

格林威治 GMT	美東 EST	1月23日 星期四	1月24日 星期五	1月25日 星期六	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 651 屬靈生命建造系列(四) 忙亂之間的損失	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 富含情感和憐憫的上帝 4	健康新知 983 足部健康與運動	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 106 聖經的金錢觀	腳前的燈路上的光 107 成長的基督徒	2019聖經解碼佈道會 怎樣開始一個新生命 10	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 135 從地底到山巔	好得無比的旅程 137 艾爾湖和生命的泉源		01:30	10:30
18:00	13:00	三道空中的資訊 地球最後的衝突	三道空中的資訊 地球最後的衝突	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 富含情感和憐憫的上帝 4	02:00	11:00
18:30	13:30	撒但最後的欺騙 10	上帝的印和獸的印記(上) 11		02:30	11:30
19:00	14:00	活用心理學 8 獎勵(一)	活用心理學 9 獎勵(二)樂在其中	基督再來 14 耶穌自己怎樣論到他的再來?	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 98 上帝在哪裡	經上記著說 99 偉大的拯救計畫	鎖不住的真相 2 燃起了火焰	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 539 淺談周邊血管	健康新知 540 足部學問大		04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 137 艾爾湖和生命的泉源	好得無比的旅程 134 總理們的信仰	第七日3-中文	04:30	13:30
21:00	16:00		膝蓋的力量 326	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 富含情感和憐憫的上帝 4	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 99 偉大的拯救計畫	經上記著說 97 上帝對醫療健康的解決方案		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 650 屬靈生命建造系列(三) 懷有苦讀的問題	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 富含情感和憐憫的上帝 4	經聲今示 44 普世宗教聯盟的新政策4	06:00	15:00
22:30	17:30			基督再來 14 耶穌自己怎樣論到他的再來?	06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 107 成長的基督徒	腳前的燈路上的光 105 忘記背後	鎖不住的真相 2 燃起了火焰	07:00	16:00
23:30	18:30	耶穌101 救贖的歷史 51 引導	耶穌101 救贖的歷史 52 自由	健康新知 983 足部健康與運動	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 134 總理們的信仰	好得無比的旅程 135 從地底到山巔	聖工消息 2018年第一季第1集(中) 2018年第一季第1集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	三道空中的資訊 地球最後的衝突	三道空中的資訊 地球最後的衝突	頌贊主恩 52	08:30	17:30
01:00	20:00	上帝的印和獸的印記(上) 11	一個名為混亂的城 9	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 富含情感和憐憫的上帝 4	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 105 忘記背後	腳前的燈路上的光 106 聖經的金錢觀		09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 326	膝蓋的力量 324		10:00	19:00
02:30	21:30	耶穌101 救贖的歷史 52 自由	耶穌101 救贖的歷史 50 守約	2019聖經解碼佈道會 怎樣開始一個新生命 10	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 540 足部學問大	健康新知 538 健康心生活		11:00	20:00
03:30	22:30	活用心理學 9 獎勵(二)樂在其中	活用心理學 7 行為塑造的過程2	聖工消息 2018年第一季第1集(中) 2018年第一季第1集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 651 屬靈生命建造系列(四) 忙亂之間的損失	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 富含情感和憐憫的上帝 4	經聲今示 44 普世宗教聯盟的新政策4	12:00	21:00
04:30	23:30			健康新知 983 足部健康與運動	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 324	膝蓋的力量 325	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 富含情感和憐憫的上帝 4	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 135 從地底到山巔	好得無比的旅程 137 艾爾湖和生命的泉源		13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 106 聖經的金錢觀	腳前的燈路上的光 107 成長的基督徒	頌贊主恩 52	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 97 上帝對醫療健康的解決方案	經上記著說 98 上帝在哪裡	第七日3-中文	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 富含情感和憐憫的上帝 4	真道時刻 650 屬靈生命建造系列(三) 懷有苦讀的問題	基督再來 14 耶穌自己怎樣論到他的再來?	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	三道空中的資訊 地球最後的衝突	三道空中的資訊 地球最後的衝突	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	16:00	01:00
08:30	03:30	一個名為混亂的城 9	撒但最後的欺騙 10		16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 538 健康心生活	健康新知 539 淺談周邊血管	聖工消息 2018年第一季第1集(中) 2018年第一季第1集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	耶穌101 救贖的歷史 50 守約	耶穌101 救贖的歷史 51 引導	健康新知 983 足部健康與運動	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 137 艾爾湖和生命的泉源	好得無比的旅程 134 總理們的信仰	經聲今示 44 普世宗教聯盟的新政策4	18:00	03:00
10:30	05:30	活用心理學 7 行為塑造的過程2	活用心理學 8 獎勵(一)	基督再來 14 耶穌自己怎樣論到他的再來?	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 651	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義		19:00	04:00
11:30	06:30	屬靈生命建造系列(四)		第七日3-中文	19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 325	膝蓋的力量 326	鎖不住的真相 2 燃起了火焰	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 539 淺談周邊血管	健康新知 540 足部學問大	2019聖經解碼佈道會 怎樣開始一個新生命 10	20:30	05:30
13:00	08:00	三道空中的資訊 地球最後的衝突	三道空中的資訊 地球最後的衝突		21:00	06:00
13:30	08:30	撒但最後的欺騙 10	上帝的印和獸的印記(上) 11		21:30	06:30
14:00	09:00	活用心理學 8 獎勵(一)	活用心理學 9 獎勵(二)樂在其中	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 富含情感和憐憫的上帝 4	22:00	07:00
14:30	09:30	經上記著說 98 上帝在哪裡	經上記著說 99 偉大的拯救計畫		22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 107 成長的基督徒	腳前的燈路上的光 105 忘記背後	聖工消息 2018年第一季第1集(中) 2018年第一季第1集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 326	膝蓋的力量 324	健康新知 983 足部健康與運動	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	1月26日 星期日	1月27日 星期一	1月28日 星期二	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-13年第1季 起源 6 創造與墮落	安息日學-13年第1季 起源 7 對著鏡子觀看，模糊不清	安息日學-13年第1季 起源 8 耶穌，供應者與維繫者	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 731-732 蔬食go健康 410 鎮江米紙素手卷	要健康就運動 733-734 蔬食go健康 411 塔香脆腸紫茄塊	要健康就運動 735-736 蔬食go健康 412 盛夏麻辣仙草凍	01:00	10:00
17:30	12:30				01:30	10:30
18:00	13:00	進入祂的聖所 88	進入祂的聖所 89	進入祂的聖所 90	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 241	耶穌說 242	耶穌說 243	02:30	11:30
19:00	14:00	家庭保健 24	家庭保健 25	家庭保健 26	03:00	12:00
19:30	14:30	背和頸項	消化系統(上)	消化系統(下)	03:30	12:30
20:00	15:00	創世紀一百講 64 愛是常數，愛能勝過一切變數	創世紀一百講 65 以色列十二支派的秘密	創世紀一百講 67 雅各的第二次“跑路”	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 733-734	要健康就運動 735-736	要健康就運動 731-732	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 37 如何不再抽煙(英)	文明人文明病健康講座 38 運動示範(英)	文明人文明病健康講座 39 腕管綜合症(英)	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-13年第1季 起源 7 對著鏡子觀看，模糊不清	安息日學-13年第1季 起源 8 耶穌，供應者與維繫者	安息日學-13年第1季 起源 6 創造與墮落	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 411 塔香脆腸紫茄塊	蔬食go健康 412 盛夏麻辣仙草凍	蔬食go健康 410 鎮江米紙素手卷	07:00	16:00
23:30	18:30	進入祂的聖所 89	進入祂的聖所 90	進入祂的聖所 88	07:30	16:30
00:00	19:00	家庭保健 25	家庭保健 26	家庭保健 24	08:00	17:00
00:30	19:30	消化系統(上)	消化系統(下)	背和頸項	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 242	耶穌說 243	耶穌說 241	09:00	18:00
01:30	20:30	創世紀一百講 65 以色列十二支派的秘密	創世紀一百講 67 雅各的第二次“跑路”	創世紀一百講 64 愛是常數，愛能勝過一切變數	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	進入祂的聖所 90	進入祂的聖所 88	進入祂的聖所 89	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 735-736	要健康就運動 731-732	要健康就運動 733-734	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 412 盛夏麻辣仙草凍	蔬食go健康 410 鎮江米紙素手卷	蔬食go健康 411 塔香脆腸紫茄塊	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-13年第1季 起源 8 耶穌，供應者與維繫者	安息日學-13年第1季 起源 7 創造與墮落	安息日學-13年第1季 起源 6 對著鏡子觀看，模糊不清	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	文明人文明病健康講座 36 腕管綜合症(英)	文明人文明病健康講座 37 如何不再抽煙(英)	文明人文明病健康講座 38 運動示範(英)	13:00	22:00
