

格林威治	美东	1月1日	1月2日	1月3日	时间	美西	
GMT	EST	星期四	星期五	星期六	Beijing	PST	
16:00	11:00	真道时刻 751 新旧约的关系	安息日学-26年第1季 连结天与地：腓立比书和哥罗西书中的 基督 受迫害却不被丢弃 1	健康新知 1032 达文西减重手术	00:00	09:00	
16:30	11:30		脚前的灯路上的光 277 有关浸礼(受洗)的问与答Part2	脚前的灯路上的光 278 死的人真的死了吗Part1	真道时刻 232 全新的你(三) 四种性格的优点与缺点	00:30	09:30
17:00	12:00					01:00	10:00
17:30	12:30	好得无比的旅程 12 与星星说话的女孩	好得无比的旅程 13 南海珍珠	信心方程式5	01:30	10:30	
18:00	13:00	婚姻与家庭 27 外遇问题	婚姻与家庭 28 有意义的身单的生活	连结天与地：腓立比书和哥罗西书中的 基督 受迫害却不被丢弃 1	02:00	11:00	
18:30	13:30				02:30	11:30	
19:00	14:00	传承3	传承4	拾级就主 3 悔改	03:00	12:00	
19:30	14:30	耶稣101 这是神的战争 69 无力之战	耶稣101 这是神的战争 70 资源之战	受感之笔 41	03:30	12:30	
20:00	15:00	健康新知 688 脑瘤	健康新知 689 避毒之道	安格 启示录 23	04:00	13:00	
20:30	15:30	好得无比的旅程 13 南海珍珠	好得无比的旅程 11 总统的陨落		04:30	13:30	
21:00	16:00	古经今谈 65 When Complaints Irritate...	古经今谈 66 A Talking Donkey?	安息日学-20年第1季 连结天与地：腓立比书和哥罗西书中的 基督 受迫害却不被丢弃 1	05:00	14:00	
21:30	16:30	耶稣101 这是神的战争 70 资源之战	耶稣101 这是神的战争 68 资源之战		05:30	14:30	
22:00	17:00	真道时刻 750 一次看清上帝的救赎计划	安息日学-26年第1季 连结天与地：腓立比书和哥罗西书中的 基督 受迫害却不被丢弃 1	语取语求 23 摩西 拾级就主 3 悔改	06:00	15:00	
22:30	17:30				06:30	15:30	
23:00	18:00	脚前的灯路上的光 278 死的人真的死了吗Part1	脚前的灯路上的光 276 有关浸礼(受洗)的问与答Part1	受感之笔 41	07:00	16:00	
23:30	18:30	恋上青年帮 30 心目中的好老师	恋上青年帮 31 功夫	健康新知 1032 达文西减重手术	07:30	16:30	
00:00	19:00	好得无比的旅程 11 总统的陨落	好得无比的旅程 12 与星星说话的女孩	圣工消息 2012第三季第2集(中) 2012第三季第2集(粤)	08:00	17:00	
00:30	19:30	婚姻与家庭 28 有意义的身单的生活	婚姻与家庭 26 跨越代沟	语取语求 23 摩西 连结天与地：腓立比书和哥罗西书中的 基督 受迫害却不被丢弃 1	08:30	17:30	
01:00	20:00				09:00	18:00	
01:30	20:30	脚前的灯路上的光 276 有关浸礼(受洗)的问与答Part1	脚前的灯路上的光 277 有关浸礼(受洗)的问与答Part2	真道时刻 232 全新的你(三) 四种性格的优点与缺点	09:30	18:30	
02:00	21:00	古经今谈 66 A Talking Donkey? 恋上青年帮 31	古经今谈 64 Rebellion! 恋上青年帮 29		10:00	19:00	
02:30	21:30	健康新知 689 避毒之道	健康新知 687 脑震荡	信心方程式5	10:30	19:30	
03:00	22:00				11:00	20:00	
03:30	22:30	传承4	传承2	圣工消息 2012第三季第2集(中) 2012第三季第2集(粤)	11:30	20:30	
04:00	23:00	真道时刻 751 新旧约的关系	安息日学-26年第1季 连结天与地：腓立比书和哥罗西书中的 基督 受迫害却不被丢弃 1	语取语求 23 摩西	12:00	21:00	
04:30	23:30	古经今谈 64 Rebellion!	古经今谈 63 Rebellion!	健康新知 1032 达文西减重手术 连结天与地：腓立比书和哥罗西书中的 基督 受迫害却不被丢弃 1	12:30	21:30	
05:00	00:00	好得无比的旅程 12 与星星说话的女孩	好得无比的旅程 13 南海珍珠		13:00	22:00	
05:30	00:30			13:30	22:30		
06:00	01:00	脚前的灯路上的光 277 有关浸礼(受洗)的问与答Part2	脚前的灯路上的光 278 死的人真的死了吗Part1	语取语求 23 摩西	14:00	23:00	
06:30	01:30	耶稣101 这是神的战争 68 资源之战	耶稣101 这是神的战争 69 资源之战	安格 启示录 23	14:30	23:30	
07:00	02:00	连结天与地：腓立比书和哥罗西书中的 基督 受迫害却不被丢弃 1	真道时刻 750 一次看清上帝的救赎计划		拾级就主 3 悔改	15:00	00:00
07:30	02:30			15:30		00:30	
08:00	03:00	婚姻与家庭 26 跨越代沟	婚姻与家庭 27 外遇问题	安息日学-26年第1季 连结天与地：腓立比书和哥罗西书中的 基督 受迫害却不被丢弃 1	16:00	01:00	
08:30	03:30				16:30	01:30	
09:00	04:00	健康新知 687 脑震荡	健康新知 688 脑瘤	圣工消息 2012第三季第2集(中) 2012第三季第2集(粤)	17:00	02:00	
09:30	04:30	恋上青年帮 29 善恶对决	恋上青年帮 30 心目中的好老师	健康新知 1032 达文西减重手术	17:30	02:30	
10:00	05:00	好得无比的旅程 13 南海珍珠	好得无比的旅程 11 总统的陨落	语取语求 23 摩西	18:00	03:00	
10:30	05:30	传承2	传承3	拾级就主 3 悔改	18:30	03:30	
11:00	06:00	真道时刻 751 新旧约的关系	安息日学-26年第1季 连结天与地：腓立比书和哥罗西书中的 基督 受迫害却不被丢弃 1	安格 启示录 23	19:00	04:00	
11:30	06:30	古经今谈 65 When Complaints Irritate...	古经今谈 66 A Talking Donkey?	受感之笔 41 真道时刻 232 全新的你(三) 四种性格的优点与缺点	19:30	04:30	
12:00	07:00	健康新知 688 脑瘤	健康新知 689 避毒之道		20:00	05:00	
12:30	07:30	婚姻与家庭 27 外遇问题	婚姻与家庭 28 有意义的身单的生活	信心方程式5	20:30	05:30	
13:00	08:00				21:00	06:00	
13:30	08:30	传承3	传承4	安息日学-26年第1季 连结天与地：腓立比书和哥罗西书中的 基督 受迫害却不被丢弃 1	21:30	06:30	
14:00	09:00				22:00	07:00	
14:30	09:30	耶稣101	耶稣101	圣工消息 2012第三季第2集(中) 2012第三季第2集(粤)	22:30	07:30	
15:00	10:00	脚前的灯路上的光 278 死的人真的死了吗Part1	脚前的灯路上的光 276 有关浸礼(受洗)的问与答Part1		23:00	08:00	
15:30	10:30	古经今谈 66 A Talking Donkey?	古经今谈 64 Rebellion!	健康新知 1032 达文西减重手术	23:30	08:30	

格林威治	美东	1月4日	1月5日	1月6日	时间	美西
GMT	BST	星期日	星期一	星期二	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 10 耶路撒冷的毁灭	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 11 盟约	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 12 回到埃及	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 833-834	要健康就运动 835-836	要健康就运动 837-838	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 629 豆腐干酪派	蔬食go健康 630 老祖母的法国吐司佐色拉	蔬食go健康 631 塔帕斯二品	01:30	10:30
18:00	13:00	心灵Brunch 122 谈话的技巧	心灵Brunch 123 思考的能力	心灵Brunch 124 有效的面对转变	02:00	11:00
18:30	13:30	颂赞主恩 54	与主相遇的人 1 谁摸了我的衣襟(上)	丰富人生 109 美的真谛	02:30	11:30
19:00	14:00	安格 心理学导论 45 心理学导论45	个人布道法 1 个人布道法的概论	个人布道法 2 出自上帝的计划	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	牧范学 4 小区来宾	牧范学 5 崇拜聚会	牧范学 6 属灵聚会	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 835-836	要健康就运动 837-838	要健康就运动 833-834	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 27	膝盖的力量 28	膝盖的力量 29	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 11 盟约	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 12 回到埃及	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 10 耶路撒冷的毁灭	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 630 老祖母的法国吐司佐色拉	蔬食go健康 631 塔帕斯二品	蔬食go健康 629 豆腐干酪派	07:00	16:00
23:30	18:30	心灵Brunch 123 思考的能力	心灵Brunch 124 有效的面对转变	心灵Brunch 122 谈话的技巧	07:30	16:30
00:00	19:00	安格 心理学导论 45 心理学导论45	个人布道法 2 出自上帝的计划	个人布道法 1 个人布道法的概论	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	颂赞主恩 54	与主相遇的人 1 谁摸了我的衣襟(上)	丰富人生 109 美的真谛	09:00	18:00
