

## 驚險迷宮

### 導師指引

活動目的：團隊精神、互相信任、溝通技巧      活動時間：30~45 分鐘

活動人數：12~16 人

活動器材：每人/每 2 人一個眼罩，20 米長圍圈繩，雜物，幾個培訓用老鼠夾/吹氣球

活動安全：裝置老鼠夾時請小心，  
不可赤腳，不宜做高難度動作(如跳躍)

活動任務：由指導者引領蒙眼者走出迷宮

#### 活動程序及規則：

8. 用繩圍成一個 3 x 5 米的空間(迷宮)；
9. 在迷宮內隨意擺放物件；
10. 也可邀請參加者將隨身物品掉進範圍(迷宮)內；
11. 二人為一組，一位做指導者，一位做蒙眼者；
12. 通知各人何處是入口及出口；
13. 指導者起初只可用說話溝通；
14. 指導者只可在過了中場後才可接觸蒙眼者；
15. 蒙眼者若碰到障礙物，必須從起點再開始；
16. 導師可放幾個培訓用老鼠夾在迷宮內，若觸發了其中兩個，全部參加者必須從起點再開始；
17. 個人完成後掉換角色。



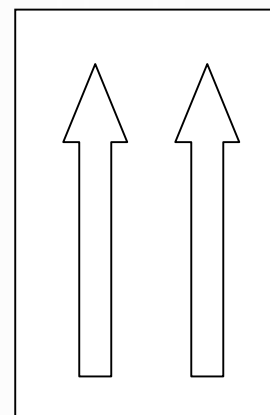
#### 活動總結：

- 你喜歡做指導者還是蒙眼者？為何？
- 過了中場後才可接觸，有何感受？
- 指導者有什麼說話想對蒙眼者說的？
- 蒙眼者又有什麼說話想對指導者說呢？
- 有否發覺每個人對方向、距離的理解也不同？
- 試比較開始時與最後的周圍音量，何時比較安靜？

#### 經驗分享：

- ❖ 蒙眼的活動實在太多，但若加了一些驚險元素(如幾個培訓用老鼠夾)，便能提高參加者的投入感，參加者雖然玩過類似的活動，但這次一定是印象最深刻而且最具啟發性的。

出口線



入口線

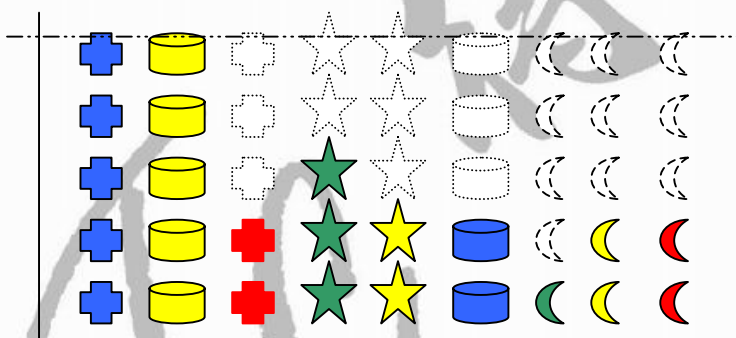
## 摸一摸，欠幾多

### 活動玩法（參加者用）

#### 活動規則

1. 以下這個活動叫做「摸一摸，欠幾多」，大家將會圍圈而坐，然後帶上眼罩。
2. 所有組員帶上眼罩之後，導師便會派發每人一塊或者兩塊圖形或者物件給每位組員手上
3. 接過物件的同時，導師便會告知物件的顏色
4. 整個過程唯一的溝通方式就是言語，組員不可觸碰其他人，也不可交換，
5. 你們首先要找出最多件數的**相同顏色及形狀物件**的數目，此數目稱之為「**基數**」（貼示：不會超過 6），例子如下。
6. 最後任務是計算出其他**同色同狀物件**欠幾多才夠「**基數**」
7. 過程中全組（不是每人）可以問 5 條問題，導師的答案只會是「是/否」
8. 如果大家認為已找到答案，只需要**一位組員**一次過講出其他同色同狀物件欠幾多才夠「**基數**」，其他組員不準提示，如果正確的話，活動便完成，大家可以除下眼罩，否則繼續尋求答案。

例子：



基數 = 5

答案：  
 3 個紅色十字  
 2 個綠色星星  
 3 個黃色星星  
 3 個藍色圓柱體  
 4 個綠色月亮  
 3 個黃色月亮  
 3 個紅色月亮



組員圍圈而坐

## 摸一摸，欠幾多

### 導師指引

**活動目的：** 領導才能、解難技巧、各有強處      **活動時間：** 45~75 分鐘

**活動人數：** 10-15 人，一位導師

**活動器材：** 眼罩每人一個、圖形、板塊、象棋、麻將等等道具每人 1-2 個



- 活動安全：**
1. 在這活動心理安全比生理安全更重要，雖然是一個靜態活動，但組員長時間看不見東西或許會產生心理恐懼，必要時技巧地讓他除下眼罩。(見應變)
  2. 任務完成後，除下眼罩，慢慢睜開眼睛，讓瞳孔慢慢適應

- 導師留意：**
- 這是一個高難度的活動，成功感將會非常之大
  - 在講解 Briefing 時組員未必完全明白活動如何運作，這是正常的，因為對他們來說這是一個全新的活動。
  - Briefing 時可拿出一兩件物件作講解例子，其餘不可給他們活動前見到。
  - 活動前必須清楚計算正確的答案

#### 活動程序及規則：

1. 導師依「活動規則」講解玩法。
2. 圍圈而坐(如右圖)及派發每人一個眼罩
3. 待所有組員帶上眼罩後，要組員伸出左右手，續一派發每人一至兩個物件，同時告知這物件是什麼顏色
4. 組員不可與其他人有身體接觸，也不可交換物件
5. 所有組員必須溝通，統計物件數目，分類，尋求結果
6. 記下他們討論的過程，問了什麼問題
7. 每次當組員講出最後答案時(其他組員不準提示)，導師可沉默拖延 20-30 秒，才答「正確/錯」，使氣氛緊張起來
8. 起初 30 分鐘可讓他們自由發揮，其後可按需要作出應變
9. 30 分鐘後，可邀請其中一名組員成為觀察者(任務見下方)，此人可能是一直沉默的或是太多說話的；60 分鐘後可邀請他加入討論，唯此組員須保守他可觀看的秘密。

