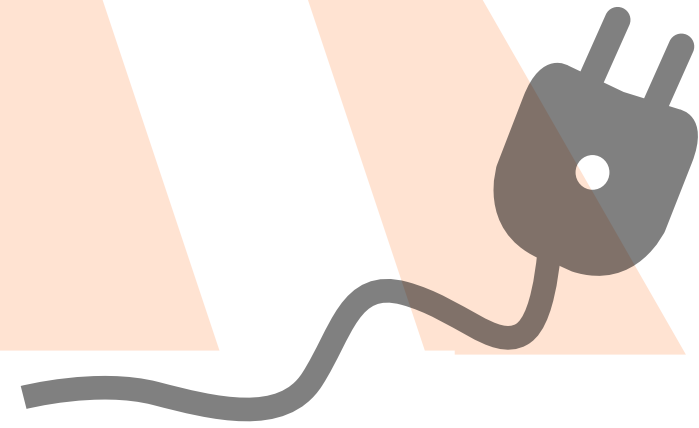


114-2班級輔導

# 焦慮照明商店



## 幫你的焦慮找個插座

報名連結

### 1 我不是不想說話，只是... 有點社交焦慮

- 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秘密
- 掌握幾個安心小撇步，讓自己更自在



### 2 一直滑手機，其實是焦慮躲在社群裡 從錯失恐懼 (FOMO) 談焦慮

- 看到朋友動態沒被揪，就心慌慌？
- 練習按下暫停鍵，一起拆解心裡的焦慮和小劇場
- 發現「錯過的快樂」，重新拿回自己的主控權



**限定主題**

名額有限 把握機會 要搶要快！