

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 願人都尊禱的名為聖	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 願人都尊禱的名為聖	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 願人都尊禱的名為聖	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 願人都尊禱的名為聖	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 願人都尊禱的名為聖	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				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 967-968	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	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 707 桂花炒素翅	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	21:30	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
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

格神統治	美東	6月12日	6月13日	6月14日	時間	美西
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 分享袍 12	健康新知 1055 父母必學的親子溝通術	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 1 彼得的為人	00:00	09:00
16:30	11:30		真道時刻 255 上帝回應		00:30	09:30
17:00	12:00		耶穌說 64	要健康就運動 971-972	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 84 士兵的軍服	經聲今示-與使徒們有約系列 3 真真偉大的使命1	蔬食go健康 710 醬燒豆皮炸脆絲	01:30	10:30
18:00	13:00	創世紀一百講 75 雅各共有12個兒子	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 分享袍 12	戰爭始末 14 策反成功	02:00	11:00
18:30	13:30			禱經縱橫 11 環形的珊瑚礁	02:30	11:30
19:00	14:00	真理何處尋3 從複雜到更複雜	奇妙短講 參孫篇之一「獨身取靈」9	基督生平與教訓 24 撒種的比喻	03:00	12:00
19:30	14:30	聖經人物與你 19 崇高的:亞伯蘭	拾級就主 4 認罪		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 758 新生活逆轉三高	安格-現代神學 5 馬丁路德的神學4	基督復臨安息日會史 29 第二十九講	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 82 瑪麗-杜蘭德 被囚卻自由			04:30	13:30
21:00	16:00	進入祂的聖所 47	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 分享袍 12	要健康就運動 973-974	05:00	14:00
21:30	16:30	聖經人物與你 17 挪亞:第一個造船的人		膝蓋的力量 96	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 分享袍 12	語取語求 46 死亡與喪禮	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 2 不能朽壞的基業	06:00	15:00
22:30	17:30		奇妙短講 參孫篇之一「獨身取靈」9		06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 62	拾級就主 4 認罪	蔬食go健康 711 黑胡椒鹹蝦肉絲	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 45	健康新知 1055 父母必學的親子溝通術	戰爭始末 15 遵守孤山	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 83 紅土中心	聖工消息 2014第三季第2集(中) 2014第三季第2集(粵)	基督生平與教訓 25 浪子回頭的比喻	08:00	17:00
00:30	19:30	創世紀一百講 73 示劍城的悲劇			08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 63	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 分享袍 12	禱經縱橫 12 麵包果樹苗和歷史	09:00	18:00
01:30	20:30		真道時刻 255 上帝回應	基督復臨安息日會史 30 第三十講	09:30	18:30
02:00	21:00	進入祂的聖所 45	經聲今示-與使徒們有約系列 3 真真偉大的使命1	戰爭始末 14 策反成功	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 43		要健康就運動 975-976	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 756 經痛背後有惡魔	聖工消息 2014第三季第2集(中) 2014第三季第2集(粵)	蔬食go健康 712 秀珍菇酸菜鍋	11:00	20:00
03:30	22:30	真理何處尋1 一個深奧的問題			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 分享袍 12	語取語求 46 死亡與喪禮	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 3 有君尊的祭司	12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 1055 父母必學的親子溝通術		12:30	21:30
05:00	00:00	進入祂的聖所 46	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 分享袍 12	膝蓋的力量 97	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 84 士兵的軍服		基督生平與教訓 26 好撒瑪利亞人的比喻	13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 64	語取語求 46 死亡與喪禮	要健康就運動 971-972	14:00	23:00
06:30	01:30	聖經人物與你 18 敢於反叛者:摩西	安格-現代神學 5 馬丁路德的神學4		14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 796 論禱告	奇妙短講 參孫篇之一「獨身取靈」9	戰爭始末 15 遵守孤山	15:00	00:00
07:30	02:30			禱經縱橫 13 南太平洋的第一本聖經-大溪地語	15:30	00:30
08:00	03:00	創世紀一百講 74 伯特利的上帝	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 分享袍 12	基督復臨安息日會史 31 第三十一講	16:00	01:00
08:30	03:30				聖工消息 2014第三季第2集(中) 2014第三季第2集(粵)	16:30
09:00	04:00	健康新知 757 荷爾蒙與更年期抗衰老	健康新知 1055 父母必學的親子溝通術	要健康就運動 973-974	17:00	02:00
