叫出對方的名字。

2. 程式：

A. 背靠背（10 分鐘）：兩人一組，靜默幾分鐘後，兩人輪流告訴對方自己的感受，及感覺到的對方的情緒和感覺。

B. 面對面（10 分鐘）：凝望對方臉部數秒之後，輪流述說感受。

C. 手拉手（10 分鐘）：兩人面對面，手拉手，閉眼靜默數分鐘後，彼此述說感受。

D. 討論（30 分鐘）：大家集合討論剛才的經驗。

 此文章的連結

# 人物速寫

分類： 3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

人物速寫


目的：增進交流

時間：30~40 分鐘

材料：紙、筆

內容：

1. 組員輪流分享。
2. 用隱喻表繪團體中的每一個人，例如以某種動物、傢俱、汽車、植物等，例如：“我覺得你好象一部摩托車”。然後說明為什麼會有這種印象。
3. 組員分享被描繪的感受。

 此文章的連結

## 好禮相送

分類： 3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

好禮相送


目的：關心別人的需要

時間：30~40 分鐘

材料：“送禮物單”、“受禮物單”、筆

內容：

1. 每人一份“送禮物單”。
2. 各人寫下每位組員的姓名（自己除外），在每個名字後面，寫下你想送給他的禮物。
3. 再發給每人一份“受禮物單”，再寫一遍全體組員的姓名（自己除外）。
4. 請一位想得到禮物的組員站出來，大家開始送禮物給他，他可把禮物一一記錄在“受禮物單”裏。
5. 每人可輪流接受禮物，並分享對禮物的看法和所送禮物的原因，也可表示對那些禮物的喜好程度。

 此文章的連結

# 認識你真好

分類： 2 衝突期, 3 凝聚期, 彼此分享, 彼此認識, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

認識你真好

目的：建立關係

時間：30~45 分鐘

材料：黑板或紙、筆

內容：

1. 兩人自由組合配對，用 5 分鐘的時間瞭解對方，不拘形式。
2. 約 5 分鐘後，各組說出交談的主題，組長記錄在黑板上。
3. 接著組長可約略說一番話：人的一生中都有幾位互相信任的知己朋友，若現在這位同伴成為你的知己，你想瞭解他什麼呢？要維持知己關係，你覺得什麼最重要？再用 5 分鐘討論這問題。
4. 之後大家再集合分享，可能這次談得更深入。組長把這次討論內容記錄在前次記錄的旁邊。
5. 一起討論前後兩次的記錄，分享感受。

# 樂樂球

分類： 互相合作, 團康遊戲, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

樂樂球

目的：培養耐性及合作性

時間：20~30 分鐘

材料：小皮球數個

內容：

1. 設定起點與終點，將組員平均分組。
  2. 組長一聲令下，組員便將一腳向後彎，以膝蓋內側（即腿窩）夾球。從起點單腳跳至終點，把球傳於下一位組員。
  3. 如果球於途中掉落地面，必須重新開始。最後，以先結束遊戲的一組為勝方。
- 備註：組長可在途中設障礙物增加難度。

 [此文章的連結](#)

## 頂球工夫

分類：互相合作，團康遊戲，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

頂球工夫

目的：合作性

時間：20~30 分鐘

材料：兩個廁紙筒，或以厚紙做兩個紙筒、兩個小橡皮球

內容：

1. 將球放在紙筒上，小心從一方送到另一方，途中不可跌落。
2. 亦可決定目標，將組員分為兩組，以接力方式來競賽。
3. 偶爾也可用大球，另有一番趣味。

 [此文章的連結](#)

## 紙龍門

分類：互相合作，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

紙龍門

目的：培養共同努力的意識


時間：15~20 分鐘

材料：數個小皮球、報紙

內容：

1. 二人一組，各執報紙一端。
2. 組長在距離 5`6 公尺處，將球一個一個滾向組員。
3. 組員必須趕緊用報紙將球撈起放在一邊。
4. 取得最多球的便是勝方。

備註：如果二人拉扯時用力過猛，便會將報紙撕破。也可試用大的橡皮球，但若球太重就容易弄破報紙，因此必須要有高度合作精神才能取勝。

 此文章的連結

## 火箭登陸月球

分類：互相合作，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

火箭登陸月球

目的：合作精神

時間：20~30 分鐘

材料：鉛筆、白紙（對開畫紙，每組一張）、桌子一張

內容：

1. 每組 2 至 4 人。
2. 在紙中央畫一圓形月亮（直徑一公分），其餘組員在紙任何一角各畫 3 架火箭作為發射基地。
3. 猜拳決定先後次序。開始時用左手食指把筆尖豎立在其中一架火箭上，一邊說“發射”一邊用一隻手指按著筆的頂部往月球方向滑進。

4. 鉛筆滑進時在紙上畫出線條，就是火箭的前進方向，線上端畫上\*記號，然後猜拳輸的人也以相同方法進行。
5. 輪完後進入第二回合，要從\*記號開始發射，線條到達月球表示登陸。
6. 接著發射第二架火箭，比較哪一位組員及哪一隊的 3 架火箭首先登陸月球。

 此文章的連結

## 背後乾坤

分類： 目的，破冰遊戲，身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

背後乾坤


目的：融洽相處

時間：30~40 分鐘

材料：一條大手巾

內容：

1. 抽籤選出一人蒙上眼睛。其餘的人圍圈坐好。
2. 組長將他帶到某位組員面前。他要問對方：“你叫什麼名字？”
3. 對方用手在他背上寫名字，若猜中就對換位置，否則組長便帶他到下一位組員面前，如此類推。

 此文章的連結

## 反彈投球

分類： 團康遊戲，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook



沒有留言：

反彈投球


目的：合作性

時間：20~30 分鐘

材料：每人一個球

內容：

1. 每組 3 人，其中 2 人面對面站立，手拉手形成一個圓圈，另一人在距離 2~3 米的地方投球，將球投擲地上反彈入圈內。
2. 每組有 10 次投球機會，各人可以輪流當投手。
3. 每次入球得 1 分，得分最多得勝。

 此文章的連結

## 拋球

分類：團康遊戲，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

拋球


目的：考反應、營造融洽氣氛

時間：15~20 分鐘

材料：任何圓形物體

內容：

1. 組員圍圈站立，組長持一皮球或圓形物體立於中央。
2. 順時針方向報數，每人一個號碼。
3. 遊戲開始時，主持人將球向上拋，並叫出一個號數，被叫到號數的人若及時接住球，就成為新主持人，若球落地則要先表演一個節目，之後再成為新主持人，繼續遊戲。

 此文章的連結

# 排龍比賽

分類： 團康遊戲, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

排龍比賽

目的：合作性

時間：15~20 分鐘

內容：

1. 全體組員分為 3 至 7 人一組。
2. 比賽開始，各人將自己身上的東西拿出來排列，最長的一組便得勝。
3. 比賽要計時，最好以倒數的方式喊停。



此文章的連結

# 盲人吃香蕉

分類： 2 衝突期, 互相合作, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

盲人吃香蕉

目的：知覺應變能力

時間：15~20 分鐘

材料：每人一根香蕉、蒙眼黑布

內容：

1. 每組 2 人。蒙眼面對面而坐，右手各拿香蕉一根。
2. 兩人剝香蕉皮，靠感覺將香蕉送入對方口中，先吃完的為勝。

3. 旁觀者可以指示，但不可動手幫忙。如大家十分熟稔，不怕引起不快，偶爾也可以故意誤導把香蕉送入鼻子。

 [此文章的連結](#)

