

格林威治 GMT	美東 EST	5月4日 星期一	5月5日 星期二	5月6日 星期三	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-16年第4季 約伯記 10 以利戶的忿怒	安息日學-16年第4季 約伯記 11 旋風中的回音	真道時刻 786 作鹽和作光	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 937-938	要健康就運動 939-940	耶穌說 47	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 681 彩椒鮮菇燻蘆筍	蔬食go健康 682+691 羅漢四季素膳+芥末燻肉	好得無比的旅程 66 兩極英雄	01:30	10:30
18:00	13:00	戰爭始末 3 天庭之戰	經上記著說 194 揭開迷霧-瞭解憂鬱症	創世紀一百講 56 上帝賜福的乘法	02:00	11:00
18:30	13:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 40 被大力拉下馬的士師	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 41 除去心中的神龕		02:30	11:30
19:00	14:00	基督徒生平與教訓 7 迦拿婚宴和雅各井旁	基督徒生平與教訓 8 醫治病息：掃羅與族長富家貝	豐富人生 103 臺灣廣告	03:00	12:00
19:30	14:30			聖經人物與你 2 耶穌的母親-馬利亞	03:30	12:30
20:00	15:00	基督徒臨安息日會史 11 第十一講	基督徒臨安息日會史 12 第十二講	健康新知 741 防疫大作戰	04:00	13:00
20:30	15:30			好得無比的旅程 67 鋼鐵英雄戴斯蒙·多斯	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 939-940	要健康就運動 935-936	進入池的聖所 30	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 79	膝蓋的力量 80	聖經人物與你 3 施洗約翰	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-16年第4季 約伯記 11 旋風中的回音	安息日學-16年第4季 約伯記 9 盼望的暗示	真道時刻 787 論律法	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 682+691 羅漢四季素膳+芥末燻肉	蔬食go健康 680+692 金瓜炒米粉+日式叉燒飯	耶穌說 48	07:00	16:00
23:30	18:30	戰爭始末 2 師出無名	經上記著說 194 揭開迷霧-瞭解憂鬱症	士師風雲 28	07:30	16:30
00:00	19:00	基督徒生平與教訓 8 醫治病息：掃羅與族長富家貝	基督徒生平與教訓 6 選召訓練和差派門徒	好得無比的旅程 68 班卡森 大格局思維	08:00	17:00
00:30	19:30			創世紀一百講 58 信仰沒有代溝	08:30	17:30
01:00	20:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 41 除去心中的神龕	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 39 破戒的拿細耳人	耶穌說 49	09:00	18:00
01:30	20:30	基督徒臨安息日會史 12 第十二講	基督徒臨安息日會史 10 第十講	進入池的聖所 31	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	戰爭始末 3 天庭之戰	經上記著說 194 揭開迷霧-瞭解憂鬱症	士師風雲 29	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 935-936	要健康就運動 937-938	健康新知 742 新冠肺炎不上身	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 680+692 金瓜炒米粉+日式叉燒飯	蔬食go健康 681 彩椒鮮菇燻蘆筍	豐富人生 106 基礎綠黨宣言	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-16年第4季 約伯記 9 盼望的暗示	安息日學-16年第4季 約伯記 10 以利戶的忿怒	真道時刻 786 作鹽和作光	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 80	膝蓋的力量 78	進入池的聖所 32	13:00	22:00
05:30	00:30	基督徒生平與教訓 6 選召訓練和差派門徒	基督徒生平與教訓 7 迦拿婚宴和雅各井旁	好得無比的旅程 66 兩極英雄	13:30	22:30
06:00	01:00			耶穌說 47	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 937-938	要健康就運動 939-940	聖經人物與你 4 人子耶穌	14:30	23:30
07:00	02:00	戰爭始末 2 師出無名	經上記著說 194 揭開迷霧-瞭解憂鬱症	真道時刻 787 論律法	15:00	00:00
07:30	02:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 39 破戒的拿細耳人	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 40 被大力拉下馬的士師		15:30	00:30
08:00	03:00	基督徒臨安息日會史 10 第十講	基督徒臨安息日會史 11 第十一講	創世紀一百講 59 三個人的戰爭	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 939-940	要健康就運動 935-936	健康新知 743 吃出免疫力	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 681 彩椒鮮菇燻蘆筍	蔬食go健康 682+691 羅漢四季素膳+芥末燻肉	士師風雲 30	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-16年第4季 約伯記 10 以利戶的忿怒	安息日學-16年第4季 約伯記 11 旋風中的回音	好得無比的旅程 67 鋼鐵英雄戴斯蒙·多斯	18:00	03:00
10:30	05:30			豐富人生 107 重回夢想	18:30	03:30
11:00	06:00	戰爭始末 3 天庭之戰	經上記著說 194 揭開迷霧-瞭解憂鬱症	真道時刻 786 作鹽和作光	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 78	膝蓋的力量 79		19:30	04:30
12:00	07:00	基督徒臨安息日會史 11 第十一講	基督徒臨安息日會史 12 第十二講	進入池的聖所 30	20:00	05:00
12:30	07:30			健康新知 741 防疫大作戰	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 935-936	要健康就運動 937-938	創世紀一百講 56 上帝賜福的乘法	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 682+691 羅漢四季素膳+芥末燻肉	蔬食go健康 680+692 金瓜炒米粉+日式叉燒飯	豐富人生 103 臺灣廣告	21:30	06:30
14:00	09:00	基督徒生平與教訓 7 迦拿婚宴和雅各井旁	基督徒生平與教訓 8 醫治病息：掃羅與族長富家貝	聖經人物與你 2 耶穌的母親-馬利亞	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 40 被大力拉下馬的士師	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 41 除去心中的神龕	耶穌說 48	23:00	08:00
15:30	10:30	戰爭始末 2 師出無名	經上記著說 194 揭開迷霧-瞭解憂鬱症	進入池的聖所 31	23:30	08:30

格林威治	美東	5月7日	5月8日	5月9日	時間	美西
GMT	BST	星期四	星期五	星期六	Beijing	PST
16:00	11:00	真道時刻 787 論律法	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 禱告勇士 6	健康新知 1050 芳療預防失智	00:00	09:00
16:30	11:30			真道時刻 250 約的記號	00:30	09:30
17:00	12:00				耶穌說 48	耶穌說 49
17:30	12:30	好得無比的旅程 67 鋼鐵俠英雄戴斯蒙·多斯	好得無比的旅程 68 班卡森 大格局思維	每日生活良助 11 耶穌的大愛	01:30	10:30
18:00	13:00	創世記一百講 58 信仰沒有代溝	創世記一百講 59 三個人的戰爭	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 禱告勇士 6	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	豐富人生 106 葛瑞絲黑衣草	豐富人生 107 重回夢想	奇妙短講 不要憂慮《上》3	03:00	12:00
19:30	14:30	聖經人物與你 3 施洗約翰	聖經人物與你 4 人子耶穌	動物有約 17 孩子救兩林	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 742 新冠肺炎不上身	健康新知 743 吃出防疫力	安格 啟示錄 41	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 68 班卡森 大格局思維	好得無比的旅程 66 南極英雄		04:30	13:30
21:00	16:00	進入祂的聖所 31	進入祂的聖所 32	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 務實的禱告 7	05:00	14:00
21:30	16:30	聖經人物與你 4 人子耶穌	聖經人物與你 2 耶穌的母親-馬里亞		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 786 作鹽和作光	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 務實的禱告 7		語取語求 41 《申命記》一	06:00
22:30	17:30			奇妙短講 不要憂慮《上》3	06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 49	耶穌說 47	動物有約 17 孩子救兩林	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 29	士師風雲 30	健康新知 1050 芳療預防失智	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 66 南極英雄	好得無比的旅程 67 鋼鐵俠英雄戴斯蒙·多斯	聖工消息 2014第一季第3集(中) 2014第一季第3集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	創世記一百講 59 三個人的戰爭	創世記一百講 56 上帝賜福的乘法	語取語求 41 《申命記》一	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 47	耶穌說 48	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 禱告勇士 6	09:30	18:30
02:00	21:00	進入祂的聖所 32	進入祂的聖所 30		真道時刻 250 約的記號	10:00
02:30	21:30	士師風雲 30	士師風雲 28	每日生活良助 11 耶穌的大愛	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 743 吃出防疫力	健康新知 741 防疫大作戰		11:00	20:00
03:30	22:30	豐富人生 107 重回夢想	豐富人生 103 臺灣廣告	聖工消息 2014第一季第3集(中) 2014第一季第3集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 787 論律法	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 務實的禱告 7	語取語求 41 《申命記》一	12:00	21:00
04:30	23:30			健康新知 1050 芳療預防失智	12:30	21:30
05:00	00:00	進入祂的聖所 30	進入祂的聖所 31	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 務實的禱告 7	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 67 鋼鐵俠英雄戴斯蒙·多斯	好得無比的旅程 68 班卡森 大格局思維		13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 48	耶穌說 49	語取語求 41 《申命記》一	14:00	23:00
