

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。

2023年9月，張家朗參加杭州第19屆亞運會，比之前落敗，只得銅牌。

2021年7月，張家朗的劍擊世界排名由第5跌下第19名。

3. 他是如何面對失敗的？

正面面對，再接再厲，堅持下去，繼續練習。


抱着正確的信念，不要跌下水準，不要被別人超越。

4. 他在失敗中學習到甚麼？

只要堅持練習，就不會被其他人超越，並且努力向上，追求更好的成績。



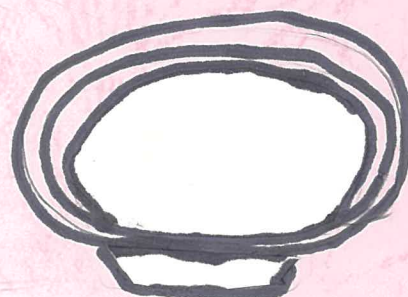
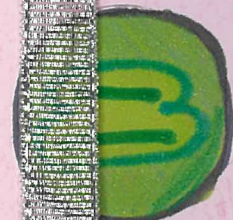
請完成以下任何一個挑戰任務，或自訂一個挑戰任務，並記錄完成挑戰的過程和感受。

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.	 製作「冰火二重奏」 (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



張子好  
6B (2)



# 我選擇的暑期任務：

## 冰 火 二重奏


甚麼是「冰火」二重奏？

「冰」的意思是指在室溫放涼了的燉蛋。

「火」的意思是指在燉蛋上倒上薑汁，再把煮熱的牛奶撞上，並做成了人人都知道的薑汁撞奶。

### 制作所需材料：

薑  適量

白砂糖  32 gram

雞蛋 2隻 

熱水  300 mL

牛奶  200 mL

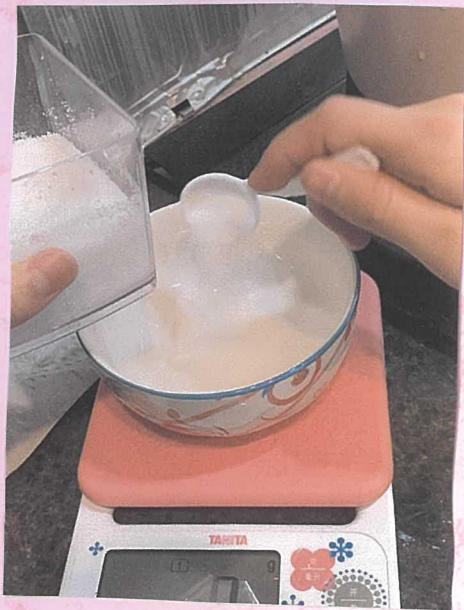
### 制作過程及步驟

STEP ① :

把雞蛋從雪櫃中拿出，放在室溫裏放熱(室溫溫度)。

## STEP ②:

在等雞蛋放熱(室溫溫度)的過程中,將32 gram的白沙糖放進石碗裏,加約50 ml熱水先溶砂糖,溶化全部糖後,加250 ml熱水(總共300 ml),等雞蛋和糖水完全變回室溫溫度。

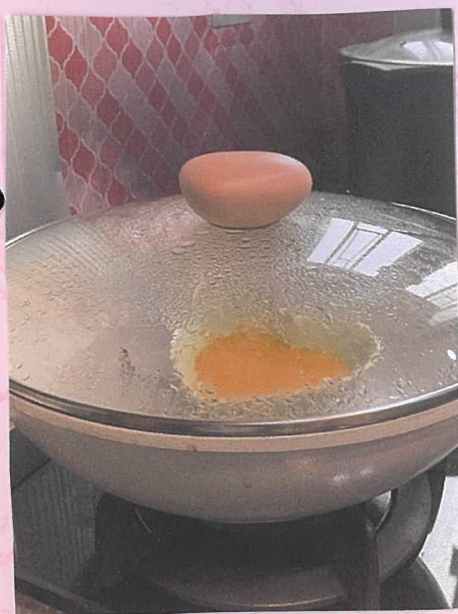


## STEP ③:

放回正常溫度後,把雞蛋x2打進一隻大碗裏,  
⚠先不要掉蛋殼!!! 這個蛋殼很有用!!!  
留一個蛋殼,分八次,每次一個蛋殼加糖有兩隻打了的蛋的  
大碗裏。拿出打蛋器打到有些泡沫,再拿出篩子,  
先過進一個石碗,再從碗裏過到最終材料 = 重裝的小石碗裏。

