

格林威治	美東	1月31日	2月1日	2月2日	時間	美西
GMT	EST	星期六	星期日	星期一	Beijing	PST
16:00	11:00	健康新知 1036 用營養抗發炎減身體的火	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 9	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 10	00:00	09:00
16:30	11:30	真道時刻 236 全新的你(七) 暴躁型的保護	善惡之爭與早期教會	保羅論善惡之爭	00:30	09:30
17:00	12:00		要健康就運動 857-858	要健康就運動 859-860	01:00	10:00
17:30	12:30	我的阿拉斯加 3	蔬食go健康 641 三杯杏鮑菇	蔬食go健康 642 會牽絲的鮮奶麻糬黑糖姜湯	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5	心靈Brunch 134 翻轉局面的修練	心靈Brunch 135 禱告的經歷	02:00	11:00
18:30	13:30		與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 8 建方舟與進方舟的人	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 9 方舟裡的八口人	02:30	11:30
19:00	14:00	抬級就主 7 基督的標準（當門徒的考驗）	個人佈道法 12 福音禾場遍全地	個人佈道法 13 誰是我們的鄰舍	03:00	12:00
19:30	14:30	動物有約3 不可思議的鯊魚鯨躍			03:30	12:30
20:00	15:00	安格 啟示錄 27	牧範學 16 行政管理	牧範學 17 會議功能	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5	要健康就運動 859-860	要健康就運動 861-862	05:00	14:00
21:30	16:30		膝蓋的力量 39	膝蓋的力量 40	05:30	14:30
22:00	17:00	語取語求 27 再談十災	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 10	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 11	06:00	15:00
22:30	17:30	抬級就主 7 基督的標準（當門徒的考驗）	保羅論善惡之爭	彼得論善惡之爭	06:30	15:30
23:00	18:00	動物有約3 不可思議的鯊魚鯨躍	蔬食go健康 642 會牽絲的鮮奶麻糬黑糖姜湯	蔬食go健康 643 巧克力棒檳馬德督	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1036 用營養抗發炎減身體的火	心靈Brunch 135 禱告的經歷	心靈Brunch 136 上帝的心意-預備	07:30	16:30
00:00	19:00	聖工消息 2012第四季第3集(中) 2012第四季第3集(粵)	個人佈道法 13 誰是我們的鄰舍	個人佈道法 14 個人佈道與教會	08:00	17:00
00:30	19:30	語取語求 27 再談十災			08:30	17:30
01:00	20:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 9 方舟裡的八口人	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 8 建方舟與進方舟的人	09:00	18:00
01:30	20:30		牧範學 17 會議功能	牧範學 18 辦好會議	09:30	18:30
02:00	21:00	真道時刻 236 全新的你(七) 暴躁型的保護			10:00	19:00
02:30	21:30		心靈Brunch 136 上帝的心意-預備	心靈Brunch 134 翻轉局面的修練	10:30	19:30
03:00	22:00	我的阿拉斯加 3	要健康就運動 861-862	要健康就運動 857-858	11:00	20:00
03:30	22:30	聖工消息 2012第四季第3集(中)	蔬食go健康 643 巧克力棒檳馬德督	蔬食go健康 641 三杯杏鮑菇	11:30	20:30
04:00	23:00	語取語求 27 再談十災	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 11	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 9	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 1036 用營養抗發炎減身體的火	彼得論善惡之爭	善惡之爭與早期教會	12:30	21:30
05:00	00:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5	膝蓋的力量 40	膝蓋的力量 41	13:00	22:00
05:30	00:30		個人佈道法 14 個人佈道與教會	個人佈道法 12 福音禾場遍全地	13:30	22:30
06:00	01:00	語取語求 27 再談十災			14:00	23:00
06:30	01:30	安格 啟示錄 27	要健康就運動 857-858	要健康就運動 859-860	14:30	23:30
07:00	02:00		心靈Brunch 134 翻轉局面的修練	心靈Brunch 135 禱告的經歷	15:00	00:00
07:30	02:30	抬級就主 7 基督的標準（當門徒的考驗）	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 8 建方舟與進方舟的人	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 9 方舟裡的八口人	15:30	00:30
08:00	03:00	聖工消息 2012第四季第1季	牧範學 18 辦好會議	牧範學 16 行政管理	16:00	01:00
08:30	03:30	連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5			16:30	01:30
09:00	04:00	聖工消息 2012第四季第3集(中) 2012第四季第3集(粵)	要健康就運動 859-860	要健康就運動 861-862	17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 1036 用營養抗發炎減身體的火	蔬食go健康 641 三杯杏鮑菇	蔬食go健康 642 會牽絲的鮮奶麻糬黑糖姜湯	17:30	02:30
10:00	05:00	語取語求 27 再談十災	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 9	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 10	18:00	03:00
10:30	05:30	抬級就主 7 基督的標準（當門徒的考驗）	善惡之爭與早期教會	保羅論善惡之爭	18:30	03:30
11:00	06:00	安格 啟示錄 27	心靈Brunch 135 禱告的經歷	心靈Brunch 136 上帝的心意-預備	19:00	04:00
11:30	06:30		膝蓋的力量 41	膝蓋的力量 39	19:30	04:30
12:00	07:00	聖工消息 2012第四季第1季	牧範學 16 行政管理	牧範學 17 會議功能	20:00	05:00
12:30	07:30	真道時刻 236 全新的你(七) 暴躁型的保護			20:30	05:30
13:00	08:00		要健康就運動 861-862	要健康就運動 857-858	21:00	06:00
13:30	08:30	我的阿拉斯加 3	蔬食go健康 642 會牽絲的鮮奶麻糬黑糖姜湯	蔬食go健康 643 巧克力棒檳馬德督	21:30	06:30
14:00	09:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5	個人佈道法 12 福音禾場遍全地	個人佈道法 13 誰是我們的鄰舍	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	聖工消息 2012第四季第3集(中) 2012第四季第3集(粵)	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 9 方舟裡的八口人	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 8 建方舟與進方舟的人	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1036 用營養抗發炎減身體的火	心靈Brunch 136 上帝的心意-預備	心靈Brunch 134 翻轉局面的修練	23:30	08:30

格林威治	美東	2月3日	2月4日	2月5日	時間	美西
GMT	EST	星期二	星期三	星期四	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 11 彼得論善惡之爭	真道時刻 760 共觀福音	真道時刻 761 馬太福音	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 861-862	耶穌說 8	耶穌說 9	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 643 巧克力檸檬馬德蕾	好得無比的旅程 27 分隔兩地	好得無比的旅程 28 認識奇妙的大腦	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 136 上帝的心意-預備	創世記一百講 11 原始聖所	創世記一百講 12 人類第一起殺人案的真相	02:00	11:00
18:30	13:30	豐富人生 115 生涯轉灣			02:30	11:30
19:00	14:00	個人佈道法 14 個人佈道與教會	傳承17	傳承18	03:00	12:00
19:30	14:30		耶穌101 徹底翻轉的門徒 83 非凡的忍耐	耶穌101 徹底翻轉的門徒 84 非凡的相遇	03:30	12:30
20:00	15:00	牧範學 18 辦好會議	健康新知 702 腎利社區防治	健康新知 703 疤痕不放--蟹足腫	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 28 認識奇妙的大腦	好得無比的旅程 29 甘地的秘密信息	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 857-858	古經今談 79 Faithful Foreigner	古經今談 80 An Ancient Love Story	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 41	徹底翻轉的門徒 84 徹底翻轉的門徒 83	徹底翻轉的門徒 83 徹底翻轉的門徒 84	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 9 善惡之爭與早期教會	真道時刻 761 馬太福音	真道時刻 760 共觀福音	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 641 三杯杏鮑菇	耶穌說 9	耶穌說 10	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 134 翻轉局面的修練	戀上青年幫 45 貓頭鷹一族	戀上青年幫 46 Know No 欺凌	07:30	16:30
