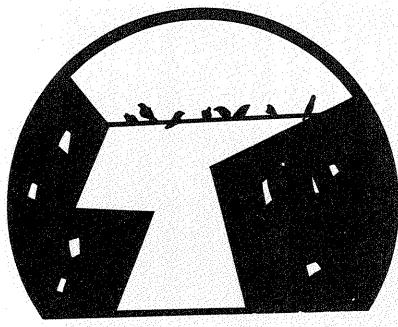


橋



季刊

(非賣品)

十

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

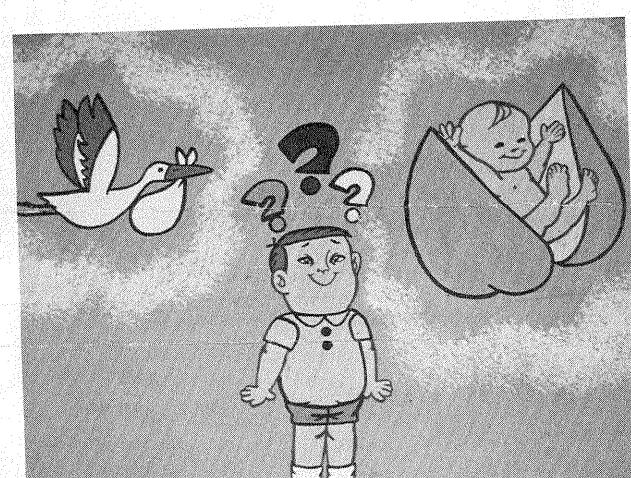
自然法 家庭計劃的 歷史與發展



近十年來，人類再度重視自然法的家庭計劃，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来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，這些只是衆多例子中的幾個，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，在月經週期中，排卵和月經有特別的關係。他們在月經週期中，排卵和月經無關，但與排卵時間有關。

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，這就是自然方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，排卵和月經有特別的關係。他們發覺婦女排卵的時間與前一次月經無關，但與排卵時間有關。

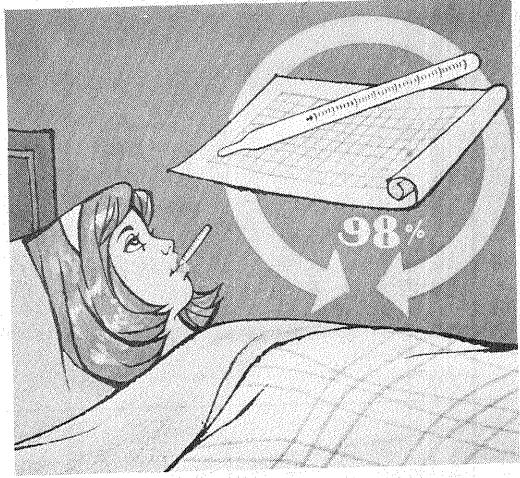
卵期之後的月經卻有關係。在排卵之後，大約二天至十六天便是月經來潮，此一發現成為日曆法（CALENDAR METHOD）節育的依據。日曆法又稱為週期法（RHYTHM METHOD），週期日曆法（RHYTHM-CALENDAR METHOD）或「安全期」（SAFE PERIOD）法。據目前的標準，這方法是極不妥善，每年每百名採用此法的婦女有二十人意外懷孕，不過在當時這已經是一項偉大的成就，對那些想避孕的人，這方法令他們受孕的機會減少百分之六十，可惜，很多採用日曆法的人粗心大意並不明白這方法的竅門。所以，這方法毀多於譽，雖然現在沒有人推薦夫婦們採用這方法節育，然而有些人還採用，日曆法可以配合別的方法一齊應用。



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；他們說體溫上升是排卵的訊號，而排卵以後的日子，當卵子死亡之後，就不會成孕。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限的幾天行房。

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期和不孕期，例如，在一九六二年，紐約的基夫醫生（Dr. BILLINGS）指出，觀察子宮頸和子宮頸的開口也可以清楚辨出可孕期和不孕期。但這種方法要與其他方法配合施行。另外排卵期前後胸部的正常

然而，體溫變化僅僅是可孕期及不孕期的訊號之一，另外一種可以用來判斷可孕期和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；辦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期，那幾天最容易成孕，這種方法稱為黏液法或排卵法（MUCUS OR THE OVULATION METHOD）



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終慾，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期之前身體的變化。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，代替畫製圖表及計算，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期，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

