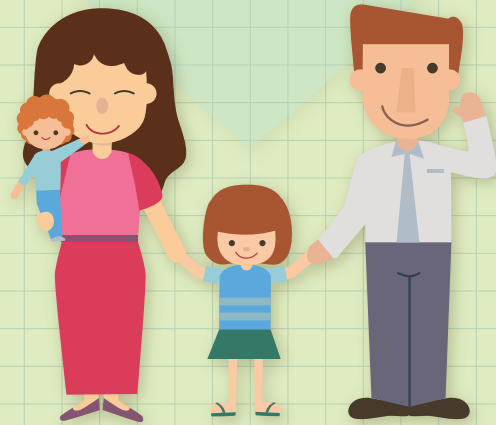


甚麼是

自然家庭計劃?

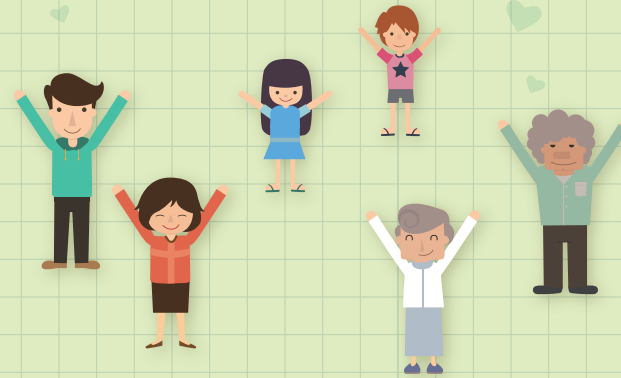
性是天主賜予夫婦一份奧妙的禮物。性能有助加深夫婦二人的關係，提昇愛情，亦可以分享天主的創造力，為世界帶來新的生命。



自然家庭計劃尊重天主對性的設計，透過觀察女性的生理週期而找出排卵的日子，計劃行房的時間。既可幫助想生育的夫婦、亦適合想暫時不想生育的夫婦。方法自然而健康，毋須使用外在的工具或依賴藥物，完全沒有副作用，及不會影響健康。

關於我們

香港公教婚姻輔導會成立於1965年，是一所天主教的非政府社會福利服務機構。本會的工作乃為香港市民提供高質素的專業服務，以促進他們建立美滿婚姻和幸福家庭為宗旨。經費主要來源包括社會福利署、香港公益金、香港賽馬會慈善信託基金及天主教香港教區。



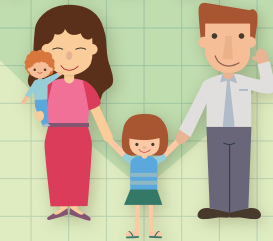
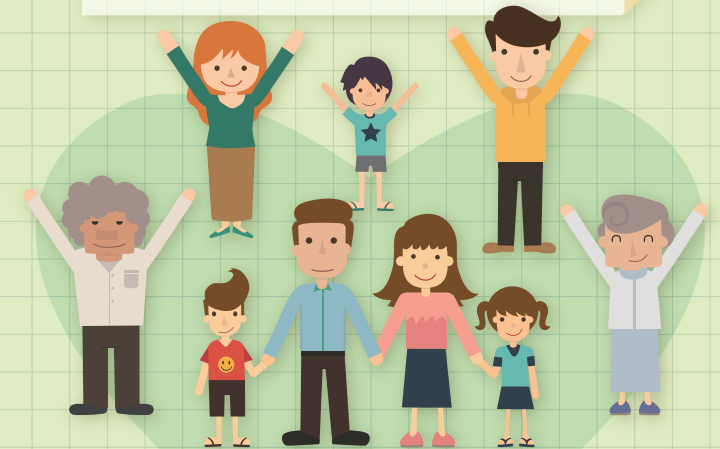
天主祝福他們說：「你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地，管理海中的魚、天空的飛鳥、各種在地上爬行的生物！」(創1：28)

