

格林威治 GMT	美東 BST	12月2日 星期二	12月3日 星期三	12月4日 星期四	時間 Beijing PST	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 10 宣教士勝利	真道時刻 742 信心與饒恕	真道時刻 743 展開完全饒恕的行動	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 584-585	腳前的燈路上的光 264 如何知道未來? (上)	腳前的燈路上的光 265 如何知道未來? (下)	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 530 彩菇鮮蔬米比薩	好得無比的旅程 204 與羅米人同行：與馴鹿共舞的和諧之旅	好得無比的旅程 205 一戰最溫馨故事 1914年耶誕節停戰奇跡	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 106 復興之路	婚姻與家庭 13 知己知彼	婚姻與家庭 14 家庭中的溝通	02:00	11:00
18:30	13:30	豐富人生 93 上帝的基金經紀人			02:30	11:30
19:00	14:00	安格 心理學導論 32 心理學導論32	經聲今示 60 復臨運動的新神學6	經聲今示 61 復臨運動的新神學7	03:00	12:00
19:30	14:30		耶穌101 救贖的歷史 56 上帝的計畫	耶穌101 救贖的歷史 57 勝利	03:30	12:30
20:00	15:00	宗教比較學 36 五教對中國的影響-基督教-2	健康新知 675 鼻竇徹底治療	健康新知 676 腮腺腫痛	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 205 一戰最溫馨故事 1914年耶誕節停戰奇跡	好得無比的旅程 204 與羅米人同行：與馴鹿共舞的和諧之旅	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 579-580	古經今談 52 Listen To Good Advice	古經今談 53 Getting Attention	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 14	耶穌101 救贖的歷史 57 勝利	耶穌101 救贖的歷史 58 風暴	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 8 跨文化宣教	真道時刻 743 展開完全饒恕的行動	真道時刻 742 信心與饒恕	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 528 鹹豆漿與豆腐	腳前的燈路上的光 265 如何知道未來? (下)	腳前的燈路上的光 266 你不可忽視的預兆(上)	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 103 教育	戀上青年幫 16 變身術	戀上青年幫 18 型裝	07:30	16:30
00:00	19:00	安格 心理學導論 30 心理學導論30	好得無比的旅程 204 與羅米人同行：與馴鹿共舞的和諧之旅	好得無比的旅程 205 一戰最溫馨故事 1914年耶誕節停戰奇跡	08:00	17:00
00:30	19:30		婚姻與家庭 14 家庭中的溝通	婚姻與家庭 15 溝通中聆聽的藝術	08:30	17:30
01:00	20:00	豐富人生 93 上帝的基金經紀人			09:00	18:00
01:30	20:30	宗教比較學 34 五教對中國的影響-回教	腳前的燈路上的光 266 你不可忽視的預兆(上)	腳前的燈路上的光 264 如何知道未來? (上)	09:30	18:30
02:00	21:00		古經今談 53 Getting Attention	古經今談 54 The Basis For Obedience	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 105	戀上青年幫 18	戀上青年幫 19	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 582-583	健康新知 676 腮腺腫痛	健康新知 677 肌肉無力	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 529 香脆花生包	經聲今示 61 復臨運動的新神學7	經聲今示 62 復臨運動的新神學8	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 9 彼得與外邦人	真道時刻 742 信心與饒恕	真道時刻 743 展開完全饒恕的行動	12:00	21:00
04:30	23:30		古經今談 54 The Basis For Obedience	古經今談 52 Listen To Good Advice	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 12			13:00	22:00
05:30	00:30	安格 心理學導論 31 心理學導論31	好得無比的旅程 205 一戰最溫馨故事 1914年耶誕節停戰奇跡	好得無比的旅程 204 與羅米人同行：與馴鹿共舞的和諧之旅	13:30	22:30
06:00	01:00		腳前的燈路上的光 264 如何知道未來? (上)	腳前的燈路上的光 265 如何知道未來? (下)	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 584-585	耶穌101 救贖的歷史 58 風暴	耶穌101 救贖的歷史 56 上帝的計畫	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 106 復興之路	真道時刻 743 展開完全饒恕的行動	安息日學-25年第4季 內的書亞學習信心功課 真正的約書亞 10	15:00	00:00
07:30	02:30	豐富人生 93 上帝的基金經紀人			15:30	00:30
08:00	03:00	宗教比較學 35 五教對中國的影響-基督教-1	婚姻與家庭 15 溝通中聆聽的藝術	婚姻與家庭 13 知己知彼	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 579-580	健康新知 677 肌肉無力	健康新知 675 鼻竇徹底治療	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 530 彩菇鮮蔬米比薩	戀上青年幫 19 永生何求	戀上青年幫 16 變身術	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 10 宣教士勝利	好得無比的旅程 204 與羅米人同行：與馴鹿共舞的和諧之旅	好得無比的旅程 205 一戰最溫馨故事 1914年耶誕節停戰奇跡	18:00	03:00
10:30	05:30		經聲今示 62	經聲今示 60	18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 103	真道時刻 742 信心與饒恕	真道時刻 743 展開完全饒恕的行動	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 13	古經今談 52	古經今談 53	19:30	04:30
12:00	07:00	宗教比較學 36 五教對中國的影響-基督教-2	健康新知 675 鼻竇徹底治療	健康新知 676 腮腺腫痛	20:00	05:00
12:30	07:30		婚姻與家庭 13 知己知彼	婚姻與家庭 14 家庭中的溝通	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 582-583	經聲今示 60 復臨運動的新神學6	經聲今示 61 復臨運動的新神學7	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 528			21:30	06:30
14:00	09:00	安格 心理學導論 32 心理學導論32	耶穌101	耶穌101	22:00	07:00
14:30	09:30		腳前的燈路上的光 265 如何知道未來? (下)	腳前的燈路上的光 266 你不可忽視的預兆(上)	22:30	07:30
15:00	10:00	豐富人生 93 上帝的基金經紀人	古經今談 53 Getting Attention	古經今談 54 The Basis For Obedience	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 105 食物與節制	古經今談 53 Getting Attention	古經今談 54 The Basis For Obedience	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	12月5日 星期五	12月6日 星期六	12月7日 星期日	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 真正的約書亞 10	健康新知 1028 腸胃型態習	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 11 保羅的背景和蒙召	00:00	09:00
16:30	11:30		真道時刻 228 全新的你(一) 你是萬中無一的		00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 266 你不可忽視的預兆(上)		要健康就運動 586-587	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 1 致命海岸	信心方程式1	蔬食go健康 531 奶香菇菇乾酪濃湯	01:30	10:30
18:00	13:00	婚姻與家庭 15 溝通中聆聽的藝術	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 真正的約書亞 10	心靈Brunch 107 活得更美	02:00	11:00
18:30	13:30			頌贊主恩 46	02:30	11:30
19:00	14:00	經聲今示 62 復臨運動的新神學8	善惡之爭 5	安格 心理學導論 33 心理學導論33	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 救贖的歷史 58 恩典	受感之聲 37		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 677 肌肉無力	安格 啟示錄 19	宗教比較學 37 五教對中國的影響-基督教-3	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 1 致命海岸			04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 54 The Basis For Obedience	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 真正的約書亞 10	要健康就運動 588-589	05:00	14:00
21:30	16:30	耶穌101 救贖的歷史 56 上帝的計畫		謙虛的力量 15	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 真正的約書亞 10	語取語求 19 《創》裡的女人	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 12 保羅的宣教使命和資訊	06:00	15:00
22:30	17:30		善惡之爭 5		06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 264 如何知道未來? (上)	受感之聲 37	蔬食go健康 532 椰菜奶汁燉蔬菜	07:00	16:00
23:30	18:30	戀上青年幫 19 永生何求	健康新知 1028 腸胃型態習	心靈Brunch 108 雷過才算數	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 1 致命海岸	聖工消息 2012第二季第1集(中) 2012第二季第1集(粵)	安格 心理學導論 34 心理學導論34	08:00	17:00
00:30	19:30	婚姻與家庭 13 知己知彼	語取語求 19 《創》裡的女人		08:30	17:30
01:00	20:00		安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 真正的約書亞 10	頌贊主恩 47	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 265 如何知道未來? (下)		宗教比較學 38 比較論儒-基督教與儒家思想-1	09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 52 Listen To Good Advice	真道時刻 228 全新的你(一) 你是萬中無一的	心靈Brunch 109 你遲到了嗎	10:00	19:00
