
PUMA SHEN Lv.1
HP: 100/100
MP: 100/100
20261128
AI教育錢包
一個入口，所有AI工具任君挑選
城市青年基金
市府每月幫你存1,500元
文化幣
文化陪伴不中斷
台北研究院
城市的AI大腦
AI教育錢包
城市青年基金
文化幣
台北研究院
順報
台北順起來
2026.11.20
轉大人沒有說明書，
但有一座願意幫你撐過新手期的城市。
初級大人
ONLINE
SOON

沈伯洋和你一起｜**AI教育錢包**

一個入口，所有AI工具任君挑選

18~25歲的學生，市府每月幫你儲值300元

想把AI融入日常，但面對動輒幾百元的訂閱費，怕花錢又踩雷？沈伯洋推出的青年AI使用支持方案，建立「AI教育錢包」，就是要幫大家打掉這個門檻。透過單一整合平台，免去繁瑣申請，登入就能直接上手多種AI模型，讓學生們在荷包不失血的前提下，放心摸索哪一款最合你的胃口。

畢竟現在大家真實的日常，早就不是單靠一個工具，而是流暢的「AI組合技」：先用ChatGPT或Perplexity搜資料抓重點，轉身丟給Gamma一鍵排好簡報；寫code遇到卡關找Claude抓bug。這個平台就像一個實戰練功場，在跳轉不同工具時，搞懂各家模型的強項與極限，以後真正要掏錢訂閱，也能把每分錢花在刀口上。

這項計畫主要針對設籍台北市、18到25歲的學生。市府提供統一入口，不用自己先代墊、也不會被綁死在單一工具裡，就是希望把AI變成每個人隨手可用的基本功，讓大家在進入職場或走上國際時更輕鬆。



1 月初自動儲值 — 每月300元，直接到你的錢包

2 單一入口登入 — 文字、圖片、程式、影音不同種類AI任你切換

3 自己存錢進錢包 — 300元不夠用嗎？可以自己加值進錢包

錢包額度分三級，依不同需求支持台北學生

基本額度

支持方式

每人每月最高300元

適用情境

問答、翻譯、文件處理、基礎程式

課程加值

支持方式

由教師或學校申請，每月總額度提高至500–1,000元

適用情境

資料科學、設計、傳播、影音與商業分析

進階額度

支持方式

依計畫類型一次提供2,000–10,000元

適用情境

專題研究、競賽、創業、公益專案

沈伯洋和你一起｜**城市青年基金**

畢業直接解鎖人生第一桶金

18到22歲每月幫你存1,500元，穩穩存下未來起跑金

大學畢業後你想做什麼？考研究所、出國Gap Year、還是多給自己幾個月找一份真正喜歡的工作？似乎每個選項背後，都需要一筆啟動資金，沈伯洋曾說過：「年輕人的第一步，不該卡在沒有錢、沒有工具、沒有機會。」

因此，沈伯洋提出「城市青年基金」：設籍台北的青年，18到22歲這四年，市府每月幫你存1,500元，經濟弱勢青年加碼到3,000元；如果你自己也存一份，畢業時就有一筆起跑金，可以用在研究所學費、出國進修、或找工作期間的生活費。

現行怎麼做

畢業後的第一筆錢，多半靠打工和家裡

沈伯洋要做

18到22歲，市府每月幫你存1,500元，弱勢青年每月3,000元

未來世代的50萬怎麼來？ 聽沈伯洋上數學課~

市府幫你存：1,500元×48個月 = 7.2萬
你自己存：1,500元×48個月 = 7.2萬
中央成長津貼帳戶：2,500元×144個月(6~18歲) = 36萬

合計約50.4萬

※以上為未來政策試算。中央成長津貼為行政院2026年公告、2027年實施之政策，6至18歲每月5,000元中的2,500元存入帳戶，以中央公告為準。城市青年基金的設籍條件、上路時間與領取方式，待正式公告。

互動填填看 錢錢去哪了？

你的收入：＿＿＿＿＿＿＿＿元

支出項目	金 額 (元)
房租	
伙食費	
交通費	
訂閱服務 (串流、外送、AI平台)	
娛樂費	
小計	

存錢項目	金 額 (元)
城市青年基金自存額	
急用金	
小計	

每月你可以支配的金額
元



一座城市不該只靠市長一個人扛。
沈伯洋提出的「新三長」，是三個專職大腦

▶ **設 計 長**：主責城市設計美感，落實無障礙空間，讓台北更美更宜居。
▶ **夜間市長**：民間推舉公私協力，專責住商協調，商圈繁榮，讓夜晚更安全。
▶ **永 續 長**：主責都市降溫，推動微森林綠蔭，讓整座城市涼起來。



