



學習計劃第2周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：了解你的風險因素

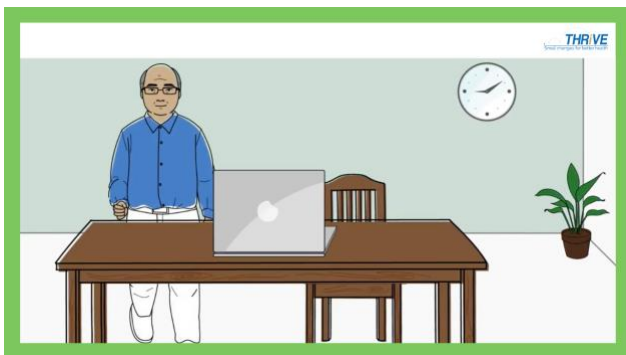
了解那些風險會有機會令到你更容易患心臟病抑或令到你的心臟病惡化。

1. 學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會知道：

- 了解更多風險因素
- 你可以採用那些行為來管理好風險因素
- 久坐會怎樣影響你的健康，與及怎樣在日間減少久坐的方法

2. 觀看 THRiVE 視頻：



[少坐多動](#)

3. 進一步學習：

- 與您的心臟健康團隊交流
- [心臟學院患者指南：您的心臟如何工作以及常見的心臟問題。](#)

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](#)