01:30	20:30	牧范学 5 崇拜聚会	牧范学 6 属灵聚会	牧范学 4 小区来宾	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	心灵Brunch 124 有效的面对转变	心灵Brunch 122 思考的能力	心灵Brunch 123 谈话的技巧	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 837-838	要健康就运动 833-834	要健康就运动 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 豆腐干酪派	蔬食go健康 630 老祖母的法国吐司佐色拉	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 12 回到埃及	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 10 耶路撒冷的毁灭	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 11 盟约	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 28	膝盖的力量 29	膝盖的力量 27	13:00	22:00
05:30	00:30	安格 心理学导论 45 心理学导论45	个人布道法 1 个人布道法的概论	个人布道法 2 出自上帝的计划	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 833-834	要健康就运动 835-836	要健康就运动 837-838	14:30	23:30
07:00	02:00	心灵Brunch 122 谈话的技巧	心灵Brunch 123 思考的能力	心灵Brunch 124 有效的面对转变	15:00	00:00
07:30	02:30	颂赞主恩 54	与主相遇的人 1 谁摸了我的衣襟(上)	丰富人生 109 美的真谛	15:30	00:30
08:00	03:00	牧范学 6 属灵聚会	牧范学 4 小区来宾	牧范学 5 崇拜聚会	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 835-836	要健康就运动 837-838	要健康就运动 833-834	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 629 豆腐干酪派	蔬食go健康 630 老祖母的法国吐司佐色拉	蔬食go健康 631 塔帕斯二品	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 10 耶路撒冷的毁灭	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 11 盟约	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 12 回到埃及	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	心灵Brunch 123 谈话的技巧	心灵Brunch 124 有效的面对转变	心灵Brunch 122 谈话的技巧	19:00	04:00
11:30	06:30	膝盖的力量 29	膝盖的力量 27	膝盖的力量 28	19:30	04:30
12:00	07:00	牧范学 4 小区来宾	牧范学 5 崇拜聚会	牧范学 6 属灵聚会	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 837-838	要健康就运动 833-834	要健康就运动 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 心理学导论 45 心理学导论45	个人布道法 2 出自上帝的计划	个人布道法 1 个人布道法的概论	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	颂赞主恩 54	与主相遇的人 1 谁摸了我的衣襟(上)	丰富人生 109 美的真谛	23:00	08:00
15:30	10:30	心灵Brunch 124 有效的面对转变	心灵Brunch 122 谈话的技巧	心灵Brunch 123 思考的能力	23:30	08:30

格林威治	美东	1月7日	1月8日	1月9日	时间	美西
GMT	EST	星期三	星期四	星期五	Beijing	PST
16:00	11:00	真道时刻 752 两约之间的历史	真道时刻 753 马加比起义	安息日学-26年第1季 連結天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 感恩与祈祷的理由 2	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	脚前的灯路上的光 279 死的人真的死了吗Part2	脚前的灯路上的光 280 地狱是由魔鬼掌管吗Part1	脚前的灯路上的光 281 地狱是由魔鬼掌管吗Part2	01:00	10:00
17:30	12:30	好得无比的旅程 14 铁达尼号 无尽的爱	好得无比的旅程 15 纽伦堡的秘密	好得无比的旅程 16 巨石	01:30	10:30
18:00	13:00	婚姻与家庭 29 重建家庭的祭坛	婚姻与家庭 30 圣经原则与基督徒婚姻	创世记一百讲 1 起初，上帝爱我们	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	传承5	传承6	传承7	03:00	12:00
19:30	14:30	耶稣101 这是神的战争 71 信任之战	耶稣101 这是神的战争 72 失望之战	耶稣101 彻底翻转的门徒 73 非凡的拣选	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 690 肾友健康吃	健康新知 691 搞懂内分泌失调	健康新知 692 甲状腺的生活练习题	04:00	13:00
20:30	15:30	好得无比的旅程 15 纽伦堡的秘密	好得无比的旅程 16 巨石	好得无比的旅程 14 铁达尼号 无尽的爱	04:30	13:30
21:00	16:00	古经今谈 67 Blessing Or Curse?	古经今谈 68 War Through Temptation	古经今谈 69 Places Of Safety	05:00	14:00
21:30	16:30	耶稣101 这是神的战争 72 生死之地	耶稣101 彻底翻转的门徒 73 非凡的拣选	耶稣101 这是神的战争 71 信任之战	05:30	14:30
22:00	17:00	真道时刻 753 马加比起义	真道时刻 752 两约之间的历史	安息日学-26年第1季 連結天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 感恩与祈祷的理由 2	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	脚前的灯路上的光 280 地狱是由魔鬼掌管吗Part1	脚前的灯路上的光 281 地狱是由魔鬼掌管吗Part2	脚前的灯路上的光 279 死的人真的死了吗Part2	07:00	16:00
23:30	18:30	恋上青年帮 32 新邻舍	恋上青年帮 33 倾心吐意	恋上青年帮 34 男女难分	07:30	16:30
00:00	19:00	好得无比的旅程 16 巨石	好得无比的旅程 14 铁达尼号 无尽的爱	好得无比的旅程 15 纽伦堡的秘密	08:00	17:00
00:30	19:30	婚姻与家庭 30 圣经原则与基督徒婚姻	婚姻与家庭 29 重建家庭的祭坛	创世记一百讲 1 起初，上帝爱我们	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	脚前的灯路上的光 281 地狱是由魔鬼掌管吗Part2	脚前的灯路上的光 279 死的人真的死了吗Part2	脚前的灯路上的光 280 地狱是由魔鬼掌管吗Part1	09:30	18:30
02:00	21:00	古经今谈 68 War Through Temptation	古经今谈 69 Places Of Safety	古经今谈 67 Blessing Or Curse?	10:00	19:00
02:30	21:30	恋上青年帮 32 新邻舍	恋上青年帮 34 倾心吐意	恋上青年帮 32 新邻舍	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 691 搞懂内分泌失调	健康新知 690 甲状腺的生活练习题	健康新知 690 肾友健康吃	11:00	20:00
03:30	22:30	传承6	传承7	传承5	11:30	20:30
04:00	23:00	真道时刻 752 两约之间的历史	真道时刻 753 马加比起义	安息日学-26年第1季 連結天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	古经今谈 67 Blessing Or Curse?	古经今谈 68 War Through Temptation	古经今谈 69 Places Of Safety	13:00	22:00
05:30	00:30	好得无比的旅程 14 铁达尼号 无尽的爱	好得无比的旅程 15 纽伦堡的秘密	好得无比的旅程 16 巨石	13:30	22:30
06:00	01:00	脚前的灯路上的光 279 死的人真的死了吗Part2	脚前的灯路上的光 280 地狱是由魔鬼掌管吗Part1	脚前的灯路上的光 281 地狱是由魔鬼掌管吗Part2	14:00	23:00
06:30	01:30	耶稣101 彻底翻转的门徒 73 生死之地	耶稣101 这是神的战争 71 信任之战	耶稣101 这是神的战争 72 生死之地	14:30	23:30
07:00	02:00	真道时刻 753 马加比起义	安息日学-26年第1季 連結天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 感恩与祈祷的理由 2	真道时刻 752 两约之间的历史	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	婚姻与家庭 29 重建家庭的祭坛	婚姻与家庭 30 圣经原则与基督徒婚姻	创世记一百讲 1 起初，上帝爱我们	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 692 甲状腺的生活练习题	健康新知 690 肾友健康吃	健康新知 691 搞懂内分泌失调	17:00	02:00
09:30	04:30	恋上青年帮 34 男女难分	恋上青年帮 32 新邻舍	恋上青年帮 33 倾心吐意	17:30	02:30
10:00	05:00	好得无比的旅程 15 纽伦堡的秘密	好得无比的旅程 16 巨石	好得无比的旅程 14 铁达尼号 无尽的爱	18:00	03:00
10:30	05:30	传承7	传承5	传承6	18:30	03:30
