

集體遊戲 縱橫(下)

新雅文化事業有限公司

梁麗珍 著



集體遊戲

縱橫(下)

著者：梁麗珍

內文攝影：施自圖・黃傑雄等



新雅文化事業有限公司

序

香港過去對兒童遊戲之方法與功能一向並不甚注意，而作有系統之研究或介紹者更不多見。其實在兒童及青年工作中，除了須明白青少年之心態外，人際關係的技巧及遊戲之運用是相當重要的。

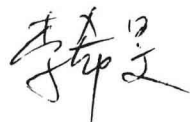
梁麗珍女士一向對於青少年團體工作極有心得，今積聚其多年工作與教學之經驗，試行撰寫適合香港社會工作者、義工及教師均可採用的實用性集體遊戲圖書兩本，以供各福利團體及學校參考。

在這兩冊書中，作者一共介紹了一百多個流行的集體遊戲——這些遊戲都是香港一般青年及兒童所歡迎的，並曾經本地社會工作者實地應用於工作上，反應甚好。

書中的每一項遊戲，除簡單敘述了進行的過程、適合的年齡及地點、程序策劃等外，並詳細地解釋遊戲的目的，促進個人成長及人際關係之建立的方法，工作人員及教師在採用遊戲時更是有所依據。此外，此書的另一特點是附有三百多張精選出來的示範圖片，使讀者更能體會到遊戲進行時的實際情況。第三章所提供的小組工作理論與帶領技巧，更是工作人員不可缺少的基本知識。所以全書可謂圖文並茂，理論與實踐共治一爐。

梁女士對青少年工作經驗豐富，其對社會小組工作活動之熱忱及貢獻，至可嘉許，故樂書數言，特為之序。

香港大學社會工作系



(李希旻)



前言——成長的樂趣

成長是人生一個重要的過程。這個過程包括了對自己和與他人關係的探索、了解和實踐。

生活在現代社會，人們需要自覺學習與他人相處、處理複雜的人際關係。這自覺的學習與成長構成了人生另一奇妙的過程。

近年來，很多朋友從「人際關係小組訓練課程」中，學到了很多有意義的遊戲，這些課程非常注重訓練個人的自覺性、測驗自己的自信心和對他人的信任。

本書收集了近幾十年的集體遊戲。其中有部份遊戲曾在「新遊戲介紹」課程中作過介紹。它們之所以稱為「新遊戲」，原因是這些遊戲近幾年才從外國傳進來，很多是從一些人際關係小組的活動中演變得來的。這些遊戲強調人際關係的新體驗，在參與遊戲中注意個人的感受，提供一些個人內在反省和討論，以達自我改進的功用。這也是幫助人格成長，為我們提供人際關係新概念的重要課題。

另一部份的遊戲收集了五十年代至八十年代本地流行的遊戲。大部份的遊戲適合十

五至四十人進行，也有部份適合兩人至一百人或以上進行的小型 and 大型遊戲。這些遊戲不僅能幫助我們獲得歡樂，達到情緒和心理的平衡，也能幫助我們與他人更好地相處和合作。

遊戲的理論分別穿插、刊載上、下冊各章中。

第一章「集體遊戲的功用」着重強調了遊戲是日常生活的一部份，遊戲為我們所提供的各種功能，如增進人與人之間的溝通，提供自我表達的途徑等。

第二章「計劃遊戲須知」，對參加者的年





齡、體力、特性、遊戲場地、器材、時間、方法、目標等都作了詳述。

第三章「帶領遊戲的技巧」，包括主持人的風格，帶領遊戲的步驟，保障遊戲的安全以及如何引導參加者促進彼此間的交往，達到遊戲的目的。

第四章「小組理論」，主要是為主持人提供一些輔助性的資料，幫助主持人深入了解小組的概念、性質和內在變化。

每項遊戲開頭都簡單地說明遊戲的性質或歷史的演變，遊戲所要達到的目的；然後介紹了有關參加人數、場地的使用、器材的準備及遊戲的方法等。

書中所有的圖片是從多次與青少年朋友進行遊戲的過程中拍攝的。從這些相片中，我們可以看到參加遊戲的朋友，如何在遊戲中自然表現自己，認真地投入遊戲的歡樂境界。

本書收集的遊戲適用於帶領課外活動的教師、一般的教師、青少年領袖、負責康樂活動的社團工作人員、集體活動的工作人員，社會工作者或喜愛遊戲的朋友們。希望這些資料對大家有所幫助，使大家能通過這些遊戲分享到人生成長的樂趣。

