

格林威治 GMT	美東 EST	5月1日 星期四	5月2日 星期五	5月3日 星期六	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 680 合神心意的人(十七) 大衛與拔示巴	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 列國(下) 5	健康新知 997 中醫減重 下	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 150 耶穌現在在做什麼?	腳前的燈路上的光 151 屬靈恩賜的功能	香港禱告周 1 如何每天受聖靈的洗禮1	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 27 分隔兩地	好得無比的旅程 28 認識奇妙的大腦		01:30	10:30
18:00	13:00	安格 心理學導論 9	安格 心理學導論 10	安息日學-25年第2季	02:00	11:00
18:30	13:30	心理學導論9	心理學導論10	典故、意象、象徵：聖經預言研讀法	02:30	11:30
19:00	14:00	譚經縱橫 20 另類紀念的流通錢幣	譚經縱橫 21 聖經中的蜂蜜與麥濟的黃糖	每日生活良助 7 與人相處	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 140 聖經前傳第二集之天上的戰爭	經上記著說 141 聖經前傳第三集之三數之例	受感之筆 6	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 581 嬰幼兒營養	健康新知 582 幼兒疫苗接種	奇妙探險 8 得勝墳墓的吶聲	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 28 認識奇妙的大腦	好得無比的旅程 26 噴射機機長的旅程		04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 372	膝蓋的力量 373	安息日學-25年第2季	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 141 聖經前傳第三集之三數之例	經上記著說 139 聖經前傳之第一集自私的模式	典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 列國(下) 5	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 679 合神心意的人(十六) 戴威恩待米非波設	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 列國(下) 5	經聲今示 58 複臨運動的新神學4	06:00	15:00
22:30	17:30			每日生活良助 7 與人相處	06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 151 屬靈恩賜的功能	腳前的燈路上的光 149 一個特殊的家	受感之筆 6	07:00	16:00
23:30	18:30	踏上耶穌的腳蹤9 傳道的奮興期	踏上耶穌的腳蹤10 他呼召了十二位	健康新知 997 中醫減重 下	07:30	16:30
00:00	19:00	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	聖工消息 2018第二季第3集(中) 2018第二季第3集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	安格 心理學導論 10 心理學導論10	安格 心理學導論 8 心理學導論8	經聲今示 58 複臨運動的新神學4	08:30	17:30
01:00	20:00			安息日學-25年第2季	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 149 一個特殊的家	腳前的燈路上的光 150 耶穌現在在做什麼?	典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 列國(下) 5	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 373	膝蓋的力量 371		10:00	19:00
02:30	21:30	踏上耶穌的腳蹤10 他呼召了十二位	踏上耶穌的腳蹤8 在加利利傳道	香港禱告周 1 如何每天受聖靈的洗禮1	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 582 幼兒疫苗接種	健康新知 580 自然孔甲狀腺手術		11:00	20:00
03:30	22:30	譚經縱橫 21 聖經中的蜂蜜與麥濟的黃糖	譚經縱橫 19 泰國少數民族的聖經翻譯	聖工消息 2018第二季第3集(中) 2018第二季第3集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 680 合神心意的人(十七) 大衛與拔示巴	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 列國(下) 5	經聲今示 58 複臨運動的新神學4	12:00	21:00
04:30	23:30			健康新知 997 中醫減重 下	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 371	膝蓋的力量 372	安息日學-25年第2季	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 27 分隔兩地	好得無比的旅程 28 認識奇妙的大腦	典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 列國(下) 5	13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 150 耶穌現在在做什麼?	腳前的燈路上的光 151 屬靈恩賜的功能	經聲今示 58 複臨運動的新神學4	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 139 聖經前傳之第一集自私的模式	經上記著說 140 聖經前傳第二集之天上的戰爭	奇妙探險 8 得勝墳墓的吶聲	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-25年第2季	真道時刻 679	每日生活良助 7 與人相處	15:00	00:00
07:30	02:30	典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 列國(下) 5	合神心意的人(十六) 戴威恩待米非波設		15:30	00:30
08:00	03:00	安格 心理學導論 8	安格 心理學導論 9	安息日學-25年第2季	16:00	01:00
08:30	03:30	心理學導論8	心理學導論9	典故、意象、象徵：聖經預言研讀法	16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 580 自然孔甲狀腺手術	健康新知 581 嬰幼兒營養	聖工消息 2018第二季第3集(中) 2018第二季第3集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	踏上耶穌的腳蹤8 在加利利傳道	踏上耶穌的腳蹤9 傳道的奮興期	健康新知 997 中醫減重 下	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 28 認識奇妙的大腦	好得無比的旅程 26 噴射機機長的旅程	經聲今示 58 複臨運動的新神學4	18:00	03:00
10:30	05:30	譚經縱橫 19 泰國少數民族的聖經翻譯	譚經縱橫 20 另類紀念的流通錢幣	每日生活良助 7 與人相處	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 680	安息日學-25年第2季	奇妙探險 8	19:00	04:00
11:30	06:30	合神心意的人(十七)	典故、意象、象徵：聖經預言研讀法	得勝墳墓的吶聲	19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 372	膝蓋的力量 373	受感之筆 6	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 581 嬰幼兒營養	健康新知 582 幼兒疫苗接種	香港禱告周 1 如何每天受聖靈的洗禮1	20:30	05:30
13:00	08:00	安格 心理學導論 9	安格 心理學導論 10		21:00	06:00
13:30	08:30	心理學導論9	心理學導論10		21:30	06:30
14:00	09:00	譚經縱橫 20 另類紀念的流通錢幣	譚經縱橫 21 聖經中的蜂蜜與麥濟的黃糖	安息日學-25年第2季	22:00	07:00
14:30	09:30	經上記著說 140 聖經前傳第二集之天上的戰爭	經上記著說 141 聖經前傳第三集之三數之例	典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 列國(下) 5	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 151 屬靈恩賜的功能	腳前的燈路上的光 149 一個特殊的家	聖工消息 2018第二季第3集(中) 2018第二季第3集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 373	膝蓋的力量 371	健康新知 997 中醫減重 下	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	5月4日 星期日	5月5日 星期一	5月6日 星期二	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-13年第4季 聖所 9	安息日學-13年第4季 聖所 10	安息日學-13年第4季 聖所 11	00:00	09:00
16:30	11:30	復臨前的審判	末世論中的贖罪日	我們的預言信息	00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 755-756	要健康就運動 757-758	要健康就運動 759-760	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 590 涼拌番茄莎莎冷麵	蔬食go健康 591 義大利青醬燴飯麵時蔬	蔬食go健康 592 日式碳烤茄子	01:30	10:30
18:00	13:00	神恩分享 130 誰是我的鄰舍	神恩分享 131 出人意外的平安	神恩分享 132 站在門外的大兒子	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 283	耶穌說 284	耶穌說 285	02:30	11:30
