



免费午餐
Free Lunch for Children

月报

MONTHLY REPORT

No.20
2014年5月

总第 020期 2014年7月12日 星期六 本期8版

中国社会福利基金会免费午餐基金管理委员会主办

www.mianfeiwucan.org

2014年5月 善款收支状况

善款收入：349万余元
善款支出：262万余元

截止到2014年3月底累计总收入 9200万余元。

截止到2014年3月底累计开餐学校为391所，开餐学校347所，
分布于全国23个省市自治区，受惠人数超过83000人。

具体项目收支情况，请查阅免费午餐官方微博#财务公开#
注：月报公布数据均为初步整理数据，相关数据以审计结果为准

学校执行汇报

本月新开餐学校情况4所，其中四川2所，湖南1所，江西1所。以下是开餐学校名单：

1 四川省凉山州昭觉县普诗乡杉树村小学

2 四川省凉山州西昌市生辉特教学校

3 湖南省怀化市芷江县碧涌镇中心小学

4 江西省抚州市临川县荣山乡大小雷村山背小学

详细的学校情况可查看免费午餐官网的学校公示页面 <http://www.mianfeiwucan.org/nc/school/schoolinfo/>

线上线下活动

5月1日
ACTIVITIES

【爱理财爱公益】

华安基金微公益：“免费午餐 小善大爱”

华安基金在行动！——华安基金开展微公益“免费午餐 小善大爱”，携手“免费午餐”，将视线投向贫困地区学生营养状况，将援助之手伸向尚处于饥饿的孩子们。

即日起，只要您关注华安基金官微（搜索微信公众号“华安基金”或扫描二维码关注），回复“爱理财爱公益”，华安基金就会代您向“免费午餐”捐助6元。让我们一起，把“小善”凝聚成“大爱”！

每一次点击，都能让两个孩子吃上一顿热腾腾的午餐！请将本次公益活动告知您的亲朋好友们，呼唤更多的人来关注公益、参与公益！——请加入我们，让爱心传递下去！



华安基金官方微信

线上线下活动

5月2日
ACTIVITIES 2

Angela王诗龄变身年龄最小花艺师 “爱的小饭盒”献母亲

母亲节来临在即，Angela王诗龄热心公益，以一款母亲节花盒，献给亲爱的妈妈，更为中国社会福利基金会免费午餐基金募集善款。

这款特别花盒，得到野兽派花店的全力协作，命名为——“Angela爱的小饭盒”。Angela客串最小年龄花“艺师”，花盒上的每个图案，代表她想送给妈妈以及小朋友的美好礼物：口红，玩具，蛋糕，小鸟，玫瑰花。。。每售出一个小饭盒，她就能为免费午餐基金募款五十元，帮助更多贫困地区的小朋友们吃上热乎乎的午饭。

Angela爱的小饭盒，将会定向捐助免费午餐基金。“免费午餐”的发起人邓飞，也来到拍摄现场，与该基金最年轻的捐助人Angela王诗龄进行正式会面。

因为妈妈李湘的事先讲解，Angela已经明白了免费午餐的意义。她一见邓飞就问：“好多花，怎么变成钱，变成小朋友的午饭呢？”还顽皮地花盒顶在了邓飞的头上，让邓飞和一旁的工作人员都笑了。“一看到小妞，心就柔软了”，邓飞表示。他拿出手机给Angela看贫困山区小朋友的照片，讲述他们的生活。Angela很认真地看照片，并不时发问，“他们上幼儿园吗？怎么能帮助他们呢？”每次都认真吃饭的她，也希望山区小朋友吃上“好吃的热的饭”。

“Angela爱的小饭盒”，每售出一盒便捐赠50元人民币给到中国社会福利基金会免费午餐基金。“帮助更多小朋友”，是Angela作为“免费午餐”年龄最小捐助人的美好心愿。

