

格林威治 GMT	美東 EST	5月25日 星期日	5月26日 星期一	5月27日 星期二	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 5 勸導普通人	安息日學-14年第1季 作主門徒 6 勸導普通人	安息日學-14年第1季 作主門徒 7 耶穌和被社會排斥的人	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 773-774	要健康就運動 775-776	要健康就運動 777-778	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 599 糖醋獅子頭	蔬食go健康 600 酥炸鹹酥素雞	蔬食go健康 601 日式單菇醬燒面	01:30	10:30
18:00	13:00	神恩分享 139 回想羅得的妻子	神恩分享 140 一個怪異的屋主	神恩分享 143 東方的博士	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 292	耶穌說 293	耶穌說 294	02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 7 第七講	基督復臨安息日會史 8 第八講	基督復臨安息日會史 9 第九講	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 19 哈米吉多頓	啟示錄 - 希望、意義與目的 20 辨別了巴比倫	啟示錄 - 希望、意義與目的 21 巴比倫的傾倒及羔羊的婚宴	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 775-776	要健康就運動 777-778	要健康就運動 773-774	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 88 預防保健(八)	文明人文明病健康講座 89 預防保健(九)	文明人文明病健康講座 90 預防保健(十)	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 6 勸導普通人	安息日學-14年第1季 作主門徒 7 耶穌和被社會排斥的人	安息日學-14年第1季 作主門徒 5 勸導普通人	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 600 酥炸鹹酥素雞	蔬食go健康 601 日式單菇醬燒面	蔬食go健康 599 糖醋獅子頭	07:00	16:00
23:30	18:30	神恩分享 140 一個怪異的屋主	神恩分享 143 東方的博士	神恩分享 139 回想羅得的妻子	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 8 第八講	基督復臨安息日會史 9 第九講	基督復臨安息日會史 7 第七講	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 293	耶穌說 294	耶穌說 292	09:00	18:00
01:30	20:30	啟示錄 - 希望、意義與目的 20 辨別了巴比倫	啟示錄 - 希望、意義與目的 21 巴比倫的傾倒及羔羊的婚宴	啟示錄 - 希望、意義與目的 19 哈米吉多頓	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	神恩分享 143 東方的博士	神恩分享 139 回想羅得的妻子	神恩分享 140 一個怪異的屋主	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 777-778	要健康就運動 773-774	要健康就運動 775-776	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 601 日式單菇醬燒面	蔬食go健康 599 糖醋獅子頭	蔬食go健康 600 酥炸鹹酥素雞	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 7 耶穌和被社會排斥的人	安息日學-14年第1季 作主門徒 5 勸導普通人	安息日學-14年第1季 作主門徒 6 勸導普通人	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 89 預防保健(九)	文明人文明病健康講座 90 預防保健(十)	文明人文明病健康講座 88 預防保健(八)	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 9 第九講	基督復臨安息日會史 7 第七講	基督復臨安息日會史 8 第八講	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 773-774	要健康就運動 775-776	要健康就運動 777-778	14:30	23:30
07:00	02:00	神恩分享 139 回想羅得的妻子	神恩分享 140 一個怪異的屋主	神恩分享 143 東方的博士	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 294	耶穌說 292	耶穌說 293	15:30	00:30
08:00	03:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 21 巴比倫的傾倒及羔羊的婚宴	啟示錄 - 希望、意義與目的 19 哈米吉多頓	啟示錄 - 希望、意義與目的 20 辨別了巴比倫	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 775-776	要健康就運動 777-778	要健康就運動 773-774	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 599 糖醋獅子頭	蔬食go健康 600 酥炸鹹酥素雞	蔬食go健康 601 日式單菇醬燒面	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 5 勸導普通人	安息日學-14年第1季 作主門徒 6 勸導普通人	安息日學-14年第1季 作主門徒 7 耶穌和被社會排斥的人	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	神恩分享 140 一個怪異的屋主	神恩分享 143 東方的博士	神恩分享 139 回想羅得的妻子	19:00	04:00
11:30	06:30	文明人文明病健康講座 90 預防保健(十)	文明人文明病健康講座 88 預防保健(八)	文明人文明病健康講座 89 預防保健(九)	19:30	04:30
12:00	07:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 19 哈米吉多頓	啟示錄 - 希望、意義與目的 20 辨別了巴比倫	啟示錄 - 希望、意義與目的 21 巴比倫的傾倒及羔羊的婚宴	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 777-778	要健康就運動 773-774	要健康就運動 77-776	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 600 酥炸鹹酥素雞	蔬食go健康 601 日式單菇醬燒面	蔬食go健康 599 糖醋獅子頭	21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 7 第七講	基督復臨安息日會史 8 第八講	基督復臨安息日會史 9 第九講	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 292	耶穌說 293	耶穌說 294	23:00	08:00
15:30	10:30	神恩分享 143 東方的博士	神恩分享 139 回想羅得的妻子	神恩分享 140 一個怪異的屋主	23:30	08:30

韓神斌治 GHT	美東 EST	5月28日 星期三	5月29日 星期四	5月30日 星期五	5月31日 星期六	時間	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 687 屬靈生命的成長(三) 人想像上帝	真道時刻 688 屬靈生命的成長(四) 上帝的教鞭	安息日學-25年第2季 典故、寓意、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇) 裡 (下) 9	健康新知 1001 退化性膝關節炎的中醫治療	00:00	09:00
16:30	11:30				香港港台周 5 牧師的先知身份	00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 161 人可以看見上帝嗎?	腳前的燈路上的光 162 祈求是為了什麼?	腳前的燈路上的光 163 埋藏寶藏		01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 38 當世界破碎時	好得無比的旅程 39 南極的競賽	好得無比的旅程 40 繽紛悉尼		01:30	10:30
18:00	13:00	安格 心理學導論 20 心理學導論20	安格 心理學導論 21 心理學導論21	安格 心理學導論22 心理學導論22	安息日學-25年第2季 典故、寓意、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇) 裡 (下) 9	02:00	11:00
18:30	13:30				每日生活良助 11 耶穌的大愛	02:30	11:30
19:00	14:00	聖經縱橫 31 賽普勒斯	聖經縱橫 32 馬爾他島	聖經縱橫 33 埃及和尼羅河		03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 151 斯科茨博羅的9個孩子	經上記著說 152 聖經偉大篇章-馬太福音24章	經上記著說 153 聖經的偉大篇章-希伯來書11章		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 592 外食聰明吃	健康新知 593 生煎飲食	健康新知 594 預防麻疹不麻煩	最重要的問題-2 聖經可以信賴嗎?	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 39 南極的競賽	好得無比的旅程 40 繽紛悉尼	好得無比的旅程 38 當世界破碎時		04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 384	膝蓋的力量 385	膝蓋的力量 386		05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 152 聖經偉大篇章-馬太福音24章	經上記著說 153 聖經的偉大篇章-希伯來書11章	經上記著說 151 斯科茨博羅的9個孩子	安息日學-25年第2季 典故、寓意、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇) 裡 (下) 9	05:30	14:30
22:00	17:00				經堂今示 62 復臨運動的新神學8	06:00	15:00
22:30	17:30	真道時刻 688 屬靈生命的成長(四) 上帝的教鞭	真道時刻 687 屬靈生命的成長(三) 人想像上帝	安息日學-25年第2季 典故、寓意、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇) 裡 (下) 9	每日生活良助 11 耶穌的大愛	06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 162 祈求是為了什麼?	腳前的燈路上的光 163 埋藏的寶藏	腳前的燈路上的光 161 人可以看見上帝嗎?	受感之筆 10	07:00	16:00
23:30	18:30	踏上耶穌的腳蹤20 斜臥在桌旁	踏上耶穌的腳蹤21 斜臥在桌旁	踏上耶穌的腳蹤22 押油坊的園子	健康新知 1001 退化性膝關節炎的中醫治療	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 40 繽紛悉尼	好得無比的旅程 38 當世界破碎時	好得無比的旅程 39 南極的競賽	聖工消息 2018第四季第1集(中) 2018第四季第1集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	安格 心理學導論 21 心理學導論21	安格 心理學導論22 心理學導論22	安格 心理學導論 20 心理學導論20	經堂今示 62 復臨運動的新神學8	08:30	17:30
01:00	20:00				安息日學-25年第2季 典故、寓意、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇) 裡 (下) 9	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 163 埋藏的寶藏	腳前的燈路上的光 161 人可以看見上帝嗎?	腳前的燈路上的光 162 祈求是為了什麼?	香港港台周 5 牧師的先知身份	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 385	膝蓋的力量 386	膝蓋的力量 384		10:00	19:00
02:30	21:30	踏上耶穌的腳蹤21 斜臥在桌旁	踏上耶穌的腳蹤22 押油坊的園子	踏上耶穌的腳蹤20 家成了荒場		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 593 生煎飲食	健康新知 594 預防麻疹不麻煩	健康新知 592 外食聰明吃		11:00	20:00
03:30	22:30	聖經縱橫 32 馬爾他島	聖經縱橫 33 埃及和尼羅河	聖經縱橫 31 賽普勒斯		11:30	20:30
04:00	23:00				聖工消息 2018第四季第1集(中) 2018第四季第1集(粵)	11:30	20:30
04:30	23:30	真道時刻 687 屬靈生命的成長(三) 人想像上帝	真道時刻 688 屬靈生命的成長(四) 上帝的教鞭	安息日學-25年第2季 典故、寓意、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇) 裡 (下) 9	經堂今示 62 復臨運動的新神學8	12:00	21:00
