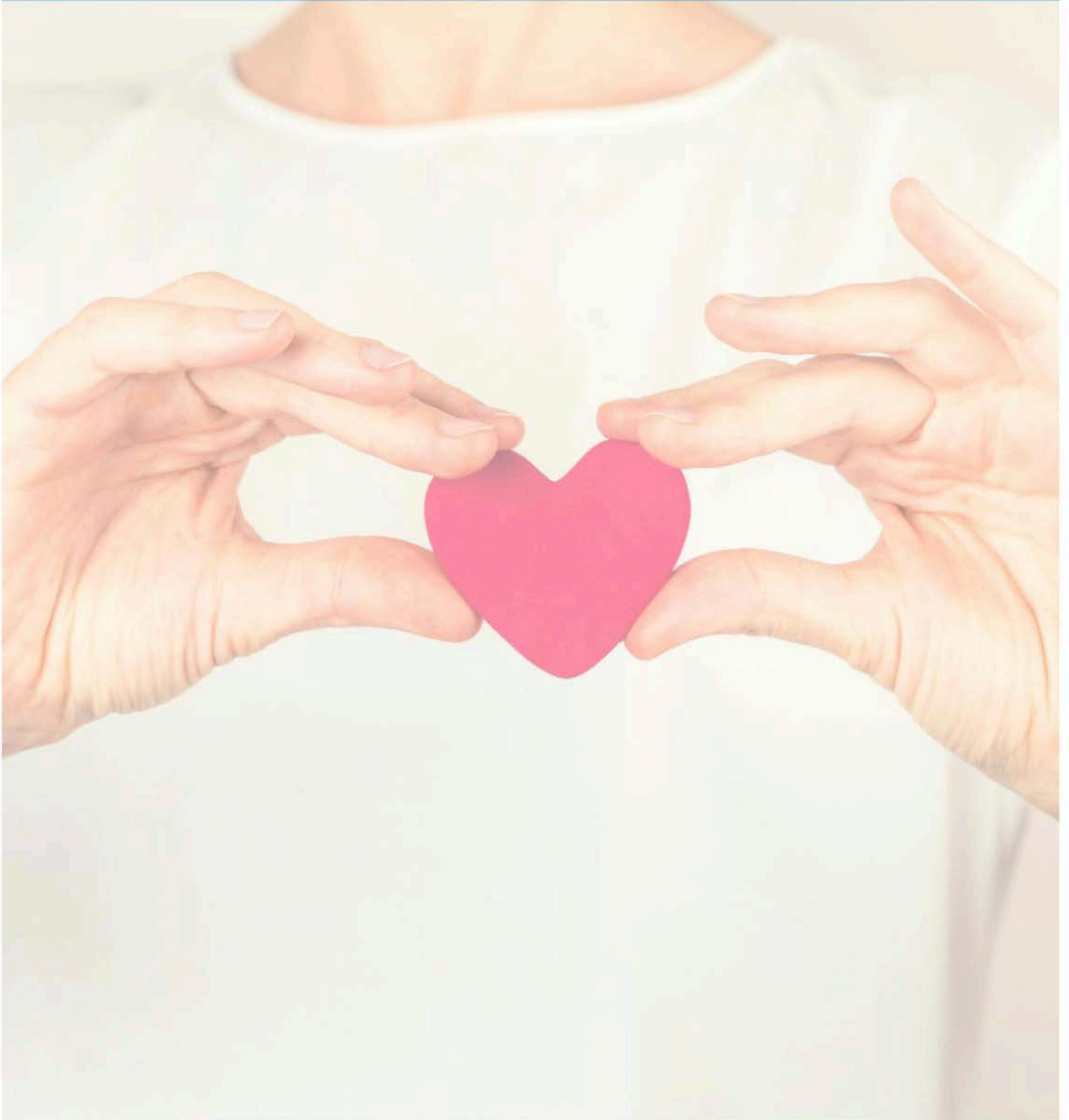


學習計劃





學習計劃第1周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：你的心臟如何運作

心臟是肌肉組成的泵血器官，通過一個龐大的血管網絡系統把血液輸送到全身

1. 學習目標：

本週學習結束時，您將會知道：

- 健康的心臟是怎麼工作的
- 心血管系統可能會出現什麼問題
- 常見的心臟病類型

2. 閱讀患者指南：



[點擊以上的圖片獲取指南手冊](#)

