

珠行萬里(信徒版)

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：

- 經文：「我雖然行過死蔭幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在。你的杖、你的竿，都安慰我。」
(詩廿三)
- 如果這是一條信仰路，高球就是你，終點是天堂，你的路是怎樣的？是平坦？是崎嶇？
- 有誰人在你跌倒時幫助你呢？他在當中嗎？
- 神有那一段路程幫助過你？那一句經文提醒過你？
- 唱詩：足印 (可在 youtube)
- 祈禱：主呀，感謝祢讓我們在活動中學習到祢在我們身上所作的工，當我們跌倒時祢沒有離棄我們，我們願意成為別人的安慰者，扶助別人.....奉主名求，啊門。

盲俠遊世界(信徒版)

導師指引

活動目的：溝通技巧、互相信任

活動時間：20-30 分鐘

活動人數：8~12 人，2 人一組

活動器材：每 2 人一個眼罩

活動任務：帶領者陪同蒙眼者安全地行走一段距離

活動程序及規則：

1. 一位做帶領者，一位做蒙眼者
2. 通知帶領者何處是起點及終點
3. 不需通知蒙眼者終點位置
4. 由帶領者陪同蒙眼者一起行走
5. 帶領者與蒙眼者之間要保持距離
6. 如蒙眼者有機會碰到前面障礙物，帶領者應立即使他停止前進
7. 帶領者與蒙眼者之間可以溝通，互相傳遞訊息
8. 活動中段帶領者與蒙眼者可以有身體接觸
9. 蒙眼者須聽從帶領者的指引，直至到達終點
10. 到達目的地後交換角色，起點及終點可從新計劃

活動總結：

- 漆黑一片的感受如何？可否形容一下當同伴拖帶住你的一刻？
- 在你的生命中，當你不知前路，一片迷惘時，如何幫助你走出黑暗？
- 你有信心靠主面對將來嗎？
- 你願意引領迷失方向弟兄姊妹嗎？

大蜻蜓(信徒版)

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：

- 此活動講求什麼？互相扶持，團契/教會做得到嗎？
- 既然大家也是軟弱的人，回到教會/團契，何來力量？
- 「我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」(腓四:13)
- 試憶述團契/弟兄姊妹如何幫你解憂。



反斗飛氈(信徒版)

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：

- 剛才各位的距離很靠近，現實中弟兄姊妹間的距離有多近？(0 是很近，10 是很遠)
- 可否再靠近一些？
- 剛才有沒有組員想過犧牲自己？現見同伴放棄(信仰)，你可以做些什麼？
- 「我實在告訴你們，你們既作在我弟兄中一個最小的身上，就是作在我身上了」(太 25:41)
- 誰能與基督的愛隔絕？

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。

非常任務 3(信徒版)

導師指引

活動目的：互相支持、合作、領導才能

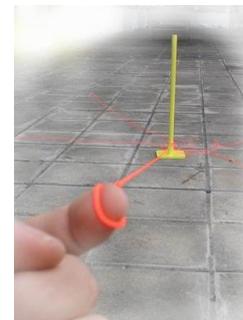
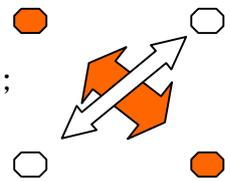
活動時間：30~45 分鐘

活動人數：8~20 人

活動器材：M. I. 3 座 4 個、幼繩 4 套、高爾夫球 4 個

活動程序及規則：

- 先將四個座放在四個角落，攤開幼繩
- 告訴參加者：你們是精英中的精英，現在有一項拯救地球的任務要交給你們；
- 這四個是核子反應爐，高球是核子廢料；
- 技術員將高球放錯了位置，必須盡快將高球放回正確位置；
- 核廢料的幅射範圍是 2 公里，千萬別讓核廢料受到任何撞擊，不可掉地；
- 而且如果其中一個核廢料離開/降落核子反應爐，其餘也要在 60 秒之內離開/降落；
- 否則核子反應爐將因為能量不平衡而大爆炸；
- 運送核廢料的裝置已準備好；
- 你們有 5 分鐘去部署及分工，行動即將開始。
- 簡單地說，高球掉地便需從頭開始
- **一定要讓參加者完成任務**
- 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：

