

自然法

家庭計劃

簡易徵狀體溫法

編輯 香港公教婚姻輔導會

出版 香港公教真理學會

自然法

家庭計劃

簡易徵狀體溫法

編輯

香港公教婚姻輔導會

出版

香港公教真理學會

前 言

香港公教婚姻輔導會多年前曾出版「自然節育法概說——自然法家庭計劃」一書，詳細介紹各種自然家庭計劃法，並於再版時略為增刪。最近，很多人提議為初學自然法家庭計劃者，介紹自然法之一的「徵狀體溫法」，於是我們專誠為初學者輯錄這本書。

本書主要介紹簡化了的「徵狀體溫法」，現稱為「簡易徵狀體溫法」，為使讀者更易理解這方法，本書主要以顏色圖表作解釋，採用自然法家庭計劃的人士，可用顏色或不用顏色在圖表上作標記，悉隨尊便。

本書因篇幅所限，未能介紹自然法家庭計劃的發展經過及在一些特殊情形下如長週期或分娩後等使用自然法家庭計劃的規則。讀者如對這些方面感到興趣，可參閱「自然節育法概說——自然法家庭計劃」一書。

本書首三章為釋疑、撮要介紹該法的理據及應用法則，第四章介紹的其他法則與尾隨的附錄，則為補充資料，用者只要按步就班，嚴格遵守法則，「簡易徵狀體溫法」是非常有效的。

本書承蒙陳鴻偉醫生協助核對醫學資料及有關內容，我們深感榮幸。陳醫生是一位熱心教友，對推動「自然法家庭計劃」不遺餘力，在此謹向陳醫生致謝。同時，也在此特別感謝提供相片，以助本書編輯之用的主內兄弟姐妹，願上主祝福他們的家庭。



香港公教婚姻輔導會
自然法家庭計劃教育組
1997年8月

目 錄

前 言	3
夫婦經驗談	7-9
簡易徵狀體溫法	
第一章	
何謂自然法家庭計劃	11
第二章	
可孕與不可孕的標記	15
第三章	
簡易徵狀體溫法的應用	29
第四章	
給熟習徵狀體溫法使用者的兩個規則	45
附錄	51



夫婦選用自然法家庭計劃，因為
它促進夫婦間的合作



夫婦經驗談

陳太：你說這是個簡單的方法？對我來說它卻很複雜！

黃太：它看似複雜，但當你學懂後，就像泡茶般簡單，而且不花你多少錢。

陳太：那麼要多少時間才學懂？

黃太：只需很短時間你就能讀完這本書，多讀幾次你便會明白了。

陳生：又要多少時間才能熟用這方法呢？

黃太：大部份的夫婦在數月後便能掌握這方法，亦有些需要較長或較短的時間。

陳生：我對這方法感到很陌生。

黃生：當我第一次讀這本書，我也有這陌生的感覺，全賴太太為我解釋。女士較易明白這些事情。

黃太：我真幸運，我丈夫是個很聽教的學生。當他理解、明白這方法後，就能與我合作，並且協助我買體溫計和做記錄。

陳太：你們對自然法家庭計劃有何體驗？是否很難學會？

黃太：當初是很難的，也曾想過放棄，相信我丈夫比我更感困難。

黃生：說真的，起初我們都覺得困難，更懷疑我們會否學成，因為要學習的東西實在太多了。

陳生：那你們為甚麼不停用呢？

黃生：我太太的朋友們不斷告訴她自然法家庭計劃的好處，和其他方法的不良後果，之後，她便很熱衷這方法，這當然亦影響了我。

陳太：現在你們又覺得怎樣呢？

黃太：有時我們仍會感到困難，但我覺得我倆的婚姻關係卻因此而鞏固了。

陳生：何以如此說？

黃太：我覺得我倆因使用這自然法家庭計劃增進了彼此的瞭解，學會了尊重對方，現在我比以前更愛我的丈夫！

黃生：對，透過自然法家庭計劃，我們更全面地分享我們的生活，彼此的關係更密切。

黃太：很多用自然法家庭計劃的夫婦都會有同感，事實上，用自然法家庭計劃的夫婦中很少有離婚的，這已是廣為人知的了。

陳生：那麼自然法家庭計劃已解決了你們所有的問題。

黃太：也不能這樣說，我們有開心也有不開心的日子，仍須共同面對困難和失望的時候。

黃生：夫婦如能彼此認識和瞭解，定能共同面對困難。

夫婦選用自然法家庭計劃，因為
它促使夫婦互相尊重



陳太：我仍然覺得這方法很困難。你說這方法簡單，但這書卻需如此多的篇幅來解釋。

黃太：這書主要是幫助夫婦辨別可孕期的開始和結束。

陳太：這點我明白。

黃太：為短週期的婦女來說，可孕期在週期的第六天開始；而長週期的婦女，可孕期則在第七天開始。

陳太：這些我都知道。

黃太：可孕期完結的守則較為複雜。你可能留意到在週期結束前，宮頸黏液會產生變化，黏液變得清澈、稀薄、潤滑、像生蛋白似的，但突然間它又會變得很黏稠、混濁及很厚似的。再過一、兩天，黏液就消失了。

陳太：我都有留意到，但這代表些甚麼？

黃太：在這同時，體溫亦會明顯地升高了一點。

陳太：是嗎？幹嗎我從沒有留意到這點。

黃太：假如你有記錄體溫，你便會留意到。

黃生：對呀，我是負責為她記錄體溫的。

黃太：那薄的、潤滑的或像生蛋白的黏液稱為“易孕型黏液”，在這種“易孕型黏液”排出的最後一天之後，數三個高溫日，在第三個高溫日的晚上便是可孕期的結束。

陳生：好複雜呀！

黃生：我以前也有同感。

陳太：不用擔心，我會再次向他解釋，我已不是第一次向他解釋的了。

黃生：看你太太對你好好！

陳太：其實這方法也很簡單，為甚麼需要用一本書那麼多去說明呢？

黃太：最初自然法家庭計劃的守則都是很簡單的；可惜人們使用時經常出錯，而那些守則也有不可靠之處。然而導師們不斷從錯誤中學習，研究人員也從研究中發現更多可孕與不可孕的徵狀。現今，自然法家庭計劃的守則已是非常可靠，導師們會盡量確保學習此法者完全明瞭這些守則，並正確運用。

陳太：希望我們也能成功學會這方法。

夫婦選用自然法家庭計劃，因為
它是個可靠的方法



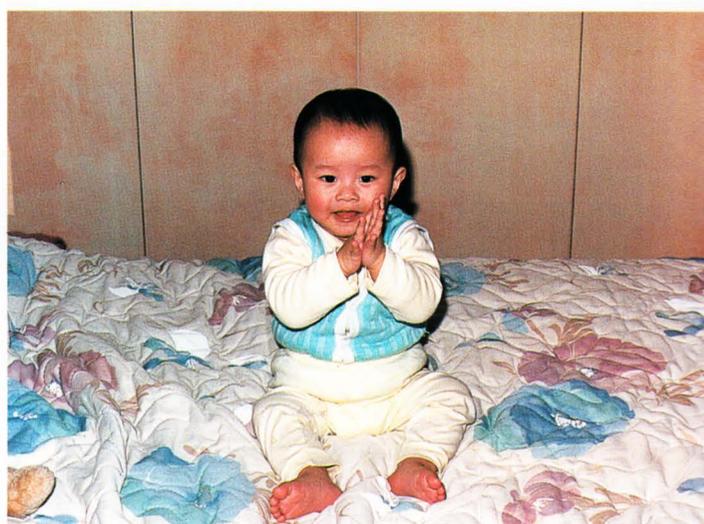
簡易徵狀體溫法

第一章

何謂自然法家庭計劃



夫婦選用自然法家庭計劃，因為
計劃生育



第一章：何謂自然法家庭計劃

1. 自然法家庭計劃是甚麼？

自然法家庭計劃是一種調節生育的方法，毋須服食葯物或使用外物阻礙懷孕，婦女只需透過觀察自己的生育力徵狀的變化，例如：基礎體溫、宮頸黏液等，便可分辨可孕期和不可孕期；在夫婦互相合作下，選擇受孕或避孕。

2. 自然法家庭計劃就是「日曆法」嗎？

不是。日曆法是其中一種自然生育調節方法，始於 30 年代。由於此法不適用於某些月經週期長短不規則的婦女、產後或處於更年期等生理變化階段的婦女，三十多年前已被更可靠的方法所取代。

3. 這些可靠的方法是甚麼？

有三種：基礎體溫法、黏液或比林斯排卵法以及徵狀體溫法。更有些人將日曆法和基礎體溫法加在一起使用而成為日曆體溫法。

4. 哪一個自然方法最好？

沒有任何一個方法是最好的。有些夫婦會認為某方法最適合他們，但另一些夫婦會比較喜歡另外一個方法。例如，有些夫婦認為黏液或排卵期方法容易使用。這是一種非常簡單的方法，在世界各地及在中國都廣泛地被人成功地採用。另一些夫婦則會覺得體溫法較為易用。又另外一些人較喜歡兼用多種方法，如徵狀體溫法等，這方法較複雜，因為採用這方法的婦女需要記錄一些可受孕和不會受孕的不同徵狀，但有些人覺得這種方法比較可靠。

5. 學習自然法家庭計劃困難嗎？

這些方法的規則很易明白，但要花一點時間學習如何實行。有人說只有受過高深教育的人才能學習自然法家庭計劃，事實上，所有婦女，不管有沒有受過教育，都很易學會辨認可孕和不可孕的自然訊號，從而遵守自然法家庭計劃的規則。

第一章：何謂自然法家庭計劃

6. 採用自然法家庭計劃，夫婦需要如何配合？

夫妻倆人要通力合作去觀察和記錄受孕和不受孕的徵狀，若夫婦想暫時避免有小孩子的，便需要在可孕期間，推遲行房（包括避免性器官接觸）。一般三十日的週期，約有九天左右需要禁慾，期間夫婦要學習忍耐，並可以更多不同方式表達愛意與關懷。若夫婦希望生育，便應在可孕期間行房。

