

上星期五，老師帶我和同學到沙田運動場參加學校舉行的運動會。

首先，我和小文參加了六十公尺賽跑。運動場上有很多同學做啦啦隊，為我們打氣，他們大聲說：「努力，加油！」

然後，我和其他運動健兒努力向着終點跑去。快到終點時，我看見小文不小心跌倒了，我想一想：上前扶起小文，還是繼續向前跑，爭取冠軍呢？

最後，我決定上前扶起受傷的小文，走到終點去。我還扶着他到醫療室塗藥。小文對我說：「謝謝你！」

頒獎時，雖然我沒有獲得獎項，但是我沒有感到失望，因為老師和同學都稱讚我做得好。我終於明白「助人為快樂之本」的道理。