順報

台北順起來

2026.11.10

人生中場的支持筆記

工作、家庭與自己的人生
都值得多一種選擇

40歲以後，職涯還有新選擇
工作與家庭，時間能不能更彈性？

照顧全家人的你，也需要喘息

本月運勢 看看星星怎麼說｜唐綺陽

別讓皮蛇打亂生活

迷惘的時候，去廟裏走走｜施景耀



SOON

沈伯洋和你一起｜**轉職創業**

「40歲以後，職涯還有新選擇!!」

40歲以上市民轉職創業支持方案



現行怎麼做

中高齡就業、創業資源分散在不同窗口，條件和申請方式不一，多半得靠自己摸索。

沈伯洋要做

透過職涯健檢、職務再設計、擴大就業媒合與訓練資源，搭配創業利息補貼與AI教育錢包，陪40歲以上市民探索人生下一階段：延續職涯、重回職場、轉職或創業，都保有選擇。

沈伯洋和你一起｜**職場友善2.0**

工作與家庭，時間能不能更彈性？

職場友善再升級，彈性工時＋職代津貼

早上衝刺送小孩、傍晚壓線衝校門，心裡還掛念著家中長輩。身為三明治世代，想提早下班接小孩，又怕「開口造成同事負擔」，只好盡量自己撐著。

沈伯洋提出「職場友善2.0」，全力配合勞動部推動「育兒提早1小時下班全額補助」，連幫忙扛工作的神隊友同事，也能領每天800元職代津貼。市府更會主動進場輔導中小企業建立完善職代制度，兼顧家長需求與同仁負擔。

沈伯洋也將主動盤點公有地與閒置校舍，攜手鄰近中小企業聯合開辦托嬰中心與幼兒園，全力爭取中央補助，新設托兒設施最高500萬元。上班就近送托、告別跨區奔波。

育兒路上，讓沈伯洋做你的神隊友，把從容與陪伴真正還給家庭！

40+ 職涯轉換 五種支持

職涯健檢

建立具隱私性的諮詢機制，盤點就業市場需求轉職路徑

職務再設計

調整工作內容與方式，讓累積的經驗繼續發揮

就業媒合與訓練

擴大職缺媒合和訓練資源，陪你探索新的工作方向

創業利息補貼

想把專長發展成自己的事業，減輕創業初期的利息負擔

AI教育錢包

提供有轉職需求的市民每月300元基本額度，並視需求提供專業課程，學習跨模型、跨平台的AI工具，強化轉職及創業優勢；無需紙本申請、無需先墊款

照顧全家人的你，也需要喘息

沈伯洋和你一起｜**心理健康** **45至65歲市民，每人6次免費心理諮商**

中壯年照看年邁父母、牽掛子女的教育、就業與未來，還要扛起職場上的重任。我們習慣把「能忍」當成美德，把家人、朋友的需求排在最前面，卻常忘了自己身心的疲憊與耗損。往往只在夜深人靜時，才思索自己的人生：在為誰辛苦，為誰忙……

一部性能再好的車，行駛幾萬公里都需要定期回廠保養。身為家庭與社會的中流砥柱，除了定期健檢，也讓我們來支持你的心理健康！

怎麼察覺我需要這個服務？

中壯年的壓力反應很少是崩潰大哭，更多時候會化作不易察覺的「隱性耗損」，像是：

沒有明確病因的生理狀況：明明睡滿時間，醒來依舊疲累沉重；經常失眠、胸悶、胃食道逆流或偏頭痛等。

耐受力與耐心悄悄觸底：以往能一笑置之的日常雜音，現在卻容易引發無名火，甚至對最在乎的親友也忍不住急躁易怒。

孤立無援的沉重感：每天睜開眼就是責任清單，心中常浮現「萬一我倒下了怎麼辦？」卻不知道能向誰坦露脆弱。

你沒有變軟弱，而是身心正在提醒：你承受的重量已經超載。

跨出第一步：心理健康支持是「保養」，也是「健檢」

「跟外人說說話，難道房貸或照護難題就會消失嗎？」事實上，心理健康支持不是評斷對錯，更不是對你的人生指手畫腳。在50分鐘有品質的專注傾聽與對話時間裡，你不需要扮演完美的長官、稱職的父母或孝順的子女，只需要做你自己。

專業心理師會陪你把纏繞多年的責任線頭梳理整齊，卸下過載的情緒壓力，提供後續必要的資源，讓你重新校準，好好地「深呼吸」。

一個健康的城市，需要把中壯年市民穩穩地接住。沈伯洋主張加碼提供45至65歲市民每人6次免費心理諮商，正是希望為撐起台北這座城市的支柱提供喘息、注入韌性，讓市府成為大家身心健康的後盾。

