

# 阿曼达诗集

庆祝
阿曼达的一生
并通过
她的诗篇
分享
她的信息

激励人心的诗篇，
在危机时刻给予人力量、
希望与信念

我们行事为人，是凭着信心，不是凭着眼见。

哥林多后书 5 章 7 节



*以下的诗篇阐述了阿曼达抗癌的心路历程。她用自己的语言解释了她与神的关系如何帮助她战胜困难，并且在非常艰苦的时刻保持感恩。阿曼达生前希望她的诗集能够出版，并能分发给众人，激励他人，告诉大家她如何从信仰中汲取力量，这就是阿曼达要带给您的信息。*

# 目录


**1 庆祝阿曼达的一生**

**5 小事**
阿曼达学会欣赏生活中的小事。

**7 被祝福的残缺**
通过试炼，阿曼达感受到神的同在，她的信念变得越来越坚定。

**8 意想不到的祝福**
阿曼达知道她的生活将不再一样，因为她已放下过去，拥抱上帝对未来的计划，定睛仰望主。

**9 更好的一天**
在治疗期间她写道：「...直到『更美好的那一天』不再单单只是意 念而已」。

**11 尽管非我所愿**
阿曼达在测试结果显示她的癌症复发后写下这首诗。

**12 祷告的耐心**
在这首诗中，阿曼达完全顺服于上帝对她生命的安排。

**13 袭捲**
阿曼达每天都抽空祈祷，拒绝让忧虑掌控她。

**14 不朽坏的承诺**
医生担心阿曼达的癌症可能已经复发；然而，亚伦·迪耶帕爱上了阿曼达并决定和她共谐连理。在 2003 年 11 月 15 日举行的美丽婚礼上，她成为了阿曼达·迪耶帕。

**15 剥尽衣衫**
婚后短短 3 个月，癌症复发的消息令阿曼达的信念被冲击动摇。凭着对主和亚伦的信念，她坚强而立。

**16 福杯满溢**
与癌症对抗了多年，阿曼达心力交瘁。她虚弱无力；但她相信、信任并等待有一天，神将让她福杯满溢。

**17 用心活**
在这首诗中，阿曼达是基督的属灵战士。她质疑为什么人们只图迎合一切却拒绝了神，在神形的心中虚洞里迷失。

## 18 恒久的顺服

神耐心等待阿曼达顺服于祂对她生命的安排。

## 19 绝望时刻

与癌症抗争了六年，阿曼达感到绝望和忧伤；但因神永恒的希望和应许而获得抚慰，明白今生的完结并非最终的关口。

## 20 那一刻的呼召

阿曼达感到感恩、被宠爱、充满和平安，等待主应许的诺言…准备迎接那一刻的呼召。

## 21 开启我的眼睛

阿曼达祈求上帝赐予她属灵的视力，开启她的眼睛，看清神对她生命的安排。

## 23 完满

阿曼达描写一种平静的完满感，因为她开始看到神对她生命的旨意，并努力按照祂的计划生活。

## 24 暂时的苦难

阿曼达在生活的暴风中遇见神，她的信念继续成长。

## 25 不灭的盼望

阿曼达知道治愈的可能越来越渺茫；她发誓，直到最终濒死一刻，仍要荣耀祂的名。

## 26 永远的负重

这一天，阿曼达心情低落，这首诗是在测试显示她的癌症仍在恶化后写下的。

## 27 拾起碎片

三天前，阿曼达的生活因癌症复发的消息而破碎。她试图拾起碎片，重新投入生活。阿曼达的家人读了这首诗后悲伤欲绝，于是写了以下三首鼓励的诗作回应。

## 28 放下碎片

劳拉写这首诗来安慰和支持姐姐阿曼达。

## 29 神

丽莎写这首诗来安慰阿曼达，让她知道，她希望阿曼达能活下来，但也知道天堂在等待着她。若丽莎必须 让 她走，她会放开手让她走，只是心情不会好受。

## 31 照计划实现

阿曼达的爸爸写这首诗安慰阿曼达，愿她相信上帝永恒的计划，不畏死亡。

## 32 在你掌握之中

阿曼达曾以为她会痊愈并能够继续她的生活，然后才明白，这只是个开始，一切在祂掌握之中。

## 33 且慢

阿曼达有强烈的求生意志，也有强烈的意愿顺服于神对她人生的旨意和安排；她知道上帝的爱和恩典是她的一切所需。

## 34 仍在等待

阿曼达仍在等待上帝的天使护送她进入天国。神应许她的祷告，她在写完这首诗的一个月后与世长辞。

## 35 姐妹之爱

这首诗说，爱过然后失去，总好过从未去爱。这张结婚照是阿曼达和她的双胞胎妹妹丽莎和劳拉的合照。

## 36 永不放弃

阿曼达在明尼苏达州罗切斯特的梅奥诊所接受治疗时出现并发症。她的爸爸写这首诗来振奋她的精神，让她能够坚强起来飞回加利福尼亚的家。

## 37 为生活所累，为天家而欢

阿曼达的爸爸写这首诗提醒她，今生并非结尾，我们需要专注于呼吸最后一丝气息之后的终点。

## 38 在看不见神的日子里理解癌症

阿曼达描写她因癌症而失去的一切（世俗观点）。

## 39 和神一起理解癌症

阿曼达描写她因癌症而获得的一切（永恒的观点）。

# 庆祝阿曼达的一生

## 这是阿曼达的父亲汤姆在她的追思会上 所 说的话。

在过去的几天里，我一直在努力斟酌字句来纪念阿曼达。我祈求上帝引导我，但 有 谁能为这一天做好准备？如何用短短几分钟来尽述一辈子的回忆？我可以向您诉说，阿曼达——我们的小女儿的种种事迹，从睡前故事到掉第一颗牙，从足球比赛到拼字比赛，从毕业到她的婚礼…我也可以和您分享她不屈不挠的信念。最终，我决定同时纪念这两方面。

阿曼达经常用诗来倾吐心事，将她的真情写在纸上。为了纪念阿曼达，我想先读出她的第一首诗，写于 16 岁，也是 她刚被诊断出患有癌症后不久 写的。这首诗名为《小事》。

你是否曾在夜里闭起眼睛
细细品嚐每一个梦境
凝视父亲的双眼
只为那一瞬闪现却永恒的亲情？

你是否曾恣意漫步于海滩
感受趾间沙粒的鬆软
回忆起所爱之人
连鼻头的皱纹都清晰可见？

你是否曾感到身体里的光源
突然间被点燃闪亮
细数自己掌里的纹线
每一条竟是如此细腻复杂？

你是否曾珍惜过
妈妈每晚轻掖被角时的温柔抚触?
感谢神赐的所有小事
从朋友从生活从美景中
可以看见？

我们在此庆祝我们的女儿阿曼达的一生。人们往往说，人生最悲哀莫过于白发人送黑发人。但是，经过 23 年的生活，阿曼达教懂我们，今天不是葬礼，而是庆祝；庆祝她的一生，更重要的是，庆祝她通过基督战胜死亡。

阿曼达于 1982 年 6 月 10 日，在离家几英里的新港滩 出生。那天，琳达和我都不知道自己即将开始什么样的旅程，也不知道我们的生活将永远改变。阿曼达是我们四个孩子中的老大，很快就成了「爸爸的小棉袄」。琳达有点嫉妒，但自从阿曼达可以坐进汽车座椅后，她就和我到处走。我们形影不离，她很快就跟我 一样 喜欢上了皮卡车和乡村音乐。

我永远都不会忘记，她每天早上听到车库门打开时都会从床上跳起来，然后跑到窗前，在我离家上班时向我挥手。她从未错过任何一天。我们亲密无间，每天我都迫不及待下班回家陪她。她是我的小马宝莉贝儿。我从未错过一次家长会、独奏会、颁奖典礼、足球赛或任何其他活动。我是一位「妈妈型的爸爸」，并为此感到自豪。她是我的「甜梅」，我是她的「酸桃」。

阿曼达的成长过程给我留下很多美好的回忆。但是，有一个日期将永远铭刻在我的脑海中。1998 年 11 月 10 日，阿曼达只有 16 岁，当天，我听到身为家长最不想听到的一句话：「您的女儿患上癌症」。

这个噩耗给我们全家带来打击，但阿曼达是一名斗士，更重要的是，她对上帝和耶稣基督有着令人敬佩的坚定信念；这是她从母亲那里得到的恩赐。我记得，在得知坏消息后带她回家，并与她讨论即将进行的治疗。阿曼达并不害怕，因为她知道「爸爸会解决一切问题」。

她和我晚上出去散步，她看着我说：「我很高兴自己这么年轻就得了癌症。」我被她的话惊呆了，她向我解释说：「癌症让我睁开眼睛，我现在可以目光清晰地过生活。我过去常常为 了 穿什么样的衣服或开什么样的车等琐事烦心。现在，这些事似乎都不那么重要了。我不想把生命中任何一分钟花在消极的想法上。大多数人甚至活了一把年纪还想不通，但我在 16 岁时就想通了，现在我能够以不同的方式过我 的 生活。」这是我的阿曼达。我们往往以为自己在带领孩子，但从那时起，阿曼达在带领我。