02:30	21:30	戀上青年幫 16 型裝	信心方程式1		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 675 鼻竇膿瘍治療	信心方程式1	要健康就運動 590-591	11:00	20:00
03:30	22:30	經聲今示 60 復臨運動的新神學6	聖工消息 2012第二季第1集(中) 2012第二季第1集(粵)	蔬食go健康 533 泰式綠咖喱佐香茅雞包	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 真正的約書亞 10	語取語求 19 《創》裡的女人	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 13 全世界都必須聽嗎?	12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 1028 腸胃型態習		謙虛的力量 16	12:30
05:00	00:00	古經今談 53 Listen To Good Advice	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 真正的約書亞 10	安格 心理學導論 35 心理學導論35	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 1 致命海岸			13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 266 你不可忽視的預兆(上)	語取語求 19 《創》裡的女人	要健康就運動 586-587	14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 救贖的歷史 57 恩典	安格 啟示錄 19		心靈Brunch 107 活得更美	14:30
07:00	02:00	真道時刻 742 信心與饒恕	善惡之爭 5	宗教比較學 39 比較論儒-基督教與儒家思想-2	15:00	00:00
07:30	02:30				頌贊主恩 46	15:30
08:00	03:00	婚姻與家庭 14 家庭中的溝通	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 真正的約書亞 10	要健康就運動 588-589	16:00	01:00
08:30	03:30				健康新知 676 腮腺腫瘤	16:30
09:00	04:00	健康新知 676 腮腺腫瘤	聖工消息 2012第二季第1集(中) 2012第二季第1集(粵)	要健康就運動 588-589	17:00	02:00
09:30	04:30	戀上青年幫 18 型裝	健康新知 1028 腸胃型態習	蔬食go健康 531 奶香菇菇乾酪濃湯	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 1 致命海岸	語取語求 19 《創》裡的女人	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 11 保羅的背景和蒙召	18:00	03:00
10:30	05:30	經聲今示 61	善惡之爭 5	心靈Brunch 108 你遲到了嗎	18:30	03:30
11:00	06:00	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 真正的約書亞 10	安格 啟示錄 19	謙虛的力量 17	19:00	04:00
11:30	06:30	古經今談 54 The Basis For Obedience	受感之聲 37	宗教比較學 37 五教對中國的影響-基督教-3	19:30	04:30
12:00	07:00	健康新知 677 肌肉無力	真道時刻 228 全新的你(一) 你是萬中無一的	要健康就運動 590-591 蔬食go健康 532 椰菜奶汁燉蔬菜	20:00	05:00
12:30	07:30	婚姻與家庭 15 溝通中聆聽的藝術	信心方程式1	安格 心理學導論 33 心理學導論33	20:30	05:30
13:00	08:00	經聲今示 62 復臨運動的新神學8	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 真正的約書亞 10	頌贊主恩 47	21:00	06:00
13:30	08:30				耶穌101 救贖的歷史 58	21:30
14:00	09:00	腳前的燈路上的光 264 如何知道未來? (上)	聖工消息 2012第二季第1集(中) 2012第二季第1集(粵)	要健康就運動 586-587	22:00	07:00
14:30	09:30	古經今談 52 Listen To Good Advice	健康新知 1028 腸胃型態習	心靈Brunch 109 你遲到了嗎	22:30	07:30
15:00	10:00	好得無比的旅程 1 致命海岸	聖工消息 2012第二季第1集(中) 2012第二季第1集(粵)	頌贊主恩 46	23:00	08:00
15:30	10:30	古經今談 52 Listen To Good Advice	健康新知 1028 腸胃型態習	心靈Brunch 109 你遲到了嗎	23:30	08:30

格林威治	美東	12月8日	12月9日	12月10日	時間	美西
GMT	BST	星期一	星期二	星期三	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 12 保羅的宣教使命和信息	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 13 全世界都必須聽嗎？	真道時刻 744 不可饒恕的罪	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 588-589	要健康就運動 590-591	腳前的燈路上的光 267 你不可忽視的預兆(下)	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 532 椰漿奶汁燉蔬菜	蔬食go健康 533 泰式綠咖喱佐香蒜麵包	好得無比的旅程 2 千年風雲人物 馬丁路德	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 108 嚐過才算數	心靈Brunch 109 你跟對了嗎	婚姻與家庭 16 夫妻的角色	02:00	11:00
18:30	13:30	頌讚主恩 47	豐富人生 94 職場就是禾場		02:30	11:30
19:00	14:00	安格 心理學導論 34 心理學導論34	安格 心理學導論 35 心理學導論35	經聲今示 63 復臨運動的新神學9	03:00	12:00
19:30	14:30			耶穌101 救贖的歷史 59 上帝的同在	03:30	12:30
20:00	15:00	宗教比較學 38 比較論稿-基督教與儒家思想-1	宗教比較學 39 比較論稿-基督教與儒家思想-2	健康新知 678 專注力UP	04:00	13:00
20:30	15:30			好得無比的旅程 3 晨星	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 590-591	要健康就運動 586-587	古經今談 55 Commands From Heaven	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 16	膝蓋的力量 17	耶穌101 救贖的歷史 60	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 13 全世界都必須聽嗎？	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 11 保羅的背景和蒙召	真道時刻 745 變水為酒與潔淨聖殿	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 533 泰式綠咖喱佐香蒜麵包	蔬食go健康 531 奶香菇菇起司濃湯	腳前的燈路上的光 268 大逃亡(上)	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 109 你跟對了嗎	心靈Brunch 107 活得更美	戀上青年幫 20 聖愛 2	07:30	16:30
00:00	19:00	安格 心理學導論 35 心理學導論35	安格 心理學導論 33 心理學導論33	好得無比的旅程 4 新心	08:00	17:00
00:30	19:30			婚姻與家庭 17 父親的角色	08:30	17:30
01:00	20:00	頌讚主恩 46	豐富人生 94 職場就是禾場	腳前的燈路上的光 269 大逃亡(下)	09:00	18:00
01:30	20:30	宗教比較學 39 比較論稿-基督教與儒家思想-2	宗教比較學 37 五教對中國的影響-基督教-3		09:30	18:30
02:00	21:00	心靈Brunch 107 你跟對了嗎	心靈Brunch 108 你跟對了嗎	古經今談 56 Justice	10:00	19:00
02:30	21:30			戀上青年幫 21 聖愛 3	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 586-587	要健康就運動 588-589	健康新知 679 抗癌人生	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 531 奶香菇菇起司濃湯	蔬食go健康 532 椰漿奶汁燉蔬菜	經聲今示 64 復臨運動的新神學10	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 11 保羅的背景和蒙召	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 12 保羅的宣教使命和信息	真道時刻 744 不可饒恕的罪	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 17	膝蓋的力量 15	古經今談 57 Justice	13:00	22:00
05:30	00:30	安格 心理學導論 33 心理學導論33	安格 心理學導論 34 心理學導論34	好得無比的旅程 2 千年風雲人物 馬丁路德	13:30	22:30
06:00	01:00			腳前的燈路上的光 267 你不可忽視的預兆(下)	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 588-589	要健康就運動 590-591	耶穌101 這是神的戰爭 61 出埃及	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 108 嚐過才算數	心靈Brunch 109 你跟對了嗎	真道時刻 745 變水為酒與潔淨聖殿	15:00	00:00
07:30	02:30	頌讚主恩 47	豐富人生 94 職場就是禾場		15:30	00:30
08:00	03:00	宗教比較學 37 五教對中國的影響-基督教-3	宗教比較學 38 比較論稿-基督教與儒家思想-1	婚姻與家庭 18 母親的角色	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 590-591	要健康就運動 586-587	健康新知 680 鋼鐵勇氣	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 532 椰漿奶汁燉蔬菜	蔬食go健康 533 泰式綠咖喱佐香蒜麵包	戀上青年幫 22 追星一族(二)	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 12 保羅的宣教使命和信息	安息日學-15年第3季 聖經中的宣教士 13 全世界都必須聽嗎？	好得無比的旅程 3 晨星	18:00	03:00
10:30	05:30			經聲今示 65 復臨運動的新神學11	18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 109 你跟對了嗎	心靈Brunch 107 你跟對了嗎	真道時刻 744 不可饒恕的罪	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 15	膝蓋的力量 16		19:30	04:30
12:00	07:00	宗教比較學 38 比較論稿-基督教與儒家思想-1	宗教比較學 39 比較論稿-基督教與儒家思想-2	古經今談 55 Commands From Heaven	20:00	05:00
12:30	07:30			健康新知 678 專注力UP	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 586-587	要健康就運動 588-589	婚姻與家庭 16 夫妻的角色	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 533 泰式綠咖喱佐香蒜麵包	蔬食go健康 531 奶香菇菇起司濃湯		21:30	06:30
14:00	09:00	安格 心理學導論 34 心理學導論34	安格 心理學導論 35 心理學導論35	經聲今示 63 復臨運動的新神學9	22:00	07:00
