

格林威治	美东	1月31日	2月1日	2月2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 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	要健康就运动 857-858	要健康就运动 859-860	00:30	09:30
17:00	12:00				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 会奉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)			03:00	12:00
19:30	14:30	动物有约3 不可思议的鲨鱼鲸跃	个人布道法 12 福音场遍全地	个人布道法 13 谁是我们的邻舍	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	语取语求 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 会奉丝的鲜奶麻糬黑糖姜汤	蔬食go健康 643 巧克力柠檬马德雷	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)			08:00	17:00
00:30	19:30	语取语求 27 再谈十灾	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	08:30	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 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 巧克力柠檬马德雷	蔬食go健康 641 三杯杏鲍菇	11:30	20:30
04:00	23:00	语取语求 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 福音场遍全地	13:30	22:30
06:00	01:00	语取语求 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	圣工消息 2012第四季第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		牧范学 18 办好会议	牧范学 16 行政管理	16:30	01:30
09:00	04:00	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 859-860	要健康就运动 861-862	17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 1036 用营养抗发炎灭身体的火	蔬食go健康 641 三杯杏鲍菇	蔬食go健康 642 会奉丝的鲜奶麻糬黑糖姜汤	17:30	02:30
10:00	05:00	语取语求 27 再谈十灾	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	拾级就主 7 基督的标准 (当门徒的考验)			18:30	03:30
11:00	06:00	安格 启示录 27	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	圣工消息 2012第四季第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			20:00	05:00
12:30	07:30	真道时刻 236 全新的你(七) 暴躁型的保罗	牧范学 16 会议功能	牧范学 17 会议功能	20:30	05:30
13:00	08:00		要健康就运动 861-862	要健康就运动 857-858	21:00	06:00
13:30	08:30	我的阿拉斯加 3	蔬食go健康 642 会奉丝的鲜奶麻糬黑糖姜汤	蔬食go健康 643 巧克力柠檬马德雷	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 在夜空中闪耀 5			22:00	07:00
14:30	09:30		个人布道法 12 福音场遍全地	个人布道法 13 谁是我们的邻舍	22:30	07:30
15:00	10:00	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	23:00	08:00
15:30	10:30	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

格林威治	美东	2月3日	2月4日	2月5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 11 彼得论善恶之争	真道时刻 760 共观福音	真道时刻 761 马太福音	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 861-862	耶稣说 8	耶稣说 9	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 643 巧克力柠檬马德蕾	好得无比的旅程 27 分隔两地	好得无比的旅程 28 认识奇妙的大脑	01:30	10:30
18:00	13:00	心灵Brunch 136 上帝的心意-预备	创世记一百讲 11 原始圣所	创世记一百讲 12 人类第一起杀人案的真相	02:00	11:00
18:30	13:30	丰富人生 115 生涯转弯			02:30	11:30
19:00	14:00	个人布道法 14 个人布道与教会	传承17	传承18	03:00	12:00
19:30	14:30		耶稣101 彻底翻转的门徒 83 非凡的忍耐	耶稣101 彻底翻转的门徒 84 非凡的相遇	03:30	12:30
20:00	15:00	牧范学 18 办好会议	健康新知 702 肾利小区防治	健康新知 703 疤痕不放--蟹足肿	04:00	13:00
20:30	15:30		好得无比的旅程 28 认识奇妙的大脑	好得无比的旅程 29 甘地的秘密信息	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 857-858	古经今谈 79 Faithful Foreigner	古经今谈 80 An Ancient Love Story	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 41	彻底翻转的门徒 84 耶稣101	彻底翻转的门徒 83 耶稣101	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 9 善恶之争与早期教会	真道时刻 761 马太福音	真道时刻 760 共观福音	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 641 三杯杏鲍菇	耶稣说 9	耶稣说 10	07:00	16:00
23:30	18:30	心灵Brunch 134 翻转局面的修练	恋上青年帮 45 猫头鹰一族	恋上青年帮 46 Know No 欺凌	07:30	16:30
00:00	19:00	个人布道法 12 福音乐游遍全地	好得无比的旅程 29 甘地的秘密信息	好得无比的旅程 27 分隔两地	08:00	17:00
00:30	19:30		创世记一百讲 12 人类第一起杀人案的真相	创世记一百讲 13 爱该隐的上帝	08:30	17:30
01:00	20:00	丰富人生 115 生涯转弯			09:00	18:00
01:30	20:30	牧范学 16 行政管理	耶稣说 10	耶稣说 8	09:30	18:30
02:00	21:00		古经今谈 80 An Ancient Love Story	古经今谈 81 Praying For A Son	10:00	19:00
02:30	21:30	心灵Brunch 135 翻转局面的修练	恋上青年帮 40 耶稣101	恋上青年帮 41 耶稣101	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 859-860	健康新知 703 疤痕不放--蟹足肿	健康新知 704 蟹足肿丑疤痕	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 642 会奉丝的鲜奶麻糖黑糖姜汤	传承18	传承19	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 10 保罗论善恶之争	真道时刻 760 共观福音	真道时刻 761 马太福音	12:00	21:00
04:30	23:30	耶稣说 61	耶稣101	耶稣101	12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 39			13:00	22:00
05:30	00:30	个人布道法 13 谁是我们的邻居	好得无比的旅程 27 分隔两地	好得无比的旅程 28 认识奇妙的大脑	13:30	22:30
06:00	01:00		耶稣说 8	耶稣说 9	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 861-862	彻底翻转的门徒 83 耶稣101	彻底翻转的门徒 84 耶稣101	14:30	23:30
07:00	02:00	心灵Brunch 136 上帝的心意-预备	真道时刻 761 马太福音	安息日学-16年第1季 连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 完全信靠基督 6	15:00	00:00
07:30	02:30	丰富人生 115 生涯转弯			15:30	00:30
08:00	03:00	牧范学 17 会议功能	创世记一百讲 13 爱该隐的上帝	创世记一百讲 11 原始圣所	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 857-858	健康新知 704 蟹足肿丑疤痕	健康新知 702 肾利小区防治	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 643 巧克力柠檬马德蕾	恋上青年帮 47 倒钱	恋上青年帮 45 猫头鹰一族	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 11 彼得论善恶之争	好得无比的旅程 28 认识奇妙的大脑	好得无比的旅程 29 甘地的秘密信息	18:00	03:00
