

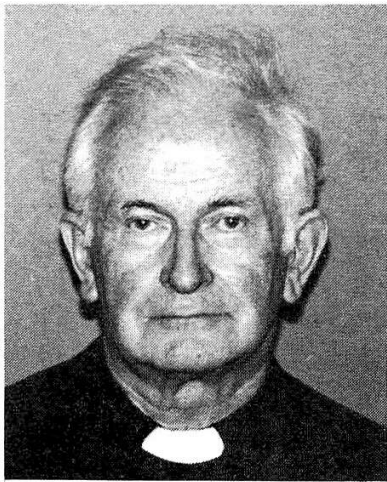
# 中國與自然法家庭計劃

白禮達著 勞寶霞譯

正如在世界其他地方一樣，在中國地區，不論是醫生、醫療工作者或普通人，都對自然節育法表示興趣。這些方法不但值得信賴和有效，而且對健康無害，費用又廉宜，家境清貧的人也可負擔得來。再者，這些方法在倫理上能夠為所有人接受，包括天主教徒和伊斯蘭教徒皆是。基於這些理由，自然節育法實在很適合發展中國家使用。本文將介紹自然法家庭計劃在中國的推行情況，並且簡略介紹各種不同的自然節育法，探討其成效及評估其所需的代價。

## 有關中國的報告

一九八八年在香港所舉行一次有關自然法家庭計劃的國際研討會上，來自中國長沙的 Tien Kai Hui 博士介紹了在中國常用的自然節育方法。他



指出，中國人在古時以月圓月缺的變化來預測受孕時間。今天，不少中國人以所謂「安全期」來節育，但因為他們使用方法不當，所以常會有意外懷孕的情況出現，他估計約有三千萬中國人正在使用這個方法。他續稱，由於其他節育方法存在著不少缺點，所以為中國人來說，現代有效的自然節育方法便成為其中一個最吸引人的選擇。

一九八六年，提倡標靈事排卵期節育法的標靈事博士(Dr. Billings)應邀到北京訪問。當地的科學家 and 醫生熱誠地歡迎這位遠道而來的博士，並對這個節育法甚感興趣，驚嘆它簡單易行。有些醫生還希望將這個方法介紹到他們所服務的村落去。

在標靈博士到訪北京前一年，香港公教婚姻輔導會的 Ramon Ruiz 博士[1]與廣州健康局聯絡，自那時起，香港自然法家庭計劃的導師亦開始到廣州探訪，內地的醫生和其他專業人士也陸續到香港參加研討會及一些訓練講座。除此之外，他們亦曾到世界其他地方參加有關的國際會議。

一九八八年，一群導師到上海教授排卵期節育法。在一九九三年九月，一位來自上海市家庭計劃委員會的專家張博士到美國華盛頓發表了一份有關排卵期節育法的報告，該研究在城市和鄉間進行，花了兩年時間才完成。在參加這個研究計劃的夫婦中，只有百分之十六具備高中或大學程度的學歷。張博士指出，排卵期節育法的有效率達百分之九十八點八二，宮內避孕器的有效率只有百分之七十五，而避孕丸的有效率則為百分七十至八十。美國一位專家遂稱，似乎在中國較在美國更容易推廣排卵期節育法，她說：「我們習慣了為每一種病症製造一種藥物。我們寧可視生育能力為一種病症來醫治，也不願視它為一個恩賜。」

## 人們的誤解

在三十年前，很多西方國家的人認為，只有曾受過高等教育的人士才可以使用自然節育法。他們認為這種方法為未發展或發展中國家的人士來說是

太複雜了，尤其爲那些未受教育者，更難接受。但張博士在上海的研究報告內卻有新的見解，他發現，沒有受過教育或教育程度很低的夫婦能夠非常成功地使用自然節育法。這與其他調查員所發現的結果一致。在很多年前，印度加爾各答的德肋撒修女已發現了這個研究結果。