7. 實行自然法家庭計劃的夫婦，會有甚麼好處？

我們發現現代的自然法家庭計劃非常可靠，從醫學的觀點來說，自然法家庭計劃是絕對安全的。由於這些方法需要夫婦之衷誠合作，故實行自然法家庭計劃的夫婦會加強雙方的溝通，促進雙方的感情。從道德的觀點來說，這些方法完全可以接受。這些都是採用自然法家庭計劃的夫婦會發現的好處。

8. 這些方法的可靠性如何？

經過適當指導和認真學習的夫婦，這些是非常有效的方法。根據科學研究報告顯示，小心遵守規則的夫婦，有效程度由百分之九十五至超過百分之九十九。

9. 自然法家庭計劃的實驗效果如何？

根據英國醫學雜誌 *British Medical Journal*, 18-9-1993 引述，使用自然法而意外受孕的比率，以每年一百名婦女計算：0.2（印度，加爾各答）；3.6（意大利）；0.8, 1.8, 2.3（德國）；2.7（英國）；4.3（利比里亞）；8.3（贊比亞）；4.7（智利）。

1993 年在上海的研究結果是百分之 1.18。

10. 如何更深入認識和學習自然法家庭計劃？

這本小冊子以簡單的方法介紹徵狀體溫法，特別適合一些初學人士。假如你想使用此法或尋求更詳盡的了解，應向有經驗之導師尋求指導。香港公教婚姻輔導會是一個本著天主教信仰推動幸福婚姻的志願組織，推廣自然法家庭計劃是該會其中一個專業範圍，有關自然法家庭計劃的詳細內容，可參閱「自然節育法概說——自然法家庭計劃」，此書在香港公教婚姻輔導會及港、九公教進行社有售。

第二章

可孕與不可孕的標記



第二章：可孕與不可孕的標記

所有的自然法家庭計劃方法，同樣需要小心觀察受孕與不受孕的標記，徵狀體溫法主要有兩類的標記顯示在月經週期中可孕與不可孕的期間：一是子宮頸黏液，二是當一個人完全靜止時的基礎體溫。

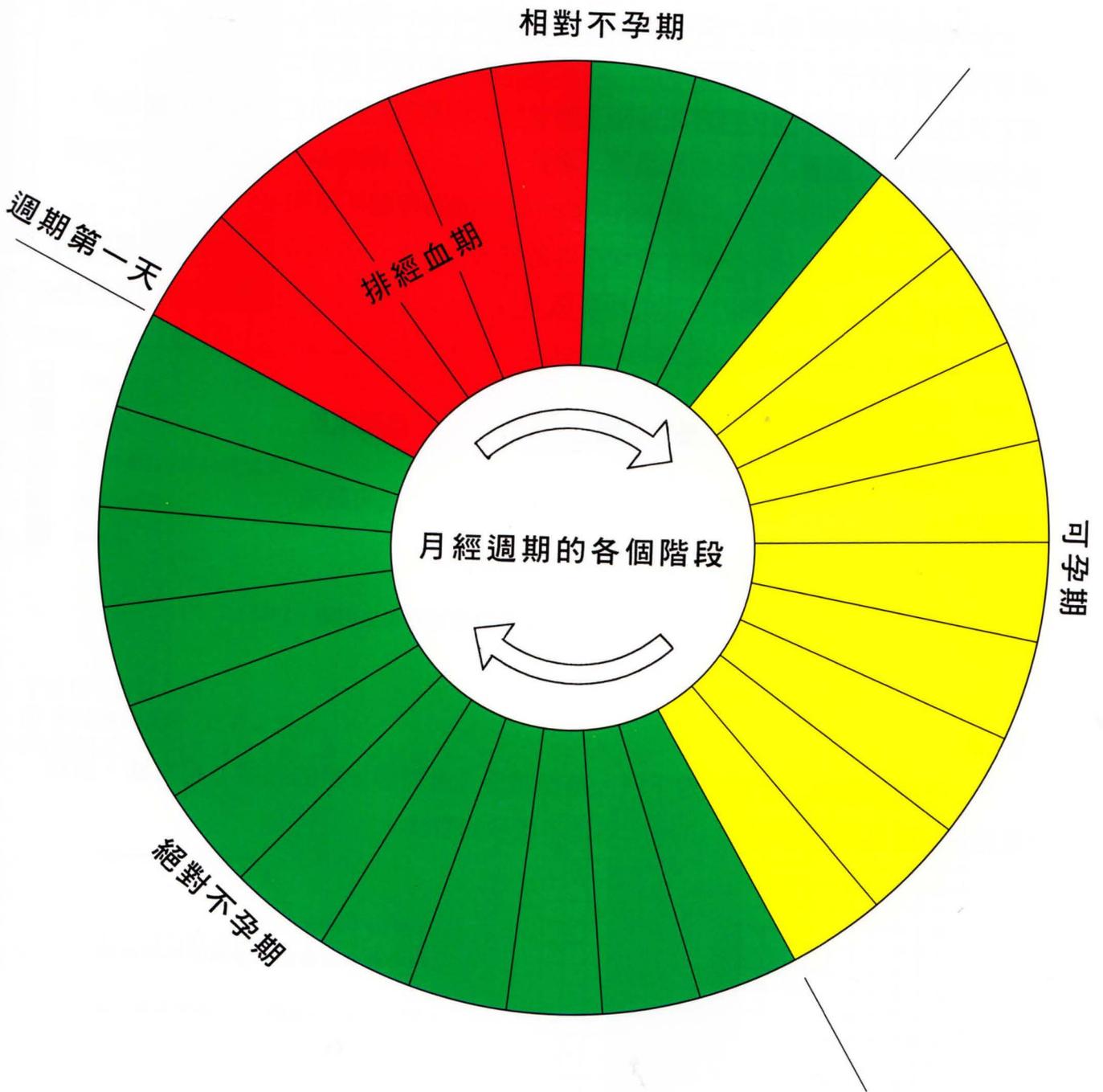
月經週期的不同階段

月經週期可分為三個時期。第一階段從排經血的第一天開始，一般維持至出血停止之後幾天。這期的長短每個月經週期都有不同，懷孕的機會相當微，稱為經後期，又稱為相對不孕期。第二期是可孕期，長短也不一，一般為期一週多。第三期是行經前期，又稱絕對不孕期，期間任何時間都不會受孕，與其他兩期相比，第三期的長短相當穩定，約為八天至十二天。

月經週期的長短

月經週期的長短，不盡相同。有些女性每週期只有二十六日，甚至更短；也有一些每週期為四十多天。一般都是二十七至三十二日之間。個人的月經週期也會有長短不一的現象，例如初行經以及臨近更年期時，經期便紊亂。

月經週期



第一期 相對不孕期

黏液

在月經週期起首幾天，女陰部位很少有黏液，此一現象即表示，所有女性在月經週期為首的五天，都是不可孕期；而那些月經週期經常長過二十六天的婦女，則首六天也是不會受孕的。月經乾淨後，婦女可能會覺得女陰部位不但不感覺潮濕，反而有很乾燥的感覺，甚至有點痕癢、繃緊。這是不可孕的徵狀。但是我們不能保證在這期間絕對不可能受孕，所以我們稱此段期間為相對不孕期。

辨認乾燥及黏液日子，婦女會用不同方式去形容她們的感覺和所見到的事物。從她們所描述的，可助她們辨認乾燥和黏液日子，她們所感覺到的較她們所見的更重要。

	<u>感 覺</u>	<u>表面現象</u>
乾燥日子	感到乾燥、繃緊、痕癢。 感到「很乾淨」。	沒有黏液

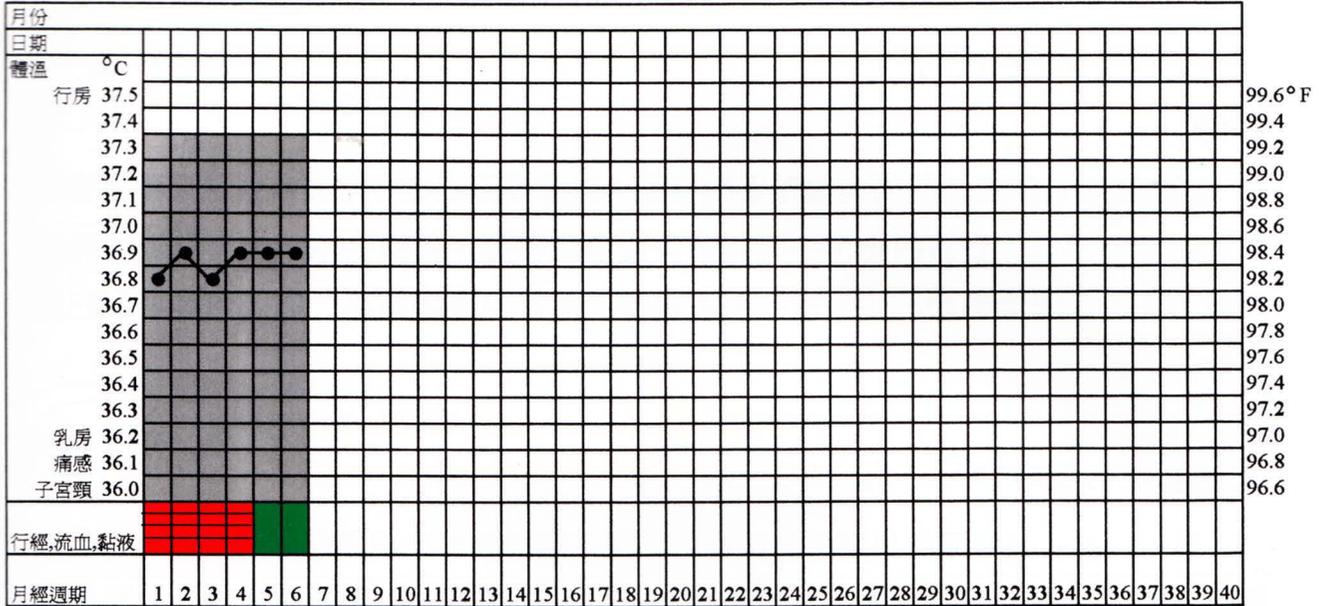
(取材自世界衛生組織，1982)

