



5A* 狀元之 預科見聞

從醫科到心理學的青春蛻變 · 疫情下的 A-Level

BOARDING PASS



 英倫留學記

忽然出走.....✈ 諾域治

SEASON 2

✈ PASSENGER NAME:

心山豆

✈ FROM:

YORKSHIRE

✈ TO:

NORWICH

5A* 狀元之 預科見聞



序 (一)

I met Hearty Bean while she was studying at INTO UEA, during a period marked by global uncertainty and profound personal change. Even when far from her homeland, navigating constant unpredictability and quiet fears, she stood up - not only for her intellectual curiosity but also for strong attentiveness with which she observed the world around her. Despite her own preconceptions, she engaged fully with study of psychology, almost as if she were both a student and a researcher of her own experiences, carefully noticing, reflecting and questioning what it means to learn, grow and belong.

This book is a moving reflection of that depth. It captures the reality of studying during Covid with great honesty, insight and with great humour - from the strange rituals of quarantined exams to the emotional complexities of isolation, uncertainty or friendships. What makes this

account especially compelling is the cultural lens through which it is written. As an Asian student studying in England, Hearty Bean offers reflections that illuminated for me the profound influence of cultural values around achievement, family, pride, and shame - influences that are often underestimated or misunderstood in educational contexts.

The book also gently reveals the importance of friendship and belonging, alongside the quiet struggles (and creative ideas!) that exist beyond the classroom and often remain unseen by educators. There is a great maturity in her reflections that feels both grounded and strikingly self-aware. She writes with a balance of vulnerability and strength, showing pride in her achievements while also owning moments of self-doubt and uncertainty. At times, her voice carries a stoic clarity that feels far beyond her years - all the more remarkable given that she was only in her late-

teens at the time of these experiences.

I found myself deeply moved while reading this book - laughing, reflecting, and at moments feeling unexpectedly emotional. I was also struck by how naturally her writing invites the reader into her inner world. There is lightness here, even amidst the weight of the pandemic and a gentle humour that makes the narrative both engaging and deeply human. More than once I found myself wishing there were more pages to read.

I also feel deeply honoured to appear in her reflections, particularly within the chapter exploring psychology. It has been a privilege to witness her intellectual and personal growth, including her decision to change direction of her studies - a choice she had not originally planned, yet one that emerged with clarity and conviction through her self-exploration. This book offers a rare insight into that journey.

This is a deeply personal yet very relatable and valuable account of studying during Covid. It invites readers to reflect on themes of identity, belonging, ambition, shame, friendship, and passion - all conveyed with warmth, honesty, and quiet wisdom. I have no doubt that many readers will recognise parts of themselves in these pages and that this book will resonate long after the final chapter.

Marta Blonska

序（二）

心山豆，是作者特別的筆名。如果你知道她的真實名字，便會明白這筆名背後所蘊含的意義與心思。從她年幼、成長至今，孝順與勤勉一直是她最令我欣賞的特質，因此在我眼中，她始終是我心中的驕傲，而熟悉她的朋友也必定會同意我的看法。

年少的她，已具備獨特的思想與堅毅的性格；無論面對任何事情，她都追求完美，求知慾旺盛，學習能力亦格外出眾。當得知她決定遠赴英國求學，更選擇心理學這門極具挑戰性的科目時，我深信她日後必能成就一番事業，這就是我眼中的心山豆。

本書為作者的第二部著作。回想幾年前讀完她的第一本書，當時我便迫不及待地期待她的下一部作品；沒想到短短數年，第二本書已然面世。當我閱讀本書時，深切感受到她在寫作層次、思想概念與筆法上的成熟。書中除了分享她在英國校園生活的點滴，更將心理學課堂上所得的知識，以真誠而易懂的方式與讀

者分享。

最令我印象深刻的，是她真摯且貼地的文風。沒有艱澀的語句，也不見書呆子的生硬，而是在閱讀過程中，你彷彿能聽見她在你身旁娓娓道來。我看書多年，能有如此自然且溫暖的閱讀體驗，確實難能可貴，也帶給我獨特而深刻的回味。