00:00	19:00	個人佈道法 12 福音禾場遍全地	好得無比的旅程 29 甘地的秘密信息	好得無比的旅程 27 分隔兩地	08:00	17:00
00:30	19:30		創世紀一百講 12 人類第一起殺人案的真相	創世紀一百講 13 愛該隱的上帝	08:30	17:30
01:00	20:00	豐富人生 115 生涯轉灣			09:00	18:00
01:30	20:30	牧範學 16 行政管理	耶穌說 10	耶穌說 8	09:30	18:30
02:00	21:00		古經今談 80 An Ancient Love Story	古經今談 81 Praying For A Son	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 135 人生轉灣	戀上青年幫 40 倒錢	戀上青年幫 41 倒錢	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 859-860	健康新知 703 疤痕不放--蟹足腫	健康新知 704 蟹足腫醜疤痕	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 642 會牽絲的鮮奶麻糬黑糖薑湯	傳承18	傳承19	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 10	真道時刻 760 共觀福音	真道時刻 761 馬太福音	12:00	21:00
04:30	23:30	保羅論善惡之爭	耶穌說 61 倒錢	耶穌說 72 倒錢	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 39	好得無比的旅程 27 分隔兩地	好得無比的旅程 28 認識奇妙的大腦	13:00	22:00
05:30	00:30	個人佈道法 13 誰是我們的鄰舍	耶穌說 8	耶穌說 9	13:30	22:30
06:00	01:00		耶穌101 徹底翻轉的門徒 83	耶穌101 徹底翻轉的門徒 84	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 861-862	真道時刻 761 馬太福音	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 完全信靠基督 6	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 136 上帝的心意-預備			15:00	00:00
07:30	02:30	豐富人生 115 生涯轉灣	創世紀一百講 13 愛該隱的上帝	創世紀一百講 11 原始聖所	15:30	00:30
08:00	03:00	牧範學 17 會議功能	耶穌說 10 倒錢	耶穌說 12 倒錢	16:00	01:00
08:30	03:30		真道時刻 760 共觀福音	真道時刻 761 馬太福音	16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 857-858	健康新知 704 蟹足腫醜疤痕	健康新知 702 腎利社區防治	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 643 巧克力檸檬馬德蕾	戀上青年幫 47 倒錢	戀上青年幫 45 貓頭鷹一族	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 11	好得無比的旅程 28 認識奇妙的大腦	好得無比的旅程 29 甘地的秘密信息	18:00	03:00
10:30	05:30	彼得論善惡之爭	傳承19 倒錢	傳承17 倒錢	18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 134 人生轉灣	真道時刻 760 共觀福音	真道時刻 761 馬太福音	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 40	耶穌說 79 倒錢	耶穌說 80 倒錢	19:30	04:30
12:00	07:00	牧範學 18 辦好會議	傳承18 倒錢	傳承17 倒錢	20:00	05:00
12:30	07:30		健康新知 702 腎利社區防治	健康新知 703 疤痕不放--蟹足腫	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 859-860	創世紀一百講 11 原始聖所	創世紀一百講 12 人類第一起殺人案的真相	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 641	耶穌說 10 倒錢	耶穌說 11 倒錢	21:30	06:30
14:00	09:00	個人佈道法 14 個人佈道與教會	傳承17	傳承18	22:00	07:00
14:30	09:30		耶穌101 徹底翻轉的門徒 83	耶穌101 徹底翻轉的門徒 84	22:30	07:30
15:00	10:00	豐富人生 115 生涯轉灣	耶穌說 9	耶穌說 10	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 135 禱告的經歷	古經今談 80 An Ancient Love Story	古經今談 81 Praying For A Son	23:30	08:30

格林威治	美東	2月6日	2月7日	2月8日	時間	美西
GMT	EST	星期五	星期六	星期日	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 完全信靠基督 6	健康新知 1037 用營養助你一覺到天亮	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 12 戰鬥中的教會	00:00	09:00
16:30	11:30		真道時刻 237 全新的你(八) 憂鬱型的摩西		00:30	09:30
17:00	12:00	耶穌說 10		要健康就運動 863-864	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 29 甘地的秘密信息	我的阿拉斯加 4	蔬食go健康 644 咖哩珍菌煨豆腐	01:30	10:30
18:00	13:00	創世紀一百講 13 愛該隱的上帝	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 完全信靠基督 6	心靈Brunch 137 上帝的心意-與人同住	02:00	11:00
18:30	13:30			與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 10 亞伯蘭面臨的三次選擇	02:30	11:30
19:00	14:00	傳承19	拾級就主 8 在基督裡成長	個人佈道法 15 傳道少不了探訪	03:00	12:00
19:30	14:30	人類基本法 1 十誡總論	動物有約4 靈長類的庇護所		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 704 蟹足腫瘤疤痕術	安格 啟示錄 28	牧範學 19 管理模式	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 27 分隔兩地			04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 81 Praying For A Son	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 完全信靠基督 6	要健康就運動 865-866	05:00	14:00
21:30	16:30	人類基本法 1 十誡總論		膝蓋的力量 42	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 完全信靠基督 6	語取語求 28 逾越節	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 13 救贖	06:00	15:00
22:30	17:30		拾級就主 8 在基督裡成長		06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 8	動物有約4 靈長類的庇護所	蔬食go健康 645 宮保乾椒杏鮑菇	07:00	16:00
23:30	18:30	戀上青年幫 47 倒鏡	健康新知 1037 用營養助你一覺到天亮	心靈Brunch 138 簡單平凡的生活	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 28 認識奇妙的大腦	聖工消息 2013第一季第1集(中) 2013第一季第1集(粵)	個人佈道法 16 探訪不是苦差事	08:00	17:00
00:30	19:30	創世紀一百講 11 原始聖所	語取語求 28 逾越節		08:30	17:30
01:00	20:00		安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 完全信靠基督 6	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 11 選擇世俗的代價	09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 9		牧範學 20 管理原則	09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 79 Faithful Foreigner 戀上青年幫 43	真道時刻 237 全新的你(八) 憂鬱型的摩西		10:00	19:00
02:30	21:30			心靈Brunch 139	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 702 腎利社區防治	我的阿拉斯加 4	要健康就運動 867-868	11:00	20:00
03:30	22:30	傳承17	聖工消息 2013第一季第1集(中)	蔬食go健康 646 絲瓜什錦豆腐羹	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 完全信靠基督 6	語取語求 28 逾越節	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 12 戰鬥中的教會	12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 1037 安息日學-26年第1季		12:30	21:30
05:00	00:00	好得無比的旅程 29 甘地的秘密信息	連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 完全信靠基督 6	膝蓋的力量 43	13:00	22:00
