

格林威治 GMT	美东 EST	5月4日 星期一	5月5日 星期二	5月6日 星期三	时间 Beijing	美国 PST
16:00	11:00	安息日学-16年第4季 乔布记 10 以利户的忿怒	安息日学-16年第4季 乔布记 11 旋风中的回音	真道时刻 786 作盐和作光	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 937-938	要健康就运动 939-940	耶稣说 47	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 681 彩椒鲜菇爆芦笋	蔬食go健康 682+691 罗汉四季素肠+芥末熏肉	好得无比的旅程 66 南极英雄	01:30	10:30
18:00	13:00	战争始末 3 天庭之战	经上記着说 194 揭开迷雾-了解仇那症	创世记一百讲 56 上帝赐福的乘法	02:00	11:00
18:30	13:30	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 40 被大力拉下马的士师	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 41 除去心中的神龛		02:30	11:30
19:00	14:00	基督生平与教训 7 迦拿婚宴和雅各布并旁	基督生平与教训 8 医治病息：妇孺异族贫富兼具	丰富人生 103 台湾鹰爸	03:00	12:00
19:30	14:30			圣经人物与你 2 耶稣的母亲-马利亚	03:30	12:30
20:00	15:00	基督复临安息日会史 11 第十一讲	基督复临安息日会史 12 第十二讲	健康新知 741 防疫大作战	04:00	13:00
20:30	15:30			好得无比的旅程 67 柯顿岭英雄戴斯蒙·多斯	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 939-940	要健康就运动 935-936	进入祂的圣所 30	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 79	膝盖的力量 80	圣经人物与你 3 施洗约翰	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-16年第4季 乔布记 11 旋风中的回音	安息日学-16年第4季 乔布记 9 盼望的暗示	真道时刻 787 论律法	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 682+691 罗汉四季素肠+芥末熏肉	蔬食go健康 680+692 金瓜炒米粉+日式叉烧饭	耶稣说 48	07:00	16:00
23:30	18:30	战争始末 2 痴出无名	经上記着说 194 揭开迷雾-了解仇那症	士师风云 28	07:30	16:30
00:00	19:00	基督生平与教训 8 医治病息：妇孺异族贫富兼具	基督生平与教训 6 选召训练和差派门徒	好得无比的旅程 68 班卡森 大格局思维	08:00	17:00
00:30	19:30			创世记一百讲 58 信仰没有代沟	08:30	17:30
01:00	20:00	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 41 除去心中的神龛	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 39 破戒的拿细耳人	耶稣说 49	09:00	18:00
01:30	20:30	基督复临安息日会史 12 第十二讲	基督复临安息日会史 10 第十讲	进入祂的圣所 31	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	战争始末 3 天庭之战	经上記着说 194 揭开迷雾-了解仇那症	士师风云 29	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 935-936	要健康就运动 937-938	健康新知 742 新冠肺炎不上身	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 680+692 金瓜炒米粉+日式叉烧饭	蔬食go健康 681 彩椒鲜菇爆芦笋	丰富人生 106 基础丝熏衣草	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-16年第4季 乔布记 9 盼望的暗示	安息日学-16年第4季 乔布记 10 以利户的忿怒	真道时刻 786 作盐和作光	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 80	膝盖的力量 78	进入祂的圣所 32	13:00	22:00
05:30	00:30	基督生平与教训 6 选召训练和差派门徒	基督生平与教训 7 迦拿婚宴和雅各布并旁	好得无比的旅程 66 南极英雄	13:30	22:30
06:00	01:00			耶稣说 47	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 937-938	要健康就运动 939-940	圣经人物与你 4 人子耶稣	14:30	23:30
07:00	02:00	战争始末 2 痴出无名	经上記着说 194 揭开迷雾-了解仇那症	真道时刻 787 论律法	15:00	00:00
07:30	02:30	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 39 破戒的拿细耳人	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 40 被大力拉下马的士师		15:30	00:30
08:00	03:00	基督复临安息日会史 10 第十讲	基督复临安息日会史 11 第十一讲	创世记一百讲 59 三个人的战争	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 939-940	要健康就运动 935-936	健康新知 743 吃出免疫力	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 681 彩椒鲜菇爆芦笋	蔬食go健康 682+691 罗汉四季素肠+芥末熏肉	士师风云 30	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-16年第4季 乔布记 10 以利户的忿怒	安息日学-16年第4季 乔布记 11 旋风中的回音	好得无比的旅程 67 柯顿岭英雄戴斯蒙·多斯	18:00	03:00
10:30	05:30			丰富人生 107 重回梦想	18:30	03:30
11:00	06:00	战争始末 3 天庭之战	经上記着说 194 揭开迷雾-了解仇那症	真道时刻 786 作盐和作光	19:00	04:00
11:30	06:30	膝盖的力量 78	膝盖的力量 79		19:30	04:30
12:00	07:00	基督复临安息日会史 11 第十一讲	基督复临安息日会史 12 第十二讲	进入祂的圣所 30	20:00	05:00
12:30	07:30			健康新知 741 防疫大作战	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 935-936	要健康就运动 937-938	创世记一百讲 56 上帝赐福的乘法	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 682+691 罗汉四季素肠+芥末熏肉	蔬食go健康 680+692 金瓜炒米粉+日式叉烧饭	丰富人生 103 台湾鹰爸	21:30	06:30
14:00	09:00	基督生平与教训 7 迦拿婚宴和雅各布并旁	基督生平与教训 8 医治病息：妇孺异族贫富兼具	圣经人物与你 2 耶稣的母亲-马利亚	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 40 被大力拉下马的士师	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 41 除去心中的神龛	耶稣说 48	23:00	08:00
15:30	10:30	战争始末 2 痴出无名	经上記着说 194 揭开迷雾-了解仇那症	进入祂的圣所 31	23:30	08:30

格林威治	美东	5月7日	5月8日	5月9日	时间	美西
GMT	BST	星期四	星期五	星期六	Beijing	PST
16:00	11:00	真道时刻 787 论律法	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 祷告勇士 6	健康新知 1050 芳疗预防失智	00:00	09:00
16:30	11:30			真道时刻 250 约的记号	00:30	09:30
17:00	12:00	耶稣说 48	耶稣说 49			01:00
17:30	12:30	好得无比的旅程 67 钢翎岭英雄戴斯蒙·多斯	好得无比的旅程 68 班卡森 大格局思维	每日生活良助 11 耶稣的大爱	01:30	10:30
18:00	13:00	创世记一百讲 58 信仰没有代沟	创世记一百讲 59 三个人的战争	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 祷告勇士 6	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	丰富人生 106 葛瑞丝薰衣草	丰富人生 107 重回梦想	奇妙短讲 不要忧虑《上》3	03:00	12:00
19:30	14:30	圣经人物与你 3 施洗约翰	圣经人物与你 4 人子耶稣	动物有约 17 孩子救雨林	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 742 新冠肺炎不上身	健康新知 743 吃出防疫力	安格 启示录 41	04:00	13:00
20:30	15:30	好得无比的旅程 68 班卡森 大格局思维	好得无比的旅程 66 南极英雄		04:30	13:30
21:00	16:00	进入祂的圣所 31	进入祂的圣所 32	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 务实的祷告 7	05:00	14:00
21:30	16:30	圣经人物与你 4 人子耶稣	圣经人物与你 2 耶稣的母亲-马利亚		05:30	14:30
22:00	17:00	真道时刻 786 作盐和作光	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 务实的祷告 7		语取语求 41 《申命记》一	06:00
22:30	17:30			奇妙短讲 不要忧虑《上》3	06:30	15:30
23:00	18:00	耶稣说 49	耶稣说 47	动物有约 17 孩子救雨林	07:00	16:00
23:30	18:30	士师风云 29	士师风云 30	健康新知 1050 芳疗预防失智	07:30	16:30
00:00	19:00	好得无比的旅程 66 南极英雄	好得无比的旅程 67 钢翎岭英雄戴斯蒙·多斯	圣工消息 2014第一季第3集(中) 2014第一季第3集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	创世记一百讲 59 三个人的战争	创世记一百讲 56 上帝赐福的乘法	语取语求 41 《申命记》一	08:30	17:30
01:00	20:00				安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 祷告勇士 6	09:00
01:30	20:30	耶稣说 47	耶稣说 48	09:30		18:30
02:00	21:00	进入祂的圣所 32	进入祂的圣所 30	真道时刻 250 约的记号	10:00	19:00
02:30	21:30	士师风云 30	士师风云 28		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 743 吃出防疫力	健康新知 741 防疫大作战	每日生活良助 11 耶稣的大爱	11:00	20:00
03:30	22:30	丰富人生 107 重回梦想	丰富人生 103 台湾鹰爸	圣工消息 2014第一季第3集(中) 2014第一季第3集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道时刻 787 论律法	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 务实的祷告 7	语取语求 41 《申命记》一	12:00	21:00
04:30	23:30			健康新知 1050 芳疗预防失智	12:30	21:30