19:00	14:00	永遠的福音 36 絕望與論斷	永遠的福音 37 難解之惑	永遠的福音 38 返照基督	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 10 第五及六號筒	啟示錄 - 希望、意義與目的 11 上帝叫人喫了書卷	啟示錄 - 希望、意義與目的 12 兩位見證人被處死	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 757-758	要健康就運動 759-760	要健康就運動 755-756	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 79 糖尿病的健康飲食	文明人文明病健康講座 80 骨質疏鬆症	文明人文明病健康講座 81 癌症的篩檢與預防(一)	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-13年第4季 聖所 10	安息日學-13年第4季 聖所 11	安息日學-13年第4季 聖所 9	06:00	15:00
22:30	17:30	末世論中的贖罪日	我們的預言信息	復臨前的審判	06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 591 義大利青醬燴飯麵時蔬	蔬食go健康 592 日式碳烤茄子	蔬食go健康 590 涼拌番茄莎莎冷麵	07:00	16:00
23:30	18:30	神恩分享 131 出人意外的平安	神恩分享 132 站在門外的大兒子	神恩分享 130 誰是我的鄰舍	07:30	16:30
00:00	19:00	永遠的福音 37 難解之惑	永遠的福音 38 返照基督	永遠的福音 36 絕望與論斷	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 284	耶穌說 285	耶穌說 283	09:00	18:00
01:30	20:30	啟示錄 - 希望、意義與目的 11 上帝叫人喫了書卷	啟示錄 - 希望、意義與目的 12 兩位見證人被處死	啟示錄 - 希望、意義與目的 10 第五及六號筒	09:30	18:30
02:00	21:00				10:00	19:00
02:30	21:30	神恩分享 132 站在門外的大兒子	神恩分享 130 誰是我的鄰舍	神恩分享 131 出人意外的平安	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 759-760	要健康就運動 757-756	要健康就運動 757-758	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 592 日式碳烤茄子	蔬食go健康 590 涼拌番茄莎莎冷麵	蔬食go健康 591 義大利青醬燴飯麵時蔬	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-13年第4季 聖所 11	安息日學-13年第4季 聖所 9	安息日學-13年第4季 聖所 10	12:00	21:00
04:30	23:30	我們的預言信息	復臨前的審判	末世論中的贖罪日	12:30	21:30
05:00	00:00	文明人文明病健康講座 80 癌症的篩檢與預防(一)	文明人文明病健康講座 81 骨質疏鬆症	文明人文明病健康講座 79 糖尿病的健康飲食	13:00	22:00
05:30	00:30	永遠的福音 38 返照基督	永遠的福音 36 絕望與論斷	永遠的福音 37 難解之惑	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 755-756	要健康就運動 757-758	要健康就運動 759-760	14:30	23:30
07:00	02:00	神恩分享 130 誰是我的鄰舍	神恩分享 131 出人意外的平安	神恩分享 132 站在門外的大兒子	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 285	耶穌說 284	耶穌說 283	15:30	00:30
08:00	03:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 12 兩位見證人被處死	啟示錄 - 希望、意義與目的 10 第五及六號筒	啟示錄 - 希望、意義與目的 11 上帝叫人喫了書卷	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 757-758	要健康就運動 759-760	要健康就運動 755-756	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 590 涼拌番茄莎莎冷麵	蔬食go健康 591 義大利青醬燴飯麵時蔬	蔬食go健康 592 日式碳烤茄子	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-13年第4季 聖所 9	安息日學-13年第4季 聖所 10	安息日學-13年第4季 聖所 11	18:00	03:00
10:30	05:30	復臨前的審判	末世論中的贖罪日	我們的預言信息	18:30	03:30
11:00	06:00	神恩分享 131 誰是我的鄰舍	神恩分享 132 站在門外的大兒子	神恩分享 130 出人意外的平安	19:00	04:00
11:30	06:30	文明人文明病健康講座 81 癌症的篩檢與預防(一)	文明人文明病健康講座 79 糖尿病的健康飲食	文明人文明病健康講座 80 骨質疏鬆症	19:30	04:30
12:00	07:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 10 第五及六號筒	啟示錄 - 希望、意義與目的 11 上帝叫人喫了書卷	啟示錄 - 希望、意義與目的 12 兩位見證人被處死	20:00	05:00
12:30	07:30				20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 759-760	要健康就運動 757-756	要健康就運動 757-758	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 591 義大利青醬燴飯麵時蔬	蔬食go健康 592 日式碳烤茄子	蔬食go健康 590 涼拌番茄莎莎冷麵	21:30	06:30
14:00	09:00	永遠的福音 36 絕望與論斷	永遠的福音 37 難解之惑	永遠的福音 38 返照基督	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 283	耶穌說 284	耶穌說 285	23:00	08:00
15:30	10:30	神恩分享 132 站在門外的大兒子	神恩分享 130 誰是我的鄰舍	神恩分享 131 出人意外的平安	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	5月7日 星期三	5月8日 星期四	5月9日 星期五	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 681 合神心意的人(十八) 苦難中認識上帝	真道時刻 682 合神心意的人(十九) 上帝在大衛的生命中	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 讀懂耶穌的犧牲 6	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 152 教會及它的使命	腳前的燈路上的光 153 一次相信就可以得救嗎?(一)	腳前的燈路上的光 154 一次相信就可以得救嗎?(二)	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 29 甘地的秘密信息	好得無比的旅程 30 塔羅爾的心	好得無比的旅程 31 大荒野最後的游牧者	01:30	10:30
18:00	13:00	安格 心理學導論 11 心理學導論11	安格 心理學導論 12 心理學導論12	安格 心理學導論 13 心理學導論13	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	聖經縱橫 22 和修本聖經的完成過程	聖經縱橫 23 萬水千山長途跋涉翻譯聖經	聖經縱橫 24 珍惜生命注意健康努力工作	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 142 聖經前傳第四集之地球迅速崩壞	經上記著說 143 聖經前傳第五集之抉擇	經上記著說 144 瑞士撒拉因素	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 583 家家必備天然保健箱	健康新知 584 上下眼驗手術	健康新知 585 口腔癌重建手術	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 30 塔羅爾的心	好得無比的旅程 31 大荒野最後的游牧者	好得無比的旅程 29 甘地的秘密信息	04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 375	膝蓋的力量 376	膝蓋的力量 377	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 143 聖經前傳第五集之抉擇	經上記著說 144 瑞士撒拉因素	經上記著說 142 聖經前傳第四集之地球迅速崩壞	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 682 合神心意的人(十九) 上帝在大衛的生命中	真道時刻 681 合神心意的人(十八) 苦難中認識上帝	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 讀懂耶穌的犧牲 6	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 153 一次相信就可以得救嗎?(一)	腳前的燈路上的光 154 一次相信就可以得救嗎?(二)	腳前的燈路上的光 152 教會及它的使命	07:00	16:00
23:30	18:30	踏上耶穌的腳蹤11 天國的道理	踏上耶穌的腳蹤12 輝煌的聖殿	踏上耶穌的腳蹤13 時候到了	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 31 大荒野最後的游牧者	好得無比的旅程 29 甘地的秘密信息	好得無比的旅程 30 塔羅爾的心	08:00	17:00
00:30	19:30	安格 心理學導論 12 心理學導論12	安格 心理學導論 13 心理學導論13	安格 心理學導論 11 心理學導論11	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 154 一次相信就可以得救嗎?(二)	腳前的燈路上的光 152 教會及它的使命	腳前的燈路上的光 153 一次相信就可以得救嗎?(一)	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 376	膝蓋的力量 377	膝蓋的力量 375	10:00	19:00
02:30	21:30	踏上耶穌的腳蹤12 輝煌的聖殿	踏上耶穌的腳蹤13 時候到了	踏上耶穌的腳蹤11 天國的道理	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 584 上下眼驗手術	健康新知 585 口腔癌重建手術	健康新知 583 家家必備天然保健箱	11:00	20:00
03:30	22:30	聖經縱橫 23 萬水千山長途跋涉翻譯聖經	聖經縱橫 24 珍惜生命注意健康努力工作	聖經縱橫 22 和修本聖經的完成過程	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 681 合神心意的人(十八) 苦難中認識上帝	真道時刻 682 合神心意的人(十九) 上帝在大衛的生命中	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 讀懂耶穌的犧牲 6	12:00	21:00
