



有病

陳峻濠——著

書內成分——0% 學術價值，5% 吐苦水，95% 自由發揮

《有病》

陳峻濠

序

越嚟越發覺呢個世界越嚟越有病，無論係我哋嘅衣、食、住、行都好似好有問題。究竟係呢個世界變化嘅速度太快令我適應唔嚟，定係呢個世界根本就係咁，只係我之前未發覺。呢本書絕對會由我嘅個人觀點出發，亦都唔會用啲乜嘢花巧嘅修辭手法同埋寫作技巧，全憑感覺同埋寫嘅時候諗到啲乜為準則。冇錯呢本書係會用全口語寫嘅，睇唔慣嘅你可以冚埋，放返低，擺返好，唔該晒。寫呢本嘢純粹就係為咗自己爽。

目錄

第一部分：有病嘅生活

夜蒲	010
互聯失聯	014
買買買	019
又忙又空虛	024
迷失	029
完美主義	034
消費主義	039
速食	044
工作狂	049
我就係潮流	054
睇唔到嘅目標	059

第二部分：有病嘅文化

閱讀你真係理解？	066
流行文化	071
超級快嘅訊息世代	076
教育	081
文化多元好似有問題	086
生活嘅虛擬世界	091
現代化得滯	096
返工就要鬥	102
藝術好值錢	107
做運動都要鼓勵？	112
今時今日嘅環保	117

第三部分：有病嘅世界

我就係窮	124
擺咩落肚安全啲	129
咁長命做乜	134
個個都心理有問題	139

第四部分：心態嘅轉變

關你乜事，關我乜事	146
放鬆啲啦地球人	151
冇嘢係完美	156
你我都有壓力	161
要平衡一下自己	166
正面啲得唔得㗎啫	171

後記

176

第一部分：
有病嘅生活



夜蒲



一個聽落好有年代感嘅字。乜嘢叫做夜蒲？好簡單，我哋將佢分拆為兩個單字，個「夜」字明顯就代表夜晚，「蒲」呢個字又代表乜嘢呢？我都特登上網睇過下，有啲網站就話呢個字代表某一種植物，又有啲話某個時代代表賭博之類嘅嘢。係現代我相信呢個字係代表出街消遣。夜晚出街消遣為咗乜嘢？咁就要講下香港嘅夜生活。

夜生活流行嘅年代相信就係同香港經濟起飛嘅時候差唔多時期，大約就係六七十年代啦，當時流行嘅係舞廳同夜總會，簡單啲咁講就係飲酒同「識」男子女

仔嘅地方。其實同而家都有乜分別，一大班人坐埋一堆飲酒、跳舞、玩遊戲，仲有啲一堆一堆嘅男男女女互相交流咁。開個靚啲嘅位，開支靚啲嘅酒，幾個朋友然後擺低一堆嘅錢你就會成為全場嘅焦點，無返少少背景你都千祈唔好咁做。即係話每個年代都會蒲，只係認識唔同叫法唔同，但係萬變不離其宗都會出現一啲相同嘅元素。如果你去到蘭桂坊問人落去做乜嘢，佢會答你飲下酒同啲朋友聚下傾下偈，咁即係代表佢都唔知落嚟做乜嘢，先唔講溝仔溝女啲啲。如果純粹落嚟傾下偈飲下酒其實好多地方都做到，又需唔需要呢個時間去到呢個地點畀咁多嘅錢飲酒呢？

當然啦我唔會一竹篙打一船人，夜蒲屬於香港嘅一種根深蒂固嘅文化。蘭桂坊或者唔同地方唔同類型嘅酒吧都有佢存在嘅必要性，無可否認係一個放鬆同釋放自己嘅好地方。飲酒傾偈可以忘記生活嘅煩惱同埋壓力。但係我想問你哋有冇咁多壓力呀，又需唔需要傾家蕩產咁樣去釋放自己呢？根據我嘅觀察啦，唔

