

格林威治 GMT	美東 EST	6月30日 星期一	7月1日 星期二	7月2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 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	真道時刻 697 屬靈生命的成長(十三) 上帝的A計畫-人是焦點	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 805-806	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)	01:00	10:00
17:30	12:30	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面	好得無比的旅程 53 救了世界的間諜	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 7 上帝的赦免	心靈Brunch 8 信心	安格 心理學導論 35 心理學導論35	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 309	耶穌說 310		02:30	11:30
19:00	14:00	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	聖經縱橫 46 橫談方言和中文的方塊象形文字	03:00	12:00
19:30	14:30			經上記著說 167 真的有鬼嗎	03:30	12:30
20:00	15:00	十誡 11 貪心	十誡 12 順從的力量	健康新知 607 無痛舒眠內視鏡檢查	04:00	13:00
20:30	15:30			好得無比的旅程 5 4 販奴者 奇異恩典	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 807-808	要健康就運動 803-804	膝蓋的力量 399	05:00	14:00
21:30	16:30	基督徒家庭 3	心靈Brunch 42 人生的抉擇	經上記著說 168 血淚之路	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 9 基督・律法與福音	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 7 基督一神法的總結	真道時刻 698 屬靈生命的成長(十四) 在基督裡彼此成長	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 616 松露奶油蘑菇義大利面	蔬食go健康 614 紅豆鍋燉鴨	腳前的燈路上的光 182 罪惡的起源	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 8 信心	心靈Brunch 6 小而美	保羅的腳蹤(中) 7 馬其頓的異象	07:30	16:30
00:00	19:00	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	好得無比的旅程 5 5 神奇水池旁的人	08:00	17:00
00:30	19:30			安格 心理學導論 36 心理學導論36	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 310	耶穌說 308	腳前的燈路上的光 183 如何明白聖經？	09:00	18:00
01:30	20:30	十誡 12 順從的力量	十誡 10 用愛心說誠實話		09:30	18:30
02:00	21:00			膝蓋的力量 400	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 6 小而美	心靈Brunch 7 上帝的赦免	保羅的腳蹤(中) 8 證明耶穌是基督	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 803-804	要健康就運動 805-806	健康新知 608 兒童天然保健	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 614 紅豆鍋燉鴨	蔬食go健康 615 大良炒鮮奶	聖經縱橫 47 橫談中國方言：且談說廣東話的人口數字	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 7 基督一神法的總結	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	真道時刻 697 屬靈生命的成長(十三) 上帝的A計畫-人是焦點	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	基督徒家庭 4	心靈Brunch 34 神聖聖殿之光	膝蓋的力量 401	13:00	22:00
05:30	00:30	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	好得無比的旅程 53 救了世界的間諜	13:30	22:30
06:00	01:00			腳前的燈路上的光 180 聖經・科學與上帝 (上)	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 805-806	要健康就運動 807-808	經上記著說 169 信心的一躍	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 7 上帝的赦免	心靈Brunch 8 信心	真道時刻 698 屬靈生命的成長(十四) 在基督裡彼此成長	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 308	耶穌說 309		15:30	00:30
08:00	03:00	十誡 10 用愛心說誠實話	十誡 11 貪心	安格 心理學導論 37 心理學導論37	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 807-808	要健康就運動 803-804	健康新知 609 脊椎內的鋼筋水泥	17:00	02:00
09:30	04:30	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面	保羅的腳蹤(中) 9 潘福之望	17:30	02:30
10:00	05:00	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	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	18:00	03:00
10:30	05:30			聖經縱橫 48 粵語與少數民族方言	18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 8 信心	心靈Brunch 6 小而美	真道時刻 697 屬靈生命的成長(十三) 上帝的A計畫-人是焦點	19:00	04:00
11:30	06:30	基督徒家庭 2	心靈Brunch 41 學耶穌的樣式	19:30	04:30	
12:00	07:00	十誡 11 貪心	十誡 12 順從的力量	膝蓋的力量 399	20:00	05:00
12:30	07:30			健康新知 607 無痛舒眠內視鏡檢查	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 803-804	要健康就運動 805-806	安格 心理學導論 35 心理學導論35	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 616 松露奶油蘑菇義大利面	蔬食go健康 614 紅豆鍋燉鴨		21:30	06:30
14:00	09:00	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	聖經縱橫 46 橫談方言和中文的方塊象形文字	22:00	07:00
14:30	09:30			經上記著說 167 真的有鬼嗎	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 309	耶穌說 310	腳前的燈路上的光 182 罪惡的起源	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 6 小而美	心靈Brunch 7 上帝的赦免	膝蓋的力量 400	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	7月3日 星期四	7月4日 星期五	7月5日 星期六	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	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 精制：摩西的出生和時代背景 1	健康新知 1006 健康自救從排毒開始	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	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？	驚訝的發現-在聖經的土地上 巴勒斯坦最偉大的發現 3	01:30	10:30
18:00	13:00	好得無比的旅程 5 4 版奴者 奇異恩典	好得無比的旅程 5 5 神奇水池旁的人		02:00	11:00
18:30	13:30	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	安息日學-25年第3季 出埃及記 精制：摩西的出生和時代背景 1	02:30	11:30
19:00	14:00	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		傳承3	03:00
19:30	14:30	經上記著說 168 血淚之路	經上記著說 169 信心的一躍	受感之筆 15	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 608 兒童天然保健	健康新知 609 脊椎內的關節水泥	最重要的問題-7 上帝的計畫	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 5 5 神奇水池旁的人	好得無比的旅程 53 救了世界的閑談		04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 400	膝蓋的力量 401	安息日學-25年第3季 出埃及記 精制：摩西的出生和時代背景 1	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 169 信心的一躍	經上記著說 167 真的有鬼嗎		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 697 屬靈生命的成長(十三) 上帝的A計畫-人是焦點	安息日學-25年第3季 出埃及記 精制：摩西的出生和時代背景 1	經聖今示 67 提升屬靈生命的新方向1	06:00	15:00
22:30	17:30			傳承3	06:30	15:30
23:00	18:00	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)	受感之筆 15	07:00	16:00