## 擊打手臂

分類： 團康遊戲，目的，破冰遊戲，身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

擊打手臂

目的：打成一片

時間：15~20 分鐘

內容：

1. 組員分兩行，彼此相向而坐，只留一人站在走道中。
2. 坐著的組員把臂肘曲起，與左右坐著的手肘儘量靠近，把手伸至前面，手心向下。
3. 站在走道者以手打擊坐著組員的手背。
4. 組員可把手腕向側面曲轉以避開打擊，但不得把手臂縮進或移動肘部的原來位置。
5. 何人的手背被打中，便要互換位置。

 [此文章的連結](#)

## 有只麻雀跌落水

分類： 3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

有只麻雀跌落水


目的：開心失喪的靈魂

時間：20~30 分鐘

材料：音樂帶、播唱機或吉他等樂器

內容：

1. 由一位組員帶領遊戲。
2. 找兩人手搭手做一個隧道，其他組員手搭肩，連成一行火車，隨音樂節奏停止，隧道被堵住時，被圈住的人，就是跌落水的麻雀，要退出火車行列。
3. 也可以 4 人做成 2 個隧道。
4. 當大家玩得興起時，帶領者便要停下來，問：“倘若你在上班途中，見到一隻麻雀跌落水中，你第一個行動是什麼？或者在你等火車或地鐵時，突然看見一個人跌落軌道，你會採取什麼行動？”
5. 先讓組員分享一下，由組長帶領大家討論。經文：太九 35~38。  
組長說：“各位弟兄姊妹，你有沒有留意，在四周圍有多少心靈疲乏困苦、顛沛流離，極需要福音的人？你是否像耶穌一樣，對這些人有惻隱之心？”（讓組員分享，然後由組長繼續分享聖經）

 此文章的連結

## 鬥氣比賽

分類：團康遊戲，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

鬥氣比賽

目的：增加樂趣

時間：15~20 分鐘

材料：桌子、乒乓球

內容：

1. 兩人一組。

2. 把乒乓球放在桌子中間，在桌面劃記號。
3. 兩人把下巴挨在桌上，指定時間內把乒乓吹過另外一方的記號使得勝。

 此文章的連結

## 點心塔

分類： 互相合作, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

點心塔

目的：合作與平衡

時間：20~30 分鐘

材料：餅乾，或其他可以疊高的食品

內容：

1. 每組 3 人一起負責疊餅乾，互相協助。
2. 3 分鐘內將餅乾疊得最高便贏。
3. 完結後各組可一同吃完自己的餅乾。

 此文章的連結

## 合作無間

分類： 互相合作, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

合作無間

目的：合作精神

時間：30~40 分鐘

材料：繩或膠紙、剪刀、報紙、橡皮圈

內容：

1. 每組 3 人，中間的組員與左右兩人面向相反方向，排成一直線。
2. 中間的人交叉雙手，與左右兩旁的人其中一隻手相互用繩或膠紙捆綁著。3 人只剩下一隻左手及一隻右手。
3. 3 人同做以下事情：
  - A. 用紙折一隻飛機。
  - B. 用剪刀將紙剪一種形狀，如圓形、三角形等。
  - C. 用橡皮圈將報紙捆好。
  - D. 左、右兩人解開中間組員的鞋帶，再重新綁好。
  - E. 從起點跑到終點。
4. 做得又快又好的獲勝。

 此文章的連結

## 吸豆競走

分類： 4 外展期，團康遊戲，幼兒遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

吸豆競走

目的：體會合作的重要性

時間：20~30 分鐘

材料：空碗、吸管、比吸管直徑大的豆

內容：

1. 組員分成兩隊，各成單行縱隊，站線上的後面。
2. 在起點上各擺一隻空碗；在對面的終點上也各放一隻碗，碗內盛有與各隊人數等量的豆子。
3. 遊戲開始，第一人拿著吸管跑到對面終點，用吸管吸起一粒豆子，跑回來放在起點空碗內，若途中豆落地要重新吸起再跑。

4. 然後交第二人繼續。如此類推。先跑完的一隊得勝。

 此文章的連結

## 集體創作

分類： 互相合作, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

集體創作

目的：合作性、創作性

時間：20~30 分鐘

材料：筆、紙或黑板

內容：

1. 把組員分成陣列。
2. 組長指定一個畫題，如人、狗、魚。各組輪流在紙或黑板上作畫，每人只能畫一筆。
3. 畫得最完全、最好就獲勝。

 此文章的連結

## 疊疊樂

分類： 互相合作, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

疊疊樂

目的：合作性

時間：20~30 分鐘

材料：舊報紙、雞蛋或小球

內容：

1. 組員分為 2 組。每組派發一些報紙及雞蛋。
2. 限時 5~10 分鐘，將報紙用任何方法疊高，然後把雞蛋放在最頂部。
3. 能夠在最短時間疊得最高者得勝。

 此文章的連結

## OIKOS

分類：團康遊戲，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis！

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

OIKOS

目的：相似者結成隊伍

時間：10 分鐘

材料：紙和筆

內容：

1. 每人一張紙，寫下自己的興趣、特長，喜歡的藝人和音樂等，2~3 個項目。
2. 組員拿著紙圍成圓圈。
3. 遊戲開始，各自尋找與自己資料有相近者結成隊伍。
4. 隊伍不限人數，但必須要有共通點。
5. 最後歸隊者為輸。

 此文章的連結

## 你我的歌

分類：團康遊戲，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章



BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

你我的歌

目的：聯絡感情

時間：15 分鐘

材料：寫上歌名的紙條

內容：

1. 在紙條上寫下大家熟悉的短歌歌詞。約選 2`3 首，每一首歌可寫多張字條。
2. 組員圍成圓圈，組長發給每人一張歌詞。
3. 組長說開始，各人大聲唱自己的歌，並尋找同一首歌的人。
4. 必須一邊唱一邊找人，不可說出歌名。
5. 組長可突然叫“停”，所有組員歸隊。
6. 最早結成隊伍的獲勝。

改變：一面做動作一面唱歌尋找隊友，將會更活潑生動。

 此文章的連結

## 找名字

分類：互相合作，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

找名字

目的：考眼力及發揮合作精神

時間：15 分鐘

材料：舊報紙，膠水，紙

內容：

1. 全組一分为二。
2. 每組各發報紙一份及膠水一枝。

3. 聽到組長的訊號，就開始在報紙上尋找與組內所有成員姓名相同的文字，撕下，貼在紙上。
4. 時間到，看那組有最多組員名字的，就算勝利。

## 彼此配搭

分類： 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

彼此配搭

目的：發揮恩賜、互相配搭

材料：蒙眼的毛巾

內容：

1. 4人一組，分別是“腦”、“眼”、“手”和“口”。
2. 規則：“腦”只能發號司令，“眼”只能做動作，“手”只能作動作，“口”只能說話或飲食。除了當眼睛的一位，其他的人都要蒙眼。
3. 帶領者講出一個動作，例如：吹氣球、吃香蕉、塗口紅等，各組員便要各按職份合作完成。

 此文章的連結

## 解結

分類： 目的, 破冰遊戲, 身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：


解結

目的：同心合力

內容：

3. 全組人圍圈站著。
4. 當組長數出“1.2.3！”時，大家便要一同伸出一隻手，握著其他人的手，記著一手捉一手。
5. 捉好後便可開始解結。用穿、轉、爬、拗手等方法都行，但握著的手不可斷開，如果嘗試多次仍解不開便為輸。

備註：緊記不可握你左右兩邊的人的手，否則這個結是解不開的。

 此文章的連結

## 畫肖像

分類： 4 外展期，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

畫肖像

目的：留意別人的指示

時間：10~15 分鐘

材料：紙、筆（粗）

內容：

1. 把小組分為三至四組，各組派一個為代表。
2. 代表人蒙眼。
3. 右手拿筆，站在畫紙前。
4. 每組由組長挑選一人做“模特兒”，但不讓代表知道是誰。
5. 依組員的描述畫“模特兒”的肖像。完成後，由組長決定名次。

