

破冰活動卡：4 個必學遊戲

沿虛線剪下，主持時一張一個遊戲。每個遊戲控制在 5-15 分鐘，氣氛熱起來就收。



兩真一假 認識型

人數 / 時間：5-30 人 / 15 分鐘 | 道具：紙、筆（選用）

1. 每人想兩件真事、一件假事（想寫在紙上也可以，給思考時間，不搶答）
2. 輪流說出三件事，不必指定哪個是假的
3. 其他人舉手或投票猜哪件是假的
4. 公布答案，猜對最多的人可先獲得小獎

主持要點 假事要「半真半假」才有趣；提醒大家不要選太隱私的事。

變體 改為「兩假一真」，難度瞬間上升，適合熟一點的團隊。



大風吹 活動型

人數 / 時間：15-50 人 / 10 分鐘 | 道具：椅子（少一張）

1. 所有人坐椅子，一人站中間喊「大風吹」
2. 大家問「吹什麼」，中間的人喊一個特徵（如「戴眼鏡的」「穿球鞋的」）
3. 符合特徵的人要換位子，中間的人趁機搶位
4. 沒搶到位的人站中間，繼續喊

主持要點 特徵要先從「外觀可見」開始（好辨識），再玩到「興趣類」；空間小可改成「大拇指點名」免跑動。

變體 把「吹特徵」改成「吹號碼」，適合用名牌編號的場合。



職場賓果 破冰型

人數 / 時間：10-50 人 / 15 分鐘 | 道具：賓果卡、筆

1. 發賓果卡，格子寫「養貓」「去過日本」「會煮飯」「跑過半馬」等
2. 限時內找到符合格子的人，請他簽名（一人只能簽一格）
3. 先連成一直線的人喊「賓果」
4. 請他介紹自己連線的 5 個人，順勢認識彼此

主持要點 格子內容要「低風險、好開啟話題」；避免寫太私密或職級敏感的內容。

變體 改成「數位版」用手機拍照任務，成果自動彙整。



進化論 動態型

人數 / 時間：15-100 人 / 10 分鐘 | 道具：無

1. 所有人從「蛋」開始，找同階級的人猜拳
2. 贏的進化（蛋→雞→鳳凰→人）；輸的退化一階，蛋輸了就維持蛋，再找同階級的人猜拳
3. 進化到「人」的可以先到旁邊休息，邊休息邊認識人
4. 時間到，統計剩下的人，大家鼓掌收場

主持要點 這是大型活動最萬用的開場；退化不要讓人有挫敗感，用幽默帶過。

變體 把進化階段改成公司職稱或部門名，搭配活動主題。