

八月五日 至 八月十一日 晴

為響應香港全民運動日，我在這星期參加了不同的體育活動。

星期一，我和朋友們一起去到了運動場，看看有什麼活動可以參加。“你看，這裡好熱鬧啊！”“對呀，人聲鼎沸，似乎有很多節目呢！”進到裡面後，一片生機勃勃的場景呈現在我們的面前：跑道，沙池，還有草地，所見的到處都有運動員的身影。接著，我們也在跑道上揮灑了我們的汗水……

星期二，我們一家人到外面遠足去。走著走著，爸爸他突然走不動了：“你們等等我呀！”我說：“誰叫你不做運動？你看爺爺奶奶，多健康，一點疲憊也沒有，走吧！”結果，可憐的爸爸就這樣被我們“拋棄”了。

星期天，我和呂同學約好了去公園。一到公園，呂同學就說：“我們比賽跑步吧！”“好！”我爽快的答應了，因為平時我跑得都比他快，這次應該也不另外。“三，二，一，跑！”數到一，我就像箭一樣的衝了出去，心想：你怎麼可能比我快呢？跑到一半後，我還是沒有看見他的身影，便放慢了腳步，但是心裡卻七上八下的。果不其然，他慢慢地追了上來，最後竟然還超越了我！我問他：“你是怎麼做到的？”他說：“只要不放棄，就沒問題了。”

這幾天，還真是令我獲益良多啊！