06:30	01:30	聖經人物與你 2 耶穌的母親-馬里亞	聖經人物與你 3 施洗約翰	安格 啟示錄 41	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 禱告勇士 6	真道時刻 786 作鹽和作光	奇妙短講 不要憂慮《上》3	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	創世記一百講 56 上帝賜福的乘法	創世記一百講 58 信仰沒有代溝	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 禱告勇士 6	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 741 防疫大作戰	健康新知 742 新冠肺炎不上身	聖工消息 2014第一季第3集(中) 2014第一季第3集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	士師風雲 28	士師風雲 29	健康新知 1050 芳療預防失智	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 68 班卡森 大格局思維	好得無比的旅程 66 南極英雄	語取語求 41 《申命記》一	18:00	03:00
10:30	05:30	豐富人生 103 臺灣廣告	豐富人生 106 葛瑞絲黑衣草	奇妙短講 不要憂慮《上》3	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 787 論律法	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 禱告勇士 6	安格 啟示錄 41	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	進入祂的聖所 31	進入祂的聖所 32	動物有約 17 孩子救兩林	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 742 新冠肺炎不上身	健康新知 743 吃出防疫力	真道時刻 250 約的記號	20:30	05:30
13:00	08:00	創世記一百講 58 信仰沒有代溝	創世記一百講 59 三個人的戰爭		21:00	06:00
13:30	08:30			21:30	06:30	
14:00	09:00	豐富人生 106 葛瑞絲黑衣草	豐富人生 107 重回夢想	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 務實的禱告 7	22:00	07:00
14:30	09:30	聖經人物與你 3 施洗約翰	聖經人物與你 4 人子耶穌		22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 49	耶穌說 47	聖工消息 2014第一季第3集(中) 2014第一季第3集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 32	進入祂的聖所 30	健康新知 1050 芳療預防失智	23:30	08:30

格林威治	美東	5月10日	5月11日	5月12日	時間	美西
GMT	BST	星期日	星期一	星期二	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-16年第4季 約伯記 12 約伯的救贖主	安息日學-16年第4季 約伯記 13 約伯的品格	安息日學-16年第4季 約伯記 14 來自「約伯記」的一些教訓	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 941-942	要健康就運動 943-944	要健康就運動 945-946	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 684 四季莎莎小點	蔬食go健康 685 西瓜綿彩椒蛋捲	蔬食go健康 697 烤餅餅蔬食咖哩	01:30	10:30
18:00	13:00	戰爭始末 4 開天闢地	戰爭始末 5 設立天條	經上記著說 195 好種子	02:00	11:00
18:30	13:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 42 求見體的士師	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 43 亞比米勒的叛逆	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 44 掃羅身上閃光的特質	02:30	11:30
19:00	14:00	基督生平與教訓 9 趕鬼與赦罪	基督生平與教訓 10 餅和鎮海	基督生平與教訓 11 使死人復活	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	基督復臨安息日會史 13 第十三講	基督復臨安息日會史 14 第十四講	基督復臨安息日會史 15 第十五講	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 943-944	要健康就運動 945-946	要健康就運動 941-942	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 81	膝蓋的力量 82	膝蓋的力量 83	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-16年第4季 約伯記 13 約伯的品格	安息日學-16年第4季 約伯記 14 來自「約伯記」的一些教訓	安息日學-16年第4季 約伯記 12 約伯的救贖主	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 685 西瓜綿彩椒蛋捲	蔬食go健康 697 烤餅餅蔬食咖哩	蔬食go健康 684 四季莎莎小點	07:00	16:00
23:30	18:30	戰爭始末 5 設立天條	戰爭始末 4 開天闢地	經上記著說 195 好種子	07:30	16:30
00:00	19:00	基督生平與教訓 10 餅和鎮海	基督生平與教訓 11 使死人復活	基督生平與教訓 9 趕鬼與赦罪	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 43 亞比米勒的叛逆	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 44 掃羅身上閃光的特質	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 42 求見體的士師	09:00	18:00
01:30	20:30	基督復臨安息日會史 14 第十四講	基督復臨安息日會史 15 第十五講	基督復臨安息日會史 13 第十三講	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	戰爭始末 4 開天闢地	戰爭始末 5 設立天條	經上記著說 195 好種子	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 945-946	要健康就運動 941-942	要健康就運動 943-944	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 697 烤餅餅蔬食咖哩	蔬食go健康 684 四季莎莎小點	蔬食go健康 685 西瓜綿彩椒蛋捲	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-16年第4季 約伯記 14 來自「約伯記」的一些教訓	安息日學-16年第4季 約伯記 12 約伯的救贖主	安息日學-16年第4季 約伯記 13 約伯的品格	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 82	膝蓋的力量 83	膝蓋的力量 81	13:00	22:00
05:30	00:30	基督生平與教訓 11 使死人復活	基督生平與教訓 9 趕鬼與赦罪	基督生平與教訓 10 餅和鎮海	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 941-942	要健康就運動 943-944	要健康就運動 945-946	14:30	23:30
07:00	02:00	戰爭始末 5 設立天條	戰爭始末 4 開天闢地	經上記著說 195 好種子	15:00	00:00
07:30	02:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 44 掃羅身上閃光的特質	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 42 求見體的士師	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 43 亞比米勒的叛逆	15:30	00:30
08:00	03:00	基督復臨安息日會史 15 第十五講	基督復臨安息日會史 13 第十三講	基督復臨安息日會史 14 第十四講	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 943-944	要健康就運動 945-946	要健康就運動 941-942	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 684 四季莎莎小點	蔬食go健康 685 西瓜綿彩椒蛋捲	蔬食go健康 697 烤餅餅蔬食咖哩	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-16年第4季 約伯記 12 約伯的救贖主	安息日學-16年第4季 約伯記 13 約伯的品格	安息日學-16年第4季 約伯記 14 來自「約伯記」的一些教訓	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	戰爭始末 4 開天闢地	戰爭始末 5 設立天條	經上記著說 195 好種子	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 83	膝蓋的力量 81	膝蓋的力量 82	19:30	04:30
12:00	07:00	基督復臨安息日會史 13 第十三講	基督復臨安息日會史 14 第十四講	基督復臨安息日會史 15 第十五講	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 945-946	要健康就運動 941-942	要健康就運動 943-944	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 685 西瓜綿彩椒蛋捲	蔬食go健康 697 烤餅餅蔬食咖哩	蔬食go健康 684 四季莎莎小點	21:30	06:30
14:00	09:00	基督生平與教訓 9 趕鬼與赦罪	基督生平與教訓 10 餅和鎮海	基督生平與教訓 11 使死人復活	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 42 求見體的士師	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 43 亞比米勒的叛逆	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 44 掃羅身上閃光的特質	23:00	08:00
15:30	10:30	戰爭始末 5 設立天條	戰爭始末 4 開天闢地	經上記著說 195 好種子	23:30	08:30

格林威治	美東	5月13日	5月14日	5月15日	時間	美西
GMT	EST	星期三	星期四	星期五	Beijing	PST
16:00	11:00	真道時刻 788 教導人遵行律法	真道時刻 789 論發怒	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 擁有信心 8	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	耶穌說 50	耶穌說 51	耶穌說 52	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 69 但以理書2章 掌管未來的手	好得無比的旅程 70 但以理書4章 吃草的王	好得無比的旅程 71 牆上的不祥之兆	01:30	10:30
18:00	13:00	創世紀一百講 60 贏家通吃	創世紀一百講 61 雅各和以掃的娶妻路線	創世紀一百講 62 逃亡者雅各和追趕者上帝	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	豐富人生 109 美的真諦	豐富人生 110 愛的傳承	豐富人生 112 不放棄的愛	03:00	12:00