最後，衷心希望本書讓更多人認識並肯定作者「心山豆」，也祝作品一路暢銷，創下佳績。

Carson Lau

序（三）

我一直都知道女兒仍不時寫作，以記下她高中轉校之後發生的事和感受。然而她總是埋頭於學業或實習，寫好了的稿子便這樣閒置於電腦中，慘遭冷落。怎知今年夏天女兒忽然有意無意地問我，還有可能出版她第二本作品嗎？即使書中內容距今已有五年時間？

「何不呢？」

我這樣回答。

五年前新冠疫情肆虐全球，人們正努力克服疫症在社會、民生或經濟帶來的衝擊，而這部作品正記錄了她如何在那時移世易的環境下，尋找自己的人生目標，別具意義。

喜愛心山豆的讀者，從這本作品一定不難發現她當年 14 歲的那份稚氣消失了，現在的她出落得更成熟和沉穩；文章中有很多心理學科的著墨，讓讀者更容易了解她傾心於這個學科的理由。加上她孜孜不倦的學習精神，和不斷嘗試積極參與校內校外不同的比

賽，滋潤了她的成長，這份自信更引領她走向一條適合自己的康莊大道。

希望更多人能讀到心山豆這麼勵志的故事，也希望讀者和我一樣，閱後能感受到心山豆對生命的熱情和熱愛！

心山豆媽

前言

這本書記載了 2020 至 2022 年間，發生在心山豆於英國讀書時的成長故事。

當年膽粗粗，帶著一塊乒乓球拍和一顆好奇心，獨自來到異鄉面對升學、生活及文化上適應等大小問題的心山豆，決定選修 A-Level 的五個學科。結果憑着驚人的意志和毅力，她全科均達到最高等的成績。究竟心山豆這兩年的心路歷程是如何影響了她往後目標方向的選擇？