04:30	23:30	膝蓋的力量 377	膝蓋的力量 375	膝蓋的力量 376	12:30	21:30
05:00	00:00	好得無比的旅程 29 甘地的秘密信息	好得無比的旅程 30 塔羅爾的心	好得無比的旅程 31 大荒野最後的游牧者	13:00	22:00
05:30	00:30	腳前的燈路上的光 152 教會及它的使命	腳前的燈路上的光 153 一次相信就可以得救嗎?(一)	腳前的燈路上的光 154 一次相信就可以得救嗎?(二)	13:30	22:30
06:00	01:00	經上記著說 144 瑞士撒拉因素	經上記著說 142 聖經前傳第四集之地球迅速崩壞	經上記著說 143 聖經前傳第五集之抉擇	14:00	23:00
06:30	01:30	真道時刻 682 合神心意的人(十九) 上帝在大衛的生命中	真道時刻 681 合神心意的人(十八) 苦難中認識上帝	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 讀懂耶穌的犧牲 6	14:30	23:30
07:00	02:00	安格 心理學導論 13 心理學導論13	安格 心理學導論 11 心理學導論11	安格 心理學導論 12 心理學導論12	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	健康新知 585 口腔癌重建手術	健康新知 583 家家必備天然保健箱	健康新知 584 上下眼驗手術	16:00	01:00
08:30	03:30	踏上耶穌的腳蹤13 時候到了	踏上耶穌的腳蹤11 天國的道理	踏上耶穌的腳蹤12 輝煌的聖殿	16:30	01:30
09:00	04:00	好得無比的旅程 30 塔羅爾的心	好得無比的旅程 31 大荒野最後的游牧者	好得無比的旅程 29 甘地的秘密信息	17:00	02:00
09:30	04:30	聖經縱橫 24 珍惜生命注意健康努力工作	聖經縱橫 22 和修本聖經的完成過程	聖經縱橫 23 萬水千山長途跋涉翻譯聖經	17:30	02:30
10:00	05:00	真道時刻 681 合神心意的人(十八) 苦難中認識上帝	真道時刻 682 合神心意的人(十九) 上帝在大衛的生命中	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 讀懂耶穌的犧牲 6	18:00	03:00
10:30	05:30	膝蓋的力量 375	膝蓋的力量 376	膝蓋的力量 377	18:30	03:30
11:00	06:00	健康新知 583 家家必備天然保健箱	健康新知 584 上下眼驗手術	健康新知 585 口腔癌重建手術	19:00	04:00
11:30	06:30	安格 心理學導論 11 心理學導論11	安格 心理學導論 12 心理學導論12	安格 心理學導論 13 心理學導論13	19:30	04:30
12:00	07:00				20:00	05:00
12:30	07:30	聖經縱橫 22 和修本聖經的完成過程	聖經縱橫 23 萬水千山長途跋涉翻譯聖經	聖經縱橫 24 珍惜生命注意健康努力工作	20:30	05:30
13:00	08:00	經上記著說 142 聖經前傳第四集之地球迅速崩壞	經上記著說 143 聖經前傳第五集之抉擇	經上記著說 144 瑞士撒拉因素	21:00	06:00
13:30	08:30	腳前的燈路上的光 153 一次相信就可以得救嗎?(一)	腳前的燈路上的光 154 一次相信就可以得救嗎?(二)	腳前的燈路上的光 152 教會及它的使命	21:30	06:30
14:00	09:00	膝蓋的力量 376	膝蓋的力量 377	膝蓋的力量 375	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00				23:00	08:00
15:30	10:30				23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	5月10日 星期六	5月11日 星期日	5月12日 星期一	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	健康新知 998 失智照護的翻轉	安息日學-13年第4季 聖所 12 涉及上帝品格的宇宙爭端	安息日學-13年第4季 聖所 13 來自聖所的勸勉	00:00	09:00
16:30	11:30	香港播告週 2 如何每天受聖靈的洗禮2	要健康就運動 761-762	要健康就運動 763-764	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2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 贖懂耶穌的犧牲 6	神恩分享 133 一件美事	神恩分享 134 蒙赦的阿后西母	02:00	11:00
18:30	13:30	每日生活良助 8 處理怒氣和受傷的感受	耶穌說 286	耶穌說 287	02:30	11:30
19:00	14:00		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	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	奇妙探險 9 深海之旅	啟示錄 - 希望、意義與目的 13 上帝在天上的聖殿	啟示錄 - 希望、意義與目的 14 月亮 婦人及獸	04:00	13:00
20:30	15:30				04:30	13:30
21:00	16:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 贖懂耶穌的犧牲 6	要健康就運動 763-764	要健康就運動 765-766	05:00	14:00
21:30	16:30		文明人文明病健康講座 82 癌症的篩檢與預防(二)	文明人文明病健康講座 83 高血壓	05:30	14:30
22:00	17:00	經聲今示 59 復臨運動的新神學5	安息日學-13年第4季 聖所 13 來自聖所的勸勉	安息日學-13年第4季 聖所 12 涉及上帝品格的宇宙爭端	06:00	15:00
22:30	17:30	每日生活良助 8 處理怒氣和受傷的感受			06:30	15:30
23:00	18:00	受感之筆 7	蔬食go健康 594 糖醋咕咾肉	蔬食go健康 595 米紙九層蔥花脆餅	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 998 失智照護的翻轉	神恩分享 134 蒙赦的阿后西母	神恩分享 135 把船開到水深之處	07:30	16:30
00:00	19:00	聖工消息 2018第三季第1集(中) 2018第三季第1集(粵)	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	08:00	17:00
00:30	19:30	經聲今示 59 復臨運動的新神學5			08:30	17:30
01:00	20:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 贖懂耶穌的犧牲 6	耶穌說 287	耶穌說 288	09:00	18:00
01:30	20:30	香港播告週 2 如何每天受聖靈的洗禮2	啟示錄 - 希望、意義與目的 14 月亮 婦人及獸	啟示錄 - 希望、意義與目的 15 從海上來的獸	09:30	18:30
02:00	21:00		神恩分享 135 把船開到水深之處	神恩分享 133 一件美事	10:00	19:00
02:30	21:30		要健康就運動 765-766	要健康就運動 761-762	11:00	20:00
03:00	22:00		蔬食go健康 595 米紙九層蔥花脆餅	蔬食go健康 593 蔓越莓起士司康	11:30	20:30
03:30	22:30	聖工消息 2018第三季第1集(中) 2018第三季第1集(粵)	安息日學-13年第4季 聖所 12 涉及上帝品格的宇宙爭端	安息日學-13年第4季 聖所 13 來自聖所的勸勉	12:00	21:00
04:00	23:00	經聲今示 59 復臨運動的新神學5			12:30	21:30
04:30	23:30	健康新知 998 失智照護的翻轉	文明人文明病健康講座 83 糖尿病的篩檢與預防(二)	文明人文明病健康講座 84 癌症的篩檢與預防(二)	13:00	22:00
05:00	00:00	典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 贖懂耶穌的犧牲 6	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	13:30	22:30
05:30	00:30	經聲今示 59 復臨運動的新神學5			14:00	23:00
06:00	01:00	奇妙探險 9 深海之旅	要健康就運動 761-762	要健康就運動 763-764	14:30	23:30
06:30	01:30				15:00	00:00
07:00	02:00		神恩分享 133 一件美事	神恩分享 134 蒙赦的阿后西母	15:30	00:30
07:30	02:30	每日生活良助 8 處理怒氣和受傷的感受	耶穌說 288	耶穌說 286	16:00	01:00
08:00	03:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法	啟示錄 - 希望、意義與目的 15 從海上來的獸	啟示錄 - 希望、意義與目的 13 上帝在天上的聖殿	16:30	01:30
08:30	03:30	聖工消息 2018第三季第1集(中) 2018第三季第1集(粵)	要健康就運動 763-764	要健康就運動 765-766	17:00	02:00
09:00	04:00				17:30	02:30
09:30	04:30	健康新知 998 失智照護的翻轉	蔬食go健康 593 蔓越莓起士司康	蔬食go健康 594 糖醋咕咾肉	18:00	03:00
10:00	05:00	經聲今示 59 復臨運動的新神學5	安息日學-13年第4季 聖所 13 來自聖所的勸勉	安息日學-13年第4季 聖所 12 涉及上帝品格的宇宙爭端	18:30	03:30
10:30	05:30	每日生活良助 8 處理怒氣和受傷的感受			19:00	04:00
11:00	06:00	奇妙探險 9 深海之旅	神恩分享 134 蒙赦的阿后西母	神恩分享 135 把船開到水深之處	19:30	04:30
11:30	06:30	受感之筆 7	文明人文明病健康講座 84 糖尿病的篩檢與預防(二)	文明人文明病健康講座 82 癌症的篩檢與預防(二)	20:00	05:00
12:00	07:00		啟示錄 - 希望、意義與目的 13 上帝在天上的聖殿	啟示錄 - 希望、意義與目的 14 月亮 婦人及獸	20:30	05:30
12:30	07:30	香港播告週 2 如何每天受聖靈的洗禮2	要健康就運動 765-766	要健康就運動 761-762	21:00	06:00
13:00	08:00		蔬食go健康 594 糖醋咕咾肉	蔬食go健康 595 米紙九層蔥花脆餅	21:30	06:30
13:30	08:30	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 贖懂耶穌的犧牲 6	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	22:00	07:00
14:00	09:00				22:30	07:30
14:30	09:30	聖工消息 2018第三季第1集(中) 2018第三季第1集(粵)	耶穌說 286	耶穌說 287	23:00	08:00