自然家庭計劃

給你一個自然及健康的選擇

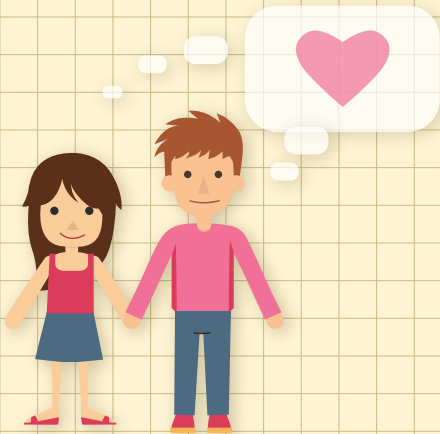


我還沒有在母腹內形成你以前，我已認識了你 (耶1：5)



香港公教婚姻輔導會
The Hong Kong Catholic Marriage Advisory Council

香港公教婚姻輔導會 自然家庭計劃服務中心資料簡介



自然家庭計劃有效嗎？

由於自然家庭計劃不只是一個避孕方法，所以它對於想懷孕的夫婦或想避孕的夫婦均為有效。

對於積極學習及遵守規則的夫婦，自然家庭計劃的避孕 / 節育成功率可高致97%。

(<http://www.usccb.org/issues-and-action/marriage-and-family/natural-family-planning/what-is-nfp/effectiveness.cfm>)

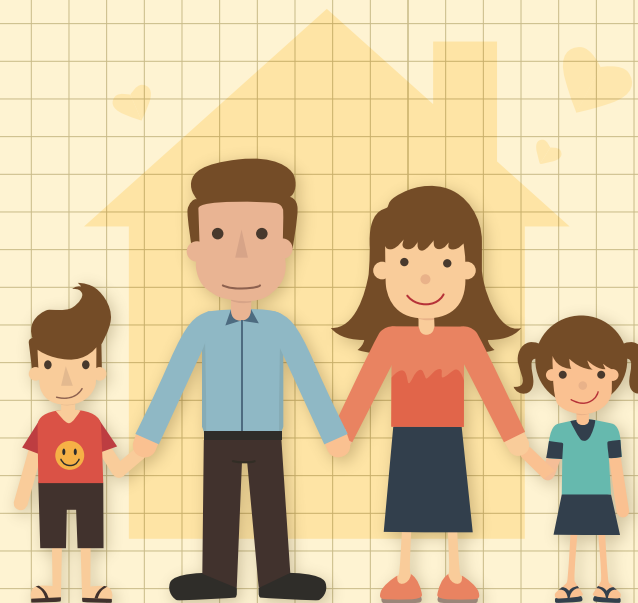
甚麼人適合 用自然家庭計劃？

所有已婚夫婦均適合用自然家庭計劃。即使婦女的週期不穩定，亦可透過觀察身體而了解排卵時間。夫婦的溝通與合作有助成功使用自然家庭計劃。

使用自然家庭計劃 的好處是？

- 自然的：認識婦女的生育健康和美麗
- 科學的：成功率達97 %
- 健康的：完全沒有副作用
- 環保的：毋須長期花費金錢或依賴藥物，影響健康
- 互動的：自然家庭計劃需要夫婦二人共同合作，增加雙方的溝通
- 有助婚姻：有研究指出，自然家庭計劃的使用者離婚率是1-5%，遠低於一般的50%

(<http://www.cdrcmf.org/benefits/>)



尖沙咀玫瑰堂	星期一	晚上 6:30-8:00
元朗聖伯多祿聖保祿堂	星期一	晚上 7:00-8:00
荃灣葛達二聖堂	星期一	晚上 7:30-9:00
聖德肋撒醫院	星期三	晚上 8:00-9:00
上環新紀元廣場總部	星期三	晚上 6:30-8:00
西灣河聖十字架堂	星期三	晚上 6:30-8:30
聖安德肋堂	星期三	晚上 6:30-8:30
牛頭角基督勞工堂	星期四	晚上 8:00-9:00
跑馬地聖瑪加利大堂	星期四	晚上 7:00-8:30
堅道中心	星期六	下午 2:00-5:00



服務形式 / 收費：

- 形式以單對單進行。學習節數不定，視乎學習進度。一般學習4-6次不等。
- 會面前需繳交\$400行政費 (不包探熱針)，便可永久享用有關服務。

報名及查詢：

香港公教婚姻輔導會——婚姻及家庭培育中心

地址：香港堅道16號天主教教區中心2座8樓883室

電話：25233128

電郵：nfp@cmac.org.hk

網址：<http://www.nfp.cmac.org.hk/>