14:30	09:30			耶穌101 救贖的歷史 59 上帝的同在	22:30	07:30
15:00	10:00	頌讚主恩 46	豐富人生 94 職場就是禾場	腳前的燈路上的光 268 大逃亡(上)	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 107 活得更美	心靈Brunch 108 嚐過才算數	古經今談 56 Justice	23:30	08:30

格林威治	美東	12月11日	12月12日	12月13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 745 雙水為酒與潔淨聖殿	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 住在此地 11	健康新知 1029 毛小孩相伴防失智	00:00	09:00
16:30	11:30			真道時刻 229 全新的你(二) 人類四種基本的性格	00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 268 大逃亡(上)	腳前的燈路上的光 269 大逃亡(下)	信心方程式2	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 3 晨星	好得無比的旅程 4 新心		01:30	10:30
18:00	13:00	婚姻與家庭 17 父親的角色	婚姻與家庭 18 母親的角色	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 住在此地 11	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	經聲今示 64 復臨運動的新神學10	經聲今示 65 復臨運動的新神學11	善惡之爭 6	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 救贖的歷史 60 守約	耶穌101 這是神的戰爭 61 出埃及	受感之筆 38	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 679 抗癌人生	健康新知 680 鋼鐵勇氣		04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 4 新心	好得無比的旅程 2 千年風雲人物 馬丁路德	安格 啟示錄 20	04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 56 Justice	古經今談 57 Religious Systems		05:00	14:00
21:30	16:30	耶穌101 這是神的戰爭 61 上帝的同在	耶穌101 救贖的歷史 59 上帝的同在	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 住在此地 11	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 744 不可饒恕的罪	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 住在此地 11	語取語求 20 有名與無名	06:00	15:00
22:30	17:30			善惡之爭 6	06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 269 大逃亡(下)	腳前的燈路上的光 267 你不可忽視的預兆(下)	受感之筆 38	07:00	16:00
23:30	18:30	戀上青年幫 21 追星一族(一)	戀上青年幫 22 追星一族(二)		07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 2 千年風雲人物 馬丁路德	好得無比的旅程 3 晨星	聖工消息 2012第二季第2集(中) 2012第二季第2集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	婚姻與家庭 18 母親的角色	婚姻與家庭 16 夫妻的角色	語取語求 20 有名與無名	08:30	17:30
01:00	20:00			安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 住在此地 11	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 267 你不可忽視的預兆(下)	腳前的燈路上的光 268 大逃亡(上)	真道時刻 229 全新的你(二) 人類四種基本的性格	09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 57 Religious Systems	古經今談 55 Commands From Heaven		10:00	19:00
02:30	21:30	戀上青年幫 22 追星一族(二)	戀上青年幫 20 追星一族	信心方程式2	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 680 鋼鐵勇氣	健康新知 678 專注力UP		11:00	20:00
03:30	22:30	經聲今示 65 復臨運動的新神學11	經聲今示 63 復臨運動的新神學9	聖工消息 2012第二季第2集(中) 2012第二季第2集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 745 雙水為酒與潔淨聖殿	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 住在此地 11	語取語求 20 有名與無名	12:00	21:00
04:30	23:30			健康新知 1029 毛小孩相伴防失智	12:30	21:30
05:00	00:00	古經今談 55 Justice	古經今談 56 Religious Systems	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 住在此地 11	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 3 晨星	好得無比的旅程 4 新心		13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 268 大逃亡(上)	腳前的燈路上的光 269 大逃亡(下)	語取語求 20 有名與無名	14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 救贖的歷史 59 上帝的同在	耶穌101 救贖的歷史 60 守約	安格 啟示錄 20	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 住在此地 11	真道時刻 744 不可饒恕的罪		15:00	00:00
07:30	02:30	婚姻與家庭 16 夫妻的角色	婚姻與家庭 17 父親的角色	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 住在此地 11	15:30	00:30
08:00	03:00				16:00	01:00
08:30	03:30	健康新知 678 專注力UP	健康新知 679 抗癌人生	聖工消息 2012第二季第2集(中) 2012第二季第2集(粵)	16:30	01:30
09:00	04:00	戀上青年幫 20 型裝 2	戀上青年幫 21 追星一族(一)		17:00	02:00
09:30	04:30	好得無比的旅程 4 新心	好得無比的旅程 2 千年風雲人物 馬丁路德	健康新知 1029 毛小孩相伴防失智	17:30	02:30
10:00	05:00	經聲今示 63 復臨運動的新神學9	經聲今示 64 復臨運動的新神學10	語取語求 20 有名與無名	18:00	03:00
10:30	05:30	真道時刻 745 雙水為酒與潔淨聖殿	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 住在此地 11	善惡之爭 6	18:30	03:30
11:00	06:00				19:00	04:00
11:30	06:30	古經今談 56 Justice	古經今談 57 Religious Systems	安格 啟示錄 20	19:30	04:30
12:00	07:00	健康新知 679 抗癌人生	健康新知 680 鋼鐵勇氣	真道時刻 229 全新的你(二) 人類四種基本的性格	20:00	05:00
12:30	07:30	婚姻與家庭 17 父親的角色	婚姻與家庭 18 母親的角色		20:30	05:30
13:00	08:00	經聲今示 64 復臨運動的新神學10	經聲今示 65 復臨運動的新神學11	信心方程式2	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	耶穌101 救贖的歷史 60 守約	耶穌101 這是神的戰爭 61 出埃及	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 住在此地 11	22:00	07:00
14:30	09:30	腳前的燈路上的光 269 大逃亡(下)	腳前的燈路上的光 267 你不可忽視的預兆(下)		22:30	07:30
15:00	10:00	古經今談 57 Religious Systems	古經今談 55 Commands From Heaven	聖工消息 2012第二季第2集(中) 2012第二季第2集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1029 毛小孩相伴防失智	健康新知 1029 毛小孩相伴防失智	23:30	08:30	

格林威治	美東	12月14日	12月15日	12月16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-15年第4季 「耶利米書」的研究 1	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 2	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 3	00:00	09:00
16:30	11:30	耶利米蒙召作先知	內在與外來的危機	猶大的最後五位君王	00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 592-593	要健康就運動 594-595	要健康就運動 596-597	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 534 紫菜沙拉蛋捲	蔬食go健康 535 塔香珍菌黃金炒麵	蔬食go健康 536 翡翠松露芙蓉豆腐	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 111 好朋友影響一生	心靈Brunch 113 小心惹上完美主義	心靈Brunch 114 設定目標是理財的第一步	02:00	11:00
18:30	13:30	頌讚主恩 48	頌讚主恩 49	豐富人生 95 療癒人心的書	02:30	11:30
19:00	14:00	安格 心理學導論 36 心理學導論36	安格 心理學導論 37 心理學導論37	安格 心理學導論 38 心理學導論38	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	宗教比較學 40 比較論稿-基督教與佛教最大差別	宗教比較學 41 比較論稿-基督教與道教思想迥異	宗教比較學 42 比較論稿-基督教與回教的比較	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 594-595	要健康就運動 596-597	要健康就運動 592-593	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 18	膝蓋的力量 19	膝蓋的力量 20	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 2	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 3	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 1	06:00	15:00
22:30	17:30	內在與外來的危機	猶大的最後五位君王	耶利米蒙召作先知	06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 535 塔香珍菌黃金炒麵	蔬食go健康 536 翡翠松露芙蓉豆腐	蔬食go健康 534 紫菜沙拉蛋捲	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 113 小心惹上完美主義	心靈Brunch 114 設定目標是理財的第一步	心靈Brunch 111 好朋友影響一生	07:30	16:30
