

格林威治	美東	4月1日	4月2日	4月3日	時間	美西
GMT	BST	星期三	星期四	星期五	Beijing	PST
16:00	11:00	真道時刻 776 誰才是耶穌的跟隨者	真道時刻 777 誰是耶穌要我們愛的鄰舍	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 面對現實 1	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	耶穌說 32	耶穌說 33	耶穌說 34	01:00	10:00
17:30	12:30	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 53 救了世界的間諜	01:30	10:30
18:00	13:00	創世記一百講 36 違約的亞伯拉罕	創世記一百講 38 割禮：刻在肉體中的約	創世記一百講 39 上帝豈有難成的事嗎	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	天國之旅-馬太福音 13 七個比喻	天國之旅-馬太福音 14 罪	天國之旅-馬太福音 15 內外清潔	03:00	12:00
19:30	14:30	健康B+醫 13 切勿被毒品吸食生命	健康B+醫 14 如何防治結石	健康B+醫 15 甜過頭：現代人與糖尿病	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 726 鼻塞術後免填塞	健康新知 727 機器手臂治療呼吸中止症	健康新知 728 正子掃描揪出惡性腫瘤	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 52 二次大戰的奇妙故事	好得無比的旅程 53 救了世界的間諜	好得無比的旅程 51 走進兩林	04:30	13:30
21:00	16:00	進入祂的聖所 15	進入祂的聖所 16	進入祂的聖所 17	05:00	14:00
21:30	16:30	健康B+醫 14 如何防治結石	健康B+醫 15 甜過頭：現代人與糖尿病	健康B+醫 13 切勿被毒品吸食生命	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 777 誰是耶穌要我們愛的鄰舍	真道時刻 776 誰才是耶穌的跟隨者	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 面對現實 1	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 33	耶穌說 34	耶穌說 32	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 13	士師風雲 14	士師風雲 15	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 53 救了世界的間諜	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	08:00	17:00
00:30	19:30	創世記一百講 38 割禮：刻在肉體中的約	創世記一百講 39 上帝豈有難成的事嗎	創世記一百講 36 違約的亞伯拉罕	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 34	耶穌說 32	耶穌說 33	09:30	18:30
02:00	21:00	進入祂的聖所 16	進入祂的聖所 17	進入祂的聖所 15	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 14	士師風雲 15	士師風雲 13	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 727 機器手臂治療呼吸中止症	健康新知 728 正子掃描揪出惡性腫瘤	健康新知 726 鼻塞術後免填塞	11:00	20:00
03:30	22:30	天國之旅-馬太福音 14 罪	天國之旅-馬太福音 15 內外清潔	天國之旅-馬太福音 13 七個比喻	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 776 誰才是耶穌的跟隨者	真道時刻 777 誰是耶穌要我們愛的鄰舍	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 面對現實 1	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	進入祂的聖所 17	進入祂的聖所 15	進入祂的聖所 16	13:00	22:00
05:30	00:30	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 53 救了世界的間諜	13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 32	耶穌說 33	耶穌說 34	14:00	23:00
06:30	01:30	健康B+醫 15 甜過頭：現代人與糖尿病	健康B+醫 13 切勿被毒品吸食生命	健康B+醫 14 如何防治結石	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 777 誰是耶穌要我們愛的鄰舍	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 面對現實 1	真道時刻 776 誰才是耶穌的跟隨者	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	創世記一百講 39 上帝豈有難成的事嗎	創世記一百講 36 違約的亞伯拉罕	創世記一百講 38 割禮：刻在肉體中的約	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 728 正子掃描揪出惡性腫瘤	健康新知 726 鼻塞術後免填塞	健康新知 727 機器手臂治療呼吸中止症	17:00	02:00
09:30	04:30	士師風雲 15	士師風雲 13	士師風雲 14	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 52 二次大戰的奇妙故事	好得無比的旅程 53 救了世界的間諜	好得無比的旅程 51 走進兩林	18:00	03:00
10:30	05:30	天國之旅-馬太福音 15 內外清潔	天國之旅-馬太福音 13 七個比喻	天國之旅-馬太福音 14 罪	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 776 誰才是耶穌的跟隨者	真道時刻 777 誰是耶穌要我們愛的鄰舍	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 面對現實 1	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	進入祂的聖所 15	進入祂的聖所 16	進入祂的聖所 17	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 726 鼻塞術後免填塞	健康新知 727 機器手臂治療呼吸中止症	健康新知 728 正子掃描揪出惡性腫瘤	20:30	05:30
13:00	08:00	創世記一百講 36 違約的亞伯拉罕	創世記一百講 38 割禮：刻在肉體中的約	創世記一百講 39 上帝豈有難成的事嗎	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	天國之旅-馬太福音 13 七個比喻	天國之旅-馬太福音 14 罪	天國之旅-馬太福音 15 內外清潔	22:00	07:00
14:30	09:30	健康B+醫 13 切勿被毒品吸食生命	健康B+醫 14 如何防治結石	健康B+醫 15 甜過頭：現代人與糖尿病	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 33	耶穌說 34	耶穌說 32	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 16	進入祂的聖所 17	進入祂的聖所 15	23:30	08:30

格神滅治	美東	4月4日	4月5日	4月6日	時間	美西
GMT	BST	星期六	星期日	星期一	Beijing	PST
16:00	11:00	健康新知 1045 別讓吞烟變難事 讓你輕鬆吃到老	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 10 耶穌贏得他們的信任	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 11 耶穌要求他們「跟從我」	00:00	09:00
16:30	11:30	真道時刻 245 你有什麼	要健康就運動 911-912	要健康就運動 913-914	00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	每日生活良助 6 工價	蔬食go健康 668 蔬食網仔煎	蔬食go健康 669 地瓜雞	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 面對現實 1	基督再來 6 天堂美景	基督再來 7 耶穌第一次來的原因	02:00	11:00
18:30	13:30		與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 26 叛逆的結局	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 27 改變乃機命運的小女子	02:30	11:30
19:00	14:00	全新的播告3 全新的播告	個人佈道法 39 查考聖經示範-7	個人佈道法 40 查考聖經示範-8	03:00	12:00
19:30	14:30				動物有約 12 哥斯大黎加	03:30
20:00	15:00	安格 啟示錄 36	牧範學 43 教會增長	牧範學 44 自我裝備	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 面對現實 1	要健康就運動 913-914	要健康就運動 915-916	05:00	14:00
21:30	16:30		膝蓋的力量 66	膝蓋的力量 67	05:30	14:30
22:00	17:00	語取語求 36 啟示錄與聖所	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 11 耶穌要求他們「跟從我」	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 12 末時的城市佈道工作	06:00	15:00
22:30	17:30	全新的播告3 全新的播告			06:30	15:30
23:00	18:00	動物有約 12 哥斯大黎加	蔬食go健康 669 地瓜雞	蔬食go健康 670 巧克力可康	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1045 別讓吞烟變難事 讓你輕鬆吃到老	基督再來 7 耶穌第一次來的原因	基督再來 8 耶穌是誰	07:30	16:30
00:00	19:00	聖工消息 2013第四季第1集(中) 2013第四季第1集(粵)	個人佈道法 40 查考聖經示範-8	個人佈道法 41 查考聖經示範-9	08:00	17:00
00:30	19:30	語取語求 36 啟示錄與聖所			08:30	17:30
01:00	20:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 面對現實 1	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 27 改變乃機命運的小女子	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 28 改變乃機命運的龍從	09:00	18:00
01:30	20:30		牧範學 44 自我裝備	牧範學 45 自我增值	09:30	18:30
02:00	21:00	真道時刻 245 你有什麼	基督再來 8 耶穌是誰	基督再來 6 天堂美景	10:00	19:00
02:30	21:30				10:30	19:30
03:00	22:00	每日生活良助 6 工價	要健康就運動 915-916	要健康就運動 911-912	11:00	20:00
03:30	22:30	聖工消息 2013第四季第1集(中) 2013第四季第1集(粵)	蔬食go健康 670 巧克力可康	蔬食go健康 668 蔬食網仔煎	11:30	20:30
04:00	23:00	語取語求 36 啟示錄與聖所	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 12 末時的城市佈道工作	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 10 耶穌贏得他們的信任	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 1045 別讓吞烟變難事 讓你輕鬆吃到老			12:30	21:30
05:00	00:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 面對現實 1	膝蓋的力量 67	膝蓋的力量 68	13:00	22:00
05:30	00:30		個人佈道法 41 查考聖經示範-9	個人佈道法 39 查考聖經示範-7	13:30	22:30
06:00	01:00	語取語求 36 啟示錄與聖所	要健康就運動 911-912	要健康就運動 913-914	14:00	23:00
06:30	01:30	安格 啟示錄 36			14:30	23:30
07:00	02:00	全新的播告3 全新的播告	基督再來 6 天堂美景	基督再來 7 耶穌第一次來的原因	15:00	00:00
