

自然家庭計劃的牧靈反思

潘志明

導言

自然家庭計劃自二十世紀開始受到注意，在技術上發展了超過八十年，它的可靠度、準確度和有效性都得到醫學研究的肯定。然而這方法依然不是主流，不被世界普遍採用。社會對它的印象是負面的，英國政府醫療機構 National Health Service (NHS) 對自然家庭計劃有以下評語：「理論上它有百分之九十九的有效性，但實際上它是一個複雜的方法，人為錯誤是無法避免的，以一般的用法(typical use) 而言，有效性大概只有百分之七十五。」¹ 香港家庭計劃指導會在香港家庭計劃指導會在網頁介紹排卵期推算法為其中一種避孕方法，並有以下評語：「排卵期推算法是需要小心學習，而且除非夫婦有心理意願和充份合作，否則很難節制在排卵期內避免性交。複雜、使用困難、不可靠、有效性低、禁慾困難」正是世界對自然家庭計劃的普遍印象，言下之意就是少用為妙。值得注意的是，自然家庭計劃是被歸納為其中一種的避孕方法，只討論其使用性和有效性，忽略方法背後的人學基礎、對婚姻的正面影響等也沒有深入探討。相反，自然家庭計劃是天主教唯一推崇的調節生育的方法，更被視為一種婚姻生活的愛的方式。「它不應被稱為節育法，因為節育不是它的本質，有計劃地調節生育的時間以建設一個幸福的家才是它真正的功

¹ National Health Service, *Natural Family Planning*, <http://www.nhs.uk/conditions/Natural-family-planning/Pages/Introduction.aspx>, [accessed on 24 June, 2013]

² 香港家庭計劃指導會，〈健康資訊-避孕方法簡介-排卵期推算法〉，2013年6月24日取自：www.famplan.org.hk

用，它即可用不孕期避免懷孕，也可用可孕期而懷孕，因此它恰當的被稱為自然家庭計劃或自然周期法。」³

事實上，教外人的自然家庭計劃使用率是極低的，美國疾病控制及預防中心在 2002 年進行的一項「15-44 歲的婦女應用避孕方法」調查，只有 1.6% 用自然家庭計劃。⁴香港家庭計劃指導會在 2011-2012 年報中，公佈節育就診人士使用的避孕方法，並沒有獨立一項統計自然家庭計劃，報告中有 50% 使用男用避孕套，23% 使用口服避孕丸，2% 使用其他方法，相信當中已包括自然家庭計劃。

不單在教外，就是在天主教會內，自然家庭計劃也未能得到多數信徒的支持。早在二千年天主教香港教區會議第五組「婚姻與牧民」部份中已指出，很少教友採用自然家庭計劃。⁵香港公教婚姻輔導會在 2010-11 年年報中報告，有 436 對夫婦參加婚前課程，只有 151 對夫婦參與自然家庭計劃課程。⁶

自然家庭計劃在教會訓導和信徒實踐之間的張力中，未能廣泛推廣。究竟問題的徵結在那裡？是因為大家對它的認知不足，是對婚姻和生命的看法有所差異？還是教會沒有足夠配套幫助信徒實踐？本文嘗試從知識 (knowledge)、態度 (attitude) 和實踐 (practice) 的三個範疇去探討它被忽略的原因，並從牧民的角度尋求解決和適應辦法，以及在推廣上可作的改善。冀望讀者在閱讀

³ 高超朋，《基督徒的婚姻、家庭和性愛》（香港：論盡神學出版有限公司，2012），頁 314。

⁴ Mosher WD, Martinez GM, Chandra A, Abma JC, Wilson SJ, Centers for Disease Control and Prevention & National Center for Health Statistics, USA, "Use of contraception and use of family planning services in the United States: 1982-2002", *Advance Data*, no.350 (2004):18.

⁵ 天主教香港教區，《2000-2001 教區會議文獻》，頁 74。

⁶ 香港公教婚姻輔導會，《2010-11 年年報》，頁 35、41。

本文後，對自然家庭計劃能有正確的理解、態度的轉化、並樂意實行。

自然家庭計劃的歷史發展

熱愛新生命是猶太教，基督宗教以至回教的傳統，節育的問題以往並不存在。直至十八世紀開始，歐洲經歷理性主義和存在主義的洗禮，思維以個人作出發點，個人權利漸漸成為判斷價值的標準。二十世紀初期，女權運動興起，婦女爭取社會解放，經濟解放和生理解放，鼓吹婚姻自由，性自由和懷孕自由，婦女有選擇的權利。將生育子女與婚姻分割，順理成章帶來離婚，同居，然後是避孕，意外懷孕，墮胎的問題。同一時間口服避孕藥研究成功，1960年得到美國食物及藥物安全局的批准，公開發售。最初避孕藥物只准應用在月經的疾病上，後來很快便推廣至避孕用途⁷。當時美國的女權運動非常蓬勃，性自由被視為女性的權利，避孕藥的發明正好是解決意外懷孕的答案。短短兩年間在美國已超過一百二十萬位婦女服用，五年間已有六百五十萬婦女服用避孕藥，可見控制人口並不是避孕藥普及的主因。