09:30	04:30	士師風雲 44	語取語求 46 死亡與喪禮	蔬食go健康 710 醬燒豆皮炸脆絲	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 82 瑪麗-杜蘭德 被囚卻自由	奇妙短講 參孫篇之一「獨身取靈」9	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 1 彼得的為人	18:00	03:00
10:30	05:30	真理何處尋2 生命從何而來	安格-現代神學 5 馬丁路德的神學4		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 分享袍 12	拾級就主 4 認罪	戰爭始末 14 策反成功	19:00	04:00
11:30	06:30			真道時刻 255 上帝回應	膝蓋的力量 98	19:30
12:00	07:00	進入祂的聖所 47	經聲今示-與使徒們有約系列 3 真真偉大的使命1	基督復臨安息日會史 29 第二十九講	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 758 新生活逆轉三高			要健康就運動 975-976	20:30
13:00	08:00	創世紀一百講 75 雅各共有12個兒子	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 分享袍 12	基督生平與教訓 24 撒種的比喻	21:00	06:00
13:30	08:30				聖工消息 2014第三季第2集(中) 2014第三季第2集(粵)	21:30
14:00	09:00	真理何處尋3 從複雜到更複雜	安格-現代神學 5 馬丁路德的神學4	蔬食go健康 711 黑胡椒鹹蝦肉絲	22:00	07:00
14:30	09:30	聖經人物與你 19 崇高的:亞伯蘭	語取語求 46 死亡與喪禮	基督生平與教訓 24 撒種的比喻	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 62	聖工消息 2014第三季第2集(中) 2014第三季第2集(粵)	禱經縱橫 11 環形的珊瑚礁	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 45	健康新知 1055 父母必學的親子溝通術	戰爭始末 15 遵守孤山	23:30	08:30

格林威治	美東	6月15日	6月16日	6月17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2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 2 不能行壞的基業	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 3 有君尊的祭司	真道時刻 798 願祢國降臨	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 973-974	要健康就運動 975-976	耶穌說 65	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 711 黑胡椒鐵板肉絲	蔬食go健康 712 秀珍菇蔬菜燉	好得無比的旅程 85 傳播希望	01:30	10:30
18:00	13:00	戰爭始末 15 退守孤山	經上記著說 200 午夜走向黎明	創世紀一百講 76 人丁與旺中隱藏的毀滅	02:00	11:00
18:30	13:30	禪經縱橫 12 麵包樹苗和歷史	禪經縱橫 13 南太平洋的第一本聖經-大溪地語		02:30	11:30
19:00	14:00	基督生平與教訓 25 浪子回頭的比喻	基督生平與教訓 26 好撒瑪利亞人的比喻	真理何處尋4 達爾文與眼瞞(上集)	03:00	12:00
19:30	14:30			聖經人物與你 20 信心之父:亞伯拉罕	03:30	12:30
20:00	15:00	基督復臨安息日會史 30 第三十講	基督復臨安息日會史 31 第三十一講	健康新知 759 說不出的困擾尿失禁	04:00	13:00
20:30	15:30			好得無比的旅程 86 疫症爆發的控制	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 975-976	要健康就運動 971-972	進入祂的聖所 48	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 97	膝蓋的力量 98	聖經人物與你 21 死裡逃生的:羅得	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 3 有君尊的祭司	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 1 彼得的為人	真道時刻 799 上帝的旨意	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 712 秀珍菇蔬菜燉	蔬食go健康 710 醬燒豆皮炸脆絲	耶穌說 66	07:00	16:00
23:30	18:30	戰爭始末 14 策反成功	經上記著說 200 午夜走向黎明	士師風雲 46	07:30	16:30
00:00	19:00	基督生平與教訓 26 好撒瑪利亞人的比喻	基督生平與教訓 24 撒種的比喻	好得無比的旅程 87 真正的冠軍	08:00	17:00
00:30	19:30			創世紀一百講 80 自由行走上帝面前的奴隸	08:30	17:30
01:00	20:00	禪經縱橫 13 南太平洋的第一本聖經-大溪地語	禪經縱橫 11 環形的珊瑚礁	耶穌說 67	09:00	18:00
01:30	20:30	基督復臨安息日會史 31 第三十一講	基督復臨安息日會史 29 第二十九講	進入祂的聖所 49	09:30	18:30
02:00	21:00	戰爭始末 15 退守孤山	經上記著說 200 午夜走向黎明	士師風雲 47	10:00	19:00
02:30	21:30	要健康就運動 971-972	要健康就運動 973-974	健康新知 760 男性也有更年期	10:30	19:30
03:00	22:00	蔬食go健康 710 醬燒豆皮炸脆絲	蔬食go健康 711 黑胡椒鐵板肉絲	真理何處尋5 達爾文與眼瞞(下集)	11:00	20:00
03:30	22:30	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 1 彼得的為人	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 2 不能行壞的基業	真道時刻 798 願祢國降臨	11:30	20:30
04:00	23:00				12:00	21:00
04:30	23:30	膝蓋的力量 98	膝蓋的力量 96	進入祂的聖所 50	12:30	21:30
05:00	00:00	基督生平與教訓 24 撒種的比喻	基督生平與教訓 25 浪子回頭的比喻	好得無比的旅程 85 傳播希望	13:00	22:00
05:30	00:30			耶穌說 65	13:30	22:30
06:00	01:00	要健康就運動 973-974	要健康就運動 975-976	聖經人物與你 22 優美安靜的:以撒	14:00	23:00
06:30	01:30	戰爭始末 14 策反成功	經上記著說 200 午夜走向黎明	真道時刻 799 上帝的旨意	14:30	23:30
07:00	02:00	禪經縱橫 11 環形的珊瑚礁	禪經縱橫 12 麵包樹苗和歷史		15:00	00:00
07:30	02:30	基督復臨安息日會史 29 第二十九講	基督復臨安息日會史 30 第三十講	創世紀一百講 81 任何條件都有機會	15:30	00:30
08:00	03:00	要健康就運動 975-976	要健康就運動 971-972	健康新知 761 眼瞞炎	16:00	01:00
08:30	03:30	蔬食go健康 711 黑胡椒鐵板肉絲	蔬食go健康 712 秀珍菇蔬菜燉	士師風雲 48	16:30	01:30
09:00	04:00	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 2 不能行壞的基業	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 3 有君尊的祭司	好得無比的旅程 86 疫症爆發的控制	17:00	02:00
09:30	04:30	戰爭始末 15 退守孤山	經上記著說 200 午夜走向黎明	真理何處尋6 精準的宇宙	17:30	02:30