3. 進一步學習：

- 與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](#)



學習計劃第2周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：了解你的風險因素

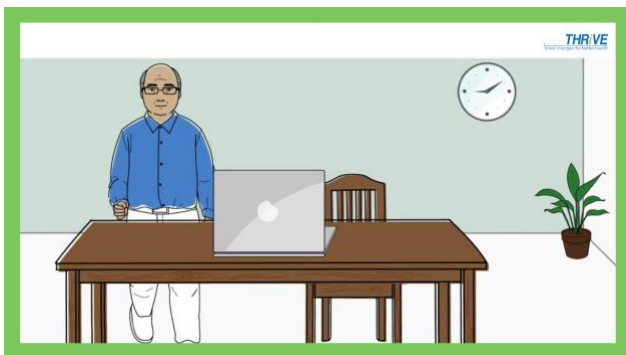
了解那些風險會有機會令到你更容易患心臟病抑或令到你的心臟病惡化。

1. 學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會知道：

- 了解更多風險因素
- 你可以採用那些行為來管理好風險因素
- 久坐會怎樣影響你的健康，與及怎樣在日間減少久坐的方法

2. 觀看 THRiVE 視頻：



[少坐多動](#)

3. 進一步學習：

- 與您的心臟健康團隊交流
- [心臟學院患者指南：您的心臟如何工作以及常見的心臟問題。](#)

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](#)



學習計劃第3周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：採用加拿大飲食指南/地中海式的飲食方法

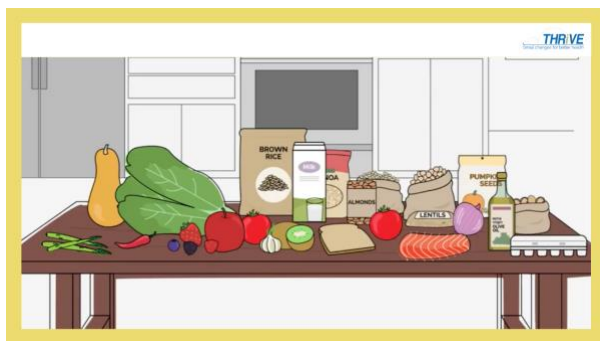
了解有利於心臟健康的地中海飲食方法與及加拿大飲食指南。從而獲取有關做出健康選擇的提示與及在你的飲食當中包括更多天然食品。

1.學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 怎樣找到一種有利心臟健康的飲食方式
- 怎樣在你的飲食方式當中包含更多天然食品。

2.观看 THRiVE 视频：



地中海飲食方式

3.進一步學習：

- 與您的心臟健康團隊交流
- [心臟學院患者指南：健康飲食 健康心臟](#)
- [Canada.ca:加拿大飲食指南](#)

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](#)



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](#)



學習計劃第5周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：常用的心臟病檢查和治療

醫生可能會轉介你去做一些診斷性的測試，以幫助確定你的心臟是否有問題; 並懂得心臟病的常見治療方法。

1. 學習目標：

- 常見的心臟測試
- 測試如何進行
- 常規的治療方案

2. 閱讀患者指南：



[點擊以上的圖片獲取指南手冊](#)

3. 進一步學習：

- 與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](#)



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](#)



學習計劃第07周

耆暉社區心血管病預防和康復服務

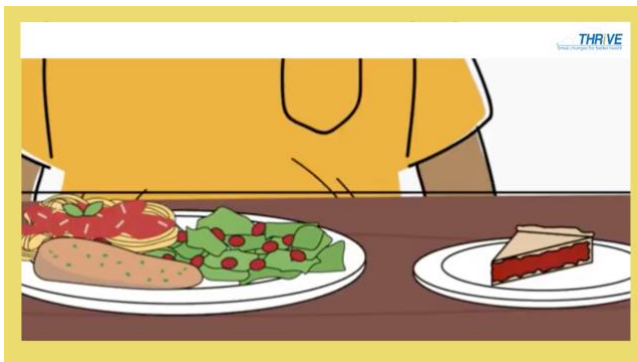
學習重點：脂肪和膽固醇

你怎樣吃和你吃什麼一樣重要。本週的學習計劃重點是教你關於脂肪和膽固醇的知識，還將教您正念飲食和如何用心改善健康。

1. 學習目標：

- 食物中的三種主要脂肪類型 與及 為什麼脂肪很重要
- 兩種膽固醇, 以及身體需要的膽固醇
- 如何吃得更愉快，知道什麼時候吃飽了。

2. 觀看 THRiVE 視頻：



[點擊上圖 觀看視頻](#)