脹痛和變化，也是表示可孕期和不孕期的徵狀，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（SYMPTO-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。

不求自然 正要學習



需要曉得聆聽對方的感受，不因為對方說坐得不舒服而即刻覺得自己失敗，適應需要學習，需要時間。若你太斤斤計較自己的成功與失敗，反令對方不敢向你說出全部實情，只說一些你喜歡聽的說話，肯聽對方的真實感受而不覺得被侮辱是適應的必要。

結婚後，兩人增加了接觸的機會，從看電影，到料理家務，性生活，教養兒女等，接觸，可以使自己及對方更舒服、暢快，亦可以使自己及對方更苦惱，更加重壓力。初婚適應期間，就要留意每次接觸的機會，盡量不要使單方或雙方受苦，而要使雙方都感到舒服，這就需要學習了。

當然，婚姻生活是面對面，不是背靠背的。可惜的是，我們很多時確實在背後受苦，我們的「自然」反應，可以結婚十幾年，凝固了心腸及態度，始終提不起勁告訴對方你實在的感受，躲在背後受苦。

你的經驗始終是你的，你的感受，仍然是你的感受，不說出來，對方是難以知道的。問題是有些感受，你恐怕一旦說出來，會使對方不高興。能夠坦誠說出自己的感受，即使對方會不高興，亦是兩人關係進步必經之途，需要勇氣，更需要學習，尤其是這個可能令你不高興的人是自己最親愛的人。

我曾經與很多對夫婦做過這活動而發現了以下幾點：（如果你未親自試過這個活動，請不要讀下去。等你做了，試過了，再來讀這幾點經驗。）

(一)有些人，不論男女，一坐下便整個人放軟，一躺便全身向後倒，向對方背脊壓下去，更要對方坐高，坐低來遷就自己，完全沒理會對方的感覺，總之自己舒服便算了。恰巧這個「對方」，很曉得遷就人，自己雖然坐得一點都不舒服，屈著頸，拗著腰，用盡力去支撑。但感到背後的人舒舒服服的，也就樂得忍下去，不發出半句怨言，但這樣屈頸拗腰用力，坐上五分鐘，已經很難忍受了，又不敢出聲，其苦可知。唯有希望對方自覺，但對方愈坐愈舒服，還以為背後的人亦一樣舒服，不知道你在背後原來已捲到筋疲力盡，岌岌欲墜。他原來無心要你受苦，但少問了一聲，而你亦不曉得講，便白白受了一頓苦。

(二)兩個人人都以為對方坐得舒服，實際上兩個人都在拼命遷就對方，自己忍著辛苦，曲背拗頸，愈躺愈低，負擔卻愈來愈大，又不敢直接告訴對方。兩個人各在背後咬緊牙關，自己苦處收藏起來自己受，還以為犧牲了自己，給對方帶來快樂，不知道自己這樣做是白費了功夫。

能夠回對方說：「我坐得不舒服，你舒服嗎？」而聽到對方答：「怎麼？我還以為你很舒服哩！其實我一點也不自在。」是一個很大的發現，亦是進一步適應的開始，愈早有坦誠自然的溝通便能走少很多冤枉路。

(三)兩個人慢慢放鬆自己，找最好的位置，最舒適貼切的部位，不斷告訴對方自己的感受，亦肯向對方的感受，互相遷就，有需要時重新換個位置，直至找到兩人都能坐得最舒適為止。這樣做需要自己不怕講出實在的感受，亦得最舒適為止。

夫妻談

夫妻筆談



風、情

(與他的家人一起生活，已經有三年，一直以來，他哥哥的行徑，都令我反感，但礙於這個是他兄長的關係，只有把不滿藏在心裏。直到有一天，我忍不住將氣發在我身上。)

妻：我是說不滿意你哥哥的行為令你板起面孔，但我並不是批評你，說你有錯或有責任，只是說出我對他的態度及做人處世的不滿，為什麼我只是說他一句，你就難堪……

夫：我們是兄弟，你批評他，我聽下去就不是味道，難道你的不滿，但也要顧及我的感受，不可以單單爲了發洩。

妻：我高興別人說他的不是，當然你可以說出你的反感，但其實我也知道他們很多時對你很過份，令你難做，又不便出聲，只有忍氣，我看在眼裏很心痛，但一時間又不懂得去處理場面。

