



學習計劃第22周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：中風

當血液停止流向大腦任何部位並破壞腦細胞時，就會引發中風。中風的影響要視乎大腦受損部位，以及損傷程度。中風和心臟病風險因素非常相近，及早發現和加強防範可降低中風風險。

1. 學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 何謂中風，中風類型
- 中風的風險因素，和「FAST」跡象
- 中風的治療方法

2. 瀏覽網站：



[點擊上圖瀏覽網站](#)

3. 進一步學習：

- 與心臟健康團隊交流

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](#)