



破冰活動、建立團隊活動 及充電活動

關於本項資源

無論是在你的家庭小聚會，或者一次大型的訓練研討會，我們所有人都想要感到我們已經與獅友們建立一種共同感。透過建立一種溫暖的、友好的及個人的學習環境，獅友們將可分享更多並學習得更多。達成如此的一種方法是將團體混合進行活動，例如破冰活動、建立團隊活動和充電活動。

破冰活動是什麼？"破冰活動"一語來自一種稱為"破冰船"的特別船舶，使用於北極地區，"將冰打破"。正如此種船隻將冰打破使其他的船更容易航行一樣，一項破冰活動可以幫助學習者消除陌生的障礙，覺得較為舒適並鼓勵互相談話。特別是，破冰活動是用於幫助人們彼此認識的一項活動，並且通常會與介紹姓名和分享其他背景資料有關。

一項建立團隊活動是設計來幫助團體結合而成為一個團隊。建立團隊活動不同於破冰活動，團隊成員已經知道彼此的名字，以及或許一些個人的訊息，而著眼於使團體變得更有內聚力。

充電活動是迅速的、有趣的活動使團體能夠有活力。在飯後，團體可能變得呆滯，或該日較晚時學員會覺得體能疲累和動力減少，這些時候特別有用。

通常是一項破冰活動，一項建立團隊活動和充電活動都會重疊。例如，在學員被要求以名字按字母順序排列成行的一項活動期間，學員將知道彼此的名字(一項典型的破冰活動)，他們將成為一個團隊一起工作排隊(建立團隊)，並且站起來在教室內走動，變得較為振奮(充電活動)。因此，此種資源裡的活動歸類，是根據他們可能如何來運用而不是活動的定義。

隨後的頁面所列舉的活動，是主持開場引言、介紹一項主題、溫習最近所學習的概念、鼓勵建立團隊及使精力充沛的活動。最後你還可能發現一些有趣或者有用的各式各樣活動。

主持開場引言的活動

這些破冰活動用來幫助學員剛參加一個會議或者訓練時能放鬆及緩和情緒；並且幫助學員知道彼此名字和個人/職業的訊息。

當學員們是見面的第一次時，從破冰活動開始，幫助每個人知道名字和個人/職業訊息。如果你不止帶動一個課程，必須選擇數個破冰活動 -- 你可使用一個讓學員們開始聊天和交換個人訊息，另一個幫助記住或者復習名字，以及另一個於伸展休息時使用。

座位安排

要求學員安排他們的座位:

- * 根據名字的字母順序，或者
- * 依照生日的月份和日期之次序

放逐

你們被放逐在一座島上。如果你們知道可能有陷入困境的機會，你們將隨身攜帶那五項物品 (你可以依照各個小組人數多少來決定，使用不同的數目，例如 7)。注意他們只允許整個小組攜帶 5 項物品而不是每個人。你讓他們於一張圖表紙寫下他們的物品，並且讓整個小組討論及辯護他們的選擇。這項活動幫助他們了解其他人的價值觀和解決問題風格，並可促進團隊協作。

誰已經做過那些？

在會議之前，開列一張大約 25 項可以對個別獅友有用的經驗或技能的清單。例如，一組獅友的一張清單內容可能如下：

- | | |
|------------------|------------------------|
| ○ 發展一個獅子會網站 | ○ 已在獅子會的學習中心上過線上課程 |
| ○ 已經申請一筆 LCIF 撥款 | ○ 是一名分會幹部 |
| ○ 已經參加一個獅子會領導學院 | ○ 擅長使用 PowerPoint 簡報軟體 |
| ○ 已經瀏覽過 LCI 網站 | ○ 領導一項社區服務方案 |

確認各個項目下方尚有許多的空間(3 或 4 行)，並影印發給每個人足夠的數量。

發給每個人一張清單，讓他或她去尋找有該項經驗或技能的人，請他們在項目下方簽名。此外，讓他們在名字旁邊寫下職業別和電話號碼。活動時間大約 20-30 分鐘。

發獎品給第一位完成的學員、名字數最多的學員(一個項目可以有一個以上之名字)、最後完成的學員等等。活動的結果，學員們將擁有一張可作為資源的獅友名單，大家可以相互學習。

頭韻介紹 (在一行字或詩中，第一個字母或其發音相同)