10:30	05:30	心灵Brunch 134 翻转局面的修练	传承19	传承17	18:30	03:30
11:00	06:00	膝盖的力量 40	真道时刻 760 共观福音	真道时刻 761 马太福音	19:00	04:00
11:30	06:30	牧范学 18 办好会议	耶稣说 60 耶稣101	耶稣说 60 耶稣101	19:30	04:30
12:00	07:00				20:00	05:00
12:30	07:30	要健康就运动 859-860 蔬食go健康 641	健康新知 702 肾利小区防治	健康新知 703 疤痕不放--蟹足肿	20:30	05:30
13:00	08:00		创世记一百讲 11 原始圣所	创世记一百讲 12 人类第一起杀人案的真相	21:00	06:00
13:30	08:30	丰富人生 115 生涯转弯	耶稣说 9	耶稣说 10	21:30	06:30
14:00	09:00	个人布道法 14 个人布道与教会	传承17	传承18	22:00	07:00
14:30	09:30		耶稣101	耶稣101	22:30	07:30
15:00	10:00	丰富人生 115 生涯转弯	耶稣说 9	耶稣说 10	23:00	08:00
15:30	10:30	心灵Brunch 135 祷告的经历	古经今谈 80 An Ancient Love Story	古经今谈 81 Praying For A Son	23:30	08:30

格林威治	美东	2月6日	2月7日	2月8日	时间	美西
GMT	EST	星期五	星期六	星期日	Beijing	PST
16:00	11:00	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 完全信靠基督 6	健康新知 1037 用营养助你一觉到天亮	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 12 战斗中的教会	00:00	09:00
16:30	11:30		真道时刻 237 全新的你(八) 忧郁型的摩西		00:30	09:30
17:00	12:00	耶稣说 10		要健康就运动 863-864	01:00	10:00
17:30	12:30	好得无比的旅程 29 甘地的秘密信息	我的阿拉斯加 4	蔬食go健康 644 咖哩珍菌煨豆腐	01:30	10:30
18:00	13:00	创世记一百讲 13 爱该隐的上帝	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 完全信靠基督 6	心灵Brunch 137 上帝的心意-与人同住	02:00	11:00
18:30	13:30			与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 10 埃尔布尔面临的三次选择	02:30	11:30
19:00	14:00	传承19	拾级就主 8 在基督里成长	个人布道法 15 传道少不了探访	03:00	12:00
19:30	14:30	人类基本法 1 十诫总论	动物有约4 灵长类的庇护所		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 704 蟹足肿疣疮疥	安格 启示录 28	牧范学 19 管理模式	04:00	13:00
20:30	15:30	好得无比的旅程 27 分隔两地			04:30	13:30
21:00	16:00	古经今谈 81 Praying For A Son	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 完全信靠基督 6	要健康就运动 865-866	05:00	14:00
21:30	16:30	人类基本法 1 十诫总论		膝盖的力量 42	05:30	14:30
22:00	17:00	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 完全信靠基督 6	语取语求 28 逾越节	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 13 救赎	06:00	15:00
22:30	17:30		拾级就主 8 在基督里成长		06:30	15:30
23:00	18:00	耶稣说 8	动物有约4 灵长类的庇护所	蔬食go健康 645 宫保干椒杏鲍菇	07:00	16:00
23:30	18:30	恋上青年帮 47 倒钱	健康新知 1037 用营养助你一觉到天亮	心灵Brunch 138 简单平凡的生活	07:30	16:30
00:00	19:00	好得无比的旅程 28 认识奇妙的大脑	圣工消息 2013第一季第1集(中) 2013第一季第1集(粤)	个人布道法 16 探访不是苦差事	08:00	17:00
00:30	19:30	创世记一百讲 11 原始圣所	语取语求 28 逾越节		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 完全信靠基督 6	与王相遇的人-旧约圣经人物访谈 11 选择世俗的代价	09:00	18:00
01:30	20:30	耶稣说 9		牧范学 20 管理原则	09:30	18:30
02:00	21:00	古经今谈 79 Faithful Foreigner 恋上青年帮 43	真道时刻 237 全新的你(八) 忧郁型的摩西	心灵Brunch 139 选择世俗的代价	10:00	19:00
02:30	21:30				10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 702 肾利小区防治	我的阿拉斯加 4	要健康就运动 867-868	11:00	20:00
03:30	22:30	传承17	圣工消息 2013第一季第1集(中)	蔬食go健康 646 丝瓜什锦豆腐羹	11:30	20:30
04:00	23:00	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 完全信靠基督 6	语取语求 28 逾越节	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 12 战斗中的教会	12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 1037 安息日学-26年第1季		12:30	21:30
05:00	00:00	好得无比的旅程 29 甘地的秘密信息	连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 完全信靠基督 6	膝盖的力量 43	13:00	22:00
05:30	00:30			个人布道法 17 成功探访的秘诀	13:30	22:30
06:00	01:00	耶稣说 10	语取语求 28 逾越节		14:00	23:00
06:30	01:30	人类基本法 1 十诫总论	安格 启示录 28	要健康就运动 863-864	14:30	23:30
07:00	02:00	真道时刻 760 共观福音		心灵Brunch 137 上帝的心意-与人同住	15:00	00:00
07:30	02:30	拾级就主 8 在基督里成长	与王相遇的人-旧约圣经人物访谈 10 埃尔布尔面临的三次选择	15:30	00:30	
08:00	03:00	创世记一百讲 12 人类第一起杀人案的真相	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 完全信靠基督 6	牧范学 21 领导方式	16:00	01:00
08:30	03:30		圣工消息		16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 703 疤着不放-蟹足肿	2013第一季第1集(中)	要健康就运动 865-866	17:00	02:00
09:30	04:30	恋上青年帮 46 Know No 凌	健康新知 1037 用营养助你一觉到天亮	蔬食go健康 644 咖哩珍菌煨豆腐	17:30	02:30
10:00	05:00	好得无比的旅程 27 分隔两地	语取语求 28 逾越节	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 13 救赎	18:00	03:00
10:30	05:30	传承18	拾级就主 8		18:30	03:30
11:00	06:00	安息日学-26年第1季 连结天与地： 恋上青年帮 41	安格	心灵Brunch 138 选择世俗的代价	19:00	04:00
11:30	06:30		启示录 28		19:30	04:30
12:00	07:00		拾级就主 8	牧范学 19 管理模式	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 704 蟹足肿疣疮疥	真道时刻 237 全新的你(八)		20:30	05:30
13:00	08:00	创世记一百讲 13 爱该隐的上帝	忧郁型的摩西	要健康就运动 867-868	21:00	06:00
13:30	08:30		我的阿拉斯加 4	蔬食go健康 645	21:30	06:30
14:00	09:00	传承19	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	个人布道法 15 传道少不了探访	22:00	07:00
14:30	09:30	人类基本法 1	圣工消息 2013第一季第1集(中) 2013第一季第1集(粤)		22:30	07:30
15:00	10:00	耶稣说 8	健康新知 1037 用营养助你一觉到天亮	与王相遇的人-旧约圣经人物访谈 11 选择世俗的代价	23:00	08:00
15:30	10:30	古经今谈 79 Faithful Foreigner			23:30	08:30

格林威治	美东	2月9日	2月10日	2月11日	时间	美西
