

概念及實踐篇



第一章

帶領小組遊戲經驗反思

甘炳光

引言

一個出色的小組遊戲帶領者或主持人，除了有豐富的知識與熟練的技巧外，最重要是累積豐富經驗。由於小組遊戲是體驗式活動，每一次帶領的經歷，都讓我們有不同的體驗、學習及總結。累積不同的經驗才能令我們深刻認識遊戲的作用，多了解自己帶領遊戲的風格，以及更全面地掌握組員不同的反應。不斷反思和交流就是改進帶領技巧最有效的方法。因此，本章主要分享我多年帶領小組遊戲及教導學生如何帶領遊戲的經驗反思，總結一些在帶領遊戲時可能會忽略及特別要留意的地方，期望藉此引發讀者更多的交流和討論。本章集中探討小組遊戲的功用、帶領者的質素及帶領遊戲的方法三個方面。

小組遊戲的功用

眾所周知，遊戲在小組活動中有很大的作用。坊間不少有關小組遊戲的書籍都指出小組遊戲有不少正面功能（Brandes & Philips, 1977；Brandes, 1982；蔡炳綱、吳漢明，2001；鍾樹森，2002；Kroehnert, 2002；Leigh & Kinder, 1999；梁麗珍，1984，1985）。歸納而言，可包括以下各項：

1. 調節身心，促進愉快感覺，抒發情緒；
2. 幫助組員熱身，帶出輕鬆氣氛，讓組員容易投入小組活動；
3. 產生「破冰」效果（ice-breaking），減低組員的陌生及防避感；
4. 促進組員互相認識，提高組員互動的機會，學習與人交往；
5. 讓組員學習有效的溝通方法；
6. 促進小組的團隊合作精神，小組溝通及凝聚力；
7. 提高組員解決問題及自我認識的能力，促進自我成長。

以上都是我們要緊記運用的小組遊戲功能，但是，從我多年的反思和總結發現，其實小組遊戲還應包含其他的功能，而且是不少遊戲帶領者未曾察覺及容易忽略的。

（一）小組帶領者與組員建立關係

小組遊戲不但可以幫助組員建立關係，更可以讓小組帶領者與組員在遊戲過程中，建立更密切的關係。組員通常會視小組帶領者為一個有權威、地位高及身份不同的人士；尤其是在小組組成的初期，組員可能對帶領者抱有陌生感以致未必會主動接觸帶領者，但若帶領者多與組員一起玩遊戲，則有助打破彼此的隔膜。在玩遊戲的過程中，帶領者與組員會有很多平等參與及接觸的機會。而遊戲帶出的歡樂及愉快的氣氛，很容易拉近彼此的距離，令帶領者可以盡快與組員打成一片，建立更緊密的關係。所以，小組帶領者要好好運用及珍惜遊戲的機會，與組員建立關係。

（二）透過遊戲認識組員的特性

遊戲能夠提供組員一個輕鬆及無拘無束的時刻。在遊戲當中，組員會自然流露出真性情。帶領者若要多認識組員，可從遊戲入手。其實遊戲提供了很多機會讓我們了解組員的個性、表達情緒的方法、與人相處的特徵、溝通方法、領導才能等等，因此，帶領者不應只專注帶領遊戲，而忽略在遊戲的過程中觀察組員的表現。在小組初期，若帶領者能令組員多參與遊戲，就可以更快及更全面地掌握每個組員的特徵，對往後幫助組員參與小組活動、處理小組的動力，以及設計適合的小組活動會有很大的幫助。

（三）用遊戲帶出小組聚會的主題

遊戲除了幫助組員熱身、破冰、互相認識及建立關係外，其實還可以自然地帶出小組聚會的主題。例如，組員玩畢「意亂情迷」遊戲（詳見本書第二部分 023 項遊戲），他們經歷了「一見鍾情」、「自作多情」、「反面無情」的動作後，可以藉此帶出「戀愛」或「愛情」的主題。又例如小組聚會的目的是談論減低壓力的方法，可讓組員先玩「大聲細聲」遊戲（詳見第二部分 002 項遊戲）；這樣便可以簡單直接地點出減低壓力的主題。由遊戲帶出主題能夠讓組員盡快投入，令活動設計變得順暢及連貫，更可令帶領者有效率及有信心地達成小組聚會的目標。