- 經文：「惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督，全身都靠祂聯絡得合式，百節各按各職，照著各體的功用彼此相助，便叫身體漸漸增長，在愛中建立自己。」(弗四：15-16)
- 如果你突然放手，後果會怎樣？
- 你在教會中擔當什麼角色？你的角色重要嗎？
- 最難的部分是開頭？中間？還是最後呢？
- 你們靠什麼完成任務？
- 此活動與教會生活有什麼相類似的地方？
- 祈禱



團契信心圈（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. 導師可選擇不參與其中；
2. 首先各人進入圈內，用背部靠腋下位置靠著軟帶；
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）；

活動總結：

- 試想如果少了你，我們會怎樣？
- 有沒有想過自己是如此重要的？無論你有沒有事奉崗位，神卻不會少看你，你知道嗎？
- 教會是一個大家庭，是融洽的，如果要將這大家庭擴大，你要做些什麼？



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。

團契信心圈（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。步驟 10-12 危險性較高，須因應情況而進行。

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. 導師可選擇不參與其中，必須有多位工作人員(導師或組員)負責安全；
2. 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；
3. 腰要挺直，不要彎曲，先向後踏一步，然後以軟帶為支撐往後傾，感受一下支持的感覺；
4. 返回還原動作，可向前踏一小步，重覆步驟 2-3；
5. 慢慢蹲下去至半蹲，各人可試用單手向對面揮手說聲 Hi；
6. 然後以軟帶為支撐慢慢坐在地上；
7. 邀請各人一同發號司令，一二三慢慢起身；
8. 先報數，單數參加者在圈外不變，雙數者在圈內向著軟帶，重覆剛才動作。
9. 所有參加者在圈外，雙手伸直挽著軟帶；
10. 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。活動時所有人必須十分留神，不可大意。
11. 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；
12. 保護者最好緊握拳頭，以免萬一弄傷手指

活動總結：

- 試想如果少了你，我們會怎樣？
- 有沒有想過自己是如此重要的？無論你有沒有事奉崗位，神卻不會少看你，你知道嗎？
- 教會是一個大家庭，是融洽的，如果要將這大家庭擴大，你要做些什麼？



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。

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」。
- ✧ 做法貼士：如果用 12 支鉛筆代替釘子，是不能做到的，試想鉛筆和釘子有什麼分別。
- ✧ 20 分鐘後，如沒有頭緒，可減低難度改為撐起 6 根釘子，因為原理是一樣的。

一柱擎天(信徒版)

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：

- 經文：「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子。因為離了我，你們就不能作甚麼。」(約十五：5)
- 我們本是釘子，是什麼使我們聚集在一起呢？
- 回憶誰人帶你信主的？他現在那裏？
- 剛才我們用種種的方法嘗試將釘子繫在一起，但很容易便掉落。在人生路上，如果靠金錢、事業、地位、聲譽去建立關係的話，是長久還是不長久呢？
- 能夠長久成為弟兄姊妹，靠什麼？
- 唱詩：愛是不保留 (可在 youtube)
- 祈禱：主呀，感謝祢讓我們在活動中學習到我們弟兄姊妹間之關係，塵俗的愛只在乎曾擁有，一刻燦爛便要走，但我們的關係有祢在中間，是永恆的，求祢教導我們怎樣愛人如己，奉主名求，啊門。