現行怎麼做

中央衛福部提供15至45歲民眾每人3次免費心理諮商。

沈伯洋要做

15至45歲每人**免費心理諮商由3次增加為6次**；45至65歲市民每人提供**6次免費心理諮商**。

心情溫度計

請回想最近一週，有沒有遇到以下狀況？依讓你困擾的程度，在每一題勾選一格（0完全沒有／1輕微／2中等／3厲害／4非常厲害）

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	☐0	☐1	☐2	☐3	☐4
2. 感覺緊張或不安	☐0	☐1	☐2	☐3	☐4
3. 覺得容易苦惱或動怒	☐0	☐1	☐2	☐3	☐4
4. 感覺憂鬱、心情低落	☐0	☐1	☐2	☐3	☐4
5. 覺得比不上別人	☐0	☐1	☐2	☐3	☐4

五題加總：＿＿＿＿＿＿分

0至5分 身心適應狀況良好。
6至9分 輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
10至14分 中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
15分以上 重度情緒困擾，建議尋求專業輔導或精神科治療。

※ 量表來源：簡式健康量表（BSRS-5），臺大醫學院李明濱教授等編製　※ 本表為自我檢測，不能取代專業診斷
※ 心裡很難受、想找人聊聊，可撥打衛福部1925安心專線（24小時免付費）

看看星星怎麼說

唐綺陽來了!! 11月星座運勢

火星自9月30日進入獅子座並與木星同宮，放大了暴戾、衝動對社會的影響，這股能量會在11月中衝上最大值，提醒大家在此之前，注意任何「一觸即發、匹夫之勇」的能量，以免受到傷害。火星在獅子會有兩階段，第一階段持續到11月26日(貫穿11月)，第二階段則是明年二月至五月，所以提醒大家「火木獅子」課題還會再來，第一階段所發生的事，就是提醒。

這個11月有兩個轉折，一是11月14日，在此之前一有「火木合入相」，二是水、金皆逆行，11月14日後，火木出相位、水星在天蠍恢復順行，金星在天秤恢復順行(重點在都順行了)，之前感受到的阻礙感、受氣感、無力感，和卡關局勢，都有反轉與解套，值得期待。

目前是太陽天蠍，跟十月最大不同是「明爭轉暗鬥」，很多事轉暗中運作，或有暗中干預，力量不容小看。下一轉折是11月下旬，11月22日太陽轉進射手，屆時又會「從暗轉明」，社會氛圍從內斂轉為「找自由、豁出去、嗨起來」，有明顯轉折。此外，太陽甫進射手形成與天王星對分，「兩軍對陣、捉對廝殺」再度尖銳化、明朗化，且「不按牌理」，情勢戲劇性翻轉、出人意料的機率高。