她所写的诗篇，展现了她在与癌症抗争的 7 年中不断成长，她的信仰不断受到考验，同时亦变得越来越坚定。阿曼达一直希望人们通过她的信仰来记住她；她从不视自己为受害者。她希望上帝以祂选择的任何方式使用她，即使这意味着要让她通过患病来向世人展示她如何从基督中汲取力量。

阿曼达告诉我，她不想做一名被动的基督徒。她每天阅读圣经，并通过书籍、祈祷和读经班来补充她的学习，以努力达到她对信仰的追求。

我想朗读她的一首诗，这首诗描述了她的真髓和信念。这是直接恳切的一首信仰诗；在这首诗中，阿曼达是基督的属灵战士。这首诗名为《用心活》。

你漫无目标地坐在这里等候
让生命从你身边溜走
你说我的神不是给你的
你能不能给我个充足的理由？

你告诉我说我的信念
是个小枴杖
你不会这样容易上当
你需要实在的证据和跡象

有人宣称没有神
其实他们每天都侍奉一位神
那神的化身就是他自己
总想事事都依他本人

你觉得空虚
内心苦恼难受
你沉溺于自怜自伤
被自私的虚荣操控

投入没有意义的事情
那些不能持久的东西
你拒绝交托自己的生命
因为你曾受伤的过去

你拒绝接受神
选择远离我相信的
你依靠自己强大的聪明才智
而我信靠的是喜乐的心

我的信念是强大的助力
你对自己的自信会成为绊脚石
你把生命建立在沙粒上
而永恒的岩石是我的根基

倚靠你自己的智力
你会在自私的灵魂中淹溺
只图迎合一切却拒绝了神
你在神形的虚洞里迷失

停止浪费宝贵时间
漫无目标且茫然
快逃离虚荣的禁錮
当神显现让你难以质疑的神迹那天来時
你才不会追悔莫及

阿曼达・迪耶帕，2004 年

很多人都会为阿曼达和她艰苦的一生感到唏嘘不已。我常常想，如果她没有生病，日子会是什么样子。但她珍惜自己的生命，充满了对上帝、家人、朋友和她深爱的丈夫亚伦的爱。我们不应以她在世的时间长短来衡量她生命的质量，而是应以她在这些岁月中取得的成就来衡量。我们都会想，到底我们的生活是否对任何人产生了影响。从这个角度来看，阿曼达过了充实的一生，取得了很大成就，并且比许多活到很大岁数的人对世界做出了更多改变。

从她第一次被确诊到去世的那一天，全凭上帝的恩赐，我们与阿曼达共度了七年的时光；为此，我将永远心怀感激。在这段时间里，我们度过了高中毕业典礼、18 岁和 21 岁生日、我陪她走过婚礼的红毯。这些都是我将永远珍藏的宝贵回忆。

阿曼达临终前说，如果她能帮助一个人归向上帝，那么过去七年的痛苦和磨难都是值得的。我可以告诉你，她让我归向上帝，让我想成为一个更好的人和一个更好的基督徒。这是她遗赠给我的珍宝，我将终此余生铭记于心。

阿曼达分享了她的临终遗愿：
- 在我的追悼会上，请播放《他们将如何记住我》一曲。
- 我不要您忘记我。
- 我希望我的诗集能够出版，并能免费分送给众人，激励他人，告诉大家我如何从信仰中汲取力量。
- 我要感谢多年来帮助过我和我的家人的每一个人。我想让他们知道，我将永远感激他们的支持。
- 我希望我的家人和朋友像我一样接受基督，让我能够在天堂与他们团聚。

