

格林威治 GMT	美東 EST	4月2日 星期二	4月3日 星期三	4月4日 星期四	時間	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-10年第3季	真道時刻 572	真道時刻 573	00:00	09:00
16:30	11:30	羅馬書論救贖 10	不落空的啟示(三十六)不說謊也無瑕疵的	不落空的啟示(三十七)第一位天使資訊	00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動548-549	譚經縱橫 31 賽普勒斯	譚經縱橫 32 馬爾他島	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 511 百香果子排	活用心理學 30 人生抉擇	好得無比的旅程 1 致命海岸	01:30	10:30
18:00	13:00	士師風雲 37	啟示錄 - 希望、意義與目的 16	啟示錄 - 希望、意義與目的 17	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 114	從地上來的獸	三天使資訊	02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 17 第十七講	神恩分享 128 馬大的忙亂	神恩分享 129 是我不怕	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 173	以利亞的人生 25	以利亞的人生 26	03:30	12:30
20:00	15:00	聖經的偉大人物 - 施洗約翰	健康新知 877	健康新知 878	04:00	13:00
20:30	15:30	老校長 298 Relationships Built on Trust	胃食道逆流精準醫學	小腸膠囊內視鏡	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動544-545	活用心理學 30 人生抉擇	好得無比的旅程 2 千年風雲人物 馬丁路德	05:00	14:00
21:30	16:30	拾級就主 3 悔改	膝蓋的力量 194	膝蓋的力量 195	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-10年第3季	以利亞的人生 26	以利亞的人生 27	06:00	15:00
22:30	17:30	羅馬書論救贖 8	真道時刻 573	真道時刻 572	06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 509	不落空的啟示(三十六)第一位天使資訊	不落空的啟示(三十七)第一位天使資訊	07:00	16:00
23:30	18:30	窩窩頭餛飩 士師風雲 35	譚經縱橫 32 馬爾他島	譚經縱橫 33 埃及和尼羅河	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 15 第十五講	基督徒家庭 26	基督徒家庭 27	08:00	17:00
00:30	19:30	耶穌說 112	活用心理學 30 人生抉擇	好得無比的旅程 1 致命海岸	08:30	17:30
01:00	20:00	經上記著說 171	啟示錄 - 希望、意義與目的 17	啟示錄 - 希望、意義與目的 18	09:00	18:00
01:30	20:30	聖經的偉大人物-亞當	三天使資訊	未了的七災	09:30	18:30
02:00	21:00	老校長 296 First Impressions	譚經縱橫 33	譚經縱橫 31	09:30	18:30
02:30	21:30	士師風雲 36	埃及和尼羅河	賽普勒斯	10:00	19:00
03:00	22:00	要健康就運動546-547	膝蓋的力量 195	膝蓋的力量 196	10:30	19:30
03:30	22:30	蔬食go健康 510	基督徒家庭 27	基督徒家庭 28	10:30	19:30
04:00	23:00	蘭花玉排	健康新知 878	健康新知 879	11:00	20:00
04:30	23:30	安息日學-10年第3季	小腸膠囊內視鏡	過敏性鼻炎中醫	11:30	20:30
05:00	00:00	羅馬書論救贖 9	神恩分享 129 是我不怕	神恩分享 130 誰是我的鄰舍	12:00	21:00
05:30	00:30	拾級就主 1 上帝對人的愛	真道時刻 572	真道時刻 573	12:30	21:30
06:00	01:00	基督復臨安息日會史 16 第十六講	不落空的啟示(三十六)不說謊也無瑕疵的	不落空的啟示(三十七)第一位天使資訊	13:00	22:00
06:30	01:30	要健康就運動548-549	膝蓋的力量 196	膝蓋的力量 194	13:30	22:30
07:00	02:00	士師風雲 37	活用心理學 30 人生抉擇	好得無比的旅程 2 千年風雲人物 馬丁路德	14:00	23:00
07:30	02:30	耶穌說 113	譚經縱橫 31	譚經縱橫 32	14:30	23:30
08:00	03:00	經上記著說 172	賽普勒斯	馬爾他島	15:00	00:00
08:30	03:30	聖經的偉大人物 - 挪亞	以利亞的人生 27	以利亞的人生 25	15:30	00:30
09:00	04:00	老校長 297 Culture Shock	真道時刻 573	安息日學-24年第2季	16:00	01:00
09:30	04:30	要健康就運動544-545	不落空的啟示(三十七)第一位天使資訊	善惡之爭	16:30	01:30
10:00	05:00	蔬食go健康 511	啟示錄 - 希望、意義與目的 18	啟示錄 - 希望、意義與目的 16	17:00	02:00
10:30	05:30	百香果子排	未了的七災	從地上來的獸	17:30	02:30
11:00	06:00	安息日學-10年第3季	健康新知 879	健康新知 877	17:30	02:30
11:30	06:30	羅馬書論救贖 10	過敏性鼻炎中醫	胃食道逆流精準醫學	18:00	03:00
12:00	07:00	猶太人和外邦人得救贖	基督徒家庭 28	基督徒家庭 26	18:30	03:30
12:30	07:30	士師風雲 35	活用心理學 30 人生抉擇	好得無比的旅程 1 致命海岸	19:00	04:00
13:00	08:00	拾級就主 2	神恩分享 130 誰是我的鄰舍	神恩分享 128 馬大的忙亂	19:30	04:30
13:30	08:30	罪人需要基督	真道時刻 572	真道時刻 573	20:00	05:00
14:00	09:00	經上記著說 173	不落空的啟示(三十六)不說謊也無瑕疵的	不落空的啟示(三十七)第一位天使資訊	20:30	05:30
14:30	09:30	聖經的偉大人物 - 施洗約翰	膝蓋的力量 194	膝蓋的力量 195	21:00	06:00
15:00	10:00	老校長 298 Relationships Built on Trust	膝蓋的力量 195	膝蓋的力量 196	21:30	06:30
15:30	10:30	要健康就運動546-547	啟示錄 - 希望、意義與目的 16	啟示錄 - 希望、意義與目的 17	22:00	07:00
		蔬食go健康 509	從地上來的獸	三天使資訊	22:30	07:30
		窩窩頭餛飩	神恩分享 128 馬大的忙亂	神恩分享 129 是我不怕	23:00	08:00
		基督復臨安息日會史 17 第十七講	以利亞的人生 25	以利亞的人生 26	23:30	08:30
		耶穌說 114	譚經縱橫 32 馬爾他島	譚經縱橫 33 埃及和尼羅河		
		老校長 296 First Impressions	膝蓋的力量 195	膝蓋的力量 196		

格林威治	美東	4月5日	4月6日	4月7日	時間	美西
GMT	EST	星期五	星期六	星期日		PST
16:00	11:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭	健康新知 941 擺脫失眠惡夢	安息日學-10年第3季 羅馬書論救贖 11 恩典的選召	00:00	09:00
16:30	11:30	所有戰爭背後的戰爭 1	2019聖經解碼佈道會 怎樣開始一個新生命 10	要健康就運動 550-551	00:30	09:30
17:00	12:00	譯經縱橫 33 埃及和尼羅河			01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 2 千年風雲人物 馬丁路德	安息日學-24年第2季 善惡之爭	蔬食go健康 512 蜀香薑蔥爆鮮蔬	01:30	10:30
18:00	13:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 18			02:00	11:00
18:30	13:30	末了的七災	受感之筆 14	士師風雲 38 耶穌說 115	02:30	11:30
19:00	14:00	神恩分享 130 誰是我的鄰舍			03:00	12:00
19:30	14:30	以利亞的人生 27	有營人生 2 一日之計在於晨	基督復臨安息日會史 18 第十八講	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 879 過敏性鼻炎中醫	永遠的福音 25 開家門講基督進來		經上記著說 174 聖經的偉大人物 - 彼得	04:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 1 致命海岸	安息日學-24年第2季 善惡之爭 所有戰爭背後的戰爭 1	老校長 299 Foreign Language Miscommunications	04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 196			要健康就運動 552-553	05:00
21:30	16:30	以利亞的人生 25	經聲今示 2 聖經中的世界觀2	拾級就主 4 認罪	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭			06:00	15:00
22:30	17:30	所有戰爭背後的戰爭 1	受感之筆 14	安息日學-10年第3季 羅馬書論救贖 12 愛與律法	06:30	15:30
23:00	18:00	譯經縱橫 31 賽普勒斯	有營人生 2 一日之計在於晨		07:00	16:00
23:30	18:30	基督徒家庭 28	健康新知 941 擺脫失眠惡夢	藥膳黃金薑絲卷	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	聖工消息 2022年第二季第1集(中) 2022年第二季第1集(粵)	士師風雲 39	08:00	17:00
00:30	19:30	啟示錄 - 希望、意義與目的 16			基督復臨安息日會史 19 第十九講	08:30
01:00	20:00	從地上來的獸	頌贊主恩 10	耶穌說 116 經上記著說 175	09:00	18:00
01:30	20:30	譯經縱橫 32 馬爾他島	安息日學-24年第2季 善惡之爭 所有戰爭背後的戰爭 1		09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 194	2019聖經解碼佈道會 怎樣開始一個新生命 10	老校長 300 Loren's Mango Crop	10:00	19:00