05:00	00:00	膝蓋的力量 386	膝蓋的力量 384	膝蓋的力量 385	健康新知 1001 退化性膝關節炎的中醫治療	12:30	21:30
05:30	00:30	好得無比的旅程 38 當世界破碎時	好得無比的旅程 39 南極的競賽	好得無比的旅程 40 繽紛悉尼	安息日學-25年第2季 典故、寓意、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇) 裡 (下) 9	13:00	22:00
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 161 人可以看見上帝嗎?	腳前的燈路上的光 162 祈求是為了什麼?	腳前的燈路上的光 163 埋藏的寶藏	經堂今示 62 復臨運動的新神學8	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 153 聖經的偉大篇章-希伯來書11章	經上記著說 151 斯科茨博羅的9個孩子	經上記著說 152 聖經偉大篇章-馬太福音24章	最重要的問題-2 聖經可以信賴嗎?	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 688 屬靈生命的成長(四) 上帝的教鞭	安息日學-25年第2季 典故、寓意、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇) 裡 (下) 9	真道時刻 687 屬靈生命的成長(三) 人想像上帝	每日生活良助 11 耶穌的大愛	15:00	00:00
07:30	02:30				安息日學-25年第2季 典故、寓意、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇) 裡 (下) 9	15:30	00:30
08:00	03:00	安格 心理學導論22 心理學導論22	安格 心理學導論 20 心理學導論22	安格 心理學導論 21 心理學導論21	聖工消息 2018第四季第1集(中) 2018第四季第1集(粵)	16:00	01:00
08:30	03:30					16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 594 預防麻疹不麻煩	健康新知 592 外食聰明吃	健康新知 593 生煎飲食		17:00	02:00
09:30	04:30	踏上耶穌的腳蹤22 押油坊的園子	踏上耶穌的腳蹤20 家成了荒場	踏上耶穌的腳蹤21 斜臥在桌旁	健康新知 1001 退化性膝關節炎的中醫治療	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 39 南極的競賽	好得無比的旅程 40 繽紛悉尼	好得無比的旅程 38 當世界破碎時	經堂今示 62 復臨運動的新神學8	18:00	03:00
10:30	05:30	聖經縱橫 33 埃及和尼羅河	聖經縱橫 31 賽普勒斯	聖經縱橫 32 馬爾他島	每日生活良助 11 耶穌的大愛	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 687 屬靈生命的成長(三) 人想像上帝	真道時刻 688 屬靈生命的成長(四) 上帝的教鞭	安息日學-25年第2季 典故、寓意、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇) 裡 (下) 9	最重要的問題-2 聖經可以信賴嗎?	19:00	04:00
11:30	06:30				香港港台周 5 牧師的先知身份	19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 384	膝蓋的力量 385	膝蓋的力量 386		20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 592 外食聰明吃	健康新知 593 生煎飲食	健康新知 594 預防麻疹不麻煩		20:30	05:30
13:00	08:00	安格 心理學導論 20 心理學導論20	安格 心理學導論 21 心理學導論21	安格 心理學導論22 心理學導論22	安息日學-25年第2季 典故、寓意、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇) 裡 (下) 9	21:00	06:00
13:30	08:30					21:30	06:30
14:00	09:00	聖經縱橫 31 賽普勒斯	聖經縱橫 32 馬爾他島	聖經縱橫 33 埃及和尼羅河		22:00	07:00
14:30	09:30	經上記著說 151 斯科茨博羅的9個孩子	經上記著說 152 聖經偉大篇章-馬太福音24章	經上記著說 153 聖經的偉大篇章-希伯來書11章	安息日學-25年第2季 典故、寓意、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇) 裡 (下) 9	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 162 祈求是為了什麼?	腳前的燈路上的光 163 埋藏的寶藏	腳前的燈路上的光 161 人可以看見上帝嗎?	聖工消息 2018第四季第1集(中) 2018第四季第1集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 385	膝蓋的力量 386	膝蓋的力量 384	健康新知 1001 退化性膝關節炎的中醫治療	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	6月1日 星期日	6月2日 星期一	6月3日 星期二	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 8 勸導富人和名人	安息日學-14年第1季 作主門徒 9 勸導有權勢的人	安息日學-14年第1季 作主門徒 10 勸導萬民	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 779-780	要健康就運動 781-782	要健康就運動 783-784	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 602 燕泥饅餅	蔬食go健康 603 皮蛋豆腐餃	蔬食go健康 604 蘿蔔絲餅	01:30	10:30
18:00	13:00	神恩分享 144 敬畏上帝的人	神恩分享 145 悔改的強盜	神恩分享 146 各盡其份	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 295	耶穌說 296	耶穌說 297	02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 10 第十講	基督復臨安息日會史 11 第十一講	基督復臨安息日會史 12 第十二講	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 22 一千年的和平和最終審判	啟示錄 - 希望、意義與目的 23 新耶路撒冷之旅	啟示錄 - 希望、意義與目的 24 奇異的發現	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 781-782	要健康就運動 783-784	要健康就運動 779-780	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 91 預防保健(十一)	文明人文明病健康講座 92 預防保健(十二)	文明人文明病健康講座 93 預防保健(十三)	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 9 勸導有權勢的人	安息日學-14年第1季 作主門徒 10 勸導萬民	安息日學-14年第1季 作主門徒 8 勸導富人和名人	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 603 皮蛋豆腐餃	蔬食go健康 604 蘿蔔絲餅	蔬食go健康 602 燕泥饅餅	07:00	16:00
23:30	18:30	神恩分享 145 悔改的強盜	神恩分享 146 各盡其份	神恩分享 144 敬畏上帝的人	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 11 第十一講	基督復臨安息日會史 12 第十二講	基督復臨安息日會史 10 第十講	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 296	耶穌說 297	耶穌說 295	09:00	18:00
01:30	20:30	啟示錄 - 希望、意義與目的 23 新耶路撒冷之旅	啟示錄 - 希望、意義與目的 24 奇異的發現	啟示錄 - 希望、意義與目的 22 一千年的和平和最終審判	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	神恩分享 146 各盡其份	神恩分享 144 敬畏上帝的人	神恩分享 145 悔改的強盜	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 783-784	要健康就運動 779-780	要健康就運動 781-782	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 604 蘿蔔絲餅	蔬食go健康 602 燕泥饅餅	蔬食go健康 603 皮蛋豆腐餃	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 10 勸導萬民	安息日學-14年第1季 作主門徒 8 勸導富人和名人	安息日學-14年第1季 作主門徒 9 勸導有權勢的人	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 92 預防保健(十二)	文明人文明病健康講座 93 預防保健(十三)	文明人文明病健康講座 91 預防保健(十一)	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 12 第十二講	基督復臨安息日會史 10 第十講	基督復臨安息日會史 11 第十一講	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 779-780	要健康就運動 783-782	要健康就運動 783-784	14:30	23:30
07:00	02:00	神恩分享 144 敬畏上帝的人	神恩分享 145 悔改的強盜	神恩分享 146 各盡其份	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 297	耶穌說 295	耶穌說 296	15:30	00:30
08:00	03:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 24 奇異的發現	啟示錄 - 希望、意義與目的 22 一千年的和平和最終審判	啟示錄 - 希望、意義與目的 23 新耶路撒冷之旅	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 781-782	要健康就運動 783-784	要健康就運動 779-780	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 602 燕泥饅餅	蔬食go健康 603 皮蛋豆腐餃	蔬食go健康 604 蘿蔔絲餅	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 8 勸導富人和名人	安息日學-14年第1季 作主門徒 9 勸導有權勢的人	安息日學-14年第1季 作主門徒 10 勸導萬民	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	神恩分享 145 悔改的強盜	神恩分享 146 各盡其份	神恩分享 144 敬畏上帝的人	19:00	04:00
11:30	06:30	文明人文明病健康講座 93 預防保健(十三)	文明人文明病健康講座 91 預防保健(十一)	文明人文明病健康講座 92 預防保健(十二)	19:30	04:30
12:00	07:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 22 一千年的和平和最終審判	啟示錄 - 希望、意義與目的 23 新耶路撒冷之旅	啟示錄 - 希望、意義與目的 24 奇異的發現	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 783-784	要健康就運動 779-780	要健康就運動 781-782	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 603 皮蛋豆腐餃	蔬食go健康 604 蘿蔔絲餅	蔬食go健康 602 燕泥饅餅	21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 10 第十講	基督復臨安息日會史 11 第十一講	基督復臨安息日會史 12 第十二講	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 295	耶穌說 296	耶穌說 297	23:00	08:00
15:30	10:30	神恩分享 146 各盡其份	神恩分享 144 敬畏上帝的人	神恩分享 145 悔改的強盜	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	6月4日 星期三	6月5日 星期四	6月6日 星期五	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 689 屬靈生命的成長(五) 恢復受造的次序	真道時刻 690 屬靈生命的成長(六) 恢復上帝的主權	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 我們這末世的人 10	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 166 言與行	腳前的燈路上的光 167 撒種的比喻(上)	腳前的燈路上的光 168 撒種的比喻(下)	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 41 燈塔	好得無比的旅程 42 科科達的英雄	好得無比的旅程 43 贖金錢物有所值	01:30	10:30