天主教教會對避孕的立場是貫徹始終的，庇護十一世針對當時離婚，同居和墮胎的不良風氣，在1930年發表《聖潔婚姻》通諭，文件首先秉承良十三世在1880年發表的《玄妙莫測》通諭，重申婚姻的永久性，單一性和不可拆散性，然後就避孕問題明確

Time Magazine, *A Brief History of Birth Control*, 3May 2010,
<http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1983970,00.html> (accessed 24 June 2013)

指出人工節育是相反婚姻的本質，違反自然律，是本質惡的行爲，必須禁止⁸。

自然家庭計劃始於安全週期法（rhythm method），首先是奧地利醫生 Herman Knaus 和日本醫生 Kaysaku Ogino 分別發現女性排卵和月經的周期，荷蘭天主教醫生 John Smulders 繼而在 1930 年根據以上發現發明了一個有系統的月曆法（calendar-based method）；同一時期德國神父 Wilhelm Hillebrand 發展了一套以基礎體溫計算不孕期的方法（basal body temperature method）⁹。然而，以上方法是否符合教會的訓導？庇護十二世在 1951 年致公教產科醫生講詞中，對利用安全期作調節生育的倫理性有正面的評價，與人工節育不同，安全週期法並沒有阻止或妨礙性行爲的自然完成，只要夫婦有醫藥，優生，經濟及社會等重大理由，便合乎倫理¹⁰。

1930 年聖公會和基督教率先接受人工節育的方法避孕，為分割婚姻與生育大開方便之門。六十年代天主教教會面對避孕藥的衝擊，在梵二革新的氣氛下，教會內外都期待教宗接受人工節育。保祿六世終於在 1968 年發表出乎世界預期的《人類的生命》通諭。文件一開始便指出自然道德律是絕對的標準，婚姻是為夫婦互相交付達至成全以及生兒育女，傳授生命；結合和生育不能切斷。因此，在行房前以不想生育為目的而進行的任何阻止生育的行爲都是不容許的，並無例外¹¹。至於對自然節育的立場，《人類的生命》通諭與庇護十二世的意見是一致的，只要有嚴正的理

⁸ 庇護十一世，《聖潔婚姻》55-57。

⁹ Charlotte Hays, *Solving the Puzzle of Natural Family Planning*, http://www.holyspiritinteractive.net/features/prolife/article_05.asp (accessed 24 June 2013)

¹⁰ 庇護十二世，《致公教產科醫生講詞》32-39。

¹¹ 保祿六世，《人類的生命》14。

由，或是夫婦生理或心理因素，或是外在的環境影響，使用不孕期行房以調節生育是合乎倫理的。與人工節育截然不同，前者是利用天賦的自然週期達到節育的目的，夫婦可享用自然的安排；人工節育卻是阻礙自然的發展，破壞自然律¹²。

文件末段向科研人士呼籲，完善自然調節生育的方法，使它有一個相當安全的基礎（《人類的生命》通諭 24 號）。事實正是如此發生，Dr. John Billings 在 1953 年開始研究安全期失敗的原因，發現子宮頸分泌 (cervical mucus) 是一可靠的生理指標 (biological marker)。1962 年 Professor James Brown 在澳洲墨爾本完成他對子宮頸黏液變化的模式與卵巢賀爾蒙的關係的研究，並對子宮頸黏液變化有詳細描述，稱為排卵法 (ovulation method)，子宮頸黏液被確定是預測排卵的最準確生理指標，比血液檢查雌性賀爾蒙濃度更為準確。1965 年 Dr. Evelyn Billings 加入研究及教授大眾婦女排卵法，以觀察自己的子宮頸黏液的變化找出不孕期，作為自然調節生育的方法。他們教授排卵法的地方遍及新西蘭，馬來西亞，星加坡，美國和香港。1972 年 Dr. Billings 夫婦在有名的《刺針》醫學雜誌發表了一項對《排卵法》的準確度的研究。經過接近 7 年的跟進 282 對夫婦，只有一對意外懷孕，成功率達 99.6%¹³。1977 年世界衛生組織向世界發表了由 Professor Odeblad 提供的有關排卵法的資料，並稱它為比林斯排卵法 (Billings ovulation method)¹⁴。

¹² 保祿六世，《人類的生命》16。

¹³ Weissmann MC, Foliaki L, Billings EL, Billings JJ, "A trial of the ovulation method of family planning in Tonga", *Lancet*, no.300(1972):813-6.

¹⁴ John Billings, "The Quest - leading to the discovery of the Billings Ovulation Method", *Bulletin of the Ovulation Method Research and Reference Centre of Australia*, no.29(2002): 18-28.