05:30	00:30			個人佈道法 17 成功探訪的秘訣	13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 10	語取語求 28 逾越節		14:00	23:00
06:30	01:30	人類基本法 1 十誡總論	安格 啟示錄 28	要健康就運動 863-864	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 760 共觀福音		心靈Brunch 137 上帝的心意-與人同住	15:00	00:00
07:30	02:30	拾級就主 8 在基督裡成長	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 10 亞伯蘭面臨的三次選擇	15:30	00:30	
08:00	03:00	創世紀一百講 12 人類第一殺人案的真相	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 聖工消息	牧範學 21 領導方式	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 703 疤痕不放-蟹足腫	2013第一季第1集(中)	要健康就運動 865-866	17:00	02:00
09:30	04:30	戀上青年幫 46 Know No 欬凌	健康新知 1037 用營養助你一覺到天亮	蔬食go健康 644 咖哩珍菌煨豆腐	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 27 分隔兩地	語取語求 28 逾越節	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 13	18:00	03:00
10:30	05:30	傳承18	拾級就主 8	心靈Brunch 138 膝蓋的力量 44	18:30	03:30
11:00	06:00	安息日學-26年第1季	安格		19:00	04:00
11:30	06:30	連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 完全信靠基督 6	啟示錄 28	膝蓋的力量 44	19:30	04:30
12:00	07:00		動物有約4	牧範學 19 管理模式	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 704 蟹足腫瘤疤痕術	真道時刻 237 全新的你(八)		20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 13 愛該隱的上帝	憂鬱型的摩西	要健康就運動 867-868	21:00	06:00
13:30	08:30		我的阿拉斯加 4	蔬食go健康 645	21:30	06:30
14:00	09:00	傳承19	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	個人佈道法 15 傳道少不了探訪	22:00	07:00
14:30	09:30	人類基本法 1	聖工消息 2013第一季第1集(中) 2013第一季第1集(粵)		22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 8	健康新知 1037 用營養助你一覺到天亮	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 11 選擇世俗的代價	23:00	08:00
15:30	10:30	古經今談 79 Faithful Foreigner		心靈Brunch 139 人生規劃與夢想	23:30	08:30

格林威治	美東	2月9日	2月10日	2月11日	時間	美西
GMT	EST	星期一	星期二	星期三	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 13 救贖	安息日學-16年第2季 馬太福音 1 大衛的子孫	真道時刻 762 耶穌基督的家譜	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 865-866	要健康就運動 867-868	耶穌說 11	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 645 宮保乾椒杏鮑菇	蔬食go健康 646 絲瓜什錦豆腐羹	好得無比的旅程 30 塔羅爾的心	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 138 簡單 平凡的生活	心靈Brunch 139 人生規劃與夢想	創世記一百講 14 上帝是成功的上帝，在耶穌基督裡沒有失敗	02:00	11:00
18:30	13:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 11 選擇世俗的代價	豐富人生 117 恢復的愛		02:30	11:30
19:00	14:00	個人佈道法 16 探訪不是苦差事	個人佈道法 17 成功探訪的秘訣	傳承20	03:00	12:00
19:30	14:30			人類基本法 2 不可有別神	03:30	12:30
20:00	15:00			健康新知 705 肺癌	04:00	13:00
20:30	15:30	牧範學 20 管理原則	牧範學 21 領導方式	好得無比的旅程 31 大荒野最後的游牧者	04:30	13:30
21:00	16:00			古經今談 82 Wanting A King	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 43	膝蓋的力量 44	人類基本法 3 不可拜偶像	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 12 戰鬥中的教會	安息日學-16年第2季 馬太福音 1 大衛的子孫	真道時刻 763 君王的誕生	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 646 絲瓜什錦豆腐羹	蔬食go健康 644 咖哩珍菌煨豆腐	耶穌說 12	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 139 人生規劃與夢想	心靈Brunch 137 上帝的心意-與人同住	戀上青年幫 48 月光族	07:30	16:30
00:00	19:00	個人佈道法 17 成功探訪的秘訣	個人佈道法 15 傳道少不了探訪	好得無比的旅程 32 石頭王國	08:00	17:00
00:30	19:30			創世記一百講 15 一生只做一件事	08:30	17:30
01:00	20:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 10 亞伯蘭面臨的三次選擇	豐富人生 117 恢復的愛	09:00	18:00	
01:30	20:30	牧範學 21 領導方式	牧範學 19 管理模式	耶穌說 13	09:30	18:30
02:00	21:00			古經今談 83 Reminders	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 137	心靈Brunch 138	戀上青年幫 49	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 863-864	要健康就運動 865-866	健康新知 706 肺癌診斷方法	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 644 咖哩珍菌煨豆腐	蔬食go健康 645 宮保乾椒杏鮑菇	傳承20	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 13 救贖	安息日學-16年第2季 馬太福音 1 大衛的子孫	真道時刻 762 耶穌基督的家譜	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 44	膝蓋的力量 42	古經今談 84	13:00	22:00
05:30	00:30	個人佈道法 15 傳道少不了探訪	個人佈道法 16 成功探訪的秘訣	好得無比的旅程 30 塔羅爾的心	13:30	22:30
06:00	01:00			耶穌說 11	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 865-866	要健康就運動 867-868	人類基本法 4 不可妄稱神的名	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 138 簡單 平凡的生活	心靈Brunch 139 人生規劃與夢想	真道時刻 763 君王的誕生	15:00	00:00
07:30	02:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 11 選擇世俗的代價	豐富人生 117 恢復的愛		15:30	00:30
08:00	03:00	牧範學 19 管理模式	牧範學 20 管理原則	創世記一百講 16 聖經的第一個族譜	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 867-868	要健康就運動 863-864	健康新知 707 打針常見問題	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 645 宮保乾椒杏鮑菇	蔬食go健康 646 絲瓜什錦豆腐羹	戀上青年幫 50 環保由我做起	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 12 戰鬥中的教會	安息日學-16年第2季 馬太福音 1 大衛的子孫	好得無比的旅程 31 大荒野最後的游牧者	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 139	心靈Brunch 137	真道時刻 762	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 42	膝蓋的力量 43	耶穌基督的家譜	19:30	04:30
12:00	07:00	牧範學 20 管理原則	牧範學 21 領導方式	古經今談 82	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 863-864	要健康就運動 865-866	健康新知 705 肺癌	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 646	蔬食go健康 644	創世記一百講 14 上帝是成功的上帝，在耶穌基督裡沒有失敗	21:30	06:30
14:00	09:00	個人佈道法 16 成功探訪的秘訣	個人佈道法 17 傳道少不了探訪		22:00	07:00
14:30	09:30		人類基本法 2	22:30	07:30	
15:00	10:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 10 亞伯蘭面臨的三次選擇	豐富人生 117 恢復的愛	耶穌說 12	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 137 上帝的心意-與人同住	心靈Brunch 138 簡單 平凡的生活	古經今談 83 Reminders	23:30	08:30

格林威治	美東	2月12日	2月13日	2月14日	時間	美西