疑難 >> 分類 >> 結果



#### 參加者心聲

18 歲的亞添：「本來我是沒有什麼信心，但組員給了我很大的鼓勵和支持，不厭其煩地重覆各自所記的東西，我亦用心記下來，經過了一個多小時，我們終於完成任務，說出了答案，大家心中都有著說不出的滿足感和成功感，在這短短的一個多小時內，給了我從未感受過這麼大的成功感，這是個意外收穫。」

續……



## 摸一摸，欠幾多

### 導師指引

#### 應 變：

- ✧ 如需減低難度，可考慮無須要組員計算欠幾多，只是各色物件的數量便可以了。
- ✧ 如時間所剩無幾，可開一至二人的眼，由他們領導活動；或者如上述減低難度。
- ✧ 如某組員在過程中感到恐懼，可細語邀請他轉換角色，成為觀察者，觀察者可除下眼罩但不可參與討論（只可說姓名、是/否、手中物件顏色），而且不可讓其他組員知道。
- ✧ 如某組員真的分辨不到手中物件（如麻將、象棋），他們可以選擇利用一條問題作條件，可與一位組員交換一件物件 30 秒。

#### 活動總結：

- 剛才知否用了多少時間完成？最初有沒有想過要用一小時去完成？
- 讓導師簡述剛才的過程。
- 試回憶問了多少問題，有沒有善用問題？
- 完成任務的元素是什麼？你們的溝通是怎樣的？
- 剛才誰是領袖？為什麼是他/她？也邀請觀察者分享一下。
- 用了\_\_\_分鐘才知道總數，\_\_\_分鐘才找出基數，有沒有人知道這兩個數字十分重要？
- 此活動製造了一個疑難，有沒有利用各人的資料，良好溝通，分類，然後整合得出結果呢？
- 現實生活遇到困難，也可利用同樣方法，可否舉一個例子呢？
- 有些人觸覺比較敏銳，有些人記性比較強，各人有不同的強處。
- 試講出領袖的特質。（頭腦清晰、分析力強、表達清楚、比任何人都了解情況、知人善任）



#### 經驗分享：

- ✧ 這一個靜態活動需要良好的溝通，通常不會安排在日營或者宿營的較前時間，而是在晚餐之後，進一步訓練他們的領導才能。
- ✧ 有一次，組員們多次失敗後，連正方形也懷疑是星星，此時必須幫助他們盡快完成活動，讓他們重拾自信。
- ✧ 不同的麻將如果說成長方體的話，我只可以說他們只能得到及格的成績，生活/學習也是一樣，如果要取得比及格更高的成績，過程便必須付出多一點。

## 珠行萬里

### 導師指引

**活動目的：**互相支持、團隊精神、EQ

**活動時間：**30~45 分鐘

**活動人數：**8~12 人

**活動器材：**不同顏色的膠導管、高爾夫球

**安 全：**小心導管的尖處

#### 活動程序及規則：

- 每人必須參與，每人均有一條導管及每組有一個高爾夫球
- 通知何處是起點及終點路線（100 米以外）
- 球只會在活動開始時才交與每組
- 活動開始後，組員不能接觸其他組員的導管
- 組員不能觸及高球使之停止或改變速度
- 導管與導管間不可重疊
- 遊戲進行時，高球必須不停地向前滾動，不可停止或向後退
- 組員不可帶同高爾夫球走動
- 高球掉地或觸犯以上任何規則，必須由起點重新開始  
(導師可按情況及因應時間，而調節遊戲的規則)



#### 活動總結：

- 過程裏遇到甚麼困難，用甚麼共識去解決？
- 球掉地時，該怪責誰？有否正面行為呢？
- 導管斜了而高球掉地代表生活中的甚麼？是否情緒呢？你的 EQ 怎樣？
- 如果再做一次，你會在那些地方多加注意呢？
- 剛才聽到什麼鼓勵的聲音？這些聲音最要嗎？

#### 經驗分享：

- ✧ 曾有參加者在開始前認為 100 米之內不犯錯是不可能的，結果當然是成功啦！總結時他說道，如果沒有規則，成功感不會那麼大。無錯，珠行萬里的任務非常簡單，但要每人因錯誤中成長、埋怨變鼓勵卻將簡單加上難度，要讓參加者看到團隊的默契才是本活動的精髓所在。

## 雞在那裏

### 導師指引

**活動目的：**溝通技巧、領導才能

**活動時間：**30~60 分鐘

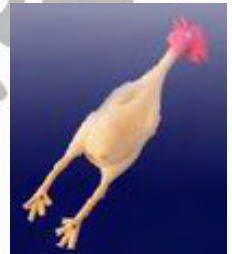
**活動人數：**10-15 人

**活動器材：**20 米粗長繩一條，玩具雞一隻，眼罩每人一個

**活動任務：**全組參加者蒙眼，在一處最少有 500 平方尺的地方(室內/外)，於規定時間內找到玩具雞及長繩，把長繩圍成一個正正方形，並把玩具雞放在正正方形的中間。

#### 活動程序及規則：

- 所有參加者先蒙眼，才說明活動內容，讓參加者留心聽講；
- 告訴參加者：你們是一家意大利粉店的廚師，客人(導師)到來吃晚餐，叫了一碟雞意粉之後，突然停電漆黑一片，你們要在黑暗中先找意粉，後找雞，然後將意粉弄成正方形，雞放於中間給客人享用。
- 先要找意粉，然後找雞，第三是圍成正方形；
- 找到意粉前，各人必須有身體接觸，找到後，各人以接觸意粉代替接觸身體；
- 找到意粉之後，意粉不能觸地；
- 全組在整個活動中有十條問題可提問，而導師只會答是或否；
- 沒有規定正方形的大小；
- 參加者之間可以進行身體接觸和語言交流；
- 參加者前進時要先以手或腳前探有否障礙物，導師必須關顧所有參加者的安全；
- 當聽到小喇叭聲響(導師如有的話)，表示前面有危險，參加者應注意；
- 中途可挑選一位組員，問他肯不肯除下眼罩，但不可示意看得見，只可說是/否/他的名字；
- 5-10 分鐘後，可讓他說話，讓他發表意見，但不可示意看得見。
- 除掉眼罩時請慢慢睜開眼睛。



#### 活動總結：

- 剛才發生過什麼事情?誰是領袖?當領袖的條件是甚麼?須要看得/知得比別人多嗎?
- 繩子那麼長，為什麼開始時想不到將繩重疊起來?
- 十條問題的目的是甚麼?有沒有善用這些問題?

