

广州华立科技职业学院

华立职院学〔2026〕10号

关于开展2026年学生心理健康趣味游园会的通知

各部门：

为了进一步加强我校大学生心理健康教育，引导大学生正确认识自我、接纳自我，丰富课余生活，营造积极健康的校园心理文化氛围。我校心理健康教育与咨询中心将于4月份开展心理健康趣味游园会，现将具体事宜通知如下：

一、活动主题

放飞心灵，快乐自我

二、活动时间

2026年4月

三、活动地点

图书馆前（广州校区）、学校小广场（云浮校区）

四、活动对象

广州华立科技职业学院全体学生

五、活动内容与安排

广州校区与云浮校区具体活动内容与安排，详见附件。



广州校区心理健康趣味游园会活动方案

一、活动规则

1、投壶纳福

活动规则：所有玩家站在离壶一米距离的投掷线后，轮流将手中的乒乓球投向壶口。完成即可获得印章一枚。

2、小球过河

活动规则：站在指定位置-用嘴吹乒乓球-将球吹到纸杯后获胜。完成即可获得印章一枚。

3、情绪保龄球

活动规则：用2-3个沙包一次性击倒全部10个瓶，即为“全中”，可获得额外奖励。完成即可获得印章一枚。

4、压力气球和能力气球

活动规则：①给压力气球吹气，说出一件让自己有压力的事（学习、工作、人际等）。②给能力气球吹气，说出一个自己的优点 / 技能 / 资源。完成即可获得印章一枚。

5、盲人敲锣（打鼓）

活动规则：1. 玩家站在起点线后，工作人员戴好眼罩，确认看不见。原地顺时针转 3 圈，转完站稳。听口令后，自行向前走，找到锣并敲响。完成即可获得印章一枚。

6、我的自画像

活动规则：在3-5分钟内，每人在白纸上画一幅“自画像”。可以用任何形式来画自己，抽象的、形象的、写实的、动物的、植物的，

什么都可以，总之把自己心目中的东西画出来，可以有标题也可以无标题。完成即可获得印章一枚。

7、蒙眼弹瓶盖

活动规则：将矿泉水瓶盖倒扣到瓶口上，单手蒙眼转5圈，然后将瓶盖弹掉。完成即可获得印章一枚。

8、心语心愿

活动规则：同学们写下自己的梦想，或对祖国的和对学校的祝福及愿望以及自己对他人的祝福用贴纸写下来贴在心愿墙上。完成即可获得印章一枚。

二、活动奖品领取方式：

学生打卡任务完成后，可前往晴心驿站活动奖品兑换处，领取活动小礼品一份（小礼品限定500份），数量有限，先到先得。

附件2：

云浮校区心理健康趣味游园会活动方案

一、活动规则

1、单人套圈游戏

游戏规则：单人套圈游戏规则玩家站在指定外投掷套圈套中目标即可获获得对应奖品。每人限投5次。

2、不要做挑战

游戏规则：每人额头贴1张禁忌词/动作卡，通过聊天、提问诱导他人做出/说出禁忌内容，被触发者：淘汰，最后存活者胜。

3、正话反说

游戏规则：工作人员念短句，参与者立刻反着说（例：“游园快乐”→“乐快园游”），连续3题对过关。

4、七巧板挑战

游戏规则：设置三副七巧板参与者需在规定时间内（240秒）内完成拼图即视为挑战成功。

5、便签循环传递

游戏规则：准备若干小卡片，参与者抽取一张带有文字的卡片带走，同时留下一张自己书写的卡片给后续参与者，实现“抽取-留下”的循环，最终主办方将收获与初始数量相同的卡片，形成情感闭环。

6、趣味夹弹珠挑战

游戏规则：用筷子夹起弹珠放入容器，限时一分钟夹取5颗即视为挑战成功。

7、五子棋挑战

游戏规则：黑先白后胜负判定落子位置棋子必须落在交叉点上
胜负判定先连成五子者胜。

8、信任挑战

游戏规则：每人手上拿着三种不同颜色的气球，裁判手上随机
拿着一种颜色的气球，除猜的同学除外可以看裁判手上的气球颜色，
而猜的同学可以通过其他两位同学手上的气球判断裁判手上拿的是
什么颜色的气球，猜的同学如果猜中了得一分，反之其他同学各拿
一分。猜中换人，猜不中继续猜。

二. 活动奖品领取方式：

学生集齐5个印章在通关卡片上方可抽奖，以刮刮乐的方式抽奖，
一人只允许抽一次，并前往心理协会摊位处领取活动小礼品一份
（小礼品限定350份）。