讓遊戲者知道彼此的名字的一項極好的遊戲。如果教室空間允許，要求團隊成員圍成一圈站好。遊戲開始時，一名遊戲者做個手勢及使用名字的頭韻自我介紹。例如，"I'm Wonderful Wendy" 或 "I'm Smart Steve"。接著下一位遊戲者指向第一位遊戲者，重複前一位遊戲者名字、屬性和手勢，接著並採取類似之方式自我介紹。

以此類推。遊戲必須由第一位遊戲者做其他遊戲者的手勢重複他們的名字和屬性後結束。

混亂

材料需求：3-4 個柔軟的小物體 (填充動物、海綿球、豆袋)

需要時間：10 分鐘

團體人數：8-20 人

目的：體能充電、名字遊戲

1. 組織學員排成一個圓圈。要求每位學員輪流依序自我介紹姓名。
2. 一位學員首先把小物體之一項扔給其他的另一個人，說，"喂，名字(接者姓名)！"
3. 接到小物體的人然後說，"感謝，名字(丟者姓名)！"，接著向圓圈裡其他的人扔出物體，重複上一項的動作。
4. 每當扔出或者抓住東西的時候，必須說名字。
5. 3-4 項的物品可以同時進行，但是確認各項之間要有 30-60 秒的間隔。

地理位置

每位團隊成員都是來自一個不同的地理區域，但是將他們一起排成一張地圖。(註釋：如果團隊成員不是來自不同的地理區域，分配一個地名給每位學員)。要求各位團隊成員站在他/她認為自己的地區於地圖上之位置，盡可能接近實際距離之比例尺。

名字和號碼

當人們走進集會場所時，要求他們把名字寫在一張索引卡片的一面，另一面則為一個號碼。(把索引卡片貼在襯衫上)，當每位學員帶著卡片到處走動讓人家看他們的名字時，必須盡可能努力向更多的人作自我介紹。在任意走動一段時間之後，告訴每位學員把索引卡反過來，因此各張卡片所顯示的是號碼而不是名字。現在給每位學員一張有編號的紙，看看誰能在相應號碼之旁邊填入最多的名字。

在背部讚賞

讓每位學員在一張紙上畫他們的手之輪廓，然後貼在他們的背上。讓團隊成員任意混合並在每位學員的背上寫下一些要告訴他們的正面評語。

會議軟身活動

讓人們迅速專注於彼此認識和準備參加會議的構想！

本項活動不限團體的人數都可進行。

所需時間：活動可以依照你的希望決定時間之長短。

材料：不須

人員 / 場地安排：需要團隊成員可以圍成一個圓圈的位置。

指示事項：

主持人繞著圓圈走，並要求學員完成以下句子之一：

我成為一位獅友因為…

我所做過最好的服務方案是…

作為一位獅友我已經被教導…

當人們問我國際獅子會是什麼的時候，我告訴他們…

今年，我計畫要…

在圓圈裡的每位學員都應該回答問題，然後再向團體發表下一個新問題。

"我從未" (10 件告密)

開始時發給每位學員一些糖果。順著圓圈順序，讓每位學員完成句子: " 我從未 ... " 。如果其他學員已經做過這位學員從未做過的事，他必須給做過的學員一顆糖果。這是一種有趣方法以知道你未曾發現關於人們的事。

兩項事實和一件謊言

透過發現一般和獨特之興趣和經驗，讓學員能彼此更加認識並相互感激。幫助撫平該團體內的活動範疇，建立人際關係，不管組織或權力架構。幫助人們開始更舒適地相互交談和傾聽。

團體人數：這項活動不論團體人數都可進行。

所需時間：每位學員將使用大約3-5 分鐘

材料：不須

人員/ 場地安排：這項活動可以在室內或室外舉行，可以站著或者坐著進行。

指示事項：

1. 告訴學員他們必須向團體作自我介紹，說出有關他們自己的兩件真實事情和一件謊言。
2. 要求一位志願者開始說出兩項事實和一件謊言 — 與團體的所有學員分享三件事。
3. 當有人正確地猜測到謊言時，換下一位學員。
4. 一些學員可能想要詳述他們的事實陳述，須倚賴他們自己的精心製作！