#### 經驗分享：

- ✧ 雞在那裏是個很難帶的活動。因為不是每一次也能於 45 分鐘內完成，時間控制方面很難掌握(控制時間是導師的責任)，關鍵在於你選中的開眼者是否能助你縮短時間，成為領袖。雖然帶領此活動的技巧甚高，它所帶出的訊息卻是很豐富，參加者也覺好玩，而且獲益良多，你會愛上此活動的。

# 大蜻蜓

## 導師指引

**活動目的：**積極態度、互相信任、確定目標      **活動時間：**20-30 分鐘

**活動人數：**8~12 人

**活動器材：**大蜻蜓、長繩(圓形繩圈直徑 3-4 米)

**活動任務：**把繩圈中間的大蜻蜓逐一取出來

**活動安全：**飛大蜻蜓時，一般是右手向前推的，如左手向前推的話可能會受傷

### 活動程序及規則：

1. 派發每人一隻大蜻蜓；
2. 將手上的大蜻蜓飛進繩圈中心，次數不限，滿意為止；
3. 現在圈內已佈滿「化骨毒水」，組員要將圈中的大蜻蜓依顏色次序(由導師決定)取出來 (越近目標, 越難完成)；
4. 每人最少要取出一只；
5. 組員只能在繩圈外活動，不可觸及繩圈內的地面；一但觸及，無論取出多少，全部返回原位；
6. 不能利用其它輔助工具；
7. 導師可按情況，調節遊戲的難度，務求令組員成功



### 活動總結：

- 取出蜻蜓時的心情如何？
- 活動中你最想聽到甚麼說話？
- 你信你一定得嗎？
- 最先是多少人合力取一只的？最後又是多少人合力取一只的？為何不同？



### 經驗分享：

- ✧ 大蜻蜓可算是一個小高潮的活動，我通常會放在午餐(流程中間)前最後一個任務，讓他們午餐前帶著成功感受。因為每當他們拾起一隻大蜻蜓，我都會鼓勵他們大叫“Yeah”來提高士氣，增強自信。然而開頭的嚴守規矩會令他們的成功感倍增。



## 非常任務

### 導師指引

**活動目的：**溝通技巧、領導才能、團隊精神      **活動時間：**45~60 分鐘

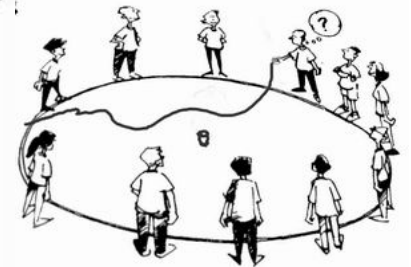
**活動人數：**8~12 人

**活動器材：**3 米長繩 5 條，一只水杯，五個眼罩，繩圈(直徑 2 米)，膠圈 2 個

**場地：**戶外戶內也可，但如場地不容許玩水，可以其他物品如紙巾代替，但刺激度相對降低

#### 活動程序及規則：

1. 地上放置一個 2 米直徑的繩圈，圓心有一只盛滿水的水杯；
2. 繩圈旁放了 3 米長繩 5 條，眼罩 5 個及橡皮圈 2 個；
3. 告訴組員：你們是特工中最好的，現在只有你們才能拯救香港；
4. 恐怖份子在附近埋下核子彈，唯一拆除的方法就是空運這只水杯出來，使引爆器停止倒數，但這裏環境漆黑一片，沒有光，圈內還佈滿紅外線，由地面直射向天花板，只有這些特製的工具才能進入圈內範圍，將水杯凌空抽出圈外。
5. 你們有 10 分鐘時間部署，部署期間任何組員不可接觸工具。
6. 其中 5 位組員擔當特工，其餘組員擔當指揮官，只可搖控指示特工，不可有身體接觸；
7. 指揮官任何時候也不可接觸工具，也不可活動中途掉換角色；
8. 特工開始任務時必須帶上眼罩後才能接觸工具；
9. 除非所有組員要求重新開始，否則特工須帶上眼罩直至任務完成為止；
10. 如其中一名組員進入圈內的領空範圍，全組人便要定格 30 秒作懲罰；
11. 指揮官指揮特工運用工具把圈中的水杯**空運出來**。離開圈後，指揮官方可用手接住水杯，任務便完成。
12. 若水杯在圈內打翻，只有導師可以伸手入內，將水杯扶正及注水。
13. 當成功將水杯拿出來後，特工可以換人，組員可嘗試不同角色。



#### 活動總結：

- 你喜歡做指揮官？還是做特工？為什麼？怎樣想出方法來？
- 完成任務的元素是什麼？你們的溝通是怎樣的？
- 特工的手痛嗎？指揮官有否知道特工的手很痛呢？
- 特工們最希望聽到的是什麼說話呢？是不是鼓勵的說話？
- 有沒有留意指揮官最初的聲線與最後的聲線有何變化？大聲未必是最有效的。
- 完成任務的方法有很多種，只要能夠完成，便是好的方法，生活的困難也是一樣，解決的方法永遠不會只有一個。



## 非常任務

### 經驗分享：

- ✧ 非常任務這活動可以帶出很多意義，因為當組員看不見的時候，困難自然會產生，有困難便需要別人幫助，而幫助的同時，往往就正在反映生活中的相處之道。
- ✧ 器材雖然簡單，但若果完成任務之後卻連任務要帶出什麼意義也未知的話，就是浪費了這個有意義的活動了。
- ✧ 要增加思考性，「橡筋圈」必須講為「膠圈」，這樣你便會見到很多意想不到的方法。
- ✧ 如某組員不是第一次進行這活動，可有趣地讓他安靜片刻，對他說：「有一隻有毒蜜蜂針了你一口，令你無法講說話 15 分鐘」，當然也可配合動作。
- ✧ 不同的目的，有不同的果效，以下就是一些參考總結方法。

### 用於普通訓練

完成任務後，可派一張大白紙及筆給組員，討論以下問題：

1. 剛才看到什麼？聽到什麼？感覺到什麼？
2. 你希望看到什麼？聽到什麼？感覺到什麼？
3. 如果再做一次，你們會如何更有效地完成任務？
4. 寫出 5 個學習重點。

