

格林威治	美東	1月1日 星期四	1月2日 星期五	1月3日 星期六	時間	美西
16:00	11:00	真道時刻 751 新舊約的關係	連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的基督 受迫害卻不被丟棄 1	健康新知 1032 達文西減重手術	00:00	09:00
16:30	11:30			真道時刻 232 全新的你(三) 四種性格的優點與缺點	00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 277 有關浸禮(受洗)的問與答Part2	腳前的燈路上的光 278 死的人真的死了嗎Part1		01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 12 與星星說話的女孩	好得無比的旅程 13 南海珍珠	信心方程式5	01:30	10:30
18:00	13:00	婚姻與家庭 27 外遇問題	婚姻與家庭 28 有意義的單身的生活	連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的基督 受迫害卻不被丟棄 1	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	傳承3	傳承4	拾級就主 3 悔改	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 這是神的戰爭 69 無力之戰	耶穌101 這是神的戰爭 70 資源之戰	受感之筆 41	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 688 腦瘤	健康新知 689 避毒之道	安格 啟示錄 23	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 13 南海珍珠	好得無比的旅程 11 總統的隕落		04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 65 When Complaints Irritate...	古經今談 66 A Talking Donkey?	女忘口李-20年第1季 連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的基督 受迫害卻不被丟棄 1	05:00	14:00
21:30	16:30	耶穌101 這是神的戰爭 70 安息之恩	這是神的戰爭 68 安息之恩		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 750 一次看清上帝的救贖計畫	連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的基督 受迫害卻不被丟棄 1		06:00	15:00
22:30	17:30			06:30	15:30	
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 278 死的人真的死了嗎Part1	腳前的燈路上的光 276 有關浸禮(受洗)的問與答Part1	受感之筆 41	07:00	16:00
23:30	18:30	戀上青年幫 30 心目中的好老師	戀上青年幫 31 功夫	健康新知 1032 達文西減重手術	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 11 總統的隕落	好得無比的旅程 12 與星星說話的女孩	聖工消息 2012第三季第2集(中) 2012第三季第2集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	婚姻與家庭 28 有意義的單身的生活	婚姻與家庭 26 跨越代溝	語取語求 23 摩西	08:30	17:30
01:00	20:00			連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的基督 受迫害卻不被丟棄 1	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 276 有關浸禮(受洗)的問與答Part1	腳前的燈路上的光 277 有關浸禮(受洗)的問與答Part2		09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 66 A Talking Donkey?	古經今談 64 Rebellion!	真道時刻 232 全新的你(三) 四種性格的優點與缺點	10:00	19:00
02:30	21:30	戀上青年幫 31 善惡對決	戀上青年幫 29 善惡對決		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 689 避毒之道	健康新知 687 腦震盪	信心方程式5	11:00	20:00
03:30	22:30	傳承4	傳承2	2012第三季第2集(中)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 751 新舊約的關係	連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的基督 古經今談 04		12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 1032	12:30	21:30	
05:00	00:00	古經今談 04	古經今談 05	連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的基督 受迫害卻不被丟棄 1	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 12 與星星說話的女孩	好得無比的旅程 13 南海珍珠		13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 277 有關浸禮(受洗)的問與答Part2	腳前的燈路上的光 278 死的人真的死了嗎Part1		14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 這是神的戰爭 68 安息之恩	這是神的戰爭 69 安息之恩	安格 啟示錄 23	14:30	23:30
07:00	02:00	連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的基督 受迫害卻不被丟棄 1	真道時刻 750 一次看清上帝的救贖計畫		15:00	00:00
07:30	02:30		拾級就主 3 悔改	15:30	00:30	
08:00	03:00	婚姻與家庭 26 跨越代溝	婚姻與家庭 27 外遇問題	安息日學-26年第1季 連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的基督	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 687 腦震盪	健康新知 688 腦瘤	聖工消息 2012第三季第2集(中) 2012第三季第2集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	戀上青年幫 29 善惡對決	戀上青年幫 30 心目中的好老師	健康新知 1032 達文西減重手術	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 13 南海珍珠	好得無比的旅程 11 總統的隕落	語取語求 23 摩西	18:00	03:00
10:30	05:30	傳承2	傳承3	拾級就主 3	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 751 新舊約的關係	安息日學-26年第1季 連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的基督 古經今談 06	安格 啟示錄 23	19:00	04:00
11:30	06:30			受感之筆 41	19:30	04:30
12:00	07:00	古經今談 06		真道時刻 232 全新的你(三) 四種性格的優點與缺點	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 688 腦瘤	健康新知 689 避毒之道	信心方程式5	20:30	05:30
13:00	08:00	婚姻與家庭 27 外遇問題	婚姻與家庭 28 有意義的單身的生活	安息日學-26年第1季 連結天與地：腓立比書和哥羅西書中的基督	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	傳承3	傳承4		22:00	07:00
14:30	09:30	耶穌101	耶穌101		22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 278 死的人真的死了嗎Part1	腳前的燈路上的光 276 有關浸禮(受洗)的問與答Part1	聖工消息 2012第三季第2集(中) 2012第三季第2集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	古經今談 66 A Talking Donkey?	古經今談 64 Rebellion!	健康新知 1032 達文西減重手術	23:30	08:30

格林威治	美東	1月4日	1月5日	1月6日	時間	美西
GMT	EST	星期日	星期一	星期二	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 10 耶路撒冷的毀滅	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 11 盟約	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 12 回到埃及	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 833-834	要健康就運動 835-836	要健康就運動 837-838	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 629 豆腐乾酪派	蔬食go健康 630 老祖母的法國吐司佐沙拉	蔬食go健康 631 塔帕斯二品	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 122 談話的技巧	心靈Brunch 123 思考的能力	心靈Brunch 124 有效的面對轉變	02:00	11:00
18:30	13:30	頌贊主恩 54	與主相遇的人 1 誰摸了我的衣襟(上)	豐富人生 109 美的真諦	02:30	11:30
19:00	14:00				03:00	12:00
19:30	14:30	安格 心理學導論 45 心理學導論45	個人佈道法 1 個人佈道法的概論	個人佈道法 2 出自上帝的計畫	03:30	12:30
20:00	15:00				04:00	13:00