GMT	EST	星期四	星期五	星期六	Beijing	PST
16:00	11:00			健康新知 1038 用營養滋養大腦防失智	00:00	09:00
16:30	11:30	真道時刻 763 君王的誕生	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 天國的公民 7	真道時刻 238 全新的你(九) 冷漠型的亞伯拉罕	00:30	09:30
17:00	12:00	耶穌說 12	耶穌說 13		01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 31 大荒野最後的游牧者	好得無比的旅程 32 石頭王國	我的阿拉斯加 5	01:30	10:30
18:00	13:00			安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 天國的公民 7	02:00	11:00
18:30	13:30	創世紀一百講 15 一生只做一件事	創世紀一百講 16 聖經的第一個族譜		02:30	11:30
19:00	14:00	簡單品味1	簡單品味2	拾級就主 9 工作與生活	03:00	12:00
19:30	14:30	人類基本法 3 不可拜偶像	人類基本法 4 不可妄稱神的名	動物有約5 褓母家族-狐獴	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 706 肺癌診斷方法	健康新知 707 打針常見問題		04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 32 石頭王國	好得無比的旅程 30 塔羅爾的心	安格 啟示錄 29	04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 83 Reminders	古經今談 84 An Arrogant Giant	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 天國的公民 7	05:00	14:00
21:30	16:30	人類基本法 4 不可妄稱神的名	人類基本法 2 不可有別神		05:30	14:30
22:00	17:00		安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 天國的公民 7	語取語求 29 出埃及	06:00	15:00
22:30	17:30	真道時刻 762 耶穌基督的家譜		拾級就主 9 工作與生活	06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 13	耶穌說 11	動物有約5 褓母家族-狐獴	07:00	16:00
23:30	18:30	戀上青年幫 49 智置業	戀上青年幫 50 環保由我做起	健康新知 1038 用營養滋養大腦防失智	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 30 塔羅爾的心	好得無比的旅程 31 大荒野最後的游牧者	聖工消息 2013第一季第2集(中) 2013第一季第2集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30		創世紀一百講 14 上帝是成功的上帝，在耶穌基督裡沒有失敗	語取語求 29 出埃及	08:30	17:30
01:00	20:00	創世紀一百講 16 聖經的第一個族譜		安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 天國的公民 7	09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 11	耶穌說 12		09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 84 An Arrogant Giant	古經今談 82 Wanting A King	真道時刻 238 全新的你(九) 冷漠型的亞伯拉罕	10:00	19:00
02:30	21:30	戀上青年幫 50	戀上青年幫 48		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 707 打針常見問題	健康新知 705 肺癌	我的阿拉斯加 5	11:00	20:00
03:30	22:30	簡單品味2	簡單品味1	聖工消息 2013第一季第2集(中)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 763 君王的誕生	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	語取語求 29 出埃及	12:00	21:00
04:30	23:30	古經今談 82		健康新知 1038	12:30	21:30
05:00	00:00	古經今談 83		安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 天國的公民 7	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 31 大荒野最後的游牧者	好得無比的旅程 32 石頭王國		13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 12	耶穌說 13	語取語求 29 出埃及	14:00	23:00
06:30	01:30	人類基本法 2 不可有別神	人類基本法 3 不可拜偶像		14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 天國的公民 7	真道時刻 762 耶穌基督的家譜	安格 啟示錄 29	15:00	00:00
07:30	02:30			拾級就主 9 工作與生活	15:30	00:30
08:00	03:00	創世紀一百講 14 上帝是成功的上帝，在耶穌基督裡沒有失敗	創世紀一百講 15 一生只做一件事	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 聖工消息	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 705 肺癌	健康新知 706 肺癌診斷方法	2013第一季第2集(中)	17:00	02:00
09:30	04:30	戀上青年幫 48 月光族	戀上青年幫 49 智置業	聖工消息 2013第一季第2集(中)	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 32 石頭王國	好得無比的旅程 30 塔羅爾的心	語取語求 29 出埃及	18:00	03:00
10:30	05:30	簡單品味1	簡單品味2	拾級就主 9	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 763 君王的誕生	安息日學-26年第1季 連結天與地： 古經今談 84	安格 啟示錄 29	19:00	04:00
11:30	06:30	古經今談 83			19:30	04:30
12:00	07:00			動物有約5 真道時刻 763	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 706 肺癌診斷方法	健康新知 707 打針常見問題	真道時刻 238 全新的你(九)	20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 15 一生只做一件事	創世紀一百講 16 聖經的第一個族譜	冷漠型的亞伯拉罕	21:00	06:00
13:30	08:30			我的阿拉斯加 5	21:30	06:30
14:00	09:00	簡單品味2	簡單品味1	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	22:00	07:00
14:30	09:30	人類基本法 3	人類基本法 4		22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 13	耶穌說 11	聖工消息 2013第一季第2集(中) 2013第一季第2集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	古經今談 84 An Arrogant Giant	古經今談 82 Wanting A King	健康新知 1038 用營養滋養大腦防失智	23:30	08:30

格林威治	美東	2月15日	2月16日	2月17日	時間	美西
GMT	EST	星期日	星期一	星期二	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-16年第2季 馬太福音 2 事工的開展	安息日學-16年第2季 馬太福音 3 山邊寶訓	安息日學-16年第2季 馬太福音 4 「你起來行走！」信心與醫治	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 869-870	要健康就運動 871-872	要健康就運動 873-874	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 647 炸豆腐醜南瓜	蔬食go健康 648 涼拌辣味絲瓜	蔬食go健康 649 酥炸白玉片	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 140 生命奇妙的改變	心靈Brunch 141 看得見的愛	心靈Brunch 142 人際溝通	02:00	11:00
18:30	13:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 12 軟弱中的祝福	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 13 被上帝摸了一把的人	豐富人生 119 色盲設計師	02:30	11:30
19:00	14:00				03:00	12:00
19:30	14:30	個人佈道法 18 具備探訪的要素	個人佈道法 19 談話式的佈道法	個人佈道法 20 查考聖經出自天	03:30	12:30
20:00	15:00				04:00	13:00
20:30	15:30	牧範學 22 屬靈領袖	牧範學 23 檔案管理	牧範學 24 教會經濟	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 871-872	要健康就運動 873-874	要健康就運動 869-870	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 45	膝蓋的力量 46	膝蓋的力量 47	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-16年第2季 馬太福音 3 山邊寶訓	安息日學-16年第2季 馬太福音 4 「你起來行走！」信心與醫治	安息日學-16年第2季 馬太福音 2 事工的開展	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 648 涼拌辣味絲瓜	蔬食go健康 649 酥炸白玉片	蔬食go健康 647 炸豆腐醜南瓜	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 141 看得見的愛	心靈Brunch 142 人際溝通	心靈Brunch 140 生命奇妙的改變	07:30	16:30