02:30	21:30	基督徒家庭 26			士師風雲 40	10:30
03:00	22:00	健康新知 877 胃食道逆流精準醫學	聖工消息 2022年第二季第1集(中) 2022年第二季第1集(粵)	要健康就運動 554-555	11:00	20:00
03:30	22:30	神恩分享 128 馬大的忙亂			蔬食go健康 514 羅漢碧綠燻雙冬	11:30
04:00	23:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭	經聲今示 2 聖經中的世界觀2	安息日學-10年第3季 羅馬書論救贖 13 其他的乃是注釋	12:00	21:00
04:30	23:30	所有戰爭背後的戰爭 1	健康新知 941 擺脫失眠惡夢		12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 195	安息日學-24年第2季 善惡之爭 所有戰爭背後的戰爭 1	拾級就主 5 獻身	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 1 致命海岸			基督復臨安息日會史 20 第二十講	13:30
06:00	01:00	譯經縱橫 33 埃及和尼羅河	頌贊主恩 10	要健康就運動 550-551	14:00	23:00
06:30	01:30	以利亞的人生 26	永遠的福音 25 開家門講基督進來		14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 572	受感之筆 14	士師風雲 38 耶穌說 117	15:00	00:00
07:30	02:30	不落空的啟示(三十六)不說謊也無瑕疵的人			耶穌說 117	15:30
08:00	03:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 17 三天使資訊	安息日學-24年第2季 善惡之爭 所有戰爭背後的戰爭 1	經上記著說 176 要紀念這一天 老校長 301	16:00	01:00
08:30	03:30				Educating Our Son	16:30
09:00	04:00	健康新知 878 小腸膠囊內視鏡	聖工消息 2022年第二季第1集(中) 2022年第二季第1集(粵)	要健康就運動552-553	17:00	02:00
09:30	04:30	基督徒家庭 27	健康新知 941 擺脫失眠惡夢	蔬食go健康 512 蜀香薑蔥爆鮮蔬	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 2 千年風雲人物 馬丁路德	經聲今示 2 聖經中的世界觀2	安息日學-10年第3季 羅馬書論救贖 11 恩典的選召	18:00	03:00
10:30	05:30	神恩分享 129 是我不要怕	受感之筆 14		18:30	03:30
11:00	06:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭	永遠的福音 25 開家門講基督進來	士師風雲 39 拾級就主 6 信心及接受	19:00	04:00
11:30	06:30	所有戰爭背後的戰爭 1	有營人生 2 一日之計在於晨		19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 196	2019聖經解碼佈道會 怎樣開始一個新生命 10	經上記著說 174 聖經的偉大人物 - 彼得	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 879 過敏性鼻炎中醫			老校長 299 Foreign Language Miscommunications	20:30
13:00	08:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 18 末了的七災	安息日學-24年第2季 善惡之爭 所有戰爭背後的戰爭 1	要健康就運動 554-555	21:00	06:00
13:30	08:30				蔬食go健康 513 藥膳黃金薑絲卷	21:30
14:00	09:00	神恩分享 130 誰是我的鄰舍	聖工消息 2022年第二季第1集(中) 2022年第二季第1集(粵)	耶穌說 115	22:00	07:00
14:30	09:30	以利亞的人生 27			基督復臨安息日會史 18 第十八講	22:30
15:00	10:00	譯經縱橫 31 賽普勒斯	健康新知 941 擺脫失眠惡夢	老校長 300 Loren's Mango Crop	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 194			23:30	08:30

精神純地	美東	4月8日	4月9日	4月10日	時間	美西
GMT	BST	星期一	星期二	星期三		PST
16:00	11:00	安息日學-10年第3季 羅馬書論教義 12 愛與律法	安息日學-10年第3季 羅馬書論教義 13 其他的乃是注釋	真道時刻 388 生命的糧·你吃了嗎?(上)	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 552-553	要健康就運動 554-555	解經縱橫 34 加拉太和猶太派的基督徒今日在 哪裏?	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 513 萊爾黃金薯絲卷	蔬食go健康 514 羅漢齋綠燻卷	好得無比的旅程 3 晨星	01:30	10:30
18:00	13:00	士師風雲 39	士師風雲 40	啟示錄 - 希望、意義與目的 19 哈米吉多頓	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 116	耶穌說 117		02:30	11:30
19:00	14:00	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	神恩分享 131 出人意外的平安	03:00	12:00
19:30	14:30			以利亞的人生 28	03:30	12:30
20:00	15:00	經上記著說 175 聖經的偉大人物 - 亞伯拉罕	經上記著說 176 要紀念這一天	健康新知 880 只要青睞不要痘	04:00	13:00
20:30	15:30	老校長 300 Loren's Mango Crop	老校長 301 Educating Our Son	好得無比的旅程 4 新心	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 554-555	要健康就運動 550-551	謙遜的力量 197	05:00	14:00
21:30	16:30	拾級就主 5 獻身	拾級就主 6 信心及接受	以利亞的人生 29	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-10年第3季 羅馬書論教義 13 其他的乃是注釋	安息日學-10年第3季 羅馬書論教義 11 恩典的福音	真道時刻 389 生命的糧·你吃了嗎?(下)	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 514 羅漢齋綠燻卷	蔬食go健康 512 碧香蔬粟芽餅	解經縱橫 35 死海古卷一	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 40	士師風雲 38	基督徒家庭 29	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 20 第二十講	基督復臨安息日會史 18 第十八講	好得無比的旅程 5 有目標的敬慕	08:00	17:00
00:30	19:30			啟示錄 - 希望、意義與目的 20 辨別了巴比倫	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 117	耶穌說 115		09:00	18:00
01:30	20:30	經上記著說 176 要紀念這一天	經上記著說 174 聖經的偉大人物 - 彼得	解經縱橫 36 死海古卷二	09:30	18:30
02:00	21:00	老校長 301 Educating Our Son	老校長 299 Foreign Language Miscommunications	謙遜的力量 198	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 38	士師風雲 39	基督徒家庭 30	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 550-551	要健康就運動 552-553	健康新知 881 青光眼的針灸治療	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 512 碧香蔬粟芽餅	蔬食go健康 513 萊爾黃金薯絲卷	神恩分享 132 站在門外的大兒子	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-10年第3季 羅馬書論教義 11 恩典的福音	安息日學-10年第3季 羅馬書論教義 12 愛與律法	真道時刻 388 生命的糧·你吃了嗎?(上)	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	拾級就主 6 信心及接受	拾級就主 4 懺罪	謙遜的力量 199	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 18 第十八講	基督復臨安息日會史 19 第十九講	好得無比的旅程 3 晨星	13:30	22:30
06:00	01:00			解經縱橫 34 加拉太和猶太派的基督徒今日在 哪裏?	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 552-553	要健康就運動 554-555	以利亞的人生 30	14:30	23:30
07:00	02:00	士師風雲 39	士師風雲 40	真道時刻 389 生命的糧·你吃了嗎?(下)	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 115	耶穌說 116		15:30	00:30
08:00	03:00	經上記著說 174 聖經的偉大人物 - 彼得	經上記著說 175 聖經的偉大人物 - 亞伯拉罕	啟示錄 - 希望、意義與目的 21 巴比倫的陷落及羔羊的婚娶	16:00	01:00
08:30	03:30	老校長 299 Foreign Language Miscommunications	老校長 300 Loren's Mango Crop		16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 554-555	要健康就運動 550-551	健康新知 882 中醫治療頭面神經麻痺	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 513 萊爾黃金薯絲卷	蔬食go健康 514 羅漢齋綠燻卷	基督徒家庭 31	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-10年第3季 羅馬書論教義 12 愛與律法	安息日學-10年第3季 羅馬書論教義 13 其他的乃是注釋	好得無比的旅程 4 新心	18:00	03:00