07:30	02:30		與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 28 改變乃機命運的龍從	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 26 叛逆的結局	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 面對現實 1	牧範學 45 自我增值	牧範學 43 教會增長	16:00	01:00
08:30	03:30		16:30	01:30		
09:00	04:00	聖工消息 2013第四季第1集(中) 2013第四季第1集(粵)	要健康就運動 913-914	要健康就運動 915-916	17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 1045 別讓吞烟變難事 讓你輕鬆吃到老	蔬食go健康 668 蔬食網仔煎	蔬食go健康 669 地瓜雞	17:30	02:30
10:00	05:00	語取語求 36 啟示錄與聖所	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 10 耶穌贏得他們的信任	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 11 耶穌要求他們「跟從我」	18:00	03:00
10:30	05:30				全新的播告3 全新的播告	18:30
11:00	06:00	安格 啟示錄 36	基督再來 7 耶穌第一次來的原因	基督再來 8 耶穌是誰	19:00	04:00
11:30	06:30		膝蓋的力量 68	膝蓋的力量 66	19:30	04:30
12:00	07:00	動物有約 12 哥斯大黎加	牧範學 43 教會增長	牧範學 44 自我裝備	20:00	05:00
12:30	07:30	真道時刻 245 你有什麼			20:30	05:30
13:00	08:00	每日生活良助 6 工價	要健康就運動 915-916	要健康就運動 911-912	21:00	06:00
13:30	08:30		蔬食go健康 669 地瓜雞	蔬食go健康 670 巧克力可康	21:30	06:30
14:00	09:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 面對現實 1	個人佈道法 39 查考聖經示範-7	個人佈道法 40 查考聖經示範-8	22:00	07:00
14:30	09:30		22:30	07:30		
15:00	10:00	聖工消息 2013第四季第1集(中) 2013第四季第1集(粵)	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 26 叛逆的結局	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 27 改變乃機命運的小女子	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1045 別讓吞烟變難事 讓你輕鬆吃到老	基督再來 8 耶穌是誰	基督再來 6 天堂美景	23:30	08:30

格林威治	美東	4月7日	4月8日	4月9日	時間	美西
GMT	EST	星期二	星期三	星期四	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 12 末時的城市佈道工作	真道時刻 778 哀慟的人	真道時刻 779 溫柔的人	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 915-916	耶穌說 35	耶穌說 36	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 670 巧克力司康	好得無比的旅程 54 叛奴者 奇異恩典	好得無比的旅程 55 神奇水池旁的人	01:30	10:30
18:00	13:00	基督再來 8 耶穌是誰	創世紀一百講 40 第四十講：為城市禱告	創世紀一百講 42 所多瑪，耶穌復臨時最後審判的模型	02:00	11:00
18:30	13:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 28 改變乃權命運的隨從			02:30	11:30
19:00	14:00	個人佈道法 41 查考聖經示範-9	豐富人生 32 人生可以隨時開始	豐富人生 87 嶄新的人生	03:00	12:00
19:30	14:30		健康B+醫 16 如何抗癌	健康B+醫 17 老年人健康秘訣	03:30	12:30
20:00	15:00	牧靈學 45 自我增值	健康新知 729 放射性同位素	健康新知 730 越敲越美麗	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 55 神奇水池旁的人	好得無比的旅程 56 憂鬱症的成因	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 911-912	進入祂的聖所 18	進入祂的聖所 19	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 68	健康B+醫 17 老年人健康秘訣	健康B+醫 18 都市人如何保持心理健康	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 10 耶穌贏得他們的信任	真道時刻 779 溫柔的人	真道時刻 778 哀慟的人	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 668 蔬食蚵仔煎	耶穌說 36	耶穌說 37	07:00	16:00
23:30	18:30	基督再來 6 天堂美景	士師風雲 16	士師風雲 17	07:30	16:30
00:00	19:00	個人佈道法 39 查考聖經示範-7	好得無比的旅程 56 憂鬱症的成因	好得無比的旅程 54 叛奴者 奇異恩典	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 26 叛逆的結局	創世紀一百講 42 所多瑪，耶穌復臨時最後審判的模型	創世紀一百講 43 當亞伯拉罕再次說禱的時候	09:00	18:00
01:30	20:30	牧靈學 43 教會增長	耶穌說 37	耶穌說 35	09:30	18:30
02:00	21:00		進入祂的聖所 19	進入祂的聖所 20	10:00	19:00
02:30	21:30	基督再來 7 耶穌第一次來的原因	士師風雲 17	士師風雲 18	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 913-914	健康新知 730 越敲越美麗	健康新知 731 敲出瓜子臉	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 669 地瓜羹	豐富人生 87 嶄新的人生	豐富人生 89 光的兒子	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 11 耶穌要求他們「跟從我」	真道時刻 778 哀慟的人	真道時刻 779 溫柔的人	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 66	進入祂的聖所 20	進入祂的聖所 18	13:00	22:00
05:30	00:30	個人佈道法 40 查考聖經示範-8	好得無比的旅程 54 叛奴者 奇異恩典	好得無比的旅程 55 神奇水池旁的人	13:30	22:30
06:00	01:00				耶穌說 35	耶穌說 36
06:30	01:30	要健康就運動 915-916	健康B+醫 18 都市人如何保持心理健康	健康B+醫 16 如何抗癌	14:30	23:30
07:00	02:00	基督再來 8 耶穌是誰	真道時刻 779 溫柔的人	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 認識上帝 2	15:00	00:00
07:30	02:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 27 改變乃權命運的小女子			15:30	00:30
08:00	03:00	牧靈學 44 自我裝備	創世紀一百講 43 當亞伯拉罕再次說禱的時候	創世紀一百講 40 第四十講：為城市禱告	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 911-912	健康新知 731 敲出瓜子臉	健康新知 729 放射性同位素	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 670 巧克力司康	士師風雲 18	士師風雲 16	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 12 末時的城市佈道工作	好得無比的旅程 55 神奇水池旁的人	好得無比的旅程 56 憂鬱症的成因	18:00	03:00
10:30	05:30				豐富人生 89 光的兒子	豐富人生 32 人生可以隨時開始
11:00	06:00	基督再來 6 天堂美景	真道時刻 778 哀慟的人	真道時刻 779 溫柔的人	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 67			19:30	04:30
12:00	07:00	牧靈學 45 自我增值	進入祂的聖所 18	進入祂的聖所 19	20:00	05:00
12:30	07:30				健康新知 729 放射性同位素	健康新知 730 越敲越美麗
13:00	08:00	要健康就運動 913-914	創世紀一百講 40 第四十講：為城市禱告	創世紀一百講 42 所多瑪，耶穌復臨時最後審判的模型	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 668 蔬食蚵仔煎			21:30	06:30
14:00	09:00	個人佈道法 41 查考聖經示範-9	豐富人生 32 人生可以隨時開始	豐富人生 87 嶄新的人生	22:00	07:00
14:30	09:30		健康B+醫 16 如何抗癌	健康B+醫 17 老年人健康秘訣	22:30	07:30
15:00	10:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 28 改變乃權命運的隨從	耶穌說 36	耶穌說 37	23:00	08:00
15:30	10:30	基督再來 7 耶穌第一次來的原因	進入祂的聖所 19	進入祂的聖所 20	23:30	08:30

精神滅治	美東	4月10日	4月11日	4月12日	時間	美西
GMT	BST	星期五	星期六	星期日	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 認識上帝 2	健康新知 1046 聲音也需要健身	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 13 我們需要怎樣等待？	00:00	09:00
16:30	11:30		真道時刻 246 三個神蹟		00:30	09:30
17:00	12:00		耶穌說 37		01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 56 憂鬱症的成因	每日生活良助 7 與人相處	蔬食go健康 695+696 蔬菜可樂餅+全素茶碗蒸	01:30	10:30
18:00	13:00	創世紀一百講 43 當亞伯拉罕再次脫離的時候	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 認識上帝 2	基督再來 9 需要耶穌的原因	02:00	11:00
18:30	13:30			與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 30 靈性的大麻瘋	02:30	11:30
19:00	14:00	豐富人生 89 光的兒子	全新的佈告4 全新的挑戰	個人佈道法 42 查考聖經示範-10	03:00	12:00
19:30	14:30	健康B+書 18 都市人如何保持心理健康	動物有約 13 瀑布與蝴蝶		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 731 敲出瓜子臉	安格 啟示錄 37	基督復臨安息日會史 1 第一講	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 54 販奴者 奇異恩典			04:30	13:30
21:00	16:00	進入祂的聖所 20	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 認識上帝 2	要健康就運動 919-920	05:00	14:00
21:30	16:30	健康B+書 16 如何抗癌			05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 認識上帝 2			06:00	15:00
22:30	17:30	耶穌說 35	詔取詔求 37 再談《啟》與聖所	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 13 我們需要怎樣等待？	06:30	15:30
23:00	18:00		動物有約 13 瀑布與蝴蝶		07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 18	健康新知 1046 聲音也需要健身	基督再來 10 耶穌保證祂的再臨	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 55 神奇水池旁的人	聖工消息 2013第四季第2集(中) 2013第四季第2集(粵)	個人佈道法 43 查考聖經示範-11	08:00	17:00
00:30	19:30				詔取詔求 37 再談《啟》與聖所	08:30