20:30	15:30	牧範學 4 社區來賓	牧範學 5 崇拜聚會	牧範學 6 屬靈聚會	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 835-836	要健康就運動 837-838	要健康就運動 833-834	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 27	膝蓋的力量 28	膝蓋的力量 29	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 11 盟約	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 12 回到埃及	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 10 耶路撒冷的毀滅	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 630 老祖母的法國吐司佐沙拉	蔬食go健康 631 塔帕斯二品	蔬食go健康 629 豆腐乾酪派	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 123 思考的能力	心靈Brunch 124 有效的面對轉變	心靈Brunch 122 談話的技巧	07:30	16:30
00:00	19:00				08:00	17:00
00:30	19:30	安格 心理學導論 45 心理學導論45	個人佈道法 2 出自上帝的計畫	個人佈道法 1 個人佈道法的概論	08:30	17:30
01:00	20:00	頌贊主恩 54	與主相遇的人 1 誰摸了我的衣襟(上)	豐富人生 109 美的真諦	09:00	18:00
01:30	20:30				09:30	18:30
02:00	21:00	牧範學 5 崇拜聚會	牧範學 6 屬靈聚會	牧範學 4 社區來賓	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 124 有效的面對轉變	心靈Brunch 122 談話的技巧	心靈Brunch 123 老祖母的法國吐司佐沙拉	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 837-838	要健康就運動 833-834	要健康就運動 835-836	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 631 塔帕斯二品	蔬食go健康 629 豆腐乾酪派	蔬食go健康 630 老祖母的法國吐司佐沙拉	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 12 回到埃及	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 10 耶路撒冷的毀滅	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 11 盟約	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 28	膝蓋的力量 29	膝蓋的力量 27	13:00	22:00
05:30	00:30				13:30	22:30
06:00	01:00	安格 心理學導論 45 心理學導論45	個人佈道法 1 個人佈道法的概論	個人佈道法 2 出自上帝的計畫	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 833-834	要健康就運動 835-836	要健康就運動 837-838	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 122 談話的技巧	心靈Brunch 123 思考的能力	心靈Brunch 124 有效的面對轉變	15:00	00:00
07:30	02:30	頌贊主恩 54	與主相遇的人 1 誰摸了我的衣襟(上)	豐富人生 109 美的真諦	15:30	00:30
08:00	03:00				16:00	01:00
08:30	03:30	牧範學 6 屬靈聚會	牧範學 4 社區來賓	牧範學 5 崇拜聚會	16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 835-836	要健康就運動 837-838	要健康就運動 833-834	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 629 豆腐乾酪派	蔬食go健康 630 老祖母的法國吐司佐沙拉	蔬食go健康 631 塔帕斯二品	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 10 耶路撒冷的毀滅	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 11 盟約	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 12 回到埃及	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 123 有效的面對轉變	心靈Brunch 124 談話的技巧	心靈Brunch 124 有效的面對轉變	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 29	膝蓋的力量 27	膝蓋的力量 28	19:30	04:30
12:00	07:00				20:00	05:00
12:30	07:30	牧範學 4 社區來賓	牧範學 5 崇拜聚會	牧範學 6 屬靈聚會	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 837-838	要健康就運動 833-834	要健康就運動 835-836	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 630	蔬食go健康 631	蔬食go健康 629	21:30	06:30
14:00	09:00	安格 心理學導論 45 心理學導論45	個人佈道法 2 出自上帝的計畫	個人佈道法 1 個人佈道法的概論	22:00	07:00
14:30	09:30	頌贊主恩 54	與主相遇的人 1 誰摸了我的衣襟(上)	豐富人生 109 美的真諦	22:30	07:30
15:00	10:00				23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 124 有效的面對轉變	心靈Brunch 122 談話的技巧	心靈Brunch 123 思考的能力	23:30	08:30

格林威治	美東	1月7日	1月8日	1月9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 752 兩約之間的歷史	真道時刻 753 馬加比起義	連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 感恩與祈禱的理由 2	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 279 死的人真的死了嗎Part2	腳前的燈路上的光 280 地獄是由魔鬼掌管嗎Part1	腳前的燈路上的光 281 地獄是由魔鬼掌管嗎Part2	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 14 鐵達尼號 無盡的愛	好得無比的旅程 15 紐倫堡的秘密	好得無比的旅程 16 巨石	01:30	10:30
18:00	13:00	婚姻與家庭 29 重建家庭的祭壇	婚姻與家庭 30 聖經原則與基督徒婚姻	創世記一百講 1 起初，上帝愛我們	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	傳承5	傳承6	傳承7	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 這是神的戰爭 71 信任之戰	耶穌101 這是神的戰爭 72 失望之戰	耶穌101 徹底翻轉的門徒 73 非凡的揀選	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 690 腎友健康吃	健康新知 691 搞懂內分泌失調	健康新知 692 甲狀腺的生活練習題	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 15 紐倫堡的秘密	好得無比的旅程 16 巨石	好得無比的旅程 14 鐵達尼號 無盡的愛	04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 67 Blessing Or Curse?	古經今談 68 War Through Temptation	古經今談 69 Places Of Safety	05:00	14:00
21:30	16:30	耶穌101 這是神的戰爭 72 生死之戰	耶穌101 徹底翻轉的門徒 73 生死之戰	耶穌101 這是神的戰爭 71 生死之戰	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 753 馬加比起義	真道時刻 752 兩約之間的歷史	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 感恩與祈禱的理由 2	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 280 地獄是由魔鬼掌管嗎Part1	腳前的燈路上的光 281 地獄是由魔鬼掌管嗎Part2	腳前的燈路上的光 279 死的人真的死了嗎Part2	07:00	16:00
23:30	18:30	戀上青年幫 32 新鄰舍	戀上青年幫 33 傾心吐意	戀上青年幫 34 男女難分	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 16 巨石	好得無比的旅程 14 鐵達尼號 無盡的愛	好得無比的旅程 15 紐倫堡的秘密	08:00	17:00
00:30	19:30	婚姻與家庭 30 聖經原則與基督徒婚姻	婚姻與家庭 29 重建家庭的祭壇	創世記一百講 1 起初，上帝愛我們	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 281 地獄是由魔鬼掌管嗎Part2	腳前的燈路上的光 279 死的人真的死了嗎Part2	腳前的燈路上的光 280 地獄是由魔鬼掌管嗎Part1	09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 68 War Through Temptation	古經今談 69 Places Of Safety	古經今談 67 Blessing Or Curse?	10:00	19:00
02:30	21:30	戀上青年幫 33 生死之戰	戀上青年幫 34 生死之戰	戀上青年幫 32 生死之戰	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 691 搞懂內分泌失調	健康新知 692 甲狀腺的生活練習題	健康新知 690 腎友健康吃	11:00	20:00
03:30	22:30	傳承6	傳承7	傳承5	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 752 兩約之間的歷史	真道時刻 753 馬加比起義	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	古經今談 69 War Through Temptation	古經今談 69 Places Of Safety	古經今談 68 Blessing Or Curse?	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 14 鐵達尼號 無盡的愛	好得無比的旅程 15 紐倫堡的秘密	好得無比的旅程 16 巨石	13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 279 死的人真的死了嗎Part2	腳前的燈路上的光 280 地獄是由魔鬼掌管嗎Part1	腳前的燈路上的光 281 地獄是由魔鬼掌管嗎Part2	14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 徹底翻轉的門徒 73	耶穌101 這是神的戰爭 71	耶穌101 這是神的戰爭 72	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 753 馬加比起義	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 感恩與祈禱的理由 2	真道時刻 752 兩約之間的歷史	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	婚姻與家庭 29 重建家庭的祭壇	婚姻與家庭 30 聖經原則與基督徒婚姻	創世紀一百講 1 起初，上帝愛我們	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 692 甲狀腺的生活練習題	健康新知 690 腎友健康吃	健康新知 691 搞懂內分泌失調	17:00	02:00
