

地址：11008 臺北市信義區市府路1號4樓北區

業務聯絡人：臺北市府教育局資訊教育科 陳秉熙科長 0953287353

新聞聯絡人：臺北市府教育局綜合企劃科 卓育欣研究員 0930936532

【發稿日期：110年8月29日】

【主題：全臺獨家！志玲姊姊上課囉~臺北酷課雲與志玲姊姊在疫情期間共同攜手傳遞愛與關懷】

【臺北報導】

隨著全臺新冠肺炎疫情進入一場拉鋸延長賽，臺北市府教育局與林志玲創辦的財團法人臺北市志玲姊姊慈善基金會合作，共同在「臺北酷課雲」推出「我的情緒我做主 做陽光自信青少年」情緒管理課程，由志玲姊姊親自錄製的課程引言，更化身講師講授讓抵抗力 up up 的方法，課程中搭配志玲姊姊獻聲錄製的正向冥想放鬆的音檔，讓學生適度的放鬆心情讓身體緊繃的肌肉獲得放鬆。調適防疫期間因停止到校及遠距學習衍生的人際疏離與情緒困擾，及家長居家工作期間尚須分神照顧孩子，所產生的焦慮或親子相處摩擦等壓力，志玲姊姊希望用愛、溫馨與關懷包容疫情期間受到衝擊的情緒，釋放壓力再成長、再出發，在開學前將身心調整好最佳狀態。

「我的情緒我做主 做陽光自信青少年」線上課程分為小學版及中學版；面對疫情影響生活的變化，引導小學生掌握情緒、學習識別自身和他人情緒的方法，鼓勵通過健康的人際關係中，應對生活與學習。而中學版課程可以讓青少年的發掘自己的存在意義與價值，由教師引導他們形成健康積極的自我意識進而了解自己並學會反映內心的真實反映，練習管理情緒的能力。

臺北酷課雲有最完整的線上自主學習模式及相關配套措施，停課期間至今，北市共計 248 校使用，外縣市則有 96 所夥伴學校上網使用，此外更有 12 萬名新用戶註冊加入酷課大家族，臺北酷課雲作為北市最具代表性的智慧教育資源平臺，藉由此次與志玲姊姊慈善基金會合作攜手將愛與關懷及正向觀念分享給師生及家長，共同防患疫情帶來的衝擊，釋放壓力再出發。