10:00	05:00	膝蓋的力量 96	膝蓋的力量 97	真道時刻 798 願祢國降臨	18:00	03:00
10:30	05:30	基督復臨安息日會史 30 第三十講	基督復臨安息日會史 31 第三十一講	進入祂的聖所 48	18:30	03:30
11:00	06:00	要健康就運動 971-972	要健康就運動 973-974	健康新知 759 說不出的困擾尿失禁	19:00	04:00
11:30	06:30	蔬食go健康 712 秀珍菇蔬菜燉	蔬食go健康 710 醬燒豆皮炸脆絲	創世紀一百講 76 人丁與旺中隱藏的毀滅	19:30	04:30
12:00	07:00	基督生平與教訓 25 浪子回頭的比喻	基督生平與教訓 26 好撒瑪利亞人的比喻	真理何處尋4 達爾文與眼瞞(上集)	20:00	05:00
12:30	07:30			聖經人物與你 20 信心之父:亞伯拉罕	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 971-972	要健康就運動 973-974	耶穌說 66	21:00	06:00
13:30	08:30	禪經縱橫 12 麵包樹苗和歷史	禪經縱橫 13 南太平洋的第一本聖經-大溪地語		21:30	06:30
14:00	09:00	戰爭始末 14 策反成功	經上記著說 200 午夜走向黎明	進入祂的聖所 49	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	要健康就運動 975-976	要健康就運動 971-972		23:00	08:00
15:30	10:30	蔬食go健康 710 醬燒豆皮炸脆絲	蔬食go健康 711 黑胡椒鐵板肉絲		23:30	08:30

格林威治	美東	6月18日	6月19日	6月20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 799 上帝的旨意	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 進入永恆 13	健康新知 1056 陪伴孩子情緒學習	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	耶穌說 66	耶穌說 67	真道時刻 256 他們不聽	01:30	10:30
18:00	13:00	好得無比的旅程 86 疫苗爆發的控制	好得無比的旅程 87 真正的冠軍		經學今示-與使徒們有的系列 4 屬真偉大的使命 2	02:00
18:30	13:30	創世紀一百講 80 自由行走在上帝面前的奴隸	創世紀一百講 81 任何條件都有機會	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 進入永恆 13	02:30	11:30
19:00	14:00	真理何處尋5 達爾文與眼睛(下集)	真理何處尋6 精準的宇宙		奇妙短講 參珠篇之二「一根龍鬚骨」10	03:00
19:30	14:30	聖經人物與你 21 死裡逃生的:羅得	聖經人物與你 22 優美安靜的:以撒	拾級就主 5 獻身	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 760 男性也有更年期	健康新知 761 眼臉炎		安格-現代神學 6 馬丁路德的神學5	04:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 87 真正的冠軍	好得無比的旅程 85 傳播希望	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 進入永恆 13	04:30	13:30
21:00	16:00	進入祂的聖所 49	進入祂的聖所 50		05:00	14:00
21:30	16:30	聖經人物與你 22 優美安靜的:以撒	聖經人物與你 20 信心之父:亞伯拉罕	語取語求 47 關於逃城	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 798 願祢國降臨	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 進入永恆 13		奇妙短講 參珠篇之二「一根龍鬚骨」10	06:00
22:30	17:30			耶穌說 67	耶穌說 65	拾級就主 5 獻身
23:00	18:00	士師風雲 47	士師風雲 48	拾級就主 5 獻身	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1056 陪伴孩子情緒學習	健康新知 1056 陪伴孩子情緒學習		07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 85 傳播希望	好得無比的旅程 86 疫苗爆發的控制	聖工消息 2014第三季第3集(中) 2014第三季第3集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	創世紀一百講 81 任何條件都有機會	創世紀一百講 76 人丁興旺中隱藏的毀滅	語取語求 47 關於逃城	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 進入永恆 13	09:00
01:30	20:30	耶穌說 65	耶穌說 66	真道時刻 256 他們不聽	09:30	18:30
02:00	21:00	進入祂的聖所 50	進入祂的聖所 48		10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 48	士師風雲 46	經學今示-與使徒們有的系列 4 屬真偉大的使命 2	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 761 眼臉炎	健康新知 759 說不出的困擾尿失禁		11:00	20:00
03:30	22:30	真理何處尋6 精準的宇宙	真理何處尋4 達爾文與眼睛(上集)	聖工消息 2014第三季第3集(中) 2014第三季第3集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 799 上帝的旨意	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 進入永恆 13		語取語求 47 關於逃城	12:00
04:30	23:30			健康新知 1056 陪伴孩子情緒學習	12:30	21:30
05:00	00:00	進入祂的聖所 48	進入祂的聖所 49	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 進入永恆 13	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 86 疫苗爆發的控制	好得無比的旅程 87 真正的冠軍		13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 66	耶穌說 67	語取語求 47 關於逃城	14:00	23:00
06:30	01:30	聖經人物與你 20 信心之父:亞伯拉罕	聖經人物與你 21 死裡逃生的:羅得	安格-現代神學 6 馬丁路德的神學5	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 進入永恆 13	真道時刻 798 願祢國降臨		奇妙短講 參珠篇之二「一根龍鬚骨」10	15:00
07:30	02:30			創世紀一百講 76 人丁興旺中隱藏的毀滅	創世紀一百講 80 自由行走在上帝面前的奴隸	安格-現代神學 6 馬丁路德的神學5
08:00	03:00	創世紀一百講 76 人丁興旺中隱藏的毀滅	創世紀一百講 80 自由行走在上帝面前的奴隸	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 進入永恆 13	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 759 說不出的困擾尿失禁	健康新知 760 男性也有更年期	聖工消息 2014第三季第3集(中) 2014第三季第3集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	士師風雲 46	士師風雲 47	健康新知 1056 陪伴孩子情緒學習	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 87 真正的冠軍	好得無比的旅程 85 傳播希望	語取語求 47 關於逃城	18:00	03:00