18:00	13:00	安格 心理學導論 23 心理學導論23	安格 心理學導論 24 心理學導論24	安格 心理學導論 25 心理學導論25	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	聖經縱橫 34 加拉太和迦太基的基督徒今日在哪裡？	聖經縱橫 35 死海古卷一	聖經縱橫 36 死海古卷二	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 154 聖經偉大篇章－啟示錄14章	經上記著說 155 流失的無辜孩子	經上記著說 156 預防認知力下降(上)	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 595 皮蛇不要來	健康新知 596 認識癲癇	健康新知 597 頸椎骨刺的治療	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 42 科科達的英雄	好得無比的旅程 43 贖金錢物有所值	好得無比的旅程 41 燈塔	04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 387	膝蓋的力量 388	膝蓋的力量 389	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 155 流失的無辜孩子	經上記著說 156 預防認知力下降(上)	經上記著說 154 聖經偉大篇章－啟示錄14章	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 690 屬靈生命的成長(六) 恢復上帝的主權	真道時刻 689 屬靈生命的成長(五) 恢復受造的次序	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 我們這末世的人 10	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 167 撒種的比喻(上)	腳前的燈路上的光 168 撒種的比喻(下)	腳前的燈路上的光 166 言與行	07:00	16:00
23:30	18:30	踏上耶穌的腳蹤23 不認主及救贖	踏上耶穌的腳蹤24 在希律及彼拉多前受審	踏上耶穌的腳蹤25 彌賽亞的深情	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 43 贖金錢物有所值	好得無比的旅程 41 燈塔	好得無比的旅程 42 科科達的英雄	08:00	17:00
00:30	19:30	安格 心理學導論 24 心理學導論24	安格 心理學導論 25 心理學導論25	安格 心理學導論 23 心理學導論23	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 168 撒種的比喻(下)	腳前的燈路上的光 166 言與行	腳前的燈路上的光 167 撒種的比喻(上)	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 388	膝蓋的力量 389	膝蓋的力量 387	10:00	19:00
02:30	21:30	踏上耶穌的腳蹤24 在希律及彼拉多前受審	踏上耶穌的腳蹤25 彌賽亞的深情	踏上耶穌的腳蹤23 不認主及救贖	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 596 認識癲癇	健康新知 597 頸椎骨刺的治療	健康新知 595 皮蛇不要來	11:00	20:00
03:30	22:30	聖經縱橫 35 死海古卷一	聖經縱橫 36 死海古卷二	加拉太和迦太基的基督徒今日在哪裡？	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 689 屬靈生命的成長(五) 恢復受造的次序	真道時刻 690 屬靈生命的成長(六) 恢復上帝的主權	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 我們這末世的人 10	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 389	膝蓋的力量 387	膝蓋的力量 388	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 41 燈塔	好得無比的旅程 42 科科達的英雄	好得無比的旅程 43 贖金錢物有所值	13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 166 言與行	腳前的燈路上的光 167 撒種的比喻(上)	腳前的燈路上的光 168 撒種的比喻(下)	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 156 預防認知力下降(上)	經上記著說 154 聖經偉大篇章－啟示錄14章	經上記著說 155 流失的無辜孩子	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 690 屬靈生命的成長(六) 恢復上帝的主權	典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 我們這末世的人 10	安息日學-25年第2季 真道時刻 689 屬靈生命的成長(五) 恢復受造的次序	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	安格 心理學導論 25 心理學導論25	安格 心理學導論 23 心理學導論23	安格 心理學導論 24 心理學導論24	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 597 頸椎骨刺的治療	健康新知 595 皮蛇不要來	健康新知 596 認識癲癇	17:00	02:00
09:30	04:30	踏上耶穌的腳蹤25 彌賽亞的深情	踏上耶穌的腳蹤23 不認主及救贖	踏上耶穌的腳蹤24 在希律及彼拉多前受審	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 42 科科達的英雄	好得無比的旅程 43 贖金錢物有所值	好得無比的旅程 41 燈塔	18:00	03:00
10:30	05:30	聖經縱橫 36 死海古卷二	加拉太和迦太基的基督徒今日在哪裡？	聖經縱橫 35 死海古卷一	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 689 屬靈生命的成長(五) 恢復受造的次序	真道時刻 690 屬靈生命的成長(六) 恢復上帝的主權	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 我們這末世的人 10	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 387	膝蓋的力量 388	膝蓋的力量 389	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 595 皮蛇不要來	健康新知 596 認識癲癇	健康新知 597 頸椎骨刺的治療	20:30	05:30
13:00	08:00	安格 心理學導論 23 心理學導論23	安格 心理學導論 24 心理學導論24	安格 心理學導論 25 心理學導論25	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	聖經縱橫 34 加拉太和迦太基的基督徒今日在哪裡？	聖經縱橫 35 死海古卷一	聖經縱橫 36 死海古卷二	22:00	07:00
14:30	09:30	經上記著說 154 聖經偉大篇章－啟示錄14章	經上記著說 155 流失的無辜孩子	經上記著說 156 預防認知力下降(上)	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 167 撒種的比喻(上)	腳前的燈路上的光 168 撒種的比喻(下)	腳前的燈路上的光 166 言與行	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 388	膝蓋的力量 389	膝蓋的力量 387	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	6月7日 星期六	6月8日 星期日	6月9日 星期一	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	健康新知 1002 隆乳科技大翻新	安息日學-14年第1季 作主門徒 11 勸導屬靈領袖	安息日學-14年第1季 作主門徒 12 收割和收割的人	00:00	09:00
16:30	11:30	香港播告週 6 牧師的神學家身份1	要健康就運動 785-786	要健康就運動 787-788	00:30	09:30
17:00	12:00		蔬食go健康 605 海陸炸食蔬	蔬食go健康 606 布達佩斯海鮮蔬	01:30	10:30
17:30	12:30		神恩分享 147 何西阿人生的啟示	神恩分享 148 多走一哩路	02:00	11:00
18:00	13:00		耶穌說 299	耶穌說 300	02:30	11:30
18:30	13:30	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 我們這末世的人 10	基督復臨安息日會史 13 第十三講	基督復臨安息日會史 14 第十四講	03:00	12:00
19:00	14:00	每日生活良助 12 更高的經驗			03:30	12:30
19:30	14:30	受感之筆 11	十誡 1 愛與自由的律法	十誡 2 惟獨敬拜祂	04:00	13:00
20:00	15:00	最重要的問題-3 我從哪裡來?			04:30	13:30
20:30	15:30				05:00	14:00
21:00	16:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 我們這末世的人 10			要健康就運動 787-788	要健康就運動 789-790
21:30	16:30	經聲今示 63 復臨運動的新神學9	文明人文明病健康講座 94 心臟病的篩檢與預防	文明人文明病健康講座 95 心臟瓣膜病	06:00	15:00
22:00	17:00		安息日學-14年第1季 作主門徒 12 收割和收割的人	安息日學-14年第1季 作主門徒 13 作門徒的代價	06:30	15:30
22:30	17:30	每日生活良助 12 更高的經驗	蔬食go健康 606 布達佩斯海鮮蔬	蔬食go健康 607 番茄蘑菇盅	07:00	16:00
23:00	18:00	受感之筆 11			07:30	16:30
23:30	18:30	健康新知 1002 隆乳科技大翻新	神恩分享 148 多走一哩路	神恩分享 149 當怎樣看待自己	08:00	17:00
00:00	19:00	聖工消息 2018第四季第2集(中) 2018第四季第2集(粵)	基督復臨安息日會史 14 第十四講	基督復臨安息日會史 15 第十五講	08:30	17:30
00:30	19:30	經聲今示 63 復臨運動的新神學9			09:00	18:00
01:00	20:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 我們這末世的人 10	耶穌說 300	耶穌說 301	09:30	18:30
01:30	20:30	香港播告週 6 牧師的神學家身份1	十誡 2 惟獨敬拜祂	十誡 3 上帝的形象	10:00	19:00
02:00	21:00				神恩分享 149 當怎樣看待自己	神恩分享 147 何西阿人生的啟示
02:30	21:30	要健康就運動 789-790	要健康就運動 785-786	要健康就運動 785-786	11:00	20:00
03:00	22:00				11:30	20:30
03:30	22:30	聖工消息 2018第四季第2集(中) 2018第四季第2集(粵)	蔬食go健康 607 番茄蘑菇盅	蔬食go健康 605 海陸炸食蔬	12:00	21:00
04:00	23:00	經聲今示 63 復臨運動的新神學9	安息日學-14年第1季 作主門徒 13 作門徒的代價	安息日學-14年第1季 作主門徒 11 勸導屬靈領袖	12:30	21:30
04:30	23:30	健康新知 1002 隆乳科技大翻新	文明人文明病健康講座 95 心臟瓣膜病	文明人文明病健康講座 96 前列腺	13:00	22:00
05:00	00:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 我們這末世的人 10	基督復臨安息日會史 15 第十五講	基督復臨安息日會史 13 第十三講	13:30	22:30
05:30	00:30	經聲今示 63 復臨運動的新神學9			14:00	23:00
06:00	01:00	最重要的問題-3 我從哪裡來?	要健康就運動 785-786	要健康就運動 787-788	14:30	23:30
06:30	01:30				神恩分享 147 何西阿人生的啟示	神恩分享 148 多走一哩路
07:00	02:00	每日生活良助 12 更高的經驗	耶穌說 301	耶穌說 299	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 我們這末世的人 10	十誡 3 上帝的形象	十誡 1 愛與自由的律法	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	聖工消息 2018第四季第2集(中) 2018第四季第2集(粵)	要健康就運動 787-788	要健康就運動 789-790	17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 1002 隆乳科技大翻新	蔬食go健康 605 海陸炸食蔬	蔬食go健康 606 布達佩斯海鮮蔬	17:30	02:30
10:00	05:00	經聲今示 63 復臨運動的新神學9	安息日學-14年第1季 作主門徒 11 勸導屬靈領袖	安息日學-14年第1季 作主門徒 12 收割和收割的人	18:00	03:00