體溫

在行經將開始之前體溫會下降，基礎體溫（身體靜止時的溫度）相當低。所以低體溫其實是新週期開始的訊號，不是不可孕的徵狀。

徵狀體溫記錄表

過去最短週期：二十七天



- 行經, 流血
- 乾燥日
- 不易孕型黏液或不感乾燥日
- 易孕型黏液
- 巔峰日

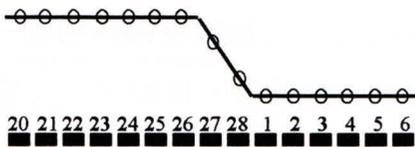
可孕期開始：第七天

可孕期結束：

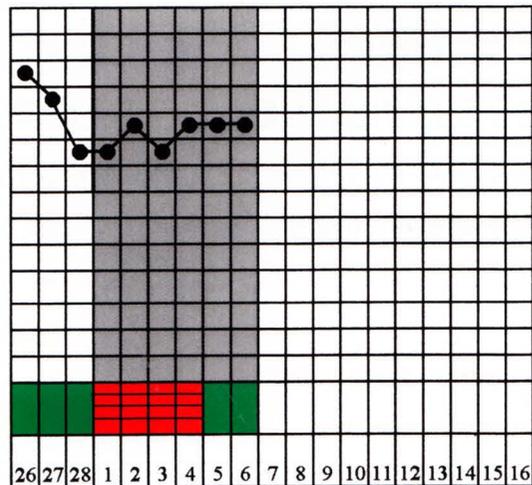
巔峰日：

下列日子屬第一期：

- (i) 無論週期長短，起首之五天。
- (ii) 週期為二十六天或以上的，第六天也屬第一期。



在行經將開始之前，體溫就會顯著下降。



相對不孕期

第二期 可孕期：黏液

黏液

婦女在第一期感到陰道有很乾燥的感覺，過了幾天之後，可能會發現這種感覺消失，跟著會感到有黏液的出現。有些婦女或者會發覺，月經一完，便有黏液。乾燥感覺消失或者呈現濕潤感覺或是有黏液出現，就是月經週期第二期（可孕期）已經開始的訊號。

不易孕型黏液

最初出現的黏液可能是濃厚的黃褐色黏液。隨後就會出現濃厚膠狀液體。這些液體不透明、渾濁，有時成線狀，感覺是很薄、很易脆的，沒有彈性，也不能拉長。用顯微鏡來觀察，這些黏液好像很密的篩網，精子難以通過。這種黏液稱為不易孕型黏液。

易孕型黏液

排卵前幾天另一種黏液會出現。這種黏液澄清、稀淡，像水一樣明清，又或者像生蛋白一樣。有時這種黏液也會渾濁，或者呈現紅色、粉紅色或棕色，這是因為其中有血絲。這種黏液可以拉長，像條透明的線一樣，令人感到很潤滑。用顯微鏡觀察，這些黏液中像有孔道，精子很容易通過。此外，由於這些黏液是鹼性的，可以保護精子免為陰道的酸液殺死。由於這些黏液可以增強精子的活力，又能保護精子，令卵子受精機會增加，所以便稱為易孕型黏液，易孕型黏液會出現一天至多天。

易孕型黏液出現的最後一日稱為巔峰日。排卵的日子，可能就在巔峰日前一兩天或過後兩天中的任何一天，但有百分之八十的可能是在巔峰日。排卵後，不易孕型黏液的比例會迅速增加，黏液不再潤滑。

第二期 可孕期：體溫

溫度

可孕期開始時，基礎體溫沒有變化。到了巔峰日，體溫絕大多數會上升。體溫升高的方式，可能是循序漸進，也可能是突如其來，甚至是飄忽不定的，但到頭來總會升高，比平常的體溫高約攝氏零點二度。體溫高之前的四天之內，以及之後的兩天之內，都可能是排卵期。由巔峰日之後的高溫日起計，第三天就是可孕期的終結，到第三天黃昏，可孕期便過去了。

可孕期的其他徵狀

可孕期間或許會有其他徵狀，這些徵狀人人不盡相同，但一般有以下幾種：

- 甲. 痛： 痛有多種，或者是腹部有沉重之感，歷時一兩天；或者是腹部有劇痛的感覺，維持幾秒至幾小時；或者是背痛，像要蔓延到腹來一樣。
- 乙. 少量出血： 小部份婦女會有少量出血情形，黏液中出現血絲。
- 丙. 乳房敏感： 體溫升高時，乳房可能會變得很敏感，經不起撫摸或按壓。婦女也可覺得乳房有沉重脹滿感。

最易受孕的時候

據上面各段所述，第二期的末期是整個月經週期中最易受孕的日子。排卵時雌性素的分泌量大增，令黏液和子宮頸的情形改變，易於察覺。

第三期 絕對不孕期

黏液和體溫都沒有任何特別的變化。所以第三期何時開始，要推算出來。由於體溫升高之後的第一天是有可能排卵的最後一天，而由於卵子的生命不會超過二十四小時，所以，絕對不孕期在巔峰日之後體溫升高的第三天黃昏時開始，通常是巔峰日之後的第四天。

黏液

黏液會變得黏稠、混濁或者完全消失，這都是不易孕型黏液。但這期間許多婦女的大部份日子都很乾燥。

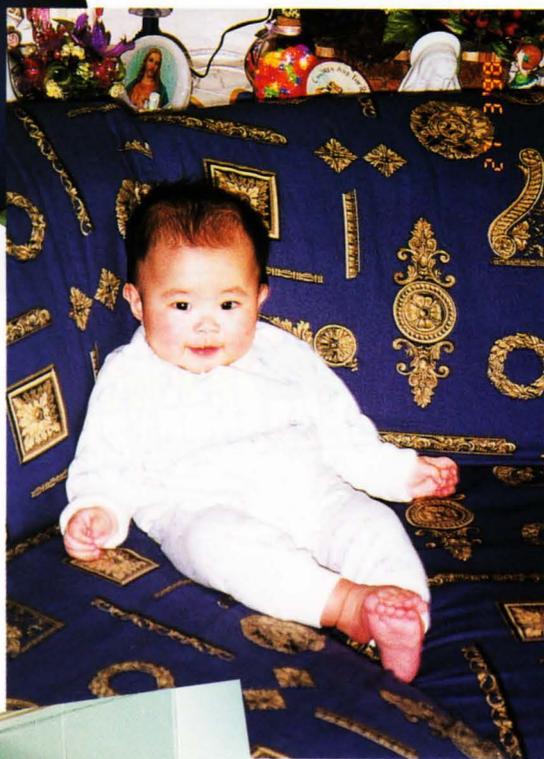
體溫

體溫維持在高水平，直至月經週期結束。體溫下降接著便是月經來潮。所以體溫下降是標誌著月經週期的結束和新週期即將開始。

撮要

- 第一期：相對不孕期
- 甲、
 - (i) 無論週期長短，起首之五天。
 - (ii) 週期為二十六或以上的，第六天也屬第一期
 - 乙、女陰感到很乾燥的日子。
- 第二期：可孕期
- 甲、行經之後，所有女陰沒有乾燥感覺的日子；有變化的日子；感到潮濕的日子；女陰有潤滑黏液的日子。
 - 乙、基本上，從體溫升高以前，到巔峰日之後體溫升高的第三天黃昏。
- 第三期：絕對不孕期
- 甲、基本上，由巔峰日之後第四天黃昏到下次行經。
 - 乙、巔峰日之後體溫升高之後第三天黃昏到下次月經來潮。

夫婦選用自然法家庭計劃，因為
它對身體無害



第三章

簡易徵狀體溫法的應用



第三章：簡易徵狀體溫法的應用

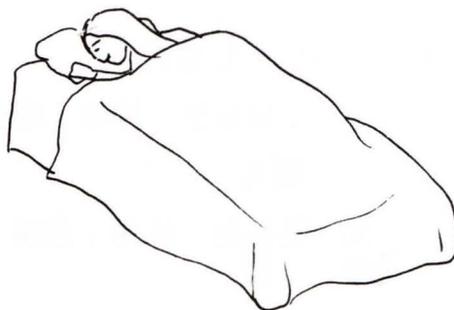
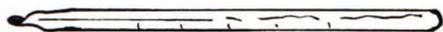
徵狀體溫法，就是綜合採用各種自然法的知識與應用技巧，以斷定可孕期和不可孕期的方法。換句話說，就是運用計算及觀察體溫的上升以及其可孕和不可孕的徵狀，從而更準確地斷定可孕期。由於可以用不同的方法來綜合種種資料，故此徵狀體溫法也有多種。譬如，可以用黏液法來計算可孕期何時開始，用基礎體溫法來決定可孕期何時結束，這即是被稱為黏液體溫法。下列的方法主要是黏液法及基礎體溫法混合，再以其他可孕和不可孕的徵狀為輔。方法詳列如下。若能小心遵守這些法則，會發覺此法極為可靠。

甲. 一般規則

1. 小心測量體溫：
 - (i) 使用一般的基礎體溫計比較可靠。
 - (ii) 量度方法要相同，如每次都把體溫計放在口中。
 - (iii) 每日清晨醒來立刻測量體溫。
(註：凡夜間工作及輪值工作者，則在睡醒時測量。)
 - (iv) 若使用跳字體溫計，應留心以下幾點：
 - a. 使用一枝可靠的體溫計。若有懷疑，把讀到的溫度，與基礎體溫計比較一下。
 - b. 把體溫計放在舌頭下，探測的地方，必須在舌下的纖維囊。
 - c. 探測溫度時，保持體溫計平穩。
 - d. 閉上嘴巴。
 - e. 時常把體溫計放於同一位置，及在嘴內的同一方向。
 - f. 帶假牙者和透過嘴巴呼吸者，會讀到較低體溫。
2. 測量體溫時間最短不少過五分鐘。
3.
 - (i) 把體溫記錄在徵狀體溫法記錄圖表上。
 - (ii) 若溫度在兩個讀數之間，即使是較接近上面的讀數，也要當作是下面的讀數。例如，在攝氏三十六點四度與三十六點五度之間，則寫作三十

