



贊助： 澳門特別行政區政府
社 | 會 | 工 | 作 | 局
GOVERNO DA R.A.E.M.
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

 民政總署
INSTITUTO PARA OS
ASSUNTOS CÍVICOS
E MUNICIPAIS

鳴謝： 澳門天主教教區

香港公教婚姻輔導會

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio á Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

目 標

- 認識及推薦自然家庭計劃。
- 提倡夫婦合作，計劃生育。
- 推介澳門天主教美滿家庭協會之服務。

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

前 言

婚姻與生育兩者之關係是相輔相成的。每對夫婦都分享造物主共同創造生命的奧秘。以完善的生育計劃可助締造和諧的婚姻生活及美滿的家庭。

自然家庭計劃乃是天主教教會認可的計劃生育方法，它既合乎道德標準，亦鼓勵夫婦加深溝通、彼此尊重，增進夫妻感情。

同時，自然家庭計劃亦被國際衛生組織選定為既便宜安全，無副作用又可靠的家庭計劃方法，適合在全球推廣。

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

生命的誕生

人類的生命始於受孕 --- 即男性的精子和女性的卵子結合成為一個新的生命，這生命也承受了父親和母親的遺傳基因，成為獨一無二的人，進入人類的大家庭。

Fetal Growth From 8 to 40 Weeks



主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會
Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

生命的誕生



精子：由爸爸的睪丸製造



卵子：由媽媽的卵巢製造



+



=



精子

卵子

新生命

父母都有責任去維護這 **新生命**

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio á Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

生命的誕生



第一個月（0至3週）

- 胚胎長約一公分，重量不足一公克
- 外形像蝌蚪，手、腳及頸部暫未成型



第二個月（4至7週）

- 胚胎長約三公分，重量約四公克
- 呈人體雛型，見到五官及四肢

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio á Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

生命的誕生



第三個月（8至11週）

- 胚胎長約九公分，重約十五公克
- 羊胎膜形成，胎兒被羊水包圍保護
- 性器官開始成形



第四個月（12至15週）

- 胚胎長約十八公分，重約一百二十公克
- 皮膚呈淡紅色，面部及身體長出胎毛

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

生命的誕生



第五個月（16至19週）

- 胚胎長約二十五公分，重約三百克
- 開始長出頭髮及指甲
- 胎兒可在子宮裡自由活動，準媽媽可以感到胎動



第六個月（20至23週）

- 胚胎長約三十公分，重約六百五十克
- 眼睛已形成，長出眉毛、睫毛等
- 胎兒已具備聽力、對外界聲音有反應

主辦機構：

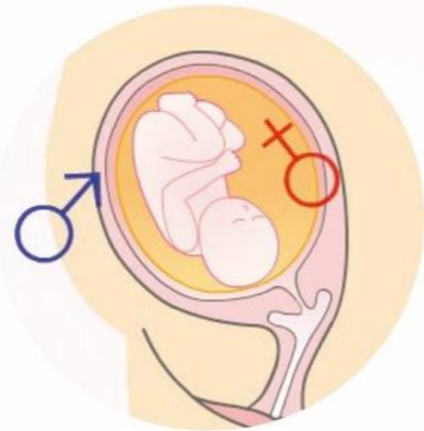


澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio á Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

生命的誕生



第七個月（24至27週）

- 胎兒身長約三十五公分，重約一千一百克；有部份胎兒頭部會朝下，以利生產
- 如果貼著準媽媽肚皮，可聽到胎兒心跳
- 從超聲波可看出性別



第八個月（28至31週）

- 胎兒身長約四十公分，重約一千五百克
- 皮膚紅潤，長滿胎毛
- 神經機能漸活躍、大部份重要器官已發育

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio á Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

生命的誕生



第九個月（32至35週）

- 胎兒身長約四十五公分，重約二千克
- 皮下脂肪增厚，皮膚呈淡紅色，皺紋消退
- 胎位固定並下降，準備好要誕生的姿勢



第十個月（36至40週）

- 胎兒身長約五十公分，重約三千克
- 皮下脂肪增多，體重增加
- 胎兒發育成熟，為出生作好準備

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau

Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

生命的誕生

可愛的寶寶，歡迎你成為我們的家庭成員呀！



主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau

Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

生命的神聖

- ◆ 每一個生命從開始都具有的神聖價值，在上天的創造中，每個生命都是獨特的和可愛的。
- ◆ 而每個孩子都是愛情的結晶，上天的恩賜。
- ◆ 選擇以何種方法計劃生育，正是與上天配合如何去領受這份恩賜。