10:30	05:30	真理何處尋4 達爾文與眼睛(上集)	真理何處尋5 達爾文與眼睛(下集)	奇妙短講 參珠篇之二「一根龍鬚骨」10	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 799 上帝的旨意	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 進入永恆 13	安格-現代神學 6 馬丁路德的神學5	19:00	04:00
11:30	06:30				拾級就主 5 獻身	19:30
12:00	07:00	進入祂的聖所 49	進入祂的聖所 50	真道時刻 256 他們不聽	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 760 男性也有更年期	健康新知 761 眼臉炎		20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 80 自由行走在上帝面前的奴隸	創世紀一百講 81 任何條件都有機會	經學今示-與使徒們有的系列 4 屬真偉大的使命 2	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	真理何處尋5 達爾文與眼睛(下集)	真理何處尋6 精準的宇宙	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 進入永恆 13	22:00	07:00
14:30	09:30	聖經人物與你 21 死裡逃生的:羅得	聖經人物與你 22 優美安靜的:以撒		22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 67	耶穌說 65	聖工消息 2014第三季第3集(中) 2014第三季第3集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 50	進入祂的聖所 48	健康新知 1056 陪伴孩子情緒學習	23:30	08:30

格林威治	美東	6月21日	6月22日	6月23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2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 4 社交關係	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 5 為上帝而活	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 6 為基督受苦	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 977-978	要健康就運動 979-980	要健康就運動 981-982	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 713 全素豚骨麻辣拉麵	蔬食go健康 714 剝皮辣椒栗子燒G	蔬食go健康 715 四川涼粉	01:30	10:30
18:00	13:00	戰爭始末 16 警示天下	戰爭始末 17 天崩地裂	經上記著說 201 愛與毀滅	02:00	11:00
18:30	13:30	禪經縱橫 14 大溪地語言	禪經縱橫 15 中法雙語並排聖經	禪經縱橫 16 其他雙語並排聖經	02:30	11:30
19:00	14:00	基督生平與教訓 27 最後一組的比喻	基督生平與教訓 28 論律法和贖命	基督生平與教訓 29 論家庭和婚姻	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 32 第三十二講	基督復臨安息日會史 33 第三十三講	基督復臨安息日會史 34 第三十四講	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 979-980	要健康就運動 981-982	要健康就運動 977-978	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 99	膝蓋的力量 100	膝蓋的力量 101	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 5 為上帝而活	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 6 為基督受苦	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 4 社交關係	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 714 剝皮辣椒栗子燒G	蔬食go健康 715 四川涼粉	蔬食go健康 713 全素豚骨麻辣拉麵	07:00	16:00
23:30	18:30	戰爭始末 17 天崩地裂	戰爭始末 16 警示天下	經上記著說 201 愛與毀滅	07:30	16:30
00:00	19:00	基督生平與教訓 28 論律法和贖命	基督生平與教訓 29 論家庭和婚姻	基督生平與教訓 27 最後一組的比喻	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	禪經縱橫 15 中法雙語並排聖經	禪經縱橫 16 其他雙語並排聖經	禪經縱橫 14 大溪地語言	09:00	18:00
01:30	20:30	基督復臨安息日會史 33 第三十三講	基督復臨安息日會史 34 第三十四講	基督復臨安息日會史 32 第三十二講	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	戰爭始末 16 警示天下	戰爭始末 17 天崩地裂	經上記著說 201 愛與毀滅	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 981-982	要健康就運動 977-978	要健康就運動 979-980	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 715 四川涼粉	蔬食go健康 713 全素豚骨麻辣拉麵	蔬食go健康 714 剝皮辣椒栗子燒G	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 6 為基督受苦	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 4 社交關係	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 5 為上帝而活	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 100	膝蓋的力量 101	膝蓋的力量 99	13:00	22:00
05:30	00:30	基督生平與教訓 29 論家庭和婚姻	基督生平與教訓 27 最後一組的比喻	基督生平與教訓 28 論律法和贖命	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 977-978	要健康就運動 979-980	要健康就運動 981-982	14:30	23:30
07:00	02:00	戰爭始末 17 天崩地裂	戰爭始末 16 警示天下	經上記著說 201 愛與毀滅	15:00	00:00
07:30	02:30	禪經縱橫 16 其他雙語並排聖經	禪經縱橫 14 大溪地語言	禪經縱橫 15 中法雙語並排聖經	15:30	00:30
08:00	03:00	基督復臨安息日會史 34 第三十四講	基督復臨安息日會史 32 第三十二講	基督復臨安息日會史 33 第三十三講	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 979-980	要健康就運動 981-982	要健康就運動 977-978	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 713 全素豚骨麻辣拉麵	蔬食go健康 714 剝皮辣椒栗子燒G	蔬食go健康 715 四川涼粉	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 4 社交關係	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 5 為上帝而活	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 6 為基督受苦	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	戰爭始末 16 警示天下	戰爭始末 17 天崩地裂	經上記著說 201 愛與毀滅	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 101	膝蓋的力量 99	膝蓋的力量 100	19:30	04:30