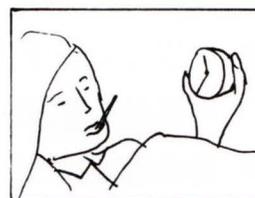
體溫

基礎體溫計



(1) 量度基礎體溫的體溫計

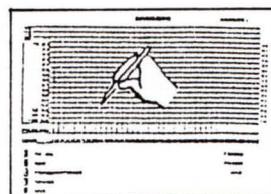
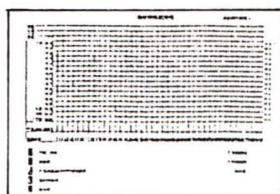
(2) 基礎體溫是指身體靜止時的溫度



(3) 量度體溫前檢視體溫計

(4) 把體溫計置於舌下

(5) 測量體溫不少於五分鐘



(6) 察看所得溫度

(7) 取出徵狀體溫記錄表

(8) 記下體溫



×



✓

(9) 量度方法要相同

4. 分辨黏液的種類
 - (i) 不易孕型：線狀；感到很易折斷；可能會很濃厚；有黏性；不透明；渾濁。
 - (ii) 易孕型：稀薄；澄清；像水；像蛋白；很潤滑；可以拉長。

5. 在適當時候，在圖表上記下下列各項：
 - (i) 週期內行經或流血的日子。
 - (ii) 乾燥的日子。
 - (iii) 有變化的日子(若有發現)。
 - (iv) 不易孕型黏液。
 - (v) 易孕型黏液。
 - (vi) 房事。

6. 在圖表上記下其他徵狀如痛、小量出血和乳房的變化等。

7. 記下可能影響體溫的事情：例如，疾病、失眠、著涼、昨晚飲了酒、情緒不安、在不同的時間測量體溫等等。

附註：

很多專家如雷策爾醫生 (Dr. Roetzer)建議夫婦們描述他們感覺到的黏液與其他變化徵狀。縱使圖表上沒有足夠空位供描述這些徵狀，夫婦們可在圖表背頁作記錄，如右頁左下圖所示。

紀錄符號

- 黏液：
- 行經，流血
 - 易孕型黏液
 - 乾燥日
 - 巔峰日
 - 不易孕型黏液不感乾燥日

宮頸黏液的意義

感覺

不易孕型黏液 感到「不再乾燥」。
感到「有些流質東西」。
感到有些黏性。

易孕型黏液 感到潤滑、濕、潮濕、
感到有些潤滑似的。

表面現象

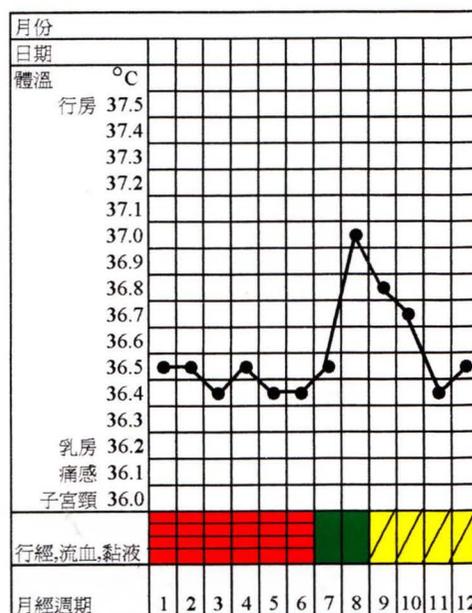
混濁的、不透明的、白色、黃色、粉紅色的、
濃厚的。

清晰的、像玻璃的、似水的、有如鮮蛋白、
可能有血漬、也有呈粉紅色的、黃的、咖啡色的、
稀薄的、似有韌力的、可拉成絲的。

(取材自世界衛生組織，1982年)

有些人喜歡詳細紀錄黏液及其他變化，
如下表所示。詳細紀錄方法可參考本書附
錄二之練習。

5	36.7 (有血)
6	36.7 (乾燥)
7	36.6 (乾燥)
8	36.7 (轉濕)
9	36.6 (膠狀；濁)
10	36.7 (膠狀；濁)
11	36.7 (潤；清)
12	36.6 (膠狀；清)
13	36.5 (膠狀；清)
14	36.7 (膠狀；清)
15	36.8 (黏；濁)
16	36.9 (黏；濁)
17	36.9 (乾燥)
18	36.9 (乾燥)



體溫受某些因素影響

記下可能影響體溫的事情，如：第八天至第十天：感冒

乙. 可孕期與不可孕期

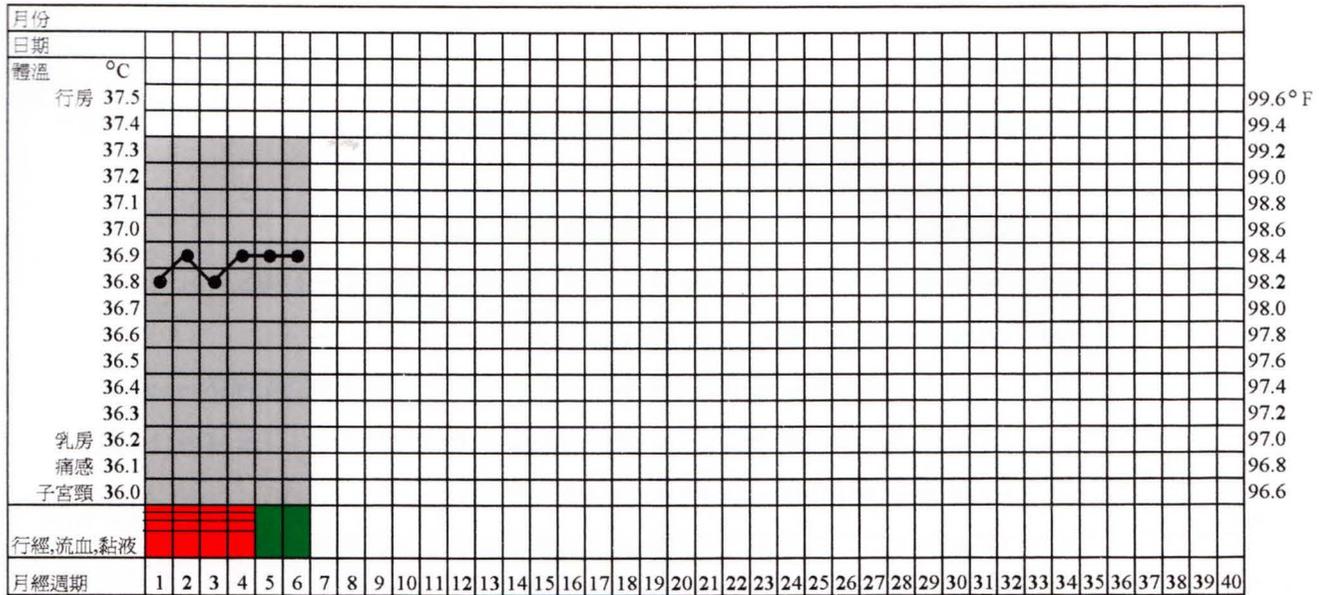
第一期：相對不孕期

1. 下列日子屬第一期：
 - (i) 週期首五天。
 - (ii) 若最短的週期為二十六天或以上，則第六天也是。
 - (iii) 注意：週期為首的五、六天幾乎永遠是不孕期，但若呈現黏液，此乃可孕期的標記。對於一些週期少於 21 天的婦女，週期首六天也應視作可孕期。

2. 下列時間視作「可孕期」：
 - (i) 早上。因為不能在早上斷定當天陰道是否乾燥。故在相對不孕期內，早上應視作可孕期。
 - (ii) 行房後翌日。因為，行房之後，黏液也難以辨認。在相對不孕期內行房後的翌日應視作可孕期。