23:30	18:30	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	健康新知 1006 健康自救從排毒開始	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 53 救了世界的閑談	好得無比的旅程 5 4 版奴者 奇異恩典	聖工消息 2019第一季第3集(中) 2019第一季第3集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	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	經聖今示 67 提升屬靈生命的新方向1	08:30	17:30
01:00	20:00			安息日學-25年第3季 出埃及記 精制：摩西的出生和時代背景 1	09:00	18:00
01:30	20:30	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		09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 401	膝蓋的力量 399	驚訝的發現-在聖經的土地上 巴勒斯坦最偉大的發現 3	10:00	19:00
02:30	21:30	保羅的腳蹤(中) 9 鴻福之望	保羅的腳蹤(中) 7 馬其頓的異象		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 609 脊椎內的關節水泥	健康新知 607 無痛舒緩內視鏡檢查		11:00	20:00
03:30	22:30	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	聖工消息 2019第一季第3集(中) 2019第一季第3集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	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 精制：摩西的出生和時代背景 1	經聖今示 67 提升屬靈生命的新方向1	12:00	21:00
04:30	23:30			健康新知 1006 健康自救從排毒開始	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 399	膝蓋的力量 400	安息日學-25年第3季 出埃及記 精制：摩西的出生和時代背景 1	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 5 4 版奴者 奇異恩典	好得無比的旅程 5 5 神奇水池旁的人		13:30	22:30
06:00	01:00	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？	經聖今示 67 提升屬靈生命的新方向1	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 167 真的有鬼嗎	經上記著說 168 血淚之路	最重要的問題-7 上帝的計畫	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 精制：摩西的出生和時代背景 1	真道時刻 697 屬靈生命的成長(十三) 上帝的A計畫-人是焦點		15:00	00:00
07:30	02:30		傳承3	15:30	00:30	
08:00	03:00	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	安息日學-25年第3季 出埃及記 精制：摩西的出生和時代背景 1	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 607 無痛舒緩內視鏡檢查	健康新知 608 兒童天然保健	聖工消息 2019第一季第3集(中) 2019第一季第3集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	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	健康新知 1006 健康自救從排毒開始	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 5 5 神奇水池旁的人	好得無比的旅程 53 救了世界的閑談	經聖今示 67 提升屬靈生命的新方向1	18:00	03:00
10:30	05:30	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	傳承3	18:30	03:30
11:00	06:00	屬靈生命的成長(十四) 九家福音彼此照亮	安息日學-25年第3季 出埃及記 精制：摩西的出生和時代背景 1	最重要的問題-7 上帝的計畫	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 400	膝蓋的力量 401		19:30	04:30
12:00	07:00	健康新知 608 兒童天然保健	健康新知 609 脊椎內的關節水泥	受感之筆 15	20:00	05:00
12:30	07:30	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	驚訝的發現-在聖經的土地上 巴勒斯坦最偉大的發現 3	20:30	05:30
13:00	08:00	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		21:00	06:00
13:30	08:30	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	安息日學-25年第3季 出埃及記 精制：摩西的出生和時代背景 1	21:30	06:30
14:00	09:00				22:00	07:00
14:30	09:30	經上記著說 168 血淚之路	經上記著說 169 信心的一躍		22:30	07:30
15:00	10:00	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)	聖工消息 2019第一季第3集(中) 2019第一季第3集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 401	膝蓋的力量 399	健康新知 1006 健康自救從排毒開始	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	7月6日 星期日	7月7日 星期一	7月8日 星期二	時間	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 10 基督、律法與契約	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 11 使徒與律法	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 12 基督的教會與律法	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 809-810	要健康就運動 811-812	要健康就運動 813-814	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 617 鹹鴨蛋金沙豆腐	蔬食go健康 618 鮮奶麻糬	蔬食go健康 619 芝麻素脆餅	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 9 禱告的能力	心靈Brunch 10 基督徒的遭遇	心靈Brunch 11 聖經	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 311	耶穌說 312	頌讚主恩 1	02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 25 第二十五講	基督復臨安息日會史 26 第二十六講	基督復臨安息日會史 28 第二十八講	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	安格 釋經學 1 概論	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	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 811-812	要健康就運動 813-814	要健康就運動 809-810	05:00	14:00
21:30	16:30	基督徒家庭 5	基督徒家庭 6	基督徒家庭 7	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 11 使徒與律法	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 12 基督的教會與律法	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 10 基督、律法與契約	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 618 鮮奶麻糬	蔬食go健康 619 芝麻素脆餅	蔬食go健康 617 鹹鴨蛋金沙豆腐	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 10 基督徒的遭遇	心靈Brunch 11 聖經	心靈Brunch 9 禱告的能力	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 26 第二十六講	基督復臨安息日會史 28 第二十八講	基督復臨安息日會史 25 第二十五講	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 312	耶穌說 311	頌讚主恩 1	09:00	18:00
01:30	20:30	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	安格 釋經學 1 概論	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 11 聖經	心靈Brunch 9 禱告的能力	心靈Brunch 10 基督徒的遭遇	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 813-814	要健康就運動 809-810	要健康就運動 811-812	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 619 芝麻素脆餅	蔬食go健康 617 鹹鴨蛋金沙豆腐	蔬食go健康 618 鮮奶麻糬	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 12 基督的教會與律法	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 10 基督、律法與契約	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 11 使徒與律法	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	基督徒家庭 6	基督徒家庭 7	基督徒家庭 5	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 28 第二十八講	基督復臨安息日會史 25 第二十五講	基督復臨安息日會史 26 第二十六講	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 809-810	要健康就運動 811-812	要健康就運動 813-814	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 9 禱告的能力	心靈Brunch 10 基督徒的遭遇	心靈Brunch 11 聖經	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 311	耶穌說 312	頌讚主恩 1	15:30	00:30