目錄

序（一）	Marta Blonska	2
序（二）	Carson Lau	6
序（三）	心山豆媽	8
前言		10

到步

新的一章	16
不一樣的文化	18

抗疫下的新常態

消失的功課	24
楚河漢界	27
實習的真諦	29

心理學 101

我的志願	38
心理學的第一課	40
塗鴉的心理學	44
12 秒	48
魔咒	52

The Giggling Squad

The Giggling Squad	58
崛起	62
教室內的病房	68
On Call 19 小時	76

赤·墨

自修室裏的羅生門	90
一個被誤讀的男孩	94
全 A* 資優生被開除了？	101

課外活動

與一米九金髮隊長的對決	112
庭院中的球桌	123
微觀社會	128
運動大聯盟	135

謂食、為食

鐵碟子	144
17 歲的煩惱	150
肚餓特「供」	155

報大學之一、二

終點，亦是起點	162
關於嘔心的研究	168

特別篇

偽裝術	176
鬼神說	184



到步



新的一章

「這裏就是你的目的地了。」

的士司機把車停在一邊，臉上的口罩卻藏不住他的笑意。

事情要回到 2020 年 10 月初，我乘著開往倫敦的航機，再次出走。

這次目的地為諾域治。

這年新冠肺炎疫情持續著，學校因此作出了相應安排，讓學生可以於開學四週內到達校園報到。抵達校園前，同學將獲安排網上授課。

10 月初，已進入報到期的第三週。

甫踏足這片土地，先吸引著我眼球的是眼前的摩登建築：一排排的樓座似沒有預警地隨意聳立，形成一種不規則的藝術感。大門也不設在建築物的中間，讓人有意想不到的感覺。

放眼望去，是綠油油的一片草地，襯托著周圍的現代建築。而被大樓圍繞著的這片區域，除了放著數

張供人遊憩的椅子外，竟然還擺放著一張乒乓球桌！

與許多傳統學校不同，INTO 是一個設於大學內、提供多項大學預備課程的教育機構。而我正是在此修讀 A-Level Medical Pathway 的準醫科生。

這裏並沒有一個校務處供學生報到，取而代之的是 INTO 的接待處。這裏除了處理校務相關事宜，就連宿舍及學生福利的相關職員亦會在此常駐。

我拖著累贅的行李，不禁往四處張望。畢竟這個學習環境於我而言很新穎破格，修讀預科課程的同時也能享受大學生般的生活。

在此般新鮮的環境下，哪怕拖著幾個沉甸甸的行李也絲毫不能壓制我雀躍不已的內心！

A-Level——我來了！

不一樣的文化

「過去 18 歲 沒帶錶 不過有時間～」

「夠我 沒有後顧 野性貪玩～」

我邊悠然地整理行李，邊陶醉於在 YouTube 播放的廣東歌中。

儘管還未 18 歲，我卻恍如擁有一個老靈魂般，早已參透歌詞中的意思，並從中得到強烈的共鳴。

「我已經是一名 A-Level 學生了。現在正值讀書最關鍵的時期，我必須要把握好時間！」

我心裏默默唸道。

不知道其他留學生或身在異鄉的朋友有否這樣的思鄉情意結：自從在外地讀書以來，廣東歌——尤其是懷舊經典金曲總是顯得特別悅耳。

除了從歌詞中感受到的共鳴，我猜使廣東歌在我心中有如此不可撼動的地位的秘方——還有與歌曲相連的回憶。

這些回憶、經歷點點堆積，才能造就今天獨特的我。所以從某個層面上，這些廣東歌可以說是我身份認同的象徵之一。

沉醉於整理新房間的滿足感之時，門外隱隱約約傳來了敲門聲，我沒多想就把門開了。

門前並沒有人。原來是同學在找隔壁房間的宿友。我愣了一下，尷尬之餘只能微笑以對。說時遲那時快，那同學很快就消失於宿友房間了。

我還沒來得及關門，正對面的房間又有動靜了——門悄悄被打開。作為新同學，我便立下決心要多主動交際，好好跟這裏的宿生聯誼一下。

於是我深深地吸了一口氣，準備好跟同學打招呼的勇氣：

「嗨……」

是一個留有瀏海的亞洲男生，他在門縫往外一探頭，便又迅速把頭縮回去，門也隨即被關上。或許是看到對面一直空置的房間忽然來了個人，心理上還沒準備好吧？

我只能聳聳肩，徐徐地關上房門，心裏卻不禁開

始後悔跟他打招呼。

不久，又出現敲門聲了。於是我先從門上往外的窺探孔瞧，見是幾個女生跟一個男生，才緩緩把門打開。一個嬌小活潑的女孩先說話：

「你好！你是？」

「我是心山豆，香港來的。」

「喔，我記得你！在網課裏我們被分到同一組的對吧！我是敏兒。」

隨即她身旁一個個子比較高，相貌精緻的女孩也紛紛介紹自己：

「我是阿熙，這是素雅，還有志浩。」

欸？這個男孩不正是躲在門後的那人嗎？

我還沒回過神來，敏兒便接話說：

「今年好像比較多韓國人，但你想的話我們還是可以一起吃飯聊天，不用害羞喔。」

相比去年與本地同學的接觸，我可以大膽說亞洲人之間相處果然比較自在。自此，不論早餐、午飯，我們四個女生都結伴同行（志浩自然跟男生吃飯）！

雖然她們皆來自韓國，卻願意捨棄自家語言，為我改以英語交流，不過我得努力地適應她們不同的口音，但她們會為了讓我融入交流而踏出這一步，我心底是滿懷感恩的。

說到這裏，讓我回想以往我甚少在英國人面前，以英語和香港人溝通，總覺得有點矯情。如前所提到的廣東歌一樣，廣東話亦屬於大多土生土長的香港人的身份認同之一，能以廣東話跟同鄉們暢所欲言總能帶給我們快感。

