

广州华立科技职业学院

华立职院学〔2024〕21号

关于开展2023-2024学年心理健康 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。我校将于4月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

2024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、主办单位

广州华立科技职业学院心理咨询中心

六、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1、2。

- 附件：1. 广州校区心理健康趣味游园会活动方案
2. 云浮校区心理健康趣味游园会活动方案



附件1

广州校区心理健康趣味游园会活动方案

一、活动规则

1、五层汉诺塔（中医药学院）

活动规则：将一个木桩上的圆盘转移到另外一个木桩。1、一次只能移动一个圆盘；2、每个桩上只有最顶层的圆盘可以移动，并且所移动的圆盘只能移到空木桩上或者它要比木桩顶层已存在的圆盘小。也就是说，不能将大圆盘置于小圆盘之上。完成即可获得印章一枚

2、蒙眼弹瓶盖（电力学院）

活动规则：蒙眼弹瓶盖游戏，其游戏规则为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，该游戏考察成员的平衡力及观察力、反应能力等。蒙眼弹瓶盖游戏可以调动气氛，增进人与人之间的感情。完成即可获得印章一枚

3、蒙眼前行（城建学院）

活动规则：一个人负责指挥，另一人戴上眼罩走过放满塑料杯的通道，途中不能踩到一次性纸杯，并走到指定地点拿到规定的物品，并再次返回起点。完成后即可获得奖励。完成即可获得印章一枚

4、“乒乒乓乓”（艺术与传媒学院）

活动规则：每位同学们轮流上台，面前放置一个装有乒乓球的

容器和5个纸杯。同学们需用筷子从空的容器中夹起乒乓球，并将其放入纸杯中，从第一个纸杯夹到第二个纸杯以此类推；乒乓球在夹取过程中掉落需重新开始。计时一分钟，成功依次夹取到5个纸杯中的同学们获胜。完成即可获得印章一枚

5、你比我猜（健康学院）

活动规则：1、比赛分为两人一组进行，可以自己组队，1人比划动作，1人来猜。采取计时制方式展开，一组时间为3分钟，三分钟内哪个组猜到最多即为获胜者。完成即可获得印章一枚

6、我的自画像（计算机学院）

活动规则：1、在3-5分钟内，每人在白纸上画一幅“自画像”，要求：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、对精神内耗说不（经管学院）

活动规则：参赛成员在箱子里抽取号码，根据号码找到对应的“负能量”句子，并用新的“正能量”句子去否定让自己精神内耗的句子。完成即可获得印章一枚

8、夹气球（教育学院）

活动规则：游戏开始时，两个人背对背，工作人员帮助把球夹在两人背部之间，两人夹着气球绕着游戏区域走一圈，计时一分钟，在一分钟内回到出发点，则算挑战成功，期间气球被夹爆或者掉落都属于挑战失败，需要回到出发点重新开始计时。完成即可获得印

章一枚

9、心语心愿（晴心驿站）

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，可前往晴心驿站抽奖处，领取活动小礼品一份，数量有限，先到先得。

云浮校区心理健康趣味游园会活动方案

一、活动规则：

1、猜球（外联部）

活动规则：游戏时长为90秒，将五颗颜色不同的球按顺序置于纸盒内部，在纸盒上方随意摆放与下方颜色同样颜色的五颗球，参与者可通过询问“有几颗球摆放正确？”不断调整球的顺序，在规定时间内摆放一致的玩家即可获得印章一枚。

准备道具：纸盒、五对颜色不同的球、桌子

2、手绘大比拼（实践部）

活动规则：活动现场中的同学可以坐在椅子上，挑选自己想要画的道具，通过增添色彩，将自己喜欢的颜色DIY在自己选择的道具上，锻炼自己的动手能力，自愿参加，自由创作，充分发挥自己的想象力。

3、你画我猜（实践部）

活动规则：两个人组队挑战，一人比划，一人猜，游戏开始时，工作人员将词语展示给做比划的同学，当比划的同学理解后通过肢体动作演绎出词语的意思，不可以发出声音，猜的同学正确的说出词语方可继续挑战，有三次跳过的机会，在三分钟时间内，猜的同学说出五个正确的词语就算挑战成功，通过者即可获得印章一枚

4、指东向西（外联部）

活动规则：工作人员在游戏参与者前面做指挥，当指挥人员说出一二三时，用手任意指一个方向，参与者需要在指出方向的同时把头偏向偏到另一个方向，方向一致则为失败参赛者可以团体组队，也可以个人参加，做出正确的方向算为成功一次，失败则需重新开始记录成功次数，累计五次成功次数则为挑战成功，团体组队则要全员一次性通过才算成功，通过者即可获得印章一枚

5、闹钟炸弹（宣传部）

活动规则：参赛者分为两个队伍，队伍人数相同，游戏开始时，每个队伍派一名队员进行猜拳，猜拳胜利的人可以在手机计时器里选择20秒到两分钟的任意时段，然后提问问题并交给对方队员，对方队友回答问题后再进行提问，把手机交过来，然后依次循环，直到“炸弹”爆炸，手里握着爆炸的“炸弹”的队伍失败，胜利两次的队伍获胜，获胜的队伍每个队员获得一枚印章

6、小鱼泡泡（秘书部）

活动规则：游戏开始时放七个放满水杯，在一分钟内，参赛者要将乒乓球从第一个杯子吹到第七个杯子，中途乒乓球掉落视为失败，每个人有三次机会，若仍然无法通过，需要再次排队重新开始，通过者即可获得印章一枚

7、夹气球（秘书部）

活动规则：游戏开始时，两个人背对背，工作人员帮助把球夹在两人背部之间，两人夹着气球绕着游戏区域走一圈，计时一分钟，

在一分钟内回到出发点，则算挑战成功，期间气球被夹爆或者掉落都属于挑战失败，需要回到出发点重新开始计时。通过即可获得印章一枚

8、别猜鬼牌（学术部）

游戏规则：两人一组，四张白牌一张鬼牌，一轮游戏时长为三分钟，共两轮。先由其中一人拿牌，另一人抽牌。抽牌者可以向拿牌者提问，拿牌者可以撒谎但必须有回应，借拿牌者的回答进行观察，判断其手中的牌哪些不是鬼牌，越晚抽到鬼牌得分越高。一轮游戏结束时，双方交换身份。得分最高者或双方得分相等且均大于等于三分，可获得印章一枚。每个人有三次机会，若仍然无法通过，需要再次排队重新开始。

9、唬牌（负责部门：学术部）

活动规则：三人一组，将一副扑克牌分为三等分，由其中一人先开始出牌，然后后面的人可以跟同样的，但是可以用假的（自己知道就行），其他人则可以翻牌，如果上家全部是真的，则翻牌人把牌全部拿走，如果有假的，则跟牌人全部把牌拿走，牌先出完的一方赢。（大小王则可以是任意牌）

二、活动奖品领取方式：

学生集齐五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相应奖品。