

臺灣福音工作全時間訓練

壯年成全班暨延伸訓練

2024 年夏季畢業聚會

# 畢業蒙恩見證



但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，並要在耶路撒冷、

猶太全地、撒瑪利亞，直到地極，作我的見證人。

（使徒行傳一章 8 節）



# 目 錄

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 一、生命藉規律而長大，操練申言建造召會（吳文宏） .....    | 1~2   |
| 二、黑暗變光明（李秦和） .....                | 3~4   |
| 三、脫離外面的形式，進到內室與主交通（高彭婉君） .....    | 5~6   |
| 四、贖回光陰，充滿基督，實行神的旨意（王志書） .....     | 7~8   |
| 五、翻掉個性，為著建造~不再保留完整（許張招） .....     | 9~10  |
| 六、在神寶座權柄之下生活（張曾彩蓮） .....          | 11~12 |
| 七、活在靈裏過更新的生活（何蘇湘如） .....          | 13~14 |
| 八、我得復興在祂生命滋潤中（張惠伶） .....          | 15~16 |
| 九、進入至聖所享受豐富的真理和聖靈（張銘杰） .....      | 17~18 |
| 十、加入加略聖軍，零碎換來整個（劉嘉雄） .....        | 19~20 |
| 十一、生命的長進與變化，享受神全備的供應（王元仁） .....   | 21~22 |
| 十二、蒙神呼召、更新奉獻（廖黃翠玉） .....          | 23~24 |
| 十三、因神憐憫，使我與基督一同活過來（蕭高涵蔚） ...      | 25~26 |
| 十四、順服權柄，使基督的身體得著建造（陳于鳳庭） .....    | 27~28 |
| 十五、夫妻同受成全，共奔屬天賽程（郭振宇、郭張淳惠） ..     | 29~32 |
| 十六、追求認識真理並被真理構成（延伸訓練/俞葉蘭英） .....  | 33    |
| 十七、因基督得滿足，豫備新婦，迎接主來（延伸訓練/汪劉正芸） .. | 34~35 |



# 壯年成全班學員

畢業蒙恩見證





## 生命藉規律而長大，操練申言建造召會

吳文宏

弟兄姊妹平安喜樂，我是桃園市召會吳文宏弟兄。要和大家分享訓練中規律的操練所蒙的恩典。

加拉太書五章 25 節：『我們若憑着靈活着，也就當憑着靈而行。』這裏的『行』是按規則而行，引伸為整齊有規律的行動。

參訓以前，我在職場、召會和家庭三方的壓力之下，疲於奔命，窮於應付。神聖生命的長大遇到瓶頸，真理的構成停滯不前。幾經考量，決定停下腳步，辭職參訓，尋找人生下半場的起點。

來到壯年班訓練，我將自己重新歸零，回到起初，更新奉獻。接受訓練的規範，使生命藉着正確的規律而長大。操練就是勉強自己、反覆練習，使每個『熟悉』的動作，都能操練到位。禱告到摸着主的同在，呼求到靈裏釋放，禱讀到吃飽喝足。雖然有外面的約束限制，對我卻成了最好的屬靈復健。

這規律的操練，也顯在我週週的申言中。為了預備申言，我像勞力的農夫，天天在美地上殷勤耕耘。在晨興中，記下靈裏即時的感動。在禱研背講裏，抓住信息的負擔和思路。預備撰寫三分鐘的申言稿。有了申言稿，還要操練如何申言。要走構成的路，要將神說到人裏面，盡力不看稿操練。這才是挑戰的開始。常常記得上文，忘了下文。記得內容，忘了笑容。少

了年少的記性卻多了年長的耐心。不斷重覆，一再練習，只為了汲取靈中曾經的感動，將所享受的，藉着申言說到人裏面。一年有五十二週，感謝主，我有五十二次操練的機會。

規律的操練，除了申言，我也帶領聖徒們，週週定點定時出外傳福音。年初因病住院，意外被限制在醫院裏。雖然當下有點沮喪，但感謝主，經歷祂殼用的恩典。住院期間，我成了基督的大使，吊着點滴，接觸病人，傳揚福音，還能帶人得救。使我經歷主復活的大能，並將生命分賜給人。

現在在聚會中，我像是『箭袋充滿了箭的人』，每次的申言後，我都覺得喜樂剛強。從弟兄姊妹們的眼神裏，我知道自己進步了，靈裏更喜樂，話語更豐富。藉着人人申言，我們就像『商船從遠方運糧來』，供應每位參加聚會的人。

感謝壯年班的成全，使我重新找到人生的起點，恢復了健康和屬靈的活力。謝謝我的姊妹，願意扶持我來參訓。壯年班訓練不是選項，乃是人生的必修課程。訓練是一時的，操練是一生的。願我不忘在壯年班的成全，一生交主訓練手裏，繼續奔跑屬天的賽程。



## 黑暗變光明

李秦和

親愛的弟兄姊妹平安喜樂，我是北港鎮召會李秦和弟兄。  
我要見證主耶穌藉着壯年班變化了我。

約翰壹書一章5節：『神就是光，在祂裏面毫無黑暗；這是我們從祂所聽見，現在又報給你們的信息。』

我生長在傳統拜偶像的家庭，一生為偶像大發熱心。還當過宮廟的委員，原以為我會很平安，結果妻子卻被邪靈附身，苦不堪言。後來我信了耶穌，信主之後，我的妻子竟完全康復，真是太喜樂了。