19:30	14:30	聖經人物與你 5 耶穌基督	聖經人物與你 6 使徒彼得	聖經人物與你 7 愛的使徒:約翰	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 744 營養的顧問師	健康新知 745 防疫提升眼睛的保護	健康新知 746 預防小兒結膜炎	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 70 但以理書4章 吃草的王	好得無比的旅程 71 牆上的不祥之兆	好得無比的旅程 69 但以理書2章 掌管未來的手	04:30	13:30
21:00	16:00	進入祂的聖所 33	進入祂的聖所 34	進入祂的聖所 35	05:00	14:00
21:30	16:30	聖經人物與你 6 使徒彼得	聖經人物與你 7 愛的使徒:約翰	聖經人物與你 5 耶穌基督	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 789 論發怒	真道時刻 788 教導人遵行律法	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 擁有信心 8	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 51	耶穌說 52	耶穌說 50	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 31	士師風雲 32	士師風雲 33	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 71 牆上的不祥之兆	好得無比的旅程 69 但以理書2章 掌管未來的手	好得無比的旅程 70 但以理書4章 吃草的王	08:00	17:00
00:30	19:30	創世紀一百講 61 雅各和以掃的娶妻路線	創世紀一百講 62 逃亡者雅各和追趕者上帝	創世紀一百講 60 贏家通吃	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 52	耶穌說 50	耶穌說 51	09:30	18:30
02:00	21:00	進入祂的聖所 34	進入祂的聖所 35	進入祂的聖所 33	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 32	士師風雲 33	士師風雲 31	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 745 防疫提升眼睛的保護	健康新知 746 預防小兒結膜炎	健康新知 744 營養的顧問師	11:00	20:00
03:30	22:30	豐富人生 110 愛的傳承	豐富人生 112 不放棄的愛	豐富人生 109 美的真諦	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 788 教導人遵行律法	真道時刻 789 論發怒	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 擁有信心 8	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	進入祂的聖所 35	進入祂的聖所 33	進入祂的聖所 34	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 69 但以理書2章 掌管未來的手	好得無比的旅程 70 但以理書4章 吃草的王	好得無比的旅程 71 牆上的不祥之兆	13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 50	耶穌說 51	耶穌說 52	14:00	23:00
06:30	01:30	聖經人物與你 7 愛的使徒:約翰	聖經人物與你 5 耶穌基督	聖經人物與你 6 使徒彼得	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 789 論發怒	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 擁有信心 8	真道時刻 788 教導人遵行律法	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	創世紀一百講 62 逃亡者雅各和追趕者上帝	創世紀一百講 60 贏家通吃	創世紀一百講 61 雅各和以掃的娶妻路線	16:00	01:00
08:30	03:30	健康新知 746 預防小兒結膜炎	健康新知 744 營養的顧問師	健康新知 745 防疫提升眼睛的保護	16:30	01:30
09:00	04:00				17:00	02:00
09:30	04:30	士師風雲 33	士師風雲 31	士師風雲 32	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 70 但以理書4章 吃草的王	好得無比的旅程 71 牆上的不祥之兆	好得無比的旅程 69 但以理書2章 掌管未來的手	18:00	03:00
10:30	05:30	豐富人生 112 不放棄的愛	豐富人生 109 美的真諦	豐富人生 110 愛的傳承	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 788 教導人遵行律法	真道時刻 789 論發怒	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 擁有信心 8	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	進入祂的聖所 33	進入祂的聖所 34	進入祂的聖所 35	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 744 營養的顧問師	健康新知 745 防疫提升眼睛的保護	健康新知 746 預防小兒結膜炎	20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 60 贏家通吃	創世紀一百講 61 雅各和以掃的娶妻路線	創世紀一百講 62 逃亡者雅各和追趕者上帝	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	豐富人生 109 美的真諦	豐富人生 110 愛的傳承	豐富人生 112 不放棄的愛	22:00	07:00
14:30	09:30	聖經人物與你 5 耶穌基督	聖經人物與你 6 使徒彼得	聖經人物與你 7 愛的使徒:約翰	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 51	耶穌說 52	耶穌說 50	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 34	進入祂的聖所 35	進入祂的聖所 33	23:30	08:30

格神統治	美東 GMT	美西 BST	5月16日		5月17日		5月18日		時間	
			星期六		星期日		星期一		Beijing	PST
	16:00	11:00	健康新知 1051 乳癌免驚		安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 1 聖靈與上帝的話		安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 2 聖靈：幕後的推手	00:00	09:00	
	16:30	11:30	真道時刻 251 心的預備		要健康就運動 947-948		要健康就運動 949-950	00:30	09:30	
	17:00	12:00								01:00
	17:30	12:30	每日生活良助 12 更高的經驗		蔬食go健康 698 煙燻蔬食罐頭		蔬食go健康 699 苦茶油涼拌炒燒蔬菜	01:30	10:30	
	18:00	13:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 擁有信心 8		戰爭始末 6 萬事俱備		戰爭始末 7 山雨欲來	02:00	11:00	
	18:30	13:30			與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 45 信仰的暗礁		與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 46 先知的奉的侷限	02:30	11:30	
	19:00	14:00	奇妙短講 不要驚慮《下》4		基督徒平與教訓 12 耶穌如何潔淨聖殿		基督徒平與教訓 13 最後的晚餐	03:00	12:00	
	19:30	14:30	動物有約 18 天空探索						03:30	12:30
	20:00	15:00	安格-現代神學 1 文藝復興		基督徒平與教訓 16 第十六講		基督徒平與教訓 17 第十七講	04:00	13:00	
	20:30	15:30								04:30
	21:00	16:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 擁有信心 8		要健康就運動 949-950		要健康就運動 951-952	05:00	14:00	
	21:30	16:30				膝蓋的力量 84			膝蓋的力量 85	05:30
	22:00	17:00	語取語求 42 《申命記》二		安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 2 聖靈：幕後的推手		安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 3 聖靈的神性	06:00	15:00	
	22:30	17:30	奇妙短講 不要驚慮《下》4						06:30	15:30
	23:00	18:00	動物有約 18 天空探索		蔬食go健康 699 苦茶油涼拌炒燒蔬菜		蔬食go健康 700 椒汁鱈巴	07:00	16:00	
	23:30	18:30	健康新知 1051 乳癌免驚		戰爭始末 7 山雨欲來		戰爭始末 6 萬事俱備	07:30	16:30	
	00:00	19:00	聖工消息 2014第二季第1集(中) 2014第二季第1集(粵)		基督徒平與教訓 13 最後的晚餐		基督徒平與教訓 14 彼得與猶大	08:00	17:00	
	00:30	19:30		語取語求 42 《申命記》二						08:30
	01:00	20:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 擁有信心 8		與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 46 先知的奉的侷限		與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 45 信仰的暗礁	09:00	18:00	
	01:30	20:30				基督徒平與教訓 17 第十七講			基督徒平與教訓 18 第十八講	09:30
	02:00	21:00	真道時刻 251 心的預備		戰爭始末 6 萬事俱備		戰爭始末 7 山雨欲來	10:00	19:00	
	02:30	21:30								10:30
	03:00	22:00	每日生活良助 12 更高的經驗		要健康就運動 951-952		要健康就運動 947-948	11:00	20:00	
	03:30	22:30	聖工消息 2014第二季第1集(中) 2014第二季第1集(粵)		蔬食go健康 700 椒汁鱈巴		蔬食go健康 698 煙燻蔬食罐頭	11:30	20:30	
	04:00	23:00	語取語求 42 《申命記》二		安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 3 聖靈的神性		安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 1 聖靈與上帝的話	12:00	21:00	
	04:30	23:30	健康新知 1051 乳癌免驚						12:30	21:30
	05:00	00:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 擁有信心 8		膝蓋的力量 85		膝蓋的力量 86	13:00	22:00	
	05:30	00:30				基督徒平與教訓 14 彼得與猶大			基督徒平與教訓 12 耶穌如何潔淨聖殿	13:30
	06:00	01:00	語取語求 42 《申命記》二		要健康就運動 947-948		要健康就運動 949-950	14:00	23:00	
	06:30	01:30	安格-現代神學 1 文藝復興			戰爭始末 7 山雨欲來			戰爭始末 6 萬事俱備	14:30
	07:00	02:00	奇妙短講 不要驚慮《下》4		與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 45 信仰的暗礁		與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 46 先知的奉的侷限	15:00	00:00	
	07:30	02:30								15:30
	08:00	03:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 擁有信心 8		基督徒平與教訓 18 第十八講		基督徒平與教訓 16 第十六講	16:00	01:00	
	08:30	03:30								16:30
	09:00	04:00	聖工消息 2014第二季第1集(中) 2014第二季第1集(粵)		要健康就運動 949-950		要健康就運動 951-952	17:00	02:00	
