

格林威治 GMT	美东 EST	8月4日 星期一	8月5日 星期二	8月6日 星期三	时间 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 10 上帝的律法	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 11 安息日	真道時刻 707 屬靈生命的成長(二十三) 認識缺乏帶來成長	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 479-480	要健康就運動 481-482	腳前的燈路上的光 200 自由之律(上)	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 478 蔴瓜素肉燥	蔬食go健康 479 醬香小炒	好得無比的旅程 93 死海古卷	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 22 人生的福氣	心靈Brunch 23 您快樂嗎	永遠的福音 5 士兵與絕命行動	02:00	11:00
18:30	13:30	頌讚主恩 11	豐富人生 89 光的兒子		02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 39 第三十九講	基督復臨安息日會史 40 第四十講	經聲今示 9 前現代,現代與後現代主義之世界觀4	03:00	12:00
19:30	14:30				耶穌101 合上帝心意的人 5 疲乏人的福音	03:30
20:00	15:00	安格 釋經學 14 研經和解經的十要和十不要	安格 釋經學 15 如何解釋預言(一) "一般性預言"	健康新知 622 小孩轉骨高人一等 好得無比的旅程 129 紐約市 桌布	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 481-482	要健康就運動 477-478	古經今談 1 In the Beginning, Who 耶穌101 合上帝心意的人 6- 疲乏人的福音	05:00	14:00
21:30	16:30	基督徒家庭 18	基督徒家庭 19	耶穌101 合上帝心意的人 6- 疲乏人的福音	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 11 安息日	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 9 我們的使命	真道時刻 708 屬靈生命的成長(二十四) 順從帶來福氣	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 479 醬香小炒	蔬食go健康 477 香菇營蓮子米糕	腳前的燈路上的光 201 自由之律(下)	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 23 您快樂嗎	心靈Brunch 21 和睦同居的美善		07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 40 第四十講	基督復臨安息日會史 38 第三十八講	好得無比的旅程 139 亨利勞森	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	頌讚主恩 10	豐富人生 89 光的兒子	永遠的福音 6 權柄與能力	09:00	18:00
01:30	20:30	安格 釋經學 15 如何解釋預言(一) "一般性預言"	安格 釋經學 13 懷愛倫與解經法	腳前的燈路上的光 202 跟從耶穌的腳蹤行(上)	09:30	18:30
02:00	21:00	02:30	19:00			
02:30	21:30	心靈Brunch 21 和睦同居的美善	心靈Brunch 22 人生的福氣	Where Did We Come From? 聖經人物與你 3 施洗約翰	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 477-478	要健康就運動 479-480	健康新知 623 失智照護	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 477 香菇營蓮子米糕	蔬食go健康 478 蔴瓜素肉燥	經聲今示 10 前現代,現代與後現代主義之世界觀5	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 9 我們的使命	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 10 上帝的律法	真道時刻 707 屬靈生命的成長(二十三) 認識缺乏帶來成長	12:00	21:00
04:30	23:30	基督徒家庭 19	基督徒家庭 17	好得無比的旅程 93 死海古卷	12:30	21:30
05:00	00:00				13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 38 第三十八講	基督復臨安息日會史 39 第三十九講	腳前的燈路上的光 200 自由之律(上)	13:30	22:30
06:00	01:00	要健康就運動 479-480	要健康就運動 481-482	耶穌101 合上帝心意的人 7- 疲乏人的福音	14:00	23:00
06:30	01:30				14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 22 人生的福氣	心靈Brunch 23 您快樂嗎	真道時刻 708 屬靈生命的成長(二十四) 順從帶來福氣	15:00	00:00
07:30	02:30	頌讚主恩 11	豐富人生 89 光的兒子		15:30	00:30
08:00	03:00	安格 釋經學 13 懷愛倫與解經法	安格 釋經學 14 研經和解經的十要和十不要	永遠的福音 7 畢士大的池子	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 481-482	要健康就運動 477-478	健康新知 624 翻轉失智	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 478 蔴瓜素肉燥	蔬食go健康 479 醬香小炒	聖經人物與你 4 人子耶穌	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 10 上帝的律法	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 11 安息日	好得無比的旅程 129 紐約市 桌布	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 23 您快樂嗎	心靈Brunch 21 和睦同居的美善	經聲今示 11 教會增長的新方法 1	19:00	04:00
11:30	06:30	基督徒家庭 17	基督徒家庭 18	真道時刻 707 屬靈生命的成長(二十三)	19:30	04:30
12:00	07:00	安格 釋經學 14 研經和解經的十要和十不要	安格 釋經學 15 如何解釋預言(一) "一般性預言"	古經今談 1 健康新知 622 小孩轉骨高人一等	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 477-478	要健康就運動 479-480	永遠的福音 5 士兵與絕命行動	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 479 醬香小炒	蔬食go健康 477 香菇營蓮子米糕		21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 39 第三十九講	基督復臨安息日會史 40 第四十講	經聲今示 9 前現代,現代與後現代主義之世界觀4	22:00	07:00
14:30	09:30				耶穌101 合上帝心意的人 5 疲乏人的福音	22:30
15:00	10:00	頌讚主恩 10	豐富人生 89 光的兒子	腳前的燈路上的光 201 自由之律(下)	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 21 和睦同居的美善	心靈Brunch 22 人生的福氣	古經今談 2 Where Did We Come From?	23:30	08:30

格林威治	美东	8月7日	8月8日	8月9日	时间	美西
GMT	EST	星期四	星期五	星期六	Beijing	PST
16:00	11:00	真道時刻 708 屬靈生命的成長(二十四) 順從帶來福氣	安息日學-25年第3季 出埃及記 過紅海 6	健康新知 1011 逆齡再現老化止步	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 201 自由之律(下)	腳前的燈路上的光 202 跟從耶穌的腳蹤行(上)	親近上帝 喇合的紅繩 3	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 129 紐約市 桌布	好得無比的旅程 139 亨利勞森		01:30	10:30
18:00	13:00	永遠的福音 6 權柄與能力	永遠的福音 7 畢士大的池子	安息日學-25年第3季 出埃及記 過紅海 6	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	經聲今示 10 前現代, 現代與後現代主義之世界觀5	經聲今示 11 教會增長的新方法 1	傳承8	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 合上帝心意的人 6- 詩篇23篇	耶穌101 合上帝心意的人 7- 「但是」人生	受感之筆 20	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 623 失智照護	健康新知 624 翻轉失智	安格 啟示錄 2	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 139 亨利勞森	好得無比的旅程 93 死海古卷		04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 2 Where Did We Come From?	古經今談 3 Gardening!	安息日學-25年第3季 出埃及記 過紅海 6	05:00	14:00
21:30	16:30	耶穌101 合上帝心意的人 7- 「但是」人生	耶穌101 合上帝心意的人 5 詩篇1的禱文		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 707 屬靈生命的成長(二十三) 認識缺乏帶來成長	安息日學-25年第3季 出埃及記 過紅海 6	語取語求 2 再談智慧之書-聖經	06:00	15:00
22:30	17:30			傳承8	06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 202 跟從耶穌的腳蹤行(上)	腳前的燈路上的光 200 自由之律(上)	受感之筆 20	07:00	16:00
23:30	18:30	聖經人物與你 3 施洗約翰	聖經人物與你 4 人子耶穌	健康新知 1011 逆齡再現老化止步	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 93 死海古卷	好得無比的旅程 129 紐約市 桌布	聖工消息 2019第三季第2集(中) 2019第三季第2集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	永遠的福音 7 畢士大的池子	永遠的福音 5 士兵與絕命行動	語取語求 2 再談智慧之書-聖經	08:30	17:30
