



學習計劃第1周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：你的心臟如何運作

心臟是肌肉組成的泵血器官，通過一個龐大的血管網絡系統把血液輸送到全身

1. 學習目標：

本週學習結束時，您將會知道：

- 健康的心臟是怎麼工作的
- 心血管系統可能會出現什麼問題
- 常見的心臟病類型

2. 閱讀患者指南：



[點擊以上的圖片獲取指南手冊](#)

3. 進一步學習：

- [與你的心臟健康團隊交流](#)

4. 嘗試學習活動：

- [建立願景和設定目標](#)
- [運用 THRiVE 工具反思你過去的一個星期](#)