08:00	03:00	安格 釋經學 3 對解經/釋經者的要求	安格 釋經學 1 概論	安格 釋經學 2 "經"基督教的聖經	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 811-812	要健康就運動 813-814	要健康就運動 809-810	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 617 鹹鴨蛋金沙豆腐	蔬食go健康 618 鮮奶麻糬	蔬食go健康 619 芝麻素脆餅	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 10 基督、律法與契約	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 11 使徒與律法	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 12 基督的教會與律法	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 10 基督徒的遭遇	心靈Brunch 11 聖經	心靈Brunch 9 禱告的能力	19:00	04:00
11:30	06:30	基督徒家庭 7	基督徒家庭 5	基督徒家庭 6	19:30	04:30
12:00	07:00	安格 釋經學 1 概論	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	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 813-814	要健康就運動 809-810	要健康就運動 811-812	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 618 鮮奶麻糬	蔬食go健康 619 芝麻素脆餅	蔬食go健康 617 鹹鴨蛋金沙豆腐	21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 25 第二十五講	基督復臨安息日會史 26 第二十六講	基督復臨安息日會史 28 第二十八講	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 312	耶穌說 311	頌讚主恩 1	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 11 聖經	心靈Brunch 9 禱告的能力	心靈Brunch 10 基督徒的遭遇	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	7月9日 星期三	7月10日 星期四	7月11日 星期五	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 699 屬靈生命的成長(十五) 接納的力量	真道時刻 700 屬靈生命的成長(十六) 聖經-我們的指引者	安息日學-25年第3季 出埃及記 燃燒的荊棘 2	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 184 歷史、預言相印證	腳前的燈路上的光 186 耶穌何時會復臨？(上)	腳前的燈路上的光 188 耶穌是為你而來	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 5 6 憂鬱症的成因	好得無比的旅程 5 7 憂鬱症不分男女老少	好得無比的旅程 5 8 無名的戰士 只有神知道	01:30	10:30
18:00	13:00	安格 心理學導論 38 心理學導論38	安格 心理學導論 39 心理學導論39	安格 心理學導論 40 心理學導論40	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	課程縱橫 49 中國方言聖經有多少	課程縱橫 50 塞班島上自殺崖	課程縱橫 51 逝者已矣 聖經長存	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 170 耶穌和種族主義	經上記著說 171 聖經的偉大人物 - 亞當	經上記著說 172 聖經的偉大人物 - 挪亞	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 610 透過香味心心相連	健康新知 611 透過香味心心相連	健康新知 612 媽咪寶貝的芳香療法	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 5 7 憂鬱症不分男女老少	好得無比的旅程 5 8 無名的戰士 只有神知道	好得無比的旅程 5 6 憂鬱症的成因	04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 402	膝蓋的力量 403	膝蓋的力量 404	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 171 聖經的偉大人物 - 亞當	經上記著說 172 聖經的偉大人物 - 挪亞	經上記著說 170 耶穌和種族主義	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 700 屬靈生命的成長(十六) 聖經-我們的指引者	真道時刻 699 屬靈生命的成長(十五) 接納的力量	安息日學-25年第3季 出埃及記 燃燒的荊棘 2	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 186 耶穌何時會復臨？(上)	腳前的燈路上的光 188 耶穌是為你而來	腳前的燈路上的光 184 歷史、預言相印證	07:00	16:00
23:30	18:30	保羅的腳蹤(中) 10 尊貴的庇哩亞人	保羅的腳蹤(中) 11 彰顯未識之神	保羅的腳蹤(中)12 哥林多的雙海港城	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 5 8 無名的戰士 只有神知道	好得無比的旅程 5 6 憂鬱症的成因	好得無比的旅程 5 7 憂鬱症不分男女老少	08:00	17:00
00:30	19:30	安格 心理學導論 39 心理學導論39	安格 心理學導論 40 心理學導論40	安格 心理學導論 38 心理學導論38	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 188 耶穌是為你而來	腳前的燈路上的光 184 歷史、預言相印證	腳前的燈路上的光 186 耶穌何時會復臨？(上)	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 403	膝蓋的力量 404	膝蓋的力量 402	10:00	19:00
02:30	21:30	保羅的腳蹤(中) 11 彰顯未識之神	保羅的腳蹤(中)12 哥林多的雙海港城	保羅的腳蹤(中) 10 尊貴的庇哩亞人	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 611 透過香味心心相連	健康新知 612 媽咪寶貝的芳香療法	健康新知 610 解救你的肩頸痠痛	11:00	20:00
03:30	22:30	課程縱橫 50 塞班島上自殺崖	課程縱橫 51 逝者已矣 聖經長存	課程縱橫 49 中國方言聖經有多少	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 699 屬靈生命的成長(十五) 接納的力量	真道時刻 700 屬靈生命的成長(十六) 聖經-我們的指引者	安息日學-25年第3季 出埃及記 燃燒的荊棘 2	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 404	膝蓋的力量 402	膝蓋的力量 403	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 5 6 憂鬱症的成因	好得無比的旅程 5 7 憂鬱症不分男女老少	好得無比的旅程 5 8 無名的戰士 只有神知道	13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 184 歷史、預言相印證	腳前的燈路上的光 186 耶穌何時會復臨？(上)	腳前的燈路上的光 188 耶穌是為你而來	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 172 聖經的偉大人物 - 挪亞	經上記著說 170 耶穌和種族主義	經上記著說 171 耶穌和種族主義	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 700 屬靈生命的成長(十六) 聖經-我們的指引者	安息日學-25年第3季 出埃及記 燃燒的荊棘 2	真道時刻 699 屬靈生命的成長(十五) 接納的力量	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	安格 心理學導論 40 心理學導論40	安格 心理學導論 38 心理學導論38	安格 心理學導論 39 心理學導論39	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 612 媽咪寶貝的芳香療法	健康新知 610 解救你的肩頸痠痛	健康新知 611 透過香味心心相連	17:00	02:00
09:30	04:30	保羅的腳蹤(中)12 哥林多的雙海港城	保羅的腳蹤(中) 10 尊貴的庇哩亞人	保羅的腳蹤(中) 11 彰顯未識之神	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 5 7 憂鬱症不分男女老少	好得無比的旅程 5 8 無名的戰士 只有神知道	好得無比的旅程 5 6 憂鬱症的成因	18:00	03:00
10:30	05:30	課程縱橫 51 逝者已矣 聖經長存	課程縱橫 49 中國方言聖經有多少	課程縱橫 50 塞班島上自殺崖	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 699 屬靈生命的成長(十五) 接納的力量	真道時刻 700 屬靈生命的成長(十六) 聖經-我們的指引者	安息日學-25年第3季 出埃及記 燃燒的荊棘 2	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 402	膝蓋的力量 403	膝蓋的力量 404	19:30	04:30
12:00	07:00	健康新知 610 解救你的肩頸痠痛	健康新知 611 透過香味心心相連	健康新知 612 媽咪寶貝的芳香療法	20:00	05:00
12:30	07:30	安格 心理學導論 38 心理學導論38	安格 心理學導論 39 心理學導論39	安格 心理學導論 40 心理學導論40	20:30	05:30
13:00	08:00	課程縱橫 49 中國方言聖經有多少	課程縱橫 50 塞班島上自殺崖	課程縱橫 51 逝者已矣 聖經長存	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	經上記著說 170 耶穌和種族主義	經上記著說 171 耶穌和種族主義	經上記著說 172 聖經的偉大人物 - 挪亞	22:00	07:00
14:30	09:30	腳前的燈路上的光 186 耶穌何時會復臨？(上)	腳前的燈路上的光 188 耶穌是為你而來	腳前的燈路上的光 184 歷史、預言相印證	22:30	07:30
15:00	10:00	膝蓋的力量 403	膝蓋的力量 404	膝蓋的力量 402	23:00	08:00