15:00	10:00	健康新知 998 失智照護的翻轉	神恩分享 135 把船開到水深之處	神恩分享 133 一件美事	23:30	08:30
15:30	10:30					

格林威治 GMT	美東 EST	5月13日 星期二	5月14日 星期三	5月15日 星期四	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 1 門徒與聖經	真道時刻 683 合神心意的人(二十一) 大衛的死亡	真道時刻 684 合神心意的人(二十一) 大衛為何被稱為合神心意的人	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 765-766	腳前的燈路上的光 155 一次相信就可以得救嗎?(三)	腳前的燈路上的光 156 蒙恩得救的方法	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 595 米紙九層蓮花脆餅	好得無比的旅程 32 石頭王國	好得無比的旅程 33 囚犯的歷程	01:30	10:30
18:00	13:00	神恩分享 135 把船開到水深之處	安格 心理學導論 14 心理學導論14	安格 心理學導論 15 心理學導論15	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 288			02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 3 第三講	譯經縱橫 25 米克羅尼西亞群島語言聖經翻譯事工	譯經縱橫 26 馬紹爾語聖經	03:00	12:00
19:30	14:30		經上記著說 145 生命與長壽	經上記著說 146 去地獄再回來	03:30	12:30
20:00	15:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 15 從海上來的獸	健康新知 586 預防嬰兒心臟病	健康新知 587 小兒心肌炎	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 33 囚犯的歷程	好得無比的旅程 34 尤利卡的歷史遺贈	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 761-762	膝蓋的力量 378	膝蓋的力量 379	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 84 糖尿病調理	經上記著說 146 去地獄再回來	經上記著說 147 極度的寬恕	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 1 門徒與聖經	真道時刻 684 合神心意的人(二十一) 大衛為何被稱為合神心意的人	真道時刻 683 合神心意的人(二十一) 大衛的死亡	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 593 蔓越莓起士司康	腳前的燈路上的光 156 蒙恩得救的方法	腳前的燈路上的光 157 求告主名	07:00	16:00
23:30	18:30	神恩分享 133 一件美事	踏上耶穌的腳蹤14 偉大的示瑪	踏上耶穌的腳蹤15 耶穌 - 安息日的主	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 1 第一講	好得無比的旅程 34 尤利卡的歷史遺贈	好得無比的旅程 32 石頭王國	08:00	17:00
00:30	19:30		安格 心理學導論 15 心理學導論15	安格 心理學導論 16 心理學導論16	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 286			09:00	18:00
01:30	20:30	啟示錄 - 希望、意義與目的 13 上帝在天上的聖殿	腳前的燈路上的光 157 求告主名	腳前的燈路上的光 155 一次相信就可以得救嗎?(三)	09:30	18:30
02:00	21:00		膝蓋的力量 379	膝蓋的力量 380	10:00	19:00
02:30	21:30	神恩分享 134 蒙救的阿尼西母	踏上耶穌的腳蹤15 耶穌 - 安息日的主	踏上耶穌的腳蹤16 耶穌說的故事	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 763-764	健康新知 587 小兒心肌炎	健康新知 588 周末大廚	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 594 糖醋咕咕肉	譯經縱橫 26 馬紹爾語聖經	譯經縱橫 27 螞蟥雖小 卻是勤勞的典範	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 1 門徒與聖經	真道時刻 683 合神心意的人(二十一) 大衛的死亡	真道時刻 684 合神心意的人(二十一) 大衛為何被稱為合神心意的人	12:00	21:00
04:30	23:30	文明人文明病健康講座 82 糖尿病調理	膝蓋的力量 380 好得無比的旅程 34 囚犯的歷程	膝蓋的力量 378 好得無比的旅程 33 囚犯的歷程	12:30	21:30
05:00	00:00	基督復臨安息日會史 2 第二講	腳前的燈路上的光 155 一次相信就可以得救嗎?(三)	腳前的燈路上的光 156 蒙恩得救的方法	13:00	22:00
05:30	00:30		經上記著說 147 極度的寬恕	經上記著說 145 生命與長壽	13:30	22:30
06:00	01:00	要健康就運動 765-766	健康新知 588 周末大廚	健康新知 586 預防嬰兒心臟病	14:00	23:00
06:30	01:30	神恩分享 135 耶穌說 287	踏上耶穌的腳蹤16 耶穌說的故事	踏上耶穌的腳蹤14 偉大的示瑪	14:30	23:30
07:00	02:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 14 月亮 婦人及獸	好得無比的旅程 33 囚犯的歷程	好得無比的旅程 34 尤利卡的歷史遺贈	15:00	00:00
07:30	02:30		譯經縱橫 27 螞蟥雖小 卻是勤勞的典範	譯經縱橫 25 米克羅尼西亞群島語言聖經翻譯事工	15:30	00:30
08:00	03:00	要健康就運動 761-762	真道時刻 683 合神心意的人(二十一) 大衛的死亡	真道時刻 684 合神心意的人(二十一) 大衛為何被稱為合神心意的人	16:00	01:00
08:30	03:30		安格 心理學導論 16 心理學導論16	安格 心理學導論 14 心理學導論14	16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 763-764	健康新知 588 周末大廚	健康新知 586 預防嬰兒心臟病	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 595 米紙九層蓮花脆餅	踏上耶穌的腳蹤16 耶穌說的故事	踏上耶穌的腳蹤14 偉大的示瑪	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 1 門徒與聖經	好得無比的旅程 33 囚犯的歷程	好得無比的旅程 34 尤利卡的歷史遺贈	18:00	03:00
10:30	05:30		譯經縱橫 27 螞蟥雖小 卻是勤勞的典範	譯經縱橫 25 米克羅尼西亞群島語言聖經翻譯事工	18:30	03:30
11:00	06:00	神恩分享 133	真道時刻 683 合神心意的人(二十一) 大衛的死亡	真道時刻 684 合神心意的人(二十一) 大衛為何被稱為合神心意的人	19:00	04:00
11:30	06:30	文明人文明病健康講座 83 高血壓	膝蓋的力量 378 健康新知 586 預防嬰兒心臟病	膝蓋的力量 379 健康新知 587 小兒心肌炎	19:30	04:30
12:00	07:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 15 從海上來的獸	安格 心理學導論 14 心理學導論14	安格 心理學導論 15 心理學導論15	20:00	05:00
12:30	07:30		要健康就運動 763-764	要健康就運動 765-766	20:30	05:30
13:00	08:00	蔬食go健康 593 蔓越莓起士司康	譯經縱橫 25 米克羅尼西亞群島語言聖經翻譯事工	譯經縱橫 26 馬紹爾語聖經	21:00	06:00
13:30	08:30	基督復臨安息日會史 3 第三講	經上記著說 145 生命與長壽	經上記著說 146 去地獄再回來	21:30	06:30
14:00	09:00		腳前的燈路上的光 156 蒙恩得救的方法	腳前的燈路上的光 157 求告主名	22:00	07:00
14:30	09:30	耶穌說 288	膝蓋的力量 379	膝蓋的力量 380	22:30	07:30
15:00	10:00	神恩分享 134 蒙救的阿尼西母	真道時刻 683 合神心意的人(二十一) 大衛的死亡	真道時刻 684 合神心意的人(二十一) 大衛為何被稱為合神心意的人	23:00	08:00
15:30	10:30				23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	5月16日 星期五	5月17日 星期六	5月18日 星期日	時間 Beijing	美西 PST		
16:00	11:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 預言的根基 7	健康新知 999 青少年憂鬱	安息日學-14年第1季 作主門徒 2 設比喻勸導	00:00	09:00		
16:30	11:30				00:30	09:30		
17:00	12:00				01:00	10:00		
17:30	12:30				01:30	10:30		
18:00	13:00	安格 心理學導論 16 心理學導論16	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 預言的根基 7	神恩分享 136 五餅二魚 耶穌說 289	02:00	11:00		
18:30	13:30	02:30			11:30			
19:00	14:00	03:00			12:00			
19:30	14:30	03:30			12:30			
20:00	15:00	健康新知 588 周末大廚	奇妙探險 10 黃金之國	啟示錄 - 希望、意義與目的 16 從地上來的獸	04:00	13:00		
20:30	15:30	04:30			13:30			
21:00	16:00	05:00			14:00			
21:30	16:30	05:30			14:30			
22:00	17:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 預言的根基 7	經聲今示 60 復臨運動的新神學6 每日生活良助 9 說話和關係	安息日學-14年第1季 作主門徒 3 作門徒與祈禱	06:00	15:00		
22:30	17:30				06:30	15:30		
23:00	18:00				07:00	16:00		
23:30	18:30				07:30	16:30		
00:00	19:00	安格 心理學導論 14 心理學導論14	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 預言的根基 7	耶穌說 290	08:00	17:00		
00:30	19:30				08:30	17:30		
