

格林威治 GMT	美東 EST	5月2日 星期四	5月3日 星期五	5月4日 星期六	時間	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 575 不落空的啟示(三十九)永遠的福音-將榮耀 歸給祂	安息日學-24年第2季 善惡之爭	健康新知 945 新式痔瘡療法	00:00	09:00
16:30	11:30	譚經縱橫 44 古城以弗所之遊二	戰勝一切困難的信心 5	2019聖經解碼佈道會 騎著紅龍的淫婦 14	00:30	09:30
17:00	12:00	好得無比的旅程 13 南海珍珠	譚經縱橫 45 概談方言和意第結語		01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 13 南海珍珠	好得無比的旅程 14 鐵達尼號 無盡的愛	安息日學-24年第2季 善惡之爭	01:30	10:30
18:00	13:00	奇異發現啟示未來5	奇異發現啟示未來6		02:00	11:00
18:30	13:30	永恆的迴響、追求永恆生命：由世上最古老	美好的上帝！惡的世界！為甚麼？	受感之筆 18	02:30	11:30
19:00	14:00	神恩分享 143 東方的博士	神恩分享 144 敬畏上帝的人		03:00	12:00
19:30	14:30	以利亞的人生 38	以利亞的人生 39	有管人生 6 排毒與健康	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 425 腸病毒玫瑰疹	健康新知 426 減重手術	永遠的福音 29 七階	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 14 鐵達尼號 無盡的愛	好得無比的旅程 12 與星星說話的女孩		04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 207	膝蓋的力量 208	安息日學-24年第2季 善惡之爭	05:00	14:00
21:30	16:30	以利亞的人生 39	以利亞的人生 37		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 574 不落空的啟示(三十八)永遠的福音-敬畏上 帝	安息日學-24年第2季 善惡之爭	經聲今示 6 前現代、現代與後現代主義之世界觀1	06:00	15:00
22:30	17:30	譚經縱橫 45 概談方言和意第結語	戰勝一切困難的信心 5	受感之筆 18	06:30	15:30
23:00	18:00	基督徒家庭 39	基督徒家庭 40	有管人生 6 排毒與健康	07:00	16:00
00:00	19:00	好得無比的旅程 12 與星星說話的女孩	好得無比的旅程 13 南海珍珠	健康新知 945 新式痔瘡療法	07:30	16:30
00:30	19:30	奇異發現啟示未來6 美好的上帝！惡的世界！為甚麼？	奇異發現啟示未來4 在中東降生的嬰孩：祂將改變世界	聖工消息 2022年第三季第2集(中) 2022年第三季第2集(粵)	08:00	17:00
01:00	20:00	譚經縱橫 43 古城以弗所之遊一	譚經縱橫 44 古城以弗所之遊二	頌贊主恩 14	08:30	17:30
01:30	20:30	膝蓋的力量 208	膝蓋的力量 206	安息日學-24年第2季 善惡之爭	09:00	18:00
02:00	21:00	基督徒家庭 40	基督徒家庭 38	戰勝一切困難的信心 5	09:30	18:30
02:30	21:30	健康新知 426 減重手術	健康新知 424 家有過敏兒	2019聖經解碼佈道會 騎著紅龍的淫婦 14	10:00	19:00
03:00	22:00	神恩分享 144 敬畏上帝的人	神恩分享 140 一個怪異的雇主		10:30	19:30
03:30	22:30	真道時刻 575 不落空的啟示(三十九)永遠的福音-將榮耀 歸給祂	安息日學-24年第2季 善惡之爭	聖工消息 2022年第三季第2集(中) 2022年第三季第2集(粵)	11:00	20:00
04:00	23:00	戰勝一切困難的信心 5	戰勝一切困難的信心 5	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
04:30	23:30	膝蓋的力量 206	膝蓋的力量 207	12:00	21:00	
05:00	00:00	好得無比的旅程 13 南海珍珠	好得無比的旅程 14 鐵達尼號 無盡的愛	健康新知 945 新式痔瘡療法	12:30	21:30
05:30	00:30	譚經縱橫 44 古城以弗所之遊二	譚經縱橫 45 概談方言和意第結語	安息日學-24年第2季 善惡之爭	13:00	22:00
06:00	01:00	以利亞的人生 37	以利亞的人生 38	戰勝一切困難的信心 5	13:30	22:30
06:30	01:30	安息日學-24年第2季 善惡之爭	真道時刻 574 不落空的啟示(三十八)永遠的福音-敬畏上	頌贊主恩 14	14:00	23:00
07:00	02:00	奇異發現啟示未來4 在中東降生的嬰孩：祂將改變世界	奇異發現啟示未來5 永恆的迴響、追求永恆生命：由世上最古老	永遠的福音 29 七階	14:30	23:30
07:30	02:30	健康新知 424 家有過敏兒	健康新知 425 腸病毒玫瑰疹	受感之筆 18	15:00	00:00
08:00	03:00	基督徒家庭 38	基督徒家庭 39	安息日學-24年第2季 善惡之爭	15:30	00:30
08:30	03:30	好得無比的旅程 14 鐵達尼號 無盡的愛	好得無比的旅程 12 與星星說話的女孩	聖工消息 2022年第三季第2集(中) 2022年第三季第2集(粵)	16:00	01:00
09:00	04:00	神恩分享 140 一個怪異的雇主	神恩分享 143 東方的博士	健康新知 945 新式痔瘡療法	16:30	01:30
09:30	04:30	真道時刻 575 不落空的啟示(三十九)永遠的福音-將榮耀 歸給祂	安息日學-24年第2季 善惡之爭	經聲今示 6 前現代、現代與後現代主義之世界觀1	17:00	02:00
10:00	05:00	膝蓋的力量 207	膝蓋的力量 208	有管人生 6 排毒與健康	17:30	02:30
10:30	05:30	健康新知 425 腸病毒玫瑰疹	健康新知 426 減重手術	2019聖經解碼佈道會 騎著紅龍的淫婦 14	18:00	03:00
11:00	06:00	奇異發現啟示未來5	奇異發現啟示未來6 美好的上帝！惡的世界！為甚麼？	經聲今示 6	18:30	03:30
11:30	06:30	神恩分享 143 東方的博士	神恩分享 144 敬畏上帝的人	安息日學-24年第2季 善惡之爭	19:00	04:00
12:00	07:00	以利亞的人生 38	以利亞的人生 39	永遠的福音 29 七階	19:30	04:30
12:30	07:30	譚經縱橫 45 概談方言和意第結語	譚經縱橫 43 古城以弗所之遊一	受感之筆 18	20:00	05:00
13:00	08:00	基督徒家庭 38	基督徒家庭 39	有管人生 6 排毒與健康	20:30	05:30
13:30	08:30	好得無比的旅程 14 鐵達尼號 無盡的愛	好得無比的旅程 12 與星星說話的女孩	2019聖經解碼佈道會 騎著紅龍的淫婦 14	21:00	06:00
14:00	09:00	神恩分享 140 一個怪異的雇主	神恩分享 143 東方的博士	安息日學-24年第2季 善惡之爭	21:30	06:30
14:30	09:30	真道時刻 575 不落空的啟示(三十九)永遠的福音-將榮耀 歸給祂	安息日學-24年第2季 善惡之爭	聖工消息 2022年第三季第2集(中) 2022年第三季第2集(粵)	22:00	07:00
15:00	10:00	膝蓋的力量 208	膝蓋的力量 206	戰勝一切困難的信心 5	22:30	07:30
15:30	10:30	健康新知 424 家有過敏兒	健康新知 425 腸病毒玫瑰疹	受感之筆 18	23:00	08:00
				健康新知 945 新式痔瘡療法	23:30	08:30

條神處地	美東	5月5日	5月6日	5月7日	時間	美西
QRT	EST	星期日	星期一	星期二		PST
16:00	11:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 10 神人：順從是不折不扣的	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 11 撒勒法的寡婦：信心的跨越	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 12 蓋哈西：坐失良機	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 574-575	要健康就運動 576-577	要健康就運動 578-579	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 524 荷蘭米瀉豌豆皮拌醬可	蔬食go健康 525 醬燒烤雞	蔬食go健康 526 香酥香捲	01:30	10:30
18:00	13:00	士師風雲 50	士師風雲 51	士師風雲 52	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 127	耶穌說 128	耶穌說 129	02:30	11:30
19:00	14:00				03:00	12:00
19:30	14:30	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	基督復臨安息日會史 32 第三十二講	03:30	12:30
20:00	15:00	舊之選 (二) 9 植物生化家	舊之選 (二) 10 垃圾食物	舊之選 (二) 11 健康指標	04:00	13:00
20:30	15:30	老校長 311 Little Hot Air Balloons	老校長 312 Burning Wood for Heat	每日生活良助 1 勵化力	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 576-577	要健康就運動 578-579	要健康就運動 574-575	05:00	14:00
21:30	16:30	基督再來 3 在盼望中的合一與同工	基督再來 4 復活的真理	基督再來 5 與永恆接軌	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 11 撒勒法的寡婦：信心的跨越	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 12 蓋哈西：坐失良機	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 10 神人：順從是不折不扣的	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 525 醬燒烤雞	蔬食go健康 526 香酥香捲	蔬食go健康 524 荷蘭米瀉豌豆皮拌醬可	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 51	士師風雲 52	士師風雲 50	07:30	16:30
00:00	19:00				08:00	17:00
00:30	19:30	基督復臨安息日會史 31 第三十一講	基督復臨安息日會史 32 第三十二講	基督復臨安息日會史 30 第三十講	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 128	耶穌說 129	耶穌說 127	09:00	18:00
01:30	20:30	舊之選 (二) 10 垃圾食物	舊之選 (二) 11 健康指標	舊之選 (二) 9 植物生化家	09:30	18:30