 此文章的連結

## 共同分擔

分類： 目的，破冰遊戲，身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook


沒有留言：

共同分擔

目的：讓大家體會同心的重要

內容：

- 1.2 人一組，背對背坐在地上，手臂互扣，然後一起運力，互相依靠的站立起來。
- 2.若兩人合作成功，則可嘗試多加一位或多位。
- 3.這遊戲人數越多，難度越大，也需更多的默契。

 此文章的連結

## 同舟共濟

分類：團康遊戲，目的，破冰遊戲，身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

同舟共濟

目的：鍛煉耐力

時間：10~15 分鐘

材料：每隊一張報紙、預備數張報紙做後備之用、領隊用的哨子。

內容：

1. 組員以平均人數分隊，每隊約三至四人。每隊分派一張報紙，將報紙鋪在地上。
2. 領隊信號開始，所有隊員一齊站到報紙上，不可弄破報紙，就另要一張補充，繼續遊戲。
3. 全體隊員能夠長時間兩腳都站在報紙上是勝利者。

 此文章的連結

# 翅膀蔭下

分類： 團康遊戲, 目的, 破冰遊戲, 身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

翅膀蔭下

目的：合力競賽

時間：10~15 分鐘


內容：

1. 主耶穌曾經哀歎，向耶路撒冷的百姓說：“耶路撒冷啊~~~~我多次願意聚集你的兒女，好象母雞把小雞聚集在翅膀底下，只是你們不願意”（路十三 34）。我們投靠在神的愛中，神要保守我們，照顧我們，如同母雞把小雞保護在她的翅膀底下。如果我們遠離神，自己會遭受災害。
2. 分成 2 隊。每隊約 5 人。第一位當老鷹，第二位當母雞，其他的跟在母雞後面當小雞。母雞和老鷹對面而立。
3. 母雞張開兩手，阻擋老鷹捕捉小雞。每只小雞把手搭在前面一位的肩膀上，第一隻小雞搭在母雞肩上，躲避老鷹時，鬆手即算是被捉到。
4. 老鷹盡力捕捉小雞，拍到身體就算捉到。母雞張開翅膀阻擋老鷹，小雞們要搭手跟在母雞身後一旦有小雞被捉到後，最後一隻小雞換作老鷹，老鷹換作母雞，原來的母雞退在新母雞後面，當作第一隻小雞。之是要讓每一位組員都有機會做母雞及老鷹，這樣大家才玩得起勁。
5. 等各隊輸過一次後，大家集合。由最後一次的母雞念有關的經文。

注意：

每隊最好都有一位帶領者，喊“開始”口令。並且測定時間，如果一分鐘後，老鷹未能捉到小雞，就輪換下去，以免出現冷場。

有關經節：路十三 34，得二 12，詩十七 8，詩六一 4，詩九一 4。

 此文章的連結

## 吹吹

分類： 團康遊戲, 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

吹吹


目的：考反應及合群

內容：

1. 按人數分組，至少 3 組。
2. 每組自創名字，可用動物、地方、花名等，但要單一和限字數。
3. 每一組開始時，要說：“蘋果（組名）吹，蘋果吹完梨子吹。”梨子立刻便要作出回應，但不可再彈回蘋果。直至有一組接不上，或講錯組名，便為輸。

備註：組名最好改得難記和難上口，因講錯組員也算輸。

變化：可隨便更改動作。例如：吹、跪、彈``````

 此文章的連結

## 3 多足少

分類： 團康遊戲, 目的, 破冰遊戲, 身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:


3 多足少

目的：合群

內容：

1. 全組為 3 小組。
2. 一雙手和腳各代表一分，即一個人有 4 分。當帶領者講出一個數字，各組便要以最快時間來組合。最慢的為輸。例如：帶領者說：“我要 3”，而小組有 4 人，那麼應該有 3 位組員要單腳站立，有一位要被背起。

備註：帶領者要預先計算好一個最大的數目，如小組只有 3 人，數目便不可大於 12。

 此文章的連結

## 甜心

分類： 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

甜心


目的：表達對組員的欣賞

時間：15 分鐘

材料：糖（每人 10 粒）

內容：

1. 每人有 10 粒糖，每送出一粒，向對方說出你欣賞他/她的一樣特質。
2. 直至把糖送完。

 此文章的連結

## 一元幾毫

分類： 團康遊戲, 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

一元幾毫

目的：訓練思想敏捷、隨機應變

時間：5~10 分鐘

內容：

1. 男組員價值是 5 角，女組員是 1 元。
2. 主持人說出一個數目，男女組員依數目自由組合。例如：3 元，就是 3 女、2 女 2 男或 6 男了。
3. 每次儘快說不同的數目，組員要迅速成組。
4. 入不到組的，就為輸。

變化：男女的價錢可隨意調轉的。例如：男是 1 元，女是 5 角。

 此文章的連結

## 對對碰

分類：團康遊戲，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis！

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

對對碰

目的：合作、溝通

時間：10~15 分鐘

材料：音樂

內容：

1. 眾人圍坐一個大圈，留一張空椅。
2. 音樂開始，坐在空椅左右邊的兩個人，要立刻起身去拉一個人來坐在那空椅上。
3. 被帶走的人留下空位，兩旁的人就要起身拉人。
4. 音樂停止，還在走著的人便算輸。

變化：被請走的人可以要兩人回答些問題才跟他們走。

 此文章的連結

## 大混戰

分類：歡樂氣氛，目的，破冰遊戲



以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

大混戰

目的：打破僵局

材料：報紙或廢紙（卷成球狀）

內容：

1. 全組一分為二，先訂定自己的領土，兩組之間要劃出一個禁區。
2. 當帶領者發號司令後，便要開始做戰，在規定的時間內（3 分鐘左右），組員可用盡方法把“廢球”拋到對方的領土內，但不可站在禁區內拋。
3. 最後以領土撒謊能夠最少“廢球”的一方為勝，禁區內的“廢球”不計算在內。

 此文章的連結

## 溫度計

分類：3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

溫度計

目的：測量組內氣氛

內容：組員說：“天氣報告都能大致準確地報告當天氣溫，今天請大家用你的 Feel 測量現階段小組的溫度。”

請每位組員給小組一個度數。可以是零下或沸點的。並分享原因。

備註：這遊戲很能直接感受到組員對小組的滿意程度。業務會引至一點小衝突，但現況反映出來，則更易於處理。

 此文章的連結

# 喜怒哀樂

分類： 團康遊戲, 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

喜怒哀樂

目的：康樂遊戲，增加歡樂氣氛，也可帶出非語言溝通的限制

時間：20~30 分鐘


材料：字條

內容：

1. 先選出 5~6 人進行“傳表情”，其他人在旁作觀眾。
2. “傳表情”的組員一行直排向前望，可坐也可站立，但不可以回頭望。
3. 主持人把表情字條如“怒火中燒”，“風情萬種”等讓最後的組員抽出一張。準備好後，並以任何方法傳達字條的內容，不可發出聲音。
4. “表情”一直傳到最前面一位，主持人把答案表讓他選擇，看看能否猜中所傳表情的真正意思。
5. 進行一、二次後，在旁觀者中選出另一組人，繼續遊戲。