我能想像，上帝在天堂拥抱阿曼达并对她说：「很好，我忠心的好仆人。」

我想念妳，阿曼达。
在我心里，我永远爱妳。
爸爸



# 小事

你是否曾在夜里闭起眼睛
细细品嚐每一个梦境
凝视父亲的双眼
只为那一瞬闪现却永恆的亲情？

你是否曾恣意漫步于海滩
感受趾间沙粒的鬆软
回忆起所爱之人
连鼻头的皱纹都清晰可见？

你是否曾感到身体里的光源
突然间被点燃闪亮
细数自己掌里的纹线
每一条竟是如此细腻复杂？

你是否曾珍惜过
妈妈每晚轻掖被角时的温柔抚
触?
感谢神赐的所有小事
从朋友从生活从美景中
可以看见？

阿曼达・特韦尔曼，1999





耶稣说：「让小孩子到我这里来，不要禁止他们，因为在天国的正是这样的人。」
**马太福音 19 章 14 节**

# 被祝福的殘缺

舒适生活里
我每天过去
理所当然
唯我是从

主呀我的生活曾平庸无奇
原处呆立
路径上迷惘奔波
无视你完美旨意

黑暗冰冷那天
一切分崩离析
主呀我止不住泪水
别让一切都被夺去

每天我都等待你
问题縈绕我心底
主请赐我答案
天呀我眼被蒙蔽

在我最黑暗的时刻
我身侧仍有主气息
孩子我正呼召你
但主我耳被蒙蔽

我缓缓地沉去
泪如泉涌的夜里
主请给我气力
你是否听见我哭泣

终于祂将我高举
让尘土自我背後散去
给我的希冀希冀
捡拾我遗失信心

主呀太痛太难
一切让我想逃去
但祂让我依偎
浇我力量撑下去

主我跪求
你呢喃我名
你已给我新生命
我将不同往昔

你点燃我心
恩典救赎我命
主你爱如潮水
神! 我终于得见你面容！

阿曼达・特韦尔曼，2002年六月



耶和华啊，你已经鉴察我，认识我。
**诗篇 139 章 1 节**

# 意想不到的祝福

面对我的造物主
我眼睁得大大的
新生命已成奇特
旧我死了又如何

知道我将如何感受
我心怀挣扎忐忑
缓步向前踏去
屏息时刻
禁不住一瞥身后过去 种种

众目睽睽
我如何选择
我抛弃旧我心有难捨
当主荣光照射
我已被高举成新者

新我强壮愉悦自得
超乎想像
我决定不再回首
至少我试着

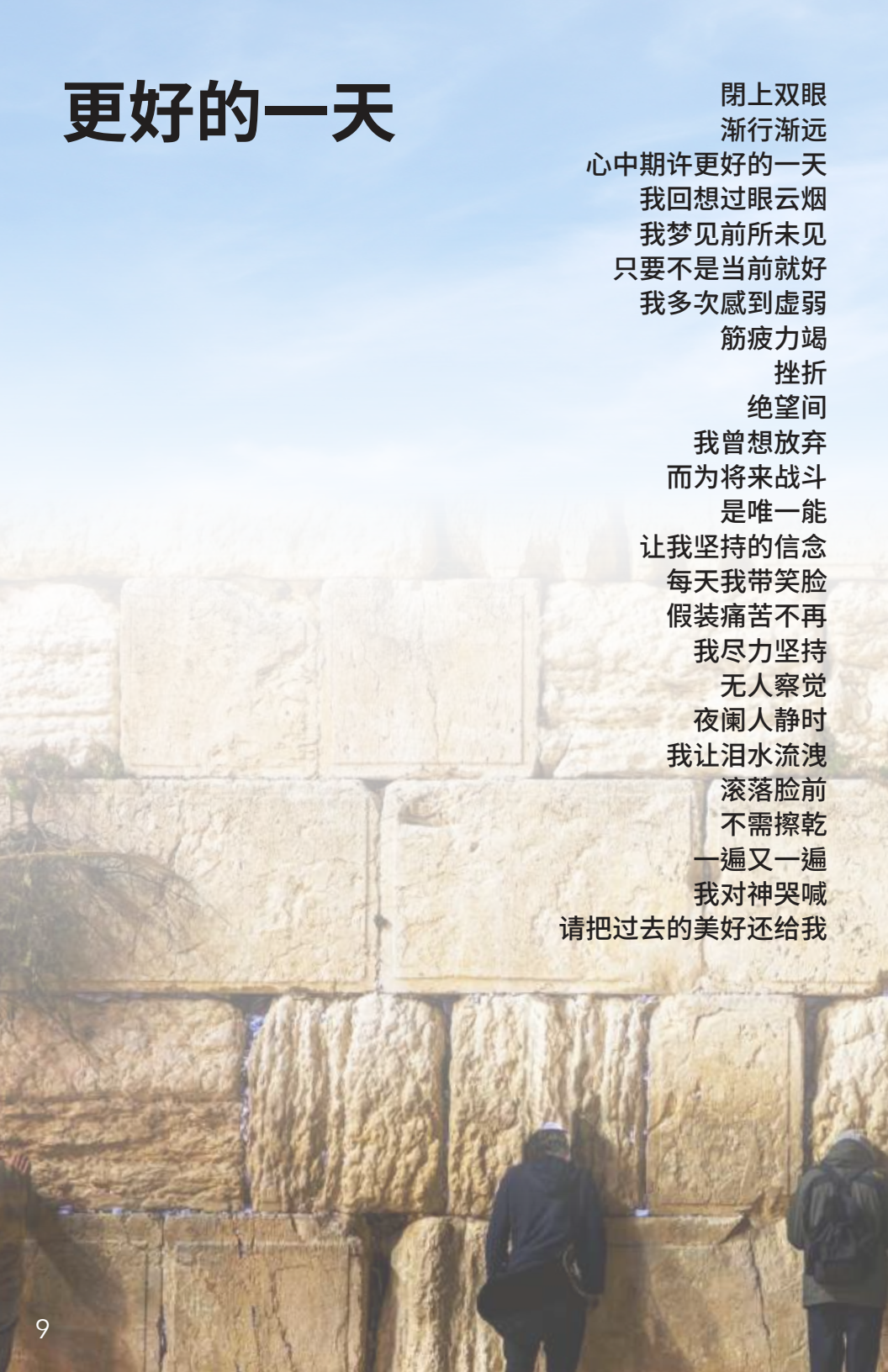
有时我怀念往日
童稚天真失色
主更新我以安定性格
过去失去的很值得

当我深陷沼泽
意图做次等选择
我转身张眼
仰望我唯一在意者

阿曼达・特韦尔曼，2002/11/29

# 更好的一天

閉上双眼
渐行渐远
心中期许更好的一天
我回想过眼云烟
我梦见前所未见
只要不是当前就好
我多次感到虚弱
筋疲力竭
挫折
绝望间
我曾想放弃
而为将来战斗
是唯一能
让我坚持的信念
每天我带笑脸
假装痛苦不再
我尽力坚持
无人察觉
夜阑人静时
我让泪水流洩
滚落脸前
不需擦乾
一遍又一遍
我对神哭喊
请把过去的美好还给我



每个人都想帮我
试图拉拔我的手
但没有人真的了解
这是什么感受...
我的头髮一直掉落
觉得自己好丑
我的身体早已不属于我
对未来一点办法也没有
我觉得好软弱
根本不觉得自己活著
我的心好痛好痛
眼睛再也哭不出泪来
我恨这一切所有
我恨这病魔
给我的伤害
给我家人的伤害
给我心灵伴侣的伤害
给我朋友的伤害
主啊请你快让这一切结束
请你让这一切消失
主啊，给 我力量
求你在我左右
直到「更美好的那一天」
不再单单只是意念而已



阿曼达・特韦尔曼
2002/12/29

# 尽管非我所愿

我每晚跪求
反覆祷告
只求一个答案
等待难以承担

终于答案出现
清晰无以强辩
主呀这并非我所求
我先是感到恐惧

接著悲哀
泪水潸然
主呀你的计画究竟是什么
我曾确信你会拯救我

这时祂轻声向我低语
揭晓祂完好意念
我的软弱彰显他的强壮
我呆立惊嘆

我每朝醒來
笑容满面
明天未知间
祂的慈爱已供我信心满怀

我信念将不失散
如祂教我坚持忍耐
考验间却喜乐充满
期待荣耀那天
祂将擦去我泪水

阿曼达・特韦尔曼，2003/1/16

我的恩典够你用的，因为我的能力是在
人的软弱上显得完全。
**哥林多后书 12 章 9 节**

# 祷告的耐心

疲惫，并完全的碎裂
刚经历一场风暴
我挣扎地维持继续祷告的耐心
我的信念早疲惫不堪

我努力要自己振作起来
终点线是否又被挪远？
我眼睛望向无声的天国，充满疑惑
但我的嘴巴却不停止地祷告

祂用祂的美意塑造了我
我的信心更加被淬鍊
忽然在乌云的周边
我看见背后阳光
即将出现

我不再害怕未来
还有我控制不了的一切
我专注于永恆
以及我灵魂的景况



然后…
很久以前祈求的一件事
一个很想要的答案出现
我肃然起敬哑口无言
沐浴在神的荣光之中

我心中充满感激
没有畏惧
望著天国我睜眼
震惊到双膝下跪，因为我发现
神已小心翼翼却又美妙地将我创造出来

我忽然彻底明白什么叫「活著是种恩赐」
我仍在等待揭晓神对我的安排
这股甜蜜的期待，让我的脸上生出一抹微笑

阿曼达・特韦尔曼，2003/9/1



# 袭捲



每天起床，
你被袭捲入一阵仓惶。
你真的充满感恩?
你有时间祷告吗?

被迎面而来的考验吞没
你感到惊慌。
然而忧虑并不能将你掌控，
只要你有信心祈祷。

你满脑思索将来，
忘记体会已来的当下。
过去已经过去，你已经被赦免。
停下来吧!
深呼吸，然后祷告。

你静静地作工
等待那时候到来
「很好，我忠心的好僕人」，
这，就是神会给你的讚美。

阿曼达・特韦尔曼
2003/9/18

# 不朽坏的承诺

阿曼达・迪耶帕，2003

当一切顺利
过著美好一天的时候
讚美主是多么容易
我欢欣祷告

慢慢地，我遗忘了主
「这些事情我可以自己来！」
空虚感悄悄潜入
我开始感到孤单

你一直叩我的门
但是我的心却不让你进来
因为压力和自私的罪
令我分心

我的懒惰和固执
让我无法承认我的软弱
所以我漫无目的地在黑暗里游走
忘记找寻祢才是首要目标

我背著自己的包袱，多么的沉重
因此我被压垮了，跌倒了
很不幸的，唯有摔到脸著地
我才学会谦卑

生命有时像一条崎岖难行的路
当我经历很糟的一天
我应该对神生气
责怪神把困难加注在我身上吗?

这时我想到神的承诺
神为著那永恆，一直谨守
祂说祂永远不会遗弃我
却没答应永远不会让我跌倒

祂会带我穿过火焰
赐我面对考验的力量
靠我自己，我寸步难行
靠基督，我可以步行千里

当万事每况愈下
必须面对最黑暗的日子时
慈爱信实的神，扶持著我
祂配得我永不止息的讚美!



# 剥尽衣衫

死寂停留在我的跑道上
我的心完全碎了
生活曾经彷佛完美无缺
直到希望破灭

无助地离开
我的信念被冲击动摇
冰封在恐惧与惶惑中
感觉被剥尽了衣衫，不再受眷顾

在心灵深处我知道真理
祂的爱永远常在
然而仍有一丝失望哭喊搅扰我心
因为生活实在有欠公允

我拼搏著为人树立榜样
跌倒在远离标线的地方
我僕倒在地，充满绝望
彷佛被遗弃在黑暗中

可是一缕信念的光辉
无声地渗入我的意念
过往的困苦使它成长
逾发坚实精鍊

我虽身无寸缕
信念，我手中唯一所持
喜乐!不需任何其它
跑完全程，坚强依祂而立

阿曼达・迪耶帕，2004/2/26



# 福杯满溢

对这辈子已经厌倦
主呀让我放弃
把痛苦挪去
把我的生命倒尽

我灵魂深处的愤怒
始终被压抑著
不被允许哭泣
强忍住洪流般的泪水

人性软弱战胜了我
我被情绪蒙蔽
生命是狂暴的海
将我淹没在未知里

我的脸，带著假笑的面具
背叛了底下真正的表情
我的心因为失望而破碎
打著一场我赢不了的战役

救我，我唯一的希望
今天昨天明天都一样
别让我里头的光
被悲伤的巨浪打伤

我仅存的意念那么易碎
我的勇气全都用尽
但我相信我信任我等待
因为有一天
祂将让我福杯满溢



阿曼达・迪耶帕
2004/3/3

# 用心活

阿曼达・迪耶帕 2004/3/24

你漫无目标地坐在这里等候
让生命从你身边溜走
你说我的神不是给你的
你能不能给我个充足的理由?

