

1. 我選擇的人物是 張家朗

2. 簡單分享他的失敗經歷。

· 張家朗在2019年亞錦賽後，由世界排名第5跌至19名。

· 2018年張家朗陷低潮，經歷長達161個月的獎牌荒。

3. 他是如何面對失敗的？

面對失敗的張家朗決定調整好心態，因為他知道再退也不是辦法，所以要盡力上前打好每一劍。此外，張家朗也跟自己說：「不能因為自己生氣而輸。」

4. 他在失敗中學習到甚麼？

張家朗在多次失敗中都「知道要堅持，不能輕易放棄，一劍一劍追回來。」

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.	制衣 做早餐 × 2 份 (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



今天是8月25日(星期一),我打算在一份早餐給媽媽。今次也是我第一次親自下廚呢!

我準備好材料後,便開始了我的早餐。我先是打蛋,後是煮蛋,今次我要煮的是炒蛋。只是,我把蛋打下了地上,幸好,我再一次嘗試後,便成功了。接着我又正在苦惱如何開火,不過有爸媽的指引,我也很快就學會了。蛋煮好後,便能把它和芝士放進包裹了。為了讓這份早餐更美味,我還特意把它放進火局爐裏加熱。最後沖上一杯咖啡,便大功告成了!

這次早餐的打蛋是我從中學會的之一,雖然只是失敗了一次,但還是有點灰心,幸好,我從學會了要有耐心,才能有好的結果。對於這次的製作,我感到很興奮,因為既可以學會做早餐,也可以讓早餐有更多的花樣,真是一舉二得!

### ①準備材料



### ②煮炒蛋



### ③加上牛油和芝士同蛋



### ④把它們放進焗爐加熱





⑤ 最後沖上一杯咖啡



⑥ 完成