徵狀體溫記錄表

過去最短週期：二十七天



- 行經, 流血
- 乾燥日
- 不易孕型黏液或不感乾燥日
- 易孕型黏液
- 巔峰日

可孕期開始：第七天

可孕期結束：

巔峰日：

週期首五或六天屬於
相對不孕期

第二期：可孕期

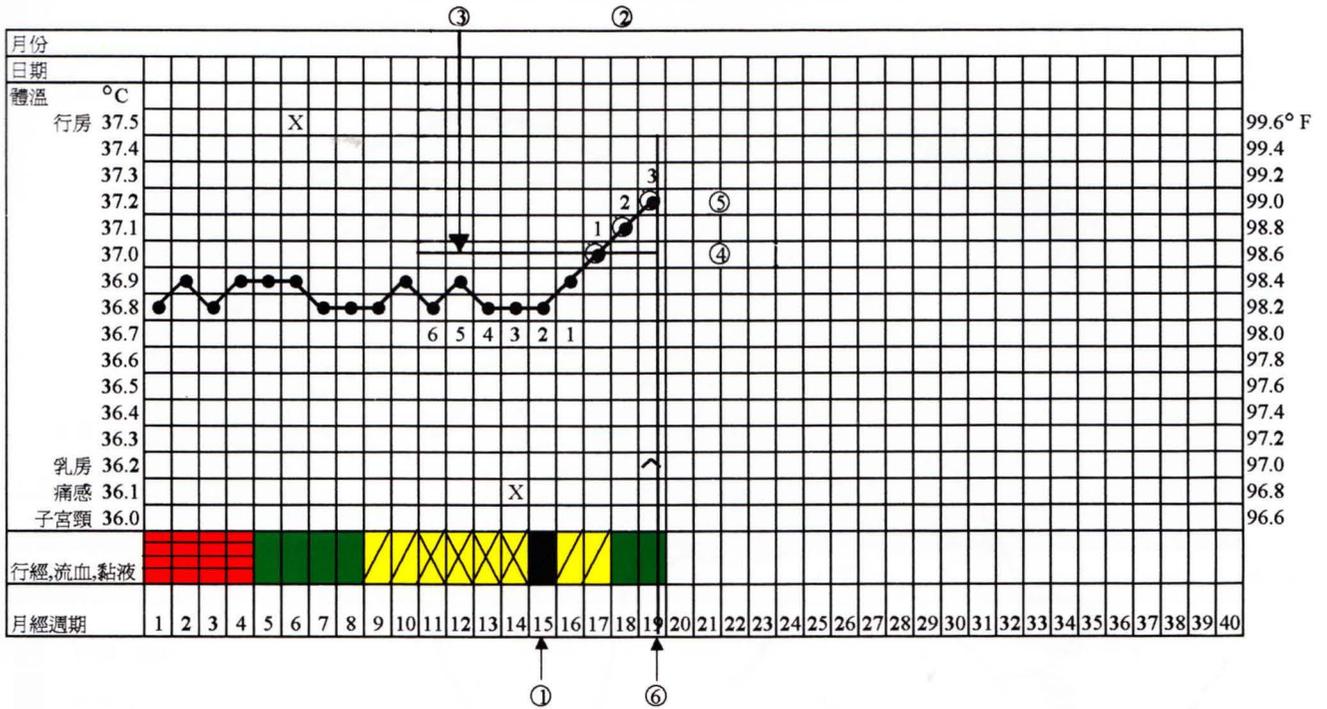
1. 可孕期開始
週期的第六或七日應視作「可孕期」的開始。
2. 可孕期結束（以下①至⑥請參閱右頁圖表中之①至⑥）
 - ① 在易孕型黏液出現的最後一天（巔峰日）處畫一符號。
 - ② 把接連高溫的最初三天圈出來，寫上一、二、三。
 - ③ 在體溫升高第一天前六天較低溫日子中，選出最高溫的一天，然後在當天稍高的地方，劃一基線。劃基線的目的是清晰地區分體溫升高的首三天與前六天較低溫的日子。
 - ④ 高溫的第一天與第二天的溫度應在基線或基線之上。
 - ⑤ 第三個高溫的溫度最少應高於基線攝氏 0.1 度以上。
 - ⑥ 在高溫第三天的黃昏，可孕期結束。
 - ⑦ 為證實結果是否可靠，可以查一下表上記錄的其他徵狀，痛、乳房脹滿敏感。
 - ⑧ 那些可以清晰地區分高溫期與低溫期的婦女毋須劃基線。

特別注意

1. 沒有易孕型黏液分泌的婦女和不能區分易孕型黏液及不易孕型黏液的婦女，應該注意：
 - (i) 在發現黏液的最後一天畫一記號。
 - (ii) 在黏液消失後，體溫升高的第三天黃昏，可孕期便結束。
2. 有些婦女會採用上述劃基線的方法計算可孕期，有些則不喜歡採用。假如你不採用劃基線這方法，則須注意：
 - (i) 溫度升高後首二天的溫度是高於前六天較低溫日子的溫度。
 - (ii) 溫度升高後的第三個高溫的溫度應高於前六天較低溫日子中最高溫一日的溫度，不少於攝氏 0.2 度。

徵狀體溫記錄表

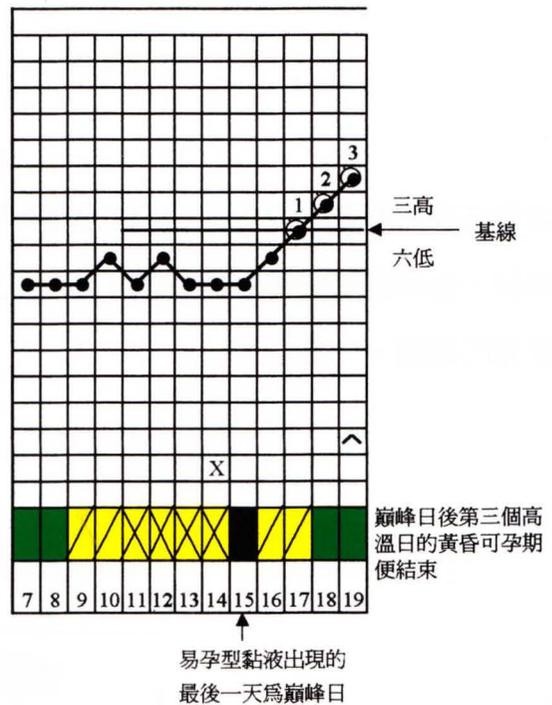
過去最短週期：二十七天



- 行經, 流血
- 乾燥日
- 不易孕型黏液或不感乾燥日
- 易孕型黏液
- 巔峰日

可孕期開始：第七天
 可孕期結束：第十九天黃昏
 巔峰日：第十五天

可孕期結束



巔峰日後第三個高溫日的
 黃昏可孕期便結束

懷孕



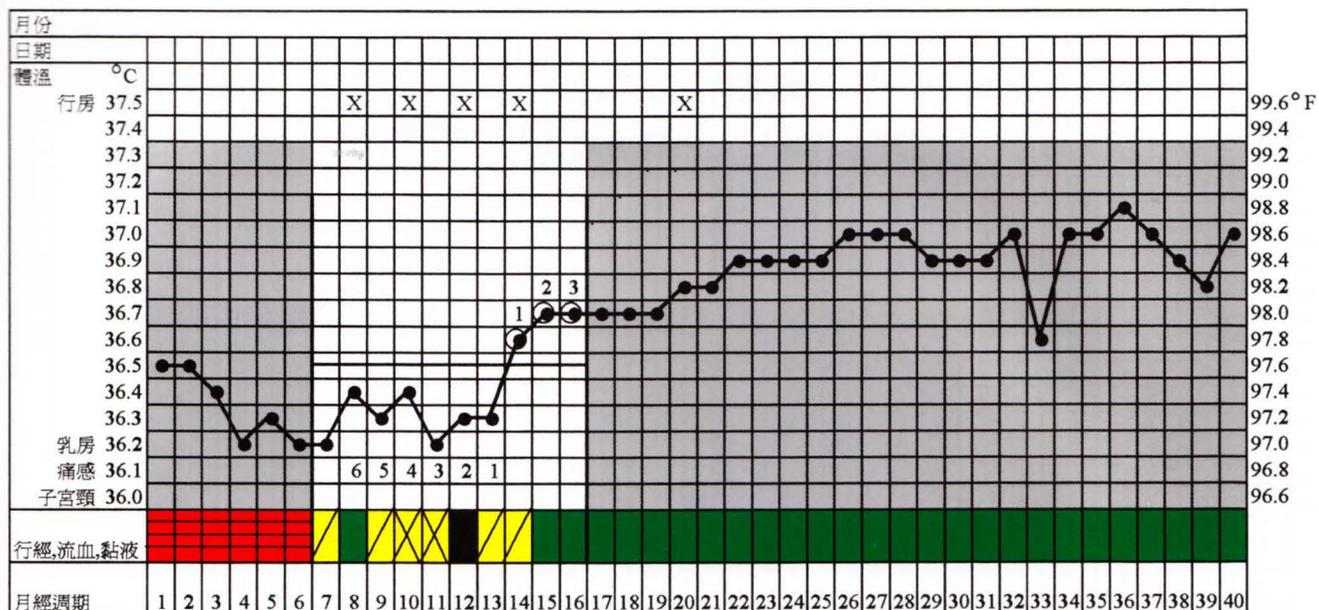
自然法家庭計劃可協助想生育的夫婦懷孕，也可協助不想生育的夫婦避孕。然而必須謹記，生命的降臨是一種恩賜，無論如何都是值得高興的，若意外懷孕，絕不應抗拒嬰兒的來臨。

夫婦選用自然法家庭計劃，因為
它避免夫婦依賴人工避孕工具和藥品

徵狀體溫法

徵狀體溫記錄表

過去最短週期：二十七天



- 行經, 流血
- 乾燥日
- 不易孕型黏液或不感乾燥日
- 易孕型黏液
- 巔峰日

- (甲) 如果希望有個孩子，則要在巔峰日；體溫上昇；及其前後的日子內行房。
- (乙) 如果體溫持續在高水平多過二十日，表示已經懷孕。
- (丙) 在平時應該行經的日子內沒有行經，並不一定表示懷孕。
體溫連續維持在高水平多過二十日，才是懷孕的訊號。

懷 孕

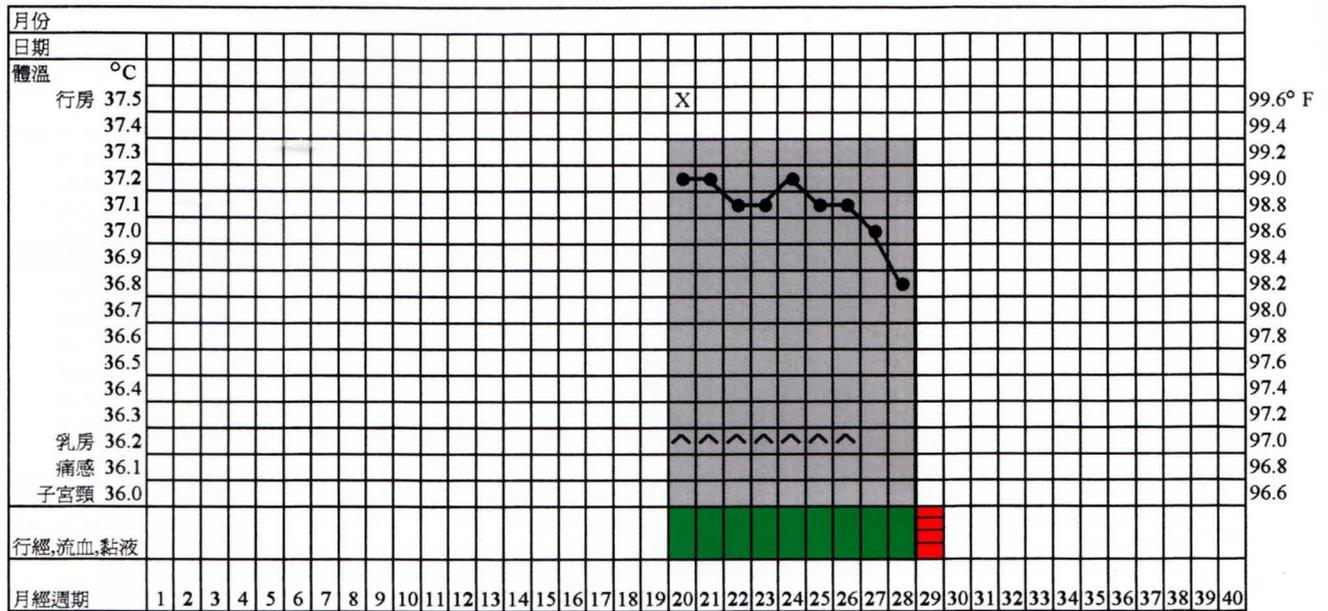
第三期：絕對不孕期

第三期通常沒有黏液，體溫維持在高水平，直至週期結束，乳房可能會脹滿敏感。第三期由巔峰日之後高溫第三天的黃昏開始，直至下次行經之前。

- 注意
1. 要準確斷定可孕期結束，必須小心遵守上述推測可孕期結束的法則。
 2. 週期結束時，檢查一下紀錄，對日後會有幫助：
 - (i) 巔峰日應大多是在週期結束前十二天至十六天之中。
 - (ii) 體溫升高前的六天，應大多屬可孕期。
 3. 對於那些絕對不想懷孕的人士，祇能在第三期方可行房。