夫：其實我也希望你接納我兄弟感情深厚這個感受，起碼目前我還未能夠做到自由地批評自己兄弟。

妻：我高興別人說他的不是，當然你可以說出你的反感，但其實我也知道他們很多時對你很過份，令你難做，又不便出聲，只有忍氣，我看在眼裏很心痛，但一時間又不懂得去處理場面。

夫：其實我也希望你接納我兄弟感情深厚這個感受，起碼目前我還未能夠做到自由地批評自己兄弟。

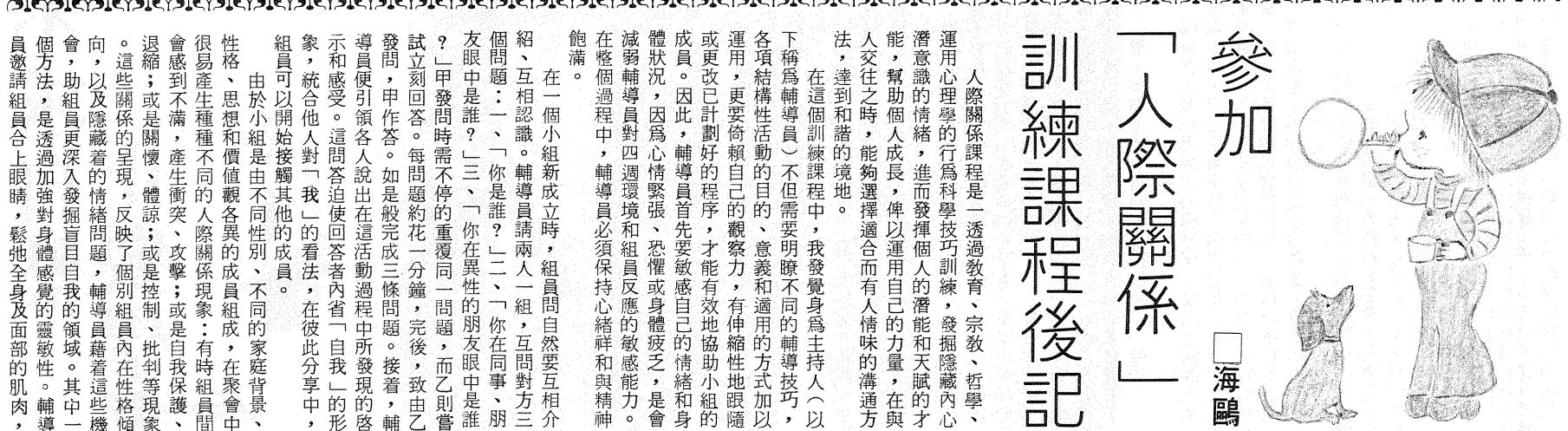
訴苦，希望你支持我，明白我，起碼也有個了解我的人，我最親的人是你，如果連你也不可以說的話，那我對誰說，難道在街上隨便找一個人說。

著者小史

安東尼·聖厄佐培里 (ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY) 公元一九〇〇年，誕生於法國，在學校讀書時，已有志於寫作，熱衷飛行，長大後入法國空軍服役，其後做了商業航空公司之飛行機師，經常飛翔於歐、美、非三洲之間，由於天賦的寫作能力，常在雜誌和報紙上投稿，令他成爲相當有名的作家，他也寫小說，第二次大戰，德國佔領法國時，聖厄佐培里到了美國，就在這期間他寫了「小王子」。

聖厄佐培里習慣用餐廳的紙餐巾和餐桌布畫畫，有一天他和一名出版商一齊進餐時，又在桌布上畫圖，出版商問他畫些什麼？聖厄佐培里答：「是我心中的玩意。」出版商就建議他爲小孩子寫點東西，聖厄佐培里沒有答應，然而經不起出版商熱心的催促，他開始寫「小王子」，並從小王子這本書裏，我們可以讀到聖厄佐培里對當時美國社會極度不滿，全書充滿對美國人的金錢主義，享樂主義以及過份注重專業發展的弊病，一嘲弄，由這些現象可想像到步入現代文明的人類，雖然科技突飛猛進，大增進物質生活，然而人的內心則愈來愈孤獨和寂寞，大家此鄰而居，因過份追求生活享受，所有的精力用在獲取更多的物質滿足，不願用耐心和時間去深入的交友，或者把交朋友視為利用的手段，賺錢的方法之一，朋友的價值僅在於對自己有利與否，以爲滿足了物質慾望，就能得到快樂，完全不知道快樂和成功都要先付出血汗，現代人只要求一切是數量多，體積大，忽視身邊的朋友和就近的環境，追求不切實際永無止境的虛榮，馬不停蹄地東遷西移，沒有人生理想，又乏想像力，所作所爲僅以道聽途說爲準則，陷入盲目的認同以及可悲的精神失落。聖厄佐培里除了針對現代文明社會的弊病外，在書中亦提出改善的方法，讀者們，何不親自讀讀此書，你們一定有更多的體會。

