

# 自然生育調節法— 比林斯排卵法

黃麗屏女士 (香港明愛家庭服務社工督導主任)

聽到「自然法家庭計劃」這幾個字，如果令你想到的祇是安全期，便很片面了。安全期方法是上世紀五十年代開始用的方法，使用它的婦女，必須有很規律的 28 天月經周期；但事實上婦女在不同的生殖階段中，是不會如此的，因此也很難適用。於是便發展了現今世界上認可為有效可靠的兩種自然家庭計劃方法，即比林斯排卵法及黏液體溫法。這次我較詳細介紹的是前者。

比林斯排卵法是約翰比林斯醫生(Dr. John Billings)於 1953 年應他的堂區神父邀請，為天主教夫婦找出一個可行又可靠的自然生育調節方法。他努力在文獻中尋找，並發現宮頸粘液是女性生育力的重要指標。他便開始指導婦女學習如何每天觀察自己的宮頸粘液，並記錄它的變化以了解自己的生育力。隨著他的太太伊芙琳比林斯醫生(Dr. Evelyn Billings)加入教導，鼓勵了很多婦女成為用家，也開始了這方法的臨床研究。隨後，居於墨爾本的占士布朗教授(Dr. James Brown) 所發明的卵巢監測儀，精確測定婦女在月經周期中雌激素及孕激素的水平，與婦女自己記錄的周期表中的可孕和不孕時段完全吻合，增強了婦女的信心。另外，在瑞典于默奧的埃克奧德布萊教授(Dr. Erik Odeblad) 對宮頸粘液的結構和功能進行了 30 年的研究，証實了這方法內規則的有效性。

比林斯排卵法的重點，是透過觀察及紀錄宮頸黏液的分泌幫助女性辨別自己在月經周期中排卵的日子，從而達到懷孕或延遲懷孕的目的。因此，導師協助女性了解自己的月經周期（無論她正處於那一生殖階段，如餵母乳、更年期.....等），分辨出不孕和可孕的日子，從而應用這方法內的四條規則。因這方法在過去 60 年間已經歷了在不同國家、地區和文化的臨床試驗及科學研究，此方法的成效已不容置疑，最重要的是導師如何耐心地協助女性了解如何每天花兩、三分鐘時間觀察自己外陰的分泌，然後每天晚上花一分鐘記錄自己外陰的感覺，便可知道自己是處於可孕或是不孕的日子。每一天對自己狀態的確定，每一天去決定自己如何運用此方法的規則，以達至兩夫婦在家庭計劃的目標 — 即要助孕或延遲懷孕。每天的記錄、每天的溝通，可增進夫婦之間的感情。

應用自然方法需恆久及堅持，不獨是婦女單方面的工作，必須得到丈夫的支持和合作，如要延遲懷孕，在可孕期間他們必須要等待，以其他方式表達對對方的愛。在過去我曾教過的夫婦中，不少是太太做觀察，丈夫幫手做記錄，合作得很好，也使丈夫了解太太的狀況。事實上，這個方法簡單、經濟、易學，不用任何工具或藥物，對人體全無傷害，反而有助用家了解自己的生殖健康。

香港明愛家庭服務於 1992 年開始為比林斯醫生夫婦及此法的澳洲資深導師在中國推廣比林斯自然生育調節法時作翻譯，曾參與這工作共有八位社工及一位義工。至 2004

年（這 12 年間），我們與他們共前往中國 23 次，足跡踏遍 18 個省，也包括香港和澳門。翻譯的過程中，我們也成了這個方法的導師，個別教授夫婦這個方法，也訓練別人成為導師。同時，我們欣賞到這方法的優點，便在我們提供的“錦繡良緣前奏曲”教友婚前培育活動中向準夫婦介紹，也曾往不同的堂區為慕道者、其導師及教友講解。

約翰和伊芙琳·比林斯醫生對人類充滿愛心與關懷，希望世上每一位女性也可透過學習這方法而了解自己的生育力，在夫婦愛的合作下，享受快樂的婚姻與家庭生活。

想進一步認識比林斯排卵法，歡迎登上有 12 種語言的網頁：

[www.thebillingsovulationmethod.org](http://www.thebillingsovulationmethod.org)

如你有興趣學習使用的話，請你致電香港明愛家庭服務：28434671 報名或查詢。