05:30	00:30	家庭保健 26	家庭保健 24	家庭保健 25	13:30	22:30
06:00	01:00	消化系統(下)	背和頸項	消化系統(上)	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 731-732	要健康就運動 733-734	要健康就運動 735-736	14:30	23:30
07:00	02:00	進入祂的聖所 88	進入祂的聖所 89	進入祂的聖所 90	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 243	耶穌說 242	耶穌說 241	15:30	00:30
08:00	03:00	創世紀一百講 67	創世紀一百講 64	創世紀一百講 65	16:00	01:00
08:30	03:30	雅各的第二次“跑路”	愛是常數，愛能勝過一切變數	以色列十二支派的秘密	16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 733-734	要健康就運動 735-736	要健康就運動 731-732	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 410 鎮江米紙素手卷	蔬食go健康 411 塔香脆腸紫茄塊	蔬食go健康 412 盛夏麻辣仙草凍	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-13年第1季 起源 6 創造與墮落	安息日學-13年第1季 起源 7 對著鏡子觀看，模糊不清	安息日學-13年第1季 起源 8 耶穌，供應者與維繫者	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	進入祂的聖所 89	進入祂的聖所 90	進入祂的聖所 88	19:00	04:00
11:30	06:30	文明人文明病健康講座 39 腕管綜合症(英)	文明人文明病健康講座 37 如何不再抽煙(英)	文明人文明病健康講座 38 運動示範(英)	19:30	04:30
12:00	07:00	創世紀一百講 64	創世紀一百講 65	創世紀一百講 67	20:00	05:00
12:30	07:30	愛是常數，愛能勝過一切變數	以色列十二支派的秘密	雅各的第二次“跑路”	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 735-736	要健康就運動 731-732	要健康就運動 733-734	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 411 塔香脆腸紫茄塊	蔬食go健康 412 盛夏麻辣仙草凍	蔬食go健康 410 鎮江米紙素手卷	21:30	06:30
14:00	09:00	家庭保健 24	家庭保健 25	家庭保健 26	22:00	07:00
14:30	09:30	背和頸項	消化系統(上)	消化系統(下)	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 241	耶穌說 242	耶穌說 243	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 90	進入祂的聖所 88	進入祂的聖所 89	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	1月29日 星期三	1月30日 星期四	1月31日 星期五	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 652 屬靈生命建造系列(五) 屬靈饑餓的需要	真道時刻 653 屬靈生命建造系列(六) 屬靈復興的秘訣	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 神聖之愛的憤怒 5	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 108 辨識上帝的教會	腳前的燈路上的光 109 先知與預言	腳前的燈路上的光 110 解開屬靈巴比倫的奧秘(上)	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 138 雷子	好得無比的旅程 142 太空奇觀	好得無比的旅程 143 馬修·弗林德斯	01:30	10:30
18:00	13:00	三道空中的資訊 地球最後的衝突 上帝的印和默印(下) 12	三道空中的資訊 地球最後的衝突 因上帝榮耀發亮 13	安格 釋經學 1 概論	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	活用心理學 10 獎勵(三)樂在其中	活用心理學 11 獎勵(四)	活用心理學 12 獎勵(五)	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 100 希望營地	經上記著說 101 皮克特衝鋒	經上記著說 102 抗衰老的秘訣	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 541 孕婦足部保健	健康新知 542 毋忘再學	健康新知 543 攝護腺肥大之治療	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 142 太空奇觀	好得無比的旅程 143 馬修·弗林德斯	好得無比的旅程 138 雷子	04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 327	膝蓋的力量 328	膝蓋的力量 329	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 101 皮克特衝鋒	經上記著說 102 抗衰老的秘訣	經上記著說 100 希望營地	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 653 屬靈生命建造系列(六) 屬靈復興的秘訣	真道時刻 652 屬靈生命建造系列(五) 屬靈復興的秘訣	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 神聖之愛的憤怒 5	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 109 先知與預言	腳前的燈路上的光 110 解開屬靈巴比倫的奧秘(上)	腳前的燈路上的光 108 辨識上帝的教會	07:00	16:00
23:30	18:30	耶穌101 救贖的歷史 53 大能	耶穌101 救贖的歷史 54 救贖	耶穌101 救贖的歷史 55 平安	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 143 馬修·弗林德斯	好得無比的旅程 138 雷子	好得無比的旅程 142 太空奇觀	08:00	17:00
00:30	19:30	三道空中的資訊 地球最後的衝突 因上帝榮耀發亮 13	三道空中的資訊 地球最後的衝突 上帝的印和默印(下) 12	安格 釋經學 1 概論	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 110 解開屬靈巴比倫的奧秘(上)	腳前的燈路上的光 108 辨識上帝的教會	腳前的燈路上的光 109 先知與預言	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 328	膝蓋的力量 329	膝蓋的力量 327	10:00	19:00
02:30	21:30	耶穌101 救贖的歷史 54 救贖	耶穌101 救贖的歷史 55 平安	耶穌101 救贖的歷史 53 大能	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 542 毋忘再學	健康新知 543 攝護腺肥大之治療	健康新知 541 孕婦足部保健	11:00	20:00
03:30	22:30	活用心理學 11 獎勵(四)	活用心理學 12 獎勵(五)	活用心理學 10 獎勵(三)樂在其中	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 652 屬靈生命建造系列(五) 屬靈饑餓的需要	真道時刻 653 屬靈生命建造系列(六) 屬靈復興的秘訣	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 神聖之愛的憤怒 5	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 329	膝蓋的力量 327	膝蓋的力量 328	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 138 雷子	好得無比的旅程 142 太空奇觀	好得無比的旅程 143 馬修·弗林德斯	13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 108 辨識上帝的教會	腳前的燈路上的光 109 先知與預言	腳前的燈路上的光 110 解開屬靈巴比倫的奧秘(上)	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 102 抗衰老的秘訣	經上記著說 100 希望營地	經上記著說 101 皮克特衝鋒	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 653 屬靈生命建造系列(六)	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	真道時刻 652 屬靈生命建造系列(五)	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	三道空中的資訊 地球最後的衝突	三道空中的資訊 地球最後的衝突	安格 釋經學 1 概論	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 543 攝護腺肥大之治療	健康新知 541 孕婦足部保健	健康新知 542 毋忘再學	17:00	02:00
09:30	04:30	耶穌101 救贖的歷史 55 平安	耶穌101 救贖的歷史 53 大能	耶穌101 救贖的歷史 54 救贖	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 142 太空奇觀	好得無比的旅程 143 馬修·弗林德斯	好得無比的旅程 138 雷子	18:00	03:00
10:30	05:30	活用心理學 12 獎勵(五)	活用心理學 10 獎勵(三)樂在其中	活用心理學 11 獎勵(四)	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 652 屬靈生命建造系列(五)	真道時刻 653 屬靈生命建造系列(六)	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 327	膝蓋的力量 328	膝蓋的力量 329	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 541 孕婦足部保健	健康新知 542 毋忘再學	健康新知 543 攝護腺肥大之治療	20:30	05:30
13:00	08:00	三道空中的資訊 地球最後的衝突	三道空中的資訊 地球最後的衝突	安格 釋經學 1 概論	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	活用心理學 10 獎勵(三)樂在其中	活用心理學 11 獎勵(四)	活用心理學 12 獎勵(五)	22:00	07:00
14:30	09:30	經上記著說 100 希望營地	經上記著說 101 皮克特衝鋒	經上記著說 102 抗衰老的秘訣	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 109 先知與預言	腳前的燈路上的光 110 解開屬靈巴比倫的奧秘(上)	腳前的燈路上的光 108 辨識上帝的教會	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 328	膝蓋的力量 329	膝蓋的力量 327	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	2月1日 星期六	2月2日 星期日	2月3日 星期一	時間	美西 PST
16:00	11:00	健康新知 984 面部年輕化微整	安息日學-13年第1季 起源 9 婚姻：來自伊甸的恩賜	安息日學-13年第1季 起源 9 管家職分與環境	Beijing 00:00	09:00
16:30	11:30	2019聖經解碼佈道會 人死後會怎樣 11	要健康就運動 737-738	要健康就運動 739-740	00:30	09:30
17:00	12:00		蔬食go健康 413 乾鍋土豆片	蔬食go健康 414 咖喱鮮菇堡	01:00	10:00
17:30	12:30		進入祂的聖所 91	進入祂的聖所 92	01:30	10:30
18:00	13:00		耶穌說 244	耶穌說 245	02:00	11:00
18:30	13:30	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 神聖之愛的憤怒 5	耶穌說 244	耶穌說 245	02:30	11:30
19:00	14:00	基督再來 15 我們當如何預備主的再來	家庭保健 27 耳和聽力(上)	家庭保健 28 耳和聽力(下)	03:00	12:00
19:30	14:30	鎖不住的真光 3 火乘風勢	創世記一百講 68 山還是山 水還是水	創世記一百講 69 米斯巴之約	03:30	12:30
20:00	15:00	第七日4-中文			04:00	13:00
20:30	15:30	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 神聖之愛的憤怒 5	要健康就運動 739-740	要健康就運動 741-742	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 739-740	要健康就運動 739-740	要健康就運動 741-742	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 40 骨折 (英)	文明人文明病健康講座 41 心臟疾病1	文明人文明病健康講座 41 心臟疾病1	05:30	14:30