我也是

本項活動對小團體最適合或者一個大的團體分為每組4-6位學員的小組。

1. 分給團體的每位學員10 個小硬幣/ 牙籤 / 廢紙片，等等。
2. 第一位學員說明某件他/她已經做過的事情 (例如：滑水)。
3. 其他每位已經做過相同事情的學員承認後在桌上放一個硬幣。
4. 然後第2 位學員說明某件事情 (例如：我曾經吃過青蛙腿)。
5. 其他任何已經做過相同事情的學員在桌上放一個硬幣。
6. 一直繼續到某人已經沒有硬幣為止。

共同的基礎

本項活動對小團體最適合或者一個大的團體分為每組4-6位學員的小組。

給小組一段具體的時間(或許5 分鐘)，寫下一張他們全部都相同的事物之清單。告訴他們避免明顯的事情(" 我們全部正選修這門課程")。當時間到的時候，詢問各組他們已經列舉多少項目。爲了好玩，要他們宣佈一些最有趣的項目。

介紹一項主題的活動

有時當一個團體爲了某一項特定的題目舉行專題研討會而見面時，學員們彼此已經非常了解。在這種情況，使用一項破冰活動來引導進入課程的內容。一項引入主題的活動有許多功能。它能：

- 產生對課程或訓練主題的興趣
- 活化學員對此學科早先已有的知識
- 幫助研討引導人及學員確認個人學習的需求和目標
- 鼓勵分享資訊和資源
- 浮現學員對討論或學習的抵抗

引入主題的問題可以統一地或分別回答。應自由地多多使用引入主題活動：在各個課程上使用都是合適的。

個別的引入問題

個別的引入問題用於鑑定個人的學習需求和目標，鼓勵分享資訊和資源，及/或使學員對討論或學習的抵抗表面化。學員依照一項預先決定的順序(例如，由左至右、由前至後等順序)對問題作出回應，或隨機由志願者回答。如果你讓學員隨機談話，請記得本項活動的目的是讓人們開始交談，因此努力確保團體中的每位學員都能做出貢獻。

這是一些引入主題的建議：

- 說明一或兩個你希望在本課程中得到回答的 "棘手的問題"。
- 描述一項你最近已經成功運用的策略/資源(對課程/訓練的主題有相關性)。
- 說明你個人對此項主題的定義(例如: 在公共關係的課程中，"公共關係的意思是...")。

當主題的內容挑戰到既有的信仰或者實務時，下列的引入方式特別有用：

- 說明你的對此課題的意見。("我想...")
- 完成一個片語或一句，"在公共演說的課程，"鼓勵一位懼怕對公共演說的人，透過...")。

爲了鼓勵自由地輪流參與，要求學員們傾聽所有他人所貢獻的意見，但是保留他們的意見，在後續的課程中再討論。

字詞之樹

產生一個與題目有關字詞的清單。例如，如果討論設定目標，要求學員提出與題目有關的字詞。學員可能提出的建議："目的"、"行動計畫"、"目標"、"規畫"、"成就"，等等。把所有建議的字詞寫在白板上，如果可能，群集在主題附近。你可以藉此機會介紹主要的專有名詞。

多重選擇題或者是非題

在課程結束時使用多重選擇題或者是非題給學員做測驗，也可以試著開始就進行測驗。作爲課程的引導人，你可以到處走走，且個別看看學員的回應 -- 這能幫助你確定在訓練期間你必須專注的重點。在課程結束時與全體檢查答案。

溫習和運用所學的概念之活動

這些活動的用意是加強，復習或者運用最近所學的教材。這是一種有趣的方法來強調核心概念並使學員起而行動。

拋球

當教材需要的高度專心時，這是一項一半復習和一半提醒精神的練習活動。讓每位學員站起來並圍成一個圓圈。不必很完美，但是必須面對面彼此全部都能看到。把一個海綿球或豆袋扔給一位學員並讓他告訴其他學員們，他認為學習到最重要的概念。然後把球扔給其他一位學員，請他說明他認為最重要的概念。繼續直到每位學員至少接到一次球並且講說剛才的教材所涵蓋的一項重要的概念。

過程之球

與上述的練習活動類似，但是當球扔給他時，每位學員只須說出一個過程或概念的第一步。教師或請一位學員，依次在黑板或圖表紙上寫下。例如，在學習過 "馬斯洛的需求等級理論" 之後，你將球拋給一位學員，請他說明需求的金字塔的一項，例如：安全、生理、自尊等等，再依次將球拋給下一位。

