

## 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。但不可以给“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. 每两人配场比赛。
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. 入不到组的，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快把香蕉吃掉。
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 工分见方的纸张。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, 你有何感受?
- E. 与同事/上司争执而勉强从命时, 你有何感受?
- 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