德肋撒修女是其中一個最熱心推廣自然節育法的表表者。她同會的修女都學習如何使用這些方法，並隨時準備把學來的方法教導有需要的人。在六零年代，她們開始把這些方法教導加爾各答的人民，但當時的進度十分緩慢。她們到處進行家訪，有時甚至整天往人家裡跑，也沒有一對夫婦被勸服使用這種節育法。當這些修女想放棄這工作而改做其他服務時，德肋撒修女便不厭其煩地說：「當你幫助一個家庭，便等如幫助整代的家庭。如果我今天幫助了一位婦女，她便會在她子女未婚前教導他們這個正確的方法。這樣，你便等如在改變這個社會。」德肋撒修女並沒有心灰意冷。三年之後，加爾各答

有一百四十對夫婦使用這個節育方法。約十年之後，已大概有五萬對夫婦採用這個方法。大部份學習使用這個方法的人士都是印度教徒，他們只受過很少教育或根本是文盲。當他們學會使用這個方法之後，他們都表示：「我們在以前都很怕會有另一個孩子，我們不知道怎樣做。我們曾用宮內避孕器和避孕丸，但都放棄了。現在，我們知道需要什麼……我們不斷向其他人推介，他們都來了……」現在，這些修女已難以應付那些不斷湧來希望學習自然節育法的婦女，她們甚至需要找義工來協助她們這方面的的工作。這情況不單只在城市中，在鄉間亦如是。目前，在世界各地，特別是在亞洲和非洲，不少修女、醫生、護士和非專業人士，都一同加入這個推廣自然節育法的行列。

## 現代的自然節育法

生活在不同文化的婦女都對月經週期內的受精期和非受精期有一定程度的認識，並會把這些知識

傳授給她們的女兒。這種心理轉變的科學基礎要到近六十年來才成爲研究課題。因爲研究有了新的發現，所以今天要爲婦女提供準確的指引來分辨受精期，是絕對可能的。

### 日曆法 (The Calendar Method)

在最近六十年，兩位分別來自日本及德國的醫生有一個重大的發現。他們指出，排卵的時間約在月經週期末的前十四天，所以婦女只需用簡單的計算法，便可預計受精期的開始和完結時間。這個方法漸漸爲人熟識，稱爲「安全期」，現在中國、菲律賓、斯里蘭卡和其他國家仍有人採用這個方法。可是，這方法並不十分可靠，人們往往也不知道怎樣準確地計算排卵期。除此之外，如果妻子的月經週期不準確，夫婦行房的機會減少，夫妻生活便會受到影響。因此，現代的自然節育法專家不再推薦這個方法。但這方法有時可配合其他節育法一起用。

### 基礎體溫法

在一九四零年代，一種用來預測受精期完結時間的新方法被開始採用。女性在排卵期的體溫會較平常的體溫爲高，約升攝氏零點二度。這個升高了的溫度會一直維持至受精期完結爲止。婦女在三至四天的高體溫後，便會進入非受精期。由於這個方法不能顯示受精期的開始時間，所以使用者停止行房的時間便可能會較長。但導師們已開始使用日曆法或體溫法來作爲計算的基礎，去決定受精期的開始。這種計算方法甚爲可靠，婦女可以此來預計可孕期的時間，故不需在週期初停止行房。

### 排卵期徵狀法

在一九五零年代，來自澳洲的標靈事醫生及其太太伊芙蓮醫生介紹了一個新方法。他們指出，婦女在月經週期內觀察子宮頸粘液的變化，可分辨出自己是否在受精期內。這是一個非常簡單的方法，

它已成為現代自然家庭計劃中最廣被採用的方法。

## 徵狀體溫混合法

這不是一個全新的方法，而是把一些或所有不同的方法合併而成。導師們會用不同的方式組合這些方法，例如：用基礎體溫法配合排卵期徵狀法；或混合上述三種方法（日曆法、基礎體溫法和排卵期徵狀法）一起使用。使用這種混合方法的夫婦認為，這方法雖然較為複雜，但卻十分值得採用，因為避孕的成效會更大。