遊戲帶領者的質素

一個遊戲是否成功及受歡迎，遊戲帶領者的技巧十分重要。不少遊戲的講解及帶領技巧是需要帶領者不斷學習、揣摩及改善的（有關的重要帶領及講解

技巧，劉有權先生在本書的第二章有清楚介紹）。以筆者的經驗反思，雖然技巧是重要，但是遊戲帶領者擁有的質素更為重要。

（一） 帶領者喜歡玩這個遊戲

筆者認為遊戲帶領者最重要的質素並不是純熟及生動的技巧，而是他/她自己也要真正喜歡正在帶領的遊戲。我們通常都玩過很多次要帶領的遊戲，但若我們真正喜歡玩這個遊戲，則無論玩過多少次，仍會樂於帶領，並且會覺得每次都有不同的樂趣，因而有動力令組員玩得開心。筆者見過不少遊戲帶領者講解遊戲時都很清楚，示範也很有條理，但仔細看看，他們往往缺乏喜歡遊戲的感覺。其實這種喜歡的感覺對組員有很大的感染力；能夠令組員感到帶領者並不是為了工作而帶領，而是為了與組員分享自己喜歡玩的遊戲，這會大大提升組員的投入程度。所以，帶領者要視每一次帶領都是新的體驗，每次都有不同的趣味，除了令組員玩得高興外，也要提醒自己享受當中的樂趣。

（二） 樂於與組員一起玩

不少遊戲帶領者認為，他們的主要職責只是清楚介紹遊戲步驟及規則，然後讓組員進行遊戲。根據筆者的觀察，的確有不少遊戲帶領者在遊戲開始後只作旁觀的角色，很少與組員一起玩。但筆者覺得，一個優秀的帶領者應該樂於與組員一起玩遊戲。帶領者除了要扮演公正的角色及在遊戲開始時多引導組員參與之外，其餘時間也應走入組員當中，與他們一起進行遊戲。這樣做有不少益處：（i）帶領者會較清楚掌握組員是否明白遊戲的方法；（ii）會讓帶領者與組員產生平等及集體參與的感覺，有助達到上文提及的透過遊戲讓帶領者與組員建立關係，拉近彼此距離的效果；（iii）可以從一起玩的過程中，讓帶領者了解組員的特性；（iv）透過帶領者的親身參與，提升組員對遊戲的興趣。經驗告訴我們，帶領者愈多機會與組員一起玩，愈會受到組員的歡迎，亦愈能夠與組員打成一片。

（三） 帶動好玩的氣氛

若要組員更投入遊戲，令遊戲不至於太平淡地進行，帶領者需要在遊戲過程中營造氣氛及帶動好玩的感覺（梁麗珍，1985）。遊戲不僅需要組員的參與，有時候亦需要帶領者從旁製造幽默、風趣、刺激及競爭的氣氛，以提高組員的參與程度及增加遊戲的樂趣（蔡炳綱、吳漢明，2001）。但帶領者要適時介入，在製造氣氛之餘不能有太主導的影響。要緊記，一個優秀的帶領者並不

