

每位家庭成员，都可扮演极重要的角色，照顾自己年迈的父母。

然而，我们都可利用非凡的力量和慰藉，作为我们强势的能源。首先，是阅读天主的圣言。其中那些经历受苦者的故事，是鼓励的泉源。我们学习吸取他们的经验和智慧。其次，鼓励也来自曾经历类似失落感的家庭成员、兄弟姐妹或亲戚那里获寻。第三，你应允许自己悲伤。与您身边的人谈论和倾听，您的失落感也可以作为一种治愈和安慰的经历。

每位家庭成员，都可扮演极重要的角色，照顾自己年迈的父母。齐心协力，互相扶持、珍惜关怀、为年迈的父母给予最好的照顾，这确实是大家的祝福。护理的范围不仅限于现场提供基本照顾和支持。以下是我们可以为年迈父母做的一些实用建议：

1. 带领父母到超市购物。
2. 协助他(她)们领取所需药品。
3. 携带他(她)们出外旅游或开车兜风。
4. 安排在外，吃一顿他(她)们喜欢的菜肴。
5. 与他(她)们共享您带来的饭菜。
6. 拨打电话或通过手机视频等方式与他(她)们联系聊天。
7. 和他(她)们到公园散步。
8. 安排与他(她)们在花园闲聊。
9. 腾出时间相聚一家，谈论他(她)们过去美好的回忆。
10. 兄弟姐妹可考虑在一周内（尤其是周末），安排彼此的探望时间，以便在不同时刻陪伴他(她)们。

我们都拥有时间作为一项宝贵的礼物。在能力许可下，应把握时机、寻求和谐、重温回忆、互相祝福。即使面对痛苦、艰难及其它挑战，我们都能与年长者一齐创造和建设美好及富有深重意义的时刻。现在是采取行动的时候了。✝

供稿者：  
蔡菲尔普神父  
(总教区心理健康事工)

电子邮件：  
mentalhealth@archkl.org

编辑：  
Fr. Eugene  
Director of API

电子邮件：  
apidirectorkl@gmail.com

只供内部传阅

BUL 28 /2023

2023年7月8日及9日

# Newtbec

NEW WAY OF BEING CHURCH

常年期第十四主日

地盐及世光：共融（包含性）、参与（创意性）、使命（建立桥梁）

每月焦点：  
家庭和照顾老人

主要事项：  
世界父母和老年人日



## 照顾 年迈父母的指南

虽然有些人有幸“优雅地变老”，但另一些人却患有癌症、老人痴呆症和许多绝症等使人衰弱的疾病。照顾年迈父母的情绪负担常常让人感到难以克服——仿佛整个世界的重量都压在我们的肩上。