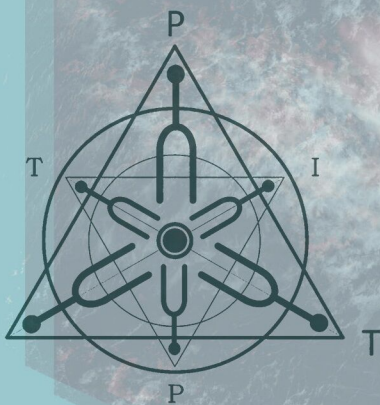


作者是抑鬱症病人，多次受到嚴重抑鬱侵襲（亦多次復原），期間數度自殺。受盡抑鬱病折磨的三十年間，寫下了超過二千篇日記，字數超過一百萬。以徹底解決抑鬱病為目標，作者嘗試使用私人日記作為研究的原始材料，期望更加可靠和詳細地呈現此病的種種病態。

抗病誌 2 日記研究：  
抑鬱病的生成、惡化、和爆發



傅正斯 Johnny B. Foo 著

Fight against Depression (Episode 2)  
*Diary Reveals: Depression's Formation,  
Exacerbation, and Eruption*

# 目錄

獻書	7		
鳴謝	8		
代序	9		
自序	10		
《抗風暴》互勉詩一首	13		
<b>第一章 抑鬱成病</b> (1989年8月 - 1990年5月10日)			
1.1 老爸吸煙滋擾	17		
1.2 苦苦暗戀上陌生少女	51		
1.3 1990年3月的生活面貌	64		
1.4 抑鬱病完全成熟：1990年5月10日	67		
1.5 抑鬱病成熟前的生活比較	75		
1.6 老爸吸煙滋擾的結局	77		
<b>第二章 厭學抑鬱病</b> (1991年9月1日 - 1992年1月27日)			
2.1 會考失敗	94		
2.2 重讀中五之前的校園生活	101		
2.3 重讀中五的校園生活	113		
2.4 厭學抑鬱病爆發 (1992年1月13日)	116		
<b>第三章 病態苦戀</b> (1989年9月26日 - 1992年5月14日)			
3.1 苦苦暗戀的進展	138		
3.2 放棄與故態復萌的循環	150		
3.3 傾力要愛	179		
3.4 病態苦戀終結	214		
<b>第四章 休閒的折磨</b> (1992年5月27日 - 1992年8月31日)			
4.1 「解除考試壓力」與「停止病態苦戀」	226		
4.2 舒適的休閒	234		
4.3 重返「恆常抑鬱」的身心狀態	239		
<b>第五章 逃避「『逃避痛苦』的痛苦」</b> (1992年9月 - 1994年4月)			
5.1 谷底	261		
5.2 反彈	281		
5.3 恆常抑鬱的失控——1993年3月	308		
5.4 越級挑戰	321		
<b>第六章 一次嚴重抑鬱的爆發過程</b> (1994年4月 - 1994年11月)			
6.1 尋找出路	376		
6.2 Ruby	417		
6.3 適應新環境的抑鬱	422		
6.4 崩潰	451		
6.5 純粹抑鬱的痛苦	466		
6.6 從嚴重抑鬱中復原	479		
<b>第七章 抑鬱病的病態 (一)</b> —— 睡眠失調、不尋常的疲倦、與及頭部膨脹逼迫僵硬繃緊			
7.1 睡眠失調	504		
7.2 不尋常的疲倦	517		
7.3 頭顱骨和腦袋：膨脹、逼迫、僵硬結實、繃緊	566		
<b>第八章 抑鬱病的病態 (二)</b> —— 胸口心臟的陰隱深邃痛楚			
8.1 覺察、發現、重構	580		
8.2 影響 (一)：病態苦戀	608		
8.3 影響 (二)：病壞身心·問題外衣	614		
<b>第九章 抑鬱病的風暴效應</b>			
9.1 抑鬱病的「內在風暴」：「痛苦、本能、思想」的共鳴作用	632		
9.2 抑鬱病的「外在風暴」：生活風暴	636		
9.3 「內外風暴」的威力：痛苦的疊加和倍增	639		
9.4 初探：應付抑鬱病	641		



## 【全章摘要】

高級程度會考放榜之後，筆者獲得香港城市理工學院取錄，就讀製造工程（榮譽）學位課程。嚴重的抑鬱在正式開學之後第四個禮拜爆發（1994年10月9日），身心和校園生活都受到非常巨大的影響。情況大概持續了四個多禮拜，才得以慢慢復原。爆發之前，8月25日「英文補底班」開始，9月19日製造工程（榮譽）學位課程正式開始；這兩段進入新環境的時間裡面，都曾經出現抑鬱的情況，與及出現適應的問題。

## 6.1 尋找出路

1994年5月至1994年8月

攻讀哲學的目標幻滅，「學業的路途」在預科中七畢業的時候彷彿走到了盡頭。放棄學業，二十歲的筆者需要為自己的將來尋找出路。除了讀書，「彈結他」就是自己花上最多時間的活動。所以，很快就想到究竟自己可否成為一個職業結他手？加上喜歡寫作，便想嘗試一下做流行歌曲創作。高級程度會考結束，便全心全意地把時間和精力，都放在練習結他彈奏和學習音樂知識這兩件事上面。可惜終歸欠缺天份，似乎不論多麼努力，也無法在基本的「音樂感」上有任何突破。

尋找出路期間，筆者的情緒相對地穩定。沒有經歷過嚴重的抑鬱情況，也沒有強烈痛苦的表現。究其原因，可能是這段時間的生活，帶有一個清楚的目標，日常又有著規律的活動，還有定期大量運動，所以抑鬱的情況得以緩和，相對地減少和減輕。

### 6.1.1 前路

前路在哪裡？往後怎麼走？筆者檢視自己的情況，在學業以外，大概每次心散無法進行學習活動的時候，第一時間就是「彈結他」和寫作。筆者自己也分不清楚，究竟是真心嚮往？還是只是逃避眼前學習活動的藉口？或者是虛榮心作祟，便有一個想做「職業創作結他手」的想法。

#### A 想做職業創作結他手

中五開始，就對文學產生濃厚興趣。重讀中五的時候，更一度計劃在預科階段轉讀文學。就連大學選科，也只是揀選人文學科。筆者對於文學或人文學科產生了一種近乎病態的嚮往和渴求，這一點可能是因為對於數學物理化學已經產生厭惡和抗拒。也可能，熱愛文學或人文學科只是為了逃避眼前痛苦的出口。

1994年1月1日的日記裡面清楚明言，「前面的路」不會在學校讀書（關於1994年1月1日的日記記錄，可以參閱第五章〈逃避「『逃避痛苦』的痛苦」〉5.4.4 B〈歌唱比賽〉）。就此，筆者在日記裡面宣佈告別校園，放棄學業。筆者覺得無法選讀喜歡的科目，大學教育也只是預科生活的延續，同樣是沒有意義、是浪費生命、是受罪。

