

「我數算著我的喜樂」

Chidinma描述自己如何透過朋友，和在尼日利亞，拉各斯市的 Wavecrest Students Hall三週實習中，找回她失去的快樂。

2023年5月13日

大家好，我叫Chidinma Eucharia Ikwelle。我很樂意與你們分享我在尼日利亞，拉各斯市的Wavecrest Students Hall三週的實習經歷。

我的故事要追溯到大學教職員工會(ASUU)罷工了3個月之後，當時我已忍無可忍，讓自己淹沒在無可言喻的情緒裡，因為我對自己和周圍的每個人都感到非常悲傷、沮喪、孤獨和憤怒。最主要的原因是因為當時我讓自己閒著，沒做點任何有意義的事，除了上些我並不十分感興趣的線上課程之外。我的負面情緒持續了好一段時間，簡單的說，我真的很不開心。我感到自己很空虛、不對勁，這讓我在家裡也變得非常安靜，對聊天失去了興趣。有時會因為兄弟姐妹做的一些小事而生氣。事實上，我發現自己真的糟糕透頂。這種頹廢的情況持續了幾天、幾週甚至幾個月。

感謝天主，某一天我接到了從主業團Greendale中心的朋友的電話。以前在學校開課期間，我曾去那裡參加過培育的活動。她問起我的健康狀況，但是在那一刻，我無法向她敞開心扉，告訴她我到底怎樣。她接著問了我一個問題，不僅讓我眉開眼笑，而

且在腦中發酵了一段時間。她說：「Chidinma，如果有機會的話，你願意參加Wavecrest Students Hall的餐飲和接待實習項目嗎？」頓時，我的心情開朗了起來。我不自覺地微笑答說我很喜歡。她說會再打回來，就掛了電話。掛斷電話之後，我立即意識到在接受這個提議之前，我並沒有徵得父母的同意。如果我找到機會，我決定會讓她們知道這件事。幾個星期過去了，我終於接到了朋友的電話，但這一次她只是告訴我，要做好準備，因為我剛剛給自己找了點事做。

我很高興，一來因為我終於可以離開家了，二來因為我可以讓自己為有些價值的事忙碌。然後她給了我一個電話號碼，要我告訴她們，我對這個機會真的感興趣，我們就掛斷了。我沒有浪費任何時間，馬上一連撥了兩次電話，但都沒有人回應。我有些失望，但過了一段時間，她們打來找我，接電話時我好興奮。那位女士說話的聲音讓我完全放鬆；她已經知道

我的名字和我打電話的原因，於是我們約好了見面的時間。我感到一種莫名的喜悅在內心復甦。父母回家後，我把這件事告訴了他們，他們也同意我去。

赴約那天，我和往常一樣起得很早，準備好自己的身心靈。有趣，對吧？美麗的花園裡開滿了五顏六色的花朵，加上為我開門的女孩熱情的歡迎，雖引起我的好奇心，但使我有賓至如歸的感覺。主任讓我馬上進入情況，並安排了我的工作時間表。

我很快就上手了，並很快地就融入了新環境，雖然只工作了三個星期，但我感覺就像在那待了一年一樣。實習的第一天真是太棒了，我被介紹給所有的員工，她們開心的面孔幾乎讓我起雞皮疙瘩。每個走進廚房的人，都立即注意到我這新面孔，和我穿的漂亮制服，她們的反應給我留下深刻的印象。能作為這個大家庭的一員，我感到非常受歡迎和接納。沒想到在第

一天就和大家打成一片，真讓我很高興。

那同一天，我在服務區工作，學習如何清洗和整理餐具。之後，我去了烘焙區，在那裡我幫忙作了Chin-Chin（尼日利亞一道油炸的甜點）。午飯提供的是Amala和Ewedu湯。我暗想我要怎麼表達自己不會吃以前從未嚐過的食物？她們好像已經猜透了我的心，問我是否吃過Amala，我說沒有。令我最驚訝的是，我被說服去嚐一下時，發現味道竟然還不錯。我們一邊吃一邊聊天。我開始認識我同事們的一些有趣的特徵，讓我開懷大笑。一天的工作雖然很累，但我還是很開心，終於找回了笑容。

有一天，她們要我使用給我的食譜作麵包。那天是場災難，在揉麵團的過程中，我完全失控，把麵團搞砸了。惹得大家都笑了起來，立刻有人教我如何挽救，結果還相當不錯。很多時候，我也做了當天的菜，大家一起吃

得很開心。我們還參加了戶外餐飲服務的活動。不但玩得很開心，還吃了冰淇淋，也學到如何製作水果奶昔。那三周的經驗真的很棒，我很高興自己有機會參與。隨著時間的過去，我和每個人都融為一體，我們一起工作、玩耍、歡笑、說笑話和祈禱。

實習期接近尾聲時，雖然我有些難過不捨，但同時我也很高興，因為我與新朋友們分享了美好的時光。最後一天，我臉上洋溢著無限的喜悅，擁抱了她們每一位。

現在我回想起來，ASUU的罷工為我真是因禍得福。我可能由於罷工而失去了一些時間和機會，但我數算著我的喜樂：在那個美妙的機會中，我結交了具有不凡個性的新朋友的喜樂；以及在美好的環境中學習新事物的喜樂。在那裡的三個禮拜，我從來沒有時間擔心任何事情。這真是一次很美好的經歷，為此感謝天主。也非常感謝所有與我一起工作的人，感謝她們

在我到達時給我的熱烈歡迎。尤其感謝我在Greendale中心的朋友，她給了我一個難能可貴的機會，讓我再次找回我的快樂。

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Wo-Shu-Suan-Zhu-Wo-De-Xi-Le/](https://opusdei.org/zht/article/Wo-Shu-Suan-Zhu-Wo-De-Xi-Le/) (2026
年1月21日)