01:00	20:00				09:00	18:00		
01:30	20:30				09:30	18:30		
02:00	21:00	膝蓋的力量 378 踏上耶穌的腳蹤14 偉大的示瑪	香港傳道週 3 如何每天受聖靈的洗禮3	啟示錄 - 希望、意義與目的 17 三天使信息	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	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 預言的根基 7	經聲今示 60 復臨運動的新神學6 健康新知 999 青少年憂鬱	安息日學-14年第1季 作主門徒 4 勸導兒童	12:00	21:00		
04:30	23:30				12:30	21:30		
05:00	00:00				13:00	22:00		
05:30	00:30				13:30	22:30		
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 157 求告主名	經聲今示 60 復臨運動的新神學6	基督復臨安息日會史 6 第六講	14:00	23:00		
06:30	01:30				14:30	23:30		
07:00	02:00				要健康就運動 767-768	神恩分享 136 五餅二魚	15:00	00:00
07:30	02:30						15:30	00:30
08:00	03:00	安格 心理學導論 15 心理學導論15	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 預言的根基 7	啟示錄 - 希望、意義與目的 18 末了的七災	16:00	01:00		
08:30	03:30	16:30			01:30			
09:00	04:00	17:00			02:00			
09:30	04:30	健康新知 587 小兒心肌炎			2018第三季第2集(中) 2018第三季第2集(粵)	要健康就運動 769-770	17:30	02:30
10:00	05:00		18:00	03:00				
10:30	05:30		要健康就運動 767-768	神恩分享 137 五餅二魚			18:30	03:30
11:00	06:00						19:00	04:00
11:30	06:30	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 預言的根基 7	奇妙探險 10 黃金之國	文明人文明病健康講座 87 糖尿病人該知道的事	19:30	04:30		
12:00	07:00				啟示錄 - 希望、意義與目的 16 從地上來的獸	要健康就運動 771-772	20:00	05:00
12:30	07:30						20:30	05:30
13:00	08:00				安格 心理學導論 16 心理學導論16	香港傳道週 3 如何每天受聖靈的洗禮3	要健康就運動 771-772	21:00
13:30	08:30	21:30	06:30					
14:00	09:00	譯經縱橫 27 螞蟥雖小 卻是勤勞的典範	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 預言的根基 7	基督復臨安息日會史 4 第四講	22:00	07:00		
14:30	09:30	22:30			07:30			
15:00	10:00	23:00			08:00			
15:30	10:30	23:30			08:30			

格林威治 GMT	美東 EST	5月19日 星期一	5月20日 星期二	5月21日 星期三	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 3 作門徒與祈禱	安息日學-14年第1季 作主門徒 4 勸導兒童	真道時刻 685 屬靈生命的成長(一) 屬靈生命的重要性	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 769-770	要健康就運動 771-772	腳前的燈路上的光 158 永生的門路	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 597 日式薑汁燒肉	蔬食go健康 598 鳳梨樹子醬素鰻片	好得無比的旅程 35 沉船海岸	01:30	10:30
18:00	13:00	神恩分享 137 你要痊癒嗎	神恩分享 138 你在盼望誰	安格 心理學導論 17 心理學導論17	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 290	耶穌說 291		02:30	11:30
19:00	14:00	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	譯經縱橫 28 比布羅斯	03:00	12:00
19:30	14:30			經上記著說 148 聖經偉大的經文篇之約翰福音3章	03:30	12:30
20:00	15:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 17 三天使信息	啟示錄 - 希望、意義與目的 18 末了的七災	健康新知 589 聰明料理健康吃	04:00	13:00
20:30	15:30			好得無比的旅程 36 淘金熱	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 771-772	要健康就運動 767-768	膝蓋的力量 381	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 86 糖尿病的長期併發症	文明人文明病健康講座 87 糖尿病人該知道的事	經上記著說 149 聖經偉大的經文篇之約翰福音6章	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 4 勸導兒童	安息日學-14年第1季 作主門徒 2 設比喻勸導	真道時刻 686 屬靈生命的成長(二) 神是一切的原頭	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 598 鳳梨樹子醬素鰻片	蔬食go健康 596 馬鈴薯皮蛋塊	腳前的燈路上的光 159 基督教的特點	07:00	16:00
23:30	18:30	神恩分享 138 你在盼望誰	神恩分享 136 五餅二魚	踏上耶穌的腳蹤17 彌賽亞及人們	07:30	16:30
00:00	19:00	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	好得無比的旅程 37 大荒漠的畫家	08:00	17:00
00:30	19:30			安格 心理學導論 18 心理學導論18	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 291	耶穌說 289		09:00	18:00
01:30	20:30	啟示錄 - 希望、意義與目的 18 末了的七災	啟示錄 - 希望、意義與目的 16 從地上來的獸	腳前的燈路上的光 160 人生價值觀	09:30	18:30
02:00	21:00			膝蓋的力量 382	10:00	19:00
02:30	21:30	神恩分享 136 五餅二魚	神恩分享 137 你要痊癒嗎	踏上耶穌的腳蹤18 奇異又美好的應許	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 767-768	要健康就運動 769-770	健康新知 590 一敲搞定	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 596 馬鈴薯皮蛋塊	蔬食go健康 597 日式薑汁燒肉	譯經縱橫 29 從聖經的以東、摩押 看今日的約旦	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 2 設比喻勸導	安息日學-14年第1季 作主門徒 3 作門徒與祈禱	真道時刻 685 屬靈生命的成長(一) 屬靈生命的重要性	12:00	21:00
04:30	23:30			膝蓋的力量 383 好得無比的旅程 35 沉船海岸	12:30	21:30
05:00	00:00	文明人文明病健康講座 87 糖尿病人該知道的事	文明人文明病健康講座 85 糖尿病長期併發症	腳前的燈路上的光 158 永生的門路	13:00	22:00
05:30	00:30	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	經上記著說 150 對與錯	13:30	22:30
06:00	01:00			真道時刻 688 屬靈生命的成長(二) 神是一切的原頭	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 769-770	要健康就運動 771-772	安格 心理學導論 19 心理學導論19	14:30	23:30
07:00	02:00	神恩分享 137 你要痊癒嗎	神恩分享 138 耶穌說 290	健康新知 591 啟動自癒力	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 289	耶穌說 290	啟動自癒力	15:30	00:30
08:00	03:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 16 從地上來的獸	啟示錄 - 希望、意義與目的 17 三天使信息	安格 心理學導論 19 心理學導論19	16:00	01:00
08:30	03:30			健康新知 591 啟動自癒力	16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 771-772	要健康就運動 767-768	腳前的燈路上的光 158 永生的門路	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 597 日式薑汁燒肉	蔬食go健康 598 鳳梨樹子醬素鰻片	經上記著說 150 對與錯	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 3 作門徒與祈禱	安息日學-14年第1季 作主門徒 4 勸導兒童	真道時刻 685 屬靈生命的成長(一) 屬靈生命的重要性	18:00	03:00
10:30	05:30			好得無比的旅程 36 淘金熱	18:30	03:30
11:00	06:00	神恩分享 138 你要痊癒嗎	神恩分享 136 五餅二魚	譯經縱橫 30 為敘利亞的人民和該國基督徒禱告	19:00	04:00
11:30	06:30	文明人文明病健康講座 85 糖尿病的緊急狀況	文明人文明病健康講座 86 糖尿病的長期併發症	真道時刻 685 屬靈生命的成長(一) 屬靈生命的重要性	19:30	04:30
12:00	07:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 17 三天使信息	啟示錄 - 希望、意義與目的 18 末了的七災	健康新知 589 聰明料理健康吃	20:00	05:00
12:30	07:30			腳前的燈路上的光 158 永生的門路	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 767-768	要健康就運動 769-770	安格 心理學導論 17 心理學導論17	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 598 鳳梨樹子醬素鰻片	蔬食go健康 596 馬鈴薯皮蛋塊	真道時刻 685 屬靈生命的成長(一) 屬靈生命的重要性	21:30	06:30