11:00	06:00	真道时刻 752 两约之间的历史	真道时刻 753 马加比起义	安息日学-26年第1季 連結天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督	19:00	04:00
11:30	06:30	古经今谈 67 Blessing Or Curse?	古经今谈 68 War Through Temptation	古经今谈 69 Places Of Safety	19:30	04:30
12:00	07:00	健康新知 690 肾友健康吃	健康新知 691 搞懂内分泌失调	甲状腺的生活练习题	20:00	05:00
12:30	07:30	婚姻与家庭 30 圣经原则与基督徒婚姻	婚姻与家庭 29 重建家庭的祭坛	创世记一百讲 1 起初，上帝爱我们	20:30	05:30
13:00	08:00	传承5	传承6	传承7	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	耶稣101	耶稣101	耶稣101	22:00	07:00
14:30	09:30	脚前的灯路上的光 280 地狱是由魔鬼掌管吗Part1	脚前的灯路上的光 281 地狱是由魔鬼掌管吗Part2	脚前的灯路上的光 279 死的人真的死了吗Part2	22:30	07:30
15:00	10:00	古经今谈 68 War Through Temptation	古经今谈 69 Places Of Safety	古经今谈 67 Blessing Or Curse?	23:00	08:00
15:30	10:30				23:30	08:30

格林威治	美东	1月10日	1月11日	1月12日	时间	美西
GMT	BST	星期六	星期日	星期一	Beijing	PST
16:00	11:00	健康新知 1033 减重手术大解密	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 13 来自(杰里迈亚书)的教训	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 1 天庭的危机	00:00	09:00
16:30	11:30	真道时刻 233 全新的你(四)			00:30	09:30
17:00	12:00	重生与圣灵所结的果子			01:00	10:00
17:30	12:30	信心方程式6	蔬食go健康 632 摩洛哥辣味时蔬	蔬食go健康 633 煎豆腐色拉胡麻味噌和风酱	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日学-26年第1季 连结天与地：	心灵Brunch 125 透彻人性就能够轻松自在	心灵Brunch 126 了解人性你能够建造彼此	02:00	11:00
18:30	13:30	腓立比书和哥罗西书中的基督 感恩与祈祷的理由 2	与主相遇的人 2 谁摸了我的衣襟(下)	与主相遇的人 3 只要你说一句话	02:30	11:30
19:00	14:00	拾级就主 4 认罪	个人布道法 3 神圣的救灵任务	个人布道法 4 培养救人的美德	03:00	12:00
19:30	14:30	受感之笔 42			03:30	12:30
20:00	15:00	安格 启示录 24			牧范学 7 小组活动	牧范学 8 按手浸礼
20:30	15:30		04:30	13:30		
21:00	16:00	安息日学-26年第1季 连结天与地：	要健康就运动 841-842	要健康就运动 843-844	05:00	14:00
21:30	16:30	腓立比书和哥罗西书中的基督 感恩与祈祷的理由 2	膝盖的力量 30	膝盖的力量 31	05:30	14:30
22:00	17:00	语取请求 24 洗尽铅华	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 1 天庭的危机	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 2 伊甸园的危机	06:00	15:00
22:30	17:30	拾级就主 4 认罪	蔬食go健康 633 煎豆腐色拉胡麻味噌和风酱	蔬食go健康 634 油葱炸薏仁时蔬	06:30	15:30
23:00	18:00	受感之笔 42			07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1033 减重手术大解密			心灵Brunch 126 了解人性你能够建造彼此	心灵Brunch 127 书
00:00	19:00	圣工消息 2012第三季第3集(中) 2012第三季第3集(粤)	个人布道法 4 培养救人的美德	个人布道法 5 具备献身的精神	08:00	17:00
00:30	19:30	语取请求 24 洗尽铅华	与主相遇的人 3 只要你说一句话	与主相遇的人 2 谁摸了我的衣襟(下)	08:30	17:30
01:00	20:00	安息日学-26年第1季 连结天与地：			09:00	18:00
01:30	20:30	腓立比书和哥罗西书中的基督 感恩与祈祷的理由 2			09:30	18:30
02:00	21:00	真道时刻 233 全新的你(四)	牧范学 8 按手浸礼	牧范学 9 谦卑圣餐	10:00	19:00
02:30	21:30	重生与圣灵所结的果子	心灵Brunch 127	心灵Brunch 125	10:30	19:30
03:00	22:00	信心方程式6	要健康就运动 843-844	要健康就运动 839-840	11:00	20:00
03:30	22:30	圣工消息 2012第三季第3集(中) 2012第三季第3集(粤)	蔬食go健康 634 油葱炸薏仁时蔬	蔬食go健康 632 摩洛哥辣味时蔬	11:30	20:30
04:00	23:00	语取请求 24 洗尽铅华	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 2 伊甸园的危机	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 13 来自(杰里迈亚书)的教训	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 1033	膝盖的力量 31	膝盖的力量 32	12:30	21:30
05:00	00:00	安息日学-26年第1季 连结天与地：			13:00	22:00
05:30	00:30	腓立比书和哥罗西书中的基督 感恩与祈祷的理由 2			13:30	22:30
06:00	01:00	语取请求 24 洗尽铅华	个人布道法 5 具备献身的精神	个人布道法 3 神圣的救灵任务	14:00	23:00
06:30	01:30	安格 启示录 24	要健康就运动 839-840	要健康就运动 841-842	14:30	23:30
07:00	02:00		心灵Brunch 125 透彻人性就能够轻松自在	心灵Brunch 126 了解人性你能够建造彼此	15:00	00:00
07:30	02:30		拾级就主 4 认罪	与主相遇的人 2 只要你说一句话	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日学-26年第1季 连结天与地：	牧范学 9 谦卑圣餐	牧范学 7 小组活动	16:00	01:00
08:30	03:30	腓立比书和哥罗西书中的基督 圣工消息	牧范学 9 谦卑圣餐	牧范学 7 小组活动	16:30	01:30
09:00	04:00	2012第三季第3集(中) 2012第三季第3集(粤)	要健康就运动 841-842	要健康就运动 843-844	17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 1033 减重手术大解密	蔬食go健康 632 摩洛哥辣味时蔬	蔬食go健康 633 煎豆腐色拉胡麻味噌和风酱	17:30	02:30
10:00	05:00	语取请求 24 洗尽铅华	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 13 来自(杰里迈亚书)的教训	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 1 天庭的危机	18:00	03:00
10:30	05:30	拾级就主 4	心灵Brunch 126	心灵Brunch 127	18:30	03:30
11:00	06:00	安格	膝盖的力量 32	膝盖的力量 30	19:00	04:00
11:30	06:30	启示录 24	牧范学 7 小组活动	牧范学 8 按手浸礼	19:30	04:30
12:00	07:00	受感之笔 42			20:00	05:00
12:30	07:30	真道时刻 233 全新的你(四)			20:30	05:30
13:00	08:00	重生与圣灵所结的果子	要健康就运动 843-844	要健康就运动 839-840	21:00	06:00
13:30	08:30	信心方程式6	蔬食go健康 633	蔬食go健康 634	21:30	06:30
14:00	09:00	安息日学-26年第1季 连结天与地：	个人布道法 3 神圣的救灵任务	个人布道法 4 培养救人的美德	22:00	07:00
14:30	09:30	腓立比书和哥罗西书中的基督	圣工消息 2012第三季第3集(中) 2012第三季第3集(粤)	与主相遇的人 2 谁摸了我的衣襟(下)	22:30	07:30
15:00	10:00	圣工消息 2012第三季第3集(中) 2012第三季第3集(粤)			23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1033 减重手术大解密			心灵Brunch 127 书	心灵Brunch 125 透彻人性就能够轻松自在

格林威治	美东	1月13日	1月14日	1月15日	时间	美西
GMT	EST	星期二	星期三	星期四	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 2 伊甸园的危机	真道时刻 754 罗马帝国	真道时刻 755 罗马帝国的宗教	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 843-844	脚前的灯路上的光282 遵守律法就是律法主义吗Part1	脚前的灯路上的光 283 遵守律法就是律法主义吗Part2	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 634 洋葱炸薏仁时蔬	好得无比的旅程 17 防兔篱笆	好得无比的旅程 18 独一的拯救者	01:30	10:30
18:00	13:00	心灵Brunch 127 书	创世记一百讲 2 空虚混沌和黑暗中的上帝	创世记一百讲 3 创造周（一）	02:00	11:00
18:30	13:30	丰富人生 110 爱的传承			02:30	11:30
19:00	14:00	个人布道法 5 具备献身的精神	传承8	传承9	03:00	12:00
19:30	14:30		耶稣101 彻底翻转的门徒 74 非凡的宽恕	耶稣101 彻底翻转的门徒 75 非凡的爱	03:30	12:30