交通號誌燈

本項活動適於任何團體，其目的在一節培訓課程 / 討論會結束前，介紹發展行動計畫的想法。

教材：翻頁式圖表紙；鋼筆及/或馬克筆

時間：20 分鐘

1. 把團體分成數個小組
2. 在教室前方的一張圖表紙上，畫上一個交通號誌燈。解釋交通號誌燈代表行動計畫：學員應該停止做甚麼?(紅燈)，他們應該減少做甚麼?(黃光)，以及他們應該實行甚麼?(綠燈)。
3. 給予五分鐘的時間，要求每位學員寫下他或她自己的交通號誌燈。
4. 全體學員輪流，要求每位學員告訴其他所有學員在培訓課程/ 討論會之後，他將停止做的一件事，將做較少的一件事，以及將要繼續推動並執行的一件事。

來源：

巴卡·米歇爾和科布·凱特。(1993)。開始和結束：創造性的暖身和結尾活動。阿默斯特，麻薩諸塞州：HRD 出版社，第 139 頁。

建立團隊活動

煙斗通條

本項活動讓學員要有創造性。在課程的開始時(或者休息時間)，把三根煙斗通條放在每位學員的桌上。不要告訴他們是什麼除非被詢問。當你準備好了的時候，告訴全體請他們製作一件煙斗通條雕塑品。換句話說，他們能使用這些通條來製作自己想要做的任何東西。

在早上(或者整天)結束前，要求各組(5 人一組)選出一位優勝者。然後全體學員再選出一位總優勝者。

如果貴區的文化鼓舞團隊一起工作，必須特別表揚任何小組學員，他們結合該小組所有的煙斗通條，共同創作一件“更好”的作品。

失明者依數字排序(20 分鐘)

說明：溝通及傾聽。

- 不能交談
 - 你必須將你的蒙眼布始終蒙住眼睛
 - 有人會在各位學員的耳朵旁低聲說個數字
 - 目標是團體所有成員不得交談、不得使用眼睛去看，而可以按照數字大小排隊。
- 把所有學員都蒙住眼睛。低聲地對每位學員說個數字(不要讓其他學員聽到)。數目應該是隨機(並非只是 1-12，等等)。在低聲地說完數目之後，移動學員到一個任意的地方。一旦每位學員都有數字之後，就讓他們開始。確保所有學員在整個活動時之安全。

提出問題：

這個練習活動最困難的方面是什麼？

你有一同工作的感覺嗎？為什麼有/為什麼沒有？

你不能交談的時候產生何種令人沮喪的感覺？

什麼是成功的必要事項？

你是否以為所分發的號碼是連續數字(像 1-12 一樣)？

良好的溝通對團體有多重要？

本項活動與我們的團體有何關連？

全部綁緊

教材需求：印花大手帕或布條，其他的需要物品

需要時間：15-30 分鐘，取決於目標和團體人數之多寡

團體人數：2-15 人

- 目的：團隊協作完成一項共同目標
- 將學員安排成爲一個圓圈，彼此面對面。要他們將手臂外伸。
- 把團體綁在一起，也就是每位學員與相鄰兩位學員的手腕綁在一起。
- 現在整個團體已 "全部綁緊"，給他們一起做一項任務。

一些想法是：

- 爲每位學員做漂浮麥根啤酒
- 包裝禮物包括蝴蝶結和一張卡片
- 吃午餐
- 做一份快餐
- 擬訂一項藝術方案
- 爲團體的每位學員倒一杯水
- 其他任何有趣和瘋狂的事情

備註：爲了使任務更困難給團體一個時間限制。

活動後提問或討論題目：

- 爲什麼你能成功地(或者不成功)完成工作嗎？
- 時間限制是幫助還是使你的團體不能完成工作？
- 團體的每位學員都幫助做工作嗎？
- 當某人不幫忙時，會發生什麼？
- 當與他人合作並努力做一項工作時，你曾有被其他人"綁緊" 的感覺嗎？如果這樣的話，爲什麼，並且你怎樣處理這種感覺？