01:00	20:00	創世紀一百講 40 第四十講：為城市佈告	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 認識上帝 2	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 31 依靠上帝大能得勝	09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 36			09:30	18:30
02:00	21:00	進入祂的聖所 18			09:30	18:30
02:30	21:30	士師風雲 16	真道時刻 246 三個神蹟	基督再來 11 為復臨做準備	10:00	19:00
03:00	22:00	健康新知 729 放射性同位素	每日生活良助 7 與人相處	要健康就運動 921-922	11:00	20:00
03:30	22:30	豐富人生 131 美訊室內設計	聖工消息 2013第四季第2集(中) 2013第四季第2集(粵)	蔬食go健康 673 土耳其炒燻蛋	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 認識上帝 2	詔取詔求 37 再談《啟》與聖所	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 13 我們需要怎樣等待？	12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 1046 聲音也需要健身		12:30	21:30
05:00	00:00	進入祂的聖所 19	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 認識上帝 2	膝蓋的力量 70	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 56 憂鬱症的成因			13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 37			14:00	23:00
06:30	01:30	健康B+書 17 老年人健康秘訣	安格 啟示錄 37	要健康就運動 917-918	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 778 哀憫的人			15:00	00:00
07:30	02:30	創世紀一百講 42 所多瑪，耶穌復臨時最後審判的模型	全新的佈告4 全新的挑戰	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 32 龐大衛放下屠刀的婦人	15:30	00:30
08:00	03:00		聖工消息 2013第四季第2集(中) 2013第四季第2集(粵)		16:00	01:00
08:30	03:30	健康新知 730 越敲越美麗	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 認識上帝 2	基督復臨安息日會史 3 第三講	16:30	01:30
09:00	04:00	士師風雲 17			17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 1046 聲音也需要健身	健康新知 1046 聲音也需要健身	蔬食go健康 695+696 蔬菜可樂餅+全素茶碗蒸	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 54 販奴者 奇異恩典	詔取詔求 37 再談《啟》與聖所	安息日學-16年第3季 教會在社會中的角色 13 我們需要怎樣等待？	18:00	03:00
10:30	05:30	豐富人生 87 嶄新的人生	全新的佈告4 全新的挑戰		18:30	03:30
11:00	06:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 認識上帝 2	安格 啟示錄 37	基督再來 10 耶穌保證祂的再臨	19:00	04:00
11:30	06:30				膝蓋的力量 71	19:30
12:00	07:00	進入祂的聖所 20	動物有約 13 瀑布與蝴蝶	基督復臨安息日會史 1 第一講	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 731 敲出瓜子臉	真道時刻 246 三個神蹟		20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 43 當亞伯拉罕再次脫離的時候	每日生活良助 7 與人相處	要健康就運動 921-922	21:00	06:00
13:30	08:30	豐富人生 89 光的兒子			21:30	06:30
14:00	09:00	豐富人生 87 嶄新的人生	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 認識上帝 2	個人佈道法 42 查考聖經示範-10	22:00	07:00
14:30	09:30	健康B+書 18 都市人如何保持心理健康			22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 35	聖工消息 2013第四季第2集(中) 2013第四季第2集(粵)	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 30 靈性的大麻瘋	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 18	健康新知 1046 聲音也需要健身		基督再來 11 為復臨做準備	23:30

格林威治	美東	4月13日	4月14日	4月15日	時間	美西
GMT	BST	星期一	星期二	星期三	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-16年第4季 約伯記 1 大結局	安息日學-16年第4季 約伯記 2 善惡之爭	真道時刻 780 飢渴慕義的人	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 919-920	要健康就運動 921-922	耶穌說 38	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 672 土耳其家鄉四季豆	蔬食go健康 673 土耳其炒嫩蛋	好得無比的旅程 57 憂鬱症不分男女老少	01:30	10:30
18:00	13:00	基督再來 10 耶穌保羅的再臨	基督再來 11 為復臨做準備	創世紀一百講 44 生一個孩子用了25年	02:00	11:00
18:30	13:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 31 依靠上帝大能得勝	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 32 曠大衛放下屠刀的婦人		02:30	11:30
19:00	14:00	個人佈道法 43 查考聖經示範-11	個人佈道法 44 查考聖經示範-12	豐富人生 91 人生的重整	03:00	12:00
19:30	14:30			健康B+醫 19 孩子的常見疾病	03:30	12:30
20:00	15:00	基督復臨安息日會史 2 第二講	基督復臨安息日會史 3 第三講	健康新知 732 打掃打不停	04:00	13:00
20:30	15:30			好得無比的旅程 58 無名的戰士 只有神知道	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 921-922	要健康就運動 917-918	進入祂的聖所 21	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 70	膝蓋的力量 71	健康B+醫 20 如何防治癱瘓	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-16年第4季 約伯記 2 善惡之爭	安息日學-16年第4季 約伯記 1 大結局	真道時刻 781 憐恤的人	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 673 土耳其炒嫩蛋	蔬食go健康 695+696 蔬菜可樂餅+全家茶碗蒸	耶穌說 39	07:00	16:00
23:30	18:30	基督再來 11 為復臨做準備	基督再來 9 需要耶穌的原因	士師風雲 19	07:30	16:30
00:00	19:00	個人佈道法 44 查考聖經示範-12	個人佈道法 42 查考聖經示範-10	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			創世紀一百講 45 把以實理趕出去	08:30	17:30
01:00	20:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 32 曠大衛放下屠刀的婦人	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 30 靈性的大麻瘋	耶穌說 40	09:00	18:00
01:30	20:30	基督復臨安息日會史 3 第三講	基督復臨安息日會史 1 第一講	進入祂的聖所 22	09:30	18:30
02:00	21:00	基督再來 9 需要耶穌的原因	基督再來 10 耶穌保羅的再臨	士師風雲 20	10:00	19:00
02:30	21:30	要健康就運動 917-918	要健康就運動 919-920	健康新知 733 滿肚子氣真難受	10:30	19:30
03:00	22:00	蔬食go健康 695+696 蔬菜可樂餅+全家茶碗蒸	蔬食go健康 672 土耳其家鄉四季豆	豐富人生 92 追求真實的財富	11:00	20:00
03:30	22:30	安息日學-16年第4季 約伯記 1 大結局	安息日學-16年第4季 約伯記 2 善惡之爭	真道時刻 780 飢渴慕義的人	11:30	20:30
04:00	23:00				12:00	21:00
04:30	23:30	膝蓋的力量 71	膝蓋的力量 69	進入祂的聖所 23	12:30	21:30
05:00	00:00	個人佈道法 42 查考聖經示範-10	個人佈道法 43 查考聖經示範-11	好得無比的旅程 57 憂鬱症不分男女老少	13:00	22:00
05:30	00:30			耶穌說 38	13:30	22:30
06:00	01:00	要健康就運動 919-920	要健康就運動 921-922	健康B+醫 21 保健品與保健	14:00	23:00
06:30	01:30	基督再來 10 耶穌保羅的再臨	基督再來 11 為復臨做準備	真道時刻 781 憐恤的人	14:30	23:30
07:00	02:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 30 靈性的大麻瘋	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 31 依靠上帝大能得勝	創世紀一百講 46 曠見耶穌成為一種習慣	15:00	00:00
07:30	02:30	基督復臨安息日會史 1 第一講	基督復臨安息日會史 2 第二講	健康新知 734 流感來了	15:30	00:30
08:00	03:00	要健康就運動 921-922	要健康就運動 917-918	士師風雲 21	16:00	01:00
08:30	03:30	蔬食go健康 672 土耳其家鄉四季豆	蔬食go健康 673 土耳其炒嫩蛋	好得無比的旅程 58 無名的戰士 只有神知道	16:30	01:30
09:00	04:00	安息日學-16年第4季 約伯記 2 善惡之爭	安息日學-16年第4季 約伯記 1 大結局	豐富人生 93 上帝的基金經紀人	17:00	02:00
09:30	04:30	基督再來 11 為復臨做準備	基督再來 9 需要耶穌的原因	真道時刻 780 飢渴慕義的人	17:30	02:30
10:00	05:00	膝蓋的力量 69	膝蓋的力量 70	進入祂的聖所 21	18:00	03:00
10:30	05:30	基督復臨安息日會史 2 第二講	基督復臨安息日會史 3 第三講	健康新知 732 打掃打不停	18:30	03:30
11:00	06:00	要健康就運動 917-918	要健康就運動 919-920	創世紀一百講 44 生一個孩子用了25年	19:00	04:00
11:30	06:30	蔬食go健康 673 土耳其炒嫩蛋	蔬食go健康 695+696 蔬菜可樂餅+全家茶碗蒸	豐富人生 91 人生的重整	19:30	04:30
12:00	07:00	個人佈道法 43 查考聖經示範-11	個人佈道法 44 查考聖經示範-12	健康B+醫 19 孩子的常見疾病	20:00	05:00
12:30	07:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 31 依靠上帝大能得勝	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 32 曠大衛放下屠刀的婦人	耶穌說 39	20:30	05:30
13:00	08:00	基督再來 9 需要耶穌的原因	基督再來 10 耶穌保羅的再臨	進入祂的聖所 22	21:00	06:00
13:30	08:30	要健康就運動 917-918	要健康就運動 919-920	健康新知 732 打掃打不停	21:30	06:30
14:00	09:00	個人佈道法 43 查考聖經示範-11	個人佈道法 44 查考聖經示範-12	豐富人生 91 人生的重整	22:00	07:00
14:30	09:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 31 依靠上帝大能得勝	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 32 曠大衛放下屠刀的婦人	健康B+醫 19 孩子的常見疾病	22:30	07:30