小王子的中譯本可在九龍基督教文藝出版社買到，由許碧端翻譯，全書共九十九頁，書內插圖直接翻印原著。



參加「人際關係」訓練課程後記

□海鷗

人際關係課程是一透過教育、宗教、哲學、運用心理學的行為科學技巧訓練，發掘隱藏內潛意識的情緒，進而發揮個人的潛能和天賦的才能，幫助個人成長，俾以運用自己的力量，在與人交往之時，能夠選擇適合而有人情味的溝通方法，達到和諧的境地。

在這個訓練課程中，我發覺身為主持人（以下稱為輔導員）不但需要明瞭不同的輔導技巧，各項結構性活動的目的、意義和適用的方式加以運用，更要倚賴自己的觀察力，有伸縮性地跟隨成員。因此，輔導員首先要敏感自己的情緒和身體狀況，因為心情緊張、恐懼或身體疲乏，是會減弱輔導員對四週環境和組員反應的敏感能力。在整個過程中，輔導員必須保持心緒祥和與精神飽滿。

在一個小組新成立時，組員間自然要互相介紹、互相認識。輔導員請兩人一組，互問對方三個問題：一、「你是誰？」二、「你在同事、朋友眼中是誰？」三、「你在異性的朋友眼中是誰？」甲發問時需不停的重複同一問題，而乙則嘗試立刻回答。每問題約花一分鐘，完後，致由乙發問，甲作答。如是般完成三條問題。接着，輔導員便引領各人說出在這活動過程中所發現的啓示和感受。這問答迫使回答者內省「自我」的形象，統合他人對「我」的看法，在彼此分享中，組員可以開始接觸其他的成員。

由於小組是由不同性別、不同的家庭背景、性格、思想和價值觀各異的成員組成，在聚會中很易產生種種不同的人際關係現象：有時組員間會感到不滿，產生衝突、攻擊；或是自我保護、退縮；或是關懷、體諒；或是控制、批判等現象。這些關係的呈現，反映了個別組員內在性格傾向，以及隱藏着的情緒問題，輔導員藉着這些機會，助組員更深入發掘盲目自我的領域。其中一個方法，是透過加強對身體感覺的靈敏性。輔導員邀請組員合上眼睛，鬆弛全身及面部的肌肉，

人際關係課程是一透過教育、宗教、哲學、運用心理學的行為科學技巧訓練，發掘隱藏內潛意識的情緒，進而發揮個人的潛能和天賦的才能，幫助個人成長，俾以運用自己的力量，在與人交往之時，能夠選擇適合而有人情味的溝通方法，達到和諧的境地。

在這個訓練課程中，我發覺身為主持人（以下稱為輔導員）不但需要明瞭不同的輔導技巧，各項結構性活動的目的、意義和適用的方式加以運用，更要倚賴自己的觀察力，有伸縮性地跟隨成員。因此，輔導員首先要敏感自己的情緒和身體狀況，因為心情緊張、恐懼或身體疲乏，是會減弱輔導員對四週環境和組員反應的敏感能力。在整個過程中，輔導員必須保持心緒祥和與精神飽滿。

在一個小組新成立時，組員間自然要互相介紹、互相認識。輔導員請兩人一組，互問對方三個問題：一、「你是誰？」二、「你在同事、朋友眼中是誰？」三、「你在異性的朋友眼中是誰？」甲發問時需不停的重複同一問題，而乙則嘗試立刻回答。每問題約花一分鐘，完後，致由乙發問，甲作答。如是般完成三條問題。接着，輔導員便引領各人說出在這活動過程中所發現的啓示和感受。這問答迫使回答者內省「自我」的形象，統合他人對「我」的看法，在彼此分享中，組員可以開始接觸其他的成員。