00:00	19:00				08:00	17:00
00:30	19:30	個人佈道法 19 談話式的佈道法	個人佈道法 20 查考聖經出自天	個人佈道法 18 具備探訪的要素	08:30	17:30
01:00	20:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 13 被上帝摸了一把的人	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 12 被上帝摸了一把的人	豐富人生 119 色盲設計師	09:00	18:00
01:30	20:30				09:30	18:30
02:00	21:00	牧範學 23 檔案管理	牧範學 24 教會經濟	牧範學 22 屬靈領袖	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 142 看得見的愛	心靈Brunch 140 人際溝通	心靈Brunch 141 生命奇妙的改變	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 873-874	要健康就運動 869-870	要健康就運動 871-872	11:00	20:00
03:30	22:30				11:30	20:30
04:00	23:00				12:00	21:00
04:30	23:30	安息日學-16年第2季 馬太福音 4 「你起來行走！」信心與醫治	安息日學-16年第2季 馬太福音 2 事工的開展	安息日學-16年第2季 馬太福音 3 山邊寶訓	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 46	膝蓋的力量 47	膝蓋的力量 45	13:00	22:00
05:30	00:30				13:30	22:30
06:00	01:00	個人佈道法 20 查考聖經出自天	個人佈道法 18 具備探訪的要素	個人佈道法 19 談話式的佈道法	14:00	23:00
06:30	01:30				14:30	23:30
07:00	02:00	要健康就運動 869-870	要健康就運動 871-872	要健康就運動 873-874		
07:30	02:30	心靈Brunch 140 生命奇妙的改變	心靈Brunch 141 看得見的愛	心靈Brunch 142 人際溝通	15:00	00:00
08:00	03:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 12 軟弱中的祝福	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 13 被上帝摸了一把的人	豐富人生 119 色盲設計師	15:30	00:30
08:30	03:30				16:00	01:00
09:00	04:00	牧範學 24 教會經濟	牧範學 22 屬靈領袖	牧範學 23 檔案管理	16:30	01:30
09:30	04:30				17:00	02:00
10:00	05:00				17:30	02:30
10:30	05:30	安息日學-16年第2季 馬太福音 2 事工的開展	安息日學-16年第2季 馬太福音 3 山邊寶訓	安息日學-16年第2季 馬太福音 4 「你起來行走！」信心與醫治	18:00	03:00
11:00	06:00	心靈Brunch 141 看得見的愛	心靈Brunch 142 人際溝通	心靈Brunch 140 生命奇妙的改變	18:30	03:30
11:30	06:30	膝蓋的力量 47	膝蓋的力量 45	膝蓋的力量 46	19:00	04:00
12:00	07:00				19:30	04:30
12:30	07:30	牧範學 22 屬靈領袖	牧範學 23 檔案管理	牧範學 24 教會經濟	20:00	05:00
13:00	08:00	要健康就運動 873-874 蔬食go健康 648 涼拌辣味絲瓜	要健康就運動 869-870 蔬食go健康 649 酥炸白玉片	要健康就運動 871-872 蔬食go健康 647 炸豆腐醜南瓜	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00				22:00	07:00
14:30	09:30	個人佈道法 18 具備探訪的要素	個人佈道法 19 談話式的佈道法	個人佈道法 20 查考聖經出自天	22:30	07:30
15:00	10:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 13 被上帝摸了一把的人	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 12 軟弱中的祝福	豐富人生 119 色盲設計師	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 142 人際溝通	心靈Brunch 140 生命奇妙的改變	心靈Brunch 141 看得見的愛	23:30	08:30

格林威治	美東	2月18日	2月19日	2月20日	時間	美西
GMT	EST	星期三	星期四	星期五	Beijing	PST
16:00	11:00			安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 至高無上的基督 8	00:00	09:00
16:30	11:30	真道時刻 764 博士的朝拜	真道時刻 765 割禮與奉獻禮		00:30	09:30
17:00	12:00	耶穌說 14	耶穌說 15	耶穌說 16	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 33 囚犯的歷程	好得無比的旅程 34 尤利卡的歷史遺贈	好得無比的旅程 35 沉船海岸	01:30	10:30
18:00	13:00	創世紀一百講 17 不死奇人--以諾的故事	創世紀一百講 18 上帝的兒子和人的女子	創世紀一百講 19 我們需要第二個挪亞 1	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	簡單品味3	簡單品味4	簡單品味5	03:00	12:00
19:30	14:30	人類基本法 5 當紀念安息日	人類基本法 6 當孝敬父母	人類基本法 7 不可殺人	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 708 麻醉不可不知的事	健康新知 709 認識毒品遠離毒害	健康新知 710 防範醫療詐騙	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 34 尤利卡的歷史遺贈	好得無比的旅程 35 沉船海岸	好得無比的旅程 33 囚犯的歷程	04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 85 A King's Jealousy	古經今談 86 True Friendship	古經今談 87 The Wise Wife Of A Foolish Man	05:00	14:00
21:30	16:30	人類基本法 6 當孝敬父母	人類基本法 7 不可殺人	人類基本法 5 當紀念安息日	05:30	14:30
22:00	17:00			安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 至高無上的基督 8	06:00	15:00
22:30	17:30	真道時刻 765 割禮與奉獻禮	真道時刻 764 博士的朝拜		06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 15	耶穌說 16	耶穌說 14	07:00	16:00
23:30	18:30	善惡之爭 1	善惡之爭 2	善惡之爭 3	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 35 沉船海岸	好得無比的旅程 33 囚犯的歷程	好得無比的旅程 34 尤利卡的歷史遺贈	08:00	17:00
00:30	19:30	創世紀一百講 18 上帝的兒子和人的女子	創世紀一百講 19 我們需要第二個挪亞 1	創世紀一百講 17 不死奇人--以諾的故事	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 16	耶穌說 14	耶穌說 15	09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 86 True Friendship	古經今談 87 The Wise Wife Of A Foolish Man	古經今談 85 A King's Jealousy	10:00	19:00
02:30	21:30	善惡之爭 2	善惡之爭 3	善惡之爭 1	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 709 認識毒品遠離毒害	健康新知 710 防範醫療詐騙	健康新知 708 麻醉不可不知的事	11:00	20:00
03:30	22:30	簡單品味4	簡單品味5	簡單品味3	11:30	20:30
04:00	23:00			安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 至高無上的基督 8	12:00	21:00
04:30	23:30	真道時刻 764 博士的朝拜	真道時刻 765 割禮與奉獻禮		12:30	21:30
05:00	00:00	古經今談 87	古經今談 85	古經今談 86	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 33 囚犯的歷程	好得無比的旅程 34 尤利卡的歷史遺贈	好得無比的旅程 35 沉船海岸	13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 14	耶穌說 15	耶穌說 16	14:00	23:00
06:30	01:30	人類基本法 7 不可殺人	人類基本法 5 當紀念安息日	人類基本法 6 當孝敬父母	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 765 割禮與奉獻禮	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 至高無上的基督 8	真道時刻 764 博士的朝拜	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00				16:00	01:00
08:30	03:30	創世紀一百講 19 我們需要第二個挪亞 1	創世紀一百講 17 不死奇人--以諾的故事	創世紀一百講 18 上帝的兒子和人的女子	16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 710 防範醫療詐騙	健康新知 708 麻醉不可不知的事	健康新知 709 認識毒品遠離毒害	17:00	02:00
09:30	04:30	善惡之爭 3	善惡之爭 1	善惡之爭 2	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 34 尤利卡的歷史遺贈	好得無比的旅程 35 沉船海岸	好得無比的旅程 33 囚犯的歷程	18:00	03:00
10:30	05:30	簡單品味5	簡單品味3	簡單品味4	18:30	03:30