A Level 英文考試之後，筆者上大學的希望彷彿就已經徹底幻滅。大概在考試卷上寫下答案的時候，就已經感到完全沒有信心。英文科「肥佬（Failed）」，在升學的路途上就等同於被判死刑一樣。遭遇就跟第一年中五會考一樣（1991年）——沒有資格升學。大概中七高級程度會考的結局也是一樣。這就是香港的教育制度。因此，深信英文科沒有合格的可能下，筆者更加清楚——因而更加堅定，自己已經升學無路，所以必須要走出一條升學以外的路。

關於英文考試之後的日記記錄如下：

---

1994年3月27日 星期日 晴

昨日及星期五，A Level 英文考試。合格係奇蹟！

---

雖然1994年1月1日的日記裡面，只提到心裡面已經有一條「生活道路」，可是在整篇日記裡面，都沒有把這一條道路清楚說明。這一條埋在心裡面的「生活道路」，就是「想做職業創作結他手」。

1993年12月23日，校內歌唱比賽決賽，筆者表現甚為差劣。原本心想好好表現一下自己，卻換來了一次當眾出醜（詳細情況可參閱第五章5.4.4B〈歌唱比賽〉）。只是這一次歌唱比賽之後，筆者沒有對「彈結他」失去興趣或信心，反而更覺得可能是自己放棄學業之後的出路。

回想起決定參加歌唱比賽之後（日期大概在11月尾），筆者便全情投入去準備。學業活動差不多完全放下，所有的時間都放在低音結他和唱歌練習上面。可能就在這一個月左右的刻苦練習當中，突然之間發覺「彈結他」原來是自己最享受的事情，即使左手按弦的指頭已經因為長時間練習而痛苦萬分。雖然手指痛苦，還加上比賽的壓力，但是「彈結他」仍然是自己最願意花時間的地方。

「彈結他」的時候，身心一點抗拒也沒有。相比起在學校讀書的萬般不得已，「彈結他」顯得是最值得自己犧牲生命和時間。大概內心有一種假象，有一條不真實存在的「數學」，就是讀書

和「彈結他」的痛苦程度可能相若，並同樣地消耗著生命。如果要從這兩個「生活」之間做一個抉擇，筆者當然情願去「彈結他」，做一樣自己喜歡而身心毫不抗拒的事情。而就在無法上大學讀自己喜歡的科目之後，「彈結他」就彷彿成為了自己人生的前路。

什麼是「喜歡」？也許筆者自己也搞不清楚？中七參加歌唱比賽時也曾提及，喜歡「彈結他」，是因為心中的虛榮，是因為享受在舞台上在觀眾前表現自己、在掌聲和喝采聲之中肯定自己……可笑的是，筆者要在十幾年之後，才懂得真正用心用耳，去把木結他弦線的震盪聲音聽得清楚明白……這些都已經是後話了。

有一點可以肯定，由中五會考開始，每逢需要專心準備考試，第一樣要放棄的事情就是「彈結他」。由此可見，「彈結他」佔用了筆者不少的時間。再者，平日最簡單最方便的消閒活動，就是在家中「彈結他」，一不用出門，二不用花錢。

第一年中五，在1990年12月28日希望發奮努力並專心應付會考，而其中一樣能夠「突顯出」發奮的行為，就是「全日無玩結他」。日記記錄如下：

---

1990年12月28日

今天，終於開始咗我嘅「會考日記」……總算叫做開始。全日無玩結他……

---

「彈結他」是最簡單最方便的消閒，不用出門，隨手拿起結他就可以彈上一兩個小時。日記記錄如下：



---

1990年12月29日 星期六

八點半起床，然後聽音樂、看《天下畫集》（漫畫）。上午十一點做D&T，午睡至下午兩點，兩點至兩點半，玩結他……

晚上看Beyond，非常之勁，我又想呀！我真係好想喺中五時，上台彈一彈結他，Rock一Rock，唱一唱。

---

第一年會考英文科「肥佬（Failed）」，重讀中五時候筆者仍然沒有禁止自己「彈結他」，在放假的日子依然「彈結他」作樂消閒。感到時間不敷應用，仍然沒有放棄「彈結他」，也許連暫時放下的想法也沒有。日記記錄如下：

---

1991年11月12日 星期二 天晴

放假。早上打壁球，好勁啊。下午睡覺，彈結他。

明日 Test Physics。

---

1991年12月17日 星期二 天晴 Day 2

依家我終於感到時間不夠用了！又要讀英文，又要讀Chemistry，Additional Mathematics……又要玩結他，又要學用鼓。唉~~~~！

中六學期開始，筆者便到（香港仔）石排灣聖伯多祿成人夜校擔任義務教師。聖誕聯歡會上，準備表演結他彈奏。為了避免出醜於人前，筆者又一次詐病請假，留在家中好好練習，好讓晚上能夠有一次「不過不失」的表演。日記記錄如下：

---

1992年12月18日 星期五 晴

發生好多事，唔知點寫好。

今日又無返學，阿媽好唔Like，我玩結他，佢竟然惡到唔准我玩，話我好煩呀！

晚上，夜校聖誕聯歡會，好好玩嘅一晚，好耐都有試過了。

今日整天也在家中練習結他，因為我唔想今晚出醜……

---

中六時候，經常問自己：「為什麼要讀書？」雖然大概一直也沒有確切的答案，但是自己也留意到，讀書之外，還需要「精神方面的食糧」，而「彈結他」就可以讓自己感受音樂，潤澤心靈。不過，同一時間，筆者不滿自己投放太多時間在「彈結他」上，影響到日常的學業進度。尤其是經常把「彈結他」放在做功課和溫習之前，似乎是把做事的輕重顛倒。日記記錄如下：

---

1993年1月16日 星期六 晴寒 6度

……

現在，在學業方面，我實實在在被人拋得太後了，近來上課，因為基礎不好，所以再上課也不知道人家在做什麼。

撇開學業，我自己不斷的在想：「為什麼我要在讀書呢？」數日之前，我得不到結論。我那時反反覆覆的想，人生在世，絕對不能單單的在讀書。我要精神方面的食糧，我玩結他，我學習、感受音樂、體會——情。我聽歌亦一樣，填補我心靈對情的渴望。看書（我所熱愛的心理、哲學、文學），我在另一方面學習，吸收知識。