15:30	10:30				23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	7月12日 星期六	7月13日 星期日	7月14日 星期一	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	健康新知 1007 抗老化的關鍵三力	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 13 基督的國度與律法	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 1 我們慈愛的天父	00:00	09:00
16:30	11:30	驚訝的發現-在聖經的土地上 考古學和耶穌基督 4	要健康就運動 815-816	要健康就運動 817-818	00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30				01:30	10:30
18:00	13:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 燃燒的荊棘 2	心靈Brunch 12 你要保守你心勝過一切	心靈Brunch 13 降低腦力的信仰	02:00	11:00
18:30	13:30		頌讚主恩 2	頌讚主恩 3	02:30	11:30
19:00	14:00	傳承4	基督復臨安息日會史 29 第二十九講	基督復臨安息日會史 30 第三十講	03:00	12:00
19:30	14:30	受感之筆 16			03:30	12:30
20:00	15:00	最重要的問題-8 我們可以和睦相處嗎	安格 釋經學 4 解經/釋經學學派(一) 寓意派	安格 釋經學 5 解經/釋經學學派(二) 字義法學派	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 燃燒的荊棘 2	要健康就運動 817-818	要健康就運動 819-820	05:00	14:00
21:30	16:30				05:30	14:30
22:00	17:00	經聲今示 68 提升屬靈生命的新方向2	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 13 基督的國度與律法	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 2 羔子	06:00	15:00
22:30	17:30	傳承4			06:30	15:30
23:00	18:00	受感之筆 16	蔬食go健康 621 彩椒山藥鮮果盤	蔬食go健康 622 松露菌菇蘆筍糕	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1007 抗老化的關鍵三力	心靈Brunch 13 降低腦力的信仰	心靈Brunch 14 加減人生	07:30	16:30
00:00	19:00	靈工消息 2019第二季第1集(中) 2019第二季第1集(粵)	基督復臨安息日會史 30 第三十講	基督復臨安息日會史 31 第三十一講	08:00	17:00
00:30	19:30	經聲今示 68 提升屬靈生命的新方向2			08:30	17:30
01:00	20:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 燃燒的荊棘 2	頌讚主恩 3	頌讚主恩 4	09:00	18:00
01:30	20:30				09:30	18:30
02:00	21:00	驚訝的發現-在聖經的土地上 考古學和耶穌基督 4	安格 釋經學 5 解經/釋經學學派(二) 字義法學派	安格 釋經學 6 解經/釋經學學派(三) 宗教改革後至今各派	10:00	19:00
02:30	21:30				10:30	19:30
03:00	22:00				11:00	20:00
03:30	22:30				11:30	20:30
04:00	23:00	靈工消息 2019第二季第1集(中) 2019第二季第1集(粵)	蔬食go健康 622 松露菌菇蘆筍糕	彩椒山藥鮮果盤	12:00	21:00
04:30	23:30	經聲今示 68 提升屬靈生命的新方向2				
05:00	00:00	健康新知 1007 抗老化的關鍵三力	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 13 基督的國度與律法	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 1 我們慈愛的天父	12:30	21:30
05:30	00:30	安息日學-25年第3季 出埃及記 燃燒的荊棘 2			13:00	22:00
06:00	01:00	經聲今示 68 提升屬靈生命的新方向2	基督復臨安息日會史 31 第三十一講	基督復臨安息日會史 29 第二十九講	13:30	22:30
06:30	01:30				14:00	23:00
07:00	02:00	最重要的問題-8 我們可以和睦相處嗎	要健康就運動 815-816	要健康就運動 817-818	14:30	23:30
07:30	02:30		心靈Brunch 12 你要保守你心勝過一切	心靈Brunch 13 降低腦力的信仰	15:00	00:00
08:00	03:00	傳承4	頌讚主恩 4	頌讚主恩 2	15:30	00:30
08:30	03:30				16:00	01:00
09:00	04:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 燃燒的荊棘 2	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 4 解經/釋經學學派(一) 寓意派	16:30	01:30
09:30	04:30	靈工消息 2019第二季第1集(中) 2019第二季第1集(粵)	要健康就運動 817-818	要健康就運動 819-820	17:00	02:00
10:00	05:00	健康新知 1007 抗老化的關鍵三力			17:30	02:30
10:30	05:30	經聲今示 68 提升屬靈生命的新方向2	安息日學-14年第2季 基督與祂的律法 13 基督的國度與律法	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 2 羔子	18:00	03:00
11:00	06:00	傳承4			18:30	03:30
11:30	06:30	最重要的問題-8 我們可以和睦相處嗎	心靈Brunch 13 你要保守你心勝過一切	心靈Brunch 14 加減人生	19:00	04:00
12:00	07:00	受感之筆 16	基督徒家庭 10	基督徒家庭 8	19:30	04:30
12:30	07:30	驚訝的發現-在聖經的土地上 考古學和耶穌基督 4	安格 釋經學 4 解經/釋經學學派(一) 寓意派	安格 釋經學 5 解經/釋經學學派(二) 字義法學派	20:00	05:00
13:00	08:00		要健康就運動 819-820	要健康就運動 815-816	20:30	05:30
13:30	08:30				21:00	06:00
14:00	09:00		基督復臨安息日會史 29 第二十九講	基督復臨安息日會史 30 第三十講	21:30	06:30
14:30	09:30	安息日學-25年第3季 出埃及記 燃燒的荊棘 2	基督復臨安息日會史 29 第二十九講	基督復臨安息日會史 30 第三十講	22:00	07:00
15:00	10:00	靈工消息 2019第二季第1集(中) 2019第二季第1集(粵)			22:30	07:30
15:30	10:30	健康新知 1007 抗老化的關鍵三力	頌讚主恩 2	頌讚主恩 3	23:00	08:00
			心靈Brunch 14 加減人生	心靈Brunch 12 你要保守你心勝過一切	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	7月15日 星期二	7月16日 星期三	7月17日 星期四	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 2 聖子	真道時刻 701 屬靈生命的成長(十七) 聖經為上帝做見證	真道時刻 702 屬靈生命的成長(十八) 耶穌所受的苦難	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 819-820	腳前的燈路上的光 189 千禧年(上)	腳前的燈路上的光 190 千禧年(下)	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 622 松露菌菇蘿蔔糕	好得無比的旅程 59 救了英國的人 約翰衛斯理	好得無比的旅程 60 真實的超級大英雄但以理	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 14 加減人生	安格 心理學導論 41 心理學導論41	安格 心理學導論 42 心理學導論42	02:00	11:00
18:30	13:30	頌讚主題 4			02:30	11:30
19:00	14:00	基督復興安息日會史 31 第三十一講	聖經縱橫 52 信誼環保的聖經版本	經聲今示 1 聖經中的世界觀1	03:00	12:00
19:30	14:30		經上記著說 173 聖經的偉大人物 - 施洗約翰	經上記著說 174 聖經的偉大人物 - 彼得	03:30	12:30
20:00	15:00	安格 釋經學 6 解經/釋經學學派(三) 宗教改革後至今各派	健康新知 613 搭起醫病的橋樑--社工師	健康新知 614 器官捐贈	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 60 真實的超級大英雄但以理	好得無比的旅程 61 怎樣使你的意念更有意義	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 815-816	膝蓋的力量 405	膝蓋的力量 406	05:00	14:00
21:30	16:30	基督徒家庭 10	經上記著說 174 聖經的偉大人物 - 彼得	經上記著說 175 聖經的偉大人物 - 亞伯拉罕	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 1 我們慈愛的天父	真道時刻 702 屬靈生命的成長(十八) 耶穌所受的苦難	真道時刻 701 屬靈生命的成長(十七) 聖經為上帝做見證	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 620 彩椒山藥鮮果糕	腳前的燈路上的光 190 千禧年(下)	腳前的燈路上的光 191 上帝偉大的明日(上)	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 12 你要保守你心勝過一切	保羅的腳蹤(中) 13 解開奧秘	保羅的腳蹤(中) 14 以弗所的信義及紛亂	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復興安息日會史 29 第二十九講	好得無比的旅程 61 怎樣使你的意念更有意義	好得無比的旅程 59 救了英國的人 約翰衛斯理	08:00	17:00
00:30	19:30		安格 心理學導論 42 心理學導論42	安格 心理學導論 43 心理學導論43	08:30	17:30
01:00	20:00	頌讚主題 2			09:00	18:00
01:30	20:30	安格 釋經學 4 解經/釋經學學派(一) 寓意派	腳前的燈路上的光 191 上帝偉大的明日(上)	腳前的燈路上的光 189 千禧年(上)	09:30	18:30