拍摄当天，花店搭建了梦幻般的鲜花星球和小花园、准备了鲜花形状的蛋糕，让小天使在花丛中捡拾小花、自在玩耍。

Angela在妈妈李湘的陪伴下来到片场，一下子就被粉嫩的鲜花吸引住了。她下意识做的第一件事，是跑向远处的鲜花星球背景，摘了一朵小玫瑰，然后飞奔回来，将小玫瑰塞到妈妈的手里：“妈妈，送你一朵花！”

拍摄过程中，妈妈李湘一直默默等在一边，并协助导演组向孩子讲解拍摄要求。Angela最粘的人也是妈妈，找不到妈妈时会着急：“妈妈，你在哪里呀？你是飞走了吗？”被问到母亲节打算送什么给妈妈，Angela歪着小脑袋回答，“这里有很多花，我可以都摘下来，送给妈妈作礼物！”一旁的李湘，满脸被融化了的笑意。

年龄最小花艺师 满天星撒向天空

拍摄过程中，Angela成为了鲜花星球年龄最小的花艺师。她先拿到了一个供创作的紫色空花盒，表示喜欢。但当看到另一个粉色空花盒时，果断放弃了紫色，紧紧抱住了最爱的粉红色花盒。

她在花园里自由玩耍，捡拾小花放进花盒，并好奇地询问花朵的品种——“这是康乃馨，代表对妈妈的爱”；“这是紫色玫瑰，代表感谢”，随着旁边专业花艺师的讲解，Angela也选择了她最想送给妈妈的花，都是美丽的粉色和紫色。快把盒子放满时，她发现了一小撮满天星。“满天星是天上的星星吗？”这回，她不再往花盒里放，而是张开小手，把满天星撒向天空。

支持Angela“爱的小饭盒”献母亲，帮助贫困地区孩子们免于饥饿，请关注野兽

www.thebeastshop.com/mothersday.html

视频链接：

v.youku.com/v_show/id_XNzA3ODYzMjg0.html



线上线下活动

5月20日
ACTIVITIES 3

民生银行广州分行传奇宝贝演唱会 携手免费午餐传递爱心

由“爸爸去哪儿”中的村长李锐主持，田亮、叶一茜、吴莫愁等明星参演的，全国首个亲子嘉年华式互动演唱会“传奇宝贝”，将于六一儿童节在广州体育馆上演。

5月20日，中国民生银行广州分行传奇宝贝演唱会的主办方广东流行音乐协会、展演广告，与中国民生银行广州分行、中国社会福利基金会免费午餐基金，在广州民生大厦联合举行发布会，宣布除了之前一直如火如荼举行的规模盛大的儿童选秀、六一儿童节即将上演的儿童嘉年华和中国民生银行广州分行传奇宝贝演唱会外，传奇宝贝将向中国社会福利基金会免费午餐基金捐赠价值演唱会门票，爱心人士通过民生银行手机银行向免费午餐基金捐助1000元以上的善款，就有很大机会免费获赠中国民生银行广州分行传奇宝贝演唱会和嘉年华的门票。

