



學習計劃第17 週

耆暉社區心臟病預防及康復計劃

學習重點：壓力、抑鬱和倦怠

管理好心臟病可改善情緒健康。抑鬱、壓力和倦怠在心臟病患者中很常見。本星期的學習計劃重點在辨識這些感受，並提供一些技巧以改善健康。

1.學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 什麼是抑鬱、壓力和倦怠
- 改善健康的技巧。

2.觀看 THRiVE 視頻：



處理抑鬱, 壓力及倦怠

3.進一步學習：

- [心臟病學院患者指南：心臟健康的壓力處理](#)

4.學習活動：

- 練習情緒標籤
- [建立願景和設定目標](#)
- [運用 THRiVE 工具反思你過去的一個星期](#)