

用家分享：Emily

第一次接觸澳門天主教美滿家庭協進會的「自然家庭計劃」，是我讀大學四年級，即是 22 歲的時候。無可否認，很多人包括我的父母在內都誤解參與「自然家庭計劃」只是為了計劃生育或避免懷孕。

初次接觸「自然家庭計劃」，指導員介紹計劃的理念、意義外，還指導如何以個人的基礎體溫及子宮頸黏液作紀錄。自此之後，生活便多了一個任務—每天早上量度自己的基礎體溫，及檢視生理週期子宮頸黏液的狀況；當然，我也有出現不適應的時候，初時早上起床經常忘記量度基礎體溫，也有忘記如廁前檢視子宮頸黏液的狀況，有見及此，初時 NFP 紀錄表的填寫我也出現掉三落四的狀況，甚至乎花了心機在「自然家庭計劃」上，但沒有準確地檢視自己的身體狀況。經過多次學習及百般嘗試後，透過圖表紀錄反映了身體會因生活壓力而導致黃體期不規律及黃體功能失調，而且當睡眠或身體抵抗力不足時，宮頸黏液的質量也會隨之下降。

轉眼間，我參與這個計劃已經有兩年多了，兩年多來一直堅持參與，主要目的不是為結婚生育，而是期望藉著計劃多點關心自己，學習觀察和紀錄自己的月經週期的生理變化特徵，讓自己在生理週期裡作出適當的工作安排，以減輕生活壓力對身體的影響。當然，持續應用「自然家庭計劃」也少不得堅持的動力，而這份動力正正來源於自愛，因為我關愛自己，故此我要更了解自己的一切。

最後，參與這個計劃最大的挑戰就是個人的毅力，皆因每天的量度、檢視宮頸黏液都是堅持信念的一點一點累積，透過計劃讓我們繼續培育這份恆久堅持的成長，共勉之！