信了耶穌後，我的生活從黑暗轉入光中。2022 年我和姊妹把一生賴以為生的饅頭包子店收起來，全心全力過召會生活。隔年，在弟兄姊妹強力鼓勵下參加壯年班的訓練。

真是奇妙，得救前我的脾氣不好，曾經為了土地糾紛，我拿着開山刀要去跟人家拼『輸贏』。但是在壯年班裏如果心裏覺得不爽，我就呼求主名，一直喊說：『哦，主耶穌！哦，主耶穌！哦，主耶穌！』。然後我心情就好了，你說奇妙不奇妙！

更奇妙的，以前我是酒鬼，每天都要喝酒。但我已經改過來了，我十五年滴酒不沾。反而我現在努力讀聖經，讀屬靈書報，沉浸在屬天的酒裏，在壯年班我從來沒有請假，為了贖回光陰。

最最奇妙的是，我這個國小沒有畢業，大字認不得幾個的

人，竟然和留學美國的，和唸博士的坐在一起追求基督，享受主耶穌。每個星期五我們一起禱、研、背、講，用靈講說基督，我靈裏非常的喜樂。

像我這樣的罪人現在竟然從我口裏能說出，基督豐滿職事的三個時期：就是成肉體時期、總括時期和加強時期。主耶穌變化了我，壯年班變化了我，叫我這個酒鬼變化成神人啦，阿利路亞！

藉着壯年班的訓練 我學習禱告 並且用靈禱告，下學期的時候，輔訓教導我們倆倆禱告，之後要有一位站起來總結禱告。有一次輪到我總結禱告，我釋放靈，放膽禱告，生活組的弟兄們大聲阿們。一位大我十幾歲的老弟兄說，看到你的進步我非常驚訝並且羞愧。這讓我經歷到主就是那靈，主的靈在那裏，那裏就有自由。

寒假修訓期間，我已讀完十本指定書報，半年內讀完聖經一遍。每天花好幾小時讀得很有味道。一位壯年班的郭弟兄每週陪我讀經，我太感謝他了，太感謝主耶穌了。為要得着書卷獎，使我讀完人生第一遍的聖經。

感謝壯年班的訓練，使我天天活在光中，成為光的兒女。我愛上壯年班我要把餘生奉獻給主、給召會，繼續奔跑屬天的賽程，直到路終，阿利路亞！

## 脫離外面的形式，進到內室與主交通

高彭婉君

親愛的弟兄姊妹們，我是台北市召會高彭婉君姊妹。

彼得前書三章 4 節：『乃要重於那以溫柔安靜的靈為不朽壞之妝飾的心中隱藏的人，這在神面前是極有價值的。』是的，這內裏的所是在神面前是極有價值並永存不朽的。

得救 16 年，主憐憫我願意開家服事，但漸漸地落在一種形式與責任，外面忙碌的像馬大，裏面卻沒有馬利亞安靜的靈，因此常感覺虛空與不滿足。

性格也缺乏操練，鬆散隨性，常常在心思裏與弟兄爭執，甚至一次激烈的吵架離家出走三天不回家，與孩子之間若有不滿意也常常定罪他們，我很痛恨自己的屬靈光景，甚至一度懷疑自己是否真的得救？

感謝主憐憫帶我到壯年班，每天定時的禱告時間，光照我是個不常聯結主且滿了肉體的罪人，也因擔任組長的工作暴露我常憑天然服事，這段期間常常向主流淚悔改，經歷了不是外面去解決問題，乃是進到內室與主交通，先成為一個正確的人，才能把生命供應給人，這樣的經歷讓我大得釋放。

在這裏，看見這份包羅萬有的職事與真理很受震撼與開啟，課堂上的詩歌，常感動流淚讚美，彷彿看見一道生命水的河，明亮如水晶，從神和羔羊的寶座流出來，因著這樣的亮光讓我對讀經與屬靈書報有更深的領悟力，也藉著訓練生活使鬆散的

性格漸漸變化成為真、準、緊的性格。

現在，姊妹們都說我在配搭，真理，牧養上有更新變化的實際，傳福音更能摸著人裏面的需要，若彼此有交通也會在靈中尋求，而不是發熱心就去行，兒女們也說，現在能靜下來，在靈中傾聽他們的感受並供應他們！這陣子兒子封鎖我已久的 IG 通訊平台也主動解開，並願意牧養同學，女兒雖在國外也願意操練晨興讀經的生活，與孩子之間因著調和的靈，彼此更親近。謝謝親愛的弟兄每週幫我熨燙制服用行動扶持我，和弟兄之間爭吵變少，閒話變少但是禱告變多，認罪變多，主的愛與話也變多了。

感謝主給我這一年的美好時光，我學會安靜在主面前，享受主的同在，我願意參加延伸訓練讓主繼續變化我，成為生命豐富，供應生命的人。

## 贖回光陰，充滿基督，實行神的旨意

王志書

弟兄姊妹平安喜樂，我是新北市召會王志書姊妹。

**以弗所書五章 16 節：『要贖回光陰，因為日子邪惡。』**

十五年前因著癌症末期被主尋回，抗癌六年共經歷八十三次的化療和十二次大小手術。是主憐憫的心腸從高天臨到我，照在死蔭幽谷的我，那時我向主祈求，如果還有明天，我想參加壯年班。感謝主的憐憫！我今得到完全的醫治，主也記念我當時的心願，把我帶到壯年班受成全，贖回過去被蝗蟲喫掉的日子。

來到壯年班首先需要克服的是，如何以虛弱的身體來完成緊湊的壯年班生活和各項課業，為此，我經歷了神的保守和看顧。因著經歷過六年抗癌的歷程，主「煉」就我有堅強的意志，能忍受人所不能忍受的痛苦，是主給的恩典。主是生命，主是復活，所以我不畏懼死亡，沒有人可以取去我的性命，主留下我，我就要榮耀祂。所以每當身體軟弱穀不上時，我就禱告信靠祂，我拒絕消極的意念，一再從祂得着力量，是祂那無形的手托住我，使我完成壯年班訓練。如今我也能用自己從神所受的安慰，安慰那些在各樣患難中的人。（林後 1：4）

