

順報

台北順起來

2026.10.22

帶孩子 玩台北

給育兒家庭的陪伴指南

每月600點親子同行卡

台北親子獨立書店地圖

6個在家陪孩子的小活動

腸病毒疫苗規劃0到6歲免費施打

一通電話找資源：家長版1999



陪孩子過週末 輕鬆無負擔

● 沈伯洋和你一起 | 育兒友善

陪孩子
一起長大

陪伴的本質：依附關係與真實連結

發展心理學研究指出：孩子的安全感來自穩定的依附關係以及父母專心陪伴的時刻。孩子的幸福感和昂貴的行程或最新潮的玩具並無直接相關，更多來自一起走過的那段路，父母願意聆聽、願意回應，就是最有力的禮物。

在繁忙的生活中，陪伴孩子的時間格外珍貴。台北不缺親子好去處，但一家人出門，交通、門票和餐費累積起來，也是一筆不小的支出，別讓陪伴變成一種需要精算的奢侈。

目前市府已經有敬老卡政策，每月600點提供長者在交通、休閒、醫療不同面向的補助。

而沈伯洋提出「親子同行卡」，將文化、運動、閱讀與家庭教育串連起來，規劃提供設籍台北的0至18歲兒童及青少年，每人每月600點，點數可折抵在公有藝文場館、運動中心以及在地獨立書店與社區店家。也將與托育、安親、社區共照及友善職場等政策相互銜接，支持家長與孩子一起探索城市、培養興趣，也學習如何理解彼此。

另外在閱讀支持方面，將規劃依照成長階段搭配合適的讀物，並結合圖書館借閱證與家長共讀指南。從拿起第一本書，到準備走進教室，讓孩子培養閱讀習慣，也讓家長知道可以怎麼陪孩子閱讀。

現行怎麼做

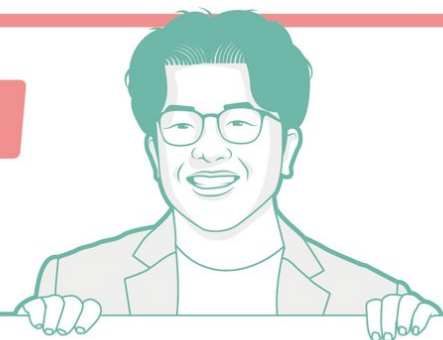
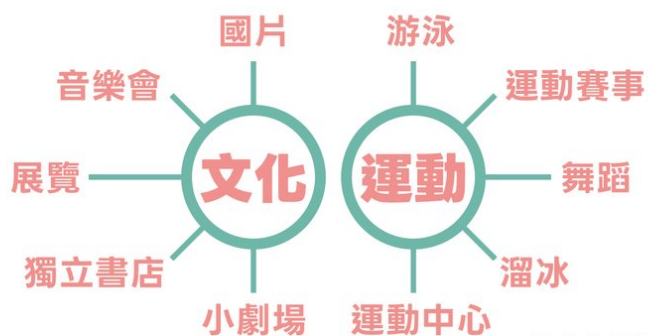
點數補助以長輩敬老卡為主
親子出門的交通、門票多由家庭自付

沈伯洋要做：親子同行卡

0至18歲的兒童及青少年
每月600點，家庭同行一起用

600點

可以用在哪？



「點數讓孩子能接觸閱讀，
家長能喘口氣，書店也多
一份支持。」

— 沈伯洋

翻到中間跨頁，找找家附近的親子書店

專家秘方

6個在家陪孩子的小活動 每天5分鐘也可以!!

英國傳奇兒科醫師暨兒童心理學家Donald Winnicott提出的「不必完美的父母」(good-enough mother/parent)概念，他的意思可以理解為，孩子要的不是永遠正確的爸媽，而是真實又穩定的陪伴。