02:00	21:00		膝蓋的力量 406	膝蓋的力量 407	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 13 降低腦力的信仰	保羅的腳蹤(中) 14 以弗所的信義及紛亂	保羅的腳蹤(中) 15 回到加拉太地區	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 817-818	健康新知 614 器官捐贈	健康新知 615 青少年情緒疾病	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 621 三杯杏鮑菇	聖經縱橫 52 信誼環保的聖經版本	經聲今示 2 聖經中的世界觀2	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 2 聖子	真道時刻 701 屬靈生命的成長(十七) 聖經為上帝做見證	真道時刻 702 屬靈生命的成長(十八) 耶穌所受的苦難	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	基督徒家庭 8	膝蓋的力量 407	膝蓋的力量 405	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復興安息日會史 30 第三十講	好得無比的旅程 59 救了英國的人 約翰衛斯理	好得無比的旅程 60 真實的超級大英雄但以理	13:30	22:30
06:00	01:00		腳前的燈路上的光 189 千禧年(上)	腳前的燈路上的光 190 千禧年(下)	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 819-820	經上記著說 175 聖經的偉大人物 - 亞伯拉罕	經上記著說 173 聖經的偉大人物 - 施洗約翰	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 14 加減人生	真道時刻 702 屬靈生命的成長(十八) 耶穌所受的苦難	安息日學-25年第3季 出埃及記 難難的開始 3	15:00	00:00
07:30	02:30	頌讚主題 3			15:30	00:30
08:00	03:00	安格 釋經學 5 解經/釋經學學派(二) 字義法學派	安格 心理學導論 43 心理學導論43	安格 心理學導論 41 心理學導論41	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 815-816	健康新知 615 青少年情緒疾病	健康新知 613 搭起醫病的橋樑--社工師	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 622 松露菌菇蘿蔔糕	保羅的腳蹤(中) 15 回到加拉太地區	保羅的腳蹤(中) 13 解開奧秘	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 1 我們慈愛的天父	好得無比的旅程 60 真實的超級大英雄但以理	好得無比的旅程 61 怎樣使你的意念更有意義	18:00	03:00
10:30	05:30		聖經縱橫 52 信誼環保的聖經版本	經聲今示 1 聖經中的世界觀1	18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 12 你要保守你心勝過一切	真道時刻 701 屬靈生命的成長(十七) 聖經為上帝做見證	真道時刻 702 屬靈生命的成長(十八) 耶穌所受的苦難	19:00	04:00
11:30	06:30	基督徒家庭 9	膝蓋的力量 405	膝蓋的力量 406	19:30	04:30
12:00	07:00	安格 釋經學 6 解經/釋經學學派(三) 宗教改革後至今各派	健康新知 613 搭起醫病的橋樑--社工師	健康新知 614 器官捐贈	20:00	05:00
12:30	07:30		安格 心理學導論 41 心理學導論41	安格 心理學導論 42 心理學導論42	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 817-818 蔬食go健康 620	安格 心理學導論 41 心理學導論41	安格 心理學導論 42 心理學導論42	21:00	06:00
13:30	08:30	基督復興安息日會史 31 第三十一講			21:30	06:30
14:00	09:00	聖經縱橫 52 信誼環保的聖經版本	經聲今示 2 聖經中的世界觀2		22:00	07:00
14:30	09:30	頌讚主題 4	經上記著說 173 聖經的偉大人物 - 施洗約翰	經上記著說 174 聖經的偉大人物 - 彼得	22:30	07:30
15:00	10:00		腳前的燈路上的光 190 千禧年(下)	腳前的燈路上的光 191 上帝偉大的明日(上)	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 13 降低腦力的信仰	膝蓋的力量 406	膝蓋的力量 407	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	7月18日 星期五	7月19日 星期六	7月20日 星期日	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 獻禮的開始 3	健康新知 1008 大腸癌篩檢	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 3 聖靈	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的塵路上的光 191 上帝偉大的明日(上)		要健康就運動 821-822	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 6 1 怎樣使你的意念更有意義			01:30	10:30
18:00	13:00	安格 心理學導論 43 心理學導論43	安息日學-25年第3季 出埃及記 獻禮的開始 3	心靈Brunch 15 主顯的智慧即是思考力	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	經聲今示 2 聖經中的世界觀2	傳承5	要健康就運動 823-824	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 175 聖經的偉大人物 - 亞伯拉罕			03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 615 青少年情緒疾病	最重要的問題-9 如何擺脫罪	安格 釋經學 7 解經/釋經學學派(四) 近代學派	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 5 9 救了英國的人 約翰衛斯理			04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 407	安息日學-25年第3季 出埃及記 獻禮的開始 3	要健康就運動 823-824	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 173 聖經的偉大人物 - 施洗約翰			05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 獻禮的開始 3	經聲今示 69 提升屬靈生命的新方向3	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 4 救恩	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的塵路上的光 189 千禧年(上)	受感之筆 17	蔬食go健康 624 松露青豆仁塔餅	07:00	16:00
23:30	18:30	保羅的腳蹤(中) 15 回到加拉太地區	健康新知 1008 大腸癌篩檢	心靈Brunch 16 照神心意思考	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 6 0 真實的超級大英雄但以理	聖工消息 2019第二季第2集(中) 2019第二季第2集(粵)	要健康就運動 825-826	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	安格 心理學導論 41 心理學導論41	安息日學-25年第3季 出埃及記 獻禮的開始 3	要健康就運動 825-826	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的塵路上的光 190 千禧年(下)			09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 405	驚訝的發現-在聖經的土地上 從亞洲說起的活石 5	要健康就運動 825-826	10:00	19:00
02:30	21:30	保羅的腳蹤(中) 13 解經恩慈			10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 613 搭起醫病的橋樑--社工師	聖工消息 2019第二季第2集(中) 2019第二季第2集(粵)	要健康就運動 825-826	11:00	20:00
03:30	22:30	經聲今示 1 聖經中的世界觀1			11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 獻禮的開始 3	經聲今示 69 提升屬靈生命的新方向3	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 5 如何得救	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 406	安息日學-25年第3季 出埃及記 獻禮的開始 3	要健康就運動 821-822	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 6 1 怎樣使你的意念更有意義			13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的塵路上的光 191 上帝偉大的明日(上)	最重要的問題-9 如何擺脫罪	要健康就運動 821-822	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 174 聖經的偉大人物 - 彼得			14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 701 屬靈生命的成長(十七) 聖經為上帝做見證	傳承5	要健康就運動 825-826	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	安格 心理學導論 42 心理學導論42	安息日學-25年第3季 出埃及記 獻禮的開始 3	要健康就運動 825-826	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 614 器官捐贈	驚訝的發現-在聖經的土地上 從亞洲說起的活石 5	要健康就運動 825-826	17:00	02:00
09:30	04:30	保羅的腳蹤(中) 14 以弗所的喜樂及紛亂			17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 5 9 救了英國的人 約翰衛斯理	經聲今示 69 提升屬靈生命的新方向3	要健康就運動 825-826	18:00	03:00
10:30	05:30	經聲今示 2 聖經中的世界觀2			18:30	03:30
