



厦门工学院老师庄雯莎积极在半程马拉松赛中担任配速领航员

“帮助选手完赛，我倍感自豪”

晨报记者 彭怡都

“90后”姑娘庄雯莎有多重身份：厦门工学院老师、跑步博主、半程马拉松赛事的“关门兔”。说起当“关门兔”的经历，庄雯莎眼中闪烁着温暖：“以前作为新手跑者，是陌生人的声声鼓励支撑我完赛。如今能以专业配速员的身份帮助跑友，是幸福的传递。”

以专业精神 护航跑友完赛

作为马拉松赛事特有的配速领航员，“兔子”团队承担着重要赛事功能。他们需通过系统训练掌握精准配速技术，身着醒目标识服装，为不同阶段的跑者提供速度参照。

庄雯莎第一次担任“关门兔”是2023年，当时厦门环东半马赛事赞助商找到她，希望她能作为配速员参与比赛。庄雯莎爱好跑步，乐于尝试新鲜事物，因此答应了。她根据自己的跑步速度，选择担任“关门兔”。

“关门兔”跑在队伍最后，看起来比较轻松，实则压力不小。庄雯莎表示，“关门兔”既是赛事守门人，

又是最后一批跑者的精神支柱。他们必须全程保持稳定配速，确保准时抵达各计时点，同时给体力透支的选手加油打气，承担后勤保障事务。为准确掌控每公里配速，在担任“关门兔”前，庄雯莎会进行特定的配速训练，保证自己以最好的状态服务选手。

在2024年的厦门环东半马赛事中，庄雯莎再次担任“关门兔”。她以3小时10分钟的成绩准时完成了环东半马的最后一组领跑，将选手们送过终点线。至今，加上在别的城市担任配速员的经历，庄雯莎已经担任了7次半马比赛的配速员，其中大部分是“关门兔”。

比赛中，选手们在她的鼓励与陪伴下，一步一步坚持到了终点。比赛结束后，还有选手们向她鞠躬致谢，这些都让作为“关门兔”的庄雯莎倍感自豪。“2020年，我第一次跑马拉松，每次想要放弃时，耳边总会响起鼓励的声音。”庄雯莎说，沿途的摄影师、补给站的小姐姐，甚至是保安大叔都给她无限动力，激励着她完成比赛。如今角色转换，她将这份善意化作流动的温暖，在赛道上持续传递。

推荐厦门跑点 激发运动热情

平时的工作之余，庄雯莎还是一名跑步博主，经常分享自己的运动日常，在社交媒体平台拥有数万忠实粉丝。

庄雯莎最常发布的视频动态，就是推荐厦门各个网红跑点。在绿荫环绕的五缘湾湿地公园呼吸新鲜空气，在环湖而建的湖边水库远眺湖光山色，在面朝大海的演武大桥观景平台欣赏落日余晖……这些精心设计的跑步路线获得大量点赞。在她的推荐下，越来越多人爱上了跑步。庄雯莎表示，厦门环东半马赛事是在环东浪漫线彩虹跑道举办的，跑道以“平缓舒适”著称，沿线风光如诗如画，特别适合初次尝试半马的跑者。她也在视频中推荐该赛事，希望更多人爱上厦门的马拉松赛事。

2024年9月，庄雯莎参加了悉尼马拉松赛，完成了自己首场海外马拉松赛。今年她希望更专注于自己的跑步赛道上，以参赛者的身份完成更多马拉松赛事。



庄雯莎多次在半程马拉松赛中担任“关门兔”。受访者供图

编者按

在“五一”国际劳动节来临之际，我们以笔触致敬平凡岗位中的非凡坚守。本次报道聚焦三位劳动者的故事：马拉松赛道的“兔子”，以精准配速为跑者护航，用汗水诠释运动精神的另一重维度；奔走于服务对象间的多

面手社工，以专业与温情搭建社会服务的桥梁，让“助人自助”的理念扎根现实；口腔诊室里的3D打印技师，用毫米级的精密技术重塑笑容，在科技与医疗的交叉点书写匠心。他们并非传统意义的劳动者，却