由於小組是由不同性別、不同的家庭背景、性格、思想和價值觀各異的成員組成，在聚會中很易產生種種不同的人際關係現象：有時組員間會感到不滿，產生衝突、攻擊；或是自我保護、退縮；或是關懷、體諒；或是控制、批判等現象。這些關係的呈現，反映了個別組員內在性格傾向，以及隱藏着的情緒問題，輔導員藉着這些機會，助組員更深入發掘盲目自我的領域。其中一個方法，是透過加強對身體感覺的靈敏性。輔導員邀請組員合上眼睛，鬆弛全身及面部的肌肉，

徐徐作深呼吸。隔數分鐘後，慢慢張開眼睛，環視四週人物的面孔，讓各人的容貌和表情，慢慢地進入自己的視覺感官和思想記憶裏，加強對其他組員的印象。接着，輔導員請組員自願地發表他人的感受。同時輔導員也問道：「在這群人中，你最喜歡接近那一位？」「在這小組中，你感覺那個人較難接近？」透過一些啟導性的問題，組員被引導說出對組內其他人的感受。在這情形下，各人有機會知道別人眼中的自己，而加深自己領域的認識。以下是一位朋友自述體驗到敏感身體感覺的重要。

有時我感到精神緊張，面上却勉力

擠出笑容，口裏不承認自己心中正感到

失敗與挫折。別人描述我當時的面部表

情和他的感受：「我感到不願意接近你

，因為你的眼神流露憂慮，而咀唇却勉

強掛出微笑，你不自然的笑容令我產生緊

張和不舒服。」

身體是最佳表現個人真實情緒的媒介。當我

們内心感到高興、難過、憤怒、緊張時，身體各

部都以它那無聲的語言表達出這些情緒的訊息。

敏感自己體內真正的情緒是要學習的。由於

文化、教育和社會背景的影響，大多數人都習慣

隱藏內心不愉快的情緒，甚至否認它們的存在。

輔導員敏銳地觀察組員的體態、神情，而體會當時他們內心的情緒。他提醒組員多敏感身體各部位的感受，並邀請他們表達出自己「此時此地」的情緒。「今晚到這裏來你有甚麼希望？」「當××說話時，你內心感覺怎樣？」「你感到自己

的呼吸、手、面部的感覺怎樣？」透過這類問題

，組員會加強體會自己內心真正的情緒。

除以個人自我提高敏感的意識外，另一方法是觸摸面部和用手交談。先兩人相對而坐，一人關上眼睛，另一人以自己的手撫摸對方的臉，合眼者則放鬆自己的緊張，全心感受被摸時的感覺，完後便交換做。在用手交談的活動中，兩只以手的動作，表達出內心的說話，如「喂！我很高興見到你！」或「我不喜歡與你一起。」在觸摸的過程中，雙方都不能用言語交談，而要集中注意力，感受接觸與被接觸時身體和情緒的反應，以發掘可能隱藏在潛意識裏的真

正情緒。

發現內心壓抑已久的不愉快情緒，加以

承認和能以適當的方式疏導，是幫助個人自

我成長的重要階段。消極的情緒可以耗費個

人大部份的精力，使人停留在過去的回憶，

或憂慮將來的日子，而逃避現刻的生活。一

般人以為情緒與思想無關，只是一種自發的

感受，但有些心理學家認為，情緒與思想有著密

切的關係。人要接納自己過去的經驗，拋棄一切

貶低自我價值的錯誤思想，擺脫自私、憂慮或罪

惡的情緒，才能成為自己真正的主人。

總括來說，在這個團體輔導的過程中，輔導員不斷提醒組員體驗「此時此地」發生的事情，組員所發生的任何事，都可能是有用的資料，均有助於人際關係及小組學習。輔導員不但協助組員抽取其中部分的體驗作反省、思考、及瞭解

它對個人或小組的意義，並找出改進行為的方式

聆聽——愛的基礎

愛的基礎

在我們的子女尚年幼時，我們能夠有耐性地聽那些幼稚的問題，稍長時，能夠聽他們傾訴——不論是否芝麻小事，分擔他們的憂慮，分享他們的喜悅，那麼，孩子長大了，也能夠聽回我們的。平均來說，一個十五歲的少年，在成長期間，已問過不下五十萬個問題，所以，回答重複，毫無趣味，有時還很尷尬的問題，並不輕鬆甚至頭痛呢！