12:00	07:00	基督復臨安息日會史 32 第三十二講	基督復臨安息日會史 33 第三十三講	基督復臨安息日會史 34 第三十四講	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 981-982	要健康就運動 977-978	要健康就運動 979-980	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 714 剝皮辣椒栗子燒G	蔬食go健康 715 四川涼粉	蔬食go健康 713 全素豚骨麻辣拉麵	21:30	06:30
14:00	09:00	基督生平與教訓 27 最後一組的比喻	基督生平與教訓 28 論律法和贖命	基督生平與教訓 29 論家庭和婚姻	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	禪經縱橫 14 大溪地語言	禪經縱橫 15 中法雙語並排聖經	禪經縱橫 16 其他雙語並排聖經	23:00	08:00
15:30	10:30	戰爭始末 17 天崩地裂	戰爭始末 16 警示天下	經上記著說 201 愛與毀滅	23:30	08:30

格林威治	美東	6月24日	6月25日	6月26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 800 上帝的供給	真道時刻 801 赦免罪債	安息日學-26年第三季 哥林多前後書 保羅在哥林多的事工 1	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	耶穌說 68	耶穌說 69	耶穌說 70	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 88 阿默高的承諾	好得無比的旅程 89 怎樣有成功的一生 智商與情商	好得無比的旅程 90 總會說話	01:30	10:30
18:00	13:00	創世紀一百講 82 一個人一生六個夢	創世紀一百講 83 框架內的人，框架外的上帝	創世紀一百講 84 不要讓罪人變成罪人	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	真理何處尋7 偉大的時間問題	真理何處尋8 化石記錄與創造(一)	真理何處尋9 化石記錄與創造(二)	03:00	12:00
19:30	14:30	聖經人物與你 23 貪戀世俗的:以掃	經聲今示 1 聖經中的世界觀1	經聲今示 2 聖經中的世界觀2	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 762 長針眼怎麼辦	健康新知 763 步步穩健好膝力	健康新知 764 人工膝關節置換術	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 89 怎樣有成功的一生 智商與情商	好得無比的旅程 90 總會說話	好得無比的旅程 88 阿默高的承諾	04:30	13:30
21:00	16:00	進入祂的聖所 51	進入祂的聖所 52	進入祂的聖所 53	05:00	14:00
21:30	16:30	聖經人物與你 23 貪戀世俗的:以掃	經聲今示 2 聖經中的世界觀2	經聲今示 1 聖經中的世界觀1	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 801 赦免罪債	真道時刻 800 上帝的供給	安息日學-26年第三季 哥林多前後書 保羅在哥林多的事工 1	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 69	耶穌說 70	耶穌說 68	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 49	士師風雲 50	士師風雲 51	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 90 總會說話	好得無比的旅程 88 阿默高的承諾	好得無比的旅程 89 怎樣有成功的一生 智商與情商	08:00	17:00
00:30	19:30	創世紀一百講 83 框架內的人，框架外的上帝	創世紀一百講 84 不要讓罪人變成罪人	創世紀一百講 82 一個人一生六個夢	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 70	耶穌說 68	耶穌說 69	09:30	18:30
02:00	21:00	進入祂的聖所 52	進入祂的聖所 53	進入祂的聖所 51	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 50	士師風雲 51	士師風雲 49	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 763 步步穩健好膝力	健康新知 764 人工膝關節置換術	健康新知 762 長針眼怎麼辦	11:00	20:00
03:30	22:30	真理何處尋8 化石記錄與創造(一)	真理何處尋9 化石記錄與創造(二)	真理何處尋7 偉大的時間問題	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 800 上帝的供給	真道時刻 801 赦免罪債	安息日學-26年第三季 哥林多前後書 保羅在哥林多的事工 1	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	進入祂的聖所 53	進入祂的聖所 51	進入祂的聖所 52	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 88 阿默高的承諾	好得無比的旅程 89 怎樣有成功的一生 智商與情商	好得無比的旅程 90 總會說話	13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 68	耶穌說 69	耶穌說 70	14:00	23:00
06:30	01:30	聖經人物與你 23 貪戀世俗的:以掃	經聲今示 1 聖經中的世界觀1	經聲今示 2 聖經中的世界觀2	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 801 赦免罪債	安息日學-26年第三季 哥林多前後書 保羅在哥林多的事工 1	真道時刻 800 上帝的供給	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	創世紀一百講 84 不要讓罪人變成罪人	創世紀一百講 82 一個人一生六個夢	創世紀一百講 83 框架內的人，框架外的上帝	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 764 人工膝關節置換術	健康新知 762 長針眼怎麼辦	健康新知 763 步步穩健好膝力	17:00	02:00
09:30	04:30	士師風雲 51	士師風雲 49	士師風雲 50	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 89 怎樣有成功的一生 智商與情商	好得無比的旅程 90 總會說話	好得無比的旅程 88 阿默高的承諾	18:00	03:00
10:30	05:30	真理何處尋9 化石記錄與創造(二)	真理何處尋7 偉大的時間問題	真理何處尋8 化石記錄與創造(一)	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 800 上帝的供給	真道時刻 801 赦免罪債	安息日學-26年第三季 哥林多前後書 保羅在哥林多的事工 1	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	進入祂的聖所 51	進入祂的聖所 52	進入祂的聖所 53	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 762 長針眼怎麼辦	健康新知 763 步步穩健好膝力	健康新知 764 人工膝關節置換術	20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 82 一個人一生六個夢	創世紀一百講 83 框架內的人，框架外的上帝	創世紀一百講 84 不要讓罪人變成罪人	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	真理何處尋7 偉大的時間問題	真理何處尋8 化石記錄與創造(一)	真理何處尋9 化石記錄與創造(二)	22:00	07:00