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

生兒育女知多D

兩性最佳生育年齡

男性：二十至四十歲

女性：二十至三十五歲

計劃子女數目的考量

- 夫婦兩人的歲數
- 夫婦兩人的健康
- 家庭經濟狀況
- 子女年齡間距

健康準備

避免飲酒、抽煙、用藥及晚睡等習慣。

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

婚後的家庭計劃

停一停，諗一諗……

- 你結婚後想生育幾多個小孩子？
- 在結婚後幾多年後才開始生育？
- 夫婦是否已為生育作好準備？
- 夫婦是否已討論過選擇何種的生育計劃？

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

自然家庭計劃

- ◆ 夫婦雙方透過智慧及細心的抉擇，可以採取負責的態度去作出生育的管理，選擇生育的時間，及以何種方法計劃生育。
- ◆ 而自然家庭計劃是利用女性的自然，生理特徵，幫助我們了解女性的生育能力。

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio á Família - Macau

Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

自然家庭計劃

自然家庭計劃符合倫理道德、合乎人性、尊重生命。不用任何藥物、工具和手術、順應自然，並能選擇延緩或協助生育。

自然家庭計劃亦為世界衛生組織認可之科學及安全之家庭計劃方法。

世界各地有160多個國家廣泛使用，在本澳亦已推行20多年。

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

自然家庭計劃

以自然的方法編織一個和諧的家庭

- 好處：
1. 協助夫婦計劃生育、或延緩生育，做負責任的父母。
 2. 鼓勵夫婦合作，互相了解和關心。
 3. 增加夫婦溝通，創造美滿的婚姻。

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

自然家庭計劃 - 更美滿的婚姻

據調查顯示使用自然家庭計劃的教友離婚率，明顯地比一般人為低。

使用自然家庭計劃的教友離婚率

教堂行禮	使用計劃	參與彌撒	恆常祈禱	離婚率
X	X	X	X	50%
✓	X	X	X	33%
X	✓	X	X	2-5%
✓	✓	X	X	2-4%
✓	✓	✓	X	1-2%
✓	✓	✓	✓	0.01%-1%

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio á Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