这个儿童节，广东的小朋友们不仅白天可以参加传奇宝贝嘉年华的狂欢派对，晚上欣赏中国民生银行广州分行传奇宝贝演唱会，还可以和家长们一起身体力行支持公益。



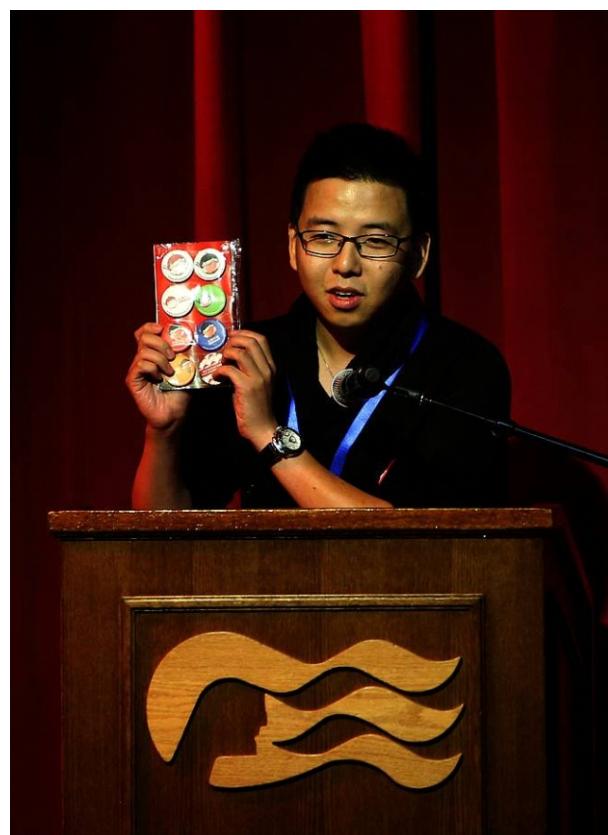
5月20日
ACTIVITIES 3

公主邮轮社区基金会携手免费午餐基金 为中国贫困山区学童筹款

2014年5月21日，中国上海——公主邮轮旗下蓝宝石公主号即将全新开启以上海为母港的首个中国航季，为宾客带来名为公主礼遇的全新高端邮轮体验。在整个航季中，宾客将有机会参加在邮轮7楼甲板上举行的“甲板慈善健行”活动并进行筹款，为中国贫困山区学童的提供营养健康的免费午餐。

今年5月至8月的每个航次中，蓝宝石公主号会邀请宾客参加“甲板慈善健行”特色活动，每位宾客只需捐出最低10美元的善款，该善款将能为一名贫困山区学童提供一个月的免费午餐。本次航季结束后，公主邮轮社区基金会将匹配等额的慈善捐款，全数捐赠给“免费午餐”计划。

公主邮轮总裁珍·斯瓦兹 (Jan Swartz) 表示：“我们非常期待能为搭乘蓝宝石公主号的宾客提供支持这一善举的机会。作为适合家庭出游的邮轮公司，公主邮轮非常荣幸能与免费午餐基金携手合作，共同致力于为改善中国贫困山区学童的营养状况做出贡献。”



新闻动态

【重庆日报】

153名学前儿童昨起吃上免费午餐

记者 姜雅娟

5月12日，酉阳偏远山区的木叶乡中心校和木叶乡小咸小学153名学前儿童，高兴地吃到了免费午餐。

6岁的洛晓雁是一名留守儿童，在木叶乡中心校学前一班读书，因为离校远，以前她总会自己带吃的，但通常是煮熟的红薯或土豆。

昨日中午，洛晓雁格外兴奋，她和班上的同学在学校食堂吃到了烧豆腐、炒西红柿、豇豆炒肉和萝卜排骨汤，而且没花一分钱。

木叶乡教育管理中心主任、中心校校长莫德华告诉记者，贫困家庭带饭的学前儿童很多，但吃冷饭冷菜对孩子身体不好。

这顿免费午餐，也意味着由邓飞等500名记者、国内数十家媒体倡议，联手中国社会福利基金会(下简称福基会)共同发起的免费午餐计划，在继湖南、云南、贵州、四川等地的小学成功试点后，正式进入重庆。

福基会免费午餐基金管理委员会西南地区负责人方丹表示，之所以选择酉阳这两所偏远山区学校，一是学校具备开饭条件，有厨房设施；二是这两所学校留守儿童较为集中。留守的学前儿童缺乏营养，导致和同年的城市儿童相比体重较轻，身高较矮。

“目前重庆推行的‘营养午餐计划’，针对的是义务教育阶段的农村学生。”方丹介绍，而免费午餐的目的是让学龄前儿童“吃好饭”，更加营养。

据悉，这次试点成功后，福基会免费午餐基金管理委员会将在重庆寻找更多的贫困山区学校捐助，让学前儿童吃上免费午餐。



5月12日，酉阳木叶乡中心校，学前班的学生们正在吃午餐。特约摄影马多

免费午餐项目对湖北省恩施鹤峰开餐学校进行专项检查

2014年5月5日-2014年5月16日，由免费午餐基金执行部、稽核部、信息部组成专项检查小组，对免费午餐合作县——湖北省恩施州鹤峰县免费午餐学校进行专项检查，本次工作主要针对食品安全、资金安全进行重点检查。