知係唔係常態，我成日都會見到好多大約十八至十九歲嘅年輕人（我都係根據佢哋個樣去估嘅，買酒法定年齡最細都要成年咁我都有得估得太低喇掛），佢哋成日約埋一大班人聚埋一齊落酒吧。又唔係好有錢，又唔係飲好多酒，去到酒吧又唔係傾偈，主要都係玩手機，最多都係一兩個玩下骰盅猜下枚咁。我諗佢哋去得都有原因嘅，一定係生活好大壓力啦。

其實我覺得夜蒲呢個字都已經有啲被污名化，一講到夜蒲就好似一定係「壞」，去啲唔好嘅地方做啲唔好嘅嘢。但係曾經嘅香港都有好多唔同嘅夜間娛樂，例如旺角嘅行人專用區、曾經嘅廟街，雖然為咗某一啲嘅發展要改變同埋犧牲係無可厚非嘅，但係對香港特色嘅破壞其實都唔細。香港仍然保留到嘅就只有一啲小食嘅攤檔，各種嘅小食琳瑯滿目一次過排晒條街度，萬千種嘅小食香味混埋一齊真係會令人食慾大增。放工時間食完晚飯其實好多鋪頭已經門咗門，淨返嘅就可能係呢啲街邊嘅小攤檔，又或者係一啲舊式

嘅港式餐廳。解決肚餓呢個問題係主要原因，但係感受下自己生活緊嘅香港，呈現香港人嘅生活模式都係令到呢啲文化值得保留嘅原因。每一種文化都會有唔同嘅角度反映唔同嘅聲音，可能住喺附近嘅居民會覺得係一種滋擾，但係呢度係香港，呢種嘅密集程度，呢種起居飲食吃喝玩樂一體嘅城市規劃加上啲種人情味就係香港。

邊種模式嘅夜蒲都唔係一個問題，你要享受你要放鬆都唔係一個問題，問題就在於你銀包入面有幾多錢。食飯唔使畀錢咩？呢度係香港呀。

“我諗佢哋去得都有原因嘅，”
一定係生活好大壓力啦。

互聯失聯



互聯網的而且確係呢個世紀上最好嘅工具之一，不單止連繫全世界嘅人，亦都係達到一個訊息共享嘅用途，令到成個世界發展速度加快。近呢十幾年嘅發展可以話係快得離譜，每時每刻都更新緊嘅互聯網，令到好多人都互聯網成癮。自從智能手機誕生以嚟，一塊黑鏡就成為咗每個人嘅生活必需品。每個人一個電話號碼一個電郵就可以登記成千上萬款媒體平台帳號，每個人嘅網絡世界都可以成為唔同嘅身份，發表唔同嘅言論，有啲人亦都會利用社交媒體成為宣傳自己嘅好工具，影相拍片加入唔同嘅元素形成唔同嘅內容去取悅觀眾，甚至乎衍生到成為一種職業。唔同類型

嘅影像或者文字內容塑造每個人嘅互聯網嘅唔同性格，誇張啲咁講可以係人嘅第二個世界，亦都成為咗某啲人嘅心靈慰藉。亦都幫助一啲內向嘅人減少面對面嘅社交，看似係一個好好嘅保護屏障同埋聯通世界嘅橋樑，但係人與人之間嘅距離好似就增加咗一層隔膜。

每件事有好亦都會有壞，互聯網可以令你足不出戶咁樣滿足一切生活嘅需要，基本上衣食住行、吃喝玩樂、社交、探親甚至係工作都可以完成。喪失嘅可能係面對面嘅溝通能力，可能有人會話踏入網絡世界就唔需要面對面溝通啦，事實又係唔係咁呢。我生於網絡世界起飛嘅年代，見證住一代又一代嘅電子產品誕生，觀察到嘅就係一班又一班溝通越嚟越少嘅家庭出現，就算坐埋一齊佢哋都可以各自各咁樣睇住自己部手機上網、玩遊戲、睇片等等，全部都係一啲可以自己一個做嘅嘢。傾偈嘅頻率仲可能少過用語音輸入。曾經上網睇過一條片，內容大概就係講一位屋企人受傷需要叫白車，然後有一位阿姨就拎住部手機上網，