注意：

1. 在這遊戲中，每人都應有機會做旁觀者及傳表情者，因傳表情的過程往往令旁觀者捧腹大笑。
2. 最好選一位活潑調皮的組員作為第一位傳表情的人。

 此文章的連結

# 誰是密友

分類： 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

誰是密友


目的：瞭解誰是好朋友

內容：

1. 大家圍圈站，一人站在中間。
2. 組長問：“當你想找人傾訴時，在這個小組中，你會找誰？”此時，所有人便要閉上眼睛。
3. 站在中間的人，就要走到他心中的密友前。當他說“OK”時，大家便可睜開眼睛。
4. 站在中間的人要分享他為何選這人？被選的也請分享他的感受，沒有被選者如有不滿，可提出抗議。

備註：組長需有心理準備，隨時有機會要處理衝突。

變化：請站在中間的人閉眼，請大家按自己與他的適當距離而站。請他看看這距離適合嗎？是否如他所指望的？（可能有些他以為很 Friend 的，卻站得很遠。）

 此文章的連結

## 波濤洶湧

分類：歡樂氣氛，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis！

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

波濤洶湧

目的：讓氣球停留在空中，激發歡樂


時間：5~10 分鐘

材料：氣球多個

內容：組長說：“如果你心中有氣，頂在胸口會好辛苦，我們為別人趕走這氣好嗎？”

1. 每人一個不同顏色的氣球。
2. 每人拋高自己的氣球，並盡力讓氣球停留在空中，同時嘗試打下別人的氣球。
3. 氣球跌在地上的人即被淘汰。

4. 氣球保持在空中最久的人便算贏。
5. 組長總結：“好啦！大家都出了氣！”

 此文章的連結

## 旁若無人

分類： 價值觀念, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

旁若無人

目的：考驗組員的分析力、觀察力、最終帶出旁若無人的壞處

時間：15 分鐘


內容：組長說一“兩個人在你面前講暗語，對你視若無睹，你感覺如何？”

1.

兩人一組，秘密地在房中選一件物品作為討論目標。在眾人面前討論時，不可提示物件名稱。其他組員聽後嘗試尋找出答案。

2. 輪流討論竟猜。

3. 完結時，組長要指出旁若無人的溝通方式，是令別人難受的。

 此文章的連結

## 畢卡索

分類： 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

畢卡索

目的：考溝通能力

時間：10~20 分鐘

材料：筆和紙

內容：

1. 組長先預備數張畫了圓形的紙。最好有多張。
2. 每兩人配對比賽。
3. 開始前，每一組合背對背而坐。
4. 在指定時間內，一人負責講圓形，另一人則負責畫圓。畫圓的人，只可聽不可問，也不可讓講的人看到。
5. 時間到，就看誰畫得快而准。
6. 也可對換角色。

備註：

1. 這遊戲可看到各人不同的溝通問題。
2. 組長可在遊戲後，講解溝通的藝術和重要。

 此文章的連結

## 備受攻擊

分類：團康遊戲，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

備受攻擊


目的：體驗被排擠的滋味

內容：

1. 抽出一人做箭靶。
2. 在地上畫一個圓圈，或用繩圈也可，“箭靶”站在中間，其他人要拍打他最少 3 次。但不可給“箭靶”碰到，被碰到的人便要做“箭靶”了。

備註：如有 8 人以上，分為兩組為佳，這可易於走動。

變化：“箭靶”可拉人入圈（這個圈一定要大一點），幫他一起捉人，即圈內人越來越多，直至所有人都入了圈為止。

 此文章的連結

## 無聲勝有聲

分類： 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

無聲勝有聲

目的：考智慧

時間：10 分鐘

材料：（可有北京音樂增加氣氛）

內容：

1. 大家圍圈站著，組長發號司令“GO！”，各人按出生日期由小至大排列好，過程中不得作聲。之後組長檢查各人有沒有排錯位，請組員說出感受。
2. 當組長第二次說“GO！”，組員依居住地區與教會的距離由近至遠排好。之後組長檢查及邀請組員分享感受。
3. 第三次“GO！”，組員依姓氏筆劃排好。過後組長檢查及邀請組員分享感受。
4. 遊戲完畢，各人拍拍左右兩邊組員的肩頭，說句“做得好/Well done!”

## 我畫你猜

分類： 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

我畫你猜


目的：考智慧及默契

時間：10~15 分鐘

材料：紙和筆

內容：

1. 組長預先在一疊紙寫下兩字或四字詞語，涉及的範圍越廣越好。
2. 兩人一組，其中一人看過紙的詞語後，在另一疊紙上畫圖表達詞語的意思，讓另一人猜，猜中得一分。
3. 看看哪組得分最多及誰最有繪畫天分。

 此文章的連結

## 信心的考驗

分類： 目的, 破冰遊戲, 身體接觸

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：


信心的考驗

目的：測試組員的信心

時間：15~20 分鐘

內容：

1. 每兩人一組，一前一後，前面的人閉眼，憑心想後傾。後面的人用手托住前面的，再輕輕把他推向前。重複動作數次，然後交換角色。
2. 組長可邀請組員分享感受

 此文章的連結

## 萬丈高樓平地起

分類： 互相合作, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

萬丈高樓平地起


目的：測試組員的合作性及智慧

時間：15~20 分鐘

材料：粗膠紙兩卷、大量報紙、剪刀 6 把

內容：

1. 把組員分為 5 至 7 人一組，每組均得粗膠紙一卷、大量報紙、剪刀 3 把。
2. 組員須於 15 分鐘之內用報紙建好一座塔。標準如下：
  - 塔高 5 至 6 尺之間；外形美觀；名稱與真理有關；
  - 塔必須堅固經得起考驗，因會被人從離地 3 尺的高空拋下，但仍必須屹立不倒；
3. 15 分鐘後，組長選出名字最好、外形最美觀及最堅固的塔。

 此文章的連結

## 感覺如何？

分類：3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

感覺如何？


目的：瞭解組員多一點

時間：5~10 分鐘

材料：答錄機、8 首樂曲的錄音帶、或純音樂帶、大量紙及筆

內容：

1. 每人派發 5 張紙及一支筆。
2. 播放音樂，請組員寫下對每首音樂的感覺，也可用字或圖畫來表達。
3. 各人分享感覺。

 此文章的連結

## 誰在我左右/前後



分類： 目的, 破冰遊戲  
以電子郵件傳送這篇文章  
BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

誰在我左右/前後

目的：進深認識, 合組效果更佳

時間：5~10 分鐘

材料：眼罩 14~16 個

內容：

1. 將組員分為兩組, 約 7~8 人一組, 每人一個眼罩。
2. 遊戲過程中不可說話, 大家可用兩分鐘時間, 先討論溝通方法。
3. 各人蒙眼及靜默, 依出生月份順序排成一行。
4. 最先排好隊而又全對者為勝利隊伍。
5. 也可依照高矮、出生日期或姓氏筆劃來排隊。

 此文章的連結

## 他們認識你嗎？

分類： 3 凝聚期, 彼此分享, 目的, 破冰遊戲  
以電子郵件傳送這篇文章  
BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

他們認識你嗎？

目的：認識更深


時間：5~10 分鐘

材料：10 支筆及 10 張紙

內容：

1. 組員圍圈或圍桌而坐。組長預先將組員的名字分別寫在紙上, 分給各人。

2. 各人看過卡紙上人名後，寫出 3 句有關他的印象或優點，然後傳給下一個人繼續寫，直至傳到“主角”手中為止。

 此文章的連結

## “運水”摸魚

分類： 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

“運水”摸魚

目的：考智慧

時間：10 分鐘

材料：一個半滿水樽、10 條橡皮圈、6 條長繩

內容：

1. 組長用其中一條繩圍成圓圈，把半滿的水樽放在中間，在 3 尺外用另一條繩圍成圓圈，將杯放在中間。
2. 把組員分為兩組，每 4 至 5 人為一組。他們必須用幾條橡皮圈及 4 條長繩，設法將半滿的水樽運到另一個源泉，並注入杯內，水不可漏出。
3. 規則：組員不得站在任何圓圈內，身體任何部分亦不得接觸水樽。
4. 組長可計算時間，看哪組最快完成、哪組能將最多的水運到杯內。
5. 可預備多些橡皮圈及長繩。若有足夠空間，可兩組同時進行，這樣會更公平。