15:00	10:00	基督再來 9 需要耶穌的原因	基督再來 10 耶穌保羅的再臨	耶穌說 39	23:00	08:00
15:30	10:30			進入祂的聖所 22	23:30	08:30

格特統治 GMT	美東 EST	4月16日 星期四	4月17日 星期五	4月18日 星期六	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 781 憐恤的人	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 驕傲與謙卑的對比 3	健康新知 1047 安寧療護面面觀	00:00	09:00
16:30	11:30			真道時刻 247 賜下恩賜	00:30	09:30
17:00	12:00				耶穌說 39	耶穌說 40
17:30	12:30	好得無比的旅程 58 無名的戰士 只有神知道	好得無比的旅程 59 救了英國的人 約翰衛斯理	每日生活良助 8 處理怒氣和受傷的感受	01:30	10:30
18:00	13:00	創世紀一百講 45 把以實瑪利趕出去	創世紀一百講 46 識看見耶穌成為一種習慣	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 驕傲與謙卑的對比 3	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	豐富人生 92 追求真實的財富	豐富人生 93 上帝的基金經紀人	全新的禱告5 完全倚靠	03:00	12:00
19:30	14:30	健康B+醫 20 如何防治腳氣	健康B+醫 21 保健品與保健	動物有約 14 珍貴雨林動物	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 733 滿肚子氣真難受	健康新知 734 流感來了	安格 啟示錄 38	04:00	13:00
20:30	15:30	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 57 憂鬱症不分男女老少		04:30	13:30
21:00	16:00	進入祂的聖所 22	進入祂的聖所 23	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 驕傲與謙卑的對比 3	05:00	14:00
21:30	16:30	健康B+醫 21 保健品與保健	健康B+醫 19 孩子的常見疾病		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 780 飢渴慕義的人	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 驕傲與謙卑的對比 3		語取語求 38 前進迦南	06:00
22:30	17:30			全新的禱告5 完全倚靠	06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 40	耶穌說 38	動物有約 14 珍貴雨林動物	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 20	士師風雲 21	健康新知 1047 安寧療護面面觀	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 57 憂鬱症不分男女老少	好得無比的旅程 58 無名的戰士 只有神知道	聖工消息 2013第四季第3集(中) 2013第四季第3集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	創世紀一百講 46 識看見耶穌成為一種習慣	創世紀一百講 44 生一個孩子用了25年	語取語求 38 前進迦南	08:30	17:30
01:00	20:00			安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 驕傲與謙卑的對比 3	09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 38	耶穌說 39		09:30	18:30
02:00	21:00	進入祂的聖所 23	進入祂的聖所 21	真道時刻 247 賜下恩賜	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 21	士師風雲 19		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 734 流感來了	健康新知 732 打嗝打不停	每日生活良助 8 處理怒氣和受傷的感受	11:00	20:00
03:30	22:30	豐富人生 93 上帝的基金經紀人	豐富人生 91 人生的重鑿	聖工消息 2013第四季第3集(中) 2013第四季第3集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 781 憐恤的人	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 驕傲與謙卑的對比 3	語取語求 38 前進迦南	12:00	21:00
04:30	23:30			健康新知 1047 安寧療護面面觀	12:30	21:30
05:00	00:00	進入祂的聖所 21	進入祂的聖所 22	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 驕傲與謙卑的對比 3	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 58 無名的戰士 只有神知道	好得無比的旅程 59 救了英國的人 約翰衛斯理		13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 39	耶穌說 40	語取語求 38 前進迦南	14:00	23:00
06:30	01:30	健康B+醫 19 孩子的常見疾病	健康B+醫 20 如何防治腳氣	安格 啟示錄 38	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 驕傲與謙卑的對比 3	真道時刻 780 飢渴慕義的人	全新的禱告5 完全倚靠	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	創世紀一百講 44 生一個孩子用了25年	創世紀一百講 45 把以實瑪利趕出去	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 驕傲與謙卑的對比 3	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 732 打嗝打不停	健康新知 733 滿肚子氣真難受	聖工消息 2013第四季第3集(中) 2013第四季第3集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	士師風雲 19	士師風雲 20	健康新知 1047 安寧療護面面觀	17:30	02:30
10:00	05:00	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 57 憂鬱症不分男女老少	語取語求 38 前進迦南	18:00	03:00
10:30	05:30	豐富人生 91 人生的重鑿	豐富人生 92 追求真實的財富	全新的禱告5 完全倚靠	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 781 憐恤的人	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 驕傲與謙卑的對比 3	安格 啟示錄 38	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	進入祂的聖所 22	進入祂的聖所 23	動物有約 14 珍貴雨林動物	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 733 滿肚子氣真難受	健康新知 734 流感來了	真道時刻 247 賜下恩賜	20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 45 把以實瑪利趕出去	創世紀一百講 46 識看見耶穌成為一種習慣		每日生活良助 8 處理怒氣和受傷的感受	21:00
13:30	08:30			21:30	06:30	
14:00	09:00	豐富人生 92 追求真實的財富	豐富人生 93 上帝的基金經紀人	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 驕傲與謙卑的對比 3	22:00	07:00
14:30	09:30	健康B+醫 20 如何防治腳氣	健康B+醫 21 保健品與保健		22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 40	耶穌說 38	聖工消息 2013第四季第3集(中) 2013第四季第3集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 23	進入祂的聖所 21	健康新知 1047 安寧療護面面觀	23:30	08:30

格林威治	美東	4月19日	4月20日	4月21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-16年第4季 約伯記 3 「約伯敬畏 神豈是無故呢?」	安息日學-16年第4季 約伯記 4 上帝與人類的痛苦	安息日學-16年第4季 約伯記 5 詛咒那日	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 923-924	要健康就運動 925-926	要健康就運動 927-928	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 674 彩香水果沙拉盅	蔬食go健康 675+694 番茄彩椒佐巴羅米克羅+牛蒡甜不辣	蔬食go健康 676 美式樂排	01:30	10:30
18:00	13:00	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?	02:00	11:00
18:30	13:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 33 大衛的失足與悔改	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 34 米迦的偶像	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 35 巴比倫的"三改"教育	02:30	11:30
19:00	14:00				03:00	12:00
19:30	14:30	個人佈道法 45 不得時也要傳道	基督生平與教訓 1 耶穌基督降生的啟示	基督生平與教訓 2 耶穌的童年靈、智、體俱增	03:30	12:30
20:00	15:00				04:00	13:00
20:30	15:30	基督復臨安息日會史 4 第四講	基督復臨安息日會史 5 第五講	基督復臨安息日會史 6 第六講	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 925-926	要健康就運動 927-928	要健康就運動 923-924	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 72	膝蓋的力量 73	膝蓋的力量 74	05:30	14:30
22:00	17:00				06:00	15:00
22:30	17:30	安息日學-16年第4季 約伯記 4 上帝與人類的痛苦	安息日學-16年第4季 約伯記 5 詛咒那日	安息日學-16年第4季 約伯記 3 「約伯敬畏 神豈是無故呢?」	06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 675+694 番茄彩椒佐巴羅米克羅+牛蒡甜不辣	蔬食go健康 676 美式樂排	蔬食go健康 674 彩香水果沙拉盅	07:00	16:00
23:30	18:30	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	07:30	16:30
00:00	19:00				08:00	17:00
00:30	19:30	基督生平與教訓 1 耶穌基督降生的啟示	基督生平與教訓 2 耶穌的童年靈、智、體俱增	個人佈道法 45 不得時也要傳道	08:30	17:30
01:00	20:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 34 米迦的偶像	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 35 巴比倫的"三改"教育	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 33 大衛的失足與悔改	09:00	18:00
01:30	20:30	基督復臨安息日會史 5 第五講	基督復臨安息日會史 6 第六講	基督復臨安息日會史 4 第四講	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	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	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 927-928	要健康就運動 923-924	要健康就運動 925-926	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 676 美式樂排	蔬食go健康 674 彩香水果沙拉盅	蔬食go健康 675+694 番茄彩椒佐巴羅米克羅+牛蒡甜不辣	11:30	20:30
04:00	23:00				12:00	21:00
