

我本身不是天主教徒，但我太太是，我們是在 2014 年結婚的。為在結婚前可對婚姻生活加深了解及作好準備，我與太太一同參加了由澳門美滿家庭協進會舉辦的婚前準備講座，當中已有講述自然家庭計劃。由於我們在婚前已對生育有計劃，隨後我們參加了自然家庭計劃。

在參加自然家庭計劃前，我不太了解女性的生理變化，更覺得有點麻煩。參加了自然家庭計劃後，只要每天為太太量體溫並記錄在徵狀體溫記錄表，就可以知道太太的體溫變化，從而了解太太的生理變化及週期，例如在什麼日子她會比較不方便，什麼日子她的身體會比較虛弱，讓我可以作出預備。

就像在婚禮的一週前，瑣碎事特別多，而剛好亦是她的排卵期，在這期間她已盡量減輕工作，但我亦不想她太過操勞在婚禮的事，因此，有關婚禮的事如果我可以一個人做的亦會自己做，確保她除生理有足夠休息外，心理亦不會有太大壓力。又像在婚後我們到外地旅遊時，當知道太太的排卵期會在旅行期間，我亦盡量將那幾天的行程減輕，並減少一些不必要的勞動。

當然，太太亦有就排卵期而作出調整，她根據排卵的週期性盡量減少在排卵期有大量工作，以前她總是每月病一次的，但對工作作出安排後，已減少了病的次數，而在她沒病的那個月，她順利受精。

雖然我是一位非天主教徒，但我亦覺得一個生命的誕生是十分奧妙的，對其他非自然方法生育亦不太贊成，學習自然家庭計劃前，會覺得這個計劃只是為那些希望生育的夫婦而設，但其實那些短時間不想生育的夫婦亦可參加，從中了解太太的生理週期，避開那些不方便的日子。而作為丈夫的，亦有責任知道太太的生理需要。在每天為太太量體溫的日子裡，太太亦會感覺到丈夫對她的關心。