05:00	00:00	进入祂的圣所 30	进入祂的圣所 31	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 务实的祷告 7	13:00	22:00
05:30	00:30	好得无比的旅程 67 钢翎岭英雄戴斯蒙·多斯	好得无比的旅程 68 班卡森 大格局思维		13:30	22:30
06:00	01:00	耶稣说 48	耶稣说 49	语取语求 41 《申命记》一	14:00	23:00
06:30	01:30	圣经人物与你 2 耶稣的母亲-马利亚	圣经人物与你 3 施洗约翰	安格 启示录 41	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 祷告勇士 6	真道时刻 786 作盐和作光	奇妙短讲 不要忧虑《上》3	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	创世记一百讲 56 上帝赐福的乘法	创世记一百讲 58 信仰没有代沟	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 祷告勇士 6	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 741 防疫大作战	健康新知 742 新冠肺炎不上身	圣工消息 2014第一季第3集(中) 2014第一季第3集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	士师风云 28	士师风云 29	健康新知 1050 芳疗预防失智	17:30	02:30
10:00	05:00	好得无比的旅程 68 班卡森 大格局思维	好得无比的旅程 66 南极英雄	语取语求 41 《申命记》一	18:00	03:00
10:30	05:30	丰富人生 103 台湾鹰爸	丰富人生 106 葛瑞丝薰衣草	奇妙短讲 不要忧虑《上》3	18:30	03:30
11:00	06:00	真道时刻 787 论律法	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 祷告勇士 6	安格 启示录 41	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	进入祂的圣所 31	进入祂的圣所 32	动物有约 17 孩子救雨林	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 742 新冠肺炎不上身	健康新知 743 吃出防疫力	真道时刻 250 约的记号	20:30	05:30
13:00	08:00	创世记一百讲 58 信仰没有代沟	创世记一百讲 59 三个人的战争		21:00	06:00
13:30	08:30			21:30	06:30	
14:00	09:00	丰富人生 106 葛瑞丝薰衣草	丰富人生 107 重回梦想	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 务实的祷告 7	22:00	07:00
14:30	09:30	圣经人物与你 3 施洗约翰	圣经人物与你 4 人子耶稣		22:30	07:30
15:00	10:00	耶稣说 49	耶稣说 47	圣工消息 2014第一季第3集(中) 2014第一季第3集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	进入祂的圣所 32	进入祂的圣所 30	健康新知 1050 芳疗预防失智	23:30	08:30

格林威治	美东	5月10日	5月11日	5月12日	时间	美西
GMT	BST	星期日	星期一	星期二	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日学-16年第4季 乔布记 12 乔布的救赎主	安息日学-16年第4季 乔布记 13 乔布的品格	安息日学-16年第4季 乔布记 14 来自「乔布记」的一些教训	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 941-942	要健康就运动 943-944	要健康就运动 945-946	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 684 四季莎莎小点	蔬食go健康 685 西瓜缤纷椒蛋卷	蔬食go健康 697 烤饼饼蔬食咖喱	01:30	10:30
18:00	13:00	战争始末 4 开天辟地	战争始末 5 设立天条	经上记着说 195 好种子	02:00	11:00
18:30	13:30	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 42 求见证的士师	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 43 亚比米勒的叛逆	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 44 扫罗身上闪光的特质	02:30	11:30
19:00	14:00	基督生平与教训 9 赶鬼与赦罪	基督生平与教训 10 饼和镇海	基督生平与教训 11 使死人复活	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	基督复临安息日会史 13 第十三讲	基督复临安息日会史 14 第十四讲	基督复临安息日会史 15 第十五讲	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 943-944	要健康就运动 945-946	要健康就运动 941-942	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 81	膝盖的力量 82	膝盖的力量 83	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-16年第4季 乔布记 13 乔布的品格	安息日学-16年第4季 乔布记 14 来自「乔布记」的一些教训	安息日学-16年第4季 乔布记 12 乔布的救赎主	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 685 西瓜缤纷椒蛋卷	蔬食go健康 697 烤饼饼蔬食咖喱	蔬食go健康 684 四季莎莎小点	07:00	16:00
23:30	18:30	战争始末 5 设立天条	战争始末 4 开天辟地	经上记着说 195 好种子	07:30	16:30
00:00	19:00	基督生平与教训 10 饼和镇海	基督生平与教训 11 使死人复活	基督生平与教训 9 赶鬼与赦罪	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 43 亚比米勒的叛逆	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 44 扫罗身上闪光的特质	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 42 求见证的士师	09:00	18:00
01:30	20:30	基督复临安息日会史 14 第十四讲	基督复临安息日会史 15 第十五讲	基督复临安息日会史 13 第十三讲	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	战争始末 4 开天辟地	战争始末 5 设立天条	经上记着说 195 好种子	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 945-946	要健康就运动 941-942	要健康就运动 943-944	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 697 烤饼饼蔬食咖喱	蔬食go健康 684 四季莎莎小点	蔬食go健康 685 西瓜缤纷椒蛋卷	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-16年第4季 乔布记 14 来自「乔布记」的一些教训	安息日学-16年第4季 乔布记 12 乔布的救赎主	安息日学-16年第4季 乔布记 13 乔布的品格	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 82	膝盖的力量 83	膝盖的力量 81	13:00	22:00
05:30	00:30	基督生平与教训 11 使死人复活	基督生平与教训 9 赶鬼与赦罪	基督生平与教训 10 饼和镇海	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 941-942	要健康就运动 943-944	要健康就运动 945-946	14:30	23:30
07:00	02:00	战争始末 5 设立天条	战争始末 4 开天辟地	经上记着说 195 好种子	15:00	00:00
07:30	02:30	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 44 扫罗身上闪光的特质	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 42 求见证的士师	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 43 亚比米勒的叛逆	15:30	00:30
08:00	03:00	基督复临安息日会史 15 第十五讲	基督复临安息日会史 13 第十三讲	基督复临安息日会史 14 第十四讲	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 943-944	要健康就运动 945-946	要健康就运动 941-942	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 684 四季莎莎小点	蔬食go健康 685 西瓜缤纷椒蛋卷	蔬食go健康 697 烤饼饼蔬食咖喱	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-16年第4季 乔布记 12 乔布的救赎主	安息日学-16年第4季 乔布记 13 乔布的品格	安息日学-16年第4季 乔布记 14 来自「乔布记」的一些教训	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	战争始末 4 开天辟地	战争始末 5 设立天条	经上记着说 195 好种子	19:00	04:00
11:30	06:30	膝盖的力量 83	膝盖的力量 81	膝盖的力量 82	19:30	04:30
12:00	07:00	基督复临安息日会史 13 第十三讲	基督复临安息日会史 14 第十四讲	基督复临安息日会史 15 第十五讲	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 945-946	要健康就运动 941-942	要健康就运动 943-944	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 685 西瓜缤纷椒蛋卷	蔬食go健康 697 烤饼饼蔬食咖喱	蔬食go健康 684 四季莎莎小点	21:30	06:30
14:00	09:00	基督生平与教训 9 赶鬼与赦罪	基督生平与教训 10 饼和镇海	基督生平与教训 11 使死人复活	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 42 求见证的士师	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 43 亚比米勒的叛逆	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 44 扫罗身上闪光的特质	23:00	08:00
15:30	10:30	战争始末 5 设立天条	战争始末 4 开天辟地	经上记着说 195 好种子	23:30	08:30

格林威治	美东	5月13日	5月14日	5月15日	时间	美西
GMT	EST	星期三	星期四	星期五	Beijing	PST
16:00	11:00	真道时刻 788 教导人遵行律法	真道时刻 789 论发怒	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 拥有信心 8	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	耶稣说 50	耶稣说 51	耶稣说 52	01:00	10:00
17:30	12:30	好得无比的旅程 69 但以理书2章 掌管未来的手	好得无比的旅程 70 但以理书4章 吃草的王	好得无比的旅程 71 墙上的不祥之兆	01:30	10:30