GMT	EST	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 13 救赎	安息日学-16年第2季 马太福音 1 戴维的子孙	真道时刻 762 耶稣基督的家谱	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 865-866	要健康就运动 867-868	耶稣说 11	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 645 宫保干椒杏鲍菇	蔬食go健康 646 丝瓜什锦豆腐羹	好得无比的旅程 30 塔罗尔的心	01:30	10:30
18:00	13:00	心灵Brunch 138 简单 平凡的生活	心灵Brunch 139 人生规划与梦想	创世记一百讲 14 上帝是成功的上帝，在耶稣基督里没有失败	02:00	11:00
18:30	13:30	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 11 选择世俗的代价	丰富人生 117 恢复的爱		02:30	11:30
19:00	14:00	个人布道法 16 探访不是苦差事	个人布道法 17 成功探访的秘诀	传承20	03:00	12:00
19:30	14:30			人类基本法 2 不可有别神	03:30	12:30
20:00	15:00			健康新知 705 肺癌	04:00	13:00
20:30	15:30	牧范学 20 管理原则	牧范学 21 领导方式	好得无比的旅程 31 大荒野最后的游牧者	04:30	13:30
21:00	16:00			古经今谈 82 Wanting A King	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 43	膝盖的力量 44	人类基本法 3 不可拜偶像	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 12 战斗中的教会	安息日学-16年第2季 马太福音 1 戴维的子孙	真道时刻 763 君王的诞生	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 646 丝瓜什锦豆腐羹	蔬食go健康 644 咖喱珍菌煨豆腐	耶稣说 12	07:00	16:00
23:30	18:30	心灵Brunch 139 人生规划与梦想	心灵Brunch 137 上帝的心意-与人同住	恋上青年帮 48 月光族	07:30	16:30
00:00	19:00	个人布道法 17 成功探访的秘诀	个人布道法 15 传道少不了探访	好得无比的旅程 32 石头王国	08:00	17:00
00:30	19:30			创世记一百讲 15 一生只做一件事	08:30	17:30
01:00	20:00			耶稣说 13	09:00	18:00
01:30	20:30	牧范学 21 领导方式	牧范学 19 管理模式	古经今谈 83 Reminders	09:30	18:30
02:00	21:00			恋上青年帮 49	10:00	19:00
02:30	21:30	心灵Brunch 137 人生规划与梦想	心灵Brunch 138 上帝的心意-与人同住	健康新知 706 肺癌诊断方法	10:30	19:30
03:00	22:00			传承20	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 644 咖喱珍菌煨豆腐	蔬食go健康 645 宫保干椒杏鲍菇	耶稣说 14	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 13 救赎	安息日学-16年第2季 马太福音 1 戴维的子孙	真道时刻 762 耶稣基督的家谱	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 44	膝盖的力量 42	古经今谈 84	13:00	22:00
05:30	00:30	个人布道法 15 传道少不了探访	个人布道法 16 成功探访的秘诀	好得无比的旅程 30 塔罗尔的心	13:30	22:30
06:00	01:00			耶稣说 11	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 865-866	要健康就运动 867-868	人类基本法 4 不可妄称神的名	14:30	23:30
07:00	02:00	心灵Brunch 138 简单 平凡的生活	心灵Brunch 139 人生规划与梦想	真道时刻 763 君王的诞生	15:00	00:00
07:30	02:30	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 11 选择世俗的代价	丰富人生 117 恢复的爱		15:30	00:30
08:00	03:00		创世记一百讲 16 圣经的第一个族谱	16:00	01:00	
08:30	03:30	牧范学 19 领导方式	牧范学 20 管理原则	耶稣说 12	16:30	01:30
09:00	04:00			健康新知 707 打针常见问题	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 645 宫保干椒杏鲍菇	蔬食go健康 646 丝瓜什锦豆腐羹	恋上青年帮 50 环保由我做起	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-16年第1季 叛乱与救赎 12 战斗中的教会	安息日学-16年第2季 马太福音 1 戴维的子孙	好得无比的旅程 31 大荒野最后的游牧者	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	心灵Brunch 137 人生规划与梦想	心灵Brunch 138 上帝的心意-与人同住	真道时刻 762 耶稣基督的家谱	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	膝盖的力量 42	膝盖的力量 43	古经今谈 82	20:00	05:00
12:30	07:30	牧范学 20 领导方式	牧范学 21 管理原则	健康新知 705 肺癌	20:30	05:30
13:00	08:00			创世记一百讲 14 上帝是成功的上帝，在耶稣基督里没有	21:00	06:00
13:30	08:30	要健康就运动 863-864	要健康就运动 865-866	耶稣说 12	21:30	06:30
14:00	09:00	个人布道法 16 成功探访的秘诀	个人布道法 17 成功探访的秘诀	传承20	22:00	07:00
14:30	09:30			人类基本法 2	22:30	07:30
15:00	10:00	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 10 埃布尔兰面临的三次选择	丰富人生 117 恢复的爱	耶稣说 12	23:00	08:00
15:30	10:30	心灵Brunch 137 上帝的心意-与人同住	心灵Brunch 138 简单 平凡的生活	古经今谈 83 Reminders	23:30	08:30

格林威治	美东	2月12日	2月13日	2月14日	时间	美西
GMT	EST	星期四	星期五	星期六	Beijing	PST
16:00	11:00			健康新知 1038 用营养滋养大脑防失智	00:00	09:00
16:30	11:30	真道时刻 763 君王的诞生	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 天国的公民 7	真道时刻 238 全新的你(九) 冷漠型的亚伯拉罕	00:30	09:30
17:00	12:00	耶稣说 12	耶稣说 13		01:00	10:00
17:30	12:30	好得无比的旅程 31 大荒野最后的游牧者	好得无比的旅程 32 石头王国	我的阿拉斯加 5	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 天国的公民 7	02:00	11:00
18:30	13:30	创世记一百讲 15 一生只做一件事	创世记一百讲 16 圣经的第一个族谱		02:30	11:30
19:00	14:00	简单品味1	简单品味2	拾级就主 9 工作与生活	03:00	12:00
19:30	14:30	人类基本法 3 不可拜偶像	人类基本法 4 不可妄称神的名	动物有约5 裸母家族-狐獴	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 706 肺癌诊断方法	健康新知 707 打针常见问题		04:00	13:00
20:30	15:30	好得无比的旅程 32 石头王国	好得无比的旅程 30 塔罗尔的心	安格 启示录 29	04:30	13:30
21:00	16:00	古经今谈 83 Reminders	古经今谈 84 An Arrogant Giant	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 天国的公民 7	05:00	14:00
21:30	16:30	人类基本法 4 不可妄称神的名	人类基本法 2 不可有别神		05:30	14:30
22:00	17:00		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 天国的公民 7	语取语录 29 出埃及	06:00	15:00
22:30	17:30	真道时刻 762 耶稣基督的家谱		拾级就主 9 工作与生活	06:30	15:30
23:00	18:00	耶稣说 13	耶稣说 11	动物有约5 裸母家族-狐獴	07:00	16:00
23:30	18:30	恋上青年帮 49 智置业	恋上青年帮 50 环保由我做起	健康新知 1038 用营养滋养大脑防失智	07:30	16:30
00:00	19:00	好得无比的旅程 30 塔罗尔的心	好得无比的旅程 31 大荒野最后的游牧者	圣工消息 2013第一季第2集(中) 2013第一季第2集(粤)	08:00	17:00
00:30	19:30		创世记一百讲 14 上帝是成功的上帝，在耶稣基督里没有失败	语取语录 29 出埃及	08:30	17:30