04:30	23:30	安息日學-16年第4季 約伯記 5 詛咒那日	安息日學-16年第4季 約伯記 3 「約伯敬畏 神豈是無故呢?」	安息日學-16年第4季 約伯記 4 上帝與人類的痛苦	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 73	膝蓋的力量 74	膝蓋的力量 72	13:00	22:00
05:30	00:30				13:30	22:30
06:00	01:00	基督生平與教訓 2 耶穌的童年靈、智、體俱增	個人佈道法 45 不得時也要傳道	基督生平與教訓 1 耶穌基督降生的啟示	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 923-924	要健康就運動 925-926	要健康就運動 927-928	14:30	23:30
07:00	02:00	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?	15:00	00:00
07:30	02:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 35 巴比倫的"三改"教育	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 33 大衛的失足與悔改	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 34 米迦的偶像	15:30	00:30
08:00	03:00	基督復臨安息日會史 6 第六講	基督復臨安息日會史 4 第四講	基督復臨安息日會史 5 第五講	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 925-926	要健康就運動 927-928	要健康就運動 923-924	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 674 彩香水果沙拉盅	蔬食go健康 675+694 番茄彩椒佐巴羅米克羅+牛蒡甜不辣	蔬食go健康 676 美式樂排	17:30	02:30
10:00	05:00				18:00	03:00
10:30	05:30	安息日學-16年第4季 約伯記 3 「約伯敬畏 神豈是無故呢?」	安息日學-16年第4季 約伯記 4 上帝與人類的痛苦	安息日學-16年第4季 約伯記 5 詛咒那日	18:30	03:30
11:00	06:00	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	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 74	膝蓋的力量 72	膝蓋的力量 73	19:30	04:30
12:00	07:00				20:00	05:00
12:30	07:30	基督復臨安息日會史 4 第四講	基督復臨安息日會史 5 第五講	基督復臨安息日會史 6 第六講	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 927-928	要健康就運動 923-924	要健康就運動 925-926	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 675+694 番茄彩椒佐巴羅米克羅+牛蒡甜不辣	蔬食go健康 676 美式樂排	蔬食go健康 674 彩香水果沙拉盅	21:30	06:30
14:00	09:00				22:00	07:00
14:30	09:30	個人佈道法 45 不得時也要傳道	基督生平與教訓 1 耶穌基督降生的啟示	基督生平與教訓 2 耶穌的童年靈、智、體俱增	22:30	07:30
15:00	10:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 33 大衛的失足與悔改	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 34 米迦的偶像	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 35 巴比倫的"三改"教育	23:00	08:00
15:30	10:30	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	23:30	08:30

格林威治	美東	4月22日	4月23日	4月24日	時間	美西
GMT	BST	星期三	星期四	星期五	Beijing	PST
16:00	11:00	真道時刻 782 清心的人	真道時刻 783 使人和睦的人	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 聖經的角色 4	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	耶穌說 41	耶穌說 42	耶穌說 43	01:00	10:00
17:30	12:30	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	好得無比的旅程 62 救一人 救全球	01:30	10:30
18:00	13:00	創世紀一百講 48 上帝為愛祂的人所預備的	創世紀一百講 51 以撒娶利百加的故事B	創世紀一百講 52 基督徒的死法	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	豐富人生 94 職場就是禾場	豐富人生 95 療癒人心的畫	豐富人生 96 咖啡人生	03:00	12:00
19:30	14:30	健康B+醫 22 腸胃保健	健康B+醫 23 勤儉持家	健康B+醫 24 考試焦慮	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 735 登革熱VS屈公病	健康新知 736 舒眠好安神	健康新知 737 當個幸福的一流老人	04:00	13:00
20:30	15:30	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 62 救一人 救全球	好得無比的旅程 60 真實的超級大英雄但以理	04:30	13:30
21:00	16:00	進入祂的聖所 24	進入祂的聖所 25	進入祂的聖所 26	05:00	14:00
21:30	16:30	健康B+醫 23 勤儉持家	健康B+醫 24 考試焦慮	健康B+醫 22 腸胃保健	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 783 使人和睦的人	真道時刻 782 清心的人	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 聖經的角色 4	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 42	耶穌說 43	耶穌說 41	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 22	士師風雲 23	士師風雲 24	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 62 救一人 救全球	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	08:00	17:00
00:30	19:30	創世紀一百講 51 以撒娶利百加的故事B	創世紀一百講 52 基督徒的死法	創世紀一百講 48 上帝為愛祂的人所預備的	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 43	耶穌說 41	耶穌說 42	09:30	18:30
02:00	21:00	進入祂的聖所 25	進入祂的聖所 26	進入祂的聖所 24	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 23	士師風雲 24	士師風雲 22	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 736 舒眠好安神	健康新知 737 當個幸福的一流老人	健康新知 735 登革熱VS屈公病	11:00	20:00
03:30	22:30	豐富人生 95 療癒人心的畫	豐富人生 96 咖啡人生	豐富人生 94 職場就是禾場	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 782 清心的人	真道時刻 783 使人和睦的人	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 聖經的角色 4	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	進入祂的聖所 26	進入祂的聖所 24	進入祂的聖所 25	13:00	22:00
05:30	00:30	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	好得無比的旅程 62 救一人 救全球	13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 41	耶穌說 42	耶穌說 43	14:00	23:00
06:30	01:30	健康B+醫 24 考試焦慮	健康B+醫 22 腸胃保健	健康B+醫 23 勤儉持家	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 783 使人和睦的人	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 聖經的角色 4	真道時刻 782 清心的人	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	創世紀一百講 52 基督徒的死法	創世紀一百講 48 上帝為愛祂的人所預備的	創世紀一百講 51 以撒娶利百加的故事B	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 737 當個幸福的一流老人	健康新知 735 登革熱VS屈公病	健康新知 736 舒眠好安神	17:00	02:00
09:30	04:30	士師風雲 24	士師風雲 22	士師風雲 23	17:30	02:30
10:00	05:00	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 62 救一人 救全球	好得無比的旅程 60 真實的超級大英雄但以理	18:00	03:00
10:30	05:30	豐富人生 96 咖啡人生	豐富人生 94 職場就是禾場	豐富人生 95 療癒人心的畫	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 782 清心的人	真道時刻 783 使人和睦的人	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 聖經的角色 4	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	進入祂的聖所 24	進入祂的聖所 25	進入祂的聖所 26	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 735 登革熱VS屈公病	健康新知 736 舒眠好安神	健康新知 737 當個幸福的一流老人	20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 48 上帝為愛祂的人所預備的	創世紀一百講 51 以撒娶利百加的故事B	創世紀一百講 52 基督徒的死法	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	豐富人生 94 職場就是禾場	豐富人生 95 療癒人心的畫	豐富人生 96 咖啡人生	22:00	07:00
14:30	09:30	健康B+醫 22 腸胃保健	健康B+醫 23 勤儉持家	健康B+醫 24 考試焦慮	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 42	耶穌說 43	耶穌說 41	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 25	進入祂的聖所 26	進入祂的聖所 24	23:30	08:30

格林威治	美東	4月25日	4月26日	4月27日	時間	美西
GMT	BST	星期六	星期日	星期一	Beijing	PST
16:00	11:00	健康新知 1048 安寧輔助療護	安息日學-16年第4季 約伯記 6 無故的咒詛?	安息日學-16年第4季 約伯記 7 報應性懲罰	00:00	09:00
16:30	11:30	真道時刻 248 除去藉口	要健康就運動 929-930	要健康就運動 931-932	00:30	09:30
17:00	12:00	每日生活良助 9 說話和關係	蔬食go健康 677 薑汁蘆薈盒	蔬食go健康 678 涼拌蔬菜凍	01:00	10:00
17:30	12:30	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 聖經的角色 4	基督再來 15 我們當如何預備主的再來	戰爭始末 1 戰爭與和平	01:30	10:30
18:00	13:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 36 即或不然的信仰	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	02:00	11:00
18:30	13:30	奇妙短講 眼目重望人生 1	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	02:30	11:30
19:00	14:00	動物有約 15 哥斯大黎加動物大道	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	03:00	12:00