18:00	13:00	创世记一百讲 60 赢家通吃	创世记一百讲 61 雅各布和以扫的娶妻路线	创世记一百讲 62 逃亡者雅各布和追赶者上帝	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	丰富人生 109 美的真谛	丰富人生 110 爱的传承	丰富人生 112 不放弃的爱	03:00	12:00
19:30	14:30	圣经人物与你 5 耶稣基督	圣经人物与你 6 使徒彼得	圣经人物与你 7 爱的使徒:约翰	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 744 营养的顾问师	健康新知 745 防疫提升眼睛的保护	健康新知 746 预防小儿结膜炎	04:00	13:00
20:30	15:30	好得无比的旅程 70 但以理书4章 吃草的王	好得无比的旅程 71 墙上的不祥之兆	好得无比的旅程 69 但以理书2章 掌管未来的手	04:30	13:30
21:00	16:00	进入祂的圣所 33	进入祂的圣所 34	进入祂的圣所 35	05:00	14:00
21:30	16:30	圣经人物与你 6 使徒彼得	圣经人物与你 7 爱的使徒:约翰	圣经人物与你 5 耶稣基督	05:30	14:30
22:00	17:00	真道时刻 789 论发怒	真道时刻 788 教导人遵行律法	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 拥有信心 8	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	耶稣说 51	耶稣说 52	耶稣说 50	07:00	16:00
23:30	18:30	士师风云 31	士师风云 32	士师风云 33	07:30	16:30
00:00	19:00	好得无比的旅程 71 墙上的不祥之兆	好得无比的旅程 69 但以理书2章 掌管未来的手	好得无比的旅程 70 但以理书4章 吃草的王	08:00	17:00
00:30	19:30	创世记一百讲 61 雅各布和以扫的娶妻路线	创世记一百讲 62 逃亡者雅各布和追赶者上帝	创世记一百讲 60 赢家通吃	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	耶稣说 52	耶稣说 50	耶稣说 51	09:30	18:30
02:00	21:00	进入祂的圣所 34	进入祂的圣所 35	进入祂的圣所 33	10:00	19:00
02:30	21:30	士师风云 32	士师风云 33	士师风云 31	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 745 防疫提升眼睛的保护	健康新知 746 预防小儿结膜炎	健康新知 744 营养的顾问师	11:00	20:00
03:30	22:30	丰富人生 110 爱的传承	丰富人生 112 不放弃的爱	丰富人生 109 美的真谛	11:30	20:30
04:00	23:00	真道时刻 788 教导人遵行律法	真道时刻 789 论发怒	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 拥有信心 8	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	进入祂的圣所 35	进入祂的圣所 33	进入祂的圣所 34	13:00	22:00
05:30	00:30	好得无比的旅程 69 但以理书2章 掌管未来的手	好得无比的旅程 70 但以理书4章 吃草的王	好得无比的旅程 71 墙上的不祥之兆	13:30	22:30
06:00	01:00	耶稣说 50	耶稣说 51	耶稣说 52	14:00	23:00
06:30	01:30	圣经人物与你 7 爱的使徒:约翰	圣经人物与你 5 耶稣基督	圣经人物与你 6 使徒彼得	14:30	23:30
07:00	02:00	真道时刻 789 论发怒	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 拥有信心 8	真道时刻 788 教导人遵行律法	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	创世记一百讲 62 逃亡者雅各布和追赶者上帝	创世记一百讲 60 赢家通吃	创世记一百讲 61 雅各布和以扫的娶妻路线	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 746 预防小儿结膜炎	健康新知 744 营养的顾问师	健康新知 745 防疫提升眼睛的保护	17:00	02:00
09:30	04:30	士师风云 33	士师风云 31	士师风云 32	17:30	02:30
10:00	05:00	好得无比的旅程 70 但以理书4章 吃草的王	好得无比的旅程 71 墙上的不祥之兆	好得无比的旅程 69 但以理书2章 掌管未来的手	18:00	03:00
10:30	05:30	丰富人生 112 不放弃的爱	丰富人生 109 美的真谛	丰富人生 110 爱的传承	18:30	03:30
11:00	06:00	真道时刻 788 教导人遵行律法	真道时刻 789 论发怒	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 拥有信心 8	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	进入祂的圣所 33	进入祂的圣所 34	进入祂的圣所 35	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 744 营养的顾问师	健康新知 745 防疫提升眼睛的保护	健康新知 746 预防小儿结膜炎	20:30	05:30
13:00	08:00	创世记一百讲 60 赢家通吃	创世记一百讲 61 雅各布和以扫的娶妻路线	创世记一百讲 62 逃亡者雅各布和追赶者上帝	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	丰富人生 109 美的真谛	丰富人生 110 爱的传承	丰富人生 112 不放弃的爱	22:00	07:00
14:30	09:30	圣经人物与你 5 耶稣基督	圣经人物与你 6 使徒彼得	圣经人物与你 7 爱的使徒:约翰	22:30	07:30
15:00	10:00	耶稣说 51	耶稣说 52	耶稣说 50	23:00	08:00
15:30	10:30	进入祂的圣所 34	进入祂的圣所 35	进入祂的圣所 33	23:30	08:30

格林威治	美东	5月16日	5月17日	5月18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 1051 乳癌免惊	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 1 圣灵与上帝的话	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 2 圣灵：幕后的推手	00:00	09:00
16:30	11:30	真道时刻 251 心的预备	要健康就运动 947-948	要健康就运动 949-950	00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	每日生活良助 12 更高的经验	蔬食go健康 698 烟熏蔬食总汇	蔬食go健康 699 苦茶油凉拌炒烧蔬菜	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 拥有信心 8	战争始末 6 万事俱备	战争始末 7 山雨欲来	02:00	11:00
18:30	13:30	奇妙短讲 不要忧虑《下》4	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 45 信仰的暗礁	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 46 先知乔纳的局限	02:30	11:30
19:00	14:00				03:00	12:00
19:30	14:30	动物有约 18 天空探索	基督生平与教训 12 耶稣如何洁净圣殿	基督生平与教训 13 最后的晚餐	03:30	12:30
20:00	15:00	安格-现代神学 1 文艺复兴	基督复临安息日会史 16 第十六讲	基督复临安息日会史 17 第十七讲	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 拥有信心 8	要健康就运动 949-950	要健康就运动 951-952	05:00	14:00
21:30	16:30				05:30	14:30
22:00	17:00	语取语求 42 《申命记》二	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 2 圣灵：幕后的推手	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 3 圣灵的神性	06:00	15:00
22:30	17:30	奇妙短讲 不要忧虑《下》4	蔬食go健康 699 苦茶油凉拌炒烧蔬菜	蔬食go健康 700 椒汁桐巴	06:30	15:30
23:00	18:00	动物有约 18 天空探索			07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1051 乳癌免惊	战争始末 7 山雨欲来	战争始末 6 万事俱备	07:30	16:30
00:00	19:00	圣工消息 2014第二季第1集(中) 2014第二季第1集(粵)	基督生平与教训 13 最后的晚餐	基督生平与教训 14 彼得与犹大	08:00	17:00
00:30	19:30	语取语求 42 《申命记》二	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 46 先知乔纳的局限	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 45 信仰的暗礁	08:30	17:30
01:00	20:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 拥有信心 8			09:00	18:00
01:30	20:30	真道时刻 251 心的预备	基督复临安息日会史 17 第十七讲	基督复临安息日会史 18 第十八讲	09:30	18:30
02:00	21:00				01:00	19:00
02:30	21:30	战争始末 6 万事俱备	战争始末 7 山雨欲来	01:30	19:30	
03:00	22:00	每日生活良助 12 更高的经验	要健康就运动 951-952	要健康就运动 947-948	11:00	20:00
03:30	22:30	圣工消息 2014第二季第1集(中) 2014第二季第1集(粵)	蔬食go健康 700 椒汁桐巴	蔬食go健康 698 烟熏蔬食总汇	11:30	20:30
04:00	23:00	语取语求 42 《申命记》二	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 3 圣灵的神性	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 1 圣灵与上帝的话	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 1051 乳癌免惊	膝盖的力量 85	膝盖的力量 86	12:30	21:30
05:00	00:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 拥有信心 8			13:00	22:00
05:30	00:30	语取语求 42 《申命记》二	基督生平与教训 14 彼得与犹大	基督生平与教训 12 耶稣如何洁净圣殿	13:30	22:30
06:00	01:00	安格-现代神学 1 文艺复兴	要健康就运动 947-948	要健康就运动 949-950	14:00	23:00
06:30	01:30				01:30	23:30
07:00	02:00	战争始末 7 山雨欲来	战争始末 6 万事俱备	15:00	00:00	
07:30	02:30	奇妙短讲 不要忧虑《下》4	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 45 信仰的暗礁	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 46 先知乔纳的局限	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 拥有信心 8	基督复临安息日会史 18 第十八讲	基督复临安息日会史 16 第十六讲	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	圣工消息 2014第二季第1集(中) 2014第二季第1集(粵)	要健康就运动 949-950	要健康就运动 951-952	17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 1051 乳癌免惊	蔬食go健康 698 烟熏蔬食总汇	蔬食go健康 699 苦茶油凉拌炒烧蔬菜	17:30	02:30