資料來源：

瓊斯，A。 (1999)。 *將每一個團體建立爲團隊之活動*。理查德, 華盛頓州：雷克工作室出版。第 56-57 頁。

建造一輛汽車

教材需求：翻頁式圖表紙

所需時間：25 分鐘

團體人數：5-30 人

使用圖表紙，畫出一輛汽車的輪廓。指示團隊給汽車添加零組件並且解釋它代表什麼，這些和團隊如何連結上關係。舉一個例子然後讓他們去做。

把團隊分成 4 或 5 人的小組。給 20 分鐘讓各組去畫他們的汽車並給各小組 5 分鐘的時間說明他們的車輛。總時間取決於團隊的人數。

一些例子：畫天線以保證我們有好良好的通訊，或畫車輪使我們保持前進。其它如一面後視鏡使我們一直有人留心看著我做的事，頭燈幫助我們找到路，一個後車廂儲存我們的全部知識和工具，油箱提供所需的燃料，等等。

人力機器

6 到 8 人編成一個小組，每個人使用人體模仿機器的外觀和動作，創作一台機器。例子包括成爲一件攪拌器、烤麵包機、割草機、複印機、燈或者洗衣機。

雨

各位學員圍成一個圓圈坐著，肩併著肩。不准交談。領導人開始這項活動，每位學員聽到他的左邊正在發出聲音時，就加入。領導人搓手掌開始此項活動。圓圈內繼續進行，直到它回原來的領導人。然後改變聲音(捻手指使劈啪作聲、鼓掌、拍大腿、跺腳，然後以相反的順序)。所產生的感覺會有近乎一種暴風雨的聲音。

共識

教材需求：不須

所需時間：10-15 分

團體人數：10-12 人

目的：建立團隊，討論共識和協作，妥協

1. 根據人數把學員分成 3-4 個小組。
2. 要求各個小組緊緊擠在一起並爲其他小組製造聲響和動作。
3. 在每各個小組已經爲其他小組展示他們的聲響和行動兩次之後，活動引導人給各小組有 10 秒鐘的時間又再緊擠一起。
4. 活動的目標是所有小組都一起做出相同的聲響和動作，而彼此沒有商討。
5. 在各組緊擠一起後，活動引導人要求所有的小組，從 1 數到 3 後，各組都同時做出行動/聲響。(不必是他們原先所做的)。
6. 一直重新做上述之行動直到全部小組做出相同的聲響/動作。

變化：

由於一些原因，有些小組在第一次或者第二次嘗試時就獲得成功，將學員再分散成爲人數更少的小組並讓他們重複活動。

活動後詢問/討論問題：

1. 由於本項活動的成功(或不成功)時，感覺如何？
2. 爲什麼如此困難達成一致？
3. 什麼本活動中感到最沮喪之事？
4. 當你的聲響/動作不被小組選擇時，感覺如何？

5. 你們有否任何人在本活動中妥協，有甚麼感覺？
6. 當不能與其它小組溝通時，感覺如何？

會造句的球

教材需求：PU 泡棉球(Nerf 為註冊商標)或者另一個柔軟的球

所需時間要求：15-20 分鐘

團體人數：5-40 人

目的：公開演說、調整以改變、解決問題

1. 將學員排成一個圓圈，並且告訴他們現在將發現自己具有脫口而出講話的才能。
2. 圓圈內的學員們將把球互相拋擲，同時講出一個簡單的描述性片語；("例如平靜的湖、小女孩、美麗的城市天際線、可怕的灰熊、柔軟海綿球，等等)。告訴他們因為沒有規則，所以也沒有錯誤的片語! 讓全體學員輪流扔球和講話，直到每位學員已經對自己隨口說出一個片語的能力有信心(通常花費不到 5 分鐘)。你已經感覺到有如如此現象時，等球下次投向你的時候，就抓住球停止繼續下去。
3. 向全體學員祝賀他們精湛的口語藝術，並且告訴他們已經以驚人的速度向前移動到進階水平。告訴他們現在將再玩一次遊戲，這次須遵守一個規則：他們所說的片語必須與前一個片語有關。也就是，一位學員說一個片語並扔球而接到球的人接著那個片語說一個片語。
4. 試驗性先做一兩次。扔球並說："一位新會員 ..."，接到的人現在必須說類似的話，"籌備此次的狂歡節，"(為他鼓掌以鼓勵其餘學員)。這位學員於是將把球投給其他人，或許說，"想出售玉米花，..." 並且接到的人可能說，"以及棉花糖果"。那位學員說完後轉身並扔球給其他學員，他說，"一個小女孩..." 那位學員接球後並說，"需要眼鏡"，以此類推。
5. 繼續進行，一直到每位學員再一次對自己脫口而出的能力感到滿意，至少大部分時間都覺得能夠適應。讚賞學員並要求他們坐下。