生育力的覺醒

精子 + 卵子 = 新生命

考考你！



1. 你知道男性精子有幾長壽命？

A. 1-3天 B. 7天 C. 5天



2. 你又知否女性在一個月內有多少
天能夠懷孕？

A. 1-2天 B. 7-10天 C. 每天

答案：
1. 5天
2. 1-2天

主辦機構：

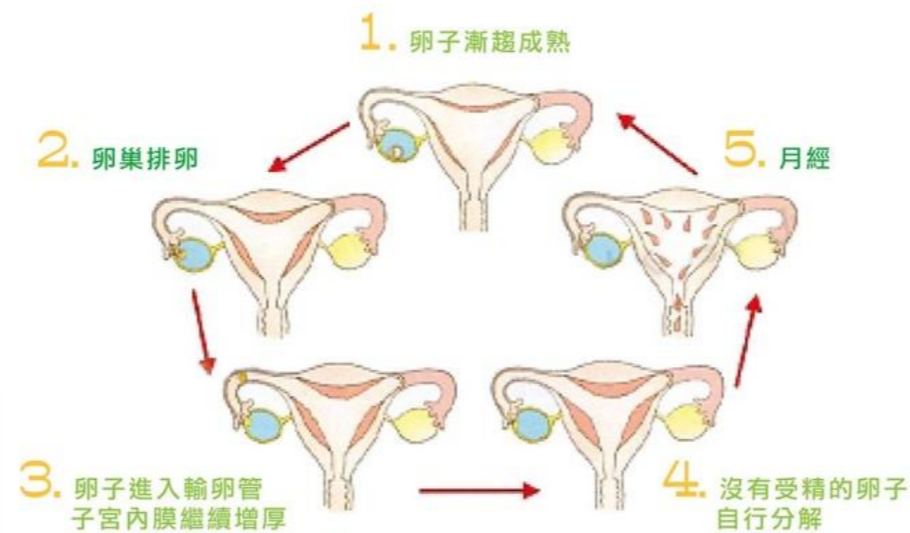


澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

女性的生理週期



女性的身體內有一個生物時鐘，控制著每個婦女的生理週期。在月經週期中，每個女性都有著一些生理上的變化。使每個女性都在不同的時間可受孕或不可受孕。

主辦機構：



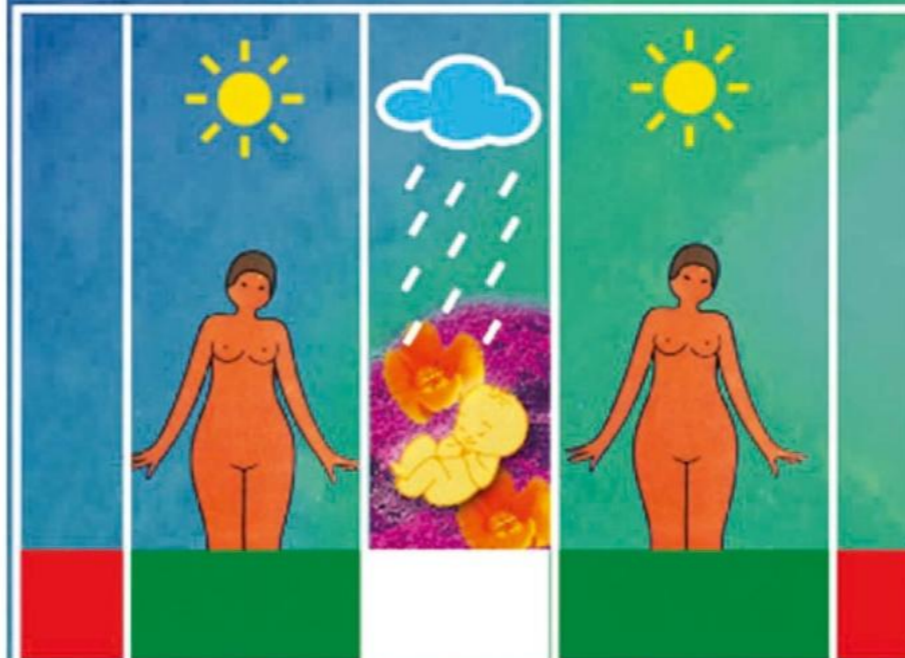
澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio á Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