00:00	19:00	安格 心理學導論 37 心理學導論37	安格 心理學導論 38 心理學導論38	安格 心理學導論 36 心理學導論36	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	頌讚主恩 49	頌讚主恩 48	豐富人生 95 療癒人心的書	09:00	18:00
01:30	20:30	宗教比較學 41 比較論稿-基督教與道教思想迥異	宗教比較學 42 比較論稿-基督教與回教的比較	宗教比較學 40 比較論稿-基督教與佛教最大差別	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 114 設定目標是理財的第一步	心靈Brunch 111 好朋友影響一生	心靈Brunch 113 小心惹上完美主義	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 596-597	要健康就運動 592-593	要健康就運動 594-595	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 536 翡翠松露芙蓉豆腐	蔬食go健康 534 紫菜沙拉蛋捲	蔬食go健康 535 塔香珍菌黃金炒麵	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 3	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 1	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 2	12:00	21:00
04:30	23:30	猶大的最後五位君王	耶利米蒙召作先知	內在與外來的危機	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 19	膝蓋的力量 20	膝蓋的力量 18	13:00	22:00
05:30	00:30	安格 心理學導論 38 心理學導論38	安格 心理學導論 36 心理學導論36	安格 心理學導論 37 心理學導論37	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 592-593	要健康就運動 594-595	要健康就運動 596-597	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 111 好朋友影響一生	心靈Brunch 113 小心惹上完美主義	心靈Brunch 114 設定目標是理財的第一步	15:00	00:00
07:30	02:30	頌讚主恩 48	頌讚主恩 49	豐富人生 95 療癒人心的書	15:30	00:30
08:00	03:00	宗教比較學 42 比較論稿-基督教與回教的比較	宗教比較學 40 比較論稿-基督教與佛教最大差別	宗教比較學 41 比較論稿-基督教與道教思想迥異	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 594-595	要健康就運動 596-597	要健康就運動 592-593	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 534 紫菜沙拉蛋捲	蔬食go健康 535 塔香珍菌黃金炒麵	蔬食go健康 536 翡翠松露芙蓉豆腐	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 1	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 2	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 3	18:00	03:00
10:30	05:30	耶利米蒙召作先知	內在與外來的危機	猶大的最後五位君王	18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 113 好朋友影響一生	心靈Brunch 114 設定目標是理財的第一步	心靈Brunch 111 小心惹上完美主義	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 20	膝蓋的力量 18	膝蓋的力量 19	19:30	04:30
12:00	07:00	宗教比較學 40 比較論稿-基督教與佛教最大差別	宗教比較學 41 比較論稿-基督教與道教思想迥異	宗教比較學 42 比較論稿-基督教與回教的比較	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 596-597	要健康就運動 592-593	要健康就運動 594-595	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 535	蔬食go健康 536	蔬食go健康 534	21:30	06:30
14:00	09:00	安格 心理學導論 36 心理學導論36	安格 心理學導論 37 心理學導論37	安格 心理學導論 38 心理學導論38	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	頌讚主恩 49	頌讚主恩 48	豐富人生 95 療癒人心的書	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 114 設定目標是理財的第一步	心靈Brunch 111 好朋友影響一生	心靈Brunch 113 小心惹上完美主義	23:30	08:30

格林威治	美東	12月17日	12月18日	12月19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 746 聖神之愛能治癒受傷的心	真道時刻 747 出死入生的生命之道	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 上帝是信實的 12	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 270 是偶然還是注定(上)	腳前的燈路上的光 271 是偶然還是注定(下)	腳前的燈路上的光 272 古卷之秘(上)	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 5 有目標的歌星	好得無比的旅程 6 站在信仰圈	好得無比的旅程 7 戰地堡	01:30	10:30
18:00	13:00	婚姻與家庭 19 離婚及其影響	婚姻與家庭 20 家庭中的財務管理	婚姻與家庭 21 夫妻金錢問題上的合一	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	經聲今示 66 復臨運動的新神學12	經聲今示 67 提升屬靈生命的新方向1	經聲今示 68 提升屬靈生命的新方向2	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 這是神的戰爭 62 耶利哥	耶穌101 這是神的戰爭 63 重新保證之戰	耶穌101 這是神的戰爭 64 底波拉	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 681 開啟親子閱讀	健康新知 682 親子共讀樂趣多	健康新知 683 乳房微創手術	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 6 站在信仰圈	好得無比的旅程 7 戰地堡	好得無比的旅程 5 有目標的歌星	04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 58 A Matter of Energy	古經今談 59 When the Wind Blows	古經今談 60 In No Man's Land	05:00	14:00
21:30	16:30	耶穌101 這是神的戰爭 63 重新保證之戰	耶穌101 這是神的戰爭 64 底波拉	耶穌101 這是神的戰爭 62 底波拉	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 747 出死入生的生命之道	真道時刻 746 聖神之愛能治癒受傷的心	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 上帝是信實的 12	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 271 是偶然還是注定(下)	腳前的燈路上的光 272 古卷之秘(上)	腳前的燈路上的光 270 是偶然還是注定(上)	07:00	16:00
23:30	18:30	戀上青年幫 23 愛人如己	戀上青年幫 24 潮流音樂	戀上青年幫 25 運動健將	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 7 戰地堡	好得無比的旅程 5 有目標的歌星	好得無比的旅程 6 站在信仰圈	08:00	17:00
00:30	19:30	婚姻與家庭 20 家庭中的財務管理	婚姻與家庭 21 夫妻金錢問題上的合一	婚姻與家庭 19 離婚及其影響	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 272 古卷之秘(上)	腳前的燈路上的光 270 是偶然還是注定(上)	腳前的燈路上的光 271 是偶然還是注定(下)	09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 59 When the Wind Blows	古經今談 60 In No Man's Land	古經今談 58 A Matter of Energy	10:00	19:00
02:30	21:30	戀上青年幫 24 潮流音樂	戀上青年幫 23 運動健將	戀上青年幫 25 運動健將	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 682 親子共讀樂趣多	健康新知 683 乳房微創手術	健康新知 681 開啟親子閱讀	11:00	20:00
03:30	22:30	經聲今示 67 提升屬靈生命的新方向1	經聲今示 68 提升屬靈生命的新方向2	經聲今示 66 復臨運動的新神學12	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 746 聖神之愛能治癒受傷的心	真道時刻 747 出死入生的生命之道	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 上帝是信實的 12	12:00	21:00
04:30	23:30	古經今談 60 In No Man's Land	古經今談 59 When the Wind Blows	古經今談 58 A Matter of Energy	12:30	21:30
05:00	00:00				13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 5 有目標的歌星	好得無比的旅程 6 站在信仰圈	好得無比的旅程 7 戰地堡	13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 270 是偶然還是注定(上)	腳前的燈路上的光 271 是偶然還是注定(下)	腳前的燈路上的光 272 古卷之秘(上)	14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 這是神的戰爭 64 底波拉	耶穌101 這是神的戰爭 62 底波拉	耶穌101 這是神的戰爭 63 重新保證之戰	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 747 出死入生的生命之道	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 上帝是信實的 12	真道時刻 746 聖神之愛能治癒受傷的心	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	婚姻與家庭 21 夫妻金錢問題上的合一	婚姻與家庭 19 離婚及其影響	婚姻與家庭 20 家庭中的財務管理	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 683 乳房微創手術	健康新知 681 開啟親子閱讀	健康新知 682 親子共讀樂趣多	17:00	02:00
09:30	04:30	戀上青年幫 25 運動健將	戀上青年幫 23 愛人如己	戀上青年幫 24 潮流音樂	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 6 站在信仰圈	好得無比的旅程 7 戰地堡	好得無比的旅程 5 有目標的歌星	18:00	03:00
10:30	05:30	經聲今示 68 真道時刻 746	經聲今示 66 真道時刻 747	經聲今示 67 安息日學-25年第4季	18:30	03:30
11:00	06:00	聖神之愛能治癒受傷的心 古經今談 58	出死入生的生命之道 古經今談 59	向約書亞學習信心功課 古經今談 60	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	健康新知 681 開啟親子閱讀	健康新知 682 親子共讀樂趣多	健康新知 683 乳房微創手術	20:00	05:00
