



學習計劃第18 週

耆暉社區心血管病預防和康復服務

學習重點：提升運動計劃

逐漸增加鍛煉，接受運動挑戰。

1. 學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 為何要加強運動
- 何時加強運動
- 如何加強運動

2. 患者指南：



[為了心臟健康保持活躍](#)

3. 進一步學習：

- [與心臟康復團隊保持聯繫](#)

4. 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](#)