01:00	20:00	腳前的燈路上的光 200 自由之律(上)	腳前的燈路上的光 201 自由之律(下)	安息日學-25年第3季 出埃及記 過紅海 6	09:00	18:00
01:30	20:30	古經今談 3 Gardening!	古經今談 1 In the Beginning, Who	親近上帝 喇合的紅繩 3	09:30	18:30
02:00	21:00	聖經人物與你 4 人子耶穌	聖經人物與你 2 耶穌的母親-馬利亞		10:00	19:00
02:30	21:30	健康新知 624 翻轉失智	健康新知 622 小孩轉骨高人一等		10:30	19:30
03:00	22:00	經聲今示 11 教會增長的新方法 1	經聲今示 9 前現代, 現代與後現代主義之世界觀4	聖工消息 2019第三季第2集(中) 2019第三季第2集(粵)	11:00	20:00
03:30	22:30				11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 708 屬靈生命的成長(二十四) 順從帶來福氣	安息日學-25年第3季 出埃及記 過紅海 6	語取語求 2 再談智慧之書-聖經	12:00	21:00
04:30	23:30			健康新知 1011 逆齡再現老化止步	12:30	21:30
05:00	00:00	古經今談 1	古經今談 2	安息日學-25年第3季 出埃及記 過紅海 6	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 129 紐約市 桌布	好得無比的旅程 139 亨利勞森		13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 201 自由之律(下)	腳前的燈路上的光 202 跟從耶穌的腳蹤行(上)	語取語求 2 再談智慧之書-聖經	14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 合上帝心意的人 5 詩篇23篇	耶穌101 合上帝心意的人 6- 詩篇23篇	安格 啟示錄 2	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 過紅海 6	真道時刻 707 屬靈生命的成長(二十三) 認識缺乏帶來成長	傳承8	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	永遠的福音 5 士兵與絕命行動	永遠的福音 6 權柄與能力	安息日學-25年第3季 出埃及記 過紅海 6	16:00	01:00
08:30	03:30			聖工消息	16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 622 小孩轉骨高人一等	健康新知 623 失智照護	2019第三季第2集(中) 2019第三季第2集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	聖經人物與你 2 耶穌的母親-馬利亞	聖經人物與你 3 施洗約翰	健康新知 1011 逆齡再現老化止步	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 139 亨利勞森	好得無比的旅程 93 死海古卷	語取語求 2 再談智慧之書-聖經	18:00	03:00
10:30	05:30	經聲今示 9 前現代, 現代與後現代主義之世界觀4	經聲今示 10 前現代, 現代與後現代主義之世界觀5	傳承8	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 708 屬靈生命的成長(二十四)	安息日學-25年第3季 出埃及記 過紅海 6	安格 啟示錄 2	19:00	04:00
11:30	06:30	古經今談 2	古經今談 5	受感之筆 20	19:30	04:30
12:00	07:00	健康新知 623 失智照護	健康新知 624 翻轉失智	親近上帝 喇合的紅繩 3	20:00	05:00
12:30	07:30	永遠的福音 6 權柄與能力	永遠的福音 7 畢士大的池子		20:30	05:30
13:00	08:00	經聲今示 10 前現代, 現代與後現代主義之世界觀5	經聲今示 11 教會增長的新方法 1	安息日學-25年第3季 出埃及記 過紅海 6	21:00	06:00
13:30	08:30	耶穌101 合上帝心意的人 6- 詩篇23篇	耶穌101 合上帝心意的人 7- 「但是」人生		21:30	06:30
14:00	09:00	腳前的燈路上的光 202 跟從耶穌的腳蹤行(上)	腳前的燈路上的光 200 自由之律(上)	聖工消息 2019第三季第2集(中) 2019第三季第2集(粵)	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	古經今談 3 Gardening!	古經今談 1 In the Beginning, Who	健康新知 1011 逆齡再現老化止步	23:00	08:00
15:30	10:30				23:30	08:30

格林威治	美东	8月10日	8月11日	8月12日	时间	美西
GMT	BST	星期日	星期一	星期二	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 12 死亡與復活	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 13 耶穌復臨	安息日學-14年第4季 雅各書 1 主的兄弟雅各	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 483-484	要健康就運動 485-486	要健康就運動 487-488	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 480 藜麥花椰菜米	蔬食go健康 481 牧羊人派	蔬食go健康 482 酸辣鹹豆花湯	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 24 聖經教我們這樣溝通	心靈Brunch 25 若有人批評我，該如何面對	心靈Brunch 26 聖經教我們這樣挽回犯錯者	02:00	11:00
18:30	13:30	頌讚主恩 12	頌讚主恩 13	豐富人生 91 人生的重整	02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 41 第四十一講	基督復臨安息日會史 42 第四十二講	基督復臨安息日會史 43 第四十三講	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	安格 釋經學 16 如何解釋預言(一) "啟示性預言"	安格 釋經學 17 經:跨越文化鴻溝	安格 釋經學 18 聖經難題(一)	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 485-486	要健康就運動 487-488	要健康就運動 483-484	05:00	14:00
21:30	16:30	基督徒家庭 20	基督徒家庭 21	基督徒家庭 22	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 13 耶穌復臨	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 12 死亡與復活	安息日學-14年第4季 雅各書 1 主的兄弟雅各	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 481 牧羊人派	蔬食go健康 482 酸辣鹹豆花湯	蔬食go健康 480 藜麥花椰菜米	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 25 若有人批評我，該如何面對	心靈Brunch 26 聖經教我們這樣挽回犯錯者	心靈Brunch 24 聖經教我們這樣溝通	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 42 第四十二講	基督復臨安息日會史 43 第四十三講	基督復臨安息日會史 41 第四十一講	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	頌讚主恩 13	頌讚主恩 12	豐富人生 91 人生的重整	09:00	18:00
01:30	20:30	安格 釋經學 17 經:跨越文化鴻溝	安格 釋經學 18 聖經難題(一)	安格 釋經學 16 如何解釋預言(一) "啟示性預言"	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 26 聖經教我們這樣挽回犯錯者	心靈Brunch 24 聖經教我們這樣溝通	心靈Brunch 25 若有人批評我，該如何面對	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 487-488	要健康就運動 483-484	要健康就運動 485-486	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 482 酸辣鹹豆花湯	蔬食go健康 480 藜麥花椰菜米	蔬食go健康 481 牧羊人派	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 12 死亡與復活	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 13 耶穌復臨	安息日學-14年第4季 雅各書 1 主的兄弟雅各	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	基督徒家庭 21	基督徒家庭 22	基督徒家庭 20	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 43 第四十三講	基督復臨安息日會史 41 第四十一講	基督復臨安息日會史 42 第四十二講	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 483-484	要健康就運動 485-486	要健康就運動 487-488	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 24 聖經教我們這樣溝通	心靈Brunch 25 若有人批評我，該如何面對	心靈Brunch 26 聖經教我們這樣挽回犯錯者	15:00	00:00
07:30	02:30	頌讚主恩 12	頌讚主恩 13	豐富人生 91 人生的重整	15:30	00:30
08:00	03:00	安格 釋經學 18 聖經難題(一)	安格 釋經學 16 如何解釋預言(一) "啟示性預言"	安格 釋經學 17 經:跨越文化鴻溝	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 485-486	要健康就運動 487-488	要健康就運動 483-484	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 480 藜麥花椰菜米	蔬食go健康 481 牧羊人派	蔬食go健康 482 酸辣鹹豆花湯	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 13 耶穌復臨	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 12 死亡與復活	安息日學-14年第4季 雅各書 1 主的兄弟雅各	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 25 若有人批評我，該如何面對	心靈Brunch 26 聖經教我們這樣挽回犯錯者	心靈Brunch 24 聖經教我們這樣溝通	19:00	04:00