检查工作共分为两个阶段：第一个阶段是5月5日至5月9日，由稽核组成员单独下校调查，调查对象主要为百人以下的村小及教学点；第二个阶段是5月12日至5月16日，由稽核部、执行部、信息部的工作人员分别组成五个调查小组，调查对象为中心学校及百人以上的大学校。整个专项活动覆盖全县75%以上的开餐学校，总计41所。调查的项目分整体卫生情况、执行管理和财务管理等方面。

本次专项检查共计调查学校41所。分别是走马镇9所，燕子乡7所，五里乡和中营乡各6所，下坪乡4所，容美镇、太平镇和邬阳乡各3所。

本次专项检查结束后，检查小组对信息收集已经结束的26所受调查学校，从厨房工作人员的在岗和健康证持、就餐人数情况、学生匿名调查情况、餐具消毒、菜品留样等几个方面进行了分析，整体情况比较规范，但在餐具消毒和菜品留样方面还存在一些问题。后续执行部将和联合教育局对相关学校进行逐一整改。

5月17日，本次专项检查小组与鹤峰县政府、县教育局相关负责人进行了交流、座谈，就发现的优点及问题进行了汇报和沟通。鹤峰县政府对此次调查给予充分肯定：很好、很有必要、希望可以以成常态的专项检查，并希望加入一起成联合专项检查，共同推

这是免费午餐基金首次多部门联合专项检查行动，通过此次行动，有利于部门项目执行部门形成有效地配合机制，积累经验，更加客观、公正，更加执行项目管理工作，保障免费午餐的安全开展。

在完善执行流程和标准化制度方面，信息部门着力于技术支持，为完善以上工作提供了关键的支持与配合。

通过本次专项检查对鹤峰地区学校免费午餐管理工作进行全方位的检查规范，将有力保障项目资金安全、食品安全，为后续全国项目的监督管理和制度优化奠定了良好的基础。



新闻动态

Adobe走访免费午餐学校记（一） ——河北秦皇岛市后水河小学与石城子小学

灿烂的笑容将你引领至那淳朴的乡村，仿佛进入了一个纯净的世界



学校剪影



午餐开始啦~香喷喷的饭菜~期待的小眼神~满足地微笑~被这所有感动着~



午餐开始啦~香喷喷的饭菜~期待的小眼神~满足地微笑~被这所有感动着~



当娃娃们收到爱心小书包时展露出地笑，是不是也把你融化了？



娃娃们收到爱心小书包时展露出地幸福的笑容



娃娃们收到爱心小书包时展露出地幸福的笑容

新闻动态

秦皇岛后水河小学/石城子小学走访总结如下：

1. 时间：早上6点50离开京哈高速收费站，10点40到达七道河乡，11点半到达小学，1点10分离开小学，5点30到达通州。路上除了下午临近北京，没有发生堵车。

2. 过程：参观厨房设施，看孩子们开餐，吃饭，饭后喝汤/水，交还饭盆，发小书包，与校领导沟通账务问题及现有困难，集体合影。

3. 走访情况小结：

- * 学校环境。虽没有大操场，两所学校都有一个活动的小院，教室新旧皆有，外观看良好，教室内教具齐全。

- * 实际人数，按分发小书包所得数据。一共携带书包文具163套（78+85），实际分发后水河73套（62+11），石城子85（77+8）套。11和8是校方说没有到校孩子的数目。