還有，最重要這一點，我熱愛平靜恬靜的生活，希望得到、培養出一個安祥的心靈空間。無奈，在中學，在香港的中學讀書，絕對不是平靜，絕對不能過安逸的生活。

大量的功課，很多很多的課本課程。哪裡有閒暇把人鬆弛下來，感受一下周遭呢？

Ha~~~~~

即使我讀書，我都唔鍾意讀理科。我鍾意讀文科。

---

1993年2月2日 星期二 寒晴 Day 2

……

放學回家，到現在十二點半（晚上），我覺得我浪費了很多時間。放學回家，唱歌彈結他，原本諗住四點收，不過就玩到四點半。

---

膜拜的偶像黃家駒在日本意外身亡。多年來浸淫在 Beyond 樂隊的音樂之中，頓時感到失落和惋惜。日記記錄如下：

1993年6月30日 星期三 陰天

Beyond 的黃家駒在日本死了。三十一歲，這生的痛苦就完了。

很喜歡 Beyond 的歌，編曲與歌詞都好有共鳴。那是一種「灰而爆炸」的感覺，是青春、是失落、是不公平。

……

Ha~~~（晚上八點九，《娛樂新聞眼》後）可能因為這個節目，令到我好想寫多 D 關於 Beyond 的事。

……

很久以前就已經聽他們的歌了，還記得第一個印象，是他們在《婦女新姿》唱《昔日舞曲》。想想，差不多七、八年前的事了。那時候，我記不清楚是什麼感覺了，不過自己一路都無忘記那一幕情景。之後中三，五哥 IOC 買了一部卡式唱機，這時便正式聽他們的歌了。因為歌的來源，是由五哥 IOC 錄製而來的，所以不是跟他們（Beyond）發展的初期、由〈再見理想〉卡式帶開始……

《秘密警察》是他們第三隻大碟，是我初初接觸 Beyond 的歌。新！Rock！灰！迷住了我！新版《再見理想》那種灰的共鳴，失敗的同感，實在叫我迷住了……《願我能》、《未知賽事的長跑》、《大地》、《喜歡你》、《昨日的牽絆》、《秘密警察》，一隻碟有咁多好聽的歌，實在好難得。

Beyond 的歌與潮流的歌不同，不是全是男女的愛情。有很多內容很特別的，如《新天地》、《玻璃箱》、《水晶球》、《金屬狂人》……太多太多佔大部份的。另有一些是訴說一些失敗和灰色的情感，又有一些是反映時弊的……

失落，會是很孤單的。即使身邊有很多朋友，也未必能夠完全地向他們細訴。但在 Beyond 的歌聲中，我便能找到共鳴，能緩和我的悲哀。家駒的聲音是沙啞粗獷的，他的叫聲是最吸引人。重金屬電子音樂，電子結他，樂與怒……Ha~~~ 這一切一切，都陪伴過我最悲傷的時候，是緩和我的悲哀還是使我更泥足深陷？不知道，反正他的歌就是有這樣的魔力。

---

中六學期終結，（香港仔）石排灣聖伯多祿成人夜校的畢業典禮在即，幾位老師一起商量表演的節目。最後決定彈結他唱歌，還揀選了 Beyond 樂隊的《農民》（作曲：黃家駒、作詞：劉卓輝、編曲：Beyond、主唱：黃家駒）和《我是憤怒》（作曲：黃家駒、作詞：黃貫中、編曲：Beyond、主唱：黃家駒）。而這一次表演，筆者更當成為來年中七參加校內歌唱比賽的一個準備。日記記錄如下：

---

1993 年 8 月 2 日 星期一 晴雨相間

……

7 月 9 日，課外活動週，離 Beyond 黃家駒 的離世只有八日，傳媒依然爭著報導這件事。這天有原本 Set 定的活動，不過我哋一些 Form 6 的同學沒有參與。我哋初初就在二樓大唱 Beyond 的歌，之後要落禮堂睇電影，但是我哋又沒有去。我哋這段時間就在餐房對出，樓梯低下長凳坐著，低聲唱著 Beyond 的歌。這時同學 TMT 突然提議夜校空缺的節目就不如唱 Beyond 的歌——《我是忿怒》和《農民》。

---

1993 年 7 月 11 日 星期日 驟雨

……

夜校畢業典禮決定又是結他表演，唉~~~ 今次要好認真！

---

1993 年 7 月 12 日 星期一 驟雨

……

準備《農民》（Beyond 的歌），主音已經搞掂，欠拍子和整體，欠和弦、鼓聲。期望好大，希望有一次好嘅表演，出色嘅。今次打算用電子結他，電子鼓（自己編一套鼓聲！）。我諗呢次係我出年在學校參加比賽的前奏，試驗。

我真係好想，能夠成功地表演一次結他。以前，我表演過三次，第一次、中四，不知所謂，學咗幾個月，就去表演（參加咗學校嘅歌唱比賽），條結他帶都預錯咗位就出去演出。第二次，中五，學校歌唱比賽，略有改善，好可惜收音太差了，自己又驚，彈咗一分鐘就被人叮咗我哋落台！

---

中七開學，已經定下考入頭三名的目標。筆者知道要放棄很多活動，其中一樣就是「彈結他」。可惜的是，到了開學之後，還是無法把結他放下，沒有騰出更多時間去讀書和溫習。日記記錄如下：



---

1993年9月5日 星期日

好奓。

雖然話以前好多嘢都唔做，但係我現在發覺，我用了頗多時間玩結他！

---

大概「彈結他」就是一項日常又習以為常的消閒活動，不論有沒有時間或者休閒不休閒，總之在應該讀書而不想讀書的時候，筆者就一定會拿起結他自彈自唱。所以很多時候，筆都埋怨自己「彈結他」而不讀書溫習。

確實地，每當筆者心散、無法集中精神、或者是疲倦無法讀書溫習的時候，甚或根本不想讀書溫習的時候，就會自自然然拿起結他……兩件事（「無心讀書溫習」和「彈結他」）彷彿是同一時間發生一樣。不少時候，自己也感到「彈結他」可能是逃避學業壓力的一個出口。不禁思考，究竟自己是不是真的喜歡「彈結他」？定還是因為需要逃避學業壓力，所以自己才走到結他面前，抱起它然後彈奏它，然後緩和眼前的做功課或溫習壓力？「彈結他」真的是自己的興趣嗎？

筆者由中四開始便愛上寫作，一直沒有間斷。最初喜歡寫自己的浪漫史，喜歡把內心的感覺「捕捉」並呈現於文字當中（用文字「捕捉」內心的感覺）。預科時候喜歡書寫對事物的想法。所以，筆者自覺比較熟悉與熟練的，是把內心的感覺和想法變成文字和句子，最後變成文章。

筆者猜想，自己的音樂路能否就如文字創作一樣，把自己的內心感覺和想法，變成旋律，變成歌詞，而最後變成一首歌？或

者應該嘗試去實踐一下……成為一個創作結他手的想法大概由此而來。

## B 參加歌曲創作比賽

高級程度會考期間，雖然未知道「前路」究竟有沒有「路」，但是已經有為「前路」準備耗損甚至大量耗損、甚至「燃燒、爆炸生命」的想法。一切一切，就是為了自己所喜歡的生活。踏入1994年4月，到了高級程度會考的最後二十日，筆者就已經急不及待，計劃定考試完結後，就要投放大量時間在彈奏結他的操練上，與及音樂的學習上。

