

網族家庭關係 約會之夜

使用說明

作為約會前的討論指南

實用價值

承諾以屬靈智慧來使用數碼產品和尊重配偶

事前準備

- 定下約會時間：吃晚餐或是等孩子上床後喝咖啡或吃點心。
- 花點時間思想反面所建議的各項承諾。
- 禱告求主帶領你們的婚姻，並保守你們彼此有更多深入關係上的連結。

使用方式

溝通：數碼產品是非常好的工具，但當我們太過依賴網路世界，很可能讓自己會疏離真實世界的人際關係。參考下面幾個承諾，一起商討能促進彼此更多互動，更深關係連結的對策。請注意，重點是你自己如何做到承諾，而不是要求配偶做什麼。

承諾：思量下列彼此承諾的選項或提出自己的想法：

- 約會之夜應是不使用移動設備的時段，雙方都不使用移動設備（保姆的來電除外）。
- 在網路上分享有關配偶或是家人的事情之前，應先徵求配偶的意見。也許我認為有趣或可愛的事情他卻不想公開。
- 為了保護婚姻，可彼此之間或請值得信任的朋友一起建立責任制。亦可裝置軟件(Covenant Eyes)幫助監督。（在 covenanteyes.com 使用促銷代碼 CONNECTED 免費 30 天試用）。
- 用數碼產品促進和分享與配偶的愛情(例如發短信表達愛意我多麼愛他/她，多麼欣賞他/她)。
- 告訴配偶所有設備的密碼，而且讓他/她可以自由使用我所有的移動設備。
- 告訴配偶，與他/她交談比電郵、短信、社交媒體以及上網更重要。

連結：用點心思來想像一些你想和配偶一起做的有趣事情，並一一寫下來，放進瓶子裡。到下次約會前，從瓶中抽出一個『活動』來實現。

禱告：親愛的天父，為我們的婚姻感謝祢。祈求祢賜給我們智慧和自律能力，選擇討神喜悅的方式來使用移動設備。幫助我們放下移動設備，有更多的時間與配偶在一起溝通並有更深的連結。感謝主和我們在一起的時間，請幫助我們建立更親密的伴侶關係和與主的關係。禱告感謝是奉耶穌基督的聖名祈求，阿門。