作者 梁麗珍

目 錄

v	序	33	銀元、銀元
vii	前言——成長的樂趣	35	瞎子塑像
1	帶領遊戲的技巧	37	拔河
7	小組的理論	39	二人三足
11	兩個人進行的遊戲	41	賽龍船
13	足趾舞	43	傳電取物
15	蟹行	45	切麵粉
17	十五、二十		趣味無窮的遊戲
19	我變	47	朋友伙記
21	手指的運動	49	吸血殭屍
23	挑攬角	51	解結
		53	傳電
25	十二人至三十人進行的遊戲	55	龍虎豹
	專心一致的遊戲	57	救命
27	骨頭遊戲	59	人疊人
29	拋水球	61	轟炸潛水艇
31	拍仙	63	殺手
		65	蠶蟲行

67	行禮
	反應敏捷的遊戲
69	草蛇
71	火車卡
73	一見鍾情
75	風車走
77	二龍爭珠
79	紅綠燈
	氣氛熱鬧的遊戲
81	氣球禮
83	天才表演
85	Big、Bart、Boom
87	請朋友
89	大廚師炒菜
91	老鷹捉小雞
93	下大雨
95	象獅虎鼠
97	竊紅豆

99	廣告歌比賽
101	爆破氣球
103	猜皇帝
105	八爪魚
107	電腦資料
109	五角一元
	開玩笑的遊戲
111	瞎子吹球
113	瞎子障礙賽
115	訓練思考的遊戲
117	太空的約會
121	沙漠歷險記
127	猜燈謎

128	附錄一	遊戲資料運用分類表
130	附錄二	遊戲功能運用分類表
132	參考書籍	
133	謝	

帶領遊戲的技巧

當帶領朋友、家人、同工、學生、露營的人玩集體遊戲，或在集會中主持一兩個節目，或簡單地在普通場合介紹遊戲時，都需要注意帶領遊戲的技巧。

以下分別詳細解釋帶領遊戲的方式和步驟；如何照顧參加者的安全；如何促進人與人之間的交往；營造氣氛的方法；最後是主持人帶領時的風格。

帶領遊戲的方式

不同的對象要用不同的帶領方式。兒童年紀較輕，遊戲的經驗也淺，需要較詳細的解釋、示範和較多的練習，直至完全明白後才能投入遊戲之中。如果對象是少年人，開始玩遊戲時，不要勉強所有人都參加，先邀請一部份人玩「解結」一類較新奇的遊戲，在旁觀看的人會為他們的困難着急；當困難解決了，就會與他們一起歡笑。這樣先營造遊戲的氣氛，可使以後的遊戲更易於進行。

帶領遊戲的方式有很多，以下三種可供參考：第一是傳統的領導方式，主持人負責指揮全場，站在場地中央向大家宣佈：「現在我們玩『龍頭龍尾』的遊戲，請大家分散，八個人組成一隊，每隊排成一條人龍，各人雙手放在

前面的人的肩上，不要鬆脫，龍尾縛上一條手帕……」這樣清楚地解釋，使所有人都明白主持人的指示。

另一種是「教練」式的帶領方法，是幫助參加者清楚知道每一個遊戲的步驟，例如：主持人握着參加者的手說：「首先，雙手抱着這個人的腰，兩手緊握着，不要鬆脫，就是這樣……對了……你站在後面，像這樣；你則站在最後，對，就是這樣……好。準備開始……」

還有一種是以參加者的身份去帶領，主持人也加入遊戲中，讓大家互相監督和決定勝負。例如：主持人跑到參加者之中說：「『解結』遊戲是這樣的，大家像我一樣，伸出雙手，握着其他朋友的手，注意不要握着同一人的雙手……」

上述的方式可以個別或混合使用。

帶領遊戲的步驟

在遊戲的開始階段，先安排一些規則簡單、容易明白和只需較短時間便能完成的遊戲為宜。也要掌握好時間，讓參加者的四肢有適當活動和培養投入遊戲的情緒。

主持人解說要清楚、生動，可用示範來輔助解釋，並選一部份人擔任小組的領袖。主持

人要注意選取自己最有信心和最喜愛的遊戲作為開始。



主持人在介紹時的態度會影響遊戲的氣氛。無論帶領大型集會或小組，要注意以下幾項：

1. 解釋遊戲的規則和結構時要用最簡單、最清楚的字眼。
2. 其後，解釋遊戲的目的和特質，如培養幻想力和創造力等。
3. 解釋和示範須互相配合，使參加者更明白遊戲的細節。
4. 介紹遊戲時，主持人站在圈的一邊較為理想，使所有參加者能清楚地聽到解說。
5. 介紹和示範完畢，可反問參加者有沒有問