徵狀體溫記錄表

過去最短週期：二十七天



- 行經, 流血
- 乾燥日
- 不易孕型黏液或不感乾燥日
- 易孕型黏液
- 巔峰日

可孕期開始：第七天
 可孕期結束：第十九天黃昏
 巔峰日：第十五天

假如沒有受孕，週期
 便進入絕對不孕期

撮要

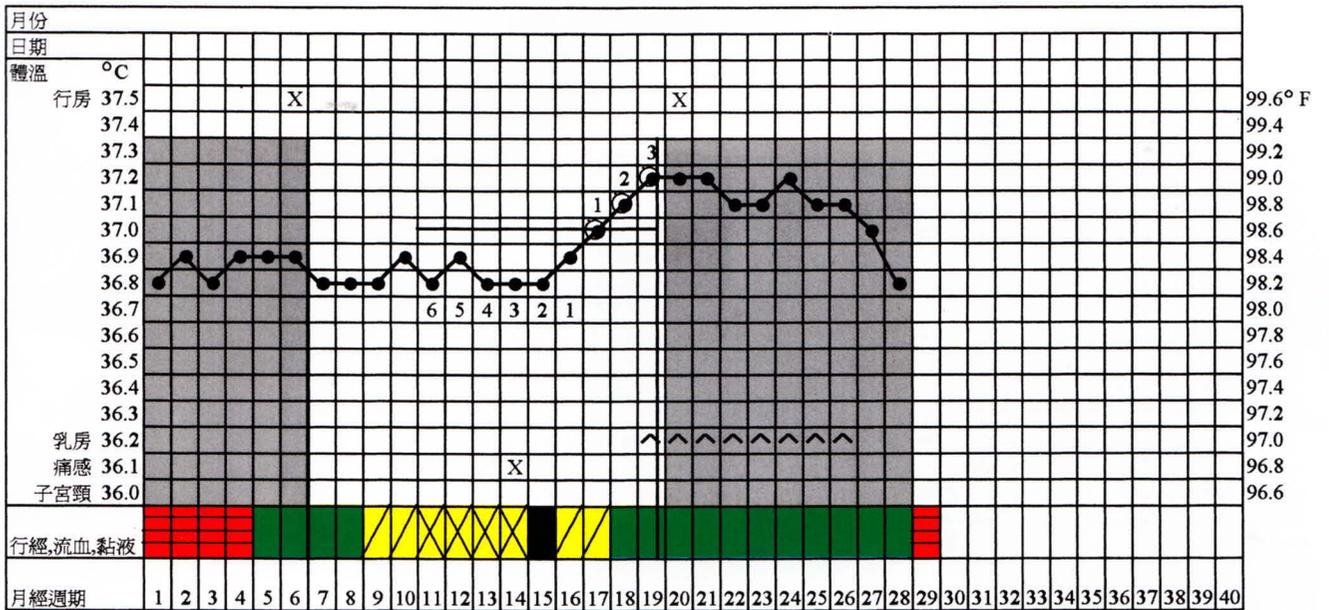
- 第一期：相對不孕期
- (a) 週期首五天或六天可視為不孕期。
 - (b) 早晨、行房後翌日，應視為可孕期。
- 第二期：可孕期
- (a) 可孕期在週期第六天或第七天開始。
 - (b) 巔峰日後體溫升高之第三個高溫日的黃昏，可孕期便結束。
- 第三期：絕對不孕期
- (a) 當體溫下降，第三期便結束。
 - (b) 假如體溫持續在高溫水平超過二十天，則是懷孕的訊號。

可靠的家庭計劃方法

純從方法上來說，簡易徵狀體溫法是十分可靠的，根據自然家庭計劃資深學者雷策爾醫生（Dr. Roetzer）指出，婦女在週期首五至六天受孕的機會低至六千分之一。此外，婦女留心，一旦有黏液的出現；便可能進入了受孕期，因為由第一期尾未到受孕期的開始，有需要留意黏液這類徵狀的來臨以作準則，故此夫婦若然想絕對地避免懷孕的話，採用第三期絕對不受孕期最為安全。若然懷疑第三期是否已開始，可以等待巔峰日後四天的高體溫來肯定第三期已開始。事實上第三期是絕無可能成孕的。

徵狀體溫記錄表

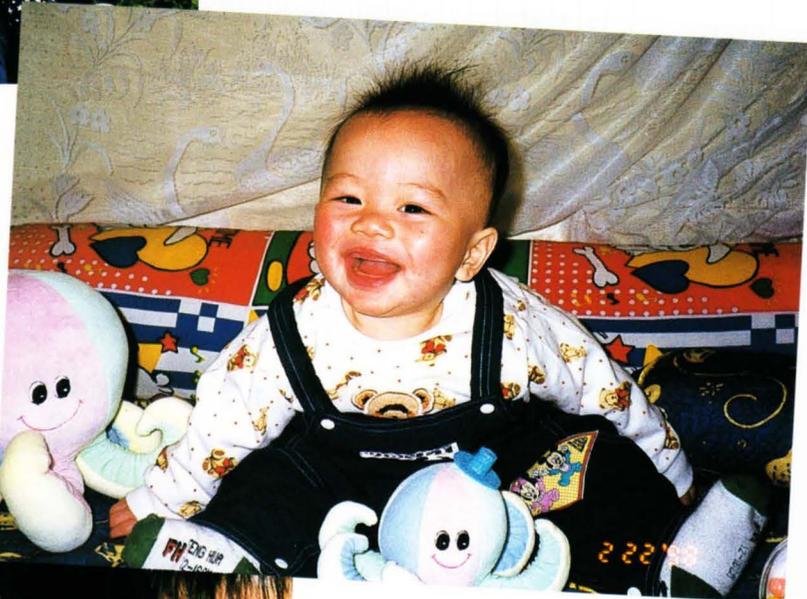
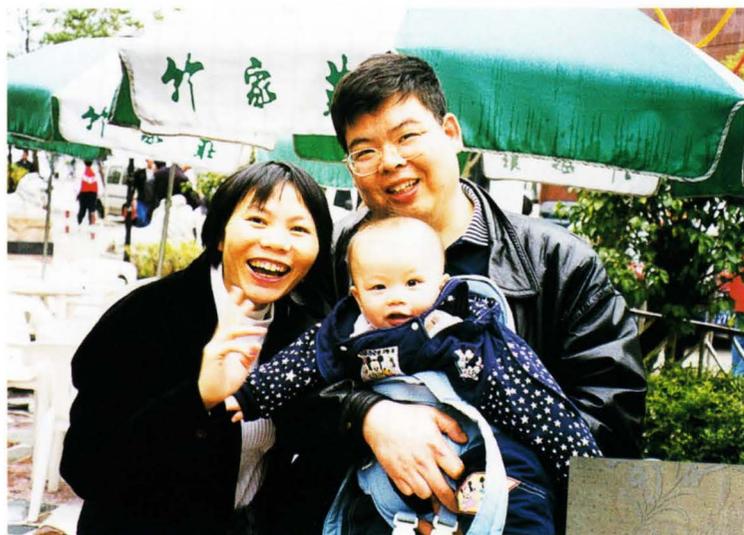
過去最短週期：二十七天



- 行經, 流血
- 乾燥日
- 不易孕型黏液或不感乾燥日
- 易孕型黏液
- 巔峰日

可孕期開始：第七天
 可孕期結束：第十九天黃昏
 巔峰日：第十五天

夫婦選用自然法家庭計劃，因為
它促進彼此愛慕



第四章

給熟習徵狀體溫法使用者的 兩個規則



第四章：給熟習徵狀體溫法使用者的兩個規則

婦女們如已有經驗分辨可孕期與不可孕期在感覺上的分別及觀察不同形態的黏液，她們可利用以下規則辨別可孕期的開始。

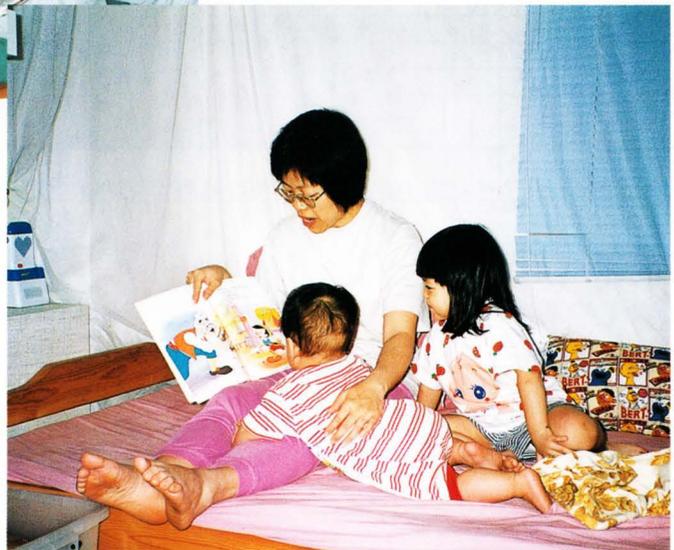
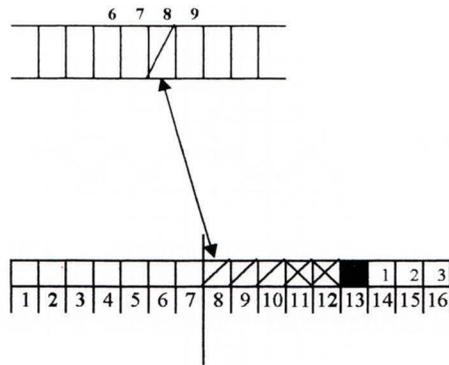
一、早期乾燥日子

