



**目的：** 打破隔膜，製造熱鬧氣氛

**物資：** ——

- 步驟：**
1. 遊戲開始前，導師先在場地的一個位置將椅子圍成圓圈。椅子的數目要比參加者人數少兩張。
  2. 參加者在場地的另一位置集合，分成4 - 6人一組。
  3. 每組要為自己的組別選擇一個組名。其中一半的組別要以蔬菜(例如：芥蘭、蔥)為組名，另一半則要以肉類(例如：牛柳、駝鳥肉)為組名。導師要確保各組的名稱不相同。
  4. 當導師說「開飯喇」，所有參加者便要坐到圍成圓圈的椅子上。
  5. 沒有座位的兩位參加者要當伙頭大將軍，每人選取兩種材料(即各組的組名)設計一道菜。例如：一位說：「芥蘭炒牛柳」，然後另一位說「加蒜加蔥」(兩位伙頭大將軍可預先商量所選用的材料)。
  6. 「芥蘭」、「牛柳」、「蒜」、「蔥」組的組員要立刻離開自己的座位，坐到其他椅子上(與「大風吹」的玩法一樣)。
  7. 沒有座位的兩位參加者要當新的伙頭大將軍。
  8. 重複步驟(5)和(6)。