### 用於領導才能訓練

完成任務後，可派一張大白紙及筆給組員，討論以下問題：

1. 請特工們分享各指揮官的表現？
2. 活動當中學到什麼領袖要具備的條件？
3. 寫出 5 個學習重點。

## 非常任務 1.5

### 導師指引

活動目的：溝通技巧、領導才能、團隊精神      活動時間：45~60 分鐘

活動人數：8~12 人

活動器材：3 米長繩 5 條，蒸餾水樽一只，五個眼罩，繩圈(直徑 2 米)，沒有膠圈

場地：戶外戶內也可，可配合音樂效果更理想

#### 活動程序及規則：

1. 地上放置一個 2 米直徑的繩圈，圓心有一只盛滿水的蒸餾水樽；
2. 繩圈旁放了 3 米長繩 5 條，眼罩 5 個；
3. 告訴組員：你們是特工中最好的，現在只有你們才能拯救香港；
4. 恐怖份子在附近埋下核子彈，唯一拆除的方法就是空運這只水樽出來，使引爆器停止倒數，但這裏環境漆黑一片，沒有光，圈內還佈滿紅外線，由地面直射向天花板，只有這些特製的工具才能進入圈內範圍，將水樽凌空抽出圈外。
5. 你們有 10 分鐘時間部署，部署期間任何組員可接觸工具。
6. 其中 4-5 位組員擔當特工，其餘組員擔當指揮官，只可搖控指示特工，不可有身體接觸；
7. 指揮官任何時候也不可接觸工具，也不可活動中途掉換角色；
8. 特工開始任務時必須帶上眼罩後才能接觸工具；
9. 除非所有組員要求重新開始，否則特工須帶上眼罩直至任務完成為止；
10. 如其中一名組員進入圈內的領空範圍，全組人便要定格 30 秒作懲罰；
11. 指揮官指揮特工運用工具把圈中的水樽空運出來。離開圈後，指揮官方可用手接住水樽，任務便完成。
12. 若水樽在圈內打翻，只有導師可以伸手入內，將水樽扶正。
13. 當成功將水樽拿出來後，特工可以換人，組員可嘗試不同角色。

#### 活動總結：

- 你喜歡做指揮官？還是做特工？為什麼？怎樣想出方法來？
- 完成任務的元素是什麼？你們的溝通是怎樣的？
- 特工們最希望聽到的是什麼說話呢？是不是鼓勵的說話？
- 有沒有留意指揮官最初的聲線與最後的聲線有何變化？大聲未必是最有效的。
- 完成任務的方法有很多種，只要能夠完成，便是好的方法，生活的困難也是一樣，解決的方法永遠不會只有一個。

## 非常任務 1.5

### 經驗分享：

- ✧ 非常任務這活動可以帶出很多意義，因為當組員看不見的時候，困難自然會產生，有困難便需要別人幫助，而幫助的同時，往往就正在反映生活中的相處之道。
- ✧ 器材雖然簡單，但若果完成任務之後卻連任務要帶出什麼意義也未知的話，就是浪費了這個有意義的活動了。
- ✧ 要增加思考性，3 米繩可變成 6 米繩，可一條可兩條，這樣你便會見到很多意想不到的方法。
- ✧ 如某組員不是第一次進行這活動，可有趣地讓他安靜片刻，對他說：「有一隻有毒蜜蜂針了你一口，令你無法講說話 15 分鐘」，當然也可配合動作。
- ✧ 不同的目的，有不同的果效，以下就是一些參考總結方法。

### 用於普通訓練

完成任務後，可派一張大白紙及筆給組員，討論以下問題：

- ✓ 剛才看到什麼？聽到什麼？感覺到什麼？
- ✓ 你希望看到什麼？聽到什麼？感覺到什麼？
- ✓ 如果再做一次，你們會如何更有效地完成任務？
- ✓ 寫出 5 個學習重點。

### 用於領導才能訓練

完成任務後，可派一張大白紙及筆給組員，討論以下問題：

- ✓ 請特工們分享各指揮官的表現？
- ✓ 活動當中學到什麼領袖要具備的條件？
- ✓ 寫出 5 個學習重點。



## 非常任務 4

### 導師指引

活動目的：互相支持、合作、領導才能

活動時間：30~45 分鐘

活動人數：10~12 人

活動器材：積木 8 個、3-4 米繩 12 條，圍圈繩 1 條，眼罩 5 個，圓形活動專屬工具 1 套

#### 活動程序及規則：

- 先用繩圍一個直徑 2 米的圓，將 8 個積木放落(可橫可企)圓內；
- 告訴參加者：你們是 22 世紀空軍的精英，現在有一項拯救地球的任務要交給你們；
- 22 世紀的建造方式是砌出來的；
- 國家要在荒島上起一座摩天塔；但荒島時常有十級颱風；
- 指揮者不能參與運送，行動者不能講話；
- 過程中不容有失；任何東西掉在地上便宣告失敗；
- 你們有 5 分鐘去部署及分工，行動即將開始。
- 簡單地說，任何東西掉地便需從頭開始(全部返回原位)
- 未開始前不能碰任何用具(繩,工具)
- 行動者講了話便給他一個眼罩戴上；
- 完成後導師用力吹一吹，看看是否能抵擋十級颱風；
- 如倒塌便必須重新部署；
- 高固然是好，但穩更重要；
- 沒規定男女比例，也沒規定一人必須拿一條繩，可拿多條



#### 活動總結：

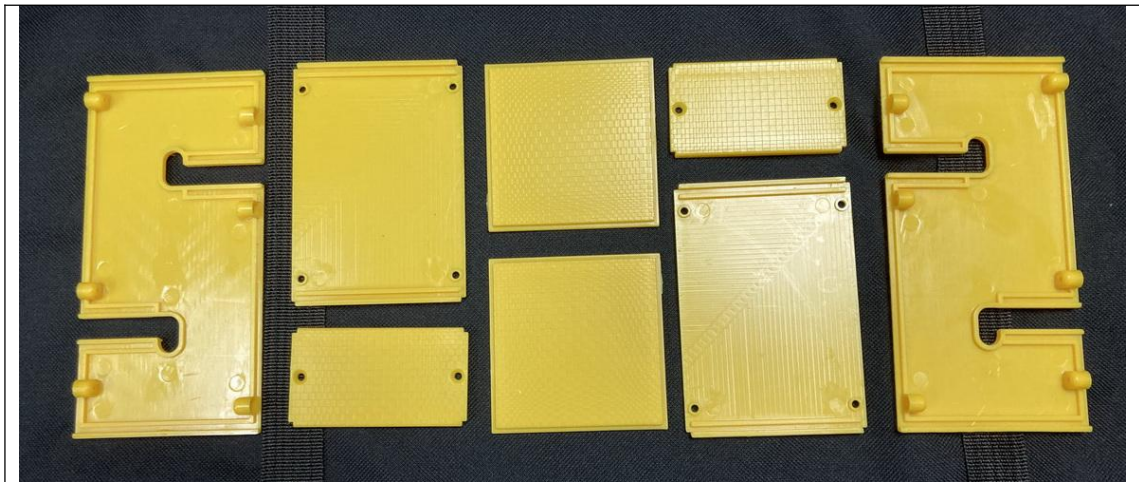
- 過程裏遇到甚麼困難，用甚麼共識去解決？
- 有否試過任務失敗？該怪責誰？有否正面行為呢？
- 有沒有主動配合遠方隊友的需要？
- 有沒有人注意到導師有講十級颱風？
- 這活動講求什麼要素？你的角色是否微不足道？
- 生活中有什麼相類似的地方？