01:00	20:00	创世记一百讲 16 圣经的第一个族谱		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 天国的公民 7	09:00	18:00
01:30	20:30	耶稣说 11	耶稣说 12		09:30	18:30
02:00	21:00	古经今谈 84 An Arrogant Giant	古经今谈 82 Wanting A King	真道时刻 238 全新的你(九) 冷漠型的亚伯拉罕	10:00	19:00
02:30	21:30	恋上青年帮 50	恋上青年帮 48		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 707 打针常见问题	健康新知 705 肺癌	我的阿拉斯加 5	11:00	20:00
03:30	22:30	简单品味2	简单品味1	圣工消息 2013第一季第2集(中)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道时刻 763 君王的诞生	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	语取语录 29 出埃及	12:00	21:00
04:30	23:30	古经今谈 82		健康新知 1038 安息日学-26年第1季	12:30	21:30
05:00	00:00			连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 天国的公民 7	13:00	22:00
05:30	00:30	好得无比的旅程 31 大荒野最后的游牧者	好得无比的旅程 32 石头王国		13:30	22:30
06:00	01:00	耶稣说 12	耶稣说 13	语取语录 29 出埃及	14:00	23:00
06:30	01:30	人类基本法 2 不可有别神	人类基本法 3 不可拜偶像		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 天国的公民 7	真道时刻 762 耶稣基督的家谱	安格 启示录 29	15:00	00:00
07:30	02:30	上帝是成功的上帝，在耶稣基督里没有失败		拾级就主 9 工作与生活	15:30	00:30
08:00	03:00	创世记一百讲 14	创世记一百讲 15 一生只做一件事	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			圣工消息 2013第一季第2集(中)	16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 705 肺癌	健康新知 706 肺癌诊断方法		17:00	02:00
09:30	04:30	恋上青年帮 48 月光族	恋上青年帮 49 智置业	健康新知 1038 用营养滋养大脑防失智	17:30	02:30
10:00	05:00	好得无比的旅程 32 石头王国	好得无比的旅程 30 塔罗尔的心	语取语录 29 出埃及	18:00	03:00
10:30	05:30	简单品味1	简单品味2	拾级就主 9	18:30	03:30
11:00	06:00	真道时刻 763 君王的诞生	安息日学-26年第1季 连结天与地： 古经今谈 83	安格 启示录 29	19:00	04:00
11:30	06:30	恋上青年帮 50			19:30	04:30
12:00	07:00			20:00	05:00	
12:30	07:30	健康新知 706 肺癌诊断方法	健康新知 707 打针常见问题	真道时刻 238 全新的你(九) 冷漠型的亚伯拉罕	20:30	05:30
13:00	08:00	创世记一百讲 15 一生只做一件事	创世记一百讲 16 圣经的第一个族谱		21:00	06:00
13:30	08:30			我的阿拉斯加 5	21:30	06:30
14:00	09:00	简单品味2	简单品味1	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	人类基本法 3	人类基本法 4		22:30	07:30
15:00	10:00	耶稣说 13	耶稣说 11	圣工消息 2013第一季第2集(中) 2013第一季第2集(粤)	23:00	08:00
15:30	10:30	古经今谈 84 An Arrogant Giant	古经今谈 82 Wanting A King	健康新知 1038 用营养滋养大脑防失智	23:30	08:30

格林威治	美东	2月15日	2月16日	2月17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2季 马太福音 2 事工的开展	安息日学-16年第2季 马太福音 3 山边宝训	安息日学-16年第2季 马太福音 4 「你起来行走！」信心与医治	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 869-870	要健康就运动 871-872	要健康就运动 873-874	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 647 炸豆腐腌南瓜	蔬食go健康 648 凉拌辣味丝瓜	蔬食go健康 649 酥炸白玉片	01:30	10:30
18:00	13:00	心灵Brunch 140 生命奇妙的改变	心灵Brunch 141 看得见的爱	心灵Brunch 142 人际沟通	02:00	11:00
18:30	13:30	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 12 软弱中的祝福	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 13 被上帝摸了一把的人	丰富人生 119 色盲设计师	02:30	11:30
19:00	14:00				03:00	12:00
19:30	14:30	个人布道法 18 具备探访的要素	个人布道法 19 谈话式的布道法	个人布道法 20 查考圣经出自天	03:30	12:30
20:00	15:00				04:00	13:00
20:30	15:30	牧范学 22 属灵领袖	牧范学 23 档案管理	牧范学 24 教会经济	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 871-872	要健康就运动 873-874	要健康就运动 869-870	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 45	膝盖的力量 46	膝盖的力量 47	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-16年第2季 马太福音 3 山边宝训	安息日学-16年第2季 马太福音 4 「你起来行走！」信心与医治	安息日学-16年第2季 马太福音 2 事工的开展	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 648 凉拌辣味丝瓜	蔬食go健康 649 酥炸白玉片	蔬食go健康 647 炸豆腐腌南瓜	07:00	16:00
23:30	18:30	心灵Brunch 141 看得见的爱	心灵Brunch 142 人际沟通	心灵Brunch 140 生命奇妙的改变	07:30	16:30
00:00	19:00				08:00	17:00
00:30	19:30	个人布道法 19 谈话式的布道法	个人布道法 20 查考圣经出自天	个人布道法 18 具备探访的要素	08:30	17:30
01:00	20:00	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 13 被上帝摸了一把的人	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 12 被上帝摸了一把的人	丰富人生 119 色盲设计师	09:00	18:00
01:30	20:30				09:30	18:30
02:00	21:00	牧范学 23 档案管理	牧范学 24 教会经济	牧范学 22 属灵领袖	10:00	19:00
02:30	21:30	心灵Brunch 142 生命奇妙的改变	心灵Brunch 140 看得见的爱	心灵Brunch 141 人际沟通	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 873-874	要健康就运动 869-870	要健康就运动 871-872	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 649 酥炸白玉片	蔬食go健康 647 炸豆腐腌南瓜	蔬食go健康 648 凉拌辣味丝瓜	11:30	20:30
04:00	23:00				12:00	21:00
04:30	23:30	安息日学-16年第2季 马太福音 4 「你起来行走！」信心与医治	安息日学-16年第2季 马太福音 2 事工的开展	安息日学-16年第2季 马太福音 3 山边宝训	12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 46	膝盖的力量 47	膝盖的力量 45	13:00	22:00
05:30	00:30				13:30	22:30
06:00	01:00	个人布道法 20 查考圣经出自天	个人布道法 18 具备探访的要素	个人布道法 19 谈话式的布道法	14:00	23:00
06:30	01:30				14:30	23:30
		要健康就运动 869-870	要健康就运动 871-872	要健康就运动 873-874		
07:00	02:00	心灵Brunch 140 生命奇妙的改变	心灵Brunch 141 看得见的爱	心灵Brunch 142 人际沟通	15:00	00:00
07:30	02:30	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 12 软弱中的祝福	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 13 被上帝摸了一把的人	丰富人生 119 色盲设计师	15:30	00:30