漫畫來源：洋流誌-市政治理與城市外交P6~P15　作者：每日青菜

沈伯洋和你一起｜**動物友善**

打造動物友善的宜居台北

毛孩是我們的家人，城市規劃在照顧毛孩需求的同時，也應落實負責任的飼養指引與空間界線，讓城市對毛孩友善，也對自然生態與公共安全更加負責。



沈伯洋主張的動物友善措施：

1 懂愛不棄養，領養代替購買

結合學校、社區、獸醫師及民間團體，強化飼養前評估、動物行為、照護、繁殖管理與外出牽繩等公共教育，培養尊重生命與負責任的飼養文化，從源頭預防不當飼養與棄養。

2 守護毛孩，增加動保人力預算

毛孩從出生到進入家庭，全程皆應有跡可循。面對台北市超過31萬隻犬貓飼養規模及日益複雜的動物保護案件，未來將逐步擴充動保處專業人力與預算，落實稽查，全面防堵虐待、惡意棄養及非法繁殖販售。

3 毛孩安心住，租房不再偷偷帶

租屋網上常是「禁養寵物」，源於房東對潛在風險的擔憂。未來由市府出面，與包租代管業者合作推動寵物友善住宅，透過保險與保證制度消弭房東疑慮，讓飼主在台北租屋更輕鬆。

4 共融避難指引，完善災防配套

災害來臨時，常遇到「門口在哪看不清、裡面通風差、物資也不夠」的窘境，這需要市府先全面盤點。沒有人想在逃難時丟下毛孩，未來在每一區都規劃好能帶寵物進去的避難所，並清清楚楚放上地圖，讓飼主在平時就心裡有底：「災難來了，我和毛孩能一起去哪裡。」

5 特寵空間與友善店家

針對犬貓以外的特殊寵物，依習性規劃獨立空間，讓兔子等特寵有安全放風場所。此外，訂定環境、衛生、設施與服務標準，推動一至三級友善店家特色認證；未來亦將於有意願合作的商圈增設垃圾袋、專用垃圾桶與拴繫處等公設，降低商家加入門檻，合力打造友善動物商圈。



文化陪伴不中斷

台北來加碼：文化幣延伸至30歲

文化部現行的文化幣政策，提供13至22歲青少年每年1200點，支持買書、進劇場與看國片。而沈伯洋提出的「親子同行卡」，則照顧0至18歲的孩童，每人每月提供600點用於藝文場館、運動中心與獨立書店。

為了讓文化陪伴不中斷，沈伯洋進一步主張：由台北市政府加碼，將文化幣年齡往上延伸至23至30歲青年，同樣享有每年1200點。

如此一來，從出生、求學到工作打拚的30歲青年，在每個人生階段都有穩定的文化點數支持，也為在地的書店、劇場與藝文創作者，帶來穩定的藝文消費人口。

沈伯洋和你一起｜**台北研究院**

借鏡國際成立台北研究院

用數據先演算，讓政策更精準，基層不瞎忙

公車路線怎麼排、住宅政策怎麼規劃、哪個路口該優先改善——這些決定每天影響幾百萬人，不能只靠市長一個人拍板定案。

借鏡首爾與阿姆斯特丹的AI市政智庫經驗，沈伯洋主張在北士科設立「台北研究院」。由市府攜手頂尖大學共同籌建，運用台北公共數據進行演算與政策建模，提出更精準的方案。

針對市政痛點，沈伯洋舉辦「市政debug松」，集結37組團隊提案，產出23個最小可行性方案，將民間智慧導入城市治理，展現台北研究院的示範價值。

未來，台北研究院做出的規劃，後續仍須由市府核定、經市議會審查預算，再交由行政團隊落實。如此一來，既能讓基層事務官擁有完整的科學數據做後盾、減輕規劃的重擔，更能實現「公務員專注行政執行、研究院專責中長期規劃」的專業分工。

「城市應該有一個大腦。」— 沈伯洋

來自「市長你給我聽好了」的小故事

家家，一個碩士畢業就在國外工作的軟體公司產品經理，每次回台北，他會注意公車路線、捷運班次、路口設計，這不是因為他特別懂，而是因為在國外生活後吸收了不同的城市經驗，原來自己所愛的台北，還可以更順。