然而故意不理孩子的問題，或是唯唯否否地敷衍孩子

的需要，等於坐失親子溝通的良機，因爲親子間情感交流，以及彼此建立信任，需要長期着意的培養，也就是說，在子女年幼時，父母能用誠懇和瞭解的態度，來聆聽子女的傾訴，就是及早栽下了愛的種子，因爲愛的果實——互信的基礎，絕不會瞬息間一蹴即得，我們能否獲得步入青少年期孩子的敬愛，在他們面對情緒困擾，或是發生嚴重問題時，願意和我們商量，全憑親子間良好的信任來決定。

對家中每一個孩子，家長要能撥出時間，分別與個個孩子單獨相處的機會，譬如，父親或母親安排今天與這個孩子外出吃個雪糕球，隔天又安排和另一個孩子外出吃個漢堡飽，甚至上街購物，讓孩子有單獨與雙親相處的時間，可以說些私心話，令孩子覺得在父母心中有個地位，親子間自然而然的建立良好關係了。

自然法家庭計劃的歷史與發展

本會自一九六五年正式成立時，就開始設立

自然法家庭計劃的指導，起初，這項服務因爲缺

乏對外宣傳，也因爲當時社會大衆流行口服避孕丸及裝置子宮環等等，自然法節育在實行上總不

到上述的方法來得方便，所以前來本會學習自然

法節育的人數增加得很慢，經過十來年的考驗，很多有關服用避孕丸及裝置子宮環等的疑似副作用，一一在醫學報告中出現，激起社會大衆留意

到甚麼方法節育才能又安全又有效，自此之後

，本會不斷的收到電話，詢問有關「安全期的計算方法」，有鑑於此，我們覺得應該把自然法節育的意義和效用，向大家解釋一下，這就是連接

二期，以頭版篇幅，刊登有關自然法家庭計劃的文章的原因。

本期的「自然法家庭計劃的歷史與發展」，

以及第九期的「自然法家庭計劃與家庭生活」，

均節錄自白禮達神父近著，「自然法家庭計劃」一書草稿第一、二章，文內把自然法節育的精神——愛，以及自然法的來源不厭其詳地逐一介紹

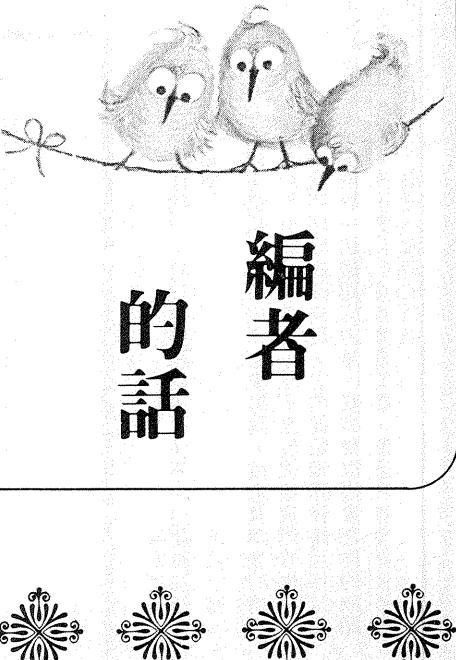
，希望各位讀過這二篇文章後，對爲甚麼要採用自然法家庭計劃，不再懷疑。

「不求自然，正要學習」深入淺出地把每一個人，對人處事的態度，用三個例子來譬喻，相信您們讀了會有共鳴，雖然用三個例子來說明人生百態十分不可能，但此文着重在於捷君所說的，婚姻是應該「不求自然，正要學習」。另外一篇與婚姻生活有關的文章是夫妻談，它寫出一對夫妻在憤怒當頭，雖然互不相讓，但當他們體會到口角的背後，彼此真正的需要時，只要在平靜之後，大家能坦誠地討論，夫妻口角一樣能幫助彼此的溝通，風與情處理憤怒的方法，可資借鏡。

海鷗君在參加「蓋斯突治療法GESTALT THERAPY」中的敏銳訓練課程後，爲我們簡略的介紹，整個課程進行的情況，以及主持人如何利用即時的各種情況，帶動小組，達到設立課程的目的，相信能令大家，對這近來很爲人樂道的「蓋斯突治療法」，有初步的認識。

另外樂天君的「小王子」，因爲已另爲文介紹，故不擬在此贅筆，惟近日有「小王子」的電影上映，讀者中若有已看過者，請與本文作一比較，我們更歡迎您們能來函與大家一同分享心得。

編者的話



朋友：假如您想與一個有經驗的人共同商討解決您的

戀愛、婚姻問題

請與公教婚姻輔導會聯絡