10:30	05:30			神恩分享 133 一件美事	18:30	03:30
11:00	06:00	士師風雲 40	士師風雲 38	真道時刻 388 生命的糧·你吃了嗎?(上)	19:00	04:00
11:30	06:30	拾級就主 4 懺罪	拾級就主 5 獻身		19:30	04:30
12:00	07:00	經上記著說 175 聖經的偉大人物 - 亞伯拉罕	經上記著說 176 要紀念這一天	謙遜的力量 197	20:00	05:00
12:30	07:30	老校長 300 Loren's Mango Crop	老校長 301 Educating Our Son	健康新知 880 只要青睞不要痘	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 550-551	要健康就運動 552-553	啟示錄 - 希望、意義與目的 19 哈米吉多頓	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 514 羅漢齋綠燻卷	蔬食go健康 512 碧香蔬粟芽餅		21:30	06:30
14:00	09:00	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	神恩分享 131 出人意外的平安	22:00	07:00
14:30	09:30			以利亞的人生 28	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 116	耶穌說 117	解經縱橫 35 死海古卷一	23:00	08:00
15:30	10:30	老校長 301 Educating Our Son	老校長 299 Foreign Language Miscommunications	謙遜的力量 198	23:30	08:30

格林威治	美東	4月11日	4月12日	4月13日	時間	美西
GMT	BST	星期四	星期五	星期六		PST
16:00	11:00	真道時刻 389 生命的糧，你吃了嗎？(下)	安息日學-24年第2季 普惡之爭 核心問題：慈愛還是自私？ 2	健康新知 942 糖友的康康好夥伴-全谷類  2019聖經解碼佈道會 人死後會怎樣 11	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 4 新心	好得無比的旅程 5 有目標的歌星		01:30	10:30
18:00	13:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 20 辨別了巴比倫	啟示錄 - 希望、意義與目的 21 巴比倫的傾倒及羔羊的婚宴	安息日學-24年第2季 普惡之爭 核心問題：慈愛還是自私？ 2	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	神恩分享 132 站在門外的大兒子	神恩分享 133 一件喜事	受感之聲 15	03:00	12:00
19:30	14:30	以利亞的人生 29	以利亞的人生 30	有聲人生 3 消化系統與健康	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 881 青光眼的針灸治療	健康新知 882 中醫治療顏面神經麻痺	永遠的福音 26 你們要聖潔	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 5 有目標的歌星	好得無比的旅程 3 晨星		04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 198	膝蓋的力量 199	安息日學-24年第2季 普惡之爭 核心問題：慈愛還是自私？ 2	05:00	14:00
21:30	16:30	以利亞的人生 30	以利亞的人生 28		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 388 生命的糧，你吃了嗎？(上)	安息日學-24年第2季 普惡之爭 核心問題：慈愛還是自私？ 2		經聖今示 3 聖經中的世界觀3	06:00
22:30	17:30			06:30		15:30
23:00	18:00	腳經縱橫 36 死海古卷二	腳經縱橫 34 加拉太和迦太基的基督徒今日在哪裡？	有聲人生 3 消化系統與健康	07:00	16:00
23:30	18:30	基督徒家庭 30	基督徒家庭 31	健康新知 942 糖友的康康好夥伴-全谷類	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 3 晨星	好得無比的旅程 4 新心	聖工消息 2022年第二季第2集(中) 2022年第二季第2集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	啟示錄 - 希望、意義與目的 21 巴比倫的傾倒及羔羊的婚宴	啟示錄 - 希望、意義與目的 19 哈米吉多頓		08:30	17:30
01:00	20:00	腳經縱橫 34 加拉太和迦太基的基督徒今日在哪裡？	腳經縱橫 35 死海古卷一	安息日學-24年第2季 普惡之爭 核心問題：慈愛還是自私？ 2	09:00	18:00
01:30	20:30				09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 199	膝蓋的力量 197		09:30	18:30
02:30	21:30	基督徒家庭 31	基督徒家庭 29	2019聖經解碼佈道會 人死後會怎樣 11	10:00	19:00
03:00	22:00	健康新知 882 中醫治療顏面神經麻痺	健康新知 880 只要青春不要痘		10:30	19:30
03:30	22:30	神恩分享 133 一件喜事	神恩分享 131 出人意外的平安	聖工消息 2022年第二季第2集(中) 2022年第二季第2集(粵)	11:00	20:00
04:00	23:00	真道時刻 389 生命的糧，你吃了嗎？(下)	安息日學-24年第2季 普惡之爭 核心問題：慈愛還是自私？ 2		經聖今示 3 聖經中的世界觀3	11:30
04:30	23:30			09:30		18:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 197	膝蓋的力量 198	安息日學-24年第2季 普惡之爭 核心問題：慈愛還是自私？ 2	12:00	21:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 4 新心	好得無比的旅程 5 有目標的歌星		12:30	21:30
06:00	01:00	腳經縱橫 35 死海古卷一	腳經縱橫 36 死海古卷二	健康新知 942 糖友的康康好夥伴-全谷類	13:00	22:00
06:30	01:30	以利亞的人生 28	以利亞的人生 29	永遠的福音 26 你們要聖潔	13:30	22:30
07:00	02:00	安息日學-24年第2季 普惡之爭 核心問題：慈愛還是自私？ 2	真道時刻 388 生命的糧，你吃了嗎？(上)		受感之聲 15	14:00
07:30	02:30			07:30		00:30
08:00	03:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 19 哈米吉多頓	啟示錄 - 希望、意義與目的 20 辨別了巴比倫	安息日學-24年第2季 普惡之爭 核心問題：慈愛還是自私？ 2	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 880 只要青春不要痘	健康新知 881 青光眼的針灸治療	聖工消息 2022年第二季第2集(中) 2022年第二季第2集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	基督徒家庭 29	基督徒家庭 30		17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 5 有目標的歌星	好得無比的旅程 3 晨星	經聖今示 3 聖經中的世界觀3	18:00	03:00
10:30	05:30	神恩分享 131 出人意外的平安	神恩分享 132 站在門外的大兒子		18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 389 生命的糧，你吃了嗎？(下)	安息日學-24年第2季 普惡之爭 核心問題：慈愛還是自私？ 2	永遠的福音 26 你們要聖潔	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 198	膝蓋的力量 199	有聲人生 3 消化系統與健康	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 881 青光眼的針灸治療	健康新知 882 中醫治療顏面神經麻痺	2019聖經解碼佈道會 人死後會怎樣 11	20:30	05:30
13:00	08:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 20 辨別了巴比倫	啟示錄 - 希望、意義與目的 21 巴比倫的傾倒及羔羊的婚宴		21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	神恩分享 132 站在門外的大兒子	神恩分享 133 一件喜事	安息日學-24年第2季 普惡之爭 核心問題：慈愛還是自私？ 2	22:00	07:00
14:30	09:30	以利亞的人生 29	以利亞的人生 30		22:30	07:30
15:00	10:00	腳經縱橫 36 死海古卷二	腳經縱橫 34 加拉太和迦太基的基督徒今日在哪裡？	聖工消息 2022年第二季第2集(中) 2022年第二季第2集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 199	膝蓋的力量 197		23:30	08:30
				健康新知 942 糖友的康康好夥伴-全谷類		

格林威治	美東	4月14日	4月15日	4月16日	時間	美西
GMT	BST	星期日	星期一	星期二		PST
16:00	11:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 1 故事與歷史	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 2 迦勒：期待的人生	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 3 哈拿：學習堅強	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 556-557	要健康就運動 558-559	要健康就運動 560-561	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 515 風華雪月糖醋排	蔬食go健康 516 麻婆豆腐三重奏	蔬食go健康 517 陳皮豆腐韭菜蛋	01:30	10:30
18:00	13:00	士師風雲 41	士師風雲 42	士師風雲 43	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 118	耶穌說 119	耶穌說 120	02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 21 第二十一講	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	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	經上記著說 177 史上最讓人討厭的父親	督之選(二) 1 營養精覽	督之選(二) 2 適量運動	04:00	13:00