11:30	06:30	基督徒家庭 22	基督徒家庭 20	基督徒家庭 21	19:30	04:30
12:00	07:00	安格 釋經學 16 如何解釋預言(一) "啟示性預言"	安格 釋經學 17 經:跨越文化鴻溝	安格 釋經學 18 聖經難題(一)	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 487-488	要健康就運動 483-484	要健康就運動 485-486	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 481 牧羊人派	蔬食go健康 482 酸辣鹹豆花湯	蔬食go健康 480 藜麥花椰菜米	21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 41 第四十一講	基督復臨安息日會史 42 第四十二講	基督復臨安息日會史 43 第四十三講	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	頌讚主恩 13	頌讚主恩 12	豐富人生 91 人生的重整	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 26 聖經教我們這樣挽回犯錯者	心靈Brunch 24 聖經教我們這樣溝通	心靈Brunch 25 若有人批評我，該如何面對	23:30	08:30

格林威治	美东	8月13日	8月14日	8月15日	时间	美西
GMT	EST	星期三	星期四	星期五	Beijing	PST
16:00	11:00	真道時刻 709 (二十五) 順服的源頭	真道時刻 710 屬靈生命的成長(二十六) 剪除生命中的雜草	安息日學-25年第3季 出埃及記 生命之糧和水 7	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 203 跟從耶穌的腳蹤行(上)	腳前的燈路上的光 204 基督教最困惑的問題(上)	腳前的燈路上的光 205 基督教最困惑的問題(下)	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 140 克服成癮：蓋瑞肯特與尼爾內德利博士	好得無比的旅程 141 伊莉莎白二世：王座背後的權力	好得無比的旅程 146 時間的價值	01:30	10:30
18:00	13:00	永遠的福音 8 真復興的兆頭	永遠的福音 9 年長的榮耀	永遠的福音 10 抱怨還是感恩?	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	經聲今示 12 教會增長的新方法 2	經聲今示 13 教會增長的新方法 3	經聲今示 14 教會增長的新方法 4	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 合上帝心意的人 8- 上帝與大衛立約	耶穌101 合上帝心意的人 9- 大衛與約拿單	耶穌101 合上帝心意的人 10- 遮掩自己的罪惡和罪惡被遮掩的分別	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 625 保健食品怎麼吃 上	健康新知 626 保健食品怎麼吃 下	健康新知 627 顫頸關節障礙	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 141 伊莉莎白二世：王座背後的權力	好得無比的旅程 146 時間的價值	好得無比的旅程 140 克服成癮：蓋瑞肯特與尼爾內德利博士	04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 4 No Longer Alone...	古經今談 5 What Went Wrong?	古經今談 6 Blaming Somebody Else	05:00	14:00
21:30	16:30	耶穌101 合上帝心意的人 9- 上帝與大衛立約	耶穌101 合上帝心意的人 10- 大衛與約拿單	耶穌101 合上帝心意的人 8- 上帝與大衛立約	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 710 屬靈生命的成長(二十六) 剪除生命中的雜草	真道時刻 709 (二十五) 順服的源頭	安息日學-25年第3季 出埃及記 生命之糧和水 7	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 204 基督教最困惑的問題(上)	腳前的燈路上的光 205 基督教最困惑的問題(下)	腳前的燈路上的光 203 跟從耶穌的腳蹤行(上)	07:00	16:00
23:30	18:30	聖經人物與你 5 耶穌基督	聖經人物與你 6 使徒彼得	聖經人物與你 7 愛的使徒：約翰	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 146 時間的價值	好得無比的旅程 140 克服成癮：蓋瑞肯特與尼爾內德利博士	好得無比的旅程 141 伊莉莎白二世：王座背後的權力	08:00	17:00
00:30	19:30	永遠的福音 9 年長的榮耀	永遠的福音 10 抱怨還是感恩?	永遠的福音 8 真復興的兆頭	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 205 基督教最困惑的問題(下)	腳前的燈路上的光 203 跟從耶穌的腳蹤行(上)	腳前的燈路上的光 204 基督教最困惑的問題(上)	09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 5 What Went Wrong?	古經今談 6 Blame Somebody Else	古經今談 4 No Longer Alone...	10:00	19:00
02:30	21:30	聖經人物與你 6 使徒彼得	聖經人物與你 7 愛的使徒：約翰	聖經人物與你 5 耶穌基督	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 626 保健食品怎麼吃 下	健康新知 627 顫頸關節障礙	健康新知 625 保健食品怎麼吃 上	11:00	20:00
03:30	22:30	經聲今示 13 教會增長的新方法 3	經聲今示 14 教會增長的新方法 4	經聲今示 12 教會增長的新方法 2	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 709 (二十五) 順服的源頭	真道時刻 710 屬靈生命的成長(二十六) 剪除生命中的雜草	安息日學-25年第3季 出埃及記 生命之糧和水 7	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00				13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 140 克服成癮：蓋瑞肯特與尼爾內德利博士	好得無比的旅程 141 伊莉莎白二世：王座背後的權力	好得無比的旅程 146 時間的價值	13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 203 跟從耶穌的腳蹤行(上)	腳前的燈路上的光 204 基督教最困惑的問題(上)	腳前的燈路上的光 205 基督教最困惑的問題(下)	14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 合上帝心意的人 10- 上帝與大衛立約	耶穌101 合上帝心意的人 8- 大衛與約拿單	耶穌101 合上帝心意的人 9- 上帝與大衛立約	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 710 屬靈生命的成長(二十六) 剪除生命中的雜草	安息日學-25年第3季 出埃及記 生命之糧和水 7	真道時刻 709 (二十五) 順服的源頭	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	永遠的福音 10 抱怨還是感恩?	永遠的福音 8 真復興的兆頭	永遠的福音 9 年長的榮耀	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 627 顫頸關節障礙	健康新知 625 保健食品怎麼吃 上	健康新知 626 保健食品怎麼吃 下	17:00	02:00
09:30	04:30	聖經人物與你 7 愛的使徒：約翰	聖經人物與你 5 耶穌基督	聖經人物與你 6 使徒彼得	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 141 伊莉莎白二世：王座背後的權力	好得無比的旅程 146 時間的價值	好得無比的旅程 140 克服成癮：蓋瑞肯特與尼爾內德利博士	18:00	03:00
10:30	05:30	經聲今示 14 教會增長的新方法 4	經聲今示 12 教會增長的新方法 2	經聲今示 13 教會增長的新方法 3	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 709 (二十五)	真道時刻 710 屬靈生命的成長(二十六)	安息日學-25年第3季 出埃及記	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	古經今談 4	古經今談 5	古經今談 6	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 625 保健食品怎麼吃 上	健康新知 626 保健食品怎麼吃 下	健康新知 627 顫頸關節障礙	20:30	05:30
13:00	08:00	永遠的福音 8 真復興的兆頭	永遠的福音 9 年長的榮耀	永遠的福音 10 抱怨還是感恩?	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	經聲今示 12 教會增長的新方法 2	經聲今示 13 教會增長的新方法 3	經聲今示 14 教會增長的新方法 4	22:00	07:00
14:30	09:30	耶穌101 合上帝心意的人 8- 上帝與大衛立約	耶穌101 合上帝心意的人 9- 大衛與約拿單	耶穌101 合上帝心意的人 10- 遮掩自己的罪惡和罪惡被遮掩的分別	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 204 基督教最困惑的問題(上)	腳前的燈路上的光 205 基督教最困惑的問題(下)	腳前的燈路上的光 203 跟從耶穌的腳蹤行(上)	23:00	08:00
15:30	10:30	古經今談 5 What Went Wrong?	古經今談 6 Blaming Somebody Else	古經今談 4 No Longer Alone...	23:30	08:30

格林威治	美东	8月16日	8月17日	8月18日	时间	美西
GMT	EST	星期六	星期日	星期一	Beijing	PST
16:00	11:00	健康新知 1012 靜脈栓塞與肺栓塞	安息日學-14年第4季 雅各書 2 達成完備的信心	安息日學-14年第4季 雅各書 3 忍受試探	00:00	09:00
16:30	11:30	親近上帝 有好消息的日子 4	要健康就運動 489-490	要健康就運動 491-492	00:30	09:30
17:00	12:00		蔬食go健康 483 菇蛋庫斯庫斯	蔬食go健康 484 清蒸什錦燴	01:00	10:00