 此文章的連結

## 心心相連

分類： 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

心心相連

目的：考智慧

時間：10 分鐘

材料：尼龍繩（約 36 寸長）

內容：

1. 組長先將一條尼龍繩頭尾打結，並放在其中一個組員的手臂上。請所有組員圍圈站著及手牽著手，手臂上有尼龍繩圈的組員亦站在其中。
2. 組員須設法將尼龍繩圈一個轉一個，但不得脫手。

 此文章的連結

## 我是誰？

分類： 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

我是誰？


目的：考智慧

時間：10 分鐘

材料：卡紙、膠紙和筆

內容：

1. 兩人一組，每人一張卡紙及筆。各自在卡上寫一位聖經人物（或名人），千萬不可讓別人看見，然後將自己的卡紙貼在對方的衣領後面。
2. 調動小組，組員互相發問，對方只可答是與否。最先猜到“自己是誰”的一組為勝利。

 此文章的連結

# 蜘蛛網陣

分類： 團康遊戲, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

蜘蛛網陣

目的：組員互相合作

時間：20~30 分鐘

材料：30 尺尼龍繩（此遊戲需較多空間及時間）

注意事先通知姊妹穿長褲！

內容：

1. 用尼龍繩交錯織成一個網陣，（若考慮找兩棵樹來綁著尼龍繩。）網陣內的每一個空間不等。織好後，叫所有組員站在網前面，解釋玩法。

2. 所有組員必須逐一穿過網陣過到另一邊，但網陣的每一格只可用一次。組員的身體不可觸動任何一條尼龍繩，否則全組人重頭開始。

提示：若先讓健碩的組員先選較大的一格過了另一邊，之後他便可協助其他組員，如抬一些身形較小的組員從較高的一格過網陣。

例：

 此文章的連結

# 砌圓大比拼

分類： 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

砌圓大比拼


目的：訓練組員的合作性和領悟力

時間：10 分鐘

材料：多份砌圓（每幅 50 塊）

內容：

1. 把組員分為 4 至 5 人一組，每組選派一位領袖，有一分鐘時間可看砌圓的原幅圖畫。（組長要把原幅圖畫收藏好，不可讓組員看到）
2. 領袖回到自己的組裏，開始指示組員砌出圖畫。緊記！領袖只可用口敘述砌圓的樣子，絕不可動手協助。最快完成砌圓便為勝利者。

 此文章的連結

## 真真假假

分類：彼此認識，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

真真假假


目的：組員互相認識

時間：10 分鐘

材料：紙和筆

內容：

1. 分給每人 4 張紙及一支筆，各人分別在每張紙上寫下一句有關自己的句子，其中 3 句是真的，一句是假的。
2. 寫完後輪流講出自己的句子。讓別人猜猜哪一句是假的。

 此文章的連結

## 最佳拍檔

分類：目的，破冰遊戲，考驗反應

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

最佳拍檔

目的：訓練組員的合作性、警覺性、創意

時間：10 分鐘

內容：

1. 組員坐成一個圓圈，組長在裏面發號施令。
2. 當組長指著某人大叫“大象”時，他使用手做成象鼻，左右兩旁的人必須立即配合，做出象耳的摸樣。
3. 組長可指著任何發號施令，例如：長頸鹿、樹、白兔等，各組員必須合作及運用想像力來做動作。
4. 這遊戲講求警覺性、創作力及合作性。組長可從各人的創作力及合作性來決定誰是“最佳拍檔”。

 此文章的連結

## 捉住你尾巴

分類：團康遊戲, 歡樂氣氛, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

捉住你尾巴

目的：組員互相認識

時間：10 分鐘

材料：繩、紙和筆

注意事先通知姊妹穿長褲！

內容：


1. 組長預先把繩子剪成每條約 3 尺長，共 10 條（視乎組員熱數而定）。每位組員將繩頭束入褲後面的袋或褲頭後面，讓繩尾拖在四上。
2. 各人在指定時間內設法弄走別人的尾巴，但同時要保護自己的尾巴。

### 3. 守則：

- (a) 不得用手拿走別人的尾巴或保護自己的尾巴。
- (b) 不得坐下或貼著牆走。
- (c) 一旦尾巴被人拿走，便算輸，須即時出局。

4. 組長可局限組員走動的範圍，以增加難度。

5. 這遊戲所需人數及空間較多。

 此文章的連結

## 無聲勝有聲

分類： 互相合作, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：


無聲勝有聲

目的：考智慧及合作性

時間：10~15 分鐘

材料：一條 15 米長的繩子、兩棵相距約 8 米的樹或燈柱

內容：把一組人分成“蒙眼者”及“沉默者”要想辦法指導“蒙眼者”將繩子綁在兩棵樹上，繩子要離地面 4 尺。需用時間視年齡而定，年齡越小，需時越長。

 此文章的連結

## 浮出乒乓球

分類： 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：


## 浮出乒乓球

目的：考智慧

時間：10~15 分鐘

材料：一支長約 6 尺可放入一粒乒乓球的膠管、膠杯及大桶水。預先在膠管上鑽多個洞

內容：膠管垂直放在地上，底部放置一個乒乓球，水桶距離膠管 2 至 3 米。組員要用膠杯盛水倒入膠管內，其他組員須齊心用手（不可用其他物件代替）塞住漏洞，直至乒乓球浮上來。

 [此文章的連結](#)

## 你在做什麼？

分類： 1 探索期，歡樂氣氛，目的，破冰遊戲，考驗反應，考驗記憶

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis！

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

你在做什麼？

目的：測試組員的記憶力，及是否容易被人影響

時間：10 分鐘

內容：組員圍圈坐，第一個人向右邊的人做一個動作，但口中卻說出另一個動作。例如，他手中做著刷牙的動作，但右邊的人問“你在做什麼”時，他要一面繼續刷牙，一面回答“我在綁鞋帶”，接著，第二個組員就要綁鞋帶，右邊的組員要問“你在做什麼”，他則繼續綁鞋帶，但口中說“我在放風箏”，如此類推，直至每人輪流玩完為止。

 [此文章的連結](#)

## 為你感恩

分類： 目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章



BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

為你感恩

目的：提醒組員，有許多事情值得向神感恩，可能是他並不察覺的

時間：20－30 分鐘

材料：紙、筆

內容：

1. 至少 3 人一組。每人一張紙、一枝筆。
2. 各人寫下自己的名字，3 人互相交換。
3. 拿到別人的名字後，為他寫下值得向神感恩之處，把紙張歸還給他。
4. 每人輪流讀出別人為他寫的感恩之處。
5. 一起回應和討論：
  - A. 你同意別人為你寫的感恩事項嗎？
  - B. 你對自己有什麼新發現？
  - C. 還有什麼是別人未提出，而你自己覺得需要感恩的？
5. 結束時一起禱告，每人說一兩句話，向天父表達感恩之心。



此文章的連結

## Seven-up

分類：目的，破冰遊戲，考驗反應

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

Seven-up

目的：讚美主

時間：20－30 分鐘

內容：

1. 組員圍圈坐下，輪流數 1 至 100。
2. 當數到有“7”的數字，便以“哈利路亞”取代。例如：17 及 71。

3. 當數到 7 的倍數時，便以“讚美主”來取代。例如：21、49。
4. 當數到有 7 的數字，同時又是 7 的倍數，便站起身說“哈利路亞讚美主”。例如：7、70。
5. 數到 100，找出錯最多次的幾人受罰。

