

兴趣小组活动风采展

台球兴趣小组首届友谊赛激战正酣

■文/技术中心 阮慧文

公司台球兴趣小组首届友谊赛于4月15日至6月30日在职工之家台球室举行，目前赛程已过半。

本次比赛旨在丰富公司文化生活，培养公司员工的挑战与合作意识，锻炼员工身体，促进员工之间的交流，增进台球爱好者的友谊，提高台球运动的娱乐性、竞技性，增强南药人的凝聚力和向心力。

此次友谊赛采用不分组循环赛制，比赛

规则遵循国标普尔八球（黑八）赛制，台球兴趣小组全体成员均可参加，每名参赛人员都要与其他参赛人员打满三局，角逐出积分前三名。截至5月28日，23名参赛人员中已有7名积满20分，冠军的竞争越来越激烈。

赛场上，各位选手华丽的球姿、专注的表情、恰好的力道、精准的走位无一不表现着他们对此比赛的重视程度，祝各位选手在享受比赛的同时取得良好的成绩。



气排球兴趣小组五月活动 球场培训挥洒青春汗水

■文/中心检测室 贺尧

5月18日，气排球兴趣小组邀请衡阳市十九中气排球指导老师，于公司运动场为小组成员进行规则详解和技能训练。

距离集合时间还有半小时，兴趣小组成员就已经齐聚球场，自发进行准备活动，或是两两一组进行垫球，或是进行接发球训练，亦或是模拟扣球和拦网，现场气氛热火朝天。

指导老师到场后，先为大家详细讲解了规则，对大家之前存在的理解误区进行了一一纠正，为后续活动开展奠定了坚实的基础。讲解完规则，指导老师对接发球、传球、扣球、拦网等一系列技术动作进行了身体力行的示范。小组成员聚精会神，不时提出自身疑惑，经



过老师指点后茅塞顿开。一套系统的教学后，小组成员已是跃跃欲试，决定趁热打铁，进行一场分组对抗。

活动期间，肖汉族董事长观看了训练过程，并对气排球兴趣小组活动的开展进行了深入了解，提出了高度的肯定和赞扬。

最终，本次兴趣小组活动在一片欢声笑语中落下帷幕，参与人员既收获了知识，也收获了快乐。想必兴趣小组的成员们以后会有更多的机会挥洒汗水，展现自己的青春与活力，积极响应公司号召，“运动同行，南药同心”！

激情南岳·快乐夜跑 跑步/徒步/爬山兴趣小组夜跑活动顺利结束

■文/信息技术部 褚光耀

为积极响应公司号召，带领公司员工在业余时间走出网络、走出宿舍、走向户外，三月份中旬，跑步兴趣小组在线上通知举办以“激情南岳·快乐夜跑”为主题的跑步打卡活动。此次活动持续时间为60天，一开始便得到大家的踊跃参与。每天下班后在厂区内外和健身房等地都可以看见正在跑步的同事。

大家通过运动APP进行打卡，实时记录自己的运动时间和运动距离。由于天气恶劣等问题，户外经常不适合跑步，小组成员克服困难，有的在车库进行夜跑，有的在公司健身房跑步机上进行夜跑。虽然天气和场地限制了我们的范围，但是限制不了我们夜跑的决心和毅力。天气好的时候，三五个成员结伴在公司内进行夜跑竞赛。每次夜跑结束，大家都汗流浹背，一起聊天散步、交流分享跑步带来的快乐，在锻炼身体的同时，又促进了同事之间的感情。

经过两个月的夜跑，小组成员的身体和精神状态有了翻天覆地的变化。有的体重瘦了不少、有的精神面貌变得更好、还有的性格变得开朗起来。活动结束后，组委会以打卡的天数和公里数为依据对小组成员进行综合排名，并