08:00	03:00				16:00	01:00
08:30	03:30	牧范学 24 教会经济	牧范学 22 属灵领袖	牧范学 23 档案管理	16:30	01:30
09:00	04:00				17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 647 炸豆腐腌南瓜	蔬食go健康 648 凉拌辣味丝瓜	蔬食go健康 649 酥炸白玉片	17:30	02:30
10:00	05:00				18:00	03:00
10:30	05:30	安息日学-16年第2季 马太福音 2 事工的开展	安息日学-16年第2季 马太福音 3 山边宝训	安息日学-16年第2季 马太福音 4 「你起来行走！」信心与医治	18:30	03:30
11:00	06:00	心灵Brunch 141 生命奇妙的改变	心灵Brunch 142 看得见的爱	心灵Brunch 140 人际沟通	19:00	04:00
11:30	06:30	膝盖的力量 47	膝盖的力量 45	膝盖的力量 46	19:30	04:30
12:00	07:00				20:00	05:00
12:30	07:30	牧范学 22 属灵领袖	牧范学 23 档案管理	牧范学 24 教会经济	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 873-874 蔬食go健康 648 凉拌辣味丝瓜	要健康就运动 869-870 蔬食go健康 649 酥炸白玉片	要健康就运动 871-872 蔬食go健康 647 炸豆腐腌南瓜	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00				22:00	07:00
14:30	09:30	个人布道法 18 具备探访的要素	个人布道法 19 谈话式的布道法	个人布道法 20 查考圣经出自天	22:30	07:30
15:00	10:00	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 13 被上帝摸了一把的人	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 12 软弱中的祝福	丰富人生 119 色盲设计师	23:00	08:00
15:30	10:30	心灵Brunch 142 人际沟通	心灵Brunch 140 生命奇妙的改变	心灵Brunch 141 看得见的爱	23:30	08:30

格林威治	美东	2月18日	2月19日	2月20日	时间	美西
GMT	EST	星期三	星期四	星期五	Beijing	PST
16:00	11:00			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 至高无上的基督 8	00:00	09:00
16:30	11:30	真道时刻 764 博士的朝拜	真道时刻 765 割礼与奉献礼		00:30	09:30
17:00	12:00	耶稣说 14	耶稣说 15	耶稣说 16	01:00	10:00
17:30	12:30	好得无比的旅程 33 囚犯的历程	好得无比的旅程 34 尤利卡的历史遗赠	好得无比的旅程 35 沉船海岸	01:30	10:30
18:00	13:00	创世记一百讲 17 不死奇人--以诺的故事	创世记一百讲 18 上帝的儿子和人的女子	创世记一百讲 19	02:00	11:00
18:30	13:30			我们需要第二个挪亚 1	02:30	11:30
19:00	14:00	简单品味3	简单品味4	简单品味5	03:00	12:00
19:30	14:30	人类基本法 5 当纪念安息日	人类基本法 6 当孝敬父母	人类基本法 7 不可杀人	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 708 麻醉不可不知的事	健康新知 709 认识毒品远离毒害	健康新知 710 防范医疗诈骗	04:00	13:00
20:30	15:30	好得无比的旅程 34 尤利卡的历史遗赠	好得无比的旅程 35 沉船海岸	好得无比的旅程 33 囚犯的历程	04:30	13:30
21:00	16:00	古经今谈 85 A King's Jealousy	古经今谈 86 True Friendship	古经今谈 87 The Wise Wife Of A Foolish Man	05:00	14:00
21:30	16:30	人类基本法 6 当孝敬父母	人类基本法 7 不可杀人	人类基本法 5 当纪念安息日	05:30	14:30
22:00	17:00	真道时刻 765 割礼与奉献礼	真道时刻 764 博士的朝拜	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 至高无上的基督 8	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	耶稣说 15	耶稣说 16	耶稣说 14	07:00	16:00
23:30	18:30	善恶之争 1	善恶之争 2	善恶之争 3	07:30	16:30
00:00	19:00	好得无比的旅程 35 沉船海岸	好得无比的旅程 33 囚犯的历程	好得无比的旅程 34 尤利卡的历史遗赠	08:00	17:00
00:30	19:30	创世记一百讲 18 上帝的儿子和人的女子	创世记一百讲 19 我们需要第二个挪亚 1	创世记一百讲 17 不死奇人--以诺的故事	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	耶稣说 16	耶稣说 14	耶稣说 15	09:30	18:30
02:00	21:00	古经今谈 86 True Friendship	古经今谈 87 The Wise Wife Of A Foolish Man	古经今谈 85 A King's Jealousy	10:00	19:00
02:30	21:30	善恶之争 2	善恶之争 3	善恶之争 1	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 709 认识毒品远离毒害	健康新知 710 防范医疗诈骗	健康新知 708 麻醉不可不知的事	11:00	20:00
03:30	22:30	简单品味4	简单品味5	简单品味3	11:30	20:30
04:00	23:00	真道时刻 764 博士的朝拜	真道时刻 765 割礼与奉献礼	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 至高无上的基督 8	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	古经今谈 87	古经今谈 85	古经今谈 86	13:00	22:00
05:30	00:30	好得无比的旅程 33 囚犯的历程	好得无比的旅程 34 尤利卡的历史遗赠	好得无比的旅程 35 沉船海岸	13:30	22:30
06:00	01:00	耶稣说 14	耶稣说 15	耶稣说 16	14:00	23:00
06:30	01:30	人类基本法 7 不可杀人	人类基本法 5 当纪念安息日	人类基本法 6 当孝敬父母	14:30	23:30
07:00	02:00	真道时刻 765 割礼与奉献礼	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 至高无上的基督 8	真道时刻 764 博士的朝拜	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	创世记一百讲 19 我们需要第二个挪亚 1	创世记一百讲 17 不死奇人--以诺的故事	创世记一百讲 18 上帝的儿子和人的女子	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 710 防范医疗诈骗	健康新知 708 麻醉不可不知的事	健康新知 709 认识毒品远离毒害	17:00	02:00
09:30	04:30	善恶之争 3	善恶之争 1	善恶之争 2	17:30	02:30
10:00	05:00	好得无比的旅程 34 尤利卡的历史遗赠	好得无比的旅程 35 沉船海岸	好得无比的旅程 33 囚犯的历程	18:00	03:00
10:30	05:30	简单品味5	简单品味3	简单品味4	18:30	03:30
11:00	06:00	真道时刻 764 博士的朝拜	真道时刻 765 割礼与奉献礼	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				19:30	04:30
12:00	07:00	古经今谈 85 A King's Jealousy	古经今谈 86 True Friendship	古经今谈 87 The Wise Wife Of A Foolish Man	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 708 麻醉不可不知的事	健康新知 709 认识毒品远离毒害	健康新知 710 防范医疗诈骗	20:30	05:30
13:00	08:00	创世记一百讲 17 不死奇人--以诺的故事	创世记一百讲 18 上帝的儿子和人的女子	创世记一百讲 19	21:00	06:00
13:30	08:30			我们需要第二个挪亚 1	21:30	06:30
14:00	09:00	简单品味3	简单品味4	简单品味5	22:00	07:00
14:30	09:30	人类基本法 5 当纪念安息日	人类基本法 6 当孝敬父母	人类基本法 7 不可杀人	22:30	07:30
15:00	10:00	耶稣说 15	耶稣说 16	耶稣说 14	23:00	08:00
15:30	10:30	古经今谈 86 True Friendship	古经今谈 87 The Wise Wife Of A Foolish Man	古经今谈 85 A King's Jealousy	23:30	08:30

格林威治	美东	2月21日	2月22日	2月23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 1039 浅谈居家在宅医疗	安息日学-16年第2季 马太福音 5 看得见与看不见的战争	安息日学-16年第2季 马太福音 6 在基督里得安息	00:00	09:00
