

格林威治 GMT	美东 EST	5月2日 星期四	5月3日 星期五	5月4日 星期六	时间	美西 PST
16:00	11:00	真道时刻 575 不落空的启示(三十九)永远的福音-将荣耀 归给祂	安息日学-24年第2季 善恶之争	健康新知 945 新式痔疮疗法	00:00	09:00
16:30	11:30	译经纵横 44 古城以弗所之游二	战胜一切困难的信心 5	2019圣经解碼布道会 骑着红龙的淫妇 14	00:30	09:30
17:00	12:00	译经纵横 44 古城以弗所之游二	译经纵横 45 概谈方言和意第结语		01:00	10:00
17:30	12:30	好得无比的旅程 13 南海珍珠	好得无比的旅程 14 铁达尼号 无尽的爱	安息日学-24年第2季 善恶之争	01:30	10:30
18:00	13:00	奇异发现启示未来5	奇异发现启示未来6		02:00	11:00
18:30	13:30	永恒的回响、追求永恒生命：由世上最古老	美好的上帝！恶的世界！为甚么？	安息日学-24年第2季 善恶之争	02:30	11:30
19:00	14:00	神恩分享 143 东方的博士	神恩分享 144 敬畏上帝的人		03:00	12:00
19:30	14:30	伊莱贾的人生 38	伊莱贾的人生 39	有感人生 6 排毒与健康	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 425 肠病毒玫瑰疹	健康新知 426 减重手术	永远的福音 29 七阶	04:00	13:00
20:30	15:30	好得无比的旅程 14 铁达尼号 无尽的爱	好得无比的旅程 12 与星星说话的女孩		04:30	13:30
21:00	16:00	膝盖的力量 207	膝盖的力量 208	安息日学-24年第2季 善恶之争	05:00	14:00
21:30	16:30	伊莱贾的人生 39	伊莱贾的人生 37		05:30	14:30
22:00	17:00	真道时刻 574 不落空的启示(三十八)永远的福音-敬畏上 帝	安息日学-24年第2季 善恶之争	经声今示 6 前现代，现代与后现代主义之世界观1	06:00	15:00
22:30	17:30	译经纵横 45 概谈方言和意第结语	战胜一切困难的信心 5	受感之笔 18	06:30	15:30
23:00	18:00	译经纵横 45 概谈方言和意第结语	译经纵横 43 古城以弗所之游一	有感人生 6 排毒与健康	07:00	16:00
23:30	18:30	基督徒家庭 39	基督徒家庭 40	健康新知 945 新式痔疮疗法	07:30	16:30
00:00	19:00	好得无比的旅程 12 与星星说话的女孩	好得无比的旅程 13 南海珍珠	圣工消息 2022年第三季第2集(中) 2022年第三季第2集(粵)	08:00	17:00
00:30	19:30	奇异发现启示未来6	奇异发现启示未来4	颂赞主恩 14	08:30	17:30
01:00	20:00	美好的上帝！恶的世界！为甚么？	在中东降生的婴孩：祂将改变世界	安息日学-24年第2季 善恶之争	09:00	18:00
01:30	20:30	译经纵横 43 古城以弗所之游一	译经纵横 44 古城以弗所之游二	战胜一切困难的信心 5	09:30	18:30
02:00	21:00	膝盖的力量 208	膝盖的力量 206	2019圣经解碼布道会 骑着红龙的淫妇 14	10:00	19:00
02:30	21:30	基督徒家庭 40	基督徒家庭 38		10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 426 减重手术	健康新知 424 家有过敏儿	11:00	20:00	
03:30	22:30	神恩分享 144 敬畏上帝的人	神恩分享 140 一个怪异的雇主	圣工消息 2022年第三季第2集(中) 2022年第三季第2集(粵)	11:30	20:30
04:00	23:00	真道时刻 575 不落空的启示(三十九)永远的福音-将荣耀 归给祂	安息日学-24年第2季 善恶之争	经声今示 6 前现代，现代与后现代主义之世界观1	12:00	21:00
04:30	23:30	真道时刻 575 不落空的启示(三十九)永远的福音-将荣耀 归给祂	战胜一切困难的信心 5	健康新知 945 新式痔疮疗法	12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 206	膝盖的力量 207	安息日学-24年第2季 善恶之争	13:00	22:00
05:30	00:30	好得无比的旅程 13 南海珍珠	好得无比的旅程 14 铁达尼号 无尽的爱		13:30	22:30
06:00	01:00	译经纵横 44 古城以弗所之游二	译经纵横 45 概谈方言和意第结语	战胜一切困难的信心 5	14:00	23:00
06:30	01:30	伊莱贾的人生 37	伊莱贾的人生 38	颂赞主恩 14	14:30	23:30
07:00	02:00	安息日学-24年第2季 善恶之争	真道时刻 574	永远的福音 29 七阶	15:00	00:00
07:30	02:30	奇异发现启示未来4	不落空的启示(三十八)永远的福音-敬畏上	受感之笔 18	15:30	00:30
08:00	03:00	奇异发现启示未来4	奇异发现启示未来5	安息日学-24年第2季 善恶之争	16:00	01:00
08:30	03:30	在中东降生的婴孩：祂将改变世界	永恒的回响、追求永恒生命：由世上最古老	16:30	01:30	
09:00	04:00	健康新知 424 家有过敏儿	健康新知 425 肠病毒玫瑰疹	圣工消息 2022年第三季第2集(中) 2022年第三季第2集(粵)	17:00	02:00
09:30	04:30	基督徒家庭 38	基督徒家庭 39	健康新知 945 新式痔疮疗法	17:30	02:30
10:00	05:00	好得无比的旅程 14 铁达尼号 无尽的爱	好得无比的旅程 12 与星星说话的女孩	经声今示 6 前现代，现代与后现代主义之世界观1	18:00	03:00