然而給其他聽不懂中文的人帶來了什麼感受呢？

原來建立良好的人際關係並不止於見面時的微笑和打招呼，更重要的是多角度的為對方設想。

這並不只是禮貌的問題，哪怕我選用了英語為交流的語言，但聊天內容只能引起香港人之間的共鳴，這又會否讓同場的外國人感到不知所措呢？到底何謂異國之間最自在的交流呢？

我帶著這份深省，就此展開了在 INTO 為期兩年的學習生涯。



抗疫下的新常態



消失的功課

初到 INTO 正值疫情肆虐期，眼見外國人對疫情輕視的態度，我心驚膽戰地來到諾域治展開修讀 A-Level 的生涯。

一直以來，我都堅持除進食時間外必定佩戴口罩。或許這在亞洲地區是一種常態，但在英國，人們則隨意多了。哪怕是上課，學生們也只會選擇拿著口罩到達，踏進教室時因條例規定才勉強戴上口罩，這樣戴口罩所能發揮的作用其實也大大減少了吧……儘管如此，校方還是盡了很大努力設立一些規矩，以保障老師與學生的健康，避免校內爆發染疫群組。而由於當時人們對病毒未完全了解，所以現在回想起來，某些有趣的規矩只會引起一連串爆笑的事件。

INTO 其中一個賣點便是它的小班教學。以心理學課為例，整個班別就只有八個學生。而在疫情之下，這八個學生就會被平均散佈在一個能容得下 50 人的演講廳，可想而知，每個學生之間的距離可以說是

相當遠。老師總會佩戴透明面罩——據說老師的面部表情、甚至嘴型都有助於學生理解課堂內容。然而大概當時大眾對病毒傳染方式還沒有明確的概念，他們也不擔心面罩下方通風的空隙亦有可能帶來傳播的風險。學生們都會帶備自己的手提電腦，學校也盡可能減少用紙，一方面是因為推廣環保，另一方面也避免了其中一種傳播病毒的途徑了。

然而，有時候用紙還是避無可避的，就例如測驗，一般流程會是這樣的：

老師需要在測驗前四天把考卷都準備好，打印後放到一個文件夾內，作為一個四天的「自我」隔離期。

測驗當天，老師會戴上手套，小心翼翼地把隔離過後的考卷從文件夾中取出，將這疊考卷放置到最靠前的一張桌子上，以減少與同學們的直接接觸，而坐在最前排的同學便如臨大敵、戰戰兢兢地將考卷傳到後排。

測驗結束，老師再次戴上手套，接過一份份考卷，並再次將其放進文件夾內進行二次的自我隔離，也就是另一個為期四天的隔離。等老師終於可以接觸考卷

了，她便會一次過把所有考卷改好。接著——你沒猜錯，考卷需要進入第三次「自我」隔離期，最快四天後老師又再次穿戴手套向我們分發考卷。

也就是說最快能收到考卷也必須是九個工作天後。然而，這已經是最有效率的一個行徑了。

對於紙張的三度「自我」隔離，聽著是十分爆笑，真正實行起來的確很彆扭。早期老師仍堅持收 paper-based 的功課時，可能因為長期與功課斷聯，而忘了它的存在實在絕非奇事；老師不記得他們已經改好的作業，同學也早已忘記自己曾提交過一份這樣的功課。當這份作業消聲匿跡快兩年時，在公開考試前夕，又毫無預警地重新出現在我們眼前，這麼奇葩的一件事居然還真的會發生！

後來這個問題漸漸被老師們發現，功課終於紛紛從傳統的紙張形式，改成從電腦透過掃描上傳到網上，以線上形式提交。不需再等候四天又四天的「自我」隔離，功課失蹤的問題也就迎刃而解了。

楚河漢界

而新常態帶來的趣事當然不只一宗。

上數學課時，老師完成了當天所安排的教學後便讓我們嘗試自己解題。老師會安坐於放置在教室前的桌子，好讓我們有什麼不解都可以上前即時發問。這也是數學課最典型的課堂模樣了。一天我正遇上一道難題，便邁步向前，找老師替我解惑。

「別動！」

老師突然喝止，恍如驚見我快要踏足地雷陣一般。

我自然被嚇得動彈不得。

老師指了指地面，我才留意到一條黃色膠帶將教室劃分成兩截。

原來膠帶前一區是老師的位置，而線後便是學生的走動範圍。為保護師生不交叉感染，黃線猶如一條楚河漢界般，學生應盡可能不要越過黃線，而老師也不能跨到線的另一邊。

結果，老師與我就坐在最前排一張桌子的兩側，

猶如將南北韓分界的板門店一樣，連接兩方勢力。還好這對教學質素並無直接影響，那一道題最後也被解通了。

兩年過去，與病毒共同生存漸漸成為了社會的新目標。雖然以上都是一些貌似極端的防禦措施，這些規定卻成功地保護了 INTO 師生，令我校一年多以來都屬於零確診的安全區。比起英國其他寄宿學校紛紛成為重災區，INTO 也算是創造了奇蹟。隨著時間過去，防禦措施漸漸發展得更完善、更合理。哪怕學校開始有數名學生染疫，這套措施亦能保障其他學生的健康安全，保持低案例的紀錄。

