

比林斯自然生育調節法

林詠姬

天主照自己的肖像造了人，遂祝福他們說：「你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地……」（創一28）。由此，於傳授生命的重大責任上，夫婦成為了造物天主的自由而負責的合作者。上主賜予人類寶貴的能力——生育能力，讓人能繁衍後代，管理大地，而我們有否妥善地運用上主賦予我們的恩賜呢？

於教宗保祿六世之《人類生命》通諭中，提出了天主明智地安排了生育的自然法則和周期。而天主教鼓勵夫婦採用自然家庭計劃，善用天主賜

給人類生育的自然法則。現時在教友婚前培育活 中都會介紹自然家庭計劃的環節，讓一些計劃結婚的男女有機會認識到這方法的好處，從而與主的創造配合。

比林斯自然生育調節法（Billings Ovulation Method）是自然家庭計劃的一種，是由兩位澳洲醫生，比林斯（John Billings）及其夫人伊芙琳比林斯（Evelyn Billings）所發現的。他們尋找並發現了婦女宮頸黏液是生育力的重大自然指標。透過婦女留意、觀察及記錄外陰黏液的狀況，婦女便能

夠按黏液的狀態來區別可孕期和不孕期；而這些狀態是根據荷爾蒙情況而決定。基於女 不孕的時期比可孕的時期長的生理優點，夫婦只要能識別他們的可孕及不孕時期，就可以達到懷孕或避孕的目的。

於一九六八年開始，比林斯夫婦接受邀請到世界各地講學，推廣這既自然又安全的方法，至今已於 多個國家建立了正式的教學機構。透過培訓導師，並指導婦女如何自我學習來幫助自己，並鼓勵人們承擔責任去教育其他婦女，使比林斯方法得以廣傳。於中國的推廣工作始於二十年前，至今已培訓了千多位比林斯導師。

我於十年前因工作的關係認識了比林斯夫婦，隨後數年間有機會陪伴

他們到過上海、南 、合肥、昆明等地方講課，於當中負責翻譯的角色，從中實在獲益良多。很多內地婦女掌握了這方法後，除了了解自己的可孕及不孕時期之外，還對自己的生殖健康有更深入的認識。此外，她們表示在使用比林斯方法的過程中，夫婦間通過互相配合，加深了彼此的信任，增進了夫婦關係。除了到訪中國外，比林斯夫婦於這十年間曾到訪香港七次，培訓了本地的導師，而很多對夫婦因學習這方法而得到莫大的裨益。

- 有興趣學習這既自然又安全的比林斯方者，歡迎致電明愛 28960302
- 教區生命倫理小組供稿