你告诉我说我的信念
是个小枴杖
你不会这样容易上当
你需要实在的证据和跡象

有人宣称没有神
其实他们每天都侍奉一位神
那神的化身就是他自己
总想事事都依他本人

你觉得空虚
内心苦恼难受
你沉溺于自怜自伤
被自私的虚荣操控

投入没有意义的事情
那些不能持久的东西
你拒绝交託自己的生命
因为你曾受伤的过去

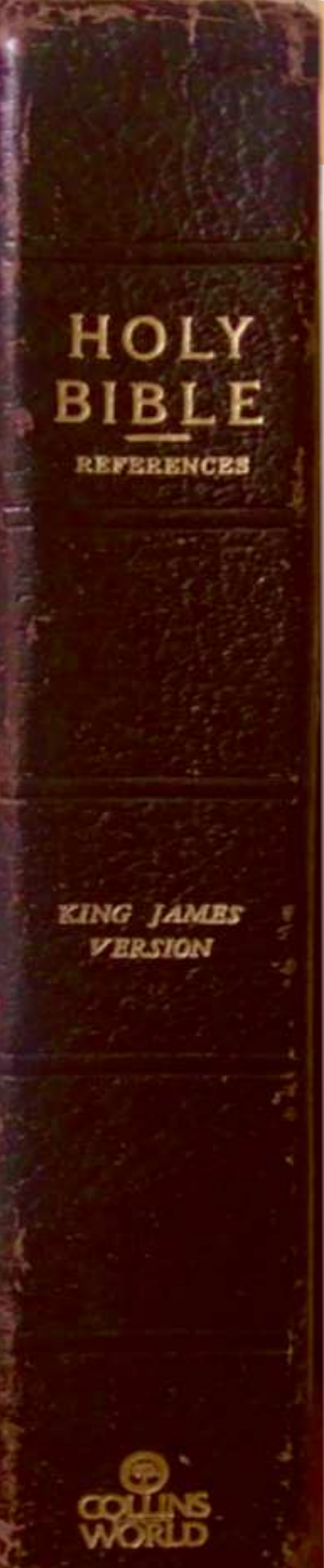


你拒绝接受神
选择远离我相信的
你依靠自己强大的聪明才智
而我信靠的是喜乐的心

我的信念是强大的助力
你对自己的自信会成为绊脚石
你把生命建立在沙粒上
而永恆的岩石是我的根基

倚靠你自己的智力
你会在自私的灵魂中淹溺
只图迎合一切却拒绝了神
你在神形的虚洞里迷失

停止浪费宝贵时间
漫无目标且茫然
快逃离虚荣的禁錮
当神显现讓你难以质疑的神迹那天来時
你才不会追悔莫及




# 恆久的順服

很久，很久以前
我的生命确实曾被降服
知道自己的缺点
清清楚楚我记得

託祂完全掌权
确信祂的看护
信靠祂的力量
没有不能扛的包袱

但我不知怎么的渐行渐远
离开了祂宝贵的视线
把曾经交出的又索回来
背上了包袱不再轻装作战

陷入无尽的循环
这样的人生如此含糊复雜
我不断的软弱，不完美
只给自己留下沮丧与厌烦

然而主依然慈爱等待
耐心没有责怪我的徘徊
祂不断让我确信
我绝不是个无药可救的小孩

阿曼达・迪耶帕，2004/6/16

# 绝望时刻

审视内心会怎样?
我感到无望充满忧伤
环视周围会怎样?
我低落
明天甚至不敢去想

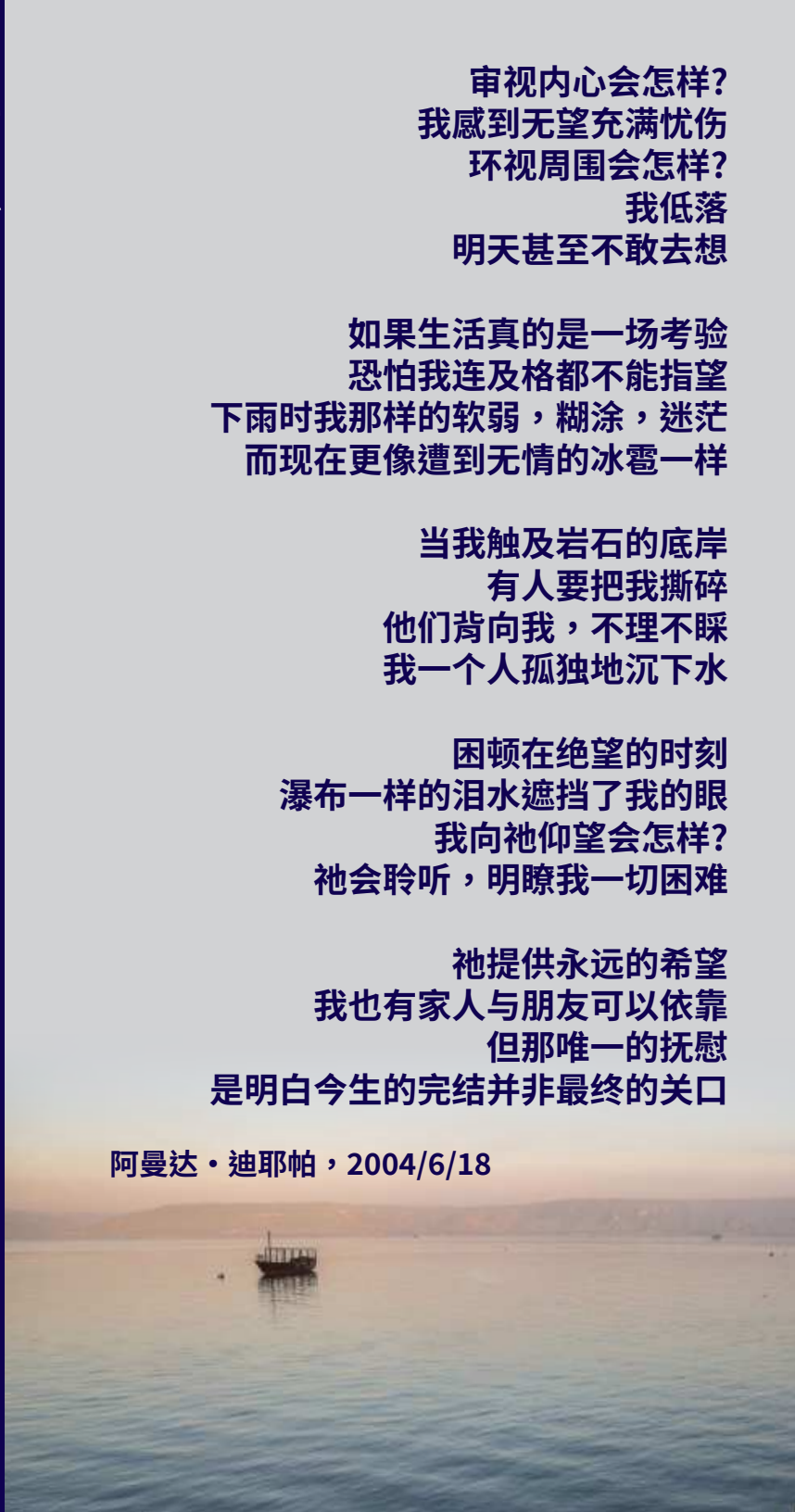
如果生活真的是一场考验
恐怕我连及格都不能指望
下雨时我那样的软弱，糊涂，迷茫
而现在更像遭到无情的冰雹一样

当我触及岩石的底岸
有人要把我撕碎
他们背向我，不理不睬
我一个人孤独地沉下水

困顿在绝望的时刻
瀑布一样的泪水遮挡了我的眼
我向祂仰望会怎样?
祂会聆听，明瞭我一切困难

祂提供永远的希望
我也有家人与朋友可以依靠
但那唯一的抚慰
是明白今生的完结并非最终的关口

阿曼达・迪耶帕，2004/6/18



# 那一刻的呼召

如此感恩、感恩、感恩
为那满溢的祝福
祂的爱我感受我清晰
尽管我不配得其一

如此被宠爱、宠爱、宠爱
如他的星辰，我闪耀
祂望著我，微笑，对我宣告
孩子，你属于我!