12:30	07:30	婚姻與家庭 19 離婚及其影響	婚姻與家庭 20 家庭中的財務管理	婚姻與家庭 21 夫妻金錢問題上的合一	20:30	05:30
13:00	08:00				21:00	06:00
13:30	08:30	經聲今示 66 復臨運動的新神學12	經聲今示 67 提升屬靈生命的新方向1	經聲今示 68 提升屬靈生命的新方向2	21:30	06:30
14:00	09:00				22:00	07:00
14:30	09:30	耶穌101	耶穌101	耶穌101	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 271 是偶然還是注定(下)	腳前的燈路上的光 272 古卷之秘(上)	腳前的燈路上的光 270 是偶然還是注定(上)	23:00	08:00
15:30	10:30	古經今談 59 When the Wind Blows	古經今談 60 In No Man's Land	古經今談 58 A Matter of Energy	23:30	08:30

格林威治	美東	12月20日	12月21日	12月22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 1030 控制血糖怎麼吃	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 4 斥責與懲罰	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 5 面臨更多禍患的先知	00:00	09:00
16:30	11:30	真道時刻 230 照樣差你	要健康就運動 598-599	要健康就運動 600-601	00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	信心方程式3	蔬食go健康 537 墨西哥時蔬烤餅佐酪梨莎莎	蔬食go健康 538 鷹嘴豆燉菜	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 上帝是信實的 12	心靈Brunch 115 理財成績單	心靈Brunch 116 飲食與性格	02:00	11:00
18:30	13:30	拾級就主 1 上帝對人的愛	頌讚主恩 50	頌讚主恩 51	02:30	11:30
19:00	14:00		安格 心理學導論 39 心理學導論39	安格 心理學導論 40 心理學導論40	03:00	12:00
19:30	14:30	受感之筆 39			03:30	12:30
20:00	15:00	安格 啟示錄 21	宗教比較學 43 比較論稿-聖經與哲學-1	宗教比較學 44 比較論稿-聖經與哲學-2	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 上帝是信實的 12	要健康就運動 600-601	要健康就運動 602-603	05:00	14:00
21:30	16:30	語取語求 21 進入埃及	膝蓋的力量 21	膝蓋的力量 22	05:30	14:30
22:00	17:00		安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 5 面臨更多禍患的先知	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 6 象徵性的舉動	06:00	15:00
22:30	17:30	拾級就主 1 上帝對人的愛	蔬食go健康 538 鷹嘴豆燉菜	蔬食go健康 539 綠花椰菜山藥濃湯	06:30	15:30
23:00	18:00	受感之筆 39			07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1030 控制血糖怎麼吃	心靈Brunch 116 飲食與性格	心靈Brunch 117 排不上榜的頭條	07:30	16:30
00:00	19:00	聖工消息 2012第二季第3集(中) 2012第二季第3集(粵)	安格 心理學導論 40 心理學導論40	安格 心理學導論 41 心理學導論41	08:00	17:00
00:30	19:30	語取語求 21 進入埃及			08:30	17:30
01:00	20:00	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 上帝是信實的 12	頌讚主恩 51	頌讚主恩 50	09:00	18:00
01:30	20:30	真道時刻 230 照樣差你	宗教比較學 44 比較論稿-聖經與哲學-2	宗教比較學 45 比較論稿-聖經與哲學-3	09:30	18:30
02:00	21:00		心靈Brunch 117 排不上榜的頭條	心靈Brunch 115 理財成績單	10:00	19:00
02:30	21:30	信心方程式3	要健康就運動 602-603	要健康就運動 598-599	10:30	19:30
03:00	22:00	聖工消息 2012第二季第3集(中) 2012第二季第3集(粵)	蔬食go健康 539 綠花椰菜山藥濃湯	蔬食go健康 537 墨西哥時蔬烤餅佐酪梨莎莎	11:00	20:00
03:30	22:30	語取語求 21 進入埃及	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 6 象徵性的舉動	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 4 斥責與懲罰	11:30	20:30
04:00	23:00	健康新知 1030 控制血糖怎麼吃	膝蓋的力量 22	膝蓋的力量 23	12:00	21:00
04:30	23:30	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 上帝是信實的 12	安格 心理學導論 41 心理學導論41	安格 心理學導論 39 心理學導論39	12:30	21:30
05:00	00:00				語取語求 21 進入埃及	13:00
05:30	00:30	要健康就運動 598-599	要健康就運動 600-601	13:30	22:30	
06:00	01:00			安格 啟示錄 21	14:00	23:00
06:30	01:30	拾級就主 1 上帝對人的愛	心靈Brunch 115 理財成績單	心靈Brunch 116 飲食與性格	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 上帝是信實的 12	頌讚主恩 50	頌讚主恩 51	15:00	00:00
07:30	02:30	聖工消息 2012第二季第3集(中) 2012第二季第3集(粵)	宗教比較學 45 比較論稿-聖經與哲學-3	宗教比較學 43 比較論稿-聖經與哲學-1	15:30	00:30
08:00	03:00		心靈Brunch 116 飲食與性格	心靈Brunch 117 排不上榜的頭條	16:00	01:00
08:30	03:30	健康新知 1030 控制血糖怎麼吃	膝蓋的力量 23	膝蓋的力量 21	16:30	01:30
09:00	04:00	語取語求 21 進入埃及	宗教比較學 43 比較論稿-聖經與哲學-1	宗教比較學 44 比較論稿-聖經與哲學-2	17:00	02:00
09:30	04:30	2012第二季第3集(中) 2012第二季第3集(粵)	要健康就運動 600-601	要健康就運動 602-603	17:30	02:30
09:30	04:30	健康新知 1030 控制血糖怎麼吃	蔬食go健康 537 墨西哥時蔬烤餅佐酪梨莎莎	蔬食go健康 538 鷹嘴豆燉菜	17:30	02:30
10:00	05:00	語取語求 21 進入埃及	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 4 斥責與懲罰	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 5 面臨更多禍患的先知	18:00	03:00
10:30	05:30	拾級就主 1	心靈Brunch 116 飲食與性格	心靈Brunch 117 排不上榜的頭條	18:30	03:30
11:00	06:00	安格	膝蓋的力量 23	膝蓋的力量 21	19:00	04:00
11:30	06:30	啟示錄 21	宗教比較學 43 比較論稿-聖經與哲學-1	宗教比較學 44 比較論稿-聖經與哲學-2	19:30	04:30
12:00	07:00	受感之筆 39	要健康就運動 602-603	要健康就運動 598-599	20:00	05:00
12:30	07:30	真道時刻 230 照樣差你	蔬食go健康 538	蔬食go健康 539	20:30	05:30
13:00	08:00	信心方程式3	安格 心理學導論 39 心理學導論39	安格 心理學導論 40 心理學導論40	21:00	06:00
13:30	08:30	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 上帝是信實的 12	頌讚主恩 51	頌讚主恩 50	21:30	06:30
14:00	09:00	聖工消息 2012第二季第3集(中) 2012第二季第3集(粵)			22:00	07:00
14:30	09:30	健康新知 1030 控制血糖怎麼吃	心靈Brunch 117 排不上榜的頭條	心靈Brunch 115 理財成績單	22:30	07:30
15:00	10:00	聖工消息 2012第二季第3集(中) 2012第二季第3集(粵)	頌讚主恩 51	頌讚主恩 50	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1030 控制血糖怎麼吃	心靈Brunch 117 排不上榜的頭條	心靈Brunch 115 理財成績單	23:30	08:30



格林威治 GMT	美東 EST	12月23日 星期二	12月24日 星期三	12月25日 星期四	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 6 象徵性的舉動	真道時刻 748 耶穌所祝福的人	真道時刻 749 為何耶穌說不可離婚	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 602-603	腳前的燈路上的光 273 古卷之秘(下)	腳前的燈路上的光 274 為何有那麼多苦難(上)	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 539 綠花椰菜山藥濃湯	好得無比的旅程 8 畜牧帝國	好得無比的旅程 9 死亡集中營壁畫	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 117 排不上榜的頭條	婚姻與家庭 23 新時代中基督徒的家庭教育	婚姻與家庭 24 品格能力的塑造	02:00	11:00
18:30	13:30	豐富人生 96 咖啡人生			02:30	11:30
19:00	14:00	安格 心理學導論 41 心理學導論41	經聲今示 69 提升屬靈生命的新方向3	經聲今示 70 提升屬靈生命的新方向4	03:00	12:00
19:30	14:30		耶穌101 這是神的戰爭 65 基甸	耶穌101 這是神的戰爭 66 大衛 歌利亞	03:30	12:30
20:00	15:00	宗教比較學 45 比較論稿-聖經與哲學-3	健康新知 684 乳糖新療法	健康新知 685 心因性猝死	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 9 死亡集中營壁畫	好得無比的旅程 10 決定性的一刻	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 598-599	古經今談 61 The Presence Of The Supernatural	古經今談 62 On The Border Of The Promised Land	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 23	耶穌101 這是神的戰爭 66 七葉 摩利亞	耶穌101 這是神的戰爭 67 七葉 摩利亞	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 4 斥責與懲罰	真道時刻 749 為何耶穌說不可離婚	真道時刻 748 耶穌所祝福的人	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 537 墨西哥時蔬烤餅佐酸梨莎莎	腳前的燈路上的光 274 為何有那麼多苦難(上)	腳前的燈路上的光 275 為何有那麼多苦難(下)	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 115 理財成績單	戀上青年幫 26 社交網站	戀上青年幫 27 婚前同居	07:30	16:30
00:00	19:00	安格 心理學導論 39 心理學導論39	好得無比的旅程 10 決定性的一刻	好得無比的旅程 8 畜牧帝國	08:00	17:00
00:30	19:30		婚姻與家庭 24 品格能力的塑造	婚姻與家庭 25 傳道人的家庭	08:30	17:30