自然家庭計劃

女性的身體與大自然一樣，她像一個生物時鐘，控制著和計算著複雜的生命中不同階段、季節的交替和生物的節奏，尤其是婦女的生殖週期。



月經 經後不孕期 可孕期 經前不孕期 月經

主辦機構：

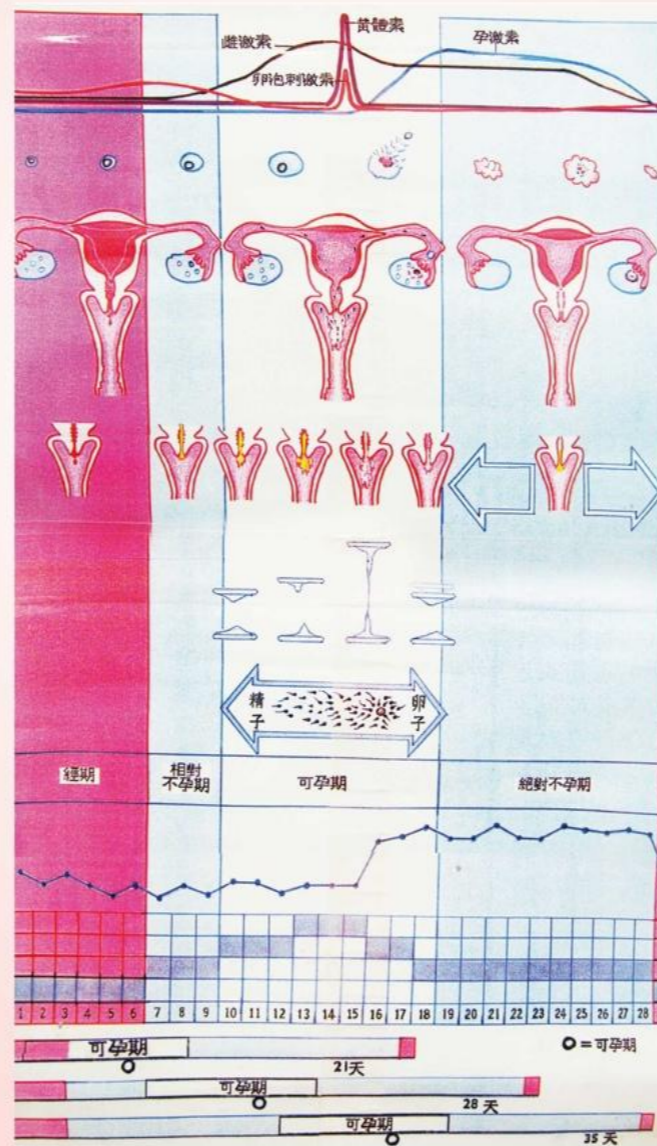


澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

女性月經週期體 及黏液變化圖



主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

自然家庭計劃



比林斯自然生育法

(又名黏液法和排卵症狀法)

自1953年起比林斯博士夫婦開始鑽研及改良自然家庭生育法。

比林斯醫生發現，婦女宮頸黏液是生育力的重大自然指標。婦女透過留意、觀察及記錄外陰黏液(俗稱白帶)的徵狀。便能夠按黏液的狀態來區別女性的可孕期和不可孕期。

夫婦只要能識別他們的可孕及不可孕期，就可以達到計劃生育及延緩生育的目的。如正確使用，有效率可高達97%。



主辦機構：



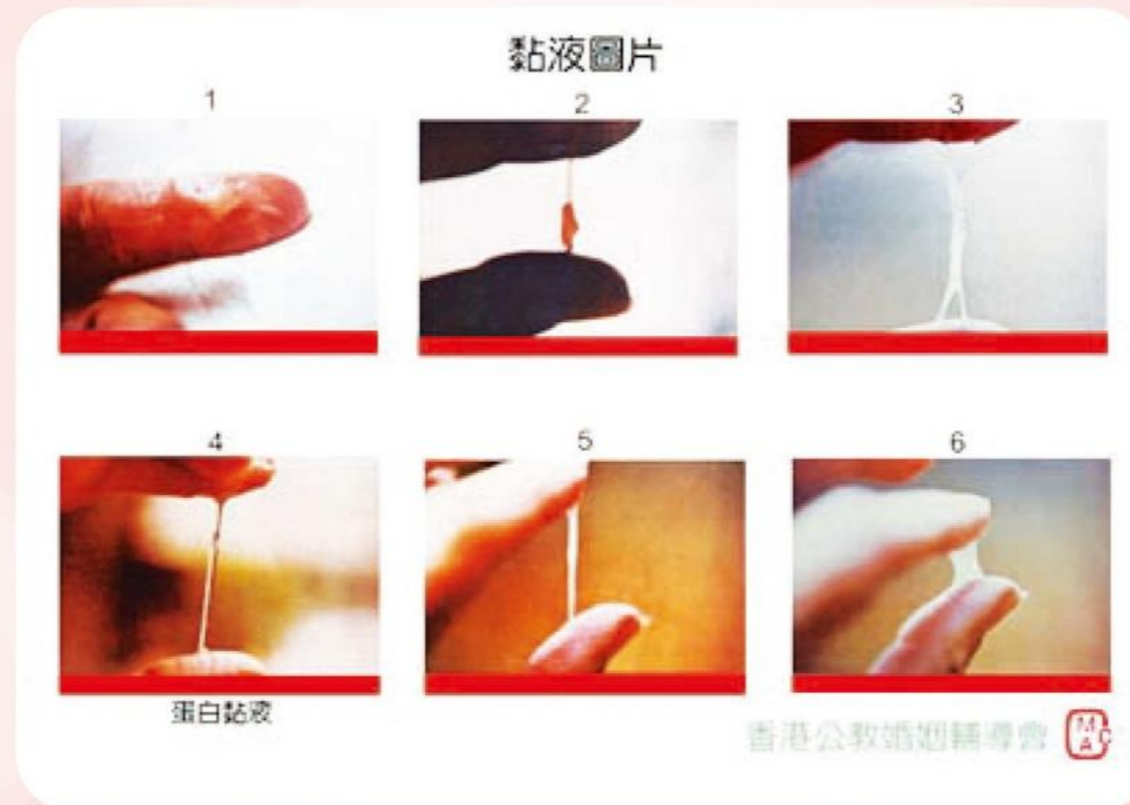
澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