10:00	05:00	语取语求 42 《申命记》二	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 1 圣灵与上帝的话	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 2 圣灵：幕后的推手	18:00	03:00
10:30	05:30	奇妙短讲 不要忧虑《下》4	战争始末 6 万事俱备	战争始末 7 山雨欲来	18:30	03:30
11:00	06:00	01:30			04:00	
11:30	06:30	安格-现代神学 1 文艺复兴	膝盖的力量 86	膝盖的力量 84	19:30	04:30
12:00	07:00	动物有约 18 天空探索	基督复临安息日会史 16 第十六讲	基督复临安息日会史 17 第十七讲	20:00	05:00
12:30	07:30	真道时刻 251 心的预备	要健康就运动 951-952	要健康就运动 947-948	20:30	05:30
13:00	08:00				21:00	06:00
13:30	08:30	每日生活良助 12 更高的经验	蔬食go健康 699 苦茶油凉拌炒烧蔬菜	蔬食go健康 700 椒汁桐巴	21:30	06:30
14:00	09:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 拥有信心 8	基督生平与教训 12 耶稣如何洁净圣殿	基督生平与教训 13 最后的晚餐	22:00	07:00
14:30	09:30	圣工消息 2014第二季第1集(中) 2014第二季第1集(粵)	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 46 先知乔纳的局限	与主相遇的人-旧约圣经人物访谈 45 信仰的暗礁	22:30	07:30
15:00	10:00				23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1051 乳癌免惊	战争始末 7 山雨欲来	战争始末 6 万事俱备	23:30	08:30

精神医治	美东	5月19日 星期二	5月20日 星期三	5月21日 星期四	时间	美西
GMT	BST				Beijing	PST
		安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 3 圣灵的神性	真道时刻 790 论奸淫	真道时刻 791 论离婚	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 951-952	耶稣说 53	耶稣说 54	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 700 椒汁桐巴	好得无比的旅程 72 活着走出狮子坑	好得无比的旅程 73 快乐家庭的秘诀	01:30	10:30
18:00	13:00	经上记着说 196 撒种与收割	创世记一百讲 63 彻底的被动也是一种能力	创世记一百讲 64 爱是常数，爱能胜过一切变数	02:00	11:00
18:30	13:30	译经纵横 1 译经纵横30年			02:30	11:30
19:00	14:00	基督生平与教训 14 彼得与犹大	丰富人生 113 世代传承	丰富人生 115 生涯转折	03:00	12:00
19:30	14:30		圣经人物与你 8 犹太的悲剧	圣经人物与你 9 扫罗成为保罗	03:30	12:30
20:00	15:00	基督复临安息日会史 18 第十八讲	健康新知 747 爱在病毒蔓延时	健康新知 748 中医提升免疫力	04:00	13:00
20:30	15:30		好得无比的旅程 73 快乐家庭的秘诀	好得无比的旅程 75 杀手来吃饭	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 947-948	进入祂的圣所 36	进入祂的圣所 37	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 86	圣经人物与你 9 扫罗成为保罗	圣经人物与你 10 使徒保罗	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 1 圣灵与上帝的话	真道时刻 791 论离婚	真道时刻 790 论奸淫	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 698 烟熏素食总汇	耶稣说 54	耶稣说 55	07:00	16:00
23:30	18:30	经上记着说 196 撒种与收割	士师风云 34	士师风云 35	07:30	16:30
00:00	19:00	基督生平与教训 12 耶稣如何洁净圣殿	好得无比的旅程 75 杀手来吃饭	好得无比的旅程 72 活着走出狮子坑	08:00	17:00
00:30	19:30		创世记一百讲 64 爱是常数，爱能胜过一切变数	创世记一百讲 65 以色列十二支派的秘密	08:30	17:30
01:00	20:00	译经纵横 1 译经纵横30年			09:00	18:00
01:30	20:30	基督复临安息日会史 16 第十六讲	耶稣说 55	耶稣说 53	09:30	18:30
02:00	21:00		进入祂的圣所 37	进入祂的圣所 38	10:00	19:00
02:30	21:30	经上记着说 196 撒种与收割	士师风云 35	士师风云 36	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 949-950	健康新知 748 中医提升免疫力	健康新知 749 穿越古今的坐月子	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 699 苦茶油凉拌炆烧蔬菜	丰富人生 115 生涯转折	丰富人生 117 恢复的爱	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 2 圣灵：幕后的推手	真道时刻 790 论奸淫	真道时刻 791 论离婚	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 84	进入祂的圣所 38	进入祂的圣所 36	13:00	22:00
05:30	00:30	基督生平与教训 13 最后的晚餐	好得无比的旅程 72 活着走出狮子坑	好得无比的旅程 73 快乐家庭的秘诀	13:30	22:30
06:00	01:00		耶稣说 53	耶稣说 54	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 951-952	圣经人物与你 10 使徒保罗	圣经人物与你 8 犹太的悲剧	14:30	23:30
07:00	02:00	经上记着说 196 撒种与收割	真道时刻 791 论离婚	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成 罪、福音和律法 9	15:00	00:00
07:30	02:30	译经纵横 1 译经纵横30年			15:30	00:30
08:00	03:00	基督复临安息日会史 17 第十七讲	创世记一百讲 65 以色列十二支派的秘密	创世记一百讲 63 彻底的被动也是一种能力	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 947-948	健康新知 749 穿越古今的坐月子	健康新知 747 爱在病毒蔓延时	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 700 椒汁桐巴	士师风云 36	士师风云 34	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 3 圣灵的神性	好得无比的旅程 73 快乐家庭的秘诀	好得无比的旅程 75 杀手来吃饭	18:00	03:00
10:30	05:30		丰富人生 117 恢复的爱	丰富人生 113 世代传承	18:30	03:30
11:00	06:00	经上记着说 196 撒种与收割	真道时刻 790 论奸淫	真道时刻 791 论离婚	19:00	04:00
11:30	06:30	膝盖的力量 85			19:30	04:30
12:00	07:00	基督复临安息日会史 18 第十八讲	进入祂的圣所 36	进入祂的圣所 37	20:00	05:00
12:30	07:30		健康新知 747 爱在病毒蔓延时	健康新知 748 中医提升免疫力	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 949-950	创世记一百讲 63 彻底的被动也是一种能力	创世记一百讲 64 爱是常数，爱能胜过一切变数	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 698 烟熏素食总汇			21:30	06:30
14:00	09:00	基督生平与教训 14 彼得与犹大	丰富人生 113 世代传承	丰富人生 115 生涯转折	22:00	07:00
14:30	09:30		圣经人物与你 8 犹太的悲剧	圣经人物与你 9 扫罗成为保罗	22:30	07:30
15:00	10:00	译经纵横 1 译经纵横30年	耶稣说 54	耶稣说 55	23:00	08:00
15:30	10:30	经上记着说 196 撒种与收割	进入祂的圣所 37	进入祂的圣所 38	23:30	08:30

格林威治	美东	5月22日	5月23日	5月24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2季 在与上帝的关系中成 罪、福音和律法 9	健康新知 1052 打造安心自然美胸	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 4 圣灵的位格	00:00	09:00
16:30	11:30		真道时刻 252 初次见面		00:30	09:30
17:00	12:00		耶稣说 55	要健康就运动 953-954	01:00	10:00
17:30	12:30	好得无比的旅程 75 亲手来吃饭	每日生活良助 13 与上帝同住	素食go健康 701 帮瓜杏鲍菇佐油醋酱/帮瓜杏鲍菇炒金沙/香 蕉火龙果奶昔	01:30	10:30
18:00	13:00	创世记一百讲 65 以色列十二支派的秘密	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成 罪、福音和律法 9	战争始末 8 误入歧途	02:00	11:00
18:30	13:30			圣经纵横 2 和修本圣经的诞生	02:30	11:30
19:00	14:00	丰富人生 117 恢复的爱	奇妙短讲 得胜试探的秘诀 6	基督生平与教训 15 客西马尼园	03:00	12:00
19:30	14:30	圣经人物与你 10 使徒保罗	拾级就主 1 上帝对人的爱		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 749 穿越古今的坐月子	安格-现代神学 2 马丁路德的神学1	基督复临安息日会史 19 第十九讲	04:00	13:00
20:30	15:30	好得无比的旅程 72 活着走出狮子坑			04:30	13:30
21:00	16:00	进入祂的圣所 38	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成 罪、福音和律法 9	要健康就运动 955-956	05:00	14:00
21:30	16:30	圣经人物与你 8 犹太的悲剧		膝盖的力量 87	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成 罪、福音和律法 9	语取请求 43 续谈摩西的第二篇演讲	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 5 洗礼与圣灵充满	06:00	15:00
22:30	17:30		奇妙短讲 得胜试探的秘诀 6		06:30	15:30
23:00	18:00	耶稣说 53	拾级就主 1 上帝对人的爱	素食go健康 702 豆豉辣椒芦笋豆皮卷	07:00	16:00