那邊廂 Dr. Konald Prem 在美國將基礎體溫 and 徵狀合併，發展出一套徵狀體溫法 (sympto-thermal methods) 計算不孕期。兩位平信徒 John and Sheila Kippley 得到 Dr. Prem 的幫助和教導，在 1971 年成立一教育機構 Couple to Couple League International，推廣和教育徵狀體溫法，現時它是美國最大的自然家庭計劃提供者。Kippley 夫婦更發展了一套《生態母乳餵哺》(ecological breast feeding)，使婦女在產後餵哺母乳的一段時間能夠同時達到不孕期的效果，以調節生育，專心將注意力放在初生嬰兒身上。

自然家庭計劃的另一發展是由 Dr. Thomas Hilgers 在 1980 年，在美國保祿六世學院 (Pope Paul VI institute) 發表的一套系統——克賴頓模式生殖照護系統 (Creighton Model Fertility Care System)。它以比林斯排卵法為基礎，並更詳細紀錄子宮頸黏液的變化，準確地找到黏液分泌高峰的日子，即排卵的日子 (peak day)。除了可使用這系統調節生育，更可配合以黏液分泌高峰日為參考起點 (reference point)，作雌性賀爾蒙的血液濃度檢查，對不育和一些婦科疾病作出診斷，並作出相應的治療。事實上，自然家庭計劃的發展已從起初的調節生育走進《察覺生殖能力》的培養 (fertility awareness)，不止局限於計劃何時生育，婦女更可了解和監察自己身體的運作，保持婦女健康 (gynaecological health)。

對自然家庭計劃的認知

查閱自然家庭計劃在維基百科的資料，第一句便將自然家庭計劃與天主教掛鉤：「自然家庭計劃是羅馬天主教認可的調節生

育的方法…」¹⁵。自然家庭計劃儼然成爲天主教徒的專利，富有很濃厚的宗教色彩。首先要澄清的是，自然家庭計劃不是只爲天主教徒而設，所有夫婦均可採用它作爲夫婦生活的方式。二千年天主教香港教區教區會議文獻對教友避孕方面有以下評語：

「教區不論在自然家庭計劃的推廣和教育上都未見成效，以致很多公教夫婦因認知不足而對自然家庭計劃缺乏信心，問卷調查顯示：沒有採用自然家庭計劃的教友中有 55%是擔心它不可靠。也有一些教友可能對教會教導『任何婚姻行爲本質上必須對生育保持開放』的信念不認同，或由於本身的困難而未有採用自然家庭計劃。」¹⁶

對自然家庭計劃的方法和成效和對教會訓導背後的倫理基礎認知不足，仍然是今天推行自然家庭計劃的一大障礙。事實上，不論徵狀體溫法還是比林斯排卵法都是容易學習的，婦女需要的是一點耐性和留心自己身體的變化。早在 1981 年世界衛生組織發表對比林斯排卵法進行國際性研究，發現有 93%的婦女經過三個月經週期的訓練之後便有能分析子宮頸黏液的狀態，準確找出不孕期¹⁷。自然家庭計劃的成效也早已得到肯定，以上研究也發現因方法失敗而懷孕的婦女只有 2.8%¹⁸。全球最大的自然家庭計劃的醫學研究是在加爾各答進行，調查了 19843 位婦女使用徵狀體溫法調節生育，發現只有 0.2%因方法失敗而懷孕¹⁹。文章指出，

¹⁵ Wikipedia, *Natural Family Planning*, https://en.wikipedia.org/wiki/Natural_family_planning (accessed 24 June 2013)

¹⁶ 天主教香港教區，《2000-2001 教區會議文獻》，頁 75。

¹⁷ World Health Organization, "A prospective multicentre trial of the ovulation method of natural family planning I. The teaching phase", *Fertil Steril*, no.36 (1981):152-8.

¹⁸ World Health Organization, "A prospective multicentre trial of the ovulation method of natural family planning. II. The effectiveness phase", *Fertil Steril*, no.36 (1981):591-8.

¹⁹ Ghosh AK, Saha S, Chatterjee G., "Symptothermia as a vis fertility control", *Journal of Obstetrics and Gynaecology of India*, no.32 (1982):443-7.

成功的因素包括婦女有很強烈的動機不想懷孕，以及有良好的師資教導學習的婦女。看看另一在智利的研究，在良好的教育下，婦女使用自然家庭計劃而失敗懷孕的機會是 4.7%，相反，由經驗不足的老師教授自然家庭計劃下，婦女懷孕的機會高達 16.8%²⁰，可見師資在教授自然家庭計劃的重要性。那麼誰應該教授自然家庭計劃？是負責家庭計劃輔導的醫生嗎？另人驚奇的是，醫生在這方面的知識是嚴重不足，2010 年加拿大婦產科醫學雜誌發表了一項「醫生對自然家庭計劃的認識」的問卷調查，報告指出只有 3-6%醫生對自然家庭計劃有效率有正確的認識，只有一半被訪的醫生在避孕方法的指導中提及自然家庭計劃²¹。醫生為甚麼會對自然家庭計劃感到陌生？翻開婦產科的醫科書籍，對自然家庭計劃的介紹十分簡短，對觀察徵狀、子宮頸黏液等並沒有詳細描述。自然家庭計劃也不在大學醫科課程以至婦產科中的生殖專科課程(reproductive medicine)之內。再者，現時在社會提供避孕指導服務的政府機構，包括家庭計劃指導會和母嬰健康院，都是集中在教育各種避孕方法的利弊，自然家庭計劃被排除在指導內容之外。從醫學生到醫生的訓練均沒有機會學習自然家庭計劃，試問醫生怎可能認識、接納、採用和推廣它？今天西方醫學是實証醫學和崇尚科技的時代，以實驗證明某技術的可行性和成效；「自然」的方法因此容易被忽視，再加上商業利益的問題，研究藥物才是賺錢的途徑，促使研究者偏向避孕藥物的研究。看看在美國國際醫學圖書館資料庫 (Pubmed) 中有關以自然家庭計劃和避孕藥物為題的研究，自然家庭計劃與避孕藥物的研究比例是