22:00	17:00	經聲今示 45 普世宗教聯盟的新政策5	安息日學-13年第1季 起源 10 管家職分與環境	安息日學-13年第1季 起源 11 安息日：來自伊甸的恩賜	06:00	15:00
22:30	17:30	基督再來 15 我們當如何預備主的再來	安息日學-13年第1季 起源 10 管家職分與環境	安息日學-13年第1季 起源 11 安息日：來自伊甸的恩賜	06:30	15:30
23:00	18:00	鎖不住的真光 3 火乘風勢	蔬食go健康 414 咖喱鮮菇堡	蔬食go健康 415 蔬食麻辣臭豆腐	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 984 面部年輕化微整	進入祂的聖所 92	進入祂的聖所 93	07:30	16:30
00:00	19:00	聖工消息 2018年第一季第2集(中) 2018年第一季第2集(粵)	家庭保健 28 耳和聽力(下)	家庭保健 29 眼睛和視力	08:00	17:00
00:30	19:30	頌讚主恩 53	家庭保健 28 耳和聽力(下)	家庭保健 29 眼睛和視力	08:30	17:30
01:00	20:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 神聖之愛的憤怒 5	耶穌說 245	耶穌說 246	09:00	18:00
01:30	20:30	2019聖經解碼佈道會 人死後會怎樣 11	創世記一百講 69 米斯巴之約	創世記一百講 70 雅各和雅各的摔跤	09:30	18:30
02:00	21:00		進入祂的聖所 93	進入祂的聖所 91	10:00	19:00
02:30	21:30		要健康就運動 741-742	要健康就運動 737-738	10:30	19:30
03:00	22:00		聖工消息 2018年第一季第2集(中) 2018年第一季第2集(粵)	蔬食go健康 415 蔬食麻辣臭豆腐	蔬食go健康 413 乾鍋土豆片	11:00
03:30	22:30	經聲今示 45 普世宗教聯盟的新政策5	安息日學-13年第1季 起源 11 安息日：來自伊甸的恩賜	安息日學-13年第1季 起源 9 婚姻：來自伊甸的恩賜	11:30	20:30
04:00	23:00	健康新知 984 面部年輕化微整	安息日學-13年第1季 起源 11 安息日：來自伊甸的恩賜	安息日學-13年第1季 起源 9 婚姻：來自伊甸的恩賜	12:00	21:00
04:30	23:30	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	文明人文明病健康講座 41 心臟疾病2	文明人文明病健康講座 42 心臟疾病2	12:30	21:30
05:00	00:00	頌讚主恩 53	家庭保健 29 眼睛和視力	家庭保健 27 耳和聽力(上)	13:00	22:00
05:30	00:30	第七日4-中文	要健康就運動 737-738	要健康就運動 739-740	13:30	22:30
06:00	01:00		要健康就運動 737-738	要健康就運動 739-740	14:00	23:00
06:30	01:30	基督再來 15 我們當如何預備主的再來	耶穌說 246	耶穌說 244	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	創世記一百講 70 雅各和雅各的摔跤	創世記一百講 68 山還是山 水還是水	15:00	00:00
07:30	02:30	聖工消息 2018年第一季第2集(中) 2018年第一季第2集(粵)	要健康就運動 739-740	要健康就運動 741-742	15:30	00:30
08:00	03:00	健康新知 984 面部年輕化微整	安息日學-13年第1季 起源 9 婚姻：來自伊甸的恩賜	安息日學-13年第1季 起源 10 管家職分與環境	16:00	01:00
08:30	03:30	要健康就運動 741-742	要健康就運動 739-740	要健康就運動 741-742	16:30	01:30
09:00	04:00	經聲今示 45 普世宗教聯盟的新政策5	安息日學-13年第1季 起源 9 婚姻：來自伊甸的恩賜	安息日學-13年第1季 起源 10 管家職分與環境	17:00	02:00
09:30	04:30	基督再來 15 我們當如何預備主的再來	進入祂的聖所 92	進入祂的聖所 93	17:30	02:30
10:00	05:00	聖工消息 2018年第一季第2集(中) 2018年第一季第2集(粵)	要健康就運動 739-740	要健康就運動 741-742	18:00	03:00
10:30	05:30	健康新知 984 面部年輕化微整	安息日學-13年第1季 起源 9 婚姻：來自伊甸的恩賜	安息日學-13年第1季 起源 10 管家職分與環境	18:30	03:30
11:00	06:00	要健康就運動 737-738	要健康就運動 739-740	要健康就運動 737-738	19:00	04:00
11:30	06:30	第七日4-中文	文明人文明病健康講座 42 心臟疾病2	文明人文明病健康講座 40 骨折 (英)	19:30	04:30
12:00	07:00	鎖不住的真光 3 火乘風勢	創世記一百講 68 山還是山 水還是水	創世記一百講 69 米斯巴之約	20:00	05:00
12:30	07:30	2019聖經解碼佈道會 人死後會怎樣 11	要健康就運動 741-742	要健康就運動 737-738	20:30	05:30
13:00	08:00		要健康就運動 741-742	要健康就運動 737-738	21:00	06:00
13:30	08:30	健康新知 984 面部年輕化微整	蔬食go健康 414 咖喱鮮菇堡	蔬食go健康 415 蔬食麻辣臭豆腐	21:30	06:30
14:00	09:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 神聖之愛的憤怒 5	家庭保健 27 耳和聽力(上)	家庭保健 28 耳和聽力(下)	22:00	07:00
14:30	09:30	聖工消息 2018年第一季第2集(中) 2018年第一季第2集(粵)	耶穌說 244	耶穌說 245	22:30	07:30
15:00	10:00	要健康就運動 737-738	要健康就運動 739-740	要健康就運動 741-742	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 984 面部年輕化微整	進入祂的聖所 93	進入祂的聖所 91	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	2月4日 星期二	2月5日 星期三	2月6日 星期四	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-13年第1季 起源 11 安息日：來自伊甸的恩賜	真道時刻 654 屬靈生命建造系列(七) 屬靈前進的步驟	真道時刻 655 屬靈生命建造系列(八) 五種增長的情況	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 741-742	腳前的燈路上的光 111 解開屬靈巴比倫的奧秘(下)	腳前的燈路上的光 112 聖靈不可赦免的罪(上)	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 415 蔬食麻辣臭豆腐	好得無比的旅程 144 尋找袋袋	好得無比的旅程 145 七大致命動物	01:30	10:30
18:00	13:00	進入祂的聖所 93	安格 釋經學 2 "經"基督教的聖經	安格 釋經學 3 對解經/釋經者的要求	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 246			02:30	11:30
19:00	14:00	家庭保健 29 眼睛和視力	活用心理學 13 懲罰	活用心理學 14 家務樂	03:00	12:00
19:30	14:30		經上記著說 103 饒恕	經上記著說 104 你是誰	03:30	12:30
20:00	15:00	創世紀一百講 70 雅各和雅各的摔跤	健康新知 544 寶寶吃手	健康新知 545 安全育兒新觀念	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 145 七大致命動物	好得無比的旅程 153 澳洲天然美景	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 737-738	膝蓋的力量 330	膝蓋的力量 332	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 42 心臟疾病2	經上記著說 104 你是誰	經上記著說 105 敬拜的生理層面	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-13年第1季 起源 9 婚姻：來自伊甸的恩賜	真道時刻 655 屬靈生命建造系列(八) 五種增長的情況	真道時刻 654 屬靈生命建造系列(七) 屬靈前進的步驟	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 413 乾鍋土豆片	腳前的燈路上的光 112 聖靈不可赦免的罪(上)	腳前的燈路上的光 113 聖靈不可赦免的罪(下)	07:00	16:00
23:30	18:30	進入祂的聖所 91	耶穌101 救贖的歷史 56 上帝的計劃	耶穌101 救贖的歷史 57 勝利	07:30	16:30
00:00	19:00	家庭保健 27 耳和聽力(上)	好得無比的旅程 153 澳洲天然美景	好得無比的旅程 144 尋找袋袋	08:00	17:00
00:30	19:30		安格 釋經學 3 對解經/釋經者的要求	安格 釋經學 4 解經/釋經學派(一) 寓意派	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 244			09:00	18:00
01:30	20:30	創世紀一百講 68 山還是山 水還是水	腳前的燈路上的光 113 聖靈不可赦免的罪(下)	腳前的燈路上的光 111 解開屬靈巴比倫的奧秘(下)	09:30	18:30
02:00	21:00		膝蓋的力量 332	膝蓋的力量 334	10:00	19:00
02:30	21:30	進入祂的聖所 92	耶穌101 救贖的歷史 57 勝利	耶穌101 救贖的歷史 58 恩典	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 739-740	健康新知 545 安全育兒新觀念	健康新知 546 寶貝親子按摩	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 414 咖喱鮮筍堡	活用心理學 14 家務樂	活用心理學 15 服務樂	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-13年第1季 起源 10 管家職分與環境	真道時刻 654 屬靈生命建造系列(七) 屬靈前進的步驟	真道時刻 655 屬靈生命建造系列(八) 五種增長的情況	12:00	21:00
04:30	23:30	文明人文明病健康講座 40 心臟疾病1	膝蓋的力量 334	膝蓋的力量 330	12:30	21:30
05:00	00:00		好得無比的旅程 144 尋找袋袋	好得無比的旅程 145 七大致命動物	13:00	22:00
05:30	00:30	家庭保健 28 耳和聽力(下)	腳前的燈路上的光 111 解開屬靈巴比倫的奧秘(下)	腳前的燈路上的光 112 聖靈不可赦免的罪(上)	13:30	22:30
06:00	01:00		經上記著說 105 敬拜的生理層面	經上記著說 103 饒恕	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 741-742	真道時刻 655 屬靈生命建造系列(八) 屬靈前進的步驟	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	14:30	23:30
07:00	02:00	進入祂的聖所 93	安格 釋經學 4 解經/釋經學派(一)	安格 釋經學 2 "經"基督教的聖經	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 245	健康新知 546 寶貝親子按摩	健康新知 544 寶寶吃手	15:30	00:30
08:00	03:00	創世紀一百講 69 米斯巴之約	安格 釋經學 2 "經"基督教的聖經		16:00	01:00
08:30	03:30		安格 釋經學 3 對解經/釋經者的要求		16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 737-738	健康新知 544 寶寶吃手	健康新知 544 寶寶吃手	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 415 蔬食麻辣臭豆腐	耶穌101 救贖的歷史 58 恩典	耶穌101 救贖的歷史 56 上帝的計劃	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-13年第1季 起源 11 安息日：來自伊甸的恩賜	好得無比的旅程 145 七大致命動物	好得無比的旅程 153 澳洲天然美景	18:00	03:00
10:30	05:30		活用心理學 15 服務樂	活用心理學 13 懲罰	18:30	03:30
11:00	06:00	進入祂的聖所 91	真道時刻 654 屬靈生命建造系列(七) 屬靈前進的步驟	真道時刻 655 屬靈生命建造系列(八) 五種增長的情況	19:00	04:00
11:30	06:30	文明人文明病健康講座 41 心臟疾病1	膝蓋的力量 330	膝蓋的力量 332	19:30	04:30
12:00	07:00	創世紀一百講 70 雅各和雅各的摔跤	健康新知 544 寶寶吃手	健康新知 545 安全育兒新觀念	20:00	05:00
12:30	07:30		安格 釋經學 2 "經"基督教的聖經	安格 釋經學 3 對解經/釋經者的要求	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 739-740	安格 釋經學 2 "經"基督教的聖經	安格 釋經學 3 對解經/釋經者的要求	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 413 乾鍋土豆片	活用心理學 13 懲罰	活用心理學 14 家務樂	21:30	06:30