01:00	20:00	豐富人生 96 咖啡人生			09:00	18:00
01:30	20:30	宗教比較學 43 比較論稿-聖經與哲學-1	腳前的燈路上的光 275 為何有那麼多苦難(下)	腳前的燈路上的光 273 古卷之秘(下)	09:30	18:30
02:00	21:00		古經今談 62 On The Border Of The Promised Land	古經今談 63 Bad Choices!	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 110 飲食與性格	戀上青年幫 27 婚前同居	戀上青年幫 28 婚前同居	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 600-601	健康新知 685 心因性猝死	健康新知 686 預防心臟病	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 538 鷹嘴豆燉菜	經聲今示 70 提升屬靈生命的新方向4	經聲今示 69 提升屬靈生命的新方向3	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 5 面臨更多渴慕的先知 膝蓋的力量 21	真道時刻 748 耶穌所祝福的人	真道時刻 749 為何耶穌說不可離婚	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00				13:00	22:00
05:30	00:30	安格 心理學導論 40 心理學導論40	好得無比的旅程 8 畜牧帝國	好得無比的旅程 9 死亡集中營壁畫	13:30	22:30
06:00	01:00		腳前的燈路上的光 273 古卷之秘(下)	腳前的燈路上的光 274 為何有那麼多苦難(上)	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 602-603	耶穌101 這是神的戰爭 67 七葉 摩利亞	耶穌101 這是神的戰爭 65 基甸	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 117 排不上榜的頭條	真道時刻 749 為何耶穌說不可離婚	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 今日就可以選擇 13	15:00	00:00
07:30	02:30	豐富人生 96 咖啡人生			15:30	00:30
08:00	03:00	宗教比較學 44 比較論稿-聖經與哲學-2	婚姻與家庭 25 傳道人的家庭	婚姻與家庭 23 新時代中基督徒的家庭教育	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 598-599	健康新知 686 預防心臟病	健康新知 684 乳糖新療法	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 539 綠花椰菜山藥濃湯	戀上青年幫 28 我的理想對象	戀上青年幫 26 社交網站	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 6 象徵性的舉動	好得無比的旅程 9 死亡集中營壁畫	好得無比的旅程 10 決定性的一刻	18:00	03:00
10:30	05:30	心靈Brunch 115 飲食與性格	經聲今示 69 真道時刻 748	經聲今示 70 真道時刻 749	18:30	03:30
11:00	06:00		耶穌所祝福的人	為何耶穌說不可離婚	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 22	古經今談 61 On The Border Of The Promised Land	古經今談 62 On The Border Of The Promised Land	19:30	04:30
12:00	07:00	宗教比較學 45 比較論稿-聖經與哲學-3	健康新知 684 乳糖新療法	健康新知 685 心因性猝死	20:00	05:00
12:30	07:30		婚姻與家庭 23 新時代中基督徒的家庭教育	婚姻與家庭 24 品格能力的塑造	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 600-601	經聲今示 70 提升屬靈生命的新方向4	經聲今示 69 提升屬靈生命的新方向3	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 537			21:30	06:30
14:00	09:00	安格 心理學導論 41 心理學導論41	耶穌101	耶穌101	22:00	07:00
14:30	09:30		腳前的燈路上的光 274 為何有那麼多苦難(上)	腳前的燈路上的光 275 為何有那麼多苦難(下)	22:30	07:30
15:00	10:00	豐富人生 96 咖啡人生	古經今談 62 On The Border Of The Promised Land	古經今談 63 Bad Choices!	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 116 飲食與性格			23:30	08:30



格林威治	美東	12月26日	12月27日	12月28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-25年第4季 向約書亞學習信心功課 今日就可以選擇 13	健康新知 1031 擊退高血脂飲食  真道時刻 231 同心協力救靈	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 7 持續的危機  要健康就運動 604-605	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 275 為何有那麼多苦難(下)	信心方程式4	蔬食go健康 540 卡茲香蒜綠花椰菜	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 10 決定性的一刻			01:30	10:30
18:00	13:00	婚姻與家庭 25 傳道人的家庭	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 今日就可以選擇 13	心靈Brunch 118 完成夢想 頌讚主恩 52	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	傳承1	拾級就主 2 罪人需要基督	安格 心理學導論 42 心理學導論42	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 這是神的戰爭 67 比梭之戰	受感之筆 40		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 686 預防心臟病	安格 啟示錄 22	牧範學 1 一道使命	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 8 畜牧帝國			04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 63 Bad Choices! 耶穌101	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 今日就可以選擇 13	要健康就運動 606-607  膝蓋的力量 24	05:00	14:00
21:30	16:30	這是神的戰爭 65			05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 今日就可以選擇 13	語取語求 22 苦難與盼望	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 8 約西亞王的改革	06:00	15:00
22:30	17:30		拾級就主 2 罪人需要基督		06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 273 古卷之秘(下)	受感之筆 40	蔬食go健康 541 萬苣 油醋 水波蛋	07:00	16:00
23:30	18:30	戀上青年幫 28 我的理想對象	健康新知 1031 擊退高血脂飲食	心靈Brunch 119 職涯規劃-發現我的價值	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 9 死亡集中營壁畫	聖工消息 2012第三季第1集(中) 2012第三季第1集(粵)	安格 心理學導論 43 心理學導論43	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	婚姻與家庭 23 新時代中基督徒的家庭教育	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 今日就可以選擇 13	頌讚主恩 53  牧範學 2 一內向培靈	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 274 為何有那麼多苦難(上)			09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 61 The Presence Of The Supernatural	真道時刻 231 同心協力救靈	心靈Brunch 121 觀念決定理財是否能成功	10:00	19:00
02:30	21:30	戀上青年幫 26 社交網站			10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 684 乳癌新療法	信心方程式4	要健康就運動 608-609	11:00	20:00
03:30	22:30	傳承1	聖工消息 2012第三季第1集(中) 2012第三季第1集(粵)	蔬食go健康 542 嫩煎豆腐溫沙拉	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 今日就可以選擇 13	語取語求 22 苦難與盼望	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 9 耶利米的販	12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 1031		12:30	21:30
05:00	00:00	好得無比的旅程 10 決定性的一刻	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 今日就可以選擇 13	膝蓋的力量 25  安格 心理學導論 44 心理學導論44	13:00	22:00
05:30	00:30	腳前的燈路上的光 275 為何有那麼多苦難(下)			13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌101 這是神的戰爭 66	安格 啟示錄 22	要健康就運動 604-605  心靈Brunch 118 完成夢想	14:00	23:00
06:30	01:30	真道時刻 748 耶穌所祝福的人			14:30	23:30
07:00	02:00	婚姻與家庭 24 品格能力的塑造	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 今日就可以選擇 13	頌讚主恩 52	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	健康新知 685 心因性猝死	聖工消息 2012第三季第1集(中) 2012第三季第1集(粵)	要健康就運動 606-607	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	戀上青年幫 27 婚前同居	健康新知 1031 擊退高血脂飲食	蔬食go健康 540 卡茲香蒜綠花椰菜	17:00	02:00
09:30	04:30	好得無比的旅程 8 畜牧帝國	語取語求 22 苦難與盼望	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 7 持續的危機 心靈Brunch 119 觀念決定理財是否能成功	17:30	02:30
10:00	05:00	傳承1	拾級就主 2		18:00	03:00
10:30	05:30	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 今日就可以選擇 13	安格 啟示錄 22	膝蓋的力量 26  牧範學 1 一道使命	18:30	03:30
11:00	06:00	古經今談 63	受感之筆 40		19:00	04:00
11:30	06:30	健康新知 686 預防心臟病	真道時刻 231 同心協力救靈	要健康就運動 608-609 蔬食go健康 541	19:30	04:30
12:00	07:00	婚姻與家庭 25 傳道人的家庭	信心方程式4		20:00	05:00
12:30	07:30	傳承1	安息日學-25年第4季 向約書亞學習信心功課 今日就可以選擇 13	安格 心理學導論 42 心理學導論42	20:30	05:30