如此被充满、充满、充满!
因祂的喜乐与圣灵
我见识祂完美的荣光
急著反射映照

如此平安，平安，平安!
知晓祂在掌管
生活在祂精緻的计画里
我灵魂有祂设计得以圆满

我在等待、等待、等待
为了主应许的诺言
希望驱动著我
准备迎接那一刻的呼召




阿曼达・迪耶帕，2004/7/14

# 开启我的眼睛

被泪水蒙蔽了双眼
被恐惧蒙蔽了双眼
无路可逃
被困笼中
喘不过气
无力喊叫

我的心灵
精疲力竭
信念已尽
一遍一遍
失声痛哭
「请拿走我的苦杯」

时光荏苒
日子飞逝
世异时移，唯我静止不动
把我从笼里释放
请消除我的痛苦
开启的我眼睛看清祢深奥的旨意

我摔倒了
又爬起来
再次被击倒
我失去斗志
我失去理智
真的有取胜之道？
信任消退
希望减弱
尽管我抱紧信念

祢为何疏远
祢为何沉默
这是我最需要祢的时候？

祢创造了这个灵魂
祢为它注入了生命
因此我质疑
我沮丧愤怒
忧心忡忡
还有别的办法吗？

火热的心
不移信念
曾触动我心深处
现在我只剩下
空虚
无处可藏

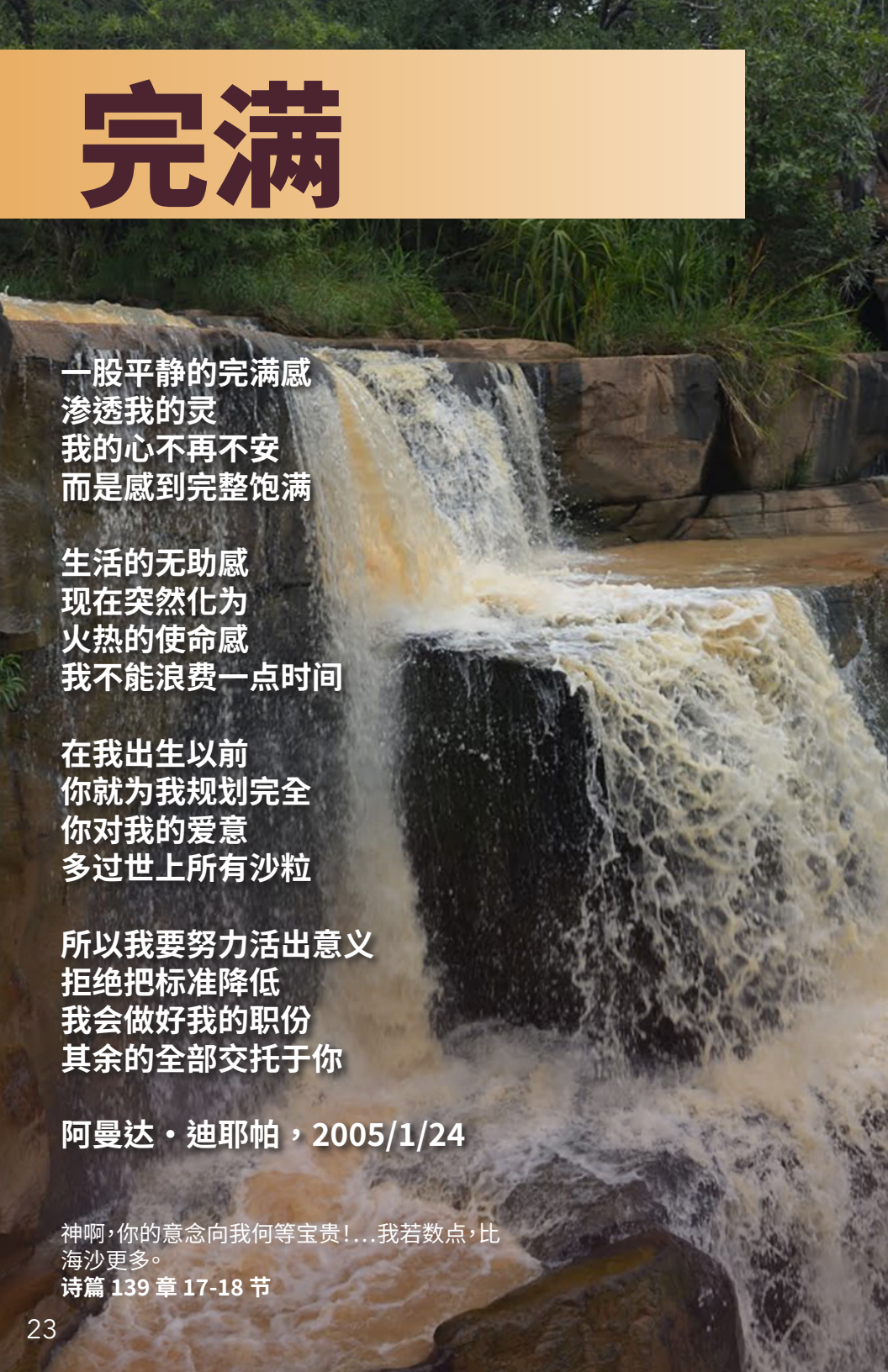
拿走它
拿走它
求祢聆听我的呼喊
无论祢
有何旨意---
求祢开启我的眼睛。

阿曼达•迪耶帕
2004 年 12 月 27 日



耶稣说：「我为审判到这世上来，
叫不能看见的可以看见...」
**约翰福音 9 章 39 节**

# 完满



一股平静的完满感
渗透我的灵
我的心不再不安
而是感到完整饱满

生活的无助感
现在突然化为
火热的使命感
我不能浪费一点时间

在我出生以前
你就为我规划完全
你对我的爱意
多过世上所有沙粒

所以我要努力活出意义
拒绝把标准降低
我会做好我的职份
其余的全部交托于你

阿曼达・迪耶帕，2005/1/24

神啊，你的意念向我何等宝贵！...我若数点，比海沙更多。
**诗篇 139 章 17-18 节**

# 暂时的苦难



试炼接著试炼
四面八方的攻陷
我静静地面对
下一个生命的考验

一日接著一日
我试著努力争战
去面对这暂时苦难
不去问它为何而来

一季接著一季
我经历著悲喜
无论成功或是失败
都能加增我的信心

一次接著一次
当我在暴风中遇见你
我降温的信心
就会被点燃兴起

胜利接著胜利
我把荣耀都归给你
我的一切所需
你都明白且不断供应

阿曼达・迪耶帕，2005/2/2

# 不灭的盼望



恐惧到无法呼吸
听不见自己的心跳
眼睁睁看著我的梦想
幻灭，成碎片

这一场硬战
年复一年的重现
我最怕的，是面对现实
我能做的，是不住落泪

我依然坚信基督
然而软弱也难以隐藏
一切都由祂掌管
我什么也不能做

但每当我软弱时
信心就会马上来临
我知道是祂的手托住我
那里是我常在居所

当一切都被带走
當我面对死亡这肯定的结局时
我依然会说神真美好
哪怕用我最后一丝气息宣告

我的生命短暂而逝
我的盼望永不消失
无论发生什么事
我永远不会忘记
我荣耀的是祂的名

阿曼达・迪耶帕，2005/2/7

# 永远的负重

神啊！求你教导我
我不敢问你为什么
主，为什么有这么多的苦痛
多到使我痛哭？

我的脸爬满泪痕
我得努力张口才能吸进一点空气
我觉得被困住
永远都得背负这重担
这是超乎常人所能承受的啊！

虽然我用尽每分力气
去记住你会在那里
但我仍就屈服于压力
在绝望面前投降放弃

我的头脑告诉我「要冷静」
但我的心却在呐喊
它对于折磨感到疲惫
还说我永远不可能会赢

忧愁与我太亲近
希望总是太遥远
这一生让我不胜重负
我连祷告都畏惧



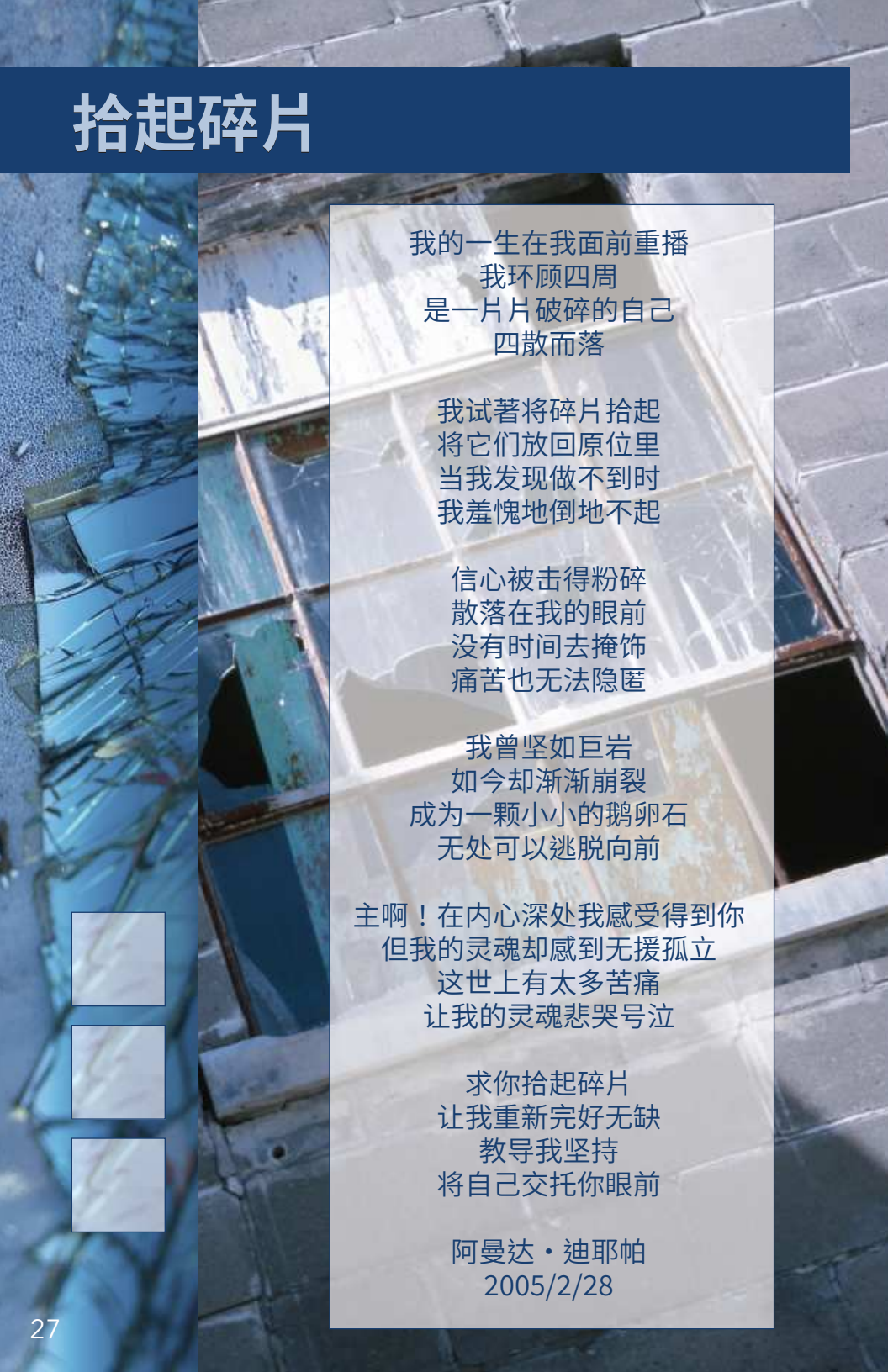
我知道神对我有一个计划
我却没有勇气活出它
我想要逃离
降服于我的怀疑

神啊！请帮助我相信
我害怕让你失望
我羞于盘算放弃
所以我只能静静地