10:30	05:30	每日生活良助 12 更高的經驗	神恩分享 148 多走一哩路	神恩分享 149 當怎樣看待自己	18:30	03:30
11:00	06:00	最重要的問題-3 我從哪裡來?			19:00	04:00
11:30	06:30		文明人文明病健康講座 96 前列腺	文明人文明病健康講座 94 心臟病的篩檢與預防	19:30	04:30
12:00	07:00	受感之筆 11	十誡 1 愛與自由的律法	十誡 2 惟獨敬拜祂	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	香港播告週 6 牧師的神學家身份1	要健康就運動 789-790	要健康就運動 785-786	21:00	06:00
13:30	08:30	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 我們這末世的人 10	蔬食go健康 606 布達佩斯海鮮蔬	蔬食go健康 607 番茄蘑菇盅	21:30	06:30
14:00	09:00		聖工消息 2018第四季第2集(中) 2018第四季第2集(粵)	基督復臨安息日會史 13 第十三講	基督復臨安息日會史 14 第十四講	22:00
14:30	09:30	聖工消息 2018第四季第2集(中) 2018第四季第2集(粵)	耶穌說 299	耶穌說 300	22:30	07:30
15:00	10:00				23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1002 隆乳科技大翻新	神恩分享 149 當怎樣看待自己	神恩分享 147 何西阿人生的啟示	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	6月10日 星期二	6月11日 星期三	6月12日 星期四	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 13 作門徒的代價	真道時刻 691 屬靈生命的成長(七) 生命中恩典與律法的關係	真道時刻 692 屬靈生命的成長(八) 幫助別人看到他們需要恩典	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 789-790	腳前的燈路上的光 169 先發苗，後長穗	腳前的燈路上的光 170 稗子	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 607 番茄蘑菇盅	好得無比的旅程 44 神秘的巴布亞新幾內亞木乃伊	好得無比的旅程 45 夢想破碎時	01:30	10:30
18:00	13:00	神恩分享 149 當怎樣看待自己	安格 心理學導論 26 心理學導論26	安格 心理學導論 27 心理學導論27	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 301			02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 15 第十五講	譯經縱橫 37 死海古卷三	譯經縱橫 38 死海古卷四	03:00	12:00
19:30	14:30		經上記著說 157 預防認知力下降(下)	經上記著說 158 真自由了	03:30	12:30
20:00	15:00	十誡 3 上帝的形象	健康新知 598 肩關節問題	健康新知 599 關節炎	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 45 夢想破碎時	好得無比的旅程 46 受迫害的醫療先鋒	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 785-786	膝蓋的力量 390	膝蓋的力量 391	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 96 前列腺	經上記著說 158 真自由了	經上記著說 159 不朽的女人	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 11 勸導屬靈領袖	真道時刻 692 屬靈生命的成長(八) 幫助別人看到他們需要恩典	真道時刻 691 屬靈生命的成長(七) 生命中恩典與律法的關係	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 605 海陸炸食蔬	腳前的燈路上的光 170 稗子	腳前的燈路上的光 171 兩等崇拜者	07:00	16:00
23:30	18:30	神恩分享 147 何西阿人生的啟示	踏上耶穌的腳蹤26 上帝安歇了	踏上耶穌的腳蹤27 耶穌的遺贈	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 13 第十三講	好得無比的旅程 46 受迫害的醫療先鋒	好得無比的旅程 44 神秘的巴布亞新幾內亞木乃伊	08:00	17:00
00:30	19:30		安格 心理學導論 27 心理學導論27	安格 心理學導論28 心理學導論28	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	十誡 1 愛與自由的律法	腳前的燈路上的光 171 兩等崇拜者	腳前的燈路上的光 169 先發苗，後長穗	09:30	18:30
02:00	21:00		膝蓋的力量 391	膝蓋的力量 392	10:00	19:00
02:30	21:30	神恩分享 148 多走一哩路	踏上耶穌的腳蹤27 耶穌的遺贈	踏上耶穌的腳蹤28 耶穌在耶路撒冷及之後	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 787-788	健康新知 599 關節炎	健康新知 600 肩挑腋手術	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 606 布達佩斯海鮮蔬	譯經縱橫 38 死海古卷四	譯經縱橫 39 斐濟的水族聖經裡的水	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 12 收割和收割的人	真道時刻 691 屬靈生命的成長(七) 生命中恩典與律法的關係	真道時刻 692 屬靈生命的成長(八) 幫助別人看到他們需要恩典	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 94 心臟病的篩檢與預防	膝蓋的力量 392	膝蓋的力量 390	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 14 第十四講	好得無比的旅程 44 神秘的巴布亞新幾內亞木乃伊	好得無比的旅程 45 夢想破碎時	13:30	22:30
06:00	01:00		腳前的燈路上的光 169 先發苗，後長穗	腳前的燈路上的光 170 稗子	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 789-790	經上記著說 159 不朽的女人	經上記著說 157 預防認知力下降(下)	14:30	23:30
07:00	02:00	神恩分享 149 當怎樣看待自己 耶穌說 300	真道時刻 692 屬靈生命的成長(八) 幫助別人看到他們需要恩典	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 路得和以斯帖 11	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	十誡 2 惟獨敬拜祂	安格 心理學導論28 心理學導論28	安格 心理學導論 26 心理學導論26	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 785-786	健康新知 600 肩挑腋手術	健康新知 598 肩關節問題	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 607 番茄蘑菇盅	踏上耶穌的腳蹤28 耶穌在耶路撒冷及之後	踏上耶穌的腳蹤26 上帝安歇了	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 13 作門徒的代價	好得無比的旅程 45 夢想破碎時	好得無比的旅程 46 受迫害的醫療先鋒	18:00	03:00
10:30	05:30		譯經縱橫 39 斐濟的水族聖經裡的水	譯經縱橫 37 死海古卷三	18:30	03:30
11:00	06:00	神恩分享 147 何西阿人生的啟示	真道時刻 691 屬靈生命的成長(七) 生命中恩典與律法的關係	真道時刻 692 屬靈生命的成長(八) 幫助別人看到他們需要恩典	19:00	04:00
11:30	06:30	文明人文明病健康講座 95 心臟瓣膜病			19:30	04:30
12:00	07:00	十誡 3 上帝的形象	膝蓋的力量 390	膝蓋的力量 391	20:00	05:00
12:30	07:30		健康新知 598 肩關節問題	健康新知 599 關節炎	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 787-788	安格 心理學導論 26 心理學導論26	安格 心理學導論 27 心理學導論27	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 605 海陸炸食蔬			21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 15 第十五講	譯經縱橫 37 死海古卷三	譯經縱橫 38 死海古卷四	22:00	07:00
14:30	09:30		經上記著說 157 預防認知力下降(下)	經上記著說 158 真自由了	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 301	腳前的燈路上的光 170 稗子	腳前的燈路上的光 171 兩等崇拜者	23:00	08:00
15:30	10:30	神恩分享 148 多走一哩路	膝蓋的力量 391	膝蓋的力量 392	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	6月13日 星期五	6月14日 星期六	6月15日 星期日	時間 Beijing	美西 PST	
16:00	11:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 路得和以斯帖 11	健康新知 1003 臉部輪廓緊實新亮點	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 1 基督時代的律法	00:00	09:00	
16:30	11:30				00:30	09:30	
17:00	12:00		腳前的燈路上的光 171 兩等崇拜者	香港禱告週 7 牧師的神學家身份2	要健康就運動 791-792	01:00	10:00
17:30	12:30		好得無比的旅程 46 受迫害的醫療先鋒		蔬食go健康 608 彩虹沙拉杯	01:30	10:30
18:00	13:00	安格 心理學導論28 心理學導論28	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 路得和以斯帖 11	神恩分享 150 做今日的基甸	02:00	11:00	
18:30	13:30			耶穌說 302	02:30	11:30	
19:00	14:00	聖經縱橫 39 斐濟的水談聖經裡的水		每日生活良助 13 與上帝同住	基督復臨安息日會史 16 第十六講	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 159 不朽的女人		受感之筆 12		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 600 肩挑離手術	最重要的問題-4 人真有永生嗎?	十誡 4 祂的聖名 我們虔誠的生活	04:00	13:00	
20:30	15:30	好得無比的旅程 44 神秘的巴布亞新幾內亞木乃伊			04:30	13:30	
21:00	16:00	膝蓋的力量 392	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 路得和以斯帖 11	要健康就運動 793-794	05:00	14:00	
21:30	16:30	經上記著說 157 預防認知力下降(下)		文明人文明病健康講座 97 前列腺癌	05:30	14:30	
22:00	17:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 路得和以斯帖 11	經聲今示 64 復臨運動的新神學10	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 2 基督與摩西的律法	06:00	15:00	
22:30	17:30		每日生活良助 13 與上帝同住		06:30	15:30	
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 169 先發苗，後長穗	受感之筆 12	蔬食go健康 609 紫紅燒獅子頭	07:00	16:00	
23:30	18:30	踏上耶穌的腳蹤28 耶穌在耶路撒冷及之後	健康新知 1003 臉部輪廓緊實新亮點	神恩分享 151 醫治大臣的兒子	07:30	16:30	
00:00	19:00	好得無比的旅程 45 夢想破碎時	聖工消息 2018第四季第3集(中) 2018第四季第3集(粵)	基督復臨安息日會史 17 第十七講	08:00	17:00	
00:30	19:30	安格 心理學導論 26 心理學導論26			08:30	17:30	
01:00	20:00			安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 路得和以斯帖 11	耶穌說 303	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 170 種子		十誡 5 當記念之日	09:30	18:30	
02:00	21:00	膝蓋的力量 390	香港禱告週 7 牧師的神學家身份2	神恩分享 152 主賜安息	10:00	19:00	
02:30	21:30	踏上耶穌的腳蹤26 上帝安歇了			10:30	19:30	
03:00	22:00	健康新知 598 農圃問題		要健康就運動 795-796	11:00	20:00	