	09:30	04:30	健康新知 1051 乳癌免驚		蔬食go健康 698 煙燻蔬食罐頭		蔬食go健康 699 苦茶油涼拌炒燒蔬菜	17:30	02:30	
	10:00	05:00	語取語求 42 《申命記》二		安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 1 聖靈與上帝的話		安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 2 聖靈：幕後的推手	18:00	03:00	
	10:30	05:30	奇妙短講 不要驚慮《下》4						18:30	03:30
	11:00	06:00	安格-現代神學 1 文藝復興		戰爭始末 6 萬事俱備		戰爭始末 7 山雨欲來	19:00	04:00	
	11:30	06:30				膝蓋的力量 86			膝蓋的力量 84	19:30
	12:00	07:00	動物有約 18 天空探索		基督徒平與教訓 16 第十六講		基督徒平與教訓 17 第十七講	20:00	05:00	
	12:30	07:30	真道時刻 251 心的預備						20:30	05:30
	13:00	08:00	每日生活良助 12 更高的經驗		要健康就運動 951-952		要健康就運動 947-948	21:00	06:00	
	13:30	08:30				蔬食go健康 699 苦茶油涼拌炒燒蔬菜			蔬食go健康 700 椒汁鱈巴	21:30
	14:00	09:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 擁有信心 8		基督徒平與教訓 12 耶穌如何潔淨聖殿		基督徒平與教訓 13 最後的晚餐	22:00	07:00	
	14:30	09:30								22:30
	15:00	10:00	聖工消息 2014第二季第1集(中) 2014第二季第1集(粵)		與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 46 先知的奉的侷限		與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 45 信仰的暗礁	23:00	08:00	
	15:30	10:30	健康新知 1051 乳癌免驚		戰爭始末 7 山雨欲來		戰爭始末 6 萬事俱備	23:30	08:30	

格神威治	美東	5月19日 星期二	5月20日 星期三	5月21日 星期四	時間	美西
GMT	BST				Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 3 聖靈的神性	真道時刻 790 論姦淫	真道時刻 791 論離婚	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 951-952	耶穌說 53	耶穌說 54	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 700 椒汁鱈巴	好得無比的旅程 72 活著走出獅子坑	好得無比的旅程 73 快樂家庭的秘訣	01:30	10:30
18:00	13:00	經上記著說 196 撒種與收割	創世紀一百講 63 徹底的被動也是一種能力	創世紀一百講 64 愛是常數，愛能勝過一切變數	02:00	11:00
18:30	13:30	聖經縱橫 1 聖經縱橫30年			02:30	11:30
19:00	14:00	基督徒生平與教訓 14 彼得與猶大	豐富人生 113 世代傳承	豐富人生 115 生涯轉灣	03:00	12:00
19:30	14:30		聖經人物與你 8 猶大的悲劇	聖經人物與你 9 掃羅成為保羅	03:30	12:30
20:00	15:00	基督徒臨安息日會史 18 第十八講	健康新知 747 愛在病毒蔓延時	健康新知 748 中醫提升免疫力	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 73 快樂家庭的秘訣	好得無比的旅程 75 殺手來吃飯	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 947-948	進入祂的聖所 36	進入祂的聖所 37	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 86	聖經人物與你 9 掃羅成為保羅	聖經人物與你 10 使徒保羅	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 1 聖靈與上帝的話	真道時刻 791 論離婚	真道時刻 790 論姦淫	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 698 煙燻蔬菜燜區	耶穌說 54	耶穌說 55	07:00	16:00
23:30	18:30	經上記著說 196 撒種與收割	士師風雲 34	士師風雲 35	07:30	16:30
00:00	19:00	基督徒生平與教訓 12 耶穌如何潔淨聖殿	好得無比的旅程 75 殺手來吃飯	好得無比的旅程 72 活著走出獅子坑	08:00	17:00
00:30	19:30		創世紀一百講 64 愛是常數，愛能勝過一切變數	創世紀一百講 65 以色列十二支派的秘密	08:30	17:30
01:00	20:00	聖經縱橫 1 聖經縱橫30年			09:00	18:00
01:30	20:30	基督徒臨安息日會史 16 第十六講	耶穌說 55	耶穌說 53	09:30	18:30
02:00	21:00		進入祂的聖所 37	進入祂的聖所 38	10:00	19:00
02:30	21:30	經上記著說 196 撒種與收割	士師風雲 35	士師風雲 36	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 949-950	健康新知 748 中醫提升免疫力	健康新知 749 穿越古今的坐月子	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 699 苦茶油涼拌豉汁炒時蔬	豐富人生 115 生涯轉灣	豐富人生 117 恢復的愛	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 2 聖靈：幕後的推手	真道時刻 790 論姦淫	真道時刻 791 論離婚	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 84	進入祂的聖所 38	進入祂的聖所 36	13:00	22:00
05:30	00:30	基督徒生平與教訓 13 最後的晚餐	好得無比的旅程 72 活著走出獅子坑	好得無比的旅程 73 快樂家庭的秘訣	13:30	22:30
06:00	01:00		耶穌說 53	耶穌說 54	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 951-952	聖經人物與你 10 使徒保羅	聖經人物與你 8 猶大的悲劇	14:30	23:30
07:00	02:00	經上記著說 196 撒種與收割	真道時刻 791 論離婚	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 罪、福音和律法 9	15:00	00:00
07:30	02:30	聖經縱橫 1 聖經縱橫30年			15:30	00:30
08:00	03:00	基督徒臨安息日會史 17 第十七講	創世紀一百講 65 以色列十二支派的秘密	創世紀一百講 63 徹底的被動也是一種能力	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 947-948	健康新知 749 穿越古今的坐月子	健康新知 747 愛在病毒蔓延時	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 700 椒汁鱈巴	士師風雲 36	士師風雲 34	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 3 聖靈的神性	好得無比的旅程 73 快樂家庭的秘訣	好得無比的旅程 75 殺手來吃飯	18:00	03:00
10:30	05:30		豐富人生 117 恢復的愛	豐富人生 113 世代傳承	18:30	03:30
11:00	06:00	經上記著說 196 撒種與收割	真道時刻 790 論姦淫	真道時刻 791 論離婚	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 85			19:30	04:30
12:00	07:00	基督徒臨安息日會史 18 第十八講	進入祂的聖所 36	進入祂的聖所 37	20:00	05:00
12:30	07:30		健康新知 747 愛在病毒蔓延時	健康新知 748 中醫提升免疫力	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 949-950	創世紀一百講 63 徹底的被動也是一種能力	創世紀一百講 64 愛是常數，愛能勝過一切變數	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 698 煙燻蔬菜燜區			21:30	06:30
14:00	09:00	基督徒生平與教訓 14 彼得與猶大	豐富人生 113 世代傳承	豐富人生 115 生涯轉灣	22:00	07:00
14:30	09:30		聖經人物與你 8 猶大的悲劇	聖經人物與你 9 掃羅成為保羅	22:30	07:30
15:00	10:00	聖經縱橫 1 聖經縱橫30年	耶穌說 54	耶穌說 55	23:00	08:00
15:30	10:30	經上記著說 196 撒種與收割	進入祂的聖所 37	進入祂的聖所 38	23:30	08:30

格林威治	東京	5月22日	5月23日	5月24日	時間	與西
GMT	BST	星期五	星期六	星期日	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 罪、福音和律法 9	健康新知 1052 打造安心自然美胸	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 4 聖靈的位格	00:00	09:00
16:30	11:30		真道時刻 252 初次見面		00:30	09:30
17:00	12:00	耶穌說 55	每日生活良助 13 與上帝同住	要健康就運動 953-954	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 75 殺手來吃飯			01:30	10:30
18:00	13:00	創世紀一百講 65 以色列十二支派的秘密	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 罪、福音和律法 9	戰爭始末 8 誤入歧途	02:00	11:00
18:30	13:30				聖經縱橫 2 和修本聖經的誕生	02:30
19:00	14:00	豐富人生 117 恢復的愛	奇妙短講 得勝試探的秘訣 6	基督生平與教訓 15 客西馬尼園	03:00	12:00
19:30	14:30	聖經人物與你 10 使徒保羅	拾級就主 1 上帝對人的愛		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 749 穿越古今的坐月	安格-現代神學 2 馬丁路德的神學1	基督復臨安息日會史 19 第十九講	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 72 活著走出獅子坑			04:30	13:30
21:00	16:00	進入祂的聖所 38	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 罪、福音和律法 9	要健康就運動 955-956	05:00	14:00
21:30	16:30	聖經人物與你 8 猶大的悲劇			05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 罪、福音和律法 9	語取語求 43 續談摩西的第二篇演講	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 5 洗濯與聖靈充滿	06:00	15:00
22:30	17:30		奇妙短講 得勝試探的秘訣 6		06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 53	拾級就主 1 上帝對人的愛	蔬食go健康 702 豆豉辣椒蘆筍豆皮捲	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 36	健康新知 1052 打造安心自然美胸	戰爭始末 9 生死之謎	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 73 快樂家庭的秘訣	聖工消息 2014第二季第2集(中) 2014第二季第2集(粵)	基督生平與教訓 16 耶穌受膏	08:00	17:00
00:30	19:30	創世紀一百講 63 徹底的被動也是一種能力	語取語求 43 續談摩西的第二篇演講		08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 54	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 罪、福音和律法 9	聖經縱橫 3 和修本聖經的普及性	09:00	18:00
