

團隊溝通遊戲

1 聽不到的說話

人 數： 8 -10 位組員

時 間：30 分鐘

材 料：眼罩及貼紙

場 地：空地

遊戲方法：

1. 讓每位組員戴上眼罩。
2. 工作人員給予每位組員一個號碼貼紙，組員不得告訴他人自己的號碼。
3. 讓組員根據每人的號數，從小到大順序排成一條直線。
4. 整個過程不能說話，只要有人說話或脫下眼罩，工作人員即宣佈遊戲結束。

討論題目：

1. 組員之間如何通知對方有關自己的位置及號數？
2. 溝通中遇到了什麼問題，組員是怎樣解決這些問題？
3. 組員覺得有什麼更好的溝通方法？

2 三分鐘測試

人 數：個人形式

時 間：10 分鐘

材 料：「三分鐘測試」試題

遊戲方法：

1. 工作人員告訴組員這是一個測試他們溝通能力的遊戲。
2. 工作人員把「三分鐘測試」試題分發給每位組員，試題向下，組員不得閱讀。
3. 待試題派發，工作人員宣告“現在開始！”，組員才可把試題反過來開始填寫。
4. 三分鐘後，工作人員報告：「三分鐘時間到了，現在停筆。」

討論題目：

1. 為什麼有些人能在三分鐘之內完成所有試題？
2. 那些組員已完成回答所有題目？固有的思想習慣對解決問題有什麼負面的影響？
3. 那些能在三分鐘內完成的組員，他們的感受怎樣？
4. 迅速直接地進入任務，是否是最好的方法？
5. 能否體會到投資時間可以節省時間？

三分鐘測試試題

1. 填寫試題前請先閱讀全部資料。
2. 將你的名字寫在本頁的左上角。
3. 將第一項中的“全部資料”這個詞語圈出來。
4. 在本頁的右上角畫上五個體積相若的小方格。
5. 大聲叫出你自己的名字。
6. 在本頁的第二個標題下再寫一遍你的名字。
7. 在第一個標題後面寫上“是”。
8. 把第五項的句子圈起來。
9. 在本頁的左下角寫個“I”。
10. 如果你喜歡這項測試就請說：“是”。如果你不喜歡，就請說“不”。
11. 如果在測試，你已填寫到這試題，就大聲叫一下自己的姓名。
12. 在本頁右邊的空白處，寫上你最尊崇的偉人名字。
13. 在第四項將“本頁”這個詞語畫個方框。
14. 如果你認為自己已仔細地跟隨試題的要求填寫：就叫一聲“我做到了”。
15. 在本頁左邊的空白處寫上 69 和 98。
16. 用英語大聲誦讀 10 至 1。
17. 站起來，原地轉一圈，然後再坐下。
18. 大聲說出：“我快完成試題了”。
19. 你認真讀完了全篇內容，你只需要回應第二項要求就算完成任務。

3 你講我砌

目的：讓組員了解雙向溝通比單向溝通更有效，學會準確清晰傳遞訊息，減少誤會。

人數：雙數

用具：砌圖

場地：室內

時間：三十至四十五分鐘

遊戲方法：

1. 兩人一組，再分為 A、B 組員，背靠背坐避免看到對方。
2. A 組員持有 H 字圖案並負責向 B 組員發出指示，要求 B 組員將手上砌圖拼成 H 字圖案，但不可轉身觀察 B 組員的進度；B 組員不得向 A 組員發問，亦不能看見 A 組員手上的 H 字圖案。
3. 任何一組完成 H 字圖案，便可舉手示意讓工作人員知道。
4. 工作人員在五分鐘後，可容許 AB 組員交談，但仍然不可轉身觀看對方。各小組完成砌圖後，便可通知工作人員。

討論問題：

1. A 組員分享發出指示時遇到的困難？單向與雙向溝通模式有何分別？
2. B 組員分享接受指示時遇到的困難？單向與雙向溝通模式有何分別？
3. 如何避免溝通問題的出現及改善溝通的方法？

4 「溝通技巧」自我評估

目的：讓組員反省自己與人溝通的技巧

程序：填寫自我評估表後，與組員討論，了解個人的溝通模式。

	適當 5	4	3	2	不適當 1
非常語的溝通					
1. 眼神接觸					
2. 面部表情					
3. 姿勢					
4. 聲調、語氣					
5. 聲量					
言語的溝通					
6. 打開對話					
7. 維持對話					
8. 專心聆聽					
9. 提出要求					
10. 提出擬問					
11. 稱讚別人					
12. 接受稱讚					
13. 批評別人					
14. 接受批評					
15. 向個人道歉					
16. 接受道歉					
17. 在別人面前提出意見					
18. 表現開心的情緒					
19. 表現不滿 / 不開心的情緒					
20. 拒絕別人要求					
21. (請加上其他) _____					

5 我是誰？(自我形象測驗表)

程序：給自己一個公平的得分，由1分至5分，認為描述正確，最高給5分。請記著「能了解自己，也更能認識別人；能接納自己，也更能體諒他人。」

	自我評分	別人的印象	相差分數
外表 1. 我的樣貌討人喜歡。 2. 注意外表，喜歡打扮。 3. 在群體中很受注目。 4. 喜歡自己的性別。			
性格 5. 為人誠實可靠。 6. 個性開朗，平易近人 7. 有責任感。 8. 愛思考問題。 9. 好動，活力充沛。 10. 容易接受新事物及別人的意見。 11. 性情溫柔敦厚。 12. 具有主見。 13. 有時悶悶不樂。 14. 常感焦慮。			
能力 15. 獨立處事。 16. 適應力強。 17. 富創造力。 18. 具領導才能。 19. 做事細心、謹慎。 20. 做事有幹勁。 21. 與人比較、總比人差。 22. 向眾人說話時感害羞。			
人生觀 23. 我是樂天派。 24. 「見一步，行一步」，不願多想將來。			
人際關係 25. 樂於助人。 26. 易交朋友。 27. 跟別人在一起，常不自在。 28. 對他人的事不感興趣。			
總計：			