



## 學習計劃第24周

耆暉社區心血管病預防和康復服務

### 學習重點：自我管理

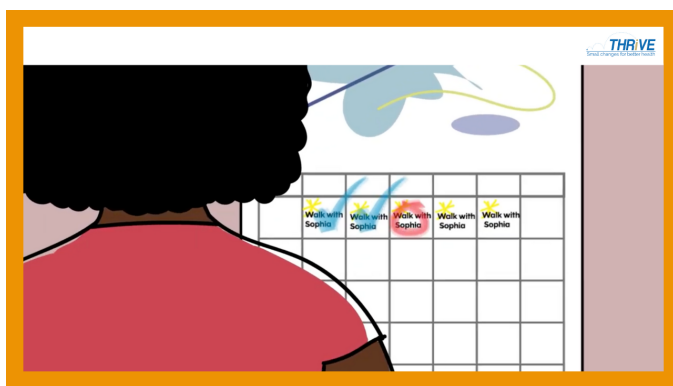
每一天，你都可以作出選擇，堅持自己走向健康人生。從健康習慣回復不健康很常見。重回正軌需要毅力和勇氣，你一定可以做得好。本星期的學習計劃重點是如何保持良好健康習慣。

#### 1. 學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 如何保持良好健康習慣
- 加強社交聯繫

#### 2. 觀看 THRiVE 視頻：



[點擊此處觀看視頻](#)

#### 3. 進一步學習：

- 與心臟康復團隊交流
- [心臟病學院患者指南：為了心臟健康制定目標](#)
- [THRiVE 視頻：加強社交聯繫](#)

#### 4. 學習活動：

[參閱 Health e-University 網站](#) 完成 THRiVE 之後“可找到幫助你保持健康習慣的方法”。