17:30	12:30		心靈Brunch 27 心存善念，口出善言	心靈Brunch 28 團隊參與 挽回犯錯者	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 生命之糧和水 7	頌讚主恩 14	頌讚主恩 15	02:00	11:00
18:30	13:30	傳承9	基督復臨安息日會史 44 第四十四講	基督復臨安息日會史 45 第四十五講	02:30	11:30
19:00	14:00		受感之筆 21		03:00	12:00
19:30	14:30	安格 啟示錄 3	安格 釋經學 19 聖經難題(二)	安格 釋經學 20 新約聖經引用舊約聖經	03:30	12:30
20:00	15:00		要健康就運動 491-492	要健康就運動 493-494	04:00	13:00
20:30	15:30	安息日學-25年第3季 出埃及記 生命之糧和水 7	基督徒家庭 23	基督徒家庭 24	04:30	13:30
21:00	16:00		語取語求 3 善惡之爭	安息日學-14年第4季 雅各書 3 忍受試探	安息日學-14年第4季 雅各書 4 你們要行道	05:00
21:30	16:30	傳承9	蔬食go健康 484 清蒸什錦燴	蔬食go健康 485 抄手砂鍋	05:30	14:30
22:00	17:00	受感之筆 21	心靈Brunch 28 團隊參與 挽回犯錯者	心靈Brunch 29 聖經教我們這樣談判	06:00	15:00
22:30	17:30	健康新知 1012 靜脈栓塞與肺栓塞	聖工消息 2019第三季第3集(中) 2019第三季第3集(粵)	基督復臨安息日會史 45 第四十五講	06:30	15:30
23:00	18:00		語取語求 3 善惡之爭	頌讚主恩 15	頌讚主恩 14	07:00
23:30	18:30	安格 釋經學 20 新約聖經引用舊約聖經	安格 釋經學 21 詩歌體和智慧書		07:30	16:30
00:00	19:00	親近上帝 有好消息的日子 4	心靈Brunch 29 聖經教我們這樣談判	心靈Brunch 27 心存善念，口出善言	08:00	17:00
00:30	19:30	聖工消息 2019第三季第3集(中) 2019第三季第3集(粵)	要健康就運動 493-494	要健康就運動 489-490	08:30	17:30
01:00	20:00	語取語求 3 善惡之爭	蔬食go健康 485 抄手砂鍋	蔬食go健康 483 菇蛋庫斯庫斯	09:00	18:00
01:30	20:30	安格 釋經學 20 新約聖經引用舊約聖經	安息日學-14年第4季 雅各書 4 你們要行道	安息日學-14年第4季 雅各書 2 達成完備的信心	09:30	18:30
02:00	21:00	安格 釋經學 21 詩歌體和智慧書	基督徒家庭 24	基督徒家庭 25	10:00	19:00
02:30	21:30	要健康就運動 493-494	基督復臨安息日會史 46 第四十六講	基督復臨安息日會史 44 第四十四講	10:30	19:30
03:00	22:00	親近上帝 有好消息的日子 4	安格 釋經學 19 聖經難題(二)	安格 釋經學 20 新約聖經引用舊約聖經	11:00	20:00
03:30	22:30	聖工消息 2019第三季第3集(中) 2019第三季第3集(粵)	要健康就運動 489-490	要健康就運動 491-492	11:30	20:30
04:00	23:00	語取語求 3 善惡之爭	蔬食go健康 483 菇蛋庫斯庫斯	蔬食go健康 484 清蒸什錦燴	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 1012 靜脈栓塞與肺栓塞	安息日學-14年第4季 雅各書 4 你們要行道	安息日學-14年第4季 雅各書 2 達成完備的信心	12:30	21:30
05:00	00:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 生命之糧和水 7	基督徒家庭 24	基督徒家庭 25	13:00	22:00
05:30	00:30	語取語求 3 善惡之爭	基督復臨安息日會史 46 第四十六講	基督復臨安息日會史 44 第四十四講	13:30	22:30
06:00	01:00	安格 釋經學 20 新約聖經引用舊約聖經	要健康就運動 489-490	要健康就運動 491-492	14:00	23:00
06:30	01:30	安格 釋經學 21 詩歌體和智慧書	心靈Brunch 27 心存善念，口出善言	心靈Brunch 28 團隊參與 挽回犯錯者	14:30	23:30
07:00	02:00	傳承9	頌讚主恩 14	頌讚主恩 15	15:00	00:00
07:30	02:30	安格 釋經學 19 聖經難題(二)	安格 釋經學 21 詩歌體和智慧書	安格 釋經學 19 聖經難題(二)	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 生命之糧和水 7	要健康就運動 491-492	要健康就運動 493-494	16:00	01:00
08:30	03:30	聖工消息 2019第三季第3集(中) 2019第三季第3集(粵)	蔬食go健康 483 菇蛋庫斯庫斯	蔬食go健康 484 清蒸什錦燴	16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 1012 靜脈栓塞與肺栓塞	要健康就運動 491-492	要健康就運動 493-494	17:00	02:00
09:30	04:30	語取語求 3 善惡之爭	安格 釋經學 20 新約聖經引用舊約聖經	安格 釋經學 21 詩歌體和智慧書	17:30	02:30
10:00	05:00	傳承9	安格 釋經學 19 聖經難題(二)	安格 釋經學 20 新約聖經引用舊約聖經	18:00	03:00
10:30	05:30	安格 釋經學 20 新約聖經引用舊約聖經	要健康就運動 493-494	要健康就運動 489-490	18:30	03:30
11:00	06:00	安格 啟示錄 3	心靈Brunch 26 心存善念，口出善言	心靈Brunch 29 聖經教我們這樣談判	19:00	04:00
11:30	06:30	受感之筆 21	基督徒家庭 25	基督徒家庭 23	19:30	04:30
12:00	07:00	親近上帝 有好消息的日子 4	安格 釋經學 19 聖經難題(二)	安格 釋經學 20 新約聖經引用舊約聖經	20:00	05:00
12:30	07:30		要健康就運動 493-494	要健康就運動 489-490	20:30	05:30
13:00	08:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 生命之糧和水 7	蔬食go健康 484 清蒸什錦燴	蔬食go健康 485 抄手砂鍋	21:00	06:00
13:30	08:30		基督復臨安息日會史 44 第四十四講	基督復臨安息日會史 45 第四十五講	21:30	06:30
14:00	09:00	聖工消息 2019第三季第3集(中) 2019第三季第3集(粵)	頌讚主恩 15	頌讚主恩 14	22:00	07:00
14:30	09:30	健康新知 1012 靜脈栓塞與肺栓塞	心靈Brunch 29 聖經教我們這樣談判	心靈Brunch 27 心存善念，口出善言	22:30	07:30
15:00	10:00	語取語求 3 善惡之爭			23:00	08:00
15:30	10:30	安格 啟示錄 3				

格林威治	美東	8月19日	8月20日	8月21日	時間	美西
GMT	BST	星期二	星期三	星期四	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-14年第4季 雅各書 4 你們要行道	真道時刻 711 屬靈生命的成長(二十七) 避免犯罪的策略	真道時刻 712 屬靈生命的成長(二十八) 真理深化我們的成長	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 493-494	腳前的燈路上的光 206 救恩的產生	腳前的燈路上的光 207 救恩的內容	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 485 抄手砂鍋	好得無比的旅程 147 Z部隊秘密行動	好得無比的旅程 148 善意挑戰-蓋瑞肯特和尚帶費爾德漢	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 29 聖經教我們這樣談判 豐富人生 92 追求真實的財富	永遠的福音 11 關於馬利亞的誤解	永遠的福音 12 鬼和幽靈	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 46 第四十六講	經聲今示 15 教會增長的新方法 5 耶穌101 合上帝心意的人 11- 甚麼是原諒	經聲今示 16 教會增長的新方法 6 耶穌101 合上帝心意的人 12 -上帝的愛	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	安格 釋經學 21 詩歌體和智慧書	健康新知 628 改善睡眠呼吸中止症	健康新知 629 思覺失調症	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 148 善意挑戰-蓋瑞肯特和尚帶費爾德漢	好得無比的旅程 149 約翰·甘迺迪遇刺事件	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 489-490	古經今談 7 The Background Story Concerning Evil	古經今談 8 The First Person To Be Feared	05:00	14:00
21:30	16:30	基督徒家庭 25	耶穌101 合上帝心意的人 12 -上帝的愛	耶穌101 被揀選 13 -絕望的婦人	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第4季 雅各書 2 達成完備的信心	真道時刻 712 屬靈生命的成長(二十八) 真理深化我們的成長	真道時刻 711 屬靈生命的成長(二十七) 避免犯罪的策略	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 483 菇蛋庫斯庫斯	腳前的燈路上的光 207 救恩的內容	腳前的燈路上的光 208 救恩的方法	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 27 心存善念，口出善言	聖經人物與你 8 猶大的悲劇	聖經人物與你 9 掃羅成為保羅	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 44 第四十四講	好得無比的旅程 149 約翰·甘迺迪遇刺事件	好得無比的旅程 147 Z部隊秘密行動	08:00	17:00
00:30	19:30		永遠的福音 12 鬼和幽靈	永遠的福音 13 墓地中的困惑	08:30	17:30
01:00	20:00	豐富人生 92 追求真實的財富			09:00	18:00