在壯年班訓練裏，每天照表操課，真理和生命課程如瀑布般傾瀉，腦容量有限的我，難以理解和消化吸收。於是我求主賜給我智慧和啓示的靈，課堂上勤作筆記，常與姊妹們複習和

分享，姊妹們在真理上幫助我，讓我大得供應和進步。藉著禱研背講被真理構成，我享受教師們豐富的供應，使我心思得着更新，生命變化並長進，裏外都得飽足。

回到當地聚會時也積極的操練靈、講說真理、供應生命，週週申言為主說話。我見到人就傳福音，撒了許多福音的種子，這一年帶得救的人比已往十五年還要多。此外，我也主動邀約姊妹建立家聚會，並鼓勵姊妹一同配搭探望，餵養聖徒以建造基督的身體。

感謝壯年班的訓練和成全，使我忘記背後努力面前的，作智慧人贖回光陰，充分明白神的旨意，走神命定的路。求主指教我怎樣數算自己的日子，得着智慧的心，竭力奔跑前面的賽程。

## 翻掉個性，為著建造~ 不再保留完整

許張招

弟兄姊妹平安喜樂，我是來自嘉義市召會的許張招姊妹。  
詩篇三十六篇 9 節：『因為在你那裏，有生命的源頭；在你的光中，我們必得見光。』

蒙恩多年，自認為是個正常的基督徒，也過着正常的召會生活，有分於各種配搭、服事。長期以來，我不覺得有急切受訓練的需要，直到 2023 年召會生活出現消極的情況，在掙扎間不知如何往前時，心想轉換一下心境，同主在曠野歇一歇，或許會重新得力，於是我來參訓了！

已往在當地召會生活較輕鬆隨性，所以在不順心時，就索性把自己包裝起來，平靜的過着形式化的召會生活。但在壯年班，法理的要求多如牛毛，從住宿、上課座位、專項服事、生活組各樣服事，到福音開展、台島展覽等，都有不同的編組，想要包裝自己，根本是不可能的事！因此，若要持續受訓，就需要順服，放棄個人選擇的意圖。但也就在這種編組裏，使我更深經歷主生機的救恩。感謝主，作了我的順服，拯救我脫離自己窄小的天地，與來自各地的聖徒調在一起，學習在各項配搭中有建造，經歷基督身體的實際。

在禱告中，主也多次暴露隱藏在我裏面的驕傲與自義，使我不得不認真對付這些蛇、地鼠、蠍子，因為它們正詭詐的、隱密的拆毀身體的建造。我深知主喜悅建造，於是，我操練向

主敞開，讓祂充滿，主藉着拔高我的看見，叫我再次被建造的異象定準，不掉入仇敵的網羅裏；並且受題醒不憑眼見，要珍賞聖徒們裏面的新造，為着建造基督的身體。

經過了訓練，我發現我靈中的感覺更細緻了，容易發現『死』的蹤跡，容易回到靈中，尋找出路。已往悶在心中嘀咕的消極情形不見了，也不再堅持自以為是的，回到家中，說『請』、『謝謝』、『對不起』成了生活日常，自然的對我弟兄長期以來的扶持，只有滿了珍賞與感謝。與孩子們相處更是沒有代溝，我們常有交通，他們說我更有喜樂，更洋溢活力了！

感謝壯年班的成全，幫助我在一切屬靈的智慧和悟性上，充分認識神的旨意，並生命藉着規律的生活而長大。願祂加多，我減少。願意再更新奉獻自己，投身在身體的水流中，持續接受主的帶領，成為活而盡功用的肢體。



## 在神寶座權柄之下生活

張曾彩蓮

弟兄姊妹平安喜樂，我是來自新北市召會的張曾彩蓮姊妹，很高興和你們分享在壯年班所受的成全。

**羅馬書十三章 1 節：**『**在上有權柄的，人人都當服從，因為沒有權柄不是從神來的，凡掌權的都是神所設立的。**』

我有一個很叛逆的性格，就是大家所說的『反骨』。多年的召會生活，我以為自己已經學會了順服的功課，其實只是把意見藏起來，壓下去，表面不說而已。壯年班的訓練讓我真正的認識自己。

在壯年班有很多事情讓我很難順服：例如服裝儀容的規定『多如牛毛』、寢室評量的標準『嚴厲苛刻』、上課種種的要求『不符合人性』！我的心思裏常常會有意見，甚至於還會跟輔訓經常講理由！

在性格與配搭的課程中，教師說到在訓練中該有的操練，必須學習在各方面受約束；約束自己在那靈的管制裏，不隨意地發表意見。教師還說到最有用的人是沒有意見的人，任何事任何人，他都能配搭，因為他只在乎一件事，就是執行神的旨意。在神的眼中只有從啟示來的順從，才算為有價值的，沒有啟示就會有意見，這讓我看見自己以前的沒有意見，常常是天然的順從，不是從神、從啟示來的順從。

藉着壯年班的訓練，我開始操練靈，對付己，對付自己的

魂生命，漸漸的，我和學員們的配搭常常有膏油的塗抹，常常充滿喜樂，當我心裏有牢騷想要發表的時候，我學習轉向靈，禱告主。說也奇妙，那靈就供應我，光照我，使我能從內心因為順服主而能順服與人配搭。在召會生活裏，我也能阿們弟兄們的帶領，不僅家打開家聚會，也有禱告聚會。區裏兩位姊妹看到我訓練的蒙恩，也決定參加 2024 年秋季壯年班訓練，榮耀歸神。