婦女們月經週期如超過二十六日以上的，可能在第六、七日及跟著的日子感到特別乾燥，這些日子可視為不受孕的日子。但必須十分小心留意感覺上的變化及觀察黏液的情況，以更加確定是不孕期。以下有三點須注意的：

1. 月經過後，婦女可能明顯感到陰戶部位十分乾燥，亦可能感到痕癢或乾淨得呈拉緊現象。這些都是不受孕的標記。假如持續整日的話，這些日子都不會受孕。
2. 早上、行房後翌日都應視為可孕期。
3. 當乾燥等的感覺消失，或感到潮濕，或有些液體從陰道流出，或觀察到黏液已經出現，則可肯定已進入了可孕期。如不能肯定當天是否為一乾燥日子，則應視該天為可孕期。

早期乾燥日子的規則

乾燥日結束，可孕期開始



夫婦選用自然法家庭計劃，因為
它是個可靠的方法

二、日曆法規則

當婦女使用黏液體溫法超過一年後，她們可用另一個較簡單的方法確定可孕期的開始。她可從以往一年中知道自己最短的週期是多少天，以最短的週期日數減去二十，所得的日數就等如受孕期的第一天。舉個例子，最短的週期為二十七日，依規則減去二十日，則第七日便為受孕期的第一天。這是一個十分可靠的規則。

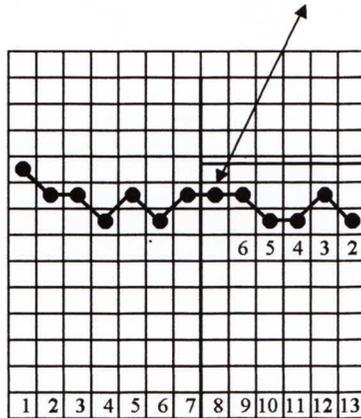
辨別可孕期開始的規則：

1. 用日曆法計算出可孕期最早在何日開始。（從過去最少十個月或更長的期間之內，選出最短週期的日數，此數減二十，即得。）
2. (i) 很乾燥感覺消失的第一天
(ii) 發現黏液的第一天。
3. 上述 1、2 兩項，那一天來得較早，那一天便是可孕期的第一天。

日曆法規則

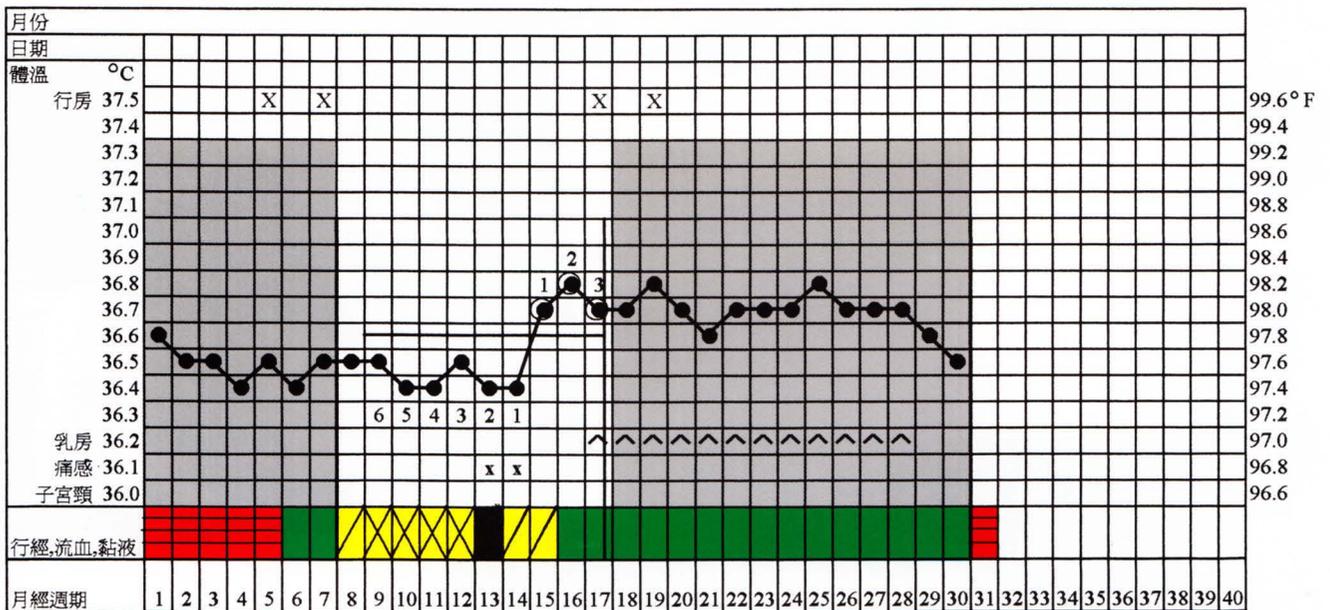
$$\begin{array}{r}
 28 \\
 - 20 \\
 \hline
 8
 \end{array}$$

(過去最短週期減二十)



徵狀體溫記錄表

過去最短週期：二十八天



- 行經,流血
- 乾燥日
- 不易孕型黏液或不感乾燥日
- 易孕型黏液
- 巔峰日

可孕期開始：第八天
 可孕期結束：第十七天黃昏
 巔峰日：第十三天

夫婦選用自然法家庭計劃，因為
它增進夫婦彼此的認識和瞭解



附 錄



夫婦選用自然法家庭計劃，因為
它使夫婦在婚姻內忠於對方



附錄一：切記要點

甲. 體溫方面

1. 盡可能用「基礎體溫計」量體溫。這些溫度計較易取得準確的讀數。
2. 假使為了某種原因，用的溫度計與平日所用的不同，要在表上註明。
3. 前一晚就要把水銀揮下來，把溫度計放在床邊。
4. 一醒過來便量體溫，甚麼都別管。（切勿先吸煙或喝飲料）。
5. 探體溫時，要把溫度計的水銀球放在舌下，閉上口唇，至少測量五分鐘。
6. 當水銀柱停留在兩個界線中間時，記錄較低溫度。
7. 若測量體溫的時間與往常不同，也要在表上註明。
8. 在可孕期內，若體溫突然不規則的升高，應等到體溫回復正常後，數一下高溫天的日數。
9. 在表上註明任何足以影響體溫的因素：發熱、頭痛、牙痛、緊張、前晚喝了酒、夜睡等等。
10. 用冷水洗滌溫度計，放好。
11. 未經導師指導，勿擅自解釋體溫表。
12. 體溫太高（如發熱）時切勿用「基礎體溫計」，否則會令溫度計損壞。

乙. 子宮頸黏液方面

1. 日中經常觀察黏液的情形，如在小便之前（用衛生紙拭擦外陰部即可看出）。
2. 特別注意黏液的感覺、濃、淡、顏色。
3. 不要灌洗陰道，不使用消毒劑或防臭劑，否則難以觀察黏液的性質。
4. 要在圖表上註明所有有黏液的日子和巔峰日。
5. 在表上註明乾燥天、有變化的日子，不易成孕型黏液的日子，易孕型黏液的日子。這樣做很有裨益。
6. 觀察子宮頸口的黏液，可以預先知道可孕期的到臨。
7. 穿著不吸水的內褲（如尼龍質），觀察黏液會較困難，在熱天尤為困難。

丙. 總論

1. 自然法家庭計劃需要事前學習，夫婦互相配合，其準確性高、環保、經濟、促進愛情，對身體絕無副作用。應選擇一種自然法家庭計劃法，好好學習。
2. 採用自然法家庭計劃，要長期不斷注意可孕和不可孕的徵狀。
3. 要小心誠意遵行各種法則，自然法家庭計劃才生效。
4. 你的月經可能會到了應該來的時候而不來，原因是這個週期比正常的稍長，或者是無排卵週期，假如你誤以為已懷孕，而不遵守規則，那就可能引致真正的懷孕。假使你一直有測量體溫又從高水平處下降，你便已到了週期的末尾，但是沒有月經。這現象並非罕見。
5. 假如不想懷孕，在可孕期間，該避免性器官的接觸。
6. 假使你對法則有不明白之處，應向合資格的自然法導師請教。
7. 當不肯定某日是否可孕，應視之為可孕的日子。
8. 對初學者或未能清楚分辨可孕訊號的人士，應暫時避免在相對不孕期行房。
9. 對於那些絕對不想懷孕者，應等至體溫升高第四天黃昏才可行房，假如不會觀察黏液，應等至體溫升高第五天黃昏才可行房。在第一期內，有輕微受孕的可能性。
10. 須注意有些藥物如亞司匹靈、必理痛等會影響體溫，另外有些藥物如抗敏感藥及消炎藥等會影響黏液分泌。

