即兴演讲｜从随口表达到构建影响力

即兴演讲题库

从生活经验到公共议题，给每一次开口一个新的起点。

78 道双语题目 · A4 纵向阅读版

抽一道题，说一次；回听或请人反馈，只改一个地方，再说一次。

先读题目前提，再开始练习。比赛题、TI 杂志示例、俱乐部题目与大区工作坊题例，均保留各自来源身份。

使用与来源说明

中文题目为编译；题型与起步分组为教学整理，不代表官方难度等级。英文全大写题目调整为句式大小写，词句与标点保留来源写法。

题目整理与核验基准：2026-10-11；本资料更新：2026-10-14。部分来源未标日期，不以网页上传时间推定赛事日期。

TT001、TT006 依据自动字幕题目介绍，尚未完成逐字人工听校。已验证指来源文字核对，并不代表视频均已人工听校。

参考 Toastmasters International 公开学习资源，由 Sing 编写与整理，谨致谢意。题目附来源与核验说明。本资料为独立学习资料，非官方出版物。

With appreciation to Toastmasters International.

题目 01 - 03

TT001 比赛题 · 观点题

人生应有多少时间用来放松?

How much of life should be spent relaxing?

S01 · 查看原始来源 日常、旅行与生活

完整自动字幕多次重复题目；逐字听校未完成。 核验状态：部分验证／自动字幕题目介绍核对，未人工听校。

TT004 比赛题 · 选择／观点题

快乐和聪明，哪个更好?

Is it better to be happy or smart?

S04 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

官方俱乐部频道的视频说明明确称 The question was；是当届共同比赛题，非冠军自起题。以 title 与 description 核赛事年份；未将上传日期当比赛日。未听校视频题目介绍，暂无时间戳。中文为本研究忠实翻译。 核验状态：已验证／官方赛报／俱乐部频道说明直接文字核对。

TT005 比赛题 · 开放题

如果……会怎样?

What if....

S05 · 查看原始来源 想象、假设与开放题

2023-09-18比赛；共同prompt本身是开放句式，不把冠军自行扩展的问题收成另一道比赛题。 核验状态：已验证／官方赛报／频道说明直接文字核对。

题目 04 - 06

TT006 比赛题 · 观点题

非洲正在崛起，这是真的还是假的?

Africa is rising. Is this true or not?

S06 · 查看原始来源 科技、教育与公共议题

题目介绍0:18/0:23；标点为研究整理，逐字听校未完成。 核验状态：部分验证／自动字幕题目介绍核对，未人工听校。

TT007 比赛题 · 选择题

旅程与目的地，何者更重要?

What is more important, the journey or the destination?

S07 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

官方频道说明直接列题；2024-02-06为上传日期，不是已核比赛日。 核验状态：已验证／官方赛报／频道说明直接文字核对。

TT008 比赛题 · 观点／描述题

结交新朋友的最佳方式是什么?

What is the best way to make new friends?

S08 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

官方俱乐部频道的视频说明明确称 The question was；是当届共同比赛题，非冠军自起题。以 title 与 description 核赛事年份；未将上传日期当比赛日。未听校视频题目介绍，暂无时间戳。中文为本研究忠实翻译。 核验状态：已验证／官方赛报／俱乐部频道说明直接文字核对。

题目 07 - 09

TT009 比赛题 · 观点／描述题

你希望每个孩子都遵循哪一条建议?

What piece of advice do you wish every child would follow.

S09 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

官方俱乐部频道的视频说明明确称 The question was；是当届共同比赛题，非冠军自起题。以 title 与 description 核赛事年份；未将上传日期当比赛日。未听校视频题目介绍，暂无时间戳。中文为本研究忠实翻译。 核验状态：已验证／官方赛报／俱乐部频道说明直接文字核对。

TT010 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

你的家人中，谁对你的影响最大？是怎样影响你的?

Who in your family has influenced you the most, and how?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT011 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

你把哪些人视为你的家人？为什么?

Who do you consider to be part of your family, and why?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 10 - 12

TT012 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

“家庭”这个词对你意味着什么？

What does the word “family” mean to you?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT013 TI 杂志练习示例 · 叙事题

请谈谈你最喜欢的家庭传统。

Tell us about your favorite family tradition.

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT014 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

你会用哪三个词形容你的家庭？为什么？

What are the three words you would use to describe your family, and why?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 13 - 15

TT015 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

你的家人如何不用言语来表达爱?

How does your family show love without using words?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT016 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

哪一顿饭或哪一道菜会让你想起你的家人?

What meal reminds you of your family?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT017 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

家人的哪一个习惯会让你会心一笑，即使它偶尔也会让你烦恼?

What habit of a family member's makes you smile, even if it occasionally annoys you?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 16 - 18

TT018 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

“家”对你意味着什么?