19:30	14:30	安格 啟示錄 39	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	03:30	12:30
20:00	15:00	要健康就運動 931-932	要健康就運動 931-932	要健康就運動 933-934	04:00	13:00
20:30	15:30	要健康就運動 931-932	要健康就運動 931-932	要健康就運動 933-934	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 931-932	要健康就運動 931-932	要健康就運動 933-934	05:00	14:00
21:30	16:30	要健康就運動 931-932	要健康就運動 931-932	要健康就運動 933-934	05:30	14:30
22:00	17:00	語取語求 39 十一天變四十年	安息日學-16年第4季 約伯記 7 報應性懲罰	安息日學-16年第4季 約伯記 8 無辜人的血	06:00	15:00
22:30	17:30	奇妙短講 眼目重望人生 1	安息日學-16年第4季 約伯記 7 報應性懲罰	安息日學-16年第4季 約伯記 8 無辜人的血	06:30	15:30
23:00	18:00	動物有約 15 哥斯大黎加動物大道	蔬食go健康 678 涼拌蔬菜凍	蔬食go健康 679+693 炙燒魚雜布魯+日式關東煮	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 1048 安寧輔助療護	基督再來 15 我們當如何預備主的再來	戰爭始末 1 戰爭與和平	07:30	16:30
00:00	19:00	聖工消息 2014第一季第1集(中) 2014第一季第1集(粵)	基督復臨安息日會史 4 耶穌三次受試探	基督復臨安息日會史 5 工作先鋒和使命宣言	08:00	17:00
00:30	19:30	語取語求 39 十一天變四十年	基督復臨安息日會史 4 耶穌三次受試探	基督復臨安息日會史 5 工作先鋒和使命宣言	08:30	17:30
01:00	20:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 聖經的角色 4	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 37 異常一樣的信仰	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 38 走在懸崖邊的士師	09:00	18:00
01:30	20:30	真道時刻 248 除去藉口	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	09:30	18:30
02:00	21:00	要健康就運動 929-930	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	10:00	19:00
02:30	21:30	要健康就運動 929-930	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	10:30	19:30
03:00	22:00	每日生活良助 9 說話和關係	要健康就運動 933-934	要健康就運動 929-930	11:00	20:00
03:30	22:30	聖工消息 2014第一季第1集(中) 2014第一季第1集(粵)	蔬食go健康 679+693 炙燒魚雜布魯+日式關東煮	蔬食go健康 677 薑汁蘆薈盒	11:30	20:30
04:00	23:00	語取語求 39 十一天變四十年	安息日學-16年第4季 約伯記 8 無辜人的血	安息日學-16年第4季 約伯記 6 無故的咒詛?	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 1048 安寧輔助療護	安息日學-16年第4季 約伯記 8 無辜人的血	安息日學-16年第4季 約伯記 6 無故的咒詛?	12:30	21:30
05:00	00:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 聖經的角色 4	基督復臨安息日會史 5 工作先鋒和使命宣言	基督復臨安息日會史 3 耶穌受浸的意義	13:00	22:00
05:30	00:30	語取語求 39 十一天變四十年	基督復臨安息日會史 5 工作先鋒和使命宣言	基督復臨安息日會史 3 耶穌受浸的意義	13:30	22:30
06:00	01:00	要健康就運動 929-930	基督復臨安息日會史 5 工作先鋒和使命宣言	基督復臨安息日會史 3 耶穌受浸的意義	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 929-930	基督復臨安息日會史 5 工作先鋒和使命宣言	基督復臨安息日會史 3 耶穌受浸的意義	14:30	23:30
07:00	02:00	安格 啟示錄 39	基督再來 15 我們當如何預備主的再來	戰爭始末 1 戰爭與和平	15:00	00:00
07:30	02:30	奇妙短講 眼目重望人生 1	基督再來 15 我們當如何預備主的再來	戰爭始末 1 戰爭與和平	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 聖經的角色 4	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 38 走在懸崖邊的士師	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 36 即或不然的信仰	16:00	01:00
08:30	03:30	真道時刻 248 除去藉口	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	16:30	01:30
09:00	04:00	聖工消息 2014第一季第1集(中) 2014第一季第1集(粵)	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	17:00	02:00
09:30	04:30	要健康就運動 931-932	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	17:30	02:30
10:00	05:00	健康新知 1048 安寧輔助療護	蔬食go健康 677 薑汁蘆薈盒	蔬食go健康 678 涼拌蔬菜凍	18:00	03:00
10:30	05:30	語取語求 39 十一天變四十年	要健康就運動 929-930	要健康就運動 931-932	18:30	03:30
11:00	06:00	奇妙短講 眼目重望人生 1	要健康就運動 929-930	要健康就運動 931-932	19:00	04:00
11:30	06:30	安格 啟示錄 39	基督再來 15 我們當如何預備主的再來	戰爭始末 1 戰爭與和平	19:30	04:30
12:00	07:00	動物有約 15 哥斯大黎加動物大道	基督再來 15 我們當如何預備主的再來	戰爭始末 1 戰爭與和平	20:00	05:00
12:30	07:30	真道時刻 248 除去藉口	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	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 933-934	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	21:00	06:00
13:30	08:30	每日生活良助 9 說話和關係	要健康就運動 933-934	要健康就運動 929-930	21:30	06:30
14:00	09:00	蔬食go健康 678 涼拌蔬菜凍	要健康就運動 933-934	要健康就運動 929-930	22:00	07:00
14:30	09:30	要健康就運動 933-934	基督復臨安息日會史 3 耶穌受浸的意義	基督復臨安息日會史 4 耶穌三次受試探	22:30	07:30
15:00	10:00	聖工消息 2014第一季第1集(中) 2014第一季第1集(粵)	基督復臨安息日會史 3 耶穌受浸的意義	基督復臨安息日會史 4 耶穌三次受試探	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 1048 安寧輔助療護	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 36 即或不然的信仰	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 37 異常一樣的信仰	23:30	08:30

格林威治	美東	4月28日	4月29日	4月30日	時間	美西
GMT	EST	星期二	星期三	星期四	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-16年第4季 約伯記 8 無辜人的血	真道時刻 784 為義受逼迫的人	真道時刻 785 因基督受辱罵	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 933-934	耶穌說 44	耶穌說 45	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 679+693 爻燒魚雜布魯+日式關東煮	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	經上記著說 193 石之王國	創世紀一百講 53 小事糊塗、大事不糊塗	創世紀一百講 54 擁有並不等於得到	02:00	11:00
18:30	13:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 38 走在懸崖邊的士師			02:30	11:30
19:00	14:00	基督生平與教訓 5 工作先鋒和使命宣言	豐富人生 100 聲音工程師	豐富人生 101 恩典之路	03:00	12:00
19:30	14:30		健康B+醫 25 老年哮喘怎麼辦	健康B+醫 26 老年人如何過冬	03:30	12:30
20:00	15:00	基督復臨安息日會史 9 第九講	健康新知 738 健康運動是失能的剋星	健康新知 739 胃癌	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 65 叫停戰火的歌	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 929-930	進入祂的聖所 27	進入祂的聖所 28	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 77	健康B+醫 26 老年人如何過冬	健康B+醫 25 老年哮喘怎麼辦	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-16年第4季 約伯記 6 無故的咒詛？	真道時刻 785 因基督受辱罵	真道時刻 784 為義受逼迫的人	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 677 薑汁薏藕盒	耶穌說 45	耶穌說 46	07:00	16:00
23:30	18:30	經上記著說 193 石之王國	士師風雲 25	士師風雲 26	07:30	16:30
00:00	19:00	基督生平與教訓 3 耶穌受浸的意義	好得無比的旅程 65 叫停戰火的歌	好得無比的旅程 63 救了威靈頓的人	08:00	17:00
00:30	19:30		創世紀一百講 54 擁有並不等於得到	創世紀一百講 55 歷史上最愚蠢的一次交易	08:30	17:30
01:00	20:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 36 即或不然的信仰			09:00	18:00
01:30	20:30	基督復臨安息日會史 7 第七講	耶穌說 46	耶穌說 44	09:30	18:30
02:00	21:00		進入祂的聖所 28	進入祂的聖所 29	10:00	19:00
02:30	21:30	經上記著說 193 石之王國	士師風雲 26	士師風雲 27	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 931-932	健康新知 739 胃癌	健康新知 740 腸胃腫瘤免動刀切除	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 678 涼拌蔬菜凍	豐富人生 101 恩典之路	豐富人生 102 八百斤的承諾	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-16年第4季 約伯記 7 報應性懲罰	真道時刻 784 為義受逼迫的人	真道時刻 785 因基督受辱罵	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 75	進入祂的聖所 29	進入祂的聖所 27	13:00	22:00
05:30	00:30	基督生平與教訓 4 耶穌三次受試探	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	13:30	22:30
06:00	01:00		耶穌說 44	耶穌說 45	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 933-934	健康B+醫 25 老年哮喘怎麼辦	健康B+醫 26 老年人如何過冬	14:30	23:30
07:00	02:00	經上記著說 193 石之王國	真道時刻 785 因基督受辱罵	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 如何讀聖經 5	15:00	00:00
07:30	02:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 37 素常一樣的信仰			15:30	00:30
