



學習計劃第06周

耆暉社區心血管病預防和康復服務

學習重點：運動安全

在您進行日常活動、鍛煉和娛樂活動時，控制您的心臟病症狀以確保您的心臟安全是非常重要的。

1. 學習目標：

- 如何預防運動時出現心臟病症狀和/或肌肉關節損傷
- 如何應對運動中出現的心絞痛。

2. 閱讀患者指南：



[閱讀患者指南：症狀管理](#)

3. 瞭解更多：

- 與您的心臟健康團隊交談

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](#)