20:00	15:00	牧范学 9 谦卑圣餐	健康新知 693 头发再生疗法	健康新知 694 非侵入性拉提	04:00	13:00
20:30	15:30		好得无比的旅程 18 独一的拯救者	好得无比的旅程 19 戴维克罗克特	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 839-840	古经今谈 70 The Death Of A Great Leader	古经今谈 71 A Prostitute Believes in God!	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 32	耶稣101 彻底翻转的门徒 75 非凡的启示	耶稣101 彻底翻转的门徒 76 非凡的启示	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-15年第4季 「杰里迈亚书」的研究 13 来自(杰里迈亚书)的教训	真道时刻 755 罗马帝国的宗教	真道时刻 754 罗马帝国	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 632 摩洛哥辣味时蔬	脚前的灯路上的光 283 遵守律法就是律法主义吗Part2	脚前的灯路上的光282 遵守律法就是律法主义吗Part1	07:00	16:00
23:30	18:30	心灵Brunch 125 透彻人性就能轻松自在	恋上青年帮 35 友谊万岁	恋上青年帮 36 为谁整容？为谁靓	07:30	16:30
00:00	19:00	个人布道法 3 神圣的救赎任务	好得无比的旅程 19 戴维克罗克特	好得无比的旅程 17 防兔篱笆	08:00	17:00
00:30	19:30		创世记一百讲 3 创造周（一）	创世记一百讲 4 创造周（二）	08:30	17:30
01:00	20:00	丰富人生 110 爱的传承	脚前的灯路上的光282 遵守律法就是律法主义吗Part1	脚前的灯路上的光 283 遵守律法就是律法主义吗Part2	09:00	18:00
01:30	20:30	牧范学 7 小组活动			09:30	18:30
02:00	21:00	心灵Brunch 120 「你」就是那位建造你的	古经今谈 71 A Prostitute Believes in God!	古经今谈 72 Into The Promised Land...	10:00	19:00
02:30	21:30		恋上青年帮 36 友谊万岁	恋上青年帮 37 友谊万岁	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 841-842	健康新知 694 非侵入性拉提	健康新知 695 抢救3C眼	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 633 煎豆腐色拉胡麻味噌和风酱	传承9	传承10	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 1 天庭的危机	真道时刻 754 罗马帝国	真道时刻 755 罗马帝国的宗教	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 30	古经今谈 72 The Death Of A Great Leader	古经今谈 70 A Prostitute Believes in God!	13:00	22:00
05:30	00:30	个人布道法 4 培养教人的美德	好得无比的旅程 17 防兔篱笆	好得无比的旅程 18 独一的拯救者	13:30	22:30
06:00	01:00		脚前的灯路上的光 283 遵守律法就是律法主义吗Part2	脚前的灯路上的光282 遵守律法就是律法主义吗Part1	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 843-844	耶稣101 彻底翻转的门徒 76 非凡的启示	耶稣101 彻底翻转的门徒 74 非凡的宽恕	14:30	23:30
07:00	02:00	心灵Brunch 127 书	真道时刻 755 罗马帝国的宗教	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 生与死 3	15:00	00:00
07:30	02:30	丰富人生 110 爱的传承			15:30	00:30
08:00	03:00	牧范学 8 按手浸礼	创世记一百讲 4 创造周（二）	创世记一百讲 2 空虚混沌和黑暗中的上帝	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 839-840	健康新知 695 抢救3C眼	健康新知 693 头发再生疗法	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 634 洋葱炸薏仁时蔬	恋上青年帮 37 「妆」模作样	恋上青年帮 35 友谊万岁	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 2 伊甸园的危机	好得无比的旅程 18 独一的拯救者	好得无比的旅程 19 戴维克罗克特	18:00	03:00
10:30	05:30		传承10	传承8	18:30	03:30
11:00	06:00	心灵Brunch 125 透彻人性就能轻松自在	真道时刻 754 罗马帝国	真道时刻 755 罗马帝国的宗教	19:00	04:00
11:30	06:30	膝盖的力量 31			19:30	04:30
12:00	07:00	牧范学 9 谦卑圣餐	古经今谈 70 The Death Of A Great Leader	古经今谈 71 A Prostitute Believes in God!	20:00	05:00
12:30	07:30		健康新知 693 头发再生疗法	健康新知 694 非侵入性拉提	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 841-842	创世记一百讲 2 空虚混沌和黑暗中的上帝	创世记一百讲 3 创造周（一）	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 637 摩洛哥辣味时蔬			21:30	06:30
14:00	09:00	个人布道法 5 具备献身的精神	传承8	传承9	22:00	07:00
14:30	09:30		耶稣101 彻底翻转的门徒 74 非凡的宽恕	耶稣101 彻底翻转的门徒 75 非凡的爱	22:30	07:30
15:00	10:00	丰富人生 110 爱的传承	脚前的灯路上的光282 遵守律法就是律法主义吗Part1	脚前的灯路上的光 283 遵守律法就是律法主义吗Part2	23:00	08:00
15:30	10:30	心灵Brunch 126 了解人性你才能够建造彼此	古经今谈 71 A Prostitute Believes in God!	古经今谈 72 Into The Promised Land...	23:30	08:30

格林威治	美东	1月16日	1月17日	1月18日	时间	美西
GMT	BST	星期五	星期六	星期日	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日学-26年第1季 連結天与地：	健康新知 1034 乳癌大哉问	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 3	00:00	09:00
16:30	11:30	腓立比书和哥罗西书中的基督 生与死 3	真道时刻 234 全新的你(五)	全面性的叛乱与先祖	00:30	09:30
17:00	12:00	耶稣说 1	如何克服性格上的缺点	要健康就运动 845-846	01:00	10:00
17:30	12:30	好得无比的旅程 19 戴维克罗斯特	我的阿拉斯加 1	蔬食go健康 635 焗烤千层时蔬	01:30	10:30
18:00	13:00	创世记一百讲 4 创造周 (二)	安息日学-26年第1季 連結天与地：	心灵Brunch 128 心怀不平	02:00	11:00
18:30	13:30		腓立比书和哥罗西书中的基督 生与死 3	与主相遇的人 4 耶稣握了她的手	02:30	11:30
19:00	14:00	传承10	抬级就主 5 献身	个人布道法 6 虔诚生活的影响	03:00	12:00
19:30	14:30	耶稣101 彻底翻转的门徒 76 非凡的启示	动物有约1 尼克斯纳大象的神秘故事		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 695 抢救3C眼	安格 启示录 25	牧范学 10 神圣婚礼	04:00	13:00
20:30	15:30	好得无比的旅程 17 防兔篱笆			04:30	13:30
21:00	16:00	古经今谈 72 Into The Promised Land...	安息日学-26年第1季 連結天与地：	要健康就运动 847-848	05:00	14:00
21:30	16:30	耶稣101 彻底翻转的门徒 74	腓立比书和哥罗西书中的基督 生与死 3	膝盖的力量 33	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-26年第1季 連結天与地：	语取语录 25 老当益壮	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 4	06:00	15:00
22:30	17:30	腓立比书和哥罗西书中的基督 生与死 3	抬级就主 5 献身	士师时代的斗争与危机	06:30	15:30
23:00	18:00	耶稣说 1	动物有约1 尼克斯纳大象的神秘故事	蔬食go健康 636 金沙炒豆腐	07:00	16:00
23:30	18:30	恋上青年帮 37 「妆」模作样	健康新知 1034 乳癌大哉问	心灵Brunch 129 让生命活得精彩	07:30	16:30
00:00	19:00	好得无比的旅程 18 独一的拯救者	圣工消息 2012第四季第1集(中) 2012第四季第1集(粵)	个人布道法 7 传道二十一规范	08:00	17:00
00:30	19:30	创世记一百讲 2 空虚混沌和黑暗中的上帝	语取语录 25 老当益壮	与主相遇的人 5 你相信奇迹吗	08:30	17:30
01:00	20:00		安息日学-26年第1季 連結天与地：		09:00	18:00
01:30	20:30	耶稣说 1	腓立比书和哥罗西书中的基督 生与死 3	牧范学 11 抹油丧礼	09:30	18:30
02:00	21:00	古经今谈 70 The Death Of A Great Leader	真道时刻 234 全新的你(五)	心灵Brunch 130 公平还是不公平	10:00	19:00
02:30	21:30		如何克服性格上的缺点		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 693 头发再生疗法	我的阿拉斯加 1	要健康就运动 849-850	11:00	20:00