16:30	11:30	真道时刻 239 全新的你(十) 人类四种基本的性格	要健康就运动 875-876	要健康就运动 877-878	00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	我的阿拉斯加 6	蔬食go健康 650 南瓜泥海苔脆片	蔬食go健康 651 越南法国面包	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 至高无上的基督 8	心灵Brunch 143 冲突管理	心灵Brunch 144 你吃干粮了吗	02:00	11:00
18:30	13:30		与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 14 跌宕人生尽亨通	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 15 饶恕的力量	02:30	11:30
19:00	14:00	拾级就主 10 认识上帝	个人布道法 21 查考圣经的工作	个人布道法 22 怎样预备查经题	03:00	12:00
19:30	14:30	动物有约6 野生动物零距离			03:30	12:30
20:00	15:00	安格 启示录 30	牧范学 25 财务管理	牧范学 26 人才培训	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 至高无上的基督 8	要健康就运动 877-878	要健康就运动 879-880	05:00	14:00
21:30	16:30		膝盖的力量 48	膝盖的力量 49	05:30	14:30
22:00	17:00	语取语求 30 立约	安息日学-16年第2季 马太福音 6 在基督里得安息	安息日学-16年第2季 马太福音 7 犹太人和外邦人的主	06:00	15:00
22:30	17:30	拾级就主 10 认识上帝			06:30	15:30
23:00	18:00	动物有约6 野生动物零距离	蔬食go健康 651 越南法国面包	蔬食go健康 652 越式炒河粉	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1039 浅谈居家在宅医疗	心灵Brunch 144 你吃干粮了吗	心灵Brunch 145 你值多少	07:30	16:30
00:00	19:00	圣工消息 2013第一季第3集(中) 2013第一季第3集(粤)	个人布道法 22 怎样预备查经题	个人布道法 23 做合用的查经题	08:00	17:00
00:30	19:30	语取语求 30 立约			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 至高无上的基督 8	与王相遇的人-旧约圣经人物访谈 15 跌宕人生尽亨通	与王相遇的人-旧约圣经人物访谈 14 跌宕人生尽亨通	09:00	18:00
01:30	20:30				09:30	18:30
02:00	21:00	真道时刻 239 全新的你(十) 人类四种基本的性格	牧范学 26 人才培训	牧范学 27 专业领袖	10:00	19:00
02:30	21:30		心灵Brunch 145 跌宕人生尽亨通	心灵Brunch 145 跌宕人生尽亨通	10:30	19:30
03:00	22:00	我的阿拉斯加 6 主上恩恩	要健康就运动 879-880	要健康就运动 875-876	11:00	20:00
03:30	22:30	2013第一季第3集(中) 2013第一季第3集(粤)	蔬食go健康 652 越式炒河粉	蔬食go健康 650 南瓜泥海苔脆片	11:30	20:30
04:00	23:00	语取语求 30 立约	安息日学-16年第2季 马太福音 7 犹太人和外邦人的主	安息日学-16年第2季 马太福音 5 看得见与看不见的战争	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 1039 安息日学-26年第1季			12:30	21:30
05:00	00:00	连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 至高无上的基督 8	膝盖的力量 49	膝盖的力量 50	13:00	22:00
05:30	00:30				13:30	22:30
06:00	01:00	语取语求 30 立约	个人布道法 23 做合用的查经题	个人布道法 21 查考圣经的工作	14:00	23:00
06:30	01:30	安格 启示录 30	要健康就运动 875-876	要健康就运动 877-878	14:30	23:30
07:00	02:00		心灵Brunch 143 冲突管理	心灵Brunch 144 你吃干粮了吗	15:00	00:00
07:30	02:30	拾级就主 10 认识上帝	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 14 跌宕人生尽亨通	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 15 饶恕的力量	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 至高无上的基督 8	牧范学 27 专业领袖	牧范学 25 财务管理	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	圣工消息 2013第一季第3集(中) 2013第一季第3集(粤)	要健康就运动 877-878	要健康就运动 879-880	17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 1039 浅谈居家在宅医疗	蔬食go健康 650 南瓜泥海苔脆片	蔬食go健康 651 越南法国面包	17:30	02:30
10:00	05:00	语取语求 30 立约	安息日学-16年第2季 马太福音 5 看得见与看不见的战争	安息日学-16年第2季 马太福音 6 在基督里得安息	18:00	03:00
10:30	05:30	拾级就主 10 安格	心灵Brunch 144 跌宕人生尽亨通	心灵Brunch 145 跌宕人生尽亨通	18:30	03:30
11:00	06:00	启示录 30			19:00	04:00
11:30	06:30	动物有约6	膝盖的力量 50	膝盖的力量 48	19:30	04:30
12:00	07:00	真道时刻 239 全新的你(十) 人类四种基本的性格	牧范学 25 财务管理	牧范学 26 人才培训	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	我的阿拉斯加 6	要健康就运动 879-880	要健康就运动 875-876	21:00	06:00
13:30	08:30		蔬食go健康 651	蔬食go健康 652	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 至高无上的基督 8	个人布道法 21 查考圣经的工作	个人布道法 22 怎样预备查经题	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	圣工消息 2013第一季第3集(中) 2013第一季第3集(粤)	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 15 饶恕的力量	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 14 跌宕人生尽亨通	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1039 浅谈居家在宅医疗	心灵Brunch 145 你值多少	心灵Brunch 143 冲突管理	23:30	08:30

格林威治	美东	2月24日	2月25日	2月26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2季 马太福音 7 犹太人和外邦人的主	真道时刻 766 耶稣的童年和青年	真道时刻 767 施洗约翰的事工	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 879-880	耶稣说 17	耶稣说 18	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 652 越式炒河粉	好得无比的旅程 36 淘金热	好得无比的旅程 37 大荒漠的画家	01:30	10:30
18:00	13:00	心灵Brunch 145 你值多少	创世记一百讲 20 我们需要第二个挪亚 2	创世记一百讲 21 关上方舟门的上帝	02:00	11:00
18:30	13:30	丰富人生 120 恩典之路			02:30	11:30
19:00	14:00	个人布道法 23 做合用的查经题	简单品味6	简单品味7	03:00	12:00
19:30	14:30		人类基本法 8 不可奸淫	人类基本法 9 不可偷盗	03:30	12:30
20:00	15:00	牧范学 27 专业领袖	健康新知 711 咳血	健康新知 712 肋膜积水	04:00	13:00
20:30	15:30		好得无比的旅程 37 大荒漠的画家	好得无比的旅程 38 当世界破碎时	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 875-876	古经今谈 88 With The Help Of Heaven	进入祂的圣所 1	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 50	人类基本法 9 不可偷盗	人类基本法 10 不可作假见证陷害人	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-16年第2季 马太福音 5 看得见与看不见的战争	真道时刻 767 施洗约翰的事工	真道时刻 766 耶稣的童年和青年	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 650 南瓜泥海苔脆片	耶稣说 18	耶稣说 19	07:00	16:00