過咗一陣，佢仲仍然睇緊片唔記得咗叫白車……當然呢條短片嘅內容係虛構嘅，相信佢哋嘅目的都係為咗引大家笑，但係呢個就係而家社會嘅風氣，雖然係誇張，但係部分都係事實，呢個趨勢只會惡化亦都好難去逆轉。好無奈好唏噓但係我哋都有辦法。

時代嘅巨輪不停咁轉，天要下雨係自然嘅定律冇人可以改變，雨水可以滋潤大地幫助植物生長同時養育唔同種類嘅生命。但係唔好忘記佢潛在嘅強大破壞力，暴雨、洪水都可以摧毀一切。互聯網出現令到溝通少咗但係方便咗，令到好多文章同創作可以喺互聯網呈現畀大家，亦都提供咗一個更好嘅學習平台令到唔同階層都可以吸收唔同嘅知識，不單止方便亦都可以快速咁樣獲得知識同埋幫助。大量嘅資訊可以短時間咁出現喺眼前，相信忘記嘅速度亦都同吸收速度一樣快，日新月異嘅新聞，分辨唔到真假嘅事實，生安白造嘅謠言亦都會隨之而出現同埋膨脹。藝術層面亦都遭到破壞，成千上萬嘅盜版電影同埋音樂會唔知喺邊度瘋

狂咁樣誕生，可能有人會話未有網絡之前都已經有盜版出現。冇錯，盜版嘅光碟出現嘅年代亦都係非常之猖狂，但係至少買盜版碟嘅人要「買」。我唔係話要做乜嘢知識產權嘅保護，錢又唔係落我袋，關我乜事啫。我只係覺得就連書法、油畫同埋雕塑都要喺電子博物館展覽就有啲離譜，一啲本應該係實體兼且有質感嘅嘢變化為一啲平面就已經係對藝術好大嘅破壞。有人話歷史就應該要畀人淘汰，亦都有人話藝術係需要跟隨時代變化而作出一啲改變，我唔知點樣說服自己亦都唔識點樣平衡。我唔係古代藝術嘅擁護者，我對藝術嘅理解可以話係一竅不通，但係我淨係知道要尊重每一個文化嘅存在同埋需要保留人與人之間嘅聯繫，而唔係望住發光嘅屏幕去感受真實存在嘅世界。

互聯網嘅發展速度相信會喺不久嘅將來再次突破人類嘅想像，網絡嘅發展相信已經同人類密不可分，但係我覺得我哋要識得點樣喺唔同嘅文化上面作出平衡。互聯網的確令到我哋生活更加方便，喺呢片浩瀚

嘅網絡海洋暢遊嘅時候都唔好忘記真實世界有血有肉嘅屋企人同埋朋友。網絡世界嘅資訊只要一日唔刪除相信可以永世長存，而被時間影響嘅只有我哋，一百年，八十年。時間不停向前而我哋就不斷變老，到我哋雙眼永遠合理嘅時候相信科技點樣發達都有可能再次同你深愛嘅人聯繫得到。

“ 互聯網的確令我哋生活更加方便， ”
嘅呢片浩瀚嘅網絡海洋暢遊嘅時候
都唔好忘記真實世界有血有肉嘅屋
企人同埋朋友。

有病

作者：陳峻濠

圖片提供：陳峻濠

封面設計：Dawn Kwok

編輯：青森文化編輯組

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：(886) 2-8227-5988

網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2026 年 6 月

ISBN：978-988-8917-92-1

上架建議：散文／流行讀物

定價：港幣 100 元正／新台幣 400 圓正

《有病》呢一本書係屬於二十五歲嘅我對呢個世界嘅一啲諗法，全部嘅內容都係係我個腦度挖出嚟，每一句都係真實諗法（當然有一定程度嘅修飾）。呢本書係冇任何嘅學術價值，但係你睇完呢本書，唔多唔少都有機會可能令你重新思考，重新探索，重新審視你對某啲嘢嘅諗法或者態度（希望啦）。基本上入面嘅內容都係咁上下風格，如果你睇唔慣嘅……我都有辦法。



ISBN 978-988-8917-92-1



9 789888 917921 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod^{DO}E.

上架建議：散文 / 流行讀物

定價：港幣 100 元正 / 新台幣 400 圓正