03:30	22:30	传承8	圣工消息 2012第四季第1集(中) 2012第四季第1集(粵)	蔬食go健康 637 紫米塔在豆腐优格酱	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-26年第1季 連結天与地：	语取语录 25 老当益壮	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 5	12:00	21:00
04:30	23:30	腓立比书和哥罗西书中的基督 生与死 3	健康新知 1034 乳癌大哉问	善恶之争继续延烧	12:30	21:30
05:00	00:00	好得无比的旅程 19 戴维克罗斯特	安息日学-26年第1季 連結天与地：	膝盖的力量 34	13:00	22:00
05:30	00:30		腓立比书和哥罗西书中的基督 生与死 3	个人布道法 8 耶稣立下好楷模	13:30	22:30
06:00	01:00	耶稣说 1	语取语录 25 老当益壮		14:00	23:00
06:30	01:30	耶稣101 彻底翻转的门徒 75 非凡的爱	安格 启示录 25	要健康就运动 845-846	14:30	23:30
07:00	02:00	真道时刻 754 罗马帝国	抬级就主 5 献身	心灵Brunch 128 心怀不平	15:00	00:00
07:30	02:30		安息日学-26年第1季 連結天与地：	与主相遇的人 4 耶稣握了她的手	15:30	00:30
08:00	03:00	创世记一百讲 3 创造周 (一)	腓立比书和哥罗西书中的基督 生与死 3	牧范学 12 向外布道	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 694 非侵人性拉提	圣工消息 2012第四季第1集(中) 2012第四季第1集(粵)	要健康就运动 847-848	17:00	02:00
09:30	04:30	恋上青年帮 36 为谁整容?为谁靓	健康新知 1034 乳癌大哉问	蔬食go健康 635 焗烤千层时蔬	17:30	02:30
10:00	05:00	好得无比的旅程 17 防兔篱笆	语取语录 25 老当益壮	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 3	18:00	03:00
10:30	05:30	传承9	抬级就主 5 献身	全面性的叛乱与先祖	18:30	03:30
11:00	06:00	安息日学-26年第1季 連結天与地：	安格 启示录 25	心灵Brunch 129 心怀不平	19:00	04:00
11:30	06:30	腓立比书和哥罗西书中的基督		膝盖的力量 35	19:30	04:30
12:00	07:00	古经今谈 72 Into The Promised Land...	动物有约1 尼克斯纳大象的神秘故事	牧范学 10 神圣婚礼	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 695 抢救3C眼	真道时刻 234 全新的你(五)	要健康就运动 849-850	20:30	05:30
13:00	08:00	创世记一百讲 4 创造周 (二)	如何克服性格上的缺点	要健康就运动 849-850	21:00	06:00
13:30	08:30		我的阿拉斯加 1	蔬食go健康 636 金沙炒豆腐	21:30	06:30
14:00	09:00	传承10	安息日学-26年第1季 連結天与地：	个人布道法 6 虔诚生活的影响	22:00	07:00
14:30	09:30	耶稣101 彻底翻转的门徒 76 非凡的启示	腓立比书和哥罗西书中的基督 生与死 3		22:30	07:30
15:00	10:00	耶稣说 1	圣工消息 2012第四季第1集(中) 2012第四季第1集(粵)	与主相遇的人 5 你想痊愈吗	23:00	08:00
15:30	10:30	古经今谈 70 The Death Of A Great Leader	健康新知 1034 乳癌大哉问	心灵Brunch 130 公平还是不公平	23:30	08:30

格林威治	美东	1月19日	1月20日	1月21日	时间	美西
GMT	BST	星期一	星期二	星期三	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 4 士师时代的斗争与危机	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 5 善恶之争继续延烧	真道时刻 756 犹太人的党派	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	要健康就运动 847-848	要健康就运动 849-850	耶稣说 2	01:30	10:30
18:00	13:00	蔬食go健康 636 金沙炒豆腐	蔬食go健康 637 紫米塔佐豆腐优格酱	好得无比的旅程 20 最后一位战士	02:00	11:00
18:30	13:30	心灵Brunch 129 让生命活得精彩 与主相遇的人 5 你想痊愈吗	心灵Brunch 130 公平还是不公平 丰富人生 112 不放弃的爱	创世记一百讲 5 创造周（三）	02:30	11:30
19:00	14:00	个人布道法 7 传道二十一规范	个人布道法 8 耶稣立下好楷模	传承11	03:00	12:00
19:30	14:30			耶稣101 彻底翻转的门徒 77 非凡的主	03:30	12:30
20:00	15:00			健康新知 696 白内障VS青光眼两兄弟	04:00	13:00
20:30	15:30	牧范学 11 抹油丧礼	牧范学 12 向外布道	好得无比的旅程 21 大洋公路	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 849-850	要健康就运动 845-846	古经今谈 73 Friend Or Enemy?	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 34	膝盖的力量 35	耶稣101 彻底翻转的门徒 78 非凡的温柔力	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 5 善恶之争继续延烧	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 3 全面性的叛乱与先祖	真道时刻 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 紫米塔佐豆腐优格酱	蔬食go健康 635 焗烤千层时蔬	耶稣说 3	07:00	16:00
23:30	18:30	心灵Brunch 130 公平还是不公平	心灵Brunch 128 心怀不平	恋上青年帮 38 呼召	07:30	16:30
00:00	19:00	个人布道法 8 耶稣立下好楷模	个人布道法 6 虔诚生活的影响	好得无比的旅程 23 毛茸茸的天使	08:00	17:00
00:30	19:30			创世记一百讲 6 最伟大的创造：安息日	08:30	17:30
01:00	20:00			与主相遇的人 4 耶稣摸了她的手	丰富人生 112 不放弃的爱	09:00
01:30	20:30	牧范学 12 向外布道	牧范学 10 神圣婚礼	耶稣说 4	09:30	18:30
02:00	21:00			古经今谈 74 Collapsing Walls!	10:00	19:00
02:30	21:30	心灵Brunch 126 心怀不平	心灵Brunch 129 让生命活得精彩	恋上青年帮 39 我要环游世界?	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 845-846	要健康就运动 847-848	健康新知 697 肠命百岁	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 635 焗烤千层时蔬	蔬食go健康 636 金沙炒豆腐	传承12	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 4 全面性的叛乱与先祖	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 5 士师时代的斗争与危机	真道时刻 756 犹太人的党派	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 35	膝盖的力量 33	古经今谈 75 Friend Or Enemy?	13:00	22:00
05:30	00:30	个人布道法 6 虔诚生活的影响	个人布道法 7 传道二十一规范	好得无比的旅程 20 最后一位战士	13:30	22:30
06:00	01:00			耶稣说 2	14:00	23:00
06:30	01:30			要健康就运动 847-848	要健康就运动 849-850	耶稣101 彻底翻转的门徒 79
07:00	02:00	心灵Brunch 129 让生命活得精彩 与主相遇的人 5 你想痊愈吗	心灵Brunch 130 公平还是不公平 丰富人生 112 不放弃的爱	真道时刻 757 以色列民族的宗教	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	牧范学 10 神圣婚礼	牧范学 11 抹油丧礼	创世记一百讲 7 伊甸园的故事	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 849-850	要健康就运动 845-846	健康新知 698 快乐菌让你不忧郁	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 紫米塔佐豆腐优格酱	恋上青年帮 40 我要环游世界?	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 4 士师时代的斗争与危机	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 5 善恶之争继续延烧	好得无比的旅程 21 大洋公路	18:00	03:00
10:30	05:30			传承13	18:30	03:30
11:00	06:00	心灵Brunch 130 公平还是不公平	心灵Brunch 126 心怀不平	真道时刻 756 犹太人的党派	19:00	04:00
11:30	06:30	膝盖的力量 33	膝盖的力量 34	古经今谈 75 Friend Or Enemy?	19:30	04:30
12:00	07:00	牧范学 11 抹油丧礼	牧范学 12 向外布道	健康新知 696 白内障VS青光眼两兄弟	20:00	05:00
12:30	07:30			创世记一百讲 5 创造周（三）	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 845-846	要健康就运动 847-848	传承11	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 637	蔬食go健康 635	耶稣101	21:30	06:30
14:00	09:00	个人布道法 7 传道二十一规范	个人布道法 8 耶稣立下好楷模	耶稣说 3	22:00	07:00