09:30	04:30	戀上青年幫 34 男女難分	戀上青年幫 32 新鄰舍	戀上青年幫 33 傾心吐意	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 15 紐倫堡的秘密	好得無比的旅程 16 巨石	好得無比的旅程 14 鐵達尼號 無盡的愛	18:00	03:00
10:30	05:30	傳承7	傳承5	傳承6	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 752 兩約之間的歷史	真道時刻 753 馬加比起義	安息日學-26年第1季 連結天與地： 古經今談 67	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	古經今談 67	古經今談 68	古經今談 69	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 690 腎友健康吃	健康新知 691 搞懂內分泌失調	健康新知 692 甲狀腺的生活練習題	20:30	05:30
13:00	08:00	婚姻與家庭 29 重建家庭的祭壇	婚姻與家庭 29 重建家庭的祭壇	創世紀一百講 1 起初，上帝愛我們	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	傳承5	傳承6	傳承7	22:00	07:00
14:30	09:30	耶穌101	耶穌101	耶穌101	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 280 地獄是由魔鬼掌管嗎Part1	腳前的燈路上的光 281 地獄是由魔鬼掌管嗎Part2	腳前的燈路上的光 279 死的人真的死了嗎Part2	23:00	08:00
15:30	10:30	古經今談 68 War Through Temptation	古經今談 69 Places Of Safety	古經今談 67 Blessing Or Curse?	23:30	08:30

格林威治	美東	1月10日	1月11日	1月12日	時間	美西
GMT	EST	星期六	星期日	星期一	Beijing	PST
16:00	11:00	健康新知 1033 減重手術大解密	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 13 來自(耶利米書)的教訓	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 1 天庭的危機	00:00	09:00
16:30	11:30	真道時刻 233 全新的你(四) 重生與聖靈所結的果子			00:30	09:30
17:00	12:00		要健康就運動 839-840	要健康就運動 841-842	01:00	10:00
17:30	12:30	信心方程式6	蔬食go健康 632 摩洛哥辣味時蔬	蔬食go健康 633 煎豆腐沙拉胡麻味噌和風醬	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 感恩與祈禱的理由 2	心靈Brunch 125 透徹人性就能輕鬆自在 與主相遇的人 2 誰摸了我的衣襟(下)	心靈Brunch 126 了解人性你就能夠建造彼此 與主相遇的人 3 只要你說一句話	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	拾級就主 4 認罪	個人佈道法 3 神聖的牧養任務	個人佈道法 4 培養救人的美德	03:00	12:00
19:30	14:30	受感之筆 42			03:30	12:30
20:00	15:00				04:00	13:00
20:30	15:30	安格 啟示錄 24	牧範學 7 小組活動	牧範學 8 按手浸禮	04:30	13:30
21:00	16:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 感恩與祈禱的理由 2	要健康就運動 841-842	要健康就運動 843-844	05:00	14:00
21:30	16:30		膝蓋的力量 30	膝蓋的力量 31	05:30	14:30
22:00	17:00	語取語求 24 洗盡鉛華	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 1 天庭的危機	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 2 伊甸園的危機	06:00	15:00
22:30	17:30	拾級就主 4 認罪			06:30	15:30
23:00	18:00	受感之筆 42	蔬食go健康 633 煎豆腐沙拉胡麻味噌和風醬	蔬食go健康 634 油蔥炸葱仁時蔬	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1033 減重手術大解密	心靈Brunch 126 了解人性你就能夠建造彼此	心靈Brunch 127 書	07:30	16:30
00:00	19:00	聖工消息 2012第三季第3集(中) 2012第三季第3集(粵)	個人佈道法 4 培養救人的美德	個人佈道法 5 具備獻身的精神	08:00	17:00
00:30	19:30	語取語求 24 洗盡鉛華			08:30	17:30
01:00	20:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 感恩與祈禱的理由 2	與主相遇的人 3 誰摸了我的衣襟(上)	與主相遇的人 2 誰摸了我的衣襟(下)	09:00	18:00
01:30	20:30				09:30	18:30
02:00	21:00	真道時刻 233 全新的你(四) 重生與聖靈所結的果子	牧範學 8 按手浸禮	牧範學 9 謙卑聖餐	10:00	19:00
02:30	21:30		心靈Brunch 127	心靈Brunch 125	10:30	19:30
03:00	22:00	信心方程式6	要健康就運動 843-844	要健康就運動 839-840	11:00	20:00
03:30	22:30	聖工消息 2012第三季第3集(中) 2012第三季第3集(粵)	蔬食go健康 634 油蔥炸葱仁時蔬	蔬食go健康 632 摩洛哥辣味時蔬	11:30	20:30
04:00	23:00	語取語求 24 洗盡鉛華	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 2	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 13 來自(耶利米書)的教訓	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 1033	伊甸園的危機	膝蓋的力量 32	12:30	21:30
05:00	00:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 感恩與祈禱的理由 2			13:00	22:00
05:30	00:30				13:30	22:30
06:00	01:00	語取語求 24 洗盡鉛華	個人佈道法 5 具備獻身的精神	個人佈道法 3 神聖的牧養任務	14:00	23:00
06:30	01:30		要健康就運動 839-840	要健康就運動 841-842	14:30	23:30
07:00	02:00	安格 啟示錄 24	心靈Brunch 125 透徹人性就能輕鬆自在	心靈Brunch 126 了解人性你就能夠建造彼此	15:00	00:00
07:30	02:30	拾級就主 4 認罪	與主相遇的人 2 誰摸了我的衣襟(下)	與主相遇的人 3 只要你說一句話	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	牧範學 9 謙卑聖餐	牧範學 7 小組活動	16:00	01:00
08:30	03:30	聖工消息 2012第三季第3集(中) 2012第三季第3集(粵)	要健康就運動 841-842	要健康就運動 843-844	16:30	01:30
09:00	04:00				17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 1033 減重手術大解密	蔬食go健康 632 摩洛哥辣味時蔬	蔬食go健康 633 煎豆腐沙拉胡麻味噌和風醬	17:30	02:30
10:00	05:00	語取語求 24 洗盡鉛華	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 13 來自(耶利米書)的教訓	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 1 天庭的危機	18:00	03:00
10:30	05:30	拾級就主 4	心靈Brunch 120	心靈Brunch 127	18:30	03:30
11:00	06:00	安格			19:00	04:00
11:30	06:30	啟示錄 24	膝蓋的力量 32	膝蓋的力量 30	19:30	04:30
12:00	07:00	受感之筆 42	牧範學 7 小組活動	牧範學 8 按手浸禮	20:00	05:00
12:30	07:30	真道時刻 233 全新的你(四) 重生與聖靈所結的果子			20:30	05:30
13:00	08:00	信心方程式6	要健康就運動 843-844	要健康就運動 839-840	21:00	06:00
13:30	08:30	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	蔬食go健康 633	蔬食go健康 634	21:30	06:30
14:00	09:00				22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	聖工消息 2012第三季第3集(中) 2012第三季第3集(粵)	與主相遇的人 3 只要你說一句話	與主相遇的人 2 誰摸了我的衣襟(下)	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1033 減重手術大解密	心靈Brunch 127 書	心靈Brunch 125 透徹人性就能輕鬆自在	23:30	08:30

格林威治	美東	1月13日	1月14日	1月15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-16年第1季 叛亂與救贖 2 伊甸園的危機	真道時刻 754 羅馬帝國	真道時刻 755 羅馬帝國的宗教	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 843-844	腳前的燈路上的光282 遵守律法就是律法主義嗎Part1	腳前的燈路上的光 283 遵守律法就是律法主義嗎Part2	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 634 油煎炸薏仁時蔬	好得無比的旅程 17 防兔籬笆	好得無比的旅程 18 獨一的拯救者	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 127 書	創世紀一百講 2 空虛混沌和黑暗中的上帝	創世紀一百講 3 創造週（一）	02:00	11:00