感謝主，宇宙中神的行政要施行，就需要人順服權柄，現在我真正的認識姊妹戴蒙頭帽的意義了，而且以自己能蒙頭服在神權柄之下而喜樂！我願意繼續操練在生活中、在配搭中順服從神來的權柄，使主在我身上得着完全的主權。

## 活在靈裏過更新的生活

何蘇湘如

親愛的弟兄姊妹，我是來自台東關山鎮召會的何蘇湘如姊妹。

以弗所四章 22~23 節：『在從前的生活樣式上，脫去了舊人…，而在你們心思的靈裏得以更新。』

我是一個天然個性非常安靜、不多話、不善於表達，凡事被動的人。雖然多年過召會生活，表面上好像和弟兄姊妹相調的很好，彼此配搭也很和諧，但是天然的個性還是非常單獨，所以常常藉口找不到配搭、沒有同伴，而少有服事。

參訓後，我必須與姊妹們二十四小時在一起上課並住在一起，我開始學習主動操練勉強自己，與姊妹們敞開交通，與姊妹們多有互動，多有關心。剛開始的時候的確有一些尷尬，有一點點不好意思，因着訓練的豐富供應，使我願意學習操練『親熱、就』的性格，試着說『親愛的姊妹，我需要妳，我愛妳！』越說就越親近，越操練就越在靈裏彼此敞開，互相珍賞，結果就帶進配搭，並且經歷了基督身體的實際與建造，我就享受肢體們的供應，這真是太奇妙，卻又非常的實際。

進一步，在第二個學期核心課程中，我藉着週週操練禱、研、背、講，進入高峰的真理，返家後，我們親愛的輔訓，為了幫助我們，私下為我們錄製了禱、研、背、講的錄音檔，讓我們走路、買菜、拖地、洗衣…隨時隨地都可以聆聽，以至於

真理在我裏面發亮、再發亮。我也將這些真理帶到生活中禱告給神聽，講說給同伴聽，並常常默想、消化、吸收。漸漸的；我的心思就被主的話泡透、浸透、充滿且據有，使我開始能夠講說新語言。也操練回到當地或在電話裏對聖徒和家人講說，期待我畢業後，能陪他們一同操練進入真理的話；我的大姊和小妹，她們也盼望每週日晚上，我能在線上供應她們真理的話，藉此，鼓勵她們也能一同參訓；甚至，我八十三歲沒讀甚麼書的老母親，也會問我真理的話。以前是追着弟兄和孩子供應一點基督，但現在他們會主動在 line 上先問我：『媽媽，現在方便晨興禱告嗎？』

感謝主！藉着壯年班的成全，翻掉我天然、膽怯、被動、單獨的個性，也使我渴慕成為真理的柱石和根基，被真理構成，因真理而歡樂！因基督身體而歡騰！

女兒也說：『自從媽媽到壯年班之後變早起了、家裏也變更乾淨了』，因着過規律的生活，我的腸胃問題，睡眠問題也都不藥而癒。

感謝壯年班的訓練，將我變化。我願更新奉獻在今天，畢業後繼續參加延伸訓練，使我成為有時代價值的人。

## 我得復興在祂生命滋潤中

張惠伶

弟兄姊妹平安喜樂，我是台中市召會張惠伶姊妹。

提摩太後書一章 6 節：『為這緣故，我題醒你，將那藉我按手，在你裏面神的恩賜，再如火挑旺起來。』

參訓前，我的召會生活若有似無，讀經、禱告、聚會和傳福音都不正常。對政治評論我頭頭是道，但聚會申言卻一竅不通。我的光景極其軟弱、下沉。雖有配搭服事大專青年，卻像掛名服事，有時因着沒有同伴，我常常在出門前猶豫，我要去嗎？但在我裏面有復興的渴望，所以我報名了壯年班，但因着心中膽怯，我三番兩次想打退堂鼓，主真是奇妙！三番兩次斷我退路。於是我向主要確定的說話，主給了我補充本詩歌一百三十六首，『在我靈中，祂的生命在流通，流通不停，光照、運行又感動，使我潔淨，享受神聖的供應，我得復興在祂生命滋潤中。』於是，壯年班我來了！

訓練前，我的申言總是東一句、西一句，重點沒半句。對我來說，申言就是；只要有話說就好，常常都是靈感式的發表。參訓後，藉着教師的教導，使我得着開啟，無論是追求晨興聖言或是閱讀屬靈書報，我學得秘訣，先從綱目和經節的應用去抓重點、領受負擔。主的話對我不再只是表面的隻字片語，而是主觀的經歷與享受。當我來到聚會中，我能清楚說出申言的負擔。每當聚會結束時，常有姊妹跟我說：『我好享受妳的供

應，我們的聚會就是要像這樣得着供應。』

訓練前，外出傳福音時，我會看心情，看天氣，看配搭；現在，藉着一週福音開展的操練，我學會看聖靈的水流，看身體的行動。那裏有聖靈的工作，我就及時配上去。參訓這一年，在身體的配搭中，我一共結了十五個果子。並且能堅定持續在大區配搭傳福音。好多弟兄姊妹都說，『你去壯年班參訓後，真的變得不一樣耶！』

參訓後，規律的訓練生活，幫助我在生活中，建立屬靈操練的習慣，課程中真理的傳輸，使我模糊的異象再被定準。屬靈操練使我行走有力，榮耀異象定準我人生的方向。

感謝主，壯年班的訓練成全了我，訓練是一時的，操練是一生的，今後我要持續實行神命定之路。

## 進入至聖所享受豐富的真理和聖靈

張銘杰

弟兄姊妹平安喜樂：我是張銘杰弟兄，來自新北市召會。

猶大書 20 節：『親愛的，你們卻要在至聖的信仰上建造自己，在聖靈裏禱告。』

在壯年班訓練中，讓我進入至聖所享受豐富的真理和聖靈。

從前，我未曾想過參加壯年班訓練。但是，我在個人的禱告中，主光照了我。我很清楚，主要我來壯年班參訓。所以，我就禱告求主讓我可以提早退休參訓，主在環境中奇妙地調度為我效力，使我順利退休參訓。

