登麓寻缘·医心觅友

活动方案

二〇二六年十月

一、活动背景

秋色满岳麓，层林尽染。为丰富青年职工精神文化生活，搭建青年交流相识的平台，促进青年拓展社交圈、结识志同道合的伙伴，湖南中医药大学第一附属医院特组织开展 “登麓寻缘，医心觅友” 青年联谊活动。

医务工作者日常坚守岗位、守护健康，常常忙于临床工作而缺少休闲交友的机会。时值深秋，恰逢岳麓山景色正好，邀约院内及其他优质单位青年一同登高赏秋，在登山徒步的轻松氛围中卸下工作疲惫。大家共赏麓山红叶，畅聊生活理想，以医者初心相遇，在自然山水间增进了解、拉近距离，邂逅良友，寻觅知己。

二、活动概要

【活动主题】：登麓寻缘·医心觅友

【主办单位】：湖南中医药大学第一附属医院

【活动时间】：2026 年 11 月 6 日线上（晚上 8：00 开始）

2026 年 11 月 7 日线下

【活动方式】：线上云交友+线下趣爬山

【邀约要求】：23 岁及以上，大专学历及以上，单身男女，工作稳定，有正确婚恋观。

三、活动亮点

1.通过线上云交友+线下趣爬山的方式，帮助单身青年全方位提升婚恋所必须具备的情商、爱商、美商，通过创意、趣味、综艺元素的交友联谊活动，让单身青年在活动过程中打开心扉，扩大社交圈，邂逅有缘人。

2.为各位单身青年提供一个放松身心，平衡工作与生活的机会，提升生活质量与幸福感。

3.线上+线下互动游戏让嘉宾更有参与感，通过游戏可以增加嘉宾之间的互动与了解，为感情进一步发展打下基础。

四、线上云交友

（一）签到

环节简介：男女嘉宾统一拉入单身交友群，修改备注姓名+性别+年龄+工作单位，并进行自我介绍。

（二）线上互动

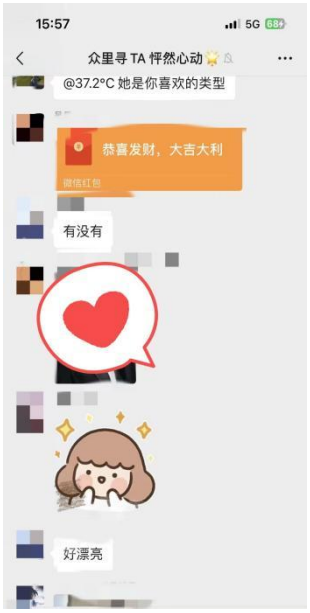
1、互动第一弹·嘉宾展示

环节简介：主持人开场后，嘉宾依次介绍自己的个人信息、对另一半的期许等， 此环节全场破冰，消减嘉宾初见之时产生的陌生感。



2、互动第二弹·线上云交友

环节简介：在嘉宾自我介绍环节结束后，将有工作人员整理并经同意后发布嘉宾信息，如若看好某位嘉宾可以私聊工作人员，进行线上交友牵线。



3、互动第三弹·敞开心扉

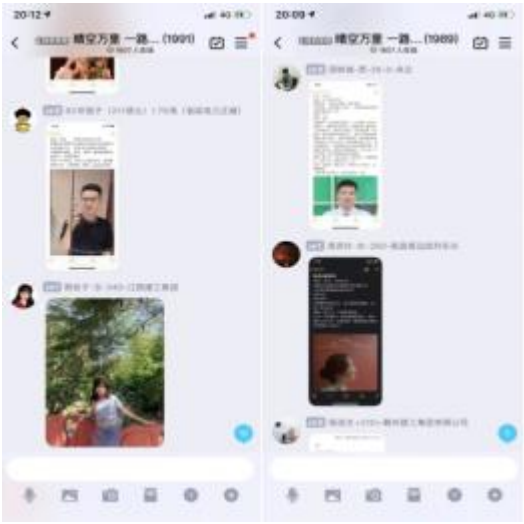
环节简介：嘉宾之间基本了解之后，主持人会给大家留出充分的时间进行自由交流。这一次我想离你更进一步，想与你从诗词歌赋，聊到人生哲学。男女嘉宾逐渐褪去羞涩，如同故友知音，

尽情畅聊，加深彼此印象的同时，愈渐拉近心与心的距离。



4、互动第四弹·发布群相册

环节简介：工作人员会在单身交友群内发布群相册，鼓励每一位嘉宾将个人情况、择偶要求、生活照和微信二维码上传至群相册，有合适的异性直接添加微信私聊即可。



（三）3 天 cp 任务打卡

三天 cp 流程表			
序号	时间	主线任务	支线任务
1	第一天	给 TA 取一个昵称互道早安晚安	用一句话跟对方介绍自己
2	第二天	用照片告诉对方一个你最想去	互相分享歌单

		的地方	
3	第三天	给在你印象里的 TA 画一幅画	互相写一封信



（四）互动游戏

环节简介：本环节工作人员带领各位嘉宾通过互动游戏的方式互相熟悉，增加嘉宾之间的了解程度。

1、猜成语

环节简介：工作人员在群内发布一组符号（四个一组，成语或词语），嘉宾则根据自己的理解去猜测，进行答题抢答。

2、我会接歌词

环节简介：工作人员在群内发布一张歌词截图，嘉宾需要唱出图片内的所有歌词并接唱出下一句。

3、看图猜电影

环节简介：工作人员在群内发布图片，可能是电影经典台词、电影经典画面，嘉宾则根据自行猜测，进行答题抢答。



五、线下趣爬山

活动流程：

1. 活动签到：

环节简介：男女嘉宾到东方红广场毛主席头像前签到领取队伍小红旗并分组，签到领取自己的缘分号码牌（男士为蓝色、女士为粉红色）。

2. 分组：

环节简介：嘉宾到场后，根据人数分成若干小组，每组 8-10 人，选出一名组长，全体参与嘉宾签到完成后即可出发。

3. 登山寻缘

环节简介：队长带领小组成员攀爬岳麓山大路完成 3 个打卡点任务，完成任务并录制视频获得工作人员盖章视为打卡成功。

1 号打卡点（爱晚亭）

环节简介：根据工作人员指定图片摆出同款造型并拍照留念。




2 号打卡点（古麓山寺）

名字大考验：全组成员排好队进行名字接龙，我是 XX 旁边的 XX（我是 XX 旁边的 XX 的旁边的 XX），依此类推，所有成员全部完成。




3 号打卡点（山顶观光长廊）

环节简介：现场摆放套圈杆，每队嘉宾一人领取一个套圈，依次套圈，全部嘉宾套取完成，套中三个及三个以上者视为打卡成功。





完成打卡且最快到达山顶的在工作人员处说出全组成员的个人基本情况（姓名，单位，家乡，爱好等等）的小组获胜，获得精美礼物 。

4.怦然心动

环节简介：有眼缘的男女嘉宾可互选组队组成 cp，成功组对嘉宾可获得精美礼物一份。