關於高級程度會考期間的日記記錄如下：

---

1994年3月27日 星期日 晴

……

勇闖新世界！今年真真正正離開「學校」了，離開不知所謂的規條，離開功課。

自我，印證。用一個可塑造可耗用的身體，爆炸我有限的生命！

---

1994年4月5日 星期二 晴

溫 Physics。溫到個頭好實，寫日記輕鬆下吧！

「動」、「衝擊」，真的會帶來反省，帶來蛻變。兩年來，每逢考試，每逢遇到困難時，自己會諗好多嘢。諗點樣去逃避，諗點樣去為逃避找藉口，諗點樣面對，點樣解決，諗點樣去諗。



A Level，迫我想做好多想做嘅事。做班刊啦，拖咗成兩年幾啦，都仲未有嘢出！音樂，結他，將會佔用我好多時間，考完試一定要「操」。作文，作為總結思想嘅記錄。勇闖新世界！發展我自己！

我不怕入不到大學，因為大學也許也會對我有好大概規限！

---

1994年4月25日，Applied Mathematics 考試，最後一科。餘下的，大概還有 English Oral 與及中國文化科 Oral，不過這兩科無須要特別溫習，同時也沒有大量操練的練習。「學業、考試」生活，隨著高級程度會考完結而成為了過去。前面的日子就是自己的「新天地」，前面的路就只有靠自己「勇闖新世界」。所有時間都完全是自己的了，所有活動都完全是自己選擇。時間和活動都完全在自己的手上，這就是一個時機去開始自己心目中所喜歡的生活，走上自己心目中所喜歡的道路。

筆者不知道如何可以成為職業創作結他手，有的就只是當初一個「操練」的想法。過去幾年以來所彈奏過的樂曲，就不停地、不斷地、反覆地彈奏，心想一直彈奏到沒有錯漏為止，一直彈奏到自己認為滿意為止。如是者，一日、兩日、三日……每一天都在苦悶地反覆練習。

沉悶、乏味、和手指頭的痛苦，就是每一日的練習生活。這一種處境，很快便令到自己開始懷疑，職業的道路就是這樣子嗎？每天重複又重複練習，就能夠提升技術嗎？前路真是這樣走下去？再加上自己根本欠缺音樂知識與及視野，所以大概是完全不知道自己所做的所練習的，是不是正確的訓練、甚或正確的方向。

萬萬想不到，一開始走進心目中的道路，就已經感到困惑，而又一樣有前路茫茫的感覺。勇闖新世界開始了七日，筆者由滿

懷希望、滿腔熱誠下，又再一次變成頹廢了。大概這個時候，筆者需要更加實在的「感覺」，又或者需要一位「導師」指點一句「繼續練習下去就行了」諸如此類的說話。

關於高級程度會考之後的日記記錄如下：

---

1994年4月27日 星期三

新生活，新天地。

從今天起，就要過新生活了。過自己想過的、並比較喜歡過的生活！

---

1994年4月30日 星期六

新生活。闖！殺出新血路！

---

1994年5月2日 星期一 晴陰相間

闖進新世界實在不是一件簡單的事。向自己以往的思想衝擊，把她扭曲，雖然是為了與現實的銜接，而有限地有原則地，不過這必然是會帶來痛苦的。

---

1994年5月3日 星期二 下大雨

靜、不動，對於二十歲的我來說，是沒有生命的序曲。我已經唔想咁樣了，因為依家我好頹廢，心是死的，心境是停頓了。

解脫會是痛苦，但這個痛苦是為了更大的喜悅。

這一片慾望澎湃的思想碎片，若再不變，若不與其他碎片有協調的相連，若再原封不動咁插喺我嘅腦中，我將不能突破自己的動作及思維發展。

胸有雷鳴天驚變。

可惜我的精神經常不能集中，身心不能合一，做個屁！？

……

此段期間，行樂與價值觀的磨擦，終於我也掙扎出一條新路。

---

1994年5月8日，禮拜日，母親節，筆者決定參加一個兒歌創作比賽。沉悶、痛苦、又漫無目的的結他操練，總令人覺得「不實在」。參加比賽，筆者頓時覺得有一個方向，彷彿練習上出現了一個目標。參加比賽也像一個「著力點」，可以讓自己有一個努力奮鬥的目標。在母親節作出這個決定，因為筆者希望贏出比賽，讓家人看到自己的一點點成績和表現。誠然，母親並不喜歡筆者沉迷於「彈結他」。

由高級程度會考結束之後，筆者便投入大量時間去練習結他。一般日子，筆都期許自己可以上午練習三小時木結他，下午練習四小時電子低音結他。當然不是每一日都可以完全做得到，但是只要筆者在家裡面，就盡量以這個練習時間為目標。

母親希望筆者可以「出去做暑期工」，賺一點外快，幫補一下自己的生活費用，與及下一學年的返學開支。母親一貫的原則，就是希望子女們勤勤力力，讀書時候得努力讀書，不讀書的時候就努力工作，盡量減少娛樂。有機會賺一個錢，就不要去玩耍了。

這一點，筆者從小就已經清楚明白。高級程度會考完結，操練結他就變成了自己的工作。不過，當母親在家做家務的時候，筆者都會有一種愧疚的心情。自己好似娛樂消遣一樣的在笙歌作樂，漠視家中老母就在辛勤工作。

關於參加作歌比賽的日記記錄如下：

---

1994年5月8日 星期日 母親節

其實我對阿媽好唔住。我做唔到佢想我做嘅事。另一方面，佢又好辛苦咁支持緊我依家嘅生活。

基本上，佢要求我嘅事情唔係多，亦唔係好高。只係畀D心機讀書，平日做嘢勤勤力力，唔好做條大懶蟲，就係咁簡單！錢，佢都從來無話過要我搵好多，佢話「夠擔頭家」就得。

近日，阿媽幾次表示過，擔心我第時唔知做乜好，都唔知會唔會唔識自力更生。Ha~~~其實我身邊嘅朋友，都會覺得我有實力，仲會畀到人壓迫感。不過，屋企人完全唔知。

為咗畀屋企人睇到，我決定要喺佢哋面前做一D嘢出來，話佢哋知我係得！

嗰D嘢——兒歌金曲創作比賽！

---

1994年5月9日 星期一

媽媽又在洗地了，我不想在這時候「笙歌管弦」，實在不忍心。那我更是要積極努力，盡情去做我嘅創作。

決定參加作歌比賽，幾日之後，筆者便遇上了創作的困難。早在同年3月時候，筆者就已經作好了一首歌，只是對於這首作品並不感到滿意。所以一直希望可以在這一個原有的版本上面加以改善，務求修改到自己滿意為止。可是，幾天用心的修改，均沒有任何進展，仍然原地踏步。

苦惱於沒有靈感改善歌曲的時候，就油然而生出「懊悔無法升讀大學」的想法。筆者後悔，為什麼自己放棄學業？彷彿如果能夠上到大學，就不用身陷在這個「創作便秘」的痛苦處境當中。大概這時候終於發現，音樂創作是十分困難，並不是過去文字創作一樣的得心應手。畢竟，只是第一次，只是剛剛開始，或者應該給予自己多一點時間。

