

昨天，學校舉行了一年一度的陸運會，我參加了一百米短跑。比賽開始前，我們在起跑線準備起跑。我的心情很緊張。

比賽開始後，參賽的同學奮力地朝着終點跑，我也盡力向前跑。突然，我看到小光跌倒了，還扭傷他的腳呢！我當時想：是應該停下來幫助他，還是繼續爭取冠軍好呢？最後，我決定要扶起他。我把他的右手放在我的肩膀上，還用左手扶着他的腰部，一拐一拐地走向終點。雖然我落敗了，可是我也感到很開心。

比賽後，老師稱讚我做得真棒。他說：「賽果並不重要，最重要是友誼。」同學們都豎起了他們的大拇指，有的還鼓掌和拍手呢！今天發生的事令我學會了要愛護朋友，我感到十分有滿足感。