感謝主！訓練中，每天的晨禱、午禱非常幫助我。我很享受這樣的定時禱告，這樣的禱告幫助我與主親近，流淚向主認罪，也向人認錯，特別是向我的孩子認罪，對於我妻子在愛裏的調整，我也愛聽。認罪後，使我的心自然而然就向主敞開了！這讓我非常喜樂。

在訓練中，學員們凡事都先一起禱告再配搭。回顧我第一次參加一週福音開展。開展隊員們常常聚集一同禱告，藉著每天全隊同心合意禱告，人人都順服聖靈的帶領，最後達到宣告結果子的目標，也挑旺了當地聖徒福音的靈。有位弟兄對我說，你們的靈好強，現在弟兄姊妹被福音的熱火燒著了。

藉著教師的教導，使我也重新學習禱讀主的話，將主的話

禱告回應祂，與主親密的交通，在主面前讚美祂，感謝祂，告訴祂我愛祂，我裏面就有主話又活又豐富的啟示。我的妻子說，我不一樣了。在小排聚會和主日聚會時，有更多生命的供應，陳明真理也更清楚了。

感謝壯年班的成全，使我學習凡事先禱告，並藉著禱讀認識真理。弟兄姊妹們，我能見證，壯年班訓練一年抵得上召會生活十年。主耶穌啊！釋放我，打破玉瓶傾倒香膏，不顧一切地來愛你。



## 加入加略聖軍，零碎換來整個

劉嘉雄

弟兄姊妹們平安！我是來自屏東縣佳冬鄉召會的劉嘉雄弟兄，要來分享『加入加略聖軍，零碎換來整個。』的喜樂。

腓立比書三章 13~14 節：『弟兄們！我不是以為自己已經取得了，我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向着標竿竭力追求，』

因着主的憐憫與保守，得救四十四年來一直過正常的召會生活，且積極參與各項服事，也常為主說話。但在真理的裝備上仍覺得是零碎、片面、局部的，還需被構成，於是排除困難參加壯年成全班。

參訓使我對於真理有了進一步的認識、經歷與裝備。尤其是在『召會歷史』課程裏，深深摸着歷世歷代許多清心愛主者為着真理；打那美好的仗，奔跑賽程、守住信仰，感動不已。訓練讓我得着豐富的真理，零碎換來整個，真是值得。

受訓期間遇到家中姊妹大腿粉碎性骨折，開刀治療後需要一段時間復健。曾想休訓陪伴照顧，但她看到我又長進又喜樂，鼓勵我繼續參訓。

壯年班真是個神奇的園子；會使『年長者因心思更新變年輕，年輕的因習練通達變老練』。以前『睡覺睡到自然醒』的，現在『五點半被主喚醒』。從前『禱告讀經看心情』的，現今『禱告讀經充滿靈』，原本『習慣追劇滑視頻』的，變成『禱

研、背、講操練靈』。

本來不太相信『一年可抵十年』這句話，但在我身上也應驗了，已往每年大約平均帶一個人受浸，訓練期間自自然然地帶了十個人得救。也因着訓練的蒙恩，帶動了所在地召會的蒙福，得救及召會生活人數增加：2023 年多了六位，2024 上半年又多了三位。同心合意配搭、人人盡功用的光景也出現了，實在感謝讚美主！

感謝壯年班的成全！使我在真理及事奉上更有金、銀、寶石的成分，願參加延伸訓練繼續受裝備與成全。也能積極配搭開展屏東縣尚未設立金燈台的鄉鎮，預備新婦、迎接主來。

## 生命的長進與變化，享受神全備的供應

王元仁

各位弟兄姊妹平安喜樂！我是來自台南市召會的王元仁弟兄。我要分享在壯年班受訓的蒙恩。今天我要申言的主題是『生命的長進與變化，享受神全備的供應。』

提摩太後書一章 7 節：『因為神賜給我們的，不是膽怯的靈，乃是能力、愛、並清明自守的靈。』

以前的我是一個不冷不熱，靈裏膽怯的基督徒，不喜歡申言，常找理由不去聚會，但感謝主的憐憫和恩典將我帶來了壯年班。

記得剛來參加壯年班的時候，很不能適應這裏受限制的上課和生活方式，很想休訓。不過因着教師的教導，有解開的真理及強大的輸供，並帶領我們操練『逆着性、照着靈、否認己、活基督』使我大蒙光照。再加上輔訓耐心的帶領，和在學員之間彼此的幫助之下，我不僅適應下來，靈也被挑旺了，在上課或聽到學員申言時，常會感動落淚。尤其是在寒假的時候，我參加了壯年班的書報共追。每每讀到倪柝聲和李常受兩位弟兄他們在聖經上所看到的亮光，深感神的恩典和憐憫在我這不配的人身上是如此的浩大，更是常會讚歎、感動不已。

現在的我不僅渴望每天到基督這美地，來殷勤耕耘，吃喝享受，主；而且還週週參加聚會、週週申言、配搭服事、傳福音，不再找理由不參加聚會了。

訓練也帶領我常操練靈，讓自己的魂更多的順從靈的帶領，經歷神賜給我的，不是膽怯的靈，乃是能力、愛、並清明自守的靈。例如，現在我和我姊妹在家裏用餐的時候，我常會逆着性默默的禱告問主說，請問我吃完飯後要不要去洗碗，我想各位應該都知道主的答案，所以我們夫妻之間的感情越來越好，家庭也越來越和樂。