沉没在这负重里

阿曼达・迪耶帕
2005/2/25

你要把你的重担卸给耶和华，祂必抚养你。**诗篇 55 章 22 节**

# 拾起碎片



我的一生在我面前重播
我环顾四周
是一片片破碎的自己
四散而落

我试著将碎片拾起
将它们放回原位里
当我发现做不到时
我羞愧地倒地不起

信心被击得粉碎
散落在我的眼前
没有时间去掩饰
痛苦也无法隐匿

我曾坚如巨岩
如今却渐渐崩裂
成为一颗小小的鹅卵石
无处可以逃脱向前

主啊！在内心深处我感受得到你
但我的灵魂却感到无援孤立
这世上有太多苦痛
让我的灵魂悲哭号泣

求你拾起碎片
让我重新完好无缺
教导我坚持
将自己交托你眼前

阿曼达・迪耶帕
2005/2/28

给阿曼达的诗
来自妹妹，劳拉



# 放下碎片

当妳的一生在面前重播
无须环顾四周
只要有全能神的眷顾
妳可以在这个家得到安抚

放下碎片
不用将它们放回原位
只要拿起电话就会知道我永远在那头
和妳一起面对

我才是要感到羞愧的那一位
因我发现我能做的少之又少
但我知道你的信念如此丰盛
你带领著全家一起面对

你的成就让我无比骄傲
你是何等坚强
如果你认为自己如鹅卵石般的小
那我不是更为渺小？

我只是你面前的一颗小沙粒
但我仍愿意在妳低落时陪伴妳
阿曼达，请不要感到孤单无依
我知道身为妹妹我还不够好
但我要你知道我爱你又深又长
如果我能像你一样坚强
我会成为一个更好的支援者和基督徒，我一定会的!

劳拉・特韦尔曼，2005/2/28



# 神

我完全无法呼吸
我吸气屏住泪滴
不想再欺骗自己
多久能向泪反击？

生活在逐渐脱线
鬆弛如抽丝剥茧
速度愈来愈急迫
我开始衣不蔽体

我一直在寻求答案
但它变得愈来愈难
很快很快很快很快
忧愁就会将我充满

我的感恩之心不再
我是否一直在哀嘆
但不到一个月以前
我还觉得事事如愿

变化来得如此快速
生命将会走向何处
我感觉要失去道路
不喜欢未知的感触

撒旦在熟练地缝补
在我生命绣上牠的痕
缝上未知和怀疑一身
感觉要输掉生命竞争

我完全掌控不住
我努力争战保持住
请快救救我主耶稣
所有事都如此错误

课题难度几近极致
失望持续袭捲而至
我的耐心已经消失
小事都会让我丧志

迷失在十字路口
到底要何去何从
我困在原地不动
害怕怎么选都错

重担落肩上
负重太难扛
我深陷流沙
神祢在吗？

给你我的负重
求神全部带走
我实在太软弱
担心我会跌落

听说只要我们向你求
你一定可以全部接收
这任务真的好重好重
超出我所能理解领受

好的，全交给你...
闭上眼睛但仍怀疑
祷告真有到你那里？
生命真是没有道理

我想把我的忧愁奉上
还能多做什么吗？
我所做的必有缺乏
神你教导我吧...

「隧道终点的光去了哪里？」
是我眼瞎
「如果我向你求，
你会帮我找到光吗？」

挫折应不算什么
我说不清这感受
它燃烧里面的我
是持续痛苦的源头

我想是因为我的心
破碎次数已数不清
我只能效仿我姐姐
试图釐清于平仄之间

可以感到家人
渴求平静降临
大家日日奋战
只为让痛苦变淡

嘆息声开始四起
言语中尽是丧气
挫折感一言难尽
只能跌坐主跟前

主啊！我们相信你
你必有你的大计
我们但求有答案
所忍之痛亦无憾

为何是我们？
为何是现在？
还有什么我们没学好？

# 永不否认上帝 - 仅求上帝解疑

我知道答案在等待
天堂已经预备存在
我们可以不再争战
单纯之信能够依赖

依靠信念
实在困难
帮我坚强
定睛仰望

这信念小如种子
我早已所剩无几
这是主全部所需
我愿意全部给你

我想要献上更多
有时我会如此做
紧握拳头谨慎奉上
却又从指间滑落

我曾向你呼唤
倾吐心中重担
为何仍在夜晚
独自暗中哭喊

我不停地思索
心灵与我辩驳
逻辑和我战斗
我对神起疑惑

我挣扎地寻找原因
为何事情不如我意
为何你做这些事情
要我们往火圈跳去?

