

學輔心語電子報

第48期（105年4~5月）

發行人：魯倍倍主任

執行主編：護二禮 陳禹蓉

發刊日期：105年06月13日

學輔中心 4 ~ 5月 行程表1

日期	活動名稱	參加對象
4/26(二)	藝。看見心中的自己1	住宿生
4/28(四)	親愛的，您怎麼說1	住宿生
4/29(五) 4/30(六)	高關懷學生工作坊	高關懷學生
4/30(六) 5/01(日)	原住民與學輔志工返鄉服務	帶隊老師一名、原住民 14名及學輔志工6名
5/03(二)	藝。看見心中的自己2	住宿生
5/05(四)	親愛的，您怎麼說2	住宿生
5/10(二)	藝。看見心中的自己3	住宿生
5/12(四)	親愛的，您怎麼說3	住宿生

學輔中心 4 ~ 5月 行程表2

日期	活動名稱	參加對象
5/17(二)	藝。看見心中的自己 4	住宿生
5/19(四)	親愛的，您怎麼說 4	住宿生
5/21(一)	資源教室減壓樂活工作坊	資源教室學生
5/24(二)	藝。看見心中的自己 5	住宿生
5/26(四)	親愛的，您怎麼說 5	住宿生
5/28(六) 5/29(日)	學輔志工培訓-曾文探索教育	學輔志工
5/30(一)	學輔志工培訓檢討會議&歲末聚會	學輔志工
5/31(二)	藝。看見心中的自己 6	住宿生

朋友們的**燦爛時代**

本月介紹

糖尿病

特徵

糖尿病會有3個症狀——多吃、多喝、多尿，三多症狀。

除了三多症狀，還可以注意是否有短時間內體重減輕，半夜小腿抽筋，身體微微發燒等症狀，容易疲勞、長青春痘、做事無法像平時一樣精神旺盛等。

例如稍微爬樓梯時，就覺得兩腿酸痛，疲累不堪，或飯後感到困怠等。嚴重者要長期注射胰島素，要每天注意血糖有沒有正常。

相處方法

1. 糖尿病人有時會發生低血糖症，由於飲食及運動的配合不當所造成，最常見的原因是用餐或吃點心的時間錯誤，所以要長期注意其飲食狀況。
2. 運動是抑制糖尿病的重要方法之一，多鼓勵他/她多運動，每天能夠規律地運動，例如上班走一段路，或者不坐電梯改爬樓梯。

志工心得分享

志工曾文培訓—護二禮 施郁佳

在志工培訓中，我學會了團結精神的重要性，以及堅持、熱心助人…非常的多，而且在遊戲中我們也會互相扶持與互相鼓勵，即使有一人不行，但大家還是會努力到最後。

而且一開始大家其實都不太熟悉，但我們也藉由這次的活動，讓大家更了解彼此，像個溫馨的大家庭一般，非常和樂。雖然只有短短的兩天一夜，但這個活動使我受益良多。

活動成果分享

4/30.5/01
原住民與學輔志
工返鄉服務



活動成果分享

5/28. 5/29
學輔志工培訓-
曾文探索教育



如果對未來感到迷惘
不如讓自己好好放鬆休息一下
整頓自己的思緒
重新再出發

學輔中心與您分享生活的每一刻