3. 瞭解更多：

- 與您的心臟健康團隊交談
- [心臟病學院患者指南：吃得健康 有益心臟](#)

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](#)



學習計劃第8周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：心臟病發作

當冠狀動脈完全阻塞時，就可能會發生心臟病發作或「心肌梗塞」。

1. 學習目標：

- 心臟病發作時心臟會怎樣
- 心臟病發作時的症狀
- 心臟病發作的治療和管理

2. 閱讀患者指南：

心臟的工作原理與及常見的心臟病類型



[點擊以上的圖片獲取指南手冊](#)

3. 進一步學習：

- 同你的心臟健康團隊交流
- [心臟中風基金會網站：心臟病發作](#)

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](#)



學習計劃第9周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：目標與行動計劃

即使您知道新的健康習慣可以改善您的健康，要做出改變卻並不總是那麼容易。本週的學習計劃將重點教您如何制定改變計劃的步驟。

1. 檢視學習目標：

完成本學習計劃後，您將能夠：

- 了解如何設定目標
- 學會如何制定行動計劃並達成您的目標。

2. 观看THRiVE视频：



[點擊這裡觀看影片](#)

3. 進一步學習：

- 諮詢您的心臟健康團隊
- [參考《心臟學院患者指南：為健康心臟設定目標》](#)

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](#)



學習計劃第10周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：專注於帶氧運動

開始並保持體育活動計劃是幫助降低患心臟病風險的重要習慣。本周的學習計劃側重於幫助你開始一項帶氧運動計劃，即使你之前從未做過運動。從少量的身體活動開始，然後慢慢增加活動量。

1. 學習目標：

- 什麼是帶氧運動
- 如何計劃帶氧運動鍛煉
- 帶氧運動的益處
- 如何安全地鍛煉身體

2. 觀賞 THRiVE 視頻：



[點擊以上圖片觀看視頻](#)

3. 進一步學習：

- 與你的心臟康復團隊交流
- [心臟病學院患者指南：為了心臟健康保持活躍](#)

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](#)



學習計劃第11周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：心臟衰竭

心臟衰竭是指心室不能有效地泵血，身體的其他部分無法獲得足夠的血液和氧氣。

1. 學習目標：

- 心臟衰竭的成因
- 心臟衰竭的症狀
- 心臟衰竭的治療方法

2. 閱讀患者指南：



[點擊上方圖片以閱讀指南手冊](#)

3. 進一步了解：

- 與您的心臟健康團隊交流
- 心臟及中風基金會網站：[心臟衰竭](#)
- 心臟及中風基金會網站：[心臟衰竭的三個地帶](#)

4. 嘗試以下學習活動：

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



學習計劃第12周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：飲食纖維

纖維是植物的一部分，人體無法分解。纖維只存在於植物性食物中。

1. 重申學習目標：

學習本項目後，您將會了解：

- 膳食纖維的種類
- 為什麼纖維很重要
- 您每日需要多少纖維

2. 閱讀患者指南：



[點擊上方圖片以閱讀指南手冊](#)

3. 進一步了解：

- 與您的心臟健康團隊交流

4. 嘗試以下學習活動：

- [建立願景和設定目標](#)
- [運用 THRIVE 工具反思你過去的一個星期](#)



學習計劃第13周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

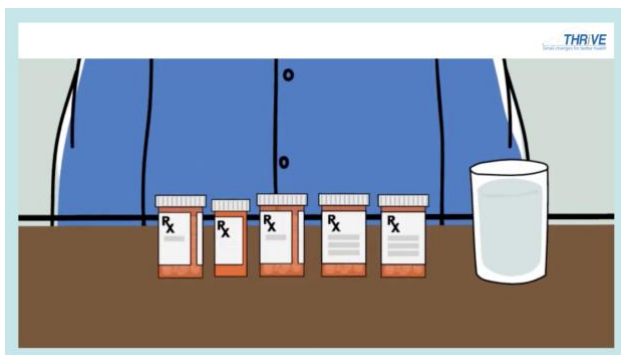
學習重點：心臟藥物

研究顯示，按照處方定期服用心臟藥物有助於防止心臟病惡化，並減少心臟再次發病的機會。本週的學習課程將指導您了解心臟藥物以及按照醫生的處方定期服用藥物的重要性。

1. 學習目標：

- 如何辨別常見的心臟藥物類別及其效用
- 如何確定誰可以幫助您管理藥物副作用並回答您的問題。

2. 觀看 THRIVE 視頻：



[點擊上方圖片觀看視頻](#)