要病毒完全在世界上滅絕也許是一個不可能的任務，但我相信只要每個人盡好他們的責任，保護自己及他人，疫情亦能保持在能控制的範圍之內。只要適應了新的應對措施，社會依然能正常運作，成為世界的新常態。

生物學有一套理論稱：環境不斷改變，只有適者生存。不要害怕改變，要相信生活中有危就有機。

實習的真諦

作為夢想成為醫生的學生，我急切地需要累積相關的實習經驗，才能向大學展示我對學習醫學的熱誠。

其中一個 INTO 最吸引我的賣點，便是它給學生提供了周全的升學準備。就如學校會特意讓準工程師參加一個獎勵計劃 CREST，鼓勵他們親自設計並建造機械；準醫科生亦有相關的醫學倫理課堂讓他們能儘早對醫學有更深入的認識。不僅如此，因為學校與鄰近醫院的友好關係，原本在醫院內一席難求的實習機會，也在此成了每個準醫學生都享有的福利。可惜，疫情令社會緊張起來，任何醫學相關的實習亦自此被禁止進行。

因此，同學之間漸漸流行起一種線上虛擬實習，以代替傳統的實體課。透過不同單元，課程致力於與學員分享各個醫學專科中的案例及相關的醫學處理。

閱覽課程的過程中，儘管我將內容整齊地總結成筆記，卻總會有點不安：

「這樣的筆記是否足夠呢？」

「偶爾提到的一些數據（如患病機率）又是否需要知道？」

「這樣抄寫的內容，我真的能吸收當中的知識嗎？」

而課程介面就像聽出我內心的猶豫般召喚我：

「你學懂了嗎？試試下列題目就知道了！」

繼而，課程便使出它的十八般武藝，透過填充、配對等等題目去測試我的理解是否到位。

無可否認，這種學習模式的確讓我略略認識到醫生的工作範圍和責任。然而，即使完成了這一份「工作經驗」獲取了證書，我卻總是覺得有一種道不出的空虛感。

正當我在思考，嘗試找出這一份「工作經驗」所欠缺的因素時，我不禁回想起往年暑假的另一份工作經驗——在球會幫忙陪練。

相比起來，雖然當陪練與當醫生是風馬牛不相及的專業領域，卻帶給我更深刻的體會。

猶記得第一次以教練的身份站在球枱前，我既感

到一絲興奮、又背負著一陣莫名的壓力。

興奮——因為我能將我一技之長傳承給下一代的小孩；

壓力——則來自於覺得這個身為教練位置的重要性。

作為球員，我深知一個不好的陪練員若缺乏控制落點的能力，或者未能按照球員的能力調節球速，這些都會令球員難以享受訓練中的流暢，而影響進度。

看著球枱的另一端站著三個六、七歲的小孩子，他們的活蹦亂跳卻襯托出我的緊張生硬。

「欸，現在我們會先打正手，你們準備好啦！每人三個波！」

我說道，殊不知還沒開始正式打球，我已經犯了第一個錯誤。

「心山豆，你可以讓他們先打反手，這樣能讓他們更容易上手。」

在隔離球枱的師姐善意提醒道。

我才驚醒道：

「對耶！小時候的確都是先打反手，打順了才打正手的呢！」

「先打反手啊！知道哪邊是反手嗎？」

我只能強裝鎮定地糾正自己的錯誤，還得一臉輕鬆的嘗試以提問令訓練變得更富有互動性。

師姐亦看出我的緊張，便再贈我一句：

「只要他們玩得開心就好了。」

那時候我還不解，練球不就是得刻苦認真才行嗎？為什麼說得好像還得逗著他們玩似的呢？

還好，小孩子都很活潑聽話，一個一個乖乖地排隊等候。輪到他們的時候，亦會認真專注地盯著球看，盡力揮動球拍以做好每一個動作。

漸漸地，我稍微放鬆了下來，開始懂得用語言鼓勵他們、挑起他們的鬥志等等。球枱上歡笑聲綿綿不絕，而小孩打球時又不乏認真的模樣。