題，是否都清楚遊戲的方法。

6. 在解釋遊戲時，如有人建議不同的方法，主持人盡量接納其建議，讓參加者提高興趣，並藉此讓他們協助帶領遊戲。
7. 如有兩位或以上的主持人，事前先作商量，相互有默契，當一人負責解釋時，另一人可從旁協助遊戲進行，或協助做示範。
8. 介紹遊戲時，可以說：「讓我們試試這樣……」而不是說：「你們要這樣做……」讓參加者有選擇的機會，不會有被勉強的感覺。
9. 遊戲中有不慣用的動作，如彎身或扮演「死亡」，則遊戲前先讓大家練習便容易進行了。
10. 有些遊戲要先克服心理上的困難，如「跳流星」☆遊戲，要平臥在地上，揮動繩子；或「重演動作」☆遊戲，要扮傻氣的樣子。主持人要作適當的示範，鼓勵參加者消除心理的障礙，幫助他們投入遊戲，但最重要是不要選擇過份難度高的動作，使參加者卻步。

要照顧參加者的安全

有些遊戲的動作帶有危險性，主持人便要

提醒參加者加以注意，並解釋每一項的安全措施。主持人也可以要求參加者互相照顧，譬如說：「我不希望有人在遊戲中受傷，我們進行時要注意……」並要檢查場地的安全。在草地或空地上進行遊戲，要預先清理石塊或碎玻璃，或填平凹陷的小洞。進行奔跑跳躍遊戲時，參加者不宜穿着堅硬的皮鞋。如玩有碰撞的遊戲，計劃時便要考慮參加者的能力，有時還要改變遊戲的設計，以減少碰撞的程度。

遊戲進行時，如參加者的身材、氣力、技巧或年齡有相當大的距離，便會出現安全的問題。這時，主持人可改變組合或規則，使參加者的距離接近。有些參加者在遊戲中想盡辦法

達到目標，非常投入，動作比較粗暴。主持人可暫時停止遊戲，婉轉地告訴大家不要過份投入，忘卻他人的安全，並休息一會兒再繼續進行。主持人要盡量使每一位參加者感到自信，在安全的環境下盡量發揮。在適當的時間，主持人要解釋遊戲的原則是使大家有愉快的經驗，希望大家互相合作，以達到效果。在激烈的比賽中，要提醒大家不要只顧爭取勝利，不顧安全。

如何在遊戲中促進人與人的交往

主持人的作用不僅是帶領遊戲，最主要的是通過遊戲去達到小組活動之最終目的，以及



發揮遊戲對參加者的各項功用。因此，除了使參加者明白各項遊戲的規則和步驟外，還要注意他們的參與性及彼此的交往，也應考慮他們對某些動作是否感到尷尬和抗拒。

主持人要有和藹的態度和幽默感，爲了要對參加者表示歡迎，應對他們多加注意、微笑、鼓勵和安慰；同時也要注意參加者的獨特性。有些人有豐富的遊戲經驗，有些人卻經驗很淺，因此主持人要照顧怯懦畏縮和被動的參加者，協助和鼓勵他們投入遊戲之中；但也要注意避免對他們過份注意，以免使他們感到更加害羞和畏縮。

此外，遊戲最重要的功用是通過說話或動作，使參加者在表達自己時互相溝通。主持人要訓練參加者在遊戲中開放，以達到遊戲的目的。在遊戲中，有很多動作和活動是日常生活中很少出現的，例如在「二龍爭珠」中與人互相爭奪；「殺手」和「眉目傳情」中以眨眼作非語言的溝通；「搖籃」，「漫遊太空」，「點心機器」，「傳人的龍」和「女皇的圈子」等各類遊戲，都要求參加者做很多特別的動作；這些都是藉着遊戲的過程，幫助參加者學習舒展自己，訓練他們互相交談，互相認識，也互相觀察，使他們了解自己在他人眼中的印