²⁰ Perez A, Zabala A, Larrain A, Widmer S, Nunez M, Baranda B, et al, "The clinical efficiency of the ovulation method (Billings)", *Rev Chil Obstet Ginecol*, no.48 (1983):97-102.

²¹ Choi J, Chan S, Wiebe E.J, "Natural family planning: physicians' knowledge, attitudes, and practice", *Obstet Gynaecol Can*, no.32(2010):673-8.

1:50，足以反映以上問題的嚴重性。這樣，誰應負起教育自然家庭計劃的責任呢？現時香港只有兩個天主教機構提供自然家庭計劃服務，包括公教婚姻輔導會和明愛家庭服務，它們收費廉宜，也有多個中心可供選擇。天主教教會既是唯一的組織有系統的教授自然家庭計劃，難怪維基百科一開始便將自然家庭計劃與天主教拉上關係。

不單在教外，在天主教內教育自然家庭計劃也有困難，從慕道到接受洗禮加入教會，慕道課程中理應在教授第六誡，談及婚姻與生育的時候，推廣自然家庭計劃²²，但實際上又有多少慕道班能夠做得到？又有多少位司鐸會在講道或其他場合提及自然家庭計劃？只有在婚前講座教友才有機會第一次接觸自然家庭計劃。其實慕道班是一個推廣自然家庭計劃的好地方，值得投放更多時間，以自然家庭計劃為例子指出教會的倫理基礎。

教會支持自然家庭計劃的倫理基礎何在？今天社會愈來愈體會到「自然」的價值，注重環保，節制個人需要，減少浪費，為保護大自然，讓大自然可以繼續正常運作，讓後代仍然有資源可用；人喜歡選擇有機食品，抗拒添加人工材料的食物，寧願食物味道稍遜也不願食用對身體有害的加工食品。人體驗到「自然」對人的好處，也理解到地球以至宇宙的運作是基於天賦的自然秩序，一草一木皆有時節，人沒有權利破壞這自然律，只有義務去維持，去守護。同樣，在倫理道德層面上，每個人的內心都被安置一個天賦的秩序、規律，一個內在的價值，獨立於人的意志之外，規範人的行為，人不能任意行事。這規律遠高於人的自由選擇權利，人在生活中跟隨它，便能活出人的本質，使人成全，這

²² 《天主教教理》2370。

規律被稱為自然道德律²³。自然道德律不是教會的專利，而是人人可以洞悉，可以跟隨。夫妻在婚姻之內互相交付、向生命開放、生兒育女以延續人類下一代，是人天賦的責任，按照自然道德律，人不可爲了自己的喜好而將緊緊相連的性行爲和生育分割，人工避孕也因此被界定爲道德惡。因此，就算將來研究到沒有副作用，甚至對身體有益的避孕藥物，也不應採用。

這樣，爲何教會又接受自然家庭計劃，夫婦可以使用週期性禁慾 (periodic abstinence) 達到調節生育的目的？刻意抑壓性需要不也是違反自然嗎？需知道自然道德律不單是物性秩序，也是理性秩序：

「自然道德律反映和奠定了以人的肉身和精神本質為基礎的目的、權利和義務。因此，這法律並非僅是生物層面上的規則，卻必須視之為理性法則——人奉造物主的意旨，規範和調節自己的生活 and 行爲，尤其是善用自己的軀體。」²⁴

理性節制是所有人走向成全的必然因素，人自由地選擇克制個人的慾望，爲守護自然道德律。這是環保背後的理念，也是夫婦性行爲背後的理念。再者，週期性禁慾是必需的，夫婦不可能無時無刻進行性行爲，總有節制的時候，在月經期間，生病時，工作疲勞時，就算一方有性需要都會尊重對方而禁慾。週期性禁慾本身只是利用天賦的女性週期選擇夫婦性行爲的時間，並沒有破壞自然律，因此教會不單接受，而且推崇自然家庭計劃。