11:00	06:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 獻禮的開始 3	最重要的問題-9 如何擺脫罪	要健康就運動 825-826	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 407			19:30	04:30
12:00	07:00	健康新知 615 青少年情緒疾病	驚訝的發現-在聖經的土地上 從亞洲說起的活石 5	要健康就運動 825-826	20:00	05:00
12:30	07:30	安格 心理學導論 43 心理學導論43			20:30	05:30
13:00	08:00	經聲今示 1 聖經中的世界觀1	安息日學-25年第3季 出埃及記 獻禮的開始 3	要健康就運動 825-826	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	經上記著說 175 聖經的偉大人物 - 亞伯拉罕	聖工消息 2019第二季第2集(中) 2019第二季第2集(粵)	要健康就運動 825-826	22:00	07:00
14:30	09:30	腳前的塵路上的光 189 千禧年(上)			22:30	07:30
15:00	10:00	膝蓋的力量 405	健康新知 1008 大腸癌篩檢	要健康就運動 825-826	23:00	08:00
15:30	10:30				23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	7月21日 星期一	7月22日 星期二	7月23日 星期三	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 4 赦恩	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 5 如何得救	真道時刻 703 屬靈生命的成長(十九) 有痛苦才有收穫	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 823-824	要健康就運動 825-826	腳前的燈路上的光 192 上帝偉大的明日(下)	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 624 松露青豆仁塔餅	蔬食go健康 625 抹茶紅豆糕	好得無比的旅程 6 2 教一人 救全球	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 16 照神心意思考	心靈Brunch 17 以神眼光看，照神風格做	安格 心理學導論 44 心理學導論44	02:00	11:00
18:30	13:30	頌讚主恩 6			02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 33 第三十三講	基督復臨安息日會史 34 第三十四講	經聲今示 3 聖經中的世界觀3	03:00	12:00
19:30	14:30			經上記著說 176 要紀念這一天	03:30	12:30
20:00	15:00	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	健康新知 616 談拒學	04:00	13:00
20:30	15:30			好得無比的旅程 63 救了威靈頓的人	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 825-826	要健康就運動 821-822	膝蓋的力量 408	05:00	14:00
21:30	16:30	基督徒家庭 12	基督徒家庭 13	經上記著說 177 史上最讓人討厭的父親	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 5 如何得救	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 3 聖靈	真道時刻 704 屬靈生命的成長(二十) 成長所經歷的苦難	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 625 抹茶紅豆糕	蔬食go健康 623 香料白花椰甜椒醬	腳前的燈路上的光 195 如何成為基督徒(上)	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 17 以神眼光看，照神風格做	心靈Brunch 15 主顯的智慧即是思考力	保羅的腳蹤(中) 16 給年輕教會的書信	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 34 第三十四講	基督復臨安息日會史 32 第三十二講	好得無比的旅程 64 你是達人 怎樣發現你天生的本領	08:00	17:00
00:30	19:30			安格 心理學導論 45 心理學導論45	08:30	17:30
01:00	20:00	頌讚主恩 7	頌讚主恩 5	腳前的燈路上的光 196 如何成為基督徒(下)	09:00	18:00
01:30	20:30	安格 釋經學 9 釋經中信心、理智和聖靈的功能	安格 釋經學 7 解經/釋經學學派(四) 近代學派		09:30	18:30
02:00	21:00			膝蓋的力量 409	10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 15 主顯的智慧即是思考力	心靈Brunch 16 照神心意思考	保羅的腳蹤(中)17 值得記念的那一夜	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 821-822	要健康就運動 823-824	健康新知 617 功能性運動	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 623 香料白花椰甜椒醬	蔬食go健康 624 松露青豆仁塔餅	經聲今示 4 聖經中的世界觀4	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 3 聖靈	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 4 赦恩	真道時刻 703 屬靈生命的成長(十九) 有痛苦才有收穫	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	基督徒家庭 13	基督徒家庭 11	好得無比的旅程 6 2 教一人 救全球	13:00	22:00
05:30	00:30				13:30	22:30
06:00	01:00	基督復臨安息日會史 32 第三十二講	基督復臨安息日會史 33 第三十三講	腳前的燈路上的光 192 上帝偉大的明日(下)	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 823-824	要健康就運動 825-826	經上記著說 176 要紀念這一天	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 16 照神心意思考	心靈Brunch 17 以神眼光看，照神風格做	真道時刻 704 屬靈生命的成長(二十) 成長所經歷的苦難	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	安格 釋經學 7 解經/釋經學學派(四) 近代學派	安格 釋經學 8 復臨信徒釋經的歷史背景	安格 心理學導論 44 心理學導論44	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 825-826	要健康就運動 821-822	健康新知 618 樂齡動起來	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 624 松露青豆仁塔餅	蔬食go健康 625 抹茶紅豆糕	保羅的腳蹤(中)18 上告於彼撒	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 4 赦恩	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 5 如何得救	好得無比的旅程 63 救了威靈頓的人	18:00	03:00
10:30	05:30			經聲今示 5 聖經中的世界觀5	18:30	03:30
11:00	06:00	心靈Brunch 17 以神眼光看，照神風格做	心靈Brunch 15 主顯的寶靈即是思考力	真道時刻 703 屬靈生命的成長(十九) 有痛苦才有收穫	19:00	04:00
11:30	06:30	基督徒家庭 11	基督徒家庭 12	健康新知 619 談拒學	19:30	04:30
12:00	07:00	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	膝蓋的力量 408	20:00	05:00
12:30	07:30			健康新知 616 談拒學	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 821-822	要健康就運動 823-824	安格 心理學導論 45 心理學導論45	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 625 抹茶紅豆糕	蔬食go健康 623 香料白花椰甜椒醬		21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 33 第三十三講	基督復臨安息日會史 34 第三十四講	經聲今示 3 聖經中的世界觀3	22:00	07:00
14:30	09:30			經上記著說 177 史上最讓人討厭的父親	22:30	07:30
15:00	10:00	頌讚主恩 6	頌讚主恩 7	腳前的燈路上的光 195 如何成為基督徒(上)	23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 15 主顯的智慧即是思考力	心靈Brunch 16 照神心意思考	膝蓋的力量 409	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	7月24日 星期四	7月25日 星期五	7月26日 星期六	時間 Beijing PST	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 704 屬靈生命的成長(二十) 成長所經歷的苦難	安息日學-25年第3季 出埃及記 十災 4	健康新知 1009 內視鏡減重	00:00	09:00
16:30	11:30			親近上帝 回家 1	00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 63 救了威靈頓的人	好得無比的旅程 64 你是誰人 怎樣發現你天生的本領		01:30	10:30
18:00	13:00	安格 心理學導論 45 心理學導論45	永遠的福音 1 什麼是不可抗免的罪?	安息日學-25年第3季 出埃及記 十災 4	02:00	11:00
18:30	13:30			02:30	11:30	
19:00	14:00	經聲今示 4 聖經中的世界觀4	經聲今示 5 聖經中的世界觀5	傳承6	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 177 史上最讓人討厭的父親	耶穌101 合上帝心意的人 1- 大衛人生破口的研究	受感之筆 18	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 617 功能性運動	健康新知 618 樂齡動起來	最重要的問題-10 誰需要教會	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 64 你是誰人 怎樣發現你天生的本領	好得無比的旅程 6 2 教一人 救全球		04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 409	膝蓋的力量 410		安息日學-25年第3季 出埃及記 十災 4	05:00