 此文章的連結

## 追尋

分類： 價值觀念, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

追尋

目的：反省自己所追尋的是什麼

時間：20－30 分鐘

材料：白紙、筆

內容：

1. 每人 1 張白紙和 3 張紙條。
2. 問組員最希望得到什麼，組長把建議答案寫在白板上，如一個幸福的家庭、親情、愛情、長壽、健康、學業進步、事業有成、金錢、房屋、子女等。
3. 各人在白紙上依次序寫下 3 項他認為最重要和最希望擁有的東西。又在 3 張紙條上各寫上一項，最後把紙條交給主持人。
4. 主持人收集紙條，隨意發給每人 3 張紙條。
5. 組員與其他組員換取自己白紙上的理想。看誰能在一分鐘內，集齊自己的理想。
6. 合組或分組討論：
  - A. 當你為自己的理想去追尋時，你有何感受？
  - B. 你有沒有得到想要得的理想？你有何感受？為什麼？
  - C. 在遊戲前所定的理想次序，遊戲後，你認為需要修訂嗎？為什麼？
  - D. 從遊戲中，你發現人生所面對的困難及限制是是什麼呢？應該如何克服？
  - E. 下麵的經文（傳道書一 2－11，二 18、22、23，五 10，六 3，十二 1、13、14），對你所追尋的有何啟發？

## 眼見為憑

目的：澄清末信者的思想，使他贊同普遍的原則，然後把這些原則應用在信仰上

時間：30－40 分鐘

材料：

1. 用錄音帶收集電話鈴聲、蟲聲、門鈴聲、擊打聲……等
2. 考味覺用的太白粉、麵粉、糯米粉，分別用 3 個碗盛著
3. 考視力用的 3 杯水：清水、糖水、鹽水
4. 砌字：用字條寫下約翰福音十章 24 節，一個字一張，放進信封，每組一個

內容：

### （一）分組比賽

1. 先播放錄音帶，讓各組搶答是何聲音。答中 20 分，答錯扣 10 分。補答對得 10 分，補答錯扣 5 分。
2. 把 3 碗粉及 3 杯水放在組員面前，讓他們猜碗和杯內盛的是什麼，把答案寫在紙上，然後逐組講出答案，最後組長道出答案。答對一個得 20 分，答錯扣分。（可請每組派人嘗一嘗每杯水，由他們講出答案。）
3. 派給每組一個信封，比賽最快砌金句。砌對一個字得 10 分，錯不扣分。

### （二）分組討論

你認為這些是對嗎？為什麼？

1. “讓我看到神跡，我才信神的存在。”
2. “信就好，不信就無。”

### （三）主持人總結

1. 一件事的存在與否，是客觀的事實，主觀的感受並不能決定它的存在與否。
2. 人的器官有不同的功用，也有一定的限制。若錯用器官，必找不到答案。
3. 人除了有五官外，還有心靈的觸覺。
4. 神是個靈，不是物質，不能用眼睛來看，也不能用手摸，必須用心靈去觸摸、去感應。
5. 知識的來源除了憑觀察外，還靠推理及常識。
6. 人若肯客觀地研究，謙虛地接受，就能看見神。

 此文章的連結

## 第一印象

分類： 價值觀念, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

第一印象

目的：消除非基督徒對基督徒的偏見

時間：30－40 分鐘

內容：

1. 每人尋找一位不熟悉的組員，互通姓名後，猜出對方的嗜好、對人生的看法。
2. 把自己的猜想告訴對方，把理由告訴他。並讓對方講出自己的實況。
3. 主持人選出兩對組員，講出他對同伴的猜想，他猜對了嗎？為什麼？
4. 主持人總結：我們給人的第一印象，影響別人對我們的態度。別人留給我們的第一印象，也深深地左右我們對他的看法。有些人我們一看就覺得喜歡，有些則感到厭惡。初次見面所留下的印象，決定了以後的關係。在日常生活中，我們不知道以前曾給人留下什麼印象，也無法改變這些印象，我們也直覺地從別人留給我們的印象，肯定他是怎樣的一個人，而從不徵詢他人的意見。事實上，我們或多或少對人存有偏見。若單憑第一印象，而主觀地給某人下定論，實在有點不公平，因此，我們需要客觀地看人。


成見或偏見不單影響人與人的關係，也妨礙我們接受新知識，或是正視一個信仰，有些人對基督徒的標準很高，當他與基督徒朋友有摩擦，或是那位基督徒朋友的生命不夠好，他就覺得信耶穌沒有什麼分別，也對基督教沒有什麼好感。

我們與人接觸的正確方法，或是接受知識的步驟，或是明白信仰的途徑應該是：

A. 除去先存的觀念、偏見、成見、自問：“我這個看法是否不對？”

B. 客觀研究：“他是不是這樣的人？”“這個信仰是否如我所想的那樣？或許需要點時間研究。”

C. 主觀體會：“我要跟他多些交往，或是從不同的人、不同的場合認識他。”“或許我要參加不同的聚會，嘗試禱告、讀經，親身體會這位耶穌對我的愛。”

 此文章的連結

## 價值階梯

分類： 3 凝聚期，價值觀念，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

價值階梯

目的：思考自己的價值階梯

時間：30－40 分鐘

材料：紙、筆

內容：

1. 請組員按照個人想法，把不同事物依優先次序排列成階梯。如下列八件事即可讓組員來排列：

A. 提高學業成績或工作效率。

B. 結交更多朋友。

C. 學習改變自己。

D. 改變世界，使它成為更適合人類居住的地方。

E. 別人告訴我，我的所為如何，作為瑕疵行為的依據。

F. 使自己更可靠，更開放、更信賴他人。

G. 生活得更充實。

H. 使自己的脾氣能“化憤怒為力量”，做些有益的事情。

2. 組長在地上劃出 8 個等次範圍，讓組員依個人之優先次序站在相符的範圍，例如，組長說：“想生活得更充實”那位元組員便根據自己的排列，站到範圍內，用這機會環顧左右看看別人站在什麼地方，互相交換意見，以及說明何以如此排等的理由。

 此文章的連結

## 神奇百寶箱

分類： 價值觀念，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

神奇百寶箱

目的：思考價值觀

時間：20－25 分鐘

材料：紙、筆

內容：

1. 組長帶領大家幻想：今天，你下班或放學回家，一個滿載希望的“神奇百寶箱”等著你開啟，它裝著你想得到的有形或無形東西。你最希望裏面有什麼？

2. 問題：

A. 你想從百寶箱中拿出什麼來送給媽媽？

B. 你想拿出什麼送給爸爸？


C. 你想拿出什麼送給你最要好的朋友？

D. 你想拿出什麼來送給世上的窮人嗎？

E. 你想要的最小東西是什麼？

F. 你想要的最大東西是什麼？

G. 你想……

 此文章的連結

## 掌握時機

分類：價值觀念，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

掌握時機

目的：善用時間

時間：10－20 分鐘

內容：


1. 組員站成一列。組長宣佈開始時，各人在心中計時一分鐘，坐下。

2. 一分鐘中後組長舉手示意，不讓參加者看到。

3. 那些一分鐘後還站著的人，是慢性子；而提早坐下的則較為急噪。

4. 討論對時間的看法。

備註：每次可有 2 至 3 位參加者，其餘組員在過程中大聲唱一首大家熟悉的歌，節奏時快時慢，擾亂參加者的專注力。

 此文章的連結

## 殺一救百

分類：價值觀念，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

殺一救百

目的：價值觀

時間：30－40 分鐘

材料：紙、筆

內容：

1. 較適合愛認真討論及思考的組員。

2. 問題：“你見到一人企圖引爆炸彈，附近約有 100 人。你手上有一把槍，目前的形式是：你是這 100 人的救星，若不開槍射殺凶徒，他們必被炸死。你開不開槍？”

