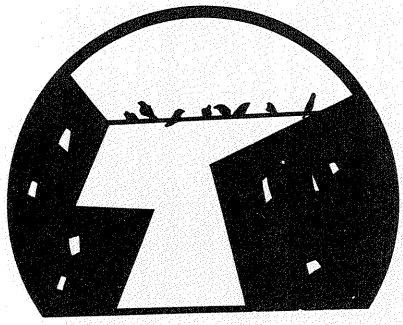


橋



季刊 十

(非賣品)

地址：香港堅道明愛中心五〇二室
九龍窩打老道一三〇號教區牧民中心
電話：5-242071 內線259, 260
3-366523, 3-388485

一九八〇年七月

第一版

香港公教婚姻輔導會編印

科學上的發現，在一九二〇年至一九三〇年之間，有兩位科學家分別首次發現自然法，這就是自然法節育首次重大科學發現。日本人荻野（OGINO）和澳洲人瑞斯（KNAUS）發現婦女在月經週期中，排卵和月經有特殊的關係。他們發覺婦女排卵的時間與前一次月經無關，但與排

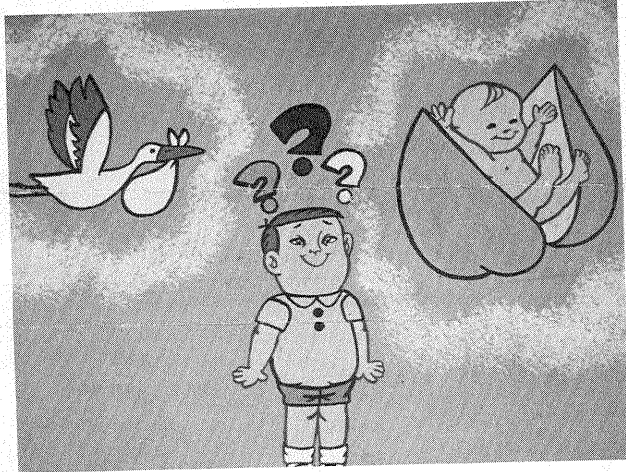
近十年來，人類再度重視自然的家庭計劃，在亞洲、歐洲、北美洲、南美洲和澳洲，推廣自然法節育的團體如雨後春筍，一九七四年，一個與自然法家庭計劃有關的國際聯合會宣告成立，該會的成員（個人或團體）迅即遍佈全球近六十個國家，另者國際間增加自然法家庭計劃的各方面的科學調查研究數目，亦足證明人類注意自然法節育，例如，世界衛生組織自一九七二年以來一直推動對人類生育的研究。特定的目標就是要找出安全、有效而可行的方法來控制生育，在一九六七年，該組織發起研究自然法家庭計劃中的排卵法。這項研究除了在五個國家進行外，並由該組織監督在南美洲哥倫比亞進行。同年一項耗資一百四十萬美元的自然法節育的研究亦在洛杉磯開始，這些只是眾多例子中的幾個，人類所以對自然法的節育興趣漸增，部份是很多人不願採用人為的節育法，有些認為人為方法干擾人體繁殖的程序和功能，於倫理觀念不合，另者，有人發現這些方法沒有情趣，除了上述的原因，人類也愈來愈發覺科技不能解決所有的問題，雖然科學帶來人類文明的進步，但科學也遺害人，令人喪失人性。因此人類必需尊重自然，順應自然，而不是抗拒自然。



白禮達神父

自然法 家庭計劃的 歷史與發展

卵期之後的月經卻有關連。在排卵之後，大約十二天至十六天便是月經來潮，此一發現成為日曆法（CALENDAR METHOD）節育的依據。日曆法又稱為週期法（RHYTHM METHOD），週期日曆法（RHYTHM-CALENDAR METHOD）或「安全期」（SAFE PERIOD）法。據目前的標準，這方法是極不妥善，每年每百名採用此法的婦女有二十人意外懷孕，不過在當時這已經是一項偉大的成就，對那些想避孕的人，這方法令他們受孕的機會減少百分之六十，可惜，很多採用日曆法的人粗心大意，並不明瞭這方法的竅門。所以，這方法毀譽參半，雖然現在沒有人推崇夫婦們採用這方法節育，然而有些人還採用，日曆法可以配合別的方法一齊應用。