3. 進一步了解：

- 與您的醫生、藥劑師或心臟健康團隊交流
- [心臟病學院患者指南：服用心臟病藥物](#)

4. 嘗試以下學習活動：

- 約見醫生或藥劑師討論您的藥物
- [建立願景和設定目標](#)
- [運用 THRIVE 工具反思你過去的一個星期](#)



學習計劃第14周

耆暉社區心血管病預防和康復服務

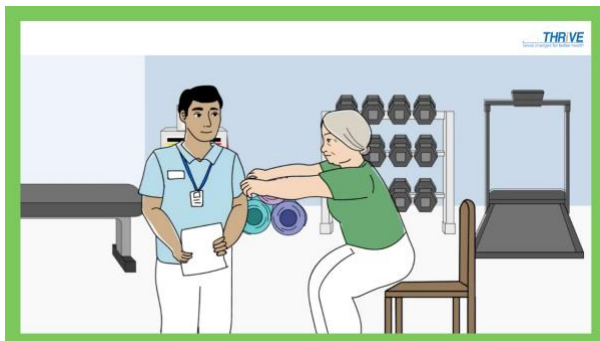
學習重點：阻力訓練

阻力訓練是均衡體育活動計劃的重要組成部分。增加肌肉力量和耐力有助於增強體質，降低患心臟疾病的風險。

1. 學習目標：

- 什麼是阻力訓練
- 阻力訓練的好處
- 如何安全地進行阻力訓練。

2. 觀看 THRiVE 視頻：



[點擊上方圖片觀看視頻](#)

3. 進一步了解：

- 與您的心臟康復團隊交流
- [心臟病學院患者指南：為了心臟健康保持活躍](#)

4. 嘗試以下學習活動：

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



學習計劃第15週

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：心律不整和房顫

心臟有一個電傳導系統，以保持心跳正常。心律不整，即心臟跳動不正常，可能是跳得過慢、過快、或不齊。

1. 學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 心律不整的類型
- 心律不整的症狀
- 心律不整的治療
- 房顫的併發症

2. 患者指南：



[心臟的運作功能及常見的心臟病類型](#)

3. 進一步學習：

- 與心臟健康團隊保持聯繫
- [心臟中風基金會網站：緊急症狀](#)

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](#)



學習計劃第16 週

耆暉 社區心臟病預防及康復計劃

學習重點：鹽

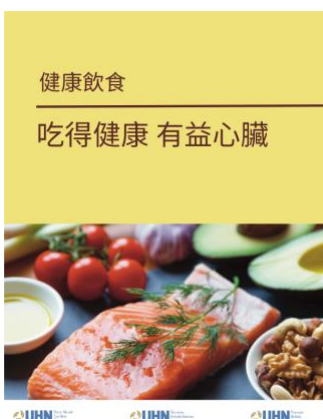
加拿大人食鈉的份量多於每日所需。鹽（氯化鈉）是食物中最常見的鈉。飲食中鈉含量過多會引發高血壓和水腫，繼而增加心臟病風險。

1.學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 那些食物鈉含量過高
- 如何選擇低鈉食物

2.患者指南：



[為了心臟健康注意飲食](#)

3.進一步學習：

- 與心臟健康團隊保持聯繫

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](#)



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](#)



學習計劃第18 週

耆暉社區心血管病預防和康復服務

學習重點：提升運動計劃

逐漸增加鍛煉，接受運動挑戰。

1.學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 為何要加強運動
- 何時加強運動
- 如何加強運動

2.患者指南：



[為了心臟健康保持活躍](#)

3.進一步學習：

- 與心臟康復團隊保持聯繫

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](#)



