

目錄

蔡序：不要開關另一個親子戰場 / 蔡元雲	6
何序：好可憐的爸爸媽媽 / 何玉芬	8
作者序：從無休到無憂 / 伍詠光	11
作者序：青少年子女還可以管？ / 葉玉珮	14
楔子	18
導言：哪有孩子不玩機？	20
第一步：玩少陣機會死？——認識你的孩子	40
1. 打機與青少年需要	42
2. 子女成長與教養信念	68
第二步：我最唔中意你玩機——情感傳遞的溝通	90
第三步：可以玩幾耐？——訂立協議	124
第四步：收機太難？——執行協議	152
1. 如何執行協議	154
2. 家長如何處理情緒	186
第五步：自動自覺最好——培養青少年的自律	210
家長增值篇：認識自己的管教模式	224
結語：貼錢都值得的職業	252