- * 厨房设施以及卫生。卫生情况良好，餐具干净，厨师服装整洁，厨房的大锅，液化气灶，大蒸锅齐全。

- * 饭菜质量。中午一个素菜一个荤菜，与期望一致（一个炒豆腐，一个豆角炒肉/西葫芦炒肉）。

- * 就餐秩序及环境。每个班级按顺序领取饭菜，每个孩子有干净的不锈钢餐具，在领取自己的饭菜后，孩子们会回到教室自己座位上就餐。

- * 饭菜反馈。都说好吃，可以吃饱，目测也符合三元钱标准。

- * 帐务问题。每个月免费午餐会跟学校结一次帐，学校并不知道企业与免费午餐之间的总帐。目前每月的消费是每个孩子的3元午餐钱加一个厨师每月800元。

小学现有的困难

- * 缺少可以冷藏的冰箱，目前只有一个大冷冻柜；

- * 缺少单独的消毒柜，目前只能用大蒸锅代替；

- * 石城子小学有电教化教室，但只有一台电脑，效果也比较差。后水河小学没有电教化设施，需要建立。

其他

- * 两所小学都有拆除一排旧教室，建立新教室的计划。石城子今年就可实施，后水河预计要到明年。

- * 也有其他志愿者团队到学校进行捐助与活动，比如前期有报社的活动，校方也提到中国移动可以为小学搭建网络。

- * 校方还在为更多的周边学校申请免费午餐。



分享走访感受：

4月23日，我们一行六人走访了“免费午餐”项目支助的一所小学——秦皇岛青龙满族自治县七道河乡石城子小学。小学坐落于当地一个小山包上，一扇锈迹斑驳的小铁门和着三间校舍，围成一个小小的凹字。由于硬件和软件条件的各种不足，这所小学仅能提供三年级之前的教育，一共86名生源，其中40位是学前班学生，一年级和二年级的学生各占20人左右，还有6位老师和1位专门给孩子们准备午餐的大妈。

我们到学校时正好赶上饭点，同学们挨个排队站在小操场，期待着今天的午餐：一份西葫芦炒肉，一份红烧豆腐，一份紫菜蛋花汤。由于学校房间不够，仅有学前班的同学能有自己的餐厅，一年级和二年级同学就只能端着饭盆回教室用餐。在盛饭过程中，我们注意到有些学生总会说“少要一些菜！”，后来问了老师才知道，他们这是习惯使然。这里的学生基本都是留守儿童，住的离学校都不太近，有的甚至要翻过一座山，仅仅上学路上就要花去两个多小时，午餐只能馒头就着咸菜凑合一顿，以至于免费午餐至今半年已过，他们仍然不习惯一次吃很多的菜来就餐。

大家知道吗？免费午餐的标准是每人每顿三块钱，仅仅三块钱你就可以支助一位贫困山区的孩子吃上一顿热乎乎的午餐。

请自问，今天有没有浪费三块钱，今天有没有浪费午餐？！

新闻动态

【新浪】

学生免费吃午餐 学校微博晒食谱

新闻来源：燕赵晚报 文/图 记者 苗静 石维



元坊小学微博公布每天食谱。



元坊小学厨房开始做午饭



5月27日的菜是土豆炖鸡块和炒西葫芦，孩子们吃得很香。

深山之中的平山县孟家庄镇元坊小学，大半是留守儿童，家庭贫困。学校食堂每天中午一个菜，每周吃一次肉，仍有学生需要老师垫付饭费。不过，现在不同了。“免费午餐”基金，让每个孩子都免费吃上了一荤一素、3元标准的午餐。昨天中午，他们的菜是土豆炖鸡块和炒西葫芦。作为一项旨在“帮助中国儿童免于饥饿，健康成长”的公益基金，“免费午餐”在全国开餐学校345所，石家庄目前只有元坊小学。六一儿童节即将到来，“免费午餐”的工作人员和志愿者们，希望这项基金能惠及更多孩子。

