CCSM
Chinese Church
Support Ministries
中国教会支援使团

2026年11月

中国现势代祷信

本期内容

预算缩减——合睡一张床
祷告灵修
为被拘留者祈祷
请不要停止祷告
做育儿数学题
灵活就业
润





预算缩减——合睡一张床

过去不可想像的事情——非亲属关系的成年人为了省钱而共用一个卧室甚至一张床——正在中国引发社交媒体热议。

这种现象在中国大陆的社群媒体平台（例如小红书）上被称为〝拼床〞，指的是互不相识的成年人为了分摊房租而同睡一张床。这种趋势兴起的原因受到经济情势严峻、青年高失业率、工资停滞不前以及企业裁员等因素的影响。在北京、上海、武汉等大城市，年轻的上班族将其作为生存策略，以大幅削减开支。这与西方的〝共享床位〞不同。共享床位是指租客依照工作时间轮流使用床位，而中国的〝拼床〞则是同时睡在同一张床上。为了应对与陌生人同床共枕的极度亲密关系，房客都设定了严格的界线。网路租屋

广告常见的标语是〝同房同床，不同被〞。截至2026年中期，微博上关于同床的种种困难的话题标签浏览量已超过1400万，抖音（中国版TikTok）上相关内容的浏览量更是超过4000万。小红书平台上也有数万则寻找同床室友的贴文。尽管这种现象在网路上十分普遍，但专家指出，相对于中国2.6亿租屋人口而言，这个作法仍是小众现象。然而，它也鲜明地反映出中国年轻人收入前景黯淡和经济不安全感加剧的文化现状。

〝同床〞风潮的突然兴起，直接展现年轻职场人士面临的严峻就业市场压力。在2026年中期，史无前例的1,270万大学生同时毕业进入职场。如此庞大的就业人口造成严重的劳动力过剩，使得入门职位竞争异常激烈。根据国家统计局数据显示，2026年6月，城镇青年失业率（16-24岁，不包括学生）在14.9%左右浮动。虽然比三月初16.9%的四个月高点略有下降，但与历史平均数据相比，就业市场仍处于高度紧张局面。这种压力改变了全国年轻人的行为模式。一些找不到工作的毕业生开始每天付费，在名为〝假装上班公司〞、功能齐全的虚拟办公室里〝坐班〞，仅仅是为了维持日常作息，同时避免父母的指责。

社群媒体上指出共用一张床的风险。实行此做法的人担心人身和财产安全无法得到保障。有些人说，他们在翻身时会格外小心，怕碰到对方。室友会在窗帘后面换衣服。晚上使用手机时，他们会调低萤幕亮度并关闭通知音，以免吵醒熟睡的室友。

社群媒体上流传着上海两位室友——杨杨和小慧的故事。故事概要：

她们在网路上相识，后来成为现实生活中的朋友。两人都刚离职，正在找工作。她们决定合租一间一房公寓，月租3,000元人民币（约450美元）。



她们之前都住过青年旅舍，感觉不安全，而且噪音很大，共用浴室也很不方便。合租时，她们有时可以在对方外出时拥有自己的私人空间。

一旦双方制定了合理的规则，她们就发现合租床位更舒适，也更经济实惠。



来到门徒那里，见他们睡著了，就对彼得说：〝怎麼样？你们不能同我警醒片时吗？总要警醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。〞
（太26:40-41）

在客西马尼园，耶稣被钉十字架前几个小时，祂面临尘世生命中最沉重的考验。祂知道即将到来的风暴——钉十字架，于是给了门徒一条简单却至关重要的命令：〝总要警醒祷告，免得入了迷惑！你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。〞这条命令对我们今天这些重生的信徒和主的门徒仍然适用。

注意耶稣的话：〝你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。〞我们大多数人早上醒来，并非有意让自己陷入妥协、忧虑、罪恶或属灵冷漠之中！

但我真正想强调的是耶稣命令我们要警醒祷告。魔鬼最狡猾的伎俩之一就是试探我们，并想办法让我们忽视祷告。换句话说，就是让我们在祷告这件事上失去动力！它不想让我们祷告。为什么？因为这是我们在属灵争战中最强大的武器之一！如果我们能用祷告的生活战胜魔鬼，并且按照耶稣基督的教导警醒祷告，那么靠着圣灵的帮助和能力，我们就能战胜魔鬼的一切攻击。