23:30	18:30	士师风云 36	健康新知 1052 打造安心自然美胸	战争始末 9 生死之谜	07:30	16:30
00:00	19:00	好得无比的旅程 73 快乐家庭的秘诀	圣工消息 2014第二季第2集(中) 2014第二季第2集(粵)	基督生平与教训 16 耶稣受审	08:00	17:00
00:30	19:30	创世记一百讲 63 彻底的感动也是一种能力	语取请求 43 续谈摩西的第二篇演讲		08:30	17:30
01:00	20:00	耶稣说 54	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成 罪、福音和律法 9	圣经纵横 3 和修本圣经的普及性	09:00	18:00
01:30	20:30			基督复临安息日会史 20 第二十讲	09:30	18:30
02:00	21:00	进入祂的圣所 36	真道时刻 252 初次见面	战争始末 8 误入歧途	10:00	19:00
02:30	21:30	士师风云 34		10:30	19:30	
03:00	22:00	健康新知 747 爱在病毒蔓延时	每日生活良助 13 与上帝同住	要健康就运动 957-958	11:00	20:00
03:30	22:30	丰富人生 113 世代传承	圣工消息 2014第二季第2集(中) 2014第二季第2集(粵)	素食go健康 703 韭香芋头糕	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成 罪、福音和律法 9	语取请求 43 续谈摩西的第二篇演讲	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 6 圣灵与圣洁的生活	12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 1052 打造安心自然美胸		12:30	21:30
05:00	00:00	进入祂的圣所 37	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成 罪、福音和律法 9	膝盖的力量 88	13:00	22:00
05:30	00:30	好得无比的旅程 75 亲手来吃饭		基督生平与教训 17 十字架	13:30	22:30
06:00	01:00	耶稣说 55	语取请求 43 续谈摩西的第二篇演讲	要健康就运动 953-954	14:00	23:00
06:30	01:30	圣经人物与你 9 扫罗成为保罗	安格-现代神学 2 马丁路德的神学1		14:30	23:30
07:00	02:00	真道时刻 790 论奸淫	奇妙短讲 得胜试探的秘诀 6	战争始末 9 生死之谜	15:00	00:00
07:30	02:30			圣经纵横 4 不同语文的圣经翻译	15:30	00:30
08:00	03:00	创世记一百讲 64 爱是常数，爱能胜过一切变数	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成 罪、福音和律法 9	基督复临安息日会史 21 第二十一讲	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 748 中医提升免疫力	圣工消息 2014第二季第2集(中) 2014第二季第2集(粵)	要健康就运动 955-956	17:00	02:00
09:30	04:30	士师风云 35	健康新知 1052 打造安心自然美胸	素食go健康 701 帮瓜杏鲍菇佐油醋酱/帮瓜杏鲍菇炒金沙/香 蕉火龙果奶昔	17:30	02:30
10:00	05:00	好得无比的旅程 72 活着走出狮子坑	语取请求 43 续谈摩西的第二篇演讲	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 4 圣灵的位格	18:00	03:00
10:30	05:30	丰富人生 115 生涯转折	奇妙短讲 得胜试探的秘诀 6		18:30	03:30
11:00	06:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成 罪、福音和律法 9	安格-现代神学 2 马丁路德的神学1	战争始末 8 误入歧途	19:00	04:00
11:30	06:30			膝盖的力量 89	19:30	04:30
12:00	07:00	进入祂的圣所 38	拾级就主 1 上帝对人的爱	基督复临安息日会史 19 第十九讲	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 749 穿越古今的坐月子	真道时刻 252 初次见面		20:30	05:30
13:00	08:00	创世记一百讲 65 以色列十二支派的秘密	每日生活良助 13 与上帝同住	要健康就运动 957-958	21:00	06:00
13:30	08:30			素食go健康 702 豆豉辣椒芦笋豆皮卷	21:30	06:30
14:00	09:00	丰富人生 117 恢复的爱	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成 罪、福音和律法 9	基督生平与教训 15 客西马尼园	22:00	07:00
14:30	09:30	圣经人物与你 10 使徒保罗			22:30	07:30
15:00	10:00	耶稣说 53	圣工消息 2014第二季第2集(中) 2014第二季第2集(粵)	圣经纵横 2 和修本圣经的诞生	23:00	08:00
15:30	10:30	进入祂的圣所 36	健康新知 1052 打造安心自然美胸	战争始末 9 生死之谜	23:30	08:30

精神医治	美东	5月25日	5月26日	5月27日	时间	美西
GMT	BST	星期一	星期二	星期三	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 5 洗礼与圣灵充满	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 6 圣灵与圣洁的生活	真道时刻 792 论起誓	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 955-956	要健康就运动 957-958	耶稣说 56	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 702 豆腐辣椒芦笋豆皮卷	蔬食go健康 703 韭香芋头糕	好得无比的旅程 76 致命的延续	01:30	10:30
18:00	13:00	战争始末 9 生死之谜	经上记着说 197 改善健康的简单步骤	创世记一百讲 67 雅各布的第二次“跑路”	02:00	11:00
18:30	13:30	译经纵横 3 和修本圣经的普及性	译经纵横 4 不同语文的圣经翻译		02:30	11:30
19:00	14:00	基督生平与教训 16 耶稣受审	基督生平与教训 17 十字架	丰富人生 119 色盲设计师	03:00	12:00
19:30	14:30				圣经人物与你 11 人类的始祖	03:30
20:00	15:00	基督复临安息日会史 20 第二十讲	基督复临安息日会史 21 第二十一讲	健康新知 750 调整免疫	04:00	13:00
20:30	15:30			好得无比的旅程 77 天生数码人	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 957-958	要健康就运动 953-954	进入祂的圣所 39	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 88	膝盖的力量 89	圣经人物与你 12 人类第一位母亲	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 6 圣灵与圣洁的生活	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 4 圣灵的位格	真道时刻 793 论报复	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 703 韭香芋头糕	蔬食go健康 701 栉瓜杏鲍菇佐油醋酱/栉瓜杏鲍菇炒金沙/香 蕉火龙果奶昔	耶稣说 57	07:00	16:00
23:30	18:30	战争始末 8 误入歧途	经上记着说 197 改善健康的简单步骤	士师风云 37	07:30	16:30
00:00	19:00	基督生平与教训 17 十字架	基督生平与教训 15 客西马尼园	好得无比的旅程 78 叫阵战火的歌	08:00	17:00
00:30	19:30				创世记一百讲 68 山还是山 水还是水	08:30
01:00	20:00	译经纵横 4 不同语文的圣经翻译	译经纵横 2 和修本圣经的诞生	耶稣说 58	09:00	18:00
01:30	20:30	基督复临安息日会史 21 第二十一讲	基督复临安息日会史 19 第十九讲		09:30	18:30
02:00	21:00			进入祂的圣所 40	10:00	19:00
02:30	21:30	战争始末 9 生死之谜	经上记着说 197 改善健康的简单步骤	士师风云 38	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 953-954	要健康就运动 955-956	健康新知 751 糖尿病怎么吃	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 701 栉瓜杏鲍菇佐油醋酱/栉瓜杏鲍菇炒金沙/香 蕉火龙果奶昔	蔬食go健康 702 豆腐辣椒芦笋豆皮卷	丰富人生 120 恩典之路	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 4 圣灵的位格	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 5 洗礼与圣灵充满	真道时刻 792 论起誓	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 89	膝盖的力量 87	进入祂的圣所 41	13:00	22:00
05:30	00:30	基督生平与教训 15 客西马尼园	基督生平与教训 16 耶稣受审	好得无比的旅程 76 致命的延续	13:30	22:30
06:00	01:00				耶稣说 56	14:00
06:30	01:30	要健康就运动 955-956	要健康就运动 957-958	圣经人物与你 13 第一对兄弟:该隐	14:30	23:30
07:00	02:00	战争始末 8 误入歧途	经上记着说 197 改善健康的简单步骤	真道时刻 793 论报复	15:00	00:00
07:30	02:30	译经纵横 2 和修本圣经的诞生	译经纵横 3 和修本圣经的普及性		15:30	00:30
08:00	03:00	基督复临安息日会史 19 第十九讲	基督复临安息日会史 20 第二十讲	创世记一百讲 69 米斯巴之约	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 957-958	要健康就运动 953-954	健康新知 752 婴幼儿急救法	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 702 豆腐辣椒芦笋豆皮卷	蔬食go健康 703 韭香芋头糕	士师风云 39	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 5 洗礼与圣灵充满	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 6 圣灵与圣洁的生活	好得无比的旅程 77 天生数码人	18:00	03:00
10:30	05:30				丰富人生 121 奇蹟人生	18:30
11:00	06:00	战争始末 9 生死之谜	经上记着说 197 改善健康的简单步骤	真道时刻 792 论起誓	19:00	04:00
11:30	06:30	膝盖的力量 87	膝盖的力量 88		19:30	04:30
12:00	07:00	基督复临安息日会史 20 第二十讲	基督复临安息日会史 21 第二十一讲	进入祂的圣所 39	20:00	05:00
12:30	07:30				健康新知 750 调整免疫	20:30
13:00	08:00	要健康就运动 953-954	要健康就运动 955-956	创世记一百讲 67 雅各布的第二次“跑路”	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 703 韭香芋头糕	蔬食go健康 701 栉瓜杏鲍菇佐油醋酱/栉瓜杏鲍菇炒金沙/香 蕉火龙果奶昔		21:30	06:30
14:00	09:00	基督生平与教训 16 耶稣受审	基督生平与教训 17 十字架	丰富人生 119 色盲设计师	22:00	07:00