18:30	13:30	豐富人生 110 愛的傳承			02:30	11:30
19:00	14:00		傳承8	傳承9	03:00	12:00
19:30	14:30	個人佈道法 5 具備獻身的精神	耶穌101 徹底翻轉的門徒 74 非凡的寬恕	耶穌101 徹底翻轉的門徒 75 非凡的愛	03:30	12:30
20:00	15:00		健康新知 693 頭髮再生療法	健康新知 694 非侵入性拉提	04:00	13:00
20:30	15:30	牧範學 9 謙卑聖餐	好得無比的旅程 18 獨一的拯救者	好得無比的旅程 19 大衛克羅克特	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 839-840	古經今談 70 The Death Of A Great Leader	古經今談 71 A Prostitute Believes in God!	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 32	耶穌101 徹底翻轉的門徒 75 非凡的愛	耶穌101 徹底翻轉的門徒 76 非凡的愛	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-15年第4季 「耶利米書」的研究 13 來自(耶利米書)的教訓	真道時刻 755 羅馬帝國的宗教	真道時刻 754 羅馬帝國	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 632 摩洛哥辣味時蔬	腳前的燈路上的光 283 遵守律法就是律法主義嗎Part2	腳前的燈路上的光282 遵守律法就是律法主義嗎Part1	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 125 透徹人性就能輕鬆自在	戀上青年幫 35 友誼萬歲	戀上青年幫 36 為誰整容？為誰靚	07:30	16:30
00:00	19:00		好得無比的旅程 19 大衛克羅克特	好得無比的旅程 17 防兔籬笆	08:00	17:00
00:30	19:30			創世紀一百講 3	08:30	17:30
01:00	20:00	豐富人生 110 愛的傳承	創世紀一百講 71 A Prostitute Believes in God!	創世紀一百講 4 創造週（二）	09:00	18:00
01:30	20:30		腳前的燈路上的光282 遵守律法就是律法主義嗎Part1	腳前的燈路上的光 283 遵守律法就是律法主義嗎Part2	09:30	18:30
02:00	21:00	牧範學 7 小組活動	古經今談 71 A Prostitute Believes in God!	古經今談 72 Into The Promised Land...	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 120	戀上青年幫 30 「妝」操作課	戀上青年幫 37 「妝」操作課	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 841-842	健康新知 694 非侵入性拉提	健康新知 695 搶救3C眼	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 633 煎豆腐沙拉胡麻味噌和風醬	傳承9	傳承10	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 1 天庭的危機	真道時刻 754 羅馬帝國	真道時刻 755 羅馬帝國的宗教	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 30		口經今談 70	13:00	22:00
05:30	00:30		好得無比的旅程 17 防兔籬笆	好得無比的旅程 18 獨一的拯救者	13:30	22:30
06:00	01:00	個人佈道法 4 培養救人的美德	腳前的燈路上的光 283 遵守律法就是律法主義嗎Part2	腳前的燈路上的光282 遵守律法就是律法主義嗎Part1	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 843-844	耶穌101 徹底翻轉的門徒 76 非凡的啟示	耶穌101 徹底翻轉的門徒 74 非凡的寬恕	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 127 書	真道時刻 755 羅馬帝國的宗教	安息日學-20年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 生與死 3	15:00	00:00
07:30	02:30	豐富人生 110 愛的傳承			15:30	00:30
08:00	03:00				16:00	01:00
08:30	03:30	牧範學 8 接手浸禮	創世紀一百講 4 創造週（二）	創世紀一百講 2 空虛混沌和黑暗中的上帝	16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 839-840	健康新知 695 搶救3C眼	健康新知 693 頭髮再生療法	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 634 油煎炸薏仁時蔬	戀上青年幫 37 「妝」操作課	戀上青年幫 35 友誼萬歲	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 2 伊甸園的危機	好得無比的旅程 18 獨一的拯救者	好得無比的旅程 19 大衛克羅克特	18:00	03:00
10:30	05:30		傳承10	傳承8	18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 120			19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 31	真道時刻 754 羅馬帝國	真道時刻 755 羅馬帝國的宗教	19:30	04:30
12:00	07:00		古經今談 70 The Death Of A Great Leader	古經今談 71 A Prostitute Believes in God!	20:00	05:00
12:30	07:30	牧範學 9 謙卑聖餐	健康新知 693 頭髮再生療法	健康新知 694 非侵入性拉提	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 841-842	創世紀一百講 2 空虛混沌和黑暗中的上帝	創世紀一百講 3 創造週（一）	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 632 油煎炸薏仁時蔬			21:30	06:30
14:00	09:00		傳承8	傳承9	22:00	07:00
14:30	09:30	個人佈道法 5 具備獻身的精神	耶穌101 徹底翻轉的門徒 74 非凡的寬恕	耶穌101 徹底翻轉的門徒 75 非凡的愛	22:30	07:30
15:00	10:00	豐富人生 110 愛的傳承	腳前的燈路上的光 282 遵守律法就是律法主義嗎Part1	腳前的燈路上的光 283 遵守律法就是律法主義嗎Part2	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 126 了解人性你就能夠建造彼此	古經今談 71 A Prostitute Believes in God!	古經今談 72 Into The Promised Land...	23:30	08:30

格林威治	美國	1月16日	1月17日	1月18日	時間	美西
GMT	EST	星期五	星期六	星期日	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-20年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 生與死 3	健康新知 1034 乳癌大哉問	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 3 全面性的叛亂與先祖	00:00	09:00
16:30	11:30		真道時刻 234 全新的你(五) 如何克服性格上的缺點		00:30	09:30
17:00	12:00	耶穌說 1		要健康就運動 845-846	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 19 大衛克羅克特	我的阿拉斯加 1	蔬食go健康 635 焗烤千層時蔬	01:30	10:30
18:00	13:00		安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 生與死 3	心靈Brunch 128 心情不平	02:00	11:00
18:30	13:30	創世紀一百講 4 創造週(二)		與主相遇的人 4 耶穌摸了她的手	02:30	11:30
19:00	14:00	傳承10	拾級就主 5 獻身		03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 徹底翻轉的門徒 76 非凡的啟示	動物有約1 尼克斯納大象的神祕故事	個人佈道法 6 虔誠生活的影響	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 695 搶救3C眼			04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 17 防免籲芭	安格 啟示錄 25	牧範學 10 神聖婚禮	04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 72 Into The Promised Land…	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 生與死 3	要健康就運動 847-848	05:00	14:00
21:30	16:30	徹底翻轉的門徒 74 非凡的啟示		膝蓋的力量 33	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 生與死 3	語取語求 25 老當益壯	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 4 士師時代的鬥爭與危機	06:00	15:00
22:30	17:30		拾級就主 5 獻身		06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 1	動物有約1 尼克斯納大象的神祕故事	蔬食go健康 636 金沙炒豆腐	07:00	16:00
23:30	18:30	戀上青年幫 37 「妝」模作樣	健康新知 1034 乳癌大哉問	心靈Brunch 129 讓生命活得精彩	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 18 獨一的拯救者	聖工消息 2012第四季第1集(中) 2012第四季第1集(粵)		08:00	17:00
00:30	19:30	創世紀一百講 2 空虛混沌和黑暗中的上帝	語取語求 25 老當益壯	個人佈道法 7 傳道二十一規範	08:30	17:30