14:00	09:00	家庭保健 29 眼睛和視力	經上記著說 103 饒恕	經上記著說 104 你是誰	22:00	07:00
14:30	09:30		腳前的燈路上的光 112 聖靈不可赦免的罪(上)	腳前的燈路上的光 113 聖靈不可赦免的罪(下)	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 246	膝蓋的力量 332	膝蓋的力量 334	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 92			23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	2月7日 星期五	2月8日 星期六	2月9日 星期日	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 上帝的公義之愛 6	健康新知 985 面部年輕化微整	安息日學-13年第1季 起源 12 創造與福音	00:00	09:00
16:30	11:30		2019聖經解碼佈道會 世界末日與復活 12	要健康就運動 743-744	00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 113 聖靈不可赦免的罪(下)		福音go健康 416 伊達卷	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 153 澳洲天然美景		進入祂的聖所 94	01:30	10:30
18:00	13:00	安格 釋經學 4 解經/釋經學學派(一)	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 上帝的公義之愛 6	耶穌說 247	02:00	11:00
18:30	13:30	寓意派		家庭保健 30 頭痛	02:30	11:30
19:00	14:00	活用心理學 15 服務樂	信心方程式1		03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 105 敬拜的生理層面	鎖不住的真相 4 薪火相傳		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 546 寶貝親子按摩	第七日5-中文	創世紀一百講 71 雅各跟上帝摔跤	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 144 尋找袋袋		創世紀一百講 71 雅各跟上帝摔跤	04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 334	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 上帝的公義之愛 6	要健康就運動 745-746	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 103 饒恕		文明人文明病健康講座 43 骨質疏鬆症	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 上帝的公義之愛 6	經聲今示 46 女性按牧的新解釋1	安息日學-13年第1季 起源 13 再論創造	06:00	15:00
22:30	17:30		信心方程式1		06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 111 解開屬靈巴比倫的奧秘(下)	鎖不住的真相 4 薪火相傳	福音go健康 417 日式炸朱排	07:00	16:00
23:30	18:30	耶穌101 救贖的歷史 58 恩典	健康新知 985 面部年輕化微整	進入祂的聖所 95	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 145 七大致命動物	聖工消息 2024年第四季第1集(中) 2024年第四季第1集(粵)	家庭保健 30 頭痛	08:00	17:00
00:30	19:30	安格 釋經學 2 "經"基督教的聖經	經聲今示 46 女性按牧的新解釋1		08:30	17:30
01:00	20:00		安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 上帝的公義之愛 6	耶穌說 248	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 112 聖靈不可赦免的罪(上)		創世紀一百講 72 饒恕不等於和解	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 330	2019聖經解碼佈道會 世界末日與復活 12	進入祂的聖所 96	10:00	19:00
02:30	21:30	耶穌101 救贖的歷史 56 上帝的計劃		要健康就運動 747-748		10:30
03:00	22:00	健康新知 544 實實吃手	聖工消息 2024年第四季第1集(中) 2024年第四季第1集(粵)	福音go健康 418 鹽雞 / 香煎鹽雞吞鮑菇	11:00	20:00
03:30	22:30	活用心理學 13 懲罰	經聲今示 46 女性按牧的新解釋1	安息日學-13年第1季 起源 12 創造與福音	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 上帝的公義之愛 6	健康新知 985 面部年輕化微整	文明人文明病健康講座 44 尿酸症	12:00	21:00
04:30	23:30			要健康就運動 745-746	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 332	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 上帝的公義之愛 6	家庭保健 30 頭痛	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 153 澳洲天然美景	經聲今示 46 女性按牧的新解釋1		13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 113 聖靈不可赦免的罪(下)		要健康就運動 743-744	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 104 你是誰	第七日5-中文	進入祂的聖所 94	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 654	信心方程式1	耶穌說 249	15:00	00:00
07:30	02:30	屬靈生命建造系列(七)	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 上帝的公義之愛 6	創世紀一百講 73 示劍城的悲劇	15:30	00:30
08:00	03:00	安格 釋經學 3 對解經/釋經者的要求	聖工消息 2024年第四季第1集(中) 2024年第四季第1集(粵)	要健康就運動 745-746	16:00	01:00
08:30	03:30	健康新知 545 安全育兒新觀念	健康新知 985 面部年輕化微整		16:30	01:30
09:00	04:00		經聲今示 46 女性按牧的新解釋1		17:00	02:00
09:30	04:30	耶穌101 救贖的歷史 57 勝利		福音go健康 416 伊達卷	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 144 尋找袋袋	信心方程式1	安息日學-13年第1季 起源 13 再論創造	18:00	03:00
10:30	05:30	活用心理學 14 家務樂		進入祂的聖所 95	18:30	03:30
11:00	06:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 上帝的公義之愛 6	第七日5-中文	文明人文明病健康講座 45 尿道感染	19:00	04:00
11:30	06:30			創世紀一百講 71 雅各跟上帝摔跤	19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 334	鎖不住的真相 4 薪火相傳	要健康就運動 747-748	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 546 寶貝親子按摩	2019聖經解碼佈道會 世界末日與復活 12	福音go健康 417 日式炸朱排	20:30	05:30
13:00	08:00	安格 釋經學 4 解經/釋經學學派(一)		安格 釋經學 4 解經/釋經學學派(一)	家庭保健 30 頭痛	21:00
13:30	08:30	寓意派		要健康就運動 747-748	21:30	06:30
14:00	09:00	活用心理學 15 服務樂	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 上帝的公義之愛 6	創世紀一百講 71 雅各跟上帝摔跤	22:00	07:00
14:30	09:30	經上記著說 105 敬拜的生理層面		耶穌說 247	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 111 解開屬靈巴比倫的奧秘(下)	聖工消息 2024年第四季第1集(中) 2024年第四季第1集(粵)	要健康就運動 745-746	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 330	健康新知 985 面部年輕化微整	進入祂的聖所 96	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	2月10日 星期一	2月11日 星期二	2月12日 星期三	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-13年第1季 起源 13 再論創造	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 1 屬靈的淫亂（何西阿書）	真道時刻 656 屬靈生命建造系列(九) 何謂上帝的旨意？	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 745-746	要健康就運動 747-748	腳前的燈路上的光 114 真有一位神嗎？	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 417 日式炸朱排	蔬食go健康 418 鹽麩 / 香煎鹽麩杏鮑菇	好得無比的旅程 156 澳洲十大致命動物	01:30	10:30
18:00	13:00	進入祂的聖所 95	進入祂的聖所 96	安格 釋經學 5 解經/釋經學學派(二)	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 248	耶穌說 249	字義法學派	02:30	11:30
19:00	14:00	永遠的福音 1 什麼是不可避免的罪？	永遠的福音 8 真復興的兆頭	活用心理學 16 再接再厲	03:00	12:00
19:30	14:30			經上記著說 106 身體的殿	03:30	12:30
20:00	15:00	創世記一百講 72 饒恕不等於和解	創世記一百講 73 示劍城的悲劇	健康新知 547 手足教養	04:00	13:00
20:30	15:30			好得無比的旅程 169 禱告 與神連接	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 747-748	要健康就運動 743-744	膝蓋的力量 335	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 44 腰酸背痛	文明人文明病健康講座 45 尿道感染	經上記著說 107 黑人華爾街敬拜的生理層面	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-13年第1季 起源 12 創造與福音	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 1 屬靈的淫亂（何西阿書）	真道時刻 657 屬靈生命建造系列(十) 信心建立的功課	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 418 鹽麩 / 香煎鹽麩杏鮑菇	蔬食go健康 416 伊達卷	腳前的燈路上的光 115 上帝是怎樣的神？	07:00	16:00
23:30	18:30	進入祂的聖所 96	進入祂的聖所 94	耶穌101 救贖的歷史 59 上帝的同在	07:30	16:30
00:00	19:00	永遠的福音 8 真復興的兆頭	永遠的福音 1 什麼是不可避免的罪？	好得無比的旅程 170 巧克力工廠	08:00	17:00
00:30	19:30			安格 釋經學 6 解經/釋經學學派(三) 宗教改革後至今各派	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 249	耶穌說 247	腳前的燈路上的光 116 上帝家庭的成員	09:00	18:00
01:30	20:30	創世記一百講 73 示劍城的悲劇	創世記一百講 71 雅各跟上帝摔跤	膝蓋的力量 336	09:30	18:30
02:00	21:00			耶穌101 救贖的歷史 60 守約	10:00	19:00
02:30	21:30	進入祂的聖所 94	進入祂的聖所 95	健康新知 548 家有搗蛋鬼--運動兒	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 743-744	要健康就運動 745-746	活用心理學 17 先行事件的作用	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 416 伊達卷	蔬食go健康 417 日式炸朱排	真道時刻 656 屬靈生命建造系列(九) 何謂上帝的旨意？	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-13年第1季 起源 13 再論創造	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 1 屬靈的淫亂（何西阿書）	膝蓋的力量 337	12:00	21:00