13:00	08:00				21:00	06:00
13:30	08:30	耶穌101	聖工消息 2012第三季第1集(中) 2012第三季第1集(粵)	頌讚主恩 53	21:30	06:30
14:00	09:00	腳前的燈路上的光 273 古卷之秘(下)			22:00	07:00
14:30	09:30	古經今談 61 The Presence Of The Supernatural	健康新知 1031 擊退高血脂飲食	心靈Brunch 121 觀念決定理財是否能成功	22:30	07:30
15:00	10:00				23:00	08:00
15:30	10:30				23:30	08:30

格林威治	美東	12月29日	12月30日	12月31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-15年第4季 「耶利米書」的研究 8 約西亞王的改革	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 9 耶利米的軛	真道時刻 750 一次看清上帝的救贖計畫	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 606-607	要健康就運動 608-609	腳前的燈路上的光 276 有關浸禮(受洗)的問與答Part1	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 541 萵苣 油醋 水波蛋	蔬食go健康 542 嫩煎豆腐溫沙拉	好得無比的旅程 11 總統的隕落	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 119 職涯規劃- 發現我的價值	心靈Brunch 121 觀念決定理財是否能成功	婚姻與家庭 26 跨越代溝	02:00	11:00
18:30	13:30	頌讚主恩 53	豐富人生 100 聲音工程師		02:30	11:30
19:00	14:00	安格 心理學導論 43 心理學導論43	安格 心理學導論 44 心理學導論44	傳承2	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	牧範學 2 一內向培靈	牧範學 3 安息日學	健康新知 687 腦震盪	04:00	13:00
20:30	15:30			好得無比的旅程 12 與星星說話的女孩	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 608-609	要健康就運動 604-605	古經今談 64 Rebellion!	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 25	膝蓋的力量 26	耶穌101 這是神的戰爭 69 無力之戰	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 9 耶利米的軛	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 7 持續的危機	真道時刻 751 新舊約的關係	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 542 嫩煎豆腐溫沙拉	蔬食go健康 540 卡茲香蒜綠花椰菜	腳前的燈路上的光 277 有關浸禮(受洗)的問與答Part2	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 121 觀念決定理財是否能成功	心靈Brunch 118 完成夢想	戀上青年幫 29 善惡對決	07:30	16:30
00:00	19:00	安格 心理學導論 44 心理學導論44	安格 心理學導論 42 心理學導論42	好得無比的旅程 13 南海珍珠	08:00	17:00
00:30	19:30			婚姻與家庭 27 外遇問題	08:30	17:30
01:00	20:00	頌讚主恩 52	豐富人生 100 聲音工程師	腳前的燈路上的光 278 死的人真的死了嗎Part1	09:00	18:00
01:30	20:30	牧範學 3 安息日學	牧範學 1 一道使命		古經今談 65 戀上青年幫 30 善惡對決	09:30
02:00	21:00			When Complaints Irritate...	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 118 完成夢想	心靈Brunch 119 職涯規劃- 發現我的價值	戀上青年幫 30 善惡對決	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 604-605	要健康就運動 606-607	健康新知 688 腦瘤	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 540 卡茲香蒜綠花椰菜	蔬食go健康 541 萵苣 油醋 水波蛋	傳承3	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 7 持續的危機	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 8 約西亞王的改革		12:00	21:00
04:30	23:30	膝蓋的力量 26	膝蓋的力量 24	真道時刻 750 一次看清上帝的救贖計畫	12:30	21:30
05:00	00:00				13:00	22:00
05:30	00:30	安格 心理學導論 42 心理學導論42	安格 心理學導論 43 心理學導論43	好得無比的旅程 11 總統的隕落	13:30	22:30
06:00	01:00			腳前的燈路上的光 276 有關浸禮(受洗)的問與答Part1	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 606-607	要健康就運動 608-609	耶穌101 這是神的戰爭 70 無力之戰	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 119 職涯規劃- 發現我的價值	心靈Brunch 121 觀念決定理財是否能成功	真道時刻 751 新舊約的關係	15:00	00:00
07:30	02:30	頌讚主恩 53	豐富人生 100 聲音工程師		15:30	00:30
08:00	03:00	牧範學 1 一道使命	牧範學 2 一內向培靈	婚姻與家庭 28 有意義的單身的生活	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 608-609	要健康就運動 604-605	健康新知 689 避毒之道	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 541 萵苣 油醋 水波蛋	蔬食go健康 542 嫩煎豆腐溫沙拉	戀上青年幫 31 功夫	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 8 約西亞王的改革	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 9 耶利米的軛	好得無比的旅程 12 與星星說話的女孩	18:00	03:00
10:30	05:30	心靈Brunch 121 觀念決定理財是否能成功	心靈Brunch 118 完成夢想	傳承4	18:30	03:30
11:00	06:00			真道時刻 750 一次看清上帝的救贖計畫	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 24	膝蓋的力量 25	古經今談 64 耶穌101	19:30	04:30
12:00	07:00			健康新知 687 腦震盪	20:00	05:00
12:30	07:30	牧範學 2 一內向培靈	牧範學 3 安息日學	婚姻與家庭 26 跨越代溝	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 604-605	要健康就運動 606-607		21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 542	蔬食go健康 540	21:30	06:30	
14:00	09:00	安格 心理學導論 43 心理學導論43	安格 心理學導論 44 心理學導論44	傳承2	22:00	07:00
14:30	09:30	頌讚主恩 52	豐富人生 100 聲音工程師		耶穌101	22:30
15:00	10:00			腳前的燈路上的光 277 有關浸禮(受洗)的問與答Part2	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 118 完成夢想	心靈Brunch 119 職涯規劃- 發現我的價值	古經今談 65 When Complaints Irritate...	23:30	08:30

格林威治	美東	1月1日	1月2日	1月3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 751 新舊約的關係	連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的 基督 受迫害卻不被丟棄 1	健康新知 1032 達文西減重手術	00:00	09:00
16:30	11:30			真道時刻 232 全新的你(三) 四種性格的優點與缺點	00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 277 有關浸禮(受洗)的問與答Part2	腳前的燈路上的光 278 死的人真的死了嗎Part1	信心方程式5	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 12 與星星說話的女孩	好得無比的旅程 13 南海珍珠		01:30	10:30
18:00	13:00	婚姻與家庭 27 外遇問題	婚姻與家庭 28 有意義的單身的生活	連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的 基督 受迫害卻不被丟棄 1	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	傳承3	傳承4	拾級就主 3 悔改	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 這是神的戰爭 69 無力之戰	耶穌101 這是神的戰爭 70 資源之戰	受感之筆 41	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 688 腦瘤	健康新知 689 避毒之道		04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 13 南海珍珠	好得無比的旅程 11 總統的隕落	安格 啟示錄 23	04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 65 When Complaints Irritate...	古經今談 66 A Talking Donkey?	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 受迫害卻不被丟棄 1	05:00	14:00
21:30	16:30	耶穌101 這是神的戰爭 70 資源之戰	耶穌101 這是神的戰爭 68 資源之戰		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 750 一次看清上帝的救贖計畫	連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的 基督 受迫害卻不被丟棄 1	語取語求 23 摩西	06:00	15:00
22:30	17:30			拾級就主 3 悔改	06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 278 死的人真的死了嗎Part1	腳前的燈路上的光 276 有關浸禮(受洗)的問與答Part1	受感之筆 41	07:00	16:00
23:30	18:30	戀上青年幫 30 心目中的好老師	戀上青年幫 31 功夫		07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 11 總統的隕落	好得無比的旅程 12 與星星說話的女孩	聖工消息 2012第三季第2集(中) 2012第三季第2集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	婚姻與家庭 28 有意義的單身的生活	婚姻與家庭 26 跨越代溝	語取語求 23 摩西	08:30	17:30
01:00	20:00			連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的 基督 受迫害卻不被丟棄 1	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 276 有關浸禮(受洗)的問與答Part1	腳前的燈路上的光 277 有關浸禮(受洗)的問與答Part2		09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 66 A Talking Donkey?	古經今談 64 Rebellion!	真道時刻 232 全新的你(三) 四種性格的優點與缺點	10:00	19:00