01:30	20:30	安格 釋經學 19 聖經難題(二)	腳前的燈路上的光 208 救恩的方法 古經今談 8 The First Person To Be Feared	腳前的燈路上的光 206 救恩的產生 古經今談 9 Brother Trouble	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 28 團隊參與 挽回犯罪者	聖經人物與你 9 掃羅成為保羅	聖經人物與你 10 使徒保羅	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 491-492	健康新知 629 思覺失調症	健康新知 630 恐慌症	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 484 清蒸什錦燴	經聲今示 16 教會增長的新方法 6 真道時刻 711 屬靈生命的成長(二十七) 避免犯罪的策略	經聲今示 17 教會增長的新方法 7 真道時刻 712 屬靈生命的成長(二十八) 真理深化我們的成長	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第4季 雅各書 3 忍受試煉 基督徒家庭 23	真道時刻 711 屬靈生命的成長(二十七) 避免犯罪的策略	真道時刻 712 屬靈生命的成長(二十八) 真理深化我們的成長	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00				13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 45 第四十五講	好得無比的旅程 147 Z部隊秘密行動	好得無比的旅程 148 善意挑戰-蓋瑞肯特和尚帶費爾德漢	13:30	22:30
06:00	01:00		腳前的燈路上的光 206 救恩的產生	腳前的燈路上的光 207 救恩的內容	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 493-494	耶穌101 被揀選 13 -絕望的婦人	耶穌101 合上帝心意的人 11- 上帝的愛	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 29 聖經教我們這樣談判 豐富人生 92 追求真實的財富	真道時刻 712 屬靈生命的成長(二十八) 真理深化我們的成長	安息日學-25年第3季 出埃及記 西乃山之約 8	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	安格 釋經學 20 新約聖經引用舊約聖經	永遠的福音 13 墓地中的困惑	永遠的福音 11 關於馬利亞的誤解	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 489-490	健康新知 630 恐慌症	健康新知 628 改善睡眠呼吸中止症	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 485 抄手砂鍋	聖經人物與你 10 使徒保羅	聖經人物與你 8 猶大的悲劇	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第4季 雅各書 4 你們要行道	好得無比的旅程 148 善意挑戰-蓋瑞肯特和尚帶費爾德漢	好得無比的旅程 149 約翰·甘迺迪遇刺事件	18:00	03:00
10:30	05:30		經聲今示 17 教會增長的新方法 7	經聲今示 15 教會增長的新方法 5	18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 27 心存善念，口出善言	真道時刻 711 屬靈生命的成長(二十七) 避免犯罪的策略	真道時刻 712 屬靈生命的成長(二十八) 真理深化我們的成長	19:00	04:00
11:30	06:30	基督徒家庭 24			19:30	04:30
12:00	07:00	安格 釋經學 21 詩歌體和智慧書	古經今談 7 The Background Story Concerning Evil	古經今談 8 The First Person To Be Feared	20:00	05:00
12:30	07:30		健康新知 628 改善睡眠呼吸中止症	健康新知 629 思覺失調症	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 491-492	永遠的福音 11 關於馬利亞的誤解	永遠的福音 12 鬼和幽靈	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 483 菇蛋庫斯庫斯			21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 46 第四十六講	經聲今示 15 教會增長的新方法 5 耶穌101 合上帝心意的人 11- 甚麼是原諒	經聲今示 16 教會增長的新方法 6 耶穌101 合上帝心意的人 12 -上帝的愛	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	豐富人生 92 追求真實的財富	腳前的燈路上的光 207 救恩的內容	腳前的燈路上的光 208 救恩的方法	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 28 團隊參與 挽回犯罪者	古經今談 8 The First Person To Be Feared	古經今談 9 Brother Trouble	23:30	08:30

格林威治	美东	8月22日	8月23日	8月24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-25年第3季 出埃及記 西乃山之約 8	健康新知 1013 心臟衰竭	安息日學-14年第4季 雅各書 5 愛與律法	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 208 救恩的方法	親近上帝 深坑獲救 5	要健康就運動 495-496	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 149 約翰·甘迺迪遇刺事件			01:30	10:30
18:00	13:00	永遠的福音 13 墓地中的困惑	安息日學-25年第3季 出埃及記 西乃山之約 8	蔬食go健康 486 梅干燒鴨	02:00	11:00
18:30	13:30				心靈Brunch 30 尋找迷羊	02:30
19:00	14:00	經聖今示 17 教會增長的新方法 7	傳承10	預言的地標 千古一夢 1	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 被揀選 13-絕望的婦人			03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 630 恐慌症	安格 啟示錄 4	安格 釋經學 22 按聖經單字解經	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 147 Z部隊秘密行動			04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 9 Brother Trouble	安息日學-25年第3季 出埃及記 西乃山之約 8	要健康就運動 497-498	05:00	14:00
21:30	16:30	耶穌101 合上帝心意的人 11- 甚麼是原標			05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 西乃山之約 8	語取語求 4 再談善惡之爭	安息日學-14年第4季 雅各書 6 生發行為的信心	06:00	15:00
22:30	17:30		傳承10		06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 206 救恩的產生	受感之筆 22	蔬食go健康 487 吉利蝦球	07:00	16:00
23:30	18:30	聖經人物與你 10 使徒保羅	健康新知 1013 心臟衰竭	心靈Brunch 31 真愛哪裡來	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 148 善意挑戰-蓋瑞肯特和尚帝費爾德漢	聖工消息 2019第四季第1集(中) 2019第四季第1集(粵)	預言的地標 王者歸來 2	08:00	17:00
00:30	19:30	永遠的福音 11 關於馬利亞的誤解	語取語求 4 再談善惡之爭		08:30	17:30
01:00	20:00	腳前的燈路上的光 207 救恩的內容	安息日學-25年第3季 出埃及記 西乃山之約 8	頌讚主恩 17	09:00	18:00
01:30	20:30				09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 7 The Background Story Concerning Evil	親近上帝 深坑獲救 5	安格 釋經學 23 按章節經文解經	10:00	19:00
02:30	21:30	聖經人物與你 8 猶大的悲劇			10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 628 改善睡眠呼吸中止症	聖工消息 2019第四季第1集(中) 2019第四季第1集(粵)	要健康就運動 499-500	11:00	20:00
03:30	22:30	經聖今示 15 教會增長的新方法 5			11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 西乃山之約 8	語取語求 4 再談善惡之爭	安息日學-14年第4季 雅各書 7 制伏舌頭	12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 1013 心臟衰竭		12:30	21:30
05:00	00:00	古經今談 8 The First Person To Be Feared	安息日學-25年第3季 出埃及記 西乃山之約 8	基督徒家庭 27	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 149 約翰·甘迺迪遇刺事件			13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 208 救恩的方法	語取語求 4 再談善惡之爭	預言的地標 驕傲王子 3	14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 合上帝心意的人 12	安格 啟示錄 4	要健康就運動 495-496	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 711 屬靈生命的成長(二十七) 避免犯罪的策略	傳承10		15:00	00:00
07:30	02:30	永遠的福音 12 鬼和幽靈	安息日學-25年第3季 出埃及記 西乃山之約 8	頌讚主恩 16	15:30	00:30
08:00	03:00				16:00	01:00
08:30	03:30	健康新知 629 思覺失調症	聖工消息 2019第四季第1集(中) 2019第四季第1集(粵)	安格 釋經學 24 按章解經	16:30	01:30
09:00	04:00	聖經人物與你 9 掃羅成為保羅	17:00		02:00	
09:30	04:30	好得無比的旅程 147 Z部隊秘密行動	健康新知 1013 心臟衰竭	要健康就運動 497-498	17:30	02:30
10:00	05:00	經聖今示 16 教會增長的新方法 6	語取語求 4 再談善惡之爭		18:00	03:00
10:30	05:30	安息日學-25年第3季 出埃及記 西乃山之約 8	傳承10	安息日學-14年第4季 雅各書 5 愛與律法	18:30	03:30
11:00	06:00	古經今談 9 Brother Trouble	安格 啟示錄 4	心靈Brunch 31 真愛哪裡來	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	健康新知 630 恐慌症	受感之筆 22	基督徒家庭 28	20:00	05:00