04:30	23:30	文明人文明病健康講座 43	文明人文明病健康講座 43	好得無比的旅程 156 澳洲十大致命動物	12:30	21:30
05:00	00:00			腳前的燈路上的光 114 真有一位神嗎？	13:00	22:00
05:30	00:30	永遠的福音 1 什麼是不可避免的罪？	永遠的福音 8 真復興的兆頭	經上記著說 108 歷史重演	13:30	22:30
06:00	01:00	要健康就運動 745-746	要健康就運動 747-748	真道時刻 657 屬靈生命建造系列(十)	14:00	23:00
06:30	01:30	進入祂的聖所 95	進入祂的聖所 96	安格 釋經學 7 解經/釋經學學派(四)	14:30	23:30
07:00	02:00	耶穌說 247	耶穌說 248	健康新知 549 健康新起點	15:00	00:00
07:30	02:30	創世記一百講 71 雅各跟上帝摔跤	創世記一百講 72 饒恕不等於和解	耶穌101 這是神的戰爭 61 出埃及	15:30	00:30
08:00	03:00	要健康就運動 747-748	要健康就運動 743-744	好得無比的旅程 169 禱告 與神連接	16:00	01:00
08:30	03:30			活用心理學 18 泛化：學以致用	16:30	01:30
09:00	04:00	蔬食go健康 417 日式炸朱排	蔬食go健康 418 鹽麩 / 香煎鹽麩杏鮑菇	真道時刻 656 屬靈生命建造系列(九) 何謂上帝的旨意？	17:00	02:00
09:30	04:30	安息日學-13年第1季 起源 12 創造與福音	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 1 屬靈的淫亂（何西阿書）	膝蓋的力量 335	17:30	02:30
10:00	05:00	進入祂的聖所 96	進入祂的聖所 94	健康新知 547 手足教養	18:00	03:00
10:30	05:30	文明人文明病健康講座 43 骨質疏鬆症	文明人文明病健康講座 44 腰酸背痛	安格 釋經學 5 解經/釋經學學派(二) 字義法學派	18:30	03:30
11:00	06:00	創世記一百講 72 饒恕不等於和解	創世記一百講 73 示劍城的悲劇	活用心理學 16 再接再厲	19:00	04:00
11:30	06:30	要健康就運動 743-744	要健康就運動 745-746	經上記著說 106 身體的殿	19:30	04:30
12:00	07:00	蔬食go健康 418 鹽麩 / 香煎鹽麩杏鮑菇	蔬食go健康 416 伊達卷	腳前的燈路上的光 115 上帝是怎樣的神？	20:00	05:00
12:30	07:30	永遠的福音 8 真復興的兆頭	永遠的福音 1 什麼是不可避免的罪？	膝蓋的力量 336	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 743-744	要健康就運動 745-746	健康新知 547 手足教養	21:00	06:00
13:30	08:30	耶穌說 248	耶穌說 249	安格 釋經學 5 解經/釋經學學派(二) 字義法學派	21:30	06:30
14:00	09:00	進入祂的聖所 94	進入祂的聖所 95	活用心理學 16 再接再厲	22:00	07:00
14:30	09:30			經上記著說 106 身體的殿	22:30	07:30
15:00	10:00	要健康就運動 743-744	要健康就運動 745-746	腳前的燈路上的光 115 上帝是怎樣的神？	23:00	08:00
15:30	10:30	耶穌說 248	耶穌說 249	膝蓋的力量 336	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	2月13日 星期四	2月14日 星期五	2月15日 星期六	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 657 屬靈生命建造系列(十) 信心建立的功課	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 邪惡的問題 7	健康新知 986 抗衰老營養醫學	00:00	09:00
16:30	11:30			2019聖經解碼佈道會 千禧年與罪的終結 13	00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 115 上帝是怎樣的神?	腳前的燈路上的光 116 上帝家庭的成員		01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 169 禱告 與神連接	好得無比的旅程 170 巧克力工廠		01:30	10:30
18:00	13:00	安格 釋經學 6 解經/釋經學學派(三) 宗教改革後至今各派	安格 釋經學 7 解經/釋經學學派(四) 近代學派	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 邪惡的問題 7	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	活用心理學 17 先行事件的作用	活用心理學 18 泛化：學以致用	信心方程式2	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 107 黑人華爾街敬拜的生理層面	經上記著說 108 歷史重演	善惡之爭 1	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 548 家有搵蛋鬼--過動兒	健康新知 549 健康新起點	第七日6-英文	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 170 巧克力工廠	好得無比的旅程 156 澳洲十大致命動物		04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 336	膝蓋的力量 337	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 邪惡的問題 7	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 108 歷史重演	經上記著說 106 身體的殿		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 656 屬靈生命建造系列(九) 何謂上帝的旨意?	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 邪惡的問題 7	經聲今示 47 女性按牧的新解釋2	06:00	15:00
22:30	17:30			信心方程式2	06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 116 上帝家庭的成員	腳前的燈路上的光 114 真有一位神嗎?	善惡之爭 1	07:00	16:00
23:30	18:30	耶穌101 救贖的歷史 60 守約	耶穌101 這是神的戰爭 61 出埃及	健康新知 986 抗衰老營養醫學	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 156 澳洲十大致命動物	好得無比的旅程 169 禱告 與神連接	聖工消息 2024第四季第2集(中) 2024第四季第2集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	安格 釋經學 7 解經/釋經學學派(四) 近代學派	安格 釋經學 5 解經/釋經學學派(二) 字義法學派	經聲今示 47 女性按牧的新解釋2	08:30	17:30
01:00	20:00			安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 邪惡的問題 7	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 114 真有一位神嗎?	腳前的燈路上的光 115 上帝是怎樣的神?	2019聖經解碼佈道會 千禧年與罪的終結 13	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 337	膝蓋的力量 335		10:00	19:00
02:30	21:30	耶穌101 這是神的戰爭 61 出埃及	耶穌101 救贖的歷史 59 上帝的同在		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 549 健康新起點	健康新知 547 手足教養	聖工消息 2024第四季第2集(中) 2024第四季第2集(粵)	11:00	20:00
03:30	22:30	活用心理學 18 泛化：學以致用	活用心理學 16 再接再厲		11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 657 屬靈生命建造系列(十) 信心建立的功課	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 邪惡的問題 7	經聲今示 47 女性按牧的新解釋2	12:00	21:00
04:30	23:30			健康新知 986 抗衰老營養醫學	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 335	膝蓋的力量 336	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 邪惡的問題 7	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 169 禱告 與神連接	好得無比的旅程 170 巧克力工廠		13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 115 上帝是怎樣的神?	腳前的燈路上的光 116 上帝家庭的成員	經聲今示 47 女性按牧的新解釋2	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 106 身體的殿	經上記著說 107 黑人華爾街敬拜的生理層面	第七日6-英文	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	真道時刻 656 屬靈生命建造系列(九)	信心方程式2	15:00	00:00
07:30	02:30	安格 釋經學 5 解經/釋經學學派(二)	安格 釋經學 6 解經/釋經學學派(三)	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	15:30	00:30
08:00	03:00				16:00	01:00
08:30	03:30	健康新知 547 手足教養	健康新知 548 家有搵蛋鬼--過動兒	聖工消息 2024第四季第2集(中) 2024第四季第2集(粵)	16:30	01:30
09:00	04:00				17:00	02:00
09:30	04:30	耶穌101 救贖的歷史 59 上帝的同在	耶穌101 救贖的歷史 60 守約	健康新知 986 抗衰老營養醫學	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 170 巧克力工廠	好得無比的旅程 156 澳洲十大致命動物	經聲今示 47 女性按牧的新解釋2	18:00	03:00
10:30	05:30	活用心理學 16 再接再厲	活用心理學 17 先行事件的作用	信心方程式2	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 657 屬靈生命建造系列(十)	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	第七日6-英文	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 336	膝蓋的力量 337	善惡之爭 1	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 548 家有搵蛋鬼--過動兒	健康新知 549 健康新起點	2019聖經解碼佈道會 千禧年與罪的終結 13	20:30	05:30
13:00	08:00	安格 釋經學 6 解經/釋經學學派(三)	安格 釋經學 7 解經/釋經學學派(四)		21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	活用心理學 17 先行事件的作用	活用心理學 18 泛化：學以致用	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 邪惡的問題 7	22:00	07:00
14:30	09:30	經上記著說 107 黑人華爾街敬拜的生理層面	經上記著說 108 歷史重演		22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 116 上帝家庭的成員	腳前的燈路上的光 114 真有一位神嗎?	聖工消息 2024第四季第2集(中) 2024第四季第2集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 337	膝蓋的力量 335	健康新知 986 抗衰老營養醫學	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	2月16日 星期日	2月17日 星期一	2月18日 星期二	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 2 慈愛與審判：上帝的難題（何西阿書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 3 聖潔公義的上帝（約珥書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 4 列國之主（阿摩司書）	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 749-750	要健康就運動 751-752	要健康就運動 753-754	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 419 薑汁燒素肉	蔬食go健康 420 黑糖蜂巢蛋糕	蔬食go健康 421 宜蘭薄牛舌餅	01:30	10:30