我们必须成为爱慕神的话语、祷告敬拜神的人。因此在今天，我们邀请你与我们一同透过这封祷告信警醒祷告。警醒祷告的意思很简单，就是在阅读这封信时保持属灵的警醒，然后听从圣灵的引导祷告。我们非常感谢你委身为中国祷告。

主耶稣，求祢使我们的心保持警醒。我们要警醒祷告，不让任何干扰、疲倦或安逸使我们陷入属灵的麻木。求祢帮助我们谨慎警醒，教导我们不住地祷告，好使我们在遭遇试炼和诱惑时，能站立得稳。主啊，当我们透过这封祷告信祷告时，求祢击败一切试图阻挠我们祷告的仇敌。奉耶稣的名祷告。



〝你可以不祷告就去作工，但这并非明智之举；但你若不作工，就不会热切祷告。不要因为忙于为基督工作，以致于耗尽精力、无力祷告。真正的祷告需要力量。〞
戴德生，赴华传教士，中国大陆内地会创始人

永恒的故事和经典语录



为被拘留者祈祷

〝你们要记念被捆绑的人，好像与他们同受捆绑；也要记念遭苦害的人，想到自己也在肉身之内。〞（来13：3）

2026年9月9日，达拉斯的一个社区举办了每月一次的〝为中国受逼迫教会的九日禁食祷告会〞。这个联合活动的用意是对遭遇政府严厉镇压的中国基督徒表达关怀与支持。活动由一个全球基督教机构和教会联会组织，其中包括对华援助协会和北美多个事工机构。活动以线下和透过Zoom的方式进行。

禁食祷告日的核心目的是为那些拒绝接受国家监管的家庭教会祈求安全、保护和忍耐。在几个小时的时间里，与会者大声朗读了受逼迫的牧师、信徒及其家人的名字。一些遭受强力逼迫的知名家庭教会——例如北京的锡安教会、成都的秋雨圣约教会和山西的临汾金灯台教会——成为当晚祷告的焦点。

〝九日祷告运动〞于2026年1月首次举行，每个月在不同的城市轮流举办。主办单位特意选择九日，是因为有报导指出，中国当局在每月九日前后对教会进行任意搜查、拘留和逮捕的事件数量异常之多。在达拉斯，与会者结合禁食与祷告，旨在提高国际社会对于中国情势的关注，包括日益升级的〝反恐级逼迫〞、将日常敬拜活动定义为犯罪以及针对中国信徒的跨境镇压。尽管面临持续的压力，活动领袖强调，在历史上，逼迫反而激发了中国家庭教会运动深刻的灵性韧性与成长。

秋雨圣约教会的海外会友王承宗（音译）弟兄也介绍了〝中国五点钟祷告会〞。这个祷告活动最初源自于被囚基督徒及其家人之间的约定：每天下午五点时，监狱内外的信徒会同步祷告。随着时间的推移，这个约定发展成为长期、跨区域的线上代祷活动。

在达拉斯举行的祷告会不仅为被捕或被判刑的牧师祷告，也为他们的配偶、儿女、父母、其案件的律师，以及实施逼迫的人祷告。

请不要停止祷告

谨代表锡安教会向各位读者提出请求。

2026年7月4日，北京锡安教会创办人金明日牧师在被拘留266天后意外获释，飞往洛杉矶，与家人分离近八年后团聚。

拘留条件十分恶劣：约一百平方公尺的多人共用睡眠空间，冬天寒冷，夏天酷热。白天时，他必须长时间坐在小凳子上，若是想站起来，就必须举手获得许可。

政府官员多次要求他认罪。他冷静地承认创立了教会，承认教会关闭后他们继续聚会，也承认举行线上聚会，但他始终坚称这些行为都不违法。

根据公开报导，金牧师获释与川普总统向习近平主席提出的个人请求有关。在现行体制下，此类案件的最终处理方式往往取决于高阶领导的干预，而非法院判决。

他的获释令人欣慰，但涉及同一案件的八名会友仍在拘留中。

金牧师获释后，多个国际人权组织发表声明，祝贺他与家人团聚，并呼吁停止对宗教活动的过度限制，敦促中国政府尽快释放其他被拘留的锡安教会成员。他们指出，中国还有其他许多牧师和家庭教会的信徒仍被关押。