孩子们吃的是土豆炖鸡块

从西柏坡沿富岭沟进山，走过十几公里颠簸的山路后，来到了孟家庄镇元坊村，元坊小学就坐落在这里。昨天中午11时许，元坊小学食堂内，一口大锅冒着热气。锅里是土豆炖鸡块，离老远就香味扑鼻。另一个大盆里盛着刚炒好的西葫芦。下课铃声响起，一至六年级的孩子们兴冲冲地来到食堂，在储物柜里拿出各自的餐盒，长长的队伍排到了门口。饭菜管够，高年级饭量大的男孩子，要吃一份米饭再加一个馒头。这是“免费午餐”，每人3元的标准。元坊小学去年9月1日执行“鸡蛋测试”，每个学生每天一个免费鸡蛋。去年11月25日开始执行正餐。

五年级的杨彪，家住西面红村，和爷爷、奶奶、父亲一起生活。去年，父亲上山挖药时摔断了腿，现在只能拄着拐杖走路。至今，他家还有一麻袋去年存下的土豆，每个月省下的这几十元午餐钱，在他家可以派上大用场。

这所学校目前有235名学生，来自附近18个村子，最远的离学校有四五十公里。地处偏僻，经济落后，大部分孩子都是留守儿童，家庭条件很不好。执行“免费午餐”以前，学校食堂为照顾多数学生家长的承受能力，每天中午基本就是一个菜，一周吃一次肉。即使是这样，还有一些特别贫困的孩子，不时地需要老师垫付饭费。现在执行的“免费午餐”比孩子们在家吃得都好。

申请“免费午餐”要经过严格审核

去年，一位来元坊小学支教的志愿者，向校长范利肖介绍了“免费午餐”并帮助他们申请。这项由中国社会福利基金会免费午餐基金管理委员会负责的公益基金，为符合条件的贫困学童提供每人每餐3元标准的免费午餐。主要服务于学生家庭人均年收入低于2300元、超过半数孩子在校没有午餐、或到校单程超过一小时学生占半数以上的贫困小学及其附设的学前班。

申请表、预算表、在校生花名册和家长电话……按照流程填写一系列表格并提供相关证明后，元坊小学的申请获得了批准。“审核非常严格，还有两名志愿者到学校进行了实地探访。”范利肖说，因元坊小学没有对公账号，所以最后签了一个三方协议，借用西柏坡学区中心校的账户。去年9月1日，“免费午餐”拨给学校8255元鸡蛋测试款，11月4日又划拨23530元，包括6000多元的厨房设备和200多名学生一个月的午餐费。

根据要求，学校微博每个工作日至少更新收、支、资金余额、用餐人数四项。一周未更新警告，一个月未更新降级、暂缓拨款，甚至取消资格。这项工作由副校长李选负责，只要学生们在学校吃午饭，他就要计算收支、拍照，当天更新微博。虽然多了一项工作，但看到孩子们津津有味吃饭的样子，他觉得很值。

除了每天的微博公示，“免费午餐”还有很多方法来监督开餐学校。有专门的稽核团队暗访督查，给学生家长打电话询问情况等等。“这都是社会捐赠的钱，我们学校也跟‘免费午餐基金’一样，把每一分钱都花在学生的午餐上。”

范利肖觉得，“免费午餐”考虑得特别周到，给食堂配备了蒸箱、冰柜、学生餐具等，还负责食堂3名厨工的工资，甚至邮寄相关票据的邮费，都给报销，不给学校增添负担。

新闻动态

“免费午餐”相关负责人：

孩子吃饭是天大的事

“免费午餐”发起于2011年，3年来筹集善款近9千万元，目前全国开餐学校345所，受惠人数超过80000人。这一连串的数字背后，其资金的公开、透明、实时公布也一直为人称道。昨天下午，记者联系到“免费午餐”基金管理委员会执委会李主任，关于“免费午餐”，她有很多话要说。

