

编辑按：因为亲眼看到贵州山区的孩子没有午饭吃，2011年，连同邓飞在内的五百名记者同时发声，把议题写成了报道，顶上微博热搜。他们通过媒体公信力和朋友圈，让大众开始关注并支持每天三块钱就可以让山区孩子就有饭盒吃的“免费午餐”公益项目。十五年后的今天，或许那些记者们已不再从事原本的行业，但每一个开餐日，近15万个孩子同时在学校吃到热腾腾的饭菜，这就是他们留下的印记。

## 五百个记者，一顿饭

作者：猛哥

编辑：爱心志愿者

2011年的贵州黔西县花溪乡沙坝小学，中午十二点放学，孩子们没有涌向食堂——因为学校没有食堂。他们涌向操场，追逐，嬉闹。有人掏出口袋里的烤土豆，有人啃一截干玉米棒子，更多人什么都没有，就喝凉水，或者跑到校门口的小卖部，花几毛钱买一包辣条。

邓飞后来回忆那天在小卖部看到的東西：全是假冒伪劣食品。这所学校在悬崖底下，离最近的乡镇走路要两个小时。学生早上天不亮出门，中午根本来不及回家吃饭。一天只吃早晚两顿，中间那一顿，就这么空着。

邓飞当时是《凤凰周刊》的记者部主任，做了十一年调查报道。2011年2月的“天涯社区”年会中，邓飞遇到一个贵州沙坝小学的支教老师，说起学校的事：161个孩子，没有午餐。不是午餐不好，是压根没有。

3月24日，邓飞发了一条微博：“25日将去贵州一悬崖下的乡村小学，当地学生无午餐，每天中午喝凉水充饥。”他在当地看到孩子们“蓬头垢面，没东西吃”。这个调查记者见过太多人间悲伤，但一群饿着肚子上课的小孩，让他起了另一个念头——不写稿子呼吁了，直接做公益。



500个记者的热情，让一顿饭的温暖传递了15年。

4月2日，沙坝小学开出了第一顿免费午餐。钱哪来的？邓飞发了微博。他把自己做调查记者十一年攒下的人脉全用上了。他通过QQ群，群里几百号记者，分布全国各地。他一个一个打电话、发消息：我要做免费午餐，帮忙扩散。

五百个记者响应了。他们不是捐了五百份午餐，而是用自己手里的笔，把“贵州山区孩子没有午饭吃”这件事写成了报道、发成了微博、顶上了热搜。2011年的中国，微博正当盛年，媒体人的话语权还在峰顶，五百个记者同时发声，声浪卷了起来。

凤凰周刊、黔中早报、都市快报、新浪微博、华声在线、三湘都市报、大河报、江淮晨报、长江商报、云南信息报、春城晚报、东方早报、南方都市报、新快报、京华时报、浙江卫视、辽宁卫视频道、湖南卫视、新京报、四川广播电视台、天府早报、江西五套、瓷都晚报、九江晨报……几十家媒体联合署名，共同发起“免费午餐”公募计划。每天三块钱，让一个乡村孩子吃上一顿热饭。

4月14日广州荣晖投资集团董事长刘嵘在微博上放了一句话：“此微博每转发一次，捐9元，用于免费午餐。”二十二十个小时后，转发超过十万次。连同几位企业家朋友，刘嵘共捐出九十万，当天汇出第一笔十八万，后续全额兑现。

第一个月，沙坝小学吃上了午餐。第二个月，河南鲁山的学校跟上。第三个月，湖南、湖北、云南、广西，一所学校点燃下一所学校。

免费午餐的接力棒能够递延，离不开部分开明的地方官员，他们接纳了记者们的善举。2011年10月，免费午餐在贵州起步的同一年，陈行甲从湖北宜都调任巴



免费午餐发起人邓飞

东县委书记。巴东是国家级贫困县，藏在武陵山深处，从恩施开车过去还要走三个小时盘山路。

那些年，大多数贫困县的官员对外来的公益项目态度暧昧——嫌多事，怕添乱。在“免费午餐”后，邓飞又发起“大病医保”，都在鹤峰县落地，被陈行甲关注到，遂邀请邓飞去巴东，谈成巴东成为湖北第二个“大病医保”试点县。陈行甲的逻辑很朴素：巴东穷，政府的钱不够用，民间有人愿意帮忙，为什么不让人进来？后来，巴东在国家政策的帮扶下，山里那些走几个小时山路上的孩子，和贵州沙坝的孩子一样——中午那顿饭空了十几年，也终于给填上了。

同年10月26日，国务院常务会议决定启动“农村义务教育学生营养改善计划”——中央财政每年拨款160多亿元，按每生每天3元标准，覆盖集中连片特困地区680个县、约2600万名学生。这是国家层面的制度性安排，资金来自财政拨款，与免费午餐基金是两个独立体系。

免费午餐并没有参与那160多亿的分配，但它用先行半年的实践证明了一件事——每天3元钱、一顿热饭，这个模式可行。巧合也好，推动也好，一个从民间长出来的公益项目，和一项覆盖全国的制度安排，撞在了同一条时间线上。

免费午餐是公益领域的一缕风，吹开颗颗种子。一颗种子长成树之后，又落下了新的种子。

2026年5月16日，免费午餐十五周年发布会在杭州举行。十五年，累计筹款13.28亿元，覆盖全国26个省市区，2163所学校开餐，帮助超过48万名孩子。现在每一个开餐日，将近15万个孩子同时在学校吃到热饭。绝大多数的捐赠来自普通网友，每次三块五块，一顿一顿地捐。此外还有4.5万名注册志愿者，900多个志愿者团队。

爱心一直在。但有些东西永远消失了。2011年联合发起免费午餐的几十家媒体，



免费午餐公益项目15年让48万学生吃上了中午饭

如今六家关停，剩余的纸媒已大幅缩减规模，电视台则在精简频道。五百个记者，还留在媒体的，一只手数得完。邓飞早不写稿子了，2011年后，他全身心投入公益，致力于乡村儿童生存发展、乡村环保及乡村振兴等，目前在杭州负责花开岭慈善基地。

2011年是中国媒体黄金时代的尾声，五百个有情有义的记者在这个时间点上做了一件有情有义的事。他们不只写稿子，他们用写稿子攒下的公信力和朋友圈，直接做成了一件事。每天中午，当十五万个孩子打开冒着热气的饭盒时，他们不知道那500个记者曾做过什么，他们只知道中午有饭吃。这就够了。

免费午餐官方网站：

<http://www.mianfeiwucan.org/>



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：301-678-3328 或电邮：[customerservice@berhertgroup.org](mailto:customerservice@berhertgroup.org) 地址：1803 Research Blvd Ste 215, Rockville MD 20850