10:30	05:30	神恩分享 140 一个怪异的雇主	神恩分享 143 东方的博士	受感之笔 18	18:30	03:30
11:00	06:00	真道时刻 575	安息日学-24年第2季 善恶之争	永远的福音 29 七阶	19:00	04:00
11:30	06:30	不落空的启示(三十九)永远的福音-将荣耀	善恶之争	19:30	04:30	
12:00	07:00	膝盖的力量 207	膝盖的力量 208	有感人生 6 排毒与健康	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 425 肠病毒玫瑰疹	健康新知 426 减重手术	2019圣经解碼布道会 骑着红龙的淫妇 14	20:30	05:30
13:00	08:00	奇异发现启示未来5	奇异发现启示未来6		21:00	06:00
13:30	08:30	永恒的回响、追求永恒生命：由世上最古老	美好的上帝！恶的世界！为甚么？	21:30	06:30	
14:00	09:00	神恩分享 143 东方的博士	神恩分享 144 敬畏上帝的人	安息日学-24年第2季 善恶之争	22:00	07:00
14:30	09:30	伊莱贾的人生 38	伊莱贾的人生 39	战胜一切困难的信心 5	22:30	07:30
15:00	10:00	译经纵横 45 概谈方言和意第结语	译经纵横 43 古城以弗所之游一	圣工消息 2022年第三季第2集(中) 2022年第三季第2集(粵)	23:00	08:00
15:30	10:30	膝盖的力量 208	膝盖的力量 206	健康新知 945 新式痔疮疗法	23:30	08:30

峰神营地	美东	5月5日	5月6日	5月7日	时间	美西
QRT	EST	星期日	星期一	星期二		PST
16:00	11:00	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 10 神人：顺从是不折不扣的	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 11 撒勒法的寡妇：信心的跨越	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 12 塞哈西：坐失良机	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 574-575	要健康就运动 576-577	要健康就运动 578-579	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 524 藜藜米薄烧豆皮拌寿司	蔬食go健康 525 薯条烤麸	蔬食go健康 526 香酥春卷	01:30	10:30
18:00	13:00	士期风云 50	士期风云 51	士期风云 52	02:00	11:00
18:30	13:30	耶稣说 127	耶稣说 128	耶稣说 129	02:30	11:30
19:00	14:00				03:00	12:00
19:30	14:30	基督复临安息日会史 30 第三十讲	基督复临安息日会史 31 第三十一讲	基督复临安息日会史 32 第三十二讲	03:30	12:30
20:00	15:00	置之选 (二) 9 植物生化素	置之选 (二) 10 垃圾食物	置之选 (二) 11 健康指标	04:00	13:00
20:30	15:30	老校长 311 Little Hot Air Balloons	老校长 312 Burning Wood for Heat	每日生活良助 1 感化力	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 576-577	要健康就运动 578-579	要健康就运动 574-575	05:00	14:00
21:30	16:30	基督再来 3 在盼望中的合一与同工	基督再来 4 复活真理	基督再来 5 与永恒接轨	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 11 撒勒法的寡妇：信心的跨越	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 12 塞哈西：坐失良机	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 10 神人：顺从是不折不扣的	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 525 薯条烤麸	蔬食go健康 526 香酥春卷	蔬食go健康 524 藜藜米薄烧豆皮拌寿司	07:00	16:00
23:30	18:30	士期风云 51	士期风云 52	士期风云 50	07:30	16:30
00:00	19:00	基督复临安息日会史 31 第三十一讲	基督复临安息日会史 32 第三十二讲	基督复临安息日会史 30 第三十讲	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	耶稣说 128	耶稣说 129	耶稣说 127	09:00	18:00
01:30	20:30	置之选 (二) 10 垃圾食物	置之选 (二) 11 健康指标	置之选 (二) 9 植物生化素	09:30	18:30
02:00	21:00	老校长 312 Burning Wood for Heat	老校长 311 Little Hot Air Balloons	每日生活良助 1 感化力	10:00	19:00