即使父母有工作繁忙的時候、生氣的時候、說錯話的時候，也可以透過一次次相處、理解與修復，讓彼此更親近。下面六件事，來挑選適合的方式開始吧！

1 專屬遊戲時間

做法

每天留5分鐘，把遊戲的主導權交給孩子；家長不批評、不下指令，專心觀察、回應並稱讚。

幫助

增進親子互動，讓孩子感受到自己被看見、被重視。

2 先接住情緒 再一起想辦法

做法

孩子生氣或難過時，先聽他說，幫助他把感受講出口；等情緒平穩，再一起討論可以怎麼做。

幫助

陪孩子練習表達情緒與解決問題。

3 睡前分享三件好事

做法

關燈前，和孩子輪流分享今天發生的三件好事。

幫助

一起回顧生活中的美好，也讓父母更了解孩子的日常。

4 聊聊家族 以前的故事

做法

和孩子分享父母小時候的趣事，或長輩曾經面對的困難與轉折。

幫助

研究發現，了解家族故事的青少年，對自己更有信心，面對壓力也較有韌性。

5 邊讀邊聊 讓孩子加入故事

做法

念故事時偶爾停下來問：「你覺得後面會怎樣？」、「如果你，會怎麼做？」

幫助

孩子從聽故事的人，變成一起說故事的人；語言與想像力都會跟著長大。

6 一起吃飯 就是最簡單的陪伴

做法

每週找幾次機會，吃飯時放下手機、關掉電視，聊聊今天發生的事。

幫助

餐桌上的日常對話，與孩子的語言發展和心理健康有正向關聯。

陪伴不必追求完美，也不用一次完成六件事。每天多留幾分鐘給孩子，就是很好的開始。

● 沈伯洋和你一起 | 親子同行卡

帶孩子逛書店!! 台北親子 獨立書店地圖

一家街角書店，常常是孩子認識世界的第一扇窗。未來沈伯洋規劃親子同行卡政策，讓孩子多一個閱讀的角落，走進書店買書、參與活動，書店也多一份支持。找一間離家最近的書店，找個空檔就出發吧！



▲更多親子書店與活動資訊
掃描 QR Code(文化部iCulture)