11:00	06:00			安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	19:00	04:00
11:30	06:30	真道時刻 764 博士的朝拜	真道時刻 765 割禮與奉獻禮		19:30	04:30
12:00	07:00	古經今談 85 A King's Jealousy	古經今談 86 True Friendship	古經今談 87 The Wise Wife Of A Foolish Man	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 708 麻醉不可不知的事	健康新知 709 認識毒品遠離毒害	健康新知 710 防範醫療詐騙	20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 17 不死奇人--以諾的故事	創世紀一百講 18 上帝的兒子和人的女子	創世紀一百講 19 我們需要第二個挪亞 1	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	簡單品味3	簡單品味4	簡單品味5	22:00	07:00
14:30	09:30	人類基本法 5 當紀念安息日	人類基本法 6 當孝敬父母	人類基本法 7 不可殺人	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 15	耶穌說 16	耶穌說 14	23:00	08:00
15:30	10:30	古經今談 86 True Friendship	古經今談 87 The Wise Wife Of A Foolish Man	古經今談 85 A King's Jealousy	23:30	08:30

格林威治	美東	2月21日	2月22日	2月23日	時間	美西
GMT	EST	星期六	星期日	星期一	Beijing	PST
16:00	11:00	健康新知 1039 淺談居家在宅醫療	安息日學-16年第2季 馬太福音 5 看得見與看不見的戰爭	安息日學-16年第2季 馬太福音 6 在基督裡得安息	00:00	09:00
16:30	11:30	真道時刻 239 全新的你(十) 人類四種基本的性格	要健康就運動 875-876	要健康就運動 877-878	00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	我的阿拉斯加 6	蔬食go健康 650 南瓜泥海苔脆片	蔬食go健康 651 越南法國麵包	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 至高無上的基督 8	心靈Brunch 143 衝突管理	心靈Brunch 144 你吃乾糧了嗎	02:00	11:00
18:30	13:30		與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 14 跌宕人生盡亨通	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 15 饒恕的力量	02:30	11:30
19:00	14:00	拾級就主 10 認識上帝	個人佈道法 21 查考聖經的工作	個人佈道法 22 怎樣預備查經題	03:00	12:00
19:30	14:30	動物有約6 野生動物零距離			03:30	12:30
20:00	15:00	安格 啟示錄 30	牧範學 25 財務管理	牧範學 26 人才培訓	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 至高無上的基督 8	要健康就運動 877-878	要健康就運動 879-880	05:00	14:00
21:30	16:30		膝蓋的力量 48	膝蓋的力量 49	05:30	14:30
22:00	17:00	語取語求 30 立約	安息日學-16年第2季 馬太福音 6 在基督裡得安息	安息日學-16年第2季 馬太福音 7 猶太人和外邦人的主	06:00	15:00
22:30	17:30	拾級就主 10 認識上帝			06:30	15:30
23:00	18:00	動物有約6 野生動物零距離	蔬食go健康 651 越南法國麵包	蔬食go健康 652 越式炒河粉	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1039 淺談居家在宅醫療	心靈Brunch 144 你吃乾糧了嗎	心靈Brunch 145 你值多少	07:30	16:30
00:00	19:00	聖工消息 2013第一季第3集(中) 2013第一季第3集(粵)	個人佈道法 22 怎樣預備查經題	個人佈道法 23 做合用的查經題	08:00	17:00
00:30	19:30	語取語求 30 立約			08:30	17:30
01:00	20:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 至高無上的基督 8	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 15 跌宕人生盡亨通	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 14 跌宕人生盡亨通	09:00	18:00
01:30	20:30				09:30	18:30
02:00	21:00	真道時刻 239 全新的你(十) 人類四種基本的性格	牧範學 26 人才培訓	牧範學 27 專業領袖	10:00	19:00
02:30	21:30		心靈Brunch 145 跌宕人生盡亨通	心靈Brunch 145 跌宕人生盡亨通	10:30	19:30
03:00	22:00	我的阿拉斯加 6 至高恩	要健康就運動 879-880	要健康就運動 875-876	11:00	20:00
03:30	22:30	2013第一季第3集(中) 2013第一季第3集(粵)	蔬食go健康 652 越式炒河粉	蔬食go健康 650 南瓜泥海苔脆片	11:30	20:30
04:00	23:00	語取語求 30 立約	安息日學-16年第2季 馬太福音 7 猶太人和外邦人的主	安息日學-16年第2季 馬太福音 5 看得見與看不見的戰爭	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 1039			12:30	21:30
05:00	00:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 至高無上的基督 8	膝蓋的力量 49	膝蓋的力量 50	13:00	22:00
05:30	00:30				13:30	22:30
06:00	01:00	語取語求 30 立約	個人佈道法 23 做合用的查經題	個人佈道法 21 查考聖經的工作	14:00	23:00
06:30	01:30	安格 啟示錄 30	要健康就運動 875-876	要健康就運動 877-878	14:30	23:30
07:00	02:00		心靈Brunch 143 衝突管理	心靈Brunch 144 你吃乾糧了嗎	15:00	00:00
07:30	02:30	拾級就主 10 認識上帝	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 14 跌宕人生盡亨通	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 15 饒恕的力量	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	牧範學 27 專業領袖	牧範學 25 財務管理	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	聖工消息 2013第一季第3集(中) 2013第一季第3集(粵)	要健康就運動 877-878	要健康就運動 879-880	17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 1039 淺談居家在宅醫療	蔬食go健康 650 南瓜泥海苔脆片	蔬食go健康 651 越南法國麵包	17:30	02:30
10:00	05:00	語取語求 30 立約	安息日學-16年第2季 馬太福音 5 看得見與看不見的戰爭	安息日學-16年第2季 馬太福音 6 在基督裡得安息	18:00	03:00
10:30	05:30	拾級就主 10 安格 啟示錄 30	心靈Brunch 144 跌宕人生盡亨通	心靈Brunch 145 跌宕人生盡亨通	18:30	03:30
11:00	06:00		膝蓋的力量 50	膝蓋的力量 48	19:00	04:00
11:30	06:30	動物有約6 全新的你(十) 人類四種基本的性格	牧範學 25 財務管理	牧範學 26 人才培訓	20:00	05:00
12:00	07:00	真道時刻 239 全新的你(十) 人類四種基本的性格	要健康就運動 879-880	要健康就運動 875-876	20:30	05:30
12:30	07:30		蔬食go健康 651	蔬食go健康 652	21:00	06:00
13:00	08:00	我的阿拉斯加 6			21:30	06:30
13:30	08:30	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	個人佈道法 21 查考聖經的工作	個人佈道法 22 怎樣預備查經題	22:00	07:00
14:00	09:00				22:30	07:30
14:30	09:30	聖工消息 2013第一季第3集(中) 2013第一季第3集(粵)	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 15 跌宕人生盡亨通	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 14 跌宕人生盡亨通	23:00	08:00
15:00	10:00	健康新知 1039 淺談居家在宅醫療	心靈Brunch 145 你值多少	心靈Brunch 143 衝突管理	23:30	08:30

格林威治	美東	2月24日	2月25日	2月26日	時間	美西
GMT	EST	星期二	星期三	星期四	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-16年第2季 馬太福音 7 猶太人和外邦人的主	真道時刻 766 耶穌的童年和青年	真道時刻 767 施洗約翰的事工	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 879-880	耶穌說 17	耶穌說 18	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 652 越式炒河粉	好得無比的旅程 36 淘金熱	好得無比的旅程 37 大荒漠的畫家	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 145 你值多少	創世記一百講 20	創世記一百講 21	02:00	11:00
18:30	13:30	豐富人生 120 恩典之路	我們需要第二個挪亞 2	關上方舟門的上帝	02:30	11:30
19:00	14:00	個人佈道法 23 做合用的查經題	簡單品味6	簡單品味7	03:00	12:00
19:30	14:30		人類基本法 8 不可姦淫	人類基本法 9 不可偷盜	03:30	12:30