20:30	15:30	老校長 302 Jim and Sherry	老校長 303 Occupational Hazards	老校長 304 The Taming of Stella	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 558-559	要健康就運動 560-561	要健康就運動 556-557	05:00	14:00
21:30	16:30	拾級就主 7 基督的標準(當門徒的考驗)	拾級就主 8 在基督裡成長	拾級就主 9 工作與生活	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 2 迦勒：期待的人生	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 3 哈拿：學習堅強	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 1 故事與歷史	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 516 麻婆豆腐三重奏	蔬食go健康 517 陳皮豆腐韭菜蛋	蔬食go健康 515 風華雪月糖醋排	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 42	士師風雲 43	士師風雲 41	07:30	16:30
00:00	19:00	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 21 第二十一講	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 119	耶穌說 120	耶穌說 118	09:00	18:00
01:30	20:30	經上記著說 177 史上最讓人討厭的父親	督之選(二) 2 適量運動	督之選(二) 1 營養精覽	09:30	18:30
02:00	21:00	老校長 303 Occupational Hazards	老校長 304 The Taming of Stella	老校長 302 Jim and Sherry	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 43	士師風雲 41	士師風雲 42	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 560-561	要健康就運動 556-557	要健康就運動 558-559	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 517 陳皮豆腐韭菜蛋	蔬食go健康 515 風華雪月糖醋排	蔬食go健康 516 麻婆豆腐三重奏	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 3 哈拿：學習堅強	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 1 故事與歷史	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 2 迦勒：期待的人生	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	拾級就主 8 在基督裡成長	拾級就主 9 工作與生活	拾級就主 7 基督的標準(當門徒的考驗)	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 23 第二十三講	基督復臨安息日會史 21 第二十一講	基督復臨安息日會史 22 第二十二講	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動556-557	要健康就運動558-559	要健康就運動560-561	14:30	23:30
07:00	02:00	士師風雲 41	士師風雲 42	士師風雲 43	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 120	耶穌說 118	耶穌說 119	15:30	00:30
08:00	03:00	經上記著說 177 史上最讓人討厭的父親	督之選(二) 1 營養精覽	督之選(二) 2 適量運動	16:00	01:00
08:30	03:30	老校長 304 The Taming of Stella	老校長 302 Jim and Sherry	老校長 303 Occupational Hazards	16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 558-559	要健康就運動 560-561	要健康就運動 556-557	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 515 風華雪月糖醋排	蔬食go健康 516 麻婆豆腐三重奏	蔬食go健康 517 陳皮豆腐韭菜蛋	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 1 故事與歷史	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 2 迦勒：期待的人生	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 3 哈拿：學習堅強	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	士師風雲 42	士師風雲 43	士師風雲 41	19:00	04:00
11:30	06:30	拾級就主 9 工作與生活	拾級就主 7 基督的標準(當門徒的考驗)	拾級就主 8 在基督裡成長	19:30	04:30
12:00	07:00	經上記著說 177 史上最讓人討厭的父親	督之選(二) 2 適量運動	督之選(二) 1 營養精覽	20:00	05:00
12:30	07:30	老校長 302 Jim and Sherry	老校長 303 Occupational Hazards	老校長 304 The Taming of Stella	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 560-561	要健康就運動 556-557	要健康就運動 558-559	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 516 麻婆豆腐三重奏	蔬食go健康 517 陳皮豆腐韭菜蛋	蔬食go健康 515 風華雪月糖醋排	21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 21 第二十一講	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	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 118	耶穌說 119	耶穌說 120	23:00	08:00
15:30	10:30	老校長 303 Occupational Hazards	老校長 304 The Taming of Stella	老校長 302 Jim and Sherry	23:30	08:30

格林維治	美東	4月17日	4月18日	4月19日	時間	美西
GMT	BST	星期三	星期四	星期五		PST
16:00	11:00				00:00	09:00
16:30	11:30	真道時刻 390 你被迷惑了嗎?(上)	真道時刻 391 你被迷惑了嗎?(下)	安息日學-24年第2季 智慧之手 光明在黑暗中閃耀 3	00:30	09:30
17:00	12:00	聖經縱橫 37 死海古卷三	聖經縱橫 38 死海古卷四	聖經縱橫 39 斐濟的水族聖經裡的水	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 6 站在信仰圈	好得無比的旅程 7 戰地盤	好得無比的旅程 8 畜牧帝國	01:30	10:30
18:00	13:00				02:00	11:00
18:30	13:30	啟示錄 - 希望、意義與目的 22 一千年的和平和最終審判	啟示錄 - 希望、意義與目的 23 新耶路撒冷之旅	啟示錄 - 希望、意義與目的 24 奇異的發現	02:30	11:30
19:00	14:00	神恩分享 134 蒙救的阿巴西母	神恩分享 135 把船開到水深之處	神恩分享 136 五餅二魚	03:00	12:00
19:30	14:30	以利亞的人生 31	以利亞的人生 32	以利亞的人生 33	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 418 人本自然	健康新知 419 不吃藥不打針	健康新知 420 嬰幼兒居家安全佈置	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 7 戰地盤	好得無比的旅程 8 畜牧帝國	好得無比的旅程 6 站在信仰圈	04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 200	膝蓋的力量 201	膝蓋的力量 202	05:00	14:00
21:30	16:30	以利亞的人生 32	以利亞的人生 33	以利亞的人生 31	05:30	14:30
22:00	17:00				06:00	15:00
22:30	17:30	真道時刻 391 你被迷惑了嗎?(下)	真道時刻 390 你被迷惑了嗎?(上)	安息日學-24年第2季 智慧之手 光明在黑暗中閃耀 3	06:30	15:30
23:00	18:00	聖經縱橫 38 死海古卷四	聖經縱橫 39 斐濟的水族聖經裡的水	聖經縱橫 37 死海古卷三	07:00	16:00
23:30	18:30	基督徒家庭 32	基督徒家庭 33	基督徒家庭 34	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 8 畜牧帝國	好得無比的旅程 6 站在信仰圈	好得無比的旅程 7 戰地盤	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 23 新耶路撒冷之旅	啟示錄 - 希望、意義與目的 24 奇異的發現	啟示錄 - 希望、意義與目的 22 一千年的和平和最終審判	09:00	18:00
01:30	20:30	聖經縱橫 39 斐濟的水族聖經裡的水	聖經縱橫 37 死海古卷三	聖經縱橫 38 死海古卷四	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 201	膝蓋的力量 202	膝蓋的力量 200	10:00	19:00
02:30	21:30	基督徒家庭 33	基督徒家庭 34	基督徒家庭 32	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 419 不吃藥不打針	健康新知 420 嬰幼兒居家安全佈置	健康新知 418 人本自然	11:00	20:00
03:30	22:30	神恩分享 135 把船開到水深之處	神恩分享 136 五餅二魚	神恩分享 134 蒙救的阿巴西母	11:30	20:30