信心梯

導師指引

活動目的： 團隊精神、互相信任

活動時間： 30~45 分鐘

活動人數： 12~20 人

活動器材： 8-16 支鋁造的信心梯

安 全： 絕不可讓參加者將鋁棒揮向別人，或裝作打架。2- 4 位參加者可當安全大使。

活動程序及規則：

1. 將 8 支鋁棒交給 16 人，每 2 人一支；
2. 2 人面對對方，手拿著鋁棒的末端位置，16 人並排排成兩直行；
3. 16 人中間有一條橫向的梯；
4. 用右手拿著本身手持的鋁棒，左手放開，右手垂直向下將鋁棒置於臀部右側；
5. 左手可以拿著左邊組員的鋁棒，現在每支鋁棒末端也有兩人拿著；
6. 可加入 2 位組員支援最右邊的組員，使每枝鋁棒也有四人拿著；
7. 拿兩張椅子放在最左邊及最右邊，方便參加者企上梯落梯；
8. 委任 4 位參加者做安全大使，當參加者在梯上時借拳頭相助；
9. 安全大使負責在地上舉高拳頭，伴著參加者行，若參加者失平衡時，可借拳頭相助；
10. 當參加者準備上梯時，要確保所有人正在留心；
11. 隨參加者的意願嘗試，不用勉強。

活動總結：

- 你信任你的朋友嗎？你現在的信心指數有多高？
- 回想活動當中，心情如何？

變 化：

- ✧ 效果更佳：如鋁棒足夠的話，一條信心梯變成兩條並列的，兩位參加者一同手拖手在兩條信心梯上行走。



經驗分享：

- ✧ 信心梯不要在課程或宿營的初段進行，始終各人需要時間建立互相的信任。所有信心活動通常都會被安排在課程的末段，原因是要將參加者的信任推至高點。要注意的是，所有信心活動都帶有危險，危險性越高，所需信心越大，但效果未必越好，也可能會帶來反效果。

大 坦 克

導師指引

活動目的：強化團隊精神、互相合作、彼此支持

參加人數：8 人(12-14 塊)，10 人(14-16 塊)，
12 人(16-18 塊)，14 人(18-20 塊)

活動時間：30 分鐘

活動場地：籃球場大小的地方，平滑地面

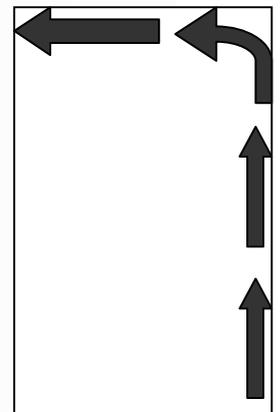
活動器材：坦克布 20 塊(可接駁)可隨時加減，石春墊 6 塊

活動任務：組員由起點以坦克車行走方式走到終點



活動程序及規則：

- 指示起點及終點(距離約 20-30 米)可轉彎；
- 要求全組人除鞋，踏在大坦克布之內(如圖)
- 要求組員由起點以坦克車行走方式走到終點；
- 告訴參加者：我們乘坐的坦克車其中一片輪子損毀了，前方不遠處就是我們的秘密基地，只好靠我們推動坦克車了；不過，前路並非一帆風順，大家要做好心理準備，腳踏實地，共同進退；
- 現在有沒有組員退縮？好，當我發號司令時才開始出發；
- 此時才開始設置石春墊；放置在路前方，他們每人都要經過石春路(6 塊)；
- 到了將近終點，此時突然告訴隊員原來已越過了秘密基地(太隱蔽)，必須轉身原路折返，再一次經過石春路。
- 任務完成。



活動總結：

- 這個活動簡單直接，沒有難題要解決，但當中最深刻的是什麼？
- 每人也要分享：當中有沒有看到什麼？聽到什麼？感覺到什麼？
- 人生不是每步路也是平坦的，有時會痛，有時會跌倒，請記住，弟兄為患難而生，當你跌倒時，那一位弟兄在你身邊呢？
- 記得一開始問過一條問題嗎？有沒有人未開始就想放棄呢？你有沒有曾經打算放棄信仰呢？
- 你認為原路折返是有特別的意思嗎？是什麼？人生旅途本來就是崎嶇的，行多了很多“冤枉路”。不要緊的，自己的路要自己去摸索，最重要的是過程。
- 最後請唱詩歌「當你走到無力」(可在 youtube)