23:30	18:30	心灵Brunch 143 冲突管理	善恶之争 4	善恶之争 5	07:30	16:30
00:00	19:00	个人布道法 21 查考圣经的工作	好得无比的旅程 38 当世界破碎时	好得无比的旅程 36 淘金热	08:00	17:00
00:30	19:30		创世记一百讲 21 关上方舟门的上帝	创世记一百讲 22 打开方舟门的上帝	08:30	17:30
01:00	20:00	丰富人生 120 恩典之路	耶稣说 19	耶稣说 17	09:00	18:00
01:30	20:30	牧范学 25 财务管理	古经今谈 88 With The Help Of Heaven	进入祂的圣所 2	09:30	18:30
02:00	21:00		善恶之争 5	善恶之争 6	10:00	19:00
02:30	21:30	心灵Brunch 144	健康新知 712 肋膜积水	健康新知 713 职场空污与改善	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 877-878	简单品味7	简单品味8	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 651 越南法国面包	耶稣说 10 不可作假见证陷害人	耶稣说 10 不可奸淫	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-16年第2季 马太福音 6 在基督里得安息	真道时刻 766 耶稣的童年和青年	真道时刻 767 施洗约翰的事工	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 48	古经今谈 88	进入祂的圣所 1	13:00	22:00
05:30	00:30	个人布道法 22 怎样预备查经题	好得无比的旅程 36 淘金热	好得无比的旅程 37 大荒漠的画家	13:30	22:30
06:00	01:00		耶稣说 17	耶稣说 18	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 879-880	人类基本法 10 不可作假见证陷害人	人类基本法 8 不可奸淫	14:30	23:30
07:00	02:00	心灵Brunch 145 你值多少	真道时刻 767 施洗约翰的事工	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 和祂的盼望 9	15:00	00:00
07:30	02:30	丰富人生 120 恩典之路			15:30	00:30
08:00	03:00	牧范学 26 人才培训	创世记一百讲 22 打开方舟门的上帝	创世记一百讲 20 我们需要第二个挪亚 2	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 875-876	健康新知 713 职场空污与改善	健康新知 711 咳血	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 652 越式炒河粉	善恶之争 6	善恶之争 4	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-16年第2季 马太福音 7 犹太人和外邦人的主	好得无比的旅程 37 大荒漠的画家	好得无比的旅程 38 当世界破碎时	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	心灵Brunch 143	真道时刻 766 耶稣的童年和青年	真道时刻 767 施洗约翰的事工	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	牧范学 27 专业领袖	古经今谈 88	进入祂的圣所 2 职场空污与改善	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 877-878	创世记一百讲 20 我们需要第二个挪亚 2	创世记一百讲 21 关上方舟门的上帝	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 650	简单品味6	简单品味7	21:30	06:30
14:00	09:00	个人布道法 23 做合用的查经题			22:00	07:00
14:30	09:30	人类基本法 8	人类基本法 9	22:30	07:30	
15:00	10:00	丰富人生 120 恩典之路	耶稣说 18	耶稣说 19	23:00	08:00
15:30	10:30	心灵Brunch 144 你吃干粮了吗	古经今谈 88 With The Help Of Heaven	进入祂的圣所 1	23:30	08:30

格林威治	美东	2月27日	2月28日	3月1日	时间	美西
GMT	EST	星期五	星期六	星期日	Beijing	PST
16:00	11:00	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 和好与盼望 9	健康新知 1040 癌症实时缓和医疗	安息日学-16年第2季 马太福音 8 彼得与磐石	00:00	09:00
16:30	11:30		真道时刻 240 障碍重重		00:30	09:30
17:00	12:00	耶稣说 19		要健康就运动 881-882	01:00	10:00
17:30	12:30	好得无比的旅程 38 当世界破碎时	每日生活良助 1 感化力	蔬食go健康 653 印度鹰嘴豆炖咖喱	01:30	10:30
18:00	13:00	创世记一百讲 22 打开方舟门的上帝	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 和好与盼望 9	心灵Brunch 146 职场的冲突	02:00	11:00
18:30	13:30			与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 16 荆棘树上的火焰	02:30	11:30
19:00	14:00	简单品味8	拾级就主 11 祈祷的特权	个人布道法 24 查经材料的来源	03:00	12:00
19:30	14:30	人类基本法 10 不可作假见证陷害人	动物有约7 对的鲸鱼-露脊鲸的故事		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 713 职场空污与改善	安格 后启示录 31	牧范学 28 领袖素质	04:00	13:00
20:30	15:30	好得无比的旅程 36 淘金热			04:30	13:30
21:00	16:00	进入祂的圣所 2	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 和好与盼望 9	要健康就运动 883-884	05:00	14:00
21:30	16:30	人类基本法 8 不可奸淫		膝盖的力量 51	05:30	14:30
22:00	17:00	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 和好与盼望 9	语取语求 31 圣所	安息日学-16年第2季 马太福音 9 心灵偶像(并耶稣的其他教训)	06:00	15:00
22:30	17:30		拾级就主 11 祈祷的特权		06:30	15:30
23:00	18:00	耶稣说 17	动物有约7 对的鲸鱼-露脊鲸的故事	蔬食go健康 654 马来西亚人骨茶	07:00	16:00
23:30	18:30	善恶之争 6	健康新知 1040 癌症实时缓和医疗	心灵Brunch 147 产业的继承	07:30	16:30
00:00	19:00	好得无比的旅程 37 大荒漠的画家	圣工消息 2013第二季第1集(中) 2013第二季第1集(粤)	个人布道法 25 与人查经的步骤	08:00	17:00
00:30	19:30	创世记一百讲 20 我们需要第二个挪亚 2	语取语求 31 圣所		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 和好与盼望 9	与王相遇的人-旧约圣经人物访谈 17 荆棘树上的火焰	09:00	18:00
01:30	20:30	耶稣说 18		牧范学 29 强化领导	09:30	18:30
02:00	21:00	进入祂的圣所 1	真道时刻 240 障碍重重		10:00	19:00
02:30	21:30	善恶之争 4		心灵Brunch 148	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 711 咳血	每日生活良助 1 感化力	要健康就运动 885-886	11:00	20:00
03:30	22:30	简单品味6	圣工消息 2013第二季第1集(中) 2013第二季第1集(粤)	蔬食go健康 655 月亮虾饼	11:30	20:30
04:00	23:00	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	语取语求 31 圣所		12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 1040 安息日学-26年第1季	安息日学-16年第2季 马太福音 10 耶稣在耶路撒冷	12:30	21:30
05:00	00:00	进入祂的圣所 2	连结天与地： 腓立比书和哥罗西书中的基督 和好与盼望 9	膝盖的力量 52	13:00	22:00
05:30	00:30	好得无比的旅程 38 当世界破碎时		个人布道法 26 抓住传道的机会	13:30	22:30
06:00	01:00	耶稣说 19	语取语求 31 圣所		14:00	23:00
06:30	01:30	人类基本法 9 不可偷盗	安格 后启示录 31	要健康就运动 881-882	14:30	23:30
07:00	02:00	真道时刻 766 耶稣的童年和青年		心灵Brunch 146 职场的冲突	15:00	00:00
07:30	02:30		拾级就主 11 祈祷的特权	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 16 荆棘树上的火焰	15:30	00:30