你有一个美好计划
为了我们全部大家
我知你已听到我话
因你总是向我回答

我选择装聋作哑
至少现在还装傻
你发的牌已来到
我却不敢掀开瞧

你知道，我有件
秘密的心愿
希望我姐姐
永远别终结

我自私地希望
我偷偷地祷告
你对她今生的计画
句点别在今天划下

希望神要她在世上
岁岁月月年年漫长
先别把她带去天堂
我需要她在这地方

我害怕我要如何面对
如果你说她通过考验
你将她带离我们身边
且说这就是你的意念

那是我常思索的事
在我内心深处啃蚀
在我特别软弱之时
那会令我分崩离支

在我灵魂最深的里面
有比自私更沉的心愿
虽我看到失去的恐惧
却也看见我的举棋不定

如果不去看我自私想法
虽然希望她能停留在家
我更希望神接她回天家
因为她可从此了无牵掛

不再有苦痛和折磨
神定会领她得安息
她会得到新的身体
这是她存在的意义

世界非我应处之地
我将与神欢喜相聚
如她有机会美梦成真
我怎能阻挡她的灵魂

我们生来就为更好
天堂正是我们需要
所以她若必须要走
我会放开手让她走
只是心情不会好受

丽莎・特韦尔曼
2005/2/28

# 照计划实现

爸爸，2005/2/28





一个没有痛的生活
一个没有皱纹或污渍的身躯
是什么样子？



毛毛虫是怎么知道
从蛹蜕变成 蝴蝶
能漫天飞舞？



上帝有一个计划
但恐惧使我眼盲
让我看不见美丽和荣耀
以及新生的神圣

愿用我属世的身体
和祂手中所造的交换
它在等候我的到来
照著计划实现

所以为何我要恐惧
而且哭泣伤悲？
莫非不相信神是真实
不信生命只是个试炼？

我祷告我也挣扎
但我从未停止成长
靠近你，主
还有你温暖的荣光

我既紧张又期待
看见天堂里为我准备
一个完美的永恆身躯
还有更多的美好难以表陈

相信的人
找到内心真正的平静
战胜所有的恐惧
不畏死亡与疾病

有一天我们都会离世
男女老少无一倖免
所以请明智地过活
照祂的计划实现

# 在你掌握之中

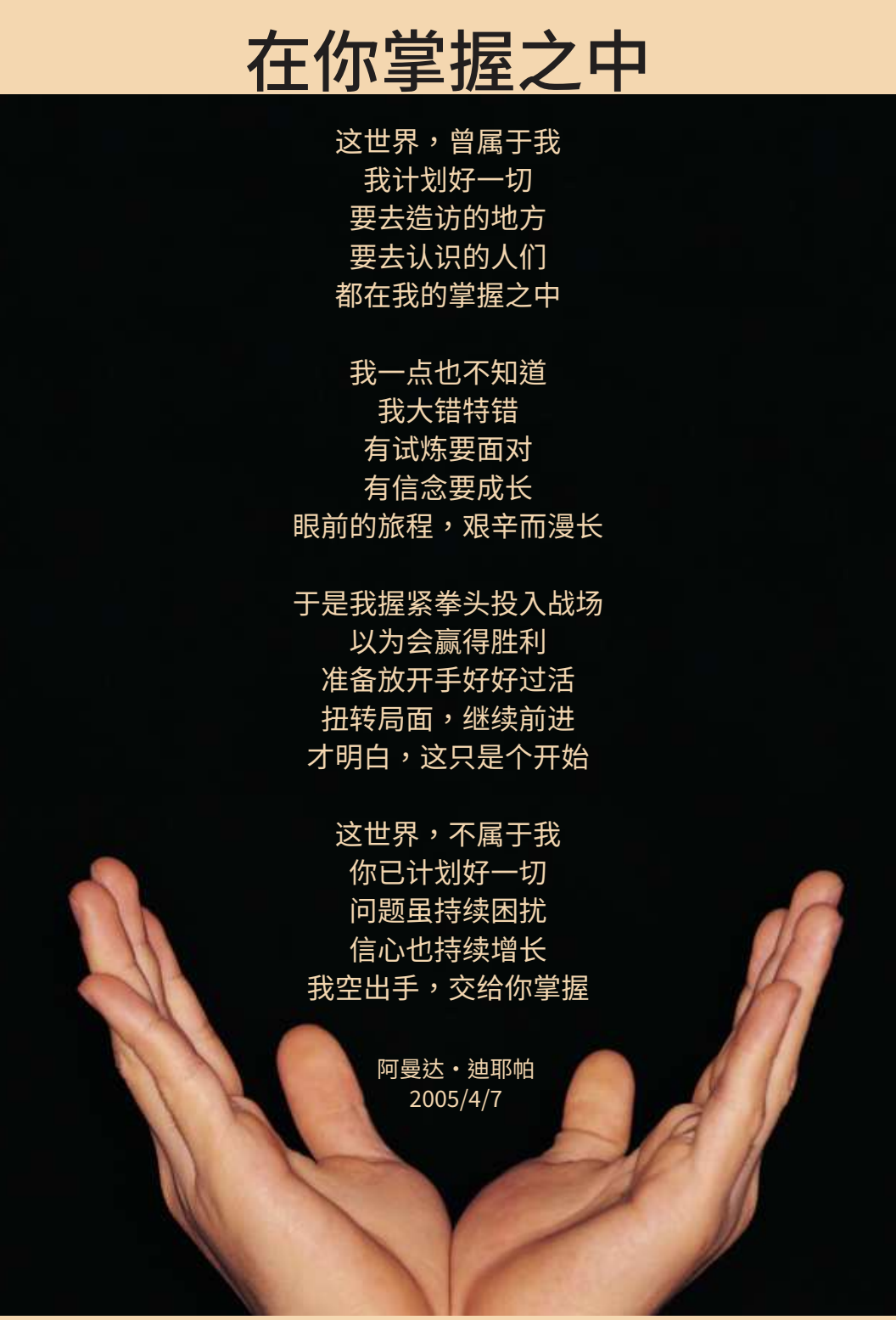
这世界，曾属于我
我计划好一切
要去造访的地方
要去认识的人们
都在我的掌握之中

我一点也不知道
我大错特错
有试炼要面对
有信念要成长
眼前的旅程，艰辛而漫长

于是我握紧拳头投入战场
以为会赢得胜利
准备放开手好好过活
扭转局面，继续前进
才明白，这只是个开始

这世界，不属于我
你已计划好一切
问题虽持续困扰
信心也持续增长
我空出手，交给你掌握

阿曼达・迪耶帕
2005/4/7



# 且慢

我不怀疑祢掌控万物
然而求生意志
燃点着我的
灵魂
比火光更明亮
灿烂燃烧
拒绝熄灭

祢的旨意即将成就 - 但请且慢
我有太多梦想，太多遗憾
我并非故意浪费
每个宝贵的日子
一意孤行
迷途难返

现在时间流逝
不惜一切治病
苦苦恳求
能够痊愈
不时畏惧
命已注定

请不要带走我，至少且慢
我获太多恩赐，我的未来已定
青春呐喊
我心如火...

且慢---
祢的爱是我的一切所需。

阿曼达•迪耶帕
2005 年 4 月 20 日



# 仍在等待

为何，主啊，为何?
我苦战连连
虽砥砺前行
却荆棘满途

何处，主啊，何处
我可何处藏身
躲避肉体上
的这一根刺?

何时，主啊，何时
噩梦才结束?
望你派遣天使
唯恐遥遥无期

何苦，主啊，何苦
你让我饱受折磨
我凭着信念呼求
而你却沉默无言?

当你看似无影无踪
我该向谁求助?
当你好像漠不关心
我又何去何从?

我仍在等待天使
但怀疑逐渐侵蚀
一颗曾热切期盼
那一天来临的心

阿曼达•迪耶帕
2005年6月13日





# 姐妹之爱

爱过然后失去，是否真的好过从未去爱？
当知道她只有渺小生机，是否还有付出的勇气？
别太亲近是否能更容易，保护我脆弱的心？
以至于当她真的离去，我的心才不至破碎支离？
我已经太过伤心，因为我早已与她如此亲密
如果看她生病已如此痛心，那她离去时又会是何种情景？
姐姐初病时我只想逃离，因为我害怕靠得太近
以为这样能少服悲伤毒剂，可以拯救软弱自己
有人忠告若不把握认识契机，将来一定后悔莫及
当她在世要好好爱她，分分秒秒都要珍惜
我将告诫谨记于心，因为他们都曾失去至亲
我爱姐姐用尽全心，爱之深切无法言諭
所以每夜入睡之际，我祷告她能看到隔日天明
希望神为她预备更多光阴，让我能与痛苦远离
每当看她受苦艰辛，我时常对自己的决定感到怀疑
无条件去爱实在困难且需要勇气
所以回头看我做的决定，不后悔冒险投入真心
如果没有用爱与她相亲相依，我的心更会撕裂无比
如果我不曾爱她到付出全部真心
我无法想像不曾瞭解她会是多大不幸

丽莎・特韦尔曼，2005/6/19

# 永不放弃



你必须永不放弃
坚持活下去的勇气
有那么多人需要你
你有那么多要给予

我知道生活艰辛
尤其在消沉的日子里
当你负荷沉重至极
谁都难以承受打击

现在就要向主定睛
祂会和你站在一起
祈求神说过的话语
可以昌茂充盈你心

你早已见识过战场
也面对过你的恐慌
过去每日小步奋战
不也挣了生命延长

所以要把盔甲披戴
拾起你的宝剑前来
对于那些负面思考
不可以再多做承担

我会和你一起踏出
在征途上的每一步
当日子被我们征服
一起来为胜利庆祝

爸爸，2005/6/20





# 为生活所累，为天家而欢

你问生活是什么
为什么我们会在这里
愤怒中我们大叫大嚷
我们的目标不够清晰

有人说这是一段旅程
时间到了就有答案
有人争论那是为了终点
天堂地狱届时可见

生活难免不顺
处处可见坏事错误
你是放弃我主基督
或是坚守正确的路

没有人能轻易做到
甘心容忍，无视邪恶
努力去谦卑温顺，
过这样的生活

嫉妒和慾望
勾起了我们的物慾
想要得到别人所有
是撒旦的詭計之一

所以当你为生活所累
担心这是试炼
请你永远倚靠信仰
其余则不必掛念

爸爸，2005/6/23

# 在看不见神的日子里理解癌症

神啊! 为什麽会这样? 我动弹不得且呼吸窘迫。我的心满怀悲痛，感到被扭曲、挤压、四分五裂。我看不见，泪水不断遮挡我的眼睛，我试图眨眼把泪擦乾，我努力坚强起来。但，神啊! 在内心深处，我正在崩溃; 在我里面，我正支离破碎。我的一生在我眼前闪过, 疑惑淹没了我。神哪! 我做不到，我无法继续。

我的生活呢? 我花了三年时间刚留回了头发，请不要将它夺走。我的计划呢? 我想回到圣地牙哥，我想和其他人一样去上学，我应该要在三年后毕业，我应该会成为一名老师，那些我本应培育的孩子又会如何?我的家人呢?我的妈妈、我的爸爸、我的妹妹、我的弟弟? 我应该是坚强的姐姐，我不能让他们再经历一次这痛苦……我宁愿孤身前行。我想看到丽莎和劳拉结婚，我想当她们的伴娘，我想看着麦克高中毕业，我想在爸爸妈妈年老时照顾他们，我不想让他们照顾我……我的人生不应该如此。