02:00	21:00	老校長 312 Burning Wood for Heat	老校長 311 Little Hot Air Balloons	每日生活良助 1 勵化力	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 52	士師風雲 50	士師風雲 51	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 578-579	要健康就運動 574-575	要健康就運動 576-577	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 526 香酥香捲	蔬食go健康 524 荷蘭米瀉豌豆皮拌醬可	蔬食go健康 525 醬燒烤雞	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 12 蓋哈西：坐失良機	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 10 神人：順從是不折不扣的	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 11 撒勒法的寡婦：信心的跨越	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	基督再來 4 復活的真理	基督再來 5 與永恆接軌	基督再來 3 在盼望中的合一與同工	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 30 第三十講	基督復臨安息日會史 31 第三十一講	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 574-575	要健康就運動 576-577	要健康就運動 578-579	14:30	23:30
07:00	02:00	士師風雲 50	士師風雲 51	士師風雲 52	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 129	耶穌說 127	耶穌說 128	15:30	00:30
08:00	03:00	舊之選 (二) 11 健康指標	舊之選 (二) 9 植物生化家	舊之選 (二) 10 垃圾食物	16:00	01:00
08:30	03:30	老校長 311 Little Hot Air Balloons	老校長 312 Burning Wood for Heat	每日生活良助 1 勵化力	16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 576-577	要健康就運動 578-579	要健康就運動 574-575	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 524 荷蘭米瀉豌豆皮拌醬可	蔬食go健康 525 醬燒烤雞	蔬食go健康 526 香酥香捲	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 10 神人：順從是不折不扣的	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 11 撒勒法的寡婦：信心的跨越	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 12 蓋哈西：坐失良機	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	士師風雲 51	士師風雲 52	士師風雲 50	19:00	04:00
11:30	06:30	基督再來 5 與永恆接軌	基督再來 3 在盼望中的合一與同工	基督再來 4 復活的真理	19:30	04:30
12:00	07:00	舊之選 (二) 9 植物生化家	舊之選 (二) 10 垃圾食物	舊之選 (二) 11 健康指標	20:00	05:00
12:30	07:30	老校長 312 Burning Wood for Heat	老校長 311 Little Hot Air Balloons	每日生活良助 1 勵化力	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 578-579	要健康就運動 574-575	要健康就運動 576-577	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 525 醬燒烤雞	蔬食go健康 526 香酥香捲	蔬食go健康 524 荷蘭米瀉豌豆皮拌醬可	21:30	06:30
14:00	09:00	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	基督復臨安息日會史 32 第三十二講	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 127	耶穌說 128	耶穌說 129	23:00	08:00
15:30	10:30	老校長 311 Little Hot Air Balloons	老校長 312 Burning Wood for Heat	每日生活良助 1 勵化力	23:30	08:30

格林威治		美東	5月8日	5月9日	5月10日	時間	美西
GMT	BST		星期三	星期四	星期五		PST
16:00	11:00		真道時刻 576 不落空的啟示(四十一)永遠的福音-審判的時候已經到了	真道時刻 577 不落空的啟示(四十一)永遠的福音-歌拜創造主	安息日學-24年第2季 替罪之爭 兩個見證人 6	00:00	09:00
16:30	11:30					00:30	09:30
17:00	12:00		聖經縱橫 46 橫談方言和中文的方塊象形文字	聖經縱橫 47 橫談中國方言：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	01:00	10:00
17:30	12:30		好得無比的旅程 15 紐倫堡的祕密	好得無比的旅程 16 巨石	好得無比的旅程 17 防免籬笆	01:30	10:30
18:00	13:00		奇異發現啟示未來7 全民注目聖殿	奇異發現啟示未來8 崩潰的世界發出的廣播聲：我們這世代的希望信息	奇異發現啟示未來9 幾乎被遺忘的一天：伊甸園遺留的古老傳統	02:00	11:00
18:30	13:30					02:30	11:30
19:00	14:00		神恩分享 145 悔改的強盜	神恩分享 146 各盡其份	神恩分享 147 何西阿人生的啟示	03:00	12:00
19:30	14:30		以利亞的人生 40	以利亞的人生 41	以利亞的人生 42	03:30	12:30
20:00	15:00		健康新知 427 生產計劃書	健康新知 428 陪產員知多少	健康新知 429 你老花了嗎	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 16 巨石	好得無比的旅程 17 防免籬笆	好得無比的旅程 15 紐倫堡的祕密	04:30	13:30
21:00	16:00		膝蓋的力量 209	膝蓋的力量 210	膝蓋的力量 211	05:00	14:00
21:30	16:30		以利亞的人生 41	以利亞的人生 42	以利亞的人生 40	05:30	14:30
22:00	17:00		真道時刻 577 不落空的啟示(四十一)永遠的福音-歌拜創造主	真道時刻 576 不落空的啟示(四十一)永遠的福音-審判的時候已經到了	安息日學-24年第2季 替罪之爭 兩個見證人 6	06:00	15:00
22:30	17:30					06:30	15:30
23:00	18:00		聖經縱橫 47 橫談中國方言：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	聖經縱橫 46 橫談方言和中文的方塊象形文字	07:00	16:00
23:30	18:30		基督徒家庭 41	基督徒家庭 42	基督徒家庭 43	07:30	16:30
00:00	19:00		好得無比的旅程 17 防免籬笆	好得無比的旅程 15 紐倫堡的祕密	好得無比的旅程 16 巨石	08:00	17:00
00:30	19:30		奇異發現啟示未來8 崩潰的世界發出的廣播聲：我們這世代的希望信息	奇異發現啟示未來9 幾乎被遺忘的一天：伊甸園遺留的古老傳統	奇異發現啟示未來7 全民注目聖殿	08:30	17:30
01:00	20:00					09:00	18:00
01:30	20:30		聖經縱橫 48 粵語與少數民族方言	聖經縱橫 46 橫談方言和中文的方塊象形文字	聖經縱橫 47 橫談中國方言：且談說廣東話的人口數字	09:30	18:30
02:00	21:00		膝蓋的力量 210	膝蓋的力量 211	膝蓋的力量 209	10:00	19:00
02:30	21:30		基督徒家庭 42	基督徒家庭 43	基督徒家庭 41	10:30	19:30
03:00	22:00		健康新知 428 陪產員知多少	健康新知 429 你老花了嗎	健康新知 427 生產計劃書	11:00	20:00
03:30	22:30		神恩分享 146 各盡其份	神恩分享 147 何西阿人生的啟示	神恩分享 145 悔改的強盜	11:30	20:30
04:00	23:00		真道時刻 576 不落空的啟示(四十一)永遠的福音-審判的時候已經到了	真道時刻 577 不落空的啟示(四十一)永遠的福音-歌拜創造主	安息日學-24年第2季 替罪之爭 兩個見證人 6	12:00	21:00
04:30	23:30					12:30	21:30
05:00	00:00		膝蓋的力量 211	膝蓋的力量 209	膝蓋的力量 210	13:00	22:00
05:30	00:30		好得無比的旅程 15 紐倫堡的祕密	好得無比的旅程 16 巨石	好得無比的旅程 17 防免籬笆	13:30	22:30
06:00	01:00		聖經縱橫 46 橫談方言和中文的方塊象形文字	聖經縱橫 47 橫談中國方言：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	14:00	23:00
06:30	01:30		以利亞的人生 42	以利亞的人生 40	以利亞的人生 41	14:30	23:30
07:00	02:00		真道時刻 577 不落空的啟示(四十一)永遠的福音-歌拜創造主	安息日學-24年第2季 替罪之爭 兩個見證人 6	真道時刻 576 不落空的啟示(四十一)永遠的福音-審判的時候已經到了	15:00	00:00
07:30	02:30					15:30	00:30
08:00	03:00		奇異發現啟示未來9 幾乎被遺忘的一天：伊甸園遺留的古老傳統	奇異發現啟示未來7 全民注目聖殿	奇異發現啟示未來8 崩潰的世界發出的廣播聲：我們這世代的希望信息	16:00	01:00
08:30	03:30					16:30	01:30
09:00	04:00		健康新知 429 你老花了嗎	健康新知 427 生產計劃書	健康新知 428 陪產員知多少	17:00	02:00
09:30	04:30		基督徒家庭 43	基督徒家庭 41	基督徒家庭 42	17:30	02:30
10:00	05:00		好得無比的旅程 16 巨石	好得無比的旅程 17 防免籬笆	好得無比的旅程 15 紐倫堡的祕密	18:00	03:00
10:30	05:30		神恩分享 147 何西阿人生的啟示	神恩分享 145 悔改的強盜	神恩分享 146 各盡其份	18:30	03:30
11:00	06:00		真道時刻 576 不落空的啟示(四十一)永遠的福音-審判的時候已經到了	真道時刻 577 不落空的啟示(四十一)永遠的福音-歌拜創造主	安息日學-24年第2季 替罪之爭 兩個見證人 6	19:00	04:00
11:30	06:30					19:30	04:30
12:00	07:00		膝蓋的力量 209	膝蓋的力量 210	膝蓋的力量 211	20:00	05:00
12:30	07:30		健康新知 427 生產計劃書	健康新知 428 陪產員知多少	健康新知 429 你老花了嗎	20:30	05:30
13:00	08:00		奇異發現啟示未來7 全民注目聖殿	奇異發現啟示未來8 崩潰的世界發出的廣播聲：我們這世代的希望信息	奇異發現啟示未來9 幾乎被遺忘的一天：伊甸園遺留的古老傳統	21:00	06:00
13:30	08:30					21:30	06:30
14:00	09:00		神恩分享 145 悔改的強盜	神恩分享 146 各盡其份	神恩分享 147 何西阿人生的啟示	22:00	07:00
14:30	09:30		以利亞的人生 40	以利亞的人生 41	以利亞的人生 42	22:30	07:30