金明日牧师的获释为我们带来喜乐和安慰。然而喜乐之余，我们的忧虑并未消除。那些仅仅因为跟随基督、传扬福音、坚持聚会而被剥夺自由的弟兄姊妹提醒我们，宗教自由仍然是一条必须持续不断努力的道路。



我们呼吁国际社会继续声援锡安教会和其他受迫害的教会，使所有人都能在平安中敬拜，并公开见证他们的信仰。

锡安教会。



做育儿数学题



一位前CCSM文化交流团队长写道：

〝朱莉〞在大学时期，于中国大城市一个很受欢迎的英语角接受了耶稣。她经常参加我们团队组织的活动，并提出许多关于基督教的深刻问题。她的归主似乎是必然的。事实也确是如此！作者很荣幸，送给她第一本圣经，并且一直与她保持联系。几年后，我们很高兴听到她结婚的消息，并在他们到海外度蜜月时，接待了她和她的丈夫威廉。

目前他们住在中国中部一座大城市，从事白领工作，自认属于中产阶级。三年前，朱莉生了一个女儿——他们坚持只生一个孩子，因为他们觉得养活一个孩子都有困难，更别说两个了。

不久之前，我们和朱莉聊了他们的生活，因为我们经常听到关于中国年轻夫妇面临种种压力的报导。她很乐意回答我们的问题。

问：目前你们的育儿费用是多少？

答：我们每月要支付3,500元人民币（约520美元）请一位日间保母。我们夫妻都有工作，所以觉得这样做比把女儿送到托儿所更好。我们附近没有家长可以帮忙照顾。

问：你觉得自己的工作有保障吗？

我在银行业的工作相对稳定。但威廉在大型科技公司的工作却毫无保障。他所在领域的从业人员一旦过了四十岁，就面临被更年轻的人才取代的风险，劳动保障非常有限。他常常要到晚上十一点才能下班，薪水却几乎没有增加。这让我对我们家的未来感到非常没有安全感。

问：房价对你有何影响？

我们以相对较高的价格购买了一套学区房，价格约为350万元人民币（约52万美元），主要是为了孩子的教育。我们每个月的房贷还款约7,000元人民币（约1,040美元）。

问：长期来看，你的房贷负担能力如何？

我们申请了一笔结合房屋公积金和商业抵押贷款的联合贷款。由于卖掉了之前的小公寓，每月还款压力并不大。

不过，我们的流动资金比较紧张，而且大部分的家庭资产都投资在房地产上了。此外，由于房地产市场目前仍不明朗，我们也面临房产贬值的潜在风险。

问：你觉得未来的教育费用会成为负担吗？

我们购买的学区公寓位于一所以学业压力大而闻名的小学附近。我们的孩子快三岁了，未来还有更多的大笔开销。未来的费用包括课外补习班、英语家教、奥林匹克数学课程等等。整体教育成本非常高。即使很多家庭只有一个孩子，竞争依然非常激烈。许多来自河南的高分高考生在我们城市购置房产，以争取更好的教育资源。高考是一道重要的门槛，因此学业准备必须从幼儿时期就开始。



激动人心的消息！

《神在中国》——确定出版！

我们很高兴地宣布，威廉克里出版社（William Carey Publishing）将出版这本新书，预定于2027年2月发行。目前正在进行最终校对和封面设计。

《神在中国》（GOD IN CHINA）揭示了神如何在世界上最具挑战性和战略意义的国家之一——中国——持续建立祂的教会。透过资深撰稿人的洞见，本书客观且通俗地呈现了当代中国基督教面临的机遇、挑战，以及其展现出的蓬勃生机。本书证明了中国教会不仅仅是在求生存，更为全球基督教做出日益显着的贡献。本书旨在启发、鼓励并激励读者更深入地了解中国教会、为中国教会祷告，并与之建立更紧密的联结。

灵活就业



许多和朱莉及威廉处于同样状况（见本期〝做育儿数学题〞一文）的人正面临一场〝完美风暴〞。他们的房产持续贬值——在过去十二个月里，某些地区的房价又下跌了10%。育儿费用通常每个月约4000元人民币，而未来的教育费用，即使有政府补贴，也将为他们带来沉重的经济负担。