14:30	09:30	聖經人物與你 23 貪戀世俗的:以掃	經聲今示 2 聖經中的世界觀2	經聲今示 1 聖經中的世界觀1	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 69	耶穌說 70	耶穌說 68	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 52	進入祂的聖所 53	進入祂的聖所 51	23:30	08:30

格林威治	奧東	6月27日	6月28日	6月29日	時間	奧西
GMT	BST	星期六	星期日	星期一	Beijing	PST
16:00	11:00	健康新知 1057 用營養改善胃食道逆流	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 7 服事人的領導模式	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 8 彼得書信中的耶穌	00:00	09:00
16:30	11:30	真道時刻 257 法老追擊			00:30	09:30
17:00	12:00		要健康就運動 983-984	要健康就運動 985-986	01:00	10:00
17:30	12:30	經聖今示-與使他們有的系列 5 膺負偉大的使命 3	蔬食go健康 716 素食水晶餃	蔬食go健康 717 抹茶粉糕	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 保羅在哥林多的事工 1	戰爭始末 18 餘黨漸消	戰爭始末 19 單兵訓練	02:00	11:00
18:30	13:30		講經縱橫 17 新廣東話聖經譯本	講經縱橫 18 超速完成的聖經-東埔集語	02:30	11:30
19:00	14:00	奇妙短講 參孫篇之二「撲滅蚊孔」11	基督徒生平與教訓 30 論錢財	基督徒生平與教訓 31 論政權和教權	03:00	12:00
19:30	14:30	拾級就主 6 信心及接受			03:30	12:30
20:00	15:00	安格-現代神學 7 慈運理和烏爾頓的神學1	基督復臨安息日會史 35 第三十五講	基督復臨安息日會史 36 第三十六講	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 保羅在哥林多的事工 1	要健康就運動 985-986	要健康就運動 987-988	05:00	14:00
21:30	16:30		膝蓋的力量 102	膝蓋的力量 103	05:30	14:30
22:00	17:00	語取語求 48 關於巴蘭	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 8 彼得書信中的耶穌	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 9 活出你們所蒙的恩召	06:00	15:00
22:30	17:30	奇妙短講 參孫篇之二「撲滅蚊孔」11			06:30	15:30
23:00	18:00	拾級就主 6 信心及接受	蔬食go健康 717 抹茶粉糕	蔬食go健康 718 蜂蜜鳳梨可康	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1057 用營養改善胃食道逆流	戰爭始末 19 單兵訓練	戰爭始末 18 餘黨漸消	07:30	16:30
00:00	19:00	聖工消息 2014第四季第1集(中) 2014第四季第1集(粵)	基督徒生平與教訓 31 論政權和教權	基督徒生平與教訓 32 論祈禱	08:00	17:00
00:30	19:30	語取語求 48 關於巴蘭			08:30	17:30
01:00	20:00	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 保羅在哥林多的事工 1	講經縱橫 18 超速完成的聖經-東埔集語	講經縱橫 19 泰國少數民族的聖經翻譯	09:00	18:00
01:30	20:30		基督復臨安息日會史 36 第三十六講	基督復臨安息日會史 37 第三十七講	09:30	18:30
02:00	21:00	真道時刻 257 法老追擊	戰爭始末 18 餘黨漸消	戰爭始末 19 單兵訓練	10:00	19:00
02:30	21:30				10:30	19:30
03:00	22:00	經聖今示-與使他們有的系列 5 膺負偉大的使命 3	要健康就運動 987-988	要健康就運動 983-984	11:00	20:00
03:30	22:30	聖工消息 2014第四季第1集(中) 2014第四季第1集(粵)	蔬食go健康 718 蜂蜜鳳梨可康	蔬食go健康 716 素食水晶餃	11:30	20:30
04:00	23:00	語取語求 48 關於巴蘭	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 9 活出你們所蒙的恩召	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 7 服事人的領導模式	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 1057 用營養改善胃食道逆流			12:30	21:30
05:00	00:00	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 保羅在哥林多的事工 1	膝蓋的力量 103	膝蓋的力量 104	13:00	22:00
05:30	00:30		基督徒生平與教訓 32 論祈禱	基督徒生平與教訓 30 論錢財	13:30	22:30
06:00	01:00	語取語求 48 關於巴蘭			14:00	23:00
06:30	01:30	安格-現代神學 7 慈運理和烏爾頓的神學1	要健康就運動 983-984	要健康就運動 985-986	14:30	23:30
07:00	02:00		戰爭始末 19 單兵訓練	戰爭始末 18 餘黨漸消	15:00	00:00
07:30	02:30	奇妙短講 參孫篇之二「撲滅蚊孔」11	講經縱橫 19 泰國少數民族的聖經翻譯	講經縱橫 17 新廣東話聖經譯本	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 保羅在哥林多的事工 1	基督復臨安息日會史 37 第三十七講	基督復臨安息日會史 35 第三十五講	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	聖工消息 2014第四季第1集(中) 2014第四季第1集(粵)	要健康就運動 985-986	要健康就運動 987-988	17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 1057 用營養改善胃食道逆流	蔬食go健康 716 素食水晶餃	蔬食go健康 717 抹茶粉糕	17:30	02:30
10:00	05:00	語取語求 48 關於巴蘭	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 7 服事人的領導模式	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 8 彼得書信中的耶穌	18:00	03:00
10:30	05:30	奇妙短講 參孫篇之二「撲滅蚊孔」11			18:30	03:30
11:00	06:00	安格-現代神學 7 慈運理和烏爾頓的神學1	戰爭始末 18 餘黨漸消	戰爭始末 19 單兵訓練	19:00	04:00
11:30	06:30		膝蓋的力量 104	膝蓋的力量 102	19:30	04:30
12:00	07:00	拾級就主 6 信心及接受	基督復臨安息日會史 35 第三十五講	基督復臨安息日會史 36 第三十六講	20:00	05:00