象，注意與人交往時所產生的相互影響。

營造氣氛的方法

主持人除了指導遊戲的方法外，還要營造歡樂和羣體的氣氛，氣氛一旦建立，便可達到預期的效果。究竟如何營造氣氛？秘訣是要適當地處理下列各點：

第一是提醒參加者穿着適當的服裝，如舒適、寬闊和便於活動的服裝，膠底鞋或運動鞋，粗布長褲或短褲。如參加者穿着整齊，則只宜進行靜態的表演性質或動腦筋的遊戲。

第二要引起參加者的動機。在遊戲進行



前，主持人可根據以下各點估計參加者的投入程度：對集體遊戲有沒有抗拒？他們的衣着如何？體力和健康的情況怎樣？年齡是否接近？彼此是否熟識？主持人要根據這些資料去設計遊戲，並創造配合性的氣氛，例如輕鬆的音樂或與遊戲配合的音樂會激發參加者的動機。又如果已經有一定的人數到場了，主持人便不必等候足夠人數，可即時開始遊戲，以免已到場的人不耐煩。

第三要注意介紹遊戲時的技巧，使他們覺得有趣和有新鮮感。將懸疑的氣氛和遊戲的高潮編排於結束之前，當高峯過後，便適當地結束，不必拖延時間，免有悶場的感覺。

第四，在比賽時，要提醒參加者不必過份着重勝負，解說現代遊戲的概念是着重過程和經歷，而非勝負。在不同的遊戲中，小組的組合可以不同。一個遊戲完畢，重新將參加者分組，可避免突出某一小組。分組的方法可用數目字，如以「1，2；1，2……」各人報數；或以歲數的雙單來分組。有一種替兒童分組的方法頗有創意，主持人先叫各人閉上眼睛，然後在每人的耳邊細聲說：「你是小雞，小鴨，小牛；小雞，小鴨……」然後他們張開眼睛，分別以動作的叫聲聚集分組。但最重要的還是



使所有參加者感覺是一整體，避免形成敵對的組合。

第五，設立獎品不一定能鼓勵人們積極參加遊戲，有時還會破壞遊戲的氣氛和轉移參加者的注意力，並且引起彼此的猜忌。不過可以安排休息時間，讓大家一起喝飲品，吃少許零食，幫助參加者恢復體力，以便遊戲繼續進行。

第六，在安排最後一項遊戲時，可選用能留下深刻印象的遊戲；要留意這時所有參加者雖然很愉快，但也很疲倦，不要等他們筋疲力盡時才結束。在宣佈最後一個遊戲前，告訴他們在結束後，幫忙清理場地，或將椅子放回原處。然後聚集所有人一起進行很有合作性的遊戲如「人造金字塔[☆]」、「女皇的圈子[☆]」、「車輪滾滾[☆]」、「變形蟲[☆]」或「龍頭龍尾[☆]」等等，

讓大家有一整體合作的經驗，然後結束。

主持人的風格

這是指主持人在帶領遊戲時所表現的獨特方式，包括他的個性、價值觀和態度，其中最重要的一項是真誠。主持人所說的話要配合自己的感情，令人覺得可靠和可信。除此之外，他也要誠懇地和有意識地與參加者建立關係，自覺自己的情緒表現、個人性格、特點和喜好，凡事要客觀。總之，多培養自己獨有的特點，形成自己獨特的風格。



主持人介紹遊戲的技巧可決定別人會否參與，因此，無論用甚麼帶領的方式，一定不能將遊戲處理得太嚴肅。風趣和生動的主持人會更有感染力；而幽默和熱誠的態度，也能帶動參加者的熱情和興趣。

帶領遊戲時，要注意以下的事情：

1. 不要嘮叨不絕地解釋遊戲的內容，也不要強迫別人參加遊戲。
2. 不要與參加者爭論遊戲的進行方式，和堅持用自己的方法進行。
3. 避免讓參加者有被欺騙的感覺。
4. 不要安排太多的遊戲，使參加者的體力應付不來。
5. 不要草率結束遊戲，遇到困難時，要想辦法變通，以便達到遊戲的目的。

以上所述各項，經反覆練習，積累經驗，主持人的技巧便會日趨成熟了。

☆有此標記的遊戲刊於上冊

小組的理論

爲了幫助參加者認識自我，並學習與人相處的社交技能，在帶領遊戲時，主持人便要認識有關小組在活動進行時所產生的各種現象。

小組是由不同的個人所組成，每一小組均有其特點，在不同的環境和活動中，小組的動態和發展也各異。主持人若運用不同的帶領方式，亦會使小組的結構產生變化；主持人可從以下不同的層面去認識小組：

