

家

庭

計

畫

觀

面

面

劉玉燕

各位好，我是一位公共衛生護士，現在以推行家庭計畫工作人員的身分，來和各位談談家庭計畫的一些問題。首先，請各位千萬不要以為家庭計畫是一個枯燥無味，或僅是「勸人不要生孩子」的事。它是為了解決人口過度增加，而採用科學的，人道的辦法，和將成為爸爸、媽媽的人討論生育、養育、節育的計畫，以達到最理想、最幸福的家庭狀況。

人口爆炸

也許，有些人仍是不明白，人口怎麼會過多呢？人口多又有什麼關係？人口增加得太快，會產生糧食、交通、住宅、就業、教育、醫療、公害、娛樂，甚至犯罪等社會問題。就拿民國68年台灣地區的人口自然增加率來說，千分之19.7，比世界的平均增加率還多，那時相當於每小時出生48人或每天出生1,159人。如果人口繼續增加，那麼再過30年後，大家都會沒有足夠的食物吃，沒有好的屋子住，沒有寬大的地方遊玩，馬路上都是人、車，走也走不動了，那將是幅多麼可怕的景象呀！

所以，如果大家仍然不重視這個問題，任其發展下去的話，就會像慢性病一樣，一發不可收拾了。

家計良方

家庭計畫的辦法有那些呢？我們將它分成四方面來討論：

1. 婚前準備——多方面了解自己，使身心發展正常，多充實自己的學識，結交正當的朋友，徵求家人意見做為參考。

2. 計畫生育——生育下一代為人類的天職，然而養育健康的下一代却更重要。家庭計畫是鼓勵「3、3、2、1」，即婚後3年生育第1個小孩，間隔3年再生第2個小孩，2個孩子恰恰好，女孩男孩一樣好。可電話查詢 3119786，查詢疑難問題。

3. 選用避孕方法——分為暫時性與永久性的避孕

法。

暫時性避孕法

又分為下列3種：

①先生用保險套——向各區公所及公市立醫院領取，每打只收手續費10元。如果使用正確，避孕效果高達90%以上。

②婦女用口服避孕藥——適合年輕婦女使用，可由婦產科醫師或護士指導，每月份量收手續費20元。

③子宮內避孕器——為產後婦女適用者，經過臨床安全性證明，共有4種：樂普、子宮環、子宮圈、銅7。可到家庭計畫推廣中心、各區衛生所及全省公立醫院免費裝置樂普。

永久性避孕法

有這麼可愛的女兒，還想什麼？



當孩子數已達到理想時，就可用外科手術做永久的避孕，施行前，應慎重考慮，以後才不後悔。方法也有2：

①男性結紮——將鼠蹊部與陰囊間的上皮切開，結紮輸精管，前後只需20分鐘左右即完成。家庭計畫推廣中心與全省公立醫院，都有免費結紮服務，請多多利用。

②女性結紮——將兩側輸卵管結紮，可由腹部或陰道施行結紮，以前者較為安全又簡單。免費結紮處同前。

其他方法

其他的避孕方法還有安全素片法、安全藥膏、安全期法、基礎體溫法、性交中斷法、子宮隔膜法等，雖各有優點，但到目前為止，沒有一種是完全沒缺點的，必須了解自己的身體狀況、需要和家庭環境，選擇適合自己體質的方法。

4.時時保持家庭成員的健康——適當合理的減少孩子數目，其目的在求人口品質的提高，增進國民健康與家庭生活幸福和樂。我們除了應隨時提高警覺，注意了解醫學知識外，更要「防患於未然」，對於家庭成員的健康維護做最佳處理，才能保持計畫的完美。

現代國民 應有的認識

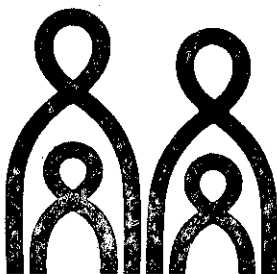
做一個高水準的國民，不僅應將國家問題引為己任，為了歷史，為了全人類，為了自己，更需要一同認識這個危機，身體力行，配合國家政策，隨時向諮詢機構請教疑難問題，進而做到避孕方法的實際選用



一個孩子好照顧

，才能更進一步提高生活的目標與品質。

最後，請各位記住「3、3、2、1」的原則，有任何疑問，利用專用服務信箱——台北郵政70附88號信箱——或打電話到服務專線 3119786，每日中午12時至晚間9時（假日除外），都會有詳盡的解答與服務。找我們衛生所護士，那當然是服務到家的了，歡迎大家多多利用，謝謝指教。



好 消 息

家計成果漸看好

台北市家庭計畫推廣中心表示，本市家庭計畫的推廣方法，以分發口服避孕藥及保險套佔大多數，並且男女結紮個案也逐年增加，以71年為例，平均每月完成男性結紮近300案，女性約2000案，出生率及人口自然增加率逐年繼續下降。

家計中心指出，本市家庭計畫績效歷年均超過預

定工作目標，並逐月追蹤考核，據資料統計70年台北市的出生率為千分之19.57，較衛生署核定台北市3年計畫目標，減少了千分之0.63。

徵文：本刊園地公開，凡與家庭計畫有關，描述子女眾多養育困難，提倡「兩個孩子恰恰好」，「男孩女孩一樣好」的文章，都在歡迎之列，來稿請寄本社鍾小姐。