01:30	20:30				基督復臨安息日會史 20 第二十講	09:30
02:00	21:00	進入祂的聖所 36	真道時刻 252 初次見面	戰爭始末 8 誤入歧途	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 34			10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 747 愛在病毒蔓延時	每日生活良助 13 與上帝同住	要健康就運動 957-958	11:00	20:00
03:30	22:30	豐富人生 113 世代傳承	聖工消息 2014第二季第2集(中) 2014第二季第2集(粵)	蔬食go健康 703 韭香芋藕絲	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 罪、福音和律法 9	語取語求 43 續談摩西的第二篇演講	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 6 聖靈與聖潔的生活	12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 1052 打造安心自然美胸		12:30	21:30
05:00	00:00	進入祂的聖所 37	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 罪、福音和律法 9	康董的力量 88	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 75 殺手來吃飯			13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 55	語取語求 43 續談摩西的第二篇演講	基督生平與教訓 17 十字架	14:00	23:00
06:30	01:30	聖經人物與你 9 掃羅成為保羅	安格-現代神學 2 馬丁路德的神學1		要健康就運動 953-954	14:30
07:00	02:00	真道時刻 790 論姦淫		奇妙短講 得勝試探的秘訣 6	戰爭始末 9 生死之謎	15:00
07:30	02:30		15:30			00:30
08:00	03:00	創世紀一百講 64 愛是常數，更能勝過一切變數	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 罪、福音和律法 9	基督復臨安息日會史 21 第二十一講	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 748 中醫提升免疫力	聖工消息 2014第二季第2集(中) 2014第二季第2集(粵)	要健康就運動 955-956	17:00	02:00
09:30	04:30	士師風雲 35	健康新知 1052 打造安心自然美胸	蔬食go健康 701 椰瓜杏鮑菇炒金沙/香 蒸火龍果奶昔	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 72 活著走出獅子坑	語取語求 43 續談摩西的第二篇演講	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 4 聖靈的位格	18:00	03:00
10:30	05:30	豐富人生 115 生涯轉灣	奇妙短講 得勝試探的秘訣 6		18:30	03:30
11:00	06:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 罪、福音和律法 9	安格-現代神學 2 馬丁路德的神學1	戰爭始末 8 誤入歧途	19:00	04:00
11:30	06:30				康董的力量 89	19:30
12:00	07:00	進入祂的聖所 38	拾級就主 1 上帝對人的愛	基督復臨安息日會史 19 第十九講	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 749 穿越古今的坐月	真道時刻 252 初次見面		20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 65 以色列十二支派的秘密		每日生活良助 13 與上帝同住	要健康就運動 957-958	21:00
13:30	08:30		21:30			06:30
14:00	09:00	豐富人生 117 恢復的愛	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 罪、福音和律法 9	基督生平與教訓 15 客西馬尼園	22:00	07:00
14:30	09:30	聖經人物與你 10 使徒保羅			22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 53	聖工消息 2014第二季第2集(中) 2014第二季第2集(粵)	聖經縱橫 2 和修本聖經的誕生	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 36	健康新知 1052 打造安心自然美胸	戰爭始末 9 生死之謎	23:30	08:30

格林威治		東京		5月25日		5月26日		5月27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-17年第1季 季聖靈與靈性 5 洗濯與聖靈充滿		安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 6 聖靈與聖潔的生活		真道時刻 792 論起誓		00:00	09:00				
16:30	11:30							00:30	09:30				
17:00	12:00	要健康就運動 955-956		要健康就運動 957-958		耶穌說 56		01:00	10:00				
17:30	12:30	蔬食go健康 702 豆豉辣椒蘆筍豆皮捲		蔬食go健康 703 韭香芋頭糕		好得無比的旅程 76 致命的延誤		01:30	10:30				
18:00	13:00	戰爭始末 9 生死之謎		經上記著說 197 改善健康的簡單步驟		創世紀一百講 67 雅各的第二次“跑路”		02:00	11:00				
18:30	13:30	聖經縱橫 3 和修本聖經的普及性		聖經縱橫 4 不同語文的聖經翻譯				02:30	11:30				
19:00	14:00	基督徒生平與教訓 16 耶穌受審		基督徒生平與教訓 17 十字架		豐富人生 119 色盲設計師		03:00	12:00				
19:30	14:30					聖經人物與你 11 人類的始祖		03:30	12:30				
20:00	15:00	基督復臨安息日會史 20 第二十講		基督復臨安息日會史 21 第二十一講		健康新知 750 調整免疫		04:00	13:00				
20:30	15:30					好得無比的旅程 77 天生數碼人		04:30	13:30				
21:00	16:00	要健康就運動 957-958		要健康就運動 953-954		進入祂的聖所 39		05:00	14:00				
21:30	16:30	膝蓋的力量 88		膝蓋的力量 89		聖經人物與你 12 人類第一位母親		05:30	14:30				
22:00	17:00	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 6 聖靈與聖潔的生活		安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 4 聖靈的位格		真道時刻 793 論報復		06:00	15:00				
22:30	17:30									06:30	15:30		
23:00	18:00	蔬食go健康 703 韭香芋頭糕		蔬食go健康 701 柳瓜杏鮑菇佐油醋醬/柳瓜杏鮑菇炒金沙/香 蕉火龍果奶昔		耶穌說 57		07:00	16:00				
23:30	18:30	戰爭始末 8 誤人歧途		經上記著說 197 改善健康的簡單步驟		士師風雲 37		07:30	16:30				
00:00	19:00	基督徒生平與教訓 17 十字架		基督徒生平與教訓 15 客西馬尼園		好得無比的旅程 78 叫作歌火的歌		08:00	17:00				
00:30	19:30					創世紀一百講 68 山是山 水還是水		08:30	17:30				
01:00	20:00	聖經縱橫 4 不同語文的聖經翻譯		聖經縱橫 2 和修本聖經的誕生		耶穌說 58		09:00	18:00				
01:30	20:30	基督復臨安息日會史 21 第二十一講		基督復臨安息日會史 19 第十九講				09:30	18:30				
02:00	21:00	戰爭始末 9 生死之謎		經上記著說 197 改善健康的簡單步驟		進入祂的聖所 40		10:00	19:00				
02:30	21:30	要健康就運動 953-954		要健康就運動 955-956		士師風雲 38		10:30	19:30				
03:00	22:00	要健康就運動 953-954		要健康就運動 955-956		健康新知 751 糖尿病怎麼吃		11:00	20:00				
03:30	22:30	蔬食go健康 701 柳瓜杏鮑菇佐油醋醬/柳瓜杏鮑菇炒金沙/香 蕉火龍果奶昔		蔬食go健康 702 豆豉辣椒蘆筍豆皮捲		豐富人生 120 恩典之路		11:30	20:30				
04:00	23:00	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 4 聖靈的位格		安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 5 洗濯與聖靈充滿		真道時刻 792 論起誓		12:00	21:00				
04:30	23:30							12:30	21:30				
05:00	00:00	膝蓋的力量 89		膝蓋的力量 87		進入祂的聖所 41		13:00	22:00				
05:30	00:30	基督徒生平與教訓 15 客西馬尼園		基督徒生平與教訓 16 耶穌受審		好得無比的旅程 76 致命的延誤		13:30	22:30				
06:00	01:00					耶穌說 56		14:00	23:00				
06:30	01:30	要健康就運動 955-956		要健康就運動 957-958		聖經人物與你 13 第一對兄弟:該隱		14:30	23:30				
07:00	02:00	戰爭始末 8 誤人歧途		經上記著說 197 改善健康的簡單步驟		真道時刻 793 論報復		15:00	00:00				
07:30	02:30	聖經縱橫 2 和修本聖經的誕生		聖經縱橫 3 和修本聖經的普及性				15:30	00:30				
08:00	03:00	基督復臨安息日會史 19 第十九講		基督復臨安息日會史 20 第二十講		創世紀一百講 69 米斯巴之約		16:00	01:00				
08:30	03:30									16:30	01:30		
09:00	04:00	要健康就運動 957-958		要健康就運動 953-954		健康新知 752 嬰幼兒急救法		17:00	02:00				
09:30	04:30	蔬食go健康 702 豆豉辣椒蘆筍豆皮捲		蔬食go健康 703 韭香芋頭糕		士師風雲 39		17:30	02:30				
10:00	05:00	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 5 洗濯與聖靈充滿		安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 6 聖靈與聖潔的生活		好得無比的旅程 77 天生數碼人		18:00	03:00				
10:30	05:30					豐富人生 121 奇蹟人生		18:30	03:30				
11:00	06:00	戰爭始末 9 生死之謎		經上記著說 197 改善健康的簡單步驟		真道時刻 792 論起誓		19:00	04:00				
11:30	06:30	膝蓋的力量 87		膝蓋的力量 88				19:30	04:30				
12:00	07:00	基督復臨安息日會史 20 第二十講		基督復臨安息日會史 21 第二十一講		進入祂的聖所 39		20:00	05:00				
12:30	07:30					健康新知 750 調整免疫		20:30	05:30				
13:00	08:00	要健康就運動 953-954		要健康就運動 955-956		創世紀一百講 67 雅各的第二次“跑路”		21:00	06:00				
13:30	08:30	蔬食go健康 703 韭香芋頭糕		蔬食go健康 701 柳瓜杏鮑菇佐油醋醬/柳瓜杏鮑菇炒金沙/香 蕉火龍果奶昔				21:30	06:30				
14:00	09:00	基督徒生平與教訓 16 耶穌受審		基督徒生平與教訓 17 十字架		豐富人生 119 色盲設計師		22:00	07:00				
14:30	09:30					聖經人物與你 11 人類的始祖		22:30	07:30				
15:00	10:00	聖經縱橫 3 和修本聖經的普及性		聖經縱橫 4 不同語文的聖經翻譯		耶穌說 57		23:00	08:00				