04:00	23:00				12:00	21:00
04:30	23:30	真道時刻 390 你被迷惑了嗎?(上)	真道時刻 391 你被迷惑了嗎?(下)	安息日學-24年第2季 智慧之手 光明在黑暗中閃耀 3	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 202	膝蓋的力量 200	膝蓋的力量 201	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 6 站在信仰圈	好得無比的旅程 7 戰地盤	好得無比的旅程 8 畜牧帝國	13:30	22:30
06:00	01:00	聖經縱橫 37 死海古卷三	聖經縱橫 38 死海古卷四	聖經縱橫 39 斐濟的水族聖經裡的水	14:00	23:00
06:30	01:30	以利亞的人生 33	以利亞的人生 31	以利亞的人生 32	14:30	23:30
07:00	02:00				15:00	00:00
07:30	02:30	真道時刻 391 你被迷惑了嗎?(下)	安息日學-24年第2季 智慧之手 光明在黑暗中閃耀 3	真道時刻 390 你被迷惑了嗎?(上)	15:30	00:30
08:00	03:00				16:00	01:00
08:30	03:30	啟示錄 - 希望、意義與目的 24 奇異的發現	啟示錄 - 希望、意義與目的 22 一千年的和平和最終審判	啟示錄 - 希望、意義與目的 23 新耶路撒冷之旅	16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 420 嬰幼兒居家安全佈置	健康新知 418 人本自然	健康新知 419 不吃藥不打針	17:00	02:00
09:30	04:30	基督徒家庭 34	基督徒家庭 32	基督徒家庭 33	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 7 戰地盤	好得無比的旅程 8 畜牧帝國	好得無比的旅程 6 站在信仰圈	18:00	03:00
10:30	05:30	神恩分享 136 五餅二魚	神恩分享 134 蒙救的阿巴西母	神恩分享 135 把船開到水深之處	18:30	03:30
11:00	06:00				19:00	04:00
11:30	06:30	真道時刻 390 你被迷惑了嗎?(上)	真道時刻 391 你被迷惑了嗎?(下)	安息日學-24年第2季 智慧之手 光明在黑暗中閃耀 3	19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 200	膝蓋的力量 201	膝蓋的力量 202	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 418 人本自然	健康新知 419 不吃藥不打針	健康新知 420 嬰幼兒居家安全佈置	20:30	05:30
13:00	08:00				21:00	06:00
13:30	08:30	啟示錄 - 希望、意義與目的 22 一千年的和平和最終審判	啟示錄 - 希望、意義與目的 23 新耶路撒冷之旅	啟示錄 - 希望、意義與目的 24 奇異的發現	21:30	06:30
14:00	09:00	神恩分享 134 蒙救的阿巴西母	神恩分享 135 把船開到水深之處	神恩分享 136 五餅二魚	22:00	07:00
14:30	09:30	以利亞的人生 31	以利亞的人生 32	以利亞的人生 33	22:30	07:30
15:00	10:00	聖經縱橫 38 死海古卷四	聖經縱橫 39 斐濟的水族聖經裡的水	聖經縱橫 37 死海古卷三	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 201	膝蓋的力量 202	膝蓋的力量 200	23:30	08:30

格林維治	美東	4月20日	4月21日	4月22日	時間	美西
GMT	EST	星期六	星期日	星期一		PST
16:00	11:00	健康新知 943 健康素食	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 4 的拿單：為偉大而生	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 5 亞比該：不為環境所勝	00:00	09:00
16:30	11:30	2019聖經解碼佈道會 世界末日與復活 12	要健康就運動 562-563	要健康就運動 564-565	00:30	09:30
17:00	12:00		蔬食go健康 518 月亮蝦餅	蔬食go健康 519 普羅旺斯時蔬蛋	01:30	10:30
17:30	12:30		士師風雲 44	士師風雲 45	02:00	11:00
18:00	13:00	安息日學-24年第2季 普羅之爭 光明在黑暗中閃耀 3	耶穌說 121	耶穌說 122	02:30	11:30
18:30	13:30	受感之聲 16	基督復臨安息日會史 24 第二十四講	基督復臨安息日會史 25 第二十五講	03:00	12:00
19:00	14:00		有管人生 4 排毒營養與健康	基督復臨安息日會史 24 第二十四講	基督復臨安息日會史 25 第二十五講	03:30
19:30	14:30	永遠的福音 27 犧牲之美	舊之選 (二) 3 怎樣喝水	舊之選 (二) 4 曬太陽	04:00	13:00
20:00	15:00		老校長 305 A Running Principal	老校長 306 Running a Marathon	04:30	13:30
20:30	15:30	安息日學-24年第2季 普羅之爭 光明在黑暗中閃耀 3	要健康就運動 564-565	要健康就運動 566-567	05:00	14:00
21:00	16:00		拍板就主 10 皈依上帝	拍板就主 11 祈禱的特權	05:30	14:30
21:30	16:30	經聲今示 4 聖經中的世界觀4	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 5 亞比該：不為環境所勝	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 6 烏利亞：一個與族人的信心	06:00	15:00
22:00	17:00		受感之聲 16	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 5 亞比該：不為環境所勝	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 6 烏利亞：一個與族人的信心	06:30
22:30	17:30	有管人生 4 排毒營養與健康	蔬食go健康 519 普羅旺斯時蔬蛋	蔬食go健康 520 香炒蝦扣蘑菇鮑魚乳酪鍋	07:00	16:00
23:00	18:00		健康新知 943 健康素食	士師風雲 45	士師風雲 46	07:30
23:30	18:30	聖工消息 2022年第二季第3集(中) 2022年第二季第3集(粵)	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	08:00	17:00
00:00	19:00		頌贊主恩 12	耶穌說 122	耶穌說 123	08:30
01:00	20:00	安息日學-24年第2季 普羅之爭 光明在黑暗中閃耀 3	耶穌說 122	耶穌說 123	09:00	18:00
01:30	20:30		舊之選 (二) 4 曬太陽	舊之選 (二) 5 八分鐘	09:30	18:30
02:00	21:00	2019聖經解碼佈道會 世界末日與復活 12	老校長 306 Running a Marathon	老校長 307 Struggle to the Finish Line	10:00	19:00
02:30	21:30		士師風雲 46	士師風雲 44	10:30	19:30
03:00	22:00	聖工消息 2022年第二季第3集(中) 2022年第二季第3集(粵)	要健康就運動 566-567	要健康就運動 562-563	11:00	20:00
03:30	22:30		蔬食go健康 520 香炒蝦扣蘑菇鮑魚乳酪鍋	蔬食go健康 518 月亮蝦餅	11:30	20:30
04:00	23:00	經聲今示 4 聖經中的世界觀4	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 6 烏利亞：一個與族人的信心	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 4 的拿單：為偉大而生	12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 943 健康素食	拍板就主 11 祈禱的特權	拍板就主 12 怎樣對付疑惑	12:30
05:00	00:00	安息日學-24年第2季 普羅之爭 光明在黑暗中閃耀 3	基督復臨安息日會史 26 第二十六講	基督復臨安息日會史 24 第二十四講	13:00	22:00
05:30	00:30		頌贊主恩 12	要健康就運動 562-563	要健康就運動 564-565	13:30
06:00	01:00	永遠的福音 27 犧牲之美	士師風雲 44	士師風雲 45	14:00	23:00
06:30	01:30		耶穌說 123	耶穌說 121	14:30	23:30
07:00	02:00	受感之聲 16	舊之選 (二) 5 八分鐘	舊之選 (二) 3 怎樣喝水	15:00	00:00
07:30	02:30		老校長 307 Struggle to the Finish Line	老校長 305 A Running Principal	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日學-24年第2季 普羅之爭 光明在黑暗中閃耀 3	要健康就運動 564-565	要健康就運動 566-567	16:00	01:00
08:30	03:30		健康新知 943 健康素食	蔬食go健康 518 月亮蝦餅	蔬食go健康 519 普羅旺斯時蔬蛋	16:30
09:00	04:00	聖工消息 2022年第二季第3集(中) 2022年第二季第3集(粵)	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	17:00	02:00
09:30	04:30		頌贊主恩 12	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 4 的拿單：為偉大而生	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 5 亞比該：不為環境所勝	17:30
10:00	05:00	經聲今示 4 聖經中的世界觀4	士師風雲 45	士師風雲 46	18:00	03:00
10:30	05:30		拍板就主 12 怎樣對付疑惑	拍板就主 10 皈依上帝	18:30	03:30
11:00	06:00	永遠的福音 27 犧牲之美	舊之選 (二) 3 怎樣喝水	舊之選 (二) 4 曬太陽	19:00	04:00
11:30	06:30		老校長 305 A Running Principal	老校長 306 Running a Marathon	19:30	04:30
12:00	07:00	有管人生 4 排毒營養與健康	要健康就運動 566-567	要健康就運動 562-563	20:00	05:00