官方媒体《育娲人口智库》分别于2022年、2024年和2026年发布的《中国生育成本报告》显示，养育一个孩子的预估成本持续上升。全国平均已达约58万元人民币（约8.6万美元），城镇家庭则超过71万元人民币（约10.5万美元）。

2026年5月发布的最新报告显示，在中国，抚养一个孩子到十八岁的成本是人均国内生产总值的六倍多，远高于美国的4.11倍和日本的4.18倍。

就业保障是许多人持续担忧的问题，有44%的劳动力（3.2亿人）从事所谓的〝灵活就业〞。

中国用〝灵活就业〞一词来描述传统全职工作以外的工作安排。尽管与传统工作相比，这类工作保障有限、收入不稳定，且享有社会保险和就业福利的机会也较少，但中国政府通常仍将这些劳工归类为就业人员。

许多灵活就业人员在远离家乡的大城市工作，除非透过繁琐的追溯理赔程序，否则无法享有医疗保险。而且这个漫长的过程最终只能获得部分赔偿。

新华社（中国政府官方通讯社）最近的一篇报导举了一个例子——为了明白起见，内容有所修改：

〝一位来自安徽阜阳的三十四岁送餐员，送餐已有五年。他的生活很辛苦：早上七点出门，晚上十点以后才下班，平均每月收入8000元人民币（约合1200美元）。他的妻子和两个孩子留在家乡，每年支付一千元的医疗保险费。但在上海生活，他并没有任何医疗保险，所以遇到感冒、流感、扭伤和擦伤这类小病小伤，就只能硬撑。他负担不起请假去做健康检查或小手术的时间，因为那会让他损失一天的收入，并影响他在求职平台上的排名。〞

但依然有改变的希望。根据新华社报导，2026年9月8日发布的一项新指令扩大了医疗保险的复盖范围，简化了所有灵活就业人员的加保流程。

代祷的事项

2026年11月

您可以把这一页代祷消息夹在您的圣经里，
好帮助您记得为中国代祷的事项。

代祷事项#1

预算缩减——合睡一张床

求主帮助中国的年轻职场人士能够有尊严地拥有自己的床，晚上可以安心入睡。

求主保守即将进入职场的人能有更好的工作机会和薪酬，前景更加光明。

为因经济困难而被迫合用一张床的人祷告，求主保守他们平安。

代祷事项#2

为被拘留者祈祷

为中国各地所有地下家庭教会的安全和保护祷告。

为所有被拘留的教会领袖及其家人，以及面临执业资格被吊销风险的法律援助人员祷告。

求主使当前的逼迫能够使家庭教会运动生出韧性，并且不断发展壮大。

代祷事项#3

请不要停止祷告

为众多仍被关押在中国各地的牧师和教会领袖祷告。

求主使中国政府改变政策，承认基督徒是社会的祝福，而不是安全隐忧。

为中国祷告，祈求有一天，中国所有的教会和信徒都能在平安无畏的环境中敬拜神。



Chinese Church Support Ministries - YouTube

CCSM现已开设YouTube频道，最近新增了一系列短影音，聚焦中国的代祷需要。

代祷的事项

2026年11月

〝靠着圣灵，随时多方祷告祈求；
并要在此警醒不倦，为众圣徒祈求。〞
以弗所书6:18

代祷事项#4

做育儿数学题

感谢上帝，让朱莉和其他许多人透过CCSM团队的事工认识了耶稣，确保他们永恒的未来。

请为她、她的丈夫和女儿祷告，愿他们能应付当今中国年轻夫妇所面临的各种压力。

求主保守威廉不会因为用年轻员工取代〝年长〞员工的严苛政策而遭遇苦难。

代祷事项#5

灵活就业

求主使中国政府未来的政策能帮助那些想要更多孩子的夫妇，让他们能够安心生育，不必为未来的经济负担而焦虑。

为中国所有面临日益严峻的就业困境的年轻人祷告。

求神保守年轻的信徒，回应他们拥有安全未来和幸福家庭的祷告。

代祷事项#6

润

求主使移居海外的中国公民能够找到安全感并遇见耶稣。

为被拘留在美国等待遣返的人祷告，愿他们在美国和返回中国后都能得到人道的待遇。

为居住在海外的中国基督徒传道人祷告，他们正尽力地向当地人和其他旅居海外的华人分享福音。

寻求事奉、刚强与
支援在中国的教会与百姓



润

〝润〞是中国网路流行语，表达了想要逃离目前居住地的愿望。在一般用法中，〝润〞的意思是〝有利可图〞或〝潮湿〞。这个字之所以衍生出这个新意义，是因为它的中文发音与英文单字〝run〞（跑）相似。2022年初，由于中国实施严格的疫情封锁措施，许多中国公民开始考虑移民，因此〝润〞这个字的使用量激增。