活動後詢問/討論問題：

- 當球扔給你時，你的想法或感覺是什麼？隨著活動的進展，這種想法有改變嗎？
- 你在此刻獲得的舒適程度有某些想要說的事嗎？你有否審視或評價自己的付出？
- 你在第幾輪才開始覺得比較自在，在第一或第二輪嗎？作為一位發言者，如果你專注於對團體作出回應而不是想給他們留下印象，你的呈現會如何改進？
- 如何運用以上所有各點於你的呈現？你是否認為自然而然的意思就是你自己不必仔細準備？[答案：不!]
- **要點：**一旦你已準備 - 寫稿、重寫，以及排演你的呈現 - 你的下一步必須做什麼？[答案：做好準備以防意料之外的事情發生... 因為它經常發生。]

備註：如果你的學員們在此項活動中一直出問題，因為他們給自己加壓力，想要表現自己的聰明 - 詩意、有趣或者不平常的片語。需要隨時提醒他們，重點將是自然和即興。告訴他們不必擔心自己的原創性。它將自然顯露；實際上不能去鎮壓它。此刻，他們的挑戰只是追隨自己的第一個想法一起發揮。每次當球碰上你的時候，克制自尊心然後模擬塑造之！

資料來源：

唐布林，D.韋斯(2000)。《幽默的訓練遊戲大全》紐約。麥格勞-希爾。第 141-143 頁。

感恩

教材需求：紙、信封、書寫器具

所需時間：20-30 分鐘，取決於團體人數

團體人數：2-40 人

目的：建立團隊、表揚

1. 向團體解釋此片語："吃力不討好的工作"，可以用於很多職位或者特定的任務。解釋有時候一個簡單片語來自正確的來源可以改變那個描述符號；這個片語是"感謝你"。
2. 分發空白的紙和信封。
3. 要求團隊成員在信封上寫上他們的名字並把它放在一個會議或僻靜營期間每位學員都容易接近的位置。
4. 邀請團隊成員在課程期間的任何時間，當他們記得在一個特殊時間、事件或者行為想要感謝另一位團隊成員時，隨時寫在筆記紙上。
5. 告訴學員在整個會議或僻靜營期間，他們可以把那些筆記紙放到那位團隊成員的信封之內。
6. 鼓勵團隊成員至少為每位學員寫一封感謝信。

活動的變化：

- 本項活動可以被適應包括恭維語或者鼓勵語。它也能簡單地像是以三個友好的字詞來描述團隊成員。
- 如果在一次僻靜營時進行，你可以用手製作 8 x11 吋的海報，每張寫上一位學員的名字並貼上照片，然後讓學員們在整個僻靜營期間直接在海報上寫。如果某人不想公開他所寫的內容，你也可以附上一個信封讓人們放筆記紙。