²³ 吳智勳，《基本倫理神學》（香港：思維出版社，2000），頁 202。

²⁴ 信理部，《有關尊重生命肇始及生殖尊嚴的指示》序言 3。

面對自然家庭計劃的態度

對自然家庭計劃的態度和推動力是影響自然家庭計劃成效關鍵。Dr. Ryder 在 1993 年在權威的英倫醫學雜誌中發表了一項報告指出，世界性的醫學研究顯示，自然家庭計劃的有效率與應用者的動機很有關係，在發展中的貧窮國家例如印度，懷孕機會是 0.2%，與使用避孕丸相同²⁵。另一項意大利研究發現，如果使用者動機是不想再有小孩的話，懷孕機會是零²⁶。相反，在發達國家對自然家庭計劃的研究，成效卻非常差，一項在美國進行的研究隨機抽樣比較徵狀體溫法和排卵法的有效率，超過六成參加者退出研究，主要原因是對此方法不滿意或不感興趣。懷孕率也出奇的高，徵狀體溫法懷孕率是 13.7%，排卵法懷孕率為 39.7%，絕大部份原因是因為使用方法不正確²⁷。事實上退出這研究的參加者太多，研究結論也必定有偏頗，所以並不可靠。不過，從退出研究的數字可以知道，婦女在發展中的貧窮國家比在發達國家對自然家庭計劃態度更正面，使用自然家庭計劃的動力更大。這大概是因為自然家庭計劃是免費而且成效高，適合她們身處的環境。在發達國家的婦女有能力選擇其他避孕藥物，不需要自制禁慾，選擇自然家庭計劃的動力自然大大降低。

西方醫學時常集中在方法的成效，鮮有研究自然家庭計劃對夫婦關係的影響。一項由護士在美國所做的問卷調查發現，74% 回覆自然家庭計劃對夫婦關係有正面影響，能加深彼此關係，促

²⁵ Ryder RE, "Natural family planning":effective birth control supported by the Catholic Church", *BMJ*,no.307(1993):723-6.

²⁶ Barbato M, Bertolotti G, "Natural methods for fertility control: a prospective study--First Part", *Int J Fertil*, no.33 Suppl(1988):48-51.

²⁷ Wade ME, McCarthy P, Braunstein GD, Abernathy JR, Suchindran CM, Harris GS, Danzer HC, Uricchio WA, "A randomized prospective study of the use-effectiveness of two methods of natural family planning", *Am J Obstet Gynecol*, no.141(1981):368-76.

進彼此溝通，改善雙方對自然家庭計劃的認識。四分之一表示是一大挑戰，禁慾影響夫婦關係的是一大問題²⁸。使用自然家庭計劃有些夫婦可以強化婚姻，有些夫婦卻會婚姻不愉快，看似矛盾的結果，其實引伸到夫婦彼此不協調的價值觀，也是實踐自然家庭計劃的困難。

實踐自然家庭計劃的困難

自然家庭計劃不是在決定使用的一刻便可以開始，女方需要預早觀察自己體溫 and 子宮頸黏液分泌三個週期至半年時間，熟習自己的身體變化。如果在結婚後才決定使用，便有一段過渡期，在這段時間夫婦意向是延遲生育的話，可能需要較長的時間禁慾，可以理解特別在新婚時間，實踐上有很大困難。今天的社會工作時間長，夫婦行房的時間不多，家計會的《二零零七年香港家庭計劃知識、態度及實行調查》報告之「婚姻與性」調查發現，香港夫婦每月平均做愛只有四次，次數少的主要原因包括工作壓力、與配偶工作時間不協調、與孩子同住一室和健康問題。如果還要加上自然家庭計劃的限制，夫婦親暱的時間便更少。可以說，耐性和節制是實踐自然家庭計劃必需的原素，如果雙方缺乏默契，自然家庭計劃不但不能促進夫婦和諧，而且會損害雙方關係。

節制不單是夫婦的困難，也是現今世界的困難，香港的生活壓力已夠人受了，還要節制禁慾，是否太不近人情？節制是天主教四樞德的其中一個德行，是人有能力修行而得到的，使人有真正的自由，脫離慾望的束縛，走向美善。社會的消費主義容易扭

²⁸ Vande Vusse L, Hanson L, Fehring RJ, Newman A, Fox J.J, "Couples' views of the effects of natural family planning on marital dynamics", *Nurs Scholarsh*, no.35(2003):171-6.

曲人生的目標，工作辛苦使人傾向滿足個人慾望來放鬆自己，人容易暴飲暴食，放縱情慾，節德似乎完全不符合社會潮流。缺乏節德的後果今天已顯露出來，對配偶不忠引致婚姻破裂是當今的社會問題，2006年香港離婚率比1981年高八倍²⁹，這都是忽視節德而引起的災難。《天主教教理》說得好：「節德確保意志對本能的自主能力，使人的慾望維持在合乎正理的範圍之內。有節德的人調節情慾以善作為取向，並保持著一種健全的審慎態度。」³⁰自然家庭計劃需要雙方的節制，正好是訓練節德的好機會，如果節制得宜，必能使雙方忠信，鞏固婚姻。

