



第9周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：目标和行动计划

即使您知道一个新的健康习惯可以改善您的健康，要做出改变也并不是那么容易。本周的学习计划重点要教给您制定计划做出改变的步骤。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 如何设定目标
- 如何制定行动计划并达到目标

2.观看 THRiVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [心脏病学院患者指南：为了心脏健康制定目标](#)
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：如何设定目标和行动计划](#)

4.尝试学习活动：

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRiVE 工具反思每周的行动](#)