備註：

因為這些筆記紙是發送人和接受者之間個人的事，不要更進一步在團體內探索它們。本項活動的力量在於結果，並非過程。

資料來源：

韋斯特，E。(1997)。201 項破冰活動。紐約：麥格勞·希爾。第 409 頁。

三向溝通

教材需求：一張圖表紙、馬克筆、一些印花布、寫字夾板、鋼筆和紙

所需時間：15-20 分鐘

團體人數：6-40 人

目的：從正反兩方面討論不同的溝通方法和風格。各組實際上模擬一項特定的溝通風格/環境類別，使他們了解：

1. 開始時一起簡短討論與朋友、教授、同事，等等進行溝通時的各種不同方法做為活動的序幕。告訴他們在此項活動中，為針對某一種特定的溝通方式，**討論並確定他們的理念、優點及綱要**。將探索 3 種不同的溝通方式：面對面、電話和電子郵件。
2. 把團隊成員分成 3 個小組。第一個小組描述**面對面**的溝通環境。對他們的溝通上沒有任何控制。他們應該坐在教室的一個區域並使用筆和紙，寫下他們在活動期間的所見。
3. 第 2 個小組描述使用**電話**的環境。為了複製電話環境(他們看不見正交談的人)，本小組成員應該被蒙住眼睛。他們應該一起坐在教室的另一個區域。**一位學員擔任書記，他不必戴上蒙眼布，為小組的結論作記錄。**
4. 第 3 個小組描述**電子郵件**的環境。這些學員應該背靠背坐下並且不能講話。他們應該各自有紙、鋼筆和寫字夾板。為了溝通，他們必須書寫筆記並彼此傳閱。
5. 給予大約 7 分鐘，然後要求各個小組的一位成員做報告。(學員現在可以不必蒙眼，使用寫字夾板和其他的限制條件)。
6. 將各組的所見與綱要寫在一張圖表紙上。

資料來源：

戴明・V。(2004)。《領導能力遊戲全書》。紐約，紐約州：麥格勞-希爾。第 115-116 頁。

增進團體精力的活動

感到你的團體好像汽車快沒有油了嗎？或許因為太晚了，或者在吃過飯之後，你的團體好像沒有很多能量。我們提供一份簡短的充電活動之清單讓你和你的團體得以繼續下去。這些活動隨時可以使用，因此盡情使用吧！

動物排圈

教材需求：不須

所需時間：10 分鐘

團體人數：5-50 人

目的：體能充電活動

1. 告訴團隊成員靜靜地思考他們最喜愛的動物。
2. 然後告訴團隊成員不要交談，他們需要從最大到最小的動物之順序排列。
3. 團隊成員只能以手勢和聲音表示他們的動物。
4. 在他們完成之後，讓他們排成一個圓圈，並且說出那些動物的名稱看看是否正確。

國際獅子會需要我，因為 …

教材需求：不須

所需時間：7 分鐘

團體人數：5-50 人

目的：體能充電活動

本練習活動顯現幽默，團隊精神並且可加強承諾。

1. 要求學員想出國際獅子會需要他們的三個原因，或者他們對國際獅子會或者他們的分會有過什麼貢獻。
2. 然後，要求學員，同時站起來或任意在教室內走動，以承諾及信心，大聲喊出這些原因。

動物的聲音

教材需求：寫動物的名字之筆記卡片

需求時間：5 分鐘

團體人數：10-50 人

目的：充電活動、破冰活動、團體分組的好活動。

1. 在關筆記卡片寫上動物的名字。每種動物至少中做 2 張，但是你可能想要小組的人數更多時就須增加。例如，如果你想要每 5 人一個小組，你將需要 5 張筆記卡片寫相同的動物。
2. 將一張卡片分發給每位學員。解釋有一些複數相同的卡片。
3. 告訴學員他們必須在教室內只透過發出動物的聲音，確定他們的同伴 (或者團隊成員)。在這個階段不准交談，只能發出動物的聲音。

其他活動

重新安排教室(改變)

在開始上課之前，把書桌排列成 "傳統" 的教室排列風格。除此之外，在教室之後方放個舞台(講台、圖表架，等等)。開始你的呈現之前(你將站在他們的後方，面對他們的背部)。向他們講解，這就和當前的組織一樣，需要實行許多改變。領導人站在部屬的後面，試圖去"推" 他們進行改變。而改變能否成功，就像我們的教室，必須去改變才能成功地上課。

此外，指出這是許多傳統的組織之安排，排列很好很平均，但這種座位的各排(部門)，想要溝通及互相學習是困難的。當我們規劃組織分開成各部門，但是真正團隊的發展，各部門之間需要跨功能的團隊彼此合作。要求他們重新安排教室以便能夠進行真正的學習、溝通及團隊協作。你可能必須給他們一些指標開始，然後不再參與，讓學員自行處理。

在下一個休息期間或午餐之後，讓他們使用所學習的一些技巧，再次重新安排教室。可以如此重複數次，取決於呈現時間的長度。但是，每當他們改變座位時，需要加強一個他們以前學習的概念。

你沒問題

在一次研討會或者會議結束前的總結，這是一項好的活動。分發每人一張3" x5"的索引卡，並要求他們寫上自己的名字。卡片在團體成員之前互傳；每次每位學員都須為該名學員寫一條自己的評論。最後卡片交還給每位學員。