

人人都需要朋友

假如有一天，你完成了困難的拼圖，看著眼前美麗的作品，這時候，你會需要朋友和你分享心中的喜悅。假如有一天，你外出受傷了，身邊沒有親愛的家人，這時候，你會需要朋友，陪你找醫生擦藥。

「恭喜你呀！你的表現真是好極了。」朋友的讚美就像一陣和風，讓我們全身舒暢。「再努力吧！失敗是一時的，下回總有希望。」朋友的安慰就像一根拐杖，支持我們，讓我們有向前邁進的力量。好朋友會為我們著想，在我們失敗難過的時候，為我們加油、打氣；在我們成功得意的時候，為我們歡呼、歌唱。

和朋友交往，哪怕只是一張祝福的卡片、一通問候的電話，都能給朋友溫暖的感覺。當然，好朋友也要互相勸告，讓過錯愈來愈少。時時關心朋友的人，好友會愈來愈多，因此也處處受人歡迎。

想念好久不見的朋友嗎？那些曾經陪你歡呼歌唱、為你加油打氣的人，這時候在做什麼事？快點找個時間跟他們聯絡，並且等候他們傳來平安、順利的消息。

豐富家庭愛的存摺

「家」是最溫暖的避風港，但家裡的成員每天或多或少都累積了相當的壓力，這些壓力若沒有辦法獲得釋放，就容易成為夫妻或親子之間的衝突導火線，甚至讓溫暖的避風港變成衝突的戰場。

要如何釋放壓力呢？當自己感到有壓力存在時，應先釐清壓力來源，最忌諱的就是將壓力形成的怒氣，「遷怒」到家人身上。其次，必須要想辦法紓解壓力，像從事自己感興趣的事，或是找人傾吐煩惱挫折，這樣，憤怒和失望會較先前淡化。如果家人因壓力而情緒不穩時，可先試著離開現場，避免和對方起衝突，並可讓對方有足夠的時間沉澱情緒，當彼此冷靜下來後，再心平氣和的引導對方說出壓力，如此可讓對方釋放壓力，亦不至於不小心傷害了彼此的感情。

學會紓解壓力的方法後，就要用心累積家人間愛的存摺，才能使彼此更親密，例如，當家人心情不好時，可適時偷偷給張「愛的小紙條」支持和鼓勵，一定能大大改善家中的氣氛，使之變得更溫馨。其實只要有心，即使一個小小的擁抱，也能讓家人感到你的愛和關心，從而使家庭愛的存摺日漸豐厚。

總之，培養家人多方面的興趣，讓每個成員正視自己的壓力來源，用愛來包容彼此的情緒，才能讓家庭充滿溫暖。

如何在生活中落實性別平等

「性別平等」這個想法，早在很久以前就開始提倡，但如何能成為「性別平等」的社會，不是空喊口號就可以改善，而是必須真正落在生活中，如此才是最重要的。

在早期的農業社會，幾乎所有家庭都要務農，然而務農必須具備許多的力氣，女生天生力量較小，便成了弱勢，男生佔了優勢，於是「重男輕女」、「男主外，女主內」的觀念也因此深植在人們心中。

但隨著時代變遷，女生的自主意識較強，地位也隨之提高。到處都有性別平等的口號與標語。現今社會，男生可以做的事，女生當然也可以，女生可以當醫師男生可以當護士；女生可以當軍人男生可以當祿母，男生有溫柔的一面，女生也有堅毅剛強的心，現在該是性別平等確實履行的時候了！

憲法中提到：「法律之前人人平等。」人生而平等，每個人都不希望自己的性別被嘲笑與歧視。因此，要打從心底的接受性別平等的觀念，並且生活中尊重不同性別的人。唯有從你我做起，才是性別平等的重要之道！