#### 經驗分享：

- ◇ 一開始他們都會以高為目標，也是導師要引他們踩進去的圈套，直到他們失敗後成功了，8 層高的塔建成，但不敵十級颱風，再重新商討；此時有了經驗，很快便可以建成一個又高又穩的塔（形狀由他們發揮 e.g. 雙子塔）



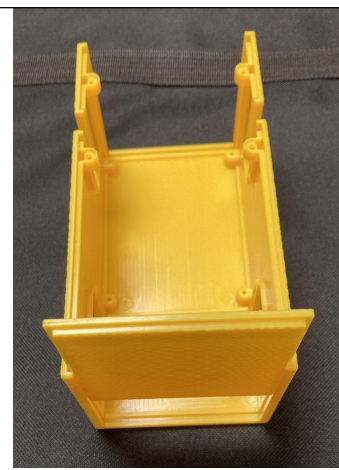
## 非常任務(首次組裝,以後無需拆散)



步驟 1



步驟 2



步驟 3



步驟 4



步驟 5



步驟 6

## 一柱擎天 (初級)

### 導師指引

**活動目的：**集思廣益

**活動時間：**10-20 分鐘

**活動人數：**6-12 人

**活動器材：**一柱擎天一套(盒、座及 13 根釘子)

**安全：**插座時及任何時候都要小心釘子的尖處。

**活動任務：**用一根釘子完全支撐起六根釘子

**活動程序及規則：**

- 要求參加者利用一根釘子完全支撐起六根釘子；
- 將一根釘子插入座的洞內，將其固定；
- 不可借用任何外力或物件輔助；

**活動總結：**

- 試回想什麼令你們得出這個方法？是否一個人的成功？
- 這個遊戲若果單靠一個人去想的話，可以想一個星期之久。
- 有沒有經過腦部大風暴(Brain Storming)的過程？
- 試用紙筆寫下剛才的腦部大風暴過程，尤其是關鍵詞。
- 什麼是團隊精神，就是  $1 + 1 > 3$ 。

**經驗分享：**

- ✧ 通常參加者會想得很複雜，什麼四方柱體、三角柱體、物理定論。有時候可能只有一至二人嘗試解決問題，其他人在旁觀察，導師此時就要鼓勵參加者嘗試，他們的某一個動作或某一個建議好可能就是成功的關鍵，單靠一個人去想的話，可以想一個星期也沒成功。
- ✧ 活動完成後必須要參加者回憶剛才的過程，誰人的建議有幫助，日後如遇到其他困難，請教他人是必須的，所謂「三人行必有我師」。

## 一柱擎天 (高級)

### 導師指引

**活動目的：**集思廣益

**活動時間：**20-30 分鐘

**活動人數：**6-12 人

**活動器材：**一柱擎天一套(盒、座及 13 根釘子)

**安全：**插座時及任何時候都要小心釘子的尖處。

**活動任務：**用一根釘子完全支撐十二根釘子

**活動程序及規則：**

- 要求參加者利用一根釘子完全支撐起十二根釘子；
- 將一根釘子插入座的洞內，將其固定；
- 不可借用任何外力或物件輔助；

**活動總結：**

- 試回想什麼令你們得出這個方法？是否一個人的成功？
- 這個遊戲若果單靠一個人去想的話，可以想一個星期之久。
- 有沒有經過腦部大風暴(Brain Storming)的過程？
- 試用紙筆寫下剛才的腦部大風暴過程，尤其是關鍵詞。
- 什麼是團隊精神，就是  $1 + 1 > 3$ 。



**經驗分享：**

- ✧ 通常參加者會想得很複雜，什麼四方柱體、三角柱體、物理定論。有時候可能只有一至二人嘗試解決問題，其他人在旁觀察，導師此時就要鼓勵參加者嘗試，他們的某一個動作或某一個建議好可能就是成功的關鍵，單靠一個人去想的話，可以想一個星期也沒成功。
- ✧ 活動完成後必須要參加者回憶剛才的過程，誰人的建議有幫助，日後如遇到其他困難，請教他人是必須的，所謂「三人行必有我師」。



## 反斗飛氈

### 導師指引

**活動目的：**團隊精神、策劃能力、溝通技巧      **活動時間：**10-20 分鐘

**活動人數：**12-16 人

**活動器材：**反斗飛氈一張

**活動任務：**全體組員站在飛氈上，用腳把飛氈整體翻轉過來

**活動安全：**不可疊羅漢

#### 活動程序及規則：

1. 所有組員先站在飛氈上；
2. 問組員最想去什麼國家旅行；
3. 告訴他們腳下這一張是傳說中的飛氈；
4. 現在正在萬尺高空飛往目的地，感受一下風力，看看下面.....”Woo”；
5. 原來飛氈底面反轉了，法力將於 20 分鐘後消失；
6. 所以必須將底面反轉才能保大家平安到步；
7. 當中一個也不能犧牲；
8. 身體任何部分不能觸及飛氈外的地面；
9. 只能用腳翻轉飛氈；
10. 不能疊羅漢；
11. 注意男女參加者之間的身體接觸。