是一部講解遊戲及讓組員遵守遊戲規則的機器，而是擅於激發組員玩遊戲的熱情及令組員快樂、投入的催化劑。

帶領遊戲的方法

（一）先要清楚玩遊戲的目的，才決定選用哪一個遊戲

遊戲帶領者常常犯了一個毛病，就是還未弄清楚玩遊戲的目的，便隨意選用他們曾經玩過且認為好玩的遊戲，令「好玩」變成選取遊戲的首要條件。多年帶領遊戲的經驗告訴筆者，「好玩」不應是選取遊戲唯一的準則，反而遊戲能否配合或達到小組的目的才最重要。因此，我們要先弄清楚玩遊戲背後的目的，釐清想要達到的效果，以及決定要帶出哪些訊息後，才選擇一個最適合的遊戲，之後我們或者還需要將選定的遊戲作適當的改良。遊戲帶領者必須清楚知道，過往好玩的遊戲並不一定完全適合今次的目的。遊戲只是一個工具，如運用不當，就不能產生應有的效果。因此，遊戲帶領者要多花點時間及心思釐清目的，才設計及選用適當的遊戲。

（二）遊戲不應只在小組初期或聚會開首才玩

不少人認為，在小組初期才有需要讓組員玩遊戲。筆者督導過不少社工實習學生，在他們的小組計劃書中，大部分只會在首節或首兩節才設計一些遊戲，讓組員熱身、互相認識及建立關係。我給他們的回應往往是：「為何在往後的節數內不需要這些遊戲呢？」其實，讓組員熱身、互相認識及建立關係，在小組的每個節數內也需要進行。因為達到聚會目的是需要循序漸進的，所以如果每一節都有遊戲帶出這些效果會較只集中在首兩節去做為佳。況且，遊戲還可以帶出小組聚會的主題及讓組員有親身投入和體驗活動的機會。

因此，帶領者應適時運用遊戲，而不是機械式地只在小組的初期進行。另外，根據筆者的觀察，由於遊戲帶領者希望透過遊戲達到破冰效果，因此遊戲很多時只會在小組聚會的開首出現。但其實在聚會中段更需要進行遊戲，因為那時組員會漸露疲態或失去專注力，需要遊戲讓他們鬆弛及輕鬆，以助他們繼續投入小組活動。在聚會結束前，筆者較喜歡運用一些遊戲幫助組員總結及分享在聚會中的得着與感受，以及為組員建立支持和打氣的氣氛。所以，沒有一條公式教導我們，遊戲只可以在小組的初期或聚會開首才進行；反之，我們應該無時無刻地善用遊戲。

（三） 遊戲需要有變化

無論遊戲多有趣，若玩的次數太多，始終容易令遊戲失去新鮮感。所以，不少遊戲帶領者努力發掘遊戲及絞盡腦汁設計新活動。但其實只要我們稍微運用創意，將遊戲的玩法略加變化，就能將其變得更好玩及更新鮮（梁麗珍，1984）。例如，我們將「扑傻瓜」遊戲變成「二人一組扑傻瓜」（詳見039項遊戲）的玩法。又例如將「大風吹」遊戲變成「小風吹」的玩法（詳見019項遊戲）後，增加了遊戲的難度，組員的投入感便容易提高。所以，遊戲帶領者要嘗試將遊戲多加變化，增添新意，就不會擔心缺乏遊戲，更可令組員在同一個遊戲中有新體驗、新刺激及新樂趣。

（四） 因應場合及組員的特性改變遊戲

遊戲的設計需要考慮不同的因素而變更。正如上文所述，我們要因應不同的遊戲目的，適當地修改相同的遊戲。另外，我們也要特別留意不同的場合及不同組員的特性（Sheafor & Horejsi, 2003），因為同一個遊戲未必能夠適用於每一個場合及所有對象。只要我們稍微將遊戲改變，就可能會得出驚喜的效果。例如在一個只可坐下而不可站立的小房間內，若與組員玩「暗殺特務」遊戲（詳見043項遊戲），則不可以要求組員分組並列站立進行，要改為讓組員分兩組並列坐下，並以舉手代替站立、叫不中號碼的組員立刻放下手代替蹲下的玩法，這改動也可讓組員玩得很投入、很興奮。這個經過修改的玩法也適用於行動不便的老人組員。又例如與青少年玩「爭櫈仔」遊戲，若將之改為「流動爭櫈仔」的玩法（詳見032項遊戲），便可以得到更熱烈的效果。所以，遊戲帶領者不能夠只着眼於掌握遊戲的玩法，更需要不時提醒自己如何因應不同的場合及不同組員的特性將遊戲適當地變化。