14:00	09:00	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	譯經縱橫 28 比布羅斯	22:00	07:00
14:30	09:30			經上記著說 148 聖經偉大的經文篇之約翰福音3章	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 290	耶穌說 291	腳前的燈路上的光 159 基督教的特點	23:00	08:00
15:30	10:30	神恩分享 136 五餅二魚	神恩分享 137 你要痊癒嗎	膝蓋的力量 382	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	5月22日 星期四	5月23日 星期五	5月24日 星期六	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 686 屬靈生命的成長(二) 神是一切的源頭	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(上) 8	健康新知 1000 中醫助好眠	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	腳前的燈路上的光 159 基督教的特點	腳前的燈路上的光 160 人生價值觀	香港禱告週 4 如何每天受聖靈的洗禮4	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 36 海金熱	好得無比的旅程 37 大荒漠的畫家		01:30	10:30
18:00	13:00	安格 心理學導論 18 心理學導論18	安格 心理學導論 19 心理學導論19	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(上) 8	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	聖經縱橫 29 從聖經的以東、摩押 看今日的約旦	聖經縱橫 30 為敘利亞的人民和該國基督徒禱告	每日生活良助 10 發展出堅強的品格	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 149 聖經偉大的經文篇之約翰福音6章	經上記著說 150 對與錯	受感之筆 9	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 590 一般搞定	健康新知 591 啟動自癒力	最重要的問題-1 上帝真的存在嗎?	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 37 大荒漠的畫家	好得無比的旅程 35 沉船海岸		04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 382	膝蓋的力量 383	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(上) 8	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 150 對與錯	經上記著說 148 聖經偉大的經文篇之約翰福音3章		05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 685 屬靈生命的成長(一) 屬靈生命的重要性	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(上) 8	經聲今示 61 復臨運動的新神學7	06:00	15:00
22:30	17:30			每日生活良助 10 發展出堅強的品格	06:30	15:30
23:00	18:00	腳前的燈路上的光 160 人生價值觀	腳前的燈路上的光 158 永生的門路	受感之筆 9	07:00	16:00
23:30	18:30	踏上耶穌的腳蹤18 奇異又美好的應許	踏上耶穌的腳蹤19 死人起來走	健康新知 1000 中醫助好眠	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 35 沉船海岸	好得無比的旅程 36 海金熱	聖工消息 2018第三季第3集(中) 2018第三季第3集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	安格 心理學導論 19 心理學導論19	安格 心理學導論 17 心理學導論17	經聲今示 61 復臨運動的新神學7	08:30	17:30
01:00	20:00			安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(上) 8	09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 158 永生的門路	腳前的燈路上的光 159 基督教的特點		09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 383	膝蓋的力量 381	香港禱告週 4 如何每天受聖靈的洗禮4	10:00	19:00
02:30	21:30	踏上耶穌的腳蹤19 死人起來走	踏上耶穌的腳蹤17 彌賽亞及人們		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 591 啟動自癒力	健康新知 589 聰明料理健康吃		11:00	20:00
03:30	22:30	聖經縱橫 30 為敘利亞的人民和該國基督徒禱告	聖經縱橫 28 比布羅斯	聖工消息 2018第三季第3集(中) 2018第三季第3集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 686 屬靈生命的成長(二) 神是一切的源頭	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(上) 8	經聲今示 61 復臨運動的新神學7	12:00	21:00
04:30	23:30			健康新知 1000 中醫助好眠	12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 381 好得無比的旅程 36	膝蓋的力量 382 好得無比的旅程 37	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(上) 8	13:00	22:00
05:30	00:30				13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 159 基督教的特點	腳前的燈路上的光 160 人生價值觀	經聲今示 61 復臨運動的新神學7	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 148 聖經偉大的經文篇之約翰福音3章	經上記著說 149 聖經偉大的經文篇之約翰福音6章	最重要的問題-1 上帝真的存在嗎?	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(上) 8	真道時刻 685 屬靈生命的成長(一) 屬靈生命的重要性	每日生活良助 10 發展出堅強的品格	15:00	00:00
07:30	02:30			發展出堅強的品格	15:30	00:30
08:00	03:00	安格 心理學導論 17 心理學導論17	安格 心理學導論 18 心理學導論18	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 589 聰明料理健康吃	健康新知 590 一般搞定	聖工消息 2018第三季第3集(中) 2018第三季第3集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	踏上耶穌的腳蹤17 彌賽亞及人們	踏上耶穌的腳蹤18 奇異又美好的應許	健康新知 1000 中醫助好眠	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 37 大荒漠的畫家	好得無比的旅程 35 沉船海岸	經聲今示 61 復臨運動的新神學7	18:00	03:00
10:30	05:30	聖經縱橫 28 比布羅斯	聖經縱橫 29 從聖經的以東、摩押 看今日的約旦	每日生活良助 10 發展出堅強的品格	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 686 屬靈生命的成長(二) 神是一切的源頭	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(上) 8	最重要的問題-1 上帝真的存在嗎?	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 382	膝蓋的力量 383	受感之筆 9	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 590 一般搞定	健康新知 591 啟動自癒力	香港禱告週 4 如何每天受聖靈的洗禮4	20:30	05:30
13:00	08:00	安格 心理學導論 18 心理學導論18	安格 心理學導論 19 心理學導論19		21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	聖經縱橫 29 從聖經的以東、摩押 看今日的約旦	聖經縱橫 30 為敘利亞的人民和該國基督徒禱告	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(上) 8	22:00	07:00
14:30	09:30	經上記著說 149 聖經偉大的經文篇之約翰福音6章	經上記著說 150 對與錯		22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 160 人生價值觀	腳前的燈路上的光 158 永生的門路	聖工消息 2018第三季第3集(中) 2018第三季第3集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 383	膝蓋的力量 381	健康新知 1000 中醫助好眠	23:30	08:30

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

格林威治 GMT	美東 EST	5月28日 星期三	5月29日 星期四	5月30日 星期五	時間 Beijing	美西 PST
16:00	11:00	真道時刻 687 屬靈生命的成長(三) 人想像上帝	真道時刻 688 屬靈生命的成長(四) 上帝的救贖	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(下) 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 161 人可以看見上帝嗎?	腳前的燈路上的光 162 祈求是為了什麼?	腳前的燈路上的光 163 埋藏的寶藏	01:00	10:00
17:30	12:30	好得無比的旅程 38 當世界破碎時	好得無比的旅程 39 南極的競賽	好得無比的旅程 40 繽紛雪梨	01:30	10:30
18:00	13:00	安格 心理學導論 20 心理學導論20	安格 心理學導論 21 心理學導論21	安格 心理學導論22 心理學導論22	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	譯經縱橫 31 塞浦路斯	譯經縱橫 32 馬耳他島	譯經縱橫 33 埃及和尼羅河	03:00	12:00