03:30	22:30	聖經縱橫 37 死海古卷三		聖工消息 2018第四季第3集(中) 2018第四季第3集(粵)	蔬食go健康 610 白玉松露素干貝	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 路得和以斯帖 11	經聲今示 64 復臨運動的新神學10	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 3 基督與宗教傳統	12:00	21:00	
04:30	23:30		健康新知 1003 臉部輪廓緊實新亮點		12:30	21:30	
05:00	00:00	膝蓋的力量 391	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 路得和以斯帖 11	文明人文明病健康講座 98 睡眠呼吸暫停（一）	13:00	22:00	
05:30	00:30	好得無比的旅程 46 受迫害的醫療先鋒		基督復臨安息日會史 18 第十八講	13:30	22:30	
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 171 兩等崇拜者			14:00	23:00	
06:30	01:30	經上記著說 158 真自由了		要健康就運動 791-792	14:30	23:30	
07:00	02:00	真道時刻 691 屬靈生命的成長(七) 生命中恩典與律法的關係	最重要的問題-4 人真有永生嗎?	神恩分享 150 做今日的基甸	15:00	00:00	
07:30	02:30				每日生活良助 13 與上帝同住	耶穌說 304	15:30
08:00	03:00	安格 心理學導論 27 心理學導論27	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 路得和以斯帖 11	十誡 6 家庭中的互敬	16:00	01:00	
08:30	03:30				16:30	01:30	
09:00	04:00	健康新知 599 關節炎	聖工消息 2018第四季第3集(中) 2018第四季第3集(粵)	要健康就運動 793-794	17:00	02:00	
09:30	04:30	踏上耶穌的腳蹤27 耶穌的遺囑	健康新知 1003 臉部輪廓緊實新亮點	蔬食go健康 608 彩虹沙拉杯	17:30	02:30	
10:00	05:00	好得無比的旅程 44 神秘的巴布亞新幾內亞木乃伊	經聲今示 64 復臨運動的新神學10	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 1 基督時代的律法	18:00	03:00	
10:30	05:30				聖經縱橫 38 死海古卷四	每日生活良助 13 與上帝同住	18:30
11:00	06:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 路得和以斯帖 11	最重要的問題-4 人真有永生嗎?	神恩分享 151 醫治大臣的兒子	19:00	04:00	
11:30	06:30				文明人文明病健康講座 99 睡眠呼吸暫停（二）	19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 392	受感之筆 12	十誡 4 祂的聖名 我們虔誠的生活	20:00	05:00	
12:30	07:30	健康新知 600 肩挑離手術	香港禱告週 7 牧師的神學家身份2		20:30	05:30	
13:00	08:00	安格 心理學導論28 心理學導論28		要健康就運動 795-796	21:00	06:00	
13:30	08:30		蔬食go健康 609 紫紅燒獅子頭	21:30	06:30		
14:00	09:00	聖經縱橫 39 斐濟的水談聖經裡的水	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 路得和以斯帖 11	基督復臨安息日會史 16 第十六講	22:00	07:00	
14:30	09:30	經上記著說 159 不朽的女人			22:30	07:30	
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 169 先發苗，後長穗	聖工消息 2018第四季第3集(中) 2018第四季第3集(粵)	耶穌說 302	23:00	08:00	
15:30	10:30	膝蓋的力量 390	健康新知 1003 臉部輪廓緊實新亮點	神恩分享 152 主賜安息	23:30	08:30	

格林威治 GMT	美東 RST	6月16日 星期一	6月17日 星期二	6月18日 星期三	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 2 基督與摩西的律法	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 3 基督與宗教傳統	真道時刻 693 屬靈生命的成長(九) 耶穌是我們最佳的榜樣	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 793-794	要健康就運動 795-796	腳前的燈路上的光 172 耶穌接待罪人	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 609 素紅燒獅子頭	蔬食go健康 610 白玉松露素干貝	好得無比的旅程 47 但以理一章 被俘	01:30	10:30
18:00	13:00	神恩分享 151 醫治大臣的兒子	神恩分享 152 主賜安息	安格 心理學導論 29 心理學導論29	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 303	耶穌說 304		02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 17 第十七講	基督復臨安息日會史 18 第十八講	譯經縱橫 40 出差坐飛機的經驗一	03:00	12:00
19:30	14:30			經上記著說 160 有福的盼望	03:30	12:30
20:00	15:00	十誡 5 當紀念之日	十誡 6 家庭中的互敬	健康新知 601 麻辟誘導睡眠內視鏡	04:00	13:00
20:30	15:30			好得無比的旅程 48 澳洲最致命的洪水	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 795-796	要健康就運動 791-792	膝蓋的力量 393	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 98 睡眠呼吸暫停(一)	文明人文明病健康講座 99 睡眠呼吸暫停(二)	經上記著說 161 聖經偉大的人物 - 約拿	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 3 基督與宗教傳統	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 1 基督時代的律法	真道時刻 694 屬靈生命的成長(十) 耶穌處理試探的問題	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 610 白玉松露素干貝	蔬食go健康 608 彩紅沙拉杯	腳前的燈路上的光 173 大宴會(上)	07:00	16:00
23:30	18:30	神恩分享 152 主賜安息	神恩分享 150 做今日的基甸	保羅的腳蹤(中) 1 從大數到耶路撒冷	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 18 第十八講	基督復臨安息日會史 16 第十六講	好得無比的旅程 49 大富翁 逃出生天版	08:00	17:00
00:30	19:30			安格 心理學導論 30 心理學導論30	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 304	耶穌說 302		09:00	18:00
01:30	20:30	十誡 6 家庭中的互敬	十誡 4 祂的聖名 我們虔誠的生活	腳前的燈路上的光 174 大宴會(下)	09:30	18:30
02:00	21:00			膝蓋的力量 394	10:00	19:00
02:30	21:30	神恩分享 150 做今日的基甸	神恩分享 151 醫治大臣的兒子	保羅的腳蹤(中) 2 往大馬色的路上	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 791-792	要健康就運動 793-794	健康新知 602 運動醫學	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 608 彩紅沙拉杯	蔬食go健康 609 素紅燒獅子頭	譯經縱橫 41 出差坐飛機的經驗二	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 1 基督時代的律法	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 2 基督與摩西的律法	真道時刻 693 屬靈生命的成長(九) 耶穌是我們最佳的榜樣	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 99 睡眠呼吸暫停(二)	文明人文明病健康講座 97 前列腺癌	膝蓋的力量 395	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 16 第十六講	基督復臨安息日會史 17 第十七講	好得無比的旅程 47 但以理一章 被俘	13:30	22:30
06:00	01:00			腳前的燈路上的光 172 耶穌接待罪人	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 793-794	要健康就運動 795-796	經上記著說 162 聖經中的偉大人物 - 參孫	14:30	23:30
07:00	02:00	神恩分享 151 醫治大臣的兒子	神恩分享 152 主賜安息	真道時刻 694 屬靈生命的成長(十) 耶穌處理試探的問題	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 302	耶穌說 303		15:30	00:30
08:00	03:00	十誡 4 祂的聖名 我們虔誠的生活	十誡 5 當紀念之日	安格 心理學導論 31 心理學導論31	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 795-796	要健康就運動 791-792	健康新知 603 高齡運動處方	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 609 素紅燒獅子頭	蔬食go健康 610 白玉松露素干貝	保羅的腳蹤(中) 3 一位拉比發現了福音	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 2 基督與摩西的律法	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 3 基督與宗教傳統	好得無比的旅程 48 澳洲最致命的洪水	18:00	03:00
10:30	05:30			譯經縱橫 42 斐濟的代名詞	18:30	03:30
11:00	06:00	神恩分享 152 主賜安息	神恩分享 150 做今日的基甸	真道時刻 693 屬靈生命的成長(九) 耶穌是我們最佳的榜樣	19:00	04:00
11:30	06:30	文明人文明病健康講座 97 前列腺癌	文明人文明病健康講座 98 睡眠呼吸暫停(一)		19:30	04:30
12:00	07:00	十誡 5 當紀念之日	十誡 6 家庭中的互敬	膝蓋的力量 393	20:00	05:00
12:30	07:30			健康新知 601 麻辟誘導睡眠內視鏡	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 791-792	要健康就運動 793-794	安格 心理學導論 29 心理學導論29	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 610 白玉松露素干貝	蔬食go健康 608 彩紅沙拉杯		21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 17 第十七講	基督復臨安息日會史 18 第十八講	譯經縱橫 40 出差坐飛機的經驗一	22:00	07:00
14:30	09:30			經上記著說 160 有福的盼望	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 303	耶穌說 304	腳前的燈路上的光 173 大宴會(上)	23:00	08:00
15:30	10:30	神恩分享 150 做今日的基甸	神恩分享 151 醫治大臣的兒子	膝蓋的力量 394	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	6月19日 星期四	6月20日 星期五	6月21日 星期六	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 694 屬靈生命的成長(十) 耶穌處理試探的問題	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 前兆 12	健康新知 1004 敏感肌及酒糟肌保養	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 173 大宴會(上)	腳前的燈路上的光 174 大宴會(下)	驚訝的發現-在聖經的土地上 在埃及與舊世界的發現 1	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 48 澳洲最致命的洪水	好得無比的旅程 49 大富翁 逃出生天版		01:30	10:30
