



學習計劃第21周

耆暉社區心血管病預防和康復服務

學習重點：良好睡眠

優質睡眠與健康息息相關，並可以改善心情。本星期的學習重點是如何養成良好睡眠習慣。

1. 學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 睡眠障礙原因
- 優質睡眠提示。

2. 觀看 THRiVE 視頻：



[點擊上圖觀看視頻](#)

3. 進一步學習：

- 與醫生或心臟健康團隊交流
- [心臟病學院患者指南：壓力管理以保持心臟健康](#)

4. 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](#)