18:00	13:00	進入祂的聖所 97	進入祂的聖所 98	進入祂的聖所 99	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 250	耶穌說 251	耶穌說 252	02:30	11:30
19:00	14:00	永遠的福音 2 機會	永遠的福音 3 愛 至高無上	永遠的福音 4 稗子和麥子	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	創世紀一百講 74 伯特利的上帝	創世紀一百講 75 雅各共有12個兒子	創世紀一百講 76 人丁興旺中隱藏的毀滅	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 751-752	要健康就運動 753-754	要健康就運動 749-750	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 46 生活型態與泌尿系統(英)	文明人文明病健康講座 47 結腸癌 (英)	文明人文明病健康講座 48 胃腸道 (英)	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 3 聖潔公義的上帝（約珥書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 4 列國之主（阿摩司書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 2 慈愛與審判：上帝的難題（何西阿書）	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 420 黑糖蜂巢蛋糕	蔬食go健康 421 宜蘭薄牛舌餅	蔬食go健康 419 薑汁燒素肉	07:00	16:00
23:30	18:30	進入祂的聖所 98	進入祂的聖所 99	進入祂的聖所 97	07:30	16:30
00:00	19:00	永遠的福音 3 愛 至高無上	永遠的福音 4 稗子和麥子	永遠的福音 2 機會	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 251	耶穌說 252	耶穌說 250	09:00	18:00
01:30	20:30	創世紀一百講 75 雅各共有12個兒子	創世紀一百講 76 人丁興旺中隱藏的毀滅	創世紀一百講 74 伯特利的上帝	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	進入祂的聖所 99	進入祂的聖所 97	進入祂的聖所 98	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 753-754	要健康就運動 749-750	要健康就運動 751-752	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 421 宜蘭薄牛舌餅	蔬食go健康 419 薑汁燒素肉	蔬食go健康 420 黑糖蜂巢蛋糕	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 4 列國之主（阿摩司書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 2 慈愛與審判：上帝的難題（何西阿書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 3 聖潔公義的上帝（約珥書）	12:00	21:00
04:30	23:30	文明人文明病健康講座 47	文明人文明病健康講座 48	文明人文明病健康講座 46	12:30	21:30
05:00	00:00				13:00	22:00
05:30	00:30	永遠的福音 4 稗子和麥子	永遠的福音 2 機會	永遠的福音 3 愛 至高無上	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 749-750	要健康就運動 751-752	要健康就運動 753-754	14:30	23:30
07:00	02:00	進入祂的聖所 97	進入祂的聖所 98	進入祂的聖所 99	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 252	耶穌說 251	耶穌說 251	15:30	00:30
08:00	03:00	創世紀一百講 76 人丁興旺中隱藏的毀滅	創世紀一百講 74 伯特利的上帝	創世紀一百講 75 雅各共有12個兒子	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 751-752	要健康就運動 753-754	要健康就運動 749-750	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 419 薑汁燒素肉	蔬食go健康 420 黑糖蜂巢蛋糕	蔬食go健康 421 宜蘭薄牛舌餅	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 2 慈愛與審判：上帝的難題（何西阿書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 3 聖潔公義的上帝（約珥書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 4 列國之主（阿摩司書）	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	進入祂的聖所 98	進入祂的聖所 99	進入祂的聖所 97	19:00	04:00
11:30	06:30	文明人文明病健康講座 48 胃腸道 (英)	文明人文明病健康講座 46 生活型態與泌尿系統(英)	文明人文明病健康講座 47 結腸癌 (英)	19:30	04:30
12:00	07:00	創世紀一百講 74 伯特利的上帝	創世紀一百講 75 雅各共有12個兒子	創世紀一百講 76 人丁興旺中隱藏的毀滅	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 753-754	要健康就運動 749-750	要健康就運動 751-752	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 420 黑糖蜂巢蛋糕	蔬食go健康 421 宜蘭薄牛舌餅	蔬食go健康 419 薑汁燒素肉	21:30	06:30
14:00	09:00	永遠的福音 2 機會	永遠的福音 3 愛 至高無上	永遠的福音 4 稗子和麥子	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 250	耶穌說 251	耶穌說 252	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 99	進入祂的聖所 97	進入祂的聖所 98	23:30	08:30

格林威治	美東	2月19日	2月20日	2月21日	時間	美西
GMT	BST	星期三	星期四	星期五	Beijing	PST
16:00	11:00	真道時刻 658 變相的祝福系列(一) 試煉的意義	真道時刻 659 變相的祝福系列(二) 你有平安嗎?	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 自由意志、愛與神聖旨意 8	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 117 上帝的大家庭	腳前的燈路上的光 118 上帝與我們緊密相連	腳前的燈路上的光 119 人從哪裡來?	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 172 泰姬陵	好得無比的旅程 188 潘霍華 傳道人和納粹黨	好得無比的旅程 189 塔斯馬尼亞的不法份子	01:30	10:30
18:00	13:00	安格 釋經學 8 復臨信徒釋經的歷史背景	安格 釋經學 9 釋經中信心、理智和聖靈的功能	安格 釋經學 10 解經的先決條件	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	活用心理學 19 有樣學樣(一)	活用心理學 20 有樣學樣(二)	活用心理學 21 過份保護?	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 109 最大的戰爭	經上記著說 110 贏家和輸家	經上記著說 111 真理之口	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 550 好味道睡神到	健康新知 551 消化道潰瘍	健康新知 552 上下消化道出血	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 188 潘霍華 傳道人和納粹黨	好得無比的旅程 189 塔斯馬尼亞的不法份子	好得無比的旅程 172 泰姬陵	04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 339	膝蓋的力量 341	膝蓋的力量 342	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 110 贏家和輸家	經上記著說 111 真理之口	經上記著說 109 最大的戰爭	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 659 變相的祝福系列(二) 你有平安嗎?	真道時刻 658 變相的祝福系列(一) 試煉的意義	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 自由意志、愛與神聖旨意 8	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 118 上帝與我們緊密相連	腳前的燈路上的光 119 人從哪裡來?	腳前的燈路上的光 117 上帝的大家庭	07:00	16:00
23:30	18:30	耶穌101 這是神的戰爭 62 耶利哥	耶穌101 這是神的戰爭 63 重新保證之戰	耶穌101 這是神的戰爭 64 底波拉	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 189 塔斯馬尼亞的不法份子	好得無比的旅程 172 泰姬陵	好得無比的旅程 188 潘霍華 傳道人和納粹黨	08:00	17:00
00:30	19:30	安格 釋經學 9 釋經中信心、理智和聖靈的功能	安格 釋經學 10 解經的先決條件	安格 釋經學 8 復臨信徒釋經的歷史背景	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 119 人從哪裡來?	腳前的燈路上的光 117 上帝的大家庭	腳前的燈路上的光 118 上帝與我們緊密相連	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 341	膝蓋的力量 342	膝蓋的力量 339	10:00	19:00
02:30	21:30	耶穌101 這是神的戰爭 63 重新保證之戰	耶穌101 這是神的戰爭 64 底波拉	耶穌101 這是神的戰爭 62 耶利哥	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 551 消化道潰瘍	健康新知 552 上下消化道出血	健康新知 550 好味道睡神到	11:00	20:00
03:30	22:30	活用心理學 20 有樣學樣(二)	活用心理學 21 過份保護?	活用心理學 19 有樣學樣(一)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 658 變相的祝福系列(一) 試煉的意義	真道時刻 659 變相的祝福系列(二) 你有平安嗎?	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 自由意志、愛與神聖旨意 8	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 342	膝蓋的力量 339	膝蓋的力量 341	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 172 泰姬陵	好得無比的旅程 188 潘霍華 傳道人和納粹黨	好得無比的旅程 189 塔斯馬尼亞的不法份子	13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 117 上帝的大家庭	腳前的燈路上的光 118 上帝與我們緊密相連	腳前的燈路上的光 119 人從哪裡來?	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 111 真理之口	經上記著說 109 最大的戰爭	經上記著說 110 贏家和輸家	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 659 變相的祝福系列(二)	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	真道時刻 658 變相的祝福系列(一)	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	安格 釋經學 10 解經的先決條件	安格 釋經學 8 復臨信徒釋經的歷史背景	安格 釋經學 9 釋經中信心、理智和聖靈的功能	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 552 上下消化道出血	健康新知 550 好味道睡神到	健康新知 551 消化道潰瘍	17:00	02:00
09:30	04:30	耶穌101 這是神的戰爭 64 底波拉	耶穌101 這是神的戰爭 62 耶利哥	耶穌101 這是神的戰爭 63 重新保證之戰	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 188 潘霍華 傳道人和納粹黨	好得無比的旅程 189 塔斯馬尼亞的不法份子	好得無比的旅程 172 泰姬陵	18:00	03:00