12:30	07:30	永遠的福音 13 墓地中的困惑			20:30	05:30
13:00	08:00	經聖今示 17 教會增長的新方法 7	親近上帝 深坑獲救 5	要健康就運動 499-500	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	耶穌101 被揀選 13-絕望的婦人	安息日學-25年第3季 出埃及記西乃山之約 8	預言的地標 千古一夢 1	22:00	07:00
14:30	09:30	腳前的燈路上的光 206 救恩的產生			22:30	07:30
15:00	10:00	古經今談 7 The Background Story Concerning Evil	聖工消息 2019第四季第1集(中) 2019第四季第1集(粵)	頌讚主恩 17	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1013 心臟衰竭	健康新知 1013 心臟衰竭	心靈Brunch 32 人人都需要愛	23:30	08:30

格林威治	美东	8月25日	8月26日	8月27日	时间	美西
GMT	BST	星期一	星期二	星期三	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-14年第4季 雅各書 6 生發行為的信心	安息日學-14年第4季 雅各書 7 制伏舌頭	真道時刻 713 屬靈生命的成長(二十九) 付諸行動的重要性	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 497-498	要健康就運動 499-500	腳前的燈路上的光 209 救恩-問題與回答	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 487 吉利蝦球	蔬食go健康 488 奶油大蒜馬鈴薯松露薯條	好得無比的旅程 150 奉獻:父親的愛-瑞克與迪克·霍伊特	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 31 真愛哪裡來	心靈Brunch 32 人人都需要愛	永遠的福音 14 財主與拉撒路	02:00	11:00
18:30	13:30	頌讚主恩 17	豐富人生 93 上帝的基金經紀人		02:30	11:30
19:00	14:00			經聲今示 18 教會增長的新方法 8	03:00	12:00
19:30	14:30	預言的地標 王者歸來 2	預言的地標 驕傲王子 3	耶穌101 被揀選 14 一個不被寵愛的女人	03:30	12:30
20:00	15:00			健康新知 631 慢性食物過敏	04:00	13:00
20:30	15:30	安格 釋經學 23 按單節經文解經	安格 釋經學 24 按章解經	好得無比的旅程 151 抹大拉的瑪麗亞	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 499-500	要健康就運動 495-496	古經今談 10 Really Old People!	05:00	14:00
21:30	16:30	基督徒家庭 27	基督徒家庭 28	耶穌101 被揀選 15-一個偉大的女人	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第4季 雅各書 7 制伏舌頭	安息日學-14年第4季 雅各書 5 愛與律法	真道時刻 714 屬靈生命的成長(三十) 成長需要時間	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 488 奶油大蒜馬鈴薯松露薯條	蔬食go健康 486 梅干燒鴨	腳前的燈路上的光 210 救恩與律法的關係	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 32 人人都需要愛	心靈Brunch 30 尋找迷羊	聖經人物與你 11 人類的始祖	07:30	16:30
00:00	19:00	預言的地標 驕傲王子 3	預言的地標 千古一夢 1	好得無比的旅程 152 永恆先生-亞瑟史塔斯	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	頌讚主恩 16	豐富人生 93 上帝的基金經紀人	永遠的福音 15 潔淨聖所	09:00	18:00
01:30	20:30	安格 釋經學 24 按章解經	安格 釋經學 22 按聖經單字解經	腳前的燈路上的光 211 救恩與律法-問題與回答	09:30	18:30
02:00	21:00			古經今談 11 How Bad Can It Get?	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 30 尋找迷羊	心靈Brunch 31 真愛哪裡來	聖經人物與你 12 人類第一位母親	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 495-496	要健康就運動 497-498	健康新知 632 戒糖	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 486 梅干燒鴨	蔬食go健康 487 吉利蝦球	經聲今示 19 創造論的新觀點 1	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第4季 雅各書 5愛與律法	安息日學-14年第4季 雅各書 6生發行為的信心	真道時刻 713 屬靈生命的成長(二十九) 付諸行動的重要性	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	基督徒家庭 28	基督徒家庭 26	古經今談 12 Wiped Out!	13:00	22:00
05:30	00:30	預言的地標 千古一夢 1	預言的地標 王者歸來 2	好得無比的旅程 150 奉獻:父親的愛-瑞克與迪克·霍伊特	13:30	22:30
06:00	01:00			腳前的燈路上的光 209 救恩-問題與回答	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 497-498	要健康就運動 499-500	耶穌101 被揀選 16 被揀選 14-一個不被寵愛的女人	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 31 真愛哪裡來	心靈Brunch 32 人人都需要愛	真道時刻 714 屬靈生命的成長(三十) 成長需要時間	15:00	00:00
07:30	02:30	頌讚主恩 17	豐富人生 93 上帝的基金經紀人		15:30	00:30
08:00	03:00	安格 釋經學 22 按聖經單字解經	安格 釋經學 23 按單節經文解經	永遠的福音 16 活水的江河	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 499-500	要健康就運動 495-496	健康新知 633 DIY精油保養品	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 487 吉利蝦球	蔬食go健康 488 奶油大蒜馬鈴薯松露薯條	聖經人物與你 13 第一對兄弟:該隱	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第4季 雅各書 6 生發行為的信心	安息日學-14年第4季 雅各書 7 制伏舌頭	好得無比的旅程 151 抹大拉的瑪麗亞	18:00	03:00
10:30	05:30			經聲今示 20 創造論的新觀點 2	18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 32 人人都需要愛	心靈Brunch 30 尋找迷羊	真道時刻 713 屬靈生命的成長(二十九) 付諸行動的重要性	19:00	04:00
11:30	06:30	基督徒家庭 26	基督徒家庭 27	古經今談 10 How Bad Can It Get?	19:30	04:30
12:00	07:00	安格 釋經學 23 按單節經文解經	安格 釋經學 24 按章解經	健康新知 631 慢性食物過敏	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 495-496	要健康就運動 497-498	永遠的福音 14 財主與拉撒路	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 488 奶油大蒜馬鈴薯松露薯條	蔬食go健康 486 梅干燒鴨		21:30	06:30
14:00	09:00	預言的地標 王者歸來 2	預言的地標 驕傲王子 3	經聲今示 18 教會增長的新方法 8	22:00	07:00
14:30	09:30			耶穌101 被揀選 14-一個不被寵愛的女人	22:30	07:30
15:00	10:00	頌讚主恩 16	豐富人生 93 上帝的基金經紀人	腳前的燈路上的光 210 救恩與律法的關係	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 30 尋找迷羊	心靈Brunch 31 真愛哪裡來	古經今談 11 How Bad Can It Get?	23:30	08:30

格林威治	美东	8月28日	8月29日	8月30日	时间	美西
GMT	BST	星期四	星期五	星期六	Beijing	PST
16:00	11:00	真道時刻 714 屬靈生命的成長(三十) 成長需要時間	安息日學-25年第3季 出埃及記 活出律法 9	健康新知 1014 顧胃養身敲療法	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 210 救恩與律法的關係	腳前的燈路上的光 211 救恩與律法-問題與回答	親近上帝 背道之困 6	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 151 抹大拉的瑪麗亞	好得無比的旅程 152 永恆先生-亞瑟史塔斯		01:30	10:30
18:00	13:00	永遠的福音 15 潔淨聖所	永遠的福音 16 活水的江河	安息日學-25年第3季 出埃及記 活出律法 9	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	經聲今示 19 創造論的新觀點 1	經聲今示 20 創造論的新觀點 2	傳承11	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 被揀選 15 -一個偉大的女人	耶穌101 被揀選 16 -請願的婦女西羅非哈的女兒	受感之筆 23	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 632 戒糖	健康新知 633 DIY精油保養品	安格 啟示錄 6	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 152 永恆先生-亞瑟史塔斯	好得無比的旅程 150 奉獻：父親的愛-瑞克與迪克·霍伊特		04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 11 How Bad Can It Get?	古經今談 12 Wiped Out!	安息日學-25年第3季 出埃及記 活出律法 10	05:00	14:00
21:30	16:30	耶穌101 被揀選 16 -請願的婦女西羅非哈的女兒	耶穌101 被揀選 14 -一個不被寵愛的女人		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 713 屬靈生命的成長(二十九) 付諸行動的重要性	安息日學-25年第3季 出埃及記 活出律法 9	語取語求 5 善與惡	06:00	15:00