15:00	10:00		聖經縱橫 47 橫談中國方言：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	聖經縱橫 46 橫談方言和中文的方塊象形文字	23:00	08:00
15:30	10:30		膝蓋的力量 210	膝蓋的力量 211	膝蓋的力量 209	23:30	08:30

格林威治	美東	5月11日	5月12日	5月13日	時間	美西	
GMT	BST	星期六	星期日	星期一		PST	
16:00	11:00	健康新知 946 男性女乳症	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 13 巴錄：在亂世中累積財富	安息日學-11年第1季 耶穌哭了：聖經與人的情感 1 情感	00:00 00:30	09:00 09:30	
16:30	11:30	2019聖經解碼佈道會 歡與歡的印記 15	要健康就運動 580-582	要健康就運動 583-584	01:00	10:00	
17:00	12:00		蔬食go健康 527 御膳油飯	蔬食go健康 528 鹹豆漿與豆腐	01:30	10:30	
17:30	12:30		士師風雲 53	士師風雲 54	02:00	11:00	
18:00	13:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭 兩個見證人 6	耶穌說 130	耶穌說 131	02:30	11:30	
18:30	13:30	受感之筆 19	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	03:00 03:30	12:00 12:30	
19:00	14:00		有聲人生 7 營養標識	營之選 (二) 12 新起點	營之選 (二) 13 新起點生活見證	04:00	13:00
19:30	14:30		永遠的福音 30 末日求生	每日生活良助 2 試煉的訓練之功	每日生活良助 3 上帝的計劃是最好的	04:30	13:30
20:00	15:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭 兩個見證人 6	要健康就運動 583-584	要健康就運動 585-586	05:00	14:00	
20:30	15:30		基督再來 6 天堂美景	基督再來 7 耶穌第一次來的原因	05:30	14:30	
21:00	16:00		經理今示 7 前現代，現代與後現代主義之世界觀2	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 13 巴錄：在亂世中累積財富	安息日學-11年第1季 耶穌哭了：聖經與人的情感 2 上帝為愛慮所做的預備	06:00 06:30	15:00 15:30
21:30	16:30	受感之筆 19	蔬食go健康 528 鹹豆漿與豆腐	蔬食go健康 529 香脆花生包	07:00	16:00	
22:00	17:00	有聲人生 7 營養標識	士師風雲 54	士師風雲 55	07:30	16:30	
22:30	17:30	健康新知 946 男性女乳症	士師風雲 54	士師風雲 55	08:00	17:00	
23:00	18:00	聖工消息 2022年第三季第3集(中) 2022年第三季第3集(粵)	基督復臨安息日會史 34 第三十四講	基督復臨安息日會史 35 第三十五講	08:00 08:30	17:00 17:30	
00:00	19:00	續讀主恩 15	耶穌說 131	耶穌說 132	09:00	18:00	
01:00	20:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭 兩個見證人 6	營之選 (二) 13 新起點生活見證	營之選 (二) 14 營攻略之嬰兒時期	09:30	18:30	
01:30	20:30		每日生活良助 3 上帝的計劃是最好的	每日生活良助 4 摩西一生的教訓	10:00	19:00	
02:00	21:00		士師風雲 55	士師風雲 53	10:30	19:30	
02:30	21:30	2019聖經解碼佈道會 歡與歡的印記 15	要健康就運動 585-586	要健康就運動 580-582	11:00	20:00	
03:00	22:00	聖工消息 2022年第三季第3集(中) 2022年第三季第3集(粵)	蔬食go健康 529 香脆花生包	蔬食go健康 527 御膳油飯	11:30	20:30	
03:30	22:30		經理今示 7 前現代，現代與後現代主義之世界觀2	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 13 巴錄：在亂世中累積財富	安息日學-11年第1季 耶穌哭了：聖經與人的情感 1 情感	12:00 12:30	21:00 21:30
04:00	23:00		健康新知 946 男性女乳症	基督再來 7 耶穌第一次來的原因	基督再來 8 耶穌是誰	13:00	22:00
04:30	23:30	安息日學-24年第2季 善惡之爭 兩個見證人 6	基督復臨安息日會史 35 第三十五講	基督復臨安息日會史 33 第三十三講	13:30 14:00	22:30 23:00	
05:00	00:00	續讀主恩 15	要健康就運動 580-582	要健康就運動 583-584	14:30	23:30	
05:30	00:30	永遠的福音 30 末日求生	士師風雲 53	士師風雲 54	15:00	00:00	
06:00	01:00	受感之筆 19	耶穌說 132	耶穌說 130	15:30	00:30	
06:30	01:30	安息日學-24年第2季 善惡之爭 兩個見證人 6	營之選 (二) 14 營攻略之嬰兒時期	營之選 (二) 12 新起點	16:00	01:00	
07:00	02:00		每日生活良助 4 摩西一生的教訓	每日生活良助 2 試煉的訓練之功	16:30	01:30	
07:30	02:30		要健康就運動 583-584	要健康就運動 585-586	17:00	02:00	
08:00	03:00	聖工消息 2022年第三季第3集(中) 2022年第三季第3集(粵)	蔬食go健康 527 御膳油飯	蔬食go健康 528 鹹豆漿與豆腐	17:30	02:30	
08:30	03:30	健康新知 946 男性女乳症	安息日學-10年第4季 舊約中的幕後人物 13 巴錄：在亂世中累積財富	安息日學-11年第1季 耶穌哭了：聖經與人的情感 2 上帝為愛慮所做的預備	18:00 18:30	03:00 03:30	
09:00	04:00	經理今示 7 前現代，現代與後現代主義之世界觀2	士師風雲 54	士師風雲 55	19:00	04:00	
09:30	04:30	永遠的福音 30 末日求生	基督再來 8 耶穌是誰	基督再來 6 天堂美景	19:30	04:30	
10:00	05:00	有聲人生 7 營養標識	營之選 (二) 12 新起點	營之選 (二) 13 新起點生活見證	20:00	05:00	
10:30	05:30	2019聖經解碼佈道會 歡與歡的印記 15	每日生活良助 2 試煉的訓練之功	每日生活良助 3 上帝的計劃是最好的	20:30	05:30	
11:00	06:00		要健康就運動 585-586	要健康就運動 580-582	21:00	06:00	
11:30	06:30		蔬食go健康 528 鹹豆漿與豆腐	蔬食go健康 529 香脆花生包	21:30	06:30	
12:00	07:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭 兩個見證人 6	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	22:00 22:30	07:00 07:30	
12:30	07:30	聖工消息 2022年第三季第3集(中) 2022年第三季第3集(粵)	耶穌說 130	耶穌說 131	23:00	08:00	
13:00	08:00	健康新知 946 男性女乳症	每日生活良助 3 上帝的計劃是最好的	每日生活良助 4 摩西一生的教訓	23:30	08:30	

格林威治	美東	5月14日	5月15日	5月16日	時間	美西
GMT	BST	星期二	星期三	星期四		PST
16:00	11:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 2 上帝為憂慮所做的預備	真道時刻 578 不落空的啟示(四十二)第二位天使信息	真道時刻 579 不落空的啟示(四十三)第三位天使信息 (上)	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 585-586	聖經縱橫 49 中國方言聖經有多少	聖經縱橫 50 塞班島上自殺崖	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 529 香脆花生包	好得無比的旅程 18 獨一的拯救者	好得無比的旅程 19 大衛克羅克特	01:30	10:30
18:00	13:00	士師風雲 55	奇異發現啟示未來10 羅馬帝國, 美國以及分崩離析的社會	奇異發現啟示未來11 異教與基督教手牽手	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 132			02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 35 第三十五講	神恩分享 148 多走一哩路	神恩分享 149 當怎樣看待自己	03:00	12:00
19:30	14:30		以利亞的人生 43	以利亞的人生 44	03:30	12:30
20:00	15:00	舊之選 (二) 14 魯拔略之嬰兒時期	健康新知 430 滋淚知多少	健康新知 431 滋淚知多少	04:00	13:00
20:30	15:30	每日生活良助 4 摩西一生的教訓	好得無比的旅程 19 大衛克羅克特	好得無比的旅程 20 最後一位戰士	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 580-582	膝蓋的力量 212	膝蓋的力量 213	05:00	14:00
21:30	16:30	基督再來 8 耶穌是誰	以利亞的人生 44	以利亞的人生 45	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 1 情感	真道時刻 579 不落空的啟示(四十三)第三位天使信息 (上)	真道時刻 578 不落空的啟示(四十二)第二位天使信息	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 527 御膳治版	聖經縱橫 50 塞班島上自殺崖	聖經縱橫 51 逝者已矣 聖經長存	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 53	基督徒家庭 44	基督徒家庭 45	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 33 第三十三講	好得無比的旅程 20 最後一位戰士	好得無比的旅程 18 獨一的拯救者	08:00	17:00
00:30	19:30		奇異發現啟示未來11 異教與基督教手牽手	奇異發現啟示未來13 金字塔, 聖經以及死亡的奧秘在此顯明了	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 130			09:00	18:00
01:30	20:30	舊之選 (二) 12 新起點	聖經縱橫 51 逝者已矣 聖經長存	聖經縱橫 49 中國方言聖經有多少	09:30	18:30