12:30	07:30		健康新知 943 健康素食	蔬食go健康 519 普羅旺斯時蔬蛋	蔬食go健康 520 香炒蝦扣蘑菇鮑魚乳酪鍋	20:30
13:00	08:00	2019聖經解碼佈道會 世界末日與復活 12	基督復臨安息日會史 24 第二十四講	基督復臨安息日會史 25 第二十五講	21:00	06:00
13:30	08:30		頌贊主恩 12	安息日學-24年第2季 普羅之爭 光明在黑暗中閃耀 3	基督復臨安息日會史 25 第二十五講	21:30
14:00	09:00	聖工消息 2022年第二季第3集(中) 2022年第二季第3集(粵)	耶穌說 121	耶穌說 122	22:00	07:00
14:30	09:30		頌贊主恩 12	老校長 306 Running a Marathon	老校長 307 Struggle to the Finish Line	22:30
15:00	10:00	健康新知 943 健康素食	基督復臨安息日會史 24 第二十四講	基督復臨安息日會史 25 第二十五講	23:00	08:00
15:30	10:30		耶穌說 121	耶穌說 122	23:30	08:30

禮拜	美東	4月23日	4月24日	4月25日	時間	美西
GMT	BST	星期二	星期三	星期四		PST
16:00	11:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 6 烏利亞：一個異族人的信心	真道時刻 392 經文的神學性研究(上)	真道時刻 393 經文的神學性研究(下)	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 566-567	腳經縱橫 40 出差坐飛機的經驗一	腳經縱橫 41 出差坐飛機的經驗二	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 520 香炒鮑扣蘑菇鮑魚乳酪燉	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	01:30	10:30
18:00	13:00	士師風雲 46	奇異發現顯示未來1 在消失的死人城裡的奇異發現	奇異發現顯示未來2 伊拉克是古代君王的夢想及我們的未來嗎	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 123			02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 26 第二十六講	神恩分享 137 你要痊癒嗎	神恩分享 138 你在盼望誰	03:00	12:00
19:30	14:30		以利亞的人生 34	以利亞的人生 35	03:30	12:30
20:00	15:00	舊之選 (二) 5 八分飽	健康新知 421 預防蛀牙從齒健康	健康新知 422 子宮肌瘤	04:00	13:00
20:30	15:30	老校長 307 Struggle to the Finish Line	好得無比的旅程 10 決定性的一刻	好得無比的旅程 11 總統的陨落	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 562-563	膝蓋的力量 203	膝蓋的力量 204	05:00	14:00
21:30	16:30	拾級就主 12 怎樣對付疑惑	以利亞的人生 35	以利亞的人生 36	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 4 約拿單：為偉大而生	真道時刻 393 經文的神學性研究(下)	真道時刻 392 經文的神學性研究(上)	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 518 月亮蝦餅	腳經縱橫 41 出差坐飛機的經驗二	腳經縱橫 42 奧濟諾的代名詞	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 44	基督徒家庭 35	基督徒家庭 36	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 24 第二十四講	好得無比的旅程 11 總統的陨落	好得無比的旅程 9 死亡集中營壁畫	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 121	奇異發現顯示未來2 伊拉克是古代君王的夢想及我們的未來嗎	奇異發現顯示未來3 耶穌、耶路撒冷及令人震驚的末日預言	09:00	18:00
01:30	20:30	舊之選 (二) 3 怎樣喝水	腳經縱橫 42 奧濟諾的代名詞	腳經縱橫 40 出差坐飛機的經驗一	09:30	18:30
02:00	21:00	老校長 305 A Running Principal	膝蓋的力量 204	膝蓋的力量 205	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 45	基督徒家庭 36	基督徒家庭 37	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 564-565	健康新知 422 子宮肌瘤	健康新知 423 子宮頸癌	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 519 普羅旺斯時蔬蟹	神恩分享 138 你在盼望誰	神恩分享 139 回憶離世的妻子	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 5 亞比該：不為環境所勝	真道時刻 392 經文的神學性研究(上)	真道時刻 393 經文的神學性研究(下)	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	拾級就主 10 認識上帝	膝蓋的力量 205	膝蓋的力量 203	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 25 第二十五講	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	13:30	22:30
06:00	01:00				腳經縱橫 40 出差坐飛機的經驗一	腳經縱橫 41 出差坐飛機的經驗二
06:30	01:30	要健康就運動 566-567	以利亞的人生 36	以利亞的人生 34	14:30	23:30
07:00	02:00	士師風雲 46	真道時刻 393 經文的神學性研究(下)	安息日學-24年第2季 智慧之爭 堅持真理 4	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 122			15:30	00:30
08:00	03:00	舊之選 (二) 4 曬太陽	奇異發現顯示未來3 耶穌、耶路撒冷及令人震驚的末日預言	奇異發現顯示未來1 在消失的死人城裡的奇異發現	16:00	01:00
08:30	03:30	老校長 306 Running a Marathon			16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 562-563	健康新知 423 子宮頸癌	健康新知 421 預防蛀牙從齒健康	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 520 香炒鮑扣蘑菇鮑魚乳酪燉	基督徒家庭 37	基督徒家庭 35	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 6 烏利亞：一個異族人的信心	好得無比的旅程 10 決定性的一刻	好得無比的旅程 11 總統的陨落	18:00	03:00
10:30	05:30				神恩分享 139 回憶離世的妻子	神恩分享 137 你要痊癒嗎
11:00	06:00	士師風雲 44	真道時刻 392 經文的神學性研究(上)	真道時刻 393 經文的神學性研究(下)	19:00	04:00
11:30	06:30	拾級就主 11 祈禱的轉機			19:30	04:30
12:00	07:00	舊之選 (二) 5 八分飽	膝蓋的力量 203	膝蓋的力量 204	20:00	05:00
12:30	07:30	老校長 307 Struggle to the Finish Line	健康新知 421 預防蛀牙從齒健康	健康新知 422 子宮肌瘤	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 564-565	奇異發現顯示未來1 在消失的死人城裡的奇異發現	奇異發現顯示未來2 伊拉克是古代君王的夢想及我們的未來嗎	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 518 月亮蝦餅			21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 26 第二十六講	神恩分享 137 你要痊癒嗎	神恩分享 138 你在盼望誰	22:00	07:00
14:30	09:30				以利亞的人生 34	以利亞的人生 35
15:00	10:00	耶穌說 123	腳經縱橫 41 出差坐飛機的經驗二	腳經縱橫 42 奧濟諾的代名詞	23:00	08:00
15:30	10:30	老校長 305 A Running Principal	膝蓋的力量 204	膝蓋的力量 205	23:30	08:30



格林威治	美東	4月26日	4月27日	4月28日	時間	美西
GMT	BST	星期五	星期六	星期日	PST	
16:00	11:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭 堅持真理 4	健康新知 944 3D大腸直腸癌切除	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 7 祭司亞比亞他	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	禱經縱橫 42 奧濟爾的代名詞	2019聖經解碼佈道會 千禧年與罪的終結 13	聖健康就運動 568-569	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 11 總統的陨落			01:30	10:30
18:00	13:00	奇異發現啟示未來3 耶穌、耶路撒冷及令人震驚的末日預言	安息日學-24年第2季 善惡之爭 堅持真理 4	士師風雲 47	02:00	11:00
18:30	13:30				耶穌說 124	02:30
19:00	14:00	神恩分享 139 回春顯得的妻子	受感之聲 17	基督復臨安息日會史 27 第二十七講	03:00	12:00
19:30	14:30	以利亞的人生 36	有善人生 5 排毒蔬果汁		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 423 子宮頸癌	永遠的福音 28 伯大尼的名宴	舊之選 (二) 6 空氣	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 9 死仁集中醫聖畫			04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 205	安息日學-24年第2季 善惡之爭 堅持真理 4	聖健康就運動 570-571	05:00	14:00
21:30	16:30	以利亞的人生 34			拾級就主 13 在主裡喜樂	05:30