（五） 混合不同遊戲玩

以筆者的經驗所得，改變遊戲最好玩的做法莫過於將兩個遊戲混合進行。這做法一來可以增添遊戲的新鮮感，二來可以提高組員玩遊戲的興趣，樂於參與玩過的遊戲。例如筆者曾經與學生一起將「估領袖」遊戲（詳見022項遊戲）及「爭櫈仔」遊戲混合進行，也試過將「估領袖」遊戲加上「糖籮豆」遊戲（詳見028項遊戲）一起玩。遊戲好玩之餘，更增加了難度及挑戰性。當然，遊戲帶領者同時要善於處理兩個遊戲混合所增加的複雜性及可能會引起的

混亂。其實，很多遊戲也可以互相配合進行，只要多留意帶領及講解的技巧，以及鼓勵組員多作嘗試，便會達到超乎想像的良好效果。

（六） 遊戲要有好的次序安排

很多時，我們都會在同一時間玩數個遊戲，所以遊戲的次序編排（sequencing）十分重要。若要組員容易投入遊戲及營造愈玩愈開心的氣氛，遊戲帶領者便要善於安排遊戲的先後次序（李德誠、麥淑華，2003）。第一個做法是由簡易到複雜，先讓組員從簡單的玩法掌握遊戲的步驟，然後慢慢加添複雜或刺激的玩法，令組員逐步感受到遊戲的樂趣，從而推高好玩的氣氛。例如玩「二人一組扑傻瓜」遊戲（詳見039項遊戲）之前，先讓組員玩「扑傻瓜」遊戲；玩「小風吹」遊戲（詳見019項遊戲）前，先玩「大風吹」遊戲；玩「信任搖擺」遊戲（詳見077項遊戲）前，可先用三人一組的玩法，再轉用全部人圍圈的玩法。恰當的次序編排能夠讓組員容易跟上遊戲的玩法，也會令帶領者講解遊戲時更清晰，更有效地帶動遊戲的氣氛。第二個做法是由一個遊戲帶到另一個相關的遊戲。將相關的遊戲編在一起能令組員覺得遊戲一氣呵成。例如玩完「暗殺特務」遊戲（詳見043項遊戲）後，既然分了兩組並排對立，便可接着玩「烏龜烏鴉」遊戲（詳見009項遊戲）；跟着也可接下來玩「誰在我前後」的團體合作遊戲（詳見036項遊戲）。

（七） 讓組員參與制定規則或改變玩法

要令組員提升參與程度，遊戲帶領者不應是唯一設定遊戲玩法的人。我們應該容許及鼓勵組員給予意見或建議去改變遊戲的玩法與規則。由於有參與設定遊戲的機會，組員會變得更樂於參與，而遊戲也會更切合他們的需要。例如玩完「人體包剪揀」遊戲（詳見010項遊戲）後，可鼓勵組員自訂一套表達包剪揀的動作，或要求他們將遊戲變化為用面部表情加特別動作去表達包剪揀。若情況適合的話，也可邀請主動的組員（尤其是提出合適改變玩法的組員）負責帶領改變了的遊戲。我們要知道遊戲帶領者不應擁有帶領遊戲的無上權威，而是需要在適當時候放下權力，與組員分享，使他們成為夥伴，令遊戲更好玩，更能迎合組員的興趣（Brandes,1982）。在進行一些小組合作的遊戲時，讓組員自行訂下一些挑戰目標，例如在限定時間內完成等，會更能夠激發起組員參與這個遊戲的意欲。筆者發現不少遊戲帶領者只專注如何控制場面及如何有效地令遊戲跟隨已設定的計劃進行，而大大忽略了如何開創適當的空間，以致未能發動及運用組員的創意與能力，讓組員有發揮潛能和貢獻的機會。

