

114-1班級輔導 X 限定主題

焦慮星球生存指南

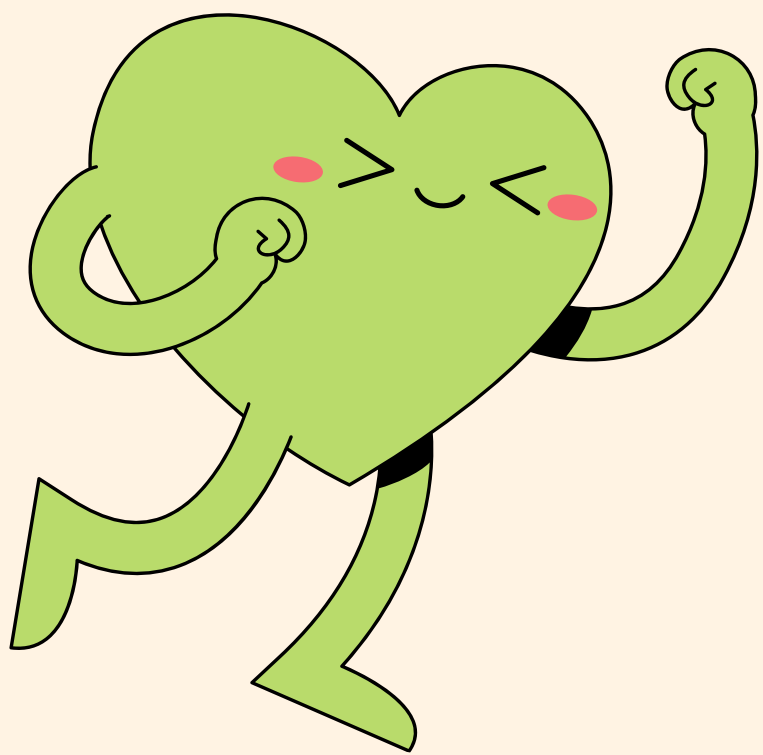
解鎖心裡的BUG！



報名連結



怕生終會迎來春天🌸
歡迎進入社恐研究室

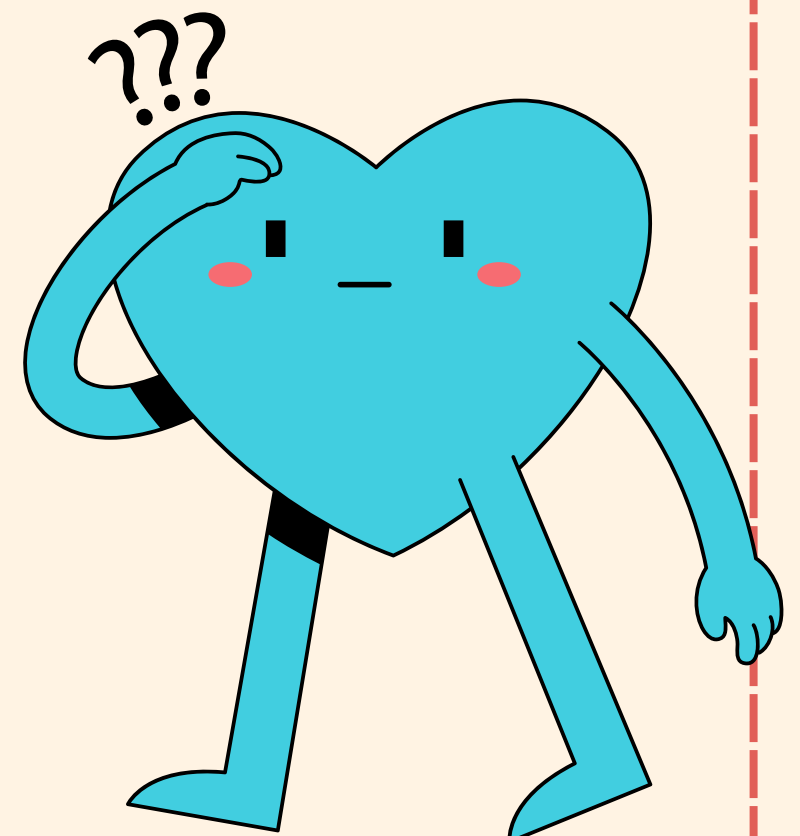


- 面對別人時，你也有過怯場的瞬間嗎？
- 一起窺探社交焦慮背後的小祕密
- 掌握幾個安心小撇步，讓自己更自在



為什麼我停不下來滑社群？
從FOMO「錯失恐懼症」看見你內心的焦慮

- 看到限動沒被揪，你也心慌慌？
- 一起拆解心裡的焦慮和小劇場
- 發現「錯過的快樂」，把焦點帶回自己



名額有限 把握機會 要搶要快！