一個半小時的訓練不久便結束了。原來那些我以為很可怕的問題根本不是重點，更重要的是能否培養孩子對乒乓球的興趣。

這時，我才明白師姐剛才的意思。

當然這次的教學經驗並不能給曾經想成為醫生的我帶來什麼升學上顯著的優勢，卻啟發了我這個已有十多年球齡經驗的人，重新思考以不同角度去看待訓練班的意義，看待孩子們的真正需要。

人是很容易被主觀意識蒙蔽雙眼的。初次以教練的身份來到球場，我的潛意識引導我把訓練重點放在自己練習時關注的動作細節，而忽略了學生的不同水平和能力，所帶來不同的需要。

我可以教導球員正確的揮拍動作，但在他們沒能建立對打球的興趣之時，他們所能吸收的內容又有多少呢？

相反，若教練只專注於讓學生玩得開心，並將這套理論套用在一位較為資深的學員身上，學員亦會覺得在這節訓練中沒能提升技巧，而質疑訓練的成果甚至教練本身的功力。

就如陪練要因應學生的需求而懂得靈活應對，醫生與病人之間的互動亦然。不同的病人來自不同的文化背景及擁有不同的思想狀況，有的會更喜歡醫生作

為一個專家指引他們該如何是好，其他則更偏好醫生聆聽他們自身的需求，從而找出最適合他們的治療方案。而當中所需要的適應、溝通及表達能力都是一些我認為醫生必須具備的軟技能。

工作經驗的精髓大概便是如此般——

透過跟隨一位醫生度過一個上班日，能對他們的工作有更深切的見解，亦能體驗一下這種工作節奏、環境是否適合自己。單憑線上實習所提供的教科書式的資料，這些更珍貴的「醫生內幕」則很可惜地未能被課程反映。

疫情之下，政府收緊了對於在醫院中出入的規管，令本已罕有的醫院實習變得更難以實踐。作為醫院實習的替代品，線上實習雖是一個替代方案，卻難以涵概這些靠第一身觀察引伸出的感想，欠缺了當中的靈魂。

或許是我不夠勤勞，沒有反覆複習內容；又或許我根本不及其他預醫科生般有熱誠（劇透一下，最後我確實是投奔另一項專業去了）——如今完成這一份「實習」已經一段時間，課程的內容早已被我拋諸腦後。我不禁懷疑起通過課程，我又能獲得怎麼樣的收穫呢？

但願科技持續發展下，會有有能之人將這些寶貴的實習經驗完整地捕捉下來，讓線上實習變得更成熟。哪怕疫情如今已過，亦可允許更多感興趣的學生能從中得益。



心理學 101



書名 忽然出走——諾域治 | 5A* 狀元之預科見聞
作者 心山豆

責任編輯 Patrick Lim
美術編輯 Dawn Kwok

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 4 月
上架建議 個人成長 / 留學隨筆
I S B N 978-988-8917-96-9
定價 港幣 98 元正 / 新台幣 390 圓正

「忽然出走」系列第二部續篇！

2020年，新冠疫情籠罩全球，剛結束GCSE的香港少女心山豆，再次獨自出走至英國諾域治，懷着醫科夢修讀A-Level課程，卻在疫情下非一般的學習生活中，最終轉向心理學的追夢之路。

這裏有校園的獨特記憶，有跨文化異國的溫暖友情，有青春迷茫的思考覺醒。這不只是疫情間的留學日記，更是一個少女的成長史——關於獨自在異鄉中尋找自我，在迷茫中確認熱愛。



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

ModE.

上架建議：個人成長 / 留學隨筆

定價：港幣 98 元正 / 新台幣 390 圓正