15:30	10:30	戰爭始末 8 誤人歧途		經上記著說 197 改善健康的簡單步驟		進入祂的聖所 40		23:30	08:30				

格林威治	美東	5月28日	5月29日	5月30日	時間	美西
GMT	EST	星期四	星期五	星期六	Beijing	PST
16:00	11:00	真道時刻 793 論報復	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 悔改與饒恕 10	健康新知 1053 兒童誤食異物	00:00	09:00
16:30	11:30			真道時刻 253 受苦更甚	00:30	09:30
17:00	12:00				耶蘇說 57	耶蘇說 58
17:30	12:30	好得無比的旅程 77 天生數碼人	好得無比的旅程 78 叫停戰火的歌	經聖今示-與使徒們的系列 1 當平凡的人遇見超凡的上帝1	01:30	10:30
18:00	13:00	創世紀一百講 68 山還是山 水還是水	創世紀一百講 69 米斯巴之約	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 悔改與饒恕 10	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	豐富人生 120 恩典之路	豐富人生 121 奇蹟人生		奇妙短講 我們需要聖靈《上》7	03:00
19:30	14:30	聖經人物與你 12 人類第一位母親	聖經人物與你 13 第一對兄弟:該隱	拾級就主 2 罪人需要基督	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 751 糖尿病怎麼吃	健康新知 752 嬰幼兒急救法	安格-現代神學 3 馬丁路德的神學2	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 78 叫停戰火的歌	好得無比的旅程 76 致命的延續		04:30	13:30
21:00	16:00	進入祂的聖所 40	進入祂的聖所 41		05:00	14:00
21:30	16:30	聖經人物與你 13 第一對兄弟:該隱	聖經人物與你 11 人類的始祖	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 悔改與饒恕 10	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 792 論起誓	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 悔改與饒恕 10		語取語求 44 摩西第三篇演講	06:00
22:30	17:30			奇妙短講 我們需要聖靈《上》7	06:30	15:30
23:00	18:00	耶蘇說 58	耶蘇說 56	拾級就主 2 罪人需要基督	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 38	士師風雲 39	健康新知 1053 兒童誤食異物	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 76 致命的延續	好得無比的旅程 77 天生數碼人	聖工消息 2014第二季第3集(中) 2014第二季第3集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	創世紀一百講 69 米斯巴之約	創世紀一百講 67 雅各的第二次“跑路”	語取語求 44 摩西第三篇演講	08:30	17:30
01:00	20:00				安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 悔改與饒恕 10	09:00
01:30	20:30	耶蘇說 56	耶蘇說 57			09:30
02:00	21:00	進入祂的聖所 41	進入祂的聖所 39	真道時刻 253 受苦更甚	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 39	士師風雲 37		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 752 嬰幼兒急救法	健康新知 750 調整免疫	經聖今示-與使徒們的系列 1 當平凡的人遇見超凡的上帝1	11:00	20:00
03:30	22:30	豐富人生 121 奇蹟人生	豐富人生 119 色盲設計師	聖工消息 2014第二季第3集(中) 2014第二季第3集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 793 論報復	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 悔改與饒恕 10	語取語求 44 摩西第三篇演講	12:00	21:00
04:30	23:30				健康新知 1053 兒童誤食異物	12:30
05:00	00:00	進入祂的聖所 39	進入祂的聖所 40		安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 悔改與饒恕 10	13:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 77 天生數碼人	好得無比的旅程 78 叫停戰火的歌	13:30		22:30
06:00	01:00	耶蘇說 57	耶蘇說 58	語取語求 44 摩西第三篇演講	14:00	23:00
06:30	01:30	聖經人物與你 11 人類的始祖	聖經人物與你 12 人類第一位母親	安格-現代神學 3 馬丁路德的神學2	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 悔改與饒恕 10	真道時刻 792 論起誓		奇妙短講 我們需要聖靈《上》7	15:00
07:30	02:30			創世紀一百講 67 雅各的第二次“跑路”	創世紀一百講 68 山還是山 水還是水	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 悔改與饒恕 10
08:00	03:00	健康新知 750 調整免疫	健康新知 751 糖尿病怎麼吃	聖工消息 2014第二季第3集(中) 2014第二季第3集(粵)	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	士師風雲 37	士師風雲 38		健康新知 1053 兒童誤食異物	17:00
10:00	05:00	好得無比的旅程 78 叫停戰火的歌	好得無比的旅程 76 致命的延續	語取語求 44 摩西第三篇演講	18:00	03:00
10:30	05:30	豐富人生 119 色盲設計師	豐富人生 120 恩典之路	奇妙短講 我們需要聖靈《上》7	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 793 論報復	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 悔改與饒恕 10	安格-現代神學 3 馬丁路德的神學2	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	進入祂的聖所 40	進入祂的聖所 41		拾級就主 2 罪人需要基督	20:00
12:30	07:30	健康新知 751 糖尿病怎麼吃	健康新知 752 嬰幼兒急救法	真道時刻 253 受苦更甚	20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 68 山還是山 水還是水	創世紀一百講 69 米斯巴之約		21:00	06:00
13:30	08:30			經聖今示-與使徒們的系列 1 當平凡的人遇見超凡的上帝1	21:30	06:30
14:00	09:00	豐富人生 120 恩典之路	豐富人生 121 奇蹟人生	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 悔改與饒恕 10	22:00	07:00
14:30	09:30	聖經人物與你 12 人類第一位母親	聖經人物與你 13 第一對兄弟:該隱		22:30	07:30
15:00	10:00	耶蘇說 58	耶蘇說 56	聖工消息 2014第二季第3集(中) 2014第二季第3集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 41	進入祂的聖所 39	健康新知 1053 兒童誤食異物	23:30	08:30

格林威治	美東	5月31日	6月1日	6月2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-17年第1季 季聖靈與靈性 7 聖靈與聖靈的果子	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 8 聖靈和聖靈的恩賜	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 9 聖靈與教會	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 959-960	要健康就運動 961-962	要健康就運動 963-964	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 704 八寶糯米腸	蔬食go健康 705 栗子大福	蔬食go健康 706 金沙豆酥蒸豆包卷	01:30	10:30
18:00	13:00	戰爭始末 10 厄運臨頭	戰爭始末 11 上帝的形象	經上記著說 198 挽救婚姻	02:00	11:00
18:30	13:30	譯經縱橫 5 在南太平洋的所聞	譯經縱橫 6 錯版聖經	譯經縱橫 7 他把上帝的話吃掉了	02:30	11:30
19:00	14:00	基督徒生平與教訓 18 耶穌復活了	基督徒生平與教訓 19 山邊實訓(上)	基督徒生平與教訓 20 山邊實訓(中)	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	基督復臨安息日會史 22 第二十二講	基督復臨安息日會史 23 第二十三講	基督復臨安息日會史 24 第二十四講	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 961-962	要健康就運動 963-964	要健康就運動 959-960	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 90	膝蓋的力量 91	膝蓋的力量 92	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 8 聖靈和聖靈的恩賜	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 9 聖靈與教會	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 7 聖靈與聖靈的果子	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 705 栗子大福	蔬食go健康 706 金沙豆酥蒸豆包卷	蔬食go健康 704 八寶糯米腸	07:00	16:00
23:30	18:30	戰爭始末 11 上帝的形象	戰爭始末 10 厄運臨頭	經上記著說 198 挽救婚姻	07:30	16:30
00:00	19:00	基督徒生平與教訓 19 山邊實訓(上)	基督徒生平與教訓 20 山邊實訓(中)	基督徒生平與教訓 18 耶穌復活了	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	譯經縱橫 6 錯版聖經	譯經縱橫 7 他把上帝的話吃掉了	譯經縱橫 5 在南太平洋的所聞	09:00	18:00
01:30	20:30	基督復臨安息日會史 23 第二十三講	基督復臨安息日會史 24 第二十四講	基督復臨安息日會史 22 第二十二講	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	戰爭始末 10 厄運臨頭	戰爭始末 11 上帝的形象	經上記著說 198 挽救婚姻	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 963-964	要健康就運動 959-960	要健康就運動 961-962	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 706 金沙豆酥蒸豆包卷	蔬食go健康 704 八寶糯米腸	蔬食go健康 705 栗子大福	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 9 聖靈與教會	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 7 聖靈與聖靈的果子	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 8 聖靈和聖靈的恩賜	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 91	膝蓋的力量 92	膝蓋的力量 90	13:00	22:00
05:30	00:30	基督徒生平與教訓 20 山邊實訓(中)	基督徒生平與教訓 18 耶穌復活了	基督徒生平與教訓 19 山邊實訓(上)	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 959-960	要健康就運動 961-962	要健康就運動 963-964	14:30	23:30
