



學習計劃第9周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：目標與行動計劃

即使您知道新的健康習慣可以改善您的健康，要做出改變卻並不總是那麼容易。本週的學習計劃將重點教您如何制定改變計劃的步驟。

1. 檢視學習目標：

完成本學習計劃後，您將能夠：

- 了解如何設定目標
- 學會如何制定行動計劃並達成您的目標。

2. 观看THRiVE视频：



[點擊這裡觀看影片](#)

3. 進一步學習：

- 諮詢您的心臟健康團隊
- [參考《心臟學院患者指南：為健康心臟設定目標》](#)

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](#)