08:00	03:00	创世记一百讲 21 关上方舟门的上帝	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	牧范学 30 目标管理	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 712 肋膜积水	圣工消息 2013第二季第1集(中) 2013第二季第1集(粤)	要健康就运动 883-884	17:00	02:00
09:30	04:30	善恶之争 5	健康新知 1040 癌症实时缓和医疗	蔬食go健康 653 印度鹰嘴豆炖咖喱	17:30	02:30
10:00	05:00	好得无比的旅程 36 淘金热	语取语求 31 圣所		18:00	03:00
10:30	05:30	简单品味7	拾级就主 11	安息日学-16年第2季 马太福音 8 彼得与磐石	18:30	03:30
11:00	06:00	安息日学-26年第1季 连结天与地：	安格	心灵Brunch 147	19:00	04:00
11:30	06:30		后启示录 31	膝盖的力量 53	19:30	04:30
12:00	07:00	进入祂的圣所 1		牧范学 28 领袖素质	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 713 职场空污与改善	真道时刻 240 障碍重重		20:30	05:30
13:00	08:00	创世记一百讲 22		要健康就运动 885-886	21:00	06:00
13:30	08:30	打开方舟门的上帝	每日生活良助 1	蔬食go健康 654	21:30	06:30
14:00	09:00	简单品味8	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	个人布道法 24 查经材料的来源	22:00	07:00
14:30	09:30	人类基本法 10			22:30	07:30
15:00	10:00	耶稣说 17	圣工消息 2013第二季第1集(中) 2013第二季第1集(粤)	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 17 超越常识的信仰	23:00	08:00
15:30	10:30	进入祂的圣所 2	健康新知 1040 癌症实时缓和医疗	心灵Brunch 148 谦卑	23:30	08:30

格林威治	美东	3月2日	3月3日	3月4日	时间	美西
GMT	EST	星期一	星期二	星期三	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日学-16年第2季 马太福音 9 心灵偶像(并耶稣的其他教训)	安息日学-16年第2季 马太福音 10 耶稣在耶路撒冷	真道时刻 768 共观福音书中的施洗约翰	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 883-884	要健康就运动 885-886	耶稣说 20	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 654 马来西亚肉骨茶	蔬食go健康 655 月亮虾饼	好得无比的旅程 39 南极的竞争	01:30	10:30
18:00	13:00	心灵Brunch 147 产业的继承	心灵Brunch 148 谦卑	创世记一百讲 23 挪亚离开方舟后的第一件事	02:00	11:00
18:30	13:30	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 17 超越常识的信仰	丰富人生 121 奇迹人生		02:30	11:30
19:00	14:00	个人布道法 25 与人查经的步骤	个人布道法 26 抓住传道的机会	天国之旅-马太福音 1 耶稣的家谱	03:00	12:00
19:30	14:30			健康E+医 1 虐童与儿童的心理健康	03:30	12:30
20:00	15:00	牧范学 29 强化领导	牧范学 30 目标管理	健康新知 714 空污健康的隐形杀手	04:00	13:00
20:30	15:30			好得无比的旅程 40 缤纷悉尼	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 885-886	要健康就运动 881-882	进入祂的圣所 3	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 52	膝盖的力量 53	健康E+医 2 如何摆脱亚健康	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-16年第2季 马太福音 10 耶稣在耶路撒冷	安息日学-16年第2季 马太福音 8 彼得与磐石	真道时刻 769 耶稣的受洗	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 655 月亮虾饼	蔬食go健康 653 印度鹰嘴豆炖咖哩	耶稣说 21	07:00	16:00
23:30	18:30	心灵Brunch 148 谦卑	心灵Brunch 146 职场的冲突	士师风云 1	07:30	16:30
00:00	19:00	个人布道法 26 抓住传道的机会	个人布道法 24 查经材料的来源	好得无比的旅程 41 灯塔	08:00	17:00
00:30	19:30			创世记一百讲 24 彩虹之约	08:30	17:30
01:00	20:00	与王相遇的人-旧约圣经人物访谈 16 荆棘树上的火焰	丰富人生 121 奇迹人生		09:00	18:00
01:30	20:30	牧范学 30 目标管理	牧范学 28 领袖素质	耶稣说 22	09:30	18:30
02:00	21:00			进入祂的圣所 4	10:00	19:00
02:30	21:30	心灵Brunch 140 产业的继承	心灵Brunch 147 职场的冲突	士师风云 2	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 881-882	要健康就运动 883-884	健康新知 715 职业卫生与健康	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 653 印度鹰嘴豆炖咖哩	蔬食go健康 654 马来西亚肉骨茶	天国之旅-马太福音 2 犹太人的王	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-16年第2季 马太福音 8	安息日学-16年第2季 马太福音 9	真道时刻 768 共观福音书中的施洗约翰	12:00	21:00
04:30	23:30	心灵偶像(并耶稣的其他教训)	彼得与磐石		12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 53	膝盖的力量 51	进入祂的圣所 5	13:00	22:00
05:30	00:30	个人布道法 24 查经材料的来源	个人布道法 25 与人查经的步骤	好得无比的旅程 39 南极的竞争	13:30	22:30
06:00	01:00			耶稣说 20	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 883-884	要健康就运动 885-886	健康E+医 3 如何防止晕厥	14:30	23:30
07:00	02:00	心灵Brunch 147 产业的继承	心灵Brunch 148 谦卑	真道时刻 769 耶稣的受洗	15:00	00:00
07:30	02:30	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 17 荆棘树上的火焰	丰富人生 121 奇迹人生		15:30	00:30
08:00	03:00	牧范学 28 领袖素质	牧范学 29 强化领导	创世记一百讲 25 挪亚洪水未能淹没的罪	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 885-886	要健康就运动 881-882	健康新知 716 高度近视并发症	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 654 马来西亚肉骨茶	蔬食go健康 655 月亮虾饼	士师风云 3	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-16年第2季 马太福音 9	安息日学-16年第2季 马太福音 10	好得无比的旅程 40 缤纷悉尼	18:00	03:00
10:30	05:30	心灵偶像(并耶稣的其他教训)	耶稣在耶路撒冷		18:30	03:30
11:00	06:00	心灵Brunch 148 产业的继承	心灵Brunch 147 职场的冲突	天国之旅-马太福音 3 真道时刻 768	19:00	04:00
11:30	06:30	膝盖的力量 51	膝盖的力量 52	共观福音书中的施洗约翰	19:30	04:30
12:00	07:00	牧范学 29 强化领导	牧范学 30 目标管理	进入祂的圣所 3	20:00	05:00
12:30	07:30			健康新知 714 空污健康的隐形杀手	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 881-882	要健康就运动 883-884	创世记一百讲 23 挪亚离开方舟后的第一件事	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 655	蔬食go健康 653		21:30	06:30
14:00	09:00	个人布道法 25 与人查经的步骤	个人布道法 26 抓住传道的机会	天国之旅-马太福音 1 耶稣的家谱	22:00	07:00
14:30	09:30			健康E+医 1	22:30	07:30
15:00	10:00	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 16 荆棘树上的火焰	丰富人生 121 奇迹人生	耶稣说 21	23:00	08:00
15:30	10:30	心灵Brunch 146 职场的冲突	心灵Brunch 147 产业的继承	进入祂的圣所 4	23:30	08:30