結語

相對於其他小組帶領技巧，善用遊戲其實佔了很重要的位置。適當地運用遊戲，無論對促進組員參與、建立小組氣氛、達成小組活動目標，還是促進小組發展都有很大的幫助。小組帶領者若能掌握更多遊戲與不斷強化帶領遊戲的技巧，肯定會令小組變得更活潑、更有生氣及更有動力。但是，一位出色的遊戲帶領者是不應該在學懂或掌握遊戲的玩法後，一成不變地應用出來。我們不但要多思考及了解遊戲能夠發揮的功用，不要盲目或恣意地將一些認識的遊戲運用於小組中，還要清晰了解活動的實際目標後，才選取最適合的遊戲。另外，遊戲帶領者也不應自恃經驗豐富或已熟記遊戲的步驟便帶領遊戲，應該先多發掘遊戲好玩的地方，培養玩遊戲的樂趣及樂於與別人分享遊戲的感覺。最重要的是，一定要多提醒自己：「一本通書不可以用到老」；要多學習將遊戲靈活變化、混合使用、恰當編排及多與組員互相切磋，彼此學習。由於遊戲是一項要求參與者體驗的活動，所以帶領者不可忘記經驗學習法（Experiential Learning）的提醒：除了多累積經驗外，更要多反省觀察（鍾樹森，2002）。因此，若要提升帶領遊戲的能力，不斷的反思才是最有用的進補劑。

參考書目

- Brandes, D., & Philips, H. (1977). *Gamesters' handbook: 140 games for teachers and group leaders*. London: Hutchinson.
- Brandes, D. (1982). *Gamesters' handbook two*. London: Hutchinson.
- Kroehnert, G. (2002). *Games trainers play outdoors*. Sydney: The McGraw-Hill.
- Leigh, E., & Kinder, J. (1999). *Learning through fun and games: 40 games and simulations for trainers, facilitators and managers*. Sydney: The McGraw Hill.
- Sheafor, B. W., & Horejsi, C. R. (2003). *Techniques and guidelines for social work practice* (6th ed.). Boston: Pearson Education.
- Whittaker, J. K. (1985). Program activities: Their selection and use in a therapeutic milieu. In M. Sundel (Ed.), *Individual change through small groups* (2nd ed.) (pp. 237–250). New York: The Free Press.
- 李德誠、麥淑華（2002）。《整全的歷奇輔導》。香港：突破出版社。
- 梁麗珍（1984）。《集體遊戲縱橫（上）》。香港：新雅文化事業有限公司。
- 梁麗珍（1985）。《集體遊戲縱橫（下）》。香港：新雅文化事業有限公司。
- 蔡炳綱、吳漢明（2001）。《72個體驗活動：理論與實踐》。香港：匯智出版有限公司。
- 鍾樹森（2003）。《遊戲教室》（第二版）。香港：神召神學院出版部。

熱身 / 破冰遊戲



001

尋找拉登

需時

約10分鐘

人數

不可以太少人，最好10至15人，若太多人，可找兩人做「拉登」。

目的

讓組員走動及接觸不同的人，營造輕鬆氣氛。

玩法

1. 先圍成一圈，閉上雙眼，主持人拍一拍其中一位組員的膊頭（如果組員人數多，可以拍兩位組員的膊頭），被拍膊頭者即成了「拉登」。
2. 全體張開眼睛，不斷找其他組員問：「你係咪拉登？」。
3. 「拉登」（被拍膊頭者）在被問的第一、二、三次都不能承認自己是「拉登」，直至被問第四次，就需要舉手並大叫：「我係拉登」。
4. 當「拉登」出現，所有組員必須盡快在「拉登」身後搭膊頭排成一線。排在最後的組員為輸。若兩位「拉登」同時舉手，可排兩條隊。
5. 遊戲可變化為：改變對答的語言為英文、普通話、潮州話，或亂作的語言，如阿拉伯文。也可改變身分，如「我係超人」。