02:00	21:00	每日生活良助 2 試煉的訓練之功	膝蓋的力量 213	膝蓋的力量 214	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 54	基督徒家庭 45	基督徒家庭 46	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 583-584	健康新知 431 滋淚知多少	健康新知 432 滋淚知多少	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 528 鹹豆漿與豆腐	神恩分享 149 當怎樣看待自己	神恩分享 150 做今日的基甸	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 2 上帝為憂慮所做的預備	真道時刻 578 不落空的啟示(四十二)第二位天使信息	真道時刻 579 不落空的啟示(四十三)第三位天使信息 (上)	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	基督再來 6 天堂與家	膝蓋的力量 214	膝蓋的力量 212	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 34 第三十四講	好得無比的旅程 18 獨一的拯救者	好得無比的旅程 19 大衛克羅克特	13:30	22:30
06:00	01:00		聖經縱橫 49 中國方言聖經有多少	聖經縱橫 50 塞班島上自殺崖	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 585-586	以利亞的人生 45	以利亞的人生 43	14:30	23:30
07:00	02:00	士師風雲 55	真道時刻 579 不落空的啟示(四十三)第三位天使信息 (上)	安息日學-24年第2季 禧年之爭 被粉蓋激勵 7	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 131			15:30	00:30
08:00	03:00	舊之選 (二) 13 新起點生活見證	奇異發現啟示未來13 金字塔, 聖經以及死亡的奧秘在此顯明了	奇異發現啟示未來10 羅馬帝國, 美國以及分崩離析的社會	16:00	01:00
08:30	03:30	每日生活良助 3 上帝的計劃是最好的			16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 580-582	健康新知 432 滋淚知多少	健康新知 430 滋淚知多少	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 529 香脆花生包	基督徒家庭 46	基督徒家庭 44	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 1 情感	好得無比的旅程 19 大衛克羅克特	好得無比的旅程 20 最後一位戰士	18:00	03:00
10:30	05:30		神恩分享 150 做今日的基甸	神恩分享 148 多走一哩路	18:30	03:30
11:00	06:00	士師風雲 53	真道時刻 578 不落空的啟示(四十二)第二位天使信息	真道時刻 579 不落空的啟示(四十三)第三位天使信息 (上)	19:00	04:00
11:30	06:30	基督再來 7 耶穌第一次來的原因			19:30	04:30
12:00	07:00	舊之選 (二) 14 魯拔略之嬰兒時期	膝蓋的力量 212	膝蓋的力量 213	20:00	05:00
12:30	07:30	每日生活良助 4 摩西一生的教訓	健康新知 430 滋淚知多少	健康新知 431 滋淚知多少	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 583-584	奇異發現啟示未來10 羅馬帝國, 美國以及分崩離析的社會	奇異發現啟示未來11 異教與基督教手牽手	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 527 御膳治版			21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 35 第三十五講	神恩分享 148 多走一哩路	神恩分享 149 當怎樣看待自己	22:00	07:00
14:30	09:30		以利亞的人生 43	以利亞的人生 44	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 132	聖經縱橫 50 塞班島上自殺崖	聖經縱橫 51 逝者已矣 聖經長存	23:00	08:00
15:30	10:30	每日生活良助 2 試煉的訓練之功	膝蓋的力量 213	膝蓋的力量 214	23:30	08:30

格林威治	美東	5月17日	5月18日	5月19日	時間	美西
GMT	BST	星期五	星期六	星期日		PST
16:00	11:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭 被盼望激勵 7	健康新知 947 願面背折重進術	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 3 壓力	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 20 最後一位戰士	2019聖經解碼佈道會 勝過那龍的婦人 16	蔬食go健康 530 彩菇鮮蔬米比麗	01:30	10:30
18:00	13:00				02:00	11:00
18:30	13:30	奇異發現啟示未來13 金字塔·聖經以及死亡的奧秘在此顯明了	安息日學-24年第2季 善惡之爭 被盼望激勵 7	士師風聲 56	02:30	11:30
19:00	14:00				03:00	12:00
19:30	14:30	神恩分享 150 做今日的基甸	受感之聲 20	基督復興安息日會史 36 第三十六講	03:30	12:30
20:00	15:00	以利亞的人生 45	有善人生 8 食物添加		04:00	13:00
20:30	15:30	健康新知 432 滋深知多少	永遠的福音 31 當基督徒相信魔鬼	善之選 (二) 15 醫攻略之孩童時期	04:30	13:30
21:00	16:00	好得無比的旅程 18 獨一的拯救者			每日生活良助 5 計劃將來	05:00
21:30	16:30	謙重力量 214	安息日學-24年第2季 善惡之爭 被盼望激勵 7	要健康就運動 589-590	05:30	14:30
22:00	17:00	以利亞的人生 43			基督再來 9 需要耶穌的原因	06:00
22:30	17:30	安息日學-24年第2季 善惡之爭 被盼望激勵 7	經驗今示 8 前現代·現代與後現代主義之世界觀3	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 4 人際關係	06:30	15:30
23:00	18:00				受感之聲 20	07:00
23:30	18:30	謙重力量 46	健康新知 947 願面背折重進術	蔬食go健康 531 奶香菇菇起司濃湯	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 19 大衛克羅克特	聖工消息 2022年第四季第1集(中) 2022年第四季第1集(粵)	基督復興安息日會史 37 第三十七講	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	奇異發現啟示未來10 羅馬帝國·美國以及分崩離析的社會	頌讚主恩 16	耶穌說 134	09:00	18:00
01:30	20:30	謙重力量 50 塞亞島上自殺案	安息日學-24年第2季 善惡之爭 被盼望激勵 7		善之選 (二) 16 醫攻略之青少年時期	09:30
02:00	21:00	謙重力量 212	2019聖經解碼佈道會 勝過那龍的婦人 16	每日生活良助 6 工價	10:00	19:00
02:30	21:30	基督徒家庭 44			士師風聲 58	10:30
03:00	22:00	健康新知 430 滋深知多少	要健康就運動 591-592	耶穌說 134	11:00	20:00
03:30	22:30	神恩分享 148 多走一哩路			11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭 被盼望激勵 7	經驗今示 8 前現代·現代與後現代主義之世界觀3	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 5 罪疚感	12:00	21:00
04:30	23:30				健康新知 947 願面背折重進術	12:30
05:00	00:00	謙重力量 213	安息日學-24年第2季 善惡之爭 被盼望激勵 7	基督再來 10 耶穌保羅的再臨	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 20 最後一位戰士	頌讚主恩 16	基督復興安息日會史 38 第三十八講	13:30	22:30
06:00	01:00	謙重力量 51 逝者已矣 聖經長存			14:00	23:00
06:30	01:30	以利亞的人生 44	永遠的福音 31 當基督徒相信魔鬼	要健康就運動 587-588	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 578 不落空的啟示(四十二)第二位天使信息			士師風聲 56	15:00
07:30	02:30	奇異發現啟示未來11 異教與基督教手牽手	安息日學-24年第2季 善惡之爭 被盼望激勵 7	耶穌說 135	15:30	00:30
08:00	03:00				受感之聲 20	耶穌說 135
08:30	03:30	健康新知 431 滋深知多少	聖工消息 2022年第四季第1集(中) 2022年第四季第1集(粵)	善之選 (二) 17 醫攻略之成年時期	16:30	01:30
09:00	04:00				要健康就運動 589-590	每日生活良助 7 與人相處
09:30	04:30	基督徒家庭 45	健康新知 947 願面背折重進術	蔬食go健康 530 彩菇鮮蔬米比麗	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 18 獨一的拯救者	經驗今示 8 前現代·現代與後現代主義之世界觀3	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 3 壓力	18:00	03:00
10:30	05:30	神恩分享 149 當怎樣看待自己			18:30	03:30
11:00	06:00	安息日學-24年第2季 善惡之爭 被盼望激勵 7	永遠的福音 31 當基督徒相信魔鬼	士師風聲 57	19:00	04:00
11:30	06:30				基督再來 11 為復臨做準備	19:30
12:00	07:00	謙重力量 214	有善人生 8 食物添加	善之選 (二) 15 醫攻略之孩童時期	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 432 滋深知多少	2019聖經解碼佈道會 勝過那龍的婦人 16	每日生活良助 5 計劃將來	20:30	05:30
13:00	08:00	奇異發現啟示未來13 金字塔·聖經以及死亡的奧秘在此顯明了			要健康就運動 591-592	21:00
13:30	08:30		蔬食go健康 531 奶香菇菇起司濃湯	21:30		06:30
14:00	09:00	神恩分享 150 做今日的基甸	安息日學-24年第2季 善惡之爭 被盼望激勵 7	基督復興安息日會史 36 第三十六講	22:00	07:00
14:30	09:30				以利亞的人生 45	22:30
15:00	10:00	謙重力量 49 中國方言聖經有多少	聖工消息 2022年第四季第1集(中) 2022年第四季第1集(粵)	耶穌說 133	23:00	08:00
15:30	10:30	謙重力量 212	健康新知 947 願面背折重進術	每日生活良助 6 工價	23:30	08:30

格林威治	美東	5月20日	5月21日	5月22日	時間	美西
GMT	BST	星期一	星期二	5月22日		PST
16:00	11:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 4 人際關係	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 5 罪疚感	星期三 真道時刻 580 不落空的啟示(四十四)第三位天使信息 (下)	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 589-590	要健康就運動 591-592		01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 531 奶香菇菇起司濃湯	蔬食go健康 532 椰漿奶汁燻蔬菜	聖經縱橫 52 信譽環保的聖經版本	01:30	10:30