這幾年他有想過回台北生活。LinkedIn上投過幾次職缺，卻一直沒看到可以為城市提供海外經驗的工作。大部分是跨國公司在台分部，跟台北市政本身沒什麼關係。

他想了一下，如果這座城市一直沒有為他保留一個位子，他可能就真的回不來了。

沈伯洋規劃的「台北研究院」，就是要給家家回台北工作的可能！



台北研究院在做什麼？

從海內外延攬研究人才：讓專業人才有機會回台北

針對台北城市治理做研究：政策評估、市政議題研究(交通、住宅、社福)

與北士科科技新創基地串聯：將產業鏈串起來

研究院不會是一個人

台北研究院不會獨立存在，沈伯洋規劃台北研究院在北士科跟沈伯洋爭取進駐的TTA 2.0臺灣科技新創基地、24小時數位圖書館，一起構成「研、產、學、文」的AI生態系，研究院是城市級智庫、TTA 2.0是國家級新創聚落彼此串聯，因此沈伯洋提出的「北士科星群計畫」就此誕生。

※臺灣科技新創基地：指國科會規劃的「TTA 2.0」(Taiwan Tech Arena)，目前為立案研究階段。

這邊是入口喔~

從這邊出來喔~



















人生，不迷路

從起點出發，沿著迷宮通道尋找通往終點的正確路線。過程中必須依序經過五個小道具圖示，不可穿越牆壁或走出迷宮範圍。成功收集全部五個道具並抵達終點，就算挑戰成功！

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



今日我最美之

洋流神獸



狗狗加菜

火雞雜蔬飯

火雞絞肉(或雞絞肉)200g、糙米半碗(煮熟)、菠菜一小把、水煮蛋1顆

絞肉乾鍋炒熟；菠菜汆燙擰乾切碎；水煮蛋切塊，全部混合，放涼後開飯。



狗狗加菜

熟齡犬藜麥南瓜餐

去骨雞腿1隻、藜麥半碗(煮熟)、南瓜一小塊、藍莓一把

去骨雞腿水煮或烤熟去皮、切小塊；南瓜去皮切塊蒸熟壓泥；藜麥依包裝指示煮熟；藍莓洗淨。全部混合，放涼後開飯。



喵喵加菜

雞胸米飯餐

雞胸約100g、白米1大匙(煮熟)、胡蘿蔔絲1小撮

雞胸水煮或蒸熟、撕成細絲；胡蘿蔔切細絲；米飯煮軟。全部混合，放涼後開飯。

喵喵加菜

牛肉沙丁魚

牛絞肉100g、沙丁魚罐頭(無添加鹽、水煮)1罐、無調味肉湯半碗

絞肉乾鍋炒6-8分鐘至熟；沙丁魚連湯汁倒入；加水或無調味肉湯略煮，放涼後開飯。





兔兔零食

兔子餅乾

兔子顆粒飼料75g、小草莓2-3顆、白花椰菜半顆

將烤箱預熱180℃，草莓和白花椰菜切小塊，顆粒飼料用湯匙壓磨成粉，水果和蔬菜打成泥把所有食材拌勻，搓成瓶蓋大小後放上烤盤，烤30分鐘，一天最多給兔兔2顆。



兔兔零食

香蕉乾草串

小香蕉1根、長乾草15根

香蕉切成1公分左右的小塊，用長乾草從香蕉塊兩端穿過去，每塊穿5-6根，當天現做現吃。(一天最多一串)

給毛孩的週末加菜

寵物鮮食食譜

給飼主的提醒

1. **這些食譜都是「加菜」，不是取代主食，單純的「肉＋飯＋蔬菜」這個飲食結構本身就會缺鈣、鋅、膽鹼、牛磺酸、維他命及微量元素等關鍵營養素。建議每週加餐1~2次，若想長期以鮮食為主，請諮詢獸醫或獸醫營養師。**
2. **新食材循序漸進。第一次給某種食材先少量試、觀察24小時沒異狀再增加。**
3. **絕對不能給的食物：巧克力、洋蔥、大蒜、葡萄、酪梨、夏威夷豆、堅果、咖啡因、酒精、木糖醇(甜味劑)、生麵團／酵母麵團、生肉、生蛋。**
4. **慢性病毛孩(腎病、胰臟炎、糖尿病、過敏、泌尿結石史)：請諮詢獸醫或獸醫營養師。**

資料來源：中華民國獸醫師公會全國聯合會 譚大倫榮譽理事長