14:30	09:30				圣经人物与你 11 人类的始祖	22:30
15:00	10:00	译经纵横 3 和修本圣经的普及性	译经纵横 4 不同语文的圣经翻译	耶稣说 57	23:00	08:00
15:30	10:30	战争始末 8 误入歧途	经上记着说 197 改善健康的简单步骤	进入祂的圣所 40	23:30	08:30

格林威治	美东	5月28日	5月29日	5月30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 793 论报复	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 悔改与饶恕 10	健康新知 1053 儿童误食异物	00:00	09:00
16:30	11:30			真道时刻 253 受苦更甚	00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	耶稣说 57	耶稣说 58	经声今示-与使徒们有约系列 1 当平凡的人遇见超凡的上帝1	01:30	10:30
18:00	13:00	好得无比的旅程 77 天生数码人	好得无比的旅程 78 叫停战火之歌		02:00	11:00
18:30	13:30	创世记一百讲 68 山还是山 水还是水	创世记一百讲 69 米斯巴之约	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 悔改与饶恕 10	02:30	11:30
19:00	14:00	丰富人生 120 恩典之路	丰富人生 121 奇迹人生		奇妙短讲 我们需要圣灵《上》7	03:00
19:30	14:30	圣经人物与你 12 人类第一位母亲	圣经人物与你 13 第一对兄弟:该隐	拾级就主 2 罪人需要基督	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 751 糖尿病怎么吃	健康新知 752 婴幼儿急救法		04:00	13:00
20:30	15:30	好得无比的旅程 78 叫停战火之歌	好得无比的旅程 76 致命的延续	安格-现代神学 3 马丁路德的神学2	04:30	13:30
21:00	16:00	进入祂的圣所 40	进入祂的圣所 41		05:00	14:00
21:30	16:30	圣经人物与你 13 第一对兄弟:该隐	圣经人物与你 11 人类的始祖	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 悔改与饶恕 10	05:30	14:30
22:00	17:00	真道时刻 792 论起誓	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 悔改与饶恕 10		语取语求 44 摩西第三篇演讲	06:00
22:30	17:30			奇妙短讲 我们需要圣灵《上》7	06:30	15:30
23:00	18:00	耶稣说 58	耶稣说 56	拾级就主 2 罪人需要基督	07:00	16:00
23:30	18:30	士师风云 38	士师风云 39		07:30	16:30
00:00	19:00	好得无比的旅程 76 致命的延续	好得无比的旅程 77 天生数码人	圣工消息 2014第二季第3集(中) 2014第二季第3集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	创世记一百讲 69 米斯巴之约	创世记一百讲 67 雅各布的第二次“跑路”		语取语求 44 摩西第三篇演讲	08:30
01:00	20:00			耶稣说 56	耶稣说 57	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 悔改与饶恕 10
01:30	20:30	进入祂的圣所 41	进入祂的圣所 39			真道时刻 253 受苦更甚
02:00	21:00			士师风云 39	士师风云 37	
02:30	21:30	健康新知 752 婴幼儿急救法	健康新知 750 调整免疫			圣工消息 2014第二季第3集(中) 2014第二季第3集(粵)
03:00	22:00			丰富人生 121 奇迹人生	丰富人生 119 色盲设计师	
03:30	22:30	真道时刻 793 论报复	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 悔改与饶恕 10			健康新知 1053 儿童误食异物
04:00	23:00			进入祂的圣所 39	进入祂的圣所 40	
04:30	23:30	好得无比的旅程 77 天生数码人	好得无比的旅程 78 叫停战火之歌			语取语求 44 摩西第三篇演讲
05:00	00:00			耶稣说 57	耶稣说 58	
05:30	00:30	圣经人物与你 11 人类的始祖	圣经人物与你 12 人类第一位母亲			奇妙短讲 我们需要圣灵《上》7
06:00	01:00			安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 悔改与饶恕 10	真道时刻 792 论起誓	
06:30	01:30	创世记一百讲 67 雅各布的第二次“跑路”	创世记一百讲 68 山还是山 水还是水			真道时刻 253 受苦更甚
07:00	02:00			健康新知 750 调整免疫	健康新知 751 糖尿病怎么吃	
07:30	02:30	士师风云 37	士师风云 38			奇妙短讲 我们需要圣灵《上》7
08:00	03:00			好得无比的旅程 78 叫停战火之歌	好得无比的旅程 76 致命的延续	
08:30	03:30	丰富人生 119 色盲设计师	丰富人生 120 恩典之路			真道时刻 793 论报复
09:00	04:00			真道时刻 793 论报复	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 悔改与饶恕 10	
09:30	04:30	进入祂的圣所 40	进入祂的圣所 41			经声今示-与使徒们有约系列 1 当平凡的人遇见超凡的上帝1
10:00	05:00			健康新知 751 婴幼儿急救法	健康新知 752 婴幼儿急救法	
10:30	05:30	丰富人生 120 恩典之路	丰富人生 119 色盲设计师			奇妙短讲 我们需要圣灵《上》7
11:00	06:00			真道时刻 793 论报复	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 悔改与饶恕 10	
11:30	06:30	进入祂的圣所 41	进入祂的圣所 39			拾级就主 2 罪人需要基督
12:00	07:00			健康新知 751 糖尿病怎么吃	健康新知 752 婴幼儿急救法	
12:30	07:30	创世记一百讲 68 山还是山 水还是水	创世记一百讲 69 米斯巴之约			经声今示-与使徒们有约系列 1 当平凡的人遇见超凡的上帝1
13:00	08:00			丰富人生 120 恩典之路	丰富人生 121 奇迹人生	
13:30	08:30	圣经人物与你 12 人类第一位母亲	圣经人物与你 13 第一对兄弟:该隐			真道时刻 253 受苦更甚
14:00	09:00			耶稣说 58	耶稣说 56	
14:30	09:30	进入祂的圣所 41	进入祂的圣所 39			健康新知 1053 儿童误食异物
15:00	10:00			健康新知 751 婴幼儿急救法	健康新知 752 婴幼儿急救法	
15:30	10:30	进入祂的圣所 41	进入祂的圣所 39			健康新知 1053 儿童误食异物

格林威治	美东	5月31日	6月1日	6月2日	时间	美西
GMT	EST	星期日	星期一	星期二	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 7 圣灵与圣灵的果子	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 8 圣灵和圣灵的恩赐	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 9 圣灵与教会	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 959-960	要健康就运动 961-962	要健康就运动 963-964	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 704 八宝糯米肠	蔬食go健康 705 栗子大福	蔬食go健康 706 金沙豆酥蒸豆包卷	01:30	10:30
18:00	13:00	战争始末 10 厄运临头	战争始末 11 上帝的形象	经上记着说 198 挽救婚姻	02:00	11:00
18:30	13:30	译经纵横 5 在南太平洋的所闻	译经纵横 6 精版圣经	译经纵横 7 他把上帝的话吃掉了	02:30	11:30
19:00	14:00	基督生平与教训 18 耶稣复活了	基督生平与教训 19 山边宝训(上)	基督生平与教训 20 山边宝训(中)	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	基督复临安息日会史 22 第二十二讲	基督复临安息日会史 23 第二十三讲	基督复临安息日会史 24 第二十四讲	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 961-962	要健康就运动 963-964	要健康就运动 959-960	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 90	膝盖的力量 91	膝盖的力量 92	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 8 圣灵和圣灵的恩赐	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 9 圣灵与教会	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 7 圣灵与圣灵的果子	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 705 栗子大福	蔬食go健康 706 金沙豆酥蒸豆包卷	蔬食go健康 704 八宝糯米肠	07:00	16:00
23:30	18:30	战争始末 11 上帝的形象	战争始末 10 厄运临头	经上记着说 198 挽救婚姻	07:30	16:30
00:00	19:00	基督生平与教训 19 山边宝训(上)	基督生平与教训 20 山边宝训(中)	基督生平与教训 18 耶稣复活了	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	译经纵横 6 精版圣经	译经纵横 7 他把上帝的话吃掉了	译经纵横 5 在南太平洋的所闻	09:00	18:00
01:30	20:30	基督复临安息日会史 23 第二十三讲	基督复临安息日会史 24 第二十四讲	基督复临安息日会史 22 第二十二讲	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	战争始末 10 厄运临头	战争始末 11 上帝的形象	经上记着说 198 挽救婚姻	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 963-964	要健康就运动 959-960	要健康就运动 961-962	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 706 金沙豆酥蒸豆包卷	蔬食go健康 704 八宝糯米肠	蔬食go健康 705 栗子大福	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 9 圣灵与圣灵的果子	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 7 圣灵与圣灵的果子	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 8 圣灵和圣灵的恩赐	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 91	膝盖的力量 92	膝盖的力量 90	13:00	22:00
05:30	00:30	基督生平与教训 20 山边宝训(中)	基督生平与教训 18 耶稣复活了	基督生平与教训 19 山边宝训(上)	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 959-960	要健康就运动 961-962	要健康就运动 963-964	14:30	23:30
07:00	02:00	战争始末 11 上帝的形象	战争始末 10 厄运临头	经上记着说 198 挽救婚姻	15:00	00:00
