



■板房上飞翔的千纸鹤，冷雨夜收到的信，寒夜救起的迷茫少年……

■她做公益12年，32名受助青少年考上大学：每颗心都值得被温柔点亮

老记伏枥

联系电话
17708339062

“马姐姐，我每次吃饺子就想你”

入冬后风里总透着一股冷意，可在重庆市涪陵区青少年活动中心的院子里，太阳却晒得人暖洋洋的。马为平蹲在画布旁，耐心指导7岁的小宇和奶奶调和色彩：“奶奶，加一点白色进去，就像长江里的浪花啦。”小宇晃着画笔，把调好的颜色涂在长江大桥的轮廓上，奶奶握着孙子的手，嘴角漾出了深深的笑意。不远处，另外十几组祖孙正围着长卷作画，颜料的清香混着阳光的暖意，弥漫在院子的每个角落。

这是马为平牵头的“祖孙共绘文明城”公益活动现场。从23岁扎着马尾闯灾区的姑娘，到如今50人团队的领路人，马为平用12年时光，把“想做点什么”的初心，熬成了照亮无数生活的暖阳。她的故事，藏在涪陵的街巷、田埂与桥边，是社工行业从起步到成长的缩影，更是一场跨越山海的温暖接力。

板房上飘飞的千纸鹤：是重拾的“希望”

2015年9月的奉节县竹园镇，刚下过暴雨，腐烂秸秆的气味弥漫在临时板房区。刚加入灾后重建社工队伍的马为平，踩着没过脚踝的泥水走进受灾小学，教室角落的一幕让她心头一紧：10岁的婷婷握着缺角的铅笔，在皱巴巴的作业本背面画歪歪扭扭的房子，睫毛上还挂着未干的泪珠。“姐姐，我们的教室被冲垮了，还能上美术课吗？”孩子怯生生的声音，让马为平心里一阵发酸。

马为平蹲下身，擦掉她脸上的泪珠：“当然能，姐姐帮你们找画画的东西。”没有教具，她就挨家挨户敲门求助。王大爷从床底翻出给孙女准备的年画纸，李婶把陪嫁的绣花绷子拆了当画板，小卖部老板捐出了所剩不多的彩纸……

孩子们想家想得抽噎，她就带着大家折千纸鹤，在翅膀上写下“希望”，串成串挂在板房的铁丝上。风一吹，五颜六色的纸鹤叮当作响，像一群会唱歌的精灵。

村民们的日子同样难熬。房屋倒塌的张婆婆整日坐在门槛上发呆，失去3亩菜地的张大叔蹲在田埂上唉声叹气，还有人因补偿款问题而情绪激动。马为平背着笔记本走村串户，坐在张婆婆身边听她讲年轻时种玉米的故事，陪张大叔盘算补种油菜的时节，用最朴实的倾听化解着大家的焦虑。

春节前的安置点格外寒冷，马为平凑钱买了面粉和猪肉，支起大锅煮饺子。饺子刚出锅，婷婷就端着碗跑过来往她嘴里塞：“马姐姐，这是我包的，放了葱花，可香啦！”张大叔蹲在一旁，抹着眼泪说：“马姑娘，吃了这碗饺子，感觉家又回来了，心里热乎着呢！”

离开那天，婷婷塞给她一幅画：板房上空飞着一群千纸鹤，翅膀两边用红笔写着“马为平”和“希望”。

马为平紧紧攥着画纸，她忽然懂了：社工从不是送完物资就离场的过客，而是陪着大家把破碎的希望一片片拼回来，是用真心换真心的双向奔赴。

冷雨夜中收到的信：是初心的“回响”

2017年，带着“用专业深耕公益”的信念，马为平来到涪陵，在老城区租了一间15平方米的办公室，挂起“尚善社会工作服务中心”的牌子——她要用专业的社工机构，为社会做“更多更好的事”。当时的涪陵，社工行业还在起步阶段，全区仅有两三家社工机构，多数人连“社工”是什么都不知道。