關於懊悔無法上大學的日記記錄如下：

---

1994年5月12日 星期四 有雨

……

晚上我內心不安，因為A Level的原因。我得接受我出力少，收穫自然少。可是當針刺著肉時，少不免有些痛楚。真可悲，內心還幻想著有得入大學嘅一日，哈哈。泡影！

快樂與沉淪，今天在巴士想到這一個問題。好可笑，做好多事係為咗快樂，快樂亦係維持生存嘅一大元素，但係在追求快樂嘅同時，不知不覺間又淪入沉淪反而腐蝕生命！

抱死的精神。假如覺得活得不自在，活著等如死亡，那麼就用這待死之身，去拼命去為那少少理想拼搏吧！

迷失。現實，理想！？不是矛盾，而是不協調！

---

筆者最終對於手上的作品還是不滿意，沒有參加比賽。而自從5月12日，因為「創作便秘」而懊悔「無法升讀大學」之後，便沒有在日記裡面提到作歌的相關事情。直到5月30日，才再一次提到——因為第二日就是比賽的截止日期。5月31日，比賽截止。在參加比賽的三個禮拜裡面，筆者一直沒有靈感、一直無法把作品改善。

關於無法完成作品的日記記錄如下：

---

1994年5月30日 星期一 早上晴

……

兒歌創作比賽，明天截止。

---

1994年5月31日 星期二 下雨天

……諗諗下，自己都其實係有D嘢做得唔係咁好。今次D嘢自己其實都唔應該等到最後先至蒞趕，其實曲同詞一早喺三月尾就搞掂，真係唔知自己點解搞到咁後先至蒞錄音，唉~~~

---

作歌比賽在5月31日截止之後，6月1日開始，筆者便到北角做暑期工。大概早在一兩個禮拜之前，筆者應該已經去了見工。工作是四家姐男朋友（ALL）介紹，是一間美國的商業資料中心。筆者的工作是更新商業資料中心的檔案資料，主要是香港的公司，檔案資料包括公司名稱、地址、電話號碼、傳真號碼、僱主名稱、主要僱員名稱……等等。更新的方法就是直接打電話去該公司，口頭查詢。



筆者不喜歡這項工作。每天早上九點到達公司開始工作，便在一個極度狹小而又封閉的地方，一直打電話，一直重複著幾條問題：「你公司叫乜名？公司老闆係咪邊個？公司地址係咪邊度？電話呢？傳真呢？總經理係咪邊個？……」令筆者最難受的，就是經常被拒絕；此外，更新商業資料工作，彷彿妨礙到「其他人的正常工作」似的。暑期工只做了十日便辭職了。

雖然是辭去了一份毫無趣味（十分厭惡！）的工作，但是筆者內心也並不好受。內心總是覺得，是不是自己太無能，所以無法承受工作上的困難？家姐男朋友作介紹人，會不會令到他也得失了朋友或工作上的伙伴？媽媽一直希望筆者外出工作賺錢，自己彷彿又一次令到她失望，又一次在她面前表現得好逸惡勞。

這個時候，筆者也感到兩個問題同一時間出現。其一就是「辭工的顧忌和顧慮」，其二就是「作歌比賽的挫敗」。或者在暑期工的十日裡面，筆者可能因為投入工作而沒有時間懊悔。但是當辭去暑期工後，時間又一次充裕起來，筆者便又再得到了胡思亂想的空間。參加作歌比賽，原本是自己一個目標，同時又希望可以在家人面前做出一點點成績。可惜到最後還是一事無成，筆者不禁懷疑，究竟自己有沒有能力走出一條喜歡的路？當然還有一個老問題，就是究竟前路在哪裡？筆者又一次落入迷惘的境況。

關於暑期工的日記記錄如下：

---

1994年6月1日 星期三 晴陰

厭惡嘅工作，打電話去人哋公司，查人哋，被人當賊咁！

---

1994年6月2日 星期四 晴 晚上大風

是一個沒有回憶嘅年頭。工作已習慣了許多。

---

1994年6月12日 星期日 陰

又迷失了。

……

死亡意願比生存意願強，係我近排所諗嘅事。由有思想開始，我就想自殺了。真的，依家還不時響起嗰時嘅聲音：「死咗算吧！不過用埋今期嘅零用錢先！或者喺下期零用一出，用晒就死畀你睇！」

咁樣嘅個人思想，唔知可以生活到幾時呢？

獨自一人在一間黑暗嘅房內，我覺得安靜，寧靜，而又像隱藏害怕。

---

1994年6月15日 星期三 陰

又迷失了。唔知自己想點。

---

1994年6月27日 星期一 晴

成十二日無寫日記，其實呢段時間發生咗好多事，不過個人迷迷惘惘咁，又有乜動力拎起支筆。

「打電話」嘅暑期工，做到6月10日就有做了。我清楚記得，當我喺最後一日做嘢嘅時候，我同人講電話時，已經唔想用氣，發聲發得死氣沉沉，真係頹廢到極點呀！

當我決定唔做嘅時候，同埋我唔做之後，其實都面對唔少壓力。我係咪好冇用？我係唔係自閉仔一名？我係唔係唔捱得苦呢？我唔知，究竟係唔係有D比較無咁悶嘅工作呢？定還是我真係有X用呢？

呢份工作，只係每日不停地打電話，反反覆覆咁打、問，對住嘅只有三面牆，好少人（同事）同你講嘢嘅，打電話去Update D 資料，對白千篇一律，仲好多時間受到不禮貌對待，自己有時又怕又谷氣。

---

1994年6月30日 星期四 晴

6月份嘅最後一天了，竟然問喺呢個月裡面我只寫得三幾篇日記。有問題！？

今個月我點樣過呢？過到日記都有寫嘢？！月頭，返工，返到悶到死，完全係冇乜嘢好回憶。當時又學Bass、又補習，真係都幾忙。話實份工都唔洗用勞力，全日對住個電話講嘢，乜Q乜Q地址，乜Q乜Q電話。一個禮拜七日，週一至五，有兩晚補習，星期五就學Bass，星期六上午又補習，星期日下午就打籃球。

做呢份工做到我真係好頹廢呀！我自己本身英文唔係話好，不過學校用嘅英文，大部份用唔返落去工作度。我經常要讀好多人名，英文名，鬼佬、中國人，普通話譯音，日本人……點講都講唔到，我無晒自信同自尊呀！開聲問對面線個Reception，邊個邊個，個名係咪乜Q乜Q，立即被人吋完先更正！

香港街名，大廈名，D人以為佢自己以外嘅人一定識，唔識就係白痴咁，好難頂。做咗成九日咁長，成間公司幾十人，都係得幾個人同你講下嘢，打招呼。有好多好多人，日日撞口撞

面，眼尾都唔會望下我，真係冰冷！我決定唔做，我唔覺得有錯！

習慣環境，我諗係我呢九日工作得到最寶貴嘅經驗。諗返第一年中五暑假，去好樂意快餐店做，做咗五日又唔做。嗰時真係好唔習慣嗰度D環境，嗰度D人，做得又唔係咁開心。今次，九日裡面，其實第二日我就想唔做，不過我嗰時同自己講，等下啦，一兩日就會習慣……