14:30	09:30	与主相遇的人 4 耶稣摸了她的手	丰富人生 112 不放弃的爱	耶稣说 3	22:30	07:30
15:00	10:00			古经今谈 74 Collapsing Walls!	23:00	08:00
15:30	10:30	心灵Brunch 128 心怀不平	心灵Brunch 129 让生命活得精彩		23:30	08:30

格林威治	美东	1月22日	1月23日	1月24日	时间	美西	
GMT	EST	星期四	星期五	星期六	Beijing	PST	
16:00	11:00	真道时刻 757 以色列民族的宗教	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 谦卑中的合一 4	健康新知 1035 用营养稳定血压保护心血管	00:00	09:00	
16:30	11:30			真道时刻 235 全新的你(六) 乐天型的彼得	00:30	09:30	
17:00	12:00				01:00	10:00	
17:30	12:30	耶稣说 3	耶稣说 4	我的阿拉斯加 2	01:30	10:30	
18:00	13:00	好得无比的旅程 21 大洋公路	好得无比的旅程 23 毛茸茸的天使		安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 谦卑中的合一 4	02:00	11:00
18:30	13:30	创世记一百讲 6 最伟大的创造：安息日	创世记一百讲 7 伊甸园的故事			02:30	11:30
19:00	14:00	传承12	传承13	拾级就主 6 信心及接受	03:00	12:00	
19:30	14:30	耶稣101 彻底翻转的门徒 78 非凡的洞察力	耶稣101 彻底翻转的门徒 79 非凡的接受	动物有约2 美丽的狩猎者-大白狮	03:30	12:30	
20:00	15:00	健康新知 697 肠命百岁	健康新知 698 快乐菌让你不忧郁	安格 启示录 26	04:00	13:00	
20:30	15:30	好得无比的旅程 23 毛茸茸的天使	好得无比的旅程 20 最后一位战士		04:30	13:30	
21:00	16:00	古经今谈 74 Collapsing Walls!	古经今谈 75 Fake!		安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 谦卑中的合一 4	05:00	14:00
21:30	16:30	耶稣101 彻底翻转的门徒 79 非凡的洞察力	耶稣101 彻底翻转的门徒 77 非凡的接受	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 谦卑中的合一 4	05:30	14:30	
22:00	17:00	真道时刻 756 犹太人的党派	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 谦卑中的合一 4		语取请求 26 十灾	06:00	15:00
22:30	17:30			拾级就主 6 信心及接受	06:30	15:30	
23:00	18:00	耶稣说 4	耶稣说 2	动物有约2 美丽的狩猎者-大白狮	07:00	16:00	
23:30	18:30	恋上青年帮 39 信仰疑难（安息日）	恋上青年帮 40 我要环游世界？	健康新知 1035 用营养稳定血压保护心血管	07:30	16:30	
00:00	19:00	好得无比的旅程 20 最后一位战士	好得无比的旅程 21 大洋公路	圣工消息 2012第四季第2集(中) 2012第四季第2集(粵)	08:00	17:00	
00:30	19:30	创世记一百讲 7 伊甸园的故事	创世记一百讲 5 创造周（三）	语取请求 26 十灾	08:30	17:30	
01:00	20:00			安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 谦卑中的合一 4	09:00	18:00	
01:30	20:30	耶稣说 2	耶稣说 3	真道时刻 235 全新的你(六) 乐天型的彼得	09:30	18:30	
02:00	21:00	古经今谈 75 Fake!	古经今谈 73 Friend Or Enemy?		10:00	19:00	
02:30	21:30	恋上青年帮 40 我要环游世界？	耶稣101	我的阿拉斯加 2	10:30	19:30	
03:00	22:00	健康新知 698 快乐菌让你不忧郁	健康新知 696 白内障VS青光眼两兄弟		11:00	20:00	
03:30	22:30	传承13	传承11	圣工消息 2012第四季第2集(中) 2012第四季第2集(粵)	11:30	20:30	
04:00	23:00	真道时刻 757 以色列民族的宗教	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 谦卑中的合一 4	语取请求 26 十灾	12:00	21:00	
04:30	23:30			健康新知 1035 用营养稳定血压保护心血管	12:30	21:30	
05:00	00:00	古经今谈 75 Fake!	古经今谈 74 Friend Or Enemy?	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 谦卑中的合一 4	13:00	22:00	
05:30	00:30	好得无比的旅程 21 大洋公路	好得无比的旅程 23 毛茸茸的天使	语取请求 26 十灾	13:30	22:30	
06:00	01:00	耶稣说 3	耶稣说 4		14:00	23:00	
06:30	01:30	耶稣101 彻底翻转的门徒 77 非凡的洞察力	耶稣101 彻底翻转的门徒 78 非凡的洞察力	安格 启示录 26	14:30	23:30	
07:00	02:00	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 谦卑中的合一 4	真道时刻 756 犹太人的党派		15:00	00:00	
07:30	02:30	创世记一百讲 5 创造周（三）	创世记一百讲 6 最伟大的创造：安息日	拾级就主 6 信心及接受	15:30	00:30	
08:00	03:00			安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督	16:00	01:00	
08:30	03:30	健康新知 696 白内障VS青光眼两兄弟	健康新知 697 肠命百岁	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督	16:30	01:30	
09:00	04:00				圣工消息 2012第四季第2集(中) 2012第四季第2集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	恋上青年帮 38 呼召	恋上青年帮 39 信仰疑难（安息日）	健康新知 1035 用营养稳定血压保护心血管	17:30	02:30	
10:00	05:00	好得无比的旅程 23 毛茸茸的天使	好得无比的旅程 20 最后一位战士	语取请求 26 十灾	18:00	03:00	
10:30	05:30	传承11	传承12	拾级就主 6	18:30	03:30	
11:00	06:00	真道时刻 757 以色列民族的宗教	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督	安格	19:00	04:00	
11:30	06:30	古经今谈 74 Collapsing Walls!	古经今谈 75 Fake!	启示录 26	19:30	04:30	
12:00	07:00	健康新知 697 肠命百岁	健康新知 698 快乐菌让你不忧郁	真道时刻 235 全新的你(六) 乐天型的彼得	20:00	05:00	
12:30	07:30				20:30	05:30	
13:00	08:00	创世记一百讲 6 最伟大的创造：安息日	创世记一百讲 7 伊甸园的故事	我的阿拉斯加 2	21:00	06:00	
13:30	08:30	传承12	传承13		21:30	06:30	
14:00	09:00		安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督	22:00	07:00		
14:30	09:30	耶稣101	耶稣101	圣工消息 2012第四季第2集(中) 2012第四季第2集(粵)	22:30	07:30	
15:00	10:00	耶稣说 4	耶稣说 2		23:00	08:00	
15:30	10:30	古经今谈 75 Fake!	古经今谈 73 Friend Or Enemy?	健康新知 1035 用营养稳定血压保护心血管	23:30	08:30	

格林威治	美东	1月25日	1月26日	1月27日	时间	美西
GMT	BST	星期日	星期一	星期二	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 6 旷野中的胜利	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 7 耶稣的教训与善恶之争	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 8 战友	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 851-852	要健康就运动 853-854	要健康就运动 855-856	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 638 焗烤藜麦茄盒	蔬食go健康 639 紫米果香糯米鸡	蔬食go健康 640 凉拌洋芋鹰嘴豆泥彩卷	01:30	10:30
18:00	13:00	心灵Brunch 131 西方的两个节日	心灵Brunch 132 观念	心灵Brunch 133 自我效能感	02:00	11:00
18:30	13:30	与主相遇的人 6 被圣灵充满的人生	与主相遇的人 7 我也不定你的罪	丰富人生 113 世代传承	02:30	11:30
19:00	14:00	个人布道法 9 耶稣传道的方法	个人布道法 10 门徒一对一传道	个人布道法 11 保罗传道的方式	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	牧范学 13 个人布道	牧范学 14 公众布道	牧范学 15 布道形式	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 853-854	要健康就运动 855-856	要健康就运动 851-852	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 36	膝盖的力量 37	膝盖的力量 38	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 7 耶稣的教训与善恶之争	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 8 战友	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 6 旷野中的胜利	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 639 紫米果香糯米鸡	蔬食go健康 640 凉拌洋芋鹰嘴豆泥彩卷	蔬食go健康 638 焗烤藜麦茄盒	07:00	16:00
