

# 自暴自棄手冊



[自暴自棄手冊\\_下载链接1](#)

著者:健吾

出版者:白卷出版社

出版时间:2016-7-20

装帧:平装

isbn:9789887711810

林日曦（毛記電視創辦人）識玩推薦：  
「做人嚟講，光明磊落，暗角玩樂，再不識途就老了。  
要識途，找健吾。吃喝玩樂界嚟講，他不是馬伕，是練馬師。」

以下是快活外遊不二法門：「住」，要自暴自棄；「玩」，要自暴自棄；  
「食」，要自暴自棄；「買」，要自暴自棄……學會自暴自棄，貼地享受假期。

人生就是不停的放縱，來一起加入「自暴自棄協會」吧！

作者介绍:

健吾，80年生，香港專欄作家、香港商業電臺節目《光明頂》、《903國民教育》主持，香港中文大學日本研究學系及香港大學專業進修學院講師。著書超過三十本，主力研究日本東亞流行文化軟實力及多元性別關係等議題。

目录:

[自暴自棄手冊\\_下载链接1](#)

标签

健吾

评论

旅行的觀點很多產生共鳴

-----  
[自暴自棄手冊\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[自暴自棄手冊\\_下载链接1](#)