壯年班的規律生活，不僅讓我身體變得健康，現在我已經可以輕鬆的從一樓走樓梯回六樓寢室，不用搭電梯。同時，以前最困擾我，差一點讓我不能來受訓的一些屬世纏累，我也禱告交託主，主不僅安排人幫我管理，而且神奇的是這些事項在主的管理之下還蒸蒸日上。但我知道這一切些都是屬於主的，我已將它全然奉獻交在主的手中。

## 蒙神呼召、更新奉獻

廖黃翠玉

弟兄姊妹，平安喜樂，我是屏東市召會廖黃翠玉姊妹。

哥林多前書九章 24 節：『豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人？你們應當這樣跑，好叫你們得着獎賞。』

在主量給我的賽程中，因着退休已進到另一個階段，我期望能在這階段全心全力服事主，使我能跑得更好，得着獎賞，成為得勝者。加之事奉上實行神命定之路多年，卻常感無力，無法將人成全起來，產生擴增，成為召會中常存的果子，使我更加渴慕受到成全及裝備。退休後我馬上進到壯年班重新接受主的訓練，因為經過訓練，我們成為得勝者的可能將會大大的增加。

在壯年班受益最多的就是禱告生活的成全，我把定時禱告一個小時的時間放在清晨五點三十分，使我一早就被聖別，一天生活也就自然不容易鬆散，有時時禱告的生活。已往也有定時禱告，但常常是無效的禱告。清晨的禱告使我更容易摸着、享受主的同在和光照，加上壯年班教師一再地在我們禱告生活上的成全和教導，使我能更加快速的進到靈裏，摸着主的同在，藉着呼求、唱詩、禱讀，享受主的話以及上課摸着的啟示而被真理構成，並操練與基督天上的職事配合為人有代求爭戰的禱告。

參訓這一年我蒙了更多光照，尤其在事奉上主不僅藉着教

師的開啟更新我的看見，更暴露我隱藏的驕傲以及單獨、失敗，燒掉我事奉中木、草、禾秸的成分。加上壯年班與姊妹們的配搭，主更完全將我裏面不能配搭的情形一一的暴露出來，藉着光照我得着更多的醫治和分賜，也藉着壯年班多次身體的行動，與身體一同爭戰，使我的事奉漸漸脫離了單獨，成為身體的事奉。

已往我的牧養太缺少禱告，藉着更多為家人及小羊代求禱告，我的孩子在轉入職場的關口也順利地進到了召會生活中成為盡功用的肢體。為婆婆得救禱告，主先光照並引導我在與她的相處上能更加顧到她的需要，樂意的服事她，使我成為活福音的人。婆婆也漸漸向我敞開，對我們開家服事主也少了批評和抱怨。得榮少年也在我長期的禱告以及與身體的爭戰中，結出了兩位常存的果子。

感謝主的憐憫，使我完成這一年的訓練，感謝屏東市召會全力扶持，感謝我的弟兄支持我參訓，完全沒讓我受到打岔，願將我的全家奉獻給主，使我們同心奔跑屬天的賽程，全家事奉祂，同把主迎接回來。

## 因神憐憫，使我與基督一同活過來

蕭高涵蔚

親愛的弟兄姊妹平安喜樂！我是竹南鎮召會蕭高涵蔚姊妹。  
以弗所書二章 4~5 節：『然而神富於憐憫，因祂愛我們的大愛，…，便叫我們一同與基督活過來。』

參訓前剛恢復召會生活，但也只是主日擘餅完就離開。因為個性孤僻，不喜歡交通，所以召會生活過得並不喜樂。在一次主日聚會，聽到一位姊妹交通，她說人生有許多的選擇，在於你的價值觀。主我知道你是至寶，因着你的憐憫，我來訓練了！

因為長期處於屬靈饑餓，我不喜樂也不敞開！參訓後，耶和華的言語成了我心中的歡喜快樂！在豫訓週教師說要用現有的真理去牧養人，就是 94—97 年職事信息，回家後就直接牧養我弟兄，我和弟兄一同因真理而歡樂，並彼此更加渴慕主的話。在『基督的身體』課程中講到「召會的恢復」，教師說恢復不是名詞，乃是動詞，每天每時都需要恢復。主！恢復我起初的愛，使我向著弟兄姊妹們再敞開自己，我活過來了！弟兄姊妹也因着我活過來，彼此供應配搭，他們也更活了。

訓練期間主安排我，與不同個性的姊妹配搭，逼著我學習有交通，有破碎，在禱告中多次流淚，主光照我如果我愛的多就赦免的多，當我再看到姊妹時就能從心裏真實愛她。在這一年訓練裏：與不同背景、不同年齡的姊妹相處，主更讓我看見

我是奴僕，學習以基督為中心為目標，我反而因着服事她們變喜樂了！並利用每晚盥洗後，與同寢姊妹們一同讀經，其中一位姊妹雖然已經畢業，因着這樣操練至今她仍維持天天讀經。

感謝主！藉著壯年班的成全，我竭力操練早起、晨興、禱告，知道神人生活太重要了，這種生活是事奉的命脈，使我喜樂的配搭竹南鎮召會活力排牧養新人及得榮少年服事。我和母親恢復每週為着未得救和久不聚會的家人禱告，求主復興我的家人。我和弟兄的感情也因着有神聖元素加進來變得更屬天！我們從聽古典音樂變成聽詩歌，從閒聊旅遊成為分享神的話。感謝主的憐憫和大愛，使我活過來。主啊！我愛你！願一生活在神經綸異象下，作個得勝者，建造基督的身體。