谈项目的日子处处坎坷。跑街道时，有人把她当成推销保险的，挥手让她快走；去社区谈合作，被婉拒：“我们志愿者就行了，不用麻烦专业机构。”她每天背着装满方案的背包跑遍多个乡镇街道，两个月下来，一个项目也没谈成，脚肿得连穿鞋都痛。空荡荡的办公室里，马为平泡着冷掉的盒饭，忍不住红了眼眶：“要做好社工服务，咋就这么难？”

一个飘着冷雨的深夜，她正收拾东西准备关灯，社区快递代收点的阿姨突然打来电话：“小马，有你一封从奉节寄来的信。”她冒雨跑去取，信封上画着一只歪歪扭扭的千纸鹤，竟是婷婷的字迹：

“马姐姐，我现在上六年级了。我每次吃饺子就想你，千纸鹤是我折的，好看吧？上次同桌忘带文具，我把我的铅笔分给了他，老师还夸我是好孩子呢……”信纸里夹着一只用彩纸折的千纸鹤，翅膀上写着：“我希望以后做一名社工。”

眼泪砸在信纸上，晕开了字迹，也浇走了马为平的迷茫。

第二天，她重新修改“筑巢·闲散青少年自助成长服务项目”方案，特意加了“千纸鹤心愿墙”环节——让孩子们把心愿写在千纸鹤上，贴在墙上互相鼓励。当她第三次敲开团区委的门时，书记看着方案里的“心愿墙”：“这个想法很特别，是有故事吧？”马为平讲了婷婷的信和千纸鹤的故事，书记点点头：“就冲这份真心，这项目我们支持。”

项目启动后，20名闲散青少年有了“四点半课堂”。沉迷网游的小浩，在马为平的引导下对航空模型产生了兴趣，她便帮他报了航模兴趣班；与家长决裂的小琳，在她的鼓励下写下“妈妈，其实我喜欢画画”的纸条，母女俩终于坐在画室里一起调色。当小浩拿着航模比赛奖状跑来，小琳把画着“全家福”的画送给她时，马为平在笔记本上写下：“社工这条路，走对了，因为每颗心都值得被温柔点亮。”

寒夜救起的帮教少年：是接力的“种子”

2019年4月18日晚上10点，马为平刚写完项目总结，手机突然响起，电话那头是帮教孩子小辉撕心裂肺地哭喊：“马姐姐，我在乌江二桥，我想跳……”她的心瞬间揪紧，抓起外套就往外跑，一边打车往现场赶，一边联系同事和救援部门，手心全是冷汗。

赶到乌江二桥时，寒风像刀子一样刮在脸上。小辉坐在栏杆上，双手抓着栏杆，冲着人群嘶吼：“我妈根本不管我！她只知道骂我！”围观人群里，有人竟然起哄。马为平心脏骤停——刚想上前说“孩子，我是帮你的马姐姐”，小辉突然纵身跃下。

幸运的是，提前布置的救生艇救起了小辉。在医院里，裹着被子的小辉露出一双双红红的眼眶，声音沙哑：“他们都说是坏孩子。幸好有你们，不然根本没人心疼我。”这句话像针一样扎在马为平心上，她坐在床边轻轻握住小辉冰凉的手：“你不是坏孩子，只是摔了一跤。我们慢慢站起来，好不好？”

这次救援让马为平更加坚定：困境青少年需要的不仅是陪伴，更是关键时刻的“拉一把”。此后，她牵头的“青春再出发”项目落地，为680余名涉罪未成年人提供帮教。她和团队为每个孩子建立了档案，并链接了心理辅导、技能培训资源，用真心和耐心等待他们重新“站起”与“回头”。

曾因盗窃被帮教的小宇，考上职业技术学院后，每次放假都来机构教孩子们维修电脑。沉迷网络的小浩，后来考上了理想的大学，专门寄来感谢信。叛逆的小琳，成了美术生，经常给她寄自己的画作。