18:00	13:00	士師風雲 57	士師風雲 58		好得無比的旅程 21 大萍公路	02:00
18:30	13:30	耶穌說 134	耶穌說 135	奇異發現啟示未來14 罪惡致命的吸引力	02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 37 第三十七講	基督復臨安息日會史 38 第三十八講		03:00	12:00
19:30	14:30				神恩分享 151 醫治大臣的兒子	03:30
20:00	15:00	舊之選 (二) 16 舊攻略之青少年時期	舊之選 (二) 17 舊攻略之成年時期	以利亞的人生 46	04:00	13:00
20:30	15:30	每日生活良助 6 工價	每日生活良助 7 與人相處	健康新知 433 親子孝康	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 591-592	要健康就運動 587-588	好得無比的旅程 23 毛茸茸的天使	05:00	14:00
21:30	16:30	基督再來 10 耶穌保羅的再臨	基督再來 11 為復臨做準備	膝蓋的力量 215	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 5 罪疚感	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 3 壓力	以利亞的人生 47 真道時刻 581 不落空的啟示(四十五)兩種收割	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 532 椰漿奶汁燻蔬菜	蔬食go健康 530 彩鮮鮮蔬米比薩		07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 58	士師風雲 56	聖經縱橫 52 信譽環保的聖經版本	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 38 第三十八講	基督復臨安息日會史 36 第三十六講	基督徒家庭 47	08:00	17:00
00:30	19:30			好得無比的旅程 24 活埋	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 135	耶穌說 133	奇異發現啟示未來15 理財忠告:由世上最智慧的人及最富有 的人建議	09:00	18:00
01:30	20:30	舊之選 (二) 17 舊攻略之成年時期	舊之選 (二) 15 舊攻略之孩童時期		09:30	18:30
02:00	21:00	每日生活良助 7 與人相處	每日生活良助 5 計劃將來	聖經縱橫 52 信譽環保的聖經版本	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 56	士師風雲 57	膝蓋的力量 216	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 587-588	要健康就運動 589-590	基督徒家庭 48	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 530 彩鮮鮮蔬米比薩	蔬食go健康 531 奶香菇菇起司濃湯	健康新知 434 黃斑部病變	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 3 壓力	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 4 人際關係	神恩分享 152 主禱安息	12:00	21:00
04:30	23:30			真道時刻 580 不落空的啟示(四十四)第三位天使信息 (下)	12:30	21:30
05:00	00:00	基督再來 11 為復臨做準備	基督再來 9 需要耶穌的原因	膝蓋的力量 217 好得無比的旅程 21 大萍公路	13:00	22:00
05:30	00:30	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		13:30	22:30
06:00	01:00	要健康就運動 589-590	要健康就運動 591-592	好得無比的旅程 21 大萍公路	14:00	23:00
06:30	01:30			聖經縱橫 52 信譽環保的聖經版本	14:30	23:30
07:00	02:00	士師風雲 57	士師風雲 58	以利亞的人生 48	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 133	耶穌說 134	真道時刻 581 不落空的啟示(四十五)兩種收割	15:30	00:30
08:00	03:00	舊之選 (二) 15 舊攻略之孩童時期	舊之選 (二) 16 舊攻略之青少年時期		16:00	01:00
08:30	03:30	每日生活良助 5 計劃將來	每日生活良助 6 工價	奇異發現啟示未來16 如何埋葬過去	16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 591-592	要健康就運動 587-588		17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 531 奶香菇菇起司濃湯	蔬食go健康 532 椰漿奶汁燻蔬菜	健康新知 435 香氣美肌	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 4 人際關係	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 5 罪疚感	基督徒家庭 49	18:00	03:00
10:30	05:30			好得無比的旅程 23 毛茸茸的天使	18:30	03:30
11:00	06:00	士師風雲 58	士師風雲 56	神恩分享 153 彼得醫治癱瘓的	19:00	04:00
11:30	06:30	基督再來 9 需要耶穌的原因	基督再來 10 耶穌保羅的再臨	真道時刻 580 不落空的啟示(四十四)第三位天使信息 (下)	19:30	04:30
12:00	07:00	舊之選 (二) 16 舊攻略之青少年時期	舊之選 (二) 17 舊攻略之成年時期		20:00	05:00
12:30	07:30	每日生活良助 6 工價	每日生活良助 7 與人相處		膝蓋的力量 215	20:30
13:00	08:00	要健康就運動 587-588	要健康就運動 589-590	健康新知 433 親子孝康	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 532 椰漿奶汁燻蔬菜	蔬食go健康 530 彩鮮鮮蔬米比薩	奇異發現啟示未來14 罪惡致命的吸引力	21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 37 第三十七講	基督復臨安息日會史 38 第三十八講		22:00	07:00
14:30	09:30				神恩分享 151 醫治大臣的兒子	22:30
15:00	10:00	耶穌說 134	耶穌說 135	以利亞的人生 46	23:00	08:00
15:30	10:30	每日生活良助 7 與人相處	每日生活良助 5 計劃將來	聖經縱橫 52 信譽環保的聖經版本 膝蓋的力量 216	23:30	08:30

格林威治	美東	5月23日	5月24日	5月25日	時間	美西
GMT	BST	5月23日	5月24日	星期六		FST
16:00	11:00	星期四	星期五	健康新知 948 頸項隱疾手術實體成果	00:00	09:00
16:30	11:30	真道時刻 581 不落空的啟示(四十五)兩種收割	安息日學-24年第2季 善惡之爭 來自聖所的亮光 8	2019聖經解碼佈道會 怎樣更好生活 18	00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	腳前的燈路上的光 1 回到耶路撒冷一	腳前的燈路上的光 2 回到耶路撒冷二	安息日學-24年第2季 善惡之爭 來自聖所的亮光 8	01:30	10:30
18:00	13:00	好得無比的旅程 23 毛茸茸的天使	好得無比的旅程 24 活埋		02:00	11:00
18:30	13:30	奇異發現啟示未來15 理財忠告：由世上最智慧的書及最富有的人建議	奇異發現啟示未來16 如何埋葬過去	安息日學-24年第2季 善惡之爭 來自聖所的亮光 8	02:30	11:30
19:00	14:00				受感之筆 21	03:00
19:30	14:30	神恩分享 152 主賜安息	神恩分享 153 彼得醫治癩瘋的	有聲人生 9 壓力與飲食 (I)	03:30	12:30
20:00	15:00	以利亞的人生 47	以利亞的人生 48	永遠的福音 32 開啟信心之眼	04:00	13:00
20:30	15:30	健康新知 434 黃斑部病變	健康新知 435 香氣美肌		04:30	13:30
21:00	16:00	好得無比的旅程 24 活埋	好得無比的旅程 21 大洋公路	安息日學-24年第2季 善惡之爭 來自聖所的亮光 8	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 216	膝蓋的力量 217		05:30	14:30
22:00	17:00	以利亞的人生 48	以利亞的人生 46	經聖今示 9 前現代，現代與後現代主義之世界觀4	06:00	15:00
22:30	17:30	真道時刻 580 不落空的啟示(四十四)第三位天使信息 (下)	安息日學-24年第2季 善惡之爭 來自聖所的亮光 8	受感之筆 21	06:30	15:30
23:00	18:00				有聲人生 9 壓力與飲食 (I)	07:00
23:30	18:30	腳前的燈路上的光 2 回到耶路撒冷二	腳前的燈路上的光 1 回到耶路撒冷一	健康新知 948 頸項隱疾手術實體成果	07:30	16:30
00:00	19:00	基督徒家庭 48	基督徒家庭 49	聖工消息 2022年第四季第2集(中) 2022年第四季第2集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	好得無比的旅程 21 大洋公路	好得無比的旅程 23 毛茸茸的天使	繼續主恩 17	08:30	17:30
01:00	20:00	奇異發現啟示未來16 如何埋葬過去	奇異發現啟示未來14 邪教教命的吸引力	安息日學-24年第2季 善惡之爭 來自聖所的亮光 8	09:00	18:00
01:30	20:30				09:30	18:30
02:00	21:00	腳前的燈路上的光 1 回到耶路撒冷一	腳前的燈路上的光 2 回到耶路撒冷二	2019聖經解碼佈道會 怎樣更好生活 18	10:00	19:00
02:30	21:30	膝蓋的力量 217	膝蓋的力量 215		10:30	19:30
03:00	22:00	基督徒家庭 49	基督徒家庭 47		11:00	20:00
03:30	22:30	健康新知 435 香氣美肌	健康新知 433 親子牙療	聖工消息 2022年第四季第2集(中) 2022年第四季第2集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	神恩分享 153 彼得醫治癩瘋的	神恩分享 151 醫治大臣的兒子	經聖今示 9 前現代，現代與後現代主義之世界觀4	12:00	21:00
04:30	23:30	真道時刻 581 不落空的啟示(四十五)兩種收割	安息日學-24年第2季 善惡之爭 來自聖所的亮光 8	健康新知 948 頸項隱疾手術實體成果	12:30	21:30
05:00	00:00				13:00	22:00
05:30	00:30	膝蓋的力量 215	膝蓋的力量 216	安息日學-24年第2季 善惡之爭 來自聖所的亮光 8	13:30	22:30