22:00	17:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭 堅持真理 4	經聖今示 5 聖經中的世界觀5	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 8 約押：有弱點的大衛猛將	06:00	15:00
22:30	17:30				受感之聲 17	06:30
23:00	18:00	禱經縱橫 40 出差坐飛機的經驗一	有善人生 5 排毒蔬果汁	蔬食go健康 522 素食炒鱈魚頭	07:00	16:00
23:30	18:30	基督從家庭 37	健康新知 944 3D大腸直腸癌切除	士師風雲 48	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 10 決定性的一刻	聖工消息 2022年第三季第1集(中) 2022年第三季第1集(粵)	基督復臨安息日會史 28 第二十八講	08:00	17:00
00:30	19:30	奇異發現啟示未來1 在消失的死人城裡的奇異發現			頌贊主恩 13	08:30
01:00	20:00	禱經縱橫 41 出差坐飛機的經驗二	安息日學-24年第2季 善惡之爭 堅持真理 4	耶穌說 125	09:00	18:00
01:30	20:30				舊之選 (二) 7 睡眠	09:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 203	2019聖經解碼佈道會 千禧年與罪的終結 13	老校長 309 Our Son's Formal Education	10:00	19:00
02:30	21:30	基督從家庭 35			士師風雲 49	10:30
03:00	22:00	健康新知 421 預防蛀牙從齒健康	聖工消息 2022年第三季第1集(中) 2022年第三季第1集(粵)	聖健康就運動 572-573	11:00	20:00
03:30	22:30	神恩分享 137 你要痊癒嗎			11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭 堅持真理 4	經聖今示 5 聖經中的世界觀5	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 9 利新巴：信實的影響	12:00	21:00
04:30	23:30				健康新知 944 3D大腸直腸癌切除	12:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 204	安息日學-24年第2季 善惡之爭 堅持真理 4	拾級就主 13 在主裡喜樂	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 11 總統的陨落			13:30	22:30
06:00	01:00	禱經縱橫 42 奧濟爾的代名詞	頌贊主恩 13	基督復臨安息日會史 29 第二十九講	14:00	23:00
06:30	01:30	以利亞的人生 35	永遠的福音 28 伯大尼的名宴	聖健康就運動 568-569	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 392 經文的神學性研究(上)			士師風雲 47	15:00
07:30	02:30	奇異發現啟示未來2 伊拉克是古代君王夢想及我們的未來嗎	安息日學-24年第2季 善惡之爭 堅持真理 4	耶穌說 126	15:30	00:30
08:00	03:00				受感之聲 17	16:00
08:30	03:30	健康新知 422 子宮頸癌	聖工消息 2022年第三季第1集(中) 2022年第三季第1集(粵)	舊之選 (二) 8 信靠	16:30	01:30
09:00	04:00				老校長 310 Reverae Culture Shock	17:00
09:30	04:30	基督從家庭 36	健康新知 944 3D大腸直腸癌切除	蔬食go健康 521 長捲龍包夾馬沙拉秋葵盞	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 9 死仁集中醫聖畫	經聖今示 5 聖經中的世界觀5	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 7 祭司亞比亞他	18:00	03:00
10:30	05:30	神恩分享 138 你在盼望誰			18:30	03:30
11:00	06:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭 堅持真理 4	永遠的福音 28 伯大尼的名宴	士師風雲 48	19:00	04:00
11:30	06:30				拾級就主 13 在主裡喜樂	19:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 205	有善人生 5 排毒蔬果汁	舊之選 (二) 6 空氣	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 423 子宮頸癌	2019聖經解碼佈道會 千禧年與罪的終結 13	老校長 308 Hypothermia	20:30	05:30
13:00	08:00	奇異發現啟示未來3 耶穌、耶路撒冷及令人震驚的末日預言			聖健康就運動 572-573	21:00
13:30	08:30		蔬食go健康 522 素食炒鱈魚頭	21:30	06:30	
14:00	09:00	神恩分享 139 回春顯得的妻子	安息日學-24年第2季 善惡之爭 堅持真理 4	基督復臨安息日會史 27 第二十七講	22:00	07:00
14:30	09:30				以利亞的人生 36	22:30
15:00	10:00	禱經縱橫 40 出差坐飛機的經驗一	聖工消息 2022年第三季第1集(中) 2022年第三季第1集(粵)	耶穌說 124	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 203	健康新知 944 3D大腸直腸癌切除	老校長 309 Our Son's Formal Education	23:30	08:30

格林威治	美東	4月29日	4月30日	5月1日	時間	美西
GMT	EST	星期一	星期二	星期三		PST
16:00	11:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 8 約押：有弱點的大衛猛將	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 9 利希巴：信實的影響	真道時刻 574 不落空的啟示(三十八)永遠的福音-敬長 上帝	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 570-571	要健康就運動 572-573	聖經縱橫 43 古城以弗所之遊一	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 522 素食砂鍋魚頭	蔬食go健康 523 減脂海苔筒仔米糕	好得無比的旅程 12 奧星星說話的女孩	01:30	10:30
18:00	13:00	士師風雲 48	士師風雲 49	奇異發現啟示未來4 在中東降生的嬰孩：祂將改變世界	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 125	耶穌說 126		02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 28 第二十八講	基督復臨安息日會史 29 第二十九講	神恩分享 140 一個怪異的魔王	03:00	12:00
19:30	14:30			以利亞的人生 37	03:30	12:30
20:00	15:00	奮之選 (二) 7 睡眠	奮之選 (二) 8 信靠	健康新知 424 家有過敏兒	04:00	13:00
20:30	15:30	老校長 309 Our Son's Formal Education	老校長 310 Reverse Culture Shock	好得無比的旅程 13 南海珍珠	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 572-573	要健康就運動 568-569	康董的力量 206	05:00	14:00
21:30	16:30	基督再來 1 使徒們的盼望與資訊	基督再來 2 不能忽略的真理	以利亞的人生 38	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 9 利希巴：信實的影響	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 7 祭司亞比亞他	真道時刻 575 不落空的啟示(三十九)永遠的福音-將榮 耀歸給祂	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 523 減脂海苔筒仔米糕	蔬食go健康 521 長棍麵包夾馬沙拉秋葵盤	聖經縱橫 44 古城以弗所之遊二	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 49	士師風雲 47	基督徒家庭 38	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 29 第二十九講	基督復臨安息日會史 27 第二十七講	好得無比的旅程 14 鐵道尼號 燕雀的變	08:00	17:00
00:30	19:30			奇異發現啟示未來5 永恆的福音、追求永恆生命：由世上最 古老之城的遺跡開始	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 126	耶穌說 124		09:00	18:00
01:30	20:30	奮之選 (二) 8 信靠	奮之選 (二) 6 空靈	聖經縱橫 45 權狀方言和意第結斷	09:30	18:30
02:00	21:00	老校長 310 Reverse Culture Shock	老校長 308 Hypothermia	康董的力量 207	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 47	士師風雲 48	基督徒家庭 39	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 568-569	要健康就運動 570-571	健康新知 425 腸胃毒攻魂夢	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 521 長棍麵包夾馬沙拉秋葵盤	蔬食go健康 522 素食砂鍋魚頭	神恩分享 143 東方的博士	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 7 祭司亞比亞他	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 8 約押：有弱點的大衛猛將	真道時刻 574 不落空的啟示(三十八)永遠的福音-敬長 上帝	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	基督再來 2 不能忽略的真理	基督再來 1 使徒們的盼望與資訊	康董的力量 208	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 27 第二十七講	基督復臨安息日會史 28 第二十八講	好得無比的旅程 12 奧星星說話的女孩	13:30	22:30