“他们不是‘问题少年’，只是在人生岔路口摔了一跤。”马为平常对团队说。截至2025年，32名受助青少年考入大



马为平和孩子们一起编织端午五彩绳



马为平给孩子送上温暖包

12年公益路 一路都是温暖故事

从关注困境青少年到聚焦“一老一小”，马为平的脚步从未停下。“银龄守护”项目跑遍涪陵区10多个乡镇，帮独居的张婆婆买药，教陈爷爷用智能手机视频聊天，开设“老年学堂”让280位老人找到生活的乐趣；“向阳生长”项目为困境儿童建立“一人一档”，链接助学金和兴趣课程，服务覆盖超1.2万人次。

作为区拔尖人才，她还牵头建立社工人才培训基地，设计“外引专家+内育骨干”模式，请来资深社工演示沟通技巧，邀请心理专家开展危机干预实训，让“社工考前培训”“实务沙龙”成为常态。曾经孤身一人的“背包客”，如今带出了50人的专业团队，培育出一批又一批扎根基层的社工。

此刻，青少年活动中心的院子里，祖孙共绘的长卷已经成形：长江大桥横跨江面，千纸鹤在空中飞舞，老人和孩子的笑容格外灿烂。马为平的手机响了，是培训基地学员发来的视频——独居的陈爷爷举着智能手机，笑得合不拢嘴：“小马老师，我会跟孙子打视频了。谢谢你！”马为平停下脚步，对着屏幕温柔摆手，阳光洒在她的发梢，像12年前板房上空那只写着名字的千纸鹤。

12年公益路，从板房里的彩纸画，到人才基地的课堂；从一碗温热的饺子，到成千上万人的双向奔赴，马为平身上的光环在不断叠加：区政协委员、青年讲师团成员、社会工作拔尖人才、第十二届中国青年志愿者优秀个人奖等12项市级以上荣誉。但她始终记得最初的感动——刘奶奶塞来的热鸡蛋、小浩偷偷放的糖果、婷婷画里的千纸鹤……

此时的涪陵虽有寒意，但马为平知道，只要有人愿意点亮微光，就能汇聚成炬。就像长江水奔涌不息，这份温暖会在涪陵的街巷里、田埂上、桥岸边，一直传递下去，照亮一个又一个“被需要”的角落，续写一个又一个“被温暖照亮”的故事。

上游财经—重庆晨报记者 刘波
受访者供图



马为平安抚康复者家属

学，8人主动加入志愿者队伍——当年的微光如今已化作火炬。

一朵明黄的向日葵：是被爱的“见证”

2025年夏末，涪陵大桥社区渝康家园里，37岁的小京正专注地在帆布袋上画向日葵，明黄的花瓣在阳光下格外鲜亮。马为平端着温水走过来：“这向日葵画得真精神，一看就是喜欢太阳的人。”小京轻声道：“我女儿说，向日葵跟着太阳转，心里就不会暗淡。”

马为平第一次见小京时，就知道这个被精神分裂症困扰了16年的女人，心里藏着对生活的渴望。2009年发病后，小京病情虽已稳定，却被“精神病患者”的标签所束缚。夫妻俩没敢申请残疾证，找工作处处碰壁，只能靠着公益性岗位勉强维持生活。“她没有能力，只是缺少一个被看见的机会。”马为平在笔记本上写道。

征得小京同意后，马为平邀请她到渝康家园当志愿者。到了约好的那天，小京不仅提前一小时到达，还带来了自己整理的场地布置建议。活动现场，她搬桌椅、贴海报、摆绿植，有条不紊，还主动提醒：“宣传牌要放在门口显眼处。”活动结束后，马为平要给她发补贴，却被她婉拒：“我是自愿帮忙的，能帮上忙就很高了。”

之后，马为平又为小京对接手工技能培训资源，邀请她参加社工基础知识讲座。如今的小京，已经掌握了三种手工技能，接到了不少订单，还能带着其他康复者做手工。“马老师，谢谢你！”简短的感谢里，藏着小京沉甸甸的感激。