## 順服權柄，使基督的身體得着建造

陳余鳳庭

親愛的弟兄姊妹們平安喜樂！我是屏東縣內埔鄉召會陳余鳳庭姊妹。

創世紀三章 1 節下：『蛇對女人說，神豈是真說，你們不可吃園中所有樹上的果子麼？』

我和弟兄都是國小老師，在職場和經歷上都有很多相同的地方，因此，不管在召會生活或是家庭生活，在意見不同的時候，常會起爭論。有更多的時候我都自己做了決定，就算有時候不想傷和氣是順了弟兄的意思，那只是表面上知道要順從丈夫，但我心裏卻是不『服』從的。

參訓後，一開始我就心裏常有不服從與懷疑，但是上學期是跟着舊生組長在學習配搭，因此沒有感覺到那裏出了問題。下學期換我帶生活組一起配搭時，就暴露了我是個不服權柄、任意妄為的姊妹。

有一次我因為懷疑值勤輔訓在內務上檢查有錯誤，甚至希望輔訓去幫我確認。另外，在帶領生活組姊妹的事上，我常常『忘了』要和輔訓交通，也沒有和同伴一起配搭，自認為那是小事，就擅自決定這麼做了，後來證明都是我的自以為是。在性格與配搭的課程中，教師曾說配搭的路，不要讓撒但有入口。而我卻被撒但誘惑，他說『神豈是真說』，我就自作主張吃了善惡知識樹，破壞了身體的建造。後來我向主認罪，也和輔訓及生活組姊妹們

承認我的不服從，願意對付我的心，不但要讓元首基督作我的頭，更學習服從神所設立的代表權柄，惟有在遮蓋下才能遠離撒但的試誘。

藉着這樣的操練，我在家中對弟兄就不只是表面的順從，願意停下自己的感覺和意見，不再任憑自己獨斷獨行。我弟兄看見了我的改變，現在我們就願意放下自己，一起在主裏有甜美的交通和禱告。

感謝壯年班的成全，不但有真理的輸供，更有實際的操練和光照。我願意在生活 and 事奉上，操練靈、享受基督作生命樹，服從權柄，使基督的身體得着建造，催促主的回來。

## 夫妻同受成全，共奔屬天賽程

郭振宇、郭張淳惠

（一同）夫妻同受成全，共奔屬天賽程！

（振宇）大家好！我是來自台中市召會的郭振宇弟兄，旁邊是我親愛的姊妹。

（淳惠）我是郭張淳惠姊妹。

（一同）希伯來書十二章 1 節下：『…當脫去各樣的重擔，和容易纏累我們的罪，憑着忍耐奔那擺在我們前頭的賽程。』

（振宇）基督徒的生活就是一場賽程，我們不該採取觀望的態度，應當齊心努力，一同拚上去。壯年班的訓練就是幫助我們，奔跑在正確的跑道上，並且有正確的方向。姊妹因身體狀況，同時需要照顧年邁的母親，因此她雖然多年有參加訓練的心志，卻遲遲沒有報名壯年班。

（淳惠）我是在學生時得救。當時召會有個絕對的帶領：要成為得勝者，成為得勝者最好的路就是參加全時間訓練。我是師範公費生，畢業後必須服務，無法參加訓練。參加訓練的羨慕一直在我心中。退休後，礙於各種因素，遲遲沒有勇氣報名壯年班訓練。直到去年我讀到李弟兄的信息：事奉主需要最高的標準，說到：『沒有一件有價值的事，能以未經訓練或天然的方式來完

成。』『我們需要年復一年在主裏往前，若停止往前，至終時間會將我們淘汰。』這大大鼓勵加強我參訓的意願，而且弟兄全力支持，並願意陪着我一同參加訓練。壯年班！我終於來了！

（振宇）陪同姊妹參加訓練，這是我對姊妹多年低肩背重、勞苦服事，由衷的感謝。在我們四個孩子尚年幼時，她肯出代價扶持我，參加主恢復的訓練，並且在召會中服事。當年我尚在一家外商公司工作，老闆見我肯為公司賣命，給我加薪升遷之際，主僕人的話題醒我們：在轉移時代的這件事上，神需要有自願奉獻的人。經過訓練，必在我們的一生中，產生美好的結果。我們夫婦經過禱告，我毅然決然離開優渥的職場，為要加入加略聖軍。歲月如梭，轉眼之間，二十多個年頭匆匆過去了，現在是我對姊妹多年默默的付出，一個絕佳感恩回饋的機會。

（淳惠）弟兄參加壯年班，原本是要當我的書僮，陪我讀書。可是每堂課我看他總是全神貫注，勤作筆記。當我返家尚在休息，弟兄已經坐在書桌前，複習功課並完成了作業。我驚嘆說：『嗨！同學，你動作怎麼那麼快？等等我呀！』我們一同切磋課堂的收穫時，弟兄總是神采奕奕、侃侃而談從教師所得的亮光與啟示。看見弟兄竭力操練，不斷往前，我也要緊緊跟隨。

（振宇）在個性上，我是雷厲風行，姊妹則是和風細雨，我們真有天壤之別。經過訓練，我學會停下自己，傾聽姊妹的心聲，並且設身處地，領會她的交通。姊妹也有很大的翻轉，一天清晨，約五點二十分，我無意間看見她，已經穿着整齊的訓練制服，邊跑邊專注看時間。原來那天，她負責整個中調住宿搖鈴的服事，好喚醒學員起床親近主。當我看見她奮力向前的神情，我在靈裏很受感動，不禁流下眼淚。