在《飞速：中国的未来工程探索》（Breakneck: China's Quest to Engineer the Future）一书中，作者王丹写道：

〝疫情期间最引人注目的中国俚语是‘逃’。随着封锁措施的实施，‘逃’的含义逐渐演变为离开疫情管控最严格的大城市，或是干脆离开中国。

许多人因为入境便利而前往邻近的亚洲国家。更有抱负的人则前往新加坡，字节跳动等中国公司在那里设立了办事处。

有钱又有门路的人可以在日本为自己争取到舒适的生活（通常需要三千万人民币，约二十万美金）。还有许多人前往泰国。

有一位软体开发者离开，因为‘中国感觉上像是一个天花板不断降低的房间。留下来意味着你必须弯腰低头才能行动。’〞

父母通常不同意孩子〝逃〞。一些移居到邻近国家的年轻人告诉父母他们在欧洲念书，并且不得不玩一些精心设计的把戏来维持这种欺骗行为——例如拉上窗帘使房间变暗，以模拟不同的时区！

这些〝逃走者〞当中有很多基督徒，他们看到开办中文教学之类企业的机会，从而创造了传福音的机会。还有一些人开设小型圣经学院，以中国大陆的学生为目标受众，为他们提供比家乡更安全的学习环境。

有些〝逃走者〞并不合法。近年来，美国涌入大量追求更好生活的中国无证移民。成千上万的人经由拉丁美洲艰苦的陆路抵达美国，这种现象称为〝走线〞。

为回应此现象，美国政府加大了遣返无合法居留理由者的力道。在与中国合作中断一段时间后，已经恢复了一些遣返航班。尽管初期取得了一些进展，但华盛顿在执行大规模遣返方面一直举步维艰。

主要障碍是外交上的摩擦。美国一再指责北京拖延发放所需的旅行证件。中国则坚称只接收经核实为中国公民的人员——而这个过程需要时间。结果就是，根据统计，目前仍有超过三万名中国公民滞留在美国，处于遣返令生效后的不确定状态。

人道主义问题也使这个问题更加复杂。活动人士强调，被遣返者返回中国后将面临严厉的经济处罚、严密的监控，甚至可能遭到刑事起诉，这种看法使得遣返过程受到多层法律和道德审查。

美国政府也极力避免报复，因为这可能影响目前仍大量赴美留学的华人学生。

“逃”这种现象在新冠疫情结束后仍持续存在，但其形式多变，有时会带来严重的后果。

中国公民出国旅行新规



自2026年9月15日起，中国根据国务院令第841号实施了《出入境管理条例》，大幅更新了边境管制系统。中国公民出境旅行所面临的许多变化包括：

技术和工业安全禁令：

现在国家拥有明确的权力，可以禁止涉嫌违反出口管制或技术贸易规则的公民离境，目的是保护人工智慧和半导体等国内先进产业。

更大的核查权力：

当局可以要求提供“真实的旅行理由、证明文件和用于核实的电子资料”。

官方平台强调，这些变化不会限制一般公民进行日常旅遊、商务、学习或探亲旅行。

然而，批评人士指出，新规将普通旅客置於前所未有的审查之下。想要探望海外亲属甚至“逃”的基督徒可能会成为新规的受害者。这也会影响海外华人回国探亲。例如，一旦某人身处中国大陆境内，如果发生其他与资格相关情况，中国当局便拥有更大的法律权限，限制被其视为具备中国公民身分的人离境。这些情况可能包括发表对中共不利的言论，以及/或参与在中国的基督教宣教活动。

美国办公室

P.O. Box 3280
Mercerville NJ 08619
电话：
732-543-4722
办公室主任：
Ming Lai
usa@ccsmglobal.org

我們的社群媒體

若需要電子版的
每月禱告信
可以訂閱
ccsmglobal.org

CCSM
Chinese Church
Support Ministries
中国教会支援使团