學習計劃第19周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：心臟瓣膜疾病

心臟的瓣膜有著單向閥門的作用，讓血液只能單向通過心腔流動，防止血液逆流。

1. 學習目標：

學習本項目後，您將會了解：

- 心臟瓣膜疾病的不同類型
- 心臟瓣膜疾病的跡象和症狀
- 如何治療心臟瓣膜疾病。

2. 閱讀患者指南：



[點擊上方圖片以閱讀指南手冊](#)

3. 進一步了解：

- 與您的心臟健康團隊交流

4. 嘗試以下學習活動：

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



學習計劃第20周

耆暉社區心血管病預防和康復服務

學習重點：營養成分和標籤

健康的飲食方式包括多吃新鮮的天然食物和少吃加工食品。這星期的學習著重於如何閱讀食品標籤。

1. 學習目標：

學習本項目後，您將會了解：

- 如何計劃健康的膳食
- 如何理解食品標籤上的營養資訊。

2. 觀看 THRiVE 視頻：



[點擊上方圖片觀看視頻](#)

3. 進一步了解：

- 與您的心臟健康團隊交流
- [心臟病學院患者指南：
為了心臟健康合理飲食](#)

4. 嘗試以下學習活動：

- 閱讀營養成分表，評估這是否有益心臟健康的食物
- [建立願景和設定目標](#)
- [運用 THRiVE 工具反思你過去的一個星期](#)



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](#)



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](#)



學習計劃第23周

耆暉社區心血管病預防和康復服務

學習重點：骨質疏鬆和飲食

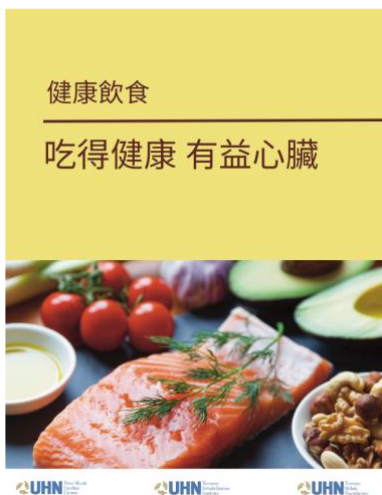
營養，尤其是鈣質，在預防骨質疏鬆發揮重要作用。研究表明，如果長者攝入足夠鈣質，可減緩骨質流失，並降低骨折風險。

1. 學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 營養對預防骨質疏鬆症的重要性
- 構建和修復身體組織（包括骨骼）的營養素
- 維他命 D 的重要性

2. 患者指南：



[點擊上圖片閱讀指南手冊](#)

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](#)



學習計劃第24周

耆暉社區心血管病預防和康復服務

學習重點：自我管理

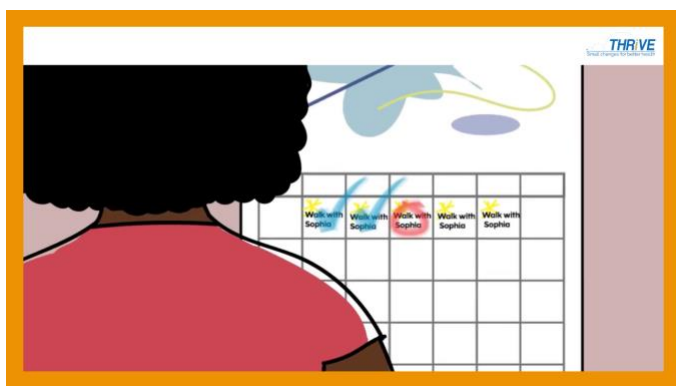
每一天，你都可以作出選擇，堅持自己走向健康人生。從健康習慣回復不健康很常見。重回正軌需要毅力和勇氣，你一定可以做得好。本星期的學習計劃重點是如何保持良好健康習慣。

1. 學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 如何保持良好健康習慣
- 加強社交聯繫

2. 觀看 THRiVE 視頻：



[點擊上圖觀看視頻](#)

3. 進一步學習：

- 與心臟康復團隊交流
- [心臟病學院患者指南：為了心臟健康制定目標](#)
- [THRiVE 視頻：加強社交聯繫](#)

4. 學習活動：

[參閱 Health e-University 網站](#) “完成 THRiVE 之後” 可找到幫助你保持健康習慣的方法。