10:30	05:30	活用心理學 21 過份保護?	活用心理學 19 有樣學樣(一)	活用心理學 20 有樣學樣(二)	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 658 變相的祝福系列(一)	真道時刻 659 變相的祝福系列(二)	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 339	膝蓋的力量 341	膝蓋的力量 342	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 550 好味道睡神到	健康新知 551 消化道潰瘍	健康新知 552 上下消化道出血	20:30	05:30
13:00	08:00	安格 釋經學 8 復臨信徒釋經的歷史背景	安格 釋經學 9 釋經中信心、理智和聖靈的功能	安格 釋經學 10 解經的先決條件	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	活用心理學 19 有樣學樣(一)	活用心理學 20 有樣學樣(二)	活用心理學 21 過份保護?	22:00	07:00
14:30	09:30	經上記著說 109 最大的戰爭	經上記著說 110 贏家和輸家	經上記著說 111 真理之口	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 118 上帝與我們緊密相連	腳前的燈路上的光 119 人從哪裡來?	腳前的燈路上的光 117 上帝的大家庭	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 341	膝蓋的力量 342	膝蓋的力量 339	23:30	08:30

格林威治	美東	2月22日	2月23日	2月24日	時間	美西
GMT	EST	星期六	星期日	星期一	Beijing	PST
16:00	11:00	健康新知 987 點滴療法	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 5 尋求耶和華，就必存活！（阿摩司書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 6 樂意寬恕（約拿書）	00:00	09:00
16:30	11:30	2019聖經解碼佈道會 騎著紅龍的淫婦 14	要健康就運動 519-520	要健康就運動 521-522	00:30	09:30
17:00	12:00		蔬食go健康 422 美味抓餅的變化	蔬食go健康 423 黑胡椒時蔬鐵板豆腐	01:00	10:00
17:30	12:30		進入祂的聖所 100	進入祂的聖所 101	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	耶穌說 253	耶穌說 254	02:00	11:00
18:30	13:30	自由意志、愛與神聖旨意 8	耶穌說 253	耶穌說 254	02:30	11:30
19:00	14:00	信心方程式3	永遠的福音 5 士兵與絕命行動	永遠的福音 6 權柄與能力	03:00	12:00
19:30	14:30	善惡之爭 2	永遠的福音 5 士兵與絕命行動	永遠的福音 6 權柄與能力	03:30	12:30
20:00	15:00	第七日7-英文	創世記一百講 80 自由行走在上帝面前的奴隸	創世記一百講 81 任何條件都有機會	04:00	13:00
20:30	15:30		創世記一百講 80 自由行走在上帝面前的奴隸	創世記一百講 81 任何條件都有機會	04:30	13:30
21:00	16:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	要健康就運動 521-522	要健康就運動 523-524	05:00	14:00
21:30	16:30	自由意志、愛與神聖旨意 8	文明人文明病健康講座 49 皮膚問題（英）	文明人文明病健康講座 50 素食主義（英）	05:30	14:30
22:00	17:00	經聲今示 48 女性按牧的新解釋3	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 6 樂意寬恕（約拿書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 7 上帝特選的子民（彌迦書）	06:00	15:00
22:30	17:30	信心方程式3	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 6 樂意寬恕（約拿書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 7 上帝特選的子民（彌迦書）	06:30	15:30
23:00	18:00	善惡之爭 2	蔬食go健康 423 黑胡椒時蔬鐵板豆腐	蔬食go健康 424 椒麻豆腐粉絲煲	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 987 點滴療法	進入祂的聖所 101	進入祂的聖所 102	07:30	16:30
00:00	19:00	聖工消息 2024第四季第3集(中) 2024第四季第3集(粵)	永遠的福音 6 權柄與能力	永遠的福音 7 畢士大的池子	08:00	17:00
00:30	19:30	經聲今示 48 女性按牧的新解釋3	永遠的福音 6 權柄與能力	永遠的福音 7 畢士大的池子	08:30	17:30
01:00	20:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	耶穌說 254	耶穌說 255	09:00	18:00
01:30	20:30	自由意志、愛與神聖旨意 8	耶穌說 254	耶穌說 255	09:30	18:30
02:00	21:00	2019聖經解碼佈道會 騎著紅龍的淫婦 14	創世記一百講 81 任何條件都有機會	創世記一百講 82 一個人一生六個夢	10:00	19:00
02:30	21:30		進入祂的聖所 102	進入祂的聖所 100	10:30	19:30
03:00	22:00		要健康就運動 523-524	要健康就運動 519-520	11:00	20:00
03:30	22:30	聖工消息 2024第四季第3集(中) 2024第四季第3集(粵)	蔬食go健康 424 椒麻豆腐粉絲煲	蔬食go健康 422 美味抓餅的變化	11:30	20:30
04:00	23:00	經聲今示 48 女性按牧的新解釋3	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 7 上帝特選的子民（彌迦書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 5 尋求耶和華，就必存活！（阿摩司書）	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 987 點滴療法	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 7 上帝特選的子民（彌迦書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 5 尋求耶和華，就必存活！（阿摩司書）	12:30	21:30
05:00	00:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	文明人文明病健康講座 50 皮膚問題（英）	文明人文明病健康講座 51 皮膚問題（英）	13:00	22:00
05:30	00:30	經聲今示 48 女性按牧的新解釋3	永遠的福音 7 畢士大的池子	永遠的福音 5 士兵與絕命行動	13:30	22:30
06:00	01:00	經聲今示 48 女性按牧的新解釋3	永遠的福音 7 畢士大的池子	永遠的福音 5 士兵與絕命行動	14:00	23:00
06:30	01:30	第七日7-英文	要健康就運動 519-520	要健康就運動 521-522	14:30	23:30
07:00	02:00		進入祂的聖所 100	進入祂的聖所 101	15:00	00:00
07:30	02:30	信心方程式3	耶穌說 255	耶穌說 253	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	創世記一百講 82 一個人一生六個夢	創世記一百講 80 自由行走在上帝面前的奴隸	16:00	01:00
08:30	03:30	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	創世記一百講 82 一個人一生六個夢	創世記一百講 80 自由行走在上帝面前的奴隸	16:30	01:30
09:00	04:00	聖工消息 2024第四季第3集(中) 2024第四季第3集(粵)	要健康就運動 521-522	要健康就運動 523-524	17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 987 點滴療法	蔬食go健康 422 美味抓餅的變化	蔬食go健康 423 黑胡椒時蔬鐵板豆腐	17:30	02:30
10:00	05:00	經聲今示 48 女性按牧的新解釋3	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 5 尋求耶和華，就必存活！（阿摩司書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 6 樂意寬恕（約拿書）	18:00	03:00
10:30	05:30	信心方程式3	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 5 尋求耶和華，就必存活！（阿摩司書）	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 6 樂意寬恕（約拿書）	18:30	03:30
11:00	06:00	第七日7-英文	進入祂的聖所 101	進入祂的聖所 102	19:00	04:00
11:30	06:30		文明人文明病健康講座 51 靈魂之窗（英）	文明人文明病健康講座 49 皮膚問題（英）	19:30	04:30
12:00	07:00	善惡之爭 2	創世記一百講 80 自由行走在上帝面前的奴隸	創世記一百講 81 任何條件都有機會	20:00	05:00
12:30	07:30	2019聖經解碼佈道會 騎著紅龍的淫婦 14	創世記一百講 80 自由行走在上帝面前的奴隸	創世記一百講 81 任何條件都有機會	20:30	05:30
13:00	08:00		要健康就運動 523-524	要健康就運動 519-520	21:00	06:00
13:30	08:30		蔬食go健康 423 黑胡椒時蔬鐵板豆腐	蔬食go健康 424 椒麻豆腐粉絲煲	21:30	06:30
14:00	09:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	永遠的福音 5 士兵與絕命行動	永遠的福音 6 權柄與能力	22:00	07:00
14:30	09:30	自由意志、愛與神聖旨意 8	永遠的福音 5 士兵與絕命行動	永遠的福音 6 權柄與能力	22:30	07:30
15:00	10:00	聖工消息 2024第四季第3集(中) 2024第四季第3集(粵)	耶穌說 253	耶穌說 254	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 987 點滴療法	進入祂的聖所 102	進入祂的聖所 100	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	2月25日 星期二	2月26日 星期三	2月27日 星期四	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-13年第2季 尋求耶和華, 就必存活-小先知聖訓 7 上帝特選的子民(彌迦書)	真道時刻 660 變相的祝福系列(三) 你的思想決定你的人生	真道時刻 661 合神心意的人(一) 大衛的故事	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 523-524	腳前的燈路上的光 120 為什麼選擇基督教信仰?	腳前的燈路上的光 122 聖子上帝	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 424 椒麻豆腐粉絲煲	好得無比的旅程 196 英雄救授犬	好得無比的旅程 198 艾德蒙·希拉里	01:30	10:30
18:00	13:00	進入祂的聖所 102	安格 釋經學 11 啟示和默示	安格 釋經學 12 研讀聖經的方法	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 255			02:30	11:30
19:00	14:00	永遠的福音 7 畢士大的池子	活用心理學 22 明白動機	活用心理學 23 期待與動機	03:00	12:00
19:30	14:30		經上記著說 112 科技危險的一面	經上記著說 113 駱駝穿過鹹的眼比財主進上帝的國還容易	03:30	12:30
20:00	15:00	創世紀一百講 82 一個人一生六個夢	健康新知 553 中醫健康減重	健康新知 554 更年期中醫調理	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 198 艾德蒙·希拉里	好得無比的旅程 200 識別危險警告	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 519-520	膝蓋的力量 343	膝蓋的力量 344	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 51 靈魂之窗(英)	經上記著說 113 駱駝穿過鹹的眼比財主進上帝的國還容易	經上記著說 114 貪財是萬惡之根	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-13年第2季 尋求耶和華, 就必存活-小先知聖訓 5 尋求耶和華, 就必存活!(阿摩司書)	真道時刻 661 合神心意的人(一) 大衛的故事	真道時刻 660 變相的祝福系列(三) 你的思想決定你的人生	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 422 美味抓餅的變化	腳前的燈路上的光 122 聖子上帝	腳前的燈路上的光 123 聖靈上帝	07:00	16:00