以多元姿态拓展着职业价值的边界。当我们凝视这些被折叠在聚光灯之外的细节，看见的不仅是岗位的酸甜苦辣，更是一个时代对“劳动”最生动的注解：每一份专注都值得被记录，每一次突破都在重塑生活的可能。

社工陈丽红用8年时光织就社区温情网络

有一种坚守 叫“有你在，就心安”

晨报记者 谢祯

“阿红来啦！”昨日8时许，当陈丽红来到厦门市翔安区新圩镇独居老人黄阿伯门前时，黄阿伯熟练地打着招呼。陈丽红俯身查看老人腿伤的刹那，晨光恰好掠过她胸前的社工徽章——这枚佩戴了2920天的标识，见证着一位普通社工用8年时光织就的社区温情网络。

陈丽红是厦门市翔安区人和社工服务中心联合创始人、总督导，却以一名普通社工的身份被服务对象所熟悉。昨日，记者以跟拍的方式，记录这位社工的日常，走近这个越来越被关注的群体。

生命守护者： 跨越年龄的托举

在人和社工的档案室里，超过1万份老年人健康档案整齐陈列，其中37份标注着星号。“这些是需要重点关注的高龄独居老人。”陈丽红轻抚着这些档案说道。在每周两次雷打不动的探访中，陈丽红既是为老人测量血压的“家庭医生”，也是倾听心事的“编外女儿”，更是发现居家安全隐患的“侦探”。去年寒冬，正是她敏锐察觉服务对象李奶奶家的燃气热水器漏

气，避免了一场有可能发生的悲剧。

而在5公里外的一所幼儿园，这位“陈妈妈”以另一种方式守护生命。面对怯场哭泣的留守儿童小雨（化名），陈丽红没有急着递话筒，而是蹲下身轻声耳语：“你上次画的彩虹，是我见过最美的色彩。”当小雨鼓起勇气完整朗诵儿歌时，陈丽红眼眶蓄满泪水。这样的“魔法时刻”，在她主导的“兴未来——生命领航员”项目中已发生500余次。

资源整合人： 让善意精准抵达

“基层服务不是孤岛作战。”昨日10时许，从黄阿伯家出来后，陈丽红赶到了位于翔安区新圩镇幸福院的义诊现场，她展示着社工的“超能力”——左手“牵起”三甲医院专家，右手“联动”高校志愿者，身后串联慈善基金会的物资支持。这场涉及阿尔茨海默病筛查和慢性病管理的义诊，是她耗时3个多月整合6家单位资源的结果。“就像拼图，要把散落的社会力量拼成完整的服务版图。”陈丽红这样定义自己的工作。

这种资源整合的智慧，在昨日深夜的督导会议上，化作精准的帮扶方案。白板上，一单亲家庭的需求被分解

陈丽红查看独居老人黄阿伯的腿伤。记者 谢祯 摄



小朋友亲切称呼陈丽红为“陈妈妈”。记者 谢祯 摄

成经济援助、亲子关系调解、职业技能培训三个维度。“困如同缠绕的毛线团，我们要找到线头慢慢梳理。”陈丽红的话让年轻社工们豁然开朗。数据显示，陈丽红所在的人和社工，通过“专业社区+志愿者”模式，已让20余个公益项目在社区生根。

信念践行者： 带人找到希望之路

昨日下午晚些时候，在翔安区新圩镇金柄村的红十字会培训课上，在模拟异物卡喉救援环节，陈丽红苦练海姆立克急救法，额头渗出细密汗珠。“去年处理过一起老人突发心脏病的案例，掌握急救技能能争取黄金救援时间。”陈丽红说。这名考取急救师资质的社工，正身体力行诠释着新时代“全科社工”的内涵。而熟悉陈丽红的人都知道，在各种培训课堂，总能看见她穿着橘红色社工服的她。

8年社工生涯化作3000小时的服务时长，转化为超百万元的资源链接价值，最终凝成服务对象口中的那句“有你在，就心安”。当被问及坚守的动力，这位累计步行绕地球1.2圈的社工轻抚胸牌：“你看这徽章上的握手图案——我们握住的不仅是求助的手，更是通向希望的路。”