23:30	18:30	心灵Brunch 132 观念	心灵Brunch 133 自我效能感	心灵Brunch 131 西方的两个节日	07:30	16:30
00:00	19:00	个人布道法 10 门徒一对一传道	个人布道法 11 保罗传道的方式	个人布道法 9 耶稣传道的方法	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	与主相遇的人 7 我也不定你的罪	与主相遇的人 6 被圣灵充满的人生	丰富人生 113 世代传承	09:00	18:00
01:30	20:30	牧范学 14 公众布道	牧范学 15 布道形式	牧范学 13 个人布道	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	心灵Brunch 133 自我效能感	心灵Brunch 131 西方的两个节日	心灵Brunch 132 观念	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 855-856	要健康就运动 851-852	要健康就运动 853-854	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 640 凉拌洋芋鹰嘴豆泥彩卷	蔬食go健康 638 焗烤藜麦茄盒	蔬食go健康 639 紫米果香糯米鸡	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 8 战友	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 6 旷野中的胜利	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 7 耶稣的教训与善恶之争	12:00	21:00
04:30	23:30	膝盖的力量 37	膝盖的力量 38	膝盖的力量 36	12:30	21:30
05:00	00:00				13:00	22:00
05:30	00:30				13:30	22:30
06:00	01:00	个人布道法 11 保罗传道的方式	个人布道法 9 耶稣传道的方法	个人布道法 10 门徒一对一传道	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 851-852	要健康就运动 853-854	要健康就运动 855-856	14:30	23:30
07:00	02:00	心灵Brunch 131 西方的两个节日	心灵Brunch 132 观念	心灵Brunch 133 自我效能感	15:00	00:00
07:30	02:30	与主相遇的人 6 被圣灵充满的人生	与主相遇的人 7 我也不定你的罪	丰富人生 113 世代传承	15:30	00:30
08:00	03:00	牧范学 15 布道形式	牧范学 13 个人布道	牧范学 14 公众布道	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 853-854	要健康就运动 855-856	要健康就运动 851-852	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 638 焗烤藜麦茄盒	蔬食go健康 639 紫米果香糯米鸡	蔬食go健康 640 凉拌洋芋鹰嘴豆泥彩卷	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 6 旷野中的胜利	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 7 耶稣的教训与善恶之争	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 8 战友	18:00	03:00
10:30	05:30	膝盖的力量 38	膝盖的力量 36	膝盖的力量 37	18:30	03:30
11:00	06:00				19:00	04:00
11:30	06:30	牧范学 13 个人布道	牧范学 14 公众布道	牧范学 15 布道形式	19:30	04:30
12:00	07:00				20:00	05:00
12:30	07:30	要健康就运动 855-856	要健康就运动 851-852	要健康就运动 853-854	20:30	05:30
13:00	08:00				21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	个人布道法 9 耶稣传道的方法	个人布道法 10 门徒一对一传道	个人布道法 11 保罗传道的方式	22:00	07:00
14:30	09:30	与主相遇的人 7 我也不定你的罪	与主相遇的人 6 被圣灵充满的人生	丰富人生 113 世代传承	22:30	07:30
15:00	10:00				23:00	08:00
15:30	10:30	心灵Brunch 133 自我效能感	心灵Brunch 131 西方的两个节日	心灵Brunch 132 观念	23:30	08:30

格林威治	美东	1月28日	1月29日	1月30日	时间	美西
GMT	EST	星期三	星期四	星期五	Beijing	PST
16:00	11:00	真道时刻 758 新约正典的形成	真道时刻 759 新约圣经的语言	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 在夜空中闪耀 5	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	耶稣说 5	耶稣说 6	耶稣说 7	01:00	10:00
17:30	12:30	好得无比的旅程 24 活埋	好得无比的旅程 25 库克船长	好得无比的旅程 26 喷射机机长的旅程	01:30	10:30
18:00	13:00	创世记一百讲 8 上帝亲自建立的第一个家庭	创世记一百讲 9 第一个亚当的失败，第二个亚当的胜利	创世记一百讲 10 基督教不是宗教	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	传承14	传承15	传承16	03:00	12:00
19:30	14:30	耶稣101 彻底翻转的门徒 80 非凡的呼召	耶稣101 彻底翻转的门徒 81 非凡的同理心	耶稣101 彻底翻转的门徒 82 非凡的价值	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 699 轻松减重	健康新知 700 减脂不复胖	健康新知 701 预防痛风	04:00	13:00
20:30	15:30	好得无比的旅程 25 库克船长	好得无比的旅程 26 喷射机机长的旅程	好得无比的旅程 24 活埋	04:30	13:30
21:00	16:00	古经今谈 76 Strong Man	古经今谈 77 The Strong Man's Curse	古经今谈 78 Bringing The House Down!	05:00	14:00
21:30	16:30	耶稣101 彻底翻转的门徒 81 非凡的同理心	耶稣101 彻底翻转的门徒 82 非凡的同理心	耶稣101 彻底翻转的门徒 80 非凡的价值	05:30	14:30
22:00	17:00	真道时刻 759 新约圣经的语言	真道时刻 758 新约正典的形成	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 在夜空中闪耀 5	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	耶稣说 6	耶稣说 7	耶稣说 5	07:00	16:00
23:30	18:30	恋上青年帮 41 孩子对父母的期望	恋上青年帮 42 行山乐趣	恋上青年帮 44 信仰疑难（食物）	07:30	16:30
00:00	19:00	好得无比的旅程 26 喷射机机长的旅程	好得无比的旅程 24 活埋	好得无比的旅程 25 库克船长	08:00	17:00
00:30	19:30	创世记一百讲 9 第一个亚当的失败，第二个亚当的胜利	创世记一百讲 10 基督教不是宗教	创世记一百讲 8 上帝亲自建立的第一个家庭	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	耶稣说 7	耶稣说 5	耶稣说 6	09:30	18:30
02:00	21:00	古经今谈 77 The Strong Man's Curse	古经今谈 78 Bringing The House Down!	古经今谈 76 Strong Man	10:00	19:00
02:30	21:30	恋上青年帮 42 行山乐趣	恋上青年帮 41 信仰疑难（食物）	恋上青年帮 44 孩子对父母的期望	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 700 减脂不复胖	健康新知 701 预防痛风	健康新知 699 轻松减重	11:00	20:00
03:30	22:30	传承15	传承16	传承14	11:30	20:30
04:00	23:00	真道时刻 758 新约正典的形成	真道时刻 759 新约圣经的语言	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	古经今谈 76 Strong Man	古经今谈 77 The Strong Man's Curse	古经今谈 78 Bringing The House Down!	13:00	22:00
05:30	00:30	好得无比的旅程 24 活埋	好得无比的旅程 25 库克船长	好得无比的旅程 26 喷射机机长的旅程	13:30	22:30
06:00	01:00	耶稣说 5	耶稣说 6	耶稣说 7	14:00	23:00
06:30	01:30	耶稣101 彻底翻转的门徒 82 非凡的价值	耶稣101 彻底翻转的门徒 80 非凡的同理心	耶稣101 彻底翻转的门徒 81 非凡的同理心	14:30	23:30
07:00	02:00	真道时刻 759 新约圣经的语言	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 在夜空中闪耀 5	真道时刻 758 新约正典的形成	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	创世记一百讲 10 基督教不是宗教	创世记一百讲 8 上帝亲自建立的第一个家庭	创世记一百讲 9 第一个亚当的失败，第二个亚当的胜利	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 701 预防痛风	健康新知 699 轻松减重	健康新知 700 减脂不复胖	17:00	02:00
09:30	04:30	恋上青年帮 44 信仰疑难（食物）	恋上青年帮 41 孩子对父母的期望	恋上青年帮 42 行山乐趣	17:30	02:30