23:30	18:30	進入祂的聖所 100	耶穌101 這是神的戰爭 65 基甸	耶穌101 這是神的戰爭 66 大衛 歌利亞	07:30	16:30
00:00	19:00	永遠的福音 5 士兵與絕命行動	好得無比的旅程 200 識別危險警告	好得無比的旅程 196 英雄救授犬	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 253	安格 釋經學 12 研讀聖經的方法	安格 釋經學 13 懷愛倫與解經法	09:00	18:00
01:30	20:30	創世紀一百講 80 自由行走上帝面前的奴隸	腳前的燈路上的光 123 聖靈上帝	腳前的燈路上的光 120 為什麼選擇基督教信仰?	09:30	18:30
02:00	21:00		膝蓋的力量 344	膝蓋的力量 345	10:00	19:00
02:30	21:30	進入祂的聖所 101	耶穌101 這是神的戰爭 66 大衛 歌利亞	耶穌101 這是神的戰爭 67 比梭之戰	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 521-522	健康新知 554 更年期中醫調理	健康新知 555 生生不息的瘋肉	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 423 黑胡椒時蔬鐵板豆腐	活用心理學 23 期待與動機	活用心理學 24 學習動機	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-13年第2季 尋求耶和華, 就必存活-小先知聖訓 6 樂意寬恕(約拿書)	真道時刻 660 變相的祝福系列(三) 你的思想決定你的人生	真道時刻 661 合神心意的人(一) 大衛的故事	12:00	21:00
04:30	23:30	文明人文明病健康講座 49 靈魂之窗(英)	膝蓋的力量 345	膝蓋的力量 343	12:30	21:30
05:00	00:00	永遠的福音 6 權柄與能力	好得無比的旅程 196 英雄救授犬	好得無比的旅程 198 艾德蒙·希拉里	13:00	22:00
05:30	00:30		腳前的燈路上的光 120 為什麼選擇基督教信仰?	腳前的燈路上的光 122 聖子上帝	13:30	22:30
06:00	01:00	要健康就運動 523-524	經上記著說 114 貪財是萬惡之根	經上記著說 112 科技危險的一面	14:00	23:00
06:30	01:30	進入祂的聖所 102	真道時刻 661 合神心意的人(一)	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義	15:00	00:00
07:00	02:00	耶穌說 254	安格 釋經學 13 懷愛倫與解經法	安格 釋經學 11 啟示和默示	15:30	00:30
07:30	02:30	創世紀一百講 81 任何條件都有機會	健康新知 555 生生不息的瘋肉	健康新知 553 中醫健康減重	16:00	01:00
08:00	03:00	要健康就運動 519-520	耶穌101 這是神的戰爭 67 比梭之戰	耶穌101 這是神的戰爭 65 基甸	16:30	01:30
08:30	03:30				17:00	02:00
09:00	04:00	蔬食go健康 424 椒麻豆腐粉絲煲	好得無比的旅程 198 艾德蒙·希拉里	好得無比的旅程 200 識別危險警告	17:30	02:30
09:30	04:30	安息日學-13年第2季 尋求耶和華, 就必存活-小先知聖訓 7 上帝特選的子民(彌迦書)	活用心理學 24 學習動機	活用心理學 22 明白動機	18:00	03:00
10:00	05:00				18:30	03:30
10:30	05:30	進入祂的聖所 100	真道時刻 660 變相的祝福系列(三) 你的思想決定你的人生	真道時刻 661 合神心意的人(一) 大衛的故事	19:00	04:00
11:00	06:00	文明人文明病健康講座 50 素食主義(英)	膝蓋的力量 343	膝蓋的力量 344	19:30	04:30
11:30	06:30	創世紀一百講 82 一個人一生六個夢	健康新知 553 中醫健康減重	健康新知 554 更年期中醫調理	20:00	05:00
12:00	07:00	要健康就運動 521-522	安格 釋經學 11 啟示和默示	安格 釋經學 12 研讀聖經的方法	20:30	05:30
12:30	07:30	蔬食go健康 422 美味抓餅的變化	活用心理學 22 明白動機	活用心理學 23 期待與動機	21:00	06:00
13:00	08:00				21:30	06:30
13:30	08:30	永遠的福音 7 畢士大的池子	經上記著說 112 科技危險的一面	經上記著說 113 駱駝穿過鹹的眼比財主進上帝的國還容易	22:00	07:00
14:00	09:00	耶穌說 255	腳前的燈路上的光 122 聖子上帝	腳前的燈路上的光 123 聖靈上帝	22:30	07:30
14:30	09:30				23:00	08:00
15:00	10:00	進入祂的聖所 101	膝蓋的力量 344	膝蓋的力量 345	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	2月28日 星期五	3月1日 星期六	3月2日 星期日	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 宇宙之戰 9	健康新知 988 疝氣	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 8 信靠上帝的恩慈（哈巴谷書）	00:00	09:00
16:30	11:30		2019聖經解碼佈道會 獸與獸的印記 15	要健康就運動 525-526	00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 123 聖靈上帝				01:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 200 識別危險警告		蔬食go健康 425 韓式辣味炒年糕	01:30	10:30
18:00	13:00	安格 釋經學 13 懷愛倫與解經法	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 宇宙之戰 9	進入祂的聖所 103	02:00	11:00
18:30	13:30			耶穌說 256	02:30	11:30
19:00	14:00	活用心理學 24 學習動機	信心方程式4	永遠的福音 9 年長的榮耀	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 114 貪財是萬惡之根	善惡之爭 3		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 555 生生不息的靈肉	第七日8-英文	創世記一百講 83 框架內的人，框架外的上帝	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 196 英雄救撥犬				04:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 345	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 宇宙之戰 9	要健康就運動 527-528	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 112 科技危險的一面		文明人文明病健康講座 52 預防保健(一)	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 宇宙之戰 9	經聲今示 49 女性按牧的新解釋4	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 9 耶和華的日子（西番雅書）	06:00	15:00
22:30	17:30		信心方程式4		06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 120 為什麼選擇基督教信仰?	善惡之爭 3	蔬食go健康 426 塔香鹹酥雞	07:00	16:00
23:30	18:30	耶穌101 這是神的戰爭 67 比梭之戰	健康新知 988 疝氣	進入祂的聖所 104	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 198 艾德蒙·希拉里	聖工消息 2025第一季第1集(中) 2025第一季第1集(粵)	永遠的福音 10 抱怨還是感恩?	08:00	17:00
00:30	19:30		經聲今示 49 女性按牧的新解釋4		08:30	17:30
01:00	20:00	安格 釋經學 11 啟示和默示	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 宇宙之戰 9	耶穌說 257	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 122 聖子上帝		創世記一百講 84 不要讓罪人變成罪人	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 343	2019聖經解碼佈道會 獸與獸的印記 15	進入祂的聖所 103	10:00	19:00
02:30	21:30	耶穌101 這是神的戰爭 65 基甸				10:30
03:00	22:00	健康新知 553 中醫健康減重	聖工消息 2025第一季第1集(中) 2025第一季第1集(粵)	要健康就運動 529-530	11:00	20:00
03:30	22:30	活用心理學 22 明白動機	經聲今示 49 女性按牧的新解釋4	蔬食go健康 427 山藥納豆玉米煎餅	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 宇宙之戰 9	健康新知 988 疝氣	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 10 最重要的事（哈該書）	12:00	21:00
04:30	23:30			又明又文明病健康講座 53 預防保健(二)	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 344	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 宇宙之戰 9	永遠的福音 11 關於馬利亞的誤解	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 200 識別危險警告	經聲今示 49 女性按牧的新解釋4		13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 123 聖靈上帝		要健康就運動 525-526	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 113 駱駝穿過鐵的眼比財主進上帝的國還容易	第七日8-英文	進入祂的聖所 104	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 660	信心方程式4	耶穌說 258	15:00	00:00
07:30	02:30	雙相的祝福系列(三)	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 宇宙之戰 9	創世記一百講 85 要讓恩典成為恩典	15:30	00:30
08:00	03:00	安格 釋經學 12 研讀聖經的方法	聖工消息 2025第一季第1集(中) 2025第一季第1集(粵)	要健康就運動 527-528	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 554 更年期中醫調理	健康新知 988 疝氣	蔬食go健康 425 韓式辣味炒年糕	17:00	02:00
09:30	04:30	耶穌101 這是神的戰爭 66 大衛 歌利亞	經聲今示 49 女性按牧的新解釋4	安息日學-13年第2季 尋求耶和華，就必存活-小先知聖訓 8 信靠上帝的恩慈（哈巴谷書）	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 196 英雄救撥犬	信心方程式4		18:00	03:00
10:30	05:30	活用心理學 23 期待與動機		進入祂的聖所 103	18:30	03:30
11:00	06:00	安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 宇宙之戰 9	第七日8-英文	文明人文明病健康講座 54 預防保健(三)	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 345	善惡之爭 3	創世記一百講 83 框架內的人，框架外的上帝	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 555 生生不息的靈肉	2019聖經解碼佈道會 獸與獸的印記 15	要健康就運動 529-530	20:30	05:30
13:00	08:00	安格 釋經學 13 懷愛倫與解經法				21:00
13:30	08:30		安息日學-25年第1季 上帝的慈愛與公義 宇宙之戰 9	蔬食go健康 426 塔香鹹酥雞	21:30	06:30
14:00	09:00	活用心理學 24 學習動機		永遠的福音 9 年長的榮耀	22:00	07:00
14:30	09:30	經上記著說 114 貪財是萬惡之根			22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 120 為什麼選擇基督教信仰?	聖工消息 2025第一季第1集(中) 2025第一季第1集(粵)	耶穌說 256	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 343	健康新知 988 疝氣	進入祂的聖所 104	23:30	08:30