20:00	15:00	牧範學 27 專業領袖	健康新知 711 咳血	健康新知 712 肋膜積水	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 37 大荒漠的畫家	好得無比的旅程 38 當世界破碎時	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 875-876	古經今談 88 With The Help Of Heaven	進入祂的聖所 1	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 50	人類基本法 9 不可偷盜	人類基本法 10 不可作假見證陷害人	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-16年第2季 馬太福音 5 看得見與看不見的戰爭	真道時刻 767 施洗約翰的事工	真道時刻 766 耶穌的童年和青年	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 650 南瓜泥海苔脆片	耶穌說 18	耶穌說 19	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 143 衝突管理	善惡之爭 4	善惡之爭 5	07:30	16:30
00:00	19:00	個人佈道法 21 查考聖經的工作	好得無比的旅程 38 當世界破碎時	好得無比的旅程 36 淘金熱	08:00	17:00
00:30	19:30		創世紀一百講 21	創世紀一百講 22 打開方舟門的上帝	08:30	17:30
01:00	20:00	豐富人生 120 恩典之路	關上方舟門的上帝		09:00	18:00
01:30	20:30	牧範學 25 財務管理	耶穌說 19	耶穌說 17	09:30	18:30
02:00	21:00		古經今談 88 With The Help Of Heaven	進入祂的聖所 2	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 144	善惡之爭 5	善惡之爭 6	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 877-878	健康新知 712 肋膜積水	健康新知 713 職場空汙與改善	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 651 越南法國麵包	簡單品味7	簡單品味8	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-16年第2季 馬太福音 6 在基督裡得安息	真道時刻 766 耶穌的童年和青年	真道時刻 767 施洗約翰的事工	12:00	21:00
04:30	23:30		古經今談 88		12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 48		進入祂的聖所 1	13:00	22:00
05:30	00:30	個人佈道法 22 怎樣預備查經題	好得無比的旅程 36 淘金熱	好得無比的旅程 37 大荒漠的畫家	13:30	22:30
06:00	01:00		耶穌說 17	耶穌說 18	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 879-880	人類基本法 10 不可作假見證陷害人	人類基本法 8 不可姦淫	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 145 你值多少	真道時刻 767 施洗約翰的事工	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 和永恆盼望 9	15:00	00:00
07:30	02:30	豐富人生 120 恩典之路			15:30	00:30
08:00	03:00	牧範學 26 人才培訓	創世紀一百講 22 打開方舟門的上帝	創世紀一百講 20 我們需要第二個挪亞 2	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 875-876	健康新知 713 職場空汙與改善	健康新知 711 咳血	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 652 越式炒河粉	善惡之爭 6	善惡之爭 4	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-16年第2季 馬太福音 7	好得無比的旅程 37 大荒漠的畫家	好得無比的旅程 38 當世界破碎時	18:00	03:00
10:30	05:30	猶太人和外邦人的主	簡單品味8	簡單品味6	18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 143	真道時刻 766	真道時刻 767	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 49	耶穌的童年和青年	施洗約翰的事工	19:30	04:30
12:00	07:00	牧範學 27 專業領袖	古經今談 88	進入祂的聖所 2	20:00	05:00
12:30	07:30		健康新知 711 咳血	健康新知 712 肋膜積水	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 877-878	創世紀一百講 20 我們需要第二個挪亞 2	創世紀一百講 21 關上方舟門的上帝	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 650			21:30	06:30
14:00	09:00	個人佈道法 23 做合用的查經題	簡單品味6	簡單品味7	22:00	07:00
14:30	09:30		人類基本法 8	人類基本法 9	22:30	07:30
15:00	10:00	豐富人生 120 恩典之路	耶穌說 18	耶穌說 19	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 144 你吃乾糧了嗎	古經今談 88 With The Help Of Heaven	進入祂的聖所 1	23:30	08:30

格林威治	美東	2月27日	2月28日	3月1日	時間	美西
GMT	EST	星期五	星期六	星期日	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 和好與盼望 9	健康新知 1040 癌症即時緩和醫療	安息日學-16年第2季 馬太福音 8 彼得與磐石	00:00	09:00
16:30	11:30		真道時刻 240 障礙重重		00:30	09:30
17:00	12:00	耶穌說 19		要健康就運動 881-882	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 38 當世界破碎時	每日生活良助 1 感化力	蔬食go健康 653 印度廣嘴豆燉咖哩	01:30	10:30
18:00	13:00	創世紀一百講 22 打開方舟門的上帝	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 和好與盼望 9	心靈Brunch 146 職場的衝突	02:00	11:00
18:30	13:30			與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 16 油燈檯上的火把	02:30	11:30
19:00	14:00	簡單品味8	拾級就主 11 祈禱的特權	個人佈道法 24 查經材料的來源	03:00	12:00
19:30	14:30	人類基本法 10 不可作假見證陷害人	動物有約7 對的鯨魚-露脊鯨的故事		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 713 職場空汙與改善	安格 啟示錄 31	牧範學 28 領袖素質	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 36 淘金熱			04:30	13:30
21:00	16:00	進入牠的聖所 2	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 和好與盼望 9	要健康就運動 883-884	05:00	14:00
21:30	16:30	人類基本法 8 不可姦淫		膝蓋的力量 51	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 和好與盼望 9	語取語求 31 聖所	安息日學-16年第2季 馬太福音 9 心靈偶像(並耶穌的其他教訓)	06:00	15:00
22:30	17:30		拾級就主 11 祈禱的特權		06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 17	動物有約7 對的鯨魚-露脊鯨的故事	蔬食go健康 654 馬來西亞肉骨茶	07:00	16:00
23:30	18:30	善惡之爭 6	健康新知 1040 癌症即時緩和醫療	心靈Brunch 147 產業的繼承	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 37 大荒漠的畫家	聖工消息 2013第二季第1集(中) 2013第二季第1集(粵)	個人佈道法 25 與人查經的步驟	08:00	17:00
00:30	19:30	創世紀一百講 20 我們需要第二個挪亞 2	語取語求 31 聖所		08:30	17:30
01:00	20:00		安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 和好與盼望 9	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 17 牧範學的啟示錄	09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 18		牧範學 29 強化領導	09:30	18:30
02:00	21:00	進入牠的聖所 1	真道時刻 240 障礙重重	心靈Brunch 148	10:00	19:00
02:30	21:30	善惡之爭 4			10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 711 咳血	每日生活良助 1 感化力	要健康就運動 885-886	11:00	20:00
03:30	22:30	簡單品味6	聖工消息 2013第二季第1集(中)	蔬食go健康 655 月亮蝦餅	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	語取語求 31 聖所	安息日學-16年第2季 馬太福音 10 耶穌在耶路撒冷	12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 1040	膝蓋的力量 52	12:30	21:30
05:00	00:00	進入牠的聖所 2	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 和好與盼望 9	個人佈道法 26 抓住傳道的機會	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 38 當世界破碎時			13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 19	語取語求 31 聖所		14:00	23:00