注意事項

- 小心「拉登」出現後，組員爭相搭膊頭而碰撞受傷，必須帶領現身的「拉登」往空地走，以便給予組員更多空間排隊。
- 聽力或視力有障礙人士不宜參加，遊戲需要在沒有障礙物的房間或平地進行。



「你係咪拉登？」



第四次被人問到是否「拉登」時，「拉登」要舉手並大叫「我係拉登」，其他組員要盡快在其身後搭膊頭排成一線。



002

大聲細聲

需時

約15分鐘

人數

不限

目的

讓組員有合作及發聲機會，打破隔膜。

玩法

1. 首先請同組一位組員或一整組人（A）離開。
2. 主持人替餘下的組員（B）揀選一項物件種類（例如：生果），或由組員（B）自行決定揀選哪個種類。
3. 邀請離開的組員（A）回來。
4. A可選擇大聲或細聲。
5. 根據A的選擇，餘下的組員（B）就以該聲量齊聲說出屬於該種類的其中一樣東西，但無須一致（例如：若種類是生果，則各人可分別說橙、蘋果、香蕉等；若種類是交通工具，則可說車、巴士、船、飛機等）。
6. 若A能說出B所選的物件種類即勝出。
7. 若要增加難度，可限定屬該種類的物件字數（例如：所有組員只可說兩個字的水果名）
8. 可訂定限制，例如A必須在3次內猜中答案。
9. 若以小組形式作賽，可累積分數以判勝負。

注意事項

由於此遊戲需要大叫，可能會造成噪音，不宜於夜間進行。

遊戲後解說

若組員齊心及合作，對方要聽得出所定的種類並不容易。

003

隔山叫牛

需時
約20分鐘

人數
不限

目的

讓組員有大聲發聲機會，製造輕鬆氣氛。

玩法

1. 將組員平均分為兩組，一組為「山組」，另一組為「牛組」。
2. 兩組組員並排站立，面向對方，牛組組員可蹲下，以代表牛的形態。
3. 牛組派一代表到山組的後面。山組則私下選出一個牛組組員的名字，然後告訴站在後面的牛組代表，但不要让牛組組員聽到。
4. 當主持人宣佈遊戲開始後，牛組代表便要大聲喊出被選出的牛組組員名字。但同一時間，山組各組員也要一同任意亂叫，令牛組組員不能聽到或猜到牛組代表所喊的名字。
5. 牛組準確說出該組員的名字即勝出遊戲，否則他們的代表便要成為山組組員。
6. 兩組對換角色，繼續進行遊戲。
7. 最後有最多組員的一組獲勝。

注意事項

由於此遊戲需要大叫，可能會造成噪音，不宜於夜間進行，或選擇一處不會搔擾別人的地方進行。

004 哥斯拉

需時

約20分鐘

人數

不限

物資

每位參加者需要5個衣夾，衣夾總數是參加者人數的5倍

目的

讓組員接觸不同的人，頭上有夾的趣怪樣子可帶出輕鬆及歡樂氣氛。

玩法

1. 每人獲派5個衣夾（數量可隨遊戲時間長短而改變）。
2. 遊戲以混戰形式進行。
3. 每名組員從人群中邀請一人作對手。
4. 二人用包剪鎚決定勝負。
5. 勝出者將一隻衣夾夾在對方頭髮上。
6. 組員繼續邀請其他人作對手，盡量不要重複對手。
7. 送出手上5個衣夾後，便為勝出。
8. 當所有人完成後，主持人可邀請最快完成者及大輸家（頭上衣夾最多者——像哥斯拉）分享感受。
9. 遊戲完後可邀請組員分組拍照。

注意事項

小心衣夾會弄傷夾着的皮膚。



「包剪錘！」



「你輸！」