

编者按：2011年4月2日，邓飞联合500名记者、国内数十家主流媒体和中国社会福利基金会发起“免费午餐”基金公募计划，倡议公众共同帮助乡村孩子们享有安全营养的在校午餐。截至2026年1月底，免费午餐基金联合多方力量累计在全国26个省市自治区2134所学校开餐，共计帮助超过47万人吃上热气腾腾的午餐。这份小善大爱跨越山河来到了青海省玉树州称多县珍秦镇中心幼儿园，为孩子们筑起一道生命的暖墙。这一期，我们就去了解那位为孩子们带来幸运的大树老师——拉毛永藏。

## 大树老师拉毛永藏： 青海高原上的1192万次“云养娃”

转自：免费午餐 作者：餐妞妞 编辑：爱心志愿者

青海省玉树州，地处海拔4500米高原，风里常年裹挟着高寒的气息，温度最冷时能跌破零下40度。青海省玉树州称多县珍秦镇中心幼儿园便坐落在这里。就是在这片连氧气都稀薄的土地上，珍秦镇中心幼儿园的园长拉毛永藏正用她滚烫的丹心，焐热着千百个孩子的童年。

### 免费午餐落地：春天来了

十余年前，拉毛永藏从青海医学院毕业，被玉树大地震刺痛，在母亲“医生与老师都是为人服务，都是做善事”的点拨下，她毅然将听诊器换成粉笔，转身走进了家乡高原最需要的教室。

从朵朵中心技校的语文班主任到珍秦镇中心幼儿园园长，十二载光阴，她教孩子们唱藏歌、跳锅庄，教他们认识汉字、数数、画画。孩子们亲昵地唤她“园长妈妈”，她也从此以“母亲”的身份，把爱揉进每一个日常。

初任老师时，孩子们的餐食是她心头的冻疮。在这片物产贫瘠的苦寒高原，许多家庭靠放牧维生，收入微薄，孩子们常年以青稞面为食，一日三餐极为单调，偶尔地“改善伙食”，也只是一碗飘着几片牛肉和白菜的面片。她常想：这些正处在生长的关键期的孩子们，只靠意志力怎么能对抗严寒和营养不良？



孩子们在享用免费午餐

2020年，拉毛永藏结识了志愿者朱老师，从她的口中第一次听闻了免费午餐公益项目。她立刻行动起来，顶着寒风往返于教育局、财政局之间，一次次递交材料，一遍遍解释项目意义。终于，2020年9月28日，珍秦镇中心幼儿园响起了第一声开餐的铃声——称多县第一所免费午餐学校，正式开餐！

那天，厨房的蒸汽氤氲了整个校园。土豆炒牛肉，凉拌两丝，鸡蛋油菜汤，米饭。简单的两菜一汤，在这片海拔4000余米的高原上已是难得的珍馐，孩子们围坐在桌前，捧着热腾腾的饭碗，眼睛亮得像星星。

拉毛永藏站在一旁，看着孩子们大口大口地吃饭，想：“今年9月，我们的春天来了。”改变显而易见。苹果、梨子、香蕉、橘子……这些曾经只在图画书上出现的水果，终于真实地来到了孩子们的盘中。清甜的滋味，不只是味蕾的惊喜，更是希望的滋味。

鸡腿、羊排、牛肉、青菜、胡萝卜……每日变换的营养午餐，像春雨般滋润着这些瘦小的身体。孩子们的脸颊不再苍白，笑声也多了起来。入园率也随之节节攀升，牧民家长们牵着孩子的手送来幼儿园。家园之间，也因这顿饭加固了信任的纽带。

这束微光，终成燎原之势。在珍秦镇中心幼儿园这所“玉树称多开餐第一校”的示范下，免费午餐公益项目逐渐在玉树全州铺开。截至2026年2月底，免费午餐基金在玉树州累计开餐学校92所、现开餐学校77所，受益的学龄前儿童超万名。