討論：

1. 若果你會，原因是：（英雄感/殺一人救百人是值得的/人有生存之價值``````）

2. 如果那 100 人都是窮兇極惡的壞蛋，死有餘辜，你開不開槍救他們呢？

3. 如果你仍會開槍，為什麼？（人有生存之價值/你相信人有改變的可能``````）

4. 如果你不開槍，原因是：（壞人應得懲罰``````）

5. 如果你因為相信人的生命是有價值而開槍，那麼那價值是什麼？你自己的生命價值又是什麼？

6. 你覺得自己“壞”嗎？你覺得自己應得懲罰嗎？（次問題之用意是探討外展物件曾做過壞事後，恐怕被懲罰之焦慮感。）

 此文章的連結

## 以古鑒今

分類： 價值觀念, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

以古鑒今

目的：增加現今世界的觸覺，瞭解聖經對時代的迫切性

時間：30－45 分鐘

材料：報紙（新聞版）、聖經

內容：

1. 每組 5 至 6 人。
2. 每組派發一疊報紙。各人細讀 3 分鐘，找出不合理、不公義的事情。
3. 各人在組內簡述自己找出的一或二則新聞，報導內容。
4. 討論那些不公義事情發生的原因：是因為人的自私？貪心？天意？抑或是意外？天災？
5. 各組派一人彙報。
6. 在組內研讀阿摩司書一至二章，試從中找出現今類似的不公義事情，並看神如何責備當時不公義的社會。
7. 請各組派另一人鑑報。
8. 組長與組員一起討論，如何回應不公義的事情，並作總結。

 此文章的連結

## 電視串燒

分類： 3 凝聚期, 價值觀念, 彼此分享, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter



分享至 Facebook

沒有留言：

電視串燒

目的：對電視節目應有的態度

時間：30－40 分鐘

材料：紙、筆、膠紙

內容：

### （一） 猜猜看


1. 4 至 6 人一組
2. 每組輪流出題目，謎底是電視節目或電視廣告。讓別組猜。
3. 請每組各派一人，用身體語言或繪畫的方法，將謎底表達出來。每次限時 1 分鐘。
4. 最快猜對的組別得一分。
5. 於 15 分鐘後，得分最多的組別獲勝。

### （二） 看看自己看看別人

1. 每人一張紙、一枝筆，在自己的紙上畫一個電視螢幕。
2. 在螢幕上寫出下列問題的答案：
  - A. 你最喜歡哪種電視節目？
  - B. 有哪些節目你只是慣性收視，卻不是留心地看？
  - C. 你最喜歡的電視人物是誰？為什麼？
  - D. 每星期你花多少時間看電視？
  - E. 你對自己看電視的習慣感到滿意嗎？
3. 在自己的螢幕上寫名字，貼在牆上，讓大家參考，彼此觀摩。

### （三） 小組討論

1. 問題討論：
  - A. 你覺得電視有什麼特性？
  - B. 怎樣才算是好的電視節目？
  - C. 電視對你的日常生活影響有多大？為什麼？
2. 主持人總結。

 此文章的連結

## 電視串燒

分類： 3 凝聚期，價值觀念，彼此分享，目的，破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

電視串燒

目的：對電視節目應有的態度

時間：30－40 分鐘

材料：紙、筆、膠紙

內容：

#### （一） 猜猜看

1. 4 至 6 人一組
2. 每組輪流出題目，謎底是電視節目或電視廣告。讓別組猜。
3. 請每組各派一人，用身體語言或繪畫的方法，將謎底表達出來。每次限時 1 分鐘。
4. 最快猜對的組別得一分。
5. 於 15 分鐘後，得分最多的組別獲勝。

#### （二） 看看自己看看別人

1. 每人一張紙、一枝筆，在自己的紙上畫一個電視螢幕。
2. 在螢幕上寫出下列問題的答案：
  - A. 你最喜歡哪種電視節目？
  - B. 有哪些節目你只是慣性收視，卻不是留心地看？
  - C. 你最喜歡的電視人物是誰？為什麼？
  - D. 每星期你花多少時間看電視？
  - E. 你對自己看電視的習慣感到滿意嗎？
3. 在自己的螢幕上寫名字，貼在牆上，讓大家參考，彼此觀摩。

#### （三） 小組討論

1. 問題討論：
  - A. 你覺得電視有什麼特性？
  - B. 怎樣才算是好的電視節目？
  - C. 電視對你的日常生活影響有多大？為什麼？
2. 主持人總結。



此文章的連結

# 修補破碎的心

分類： 價值觀念, 特定節日, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

修補破碎的心

目的：難忘的情人節

時間：15－20 分鐘

材料：粉紅色紙若干張、剪刀

事前準備：

1. 將粉紅色紙剪成心型，數量按照組別數目。
2. 在每顆紅心上寫一節有關愛的經文。
3. 再將每顆心剪開數塊，數目與組員人數相同。每顆心要用不同方法剪開。

內容：

1. 發給每個組員一片“碎心”。
2. 組員儘快找其他碎片，合併成一顆完整的心。
3. 從聖經中找出“心”上的經文，全組一起朗讀出來。
4. 最快拼成紅心及讀出經文的組別獲勝。



此文章的連結

# 愛情組曲

分類： 價值觀念, 特定節日, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言:

愛情組曲

目的：瞭解組員的愛情觀


材料：紙、筆

內容：

1. 全組一分为二。
2. 先用紙條寫下情歌歌名和部分歌詞，請組員配對，又快又准的為勝。
3. 用一點時間，讓組員分享他的情史或對愛情的看法。

備註：

1. 這遊戲很適合情人節玩。
2. 必要時組長需要糾正一些錯誤的愛情觀或完組後，個別約見某些組員。

 此文章的連結

## 復活劇場

分類： 特定節日, 目的, 破冰遊戲

以電子郵件傳送這篇文章

BlogThis !

分享至 Twitter

分享至 Facebook

沒有留言：

復活劇場

目的：重溫主耶穌被捉拿至復活的時間，思想主為我們所作的一切

時間：20－30 分鐘

材料：聖經、卡紙

事前準備：

1. 這些有關耶穌被捉拿至復活期間，曾出現的人物及有關經文的資料，寫在卡紙上。人物：彼得、大祭司、大祭司的僕人、彼拉多、兵丁、馬利亞等。
2. 把場地分成舞臺和觀眾席，臺上擺放幾張椅子。

內容：

1. 組長請組員自願當演員，其餘的人充當觀眾。
2. 請演員細讀資料卡，投入自己的角色。
3. 演員上臺，觀眾可訪問他們有關主耶穌被捉拿至復活期間的所見所聞和感想。
4. 觀眾投票選出最佳演員。

 此文章的連結

## 灰飛煙滅

分類： 目的, 破冰遊戲

灰飛煙滅

目的：以特別的儀式，讓組員預備自己的心迎接復活節

時間：20－30 分鐘

材料：紙、筆、火柴或打火機、鐵罐

內容：

1. 組長向組員簡略地講解赦罪與恩典。
2. 組員各自在紙上寫下一件自己希望獲赦免的罪。將紙折好交給組長。
3. 組長在所有組員面前，將所有紙張燒成灰燼，放進鐵罐內。
4. 讓組員用手指沾一些灰，在自己額上或手背上畫一個十字架，代表認罪悔改，主耶穌已赦免我們，與我們同在。
5. 以詩歌、默想或禱告結束。