12:30	07:30	真道時刻 257 法老追擊			20:30	05:30
13:00	08:00		要健康就運動 987-988	要健康就運動 983-984	21:00	06:00
13:30	08:30	經聖今示-與使他們有的系列 5 膺負偉大的使命 3	蔬食go健康 717 抹茶粉糕	蔬食go健康 718 蜂蜜鳳梨可康	21:30	06:30
14:00	09:00	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 保羅在哥林多的事工 1	基督徒生平與教訓 30 論錢財	基督徒生平與教訓 31 論政權和教權	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	聖工消息 2014第四季第1集(中) 2014第四季第1集(粵)	講經縱橫 17 新廣東話聖經譯本	講經縱橫 18 超速完成的聖經-東埔集語	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1057 用營養改善胃食道逆流	戰爭始末 19 單兵訓練	戰爭始末 18 餘黨漸消	23:30	08:30

格林威治	美東	6月30日 星期二	7月1日 星期三	7月2日 星期四	時間	美西
GMT	BST				Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 9 活出你們所蒙的恩召	真道時刻 802 救我們脫離試探	真道時刻 803 關於素食的問題	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 987-988	耶穌說 71	耶穌說 72	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 718 蜂蜜鳳梨可樂	好得無比的旅程 91 巴巴羅薩一役的戰敗	好得無比的旅程 92 羅塞塔石刻之謎	01:30	10:30
18:00	13:00	經上記著說 202 醫療保健危機的解決之道	創世紀一百講 85 要讓恩典成為恩典	創世紀一百講 86 危險的機會	02:00	11:00
18:30	13:30	講經縱橫 19 泰國少數民族的聖經翻譯			02:30	11:30
19:00	14:00	基督徒生平與教訓 32 論祈禱	真理何處尋10 化石記錄與創造(三)	真理何處尋11 創世紀的大洪水(一)	03:00	12:00
19:30	14:30		經聖今示 3 聖經中的世界觀3	經聖今示 4 聖經中的世界觀4	03:30	12:30
20:00	15:00	基督復臨安息日會史 37 第三十七講	健康新知 765 上班族疾病	健康新知 766 心血管疾病跟肥胖	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 92 羅塞塔石刻之謎	好得無比的旅程 93 死海古卷	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 983-984	進入祂的聖所 54	進入祂的聖所 55	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 104	經聖今示 4 聖經中的世界觀4	經聖今示 5 聖經中的世界觀5	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 7 服事人的領導模式	真道時刻 803 關於素食的問題	真道時刻 802 救我們脫離試探	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 716 素食水晶餃	耶穌說 72	耶穌說 73	07:00	16:00
23:30	18:30	經上記著說 202 醫療保健危機的解決之道	士師風雲 52	士師風雲 53	07:30	16:30
00:00	19:00	基督徒生平與教訓 30 論錢財	好得無比的旅程 93 死海古卷	好得無比的旅程 91 巴巴羅薩一役的戰敗	08:00	17:00
00:30	19:30		創世紀一百講 86 危險的機會	創世紀一百講 87 向加普者宣佈恩典吧	08:30	17:30
01:00	20:00	講經縱橫 17 新廣東話聖經譯本			09:00	18:00
01:30	20:30	基督復臨安息日會史 35 第三十五講	耶穌說 73	耶穌說 71	09:30	18:30
02:00	21:00		進入祂的聖所 55	進入祂的聖所 56	10:00	19:00
02:30	21:30	經上記著說 202 醫療保健危機的解決之道	士師風雲 53	士師風雲 54	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 985-986	健康新知 766 心血管疾病跟肥胖	健康新知 767 食道齋	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 717 抹茶粉標	真理何處尋11 創世紀的大洪水(一)	真理何處尋12 創世紀的大洪水(二)	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 8 彼得書信中的耶穌	真道時刻 802 救我們脫離試探	真道時刻 803 關於素食的問題	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 102	進入祂的聖所 56	進入祂的聖所 54	13:00	22:00
05:30	00:30	基督徒生平與教訓 31 論政權和教權	好得無比的旅程 91 巴巴羅薩一役的戰敗	好得無比的旅程 92 羅塞塔石刻之謎	13:30	22:30
06:00	01:00		耶穌說 71	耶穌說 72	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 987-988	經聖今示 5 聖經中的世界觀5	經聖今示 3 聖經中的世界觀3	14:30	23:30
07:00	02:00	經上記著說 202 醫療保健危機的解決之道	真道時刻 803 關於素食的問題	安息日學-26年第3季 哥林多前書 十字架的道理 2	15:00	00:00
07:30	02:30	講經縱橫 18 超速完成的聖經-柬埔寨語			15:30	00:30
08:00	03:00	基督復臨安息日會史 36 第三十六講	創世紀一百講 87 向加普者宣佈恩典吧	創世紀一百講 85 要讓恩典成為恩典	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 983-984	健康新知 767 食道齋	健康新知 765 上班族疾病	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 718 蜂蜜鳳梨可樂	士師風雲 54	士師風雲 52	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 9 活出你們所蒙的恩召	好得無比的旅程 92 羅塞塔石刻之謎	好得無比的旅程 93 死海古卷	18:00	03:00
10:30	05:30		真理何處尋12 創世紀的大洪水(二)	真理何處尋10 化石記錄與創造(三)	18:30	03:30
11:00	06:00	經上記著說 202 醫療保健危機的解決之道	真道時刻 802 救我們脫離試探	真道時刻 803 關於素食的問題	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 103			19:30	04:30
12:00	07:00	基督復臨安息日會史 37 第三十七講	進入祂的聖所 54	進入祂的聖所 55	20:00	05:00
12:30	07:30		健康新知 765 上班族疾病	健康新知 766 心血管疾病跟肥胖	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 985-986	創世紀一百講 85 要讓恩典成為恩典	創世紀一百講 86 危險的機會	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 716 素食水晶餃	真理何處尋10 化石記錄與創造(三)	真理何處尋11 創世紀的大洪水(一)	21:30	06:30
14:00	09:00	基督徒生平與教訓 32 論祈禱	經聖今示 3 聖經中的世界觀3	經聖今示 4 聖經中的世界觀4	22:00	07:00
14:30	09:30	講經縱橫 19 泰國少數民族的聖經翻譯			22:30	07:30