18:00	13:00	安格 心理學導論 30 心理學導論30	安格 心理學導論 31 心理學導論31	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 前兆 12	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	譯經縱橫 41 出差坐飛機的經驗二	譯經縱橫 42 斐濟語的代名詞	傳承1	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 161 聖經偉大的人物 - 約拿	經上記著說 162 聖經中的偉大人物 - 參孫	受感之筆 11	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 602 運動醫學	健康新知 603 高齡運動處方	最重要的問題-5 我是誰?	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 49 大富翁 逃出生天版	好得無比的旅程 47 但以理一章 被俘		04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 394	膝蓋的力量 395	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 前兆 12	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 162 聖經中的偉大人物 - 參孫	經上記著說 160 有福的盼望		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 693 屬靈生命的成長(九) 耶穌是我們最佳的榜樣	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 前兆 12	經聲今示 65 復臨運動的新神學11	06:00	15:00
22:30	17:30			傳承1	06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 174 大宴會(下)	腳前的燈路上的光 172 耶穌接待罪人	受感之筆 11	07:00	16:00
23:30	18:30	保羅的腳蹤(中) 2 往大馬色的路上	保羅的腳蹤(中) 3 一位拉比發現了福音	健康新知 1004 敏感肌及酒糟肌保養	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 47 但以理一章 被俘	好得無比的旅程 48 澳洲最致命的洪水	聖工消息 2019第一季第1集(中) 2019第一季第1集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	安格 心理學導論 31 心理學導論31	安格 心理學導論 29 心理學導論29	經聲今示 65 復臨運動的新神學11	08:30	17:30
01:00	20:00			安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 前兆 12	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 172 耶穌接待罪人	腳前的燈路上的光 173 大宴會(上)	驚訝的發現-在聖經的土地上 在埃及與舊世界的發現 1	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 395	膝蓋的力量 393		10:00	19:00
02:30	21:30	保羅的腳蹤(中) 3 一位拉比發現了福音	保羅的腳蹤(中) 1 從大數到耶路撒冷		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 603 高齡運動處方	健康新知 601 麻醉誘導睡眠內視鏡		11:00	20:00
03:30	22:30	譯經縱橫 42 斐濟語的代名詞	譯經縱橫 40 出差坐飛機的經驗一	聖工消息 2019第一季第1集(中) 2019第一季第1集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 694 屬靈生命的成長(十) 耶穌處理試探的問題	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 前兆 12	經聲今示 65 復臨運動的新神學11	12:00	21:00
04:30	23:30			健康新知 1004 敏感肌及酒糟肌保養	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 393	膝蓋的力量 394	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 前兆 12	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 48 澳洲最致命的洪水	好得無比的旅程 49 大富翁 逃出生天版		13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 173 大宴會(上)	腳前的燈路上的光 174 大宴會(下)	經聲今示 65 復臨運動的新神學11	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 160 有福的盼望	經上記著說 161 聖經偉大的人物 - 約拿	最重要的問題-5 我是誰?	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 前兆 12	真道時刻 693 屬靈生命的成長(九) 耶穌是我們最佳的榜樣		15:00	00:00
07:30	02:30		傳承1	15:30	00:30	
08:00	03:00	安格 心理學導論 29 心理學導論29	安格 心理學導論 30 心理學導論30	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 前兆 12	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 601 麻醉誘導睡眠內視鏡	健康新知 602 運動醫學	聖工消息 2019第一季第1集(中) 2019第一季第1集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	保羅的腳蹤(中) 1 從大數到耶路撒冷	保羅的腳蹤(中) 2 往大馬色的路上	健康新知 1004 敏感肌及酒糟肌保養	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 49 大富翁 逃出生天版	好得無比的旅程 47 但以理一章 被俘	經聲今示 65 復臨運動的新神學11	18:00	03:00
10:30	05:30	譯經縱橫 40 出差坐飛機的經驗一	譯經縱橫 41 出差坐飛機的經驗二	傳承1	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 694 屬靈生命的成長(十)	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 前兆 12	最重要的問題-5 我是誰?	19:00	04:00
11:30	06:30	屬靈生命的成長(十) 耶穌處理試探的問題			19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 394	膝蓋的力量 395	受感之筆 11	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 602 運動醫學	健康新知 603 高齡運動處方	驚訝的發現-在聖經的土地上 在埃及與舊世界的發現 1	20:30	05:30
13:00	08:00	安格 心理學導論 30 心理學導論30	安格 心理學導論 31 心理學導論31		21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	譯經縱橫 41 出差坐飛機的經驗二	譯經縱橫 42 斐濟語的代名詞	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 前兆 12	22:00	07:00
14:30	09:30	經上記著說 161 聖經偉大的人物 - 約拿	經上記著說 162 聖經中的偉大人物 - 參孫		22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 174 大宴會(下)	腳前的燈路上的光 172 耶穌接待罪人	聖工消息 2019第一季第1集(中) 2019第一季第1集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 395	膝蓋的力量 393	健康新知 1004 敏感肌及酒糟肌保養	23:30	08:30

格林威治	美東	6月22日	6月23日	6月24日	時間	美西
GMT	BST	星期日	星期一	星期二	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 4	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 5	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 6	00:00	09:00
16:30	11:30	基督與福山寶訓中的律法	基督與安息日	基督的死與律法	00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 797-798	要健康就運動 799-800	要健康就運動 801-802	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 611 蔓越莓乾番茄野菇燉飯	蔬食go健康 612 竹笙菌菇椰子湯	蔬食go健康 613 炸醬碗粿	01:30	10:30
18:00	13:00	神恩分享 153 彼得醫治癱瘓的	神恩分享 154 一件重要的事	神恩分享 155 真誠的呂底亞	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 305	耶穌說 306	耶穌說 307	02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 19 第十九講	基督復臨安息日會史 20 第二十講	基督復臨安息日會史 21 第二十一講	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	十誡 7 生死攸關	十誡 8 姦淫、忠貞與愛	十誡 9 尊重所有權	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 799-800	要健康就運動 801-802	要健康就運動 797-798	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 100 齲齒	文明人文明病健康講座 101 牙周病	基督徒家庭 1	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 5	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 6	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 4	06:00	15:00
22:30	17:30	基督與安息日	基督的死與律法	基督與福山寶訓中的律法	06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 612 竹笙菌菇椰子湯	蔬食go健康 613 炸醬碗粿	蔬食go健康 611 蔓越莓乾番茄野菇燉飯	07:00	16:00
23:30	18:30	神恩分享 154 一件重要的事	神恩分享 155 真誠的呂底亞	神恩分享 153 彼得醫治癱瘓的	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 20 第二十講	基督復臨安息日會史 21 第二十一講	基督復臨安息日會史 19 第十九講	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 306	耶穌說 307	耶穌說 305	09:00	18:00
01:30	20:30	十誡 8 姦淫、忠貞與愛	十誡 9 尊重所有權	十誡 7 生死攸關	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	神恩分享 155 真誠的呂底亞	神恩分享 153 彼得醫治癱瘓的	神恩分享 154 一件重要的事	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 801-802	要健康就運動 797-798	要健康就運動 799-800	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 613 炸醬碗粿	蔬食go健康 611 蔓越莓乾番茄野菇燉飯	蔬食go健康 612 竹笙菌菇椰子湯	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 6	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 4	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 5	12:00	21:00
04:30	23:30	基督的死與律法	基督與福山寶訓中的律法	基督與安息日	12:30	21:30
05:00	00:00	文明人文明病健康講座 101 牙周病	文明人文明病健康講座 100 齲齒	基督徒家庭 1	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 21 第二十一講	基督復臨安息日會史 19 第十九講	基督復臨安息日會史 20 第二十講	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 797-798	要健康就運動 799-800	要健康就運動 801-802	14:30	23:30
07:00	02:00	神恩分享 153 彼得醫治癱瘓的	神恩分享 154 一件重要的事	神恩分享 155 真誠的呂底亞	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 307	耶穌說 305	耶穌說 306	15:30	00:30