07:30	02:30	译经纵横 7 他把上帝的话吃掉了	译经纵横 5 在南太平洋的所闻	译经纵横 6 精版圣经	15:30	00:30
08:00	03:00	基督复临安息日会史 24 第二十四讲	基督复临安息日会史 22 第二十二讲	基督复临安息日会史 23 第二十三讲	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 961-962	要健康就运动 963-964	要健康就运动 959-960	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 704 八宝糯米肠	蔬食go健康 705 栗子大福	蔬食go健康 706 金沙豆酥蒸豆包卷	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 7 圣灵与圣灵的果子	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 8 圣灵和圣灵的恩赐	安息日学-17年第1季 季圣灵与灵性 9 圣灵与教会	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	战争始末 10 厄运临头	战争始末 11 上帝的形象	经上记着说 198 挽救婚姻	19:00	04:00
11:30	06:30	膝盖的力量 92	膝盖的力量 90	膝盖的力量 91	19:30	04:30
12:00	07:00	基督复临安息日会史 22 第二十二讲	基督复临安息日会史 23 第二十三讲	基督复临安息日会史 24 第二十四讲	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 963-964	要健康就运动 959-960	要健康就运动 961-962	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 705 栗子大福	蔬食go健康 706 金沙豆酥蒸豆包卷	蔬食go健康 704 八宝糯米肠	21:30	06:30
14:00	09:00	基督生平与教训 18 耶稣复活了	基督生平与教训 19 山边宝训(上)	基督生平与教训 20 山边宝训(中)	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	译经纵横 5 在南太平洋的所闻	译经纵横 6 精版圣经	译经纵横 7 他把上帝的话吃掉了	23:00	08:00
15:30	10:30	战争始末 11 上帝的形象	战争始末 10 厄运临头	经上记着说 198 挽救婚姻	23:30	08:30

格林威治	美东	6月3日	6月4日	6月5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 794 论爱仇敌	真道时刻 795 论施舍	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 挫折 11	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	耶稣说 59	耶稣说 60	耶稣说 61	01:00	10:00
17:30	12:30	好得无比的旅程 79 南极英雄	好得无比的旅程 80 歌珀 - 沙漠之火	好得无比的旅程 81 亚伯拉罕林肯之为自由而战	01:30	10:30
18:00	13:00	创世记一百讲 70 雅各布和雅各布的摔跤	创世记一百讲 71 雅各布跟上帝摔跤	创世记一百讲 72 饶恕不等于和解	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	丰富人生 123 奇异之旅	丰富人生 127 奇妙的引领	丰富人生 128 医治与恢复	03:00	12:00
19:30	14:30	圣经人物与你 14 第一位殉道者:埃布尔	圣经人物与你 15 第一个多妻者:拉麦	圣经人物与你 16 一个未尝死味的人	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 753 合格保母	健康新知 754 皮秒雷射	健康新知 755 认识皮肤癌	04:00	13:00
20:30	15:30	好得无比的旅程 80 歌珀 - 沙漠之火	好得无比的旅程 81 亚伯拉罕林肯之为自由而战	好得无比的旅程 79 南极英雄	04:30	13:30
21:00	16:00	进入祂的圣所 42	进入祂的圣所 43	进入祂的圣所 44	05:00	14:00
21:30	16:30	圣经人物与你 15 第一个多妻者:拉麦	圣经人物与你 16 一个未尝死味的人	圣经人物与你 14 第一位殉道者:埃布尔	05:30	14:30
22:00	17:00	真道时刻 795 论施舍	真道时刻 794 论爱仇敌	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 挫折 11	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	耶稣说 60	耶稣说 61	耶稣说 59	07:00	16:00
23:30	18:30	士师风云 40	士师风云 41	士师风云 42	07:30	16:30
00:00	19:00	好得无比的旅程 81 亚伯拉罕林肯之为自由而战	好得无比的旅程 79 南极英雄	好得无比的旅程 80 歌珀 - 沙漠之火	08:00	17:00
00:30	19:30	创世记一百讲 71 雅各布跟上帝摔跤	创世记一百讲 72 饶恕不等于和解	创世记一百讲 70 雅各布和雅各布的摔跤	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	耶稣说 61	耶稣说 59	耶稣说 60	09:30	18:30
02:00	21:00	进入祂的圣所 43	进入祂的圣所 44	进入祂的圣所 42	10:00	19:00
02:30	21:30	士师风云 41	士师风云 42	士师风云 40	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 754 皮秒雷射	健康新知 755 认识皮肤癌	健康新知 753 合格保母	11:00	20:00
03:30	22:30	丰富人生 127 奇妙的引领	丰富人生 128 医治与恢复	丰富人生 123 奇异之旅	11:30	20:30
04:00	23:00	真道时刻 794 论爱仇敌	真道时刻 795 论施舍	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 挫折 11	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	进入祂的圣所 44	进入祂的圣所 42	进入祂的圣所 43	13:00	22:00
05:30	00:30	好得无比的旅程 79 南极英雄	好得无比的旅程 80 歌珀 - 沙漠之火	好得无比的旅程 81 亚伯拉罕林肯之为自由而战	13:30	22:30
06:00	01:00	耶稣说 59	耶稣说 60	耶稣说 61	14:00	23:00
06:30	01:30	圣经人物与你 16 一个未尝死味的人	圣经人物与你 14 第一位殉道者:埃布尔	圣经人物与你 15 第一个多妻者:拉麦	14:30	23:30
07:00	02:00	真道时刻 795 论施舍	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 挫折 11	真道时刻 794 论爱仇敌	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	创世记一百讲 72 饶恕不等于和解	创世记一百讲 70 雅各布和雅各布的摔跤	创世记一百讲 71 雅各布跟上帝摔跤	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 755 认识皮肤癌	健康新知 753 合格保母	健康新知 754 皮秒雷射	17:00	02:00
09:30	04:30	士师风云 42	士师风云 40	士师风云 41	17:30	02:30
10:00	05:00	好得无比的旅程 80 歌珀 - 沙漠之火	好得无比的旅程 81 亚伯拉罕林肯之为自由而战	好得无比的旅程 79 南极英雄	18:00	03:00
10:30	05:30	丰富人生 128 医治与恢复	丰富人生 123 奇异之旅	丰富人生 127 奇妙的引领	18:30	03:30
11:00	06:00	真道时刻 794 论爱仇敌	真道时刻 795 论施舍	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 挫折 11	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	进入祂的圣所 42	进入祂的圣所 43	进入祂的圣所 44	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 753 合格保母	健康新知 754 皮秒雷射	健康新知 755 认识皮肤癌	20:30	05:30
13:00	08:00	创世记一百讲 70 雅各布和雅各布的摔跤	创世记一百讲 71 雅各布跟上帝摔跤	创世记一百讲 72 饶恕不等于和解	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	丰富人生 123 奇异之旅	丰富人生 127 奇妙的引领	丰富人生 128 医治与恢复	22:00	07:00
14:30	09:30	圣经人物与你 14 第一位殉道者:埃布尔	圣经人物与你 15 第一个多妻者:拉麦	圣经人物与你 16 一个未尝死味的人	22:30	07:30
15:00	10:00	耶稣说 60	耶稣说 61	耶稣说 59	23:00	08:00
15:30	10:30	进入祂的圣所 43	进入祂的圣所 44	进入祂的圣所 42	23:30	08:30

精神医治	美东	6月6日	6月7日	6月8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 1054 儿童血便	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 10 圣灵,上帝的话,和祷告	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 11 使圣灵担忧并抗拒祂	00:00	09:00
16:30	11:30	真道时刻 254 面对埋怨	要健康就运动 965-966	要健康就运动 967-968	00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	经声今示-与使徒们有约系列 2 当平凡的人遇见超凡的上帝2	蔬食go健康 707 桂花炒紫翅	蔬食go健康 708 焗烤千层茄子	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 挫折 11	战争始末 12 形聚神散	战争始末 13 天机泄漏	02:00	11:00
18:30	13:30		译经纵横 8 早年宣教士的遭遇	译经纵横 9 被吃掉的释经家	02:30	11:30
19:00	14:00	奇妙短讲 我们需要圣灵《下》8	基督生平与教训 21 山边宝训(下)	基督生平与教训 22 临别赠言(上)	03:00	12:00
19:30	14:30	拾级就主 3 悔改			03:30	12:30
20:00	15:00	安格-现代神学 4 马丁路德的神学3	基督复临安息日会史 25 第二十五讲	基督复临安息日会史 26 第二十六讲	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 挫折 11	要健康就运动 967-968	要健康就运动 969-970	05:00	14:00
21:30	16:30		膝盖的力量 93	膝盖的力量 94	05:30	14:30
22:00	17:00	请取语录 45 摩西第四篇演讲	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 11 使圣灵担忧并抗拒祂	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 12 圣灵的工作	06:00	15:00
22:30	17:30	奇妙短讲 我们需要圣灵《下》8			06:30	15:30
23:00	18:00	拾级就主 3 悔改	蔬食go健康 708 焗烤千层茄子	蔬食go健康 709 G丝胡麻辣凉粉	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1054 儿童血便	战争始末 13 天机泄漏	战争始末 12 形聚神散	07:30	16:30