(一) 小組的概念

概念是指當個人參加小組後對小組產生的印象。

小組是由兩個或以上的人所組成，當各人漸漸熟識，替小組定了一個名稱，開始產生歸屬感，認定小組的目標，成員們開始互相依靠時，他們對小組的概念也漸漸發展了。小組各人對小組印象深淺的程度，則在乎各人往來的次數；接觸的次數越頻密，印象越深刻。此外，如成員的性別、年齡和興趣等越接近，也會加強對小組的印象。

(二) 個人與小組的關係

當個人參加小組活動時，便很自然地將自己過往的經驗帶入小組裏；例如有些人曾經帶領過遊戲，有些人則只是玩過遊戲，如果能夠使他們將帶遊戲和玩遊戲的經驗和大家分享，

便更能增加遊戲的氣氛。

除了經驗，各人都有自己一套的語言和行爲的習慣以及價值觀念，（是受不同的圈子，如家庭、學校和朋友影響而成的。）在活動進行時，這些習慣和觀念就會很自然地表露出來。因此，主持人對成員有更多的了解，便會明白他們在小組的表現，從而協助他們參加小組活動，達到最終的目標。



(三) 小組的情況

活動進行時，要考慮小組的人數，有些遊戲要有一定的人數，才能產生預期的效果和氣氛。如果活動需要討論和交談，便可以12—15人爲一小組；如果要針對各人在遊戲之後的交流，及在遊戲時所產生的感受，則5—8人成一小組就最適當。

小組的壽命有長期和短暫的，例如家庭小組或有些友誼性質的小組是長期維繫的；但多數只能維繫短暫時間，小組便會解散。

活動場地與小組的發展有很密切的關係，有些場地只宜用作演講，而不適合遊戲之用。在室外或室內進行遊戲，效果也有分別。噪音、光線、溫度和可活動的範圍也會影響活動的進行和參加者之投入。



(四) 小組的發展

小組形成後便慢慢地發展，參加者可透過各種活動互相認識，當他們投入遊戲時，從中可得到不少滿足感。同時，小組內漸漸會形成一些規則和習慣，而小組的目標也逐步明朗化，並向着這些目標前進。但是，每個人的需

要、能力和期望都不同，某個遊戲能滿足一部份人，但未必能滿足其他的人。

成員不斷參與小組的活動，大家互相來往，以至共同研究和解決問題，在這過程中，小組便發展起來。

(五) 小組的能量

究竟有甚麼力量推動小組發展呢？這便要視乎參加者的動機。

小組的生命是參加者彼此努力所創造的；每個參加者對小組的需要各有不同，有些要結交新朋友，學習社交技巧；有些只是消磨時間，或需要歸屬感；有些人則要表現自己的才幹和受人讚賞，這許多不同的需要便形成了推動小組發展的能量。

(六) 小組的價值觀

價值觀是一個抽象的概念，但小組內的行為準則往往是從價值觀而來。當個人參與小組聚會時，便會學習與其他人有一致的行為，跟隨他們的規則。於是參加者的腦海中便有了小組的價值觀念，使他們在活動中認真地執行這些標準，並決定可做和不可做的事。

因此，價值觀在小組內的功用，是使各人的行為有所根據。例如遵行大家同意的行為標準，穿着同樣的服裝，作同樣的打扮或用同樣



的飾物作為標記符號等等，都可使成員對小組產生歸屬感，感覺與別的小組有所不同。

(七) 小組內職位的分佈

小組內有各種職位，如主席、副主席、康樂、秘書、總務等，職位的名稱和釐定可隨需要而定。非形式化的小組中自然會產生領袖，這些職位均負有任務，由任職的人完成。

「職位」的作用很重要，若分配得恰當，便可發揮個人的力量，以達到小組的目標。

(八) 小組的溝通

溝通是指小組的成員運用語言、表情和姿

態與人交往、與人熟識，漸漸藉着各人的交往，發展人與人之間的關係。影響小組傳遞消息的因素有很多，其中一項是環境，例如遊戲場地的尺寸、位置（在室內或室外）、音響設備等。

成員在小組內的重要性，擔當的職位和責任，彼此交往的情況，負責傳遞消息的人（如組長、自願人員、自然領袖），傳遞的方式（用說話或手勢，單程或雙程傳遞），也影響了小組的發展。

其他影響的因素包括：小組成員的意願，