01:00	20:00		安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 生與死 3	與主相遇的人 5 心靈Brunch	09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 1			09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 70 The Death Of A Great Leader	真道時刻 234 全新的你(五) 如何克服性格上的缺點	牧範學 11 抹油喪禮	10:00	19:00
02:30	21:30	戀上青年幫 33 「妝」模作樣		心靈Brunch 130 心靈Brunch	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 693 頭髮再生療法	我的阿拉斯加 1	要健康就運動 849-850	11:00	20:00
03:30	22:30	傳承8	聖工消息 2012第四季第1集(中) 2012第四季第1集(粵)	蔬食go健康 637 紫米塔佐豆腐優格營	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 生與死 3	語取語求 25 老當益壯	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 5 善惡之爭繼續延燒	12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 1034 乳癌大哉問	膝蓋的力量 34	12:30	21:30
05:00	00:00	古經今談 71	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 生與死 3		13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 19 大衛克羅克特		個人佈道法 8 耶穌立下好楷模	13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 1	語取語求 25 老當益壯		14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 徹底翻轉的門徒 75 非凡的愛		要健康就運動 845-846	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 754 羅馬帝國	安格 啟示錄 25	心靈Brunch 128 心情不平	15:00	00:00
07:30	02:30		拾級就主 5 獻身	與主相遇的人 4 耶穌摸了她的手	15:30	00:30
08:00	03:00	創世紀一百講 3 創造週(一)	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 生與死 3		16:00	01:00
08:30	03:30			牧範學 12 向外佈道	16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 694 非侵入性拉提	聖工消息 2012第四季第1集(中) 2012第四季第1集(粵)	要健康就運動 847-848	17:00	02:00
09:30	04:30	戀上青年幫 36 為誰整容？為誰觀	健康新知 1034 乳癌大哉問	蔬食go健康 635 焗烤千層時蔬	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 17 防免籲芭	語取語求 25 老當益壯		18:00	03:00
10:30	05:30	傳承9	拾級就主 5 獻身	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 3 全面性的叛亂與先祖	18:30	03:30
11:00	06:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	安格 啟示錄 25	心靈Brunch 129 心靈Brunch	19:00	04:00
11:30	06:30			膝蓋的力量 35	19:30	04:30
12:00	07:00	古經今談 72 Into The Promised Land…	動物有約1 尼克斯納大象的神祕故事		20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 695 搶救3C眼	真道時刻 234 全新的你(五) 如何克服性格上的缺點	牧範學 10 神聖婚禮	20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 4 創造週(二)	我的阿拉斯加 1	要健康就運動 849-850 蔬食go健康 636 金沙炒豆腐	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	傳承10	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 生與死 3		22:00	07:00
14:30	09:30	耶穌101 徹底翻轉的門徒 76 非凡的啟示		個人佈道法 6 虔誠生活的影響	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 1	聖工消息 2012第四季第1集(中) 2012第四季第1集(粵)	與主相遇的人 5 你想痊癒嗎	23:00	08:00
15:30	10:30	古經今談 70 The Death Of A Great Leader	健康新知 1034 乳癌大哉問	心靈Brunch 130 公平還是不公平	23:30	08:30

格林威治	美東	1月19日	1月20日	1月21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-16年第1季 叛亂與救贖 4 士師時代的鬥爭與危機	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 5 善惡之爭繼續延燒	真道時刻 756 猶太人的黨派	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 847-848	要健康就運動 849-850	耶穌說 2	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 636 金沙炒豆腐	蔬食go健康 637 紫米塔佐豆腐優格醬	好得無比的旅程 20 最後一位戰士	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 129 讓生命活得精彩	心靈Brunch 130 公平還是不公平	創世記一百講 5 創造週（三）	02:00	11:00
18:30	13:30	與主相遇的人 5 你想要愛嗎	豐富人生 112 不放棄的愛		02:30	11:30
19:00	14:00	個人佈道法 7 傳道二十一規範	個人佈道法 8 耶穌立下好楷模	傳承11	03:00	12:00
19:30	14:30			耶穌101 徹底翻轉的門徒 77 非凡的主	03:30	12:30
20:00	15:00	牧範學 11 抹油喪禮	牧範學 12 向外佈道	健康新知 696 白內障VS青光眼兩兄弟	04:00	13:00
20:30	15:30			好得無比的旅程 21 大洋公路	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 849-850	要健康就運動 845-846	古經今談 73 Friend Or Enemy?	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 34	膝蓋的力量 35	耶穌101 徹底翻轉的門徒 78 非我的地土	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 5 善惡之爭繼續延燒	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 3 全面性的叛亂與先祖	真道時刻 757 以色列民族的宗教	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 637 紫米塔佐豆腐優格醬	蔬食go健康 635 焗烤千層時蔬	耶穌說 3	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 130 公平還是不公平	心靈Brunch 128 心懷不平	戀上青年幫 38 呼召	07:30	16:30
00:00	19:00	個人佈道法 8 耶穌立下好楷模	個人佈道法 6 虔誠生活的影響	好得無比的旅程 23 毛茸茸的天使	08:00	17:00
00:30	19:30			創世紀一百講 6 最偉大的創造：安息日	08:30	17:30
01:00	20:00	與主相遇的人 4 耶穌摸了她的手	豐富人生 112 不放棄的愛		09:00	18:00
01:30	20:30	牧範學 12 向外佈道	牧範學 10 神聖婚禮	耶穌說 4	09:30	18:30
02:00	21:00			古經今談 74 Collapsing Walls!	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 128 八仙過海	心靈Brunch 129 八仙過海	古經今談 75 牆倒屋不倒	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 845-846	要健康就運動 847-848	健康新知 697 腸命百歲	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 635 焗烤千層時蔬	蔬食go健康 636 金沙炒豆腐	傳承12	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 3 全面性的叛亂與先祖	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 4 士師時代的鬥爭與危機	真道時刻 756 猶太人的黨派	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 35	膝蓋的力量 33	古經今談 76 一言一行	13:00	22:00
05:30	00:30	個人佈道法 6 虔誠生活的影響	個人佈道法 7 傳道二十一規範	好得無比的旅程 20 最後一位戰士	13:30	22:30
06:00	01:00			耶穌說 2	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 847-848	要健康就運動 849-850	耶穌101 徹底翻轉的門徒 79	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 129 讓生命活得精彩	心靈Brunch 130 公平還是不公平	真道時刻 757 以色列民族的宗教	15:00	00:00
07:30	02:30	與主相遇的人 5 你想要愛嗎	豐富人生 112 不放棄的愛		15:30	00:30
