

# 春风沉醉 自在欢唱

## 来大渡口,赴一场湖畔音乐之约

想用一段治愈旋律、一场创意手作,邂逅春日的美好与心动吗?这一次,大渡口“爱渡I DO之城”爱情婚恋文化创意产业基地持续上新,把心湖公园的湖畔微风、种渔音乐餐吧的悠扬音律变成超松弛的青年社交场!

风筝涂鸦、多肉手作、乐器体验、心动对唱等,在湖畔绿意里结伴创作,在浪漫旋律中畅谈心声……我们邀请50位单身青年化身音乐知音,赴一场关于浪漫与缘分音乐之约。

### 共创轻手作

告别传统联谊的拘谨和局促,将风筝涂鸦、植物盆景简装两大轻手作融入社交全程!简单易上手的创作体验,让你和搭档在协作中轻松打开话匣子,无需刻意搭讪,在动手创作间悄悄拉近距离,让默契在指尖自然生长。

### 找寻一知音

以乐会友,现场打造沉浸式音乐交流空间,乐器体验、私藏歌单分享、歌词接龙、心动对唱等活动轮番上线,用旋律打破陌生感,在歌声中展现自我、找到同频伙伴,让每一次合唱都成为心动的契机。

### 双会场联动

双会场联动,动静结合。在主会场心湖公园,可以体验户外草坪放飞涂鸦风筝、沉浸式做手作,感受春日户外的自在惬意;在分会场种渔音乐餐吧,可以参加室内畅享音乐派对、互动交友,体验文艺静谧的浪漫氛围。



## 关于“爱渡I DO之城”爱情婚恋文化创意产业基地

作为全国首个聚焦爱情婚恋主题的文化创意产业基地,大渡口区持续以多元、有趣的青年社交活动为载体,深入推动青年发展型城市建设,致力于健全婚育支持体系,全方位构建婚育友好型社会,让青年在大渡口收获归属感与幸福感。

本次“心动心湖·乐遇知音”青年湖畔音乐派对,是大渡口区服务青年婚恋交友的又一创新实践,以轻手作与音乐交流为核心,通过沉浸式、年轻化的场景设计,让青年在轻松愉悦的氛围中放松身心、自然连接,真切感受城市的浪漫与温度。

## 活动基本信息

活动主题:心动心湖·乐遇知音

活动时间:2026年4月25日(星期六)14:00-17:00

活动地点:心湖公园草坪区、种渔音乐餐吧

参与对象:在渝单身青年

招募人数:50人(男女比例1:1)

活动费用:免费(报名押金在活动结束后原路退回)

主办单位:大渡口区总工会、共青团大渡口区、大渡口区妇联、大渡口区民政局、重庆晚报

承办单位:厢遇



立即报名  
锁定你的  
春日心动席位

重庆晚报-厢遇记者 唐晨 实习生 刘瑞源



# 越夜 越开心

晚上下班后,有什么有趣的活动推荐呢?在“厢遇要市”,我们为大家推荐这两场:可以参与一次关于自我价值的深度讲座,在倾听与共鸣中获得支持;也可以选择球场灯光下,为同一颗橄榄球奔跑、欢呼。无论是渴望一次走心的交谈,还是一场酣畅的合作,这里都为大家留好了位置。

## 线上心理学讲座之夜 给大脑做个SPA

### 活动亮点:

这是一场颇为特别的线上心理学讲座,并未停留在知识普及上,而是直指一个根本性困惑:我们该如何构建不轻易动摇的自我价值感?研讨围绕相关哲学命题的现代心理学解读展开,深入探讨了“道德期待”“价值依赖”等概念,并引入了“自体性”这一核心,引导参与者思考如何建立内在稳定的心理根基。

### 主理人手记:

“令我印象深刻的是讨论中段的一次集体沉默。当谈到‘我们的自我价值是否建立在外界评价上’时,屏幕上很多人陷入了思考。随后,一位参与者分享道:‘这让我意识到,我之前的很多焦虑,都源于总想得到他人的认可。’这场研讨的目的并非给出终极答案,而是松动已有的认知框架,让新的觉察得以发生。”

活动时间:4月23日(周四)19:30-20:30

活动形式:线上活动,报名成功后通知具体参与形式

## 腰旗橄榄球之夜 为身体充个电

### 活动亮点:

每周五晚的棕榈泉球场,都是热浪席卷的橄榄球时刻。无论新手还是熟手,都在这里回归同一起点。从基础传接球教学、跑位战术讲解,到随即展开的全场分组对抗,活动的节奏紧凑而充满激情。这里没有复杂的门槛,只有扯下腰旗的清脆声响、达阵后的欢呼,以及队友间无需多言的击掌。

### 主理人手记:

“球场上永远能看到那些令人振奋的画面:第一次来有些笨拙的女生,在一次成功的防守后眼里的光;平时沉默的男生,因为一记精妙的长传成为全场焦点。最珍贵的不仅是运动本身,更是那种基于共同目标的短暂而强烈的团队感。每次活动结束后,看到大家浑身湿透却笑容满面地讨论刚才的战术,就知道这个夜晚的能量已经充满。”

活动时间:4月24日(周五)19:45-22:00

活动形式:两江新区棕榈岛停车场



扫码报名



扫码咨询

重庆晚报-厢遇记者 唐晨