在厦门，像陈丽红一样的持证社工，正以专业为舟、以情怀为桨，帮忙无数需要帮助的人抵达希望的彼岸。正如陈丽红手机里珍藏的那张照片：夕阳下，曾经自闭的小雨笑着举起“最佳小主持”奖状，背后的社工身影虽模糊，胸前的徽章却闪着光。



江武不断学习新技术，“把修复体做得更精准、让医生的操作更完美”是他一直追求的目标。记者 邵育洋 摄

口腔技师江武用专业技术 守护“齿”间精彩

修复的是牙齿 追求的是美好

晨报记者 于婧媛 通讯员 黄旋旋 李睿嘉

口腔技师，一个不常被“看见”的群体，他们一般不直接跟患者打交道，也很少被患者清晰感知，但他们的存在，却是口腔行业数字化发展不可或缺的一环。

今天我们走进厦门医学院附属口腔医院数字化美学诊疗室，带您了解口腔技师的故事。江武就是其中一名口腔技师，2017年进入厦门医学院附属口腔医院，见证了纯手工作业到科技感满满的数字化美学诊疗的转变。

业务繁忙的“八爪鱼”

口腔技师的一天，通常是在数字化扫描设备旁开始的，江武也不例外。

需要种植牙的患者从医生的牙椅下来，进入数字化美学诊疗室，江武通过使用口内扫描仪操作，仅短短几分钟，就获得了患者的口腔模型。

随后，江武转战电脑室，开始根据患者的实际情况为医生设计种植导板，方便医生为患者制作种植牙的时候准确操作。数字化设计结束后，江武将种植导板的设计方案发给3D打印设备，只要半个小时，种植导板

就打印完成了。后续经过清洗机和光固化机的处理，不到一个小时的时间，医生已能拿到种植导板，开始为患者进行种植牙治疗了。

从数字化美学诊疗室，到医生办公室，再到计算机操作间，为了一颗牙齿，江武每次都要穿梭三四个办公室，切换好几台不同的设备。

数字化美学诊疗室就像口腔医医院里的一只“八爪鱼”，为全院所有科室提供技术支持。每次用完研磨仪后，江武和同事们都会习惯将制作假牙后剩下的玻璃陶瓷丢在旁边的盒子里，两三个月就能攒下一盒子废料，数一数有上千个。

专注技术的“手艺人”

江武从小动手能力就很强，喜欢玩模型、拼乐高，遇到的电器都想要拆一下、修一下。读大学时，他选择了厦门医学院口腔医学技术专业，而雕刻石膏牙齿模型是必修课。口腔里的28颗牙齿，他读大学的时候每颗都雕刻了上千遍，基本上看到一颗牙齿就知道是哪个位置的；同时，为了锻炼手的稳定性和灵活性，江武还练习过织毛衣、夹弹珠等。

进入医院工作后，江武遇到了口腔科技飞速发展的时期。刚毕业时还在手工取牙模、打磨牙齿，转眼3D

牙齿打印机就面世了。江武需要操作的设备，也从传统的石膏模、打磨机、操作台，转向数字化扫描设备、3D模型打印机、光固化机器、研磨仪……

在AI技术飞速发展的今天，江武对自己的定位仍是一个专注技术的“手艺人”。“机器都是有局限性的，比如我们的研磨仪，受材料和机器本身的限制，制作出来的假牙植体仍需要人工介入进行最终的定型，就像需要人去赋予它一点点灵魂。”

江武说：“我更喜欢自然的牙齿，因为每个人牙齿都是不一样的！它们在生长发育过程中会有各种各样的情况，比如出现发育沟、横纹以及刷牙时在牙齿表面形成纹理等。所以，我们在设计制作假牙的时候，会根据邻牙的情况，在假牙上加上这些自然纹理，有点类似‘做旧’，这样的假牙做出来更真实、更灵活活现。”

“最好的作品永远是下一个。”对于自己过去9年的工作，江武很满意，但是他有更高的要求。科技在日新月异进步，尤其是口腔医学数字化美学的发展对从业者提出了更高的要求，完成更难的病例、把修复体做得更精准、让医生的操作更完美，都是他想要实现并且一直在努力追求的。