#### 活動總結：

- 過程裏遇到甚麼困難，用甚麼共識去解決？
- 後面的組員是否知道前面的組員正在做什麼？

#### 經驗分享：

- ✧ 反斗飛氈活動可快可慢，視乎人數及身型，若快者可增加難度，如蒙上 1-2 人的眼，或指定要先對摺飛氈法力才能生效等。





## 信心圈（低挑戰）

### 導師指引

**活動目的：**熱身、團隊精神、互相信任

**活動時間：**15~20 分鐘

**活動人數：**8~12 人

**活動器材：**6 米長專業攀山用之軟帶，破斷力達 3000 磅，已束成一直徑兩米之圓圈

**安 全：**唯一能令破斷力達 3000 磅之軟帶斷開的地方就是錯誤的束繩結方法，所以不要隨便解開繩結。不可赤腳。

**變 化：**可將兩條或多條軟帶結合起來，供多達 60 人一起活動

#### 活動程序及規則：

1. 導師不可參與其中；
2. 首先各人進入圈內，用背部腰間位置靠著軟帶；
3. 參加者向後靠，同時向右踏一步，逆時針進行；（向左踏，順時針進行）
4. 參加者同時向右踏多步，逆時針進行，直至返回原來位置；
5. 參加者向後靠，同時慢慢蹲下去，然後以軟帶為支撐慢慢起身；
6. 聽導師的指示（如穿白鞋的走...），符合條件的學員離開原來位置，到達新的位置，同時軟帶不可著地；
7. 各人先用眼神去尋找一個伙伴，然後導師數一二三與伙伴互換位置，同時軟帶不可著地（小心中心位置發生衝撞）；
8. 所有參加者在圈外，雙手伸直挽著軟帶，然後以軟帶為支撐往後傾；
9. 慢慢蹲下去，然後以軟帶為支撐慢慢起身；

#### 活動總結：

- 你信任你的朋友嗎？
- 回想活動當中，心情如何？
- 你現在的信心指數有多高？
- 有什麼因素使你們成功？

#### 經驗分享：

- ☆ 活動完畢時可能兩手也通紅了，鼓勵學員因為有參與才令雙手通紅，也欣賞他們沒有因痛而放手。



## 信心圈（高挑戰）

### 導師指引

**活動目的：**團隊精神、互相信任

**活動時間：**15~20 分鐘

**活動人數：**8~12 人

**活動器材：**6 米長專業攀山用之軟帶，破斷力達 3000 磅，已束成一直徑兩米之圓圈

**安全：**唯一能令破斷力達 3000 磅之軟帶斷開的地方就是錯誤的束繩結方法，所以不要隨便解開繩結。不可赤腳。

**變化：**可將兩條或多條軟帶結合起來，供多達 60 人一起活動

#### 活動程序及規則：

- 導師不可參與其中，必須有多位導師負責安全，導師比例為 1：8；
- 所有參加者在圈外，雙手伸直挽著軟帶，雙腳要微微分開至肩寬；
- 腰要挺直，然後以軟帶為支撐往後傾；
- 慢慢蹲下去至半蹲，各人可試用單手向對面揮手說聲 Hi；
- 然後以軟帶為支撐慢慢坐在地上；
- 邀請各人一同發號司令，一二三慢慢起身；
- 先報數，單數參加者在圈外，雙數者在圈內，向著軟帶，重覆剛才動作。
- 所有參加者在圈外，雙手伸直挽著軟帶；
- 其中一位參加者踏上軟帶上，行走一圈，其他參加者可借肩頭助他平衡，導師不必勉強參加者嘗試。
- 導師亦可安排兩位參加者內外保護他，保護者更可舉高拳頭讓他必要時扶著；
- 保護者最好緊握拳頭，以免萬一弄傷手指

#### 活動總結：

- 你信任你的朋友嗎？
- 回想活動當中，心情如何？
- 你現在的信心指數有多高？
- 有什麼因素使你們成功？

#### 經驗分享：

- ☆ 過程中未必每位組員也願意接受挑戰，要尊重他們的意願。活動完畢時可能兩手也通紅了，鼓勵學員因為有參與才令雙手通紅，也欣賞他們沒有因痛而放手。



### 歷奇活動物資報價訂購表格

most update: 07/2024

機構名稱: \_\_\_\_\_ 聯絡人: \_\_\_\_\_  
電話: \_\_\_\_\_ 傳真: \_\_\_\_\_ 電郵: \_\_\_\_\_  
送貨地址: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

	器材名稱	內 容	單價	數量	總數
01	珠行萬里套裝	(12 支 4 色,球 2 個)利用膠導管將高球安全運到 100 米以外終點	600.00		
02	雞在那裏套裝	全組 12 人帶眼罩, 然後尋膠雞及粗長繩, 再將繩做成正四方形	550.00		
03	大蜻蜓套裝(30 支)	互相合作將一米外的大蜻蜓拾回	200.00		
04	非常任務套裝	如何利用眼罩、繩及橡皮圈將水杯凌空拿出圈外?	550.00		
05	M. I. 4 套裝	如何互相合作高空建塔?	550.00		
06	一柱擎天(2 套)	1 支 4 吋長釘怎樣才能支撐 12 支釘呢? 利用腦震盪吧!	330.00		
07	反斗飛氈	如何合作將腳下的飛氈反轉?	200.00		
08	信心圈	專業攀山用軟帶一條, 長 6 米, 破斷力達 3 千磅	250.00		
09	信心梯	鋁棒 8 支, 專用器材袋收藏	1500.00		
10	快樂傘套裝	<input type="checkbox"/> 10-20 人用, 3 米直徑, 小氣球(直徑 20cm)一個	1000.00	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/> 20-40 人用, 6 米直徑, 大(直徑 50cm)、小氣球、氣泵各 1 個	1500.00	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/> 兩個快樂傘(3 米及 6 米), 大、小氣球、氣泵各 1 個	2000.00	<input type="checkbox"/>	
11	一飛冲天	如何將一個 3 米快樂傘放上天空?	1200.00		
12	布製大腳八	<input type="checkbox"/> (小) 6 人用, 優點: 可轉彎及容易收藏	500.00	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/> (大) 12 人用, 優點: 可轉彎及容易收藏	800.00	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/> 1 對大 + 2 對小	1500.00	<input type="checkbox"/>	
13	自織自穿蜘蛛網	組員自己設計蜘蛛網形狀, 然後策劃全組人穿越它 (摺起來可用專用器材袋收藏, 輕巧方便)	1500.00		
14	水塔(分體式設計)	將水倒進 5 尺高有孔水塔中, 使其中的乒乓球浮上來	1500.00		
15	眼罩	普通眼罩 10 個	100.00		
16	BIG NOODLE	12 條七彩浮水棒(70cm 長)	550.00		
17	吹氣 FUN NOODLE	24 條紅黃綠藍浮水棒(長 90cm 粗 12cm) + 4 個打氣泵	500.00		
18	摸一摸, 欠幾多	全組(12 人)矇眼, 全靠觸覺認出各人手中物件的形狀, 其中一人要清楚講出各形狀的總數是多少	550.00		
19	鐵達尼號	12 塊不同顏色的發泡方體, 教曉你資源為用的重要	500.00		
20	驚險迷宮	眼罩 15 個, 老鼠夾 20 個, 引領蒙眼者走出充滿陷阱的迷宮	550.00		
21	十字路口大塞車	顏色背心 20 件, 道路格 2 套 (加強版, 挑戰升級)	800.00		
22	大坦克	<input type="checkbox"/> 坦克布件 1 塊 12 米長(5-8 人用), 石春墊 4 塊	1000.00	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/> 坦克布件 1 塊 20 米長(10-15 人用), 石春墊 6 塊	1500.00	<input type="checkbox"/>	
23	電氣球泵	充一個普通 10 吋氣球只需 3 秒, 送 100 個 10 吋氣球, 機構必備	550.00		
24	顏色背心(分組用)	數量: <input type="checkbox"/> 紅 <input type="checkbox"/> 黃 <input type="checkbox"/> 螢光綠 <input type="checkbox"/> 藍 (中學生用)	20.00		
25	有轆器材總	容量: 80L 能載多達 15 款物資	600.00		
註:	<input checked="" type="checkbox"/> 訂購超過 8000 元, 運送費用全免及贈送「有轆器材總」一個。 <input checked="" type="checkbox"/> 此表格只限用於社福機構、學校及教會, 私營公司並不適用。 <input checked="" type="checkbox"/> 以上器材均附送活動導師指引一份(流程及細則、安全、Debriefing 問題)。 <input checked="" type="checkbox"/> 保養期兩個月。如因不正當使用器材而受傷, 本公司概不負責。		合共: _____ 備註: _____		