摩羯座 Capricorn
12.22 —— 01.19

事業有聲勢，受長官器重，表現受肯定同時背負壓力，下旬易有疲累感，低調中尋求跨界、拓展影響力的機會，是重要轉折點。

水瓶座 Aquarius
01.20 —— 02.18

月中前職場需多點彈性配合他人，能見度提升同時也面臨競爭，金星順行利於拓展海外，社交活動熱絡，月底合作成敗見分曉。

雙魚座 Pisces
02.19 —— 03.20

月中後適合做理念上的溝通，太陽進十宮，事業運開獲長官賞識，注意避免過勞，下旬有機會遇到強勢對手，建議以柔克剛應對。

牡羊座 Aries
03.21 —— 04.19

魅力爆發容易一見鍾情，火星六宮進入忙碌提升期，需費心處理合作與金錢議題，遠離有毒關係，月中後迎來轉機，海外與學習運佳。

金牛座 Taurus
04.20 —— 05.20

多善用過去累積的人脈解職場難題，月中後工作溝通轉順，處理財務與合作危機有貴人相助，下旬應更主動出擊，有亮相爆紅契機。

雙子座 Gemini
05.21 —— 06.21

水逆期間因過往人情帶來工作量超載，月中後卡關感消除、人氣大增，下旬需因應合作關係調整自我，處理家庭、內部，擔起整合重任。

巨蟹座 Cancer
06.22 —— 07.22

月中水星順行，勇敢說出內心糾結，有機會解脫並獲得新舞台，下旬職場越趨忙碌，多注意健康，月底財務壓力緩解，利於學習與出遊。

獅子座 Leo
07.23 —— 08.22

火木同宮既是考驗也是禮物，需學習精準控制火力，理財慎防急躁。水逆期間留意家庭之間的溝通，下旬人際轉好，重拾自信與桃花。

處女座 Virgo
08.23 —— 09.22

現階段宜低調蟄伏，月中後人際溝通改善，金錢問題轉順，下旬面臨家庭與工作拉扯，職場上成為焦點，主動出擊能有好發揮。

天秤座 Libra
09.23 —— 10.23

金星逆行期間感受到不公、合作關係進退兩難，月中順行後迎來解套，下旬財務壓力趨緩，火星十二宮宜低調調整、退居幕後。

天蠍座 Scorpio
10.24 —— 11.21

隨著水星順行命宮，溝通表達轉為順暢，太陽進二宮，重心轉向務實理財與資產評估，月底聲量與影響力大增，事業表現亮眼。

射手座 Sagittarius
11.22 —— 12.21

上旬忙於幕後工作與整理自我階段，火星十宮多注意長輩健康把握晉升機會，下旬生日月重掌局勢，迎來學習新模式與改變的契機。

沈伯洋和你一起｜**健康守護**

別讓皮蛇打亂生活

50歲以上台北市民，帶狀疱疹疫苗市府補助一劑

如果身體某一側突然出現刺痛或灼熱感，接著長出成簇水泡，可能是俗稱「皮蛇」的帶狀疱疹。

帶狀疱疹是水痘病毒再次活化所引起。小時候感染水痘後，病毒會潛伏在神經節，日後可能再度活化；年紀越大，發病風險也越高，50歲以上較常見，根據統計，估計台灣約每3人就有1人一生中可能罹患皮蛇。

皮疹和急性疼痛通常會持續數週，部分患者即使疹子好了，神經痛仍可能持續數月，甚至超過一年，可能影響睡眠和日常生活。

目前台北市的公費接種，限設籍50歲以上的低收入戶與中低收入戶；多數市民需要自費，非活性疫苗兩劑合計約1萬5千元以上。因此，沈伯洋主張補助50歲以上台北市民接種帶狀疱疹疫苗：第一劑自費、第二劑由市府補助(低收入戶與中低收入戶維持兩劑全額補助)，減輕自費負擔，讓撐起家庭的中壯年多一層保護。

現行怎麼做

公費限50歲以上低收、中低收入戶；
一般市民自費兩劑約1萬5千元以上

沈伯洋要做

50歲以上台北市民補助一劑皮蛇疫苗
第一劑自費，第二劑市府補助
(低收、中低收維持全額補助兩劑)

健康知識

帶狀疱疹疫苗3件事

誰適合打？

50歲以上成人，以及18歲以上免疫功能低下者，都可經醫師評估後接種；不論過去是否得過水痘或帶狀疱疹，都適用。

要打幾劑？

非活性基因重組疫苗需接種2劑，間隔2至6個月。臨床試驗顯示，50歲以上成人的預防效力約九成以上；免疫功能低下者的保護力則因個人狀況而異。

接種後可能有哪些反應？

常見反應包括接種部位痠痛、紅腫，以及疲倦、肌肉痠痛、頭痛或發燒，通常2至3天內會逐漸緩解。

提醒!!

出現這些情況請儘早就醫!!

1. 身體單側出現刺痛、灼熱，接著冒出成串水泡
2. 疹子長在眼睛周圍、額頭或鼻尖，可能影響視力
3. 疼痛劇烈，影響睡眠或日常生活
4. 免疫功能低下者出現疑似症狀

抗病毒藥物通常越早使用越好，出疹後72小時內是治療黃金期。水泡全部結痂前，請遮蓋患處，避免水泡液接觸尚未有水痘免疫力的人，尤其是嬰幼兒及孕婦。

迷惘的時候 去廟裏走走

廟埕是街坊相聚的地方，也是許多人心裡安定的所在。在台北，也是深入在地文化的好方法。找個週末，到收藏台北老故事的宮廟走走吧！

文／施景耀（文史工作者）

壹・艋舺龍山寺

解：西區起源的香火傳承

位在台北西南的萬華區，搭板南線到龍山寺站就能抵達。龍山寺是艋舺開拓史的核心廟宇，見證台北近三百年的開墾歷史。正殿主祀觀音佛祖，寺內收藏黃土水〈釋迦出山〉的翻銅複製作品；後殿的月老，近年還因「求搶到演唱會門票」而爆紅。龍山寺的建築也有「對場作」（兩組匠師各負責一半、互相較勁）可以細細欣賞喔。