06:00	01:00	好得無比的旅程 23 毛茸茸的天使	好得無比的旅程 24 活埋	繼續主恩 17	14:00	23:00
06:30	01:30	腳前的燈路上的光 2 回到耶路撒冷二	腳前的燈路上的光 1 回到耶路撒冷一	永遠的福音 32 開啟信心之眼	14:30	23:30
07:00	02:00	以利亞的人生 46	以利亞的人生 47		15:00	00:00
07:30	02:30	安息日學-24年第2季 善惡之爭 來自聖所的亮光 8	真道時刻 580 不落空的啟示(四十四)第三位天使信息 (下)	受感之筆 21	15:30	00:30
08:00	03:00				16:00	01:00
08:30	03:30	奇異發現啟示未來14 邪教教命的吸引力	奇異發現啟示未來15 理財忠告：由世上最智慧的書及最富有的人建議	安息日學-24年第2季 善惡之爭 來自聖所的亮光 8	16:30	01:30
09:00	04:00				17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 433 親子牙療	健康新知 434 黃斑部病變	健康新知 948 頸項隱疾手術實體成果	17:30	02:30
10:00	05:00	基督徒家庭 47	基督徒家庭 48	經聖今示 9 前現代，現代與後現代主義之世界觀4	18:00	03:00
10:30	05:30	好得無比的旅程 24 活埋	好得無比的旅程 21 大洋公路	受感之筆 21	18:30	03:30
11:00	06:00	神恩分享 151 醫治大臣的兒子	神恩分享 152 主賜安息	永遠的福音 32 開啟信心之眼	19:00	04:00
11:30	06:30	真道時刻 581 不落空的啟示(四十五)兩種收割	安息日學-24年第2季 善惡之爭 來自聖所的亮光 8		19:30	04:30
12:00	07:00			20:00	05:00	
12:30	07:30	膝蓋的力量 216	膝蓋的力量 217	2019聖經解碼佈道會 怎樣更好生活 18	20:30	05:30
13:00	08:00	健康新知 434 黃斑部病變	健康新知 435 香氣美肌		21:00	06:00
13:30	08:30	奇異發現啟示未來15 理財忠告：由世上最智慧的書及最富有的人建議	奇異發現啟示未來16 如何埋葬過去		安息日學-24年第2季 善惡之爭 來自聖所的亮光 8	21:30
14:00	09:00			22:00		07:00
14:30	09:30	神恩分享 152 主賜安息	神恩分享 153 彼得醫治癩瘋的	有聲人生 9 壓力與飲食 (I)	22:30	07:30
15:00	10:00	以利亞的人生 47	以利亞的人生 48	聖工消息 2022年第四季第2集(中) 2022年第四季第2集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	腳前的燈路上的光 1 回到耶路撒冷一	腳前的燈路上的光 2 回到耶路撒冷二	健康新知 948 頸項隱疾手術實體成果	23:30	08:30
		膝蓋的力量 217	膝蓋的力量 215			

格林威治	美東	5月26日	5月27日	5月28日	時間	美西
GMT	BST	星期日	星期一	星期二		PST
16:00	11:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 6 好的思想	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 7 足以對抗憂鬱症的盼望	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 8 韌性	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 593-594	要健康就運動 595-596	要健康就運動 597-598	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 533 泰式綠咖哩佐香茅麵包	蔬食go健康 534 紫菜沙拉蛋捲	蔬食go健康 535 塔香珍醬黃金炒麵	01:30	10:30
18:00	13:00	士師風雲 59	士師風雲 60	士師風雲 61	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 136	耶穌說 137	耶穌說 138	02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 39 第三十九講	基督復臨安息日會史 40 第四十講	基督復臨安息日會史 41 第四十一講	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	奮之選 (二) 18 奮攻略之中年時期	奮之選 (二) 19 奮攻略之老年時期	奮之選 (二) 20 奮攻略之退休後生活	04:00	13:00
20:30	15:30	每日生活良助 8 處理怒氣和受傷的感受	每日生活良助 9 脫胎和關係	每日生活良助 10 發展出堅強的品格	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 595-596	要健康就運動 597-598	要健康就運動 593-594	05:00	14:00
21:30	16:30	基督再來 12 論到耶穌基督再來的比喻	基督再來 13 耶穌再來的徵兆	基督再來 14 耶穌自己怎樣論到他的再來?	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 7 足以對抗憂鬱症的盼望	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 8 韌性	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 6 好的思想	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 534 紫菜沙拉蛋捲	蔬食go健康 535 塔香珍醬黃金炒麵	蔬食go健康 533 泰式綠咖哩佐香茅麵包	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 60	士師風雲 61	士師風雲 59	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 40 第四十講	基督復臨安息日會史 41 第四十一講	基督復臨安息日會史 39 第三十九講	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 137	耶穌說 138	耶穌說 136	09:00	18:00
01:30	20:30	奮之選 (二) 19 奮攻略之老年時期	奮之選 (二) 20 奮攻略之退休後生活	奮之選 (二) 18 奮攻略之中年時期	09:30	18:30
02:00	21:00	每日生活良助 9 脫胎和關係	每日生活良助 10 發展出堅強的品格	每日生活良助 8 處理怒氣和受傷的感受	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 61	士師風雲 59	士師風雲 60	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 597-598	要健康就運動 593-594	要健康就運動 595-596	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 535 塔香珍醬黃金炒麵	蔬食go健康 533 泰式綠咖哩佐香茅麵包	蔬食go健康 534 紫菜沙拉蛋捲	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 8 韌性	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 6 好的思想	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 7 足以對抗憂鬱症的盼望	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	基督再來 13 耶穌再來的徵兆	基督再來 14 耶穌自己怎樣論到他的再來?	基督再來 12 論到耶穌基督再來的比喻	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 41 第四十一講	基督復臨安息日會史 39 第三十九講	基督復臨安息日會史 40 第四十講	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 593-594	要健康就運動 595-596	要健康就運動 597-598	14:30	23:30
07:00	02:00	士師風雲 59	士師風雲 60	士師風雲 61	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 138	耶穌說 136	耶穌說 137	15:30	00:30
08:00	03:00	奮之選 (二) 20 奮攻略之退休後生活	奮之選 (二) 18 奮攻略之中年時期	奮之選 (二) 19 奮攻略之老年時期	16:00	01:00
08:30	03:30	每日生活良助 10 發展出堅強的品格	每日生活良助 8 處理怒氣和受傷的感受	每日生活良助 9 脫胎和關係	16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 595-596	要健康就運動 597-598	要健康就運動 593-594	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 533 泰式綠咖哩佐香茅麵包	蔬食go健康 534 紫菜沙拉蛋捲	蔬食go健康 535 塔香珍醬黃金炒麵	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 6 好的思想	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 7 足以對抗憂鬱症的盼望	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 8 韌性	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	士師風雲 60	士師風雲 61	士師風雲 59	19:00	04:00
11:30	06:30	基督再來 14 耶穌自己怎樣論到他的再來?	基督再來 12 論到耶穌基督再來的比喻	基督再來 13 耶穌再來的徵兆	19:30	04:30
12:00	07:00	奮之選 (二) 18 奮攻略之中年時期	奮之選 (二) 19 奮攻略之老年時期	奮之選 (二) 20 奮攻略之退休後生活	20:00	05:00
12:30	07:30	每日生活良助 8 處理怒氣和受傷的感受	每日生活良助 9 脫胎和關係	每日生活良助 10 發展出堅強的品格	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 597-598	要健康就運動 593-594	要健康就運動 595-596	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 534 紫菜沙拉蛋捲	蔬食go健康 535 塔香珍醬黃金炒麵	蔬食go健康 533 泰式綠咖哩佐香茅麵包	21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 39 第三十九講	基督復臨安息日會史 40 第四十講	基督復臨安息日會史 41 第四十一講	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 136	耶穌說 137	耶穌說 138	23:00	08:00
15:30	10:30	每日生活良助 9 脫胎和關係	每日生活良助 10 發展出堅強的品格	每日生活良助 8 處理怒氣和受傷的感受	23:30	08:30

格林威治	美東	5月29日	5月30日	5月31日	時間	美西
GMT	BST	星期三	星期四	星期五		PST