（淳惠）壯年班禱告的操練，幫助我的靈更明亮、更敏銳，更常有主的說話。台島展時，我明白這是一場屬靈的爭戰，一直保守自己在靈裏。途中，我請求鄰座的姊妹為我禱告，這使我從基督身體得着加力。會前我無心吃晚餐，屈膝禱告。我受感向主承認在一件事情上的虧欠，竟痛哭流涕！我求主赦免，主洗我比雪更白。接着在我們強的團體禱告中，我知基督已得勝，撒但要蒙羞！

（振宇）每週，我們開車前往壯年班的路上，姊妹在車上禱告唱詩。我從深處覺得，正載着一位得勝者，在通往新耶路撒冷的大道上。我們是夫妻，是活力伴，更是『得勝者訓練班』的同班同學，真是太有福了！

（淳惠）這一年因着我們夫婦參訓，全家蒙主眷顧。大女兒、女婿更投入當地的召會生活。兩個小外孫不僅有喜樂

的兒童排，還得意地告訴他們的同伴說：『我們的阿公阿嬤，有參加壯年班喔！』二女兒去年取得教師資格，隨即考上教職，現在穩定的參加聚會且樂意服事，也恢復了讀聖經享受主的生活。

（振宇）大兒子結婚多年，在我們受訓練期間，主恩待他，給他一個可愛的兒子。他有海外開展的心志，我們為他這樣強的心志，常有禱告。至於小兒子在職場與婚姻上，同享主的祝福。我的母親身體有些狀況，往日我經常需要前往台北，陪同她就醫。如今她康壯有活力，常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩！（淳惠）我的媽媽有嚴重的骨質疏鬆，在我們受訓期間曾經兩次嚴重的摔倒，主保守她平安無恙。我們實在經歷隱密的神祕密的照顧。

（一同）我們為着主，主就為着我們，使我們放膽往前！

（振宇）感謝神！壯年班的訓練，幫助我們在主的恢復裏，成為積極、進取並正確的人。

（一同）畢業後，我們願意繼續參加延伸訓練，在主恢復真理的追求上更認真，在神命定之路的實行上更竭力，攜手一共奔屬天賽程！

# 延伸訓練學員

畢業蒙恩見證







## 追求認識真理並被真理構成

延伸訓練/俞葉蘭英

大家好平安喜樂，我是來自台南市召會的俞葉蘭英姊妹。  
**提摩太前書二章4節：『祂願意萬人得救，並且完全認識真理。』**  
保羅勸勉我們，要對付召會的敗落與離棄神經綸不同的教訓，  
就必須完全認識真理，讓召會成為真理的柱石和根基。

在訓練以前，我追求書報時總是馬馬虎虎的讀過去。參訓後，不僅有共同追求書報的進度，還有一群清心愛主的姊妹，每天清晨六點三十分共同追求李常受文集。讀完之後彼此分享，真是享受。我是個癌症病患且有睡眠障礙，為了追求真理，我向主求恩典，使我能早睡早起。作息也逐漸從凌晨一、二點提早到晚上十一點就寢。藉着職事信息的幫助，加深我對真理的渴慕，使我能贖回光陰，與眾聖徒一同經歷並享受包羅萬有的基督。

為了操練主日申言，我週週寫三分鐘申言稿，不知不覺已經寫了將近一百篇的申言稿。每當翻閱我的申言簿，真是對主滿了感謝，這實在不是我能，乃是基督在我裏面作我的加力者。這樣的操練也激勵小區的弟兄姊妹，一同操練主日申言，有時申言的時間都不彀用了。

感謝主的恩典，使我能完成壯年班，甚至完成延伸訓練的課程。感謝延伸訓練的製作與成全。我願在結訓後，繼續與同伴們共同追求書報，被真理構成。也求主給我更多的年日，我願奉獻自己到海外短期開展，求主記念我的心願，感謝主！

## 因基督得滿足，豫備新婦，迎接主來

延伸訓練/汪劉正芸

弟兄姊妹平安我是來自加拿大素里召會的汪劉正芸姊妹。

**雅歌一章4節：『願你吸引我，我們就快跑跟隨你——』**

延伸訓練最使我蒙恩的就是早晨和姊妹們共同追求李常受文集，每一篇信息都使我得着新的亮光和啟示，並藉着姊妹們的分享交通，使我進入真理的實際。

返班時教師題醒我們，不是書報研討『報告』，而是分享我們在文集中所得的生命亮光和經歷。我不再像從前的追求，只是抓重點，雖珍賞贊同職事的話語，卻少有存留在裏面成為我的構成。如今藉着書寫心得報告，深深的進入段落信息，不住的與主有交通，反覆思想、咀嚼、吸收職事的話語，使我的心思得更新，更是在我的日常生活、行事，對家人的說話、態度，以及召會生活中，一再蒙主光照，是否討主的喜悅，有否活出主的生命和性情。

一天早上弟兄要教我使用手機，我卻想先和弟兄晨興。弟兄不願意，我就自己晨興，靈卻是下沉的。主在裏面問我『你喜樂嗎？』我想起在李常受文集裏說到『不能喜樂就是從十字架上下來』。我就向主悔改，對主說『主啊！我願調整我的心轉向你，使我能喜樂。』當我轉回靈裏，弟兄來和我一同晨興，阿利路亞！我們都活了！

感謝主！使我能參加延伸訓練。願繼續過訓練的生活，使我得着職事豐富的供應，享受包羅萬有的基督，被真理構成，並有實行的路，和眾聖徒一同過神人生活，好能成為豫備好的新婦，把主帶回來！『我的良人哪，願你快來，如羚羊或小牡鹿在香草山上。』





『弟兄們！我不是以為自己已經取得了，我只有一件事，  
就是忘記背後，努力面前的，向着標竿竭力追求，』

（腓立比書三章 13～14 節上）