

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

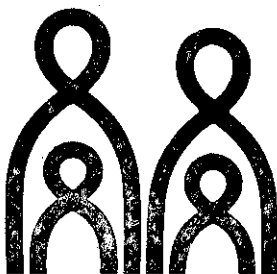
做一個高水準的國民，不僅應將國家問題引為己任，為了歷史，為了全人類，為了自己，更需要一同認識這個危機，身體力行，配合國家政策，隨時向諮詢機構請教疑難問題，進而做到避孕方法的實際選用



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。