

1. 我選擇的人物是「少年劍神」張家朗。

2. 簡單分享他的失敗經歷。

2016年於里約奧運，在16強不敵巴西劍手止步。

3. 他是如何面對失敗的？

雖然輸了比賽，但他仍然堅持努力，最後於2020年東京奧運及2024年巴黎奧運都奪得金牌。

4. 他在失敗中學習到甚麼？

運動生涯當中，每一件大小事，都是他要經歷關於成長的事，只要不肯放棄，終有一天有成功的一天。

請完成以下任何一個挑戰任務，或自訂一個挑戰任務，並記錄完成挑戰的過程和感受。

挑戰任務		我的選擇
1.	嘗試用筷子夾豆或波子最少 30 粒	
2.	自行清洗有污漬的白鞋	
3.	製作溫泉蛋/蒸水蛋/豆腐花	✓
4.	自行學習一款桌遊，再教家人玩	
5.	(寫下一個自訂任務)	

指引：

1. 請同學在你所選擇的挑戰任務欄加「✓」。
2. 分享方法：
 - a. 請用 A4 紙，以文字表達(連標點不少於 120 字)亦可加插照片或圖畫輔助說明。
*同學可運用你在課堂上所學習過的寫作技巧或表達技巧作報告。
 - b. 可用簡報形式作表達，但也須將簡報列印後繳交；
 - c. 可拍攝影片展示你挑戰任務的過程，並講述感受，在匯報時播放。
3. 無論紙本分享或拍片紀錄，必須包含下列內容：
 - a. 你在挑戰中失敗了多少次？
 - b. 在挑戰失敗後，你有何感受？
 - c. 你在失敗中學習到甚麼？
 - d. 你覺得成功的秘訣是甚麼？
4. 請用 A4 紙寫上以上各項要求，在頁尾寫上每頁頁碼，如第 1 頁… 然後釘好，暑假後交回，並在課堂上分享。

參考資料：學校網頁/學生表現/學生佳作/暑期任務記錄

1. 學習 蒸水蛋，首先打蛋落石冠中，然後攪拌，再
 適量的水及鹽，將水煮滾，放入準備好的水蛋，
 中火隔水蒸十分鐘，完成。第一次失敗，因為水太多。
 水蛋太稀，再接再厲，再試第二次，嘗試
 減少量水，成功了。只要掌握到適當的份量，不
 要放棄，涼大會成工力。

適