習慣咗同嗰幾個人相處，熟落咗一D，習慣咗工作，但最後仍不能接受！

時間太長係另一個我決定唔做嘅一大理由。早上八點前出門，上午九點至下午五點半嘅工作時間，七個半鐘頭。六點半歸家。太長了！有咗思想嘅時間！

---

## C 放棄邊緣

歌曲創作比賽無疾而終之後，筆者只有重新回到日常練習之中。5月20日，返到旺角黑布街的一間琴行，再一次跟琴行老師學習電子低音結他（早前因為應付高級程度會考而停止），每個禮拜一次，每次半小時。日常練習的重心，加入了上堂的功課。

1994年6月24日晚上，預科謝師宴。筆者是中七甲班的班會主席（班會內閣由公平選舉產生，每一位同學也有公平的參選權利、提名權利、和投票權利。），因而自動成為謝師宴的其中一位負責人。而早在5月中，筆者便得四出尋找合適的地方。接著便要籌劃當晚的活動安排、準備所需物資、人手分配……等等。雖然筆者這個時候對於中學生活的一切，差不多完全沒有好感，但是仍然努力去承擔班會主席的責任與及努力完成手上的班會工作。



關於籌辦謝師宴的日記記錄如下：

---

1994年5月17日 星期二 極晴又驟雨

今日 Book 咗喜來登酒店來搞謝師宴。點解要搵呢度呢？去酒樓，本來就已經好了，因為場地能符合我哋嘅要求：我哋能自成一廳，有味，有卡拉 OK……一切 OK，更包括價錢係我哋預算之內。

好啦，呢回我就大膽地要同學們再支付多 50 大元，去一處高消費的地方，我要令呢一晚佢哋值回票價。

---

1994年5月22日 星期日

呢一刻我好奓，因為下午剛剛打完籃球。

今晚開會。內容係商量 6 月 24 日謝師宴嘅 Program。這是一次賭博，我要同學們交多五十大元，要準備捱罵、準備一敗塗地咁，去搞一次有可能好好嘅謝師宴。事實上去酒樓食，錢又夠，又簡單，一 D 都唔駛煩！

---

也許，校園生活已經走到盡頭，就連懷緬也完全沒有。謝師宴（畢業聚餐）在無聲無色之間舉辦，在無聲無色之間完結。

1994年7月15日晚上，石排灣聖伯多祿成人夜校畢業典禮，筆者跟幾位同校的老師與及籃球隊隊友一起參與其中一個表演項目。早前7月初，大家就決定表演「彈結他」唱歌。決定表演活動之後，大家便一起揀選表演歌曲，然後就準備排練。

揀選表演歌曲之後，筆者便跟拍檔（一起參加中學校內歌唱比賽的同學 WMS）一起準備練習的曲譜。就在編寫曲譜的時候，拍檔所展現出來的「音樂能力」，令筆者驚訝不已。他只要把歌曲聽過一兩次，就可以寫出歌曲的旋律，然後隨即就在旋律上譜上結他和弦。

兩項工作在拍檔的手上，彷彿是「手到拿來」，十分駕輕就熟。可是筆者看在眼裡，卻感到神乎其技。而在拍檔手上看似簡簡單單的工作，自己的感覺卻是遙不可及。如果自己要譜出歌曲的旋律，只有逐句逐句去聽，然後從手上的結他逐個音符逐個音符去試，才能慢慢地把旋律「試出來」，而且旋律當中還經常錯漏百出。同樣地，為旋律配上和弦，筆者也只能夠逐個部份逐個部份去嘗試，而無法像拍檔一樣，「渾然天成」的一揮而就。

後來拍檔告訴筆者，歌曲的結他和弦，並非在旋律中考究，而是從歌曲原本的編曲音樂與及歌手的演繹裡面聽出來。筆者雖然終於知道了竅門，卻也還是無法做到。

經過了5月和6月的刻苦練習，筆者頓時之間覺得，自己的音樂知識、音樂能力、和「音樂感」都十分不足。內心不禁想到，究竟自己是不是沒有天份去成為職業創作結他手？是不是拍檔的能力太過超凡？還是自己根本不是音樂的材料？再練習下去，是否能夠獲得這些能力？音樂感能否在不斷練習當中就可以「增加」？「獲得」？

筆者對以上問題沒有答題。可以做的，大概只有繼續努力去練習；最終或者能夠證明音樂感是可以鍛鍊，又或者相反地證明自己真的沒有天份，到最後一切都是徒勞無功……想要知道結果，還得繼續練習下去……

有關夜校表演的日記記錄如下：



---

1994年7月2日 星期六

很亂。很迷失。

我又唔知究竟我有冇用啦？！

我用咗好多時間去玩結他，但係學來學去都係冇乜進步咁。今日 WMS 蒞咗我屋企商量 7 月 15 日夜校畢業禮唱乜嘢歌。Blue Jeans 樂隊的《浪漫年頭》（作曲：黃良昇、作詞：湯正川、編曲：黃良昇、主唱：黃良昇），係最終決定。WMS 可以一路聽一路背出個曲譜，確定到個 Key，配埋和弦，重可以立即轉 Key……我覺得自己好冇用，好似個低能仔咁，乜嘢都唔識，乜嘢都唔會，淨係識扮嘢、欺騙人。

我唔想喺我自覺無能嘅時候，去刻意搵一 D 自己覺得叻嘅事情，去執番 D 自信。我唔想喺文人面前賣弄武藝，喺武人面前賣弄文藝。自欺欺人！

一針見血——痛。我認我其實好多方面都輸蝕畀人，但係我唔知點去習慣、點去做一個唔係最叻嘅人——一路上好多方面我都以為自己好叻！

---

1994年7月25日，筆者把自己一把長長的頭髮（只是及頸、遠遠還未可以結辮子）剪光，留下一頭只有一厘米長的「短毛」。因為筆者十分渴望轉變。高級程度會考完結了已經三個月，這三個月裡面，筆者對自己十分不滿，同時對於前面的人生路又感到越來越迷惘。作歌不成，毫無頭緒；練習苦悶，沒有成果；自己又總是提不起勁，日子都在渾渾噩噩的狀態下白白流逝。職業創

作結他的手的路彷彿已經無法再走下去了，筆者需要另外一條更為清晰的路。

關於渴望一條清晰前路的日記記錄如下：

---

1994年8月3日 星期三 晴

7月25日星期一，我把長長的頭髮一剪，剪成每條大概一厘米長，好短好短。那刻，霎時間因為我覺得呢一個暑假嘅頭三個月，過得渾渾噩噩，我要清晰咁走一條路，我唔想再迷惘！因此，我先將蓋著我雙眼嘅頭髮剪短。