試把以下練習資料在第 61 頁之圖表中作出標記，以確定可孕期之開始及結束，然後與你的自然法家庭計劃指導員討論你的答案。

附錄二：練習

練習一

日數	體溫／徵狀
1	36.8 (有血)
2	36.7 (有血)
3	36.6 (有血)
4	36.6 (有血)
5	36.7 (有血)
6	36.7 (乾燥)
7	36.6 (乾燥)
8	36.7 (轉濕)
9	36.6 (膠狀；濁)
10	36.7 (膠狀；濁)
11	36.7 (潤；清)
12	36.6 (潤；膠狀；清)
13	36.5 (潤；膠狀；清)
14	36.7 (潤；膠狀；清)
15	36.8 (黏；濁)
16	36.9 (黏；濁)
17	36.9 (乾燥)
18	36.9 (乾燥)
19	36.9 (乾燥)
20	36.8 (乾燥)
21	36.9 (乾燥)
22	36.8 (乾燥)
23	36.9 (乾燥)
24	36.8 (乾燥)
25	36.9 (乾燥)
26	36.9 (乾燥)
27	36.8 (乾燥)
28	36.8 (乾燥)
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	

之前最短週期是：30 日

練習二

日數	體溫	徵狀
1	36.9	(有血)
2	36.8	(有血)
3	36.9	(有血)
4	36.7	(有血)
5	36.8	(有血)
6	36.7	(乾燥)
7	36.7	(黏；濁)
8	36.7	(黏；濁)
9	36.6	(黏；濁)
10	36.8	(潮濕；帶白)
11	36.7	(黏；帶白)
12	36.7	(潤滑；清)
13	36.7	(潤滑；清)
14	36.6	(潤滑；清)
15	36.9	(厚；黃)
16	37.1	(乾燥)
17	37	(乾燥)
18	37.1	(黏；清)
19	37	(乾燥)
20	37	(乾燥)
21	37.1	(乾燥)
22	37	(乾燥)
23	37.1	(乾燥)
24	37.2	(乾燥)
25	37	(黏；清)
26	37.1	(黏；清)
27	36.9	(黏；清)
28	36.7	(黏；清)
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		

之前最短週期是：27 日

練習三

日數	體溫／徵狀
1	37 (有血)
2	36.9 (有血)
3	36.8 (有血)
4	36.9 (有血)
5	36.9 (有血)
6	36.8 (有血)
7	36.9 (乾燥；痕癢)
8	36.8 (乾燥；痕癢)
9	36.8 (乾燥；痕癢)
10	36.9 (乾燥)
11	36.9 (濕潤)
12	36.9 (膠狀；不清)
13	36.8 (膠狀；不清)
14	36.8 (膠狀；不清)
15	36.8 (濕)
16	36.9 (濕)
17	36.8 (蛋白狀)
18	36.8 (蛋白狀)
19	36.7 (蛋白狀)
20	37.1 (黏；厚)
21	37.1 (黏；厚)
22	37.2 (乾燥)
23	37.2 (乾燥)
24	37.1 (乾燥)
25	37.2 (乾燥)
26	37.1 (乾燥)
27	37.2 (乾燥)
28	37.1 (乾燥)
29	37.1 (乾燥)
30	37.2 (乾燥)
31	37.1 (乾燥)
32	37 (乾燥)
33	36.8 (乾燥)
34	
35	

之前最短週期是：30 日

練習四

日數	體溫／徵狀
1	36.6 (有血)
2	36.6 (有血)
3	36.7 (有血)
4	36.5 (有血)
5	36.7 (乾燥)
6	36.7 (乾燥)
7	36.6 (乾燥)
8	36.6 (乾燥)
9	36.6 (乾燥)
10	36.5 (乾燥)
11	36.6 (濕潤)
12	36.5 (膠狀；濁)
13	36.5 (膠狀；濁)
14	36.6 (膠狀；濁)
15	36.6 (膠狀；濁)
16	36.4 (潤滑；透明)
17	36.6 (潤滑；透明)
18	36.7 (濕；薄；彈性)
19	36.5 (蛋白；彈性)
20	36.4 (蛋白；彈性)
21	36.6 (膠狀；厚；黃)
22	36.9 (乾；厚；黃)
23	36.9 (乾；厚；黃)
24	36.9 (乾)
25	36.8 (乾)
26	36.9 (膠狀；厚)
27	36.9 (乾)
28	36.8 (膠狀；厚)
29	36.9 (膠狀；厚)
30	36.9 (乾)
31	36.9 (膠狀)
32	36.9 (膠狀)
33	36.8 (膠狀)
34	36.7 (膠狀)
35	

之前最短週期是：31 日

練習五

日數	體溫／徵狀
1	36.5 (有血)
2	36.5 (有血)
3	36.4 (有血)
4	36.5 (有血)
5	36.4 (有血)
6	36.4 (有血)
7	36.5 (乾燥)
8	37 (發燒；不肯定)
9	36.8 (發燒；黏)
10	36.7 (發燒；黏；濁)
11	36.4 (黏；濁)
12	36.5 (黏；濁)
13	36.4 (黏；濁)
14	36.4 (濕；潮)
15	36.3 (濕；潮)
16	36.6 (早上九時量) (蛋白；彈性)
17	36.4 (蛋白；彈性)
18	36.5 (蛋白；彈性)
19	36.5 (黏；黃)
20	36.6 (乾)
21	36.7 (乾)
22	36.7 (乾)
23	36.8 (乾)
24	36.7 (乾)
25	36.8 (乾)
26	36.9 (乾)
27	36.9 (乾)
28	36.8 (乾)
29	36.9 (乾)
30	36.9 (乾)
31	36.8 (乾)
32	36.7 (乾)
33	
34	
35	

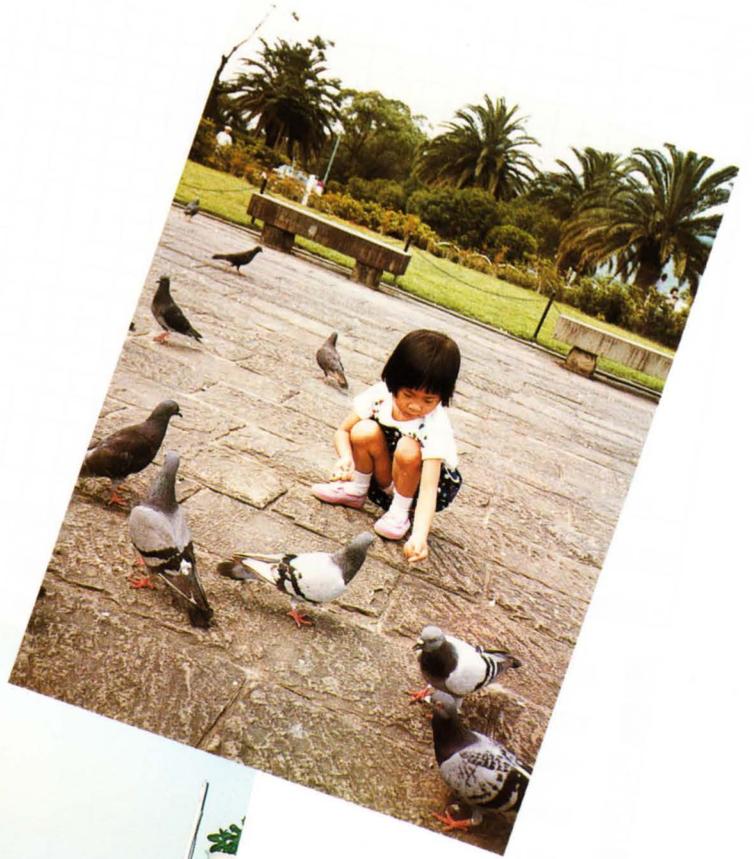
之前最短週期是：28 日

練習六

日數	體溫／徵狀
1	36.2 (有血)
2	36.2 (有血)
3	36.2 (有血)
4	36.3 (有血)
5	36.2 (有血)
6	36.3 (乾)
7	36.2 (乾)
8	36.2 (不肯定)
9	36.2 (黏；不透明)
10	36.2 (黏；不透明)
11	36.3 (濕；清)
12	36.3 (潤滑；蛋白；彈性)
13	36.6 (潤滑；蛋白；彈性)
14	36.6 (潤滑；蛋白；彈性)
15	36.5 (黏；濁)
16	36.6 (黏；濁)
17	36.6 (乾)
18	36.5 (乾)
19	36.6 (乾)
20	36.5 (乾)
21	36.5 (乾)
22	36.6 (乾)
23	36.5 (乾)
24	36.6 (乾)
25	36.5 (乾)
26	36.5 (乾)
27	36.5 (乾)
28	36.6 (乾)
29	36.6 (乾)
30	36.6 (乾)
31	36.3 (乾)
32	
33	
34	
35	

之前最短週期是：28 日

夫婦選用自然法家庭計劃，因為
它尊重新生命



自然法家庭計劃服務中心一覽表

徵狀體溫法：

一、香港公教婚姻輔導會：

1. 香港公教婚姻輔導會
地址：香港堅道 2 號明愛大廈 502 室 電話：2810 1104
2. 明愛醫院門診部地下
九龍深水埗永康街 111 號 電話：2746 7911
3. 聖母醫院門診部
九龍黃大仙沙田坳道 電話：2320 2121
4. 牛頭角明愛中心地下 012 室
九龍牛頭角安德道 1 號 電話：2750 2727
5. 九龍聖德肋撒醫院地下南座，牧靈部
九龍太子道 327 號 電話：2711 9111
6. 聖瑪加利大堂 1 樓
香港跑馬地樂活道 2 號 A 電話：2336 6523
7. 聖母無玷之心堂
新界大埔運頭街 10 號 電話：2652 2655

二、澳門美滿家庭協進會

澳門南灣街聯邦大廈八樓 A 座 電話：001-853-388886

比林斯法：

一、香港明愛

柴灣明愛家庭服務中心 電話：2896 0302

二、澳門美滿家庭協進會

澳門南灣街聯邦大廈八樓 A 座 電話：001-853-388886



自然法家庭計劃——簡易徵狀體溫法

編輯：香港公教婚姻輔導會

出版：香港公教真理學會

發行：公教進行社

電話：2525 7063 傳真：2521 7969

承印：香港明愛印刷訓練中心

版次：1998年6月初版（印量2000本）

國際書號：962-8417-06-1

【版權所有】

自然法



家庭計劃 | 簡易徵狀體溫法

ISBN 962-8417-06-1



9 789628 417063

3 0914 114

特價 HK\$45.00