08:00	03:00	十誡 9 尊重所有權	十誡 7 生死攸關	十誡 8 姦淫、忠貞與愛	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 799-800	要健康就運動 801-802	要健康就運動 797-798	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 611 蔓越莓乾番茄野菇燉飯	蔬食go健康 612 竹笙菌菇椰子湯	蔬食go健康 613 炸醬碗粿	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 4	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 5	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 6	18:00	03:00
10:30	05:30	基督與福山寶訓中的律法	基督與安息日	基督的死與律法	18:30	03:30
11:00	06:00	神恩分享 154 一件重要的事	神恩分享 155 真誠的呂底亞	神恩分享 153 彼得醫治癱瘓的	19:00	04:00
11:30	06:30	文明人文明病健康講座 100 齲齒	文明人文明病健康講座 101 牙周病	基督徒家庭 1	19:30	04:30
12:00	07:00	十誡 7 生死攸關	十誡 8 姦淫、忠貞與愛	十誡 9 尊重所有權	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 801-802	要健康就運動 797-798	要健康就運動 799-800	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 612 竹笙菌菇椰子湯	蔬食go健康 613 炸醬碗粿	蔬食go健康 611 蔓越莓乾番茄野菇燉飯	21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 19 第十九講	基督復臨安息日會史 20 第二十講	基督復臨安息日會史 21 第二十一講	22:00	07:00
14:30	09:30	耶穌說 305	耶穌說 306	耶穌說 307	22:30	07:30
15:00	10:00				23:00	08:00
15:30	10:30				23:30	08:30
		神恩分享 155 真誠的呂底亞	神恩分享 153 彼得醫治癱瘓的	神恩分享 154 一件重要的事		

格林威治 GMT	美東 EST	6月25日 星期三	6月26日 星期四	6月27日 星期五	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 695 屬靈生命的成長(十一) 聖靈在屬靈生命成長中的作用	真道時刻 696 屬靈生命的成長(十二) 聖靈幫助人逐漸達到完全	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 末世的各種意象 13	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 175 財主和拉撒路(上)	腳前的燈路上的光 176 財主和拉撒路(下)	腳前的燈路上的光 179 把握生命	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 50 兩林 地球最後的樂土	好得無比的旅程 51 走進兩林	好得無比的旅程 52 二次大戰的奇妙故事	01:30	10:30
18:00	13:00	安格 心理學導論 32 心理學導論32	安格 心理學導論 33 心理學導論33	安格 心理學導論 34 心理學導論34	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	譯經縱橫 43 古城以弗所之遊一	譯經縱橫 44 古城以弗所之遊二	譯經縱橫 45 概談方言和意第結語	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 163 聖經偉大的人物 - 馬利亞	經上記著說 164 保衛健康的五個步驟	經上記著說 166 永遠做不到的承諾	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 604 急性腎損傷	健康新知 605 腎衰竭該怎麼辦	健康新知 606 麻群風暴	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 51 走進兩林	好得無比的旅程 52 二次大戰的奇妙故事	好得無比的旅程 50 兩林 地球最後的樂土	04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 396	膝蓋的力量 397	膝蓋的力量 398	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 164 保衛健康的五個步驟	經上記著說 166 永遠做不到的承諾	經上記著說 163 聖經偉大的人物 - 馬利亞	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 696 屬靈生命的成長(十二) 聖靈幫助人逐漸達到完全	真道時刻 695 屬靈生命的成長(十一) 聖靈在屬靈生命成長中的作用	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 末世的各種意象 13	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 176 財主和拉撒路(下)	腳前的燈路上的光 179 把握生命	腳前的燈路上的光 175 財主和拉撒路(上)	07:00	16:00
23:30	18:30	保羅的腳蹤(中) 4 外邦人的光	保羅的腳蹤(中) 5 保羅被扔石頭	保羅的腳蹤(中) 6 演變的教會	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 52 二次大戰的奇妙故事	好得無比的旅程 50 兩林 地球最後的樂土	好得無比的旅程 51 走進兩林	08:00	17:00
00:30	19:30	安格 心理學導論 33 心理學導論33	安格 心理學導論 34 心理學導論34	安格 心理學導論 32 心理學導論32	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 179 把握生命	腳前的燈路上的光 175 財主和拉撒路(上)	腳前的燈路上的光 176 財主和拉撒路(下)	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 397	膝蓋的力量 398	膝蓋的力量 396	10:00	19:00
02:30	21:30	保羅的腳蹤(中) 5 保羅被扔石頭	保羅的腳蹤(中) 6 演變的教會	保羅的腳蹤(中) 4 外邦人的光	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 605 腎衰竭該怎麼辦	健康新知 606 麻群風暴	健康新知 604 急性腎損傷	11:00	20:00
03:30	22:30	譯經縱橫 44 古城以弗所之遊二	譯經縱橫 45 概談方言和意第結語	譯經縱橫 43 古城以弗所之遊一	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 695 屬靈生命的成長(十一) 聖靈在屬靈生命成長中的作用	真道時刻 696 屬靈生命的成長(十二) 聖靈幫助人逐漸達到完全	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 末世的各種意象 13	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 398	膝蓋的力量 396	膝蓋的力量 397	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 50 兩林 地球最後的樂土	好得無比的旅程 51 走進兩林	好得無比的旅程 52 二次大戰的奇妙故事	13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 175 財主和拉撒路(上)	腳前的燈路上的光 176 財主和拉撒路(下)	腳前的燈路上的光 179 把握生命	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 166 永遠做不到的承諾	經上記著說 163 聖經偉大的人物 - 馬利亞	經上記著說 164 保衛健康的五個步驟	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 696 屬靈生命的成長(十二) 聖靈幫助人逐漸達到完全	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 末世的各種意象 13	真道時刻 695 屬靈生命的成長(十一) 聖靈在屬靈生命成長中的作用	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	安格 心理學導論 34 心理學導論34	安格 心理學導論 32 心理學導論32	安格 心理學導論 33 心理學導論33	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 606 麻群風暴	健康新知 604 急性腎損傷	健康新知 605 腎衰竭該怎麼辦	17:00	02:00
09:30	04:30	保羅的腳蹤(中) 6 演變的教會	保羅的腳蹤(中) 4 外邦人的光	保羅的腳蹤(中) 5 保羅被扔石頭	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 51 走進兩林	好得無比的旅程 52 二次大戰的奇妙故事	好得無比的旅程 50 兩林 地球最後的樂土	18:00	03:00
10:30	05:30	譯經縱橫 45 概談方言和意第結語	譯經縱橫 43 古城以弗所之遊一	譯經縱橫 44 古城以弗所之遊二	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 695 屬靈生命的成長(十一) 聖靈在屬靈生命成長中的作用	真道時刻 696 屬靈生命的成長(十二) 聖靈幫助人逐漸達到完全	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 末世的各種意象 13	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 396	膝蓋的力量 397	膝蓋的力量 398	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 604 急性腎損傷	健康新知 605 腎衰竭該怎麼辦	健康新知 606 麻群風暴	20:30	05:30
13:00	08:00	安格 心理學導論 32 心理學導論32	安格 心理學導論 33 心理學導論33	安格 心理學導論 34 心理學導論34	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	譯經縱橫 43 古城以弗所之遊一	譯經縱橫 44 古城以弗所之遊二	譯經縱橫 45 概談方言和意第結語	22:00	07:00
14:30	09:30	經上記著說 163 聖經偉大的人物 - 馬利亞	經上記著說 164 保衛健康的五個步驟	經上記著說 166 永遠做不到的承諾	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 176 財主和拉撒路(下)	腳前的燈路上的光 179 把握生命	腳前的燈路上的光 175 財主和拉撒路(上)	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 397	膝蓋的力量 398	膝蓋的力量 396	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	6月28日 星期六	6月29日 星期日	6月30日 星期一	時間 Beijing	美西 PST		
16:00	11:00	健康新知 1005 眼周肌膚的保養	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 7 基督—律法的總結	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 8 上帝的律法與基督的律法	00:00	09:00		
16:30	11:30	驚訝的發現-在聖經的土地上 巴比倫、蘇美爾及權利的追求 2	要健康就運動 803-804	要健康就運動 805-806	00:30	09:30		
17:00	12:00				01:00	10:00		
17:30	12:30				蔬食go健康 614 紅豆銅鑼燒	蔬食go健康 615 大良炒鮮奶	01:30	10:30
18:00	13:00				心靈Brunch 6 小而美	心靈Brunch 7 上帝的赦免	02:00	11:00
18:30	13:30	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 末世的各種意象 13	耶穌說 308	耶穌說 309	02:30	11:30		
19:00	14:00	傳承2	基督復臨安息日會史 22 第二十二講	基督復臨安息日會史 23 第二十三講	03:00	12:00		
19:30	14:30	受感之筆 14			03:30	12:30		
20:00	15:00	最重要的問題-6 應當如何對待自己的身體?	十誡 10 用愛心說誠實話	十誡 11 貪心	04:00	13:00		
20:30	15:30				04:30	13:30		
21:00	16:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 末世的各種意象 13	要健康就運動 805-806	要健康就運動 807-808	05:00	14:00		
21:30	16:30	經聲今示 66 復臨運動的新神學12	基督徒家庭 2	基督徒家庭 3	05:30	14:30		
22:00	17:00		06:00	15:00				
22:30	17:30	傳承2	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 8 上帝的律法與基督的律法	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 9 基督、律法與福音	06:30	15:30		