呢三個月我點過呢？

---

#### D 製造工程學位課程——得到香港城市理工學院取錄

1994年8月4日，筆者一個人在三哥 ADC 的家中，在一個十分偶然的時間甚或是誤打誤撞之下，終於寫出一首自己真心滿意的旋律。一首歌之所以成為一首歌，未能寫出來的時候，投放幾多時間幾多心思也可以完全沒有結果、完全白費。一首歌之所以成為一首歌，能夠寫出來之後，卻又感覺到每個音符都是「理所當然」、「自然而然」、而又「順理成章」。能夠寫下第一句，接著的第二句、第三句……往後的都彷彿自然出現……

辛苦了三個多月，筆者終於做到了。

關於終於能夠寫出滿意的旋律的日記記錄如下：

---

1994年8月8日 星期一

時間係最慢又最快。

一切從沉淪開始。直至十點二。

第三首曲，係我最滿意嘅一首。喺三哥 ADC 家中創作，依家又在這裡填詞。遲遲也填不上詞，唔係冇放時間下去，而係冇好嘅詞可以放下。

呢首曲嘅旋律，太扣我嘅心弦了。呢晚要、誓要放下一樣滿意嘅詞。

---

1994年7月8日，高級程度會考放榜，筆者意外地全部科目都合格，物理科得到 D Grade、Pure Mathematics 得到 E Grade、Applied Mathematics 得到 E Grade、中國文化科得到 E Grade。

而英文科成績，在更早的時間就已經獨立發放。猜想是方便學生及早準備其他升學選擇。意外地，筆者的英文科竟然也可以合格。想起3月尾的時候，筆者覺得需要有奇蹟才可以合格。萬萬想不到，奇蹟真的會降臨到自己的身上。那一天回到中學收到英文科成績之後，筆者開心得跟幾位同學相擁跳起。大概在放榜之後，筆者重燃上大學的希望。

1994年8月9日，大專院校招生結果公佈，香港城市理工學院取錄筆者，就讀製造工程學位課程。職業創作結他手的路不好走也不懂走，而且在探索的過程當中就感到十分痛苦和迷惘。就在前路茫茫並差不多到達放棄邊緣的時候，可以到香港城市理工學院升學，就是一個上佳的選擇。同一時間，也是一個「探索艱

苦」的逃生門。再者，能夠成為「大專生」與及見識「大專教育」，筆者的虛榮心得到很大滿足。就此，筆者在「不假思索」之下也沒有考究「製造工程」為何物，一頭就栽進這個學位課程。

關於獲得香港城市理工學院取錄的日記記錄如下：

---

1994年8月9日 星期二 下大雨

兩年以來嘅「因」，得出今天嘅「果」。

這是香港城市理工學院 (City Polytechnic of Hong Kong) 的製造工程 (Manufacturing Engineering) 學位課程一席。

呢一個係點嘅樣嘅「果」呢？冇乜點樣勤力讀書，兩年來懶懶散散咁、渾渾噩噩咁，就過咗去，就得到個學位、入學資格。呢一灘嘢好似喺天上面跌落咗咁。

製造工程，都唔知係乜春春嘢，我喺份報名表上面都有填過，無啦啦又會派到畀我讀，都唔知係咪「豬頭骨」。不過，這個也是一個工程學位，我估當我讀完咗之後，會比較容易搵到工作。

---

## E 能夠升學的分析

究竟筆者能夠升上專上教育學府 (Tertiary Education Institution)，獲得工程學系一個學士學位課程 (Bachelor's Degree Course) 取錄，是不是完全因為幸運？因為奇蹟？

筆者在準備考試期間，對自己的溫習情況十分不滿，經常埋怨自己懶散、渾噩、無法集中精神、和無力推動自己。如果單單以準備考試的時間 (1994年3月至4月，校內模擬考試完結後留



家溫習的兩個月。)而對考試結果作出評估,大概當然是十分「幸運、奇蹟」。再加上剛剛完成考試卷之後的第一個反應(尤其是英文科),對自己寫下的答案亦沒有信心,肯定沒有得心應手的感覺。

不過,如果以整個預科課程的時間去量度筆者在學業上的付出,似乎又可以得出一幅「並不太差劣」的畫面。預科課程在1992年9月開始,至1994年2月完結,期間十八個月。誠然,筆者在這段期間一直受到「恆常的抑鬱狀態」影響,不過很多時候仍然能夠應付生活包括校園生活。當中又的確有一些時間,抑鬱病的影響比較嚴重,甚至校園生活也一度受到影響,無法好好應付學校的要求,有些時候更想到要放棄自己。

下列圖表顯示出預科期間的學習情況和月份:

年份	月份	校園生活情況	正常/病	累計時間(月)
1992	9月-10月中	嚴重適應問題	抑鬱病影響	1.5
1992 1993	10月中-2月	重新投入校園生活	正常 努力追趕	4.5
1993	3月	恆常抑鬱失控 疲勞過度	抑鬱病影響	1
1993	4月-4月中	積極投入 辯論比賽	正常 全情投入	0.5
1993	4月中-5月中	辯論比賽後期 懷疑個人能力	患得患失	1
1993	5月中-9月	立志考入 頭三名	正常 積極	4.5

1993	10月-11月	大學門檻太高 目標動搖	患得患失	2
1993 1994	12月-2月	目標幻滅 放棄學業	放棄學業	3

可以見到,筆者學業情況最為惡劣的時間有三段。第一為中六開學的一個半月,其時遇上了嚴重的適應問題(詳情可參閱第五章5.1〈谷底〉)。第二為1993年3月,因為疲勞過度而引起恆常抑鬱失控(詳情可參閱第五章5.3〈恆常抑鬱的失控——1993年3月〉)。第三為中七最後三個月(詳情可參閱第五章5.4.4〈目標幻滅〉)。

三段最為惡劣的日子,合共五個半月。如果以十八個月的預科時間計算,筆者「正常並努力讀書」的日子,佔整個預科課程約70%的時間。相對地,「受抑鬱病影響與及放棄學業」的時間,佔整個預科課程約30%的時間。

筆者必須承認,預科課程期間,有兩段患得患失的時間。第一為1993年4月中至5月中,為期一個月。第二為1993年10至11月,為期兩個月。這兩段患得患失的時間,合共三個月。這三個月裡面,不能說自己放棄學業,也不能說自己努力投入。當中就是有一點點思想的困擾,大概就是「半放棄的狀態」。

處理「患得患失的三個月」時間,筆者嘗試把這三個月當作受到一半影響,這樣計算就有一個半月「沒有努力讀書」。把這一個半月「患得患失」的影響,加上「抑鬱病影響與及放棄學業」的五個半月,合共七個月。而以這七個月計算,筆者學業差劣的時間,佔整個預科課程約40%的時間。相對地,筆者「正常並努力讀書」的時間,佔整個預科課程約60%的時間。



所以，筆者「正常並努力讀書」的時間，佔整個預科課程60%-70%的時間，為期11-12.5個月。就在這60%-70%的「正常並努力讀書」的時間，筆者在高級程度會考裡面，最終全部科目合格。這個結果尚算還有其合理性，應該不完全是運氣使然。當然，當中（尤其是英文科）有一點點運氣成份也並不為奇。