## 自然節育法的優點和缺點

自然節育法有很多優點：它們能助人懷孕或避孕；既不影響婦女的生理情況；又沒有副作用。使用這個方法後的夫婦都發覺，夫妻的關係改善了不。他們互相尊重，亦尊重給予生命的過程，不會破壞任何生育能力或防止生命的出現。夫婦可藉著這些方法來表達彼此的愛意，並適當地表達了他們

對人類生命的敬意。

但自然節育法亦有一些缺點：雖然有些夫婦只需四、五個小時便能掌握一種自然節育法，但有些人卻需要更長的時間和專人悉心教導才能學會。在決定採用這種方法之後，夫妻必須同意合作，更需有積極達到目標的決心。一般來說，窮人在這方面較富人有決心。此外，夫妻雙方都必須對所使用的方法有充份的認識及小心地遵行。但縱然他們都守好了所需的規則，仍不能排除意外懷孕的可能性。有時候，夫婦會為了避孕而長期停止行房。但如果他們以愛和慷慨的態度來面對困難，他們便會越來越愛護和欣賞對方。

## 收效與開支

一名作者在一份暢銷的香港報紙上指出，自然節育法的失敗率高達百分之九十。這表示在一百名採用自然節育法的婦女中，超過百分之九十在一年之後會懷孕。然而，一般專家告訴我們，如果婦女

不做任何避孕措施，懷孕率大約會有百分之八十。換句話說，似乎不做任何避孕措施會較採用自然節育法來避孕更為有效。但事實究竟是怎樣的呢？在一九九三年九月十八日出版的《英國醫學雜誌》上，R. E. J. Ryder醫生提出了自然節育法的科學根據。他表示，據世界衛生組織在各大洲所作的研究所得，百分之九十三參加自然節育法的婦女能夠辨認受精期和非受精期的徵狀。此外，不少近期的科學研究亦發現，自然節育法的有效率與人工節育法的有法率同樣高。

在經驗豐富的導師的協助下，Ryder醫生在各地搜集了關於意外懷孕的數據。他指出，每一百位採用自然節育法的婦女的意外懷孕率如下：

- 零點二（印度的加爾各答）；
- 三點六（意大利）；
- 零點八至二點三（德國）；
- 二點七（英國）；
- 四點三（利比亞）；

八點三（桑比亞）；  
四點七（智利）。

其中一個最好的結果便是前述在上海所作的研究：每一百名婦女在每年的懷孕率只有一點一八。（Ryder醫生亦曾在另一雜誌上提及以上的調查結果。）由此可見，當人們下定決心使用自然節育法和接受悉心的培訓之後，便不難得到滿意的成果，在印度加爾各答的一萬九千八百四十三名婦女，便是一個最佳的例子。Ryder醫生亦會親自到加爾各答對證有關的數據。相反地，如果人們得不到悉心的輔導，而他們又不願決心實行的話，效果便會不如理想了。

所有現代的家庭計劃措施都需要花費，自然節育法跟人工節育法所花的費用又有什麼不同呢？據英國近期的研究所得，一對夫婦在十年之內採用自然節育法，所花的費用是七十八美元（一九九零的物價）。而人工節育法的花費如下：避孕丸需費四百美元、障礙法（避孕套）需費四百美元、子宮頸

環需費三百四十五美元、注射避孕液需費三百二十美元。另一方面，在第一年教授自然節育法的費用亦只需三十五點六五美元。

## 結論

從科學證據和不少用者的經驗證明，自然法家庭計劃對已婚夫婦和他們的家庭帶來莫大裨益。這方法已得到證實是有效、無副作用、便宜和爲人所接受的，可惜仍有很多人對它一無所知或有所誤解。今天，在教導自然節育法的工作上，不少國家的天主教會都扮演著一個非常重要的角色。在幫助中國推行自然節育法的工作上，教會可對家庭生活和社會作出相當不俗的貢獻。

□