记者：“免费午餐”的官方网站上有个板块是“捐赠明细查询”，所有善款的去向都可以查询吗？

李主任：是的。我们的善款都来源于社会爱心人士的捐赠，必须专款专用。每一笔款项的划拨都需要经过五六道手续，要求学校必须使用对公账号。学校的每一笔花费也都会在微博上公示。“免费午餐”基金管委会的员工碰不到一分钱。捐款人可以随时登录官网查询款项去向，可能会有一些延时，但肯定会查到。“免费午餐”有多种捐款途径，可以登录其官方网站捐款。

记者：“免费午餐”基金的工作人员都是志愿者吗？

李主任：“免费午餐”是由邓飞等500名记者、国内数十家主流媒体，联合中国社会福利基金会发起的，管委会成员都是发起人，他们都是志愿者。我们有30多名全职工作人员，负责日常事务。还有几百名核心志愿者，负责实地探访、稽核等工作。

记者：“免费午餐”虽然只有3年历史，但受惠人数已超过80000人，是怎么做到的？

李主任：其实，我们每一天都是在战战兢兢中度过的，只有寒暑假才觉得放松一些。这么多孩子吃饭，是天大的事，我们最担心的是食品安全和卫生，稽核人员经常会突然出现在开餐学校，检查操作人员的健康证，食品是否留样48小时，厨房里是不是干净卫生，等等。我们要求师生同餐，以更好地保证饭菜质量。端午节即将到来，如果当天学校不放假，会把午餐标准提高到4元，我们要求学校要自制新鲜食品，不能出去买。

除了食品安全，我们每天都强调的还有资金安全和人身安全。

志愿者走上街头 宣传“免费午餐”

5月24日，来自河北经贸大学和河北师范大学的70余名大学生志愿者来到民族路，通过公益代言人、明信片赠送和义卖等形式宣传“免费午餐”。凡是在现场拍照的市民，都是“免费午餐”的代言人，其照片会发布在相关微信、微博上，还会获得明信片。不少爱心市民通过大学生们的宣传了解到“免费午餐”。市民梁先生当场和妻子捐出了爱心款，他说：“我马上就做父亲了，我希望所有的孩子都能健康成长，也希望能有更多的人献出爱心，帮助这些山区的孩子们！”相关宣传活动还将在5月31日、6月1日继续开展。

“免费午餐”旨在帮助儿童免于饥饿

2011年2月，国务院发展研究中心中国发展研究基金会一项关于中国贫困地区学生营养状况的调查报告揭示，中西部贫困地区儿童营养摄入严重不足，受调查的学生中12%发育迟缓，72%上课期间有饥饿感；学校男女寄宿生体重分别比全国农村学生平均水平低10公斤和7公斤，身高低11厘米和9厘米。报告指出，中国儿童贫困将导致其未来人力资本巨大损失，形成贫困代际传递。政府应把儿童营养干预作为基本职责，并由执政党和国家作出政治承诺。

当年4月2日，由邓飞等500名记者、国内数十家主流媒体，联合中国社会福利基金会发起免费午餐基金公募计划，倡议每天捐赠3元为贫困学童提供免费午餐。这个项目帮助孩子们免于饥饿，享有热腾腾的免费午餐，更直接影响国务院启动实施农村义务教育学生营养改善计划，大规模改变中国乡村儿童营养状况。

“免费午餐”旨在帮助中国儿童免于饥饿，健康成长。希望通过若干年的努力，使免费午餐成为中国儿童的基本福利。执行安全、高效、可复制的免费午餐开展模式，恪守公开透明的准则，为政府、企业、公益机构、个人捐赠者提供专业服务，持续推动公共政策。

联系方式：

办公地址：中国社会福利基金会免费午餐基金管理委员会
邮 编：100020
地 址：北京市朝阳区朝阳北路237号复星国际中心1层101C
电 话：010-85114150-633
邮 箱：hzfz@mianfeiwucan.org

网上咨询：

官方邮箱：mfwc@mianfeiwucan.org
新浪微博：[@免费午餐](http://weibo.com/freelunch)
新浪微群<http://t.cn/hrlFnJ>