16:00	11:00	真道時刻 582 不落空的啟示(四十六)恩門即將關閉	真道時刻 583 不落空的啟示(四十七)七災的降下	安息日學-24年第2季 普羅之學 上帝政權的根基 9	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 3 我們可以知道未來嗎一	腳前的燈路上的光 4 我們可以知道未來嗎二	腳前的燈路上的光 5 復臨的君王一	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 25 摩克船長	好得無比的旅程 26 噴射機機長的旅程	好得無比的旅程 27 分隔兩地	01:30	10:30
18:00	13:00	奇異發現啟示未來17 啟示錄的四位神祕騎士：解釋了為甚麼 有那麼多教派	奇異發現啟示未來18 奧秘的數字666以及聖經預言中的美國	奇異發現啟示未來19 真理得勝的時候	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	神恩分享 154 一件重要的事	神恩分享 155 真誠的呂底亞	古經今談 1 In the Beginning, Who	03:00	12:00
19:30	14:30	以利亞的人生 49	以利亞的人生 50	以利亞的人生 51	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 436 香氣助眠	健康新知 437 乳癌篩檢知多少	健康新知 438 影像醫學	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 26 噴射機機長的旅程	好得無比的旅程 27 分隔兩地	好得無比的旅程 25 摩克船長	04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 218	膝蓋的力量 219	膝蓋的力量 220	05:00	14:00
21:30	16:30	以利亞的人生 50	以利亞的人生 51	以利亞的人生 49	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 583 不落空的啟示(四十七)七災的降下	真道時刻 582 不落空的啟示(四十六)恩門即將關閉	安息日學-24年第2季 普羅之學 上帝政權的根基 9	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 4 我們可以知道未來嗎二	腳前的燈路上的光 5 復臨的君王一	腳前的燈路上的光 3 我們可以知道未來嗎一	07:00	16:00
23:30	18:30	基督徒家庭 50	基督徒家庭 51	基督徒家庭 52	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 27 分隔兩地	好得無比的旅程 25 摩克船長	好得無比的旅程 26 噴射機機長的旅程	08:00	17:00
00:30	19:30	奇異發現啟示未來18 奧秘的數字666以及聖經預言中的美國	奇異發現啟示未來19 真理得勝的時候	奇異發現啟示未來17 啟示錄的四位神祕騎士：解釋了為甚麼有 那麼多教派	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 5 復臨的君王一	腳前的燈路上的光 3 我們可以知道未來嗎一	腳前的燈路上的光 4 我們可以知道未來嗎二	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 219	膝蓋的力量 220	膝蓋的力量 218	10:00	19:00
02:30	21:30	基督徒家庭 51	基督徒家庭 52	基督徒家庭 50	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 437 乳癌篩檢知多少	健康新知 438 影像醫學	健康新知 436 香氣助眠	11:00	20:00
03:30	22:30	神恩分享 155 真誠的呂底亞	神恩分享 154 一件重要的事	古經今談 1 In the Beginning, Who	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 582 不落空的啟示(四十六)恩門即將關閉	真道時刻 583 不落空的啟示(四十七)七災的降下	安息日學-24年第2季 普羅之學 上帝政權的根基 9	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 220	膝蓋的力量 218	膝蓋的力量 219	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 25 摩克船長	好得無比的旅程 26 噴射機機長的旅程	好得無比的旅程 27 分隔兩地	13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 3 我們可以知道未來嗎一	腳前的燈路上的光 4 我們可以知道未來嗎二	腳前的燈路上的光 5 復臨的君王一	14:00	23:00
06:30	01:30	以利亞的人生 51	以利亞的人生 49	以利亞的人生 50	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 583 不落空的啟示(四十七)七災的降下	安息日學-24年第2季 普羅之學 上帝政權的根基 9	真道時刻 582 不落空的啟示(四十六)恩門即將關閉	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	奇異發現啟示未來19 真理得勝的時候	奇異發現啟示未來17 啟示錄的四位神祕騎士：解釋了為甚麼有 那麼多教派	奇異發現啟示未來18 奧秘的數字666以及聖經預言中的美國	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 438 影像醫學	健康新知 436 香氣助眠	健康新知 437 乳癌篩檢知多少	17:00	02:00
09:30	04:30	基督徒家庭 52	基督徒家庭 50	基督徒家庭 51	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 26 噴射機機長的旅程	好得無比的旅程 27 分隔兩地	好得無比的旅程 25 摩克船長	18:00	03:00
10:30	05:30	神恩分享 154 一件重要的事	神恩分享 155 真誠的呂底亞	古經今談 1 In the Beginning, Who	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 582 不落空的啟示(四十六)恩門即將關閉	真道時刻 583 不落空的啟示(四十七)七災的降下	安息日學-24年第2季 普羅之學 上帝政權的根基 9	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 218	膝蓋的力量 219	膝蓋的力量 220	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 436 香氣助眠	健康新知 437 乳癌篩檢知多少	健康新知 438 影像醫學	20:30	05:30
13:00	08:00	奇異發現啟示未來17 啟示錄的四位神祕騎士：解釋了為甚麼 有那麼多教派	奇異發現啟示未來18 奧秘的數字666以及聖經預言中的美國	奇異發現啟示未來19 真理得勝的時候	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	神恩分享 155 真誠的呂底亞	神恩分享 154 一件重要的事	古經今談 1 In the Beginning, Who	22:00	07:00
14:30	09:30	以利亞的人生 49	以利亞的人生 50	以利亞的人生 51	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 4 我們可以知道未來嗎二	腳前的燈路上的光 5 復臨的君王一	腳前的燈路上的光 3 我們可以知道未來嗎一	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 219	膝蓋的力量 220	膝蓋的力量 218	23:30	08:30

格林威治	美東	6月1日	6月2日	6月3日	時間	美西
GMT	BST	星期六	星期日	星期一		PST
16:00	11:00	健康新知 949 環頸隱疾手術常用器械	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 9 百尊	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 10 嫉妒	00:00	09:00
16:30	11:30	2019聖經解碼佈道會 最後的餘民 19	要健康就運動 599-600	要健康就運動 601-602	00:30	09:30
17:00	12:00		蔬食go健康 536 翡翠松露芙蓉豆腐	蔬食go健康 537 墨西哥時蔬烤餅佐酪梨莎莎	01:00	10:00
17:30	12:30		士師風雲 62	士師風雲 63	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日學-24年第2季 替罪之學 上帝政權的根基 9	耶穌說 139	耶穌說 140	02:00	11:00
18:30	13:30	受感之靈 22	基督復臨安息日會史 42 第四十二講	基督復臨安息日會史 43 第四十三講	02:30	11:30
19:00	14:00		有營人生 10 壓力與飲食 (II)	看之選 (二) 21 營攻略之孕婦時期 每日生活良助 11 耶穌的大愛	看之選 (二) 22 營攻略之糖尿病之照顧 每日生活良助 12 更高的經驗	03:00
19:30	14:30	永遠的福音 33 前論思維:惡與人,好榜樣!	要健康就運動 601-602	要健康就運動 603-604	03:30	12:30
20:00	15:00		基督再來 15 我們當如何預備主的再來	踏上耶穌的腳蹤(中) 1 直到時候滿足	04:00	13:00
20:00	15:00	經學今示 10 前現代,現代與後現代主義之世界觀5	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 10 嫉妒	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 11 不再上癮	04:30	13:30
20:30	15:30	受感之靈 22	要健康就運動 601-602	要健康就運動 603-604	05:00	14:00
21:00	16:00	安息日學-24年第2季 替罪之學 上帝政權的根基 9	基督再來 15 我們當如何預備主的再來	踏上耶穌的腳蹤(中) 1 直到時候滿足	05:30	14:30
21:30	16:30	有營人生 10 壓力與飲食 (II)	耶穌說 140	耶穌說 141	06:00	15:00
22:00	17:00		看之選 (二) 22 營攻略之糖尿病之照顧 每日生活良助 12 更高的經驗	看之選 (二) 23 營攻略之三高飲食 每日生活良助 13 與上帝同住	06:30	15:30
22:00	17:00	受感之靈 22	要健康就運動 603-604	要健康就運動 599-600	07:00	16:00
22:30	17:30	有營人生 10 壓力與飲食 (II)	耶穌說 140	耶穌說 141	07:30	16:30
23:00	18:00	健康新知 949 環頸隱疾手術常用器械	士師風雲 63	士師風雲 64	08:00	17:00
23:30	18:30	聖工消息 2022年第四季第3集(中) 2022年第四季第3集(粵)	基督復臨安息日會史 43 第四十三講	基督復臨安息日會史 44 第四十四講	08:30	17:30
00:00	19:00	頌讚主恩 18	耶穌說 140	耶穌說 141	09:00	18:00
00:30	19:30	安息日學-24年第2季 替罪之學 上帝政權的根基 9	看之選 (二) 22 營攻略之糖尿病之照顧 每日生活良助 12 更高的經驗	看之選 (二) 23 營攻略之三高飲食 每日生活良助 13 與上帝同住	09:30	18:30
01:00	20:00	2019聖經解碼佈道會 最後的餘民 19	士師風雲 64	士師風雲 62	10:00	19:00
01:30	20:30		要健康就運動 603-604	要健康就運動 599-600	10:30	19:30