自然家庭計劃

比林斯黏液觀察法



女性在排卵期黏液變成蛋白狀

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

如何使用黏液體溫法

結合觀察女性在月經週期的體溫及黏液改變，以識別女性的可孕期及不可孕期。

1. 每日準確地測量體溫。
2. 每天分辨黏液的種類。
3. 記錄體溫及黏液情況。
4. 認識及分辨可孕期和不可孕期。

在可孕期和不可孕期，配合生育計劃以不同的方式表達愛意。

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau

Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

教會的話

天主教教會認可自然家庭計劃作生育方法

計劃生育的真實意義，是要求夫婦服從天主的召叫，忠實地詮釋天主的旨意。家庭若能慷慨地樂意接受新生命，而且夫婦對生命保持一種開放和服務的態度，那麼，為了重大的原因，並在尊重道德律的情況下，而選擇暫時不生孩子，仍然是一種負責任的計劃生育。（生命的福音通諭：97）

主辦機構：

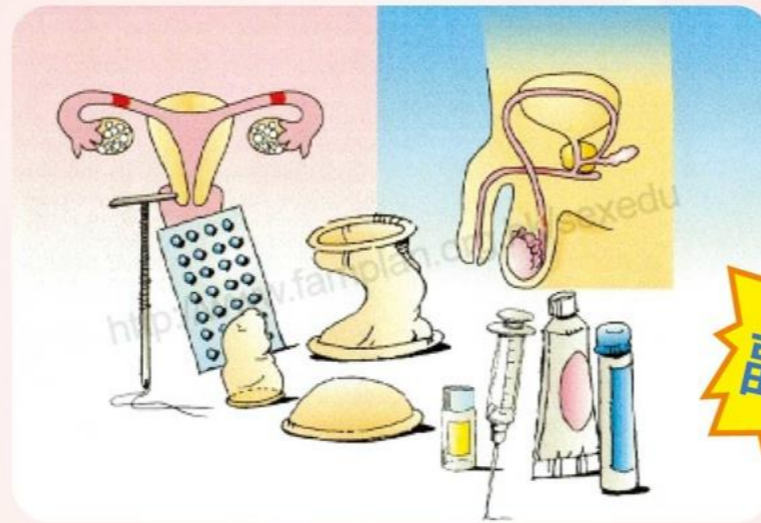


澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio á Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

各種常用的人工避孕方法



副作用!

各種避孕方法的有效性	
避孕丸	96-99%
避孕末及植入片	98-99%
宮內節育器(IUD)	98-99%
陰道隔膜、宮頸帽加滅精劑	70%
避孕套	85%
自然家庭計劃 - 徵狀體溫法	87-97%

資料來源：世界衛生組織2007

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

澳門天主教美滿家庭協進會原名為澳門公教婚姻輔導會，在一九八零年五月二十五日。

一九八九年改名為“澳門天主教美滿家庭協進會”，並註冊成為一個非牟利的社會福利團體。協會的工作團隊努力為廣大市民提供婚姻家庭與個人輔導服務，不同類型的家庭生活講座、婚前培育、小組活動等。協會旨在為促進家庭與婚姻生活的和諧，提昇家庭生活素質。