08:00	03:00	基督復臨安息日會史 8 第八講	創世紀一百講 55 歷史上最愚蠢的一次交易	創世紀一百講 53 小事糊塗、大事不糊塗	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 929-930	健康新知 740 腸胃腫瘤免動刀切除	健康新知 738 健康運動是失能的剋星	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 679+693 爻燒魚雜布魯+日式關東煮	士師風雲 27	士師風雲 25	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-16年第4季 約伯記 8 無辜人的血	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 65 叫停戰火的歌	18:00	03:00
10:30	05:30		豐富人生 102 八百斤的承諾	豐富人生 100 聲音工程師	18:30	03:30
11:00	06:00	經上記著說 193 石之王國	真道時刻 784 為義受逼迫的人	真道時刻 785 因基督受辱罵	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 76			19:30	04:30
12:00	07:00	基督復臨安息日會史 9 第九講	進入祂的聖所 27	進入祂的聖所 28	20:00	05:00
12:30	07:30		健康新知 738 健康運動是失能的剋星	健康新知 739 胃癌	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 931-932	創世紀一百講 53 小事糊塗、大事不糊塗	創世紀一百講 54 擁有並不等於得到	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 677 薑汁薏藕盒			21:30	06:30
14:00	09:00	基督生平與教訓 5 工作先鋒和使命宣言	豐富人生 100 聲音工程師	豐富人生 101 恩典之路	22:00	07:00
14:30	09:30		健康B+醫 26 老年人如何過冬	健康B+醫 25 老年哮喘怎麼辦	22:30	07:30
15:00	10:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 38 走在懸崖邊的士師	耶穌說 45	耶穌說 46	23:00	08:00
15:30	10:30	經上記著說 193 石之王國	進入祂的聖所 28	進入祂的聖所 29	23:30	08:30

格神滅治	美東	5月1日	5月2日	5月3日	時間	美西
GMT	BST	星期五	星期六	星期日	Beijing	PST
16:00	11:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 如何讀聖經 5	健康新知 1049 氣味是大腦的語言	安息日學-16年第4季 約伯記 9 盼望的暗示	00:00	09:00
16:30	11:30		真道時刻 249 長子名分		00:30	09:30
17:00	12:00	耶穌說 46	每日生活良助 10 發展出堅強的品格	蔬食go健康 680+692 金瓜炒米粉+日式叉燒飯	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 65 叫停戰火的歌			01:30	10:30
18:00	13:00	創世紀一百講 55 歷史上最懸案的一次交易	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 如何讀聖經 5	戰爭始末 2 師出無名	02:00	11:00
18:30	13:30				與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 39 破戒的拿細耳人	02:30
19:00	14:00	豐富人生 102 八百斤的承諾	奇妙短講 憤怒的基督徒 2	基督徒生平與教訓 6 避召訓練和差派門徒	03:00	12:00
19:30	14:30	聖經人物與你 1 義人的潔	動物有約 16 滾滾的家		03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 740 腸胃腫瘤免動刀切除	安格 啟示錄 40	基督徒生平與教訓 10 第十講	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	進入祂的聖所 29	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 如何讀聖經 5	要健康就運動 937-938	05:00	14:00
21:30	16:30				謙虛的力量 78	05:30
22:00	17:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 如何讀聖經 5	語取語求 40 再談前進迦南	安息日學-16年第4季 約伯記 10 以利戶的忿怒	06:00	15:00
22:30	17:30				奇妙短講 憤怒的基督徒 2	06:30
23:00	18:00	耶穌說 44	動物有約 16 滾滾的家	蔬食go健康 681 彩椒鮮菇燻鱈魚	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 27	健康新知 1049 氣味是大腦的語言	戰爭始末 3 天庭之戰	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 64 你是誰人 怎樣發現你天生的本領	聖工消息 2014第一季第2集(中) 2014第一季第2集(粵)	基督徒生平與教訓 7 迦拿婚宴和路各井旁	08:00	17:00
00:30	19:30				語取語求 40 再談前進迦南	08:30
01:00	20:00	創世紀一百講 53 小事糊塗、大事不糊塗	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 如何讀聖經 5	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 40 被大力拉下馬的士師	09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 45			基督徒生平與教訓 11 第十一講	09:30
02:00	21:00	進入祂的聖所 27	真道時刻 249 長子名分	戰爭始末 2 師出無名	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 25			10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 738 健康運動是失能的剋星	每日生活良助 10 發展出堅強的品格	要健康就運動 939-940	11:00	20:00
03:30	22:30	豐富人生 100 聲音工程師	聖工消息 2014第一季第2集(中) 2014第一季第2集(粵)	蔬食go健康 682+691 羅漢四菜素膳+芥末鱈肉	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 如何讀聖經 5	語取語求 40 再談前進迦南	安息日學-16年第4季 約伯記 11 旋風中的回音	12:00	21:00
04:30	23:30				健康新知 1049 氣味是大腦的語言	12:30
05:00	00:00	進入祂的聖所 28	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 如何讀聖經 5	謙虛的力量 79	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 65 叫停戰火的歌			13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 46	語取語求 40 再談前進迦南	基督徒生平與教訓 8 醫治病患：婦孺與族裔富貧兼具	14:00	23:00
06:30	01:30	聖經人物與你 1 義人的潔	安格 啟示錄 40		要健康就運動 935-936	14:30
07:00	02:00	真道時刻 784 為義受逼迫的人	奇妙短講 憤怒的基督徒 2	戰爭始末 3 天庭之戰	15:00	00:00
07:30	02:30				與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 41 除去心中的神龕	15:30
08:00	03:00	創世紀一百講 54 擁有並不等於得到	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 如何讀聖經 5	基督徒生平與教訓 12 第十二講	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 739 胃癌	聖工消息 2014第一季第2集(中) 2014第一季第2集(粵)	要健康就運動 937-938	17:00	02:00
09:30	04:30	士師風雲 26	健康新知 1049 氣味是大腦的語言	蔬食go健康 680+692 金瓜炒米粉+日式叉燒飯	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 63 救了威靈頓的人	語取語求 40 再談前進迦南	安息日學-16年第4季 約伯記 9 盼望的暗示	18:00	03:00
10:30	05:30	豐富人生 101 恩典之路	奇妙短講 憤怒的基督徒 2		18:30	03:30
11:00	06:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 如何讀聖經 5	安格 啟示錄 40	戰爭始末 2 師出無名	19:00	04:00
11:30	06:30				謙虛的力量 80	19:30
12:00	07:00	進入祂的聖所 29	動物有約 16 滾滾的家	基督徒生平與教訓 10 第十講	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 740 腸胃腫瘤免動刀切除	真道時刻 249 長子名分		20:30	05:30
13:00	08:00	創世紀一百講 55 歷史上最懸案的一次交易	每日生活良助 10 發展出堅強的品格	要健康就運動 939-940	21:00	06:00
13:30	08:30				蔬食go健康 681 彩椒鮮菇燻鱈魚	21:30
14:00	09:00	豐富人生 102 八百斤的承諾	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 如何讀聖經 5	基督徒生平與教訓 6 避召訓練和差派門徒	22:00	07:00
14:30	09:30	聖經人物與你 1 義人的潔			22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 44	聖工消息 2014第一季第2集(中) 2014第一季第2集(粵)	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 39 破戒的拿細耳人	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 27	健康新知 1049 氣味是大腦的語言	戰爭始末 3 天庭之戰	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	5月4日 星期一	5月5日 星期二	5月6日 星期三	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-16年第4季 約伯記 10 以利戶的忿怒	安息日學-16年第4季 約伯記 11 旋風中的回音	真道時刻 786 作鹽和作光	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 937-938	要健康就運動 939-940	耶穌說 47	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 681 彩椒鮮菇燻蘆筍	蔬食go健康 682+691 羅漢四季素膳+芥末燻肉	好得無比的旅程 66 兩極英雄	01:30	10:30
18:00	13:00	戰爭始末 3 天庭之戰	經上記著說 194 揭開迷霧-了解憂鬱症	創世紀一百講 56 上帝賜福的乘法	02:00	11:00
18:30	13:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 40 被大力拉下馬的士師	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 41 除去心中的神龕		02:30	11:30
19:00	14:00	基督徒生平與教訓 7 迦拿婚宴和雅各井旁	基督徒生平與教訓 8 醫治病息：掃羅與族資富家貝	豐富人生 103 臺灣廣告	03:00	12:00
19:30	14:30			聖經人物與你 2 耶穌的母親-馬利亞	03:30	12:30
20:00	15:00	基督徒臨安息日會史 11 第十一講	基督徒臨安息日會史 12 第十二講	健康新知 741 防疫大作戰	04:00	13:00
20:30	15:30			好得無比的旅程 67 鋼鐵英雄戴斯蒙·多斯	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 939-940	要健康就運動 935-936	進入池的聖所 30	05:00	14:00
21:30	16:30	膝蓋的力量 79	膝蓋的力量 80	聖經人物與你 3 施洗約翰	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-16年第4季 約伯記 11 旋風中的回音	安息日學-16年第4季 約伯記 9 盼望的暗示	真道時刻 787 論律法	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 682+691 羅漢四季素膳+芥末燻肉	蔬食go健康 680+692 金瓜炒米粉+日式叉燒飯	耶穌說 48	07:00	16:00