23:00	18:00	受感之筆 14	蔬食go健康 615 大良炒鮮奶	蔬食go健康 616 松露奶油蘑菇義大利麵	07:00	16:00		
23:30	18:30	健康新知 1005 眼周肌膚的保養	心靈Brunch 7 上帝的赦免	心靈Brunch 8 信心	07:30	16:30		
00:00	19:00	聖工消息 2019第一季第2集(中) 2019第一季第2集(粵)	基督復臨安息日會史 23 第二十三講	基督復臨安息日會史 24 第二十四講	08:00	17:00		
00:30	19:30	經聲今示 66 復臨運動的新神學12			08:30	17:30		
01:00	20:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 末世的各種意象 13	耶穌說 309	耶穌說 310	09:00	18:00		
01:30	20:30	驚訝的發現-在聖經的土地上 巴比倫、蘇美爾及權利的追求 2	十誡 11 貪心	十誡 12 順從的力量	09:30	18:30		
02:00	21:00		10:00	19:00				
02:30	21:30	要健康就運動 807-808	心靈Brunch 8 信心	心靈Brunch 6 小而美	10:30	19:30		
03:00	22:00		要健康就運動 803-804	11:00	20:00			
03:30	22:30	聖工消息 2019第一季第2集(中) 2019第一季第2集(粵)	蔬食go健康 616 松露奶油蘑菇義大利麵	蔬食go健康 614 紅豆銅鑼燒	11:30	20:30		
04:00	23:00	經聲今示 66 復臨運動的新神學12	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 9 基督、律法與福音	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 7 基督—律法的總結	12:00	21:00		
04:30	23:30	健康新知 1005 眼周肌膚的保養	基督徒家庭 3	基督徒家庭 4	12:30	21:30		
05:00	00:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 末世的各種意象 13			13:00	22:00		
05:30	00:30	經聲今示 66 復臨運動的新神學12	基督復臨安息日會史 24 第二十四講	基督復臨安息日會史 22 第二十二講	13:30	22:30		
06:00	01:00		14:00	23:00				
06:30	01:30	最重要的問題-6 應當如何對待自己的身體?	要健康就運動 803-804	要健康就運動 805-806	14:30	23:30		
07:00	02:00		心靈Brunch 6 小而美	心靈Brunch 7 上帝的赦免	15:00	00:00		
07:30	02:30	傳承2	耶穌說 310	耶穌說 308	15:30	00:30		
08:00	03:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 末世的各種意象 13	十誡 12 順從的力量	十誡 10 用愛心說誠實話	16:00	01:00		
08:30	03:30				16:30	01:30		
09:00	04:00	聖工消息 2019第一季第2集(中) 2019第一季第2集(粵)	要健康就運動 805-806	要健康就運動 807-808	17:00	02:00		
09:30	04:30	健康新知 1005 眼周肌膚的保養	蔬食go健康 614 紅豆銅鑼燒	蔬食go健康 615 大良炒鮮奶	17:30	02:30		
10:00	05:00	經聲今示 66 復臨運動的新神學12	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 7 基督—律法的總結	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 8 上帝的律法與基督的律法	18:00	03:00		
10:30	05:30	傳承2	心靈Brunch 7 上帝的赦免	心靈Brunch 8 信心	18:30	03:30		
11:00	06:00	最重要的問題-6 應當如何對待自己的身體?			基督徒家庭 4	基督徒家庭 2	19:00	04:00
11:30	06:30		19:30	04:30				
12:00	07:00	受感之筆 14	十誡 10 用愛心說誠實話	十誡 11 貪心	20:00	05:00		
12:30	07:30	驚訝的發現-在聖經的土地上 巴比倫、蘇美爾及權利的追求 2			20:30	05:30		
13:00	08:00		要健康就運動 807-808	要健康就運動 803-804	21:00	06:00		
13:30	08:30	蔬食go健康 615 大良炒鮮奶	蔬食go健康 616 松露奶油蘑菇義大利麵	21:30	06:30			
14:00	09:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 末世的各種意象 13	基督復臨安息日會史 22 第二十二講	基督復臨安息日會史 23 第二十三講	22:00	07:00		
14:30	09:30	聖工消息 2019第一季第2集(中) 2019第一季第2集(粵)	耶穌說 308	耶穌說 309	22:30	07:30		
15:00	10:00				23:00	08:00		
15:30	10:30	健康新知 1005 眼周肌膚的保養	心靈Brunch 8 信心	心靈Brunch 6 小而美	23:30	08:30		

格林威治 GMT	美東 EST	7月1日 星期二	7月2日 星期三	7月3日 星期四	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 9 基督・律法與福音	真道時刻 697 屬靈生命的成長(十三) 上帝的計畫-人是無點	真道時刻 698 屬靈生命的成長(十四) 在基督裡彼此成長	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 807-808	腳前的燈路上的光 180 聖經・科學與上帝(上)	腳前的燈路上的光 182 罪惡的起源	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 616 松露奶油蘑菇義大利麵	好得無比的旅程 53 救了世界的間諜	好得無比的旅程 5 4 販奴者 奇異恩典	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 8 信心	安格 心理學導論 35 心理學導論35	安格 心理學導論 36 心理學導論36	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 310			02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 24 第二十四講	聖經縱橫 46 概談方言和中文的方塊象形文字	聖經縱橫 47 概談中國方言：且談說廣東話的人口數字	03:00	12:00
19:30	14:30		經上記著說 167 真的有鬼嗎	經上記著說 168 血淚之路	03:30	12:30
20:00	15:00	十誡 12 順從的力量	健康新知 607 無痛舒眠內視鏡檢查	健康新知 608 兒童天然保健	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 5 4 販奴者 奇異恩典	好得無比的旅程 5 5 神奇水池旁的人	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 803-804	膝蓋的力量 399	膝蓋的力量 400	05:00	14:00
21:30	16:30	心靈Brunch 42 人生的抉擇	經上記著說 168 血淚之路	經上記著說 169 信心的一躍	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 7 基督—律法的總結	真道時刻 698 屬靈生命的成長(十四) 在基督裡彼此成長	真道時刻 697 屬靈生命的成長(十三) 上帝的計畫-人是無點	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 614 紅豆鍋燴燒	腳前的燈路上的光 182 罪惡的起源	腳前的燈路上的光 183 如何明白聖經？	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 6 小而美	保羅的腳蹤(中) 7 馬其頓的異象	保羅的腳蹤(中) 8 證明耶穌是基督	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 22 第二十二講	好得無比的旅程 5 5 神奇水池旁的人	好得無比的旅程 53 救了世界的間諜	08:00	17:00
00:30	19:30		安格 心理學導論 36 心理學導論36	安格 心理學導論 37 心理學導論37	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 308	腳前的燈路上的光 183 如何明白聖經？	腳前的燈路上的光 180 聖經・科學與上帝(上)	09:00	18:00
01:30	20:30	十誡 10 用愛心說誠實話			09:30	18:30
02:00	21:00	心靈Brunch 7 上帝的赦免	膝蓋的力量 400	膝蓋的力量 401	10:00	19:00
02:30	21:30		保羅的腳蹤(中) 8 證明耶穌是基督	保羅的腳蹤(中) 9 鴻福之望	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 805-806	健康新知 608 兒童天然保健	健康新知 609 脊椎內的腐蝕水泥	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 615 大良炒鮮奶	聖經縱橫 47 概談中國方言：且談說廣東話的人口數字	聖經縱橫 48 粵語與少數民族方言	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 8 上帝的律法與基督的律法	真道時刻 697 屬靈生命的成長(十三) 上帝的計畫-人是無點	真道時刻 698 屬靈生命的成長(十四) 在基督裡彼此成長	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00				13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 23 第二十三講	膝蓋的力量 401	膝蓋的力量 399	13:30	22:30
06:00	01:00		好得無比的旅程 53 救了世界的間諜	好得無比的旅程 5 4 販奴者 奇異恩典	13:30	22:30
06:30	01:30	要健康就運動 807-808	腳前的燈路上的光 180 聖經・科學與上帝(上)	腳前的燈路上的光 182 罪惡的起源	14:00	23:00
07:00	02:00	心靈Brunch 8 信心	經上記著說 169 信心的一躍	經上記著說 167 真的有鬼嗎	14:30	23:30
07:30	02:30	耶穌說 309	真道時刻 698 屬靈生命的成長(十四) 在基督裡彼此成長	安息日學-25年第3季 出埃及記 轄制：摩西的出生和時代背景 1	15:00	00:00
08:00	03:00	十誡 11 貪心	安格 心理學導論 37 心理學導論37	安格 心理學導論 35 心理學導論35	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 803-804	健康新知 609 脊椎內的腐蝕水泥	健康新知 607 無痛舒眠內視鏡檢查	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 616 松露奶油蘑菇義大利麵	保羅的腳蹤(中) 9 鴻福之望	保羅的腳蹤(中) 7 馬其頓的異象	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 9 基督・律法與福音	好得無比的旅程 5 4 販奴者 奇異恩典	好得無比的旅程 5 5 神奇水池旁的人	18:00	03:00
10:30	05:30		聖經縱橫 48 粵語與少數民族方言	聖經縱橫 46 概談方言和中文的方塊象形文字	18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 6 小而美	真道時刻 697 屬靈生命的成長(十三) 上帝的計畫-人是無點	真道時刻 698 屬靈生命的成長(十四) 在基督裡彼此成長	19:00	04:00
11:30	06:30	心靈Brunch 41 學耶穌的樣式	膝蓋的力量 399	膝蓋的力量 400	19:30	04:30
12:00	07:00	十誡 12 順從的力量	健康新知 607 無痛舒眠內視鏡檢查	健康新知 608 兒童天然保健	20:00	05:00
12:30	07:30		安格 心理學導論 35 心理學導論35	安格 心理學導論 36 心理學導論36	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 805-806	安格 心理學導論 35 心理學導論35	安格 心理學導論 36 心理學導論36	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 614 紅豆鍋燴燒			21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 24 第二十四講	聖經縱橫 46 概談方言和中文的方塊象形文字	聖經縱橫 47 概談中國方言：且談說廣東話的人口數字	22:00	07:00
14:30	09:30		經上記著說 167 真的有鬼嗎	經上記著說 168 血淚之路	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 310	腳前的燈路上的光 182 罪惡的起源	腳前的燈路上的光 183 如何明白聖經？	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 7 上帝的赦免	膝蓋的力量 400	膝蓋的力量 401	23:30	08:30