08:00	03:00	牧範學 10 神聖婚禮	牧範學 11 抹油喪禮	創世紀一百講 7 伊甸園的故事	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 849-850	要健康就運動 845-846	健康新知 698 快樂菌讓你不要鬱	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 636 金沙炒豆腐	蔬食go健康 637 紫米塔佐豆腐優格醬	戀上青年幫 40 我要環遊世界？	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 4 士師時代的鬥爭與危機	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 5 善惡之爭繼續延燒	好得無比的旅程 21 大洋公路	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 130 八仙過海	心靈Brunch 129 八仙過海	真道時刻 756 猶太人的黨派	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 33	膝蓋的力量 34	古經今談 75 牆倒屋不倒	19:30	04:30
12:00	07:00	牧範學 11 抹油喪禮	牧範學 12 向外佈道	健康新知 696 白內障VS青光眼兩兄弟	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 845-846	要健康就運動 847-848	創世紀一百講 5 伊甸園的故事	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 637	蔬食go健康 635	創世紀一百講 3	21:30	06:30
14:00	09:00	個人佈道法 7 傳道二十一規範	個人佈道法 8 耶穌立下好楷模	傳承11	22:00	07:00
14:30	09:30			耶穌101	22:30	07:30
15:00	10:00	與主相遇的人 4 耶穌摸了她的手	豐富人生 112 不放棄的愛	耶穌說 3	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 128 讓生命活得精彩	心靈Brunch 129 不放棄的愛	古經今談 74 Collapsing Walls!	23:30	08:30

格林威治	美東	1月22日	1月23日	1月24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 757 以色列民族的宗教	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 謙卑中的合一 4	健康新知 1035 用營養穩定血壓保護心血管	00:00	09:00
16:30	11:30			真道時刻 235 全新的你(六) 樂天型的彼得	00:30	09:30
17:00	12:00	耶穌說 3	耶穌說 4		01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 21 大洋公路	好得無比的旅程 23 毛茸茸的天使	我的阿拉斯加 2	01:30	10:30
18:00	13:00	創世記一百講 6 最偉大的創造：安息日	創世紀一百講 7 伊甸園的故事	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 謙卑中的合一 4	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	傳承12	傳承13	拾級就主 6 信心及接受	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 徹底翻轉的門徒 78 非凡的洞察力	耶穌101 徹底翻轉的門徒 79 非凡的接受	動物有約2 美麗的狩獵者-大白鷹	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 697 賜命百歲	健康新知 698 快樂菌讓你不憂鬱	安格 啟示錄 26	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 23 毛茸茸的天使	好得無比的旅程 20 最後一位戰士		04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 74 Collapsing Walls! 耶穌101	古經今談 75 Fake!	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 謙卑中的合一 4	05:00	14:00
21:30	16:30	徹底翻轉的門徒 79 非凡的洞察力	徹底翻轉的門徒 77 非凡的接受		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 756 猶太人的黨派	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 謙卑中的合一 4	語取語求 26 十災	06:00	15:00
22:30	17:30			拾級就主 6 信心及接受	06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 4	耶穌說 2	動物有約2 美麗的狩獵者-大白鷹	07:00	16:00
23:30	18:30	戀上青年幫 39 信仰疑難（安息日）	戀上青年幫 40 我要環遊世界？	健康新知 1035 用營養穩定血壓保護心血管	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 20 最後一位戰士	好得無比的旅程 21 大洋公路	聖工消息 2012第四季第2集(中) 2012第四季第2集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	創世紀一百講 7 伊甸園的故事	創世紀一百講 5 創造週（三）	語取語求 26 十災	08:30	17:30
01:00	20:00			安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 謙卑中的合一 4	09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 2	耶穌說 3		09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 75 Fake!	古經今談 73 Friend Or Enemy?	真道時刻 235 全新的你(六) 樂天型的彼得	10:00	19:00
02:30	21:30	戀上青年幫 40 呼召	戀上青年幫 38 呼召		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 698 快樂菌讓你不憂鬱	健康新知 696 白內障VS青光眼兩兄弟	我的阿拉斯加 2	11:00	20:00
03:30	22:30	傳承13	傳承11	聖工消息 2012第四季第2集(中)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 757 以色列民族的宗教	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	語取語求 26 十災	12:00	21:00
04:30	23:30		古經今談 74 Fake!	健康新知 1035 安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 謙卑中的合一 4	12:30	21:30
05:00	00:00	好得無比的旅程 21 大洋公路	好得無比的旅程 23 毛茸茸的天使	健康新知 1035 安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 謙卑中的合一 4	13:00	22:00
05:30	00:30				13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 3	耶穌說 4	語取語求 26 十災	14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 徹底翻轉的門徒 77	徹底翻轉的門徒 78	安格 啟示錄 26	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 謙卑中的合一 4	真道時刻 756 猶太人的黨派		15:00	00:00
07:30	02:30			拾級就主 6 信心及接受	15:30	00:30
08:00	03:00	創世紀一百講 5 創造週（三）	創世紀一百講 6 最偉大的創造：安息日	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 696 白內障VS青光眼兩兄弟	健康新知 697 賜命百歲	聖工消息 2012第四季第2集(中)	17:00	02:00
09:30	04:30	戀上青年幫 38 呼召	戀上青年幫 39 信仰疑難（安息日）	健康新知 1035 用營養穩定血壓保護心血管	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 23 毛茸茸的天使	好得無比的旅程 20 最後一位戰士	語取語求 26 十災	18:00	03:00
10:30	05:30	傳承11	傳承12	拾級就主 6	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 757 以色列民族的宗教	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	安格 啟示錄 26	19:00	04:00
11:30	06:30	創世紀一百講 6 最偉大的創造：安息日	古經今談 75 Fake!	動物有約2 全新的你(六) 樂天型的彼得	19:30	04:30
12:00	07:00			我的阿拉斯加 2	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 697 賜命百歲	健康新知 698 快樂菌讓你不憂鬱	真道時刻 235 全新的你(六) 樂天型的彼得	20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 6 最偉大的創造：安息日	創世紀一百講 7 伊甸園的故事		21:00	06:00
13:30	08:30			我的阿拉斯加 2	21:30	06:30
14:00	09:00	傳承12	傳承13	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	22:00	07:00
14:30	09:30	耶穌101	耶穌101		22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 4	耶穌說 2	聖工消息 2012第四季第2集(中)	23:00	08:00
15:30	10:30	古經今談 75 Fake!	古經今談 73 Friend Or Enemy?	健康新知 1035 用營養穩定血壓保護心血管	23:30	08:30

格林威治	美東	1月25日	1月26日	1月27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-16年第1季 叛亂與救贖 6 曠野中的勝利	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 7 耶穌的教訓與善惡之爭	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 8 戰友	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 851-852	要健康就運動 853-854	要健康就運動 855-856	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 638 焗烤藜麥茄盒	蔬食go健康 639 紫米粟香糙米雞	蔬食go健康 640 冷拌洋芋蘆筍豆泥影捲	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 131 西方的兩個節日	心靈Brunch 132 觀念	心靈Brunch 133 自我效能感	02:00	11:00