02:30	21:30	戀上青年幫 31	戀上青年幫 29	信心方程式5	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 689 避毒之道	健康新知 687 腦震盪		11:00	20:00
03:30	22:30	傳承4	傳承2	聖工消息 2012第三季第2集(中) 2012第三季第2集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 751 新舊約的關係	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 23 摩西	12:00	21:00
04:30	23:30	古經今談 64 Rebellion!	古經今談 65 When Complaints Irritate...	健康新知 1032	12:30	21:30
05:00	00:00			連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的 基督 受迫害卻不被丟棄 1	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 12 與星星說話的女孩	好得無比的旅程 13 南海珍珠		13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 277 有關浸禮(受洗)的問與答Part2	腳前的燈路上的光 278 死的人真的死了嗎Part1	語取語求 23 摩西	14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 這是神的戰爭 68	耶穌101 這是神的戰爭 69	安格 啟示錄 23	14:30	23:30
07:00	02:00	連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的 基督 受迫害卻不被丟棄 1	真道時刻 750 一次看清上帝的救贖計畫		15:00	00:00
07:30	02:30			拾級就主 3 悔改	15:30	00:30
08:00	03:00	婚姻與家庭 26 跨越代溝	婚姻與家庭 27 外遇問題	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	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 687 腦震盪	健康新知 688 腦瘤	聖工消息 2012第三季第2集(中) 2012第三季第2集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	戀上青年幫 29 善惡對決	戀上青年幫 30 心目中的好老師	健康新知 1032 達文西減重手術	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 13 南海珍珠	好得無比的旅程 11 總統的隕落	語取語求 23 摩西	18:00	03:00
10:30	05:30	傳承2	傳承3	拾級就主 3	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 751 新舊約的關係	安息日學-26年第1季	安格	19:00	04:00
11:30	06:30	古經今談 65	古經今談 66	啟示錄 23	19:30	04:30
12:00	07:00	健康新知 688 腦瘤	健康新知 689 避毒之道	受感之筆 41	20:00	05:00
12:30	07:30			真道時刻 232 全新的你(三) 四種性格的優點與缺點	20:30	05:30
13:00	08:00	婚姻與家庭 27 外遇問題	婚姻與家庭 28 有意義的單身的生活	信心方程式5	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	傳承3	傳承4	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	耶穌101	耶穌101	聖工消息 2012第三季第2集(中) 2012第三季第2集(粵)	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 278 死的人真的死了嗎Part1	腳前的燈路上的光 276 有關浸禮(受洗)的問與答Part1		23:00	08:00
15:30	10:30	古經今談 66 A Talking Donkey?	古經今談 64 Rebellion!	健康新知 1032 達文西減重手術	23:30	08:30

格林威治	美東	1月4日	1月5日	1月6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-15年第4季 「耶利米書」的研究 10	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 11	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 12	00:00	09:00
16:30	11:30	耶路撒冷的毀滅	盟約	回到埃及	00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 833-834	要健康就運動 835-836	要健康就運動 837-838	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 629 豆腐起司派	蔬食go健康 630 老祖母的法國吐司佐沙拉	蔬食go健康 631 塔帕斯二品	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 122 談話的技巧	心靈Brunch 123 思考的能力	心靈Brunch 124 有效的面對轉變	02:00	11:00
18:30	13:30	頌讚主恩 54	與主相遇的人 1 誰摸了我的衣襟(上)	豐富人生 109 美的真諦	02:30	11:30
19:00	14:00				03:00	12:00
19:30	14:30	安格 心理學導論 45 心理學導論45	個人佈道法 1 個人佈道法的概論	個人佈道法 2 出自上帝的計畫	03:30	12:30
20:00	15:00				04:00	13:00
20:30	15:30	牧範學 4 社區來賓	牧範學 5 崇拜聚會	牧範學 6 屬靈聚會	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 835-836	要健康就運動 837-838	要健康就運動 833-834	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 27	膝蓋的力量 28	膝蓋的力量 29	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 11	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 12	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 10	06:00	15:00
22:30	17:30	盟約	回到埃及	耶路撒冷的毀滅	06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 630 老祖母的法國吐司佐沙拉	蔬食go健康 631 塔帕斯二品	蔬食go健康 629 豆腐起司派	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 123 思考的能力	心靈Brunch 124 有效的面對轉變	心靈Brunch 122 談話的技巧	07:30	16:30
00:00	19:00				08:00	17:00
00:30	19:30	安格 心理學導論 45 心理學導論45	個人佈道法 2 出自上帝的計畫	個人佈道法 1 個人佈道法的概論	08:30	17:30
01:00	20:00	頌讚主恩 54	與主相遇的人 1 誰摸了我的衣襟(上)	豐富人生 109 美的真諦	09:00	18:00
01:30	20:30				09:30	18:30
02:00	21:00	牧範學 5 崇拜聚會	牧範學 6 屬靈聚會	牧範學 4 社區來賓	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 124 有效的面對轉變	心靈Brunch 123 思考的能力	心靈Brunch 122 談話的技巧	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 837-838	要健康就運動 833-834	要健康就運動 835-836	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 631 塔帕斯二品	蔬食go健康 629 豆腐起司派	蔬食go健康 630 老祖母的法國吐司佐沙拉	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 12	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 10	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 11	12:00	21:00
04:30	23:30	回到埃及	耶路撒冷的毀滅	盟約	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 28	膝蓋的力量 29	膝蓋的力量 27	13:00	22:00
05:30	00:30				13:30	22:30
06:00	01:00	安格 心理學導論 45 心理學導論45	個人佈道法 1 個人佈道法的概論	個人佈道法 2 出自上帝的計畫	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 833-834	要健康就運動 835-836	要健康就運動 837-838	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 122 談話的技巧	心靈Brunch 123 思考的能力	心靈Brunch 124 有效的面對轉變	15:00	00:00
07:30	02:30	頌讚主恩 54	與主相遇的人 1 誰摸了我的衣襟(上)	豐富人生 109 美的真諦	15:30	00:30
08:00	03:00	牧範學 6 屬靈聚會	牧範學 4 社區來賓	牧範學 5 崇拜聚會	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 835-836	要健康就運動 837-838	要健康就運動 833-834	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 629 豆腐起司派	蔬食go健康 630 老祖母的法國吐司佐沙拉	蔬食go健康 631 塔帕斯二品	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 10	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 11	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 12	18:00	03:00
10:30	05:30	耶路撒冷的毀滅	盟約	回到埃及	18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 123 思考的能力	心靈Brunch 124 有效的面對轉變	心靈Brunch 122 談話的技巧	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 29	膝蓋的力量 27	膝蓋的力量 28	19:30	04:30
12:00	07:00	牧範學 4 社區來賓	牧範學 5 崇拜聚會	牧範學 6 屬靈聚會	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 837-838	要健康就運動 833-834	要健康就運動 835-836	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 630	蔬食go健康 631	蔬食go健康 629	21:30	06:30
14:00	09:00	安格 心理學導論 45 心理學導論45	個人佈道法 2 出自上帝的計畫	個人佈道法 1 個人佈道法的概論	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	頌讚主恩 54	與主相遇的人 1 誰摸了我的衣襟(上)	豐富人生 109 美的真諦	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 124 有效的面對轉變	心靈Brunch 122 談話的技巧	心靈Brunch 123 思考的能力	23:30	08:30