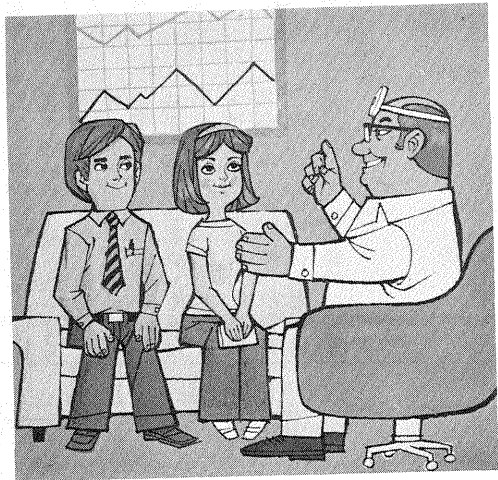


另一有關自然法節育的重大發現就是在十九世紀初期，有人發現婦女在月經週期中，體溫會顯著升高，不過，經過了百年後人類才明白體溫變化的意義。因此成立了體溫在月經週期後半段升高是與排卵有關的說法。約在一九四〇年，有人教婦女把自己的體溫製成圖表，用以節制生育日子，當卵子死亡之後，就不會受孕。這種節育法即是基礎體溫法（BASAL BODY TEMPERATURE METHOD）。此法在二十世紀五十年代到七十年代日漸流行，很多人研究這種方法，調查此法的功效，證明了此方法所說，如局限在月經週期後半段行房，避孕是非常有效的。理論上，基礎體溫法的效率（即是正確採用此法的效率）約為百分之九十九。然而，由於沒有方法可以準確預計何時排卵，為了要獲得最佳的效果，就只能在月經週期後半段才能行房，也即是月經來潮前的十天至十四天，想利用週期上半段的不孕期行房，可以用日曆法來計算。不過，上面已經說過，日曆法並不可靠，所以，這是基礎體溫法的缺點，想利用此方法的人，就只能在月經週期中有有限的幾天行房。

然而，體溫變化僅僅是可孕及不孕期的訊號之一，另外一種可以用來判斷可孕及不孕期的徵狀就是子宮黏液，二十多年來，澳洲墨爾本的比林斯醫生（Dr. BILLINGS）和助手一直研究這種節育法；辨別月經週期中黏液分泌狀態的不同來節育。婦女陰道沒有黏液分泌的日子，（乾燥的日子）是不孕期，而婦女可以從黏液的類型知道什麼日子是可孕，那幾天最容易受孕，這種方法稱為黏液法或排卵法（MUCUS OR THE OVULATION METHOD）



比林斯醫生所提出的方法，正式的名稱則為「比林斯排卵法」OVULATION METHOD (BILLINGS)。此方法在多個國家非常流行，世界性聯會也在推廣此法，已有多次研究此法的功效，證明若能正確使用，就非常可靠。有小部份婦女由於黏液的模式不正常，或者沒有黏液，無法分辨黏液的類型，不能採用此方法。

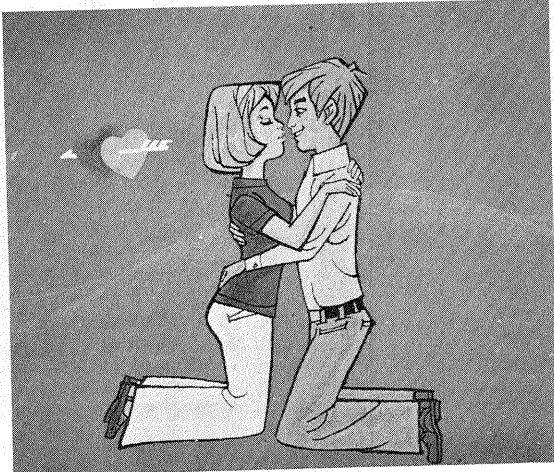


上述三種是主要的自然法家庭計劃，除此之外，還有其他徵狀可以辨別可孕及不孕期，例如，在一九六二年，紐約的基夫醫生（Dr. KEEFE）指出，觀察子宮頸和子宮頸的開口也可以清楚辨出可孕及不孕期。但這種方法要與其他方法配合施行。另外排卵前後胸部的正常

脹痛和變化，也是表示可孕及不孕期的徵狀，上述種種單一的方法是可以彼此輔以各種徵狀結合使用，此種混合法往往都利用到體溫，所以又稱為徵狀體溫法（SYNPTO-THERMAL METHODS）。這種方法較為複雜，但由於利用多種單一法的優點，因此更為準確，更為安全。

效果的問題，有人想知道究竟自然法是否可靠，有些人對自然法節育沒有信心，然而他們聽聞的自然法往往只是日曆法，二十年來國際間進行了很多研究，想查出其他的自然法節育的可靠程度，從這些研究之中，我們知道基礎體溫法，黏液法和徵狀體溫法，只要用得正確，都很有效。譬如，想節育而又什麼方法都不用的婦女，正常的懷孕率是每年每百名婦女有八十人懷孕，而根據一九七一至七二年在五個國家進行的大規模研究，查出使用徵狀體溫法的婦女，每年每百人中意外懷孕的不足一人，這就是正確運用自然法節育的成功率。採用基礎體溫法和黏液法也有很好的效果。但有很重要的一點，就是採用自然法節育必須小心學習，正確應用。

未來的展望，世上沒有十全十美的節育方法，每一種方法都有優點，也有缺點，要明白自然法並不難，然而，可能是因為有人覺得這些方法複雜，麻煩，或者是自然法要求在每個月經週期中都有一段時間要禁慾，所以不願採用，目前科學家設法減少這些困難，希望能研究出一種簡單而非非常準確的方法，來預測及指出排卵期，他們研究一種試紙，這種試紙可以很容易反映出排卵前之身體的變化。科學家又研製一種容易操作的電子儀器，也有上述的功用。他們又研製一種袖珍計算機，代替畫圖表及計算，科學家們預期在幾年之內就可以克服自然法節育的種種難題，能否成功，目前言之過早，可能由於影響排卵的因素太過複雜，故此難以完全準確預測排卵，雖然如此，那些使用現有自然法節育的人大可放心，因為這種方法雖非十全十美，但都安全可靠。



承印：藍馬柯式印務公司 電話：H-7903443