牧民上的適應

從牧民角度看自然家庭計劃的實踐時，常常面對兩大挑戰：夫婦信念不同和禁慾困難。無可否認，如果夫婦有同一信仰，同一價值觀，彼此支持和鼓勵，對理解和實踐自然家庭計劃必定事半功倍。可惜今天配偶為非基督徒的情況太多，混合婚姻超過八成³¹，當非基督徒一方特別是男方不理解自然家庭計劃背後的理想，要實踐週期禁慾必會困難重重，甚至影響婚姻關係，本來使夫婦成全的交合傾刻間變成雙方發生磨擦的源頭。雙方能夠一起接受自然家庭計劃的訓練是最理想的，而且只有在同一信仰觀之下，雙方才有共同價值觀，因此，邀請配偶參與慕道班認識信仰是第一步，實踐自然家庭計劃是下一步，只有以信仰的眼光才可把自然家庭計劃看得通、看得透。

²⁹ 政府統計處，《香港統計月刊》2007年11月號，頁8。

³⁰ 《天主教教理》1809。

³¹ 天主教香港教區，《2000-2001教區會議文獻》，頁74。

不肯合作禁慾，教友可以怎辦呢？向生命開放是最好的選擇：「以節慾來節育是許可的；但必須雙方同意；夫妻之一方如不能自制，則應馬上取消同意，而恢復正常婚姻生活，以免陷於罪惡。」（《聖潔婚姻》通諭，註釋 32）但有些情況夫婦實在無法負擔多一位子女，而一方又不願禁慾，這又可以怎樣解決呢？教會也理解到夫婦不同信仰所產生的問題，指出教友一方如果是被動接受人工節育的話，他是無罪的：「教會知道，多次夫妻的一方，本不同意對方違反秩序的行爲，只爲了十分嚴重的理由，不得不予以容忍；這樣的人並非在做惡而是在忍惡。如果他不忘記愛德的誠命，設法阻止對方的惡行，他是無罪的。」³²這往往發生在混合婚姻中，在雙方無法就使用自然家庭計劃作出協調時，愛德是最大的，爲保持雙方的關係而接受對方使用人工避孕方法，直至對方願意接受使用自然家庭計劃，作爲「忍惡」的行動，倫理上和牧民上是可以接受的。要注意的是，配偶所使用的避孕方法不可有墮胎性質，而且無辜一方要尋求方法幫助配偶停止使用人工避孕³³。如果雙方都已歸依，在情在理都會使用自然家庭計劃的生活方式，就是以至善的天主作人生終向，活在天主恩賜的自然道德律之下，放低個人需要，從節制中走向成全之路。

在實踐自然家庭計劃時，能夠有就近的自然家庭計劃中心和團體的支持，對參與夫婦有很大幫助。2000 年香港教區會議文件早已建議「一堂區一自然家庭計劃輔導站」³⁴，可惜因地方和人手問題而未能做到。要實行建議實在有賴教區和堂區的努力，在堂區堂家組、夫婦組等善會中成立自然家庭計劃支援小組，在組織

³² 庇護十一世，《聖潔婚姻》60。

³³ 高超朋，《基督徒的婚姻、家庭和性愛》（香港：論盡神學出版有限公司，2012），頁 316。

³⁴ 天主教香港教區，《2000-2001 教區會議文獻》，頁 89。

活動或聚會時，適時加上夫婦分享對實踐自然家庭計劃的困難、心得，使夫婦可以互相分享和支持。

一些改善建議

如何可以扭轉形勢，使自然家庭計劃成為調節生育的文化？
以下有幾點建議：

第一點是聚焦在適合的對象。現時學習自然家庭計劃的男女主要是婚前的夫婦在完成婚前培育後報讀的，通常距離結婚的時間不會多於半年。婦女要掌握自己的週期變化最少要觀察三個週期，時間上是有點緊迫。事實上自然家庭計劃不單只是夫婦的生活方式，婦女在學習過程中了解到自己的生理週期，預測到月經的日子。從「了解自己身體的角度」出發的話，青少年是學習自然家庭計劃的理想對象。如果婦女能夠在青少年時已掌握觀察徵狀、量度體溫的話，將來應用它便毫無困難。以工作坊的形式生向中學學生推行是一個很好的起點使自然家庭計劃普及化。在美國由 Dr. Hanna Klaus³⁵推行的性教育課程 TeenSTAR program – Sexuality Teaching in the context of Adult Responsibility 也是從教育生殖週期開始，讓青少年明白自己特別是在青春期的生理變化，從而達到對婚前性行為作出負上成人責任的決定，減低婚前性行為的發生。能夠將更詳細的生殖週期教育配合性教育推行必定事半功倍。在不增加學校工作量的前題下，公教婚姻輔導會可以主動要求在公教中學進行工作坊，作為倫理課程的一部份，推廣自然家庭計劃。