神哪! 我快被淹没……情况越来越糟，我被困在这噩梦之中。这不是我的生活，这不是我的身体。我想要一个新的身体，因为这个坏了，这个身体背叛了我。

神哪! 我等不及了。等待让我窒息。它慢慢地、恶毒地吞噬着我。上帝啊! 我不想动手术，别让他们再给我开刀，我不想再有伤疤! 主啊!我这样子怎麽会有人爱我? 神哪! 别让他们令我受苦、让我难受。命令他们停止给我静脉注射，命令他们停止捅戳我，命令他们不要再提到化疗。天父，因为我不能再来一次，我不想再来一次，我不能。请不要让他们给我毒药，我不想每天都呕吐，我不想病恹恹的，我不想看见父母听到我呕吐时的表情，然后跑来洗我的呕吐盆。我不想再蜷缩成一团睡在地板上。我喜欢我的床。我喜欢我现在的生活，请不要再夺走我的一切，现在还不到时候。

我的未来呢?神啊!我的灵魂伴侣呢? 当我生病他还会爱我吗? 当我秃头、苍白、消瘦时他还会认为我美丽吗?当我的棕色眼睛变得漆黑、凹陷、充满泪水时，他还会想与我对目相望吗?他会留在我身边吗? 他会逃跑吗? 神啊!我想要的家庭呢?我想要的孩子呢?那可是小海莉与埃文呀! 神啊! 我有没有机会每天为他们做午餐并在他们的餐巾纸上写上「我爱你」? 我的青春呢?我能享受青春，过上充实的生活吗? 神啊!我尚未冲浪的海滩、我尚未登上的高山、我尚未结交的朋友、我尚未展露的笑容、我尚未触动的生命呢?主啊! 为何是我? 神啊! 我做不到，我感到孤独，我感到沮丧，我感到破碎，我感到迷茫，救救我。

# 和神一起理解癌症

主啊! 祢真伟大。我动弹不得且呼吸窘迫，因为我陶醉于祢的大爱之中。我的心曾满怀悲痛，是祢把我从恐惧中拯救出来。而今我心满足，情难自控，神啊! 这份喜乐无处不在，多到溢出来，祢伟大的同在让我振奋。在很多方面，我仍然看不到主，因为我不敢直视祢耀眼的圣光! 神啊! 我现在怎麽可能害怕? 怎麽可能会问你为什麽?又怎麽可能会质疑你? 这一次我没有误判，我的确无法应付这情况，我曾快被淹没，但是有了祢、通过祢并且因为祢，我就无所不能!祢为我肩负了重担，我不必孤身前行，这简直不可思议! 只要知道我的主将永远与我同在，就给我带来了超乎想像的希望。我本应一无所有，却获得种种恩赐。主啊!我会寄望于祢，我会寄望于祢对我的安排、祢对我的旨意、祢对我未来的计划以及祢对我的恩赐。主啊! 为何是我? 为何祢如此丰盛地供应我祢美好的慈爱和怜悯? 祢为何要向我展示祢的圣容，让我有机会向祢屈膝跪拜? 这麽长时间以来，我对祢的伟大计划和神圣旨意视而不见，祢为什麽还赐我眼界?我曾对生命的丰盛视若无睹，上帝!我永远不会停止赞美祢。当我处于最黑暗、最低落的境地，我会赞美祢的名，并因祢对我的爱而微笑, 我情难自控。我是一个新造的人, 基督以一种超乎想像且深不可测的方式转变了我的人生。神啊!祢如此仁慈! 祢赐予我满溢的爱，这是我现在经常使用的词彙，但已没有更贴切的词来形容这份爱。我满溢着喜乐、平安、爱、敬畏和侍奉上帝的热情。这热情正在爆发，我希望每个人都知道并感受到这种感觉，因为这是有史以来最神奇、最美丽的感觉，每个人都该体验看看。神啊! 祢是如何把像我这样破碎、困惑又完全迷失的孩子变成一名全然臣服并谦卑追随耶稣基督的人呢，祢又如何让我从内而外燃烧照亮出祢对世人慈爱的信息呢?我从不知道我眼盲，我也从不晓得我错过了这麽久，我从不知道我的保护外壳其实没什麽用，我从未彻底理解到「为基督捨己」是多麽的解脱又多麽的动人。肃清我内心的一切，交出我的所有，让我的心充满喜乐，赐予我千真万确的生命。有基督在我身边，我就不害怕，无论我会失去什麽，都不能动摇我的爱、信念与忠诚。以前我就曾这麽说过，而现在我对此体会更深，你可以把我的挚爱、健康和生命全都夺走，我也绝不会停止赞美主耶稣基督。没有什麽能封住我的口，让我不再赞美我的父，即使是恐惧、黑暗、孤独或破碎也不能。事实上，我只会加倍赞美祂。我将我的心和灵全然交给祂，去成就祂的话语，以及祂对我的计划，因为我没有什麽可以失去，完全只有获得。

赞美父神，我能诚心喜乐的宣告：「因我活着就是基督，我死了就有益处。」
**腓立比书 1章21节**

# 我们家最爱的圣经经文

**妈妈：**
耶和华必带领你，与你同在。祂不会撇下你，也不会离弃你。不要害怕，也不要沮丧。
**申命記 31 章 8 节**

**爸爸：**
我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按祂旨意被召的人。
**罗马书 8 章 28 节**

**劳拉：**
倚靠耶和华、以耶和华为可靠的，那人有福了！他必像树栽於水旁，在河边扎根，炎热来到，并不惧怕，叶子仍必青翠，在乾旱之年毫无挂虑，而且结果不止。 **耶利米书 17 章 7-8 节**

所以我们不丧胆，外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的，因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。 **哥林多后书 4 章 16-18 节**

**丽莎：**
与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。要彼此同心；不要志气高大，倒要俯就卑微的人。不要自以为聪明。 **罗马书 12 章 15-16 节**

最要紧的是彼此切实相爱，因为爱能遮掩许多的罪。你们要互相款待，不发怨言。各人要照所得的恩赐彼此服侍，做神百般恩赐的好管家。 **彼得前书 4 章 8-10 节**

**迈克尔：**
我们行事为人，是凭着信心，不是凭着眼见。 **哥林多后书 5 章 7 节**



# 耶稣属于所有人

阿曼达生前希望她的诗集能够出版并能分发给众人，告诉大家她如何从信仰中汲取力量。

当她写下《在看不见神的日子里理解癌症》以及《和神一起理解癌症》时，您可以看见，她为何选择相信耶稣基督。她不再关注自己还有多少次呼吸，而是专注于呼吸最后一丝气息之后的去处。

下一页是一份邀请；鼓励那些被阿曼达的信仰之旅感动的人。使阿曼达坚强起来并带动她的手写下这些美妙诗篇的力量，同样也能给您带来希望、鼓励和安慰。如果阿曼达激发了您的心去认识耶稣并感受祂深不可测的大爱所带来的力量和恩赐；我祈求上帝，您能在安静的反思时刻，将您的生命献给能达成超乎我们想象的伟大事迹的唯一救主。

**神爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的不致灭亡，反得永生。**

**约翰福音 3 章 16 节**

报好信息，「我」将归来。
当预备道路，我们的王将临。

# 救赎祷文

当您准备好要让耶稣成为您唯一救主并展开新的生活，首先，您可以发自内心唸读以下祷文:

**天父:**

**我知道我开罪了祢，我的罪使我与祢隔绝。我恳求祢的宽恕。我诚心忏悔并弃绝我过往的罪孽。我相信祢的儿子—耶稣基督，为我的罪死在十字架上，并且从死里復活，祂今天仍然活着而且听得到我的祷告。我邀请耶稣进入我的心，并恳求祂成为我个人的救赎主。请派遣祢的圣灵来帮助我顺服于祢，帮助我更认识祢及祢对我的大爱，并在信仰的道路上增长知识。请帮助我成全祢对我的安排。帮助我效法祢的榜样，并在我的馀生中遵行祢的旨意。**

当您唸读了这篇祷文之后，持续灵命的成长与茁壮您的信仰是至关重要的。在一开始的时候，我建议您先读马可福音或约翰福音。加入教会或参加读经小组也有助于加深您的理解。如果您有任何疑问或只是想找人谈谈，欢迎您发送电子邮件给我，我会尽我所能提供帮助。我的联繫方式在这本诗集的封底。如果您愿意告诉我您的名字，我也可以为您祷告。

# 爱神爱人
# 主内一家






**用爱纪念**
**阿曼达·蜜雪儿（特尔曼）·迪叶帕**
**1982年6月10日~2005年7月19日**

如需其他诗集（英语原文或以下语言的译本：西班牙语、中文、日语、韩语、越南语、希腊语、希伯来语、俄语、阿拉伯语、印地语或泰卢固语），请致电 (949) 923-1047 或发送电子邮件至 allmo108724@gmail.com 联系汤玛士·特尔曼（Tom Twellman）。也可在 www.amandaspoems.com 在线下载

© Copyright 2005, 2015, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023