## STEP ④:

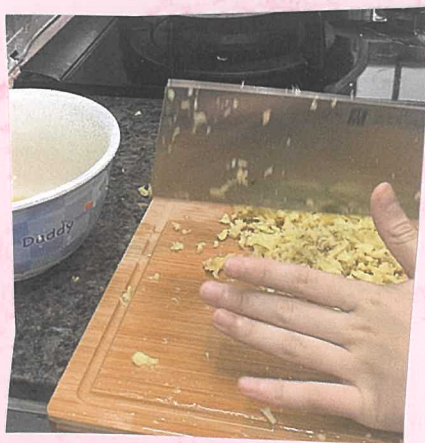
拿出一個鍋，放少量水下去，開中火等到沸騰，然後轉把蒸架放入鍋子裏。之後把充滿蛋液的小碗放上蒸架上，蓋蓋子，關小火，按情況而看蒸多久。 ✓



## STEP ⑤:

在等待兩碗蒸蛋完成的時間，如果你像我沒有這樣的榨汁機（如圖所示）就需要手動切薑。

✓ 首先把薑切片，然後切成 $\frac{1}{2}$ 。用一把大刀大力拍薑。 ✓

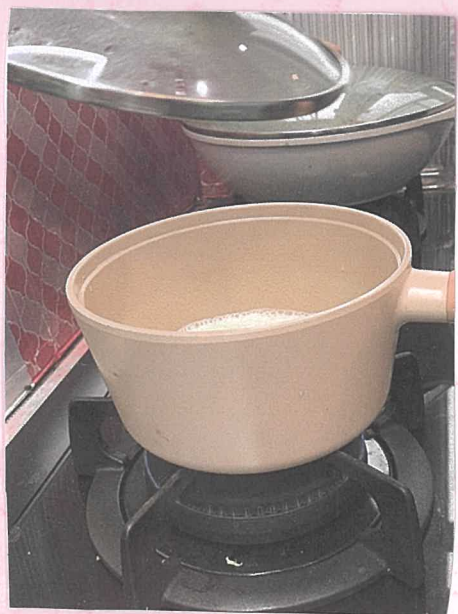


## STEP ⑥:

拍完就使用刀背壓。感覺差不多就可以洗一次手，<sup>再</sup>拿起薑，用力用手擠出汁。大約總共兩湯匙。

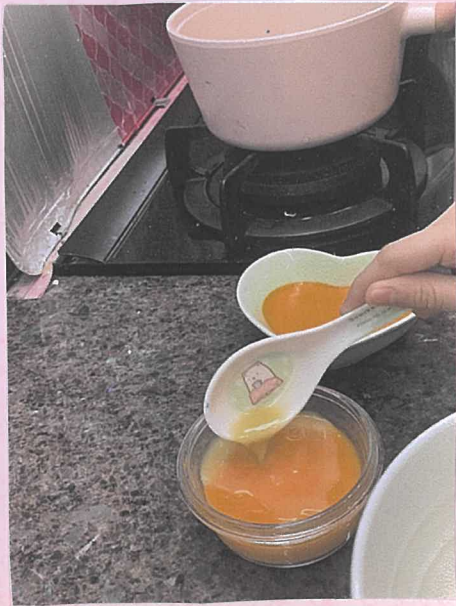
## STEP ⑦:

薑汁預備好，焯薑放在室溫放涼。最後只欠牛奶，把牛奶放進鍋裏煮熱。最好不要煮到到沸騰，否則可能會失敗。不過我在影片裏雖然沸騰得好緊要，但是也成功了！



# STEP ⑧:

煮熱後立即平均把薑汁分為2份並倒下有燻燻的2個小碗,再立即把牛奶倒到小碗裏,再馬上找任何碟蓋鍋蓋著一會兒,便完成!!! 🌈🍷🥳





測試成不成功：

放一隻匙羹上去，不倒塌就為成功!!!

反思及感想：

在煮熱牛奶的時候，不要走去做其他事情，要好好看着它。

我很高興本次能夠邀請婆婆教我製作這個

冰 火 二重奏！

子好 推介：



快D 整來試下 la~

>u<

奏

重

你有猜對了  
封面的意思嗎？



很想品嚐你親手做的薑汁撞奶(冰火二重奏!)

很有趣的名字,也很  
欣賞你有耐性地製  
作~ keep it up ♡