19:30	14:30	經上記著說 151 斯科茨博羅的9個孩子	經上記著說 152 聖經偉大篇章-馬太福音24章	經上記著說 153 聖經的偉大篇章-希伯來書11章	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 592 外食聰明吃	健康新知 593 生酮飲食	健康新知 594 預防麻疹不麻煩	04:00	13:00
20:30	15:30	好得無比的旅程 39 南極的競賽	好得無比的旅程 40 繽紛雪梨	好得無比的旅程 38 當世界破碎時	04:30	13:30
21:00	16:00	膝蓋的力量 384	膝蓋的力量 385	膝蓋的力量 386	05:00	14:00
21:30	16:30	經上記著說 152 聖經偉大篇章-馬太福音24章	經上記著說 153 聖經的偉大篇章-希伯來書11章	經上記著說 151 斯科茨博羅的9個孩子	05:30	14:30
22:00	17:00	真道時刻 688 屬靈生命的成長(四) 上帝的救贖	真道時刻 687 屬靈生命的成長(三) 人想像上帝	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(下) 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 162 祈求是為了什麼?	腳前的燈路上的光 163 埋藏的寶藏	腳前的燈路上的光 161 人可以看見上帝嗎?	07:00	16:00
23:30	18:30	踏上耶穌的腳蹤20 家成了荒場	踏上耶穌的腳蹤21 斜臥在桌旁	踏上耶穌的腳蹤22 搾油坊的園子	07:30	16:30
00:00	19:00	好得無比的旅程 40 繽紛雪梨	好得無比的旅程 38 當世界破碎時	好得無比的旅程 39 南極的競賽	08:00	17:00
00:30	19:30	安格 心理學導論 21 心理學導論21	安格 心理學導論22 心理學導論22	安格 心理學導論 20 心理學導論20	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	腳前的燈路上的光 163 埋藏的寶藏	腳前的燈路上的光 161 人可以看見上帝嗎?	腳前的燈路上的光 162 祈求是為了什麼?	09:30	18:30
02:00	21:00	膝蓋的力量 385	膝蓋的力量 386	膝蓋的力量 384	10:00	19:00
02:30	21:30	踏上耶穌的腳蹤21 斜臥在桌旁	踏上耶穌的腳蹤22 搾油坊的園子	踏上耶穌的腳蹤20 家成了荒場	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 593 生酮飲食	健康新知 594 預防麻疹不麻煩	健康新知 592 外食聰明吃	11:00	20:00
03:30	22:30	譯經縱橫 32 馬耳他島	譯經縱橫 33 埃及和尼羅河	譯經縱橫 31 塞浦路斯	11:30	20:30
04:00	23:00	真道時刻 687 屬靈生命的成長(三) 人想像上帝	真道時刻 688 屬靈生命的成長(四) 上帝的救贖	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(下) 9	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝蓋的力量 386	膝蓋的力量 384	膝蓋的力量 385	13:00	22:00
05:30	00:30	好得無比的旅程 38 當世界破碎時	好得無比的旅程 39 南極的競賽	好得無比的旅程 40 繽紛雪梨	13:30	22:30
06:00	01:00	腳前的燈路上的光 161 人可以看見上帝嗎?	腳前的燈路上的光 162 祈求是為了什麼?	腳前的燈路上的光 163 埋藏的寶藏	14:00	23:00
06:30	01:30	經上記著說 153 聖經的偉大篇章-希伯來書11章	經上記著說 151 斯科茨博羅的9個孩子	經上記著說 152 聖經偉大篇章-馬太福音24章	14:30	23:30
07:00	02:00	真道時刻 688 屬靈生命的成長(四) 上帝的救贖	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(下) 9	真道時刻 687 屬靈生命的成長(三) 人想像上帝	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	安格 心理學導論22 心理學導論22	安格 心理學導論 20 心理學導論20	安格 心理學導論 21 心理學導論21	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 594 預防麻疹不麻煩	健康新知 592 外食聰明吃	健康新知 593 生酮飲食	17:00	02:00
09:30	04:30	踏上耶穌的腳蹤22 搾油坊的園子	踏上耶穌的腳蹤20 家成了荒場	踏上耶穌的腳蹤21 斜臥在桌旁	17:30	02:30
10:00	05:00	好得無比的旅程 39 南極的競賽	好得無比的旅程 40 繽紛雪梨	好得無比的旅程 38 當世界破碎時	18:00	03:00
10:30	05:30	譯經縱橫 33 埃及和尼羅河	譯經縱橫 31 塞浦路斯	譯經縱橫 32 馬耳他島	18:30	03:30
11:00	06:00	真道時刻 687 屬靈生命的成長(三) 人想像上帝	真道時刻 688 屬靈生命的成長(四) 上帝的救贖	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡(下) 9	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	膝蓋的力量 384	膝蓋的力量 385	膝蓋的力量 386	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 592 外食聰明吃	健康新知 593 生酮飲食	健康新知 594 預防麻疹不麻煩	20:30	05:30
13:00	08:00	安格 心理學導論 20 心理學導論20	安格 心理學導論 21 心理學導論21	安格 心理學導論22 心理學導論22	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	譯經縱橫 31 塞浦路斯	譯經縱橫 32 馬耳他島	譯經縱橫 33 埃及和尼羅河	22:00	07:00
14:30	09:30	經上記著說 151 斯科茨博羅的9個孩子	經上記著說 152 聖經偉大篇章-馬太福音24章	經上記著說 153 聖經的偉大篇章-希伯來書11章	22:30	07:30
15:00	10:00	腳前的燈路上的光 162 祈求是為了什麼?	腳前的燈路上的光 163 埋藏的寶藏	腳前的燈路上的光 161 人可以看見上帝嗎?	23:00	08:00
15:30	10:30	膝蓋的力量 385	膝蓋的力量 386	膝蓋的力量 384	23:30	08:30

格林威治 GMT	美東 EST	5月31日 星期六	6月1日 星期日	6月2日 星期一	時間 Beijing	美西 PST	
16:00	11:00	健康新知 1001 退化性膝關節炎的中醫治療	安息日學-14年第1季 作主門徒 8 勸導富人和名人	安息日學-14年第1季 作主門徒 9 勸導有權勢的人	00:00	09:00	
16:30	11:30	香港播告週 5 牧師的先知身份	要健康就運動 779-780	要健康就運動 781-782	00:30	09:30	
17:00	12:00		蔬食go健康 602 粟泥鍋餅	蔬食go健康 603 皮蛋豆腐餃	01:00	10:00	
17:30	12:30		神恩分享 144 敬畏上帝的人	神恩分享 145 悔改的強盜	01:30	10:30	
18:00	13:00		典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡 (下) 9	耶穌說 295	02:00	11:00	
18:30	13:30		每日生活良助 11 耶穌的大愛	基督復臨安息日會史 10 第十講	02:30	11:30	
19:00	14:00	受感之筆 10	基督復臨安息日會史 11 第十一講		03:00	12:00	
19:30	14:30				03:30	12:30	
20:00	15:00	最重要的問題-2 聖經可以信賴嗎?	啟示錄 - 希望、意義與目的 22 一千年的和平和最終審判	啟示錄 - 希望、意義與目的 23 新耶路撒冷之旅	04:00	13:00	
20:30	15:30				04:30	13:30	
21:00	16:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡 (下) 9	要健康就運動 781-782	要健康就運動 783-784	05:00	14:00	
21:30	16:30		文明人文明病健康講座 91 預防保健(十一)	文明人文明病健康講座 92 預防保健(十二)	05:30	14:30	
22:00	17:00	經聲今示 62 復臨運動的新神學8	安息日學-14年第1季 作主門徒 9 勸導有權勢的人	安息日學-14年第1季 作主門徒 10 勸導萬民	06:00	15:00	
22:30	17:30	每日生活良助 11 耶穌的大愛			06:30	15:30	
23:00	18:00	受感之筆 10	蔬食go健康 603 皮蛋豆腐餃	蔬食go健康 604 蘿蔔絲餅	07:00	16:00	
23:30	18:30	健康新知 1001 退化性膝關節炎的中醫治療	神恩分享 145 悔改的強盜	神恩分享 146 各盡其份	07:30	16:30	
00:00	19:00	聖工消息 2018第四季第1集(中) 2018第四季第1集(粵)	基督復臨安息日會史 11 第十一講	基督復臨安息日會史 12 第十二講	08:00	17:00	
00:30	19:30	經聲今示 62 復臨運動的新神學8			08:30	17:30	
01:00	20:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡 (下) 9	耶穌說 296	耶穌說 297	09:00	18:00	
01:30	20:30	香港播告週 5 牧師的先知身份	啟示錄 - 希望、意義與目的 23 新耶路撒冷之旅	啟示錄 - 希望、意義與目的 24 奇異的發現	09:30	18:30	
02:00	21:00		神恩分享 146 各盡其份	神恩分享 144 敬畏上帝的人	10:00	19:00	
02:30	21:30		要健康就運動 783-784	要健康就運動 779-780	10:30	19:30	
03:00	22:00		聖工消息 2018第四季第1集(中) 2018第四季第1集(粵)	蔬食go健康 604 蘿蔔絲餅	蔬食go健康 602 粟泥鍋餅	11:00	20:00
03:30	22:30		經聲今示 62 復臨運動的新神學8	安息日學-14年第1季 作主門徒 10 勸導萬民	安息日學-14年第1季 作主門徒 8 勸導富人和名人	11:30	20:30
04:00	23:00	健康新知 1001 退化性膝關節炎的中醫治療	文明人文明病健康講座 92 預防保健(十二)	文明人文明病健康講座 93 預防保健(十三)	12:00	21:00	
04:30	23:30	典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡 (下) 9	基督復臨安息日會史 12 第十二講	基督復臨安息日會史 10 第十講	12:30	21:30	
05:00	00:00	經聲今示 62 復臨運動的新神學8			13:00	22:00	
05:30	00:30	最重要的問題-2 聖經可以信賴嗎?	要健康就運動 779-780	要健康就運動 781-782	13:30	22:30	