06:30	01:30	人類基本法 9 不可偷盜	安格 啟示錄 31	要健康就運動 881-882	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 766 耶穌的童年和青年		心靈Brunch 146 職場的衝突	15:00	00:00
07:30	02:30		拾級就主 11 祈禱的特權	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 16 油燈檯上的火把	15:30	00:30
08:00	03:00	創世紀一百講 21 打開方舟門的上帝	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	牧範學 30 目標管理	16:00	01:00
08:30	03:30		聖工消息		16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 712 肪腺積水	2013第二季第1集(中)	要健康就運動 883-884	17:00	02:00
09:30	04:30	善惡之爭 5	健康新知 1040 癌症即時緩和醫療	蔬食go健康 653 印度廣嘴豆燉咖哩	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 36 淘金熱	語取語求 31 聖所	安息日學-16年第2季 馬太福音 8 彼得與磐石	18:00	03:00
10:30	05:30	簡單品味7	拾級就主 11	心靈Brunch 147	18:30	03:30
11:00	06:00	安息日學-26年第1季 連結天與地：	安格 啟示錄 31	膝蓋的力量 53	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	進入牠的聖所 1	聖工消息	牧範學 28 領袖素質	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 713 職場空汙與改善	真道時刻 240 障礙重重	要健康就運動 885-886	20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 22		蔬食go健康 654	21:00	06:00
13:30	08:30	打開方舟門的上帝	每日生活良助 1		21:30	06:30
14:00	09:00	簡單品味8	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	個人佈道法 24 查經材料的來源	22:00	07:00
14:30	09:30	人類基本法 10	聖工消息 2013第二季第1集(中) 2013第二季第1集(粵)		22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 17	健康新知 1040 癌症即時緩和醫療	心靈Brunch 148 謙卑	23:00	08:00
15:30	10:30	進入牠的聖所 2			23:30	08:30

格林威治	美東	3月2日	3月3日	3月4日	時間	美西
GMT	EST	星期一	星期二	星期三	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-16年第2季 馬太福音 9 心靈偶像(並耶穌的其他教訓)	安息日學-16年第2季 馬太福音 10 耶穌在耶路撒冷	真道時刻 768 共觀福音書中的施洗約翰	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 883-884	要健康就運動 885-886	耶穌說 20	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 654 馬來西亞肉骨茶	蔬食go健康 655 月亮蝦餅	好得無比的旅程 39 南極的競賽	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 147 產業的繼承	心靈Brunch 148 謙卑	創世記一百講 23 挪亞離開方舟後的第一件事	02:00	11:00
18:30	13:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 17 超越常識的信仰	豐富人生 121 奇蹟人生		02:30	11:30
19:00	14:00	個人佈道法 25 與人查經的步驟	個人佈道法 26 抓住傳道的機會	天國之旅-馬太福音 1 耶穌的家譜	03:00	12:00
19:30	14:30			健康E+醫 1 虐童與兒童的心理健康	03:30	12:30
20:00	15:00	牧範學 29 強化領導	牧範學 30 目標管理	健康新知 714 空汙健康的隱形殺手	04:00	13:00
20:30	15:30			好得無比的旅程 40 繽紛雪梨	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 885-886	要健康就運動 881-882	進入牠的聖所 3	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 52	膝蓋的力量 53	健康E+醫 2 如何擺脫亞健康	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-16年第2季 馬太福音 10 耶穌在耶路撒冷	安息日學-16年第2季 馬太福音 8 彼得與磐石	真道時刻 769 耶穌的受洗	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 655 月亮蝦餅	蔬食go健康 653 印度鷹嘴豆燉咖哩	耶穌說 21	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 148 謙卑	心靈Brunch 146 職場的衝突	士師風雲 1	07:30	16:30
00:00	19:00	個人佈道法 26 抓住傳道的機會	個人佈道法 24 查經材料的來源	好得無比的旅程 41 燈塔	08:00	17:00
00:30	19:30			創世記一百講 24 彩虹之約	08:30	17:30
01:00	20:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 16 超越常識的信仰	豐富人生 121 奇蹟人生	耶穌說 22	09:00	18:00
01:30	20:30	牧範學 30 目標管理	牧範學 28 領袖素質	進入牠的聖所 4	09:30	18:30
02:00	21:00			好得無比的旅程 39 南極的競賽	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 140 職場的衝突	心靈Brunch 147 職場的衝突	士師風雲 2	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 881-882	要健康就運動 883-884	健康新知 715 職業衛生與健康	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 653 印度鷹嘴豆燉咖哩	蔬食go健康 654 馬來西亞肉骨茶	天國之旅-馬太福音 2 猶太人的王	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-16年第2季 馬太福音 8 彼得與磐石	安息日學-16年第2季 馬太福音 9	真道時刻 768 共觀福音書中的施洗約翰	12:00	21:00
04:30	23:30	心靈偶像(並耶穌的其他教訓)	心靈偶像(並耶穌的其他教訓)		12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 53	膝蓋的力量 51	進入牠的聖所 5	13:00	22:00
05:30	00:30	個人佈道法 24 查經材料的來源	個人佈道法 25 與人查經的步驟	好得無比的旅程 39 南極的競賽	13:30	22:30
06:00	01:00			耶穌說 20	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 883-884	要健康就運動 885-886	健康E+醫 3 如何防止暈厥	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 147 產業的繼承	心靈Brunch 148 謙卑	真道時刻 769 耶穌的受洗	15:00	00:00
07:30	02:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 17 超越常識的信仰	豐富人生 121 奇蹟人生		15:30	00:30
08:00	03:00	牧範學 28 領袖素質	牧範學 29 強化領導	創世記一百講 25 挪亞洪水未能淹沒的罪	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 885-886	要健康就運動 881-882	健康新知 716 高度近視併發症	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 654 馬來西亞肉骨茶	蔬食go健康 655 月亮蝦餅	士師風雲 3	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-16年第2季 馬太福音 9 心靈偶像(並耶穌的其他教訓)	安息日學-16年第2季 馬太福音 10 耶穌在耶路撒冷	好得無比的旅程 40 繽紛雪梨	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 148 職場的衝突	心靈Brunch 149 職場的衝突	天國之旅-馬太福音 3 真道時刻 768	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 51	膝蓋的力量 52	共觀福音書中的施洗約翰	19:30	04:30
12:00	07:00	牧範學 29 強化領導	牧範學 30 目標管理	進入牠的聖所 3	20:00	05:00
12:30	07:30			好得無比的旅程 41 南極的競賽	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 881-882	要健康就運動 883-884	創世記一百講 23 挪亞離開方舟後的第一件事	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 655	蔬食go健康 653		21:30	06:30
14:00	09:00	個人佈道法 25 與人查經的步驟	個人佈道法 26 抓住傳道的機會	天國之旅-馬太福音 1 耶穌的家譜	22:00	07:00
14:30	09:30			健康E+醫 1	22:30	07:30
15:00	10:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 16 荊棘樹上的火焰	豐富人生 121 奇蹟人生	耶穌說 21	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 146 職場的衝突	心靈Brunch 147 產業的繼承	進入牠的聖所 4	23:30	08:30