山城二手書店

北投區中央南路一段102巷34號

北投老屋巷弄裡的二手書店，有小劇場與夜間藝文空間，是在地藝文據點。

水星藝大書店

北投區學園路1號

隱身北藝大校園的獨立書店，選書橫跨設計、藝術、文學與建築，週末也常有展覽與閱讀活動。

郭怡美書店

大同區迪化街一段129號

老商行改造的三層獨立書店，親子共讀區在後棟二樓，週末常辦說故事活動。

現流冊店

大同區重慶北路二段70巷15號1樓

聚焦台灣文學、台語文學、歷史、音樂、電影及公共議題，每日限量供應馬來西亞風味的南洋咖哩，成為書友與饕客造訪的特色。

朋丁 Pon Ding

中山區中山北路一段53巷6號

藝術書店與選物空間，以藝術書、獨立出版和展覽為主。

左轉有書

中正區鎮江街3-1號

以社會議題為選書主軸的獨立書店兼咖啡，常辦講座與社群活動，適合帶大一點的孩子一起討論。

飛地nowhere

萬華區中華路一段170-2號

聚焦香港文化、獨立出版品、當代華人思想、社會運動、性別與未來主題，店內常設基礎書單涵蓋中、港、台及新馬通識閱讀。

童里繪本洋行

大安區潮州街15號

來自世界的精選外文繪本都在這，店家貼心地為外文繪本提供中文翻譯介紹，非常適合大人與小孩一同前往探索繪本的藝術魅力。

忠義站
北投站



萬華區

日
落
講

重本書店

中山區南京東路二段138巷9號1樓

店致力於推廣字體排印、平面設計和視覺文化等領域書籍，期望能成為使廣泛主題與讀者相遇的空間。

金鳳書苑

士林區中山北路七段69號

以每三個月更換一次主題的「策展式選書」，每本書均附有介紹書卡、標示閱讀難易度及字體大小。

麥克兒童外文書店

內湖區瑞光路513巷33號6樓

巷弄裡的外文童書專賣店，店員會依孩子年齡與閱讀程度細心推薦（建議預約）。

文心藝所

內湖區民權東路六段180巷10弄6號1樓

以建築與城市為選書主題，適合帶孩子一起看展、翻圖像書。

桑格設計書店

松山區復興北路15號14樓之4

設計主題書店，收藏豐富的设计圖冊與國外雜誌，陪孩子看畫冊、認識設計之美。

市民書店

松山區市民大道四段25號

選書聚焦公共議題與人文，大一點的孩子也能一起認識社會。

竹風書苑二手書店

南港區研究院路二段168號

店內專精於臺灣文學與歷史、西方社會文化及藝術哲學等領域，藏有許多市面上少見的學術著作，是文史愛好者與研究人員的尋寶天堂。

Boven 雜誌圖書館

大安區復興南路一段107巷5弄18號B1

台灣第一座雜誌圖書館，是設計人、雜誌迷、創意工作者、外國朋友必訪的靈感場所。

女書店

大安區新生南路三段56巷7號2樓

1994年創立的女性主義書店，有豐富的性平教育繪本，陪孩子聊「每個人都值得被尊重」。

Book Bar

文山區羅斯福路五段269巷30號

一家隱身在住宅區巷弄內的獨立二手書店，打造出一個極具人文關懷與思辨色彩的閱讀空間。

紀州庵文學森林

中正區同安街107號

式老屋旁的文學森林，書店坐落於綠意中，週末常辦兒童文學座與故事時間。

北投區

石牌站

士林區

西湖站

港墘站

內湖區

葫洲站

南港站

南港區

信義區

文山區

南京復興站

善導寺站

忠孝復興站

萬隆站

台電大樓站

中山站

松江南京站

大橋頭站

大同區

中正區

西門站

● 沈伯洋和你一起 | 腸病毒疫苗免費

孩子多一層保護，家長多一分安心

2個月至6歲腸病毒71型疫苗，兩劑9000元市府幫你出

幼兒園的一通電話，常常就讓家長這幾天的工作、行程整個重排。對沒有長輩後援的雙薪家庭來說，孩子生病不只需要擔心健康，對於生活節奏也有重大影響。

腸病毒71型可能引發腦幹腦炎等重症，5歲以下幼兒是高風險族群。

目前北市只有符合兒童醫療補助資格的孩子可獲得接種補助，多數家庭要自費，兩劑合計約8,000至9,000元。

因此，沈伯洋規劃，讓設籍台北2個月至6歲兒童的腸病毒71型疫苗全面免費接種。讓孩子多一層保護，減輕家庭負擔。



現行怎麼做

一般家庭自費兩劑約8千至9千元

沈伯洋要做

設籍台北2個月至6歲兒童全面免費接種

健康知識

關於腸病毒71型疫苗的3件事

可以預防什麼？

主要預防腸病毒71型感染，並降低重症風險。腸病毒型別很多，目前只有71型有疫苗可施打，其他型別仍要靠日常防護。

接種後還要注意什麼？

接種疫苗後，仍要勤洗手、做好環境清潔；孩子生病時，也應在家休息，避免病毒傳播。

該怎麼接種？

國內兩款疫苗皆適用於出生滿2個月至未滿6歲的兒童，但接種劑次與間隔，建議由醫師依孩子的年齡與健康狀況評估。

家長必看

出現4項重症前兆，請儘速到大醫院就醫！！

5歲以下是腸病毒重症的高危險群。

孩子感染腸病毒後7天內，如果出現以下任一情形，應儘速前往大醫院就醫：

- 1  嗜睡、意識不清、活力不佳或手腳無力
- 2  無故驚嚇或全身肌肉突然收縮
- 3  持續嘔吐
- 4  呼吸急促或心跳加快

● 沈伯洋和你一起 | 家長版1999

家長版1999

臨托、補助、兒童發展、心理支持
一通電話找資源!! 有支持!!



臨時找不到可靠的人帶小孩、想申請托育補助、擔心孩子發展跟不上，或自己累到快撐不住，這些問題被分屬社政、教育、衛政不同局處，家長常常打一輪電話，暈頭轉向後還不一定找得到對的單位。

沈伯洋聽到家長們的心聲了！

沈伯洋提出「家長版1999」：整合各局處到一個窗口，將育兒服務全面加碼，做父母的實質後盾。

家長只要說明狀況，由專人協助釐清需求、提供資訊、轉介到合適的服務，一通電話幫你解決，把多出來的時間補充能量、陪伴孩子。

撥打家長版1999

專人釐清需求

一通電話幫你找到對的人員

臨時照顧

協助查找臨托、保母及相關照顧資源。

育兒發展

提供早療、兒童發展評估及教養資源諮詢。

補助申請

說明育兒津貼、托育補助及申請流程。

心理支持

提供情緒支持、心理諮商與家庭服務轉介。

五大育兒服務加碼升級

服務	沈伯洋主張
免費臨托	滿6個月至6歲，每週固定時數免費臨時托育
產後心理諮商	產後一年內的家長，市府無條件每胎再加碼6次
到宅育兒指導	未滿2歲兒童家庭擴充至6次
家庭支持據點	逐步擴充服務量能，朝每區都有據點推進
爸媽支持課程	擴充家庭教育中心與親子館量能： 孕產知識、產後情緒、職涯與育兒平衡、單親及隔代育兒等課程



市長你給我聽好了!

◀◀◀ 市民心聲搜集平台