What does “home” mean to you?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT019 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

对于你的家庭，现在有什么是你比过去更懂得珍惜的?

What is something you appreciate more about your family now than you did previously?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT020 TI 杂志练习示例 · 选择／观点题

家中长辈的哪一条建议让你一直记在心里，或至今仍在指引你?

What advice from an older family member sticks with you or guides you today?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 19 - 21

TT021 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

你的家庭有什么独特之处?

What makes your family unique?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT022 TI 杂志练习示例 · 叙事题

你家有什么故事总是被反复讲起?

What is a family story that gets told over and over?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT023 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

你的家庭教给你的最重要的价值观是什么?

What is the most important value your family has taught you?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 22 - 24

TT024 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

在你的头马大家庭里，有没有一个人一直在鼓励你?

Is there someone in your Toastmasters family who is a consistent source of encouragement?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT025 TI 杂志练习示例 · 叙事题

你从其他头马会员那里得到的最好建议是什么?

What's the best piece of advice you've received from a fellow member?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT026 TI 杂志练习示例 · 选择／观点题

请谈谈一位或几位你视为家人的朋友。

Tell us about a friend or friends who are part of your family.

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 25 - 27

TT027 TI 杂志练习示例 · 选择／观点题

什么样的品质或时刻，会让友情变成如家人般的联结？

What quality or moment turns a friendship into a family-level bond?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT028 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

你最亲近的朋友如何像家人一样支持你？

How do your closest friends support you like family does?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT029 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

为什么友谊是现代家庭的重要组成部分？

What makes friendships an important part of the modern family?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 28 - 30

TT069 TI 杂志练习示例 · 道具题

你为什么打算把房子刷成这种颜色?

Why do you plan to paint your house this color?

S12 · 查看原始来源 想象、假设与开放题

Color Your World：需由主持人先指定不寻常颜色。页面日期显示January 1，URL路径2018/dec2018，未确认准确刊期。不是比赛真题。 核验状态：已验证／公开原文文本核对。

TT070 TI 杂志练习示例 · 道具题

你为什么想买一辆这种颜色的车?

Why do you want to buy a car in this color?

S12 · 查看原始来源 想象、假设与开放题

Color Your World：需由主持人先指定不寻常颜色。页面日期显示January 1，URL路径2018/dec2018，未确认准确刊期。不是比赛真题。 核验状态：已验证／公开原文文本核对。

TT071 TI 杂志练习示例 · 假设题

假如你能回到过去，和10岁时的自己（也可以是15岁、20岁或30岁等）交谈，你会给自己什么建议?

Suppose you could go back in time and talk to yourself at age 10 (15, 20 or 30, etc.). What advice would you give yourself?

S12 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

A Second Chance；仅合并原文换行。页面日期显示January 1，URL路径2018/dec2018，未确认准确刊期。不是比赛真题。 核验状态：已验证／公开原文文本核对。

题目 31 - 33

TT030 俱乐部公开练习题 · 叙事题

历史上最伟大的发明是什么?

What was history's greatest invention?

S11 · 查看原始来源 科技、教育与公共议题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT031 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

你对未来最大的期望是什么?

What is your biggest hope for the future?

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT032 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

一天中你最喜欢哪个时段?

What is your favourite time of day?

S11 · 查看原始来源 日常、旅行与生活

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 34 - 36

TT033 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

你奉行的三条生活准则是什么?

What are the three things you live by?

S11 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT034 俱乐部公开练习题 · 选择／观点题

你更愿意在家工作，还是回办公室工作?

Would you prefer to work from home or return to the office?

S11 · 查看原始来源 工作、职业与商业

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT035 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

收费公路应该免费吗?

Should toll roads be free?

S11 · 查看原始来源 科技、教育与公共议题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 37 - 39

TT036 俱乐部公开练习题 · 叙事题

你童年时最珍爱的物品是什么?

What was your most prized childhood possession?

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT037 俱乐部公开练习题 · 叙事题

你曾用过的最妙的缺课借口是什么?

What was your best excuse for missing school?

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT038 俱乐部公开练习题 · 选择／观点题

什么声音、气味或味道会让你瞬间想起一段往事?

What is a sound, smell, or taste that instantly brings back a memory?

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 40 - 42

TT039 俱乐部公开练习题 · 叙事题

请描述一次你必须在不知道结果的情况下作出决定的经历。

Describe a time when you had to make a decision without knowing the outcome?

S11 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT040 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

有什么事你从未做过，但想尝试?

What is something that you have never done but would like to try?

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT041 俱乐部公开练习题 · 假设题

你会如何向年轻时的自己描述你现在的生活?

How would you describe your life now to your younger self?

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 43 - 45

TT042 俱乐部公开练习题 · 叙事题

请分享一次事情出了差错的经历，以及它教会了你什么。

Share a time when something went wrong, and what it taught you.

