

今天是陸運會比賽日，我的心情非常緊張。同學們在起跑線上各就各位，槍聲一響，同學們好像箭一樣向前衝。

比賽途中，我聽到「呀」的一聲，我看見前面的小明同學跌倒受傷了，我心想：我應該繼續向前跑，還是去幫他呢？最後，我選擇了扶起他，我們一起向著終點線慢慢走過去。

後來，老師和同學們都來安慰我，老師說：「別難過，雖然拿不到獎項，但是『助人為快樂之本』。」我感到非常高興。