22:30	17:30			傳承11	06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 211 救恩與律法-問題與回答	腳前的燈路上的光 209 救恩-問題與回答	受感之筆 23	07:00	16:00
23:30	18:30	聖經人物與你 12 人類第一位母親	聖經人物與你 13 第一對兄弟:該隱	健康新知 1014 顧胃養身敲療法	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 150 奉獻：父親的愛-瑞克與迪克·霍伊特	好得無比的旅程 151 抹大拉的瑪麗亞	聖工消息 2019第四季第2集(中) 2019第四季第2集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	永遠的福音 16 活水的江河	永遠的福音 14 財主與拉撒路	語取語求 5 善與惡	08:30	17:30
01:00	20:00			安息日學-25年第3季 出埃及記 活出律法 9	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 209 救恩-問題與回答	腳前的燈路上的光 210 救恩與律法的關係		09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 12 Wined Out!	古經今談 10 Really Old People!	親近上帝 背道之困 6	10:00	19:00
02:30	21:30	聖經人物與你 13 第一對兄弟:該隱	聖經人物與你 11 人類的始祖		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 633 DIY精油保養品	健康新知 631 慢性食物過敏		11:00	20:00
03:30	22:30	經聲今示 20 創造論的新觀點 2	經聲今示 18 教會增長的新方法 8	聖工消息 2019第四季第2集(中) 2019第四季第2集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 714 屬靈生命的成長(三十) 成長需要時間	安息日學-25年第3季 出埃及記 活出律法 9	語取語求 5 善與惡	12:00	21:00
04:30	23:30			健康新知 1014 顧胃養身敲療法	12:30	21:30
05:00	00:00	古經今談 10 Really Old People!	古經今談 11 How Bad Can It Get?	安息日學-25年第3季 出埃及記 活出律法 9	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 151 抹大拉的瑪麗亞	好得無比的旅程 152 永恆先生-亞瑟史塔斯		13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 210 救恩與律法的關係	腳前的燈路上的光 211 救恩與律法-問題與回答	語取語求 5 善與惡	14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 被揀選 14	耶穌101 被揀選 15	安格 啟示錄 5	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 活出律法 9	真道時刻 713 屬靈生命的成長(二十九) 付諸行動的重要性	傳承11	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	永遠的福音 14 財主與拉撒路	永遠的福音 15 潔淨聖所	安息日學-25年第3季 出埃及記 活出律法 9	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 631 慢性食物過敏	健康新知 632 戒糖	聖工消息 2019第四季第2集(中) 2019第四季第2集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	聖經人物與你 11 人類的始祖	聖經人物與你 12 人類第一位母親	健康新知 1014 顧胃養身敲療法	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 152 永恆先生-亞瑟史塔斯	好得無比的旅程 150 奉獻：父親的愛-瑞克與迪克·霍伊特	語取語求 5 善與惡	18:00	03:00
10:30	05:30	經聲今示 18 教會增長的新方法 8	經聲今示 19 創造論的新觀點 1	傳承11	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 714 屬靈生命的成長(三十) 成長需要時間	安息日學-25年第3季 出埃及記 活出律法 9	安格 啟示錄 5	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	古經今談 11 How Bad Can It Get?	古經今談 12 Wiped Out!	受感之筆 23	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 632 戒糖	健康新知 633 DIY精油保養品	親近上帝 背道之困 6	20:30	05:30
13:00	08:00	永遠的福音 15 潔淨聖所	永遠的福音 16 活水的江河		21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	經聲今示 19 創造論的新觀點 1	經聲今示 20 創造論的新觀點 2	安息日學-25年第3季 出埃及記 活出律法 9	22:00	07:00
14:30	09:30	耶穌101 被揀選 15 -一個偉大的女人	耶穌101 被揀選 16 -請願的婦女西羅非哈的女兒		22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 211 救恩與律法-問題與回答	腳前的燈路上的光 209 救恩-問題與回答	聖工消息 2019第四季第2集(中) 2019第四季第2集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	古經今談 12 Wiped Out!	古經今談 10 Really Old People!	健康新知 1014 顧胃養身敲療法	23:30	08:30

格林威治	美东	8月31日	9月1日	9月2日	时间	美西
GMT	BST	星期日	星期一	星期二	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-14年第4季 雅各書 8	安息日學-14年第4季 雅各書 9	安息日學-14年第4季 雅各書 10	00:00	09:00
16:30	11:30	屬天智慧的謙卑	有一位立法主與審判主	哭泣與號咷	00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 501-502	要健康就運動 503-504	要健康就運動 505-506	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 489 酪梨 / 卡布里沙拉	蔬食go健康 490 堅果酥片	蔬食go健康 491 素干貝花椰菜米沙拉	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 34 誰能承受永生	心靈Brunch 41 學耶穌的樣式	心靈Brunch 42 人生的抉擇	02:00	11:00
18:30	13:30	頌讚主恩 18	頌讚主恩 19	豐富人生 94 職場就是禾場	02:30	11:30
19:00	14:00	預言的地標 終極犧牲 4	預言的地標 千年安息 5	預言的地標 不可變更的律法 6	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	安格 釋經學 25 以書卷解經	安格 釋經學 26 以同類經文、組合解經	安格 釋經學 27 簡易解經法	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 503-504	要健康就運動 505-506	要健康就運動 501-502	05:00	14:00
21:30	16:30	基督徒家庭 29	基督徒家庭 30	基督徒家庭 31	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第4季 雅各書 9	安息日學-14年第4季 雅各書 10	安息日學-14年第4季 雅各書 8	06:00	15:00
22:30	17:30	有一位立法主與審判主	哭泣與號咷	屬天智慧的謙卑	06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 490 堅果酥片	蔬食go健康 491 素干貝花椰菜米沙拉	蔬食go健康 489 酪梨 / 卡布里沙拉	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 41 學耶穌的樣式	心靈Brunch 42 人生的抉擇	心靈Brunch 34 誰能承受永生	07:30	16:30
00:00	19:00	預言的地標 千年安息 5	預言的地標 不可變更的律法 6	預言的地標 終極犧牲 4	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	頌讚主恩 19	頌讚主恩 18	豐富人生 94 職場就是禾場	09:00	18:00
01:30	20:30	安格 釋經學 26 以同類經文、組合解經	安格 釋經學 27 簡易解經法	安格 釋經學 25 以書卷解經	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 42 人生的抉擇	心靈Brunch 34 誰能承受永生	心靈Brunch 41 學耶穌的樣式	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 505-506	要健康就運動 501-502	要健康就運動 503-504	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 491 素干貝花椰菜米沙拉	蔬食go健康 489 酪梨 / 卡布里沙拉	蔬食go健康 490 堅果酥片	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第4季 雅各書 10	安息日學-14年第4季 雅各書 8	安息日學-14年第4季 雅各書 9	12:00	21:00
04:30	23:30	哭泣與號咷	屬天智慧的謙卑	有一位立法主與審判主	12:30	21:30
05:00	00:00	基督徒家庭 30	基督徒家庭 31	基督徒家庭 29	13:00	22:00
05:30	00:30	預言的地標 不可變更的律法 6	預言的地標 終極犧牲 4	預言的地標 千年安息 5	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 501-502	要健康就運動 503-504	要健康就運動 505-506	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 34 誰能承受永生	心靈Brunch 41 學耶穌的樣式	心靈Brunch 42 人生的抉擇	15:00	00:00
07:30	02:30	頌讚主恩 18	頌讚主恩 19	豐富人生 94 職場就是禾場	15:30	00:30