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT043 俱乐部公开练习题 · 假设题

如果你能瞬间成为某个领域的专家，你会选择什么领域?

If you could instantly become an expert in anything, what would it be?

S11 · 查看原始来源 想象、假设与开放题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT044 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

什么时候事后请求原谅比事先征求许可更好?

When is it better to ask for forgiveness than permission?

S11 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 46 - 48

TT045 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

竞争能让人展现出最好的一面吗?

Does competition bring out the best in people?

S11 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT046 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

你认为书籍会被淘汰吗?

Do you think books will become obsolete?

S11 · 查看原始来源 科技、教育与公共议题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT047 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

社交媒体平台应该对言论自由进行规制吗?

Should social media platforms regulate free speech?

S11 · 查看原始来源 科技、教育与公共议题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 49 - 51

TT048 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

人工智能对人类构成威胁吗?

Is artificial intelligence a threat to humanity?

S11 · 查看原始来源 科技、教育与公共议题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT049 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

富人是否负有回馈社会的道德义务?

Do wealthy individuals have a moral obligation to give back to society?

S11 · 查看原始来源 科技、教育与公共议题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT050 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

有什么事你曾深信不疑，后来却改变了看法?

What is something you strongly believed but later changed your mind about?

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 52 - 54

TT051 俱乐部公开练习题 · 假设题

如果钱不是问题，你会如何度过一生？

If money wasn't an issue, how would you spend your life?

S11 · 查看原始来源 想象、假设与开放题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT052 俱乐部公开练习题 · 选择／观点题

你更希望人们因你做过的事记住你，还是因你是怎样的人记住你？

Would you rather be remembered for what you did or for who you were?

S11 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT053 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

有什么事你希望更多人能够理解？

What is something you wish more people understood?

S11 · 查看原始来源 沟通、关系与领导力

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 55 - 57

TT054 俱乐部公开练习题 · 假设题

如果你能发明某样东西来解决一个全球性问题，你会发明什么？

If you could invent something to solve one global problem, what would it be?

S11 · 查看原始来源 科技、教育与公共议题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT055 俱乐部公开练习题 · 选择／观点题

科学让生活变得更简单，还是更复杂？

Has science made life simpler, or more complicated?

S11 · 查看原始来源 科技、教育与公共议题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT056 俱乐部公开练习题 · 选择／观点题

被爱与被尊重，哪一个更好？

Is it better to be loved or respected?

S11 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 58 - 60

TT057 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

使一个人成为优秀领导者的首要品质是什么?

What is the number one quality that makes someone a good leader?

S11 · 查看原始来源 沟通、关系与领导力

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT058 俱乐部公开练习题 · 假设题

你会在工作场所引入什么，让大家更快乐?

What would you introduce at your workplace to make people happier?

S11 · 查看原始来源 工作、职业与商业

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT059 俱乐部公开练习题 · 选择／观点题

是你拥有物品，还是物品拥有你?

Do you own things or do things own you?

S11 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 61 - 63

TT060 俱乐部公开练习题 · 选择／观点题

说与听，哪一个更重要?

What is more important, speaking or listening?

S11 · 查看原始来源 沟通、关系与领导力

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT061 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

生活与仅仅存在有什么区别?

What is the difference between living and existing?

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT062 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

什么会让你微笑?

What makes you smile?

S11 · 查看原始来源 日常、旅行与生活

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 64 - 66

TT063 俱乐部公开练习题 · 假设题

如果你有一台时光机，你会去历史上的哪个时期?

If you had a time machine, what part of history would you visit?

S11 · 查看原始来源 想象、假设与开放题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT064 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

哪本书对你的人生影响最大?

What book has had the greatest influence on your life?

S11 · 查看原始来源 文化、创作与表达

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT065 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

哪些活动会让你忘记时间?

Which activities make you lose track of time?

S11 · 查看原始来源 日常、旅行与生活

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 67 - 69

TT066 俱乐部公开练习题 · 叙事题

你的第一份工作是什么?

What was your first job?

S11 · 查看原始来源 工作、职业与商业

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT067 俱乐部公开练习题 · 假设题

你会做些什么来改善我们的教育体系?

What would you do to improve our education system?

S11 · 查看原始来源 科技、教育与公共议题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT068 俱乐部公开练习题 · 选择／观点题

创造力可以通过教学培养吗？为什么可以或为什么不可以?

Can creativity be taught, why or why not?