10:00	05:00	好得无比的旅程 25 库克船长	好得无比的旅程 26 喷射机机长的旅程	好得无比的旅程 24 活埋	18:00	03:00
10:30	05:30	传承16	传承14	传承15	18:30	03:30
11:00	06:00	真道时刻 758 新约正典的形成	真道时刻 759 新约圣经的语言	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督	19:00	04:00
11:30	06:30	古经今谈 76 Strong Man	古经今谈 77 The Strong Man's Curse	古经今谈 78 Bringing The House Down!	19:30	04:30
12:00	07:00	健康新知 699 轻松减重	健康新知 700 减脂不复胖	健康新知 701 预防痛风	20:00	05:00
12:30	07:30	创世记一百讲 8 上帝亲自建立的第一个家庭	创世记一百讲 9 第一个亚当的失败，第二个亚当的胜利	创世记一百讲 10 基督教不是宗教	21:00	06:00
13:30	08:30	传承14	传承15	传承16	21:30	06:30
14:00	09:00				22:00	07:00
14:30	09:30	耶稣101	耶稣101	耶稣101	22:30	07:30
15:00	10:00	耶稣说 6	耶稣说 7	耶稣说 5	23:00	08:00
15:30	10:30	古经今谈 77 The Strong Man's Curse	古经今谈 78 Bringing The House Down!	古经今谈 76 Strong Man	23:30	08:30

格林威治	美东	1月31日	2月1日	2月2日	时间	美西
GMT	BST	星期六	星期日	星期一	Beijing	PST
16:00	11:00	健康新知 1036 用营养抗发炎灭身体的火	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 9 善恶之争与早期教会	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 10 保罗论善恶之争	00:00	09:00
16:30	11:30	真道时刻 236 全新的你(七) 暴躁型的保罗			00:30	09:30
17:00	12:00		要健康就运动 857-858	要健康就运动 859-860	01:00	10:00
17:30	12:30	我的阿拉斯加 3	蔬食go健康 641 三杯杏鲍菇	蔬食go健康 642 会幸丝的鲜奶麻糬黑糖姜汤	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 在夜空中闪耀 5	心灵Brunch 134 翻转局面的修练	心灵Brunch 135 祷告的经历	02:00	11:00
18:30	13:30		与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 8 建方舟与进方舟的人	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 9 方舟里的八口人	02:30	11:30
19:00	14:00	拾级就主 7 基督的标准（当门徒的考验）	个人布道法 12 福音禾场遍全地	个人布道法 13 谁是我们的邻舍	03:00	12:00
19:30	14:30	动物有约3 不可思议的鲨鱼鲸跃			03:30	12:30
20:00	15:00	安格 启示录 27	牧范学 16 行政管理	牧范学 17 会议功能	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 在夜空中闪耀 5	要健康就运动 859-860	要健康就运动 861-862	05:00	14:00
21:30	16:30		膝盖的力量 39	膝盖的力量 40	05:30	14:30
22:00	17:00	语取请求 27 再谈十灾	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 10 保罗论善恶之争	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 11 彼得论善恶之争	06:00	15:00
22:30	17:30	拾级就主 7 基督的标准（当门徒的考验）			06:30	15:30
23:00	18:00	动物有约3 不可思议的鲨鱼鲸跃	蔬食go健康 642 会幸丝的鲜奶麻糬黑糖姜汤	蔬食go健康 643 巧克力柠檬马德蕾	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1036 用营养抗发炎灭身体的火	心灵Brunch 135 祷告的经历	心灵Brunch 136 上帝的心意-预备	07:30	16:30
00:00	19:00	圣工消息 2012第四季第3集(中) 2012第四季第3集(粤)	个人布道法 13 谁是我们的邻舍	个人布道法 14 个人布道与教会	08:00	17:00
00:30	19:30				语取请求 27 再谈十灾	08:30
01:00	20:00	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 在夜空中闪耀 5	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 9 方舟里的八口人	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 8 建方舟与进方舟的人	09:00	18:00
01:30	20:30		牧范学 17 会议功能	牧范学 18 办好会议	09:30	18:30
02:00	21:00	真道时刻 236 全新的你(七) 暴躁型的保罗	心灵Brunch 136 上帝的心意-预备	心灵Brunch 134 翻转局面的修练	10:00	19:00
02:30	21:30				10:30	19:30
03:00	22:00	我的阿拉斯加 3	要健康就运动 861-862	要健康就运动 857-858	11:00	20:00
03:30	22:30	圣工消息 2012第四季第3集(中) 2012第四季第3集(粤)	蔬食go健康 643 巧克力柠檬马德蕾	蔬食go健康 641 三杯杏鲍菇	11:30	20:30
04:00	23:00	语取请求 27 再谈十灾	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 11 彼得论善恶之争	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 9 善恶之争与早期教会	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 1036 用营养抗发炎灭身体的火			12:30	21:30
05:00	00:00	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 在夜空中闪耀 5	膝盖的力量 40	膝盖的力量 41	13:00	22:00
05:30	00:30		个人布道法 14 个人布道与教会	个人布道法 12 福音禾场遍全地	13:30	22:30
06:00	01:00	语取请求 27 再谈十灾			14:00	23:00
06:30	01:30	安格 启示录 27	要健康就运动 857-858	要健康就运动 859-860	14:30	23:30
07:00	02:00		心灵Brunch 134 翻转局面的修练	心灵Brunch 135 祷告的经历	15:00	00:00
07:30	02:30	拾级就主 7 基督的标准（当门徒的考验）	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 8 建方舟与进方舟的人	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 9 方舟里的八口人	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日学-20年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 在夜空中闪耀 5			16:00	01:00
08:30	03:30	圣工消息 2012第四季第3集(中) 2012第四季第3集(粤)	牧范学 18 办好会议	牧范学 16 行政管理	16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 1036 用营养抗发炎灭身体的火	要健康就运动 859-860	要健康就运动 861-862	17:00	02:00
09:30	04:30	语取请求 27 再谈十灾	蔬食go健康 641 三杯杏鲍菇	蔬食go健康 642 会幸丝的鲜奶麻糬黑糖姜汤	17:30	02:30
10:00	05:00	拾级就主 7 基督的标准（当门徒的考验）	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 9 善恶之争与早期教会	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 10 保罗论善恶之争	18:00	03:00
10:30	05:30	安格 启示录 27			18:30	03:30
11:00	06:00	真道时刻 236 全新的你(七) 暴躁型的保罗	心灵Brunch 135 祷告的经历	心灵Brunch 136 上帝的心意-预备	19:00	04:00
11:30	06:30		膝盖的力量 41	膝盖的力量 39	19:30	04:30
12:00	07:00	我的阿拉斯加 3	牧范学 16 行政管理	牧范学 17 会议功能	20:00	05:00
12:30	07:30	圣工消息 2012第四季第3集(中) 2012第四季第3集(粤)	要健康就运动 861-862	要健康就运动 857-858	21:00	06:00
13:00	08:00	健康新知 1036 用营养抗发炎灭身体的火	蔬食go健康 642 会幸丝的鲜奶麻糬黑糖姜汤	蔬食go健康 643 巧克力柠檬马德蕾	21:30	06:30
13:30	08:30	安息日学-26年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 在夜空中闪耀 5	个人布道法 12 福音禾场遍全地	个人布道法 13 谁是我们的邻舍	22:00	07:00
14:00	09:00	圣工消息 2012第四季第3集(中) 2012第四季第3集(粤)	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 9 方舟里的八口人	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 8 建方舟与进方舟的人	22:30	07:30
14:30	09:30				23:00	08:00
15:00	10:00	健康新知 1036 用营养抗发炎灭身体的火	心灵Brunch 136 上帝的心意-预备	心灵Brunch 134 翻转局面的修练	23:30	08:30