07:00	02:00	戰爭始末 11 上帝的形象	戰爭始末 10 厄運臨頭	經上記著說 198 挽救婚姻	15:00	00:00
07:30	02:30	譯經縱橫 7 他把上帝的話吃掉了	譯經縱橫 5 在南太平洋的所聞	譯經縱橫 6 錯版聖經	15:30	00:30
08:00	03:00	基督復臨安息日會史 24 第二十四講	基督復臨安息日會史 22 第二十二講	基督復臨安息日會史 23 第二十三講	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 961-962	要健康就運動 963-964	要健康就運動 959-960	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 704 八寶糯米腸	蔬食go健康 705 栗子大福	蔬食go健康 706 金沙豆酥蒸豆包卷	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 7 聖靈與聖靈的果子	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 8 聖靈和聖靈的恩賜	安息日學-17年第1季 季聖靈與靈性 9 聖靈與教會	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	戰爭始末 10 厄運臨頭	戰爭始末 11 上帝的形象	經上記著說 198 挽救婚姻	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 92	膝蓋的力量 90	膝蓋的力量 91	19:30	04:30
12:00	07:00	基督復臨安息日會史 22 第二十二講	基督復臨安息日會史 23 第二十三講	基督復臨安息日會史 24 第二十四講	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 963-964	要健康就運動 959-960	要健康就運動 961-962	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 705 栗子大福	蔬食go健康 706 金沙豆酥蒸豆包卷	蔬食go健康 704 八寶糯米腸	21:30	06:30
14:00	09:00	基督徒生平與教訓 18 耶穌復活了	基督徒生平與教訓 19 山邊實訓(上)	基督徒生平與教訓 20 山邊實訓(中)	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	譯經縱橫 5 在南太平洋的所聞	譯經縱橫 6 錯版聖經	譯經縱橫 7 他把上帝的話吃掉了	23:00	08:00
15:30	10:30	戰爭始末 11 上帝的形象	戰爭始末 10 厄運臨頭	經上記著說 198 挽救婚姻	23:30	08:30

格林威治	美東	6月3日	6月4日	6月5日	時間	美西
GMT	BST	星期三	星期四	星期五	Beijing	PST
16:00	11:00	真道時刻 794 論愛仇敵	真道時刻 795 論施捨	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 挫折 11	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	耶穌說 59	耶穌說 60	耶穌說 61	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 79 南極英雄	好得無比的旅程 80 歌珀 - 沙漠之火	好得無比的旅程 81 亞伯拉罕林肯之為自由而戰	01:30	10:30
18:00	13:00	創世紀一百講 70 雅各和雅各的摔跤	創世紀一百講 71 雅各跟上帝摔跤	創世紀一百講 72 饒恕不等於和解	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	豐富人生 123 奇異之旅	豐富人生 127 奇妙的引領	豐富人生 128 醫治與恢復	03:00	12:00
19:30	14:30	聖經人物與你 14 第一位殉道者:亞伯	聖經人物與你 15 第一個多妻者:拉麥	聖經人物與你 16 一個未嘗死味的人	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 753 合格保母	健康新知 754 皮秒雷射	健康新知 755 認識皮膚癌	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 80 歌珀 - 沙漠之火	好得無比的旅程 81 亞伯拉罕林肯之為自由而戰	好得無比的旅程 79 南極英雄	04:30	13:30
21:00	16:00	進入祂的聖所 42	進入祂的聖所 43	進入祂的聖所 44	05:00	14:00
21:30	16:30	聖經人物與你 15 第一個多妻者:拉麥	聖經人物與你 16 一個未嘗死味的人	聖經人物與你 14 第一位殉道者:亞伯	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 795 論施捨	真道時刻 794 論愛仇敵	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 挫折 11	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 60	耶穌說 61	耶穌說 59	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 40	士師風雲 41	士師風雲 42	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 81 亞伯拉罕林肯之為自由而戰	好得無比的旅程 79 南極英雄	好得無比的旅程 80 歌珀 - 沙漠之火	08:00	17:00
00:30	19:30	創世紀一百講 71 雅各跟上帝摔跤	創世紀一百講 72 饒恕不等於和解	創世紀一百講 70 雅各和雅各的摔跤	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 61	耶穌說 59	耶穌說 60	09:30	18:30
02:00	21:00	進入祂的聖所 43	進入祂的聖所 44	進入祂的聖所 42	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 41	士師風雲 42	士師風雲 40	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 754 皮秒雷射	健康新知 755 認識皮膚癌	健康新知 753 合格保母	11:00	20:00
03:30	22:30	豐富人生 127 奇妙的引領	豐富人生 128 醫治與恢復	豐富人生 123 奇異之旅	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 794 論愛仇敵	真道時刻 795 論施捨	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 挫折 11	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	進入祂的聖所 44	進入祂的聖所 42	進入祂的聖所 43	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 79 南極英雄	好得無比的旅程 80 歌珀 - 沙漠之火	好得無比的旅程 81 亞伯拉罕林肯之為自由而戰	13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 59	耶穌說 60	耶穌說 61	14:00	23:00
06:30	01:30	聖經人物與你 16 一個未嘗死味的人	聖經人物與你 14 第一位殉道者:亞伯	聖經人物與你 15 第一個多妻者:拉麥	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 795 論施捨	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 挫折 11	真道時刻 794 論愛仇敵	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	創世紀一百講 72 饒恕不等於和解	創世紀一百講 70 雅各和雅各的摔跤	創世紀一百講 71 雅各跟上帝摔跤	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 755 認識皮膚癌	健康新知 753 合格保母	健康新知 754 皮秒雷射	17:00	02:00
09:30	04:30	士師風雲 42	士師風雲 40	士師風雲 41	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 80 歌珀 - 沙漠之火	好得無比的旅程 81 亞伯拉罕林肯之為自由而戰	好得無比的旅程 79 南極英雄	18:00	03:00
10:30	05:30	豐富人生 128 醫治與恢復	豐富人生 123 奇異之旅	豐富人生 127 奇妙的引領	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 794 論愛仇敵	真道時刻 795 論施捨	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 挫折 11	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	進入祂的聖所 42	進入祂的聖所 43	進入祂的聖所 44	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 753 合格保母	健康新知 754 皮秒雷射	健康新知 755 認識皮膚癌	20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 70 雅各和雅各的摔跤	創世紀一百講 71 雅各跟上帝摔跤	創世紀一百講 72 饒恕不等於和解	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	豐富人生 123 奇異之旅	豐富人生 127 奇妙的引領	豐富人生 128 醫治與恢復	22:00	07:00
14:30	09:30	聖經人物與你 14 第一位殉道者:亞伯	聖經人物與你 15 第一個多妻者:拉麥	聖經人物與你 16 一個未嘗死味的人	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 60	耶穌說 61	耶穌說 59	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 43	進入祂的聖所 44	進入祂的聖所 42	23:30	08:30

格神統治	美東	6月6日	6月7日	6月8日	時間	美西
GMT	BST	星期六	星期日	星期一	Beijing	PST
16:00	11:00	健康新知 1054 兒童血便	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 10 聖靈，上帝的話，和禱告	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 11 使聖靈擔憂並抗拒祂	00:00	09:00
16:30	11:30	真道時刻 254 面對埋怨	要健康就運動 965-966	要健康就運動 967-968	00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	經聖今示-與使徒們有的系列 2 當平凡的人遇見超凡的上帝2	蔬食go健康 707 桂花炒紫麵	蔬食go健康 708 焗烤千層茄子	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 挫折 11	戰爭始末 12 形骸神教	戰爭始末 13 天機洩漏	02:00	11:00
18:30	13:30		禪經縱橫 8 早年宣教士的遭遇	禪經縱橫 9 被吃掉的釋經家	02:30	11:30
19:00	14:00	奇妙短講 我們需要聖靈《下》8	基督徒生平與教訓 21 山達實訓(下)	基督徒生平與教訓 22 臨別贈言(上)	03:00	12:00
19:30	14:30	拾級就主 3 悔改			03:30	12:30
20:00	15:00	安格-現代神學 4 馬丁路德的神學3	基督復臨安息日會史 25 第二十五講	基督復臨安息日會史 26 第二十六講	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 挫折 11	要健康就運動 967-968	要健康就運動 969-970	05:00	14:00
21:30	16:30		膝蓋的力量 93	膝蓋的力量 94	05:30	14:30
22:00	17:00	語取語求 45 摩西第四篇演講	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 11 使聖靈擔憂並抗拒祂	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 12 聖靈的工作	06:00	15:00