06:00	01:00			聖經縱橫 43 古城以弗所之遊一	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 570-571	要健康就運動 572-573	以利亞的人生 39	14:30	23:30
07:00	02:00	士師風雲 48	士師風雲 49	真道時刻 575 不落空的啟示(三十九)永遠的福音-將榮 耀歸給祂	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 124	耶穌說 125		15:30	00:30
08:00	03:00	奮之選 (二) 6 空氣	奮之選 (二) 7 睡眠	奇異發現啟示未來6 美好的上帝!惡的世界!為甚麼?	16:00	01:00
08:30	03:30	老校長 308 Hypothermia	老校長 309 Our Son's Formal Education		16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 572-573	要健康就運動 568-569	健康新知 426 減重手術	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 522 素食砂鍋魚頭	蔬食go健康 523 減脂海苔筒仔米糕	基督徒家庭 40	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 8 約押：有弱點的大衛猛將	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 9 利希巴：信實的影響	好得無比的旅程 13 南海珍珠	18:00	03:00
10:30	05:30			神恩分享 144 敬長上帝的人	18:30	03:30
11:00	06:00	士師風雲 49	士師風雲 47	真道時刻 574 不落空的啟示(三十八)永遠的福音-敬長 上帝	19:00	04:00
11:30	06:30	基督再來 1 使徒們的盼望與資訊	基督再來 2 不能忽略的真理		19:30	04:30
12:00	07:00	奮之選 (二) 7 睡眠	奮之選 (二) 8 信靠	康董的力量 206	20:00	05:00
12:30	07:30	老校長 309 Our Son's Formal Education	老校長 310 Reverse Culture Shock	健康新知 424 家有過敏兒	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 568-569	要健康就運動 570-571	奇異發現啟示未來4 在中東降生的嬰孩：祂將改變世界	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 523 減脂海苔筒仔米糕	蔬食go健康 521 長棍麵包夾馬沙拉秋葵盤		21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 28 第二十八講	基督復臨安息日會史 29 第二十九講	神恩分享 140 一個怪異的魔王	22:00	07:00
14:30	09:30			以利亞的人生 37	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 125	耶穌說 126	聖經縱橫 44 古城以弗所之遊二	23:00	08:00
15:30	10:30	老校長 310 Reverse Culture Shock	老校長 308 Hypothermia	康董的力量 207	23:30	08:30

格林威治	美東	5月2日	5月3日	5月4日	時間	美西	
GMT	EST	星期四	星期五	星期六		PST	
16:00	11:00	真道時刻 575 不落空的啟示(三十九)永遠的福音-將榮耀歸給祂	安息日學-24年第2季 普羅之學 戰勝一切困難的信心 5	健康新知 945 新式痔瘡療法	00:00	09:00	
16:30	11:30			2019聖經研讀佈道會 騎著紅龍的巡邏 14	00:30	09:30	
17:00	12:00	聖經縱橫 44 古城以弗所之遊二	聖經縱橫 45 概談方言和意第結語		01:00	10:00	
17:30	12:30	好得無比的旅程 13 南海珍珠	好得無比的旅程 14 鐵道尼號 無盡的愛		01:30	10:30	
18:00	13:00	奇異發現啟示未來5 永恆的迴響，追求永恆生命：由世上最古老之城的建聯開始	奇異發現啟示未來6 美好的上帝！惡的世界！為甚麼？	安息日學-24年第2季 普羅之學 戰勝一切困難的信心 5	02:00	11:00	
18:30	13:30				02:30	11:30	
19:00	14:00	神恩分享 143 東方的博士	神恩分享 144 敬畏上帝的人	受感之筆 18	03:00	12:00	
19:30	14:30	以利亞的人生 38	以利亞的人生 39	有書人生 6 排毒與健康	03:30	12:30	
20:00	15:00	健康新知 425 腸病毒致殘疾	健康新知 426 減重手術	永遠的福音 29 七階	04:00	13:00	
20:30	15:30	好得無比的旅程 14 鐵道尼號 無盡的愛	好得無比的旅程 12 與星星說話的女孩		04:30	13:30	
21:00	16:00	康董的力量 207	康董的力量 208	安息日學-24年第2季 普羅之學 戰勝一切困難的信心 5	05:00	14:00	
21:30	16:30	以利亞的人生 39	以利亞的人生 37		05:30	14:30	
22:00	17:00	真道時刻 574 不落空的啟示(三十八)永遠的福音-敬畏上帝	安息日學-24年第2季 普羅之學 戰勝一切困難的信心 5	經聲今示 6 前現代，現代與後現代主義之世界觀1 受感之筆 18	06:00	15:00	
22:30	17:30				06:30	15:30	
23:00	18:00	聖經縱橫 45 概談方言和意第結語	聖經縱橫 43 古城以弗所之遊一	有書人生 6 排毒與健康	07:00	16:00	
23:30	18:30	基督徒家庭 39	基督徒家庭 40	健康新知 945 新式痔瘡療法	07:30	16:30	
00:00	19:00	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	聖工消息 2022年第三季第2集(中) 2022年第三季第2集(粵)	08:00	17:00	
00:30	19:30	奇異發現啟示未來6 美好的上帝！惡的世界！為甚麼？	奇異發現啟示未來4 在中東降生的嬰孩：祂將改變世界	頌贊主恩 14 安息日學-24年第2季 普羅之學 戰勝一切困難的信心 5	08:30	17:30	
01:00	20:00				09:00	18:00	
01:30	20:30	聖經縱橫 43 古城以弗所之遊一	聖經縱橫 44 古城以弗所之遊二	2019聖經研讀佈道會 騎著紅龍的巡邏 14	09:30	18:30	
02:00	21:00	康董的力量 208	康董的力量 206		10:00	19:00	
02:30	21:30	基督徒家庭 40	基督徒家庭 38		10:30	19:30	
03:00	22:00	健康新知 426 減重手術	健康新知 424 家有過敏兒	聖工消息 2022年第三季第2集(中) 2022年第三季第2集(粵)	11:00	20:00	
03:30	22:30	神恩分享 144 敬畏上帝的人	神恩分享 140 一個怪異的屋主		11:30	20:30	
04:00	23:00	真道時刻 575 不落空的啟示(三十九)永遠的福音-將榮耀歸給祂	安息日學-24年第2季 普羅之學 戰勝一切困難的信心 5	經聲今示 6 前現代，現代與後現代主義之世界觀1 健康新知 945 新式痔瘡療法	12:00	21:00	
04:30	23:30				12:30	21:30	
05:00	00:00	康董的力量 206	康董的力量 207	安息日學-24年第2季 普羅之學 戰勝一切困難的信心 5	13:00	22:00	
05:30	00:30	好得無比的旅程 13 南海珍珠	好得無比的旅程 14 鐵道尼號 無盡的愛		13:30	22:30	
06:00	01:00	聖經縱橫 44 古城以弗所之遊二	聖經縱橫 45 概談方言和意第結語	頌贊主恩 14	14:00	23:00	
06:30	01:30	以利亞的人生 37	以利亞的人生 38	永遠的福音 29 七階	14:30	23:30	
07:00	02:00	安息日學-24年第2季 普羅之學 戰勝一切困難的信心 5	真道時刻 574 不落空的啟示(三十八)永遠的福音-敬畏上帝		受感之筆 18	15:00	00:00
07:30	02:30			15:30		00:30	
08:00	03:00	奇異發現啟示未來4 在中東降生的嬰孩：祂將改變世界	奇異發現啟示未來5 永恆的迴響，追求永恆生命：由世上最古老之城的建聯開始	安息日學-24年第2季 普羅之學 戰勝一切困難的信心 5	16:00	01:00	
08:30	03:30				16:30	01:30	
09:00	04:00	健康新知 424 家有過敏兒	健康新知 425 腸病毒致殘疾	聖工消息 2022年第三季第2集(中) 2022年第三季第2集(粵)	17:00	02:00	
09:30	04:30	基督徒家庭 38	基督徒家庭 39		健康新知 945 新式痔瘡療法	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 14 鐵道尼號 無盡的愛	好得無比的旅程 12 與星星說話的女孩	經聲今示 6 前現代，現代與後現代主義之世界觀1	18:00	03:00	
10:30	05:30	神恩分享 140 一個怪異的屋主	神恩分享 143 東方的博士		受感之筆 18	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 575 不落空的啟示(三十九)永遠的福音-將榮耀歸給祂	安息日學-24年第2季 普羅之學 戰勝一切困難的信心 5	永遠的福音 29 七階	19:00	04:00	
11:30	06:30				19:30	04:30	
12:00	07:00	康董的力量 207	康董的力量 208	有書人生 6 排毒與健康	20:00	05:00	
12:30	07:30	健康新知 425 腸病毒致殘疾	健康新知 426 減重手術	2019聖經研讀佈道會 騎著紅龍的巡邏 14	20:30	05:30	
13:00	08:00	奇異發現啟示未來5 永恆的迴響，追求永恆生命：由世上最古老之城的建聯開始	奇異發現啟示未來6 美好的上帝！惡的世界！為甚麼？		2019聖經研讀佈道會 騎著紅龍的巡邏 14	21:00	06:00
13:30	08:30					21:30	06:30
14:00	09:00	神恩分享 143 東方的博士	神恩分享 144 敬畏上帝的人	安息日學-24年第2季 普羅之學 戰勝一切困難的信心 5	22:00	07:00	
14:30	09:30	以利亞的人生 38	以利亞的人生 39		22:30	07:30	
15:00	10:00	聖經縱橫 45 概談方言和意第結語	聖經縱橫 43 古城以弗所之遊一	聖工消息 2022年第三季第2集(中) 2022年第三季第2集(粵)	23:00	08:00	
15:30	10:30	康董的力量 208	康董的力量 206		健康新知 945 新式痔瘡療法	23:30	08:30