備註：深入不想用火，可以預先準備一些灰燼，改將紙張撕碎丟入廢紙箱。

## 誰來挑戰

分類： 目的, 破冰遊戲, 身體接觸

誰來挑戰

目的：激發競爭心志，身心參與

時間：20－30 分鐘

內容：三種不同的施行方法

1. 頂拳頭：兩人各以右手握緊拳頭，在桌面上盡力向前推進以爭取勝利。
2. 拗手臂：兩人在桌前，面對面伸出右手彼此握緊，設法把對方的手向右邊壓倒，直至制服為止。
3. 壓肩膀：甲站在乙背後，把兩手放在他的肩上，儘量施壓力使乙站立不住，而最後仰臥地後，甲立即將乙扶起，然後交換。

# 優點轟炸

分類： 3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

## 優點轟炸

目的：學習發掘別人的優點，追求個人成長的動機

時間：30—45 分鐘

材料：紙、筆

內容：

1. 各人輪流用 2 分鐘時間（由別人計時）說出自己的長處。不得使用"假如"和"但是"說法。
2. 用大約 5 分鐘，傾聽別人說出自己的優點。不需給予任何回應。
3. 聽別人說自己長處：輪流"轟炸"，無一倖免。
4. 一起討論"被轟炸"經驗（15 分鐘）

# 生存餡餅

分類： 3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

## 生存餡餅

目的：幫助個人具體、客觀、系統的分析與檢查自己的生活。

時間：20—30 分鐘

材料：紙、筆

內容：

1. 組長在黑板或紙上畫一個大圓圈，代表一天 24 小時的"生活餡餅"。
2. 每人在紙上畫上自己的餡餅。估計自己在下列各項所佔用的時間，按比例加以分割（畫在個人的紙上）。  
A. 睡覺 B.學校 C.課外補習 D.家庭作業  
E.朋友（聊天、打球、下棋） F.家庭瑣事（洗碗、洗地板等）  
G. 獨處（閱讀、玩樂） H.與家人共處 I.其他

### 3. 問題：

- A. 你對你目前使用時間的情形滿意嗎？
- B. 在你的理想中，應該怎樣使用時間？現在再畫一個圓圈代表你理想中的生活餡餅。
- C. 你能不能採取行動，改變你目前的生活餡餅，使它更接近你理想中的生活餡餅？

備註：這種方法可用來分配時間、金錢、精力。

## 時光機

分類：3 凝聚期，彼此分享，特定節日，目的，破冰遊戲

時光機

目的：展望未來，增進自信

時間：25－30 分鐘

材料："時光機座椅"、紙、筆

內容：

1. 組長先告訴大家，這是一個未來取向的遊戲，各人對未來的展望，投射他現在的感受，並由其他組員的回應中，增進其自信心。
2. 每人用 2 分鐘的時間，想想自己 5 年後會是什麼模樣。把自己未來的展望及人生觀寫在紙上。
3. 各人輪流坐上時光機，述說自己五年後的情形（年數可由組長彈性設定）。
4. 講述完畢，各人給予回應。

## Trust Me. You Can Make It?!

分類：3 凝聚期，彼此分享，目的，破冰遊戲

Trust Me. You Can Make It?!


目的：付上努力和代價

時間：30－45 分鐘

材料：報紙（廣告版）、雜誌、白紙、筆

內容：

1. 每人從報紙或雜誌中找出 3 段吸引人的廣告，例如：強健的體魄、流利的英語、光滑的皮膚。
2. 嘗試一起分享這些廣告的承諾，討論下列問題：
  - A. 你為何會希望得到這 3 個承諾？它們對你有什麼吸引力？
  - B. 你相信這些承諾嗎？購買這些商品是否真的可以達成你的希望？
  - C. 若不購買那些商品，還有其他途徑達成你的希望嗎？要付上什麼代價？
3. 最後分發每人一張白紙，鼓勵他們寫下自己的希望，並列出達成希望的方法和計畫。

 此文章的連結

## 慾壑難填

分類： 目的, 破冰遊戲

### 慾壑難填

目的：將人生的不滿足和不斷的追尋，化成有趣的遊戲

時間：10－15 分鐘

材料：預備幾個大小、形狀、質地不同的杯，一堆用來填塞的材料（如紙屑、被子、橡皮圈、夾子等東西

內容：

1. 將組員分組，用各樣材料把杯填滿，限時 3 分鐘。
2. 各組員在限時內填滿自己的杯。設 3 個獎："最多物件獎"、"最多種類獎"及"最滿獎"。
3. 約 3 分鐘後，進行評判及頒獎。
4. 沒有人會得到"最滿獎"，因為被子還有容納水的空間。
5. 講解人生有許多追求，但永不能滿足，因為世上找不到真正能滿足人的東西。可引用奧古斯丁的話："神為他自己創造了我們，所以我們的心靈得不到安息（或滿足），除非我們找到他，又活在他裏面。"
6. 請基督徒分享從信仰中找到滿足的見證，分享這份滿足的特別之處。
7. 可考慮分享約翰福音四章 13－14 節裏象泉源的活或，直湧到永生。



# 一家團聚話心聲

分類： 3 凝聚期，彼此分享，特定節日，目的，破冰遊戲

## 一家團聚話心聲

目的：新年反省、展望

時間：30－45 分鐘

材料：紙、筆、聖經、列印台

內容：

1. 每位組員一張紙、一枝筆。在紙上隨意畫成 3 欄。
2. 在一欄寫出至少 10 項在過去一年中令自己鼓舞的新經驗、突破和對自己的新發現。
3. 在第 2 欄寫出最多 10 項去年的困擾和掙扎。
4. 主持人讀哥林多後書五章 17 節及歌羅西書三章 14 節。
5. 分為 2 至 3 人一組，分享各人所見有關神改變人的例子，及神改變自己的例子。
6. 在第 3 欄寫下新年展望，各人按自己情況定下 5 項可行的計畫或目標。
7. 重讀 5 項計畫和目標，圈出 2 項最可行、最具體、最希望能完成的，在此欄右下角簽名，印上指紋。
8. 在組內每欄裏的其中一項。各人互相鼓勵、代禱。

# 女皇的圈子

分類： 3 凝聚期，互相合作，團康遊戲，目的，破冰遊戲，身體接觸

目的：

1. 增進組員們的合作及信任
2. 減少陌生感及緊張的氣氛
3. 引導組員參與團體活動
4. 訓練集體的合作性

人數：20 人以上，越多越好

時間：15－20 分鐘

【注意事先通知姊妹穿長褲！】

內容： 據說，在很久很久以前，奧地利有一位很聰明的女皇。有一次她帶著一支軍隊行軍，當士兵剛坐下休息時，突然下起大雨來，地上全濕了。聰明的女皇想出一個既可讓士兵休息，又不會弄濕衣服的辦法……

程式：

1. 參加者面向同一方向，一個接一個成一圓圈。
2. 主持人發號令後，參加者相繼收腹彎膝，輕輕地一個接一個地依次坐在後面朋友的膝蓋上，或以同一時間一齊坐下。
3. 直至參加者都已坐下，而覺得很舒服，一點也不費力氣時，主持人便帶領大家一齊做動作。如揮手、拍掌、唱歌、慢移轉圈等。
4. 主持人可在適當時結束遊戲。

注意事項：

1. 當大家都很舒服地圍圈坐下休息時，主持人可以告訴大家，這便是當時奧地利女皇為士兵想出的坐下休息辦法。
2. 主持人應告訴參加者，只有大家同心協力，圈子才不會被破壞，大家才會覺得舒服。