

# 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

本書作者有選擇地收集了過去數十年來曾在香港流行、深受青少年、兒童歡迎的集體遊戲及近年從外國傳入的新遊戲，分上、下兩冊出版。

作者爲了幫助遊戲參加者更深入地了解遊戲的過程和方法，特拍攝了超過一千多幅遊戲過程的相片，最後出版時，只選取了三百多幅具代表性的相片，分別刊於上、下冊之中。

本書以中文編印，無疑會在香港及其他地方，成爲小組領袖、青少年兒童工作者、社工人員、教師、志願人員及其他熱愛遊戲朋友的參考書籍。

「……西方的心理學家有很不同的看法，他們透過不斷的觀察，發現遊戲與兒童的成長有很大的關係。他們認爲，很多遊戲根本就是人類某部份社會生活的摹擬 (Simulation)，小朋友透過這些活動，其實是鍛鍊在各種社會生活中，所扮演的不同角色與人溝通的方法及嘗試成功與失敗的經驗等等。」

本書與同類書的最大分別，在於作者在書中能提出關於遊戲的各種理論和要點，從而肯定遊戲的正面價值。

本書的作者還把書內各遊戲歸類，首先根據參與人數的多寡而分類，再根據各種遊戲的功用歸類。例如，消耗體力的遊戲屬於一類，考驗信心的遊戲，又屬另一類，增進人際關係的又屬另一類等等。使用本書的朋友，便能根據自己的不同需要從而選擇適當的遊戲……」

摘自南海先生的「正面肯定遊戲價值——談《集體遊戲縱橫》」一文(原載一九八四年十月十八日《新晚報》)

ISBN 962 08 1210 7  
© 1985 Sun Ya Publications (HK) Ltd  
659, King's Road, 4/F., Hong Kong.



## 集體遊戲縱橫(下)

著者：梁麗珍

內文攝影：施自圖·黃傑雄等

責任編輯：黎美鳳

出版：新雅文化事業有限公司  
香港北角英皇道659號五樓

印刷：光藝印刷有限公司  
香港北角英皇道657號四樓

一九八五年六月初版

版權所有·不准翻印

PUBLISHED & PRINTED  
IN HONG KONG

H.K.\$30.00

# 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。

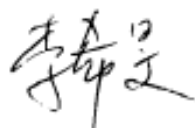
梁麗珍女士一向對於青少年團體工作極有心得，今積聚其多年工作與教學之經驗，試行撰寫適合香港社會工作者、義工及教師均可採用的實用性集體遊戲圖書兩本，以供各福利團體及學校參考。

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



# 目 錄

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

|    |               |     |               |
|----|---------------|-----|---------------|
| 67 | 行禮            | 99  | 廣告歌比賽         |
|    | 反應敏捷的遊戲       | 101 | 爆破氣球          |
| 69 | 草蛇            | 103 | 猜皇帝           |
| 71 | 火車卡           | 105 | 八爪魚           |
| 73 | 一見鍾情          | 107 | 電腦資料          |
| 75 | 風車走           | 109 | 五角一元          |
| 77 | 二龍爭珠          |     | 開玩笑的遊戲        |
| 79 | 紅綠燈           | 111 | 瞎子吹球          |
|    | 氣氛熱鬧的遊戲       | 113 | 瞎子障礙賽         |
| 81 | 氣球禮           | 115 | 訓練思考的遊戲       |
| 83 | 天才表演          | 117 | 太空的約會         |
| 85 | Big、Bart、Boom | 121 | 沙漠歷險記         |
| 87 | 請朋友           | 127 | 猜燈謎           |
| 89 | 大廚師炒菜         | 128 | 附錄一 遊戲資料運用分類表 |
| 91 | 老鷹捉小雞         | 130 | 附錄二 遊戲功能運用分類表 |
| 93 | 下大雨           | 132 | 參考書籍          |
| 95 | 象獅虎鼠          | 133 | 謝             |
| 97 | 鑄紅豆           |     |               |

# 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人家有愉快的經驗，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<sup>☆</sup>」、「女皇的圈子<sup>☆</sup>」、「車輪滾滾<sup>☆</sup>」、「變形蟲<sup>☆</sup>」或「龍頭龍尾<sup>☆</sup>」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，例如遊戲場地的太小、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，