02:00	21:00	聖工消息 2022年第四季第3集(中) 2022年第四季第3集(粵)	耶穌說 140	耶穌說 141	11:00	20:00
02:30	21:30	前現代,現代與後現代主義之世界觀5	耶穌說 140	耶穌說 141	11:30	20:30
03:00	22:00	健康新知 949 環頸隱疾手術常用器械	耶穌說 140	耶穌說 141	12:00	21:00
03:30	22:30	經學今示 10 前現代,現代與後現代主義之世界觀5	耶穌說 140	耶穌說 141	12:30	21:30
04:00	23:00	健康新知 949 環頸隱疾手術常用器械	耶穌說 140	耶穌說 141	13:00	22:00
04:30	23:30	安息日學-24年第2季 替罪之學 上帝政權的根基 9	耶穌說 140	耶穌說 141	13:30	22:30
05:00	00:00	頌讚主恩 18	耶穌說 140	耶穌說 141	14:00	23:00
05:30	00:30	永遠的福音 33 前論思維:惡與人,好榜樣!	耶穌說 140	耶穌說 141	14:30	23:30
06:00	01:00	受感之靈 22	耶穌說 140	耶穌說 141	15:00	00:00
06:30	01:30	安息日學-24年第2季 替罪之學 上帝政權的根基 9	耶穌說 140	耶穌說 141	15:30	00:30
07:00	02:00	永遠的福音 33 前論思維:惡與人,好榜樣!	耶穌說 140	耶穌說 141	16:00	01:00
07:30	02:30	受感之靈 22	耶穌說 140	耶穌說 141	16:30	01:30
08:00	03:00	安息日學-24年第2季 替罪之學 上帝政權的根基 9	耶穌說 140	耶穌說 141	17:00	02:00
08:30	03:30	聖工消息 2022年第四季第3集(中) 2022年第四季第3集(粵)	耶穌說 140	耶穌說 141	17:30	02:30
09:00	04:00	健康新知 949 環頸隱疾手術常用器械	耶穌說 140	耶穌說 141	18:00	03:00
09:30	04:30	經學今示 10 前現代,現代與後現代主義之世界觀5	耶穌說 140	耶穌說 141	18:30	03:30
10:00	05:00	受感之靈 22	耶穌說 140	耶穌說 141	19:00	04:00
10:30	05:30	永遠的福音 33 前論思維:惡與人,好榜樣!	耶穌說 140	耶穌說 141	19:30	04:30
11:00	06:00	有營人生 10 壓力與飲食 (II)	耶穌說 140	耶穌說 141	20:00	05:00
11:30	06:30	2019聖經解碼佈道會 最後的餘民 19	耶穌說 140	耶穌說 141	20:30	05:30
12:00	07:00	受感之靈 22	耶穌說 140	耶穌說 141	21:00	06:00
12:30	07:30	安息日學-24年第2季 替罪之學 上帝政權的根基 9	耶穌說 140	耶穌說 141	21:30	06:30
13:00	08:00	聖工消息 2022年第四季第3集(中) 2022年第四季第3集(粵)	耶穌說 140	耶穌說 141	22:00	07:00
13:30	08:30	健康新知 949 環頸隱疾手術常用器械	耶穌說 140	耶穌說 141	22:30	07:30
14:00	09:00	安息日學-24年第2季 替罪之學 上帝政權的根基 9	耶穌說 140	耶穌說 141	23:00	08:00
14:30	09:30	經學今示 10 前現代,現代與後現代主義之世界觀5	耶穌說 140	耶穌說 141	23:30	08:30
15:00	10:00	健康新知 949 環頸隱疾手術常用器械	耶穌說 140	耶穌說 141		

格林威治	美東	6月4日	6月5日	6月6日	時間	美西
GMT	BST	星期二	星期三	星期四		PST
16:00	11:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 11 不再上場	真道時刻 584 不落空的啟示(四十八) 巡迴與朱紅色的歌	真道時刻 585 不落空的啟示(四十九) "他們同心合意"	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 603-604	腳前的燈路上的光 6 復臨的君王二	腳前的燈路上的光 7 背叛的天使	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 538 鷹嘴豆燉菜	好得無比的旅程 28 認識奇妙的大圖	好得無比的旅程 29 甘地的秘密信息	01:30	10:30
18:00	13:00	士師風雲 64	奇異發現啟示未來20 到永恆的旅程	個人佈道法 1 個人佈道法的輻輪	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 141			02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 44 第四十四講	古經今談 2 Where Did We Come From?	古經今談 3 Gardening!	03:00	12:00
19:30	14:30		以利亞的人生 52	以利亞的人生 53	03:30	12:30
20:00	15:00	看之選 (二) 23 營養略之三高飲食	健康新知 439 認識白內障	健康新知 440 乳癌病友協會	04:00	13:00
20:30	15:30	每日生活良助 13 與上帝同住	好得無比的旅程 29 甘地的秘密信息	好得無比的旅程 30 塔羅圖的心	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 599-600	膝蓋的力量 221	膝蓋的力量 222	05:00	14:00
21:30	16:30	踏上耶穌的腳蹤(中) 2 拿撒勒的流官	以利亞的人生 53	以利亞的人生 54	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 9 自尊	真道時刻 585 不落空的啟示(四十九) "他們同心合意"	真道時刻 584 不落空的啟示(四十九) 巡迴與朱紅色的歌	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 536 碧翠松露美蓉豆腐	腳前的燈路上的光 7 背叛的天使	腳前的燈路上的光 8 最完美的屠殺一	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 62	基督徒家庭 53	基督徒家庭 54	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 42 第四十二講	好得無比的旅程 30 塔羅圖的心	好得無比的旅程 28 認識奇妙的大圖	08:00	17:00
00:30	19:30		奇異發現啟示未來20 到永恆的旅程	個人佈道法 2 出自上帝的計畫	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 139			09:00	18:00
01:30	20:30	看之選 (二) 21 營養略之孕婦時期	腳前的燈路上的光 8 最完美的屠殺一	腳前的燈路上的光 6 復臨的君王二	09:30	18:30
02:00	21:00	每日生活良助 11 耶穌的大愛	膝蓋的力量 222	膝蓋的力量 223	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 63	基督徒家庭 54	基督徒家庭 55	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 601-602	健康新知 440 乳癌病友協會	健康新知 441 姊妹走出來	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 537 墨西哥時蔬焗碎佐酪梨莎莎	古經今談 3 Gardening!	古經今談 4 No Longer Alone...	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 10 嫉妒	真道時刻 584 不落空的啟示(四十八) 巡迴與朱紅色的歌	真道時刻 585 不落空的啟示(四十九) "他們同心合意"	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	踏上耶穌的腳蹤(中) 1 直到時候滿足	膝蓋的力量 223	膝蓋的力量 221	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 43 第四十三講	好得無比的旅程 28 認識奇妙的大圖	好得無比的旅程 29 甘地的秘密信息	13:30	22:30
06:00	01:00		腳前的燈路上的光 6 復臨的君王二	腳前的燈路上的光 7 背叛的天使	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 603-604	以利亞的人生 54	以利亞的人生 52	14:30	23:30
07:00	02:00	士師風雲 64	真道時刻 585 不落空的啟示(四十九) "他們同心合意"	安息日學-24年第2季 穆罕之學 招魂術的騙局 10	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 140			15:30	00:30
08:00	03:00	看之選 (二) 22 營養略之糖尿病之照顧	奇異發現啟示未來20 到永恆的旅程	個人佈道法 1 個人佈道法的輻輪	16:00	01:00
08:30	03:30	每日生活良助 12 更高的經驗			16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 599-600	健康新知 441 姊妹走出來	健康新知 439 認識白內障	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 538 鷹嘴豆燉菜	基督徒家庭 55	基督徒家庭 55	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-11年第1季 耶穌哭了:聖經與人的情感 11 不再上場	好得無比的旅程 29 甘地的秘密信息	好得無比的旅程 30 塔羅圖的心	18:00	03:00
10:30	05:30		古經今談 4 No Longer Alone...	古經今談 2 Where Did We Come From?	18:30	03:30
11:00	06:00	士師風雲 62	真道時刻 584 不落空的啟示(四十八) 巡迴與朱紅色的歌	真道時刻 585 不落空的啟示(四十九) "他們同心合意"	19:00	04:00
11:30	06:30	踏上耶穌的腳蹤(中) 2 拿撒勒的流官			19:30	04:30
12:00	07:00	看之選 (二) 23 營養略之三高飲食	膝蓋的力量 221	膝蓋的力量 222	20:00	05:00
12:30	07:30	每日生活良助 13 與上帝同住	健康新知 439 認識白內障	健康新知 440 乳癌病友協會	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 601-602	奇異發現啟示未來20 到永恆的旅程	個人佈道法 2 出自上帝的計畫	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 536 碧翠松露美蓉豆腐			21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 44 第四十四講	古經今談 2 Where Did We Come From?	古經今談 3 Gardening!	22:00	07:00
14:30	09:30		以利亞的人生 52	以利亞的人生 53	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 141	腳前的燈路上的光 7 背叛的天使	腳前的燈路上的光 8 最完美的屠殺一	23:00	08:00
15:30	10:30	每日生活良助 11 耶穌的大愛	膝蓋的力量 222	膝蓋的力量 223	23:30	08:30