18:30	13:30	與主相遇的人 6 被聖靈充滿的人生	與主相遇的人 7 我也不定你的罪	豐富人生 113 世代傳承	02:30	11:30
19:00	14:00				03:00	12:00
19:30	14:30	個人佈道法 9 耶穌傳道的方法	個人佈道法 10 門徒一對一傳道	個人佈道法 11 保羅傳道的方式	03:30	12:30
20:00	15:00				04:00	13:00
20:30	15:30	牧範學 13 個人佈道	牧範學 14 公眾佈道	牧範學 15 佈道形式	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 853-854	要健康就運動 855-856	要健康就運動 851-852	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 36	膝蓋的力量 37	膝蓋的力量 38	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 7 耶穌的教訓與善惡之爭	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 8 戰友	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 6 曠野中的勝利	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 639 紫米粟香糙米雞	蔬食go健康 640 冷拌洋芋蘆筍豆泥影捲	蔬食go健康 638 焗烤藜麥茄盒	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 132 觀念	心靈Brunch 133 自我效能感	心靈Brunch 131 西方的兩個節日	07:30	16:30
00:00	19:00				08:00	17:00
00:30	19:30	個人佈道法 10 門徒一對一傳道	個人佈道法 11 保羅傳道的方式	個人佈道法 9 耶穌傳道的方法	08:30	17:30
01:00	20:00	與主相遇的人 7 我也不定你的罪	與主相遇的人 6 被聖靈充滿的人生	豐富人生 113 世代傳承	09:00	18:00
01:30	20:30				09:30	18:30
02:00	21:00	牧範學 14 公眾佈道	牧範學 15 佈道形式	牧範學 13 個人佈道	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 133 西方的兩個節日	心靈Brunch 131 西方的兩個節日	心靈Brunch 132 西方的兩個節日	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 855-856	要健康就運動 851-852	要健康就運動 853-854	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 640 冷拌洋芋蘆筍豆泥影捲	蔬食go健康 638 焗烤藜麥茄盒	蔬食go健康 639 紫米粟香糙米雞	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 8 戰友	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 7 曠野中的勝利	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 6 耶穌的教訓與善惡之爭	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 37	膝蓋的力量 38	膝蓋的力量 36	13:00	22:00
05:30	00:30				13:30	22:30
06:00	01:00	個人佈道法 11 保羅傳道的方式	個人佈道法 9 耶穌傳道的方法	個人佈道法 10 門徒一對一傳道	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 851-852	要健康就運動 853-854	要健康就運動 855-856	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 131 西方的兩個節日	心靈Brunch 132 觀念	心靈Brunch 133 自我效能感	15:00	00:00
07:30	02:30	與主相遇的人 6 被聖靈充滿的人生	與主相遇的人 7 我也不定你的罪	豐富人生 113 世代傳承	15:30	00:30
08:00	03:00				16:00	01:00
08:30	03:30	牧範學 15 佈道形式	牧範學 13 個人佈道	牧範學 14 公眾佈道	16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 853-854	要健康就運動 855-856	要健康就運動 851-852	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 638 焗烤藜麥茄盒	蔬食go健康 639 紫米粟香糙米雞	蔬食go健康 640 冷拌洋芋蘆筍豆泥影捲	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 6 曠野中的勝利	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 7 耶穌的教訓與善惡之爭	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 8 戰友	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 132 西方的兩個節日	心靈Brunch 133 西方的兩個節日	心靈Brunch 131 西方的兩個節日	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 38	膝蓋的力量 36	膝蓋的力量 37	19:30	04:30
12:00	07:00				20:00	05:00
12:30	07:30	牧範學 13 個人佈道	牧範學 14 公眾佈道	牧範學 15 佈道形式	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 855-856	要健康就運動 851-852	要健康就運動 853-854	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 639	蔬食go健康 640	蔬食go健康 638	21:30	06:30
14:00	09:00	個人佈道法 9 耶穌傳道的方法	個人佈道法 10 門徒一對一傳道	個人佈道法 11 保羅傳道的方式	22:00	07:00
14:30	09:30	與主相遇的人 7 我也不定你的罪	與主相遇的人 6 被聖靈充滿的人生	豐富人生 113 世代傳承	22:30	07:30
15:00	10:00				23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 133 自我效能感	心靈Brunch 131 西方的兩個節日	心靈Brunch 132 觀念	23:30	08:30

格林威治	美東	1月28日 星期三	1月29日 星期四	1月30日 星期五	時間	美西
GMT	EST				Beijing	PST
16:00	11:00	真道時刻 758 新約正典的形成	真道時刻 759 新約聖經的語言	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	耶穌說 5	耶穌說 6	耶穌說 7	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 24 活埋	好得無比的旅程 25 庫克船長	好得無比的旅程 26 噴射機機長的旅程	01:30	10:30
18:00	13:00				02:00	11:00
18:30	13:30	創世記一百講 8 上帝親自建立的第一個家庭	創世紀一百講 9 第一個亞當的失敗，第二個亞當的勝利	創世紀一百講 10 基督教不是宗教	02:30	11:30
19:00	14:00	傳承14	傳承15	傳承16	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 徹底翻轉的門徒 80 非凡的呼召	耶穌101 徹底翻轉的門徒 81 非凡的同理心	耶穌101 徹底翻轉的門徒 82 非凡的價值	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 699 輕鬆減重	健康新知 700 減脂不復胖	健康新知 701 預防痛風	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 25 庫克船長	好得無比的旅程 26 噴射機機長的旅程	好得無比的旅程 24 活埋	04:30	13:30
21:00	16:00	古經今談 76 Strong Man	古經今談 77 The Strong Man's Curse	古經今談 78 Bringing The House Down!	05:00	14:00
21:30	16:30	耶穌101 徹底翻轉的門徒 81 非凡的同理心	耶穌101 徹底翻轉的門徒 82 非凡的同理心	耶穌101 徹底翻轉的門徒 80 非凡的同理心	05:30	14:30
22:00	17:00			安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5	06:00	15:00
22:30	17:30	真道時刻 759 新約聖經的語言	真道時刻 758 新約正典的形成		06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 6	耶穌說 7	耶穌說 5	07:00	16:00
23:30	18:30	戀上青年幫 41 孩子對父母的期望	戀上青年幫 42 行山樂趣	戀上青年幫 44 信仰疑難（食物）	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 26 噴射機機長的旅程	好得無比的旅程 24 活埋	好得無比的旅程 25 庫克船長	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	創世紀一百講 9 第一個亞當的失敗，第二個亞當的勝利	創世紀一百講 10 基督教不是宗教	創世紀一百講 8 上帝親自建立的第一個家庭	09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 7	耶穌說 5	耶穌說 6	09:30	18:30
02:00	21:00	古經今談 77 The Strong Man's Curse	古經今談 78 Bringing The House Down!	古經今談 76 Strong Man	10:00	19:00
02:30	21:30	戀上青年幫 42 孩子對父母的期望	戀上青年幫 44 行山樂趣	戀上青年幫 41 信仰疑難（食物）	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 700 減脂不復胖	健康新知 701 預防痛風	健康新知 699 輕鬆減重	11:00	20:00
03:30	22:30	傳承15	傳承16	傳承14	11:30	20:30
04:00	23:00			安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督	12:00	21:00