06:00	01:00		神恩分享 144 各盡其份	神恩分享 145 敬畏上帝的人	14:00	23:00	
06:30	01:30	每日生活良助 11 耶穌的大愛	耶穌說 297	耶穌說 295	14:30	23:30	
07:00	02:00	安息日學-25年第2季	啟示錄 - 希望、意義與目的 24 奇異的發現	啟示錄 - 希望、意義與目的 22 一千年的和平和最終審判	15:00	00:00	
07:30	02:30	典故、意象、象徵：聖經預言研讀法			15:30	00:30	
08:00	03:00	聖工消息 2018第四季第1集(中) 2018第四季第1集(粵)	要健康就運動 781-782	要健康就運動 783-784	16:00	01:00	
08:30	03:30	健康新知 1001 退化性膝關節炎的中醫治療	蔬食go健康 602 粟泥鍋餅	蔬食go健康 603 皮蛋豆腐餃	16:30	01:30	
09:00	04:00	經聲今示 62 復臨運動的新神學8	安息日學-14年第1季 作主門徒 8 勸導富人和名人	安息日學-14年第1季 作主門徒 9 勸導有權勢的人	17:00	02:00	
09:30	04:30	每日生活良助 11 耶穌的大愛	神恩分享 145 敬畏上帝的人	神恩分享 146 各盡其份	17:30	02:30	
10:00	05:00	最重要的問題-2 聖經可以信賴嗎?	文明人文明病健康講座 93 預防保健(十三)	文明人文明病健康講座 91 預防保健(十一)	18:00	03:00	
10:30	05:30		受感之筆 10	啟示錄 - 希望、意義與目的 22 一千年的和平和最終審判	啟示錄 - 希望、意義與目的 23 新耶路撒冷之旅	18:30	03:30
11:00	06:00	香港播告週 5 牧師的先知身份	要健康就運動 783-784	要健康就運動 779-780	19:00	04:00	
11:30	06:30	要健康就運動 783-784	蔬食go健康 603 皮蛋豆腐餃	蔬食go健康 604 蘿蔔絲餅	19:30	04:30	
12:00	07:00	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡 (下) 9	基督復臨安息日會史 10 第十講	基督復臨安息日會史 11 第十一講	20:00	05:00	
12:30	07:30		聖工消息 2018第四季第1集(中) 2018第四季第1集(粵)	耶穌說 295	耶穌說 296	20:30	05:30
13:00	08:00	健康新知 1001 退化性膝關節炎的中醫治療	神恩分享 146 各盡其份	神恩分享 144 敬畏上帝的人	21:00	06:00	
13:30	08:30	經聲今示 62 復臨運動的新神學8			21:30	06:30	
14:00	09:00	每日生活良助 11 耶穌的大愛	要健康就運動 781-782	要健康就運動 783-784	22:00	07:00	
14:30	09:30	典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 在(詩篇)裡 (下) 9	基督復臨安息日會史 11 第十一講		22:30	07:30	
15:00	10:00	聖工消息 2018第四季第1集(中) 2018第四季第1集(粵)	耶穌說 295	耶穌說 296	23:00	08:00	
15:30	10:30	健康新知 1001 退化性膝關節炎的中醫治療	神恩分享 146 各盡其份	神恩分享 144 敬畏上帝的人	23:30	08:30	

格林威治	美東	6月3日	6月4日	6月5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-14年第1季	真道時刻 689	真道時刻 690	00:00	09:00
16:30	11:30	作主門徒 10	屬靈生命的成長(五)	屬靈生命的成長(六)	00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就運動 783-784	腳前的燈路上的光 166	腳前的燈路上的光 167	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 604 蘿蔔絲餅	言與行 好得無比的旅程 41 燈塔	撒種的比喻(上) 好得無比的旅程 42 科科達的英雄	01:30	10:30
18:00	13:00	神恩分享 146 各盡其份	安格 心理學導論 23 心理學導論23	安格 心理學導論 24 心理學導論24	02:00	11:00
18:30	13:30	耶穌說 297			02:30	11:30
19:00	14:00	基督復臨安息日會史 12 第十二講	譯經縱橫 34 加拉太和迦太基的基督徒今日在哪裡？	譯經縱橫 35 死海古卷一	03:00	12:00
19:30	14:30		經上記著說 154 聖經偉大篇章 - 啟示錄14章	經上記著說 155 流失的無辜孩子	03:30	12:30
20:00	15:00		健康新知 595 皮蛇不要來	健康新知 596 認識癲癇	04:00	13:00
20:30	15:30		好得無比的旅程 42 科科達的英雄	好得無比的旅程 43 讓金錢物有所值	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就運動 779-780	膝蓋的力量 387	膝蓋的力量 388	05:00	14:00
21:30	16:30	文明人文明病健康講座 93 預防保健(十三)	經上記著說 155 流失的無辜孩子	經上記著說 156 預防認知力下降(上)	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日學-14年第1季	真道時刻 690	真道時刻 689	06:00	15:00
22:30	17:30	作主門徒 8	屬靈生命的成長(六)	屬靈生命的成長(五)	06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 602 棗泥鍋餅	腳前的燈路上的光 167 撒種的比喻(上)	腳前的燈路上的光 168 撒種的比喻(下)	07:00	16:00
23:30	18:30	神恩分享 144 敬畏上帝的人	踏上耶穌的腳蹤23 不認主及救贖	踏上耶穌的腳蹤24 在希律及彼拉多前受審	07:30	16:30
00:00	19:00	基督復臨安息日會史 10 第十講	好得無比的旅程 43 讓金錢物有所值	好得無比的旅程 41 燈塔	08:00	17:00
00:30	19:30		安格 心理學導論 24 心理學導論24	安格 心理學導論 25 心理學導論25	08:30	17:30
01:00	20:00	耶穌說 295			09:00	18:00
01:30	20:30	啟示錄 - 希望、意義與目的 22 一千年的和平和最終審判	腳前的燈路上的光 168 撒種的比喻(下)	腳前的燈路上的光 166 言與行	09:30	18:30
02:00	21:00		膝蓋的力量 388	膝蓋的力量 389	10:00	19:00
02:30	21:30		踏上耶穌的腳蹤24 在希律及彼拉多前受審	踏上耶穌的腳蹤25 彌賽亞的深情	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就運動 781-782	健康新知 596 認識癲癇	健康新知 597 頸椎骨刺的治療	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 603 皮蛋豆腐餃	譯經縱橫 35 死海古卷一	譯經縱橫 36 死海古卷二	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日學-14年第1季	真道時刻 689	真道時刻 690	12:00	21:00
04:30	23:30	作主門徒 9	屬靈生命的成長(五)	屬靈生命的成長(六)	12:30	21:30
05:00	00:00	文明人文明病健康講座 91 預防保健(十一)	膝蓋的力量 389	膝蓋的力量 387	13:00	22:00
05:30	00:30	基督復臨安息日會史 11 第十一講	好得無比的旅程 41 燈塔	好得無比的旅程 42 科科達的英雄	13:30	22:30
06:00	01:00		腳前的燈路上的光 166 言與行	腳前的燈路上的光 167 撒種的比喻(上)	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就運動 783-784	經上記著說 156 預防認知力下降(上)	經上記著說 154 聖經偉大篇章 - 啟示錄14章	14:30	23:30
07:00	02:00	神恩分享 146 各盡其份	真道時刻 690 屬靈生命的成長(六)	安息日學-25年第2季 典故、意象、象徵：聖經預言研讀法 我們這末世的人 10	15:00	00:00
07:30	02:30	耶穌說 296	恢復上帝的主權		15:30	00:30
08:00	03:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 23 新耶路撒冷之旅	安格 心理學導論 25 心理學導論25	安格 心理學導論 23 心理學導論23	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就運動 779-780	健康新知 597 頸椎骨刺的治療	健康新知 595 皮蛇不要來	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 604 蘿蔔絲餅	踏上耶穌的腳蹤25 彌賽亞的深情	踏上耶穌的腳蹤23 不認主及救贖	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日學-14年第1季 作主門徒 10 勸導萬民	好得無比的旅程 42 科科達的英雄	好得無比的旅程 43 讓金錢物有所值	18:00	03:00
10:30	05:30		譯經縱橫 36 死海古卷二	譯經縱橫 34 加拉太和迦太基的基督徒今日在哪裡？	18:30	03:30
11:00	06:00	神恩分享 144 敬畏上帝的人	真道時刻 689 屬靈生命的成長(五)	真道時刻 690 屬靈生命的成長(六)	19:00	04:00
11:30	06:30	文明人文明病健康講座 92 預防保健(十二)	恢復受造的次序	恢復上帝的主權	19:30	04:30
12:00	07:00	啟示錄 - 希望、意義與目的 24 奇異的發現	膝蓋的力量 387	膝蓋的力量 388	20:00	05:00
12:30	07:30		健康新知 595 皮蛇不要來	健康新知 596 認識癲癇	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就運動 781-782	安格 心理學導論 23 心理學導論23	安格 心理學導論 24 心理學導論24	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 602 棗泥鍋餅			21:30	06:30
14:00	09:00	基督復臨安息日會史 12 第十二講	譯經縱橫 34 加拉太和迦太基的基督徒今日在哪裡？	譯經縱橫 35 死海古卷一	22:00	07:00
14:30	09:30		經上記著說 154 聖經偉大篇章 - 啟示錄14章	經上記著說 155 流失的無辜孩子	22:30	07:30
15:00	10:00	耶穌說 297	腳前的燈路上的光 167 撒種的比喻(上)	腳前的燈路上的光 168 撒種的比喻(下)	23:00	08:00
15:30	10:30	神恩分享 145 悔改的強盜	膝蓋的力量 388	膝蓋的力量 389	23:30	08:30