这颗火种，已点燃雪域教育的星图。每个开餐日，都有千万份跨越山河而来的



青海省玉树州称多县珍秦镇中心幼儿园

热餐，在零下数十度的寒冬里，为孩子们筑起一道生命的暖墙。然而这位园长妈妈的丹心，装着更大的天地。

### 视频公益出圈：更多的关爱来了

2021年，拉毛永藏拿起手机，注册了抖音账号。她不懂什么“流量”“算法”，只知道，要把孩子们的笑脸拍下来，让远在牧场的父母看见，让世界看见这片雪域高原上的希望。

她记录孩子们上课时专注的眼神，游戏时欢快的跳跃，用餐时满足的笑容，还有他们用稚嫩歌声唱出的藏族民谣。一条条视频在网络中悄然绽放。她拍的不是“爆款”，而是真实的生活，是高原教育最动人的模样。没想到，这些朴素的影像，竟触动了万千人心。她的视频接连出圈，获赞量超1192.2万次。2025年，她将公益之路延伸至腾讯视频号，短短数月，筹款突破10万元。

这棵名为“园长妈妈”的大树，已在高原凛冽的风霜中稳稳扎根。拉毛永藏的工资常常在发薪日当天“蒸发”——买棉衣、买鞋子、买文具，她把本就不宽裕的收入，一点一点分给了孩子们。在“园长妈妈”的眼里，幼儿园的每一个孩子，都是她用心血浇灌的花朵。他们或许出生在贫瘠的草原，父母放牧，家庭资源匮乏，但他们同样值得拥有温暖的童年，值得被知识照亮前路。

培训归来，她的目光望得更远。她不再满足于“守护”，更想“赋能”。她计划未来不仅要照顾贫困与失孤的幼儿，还要为那些困守在家的母亲们开办技能培训班，让她们也能靠双手改善生活，让这片雪域高原的所有人都能吃饱饭、穿暖衣，让家乡越来越美好。

一顿饭的能量或许微小，却也能在零下40度的极境中升腾着生命的热力，让被



拉毛永藏

严寒禁锢的童年有了奔跑的力量。

从称多县的“开餐第一校”到玉树全州的炽热星火，从抖音的童声到视频号的十万善暖，每一顿跨越海拔四千余米而来的热餐，每一个在镜头前绽放的笑颜，每一件包裹着关爱的棉衣，都在雪域刻下温暖的年轮。

为人服务，即是善行。

她不再是孤身逆风的牧人，而是一棵根系深扎冻土、枝叶伸向远方的巨树。树荫之下，无数被热餐与爱心滋养的生命正抽出自信的嫩芽，终有一天，这些带着雪山傲骨的孩子，将随雪山融水奔涌向前，走向更辽阔的山海，成为下一片莽莽森林，用坚韧的根系，牢牢护住这片土地的未来。



后记：

爱心基金会衷心感谢来自美中两国爱心人士与志愿者的无私捐助和奉献支持。

爱心基金会享有美国联邦政府501(c)(3)免税待遇和美国联邦政府联合捐款(CFC # 10769)，如您有意支持中国农村的健康教育和公益组织支持、中美文化交流及生态环保、可持续发展项目等，爱心基金会将全力助您达成心愿。

如欲了解爱心基金会，请浏览爱心网页：  
[www.aixinfund.org](http://www.aixinfund.org)

如欲联系爱心基金会，可Email：  
[aixinfund@gmail.com](mailto:aixinfund@gmail.com)

或致电 Tel: (202)-321-8558 张伊立博士 / (301)-529-9419 高放先生

您的善款支票可寄往：

AiXin Foundation, Inc., 13621 Valley Oak Circle, Rockville, MD 20850

BERHERT GROUP LLC

1803 RESEARCH BLVD, SUITE 215  
ROCKVILLE, MD 20850

## PROPERTY MANAGEMENT

专注于马里兰州、弗吉尼亚州和华盛顿特区地区的物业管理公司



选择卓越的物业管理！

投资物业轻松无忧！

专业快速驱逐  
欠租租客(eviction)

提供英语，西班牙语，  
普通话，粤语，  
福州话的客户服务

提供广泛的专业  
物业管理服务

联络电话：240-907-2128 或电邮：PM@berhertgroup.org

地址：1803 Research Blvd Ste 215, Rockville MD 20850