



輔導工作室

ME TIME 系列：從心開始 - “無有怕”

最近，有回到校園嗎？



自新冠肺炎疫情發展以來，同學在學習、經濟、人際關係、校園生活都遇上不少挑戰，有時難免被負面的情緒及思想影響。在心情跌盪中，或許你會找到出路，看看書、做做運動、聽聽音樂、上網、冥想、烹調食物、接觸大自然、找人傾訴.....來療癒自己。

得到大學教育資助委員會的資助，輔導服務聯同四位插畫師製作了一系列四冊的「心靈繪本」，盼望讓疫情中擁有更多 Me Time 的你，可以“從心開始”，認識情緒並滋養心靈。願你們在當中找到力量，以溫柔的目光看待自己，以同理之心支持身邊的友伴。

承接上回有關焦慮的故事，這期的“從心”系列，
是關於社交焦慮的“無有怕”。

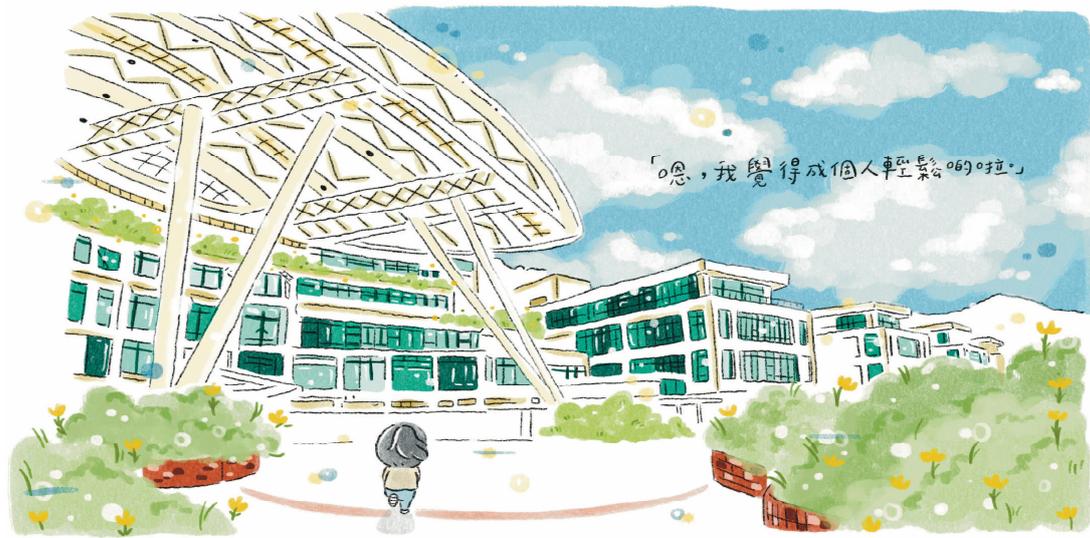


社交焦慮是大學生常見的心理健康問題，很多時會引起一些身體的反應，出現過分焦慮、擔憂和害怕的情緒，甚或會因為擔心被注視而躲藏起來，或逃避出現一些社交場合等。然而越是去害怕逃避，焦慮便會越根深蒂固。

要應對社交焦慮，或許你可以先練習一些放鬆的方法，如繪本中的腹式呼吸和著陸小技巧，減緩身體緊張不適的反應。當我們感到舒服一點、較能控制自己身體的時候，再嘗試學習對抗社交焦慮背後的負面思想，一步一步面對我們的恐懼。記著，你不需要完美，慢慢反覆練習並好好獎勵自己，有需要時也讓我們成為你的後盾吧。

送給你這本“無有怕”的*網上版，當中有些教大的場景，會讓你感覺親切、輕鬆一點嗎？願你心安無礙、自在社交。

<https://www.flipsnack.com/eduhksao/--tms6i9pvxn.html>



*我們將會先推出網上揭頁版，讓你可安在家中細味。稍後我們將會推出實體版書籍、精美紀念品及有關活動，請密切留意啊(^^)