21:30	16:30	經上記著說 176 要記念這一天	耶穌101 合上帝心意的人 1- 大衛人生破口的研究	經聲今示 70 提升屬靈生命的新方向4	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 703 屬靈生命的成長(十九) 有痛苦才有收穫	安息日學-25年第3季 出埃及記 十災 4		06:00	15:00
22:30	17:30	腳前的燈路上的光 196 如何成為基督徒(下)	腳前的燈路上的光 192 上帝偉大的明日(下)		傳承6	06:30
23:00	18:00			受感之筆 18	07:00	16:00
23:30	18:30			保羅的腳蹤(中)17 值得記念的那一夜	保羅的腳蹤(中)18 上告於教區	健康新知 1009 內視鏡減重
00:00	19:00	好得無比的旅程 6 2 教一人 救全球	好得無比的旅程 63 救了威靈頓的人	聖工消息 2019第二季第3集(中) 2019第二季第3集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	安格 心理學導論 44 心理學導論44	永遠的福音 1 什麼是不可抗免的罪?	經聲今示 70 提升屬靈生命的新方向4	08:30	17:30
01:00	20:00			安息日學-25年第3季 出埃及記 十災 4	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 192 上帝偉大的明日(下)	腳前的燈路上的光 195 如何成為基督徒(上)	親近上帝 回家 1	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 410	膝蓋的力量 408		10:00	19:00
02:30	21:30	保羅的腳蹤(中)18 上告於教區	保羅的腳蹤(中) 16 給年輕教會的書信		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 618 樂齡動起來	健康新知 616 談拒學	聖工消息 2019第二季第3集(中) 2019第二季第3集(粵)	11:00	20:00
03:30	22:30	經聲今示 5 聖經中的世界觀5	經聲今示 3 聖經中的世界觀3		11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 704 屬靈生命的成長(二十) 成長所經歷的苦難	安息日學-25年第3季 出埃及記 十災 4	經聲今示 70 提升屬靈生命的新方向4	12:00	21:00
04:30	23:30	膝蓋的力量 408	膝蓋的力量 409	健康新知 1009 內視鏡減重	12:30	21:30
05:00	00:00			安息日學-25年第3季 出埃及記 十災 4	13:00	22:00
05:30	00:30				13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 195 如何成為基督徒(上)	腳前的燈路上的光 196 如何成為基督徒(下)	經聲今示 70 提升屬靈生命的新方向4	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 177 史上最讓人討厭的父親	耶穌101 合上帝心意的人 1- 大衛人生破口的研究	最重要的問題-10 誰需要教會	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-25年第3季 出埃及記 十災 4	真道時刻 703 屬靈生命的成長(十九) 有痛苦才有收穫		15:00	00:00
07:30	02:30	安格 心理學導論 45 心理學導論45	永遠的福音 1 什麼是不可抗免的罪?		15:30	00:30
08:00	03:00		安息日學-25年第3季 出埃及記 十災 4	16:00	01:00	
08:30	03:30		健康新知 616 談拒學	健康新知 617 功能性運動	16:30	01:30
09:00	04:00	保羅的腳蹤(中) 16 給年輕教會的書信		保羅的腳蹤(中)17 值得記念的那一夜	健康新知 1009 內視鏡減重	17:00
09:30	04:30	好得無比的旅程 64 你是誰人 怎樣發現你天生的本領	好得無比的旅程 6 2 教一人 救全球	經聲今示 70 提升屬靈生命的新方向4	17:30	02:30
10:00	05:00	經聲今示 3 聖經中的世界觀3	經聲今示 4 聖經中的世界觀4	傳承6	18:00	03:00
10:30	05:30	真道時刻 704 屬靈生命的成長(二十) 成長所經歷的苦難	安息日學-25年第3季 出埃及記 十災 4	最重要的問題-10 誰需要教會	18:30	03:30
11:00	06:00	膝蓋的力量 409	膝蓋的力量 410		19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00			20:00	05:00	
12:30	07:30	健康新知 617 功能性運動	健康新知 618 樂齡動起來	親近上帝 回家 1	20:30	05:30
13:00	08:00	安格 心理學導論 44 心理學導論44	永遠的福音 1 什麼是不可抗免的罪?		21:00	06:00
13:30	08:30	經聲今示 4 聖經中的世界觀4	經聲今示 5 聖經中的世界觀5		21:30	06:30
14:00	09:00			22:00	07:00	
14:30	09:30	經上記著說 176 要記念這一天	耶穌101 合上帝心意的人 1- 大衛人生破口的研究	安息日學-25年第3季 出埃及記 十災 4	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 196 如何成為基督徒(下)	腳前的燈路上的光 192 上帝偉大的明日(下)	聖工消息 2019第二季第3集(中) 2019第二季第3集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 410	膝蓋的力量 408	健康新知 1009 內視鏡減重	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	7月27日 星期日	7月28日 星期一	7月29日 星期二	時間	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 6 在基督裏成長	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 7 活像基督	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 8 教會	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 827-828	要健康就運動 829-830	要健康就運動 831-832	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 626 酥炸秀珍菇五味醬	蔬食go健康 627 允指飯香素雞排	蔬食go健康 628 花椰菜起司餅	01:30	10:30
18:00	13:00	心靈Brunch 18 了解神的作風，你會更輕鬆	心靈Brunch 19 別讓無心之過傷彼此	心靈Brunch 20 停止論斷	02:00	11:00
18:30	13:30	頌讚主恩 8	頌讚主恩 9	豐富人生 87 嶄新的人生	02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 35 第三十五講	基督復臨安息日會史 36 第三十六講	基督復臨安息日會史 37 第三十七講	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	安格 釋經學 10 解經的先決條件	安格 釋經學 11 啟示和默示	安格 釋經學 12 研讀聖經的方法	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 829-830	要健康就運動 831-832	要健康就運動 827-828	05:00	14:00
21:30	16:30	基督徒家庭 14	基督徒家庭 15	基督徒家庭 16	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 7 活像基督	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 8 教會	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 6 在基督裏成長	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 627 允指飯香素雞排	蔬食go健康 628 花椰菜起司餅	蔬食go健康 626 酥炸秀珍菇五味醬	07:00	16:00
23:30	18:30	心靈Brunch 19 別讓無心之過傷彼此	心靈Brunch 20 停止論斷	心靈Brunch 18 了解神的作風，你會更輕鬆	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 36 第三十六講	基督復臨安息日會史 37 第三十七講	基督復臨安息日會史 35 第三十五講	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	頌讚主恩 9	頌讚主恩 8	豐富人生 87 嶄新的人生	09:00	18:00
01:30	20:30	安格 釋經學 11 啟示和默示	安格 釋經學 12 研讀聖經的方法	安格 釋經學 10 解經的先決條件	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	心靈Brunch 20 停止論斷	心靈Brunch 18 了解神的作風，你會更輕鬆	心靈Brunch 19 別讓無心之過傷彼此	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 831-832	要健康就運動 827-828	要健康就運動 829-830	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 628 花椰菜起司餅	蔬食go健康 626 酥炸秀珍菇五味醬	蔬食go健康 627 允指飯香素雞排	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 8 教會	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 6 在基督裏成長	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 7 活像基督	12:00	21:00
04:30	23:30	基督徒家庭 15	基督徒家庭 16	基督徒家庭 14	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 37 第三十七講	基督復臨安息日會史 35 第三十五講	基督復臨安息日會史 36 第三十六講	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 827-828	要健康就運動 829-830	要健康就運動 831-832	14:30	23:30
07:00	02:00	心靈Brunch 18 了解神的作風，你會更輕鬆	心靈Brunch 19 別讓無心之過傷彼此	心靈Brunch 20 停止論斷	15:00	00:00