³⁵ Dr. Hanna Klaus 是一位婦產科醫生，也是一位修女。她在美國是推行自然家庭計劃的先鋒和 Teen STAR 課程始創人。

上文提及醫生對自然家庭計劃認識貧乏，要改變這情況，便要從醫護學生入手，最理想是能夠在醫科和護士課程中加插自然家庭計劃中心的探訪和自然家庭計劃工作坊，公教醫護學生是一個很好的起點教授自然家庭計劃，對神職人員的提醒也是重要的，每數年一次在各司鐸區會議中介紹自然家庭計劃的新發展，提高司鐸們對自然家庭計劃存在的意識，當他們遇上有需要的教友時便可作轉介。

第二點是發展針對不育的自然家庭計劃，配合社會需要。公教婚姻輔導會 2012-2013 年報指出，愈來愈多夫婦因為不育的問題而學習自然家庭計劃，為了避孕而學習自然家庭計劃的夫婦反而一年比一年少。事實上，女性初婚年齡的中位數在過去十年是緩緩上升，由 2000 年的 27.3 歲升至 2010 年的 28.7 歲³⁶。女性首次生育年齡的中位數有同樣趨勢，由 2000 年的 29.3 歲上升至 2010 年的 29.9 歲³⁷。因此預計不育的問題會持續上升。現時所教授的徵狀體溫法和比林斯排卵期法只能找出可孕期，如果婦女在可孕期行房而不能自然懷孕，以上兩種方法也無能為力。克賴頓生殖照護系統 (Creighton Model Fertility Care System) 是根據比林斯排卵期法為基礎，進一步發展出來的一套系統，配合自然生殖科技 NaProTechnology (Natural Procreation Technology)，將觀察子宮頸黏液分泌配合現今診斷不育原因的檢查，給予針對性的藥物和手術治療，能夠有效診斷和治療不育。一項在愛爾蘭進行的研究跟進超過一千對不育夫婦使用克賴頓生殖照護系統，結果顯示，在兩年內成功自然懷孕的比率是 52.2%，比人工受孕更高³⁸。可惜香

³⁶ 婦女事務委員會，《香港女性統計數字 2011》，頁 7。

³⁷ 婦女事務委員會，《香港女性統計數字 2011》，頁 11。

³⁸ Stanford JB, Parnell TA, Boyle PC, "Outcomes from treatment of infertility with natural procreative technology in an Irish general practice", *J Am Board Fam Med*, no.21(2008):375-84.

港並沒有一位醫生接受克賴頓生殖照護系統的訓練，連一位也沒有。大力發展自然家庭計劃治療不育的方向是清晰的，打破香港以人工受孕治療不育的主流，讓社會從治療不育開始，認識自然家庭計劃的真諦，驚嘆一早安置在婦女身上的自然週期的奧妙，這實在有賴公教醫院、醫生特別是家庭科和婦產科的醫生的配合和努力，在香港開始克賴頓生殖照護系統服務。

第三點是締造「自然」的社會文化。現時香港有不同的自然家庭計劃組織，但彼此之間沒有特別聯繫。首先要實行的是，聚集自然家庭計劃的各方組織，構成一個自然家庭計劃服務的網絡，加強彼此了解和溝通，在同一平台上互相支持，並定期舉辦自然家庭計劃的交流會議，作為持續教育，只有在堅固共同力量後，才有能力向社會推廣。今天資訊科技時代，網上的流傳既快且遠，以網上廣告、短片的形式介紹和宣傳自然家庭計劃，能夠利用智能電話商店，以遊戲方式推廣自然家庭計劃，或是制作智能電話程式幫助實踐自然家庭計劃，對推廣自然家庭計劃會很有幫助。見証分享也是重要的一環，人的親身經驗的分享往往比理論更有說服力，在彌撒中証道，拍攝見証分享的影片，在網上流傳，制作光碟在各堂區派發，使教友和教外都有機會接觸和認識自然家庭計劃。

總結

無論在理性的平台還是信仰的角度，以及對婚姻關係的影響，自然家庭計劃都是符合人的本性和人的發展。夫婦在天賦的女性自然週期中作適時節制禁慾，達到調節生育的目的，不但合乎自然道德律的規範，在適當準備下，更可增進夫妻之間的愛情。然而，今天社會對自然家庭計劃仍然缺乏認識，不論在教會

內外，從平信徒到神職人員，從醫護學生到醫生，護士，均未能掌握自然家庭計劃這婚姻生活模式的運作和它的倫理基礎，甚至對它不感興趣。公教婚姻輔導會自然家庭計劃服務的個案轉介，來自神職人員或堂區就只有 1.2%，來自醫生只有 1.8%³⁹。要改變社會對自然家庭計劃的負面態度，成立自然家庭計劃聯盟是有其迫切性，同時要發展自然家庭計劃對不育的治療，擴大自然家庭計劃的應用。既然現時只有天主教教會推崇自然家庭計劃，她對投放資源培育自然家庭計劃的意識是責無旁貸，特別是公教醫院和醫生、護士，更要積極學習，應用和發展。天主教醫生協會和天主教護士會扮演積極角色在醫護界締造自然家庭計劃的文化。今日家庭和婚姻問題嚴重，自然家庭計劃也是醫治問題的良方，讓人明白和懂得節制的好處，以自然家庭計劃的婚姻生活方式，活出夫婦之愛。「當夫婦運用不孕期，尊重人「性」結合和生育意義之間不可分的關係時，他們是天主計劃的「執行者」，他們根據「完全」奉獻的原始本質而「享用」他們的性，而不操縱或改變…選擇自然週期，是接受女人的週期，也是接受交談、彼此的尊重、分擔責任並自我約束。接受週期並進行交談，是承認夫妻結合的精神和身體的特徵，並且附合忠貞的要求而度人的愛的生活。」⁴⁰

參考書目

1. Barbato M, Bertolotti G. "Natural methods for fertility control: a prospective study--First Part". *Int J Fertil*, no.33 (1988):48-51.

