

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。

張家朗他在 2016 年其後有一段低潮期，這不是一個困難困難的事是他由世界排名第 5 跌到第 19，他當時十分沮喪，但他很快調理好心態，而在 2021 年張家朗他在東京奧運勇奪金牌後，本來再次代表香港出賽有關花劍的比賽，可惜他出戰前一天，不在練習過程中受傷，急須返港接受治療，最終無奈因傷退賽。

3. 他是如何面對失敗的？方法 + 態度（反問）

調整自己的心態，然後反思，最後做出實際行動。難道張家朗比常人厲害，從來不會氣餒？當然不是！他氣餒完後，他會調整心態，接着自我反思，他說過：「要相信自己，不要因為一些小問題而放棄不堅持。」這就是他面對失敗的方法。

4. 他在失敗中學習到甚麼？

永不言敗，要更加努力，不要因一次失敗就放棄。

如果受傷了就不要上場比賽。

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.	封箱，家人做二至三項家務 (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

暑假挑戰任務——幫家人做三項家務(自訂)



今天，我學着媽媽之前洗衣服的樣子做，先把衣服放着洗衣機裏，接着放洗衣液，最後開啟洗衣機，等待二十分鐘。我按部就班地做了起來，二十分鐘後，洗衣機發出了嘩嘩嘩嘩的聲音，我從客廳跑去廁所，打開洗衣機蓋子，不開不知道，一開嚇一跳，我一臉震驚的看着洗衣機，洗衣機裏面全是泡沫，我回想我洗衣服的過程那裏出錯了，我想哪可想，想起了我放洗衣液的時候，份量過多了，所以泡泡~~層層~~。我把衣服重新再洗一遍，這一次我沒放洗衣液，又二十分後，衣服終於洗乾淨了。洗完衣服就要晾衣服了，晾衣服的過程很輕鬆，接下來才是真的家務。接下來就是要吸塵和拖地了，首先是吸塵，把吸塵器插上電源，然後就把~~牆~~角落的垃圾吸走，我吸完塵之後，發現地上還是有垃圾，我十分疑惑，吸了塵之後，為什麼地上還有垃圾呢？想到這我記得媽媽每次吸塵前都會拿着一個盒子去垃圾桶，我拿出吸塵器裏收納塵埃的盒子，裏面有很多垃圾和塵埃，我把這些垃圾清理了，再吸一次，現在整個房子的地面都沒有垃圾。接着就是拖地了，我先在木桶放好水，然後把拖把泡濕，先拖一遍地，然後在有水的木桶裏放適量的滴露消毒液，再拖一遍，這樣就可以減少細菌了，最後拿一塊乾淨的乾毛巾，抹一次地，這樣做可以令我減少滑倒的機會。

做完以上的家務之後我已經很累了，但是父母平常還要上班，下班回家後又要做家務，有時還要加班或檢查我的功課和溫習。一想到這，我決定每天做完功課，溫好習之後，就幫忙做家務，希望可以減低父母的負擔吧。

我在這次的挑戰中失敗了三次，我會感到氣餒，但是這不是放棄的理由，在這次的失敗中，我學會了如何可以更好地完成家務，並吸取經驗，而且在這次的挑戰中，我學會了在別人做一些自己不會或不擅長的事的時候，我們應該主動請教別人。

大約(643)字



閱