23:30	18:30	戰爭始末 2 師出無名	經上記著說 194 揭開迷霧-了解憂鬱症	士師風雲 28	07:30	16:30
00:00	19:00	基督徒生平與教訓 8 醫治病息：掃羅與族資富家貝	基督徒生平與教訓 6 選召訓練和差派門徒	好得無比的旅程 68 班卡森 大格局思維	08:00	17:00
00:30	19:30			創世紀一百講 58 信仰沒有代溝	08:30	17:30
01:00	20:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 41 除去心中的神龕	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 39 破戒的拿細耳人	耶穌說 49	09:00	18:00
01:30	20:30	基督徒臨安息日會史 12 第十二講	基督徒臨安息日會史 10 第十講	進入池的聖所 31	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	戰爭始末 3 天庭之戰	經上記著說 194 揭開迷霧-了解憂鬱症	士師風雲 29	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 935-936	要健康就運動 937-938	健康新知 742 新冠肺炎不上身	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 680+692 金瓜炒米粉+日式叉燒飯	蔬食go健康 681 彩椒鮮菇燻蘆筍	豐富人生 106 基礎綠黨宣言	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-16年第4季 約伯記 9 盼望的暗示	安息日學-16年第4季 約伯記 10 以利戶的忿怒	真道時刻 786 作鹽和作光	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 80	膝蓋的力量 78	進入池的聖所 32	13:00	22:00
05:30	00:30	基督徒生平與教訓 6 選召訓練和差派門徒	基督徒生平與教訓 7 迦拿婚宴和雅各井旁	好得無比的旅程 66 兩極英雄	13:30	22:30
06:00	01:00			耶穌說 47	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 937-938	要健康就運動 939-940	聖經人物與你 4 人子耶穌	14:30	23:30
07:00	02:00	戰爭始末 2 師出無名	經上記著說 194 揭開迷霧-了解憂鬱症	真道時刻 787 論律法	15:00	00:00
07:30	02:30	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 39 破戒的拿細耳人	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 40 被大力拉下馬的士師		15:30	00:30
08:00	03:00	基督徒臨安息日會史 10 第十講	基督徒臨安息日會史 11 第十一講	創世紀一百講 59 三個人的戰爭	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 939-940	要健康就運動 935-936	健康新知 743 吃出免疫力	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 681 彩椒鮮菇燻蘆筍	蔬食go健康 682+691 羅漢四季素膳+芥末燻肉	士師風雲 30	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-16年第4季 約伯記 10 以利戶的忿怒	安息日學-16年第4季 約伯記 11 旋風中的回音	好得無比的旅程 67 鋼鐵英雄戴斯蒙·多斯	18:00	03:00
10:30	05:30			豐富人生 107 重回夢想	18:30	03:30
11:00	06:00	戰爭始末 3 天庭之戰	經上記著說 194 揭開迷霧-了解憂鬱症	真道時刻 786 作鹽和作光	19:00	04:00
11:30	06:30	膝蓋的力量 78	膝蓋的力量 79		19:30	04:30
12:00	07:00	基督徒臨安息日會史 11 第十一講	基督徒臨安息日會史 12 第十二講	進入池的聖所 30	20:00	05:00
12:30	07:30			健康新知 741 防疫大作戰	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 935-936	要健康就運動 937-938	創世紀一百講 56 上帝賜福的乘法	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 682+691 羅漢四季素膳+芥末燻肉	蔬食go健康 680+692 金瓜炒米粉+日式叉燒飯	豐富人生 103 臺灣廣告	21:30	06:30
14:00	09:00	基督徒生平與教訓 7 迦拿婚宴和雅各井旁	基督徒生平與教訓 8 醫治病息：掃羅與族資富家貝	聖經人物與你 2 耶穌的母親-馬利亞	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 40 被大力拉下馬的士師	與主相遇的人-舊約聖經人物訪談 41 除去心中的神龕	耶穌說 48	23:00	08:00
15:30	10:30	戰爭始末 2 師出無名	經上記著說 194 揭開迷霧-了解憂鬱症	進入池的聖所 31	23:30	08:30

格林威治	美東	5月7日	5月8日	5月9日	時間	美西
GMT	BST	星期四	星期五	星期六	Beijing	PST
16:00	11:00	真道時刻 787 論律法	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 禱告勇士 6	健康新知 1050 芳療預防失智	00:00	09:00
16:30	11:30			真道時刻 250 約的記號	00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	耶穌說 48	耶穌說 49	每日生活良助 11 耶穌的大愛	01:30	10:30
18:00	13:00	好得無比的旅程 67 鋼鐵俠英雄戴斯蒙·多斯	好得無比的旅程 68 班卡森 大格局思維	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 禱告勇士 6	02:00	11:00
18:30	13:30	創世記一百講 58 信仰沒有代溝	創世記一百講 59 三個人的戰爭		02:30	11:30
19:00	14:00	豐富人生 106 葛瑞絲薰衣草	豐富人生 107 重回夢想	奇妙短講 不要憂慮《上》3	03:00	12:00
19:30	14:30	聖經人物與你 3 施洗約翰	聖經人物與你 4 人子耶穌	動物有約 17 孩子救兩林	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 742 新冠肺炎不上身	健康新知 743 吃出防疫力	安格 啟示錄 41	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 68 班卡森 大格局思維	好得無比的旅程 66 南極英雄		04:30	13:30
21:00	16:00	進入祂的聖所 31	進入祂的聖所 32	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 務實的禱告 7	05:00	14:00
21:30	16:30	聖經人物與你 4 人子耶穌	聖經人物與你 2 耶穌的母親-馬利亞		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 786 作鹽和作光	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 務實的禱告 7		語取語求 41 《申命記》一	06:00
22:30	17:30			奇妙短講 不要憂慮《上》3	06:30	15:30
23:00	18:00	耶穌說 49	耶穌說 47	動物有約 17 孩子救兩林	07:00	16:00
23:30	18:30	士師風雲 29	士師風雲 30	健康新知 1050 芳療預防失智	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 66 南極英雄	好得無比的旅程 67 鋼鐵俠英雄戴斯蒙·多斯	聖工消息 2014第一季第3集(中) 2014第一季第3集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	創世記一百講 59 三個人的戰爭	創世記一百講 56 上帝賜福的乘法	語取語求 41 《申命記》一	08:30	17:30
01:00	20:00			安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 禱告勇士 6	09:00	18:00
01:30	20:30	耶穌說 47	耶穌說 48		09:30	18:30
02:00	21:00	進入祂的聖所 32	進入祂的聖所 30	真道時刻 250 約的記號	10:00	19:00
02:30	21:30	士師風雲 30	士師風雲 28		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 743 吃出防疫力	健康新知 741 防疫大作戰	每日生活良助 11 耶穌的大愛	11:00	20:00
03:30	22:30	豐富人生 107 重回夢想	豐富人生 103 臺灣廣告	聖工消息 2014第一季第3集(中) 2014第一季第3集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 787 論律法	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 務實的禱告 7	語取語求 41 《申命記》一	12:00	21:00
04:30	23:30			健康新知 1050 芳療預防失智	12:30	21:30
05:00	00:00	進入祂的聖所 30	進入祂的聖所 31	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 務實的禱告 7	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 67 鋼鐵俠英雄戴斯蒙·多斯	好得無比的旅程 68 班卡森 大格局思維		13:30	22:30
06:00	01:00	耶穌說 48	耶穌說 49	語取語求 41 《申命記》一	14:00	23:00
06:30	01:30	聖經人物與你 2 耶穌的母親-馬利亞	聖經人物與你 3 施洗約翰	安格 啟示錄 41	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 禱告勇士 6	真道時刻 786 作鹽和作光	奇妙短講 不要憂慮《上》3	15:30	00:30
07:30	02:30			安格 啟示錄 41	15:00	00:00
08:00	03:00	創世記一百講 56 上帝賜福的乘法	創世記一百講 58 信仰沒有代溝	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 禱告勇士 6	16:00	01:00
08:30	03:30			16:30	01:30	
09:00	04:00	健康新知 741 防疫大作戰	健康新知 742 新冠肺炎不上身	聖工消息 2014第一季第3集(中) 2014第一季第3集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	士師風雲 28	士師風雲 29	健康新知 1050 芳療預防失智	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 68 班卡森 大格局思維	好得無比的旅程 66 南極英雄	語取語求 41 《申命記》一	18:00	03:00
10:30	05:30	豐富人生 103 臺灣廣告	豐富人生 106 葛瑞絲薰衣草	奇妙短講 不要憂慮《上》3	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 787 論律法	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 禱告勇士 6	安格 啟示錄 41	19:00	04:00
11:30	06:30			19:30	04:30	
12:00	07:00	進入祂的聖所 31	進入祂的聖所 32	動物有約 17 孩子救兩林	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 742 新冠肺炎不上身	健康新知 743 吃出防疫力	真道時刻 250 約的記號	20:30	05:30
13:00	08:00	創世記一百講 58 信仰沒有代溝	創世記一百講 59 三個人的戰爭		21:00	06:00
13:30	08:30			每日生活良助 11 耶穌的大愛	21:30	06:30
14:00	09:00	豐富人生 106 葛瑞絲薰衣草	豐富人生 107 重回夢想	安息日學-26年第2季 在與上帝的關係中成長 務實的禱告 7	22:00	07:00
14:30	09:30	聖經人物與你 3 施洗約翰	聖經人物與你 4 人子耶穌		22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 49	耶穌說 47	聖工消息 2014第一季第3集(中) 2014第一季第3集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	進入祂的聖所 32	進入祂的聖所 30	健康新知 1050 芳療預防失智	23:30	08:30