

# 父母生病怎么办？

要是你的爸爸或妈妈长期患病，你该怎么办呢？

这份学习单会给你一些好建议，教你知道怎样照顾爸妈以及你自己。

## 1 照顾爸爸妈妈

爸爸或妈妈生了什么病？

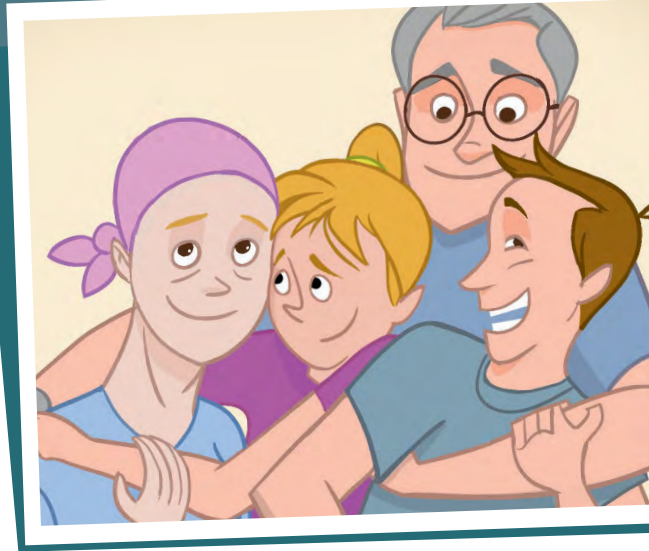
---

这个病在哪些方面造成父母生活上的不便？

---

---

---



你可以做些什么事来帮助  
他们呢？



生活不便的地方

---

---

---

---

怎样帮助他们

---

---

---

---



想想看，你能帮忙  
分担哪些家务？



你可以做些什么来纾缓  
父母的情绪，减轻他们  
的压力呢？

.....

---

---

---



## 小建议

要多“体恤别人”。（彼得前书 3:8）你可以试着了解父母患病的感觉，有位名叫艾伦的女孩说：“过去几年，妈妈因病而错过了一些我人生中的大事。我觉得很难过，但是我知道妈妈一定更难过。”



# 2 照顾自己

“我要长时间待在医院陪妈妈，回家后又独自一个人。妈妈出院后回到家里休养，又受到止痛药的影响，情绪变得很不稳定。要照顾妈妈的病，还要在感情上支持她，让我身心交瘁。”——格雷戈里



你照顾父母时，什么事对你来说最困难？

---

---

怎样照顾自己的身体？

我要做的是：

---

---

---

---

我不该做的是：

---

---

---

---

怎样照顾自己的感情需要？

我要做的是：

---

---

---

---

我不该做的是：

---

---

---

---

怎样维持自己跟上帝的关系？

我要做的是：

---

---

---

---

我不该做的是：

---

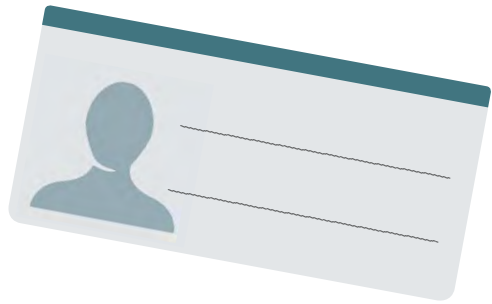
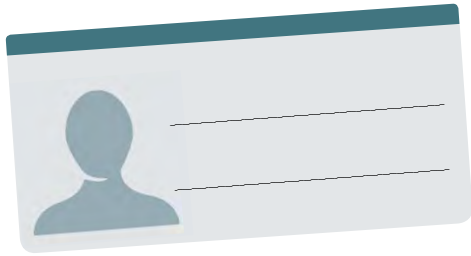
---

---

---

# 谁是你的救兵？

**圣经说：**“真朋友时刻显出爱心，像兄弟为共患难而生。”（箴言17:17）  
需要帮助时，你可以找谁帮忙呢？请写下两个朋友的名字。



**圣经说：**“你要把重担卸给耶和华，他必扶持你；他永不让义人动摇。”（诗篇55:22）根据这节经文，哪些事是你可以具体地在祷告里祈求上帝帮忙的？

---

---

---

---



## 小建议

写下一些对你有帮助的经文，并保存好。之前提到的艾伦说：“有一天，我翻到以赛亚书46:4，经文说：‘直到你们老了，我还是始终如一的上帝。直到你们白发苍苍，我仍然扶持你们。我必定采取行动，带领你们，扶持你们，解救你们。’这提醒我，自己和妈妈其实并不孤单。不管将来有什么事发生，耶和华都会帮助我们克服。”

