

opusdei.org

「我数算着我的喜 乐」

Chidinma描述自己如何透过朋友，和在尼日利亚，拉各斯市的 Wavecrest Students Hall三周实习中，找回她失去的快乐。

2023年5月13日

大家好，我叫Chidinma Eucharia Ikwelle。我很乐意与你们分享我在尼日利亚，拉各斯市的Wavecrest Students Hall三周的实习经历。

我的故事要追溯到大学教职员工会 (ASUU) 罢工了3个月之后，当时我已忍无可忍，让自己淹没在无可言喻的情绪里，因为我对自己和周围的每个人都感到非常悲伤、沮丧、孤独和愤怒。最主要的原因是因为当时我让自己闲着，没做点任何有意义的事，除了上些我并不十分感兴趣的线上课程之外。我的负面情绪持续了好一段时间，简单的说，我真的很不开心。我感到自己很空虚、不对劲，这让我在家里也变得非常安静，对聊天失去了兴趣。有时会因为兄弟姐妹做的一些小事而生气。事实上，我发现自己真的糟糕透顶。这种颓废的情况持续了几天、几周甚至几个月。

感谢天主，某一天我接到了从主业团 Greendale 中心的朋友的电话。以前在学校开课期间，我曾去那里参加过培育的活动。她问起我的健康状况，但是在那一刻，我无法向她敞开心扉，告诉她我到底怎样。她接着问了我一个问题，不仅让我眉开眼笑，而

且在脑中发酵了一段时间。她说：

「Chidinma，如果有机会的话，你愿意参加Wavecrest Students Hall的餐饮和接待实习项目吗？」顿时，我的心情开朗了起来。我不自觉地微笑答说我很喜欢。她说会再打回来，就挂了电话。挂断电话之后，我立即意识到在接受这个提议之前，我并没有征得父母的同意。如果我找到机会，我决定会让她们知道这件事。几个星期过去了，我终于接到了朋友的电话，但这一次她只是告诉我，要做好准备，因为我刚刚给自己找了点事做。

我很高兴，一来因为我终于可以离开家了，二来因为我可以让自己为有些价值的事忙碌。然后她给了我一个电话号码，要我告诉她们，我对这个机会真的感兴趣，我们就挂断了。我没有浪费任何时间，马上一连拨了两次电话，但都没有人回应。我有些失望，但过了一段时间，她们打来找我，接电话时我好兴奋。那位女士说

话的声音让我完全放松；她已经知道我的名字和我打电话的原因，于是我们约好了见面的时间。我感到一种莫名的喜悦在内心复苏。父母回家后，我把这件事告诉了他们，他们也同意我去。

赴约那天，我和往常一样起得很早，准备好自己的身心灵。有趣，对吧？美丽的花园里开满了五颜六色的花朵，加上为我开门的女孩热情的欢迎，虽引起我的好奇心，但使我有宾至如归的感觉。主任让我马上进入情况，并安排了我的工作时间表。

我很快就上手了，并很快地就融入了新环境，虽然只工作了三个星期，但我感觉就像在那待了一年一样。实习的第一天真是太棒了，我被介绍给所有的员工，她们开心的面孔几乎让我起鸡皮疙瘩。每个走进厨房的人，都立即注意到我这新面孔，和我穿的漂亮制服，她们的反应给我留下深刻的印象。能作为这个大家庭的一员，我

感到非常受欢迎和接纳。没想到在第一天就和大家打成一片，真让我很高兴。

那同一天，我在服务区工作，学习如何清洗和整理餐具。之后，我去了烘焙区，在那里我帮忙作了Chin-Chin（尼日利亚一道油炸的甜点）。午饭提供的是Amala和Ewedu汤。我暗想我要怎么表达自己不会吃以前从未尝过的食物？她们好像已经猜透了我的心，问我是否吃过Amala，我说没有。令我最惊讶的是，我被说服去尝一下时，发现味道竟然还不错。我们一边吃一边聊天。我开始认识我同事们的一些有趣的特征，让我开怀大笑。一天的工作虽然很累，但我还是很开心，终于找回了笑容。

有一天，她们要我使用给我的食谱作面包。那天是场灾难，在揉面团的过程中，我完全失控，把面团搞砸了。惹得大家都笑了起来，立刻有人教我如何挽救，结果还相当不错。很多时

候，我也做了当天的菜，大家一起吃得很开心。我们还参加了户外餐饮服务的活动。不但玩得很开心，还吃了冰淇淋，也学到如何制作水果奶昔。那三周的经验真的很棒，我很高兴自己有机会参与。随着时间的过去，我和每个人都融为一体，我们一起工作、玩耍、欢笑、说笑话和祈祷。

实习期接近尾声时，虽然我有些难过不舍，但同时我也很高兴，因为我与新朋友们分享了美好的时光。最后一天，我脸上洋溢着无限的喜悦，拥抱了她们每一位。

现在我回想起来，ASUU的罢工为我真是因祸得福。我可能由于罢工而失去了一些时间和机会，但我数算着我的喜乐：在那个美妙的机会中，我结交了具有不凡个性的新朋友的喜乐；以及在美好的环境中学习新事物的喜乐。在那里的三个礼拜，我从来没有时间担心任何事情。这真是一次很美好的经历，为此感谢天主。也非常感

谢所有与我一起工作的人，感谢她们在我到达时给我的热烈欢迎。尤其感谢我在Greendale中心的朋友，她给了我一个难能可贵的机会，让我再次找回我的快乐。

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Wo-Shu-Suan-Zhao-Wo-De-
Xi-Le/](https://opusdei.org/zhs/article/Wo-Shu-Suan-Zhao-Wo-De-Xi-Le/) (2026年4月11日)