07:30	02:30	頌讚主恩 8	頌讚主恩 9	豐富人生 87 嶄新的人生	15:30	00:30
08:00	03:00	安格 釋經學 12 研讀聖經的方法	安格 釋經學 10 解經的先決條件	安格 釋經學 11 啟示和默示	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 829-830	要健康就運動 831-832	要健康就運動 827-828	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 626 酥炸秀珍菇五味醬	蔬食go健康 627 允指飯香素雞排	蔬食go健康 628 花椰菜起司餅	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 6 在基督裏成長	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 7 活像基督	安息日學-14年第3季 耶穌的教訓 8 教會	18:00	03:00
10:30	05:30	心靈Brunch 19 別讓無心之過傷彼此	心靈Brunch 20 停止論斷	心靈Brunch 18 了解神的作風，你會更輕鬆	18:30	03:30
11:00	06:00				19:00	04:00
11:30	06:30	基督徒家庭 16	基督徒家庭 14	基督徒家庭 15	19:30	04:30
12:00	07:00	安格 釋經學 10 解經的先決條件	安格 釋經學 11 啟示和默示	安格 釋經學 12 研讀聖經的方法	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 831-832	要健康就運動 827-828	要健康就運動 829-830	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 627 允指飯香素雞排	蔬食go健康 626 酥炸秀珍菇五味醬	蔬食go健康 628 花椰菜起司餅	21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 35 第三十五講	基督復臨安息日會史 36 第三十六講	基督復臨安息日會史 37 第三十七講	22:00	07:00
14:30	09:30	頌讚主恩 9	頌讚主恩 8	豐富人生 87 嶄新的人生	22:30	07:30
15:00	10:00				23:00	08:00
15:30	10:30	心靈Brunch 20 停止論斷	心靈Brunch 18 了解神的作風，你會更輕鬆	心靈Brunch 19 別讓無心之過傷彼此	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	7月30日 星期三	7月31日 星期四	8月1日 星期五	時間	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 705 屬靈生命的成長(二十一) 結出公義的好果子	真道時刻 706 屬靈生命的成長(二十二) 修習的價值-管教	安息日學-25年第3季 出埃及記 逾越節 5	Beijing 00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 197 天人合一(上)	腳前的燈路上的光 198 天人合一(下)	腳前的燈路上的光 199 經過苦難認識上帝	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 65 叫停戰火的歌	好得無比的旅程 66 南極英雄	好得無比的旅程 67 鋼鐵嶺英雄戴斯蒙·多斯	01:30	10:30
18:00	13:00	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 禱子和麥子	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	經聲今示 6 前現代，現代與後現代主義之世界觀1	經聲今示 7 前現代，現代與後現代主義之世界觀2	經聲今示 8 前現代，現代與後現代主義之世界觀3	03:00	12:00
19:30	14:30	耶穌101 合上帝心意的人 2- 大衛和歌利亞著名的戰事	耶穌101 合上帝心意的人 3- 破口的研習	耶穌101 合上帝心意的人 4- 大衛的山洞時期	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 619 小心黃斑部病變	健康新知 620 視網膜剝離	健康新知 621 小兒過敏中醫調理	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 66 南極英雄	好得無比的旅程 67 鋼鐵嶺英雄戴斯蒙·多斯	好得無比的旅程 65 叫停戰火的歌	04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 411	膝蓋的力量 412	膝蓋的力量 413	05:00	14:00
21:30	16:30	耶穌101 合上帝心意的人 3- 破口的研習	耶穌101 合上帝心意的人 4- 大衛的山洞時期	耶穌101 合上帝心意的人 2- 大衛和歌利亞著名的戰事	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 706 屬靈生命的成長(二十二) 修習的價值-管教	真道時刻 705 屬靈生命的成長(二十一) 結出公義的好果子	安息日學-25年第3季 出埃及記 逾越節 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 198 天人合一(下)	腳前的燈路上的光 199 經過苦難認識上帝	腳前的燈路上的光 197 天人合一(上)	07:00	16:00
23:30	18:30	保羅的腳蹤(中)19 跑完那當跑的路	保羅的腳蹤(中)20 保羅留下的基業	聖經人物與你 1 義人的憂	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 67 鋼鐵嶺英雄戴斯蒙·多斯	好得無比的旅程 65 叫停戰火的歌	好得無比的旅程 66 南極英雄	08:00	17:00
00:30	19:30	永遠的福音 3 愛 至高無上	永遠的福音 4 禱子和麥子	永遠的福音 2 機會	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 199 經過苦難認識上帝	腳前的燈路上的光 197 天人合一(上)	腳前的燈路上的光 198 天人合一(下)	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 412	膝蓋的力量 413	膝蓋的力量 411	10:00	19:00
02:30	21:30	保羅的腳蹤(中)20 保羅留下的基業	保羅的腳蹤(中)19 跑完那當跑的路	聖經人物與你 1 義人的憂	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 620 視網膜剝離	健康新知 621 小兒過敏中醫調理	健康新知 619 小心黃斑部病變	11:00	20:00
03:30	22:30	經聲今示 7 前現代，現代與後現代主義之世界觀2	經聲今示 8 前現代，現代與後現代主義之世界觀3	經聲今示 6 前現代，現代與後現代主義之世界觀1	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 705 屬靈生命的成長(二十一) 結出公義的好果子	真道時刻 706 屬靈生命的成長(二十二) 修習的價值-管教	安息日學-25年第3季 出埃及記 逾越節 5	12:00	21:00
04:30	23:30	膝蓋的力量 413	膝蓋的力量 411	膝蓋的力量 412	12:30	21:30
05:00	00:00				13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 65 叫停戰火的歌	好得無比的旅程 66 南極英雄	好得無比的旅程 67 鋼鐵嶺英雄戴斯蒙·多斯	13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 197 天人合一(上)	腳前的燈路上的光 198 天人合一(下)	腳前的燈路上的光 199 經過苦難認識上帝	14:00	23:00
06:30	01:30	耶穌101 合上帝心意的人 4- 大衛的山洞時期	耶穌101 合上帝心意的人 2- 大衛和歌利亞著名的戰事	耶穌101 合上帝心意的人 3- 破口的研習	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 706 屬靈生命的成長(二十二) 修習的價值-管教	安息日學-25年第3季 出埃及記 逾越節 5	真道時刻 705 屬靈生命的成長(二十一) 結出公義的好果子	15:00	00:00
07:30	02:30	永遠的福音 4 禱子和麥子	永遠的福音 2 機會	永遠的福音 3 愛 至高無上	15:30	00:30
08:00	03:00				16:00	01:00
08:30	03:30	健康新知 621 小心黃斑部病變	健康新知 619 小心黃斑部病變	健康新知 620 視網膜剝離	16:30	01:30
09:00	04:00				17:00	02:00
09:30	04:30	保羅的腳蹤(中)19 跑完那當跑的路	保羅的腳蹤(中)20 保羅留下的基業	聖經人物與你 1 義人的憂	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 66 南極英雄	好得無比的旅程 67 鋼鐵嶺英雄戴斯蒙·多斯	好得無比的旅程 65 叫停戰火的歌	18:00	03:00
10:30	05:30	經聲今示 8 前現代，現代與後現代主義之世界觀2	經聲今示 6 前現代，現代與後現代主義之世界觀1	安息日學-25年第3季 出埃及記 逾越節 5	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 705 屬靈生命的成長(二十一) 結出公義的好果子	真道時刻 706 屬靈生命的成長(二十二) 修習的價值-管教	安息日學-25年第3季 出埃及記 逾越節 5	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 411	膝蓋的力量 412	膝蓋的力量 413	19:30	04:30
12:00	07:00				20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 619 小心黃斑部病變	健康新知 620 視網膜剝離	健康新知 621 小兒過敏中醫調理	20:30	05:30
13:00	08:00	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 禱子和麥子	21:00	06:00
13:30	08:30	經聲今示 6 前現代，現代與後現代主義之世界觀1	經聲今示 7 前現代，現代與後現代主義之世界觀2	經聲今示 8 前現代，現代與後現代主義之世界觀3	21:30	06:30
14:00	09:00				22:00	07:00
14:30	09:30	耶穌101 合上帝心意的人 1- 破口的研習	耶穌101 合上帝心意的人 3- 破口的研習	耶穌101 合上帝心意的人 4- 大衛的山洞時期	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 198 天人合一(下)	腳前的燈路上的光 199 經過苦難認識上帝	腳前的燈路上的光 197 天人合一(上)	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 412	膝蓋的力量 413	膝蓋的力量 411	23:30	08:30