關於預科課程的一年半學習生活，筆者在1994年8月9日的日記裡面，作出一次詳細的反省。日記的內容當中表現出對一年半的學業生活的綜觀感覺。日記記錄如下：

---

1994年8月9日 星期二 下大雨

因。我想先講比起「因」更前嘅事。

由Repeat中五開始，我對上大學有更強烈嘅決心，我當時已知道，呢三年嘅讀書生涯，是將會必然嘅死板，必然嘅沉悶與辛苦。我係估計得到嘅。

自Repeat停學後至會考放榜，我懷疑自己真係有病，唔能夠睇讀書嘅時候將精神集中，以至又懶散渡過，只得十七分（會考六科分數）。

中六一開始，我係幾咁嘅、如何堅決咁一心一意，想睇呢兩年間完全地將課程內嘅書讀好，完全咁能夠處理好，好似Repeat中五嗰年，對於會考課程一樣咁如此熟悉。我一開始就希望咁樣的了。可惜……

呢三年間，我是有一個好明確嘅目標——讀哲學。自五年前中四開始，經過一場刻骨銘心、輾轉反側、苦痛不堪嘅暗戀後，我整個人變咗，變得喜歡思考。難怪的呢！？一個自卑又自閉、無膽又無錢嘅人，幾年間，人哋亦有同你暗示，但又有半點進展，你話死唔死！喺唔可以同佢接觸嘅時候，我

唯有幻想吧！

嗰陣時，基於很很很很渴望見到佢結識佢，我又想想，留意佢嘅一D、同一切行為，同理佢身邊嘅朋友，喺呢D蛛絲馬跡之中，不斷思考，不斷思索，希望搵出一D嘢出來。就係咁樣，我就愛上咗心理學同理哲學了。

Repeat中五嘅暑假嗰幾個月，SSS又送咗一本哲學書畀我。喺嗰度我就接觸到更加多關於哲學嘅嘢。

近呢兩年間，我嘅日常生活同精神生活，都朝住呢個方向發展，更越發喜歡。哲學，呢兩年間係好明確嘅。

Social Work係第二個目標。因為我愛思考，而我思考嘅範圍集中喺人同社會上。所以我想社會工作會滿足到我呢方面嘅需要。還加上已經去世嘅學校社工Miss M，兩年間對我嘅影響係唔少呢！對佢，我亦好懷念……

目標，我係明確嘅。

喺有目標之下，呢兩年係點樣過嘅呢？

8月9日下午一點到三點嘅呢兩個鐘頭，真係好能夠代表我點樣去過呢兩年，尤其係面對讀書同考試。

唔能夠集中精神、周屋行來行去、勁飲水、勁去廁所、打Minesweeper（踩地雷）、打Bridge（橋牌）、翻看漫畫、心不在焉、心神不定、容易被一D細微嘅嘢吸引住、發呆、傻笑……

以上，仲有好多其他類型行為，會經常出現喺我身上，磨磨下，又一日了。諗番起，呢D係一D逃避嘅反射行為，每每遇到要寫嘢嘅時候、要計數嘅時候……好多好多，呢個時刻我都會放低手頭上、放低就要準備做嘅事，而走去做呢D逃避嘅行為。諗番起，逃避得蒞係好自然架！

抗病誌  
②  
日記研究：  
抑鬱病的生成、惡化、和爆發

Life 063

書名： 抗病誌②——日記研究：抑鬱病的生成、惡化、和爆發  
Fight against Depression (Episode 2) Diary Reveals:  
Depression's Formation, Exacerbation, and Eruption

作者： 傅正斯 Johnny B. Foo

編輯： Angie Au

設計： 4res

出版： 紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區立德街136號6樓

電話：(866) 2-8227-5988

網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2022年11月

圖書分類：心理學

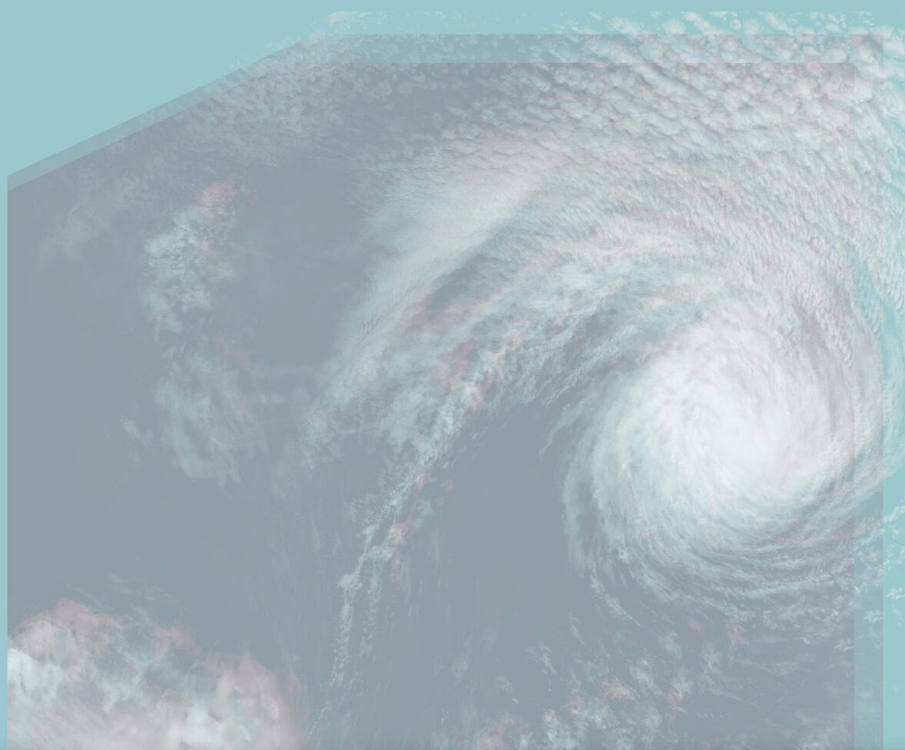
ISBN：978-988-8822-15-7

定價：港幣280元正／新台幣1100圓正

作者是一位抑鬱症病人，罹患抑鬱病接近三十年，多次受到嚴重抑鬱侵襲，數度自殺。因為患病的時間悠長，與及受到的傷害深廣，所以對抑鬱病有十分切身和豐富的認識。

此書難得之處在於，作者以個人三十年日記資料為根據，從第一身的思想、行為、和生活，以「日」作為病變觀察的時間單位，研究抑鬱病的生成、惡化、和爆發過程，同時也研究抑鬱的機制——破天荒地重新詮釋抑鬱症病人身上的抑鬱病。

根據作者的個人經驗，對抑鬱病了解越多，就越能夠減低抑鬱病的傷害。



ISBN 978-988-8822-15-7



9 789888 822157 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：[www.red-publish.com](http://www.red-publish.com)

Mod & E.

上架建議：心理學

定價：港幣 280 元正 / 新台幣 1100 圓正