04:30	23:30	真道時刻 758 新約正典的形成	真道時刻 759 新約聖經的語言		12:30	21:30
05:00	00:00	古經今談 76	古經今談 78		13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 24 活埋	好得無比的旅程 25 庫克船長	好得無比的旅程 26 噴射機機長的旅程	13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 5	耶穌說 6	耶穌說 7	14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 徹底翻轉的門徒 82 非凡的同理心	耶穌101 徹底翻轉的門徒 80 非凡的同理心	耶穌101 徹底翻轉的門徒 81 非凡的同理心	14:30	23:30
07:00	02:00		安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5	真道時刻 758 新約正典的形成	15:00	00:00
07:30	02:30	真道時刻 759 新約聖經的語言			15:30	00:30
08:00	03:00				16:00	01:00
08:30	03:30	創世紀一百講 10 基督教不是宗教	創世紀一百講 8 上帝親自建立的第一個家庭	創世紀一百講 9 第一個亞當的失敗，第二個亞當的勝利	16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 701 預防痛風	健康新知 699 輕鬆減重	健康新知 700 減脂不復胖	17:00	02:00
09:30	04:30	戀上青年幫 44 信仰疑難（食物）	戀上青年幫 41 孩子對父母的期望	戀上青年幫 42 行山樂趣	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 25 庫克船長	好得無比的旅程 26 噴射機機長的旅程	好得無比的旅程 24 活埋	18:00	03:00
10:30	05:30	傳承16	傳承14	傳承15	18:30	03:30
11:00	06:00		真道時刻 758	安息日學-26年第1季	19:00	04:00
11:30	06:30	新約正典的形成	新約聖經的語言	連結天與地： 古經今談 78	19:30	04:30
12:00	07:00	古經今談 76			20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 699 輕鬆減重	健康新知 700 減脂不復胖	健康新知 701 預防痛風	20:30	05:30
13:00	08:00				21:00	06:00
13:30	08:30	創世紀一百講 8 上帝親自建立的第一個家庭	創世紀一百講 9 第一個亞當的失敗，第二個亞當的勝利	創世紀一百講 10 基督教不是宗教	21:30	06:30
14:00	09:00	傳承14	傳承15	傳承16	22:00	07:00
14:30	09:30	耶穌101	耶穌101	耶穌101	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 6	耶穌說 7	耶穌說 5	23:00	08:00
15:30	10:30	古經今談 77 The Strong Man's Curse	古經今談 78 Bringing The House Down!	古經今談 76 Strong Man	23:30	08:30

格林威治	美東	1月31日	2月1日	2月2日	時間	美西
GMT	EST	星期六	星期日	星期一	Beijing	PST
16:00	11:00	健康新知 1036 用營養抗發炎減身體的火	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 9 善惡之爭與早期教會	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 10 保羅論善惡之爭	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	全新的你(七) 暴躁型的保護	要健康就運動 857-858	要健康就運動 859-860	01:00	10:00
17:30	12:30	我的阿拉斯加 3	蔬食go健康 641 三杯杏鮑菇	蔬食go健康 642 會牽絲的鮮奶麻糬黑糖薑湯	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5	心靈Brunch 134 翻轉局面的修練	心靈Brunch 135 禱告的經歷	02:00	11:00
18:30	13:30		與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 8 建方舟與造方舟的人	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 9 方舟裡的八口人	02:30	11:30
19:00	14:00	抬級就主 7 基督的標準（當門徒的考驗）	個人佈道法 12 福音不場遍全地	個人佈道法 13 誰是我們的鄰舍	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	安格 啟示錄 27	牧範學 16 行政管理	牧範學 17 會議功能	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5	要健康就運動 859-860	要健康就運動 861-862	05:00	14:00
21:30	16:30		膝蓋的力量 39	膝蓋的力量 40	05:30	14:30
22:00	17:00	語取語求 27 再談十災	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 10 保羅論善惡之爭	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 11 彼得論善惡之爭	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	動物有約3 不可思議的深魚鯨躍	蔬食go健康 642 會牽絲的鮮奶麻糬黑糖薑湯	蔬食go健康 643 巧克力棒樣馬德蘭	07:00	16:00
23:30	18:30				07:30	16:30
00:00	19:00	聖工消息 2012第四季第3集(中) 2012第四季第3集(粵)	個人佈道法 13 誰是我們的鄰舍	個人佈道法 14 個人佈道與教會	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 9 方舟裡的八口人	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 8 建方舟與造方舟的人	09:00	18:00
01:30	20:30		牧範學 17 會議功能	牧範學 18 辦好會議	09:30	18:30
02:00	21:00	真道時刻 236 全新的你(七) 暴躁型的保護			10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 136 上帝的心意-預備	心靈Brunch 134 翻轉局面的修練	10:30	19:30	
03:00	22:00	我的阿拉斯加 3	要健康就運動 861-862	要健康就運動 857-858	11:00	20:00
03:30	22:30	2012第四季第3集(中)	蔬食go健康 643 巧克力棒樣馬德蘭	蔬食go健康 641 三杯杏鮑菇	11:30	20:30
04:00	23:00	語取語求 27 再談十災	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 11 彼得論善惡之爭	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 9 善惡之爭與早期教會	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5	膝蓋的力量 40	膝蓋的力量 41	13:00	22:00
05:30	00:30		個人佈道法 14 個人佈道與教會	個人佈道法 12 福音不場遍全地	13:30	22:30
06:00	01:00	語取語求 27 再談十災			14:00	23:00
06:30	01:30	安格 啟示錄 27	要健康就運動 857-858	要健康就運動 859-860	14:30	23:30
07:00	02:00		心靈Brunch 134 翻轉局面的修練	心靈Brunch 135 禱告的經歷	15:00	00:00
07:30	02:30	抬級就主 7 基督的標準（當門徒的考驗）	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 8 建方舟與造方舟的人	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 9 方舟裡的八口人	15:30	00:30
08:00	03:00				16:00	01:00
08:30	03:30	女忘口子-20牛第1字 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5	牧範學 18 辦好會議	牧範學 16 行政管理	16:30	01:30
09:00	04:00	聖工消息 2012第四季第3集(中) 2012第四季第3集(粵)			17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 1036 用營養抗發炎減身體的火	蔬食go健康 641 三杯杏鮑菇	蔬食go健康 642 會牽絲的鮮奶麻糬黑糖薑湯	17:30	02:30
10:00	05:00	語取語求 27 再談十災	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 9 善惡之爭與早期教會	安息日學-16年第1季 叛亂與救贖 10 保羅論善惡之爭	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	安格 啟示錄 27	心靈Brunch 135 禱告的經歷	心靈Brunch 136 上帝的心意-預備	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	全新的你(七) 暴躁型的保護	牧範學 16 行政管理	牧範學 17 會議功能	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 861-862	要健康就運動 857-858	21:00	06:00	
13:30	08:30	我的阿拉斯加 3	蔬食go健康 642 會牽絲的鮮奶麻糬黑糖薑湯	蔬食go健康 643 巧克力棒樣馬德蘭	21:30	06:30
14:00	09:00	安息日學-26年第1季 連結天與地： 腓立比書和哥羅西書中的基督 在夜空中閃耀 5	個人佈道法 12 福音不場遍全地	個人佈道法 13 誰是我們的鄰舍	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	聖工消息 2012第四季第3集(中) 2012第四季第3集(粵)	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 9 方舟裡的八口人	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 8 建方舟與造方舟的人	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1036 用營養抗發炎減身體的火	心靈Brunch 136 上帝的心意-預備	心靈Brunch 134 翻轉局面的修練	23:30	08:30