³⁹ 公教婚姻輔導會，《2011 年年報》，頁 41。

⁴⁰ 若望保祿二世，《家庭團體》32。

2. Choi J, Chan S, Wiebe E. "Natural family planning: physicians' knowledge, attitudes, and practice". *J Obstet Gynaecol Can*, no.32 (2010):673-8.
3. Ghosh AK, Saha S, Chatterjee G. "Symptothermia vis a vis fertility control". *Journal of Obstetrics and Gynaecology of India*, no.32 (1982):443-7.
4. John Billings. "The Quest – leading to the discovery of the Billings Ovulation Method". *Bulletin of the Ovulation Method Research and Reference Centre of Australia*, no.29 (2002):18-28
5. Mosher WD, Martinez GM, Chandra A, Abma JC, Wilson SJ. Centers for Disease Control and Prevention & National Center for Health Statistics, USA. "Use of contraception and use of family planning services in the United States: 1982-2002". *Advance Data*, no.350 (2004): 18.
6. Perez A, Zabala A, Larrain A, Widmer S, Nunez M, Baranda B, et al. "The clinical efficiency of the ovulation method (Billings)". *Rev Chil Obstet Ginecol*, no.48 (1983):97-102
7. Ryder RE. "Natural family planning": effective birth control supported by the Catholic Church". *BMJ*, no.307 (1993):723-6.
8. Stanford JB, Parnell TA, Boyle PC. "Outcomes from treatment of infertility with natural procreative technology in an Irish general practice". *J Am Board Fam Med*, no.21 (2008):375-84.
9. VandeVusse L, Hanson L, Fehring RJ, Newman A, Fox J. J. "Couples' views of the effects of natural family planning on marital dynamics". *Nurs Scholarsh*, no. 35 (2003):171-6.
10. Wade ME, McCarthy P, Braunstein GD, Abernathy JR, Suchindran CM, Harris GS, Danzer HC, Uricchio WA. "A randomized prospective study of the use-effectiveness of two methods of natural family planning". *Am J Obstet Gynecol*, no.141 (1981):368-76.
11. Weissmann MC, Foliaki L, Billings EL, Billings JJ. "A trial of the ovulation method of family planning in Tonga". *Lancet*, no.300 (1972):813-6.
12. World Health Organization. "A prospective multicentre trial of the ovulation method of natural family planning. I. The teaching phase". *Fertil Steril*, no.36(1981):152-8.

13. World Health Organization. "A prospective multicentre trial of the ovulation method of natural family planning. II. The effectiveness phase." *Fertil Steril*, no.36 (1981):591-8
14. Charlotte Hays. *Solving the Puzzle of Natural Family Planning*. http://www.holyspiritinteractive.net/features/prolife/article_05.asp (accessed 24 June, 2013)
15. National Health Service. *Natural Family Planning*. <http://www.nhs.uk/conditions/Natural-family-planning/Pages/Introduction.aspx> (accessed 24 June, 2013)
16. Time Magazine. *A Brief History of Birth Control*. 3 May 2010. <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1983970,00.html> (accessed 4 July 2013)
17. Wikipedia. *Natural Family Planning*. https://en.wikipedia.org/wiki/Natural_family_planning (accessed 24 June, 2013)
18. 吳智勳，《基本倫理神學》。香港：思維出版社，2000。
19. 高超朋，《基督徒的婚姻、家庭和性愛》。香港：論盡神學出版有限公司，2012。
20. 天主教香港教區，《2000-2001 教區會議文獻》。
21. 香港公教婚姻輔導會，《2010-11 年年報》。
22. 政府統計處，《香港統計月刊 2007 年 11 月號》。
23. 婦女事務委員會，《香港女性統計數字 2011》。
24. 《天主教教理》。香港：香港公教真理學會，1996。
25. 庇護十一世，《聖潔婚姻》，1930。
26. 庇護十二世，《庇護十二世致公教產科醫生講詞》，1951。
27. 保祿六世，《人類的生命》，1968。
28. 教庭信理部，《有關尊重生命肇始及生殖尊嚴的指示》，1987。
29. 若望保祿二世，《家庭團體》，1981。
30. 香港家庭計劃指導會，《健康資訊-避孕方法簡介-排卵期推算法》。2013 年 6 月 24 日取自：www.famplan.org.hk