



如何開始 免費食物計畫

打造社區菜園指南

foodisfreeproject.org

#FOODISFREE



FOOD IS FREE

你好

我是約翰，在此向您介紹「免費食物」計畫。從自家前院掛上「foodisfree」標牌開始成立的「免費食物」計畫，如今已是全球性的運動，現在全球已超過兩百座城市展開「免費食物」運動的新頁。在此我想提供一些建議，與您分享如何集結鄰里朋友，如何找到免費或回收的資源，以及如何在您的社區展開行動。當我們共同生產食物，每個人皆能從中獲益。



FOOD IS FREE

FOOD IS FREE

FOOD IS FREE

FOOD IS FREE

想 一 想

每一個「免費食物」會因為社區需求不同而有所差異。一旦踏出「免費食物」運動的第一步，您就會開始遇到志同道合的夥伴。即使在過程中遭受挫折，也不需要煩惱，因為您並不孤單。我們正在創造一個由大家共耕共享而不是集約式的生產模式。食物應該是免費的。
往好處想，我和其他「免費食物」運動的夥伴都會與您同在。



FOOD IS FREE

FOOD IS FREE

FOOD IS FREE

第一步 詔告天下

首先，請與鄰居及朋友分享您的願景與想法。在臉書上成立「Food is Free」粉絲專頁，後面加上所在城市或者社區名稱，並邀請大家加入社團。千里之行始於足下，所有事物的啓動都是源於一個念頭，請勇敢做夢吧，「免費食物」的世界社團全都會支持您。



第二步 尋找基地

尋找一個適當地點，成立您的「免費食物」菜園或「免費食物」分享桌。這個地點可以是您家的院子、朋友的地方、公寓的中庭、甚至是陽台上的小菜園。發揮創造力，您會發現處處都有可以耕作的地方。選在人們會路過的地方，讓更多人受到啓發而加入行列。



第三步 尋找資源

盤點已有的材料與工具，並列出還需要什麼。社區內有許多免費資源，像是枯枝落葉、咖啡渣、廚餘、和修剪器具等等。上網尋找附近的免費資源。切記，別害怕向他人求助。



第 四 步

栽種

第一座菜園就是「免費食物」的起點。放手去做，並邀請鄰居朋友一同加入。犯錯也沒關係，大家將因為共同經營這座菜園，而學得更快，玩得更開心。好好享受與鄰居的互動交流，並讓他們知道您會與他們分享收成。



第五步 分享

分享收成是很棒的感覺。透過分享食物彼此交流認識真叫人開心，因為我們產出的不只是食物，還有社區的連結。有趣的是，我們給出的越多，得到的回報也會越多。將您的「免費食物」照片分享在社群媒體上，讓這股帶著啟發性的浪潮持續下去。



讓計畫繼續成長

恭喜您並感謝您分享這個願景，並透過行動影響您所屬的地區。從現在開始，讓一切自然的演變與展開吧！拍照記錄您的菜園進度，並將心路歷程和願景分享給在地媒體，讓更多人知道「免費食物」運動。透過社群媒體與我們分享您的狀況，若需要我們的協助也歡迎留言。您我都在同一陣線上，願我們的世界更加富饒。



千萬別小看您對社區的影響力，就從您住的那條街開始行動吧！

請持續關注foodisfreeproject.org，以獲得更多資源、影片資訊、及想法。

若您從中獲得啟發，希望一次性或定期性的捐款給「免費食物」運動，請點選這裡，感謝您。

關注我們：



FOODISFREEPROJECT.ORG