15:00	10:00	經上記著說 202 醫療保健危機的解決之道	耶穌說 72	耶穌說 73	23:00	08:00
15:30	10:30		進入祂的聖所 55	進入祂的聖所 56	23:30	08:30

格林威治	東京	7月3日	7月4日	7月5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3季 哥林多前後書 十字架的道理 2	健康新知 1058 健康版間歇性斷食	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 10 預言與聖經	00:00 09:00	
16:30	11:30		真道時刻 258 上帝伸手		00:30 09:30	
17:00	12:00	耶穌說 73		要健康就運動 989-990	01:00 10:00	
17:30	12:30	好得無比的旅程 93 死海古卷	經學今示-與使徒們有的系列 6 曾當漁夫的彼得 1	蔬食go健康 719 滿那巧克力瑪德蓮	01:30 10:30	
18:00	13:00	創世紀一百講 87 向加普者宣佈恩典吧	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 十字架的道理 2	戰爭始末 20 千里烟緣	02:00 11:00	
18:30	13:30			聖經縱橫 20 另類紀念的流連鐘帶	02:30 11:30	
19:00	14:00	真理何處尋12 創世紀的大洪水(二)	奇妙短講 死亡異象 12	基督生平與教訓 33 論神蹟	03:00 12:00	
19:30	14:30	經學今示 5 聖經中的世界觀5	拾級就主 7 基督的標準 (奮鬥徒的考驗)		03:30 12:30	
20:00	15:00	健康新知 767 食道誌	安格-現代神學 8 慈運理和墨爾頓的神學2	基督復臨安息日會史 38 第三十八講	04:00 13:00	
20:30	15:30	好得無比的旅程 91 巴巴羅薩一役的戰敗			04:30 13:30	
21:00	16:00	進入祂的聖所 56	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 十字架的道理 2	要健康就運動 991-992	05:00 14:00	
21:30	16:30	經學今示 3 聖經中的世界觀3		膝蓋的力量 105	05:30 14:30	
22:00	17:00	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 十字架的道理 2	節取語求 49 火蛇與網蛇	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 11 假師傅	06:00 15:00	
22:30	17:30		奇妙短講 死亡異象 12		06:30 15:30	
23:00	18:00	耶穌說 71	拾級就主 7 基督的標準 (奮鬥徒的考驗)	蔬食go健康 720 諾曼第可麗餅	07:00 16:00	
23:30	18:30	士師風雲 54	健康新知 1058 健康版間歇性斷食	戰爭始末 21 兩國相爭	07:30 16:30	
00:00	19:00	好得無比的旅程 92 羅塞塔石刻之謎	聖工消息 2014第四季第2集(中) 2014第四季第2集(粵)	基督生平與教訓 34 論安息日	08:00 17:00	
00:30	19:30	創世紀一百講 85 聖禮恩典成為恩典	節取語求 49 火蛇與網蛇		08:30 17:30	
01:00	20:00	耶穌說 72	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 十字架的道理 2	聖經縱橫 21 聖經中的輝煌與悲劇的黃昏	09:00 18:00	
01:30	20:30			基督復臨安息日會史 39 第三十九講	09:30 18:30	
02:00	21:00	進入祂的聖所 54	真道時刻 258 上帝伸手	戰爭始末 20 千里烟緣	10:00 19:00	
02:30	21:30	士師風雲 52			10:30 19:30	
03:00	22:00	健康新知 765 上班族疾病	經學今示-與使徒們有的系列 6 曾當漁夫的彼得 1	要健康就運動 993-994	11:00 20:00	
03:30	22:30	真理何處尋10 化石記錄與創始(三)	聖工消息 2014第四季第2集(中) 2014第四季第2集(粵)	蔬食go健康 721 時蔬海苔卷	11:30 20:30	
04:00	23:00	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 十字架的道理 2	節取語求 49 火蛇與網蛇	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 12 主的日子	12:00 21:00	
04:30	23:30		健康新知 1058 健康版間歇性斷食		12:30 21:30	
05:00	00:00	進入祂的聖所 55	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 十字架的道理 2	膝蓋的力量 106	13:00 22:00	
05:30	00:30	好得無比的旅程 93 死海古卷		基督生平與教訓 33 論神蹟	13:30 22:30	
06:00	01:00	耶穌說 73	節取語求 49 火蛇與網蛇		14:00 23:00	
06:30	01:30	經學今示 4 聖經中的世界觀4	安格-現代神學 8 慈運理和墨爾頓的神學2	要健康就運動 989-990	14:30 23:30	
07:00	02:00	真道時刻 802 教我們脫離試探		戰爭始末 21 兩國相爭	15:00 00:00	
07:30	02:30		奇妙短講 死亡異象 12	聖經縱橫 22 和修本聖經的完成過程	15:30 00:30	
08:00	03:00	創世紀一百講 86 危險的機會	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 十字架的道理 2	基督復臨安息日會史 40 第四十講	16:00 01:00	
08:30	03:30				16:30 01:30	
09:00	04:00	健康新知 766 心血管疾病與肥胖	聖工消息 2014第四季第2集(中) 2014第四季第2集(粵)	要健康就運動 991-992	17:00 02:00	
09:30	04:30	士師風雲 53	健康新知 1058 健康版間歇性斷食	蔬食go健康 719 滿那巧克力瑪德蓮	17:30 02:30	
10:00	05:00	好得無比的旅程 91 巴巴羅薩一役的戰敗	節取語求 49 火蛇與網蛇	安息日學-17年第2季 餵養我的羊：彼得前書及後書 10 預言與聖經	18:00 03:00	
10:30	05:30	真理何處尋11 創世紀的大洪水(一)	奇妙短講 死亡異象 12		18:30 03:30	
11:00	06:00	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 十字架的道理 2	安格-現代神學 8 慈運理和墨爾頓的神學2	戰爭始末 20 千里烟緣	19:00 04:00	
11:30	06:30			膝蓋的力量 107	19:30 04:30	
12:00	07:00	進入祂的聖所 56	拾級就主 7 基督的標準 (奮鬥徒的考驗)	基督復臨安息日會史 38 第三十八講	20:00 05:00	
12:30	07:30	健康新知 767 食道誌	真道時刻 258 上帝伸手		20:30 05:30	
13:00	08:00	創世紀一百講 87 向加普者宣佈恩典吧	經學今示-與使徒們有的系列 6 曾當漁夫的彼得 1	要健康就運動 993-994	21:00 06:00	
13:30	08:30			蔬食go健康 720 諾曼第可麗餅	21:30 06:30	
14:00	09:00	真理何處尋12 創世紀的大洪水(二)	安息日學-26年第3季 哥林多前後書 十字架的道理 2	基督生平與教訓 34 論安息日	22:00 07:00	
14:30	09:30	經學今示 5 聖經中的世界觀5			22:30 07:30	
15:00	10:00	耶穌說 71	聖工消息 2014第四季第2集(中) 2014第四季第2集(粵)	聖經縱橫 20 另類紀念的流連鐘帶	23:00 08:00	
15:30	10:30	進入祂的聖所 54	健康新知 1058 健康版間歇性斷食	戰爭始末 21 兩國相爭	23:30 08:30	