NEW

NEW  
NEW

請致電 9723 1810 聯絡 謝 sir 查詢。(謝 sir 是一位體驗式培訓顧問。其間編寫 50 多個活動指引及自資出書, 曾被警察訓練部、香港基督女少年軍及香港家庭福利會點名讚揚在歷奇活動器材方面之服務。)

### 幼稚園幼兒活動物資訂購表格

most update: 07/2024

機構名稱: \_\_\_\_\_ 聯絡人: \_\_\_\_\_  
電話: \_\_\_\_\_ 傳真: \_\_\_\_\_ 電郵: \_\_\_\_\_  
送貨地址: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

	器材名稱	內容	單價	數量	總數
01	兒童大腳八(塑膠)	紅黃藍綠四色, 可拼合可分開, 每對 39cm x 12cm x 2.5cm	500.00		
02	二人三足	高級魔術貼帶 20 條, 有彈性	240.00		
03	滑溜布(2 塊)	一塊長布玩法多多, 優質滑布 11m x 1.2m 及 11m x 0.45m	600.00		
04	跳跳袋 跳豆袋	幼童(2-3 歲): 袋高 55cm 兒童(4-6 歲): 袋高 65cm	50.00 80.00		
05	跳飛機(可拆分體式)	一套 10 個圈, 15 個連接扣, 1 至 10 數字牌, 1 個豆袋	300.00		
06	彩虹傘套裝	<input type="checkbox"/> 10-20 人用, 3 米直徑, 小氣球(直徑 20cm)一個	1000.00	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/> 20-40 人用, 6 米直徑, 大(直徑 50cm)、小氣球、氣泵各 1 個	1500.00	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/> 兩個快樂傘(3 米及 6 米), 大、小氣球、氣泵各 1 個	2000.00	<input type="checkbox"/>	
07	豆袋沙包	數字學習豆袋(12 個)	240.00	<input type="checkbox"/>	
		形狀學習豆袋(12 個)	240.00	<input type="checkbox"/>	
08	坦克車布	長 8 米, 闊 75cm (8-10 位幼兒使用)	600.00		
09	幼兒動物戲服	____ 乳牛 ____ 黃牛 ____ 班馬 ____ 獅子 ____ 老虎 ____ 大象 ____ 白兔 ____ 恐龍 ____ 棕熊 ____ 花豹 ____ 猴子 ____ 粉豬 ____ 蟒蛇 ____ 藍貓 ____ 公雞 ____ 灰鼠 ____ 青蛙 ____ 狐狸 ____ 鴨子 ____ 小黃狗 ____ 大灰狼 ____ 粉兔子 (M 碼) 身高 90cm-105cm (L) 105cm-120cm (XL) 120cm-130cm	120.00		
10	雙人彩虹傘	一套 5 個彩虹傘送 5 個海綿球	400.00		
11	大充氣骰子	吹起時每邊 55cm, 送氣泵乙個	120.00		
12	瑜伽球	吹起時直徑 55cm, 膠料厚度 2mm 送腳踏氣泵乙個	120.00		
13	追蹤球	一套 6 件紅 6 件藍, 綿球 24 個	500.00		
14	顏色背心(分組用)	數量: ____ 紅 ____ 黃 ____ 螢光綠 ____ 藍	20.00		
15	吹氣 FUN NOODLE	24 條紅黃綠藍吹氣浮水棒(長 90cm 粗 12cm) + 4 個打氣泵	500.00		
16	百變組合布	12 塊可連接的布, 任你配搭, 組成一條滑道 6 塊顏色長方布各有手挽, 可當作雙人彩虹傘(10 項)互相拋球	1000.00		
17	兒童足球門 (獨家摺疊設計)	獨家摺疊設計, 無需組裝, 打開即玩; "3 秒"極速打開, "8 秒"急速收起 Size: 長 90cm x 高 59cm	300.00		
18	摸一摸, 有幾多	小朋友矇眼, 全靠觸覺認出手中物件的形狀	300.00		
19	電氣球泵	充一個普通 10 吋氣球只需 3 秒, 送 100 個 10 吋氣球	550.00		
20	有轆器材喺	容量: 60L 能載多達 12 款物資	600.00		
註:	1. 訂購超過 8000 元, 運送費用全免及贈送「有轆器材喺」一個。 2. 請依照教育局指引活動場地安全性, 教師如何帶領及協助。 3. 保養期兩個月。如因不正當使用器材而受傷, 本公司概不負責。			合共:	
				備註:	

請致電 9723 1810 聯絡 謝 sir 查詢。(謝 sir 是一位體驗式培訓顧問。其間編寫 50 多個活動指引及自資出書, 曾被警察訓練部、香港基督女少年軍及香港家庭福利會點名讚揚在歷奇活動器材方面之服務。)



### 給謝 sir 的口碑

親愛的朋友:

多謝您購買歷奇物資。得力高歷奇物資踏入 12 周年，  
致力推廣安全，輕巧，耐用的活動物資，多謝您一直信任我們！  
希望閣下給我們少少意見，讓我們為未來做得更好。