輔導中心：

澳門青洲和樂坊大馬路281號
美居廣場第二期四字樓
青洲社會服務綜合中心

辦公時間：

星期一、三、五 (9:30 - 1:00 , 2:30 - 9:00)
星期二、四 (9:30 - 1:00 , 2:30 - 5:30)
星期六 (9:30 - 1:00)

聯絡電話：2838 8886

傳真 FAX：2832 9405

網址 website: www.mcaf.org.mo

電郵 E-mail： cs@mcaf.org.mo

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio á Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

婚姻及家庭輔導服務

幸福的婚姻和美滿的家庭是需要家庭成員努力締造。協會幫助已婚人士面對及解決婚姻中的困難，協助受困擾的個人及家庭協調各種關係，促進家庭中的人際關係及個人成長。



服務對象：

1. 面對個人成長或兩性關係困擾的人仕及夫婦。
2. 家庭及個人成長關係問題的人士。
3. 本會亦為準婚夫婦提供婚前講座及婚前指導。

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico de Apoio á Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

家庭生活教育務

家庭教育是一種兼具預防功能與發展功能的社區教育，提供家庭生活知識、個人成長及人際關係知識，促進和諧的家庭生活。

服務對象：

準婚人士、夫婦、父母、
教育工作者、學生、長者
等不同對象。



自然家庭計劃服務

自然家庭計劃是不用藥物、不用工具、又順乎人體生理現象，無副作用、而又十分科學的自然計劃生育和延緩生育的方法。

服務對象：

計劃生育、延緩生育的夫婦。



主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

沙盤遊戲治療

沙盤治療被稱為『心靈的花園』，是把人的身心整合的一種治療技術。透過沙盤裡擺放的物件展現出受助者內心的世界，從而也開展探索和治療的過程。

服務對象：任何有需要的人士



主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico Apoio á Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

家事調解



家事調解服務是由專業的婚姻調解員以中立的態度，特別為協助決定離婚人士以和平合理的方式處理離婚或分居後的子女及一切的善後安排。希望通過協議和共識，使夫婦雙方均能履行父母職責、繼續親子情及重建新生活。

服務對象：

面對婚姻問題、分居或離婚困擾的夫婦、雙方需願意接受調解服務。

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

賭博輔導

協助受賭博問題困擾的人士及家庭成員重建健康的人生。重建受輔者對自己、人生、金錢、家庭和人際關係的價值觀；協助受輔者配偶及家人重拾自我，不再活在問題賭博的陰影下；為受輔者子女重尋父母正確形象，健康快樂地成長……。

服務對象：

受賭博問題困擾之人士及其家人



主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

2010年秋冬活動簡介

11月13日

秋季一天遊

12月5日

單身人士
體驗營**

讓單身人士了解自己對理想中的伴侶的要求，從遊戲中互相學習減壓，認識自己。透過遊戲體驗戀愛的真諦，讓單身的學員有勇氣去尋找生命的方向。

11月27-28日

冬季婚前講座

春、夏、秋、冬四季婚前準備工作坊。
日期：3月、6月、9月、12月

12月17日

聖誕聯歡聚餐

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會
Movimento Católico Apoio á Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

2011年

協會30週年活動巡禮

原生家庭
探討工作坊

和諧家庭
大使選舉

相識相知
生活營

重渡
蜜月營

婚前講座

家庭重塑
工作坊

美滿100婚

單身人士
體驗營

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會

Movimento Católico Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』

由澳門天主教美滿家庭協進會舉辦的『美滿婚姻由我創 自然生育齊分享』活動，旨在向澳門居民介紹自然家庭計劃。提倡夫婦順應自然的生育方法，促進美滿婚姻並鼓勵父母者善盡天職建立下一代，並締造和諧幸福的家庭，共創社會和平。

鳴謝： 澳門天主教教區
澳門社會工作局
澳門民政總署
香港公教婚姻輔導會

主辦機構：



澳門天主教美滿家庭協進會
Movimento Católico Apoio à Família - Macau
Macao Catholic Family Advisory Council

澳門天主教美滿家庭協進會 提供的各項服務：

- ◆ 家庭生活教育
- ◆ 婚姻輔導
- ◆ 自然生育計劃指導
- ◆ 沙盤遊戲治療
- ◆ 家事調解
- ◆ 賭博輔導