



第4周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

學習重點：運動和天氣安全

炎熱和寒冷天氣狀況可以影響你的身體對運動的反應。了解你可以使用那些工具來幫助你決定在戶外運動是否安全。

1. 學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 你的身體對天氣變化會有怎樣的反應
- 在天氣變化時怎樣安全地鍛煉身體。

2. 閱讀患者指南：



[為了心臟健康保持活躍](#)

3. 進一步學習：

- 同你的心臟健康團隊交流

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](#)