S11 · 查看原始来源 文化、创作与表达

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

题目 70 - 72

TT072 大区工作坊题例 · 短语题

最难忘的一顿饭。

Most memorable meal

S13 · 查看原始来源 日常、旅行与生活

原文FOOD Questions中的短语题，不扩写成官方问句。 文件背景提及2005年D46秋季工作坊；当前由D6档案站托管，文件发布日期未标，非比赛真题。 核验状态：已验证／原文文本核对。

TT073 大区工作坊题例 · 短语题

最喜欢的食物。

Favorite food

S13 · 查看原始来源 日常、旅行与生活

原文FOOD Questions中的短语题。 文件背景提及2005年D46秋季工作坊；当前由D6档案站托管，文件发布日期未标，非比赛真题。 核验状态：已验证／原文文本核对。

TT074 大区工作坊题例 · 短语题

最不喜欢的食物。

Least favorite food

S13 · 查看原始来源 日常、旅行与生活

原文FOOD Questions中的短语题。 文件背景提及2005年D46秋季工作坊；当前由D6档案站托管，文件发布日期未标，非比赛真题。 核验状态：已验证／原文文本核对。

题目 73 - 75

TT075 大区工作坊题例 · 短语题

吃过的最奇特的食物。

Strangest food ever eaten

S13 · 查看原始来源 日常、旅行与生活

原文FOOD Questions中的短语题。 文件背景提及2005年D46秋季工作坊；当前由D6档案站托管，文件发布日期未标，非比赛真题。 核验状态：已验证／原文文本核对。

TT076 大区工作坊题例 · 短语题

最糟糕的一顿饭。

Worst meal

S13 · 查看原始来源 日常、旅行与生活

原文FOOD Questions中的短语题。 文件背景提及2005年D46秋季工作坊；当前由D6档案站托管，文件发布日期未标，非比赛真题。 核验状态：已验证／原文文本核对。

TT077 大区工作坊题例 · 短语题

曾经用餐过的最奇特的地方。

Strangest place ever eaten

S13 · 查看原始来源 日常、旅行与生活

原文FOOD Questions中的短语题。 文件背景提及2005年D46秋季工作坊；当前由D6档案站托管，文件发布日期未标，非比赛真题。 核验状态：已验证／原文文本核对。

题目 76 - 78

TT078 大区工作坊题例 · 观点题

人们对你的出生地有哪些自以为了解、其实并不真实的看法?

What do people think they know about your birthplace that isn't true?

S13 · 查看原始来源 科技、教育与公共议题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT094 大区工作坊题例 · 叙事题

讲讲你收到过的一张明信片。

Tell us about a postcard that you have received

S13 · 查看原始来源 日常、旅行与生活

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT095 大区工作坊题例 · 叙事题

讲讲你曾忘记寄出明信片的一次经历。

Tell us about the time that you forgot to send a postcard

S13 · 查看原始来源 日常、旅行与生活

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

来源索引

每道题的来源编号对应以下公开资料。点击来源标题或网址，可查看原始页面。

S01

2019 Table Topics Contest ／ District 40 ／ Toastmasters

比赛题；发布日期未标／见赛事年

https://www.youtube.com/watch?v=9XUQuQlG7-Y

S04

2022 Table Topics Contest ／ Alpha Toastmasters

比赛题；发布日期未标／见赛事年

https://www.youtube.com/watch?v=BdDBroE-pV4

S05

Evaluation & Table Topics Speech Contests 2023

比赛题；发布日期未标／见赛事年

https://www.toastmasters.org.hk/evaluation-table-topics-speech-contests-2023/

S06

Eric Alligator Makori — D114 Table Topics First Place 2023

比赛题；发布日期未标／见赛事年

https://www.youtube.com/watch?v=njM97_m-Vml

S07

2024 Table Topics Contest ／ Alpha Toastmasters

比赛题；发布日期未标／见赛事年

https://www.youtube.com/watch?v=r9wVtjOsUns

S08

2025 Table Topics Contest ／ Alpha Toastmasters

比赛题；发布日期未标／见赛事年

https://www.youtube.com/watch?v=-zp00qDjOxY

S09

2026 Table Topics Contest ／ Alpha Toastmasters

比赛题；发布日期未标／见赛事年

https://www.youtube.com/watch?v=Q9YH9fZA-V4

S10

Family, Friends, and Fast Thinking

TI官方杂志练习示例；2026-05

https://www.toastmasters.org/magazine/magazine-issues/2026/may/table-topics

S12

9 Fun Table Topics Ideas

TI官方杂志练习示例；发布日期未标／见赛事年

https://www.toastmasters.org/magazine/magazine-issues/2018/dec2018/sidebars/9-fun-table-topics-ideas

S11

Table Topics Questions — Alpha Toastmasters Club

Toastmasters俱乐部公开练习题；发布日期未标／见赛事年

https://alphatoastmasters.au/members/table-topics-guidelines/table-topics-questions/

S13

101 Ideas for Great Table Topics

大区分享的工作坊题例；发布日期未标／见赛事年

https://archive.d6tm.org/wp-content/uploads/101-Table-Topics-Ideas.pdf