貳・北投普濟寺

解：溫泉鄉的守護者

位在台北西北的北投區，搭捷運新北投支線到新北投站，步行就能抵達。普濟寺坐落在日治時期開發的溫泉鄉，保留日式佛寺的建築風格，寺裡供奉百年歷史的湯守觀音，見證溫泉鄉的發展。這裡也是仿效日本四國遍路設置的「台北新四國八十八箇所」靈場終點，供奉第88番藥師如來。

參・木柵指南宮

解：廟宇建築的設計思維

位在台北東南的文山區，搭捷運文湖線到動物園站，再轉搭貓空纜車到指南宮站。指南宮主祀純陽祖師呂洞賓，神像最早供奉在艋舺，後來才迎請到現址，見證大台北盆地的開拓史。核心的純陽寶殿出自大木匠師「彬司」陳應彬之手；近代完工的凌霄寶殿則是建築師李重耀的作品，以鋼筋混凝土打造，展現現代廟宇建築的設計思維。

（凌霄寶殿於2026年8月火警後修復中，目前部分區域管制，參訪前請留意宮方公告。）

肆・大龍峒保安宮

解：對場作的經典

位在台北西邊的大同區，搭捷運淡水信義線到圓山站，步行就能抵達。保安宮主祀俗稱「大道公」的保生大帝，是少數仍保留藥籤文化的廟宇，建築有精彩的對場作，正殿外牆還有名畫師潘麗水的壁畫。整體修復細緻，2003年更獲得聯合國教科文組織亞太文化資產保存獎，是台灣唯一獲此殊榮的廟宇。

參拜小提醒

1. 先看廟方指引：持香、燒金紙，依廟方規定
2. 留意門檻、台階與人潮，挑人少的時段出門
3. 帶水、找地方坐，走累了就休息

※參拜方式為一般民間習俗，以廟方公告為準。

水滴集氣廣場

本版分類廣告內容選自「市長，你給我聽好了！」肥皂箱活動，現場民眾所寫的鼓勵

為了台灣
我會幫你
拉票
為了台灣
你要撐住
加油!!!

內湖

臺北越來越破敗，很不像一個首都

期待沈市長上任後研擬美化市容的計畫！

士林

給最優秀的台北市長：我那些不關心政治的朋友們，突然紛紛跟我介紹洋流的種種，於是，裡面的分子到這來，認真的市民的我，享聲。

中正區 Michael

沈伯洋
加油
臺北的交通
希望能改善

請你一定要當上我們的市長，身為三寶爸，希望兒童保護議題可以落實，期望自己的孩子可以學得好、吃得好，跟你一樣優秀

文山

大安區 陳小姐

伯洋市長加油

11月28日

一定要翻轉台北市

沈市長加油!!!

中山區

你是一位
非常有溫度
寬廣心胸的市長

期待你當選之後
帶給全台北幸福

保重身體!
祝福勝選!

哈囉Puma市長

我現在是個悲慘學測生，我希望未來我依然可以生活在民主自由的臺灣。

順帶一提我也喜歡ACGN文化

然後農安街很多檳榔籽和菸蒂

中山區

萬華

我的市長加油!!

期待你
為台北帶來
新氣象!!
一定要
把樹種回來!

加油
加油

你一定會當選
我們大家都
支持你
台北市以後就
交給你了

我沒有要提問

只希望你能順利當選

救救台北的樹

聖經說：
神阻擋驕傲的人
賜恩給謙卑的人

只有備戰才可以止戰

沈伯洋心中有強大的力量與愛，願將台北的未來交與您

想合照簽名

謝謝你的努力和勇氣
希望台北可以更好
但老舊城市和大樓改建真的要多用心
因為我們不可以輸！

大安區

辛苦你了
祝福你
能當選
:)
加油!

住北投區!!

台北的未來靠伯洋!

台灣的希望靠洋流!

我希望你能當選當我的台北市長，並希望台灣的選舉風氣選賢與能，能從您帶起

加油

我想問在幼童成長過程中如何擴張他們的視野，比如說在日本，他們會在幼兒園時舉辦體驗活動，讓他們（知道）各職業都在做什麼

南港

台北市長誠徵

● **職務內容：**
- 對外代表台北市
- 綜理市政

● **錄取方式：**
- 由市民依法選舉之

你說我做

這場選舉，我們用開心、平易近人的方式講政策，讓全民有感；未來的四年，我會用同樣的方式，把市政府打開，讓市民走進來，讓城市變得更好。

沈伯洋

本刊物由2026台北市長候選人沈伯洋競選團隊製作、發行