22:30	17:30	奇妙短講 我們需要聖靈《下》8			06:30	15:30
23:00	18:00	拾級就主 3 悔改	蔬食go健康 708 焗烤千層茄子	蔬食go健康 709 G絲胡麻辣涼粉	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1054 兒童血便	戰爭始末 13 天機洩漏	戰爭始末 12 形骸神教	07:30	16:30
00:00	19:00	聖工消息 2014第三季第1集(中) 2014第三季第1集(粵)	基督徒生平與教訓 22 臨別贈言(上)	基督徒生平與教訓 23 臨別贈言(下)	08:00	17:00
00:30	19:30	語取語求 45 摩西第四篇演講			08:30	17:30
01:00	20:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 挫折 11	禪經縱橫 9 被吃掉的釋經家	禪經縱橫 10 麵包果	09:00	18:00
01:30	20:30		基督復臨安息日會史 26 第二十六講	基督復臨安息日會史 28 第二十八講	09:30	18:30
02:00	21:00	真道時刻 254 面對埋怨	戰爭始末 12 形骸神教	戰爭始末 13 天機洩漏	10:00	19:00
02:30	21:30				10:30	19:30
03:00	22:00	經聖今示-與使徒們有的系列 2 當平凡的人遇見超凡的上帝2	要健康就運動 969-970	要健康就運動 965-966	11:00	20:00
03:30	22:30	聖工消息 2014第三季第1集(中) 2014第三季第1集(粵)	蔬食go健康 709 G絲胡麻辣涼粉	蔬食go健康 707 桂花炒紫麵	11:30	20:30
04:00	23:00	語取語求 45 摩西第四篇演講	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 12 聖靈的工作	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 10 聖靈，上帝的話，和禱告	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 1054 兒童血便			12:30	21:30
05:00	00:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 挫折 11	膝蓋的力量 94	膝蓋的力量 95	13:00	22:00
05:30	00:30		基督徒生平與教訓 23 臨別贈言(下)	基督徒生平與教訓 21 山達實訓(下)	13:30	22:30
06:00	01:00	語取語求 45 摩西第四篇演講			14:00	23:00
06:30	01:30	安格-現代神學 4 馬丁路德的神學3	要健康就運動 965-966	要健康就運動 967-968	14:30	23:30
07:00	02:00		戰爭始末 13 天機洩漏	戰爭始末 12 形骸神教	15:00	00:00
07:30	02:30	奇妙短講 我們需要聖靈《下》8	禪經縱橫 10 麵包果	禪經縱橫 8 早年宣教士的遭遇	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 挫折 11	基督復臨安息日會史 28 第二十八講	基督復臨安息日會史 25 第二十五講	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	聖工消息 2014第三季第1集(中) 2014第三季第1集(粵)	要健康就運動 967-968	要健康就運動 969-970	17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 1054 兒童血便	蔬食go健康 707 桂花炒紫麵	蔬食go健康 708 焗烤千層茄子	17:30	02:30
10:00	05:00	語取語求 45 摩西第四篇演講	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 10 聖靈，上帝的話，和禱告	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 11 使聖靈擔憂並抗拒祂	18:00	03:00
10:30	05:30	奇妙短講 我們需要聖靈《下》8			18:30	03:30
11:00	06:00	安格-現代神學 4 馬丁路德的神學3	戰爭始末 12 形骸神教	戰爭始末 13 天機洩漏	19:00	04:00
11:30	06:30		膝蓋的力量 95	膝蓋的力量 93	19:30	04:30
12:00	07:00	拾級就主 3 悔改	基督復臨安息日會史 25 第二十五講	基督復臨安息日會史 26 第二十六講	20:00	05:00
12:30	07:30	真道時刻 254 面對埋怨			20:30	05:30
13:00	08:00		要健康就運動 969-970	要健康就運動 965-966	21:00	06:00
13:30	08:30	經聖今示-與使徒們有的系列 2 當平凡的人遇見超凡的上帝2	蔬食go健康 708 焗烤千層茄子	蔬食go健康 709 G絲胡麻辣涼粉	21:30	06:30
14:00	09:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 挫折 11	基督徒生平與教訓 21 山達實訓(下)	基督徒生平與教訓 22 臨別贈言(上)	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	聖工消息 2014第三季第1集(中) 2014第三季第1集(粵)	禪經縱橫 8 早年宣教士的遭遇	禪經縱橫 9 被吃掉的釋經家	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1054 兒童血便	戰爭始末 13 天機洩漏	戰爭始末 12 形骸神教	23:30	08:30

格林威治	美東	6月9日	6月10日	6月11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-17年第1季 聖靈與靈性 12 聖靈的工作	真道時刻 796 論禱告	真道時刻 797 願人都尊祢的名為聖	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 969-970	耶穌說 62	耶穌說 63	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 709 O綠胡麻辣涼粉	好得無比的旅程 82 瑪麗·杜蘭德 被囚卻自由	好得無比的旅程 83 紅土中心	01:30	10:30
18:00	13:00	經上記著說 199 救援行動-逃亡者與自由	創世紀一百講 73 示劍城的悲劇	創世紀一百講 74 伯特利的上帝	02:00	11:00
18:30	13:30	禪經縱橫 10 麵包果			02:30	11:30
19:00	14:00	基督生平與教訓 23 臨別贈言(下)	真理何處尋1 一個深奧的問題	真理何處尋2 生命從何而來	03:00	12:00
19:30	14:30		聖經人物與你 17 挪亞:第一個造船的人	聖經人物與你 18 敢於反叛者:摩西	03:30	12:30
20:00	15:00	基督復臨安息日會史 28 第二十八講	健康新知 756 經痛背後有惡魔	健康新知 757 荷蘭蒙與更年期抗衰老	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 83 紅土中心	好得無比的旅程 84 士兵的軍服	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 965-966	進入祂的聖所 45	進入祂的聖所 46	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 95	聖經人物與你 18 敢於反叛者:摩西	聖經人物與你 19 崇高的:亞伯蘭	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 10 聖靈, 上帝的話, 和禱告	真道時刻 797 願人都尊祢的名為聖	真道時刻 796 論禱告	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 707 桂花炒素翅	耶穌說 63	耶穌說 64	07:00	16:00
23:30	18:30	經上記著說 199 救援行動-逃亡者與自由	士師風雲 43	士師風雲 44	07:30	16:30
00:00	19:00	基督生平與教訓 21 山達實訓(下)	好得無比的旅程 84 士兵的軍服	好得無比的旅程 82 瑪麗·杜蘭德 被囚卻自由	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	禪經縱橫 8 早年宣教士的遭遇	創世紀一百講 74 伯特利的上帝	創世紀一百講 75 雅各共有12個兒子	09:00	18:00
01:30	20:30	基督復臨安息日會史 25 第二十五講	耶穌說 64	耶穌說 62	09:30	18:30
02:00	21:00		進入祂的聖所 46	進入祂的聖所 47	10:00	19:00
02:30	21:30	經上記著說 199 救援行動-逃亡者與自由	士師風雲 44	士師風雲 45	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 967-968	健康新知 757 荷蘭蒙與更年期抗衰老	健康新知 758 新生活逆轉三高	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 708 焗烤千層茄子	真理何處尋2 生命從何而來	真理何處尋3 從複雜到更複雜	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 11 使聖靈擔憂並抗拒祂	真道時刻 796 論禱告	真道時刻 797 願人都尊祢的名為聖	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 93	進入祂的聖所 47	進入祂的聖所 45	13:00	22:00
05:30	00:30	基督生平與教訓 22 臨別贈言(上)	好得無比的旅程 82 瑪麗·杜蘭德 被囚卻自由	好得無比的旅程 83 紅土中心	13:30	22:30
06:00	01:00		耶穌說 62	耶穌說 63	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 969-970	聖經人物與你 19 崇高的:亞伯蘭	聖經人物與你 17 挪亞:第一個造船的人	14:30	23:30
07:00	02:00	經上記著說 199 救援行動-逃亡者與自由	真道時刻 797 願人都尊祢的名為聖	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 分享祂 12	15:00	00:00
07:30	02:30	禪經縱橫 9 被吃掉的禪經家			15:30	00:30
08:00	03:00	基督復臨安息日會史 26 第二十六講	創世紀一百講 75 雅各共有12個兒子	創世紀一百講 73 示劍城的悲劇	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 965-966	健康新知 758 新生活逆轉三高	健康新知 756 經痛背後有惡魔	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 709 O綠胡麻辣涼粉	士師風雲 45	士師風雲 43	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-17年第1季 聖靈與靈性 12 聖靈的工作	好得無比的旅程 83 紅土中心	好得無比的旅程 84 士兵的軍服	18:00	03:00
10:30	05:30				真理何處尋3 從複雜到更複雜	真理何處尋1 一個深奧的問題
11:00	06:00	經上記著說 199 救援行動-逃亡者與自由	真道時刻 796 論禱告	真道時刻 797 願人都尊祢的名為聖	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 94			19:30	04:30
12:00	07:00	基督復臨安息日會史 28 第二十八講	進入祂的聖所 45	進入祂的聖所 46	20:00	05:00
12:30	07:30		健康新知 756 經痛背後有惡魔	健康新知 757 荷蘭蒙與更年期抗衰老	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 967-968	創世紀一百講 73 示劍城的悲劇	創世紀一百講 74 伯特利的上帝	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 707 桂花炒素翅			21:30	06:30
14:00	09:00	基督生平與教訓 23 臨別贈言(下)	真理何處尋1 一個深奧的問題	真理何處尋2 生命從何而來	22:00	07:00
14:30	09:30		聖經人物與你 17 挪亞:第一個造船的人	聖經人物與你 18 敢於反叛者:摩西	22:30	07:30
15:00	10:00	禪經縱橫 10 麵包果	耶穌說 63	耶穌說 64	23:00	08:00
15:30	10:30	經上記著說 199 救援行動-逃亡者與自由	進入祂的聖所 46	進入祂的聖所 47	23:30	08:30