00:00	19:00	圣工消息 2014第三季第1集(中) 2014第三季第1集(粵)	基督生平与教训 22 临别赠言(上)	基督生平与教训 23 临别赠言(下)	08:00	17:00
00:30	19:30	请取语录 45 摩西第四篇演讲			08:30	17:30
01:00	20:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 挫折 11	译经纵横 9 被吃掉的释经家	译经纵横 10 面包果	09:00	18:00
01:30	20:30		基督复临安息日会史 26 第二十六讲	基督复临安息日会史 28 第二十八讲	09:30	18:30
02:00	21:00	真道时刻 254 面对埋怨	战争始末 12 形聚神散	战争始末 13 天机泄漏	10:00	19:00
02:30	21:30				10:30	19:30
03:00	22:00	经声今示-与使徒们有约系列 2 当平凡的人遇见超凡的上帝2	要健康就运动 969-970	要健康就运动 965-966	11:00	20:00
03:30	22:30	圣工消息 2014第三季第1集(中) 2014第三季第1集(粵)	蔬食go健康 709 G丝胡麻辣凉粉	蔬食go健康 707 桂花炒紫翅	11:30	20:30
04:00	23:00	请取语录 45 摩西第四篇演讲	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 12 圣灵的工作	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 10 圣灵,上帝的话,和祷告	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 1054 儿童血便			12:30	21:30
05:00	00:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 挫折 11	膝盖的力量 94	膝盖的力量 95	13:00	22:00
05:30	00:30		基督生平与教训 23 临别赠言(下)	基督生平与教训 21 山边宝训(下)	13:30	22:30
06:00	01:00	请取语录 45 摩西第四篇演讲			14:00	23:00
06:30	01:30	安格-现代神学 4 马丁路德的神学3	要健康就运动 965-966	要健康就运动 967-968	14:30	23:30
07:00	02:00		战争始末 13 天机泄漏	战争始末 12 形聚神散	15:00	00:00
07:30	02:30	奇妙短讲 我们需要圣灵《下》8	译经纵横 10 面包果	译经纵横 8 早年宣教士的遭遇	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 挫折 11	基督复临安息日会史 28 第二十八讲	基督复临安息日会史 25 第二十五讲	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	圣工消息 2014第三季第1集(中) 2014第三季第1集(粵)	要健康就运动 967-968	要健康就运动 969-970	17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 1054 儿童血便	蔬食go健康 707 桂花炒紫翅	蔬食go健康 708 焗烤千层茄子	17:30	02:30
10:00	05:00	请取语录 45 摩西第四篇演讲	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 10 圣灵,上帝的话,和祷告	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 11 使圣灵担忧并抗拒祂	18:00	03:00
10:30	05:30	奇妙短讲 我们需要圣灵《下》8			18:30	03:30
11:00	06:00	安格-现代神学 4 马丁路德的神学3	战争始末 12 形聚神散	战争始末 13 天机泄漏	19:00	04:00
11:30	06:30		膝盖的力量 95	膝盖的力量 93	19:30	04:30
12:00	07:00	拾级就主 3 悔改	基督复临安息日会史 25 第二十五讲	基督复临安息日会史 26 第二十六讲	20:00	05:00
12:30	07:30	真道时刻 254 面对埋怨			20:30	05:30
13:00	08:00		要健康就运动 969-970	要健康就运动 965-966	21:00	06:00
13:30	08:30	经声今示-与使徒们有约系列 2 当平凡的人遇见超凡的上帝2	蔬食go健康 708 焗烤千层茄子	蔬食go健康 709 G丝胡麻辣凉粉	21:30	06:30
14:00	09:00	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 挫折 11	基督生平与教训 21 山边宝训(下)	基督生平与教训 22 临别赠言(上)	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	圣工消息 2014第三季第1集(中) 2014第三季第1集(粵)	译经纵横 8 早年宣教士的遭遇	译经纵横 9 被吃掉的释经家	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1054 儿童血便	战争始末 13 天机泄漏	战争始末 12 形聚神散	23:30	08:30

格林威治	美东	6月9日	6月10日	6月11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-17年第1季 圣灵与灵性 12 圣灵的工作	真道时刻 796 论祷告	真道时刻 797 恶人都尊称的名为圣	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 969-970	耶稣说 62	耶稣说 63	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 709 G益胡麻辣凉粉	好得无比的旅程 82 玛丽·杜兰德 被囚却自由	好得无比的旅程 83 红土中心	01:30	10:30
18:00	13:00	经上记着说 199 救援行动-逃亡者与自由	创世记一百讲 73 示剑城的悲剧	创世记一百讲 74 伯特利的上帝	02:00	11:00
18:30	13:30	译经纵横 10 面包果			02:30	11:30
19:00	14:00	基督生平与教训 23 临别赠言(下)	真理何处寻1 一个深奥的问题	真理何处寻2 生命从何而来	03:00	12:00
19:30	14:30		圣经人物与你 17 挪亚:第一个造船的人	圣经人物与你 18 敢于反叛者:宁录	03:30	12:30
20:00	15:00	基督复临安息日会史 28 第二十八讲	健康新知 756 经痛背后有恶魔	健康新知 757 荷尔蒙与更年期抗衰老	04:00	13:00
20:30	15:30		好得无比的旅程 83 红土中心	好得无比的旅程 84 士兵的军服	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 965-966	进入祂的圣所 45	进入祂的圣所 46	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 95	圣经人物与你 18 敢于反叛者:宁录	圣经人物与你 19 崇高的:埃布尔兰	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 10 圣灵,上帝的话,和祷告	真道时刻 797 恶人都尊称的名为圣	真道时刻 796 论祷告	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 707 桂花炒素翅	耶稣说 63	耶稣说 64	07:00	16:00
23:30	18:30	经上记着说 199 救援行动-逃亡者与自由	士师风云 43	士师风云 44	07:30	16:30
00:00	19:00	基督生平与教训 21 山边宝训(下)	好得无比的旅程 84 士兵的军服	好得无比的旅程 82 玛丽·杜兰德 被囚却自由	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	译经纵横 8 早年宣教士的遭遇	创世记一百讲 74 伯特利的上帝	创世记一百讲 75 雅各布共有12个儿子	09:00	18:00
01:30	20:30	基督复临安息日会史 25 第二十五讲	耶稣说 64	耶稣说 62	09:30	18:30
02:00	21:00		进入祂的圣所 46	进入祂的圣所 47	10:00	19:00
02:30	21:30	经上记着说 199 救援行动-逃亡者与自由	士师风云 44	士师风云 45	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 967-968	健康新知 757 荷尔蒙与更年期抗衰老	健康新知 758 新生活逆转三高	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 708 焗烤千层茄子	真理何处寻2 生命从何而来	真理何处寻3 从复杂到更复杂	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 11 使圣灵担忧并抗拒祂	真道时刻 796 论祷告	真道时刻 797 恶人都尊称的名为圣	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 93	进入祂的圣所 47	进入祂的圣所 45	13:00	22:00
05:30	00:30	基督生平与教训 22 临别赠言(上)	好得无比的旅程 82 玛丽·杜兰德 被囚却自由	好得无比的旅程 83 红土中心	13:30	22:30
06:00	01:00		耶稣说 62	耶稣说 63	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 969-970	圣经人物与你 19 崇高的:埃布尔兰	圣经人物与你 17 挪亚:第一个造船的人	14:30	23:30
07:00	02:00	经上记着说 199 救援行动-逃亡者与自由	真道时刻 797 恶人都尊称的名为圣	安息日学-26年第2季 在与上帝的关系中成长 分享祂 12	15:00	00:00
07:30	02:30	译经纵横 9 被吃掉的释经家			15:30	00:30
08:00	03:00	基督复临安息日会史 26 第二十六讲	创世记一百讲 75 雅各布共有12个儿子	创世记一百讲 73 示剑城的悲剧	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 965-966	健康新知 758 新生活逆转三高	健康新知 756 经痛背后有恶魔	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 709 G益胡麻辣凉粉	士师风云 45	士师风云 43	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-17年第1季 圣灵与灵性 12 圣灵的工作	好得无比的旅程 83 红土中心	好得无比的旅程 84 士兵的军服	18:00	03:00
10:30	05:30				真理何处寻3 从复杂到更复杂	真理何处寻1 一个深奥的问题
11:00	06:00	经上记着说 199 救援行动-逃亡者与自由	真道时刻 796 论祷告	真道时刻 797 恶人都尊称的名为圣	19:00	04:00
11:30	06:30	膝盖的力量 94			19:30	04:30
12:00	07:00	基督复临安息日会史 28 第二十八讲	进入祂的圣所 45	进入祂的圣所 46	20:00	05:00
12:30	07:30		健康新知 756 经痛背后有恶魔	健康新知 757 荷尔蒙与更年期抗衰老	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 967-968	创世记一百讲 73 示剑城的悲剧	创世记一百讲 74 伯特利的上帝	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 707 桂花炒素翅			21:30	06:30
14:00	09:00	基督生平与教训 23 临别赠言(下)	真理何处寻1 一个深奥的问题	真理何处寻2 生命从何而来	22:00	07:00
14:30	09:30		圣经人物与你 17 挪亚:第一个造船的人	圣经人物与你 18 敢于反叛者:宁录	22:30	07:30
15:00	10:00	译经纵横 10 面包果	耶稣说 63	耶稣说 64	23:00	08:00
15:30	10:30	经上记着说 199 救援行动-逃亡者与自由	进入祂的圣所 46	进入祂的圣所 47	23:30	08:30