08:00	03:00	安格 釋經學 27 簡易解經法	安格 釋經學 25 以書卷解經	安格 釋經學 26 以同類經文、組合解經	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 503-504	要健康就運動 505-506	要健康就運動 501-502	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 489 酪梨 / 卡布里沙拉	蔬食go健康 490 堅果酥片	蔬食go健康 491 素干貝花椰菜米沙拉	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第4季 雅各書 8	安息日學-14年第4季 雅各書 9	安息日學-14年第4季 雅各書 10	18:00	03:00
10:30	05:30	屬天智慧的謙卑	有一位立法主與審判主	哭泣與號咷	18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 41 學耶穌的樣式	心靈Brunch 42 人生的抉擇	心靈Brunch 34 誰能承受永生	19:00	04:00
11:30	06:30	基督徒家庭 31	基督徒家庭 29	基督徒家庭 30	19:30	04:30
12:00	07:00	安格 釋經學 25 以書卷解經	安格 釋經學 26 以同類經文、組合解經	安格 釋經學 27 簡易解經法	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 505-506	要健康就運動 501-502	要健康就運動 503-504	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 490 堅果酥片	蔬食go健康 491 素干貝花椰菜米沙拉	蔬食go健康 489 酪梨 / 卡布里沙拉	21:30	06:30
14:00	09:00	預言的地標 終極犧牲 4	預言的地標 千年安息 5	預言的地標 不可變更的律法 6	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	頌讚主恩 19	頌讚主恩 18	豐富人生 94 職場就是禾場	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 42 人生的抉擇	心靈Brunch 34 誰能承受永生	心靈Brunch 41 學耶穌的樣式	23:30	08:30

格林威治	美東	9月3日	9月4日	9月5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 715 路加的見證： 用生命熱情書寫耶穌生平	真道時刻 716 馬利亞的見證： 耶穌以天父的事為念	安息日學-25年第3季 出埃及記 聖約與藍圖 10	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 213 救恩兩面觀	腳前的燈路上的光 214 信心與行為的定界	腳前的燈路上的光 215 平安之源	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 154 佛羅倫斯·南丁格爾 _ 提燈女神	好得無比的旅程 155 銀捲之謎	好得無比的旅程 157 心虛的人有福了_艾琳娜·羅斯福	01:30	10:30
18:00	13:00	永遠的福音 17 挪亞和羅得的日子	永遠的福音 18 面對灰心的勇氣	永遠的福音 19 相守終身(上)	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	經擊今示 21 創造論的新觀點 3	經擊今示 22 創造論的新觀點 4	經擊今示 23 創造論的新觀點 5	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 被揀選 17-一位女性領導底波拉	耶穌101 被揀選 18-窮途末路的婦人拿俄米	耶穌101 被揀選 19-信靠的婦人	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 634 天然保養品	健康新知 635 口呼吸的危害	健康新知 636 戀愛學分	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 155 銀捲之謎	好得無比的旅程 157 心虛的人有福了_艾琳娜·羅斯福	好得無比的旅程 154 佛羅倫斯·南丁格爾 _ 提燈女神	04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 13 Rainbow of Promise	古經今談 14 Confusion City	古經今談 15 Time to Go !	05:00	14:00
21:30	16:30	耶穌101 被揀選 18-窮途末路的婦人拿俄米	耶穌101 被揀選 19-信靠的婦人	耶穌101被揀選 17 -一位女性領導底波拉	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 716 馬利亞的見證： 耶穌以天父的事為念	真道時刻 715 路加的見證： 用生命熱情書寫耶穌生平	安息日學-25年第3季 出埃及記 聖約與藍圖 10	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 214 信心與行為的定界	腳前的燈路上的光 215 平安之源	腳前的燈路上的光 213 救恩兩面觀	07:00	16:00
23:30	18:30	聖經人物與你 14 第一位殉道者:亞伯	聖經人物與你 15 第一個多妻者:拉麥	聖經人物與你 16 一個未嘗死味的人	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 157 心虛的人有福了_艾琳娜·羅斯福	好得無比的旅程 154 佛羅倫斯·南丁格爾 _ 提燈女神	好得無比的旅程 155 銀捲之謎	08:00	17:00
00:30	19:30	永遠的福音 18 面對灰心的勇氣	永遠的福音 19 相守終身(上)	永遠的福音 17 挪亞和羅得的日子	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 215 平安之源	腳前的燈路上的光 213 救恩兩面觀	腳前的燈路上的光 214 信心與行為的定界	09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 14 Confusion City	古經今談 15 Time to Go !	古經今談 13 Rainbow of Promise	10:00	19:00
02:30	21:30	聖經人物與你 15 第一個多妻者:拉麥	聖經人物與你 16 一個未嘗死味的人	聖經人物與你 14 第一位殉道者:亞伯	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 635 口呼吸的危害	健康新知 636 戀愛學分	健康新知 634 天然保養品	11:00	20:00
03:30	22:30	經擊今示 22 創造論的新觀點 4	經擊今示 23 創造論的新觀點 5	經擊今示 21 創造論的新觀點 3	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 715 路加的見證： 用生命熱情書寫耶穌生平	真道時刻 716 馬利亞的見證： 耶穌以天父的事為念	安息日學-25年第3季 出埃及記 聖約與藍圖 10	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	古經今談 15 Time to Go !	古經今談 13 Rainbow of Promise	古經今談 14 Confusion City	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 154 佛羅倫斯·南丁格爾 _ 提燈女神	好得無比的旅程 155 銀捲之謎	好得無比的旅程 157 心虛的人有福了_艾琳娜·羅斯福	13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 213 救恩兩面觀	腳前的燈路上的光 214 信心與行為的定界	腳前的燈路上的光 215 平安之源	14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 被揀選 19-信靠的婦人	耶穌101 被揀選 17-一位女性領導底波拉	耶穌101 被揀選 18-窮途末路的婦人拿俄米	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 716 馬利亞的見證： 耶穌以天父的事為念	安息日學-25年第3季 出埃及記 聖約與藍圖 10	真道時刻 715 路加的見證： 用生命熱情書寫耶穌生平	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	永遠的福音 19 相守終身(上)	永遠的福音 17 挪亞和羅得的日子	永遠的福音 18 面對灰心的勇氣	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 636 戀愛學分	健康新知 634 天然保養品	健康新知 635 口呼吸的危害	17:00	02:00
09:30	04:30	聖經人物與你 16 一個未嘗死味的人	聖經人物與你 14 第一位殉道者:亞伯	聖經人物與你 15 第一個多妻者:拉麥	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 155 銀捲之謎	好得無比的旅程 157 心虛的人有福了_艾琳娜·羅斯福	好得無比的旅程 154 佛羅倫斯·南丁格爾 _ 提燈女神	18:00	03:00
10:30	05:30	經擊今示 23 創造論的新觀點 5	經擊今示 21 創造論的新觀點 3	經擊今示 22 創造論的新觀點 4	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 715 路加的見證： 用生命熱情書寫耶穌生平	真道時刻 716 馬利亞的見證： 耶穌以天父的事為念	安息日學-25年第3季 出埃及記 聖約與藍圖 10	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	古經今談 13 Rainbow of Promise	古經今談 14 Confusion City	古經今談 15 Time to Go !	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 634 天然保養品	健康新知 635 口呼吸的危害	健康新知 636 戀愛學分	20:30	05:30
13:00	08:00	永遠的福音 17 挪亞和羅得的日子	永遠的福音 18 面對灰心的勇氣	永遠的福音 19 相守終身(上)	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	經擊今示 21 創造論的新觀點 3	經擊今示 22 創造論的新觀點 4	經擊今示 23 創造論的新觀點 5	22:00	07:00
14:30	09:30	耶穌101 被揀選 17-一位女性領導底波拉	耶穌101 被揀選 18-窮途末路的婦人拿俄米	耶穌101 被揀選 19-信靠的婦人	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 214 信心與行為的定界	腳前的燈路上的光 215 平安之源	腳前的燈路上的光 213 救恩兩面觀	23:00	08:00
15:30	10:30	古經今談 14 Confusion City	古經今談 15 Time to Go !	古經今談 13 Rainbow of Promise	23:30	08:30