举行了简单的颁奖仪式。来自血浆检测室的潘建军和中心检测室的尹倩梅分别以打卡天数46天和57天获得男子组和女子组第一名。

此次活动不仅促进大家的交流沟通，营造一种轻松融洽的氛围，同时锻炼大家的体能，用快乐的方式唤起大家对跑步运动新的认识。



培养兴趣 升华气质 舞蹈兴趣小组组织古典舞学习

■文/企划人力部 刘红艳

公司发布《关于公司组建兴趣小组的通知》以来，舞蹈兴趣小组快速发展组员并开展日常活动，每周四下班后，组员们聚集在公司舞蹈室上舞蹈课。结合多数组员的兴趣，小组学习的第一支舞蹈是古典舞。在课上，组员们在老师的指导下舒展身体，在练习中强化肢体柔韧性。大多数人没有古典舞的基础，初学此类舞蹈，动作有些僵硬。古典舞动作不多，节奏略慢，胜在柔美，若不沉浸其中，无法将“柔”发挥出来，便也看不出“美”。

小组从三月份开始学习古典舞，到现在近两个月，大多组员刚学时有些无措，老师每个动作都教得很慢很细，眼睛可以清楚地

捕捉老师的每一个动作，但是肢体却是跟不上。经过这两个月的学习，组员们虽不能如老师跳得那般行云流水，却也在零基础的条件窥见古典舞门道。

公司有许多年轻人对学习舞蹈有着浓厚的兴趣，以往公司会选择在一年中的某一个月开展舞蹈培训活动，成立了舞蹈兴趣小组后，舞蹈培训变成了有规律的常规小组活动，兴趣小组成员可以更加系统地学习各类舞蹈，在锻炼身体的同时提升个人气质，丰富业余文化生活，将兴趣培养成习惯，将习惯融入生活。



绽放活力，“羽”你同行 羽毛球兴趣小组开展日常活动

■文/信息技术部 刘兵

为进一步丰富职工业余生活，提高员工身体素质，以更饱满的热情投入工作，公司羽毛球兴趣小组于每周二和周四晚上，在羽毛球馆开展小组活动，小组成员热情踊跃地参与到活动中。

球馆内，现场气氛相当活跃。小组成员们自由组合，进行各种形式的练习或比赛，有单打、双打，以及“男女混合双打”等模式，活动精彩纷呈。小组成员们在球场上尽情的挥洒汗水、恣意飞扬、挑战自我、尽显风采，各种扣杀、吊球、削球动作呈现，将精湛的球

技展现的淋漓尽致。活动结束后，小组成员之间相互交流技术心得，在锻炼身体的同时，又提高了技术水平。

羽毛球兴趣小组活动的宗旨是“愉快工作、健康生活”。通过参加小组活动，组员们锻炼了身体，放松了身心，消除了疲惫，加强了交流，增强了团队意识和凝聚力，为推动公司的企业文化建设起到了积极的作用。小组成员们表示将会以更加饱满的热情投入到自己的工作之中，为公司的蓬勃发展贡献自己的力量。



网聚南药友，健康同追球 网球兴趣小组开展首次培训活动

■文/实验动物室 陈祉吟

为扎实推进全民健身计划，促进企业文化建设，丰富员工业余生活，5月6日，网球兴趣小组开展了以“网聚南药友，健康同追球”为主题的首次网球培训活动，本次活动特别邀请国家一级运动员、衡阳市网球队教练朱振华来现场授课。公司人力资源总监肖四阳和安全后勤部部长郑华章带头参加本次活动。

课堂上，朱教练对小组成员进行规范化热身运动指导，随后便进行规则讲解、握拍、发球、接球等基础技能教学，过程中还穿插进行有趣的球感游戏。通过此次培训，大家掌握规范的握拍姿势，并且能够顺利完成击球接

球动作，也体验到了网球的运动乐趣。

快乐的时光总是短暂的，经过两个小时的学习交流，大家一遍遍挥拍，反反复复地练习，在汗水中挥洒激情，在坚持中体会快乐，在运动中释放压力，在欢声笑语中健身锻炼，在团队协作中增进友谊。

生命不息，唯有热爱与激情！网球兴趣小组将不断丰富活动内容，提高活动质量，发扬体育运动精神，更好地营造健康和谐、团结融洽的文化氛围。期待有更多热爱网球的南药家人加入网球兴趣小组！