1. 你是首次購買本公司產品嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 不是	
2. 你滿意歷奇物資的質量嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 滿意	<input type="checkbox"/> 無意見	<input type="checkbox"/> 不滿意
3. 你滿意歷奇物資的包裝嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 滿意	<input type="checkbox"/> 無意見	<input type="checkbox"/> 不滿意
4. 你會再一次選用我們的服務嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會	
5. 你最欣賞我們的是什麼？	物資包裝整齊，也貼心地貼上了物資名稱的 label，十分便利同事		
6. 有什麼提議給我們？	攜帶物資 外出活動。		

你的崗位：社工 校長 教師 幼稚園老師 幹事 其他

日期：16-5-2018

謝 sir ^^

親愛的朋友:

多謝您購買歷奇物資。得力高歷奇物資踏入 12 周年，  
致力推廣安全，輕巧，耐用的活動物資，多謝您一直信任我們！  
希望閣下給我們少少意見，讓我們為未來做得更好。

1. 你是首次購買本公司產品嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 不是	
2. 你滿意歷奇物資的質量嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 滿意	<input type="checkbox"/> 無意見	<input type="checkbox"/> 不滿意
3. 你滿意歷奇物資的包裝嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 滿意	<input type="checkbox"/> 無意見	<input type="checkbox"/> 不滿意
4. 你會再一次選用我們的服務嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會	
5. 你最欣賞我們的是什麼？	各項物資包裝得十分整齊，另外亦附上清晰方法，協助教師		
6. 有什麼提議給我們？			

你的崗位：社工 教師 學校社工 幹事 其他

日期：5/1/2016

謝 sir ^^

你的寶貴意見，有機會分享到網頁上。可拍照後 whatsapp:97231810，傳真:30108136 或電郵: 1@tsesir.com.hk 給我們。多謝！

親愛的朋友:

多謝您購買歷奇物資。得力高歷奇物資踏入 12 周年，  
致力推廣安全，輕巧，耐用的活動物資，多謝您一直信任我們！  
希望閣下給我們少少意見，讓我們為未來做得更好。

1. 你是首次購買本公司產品嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 不是	
2. 你滿意歷奇物資的質量嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 滿意	<input type="checkbox"/> 無意見	<input type="checkbox"/> 不滿意
3. 你滿意歷奇物資的包裝嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 滿意	<input type="checkbox"/> 無意見	<input type="checkbox"/> 不滿意
4. 你會再一次選用我們的服務嗎？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會	
5. 你最欣賞我們的是什麼？			
6. 有什麼提議給我們？			

你的崗位：社工 教師 學校社工 幹事 其他

日期：24/5/2016

謝 sir ^^

你的寶貴意見，有機會分享到網頁上。可拍照後 whatsapp:97231810，傳真:30108136 或電郵: 1@tsesir.com.hk 給我們。多謝！

親愛的朋友:

多謝您購買歷奇物資。得力高歷奇物資踏入 12 周年，  
致力推廣安全，輕巧，耐用的活動物資，多謝您一直信任我們！  
希望閣下給我們少少意見，讓我們為未來做得更好。

1. 你是首次購買本公司產品嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 不是	
2. 你滿意歷奇物資的質量嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 滿意	<input type="checkbox"/> 無意見	<input type="checkbox"/> 不滿意
3. 你滿意歷奇物資的包裝嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 滿意	<input type="checkbox"/> 無意見	<input type="checkbox"/> 不滿意
4. 你會再一次選用我們的服務嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會	
5. 你最欣賞我們的是什麼？	效率高，服務好，能迎合客人		
6. 有什麼提議給我們？	給予大量購買的折扣		

你的崗位：社工 校長 教師 幼稚園老師 幹事 其他

日期：20/8/2016

謝 sir ^^

你的寶貴意見，有機會分享到網頁上。可拍照後 whatsapp:97231810，傳真:30108136 或 電郵: 1@tsesir.com.hk 給我們。多謝！

親愛的朋友:

多謝您購買歷奇物資。得力高歷奇物資踏入 12 周年，  
致力推廣安全，輕巧，耐用的活動物資，多謝您一直信任我們！  
希望閣下給我們少少意見，讓我們為未來做得更好。

1. 你是首次購買本公司產品嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 不是	
2. 你滿意歷奇物資的質量嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 滿意	<input type="checkbox"/> 無意見	<input type="checkbox"/> 不滿意
3. 你滿意歷奇物資的包裝嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 滿意	<input type="checkbox"/> 無意見	<input type="checkbox"/> 不滿意
4. 你會再一次選用我們的服務嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會	
5. 你最欣賞我們的是什麼？	有教學		
6. 有什麼提議給我們？			

你的崗位：社工 教師 學校社工 幹事 其他

日期：27.4.2016

謝 sir ^^

你的寶貴意見，有機會分享到網頁上。可拍照後 whatsapp:97231810，傳真:30108136 或 電郵: 1@tsesir.com.hk 給我們。多謝！



**香港基督女少年軍**  
**THE GIRLS' BRIGADE (HONG KONG)**

香港九龍油塘高怡邨高志樓地下 1 室  
Unit 1, G/F., Ko Chi House, Ko Yee Estate, Yau Tong, Kowloon, Hong Kong.  
電子郵件: hq@gbhk.org.hk 網址: www.gbhk.org.hk  
電話: 2694 9321, 2694 9328 傳真: 2602 7663

27 November, 2005.

General Manager  
Tackle Consultant Co,  
Flat L, 2/F,  
97 Mongkok Road,  
Kowloon.

**For reference only**

Dear Leo Tse,

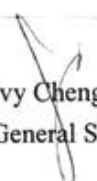
Appreciation

We have purchased lots of adventure-based games and accessories from your Co. The products including Pipeline, Big Noodles, M.I.3, 2D Spider Web, Colourful Parachute, Blind folders and the like.

We find that your services are quite good, very reliable and promising and the prices are quite reasonable. With a very good price does not mean a lesser quality. Their products are very durable, in good material and the colour is very attractive. Regarding of damage, they are very helpful in solving your problem. So we are obliged to send you this appreciation letter.

The last but not the least, we are very happy to purchase from you and will be the same in future. And wish your company every success in your business.

Your Faithfully,

  
Ivy Cheng  
General Secretary



宗旨: 幫助少女認識及跟隨基督, 同時藉着虔誠、自制、責任感等良好行爲, 以獲取更豐盛的生命。  
AIM: To help girls to become followers of the Lord Jesus Christ, and through Self-control, reverence and a sense of responsibility to find true enrichment of life.