02:30	21:30	士期风云 52	士期风云 50	士期风云 51	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 578-579	要健康就运动 574-575	要健康就运动 576-577	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 526 香酥春卷	蔬食go健康 524 藜藜米薄烧豆皮拌寿司	蔬食go健康 525 薯条烤麸	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 12 塞哈西：坐失良机	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 10 神人：顺从是不折不扣的	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 11 撒勒法的寡妇：信心的跨越	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	基督再来 4 复活真理	基督再来 5 与永恒接轨	基督再来 3 在盼望中的合一与同工	13:00	22:00
05:30	00:30	基督复临安息日会史 32 第三十二讲	基督复临安息日会史 30 第三十讲	基督复临安息日会史 31 第三十一讲	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 574-575	要健康就运动 576-577	要健康就运动 578-579	14:30	23:30
07:00	02:00	士期风云 50	士期风云 51	士期风云 52	15:00	00:00
07:30	02:30	耶稣说 129	耶稣说 127	耶稣说 128	15:30	00:30
08:00	03:00	置之选 (二) 11 健康指标	置之选 (二) 9 植物生化素	置之选 (二) 10 垃圾食物	16:00	01:00
08:30	03:30	老校长 311 Little Hot Air Balloons	老校长 312 Burning Wood for Heat	每日生活良助 1 感化力	16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 576-577	要健康就运动 578-579	要健康就运动 574-575	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 524 藜藜米薄烧豆皮拌寿司	蔬食go健康 525 薯条烤麸	蔬食go健康 526 香酥春卷	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 10 神人：顺从是不折不扣的	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 11 撒勒法的寡妇：信心的跨越	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 12 塞哈西：坐失良机	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	士期风云 51	士期风云 52	士期风云 50	19:00	04:00
11:30	06:30	基督再来 5 与永恒接轨	基督再来 3 在盼望中的合一与同工	基督再来 4 复活真理	19:30	04:30
12:00	07:00	置之选 (二) 9 植物生化素	置之选 (二) 10 垃圾食物	置之选 (二) 11 健康指标	20:00	05:00
12:30	07:30	老校长 312 Burning Wood for Heat	老校长 311 Little Hot Air Balloons	每日生活良助 1 感化力	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 578-579	要健康就运动 574-575	要健康就运动 576-577	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 525 薯条烤麸	蔬食go健康 526 香酥春卷	蔬食go健康 524 藜藜米薄烧豆皮拌寿司	21:30	06:30
14:00	09:00	基督复临安息日会史 30 第三十讲	基督复临安息日会史 31 第三十一讲	基督复临安息日会史 32 第三十二讲	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	耶稣说 127	耶稣说 128	耶稣说 129	23:00	08:00
15:30	10:30	老校长 311 Little Hot Air Balloons	老校长 312 Burning Wood for Heat	每日生活良助 1 感化力	23:30	08:30

格林威治		美东		5月8日		5月9日		5月10日		时间	美西
GMT	BST			星期三		星期四		星期五			PST
16:00	11:00	真道时刻 576 不落空的启示(四十一)永远的福音-审判的时候已经到了		真道时刻 577 不落空的启示(四十一)永远的福音-敬拜创造主		安息日学-24年第2季 善恶之争 两个见证人 6		00:00	09:00		
16:30	11:30							00:30	09:30		
17:00	12:00	圣经纵横 46 概谈方言和中文的方块象形文字		圣经纵横 47 概谈中国方言：且谈说广东话的人口数字		圣经纵横 48 粤语与少数民族方言		01:00	10:00		
17:30	12:30	好得无比的旅程 15 纽伦堡的秘密		好得无比的旅程 16 巨石		好得无比的旅程 17 防免篱笆		01:30	10:30		
18:00	13:00	奇异发现启示未来7 全民注目圣殿		奇异发现启示未来8 崩溃的世界发出的福音声：我们这世代的希望信息		奇异发现启示未来9 几乎被遗忘的一天：伊甸园遗留的古老传统		02:00	11:00		
18:30	13:30							02:30	11:30		
19:00	14:00	神恩分享 145 悔改的强盗		神恩分享 146 各尽其份		神恩分享 147 何西阿人生的启示		03:00	12:00		
19:30	14:30	伊莱贾的人生 40		伊莱贾的人生 41		伊莱贾的人生 42		03:30	12:30		
20:00	15:00	健康新知 427 生产计划书		健康新知 428 陪产员知多少		健康新知 429 你老花了吗		04:00	13:00		
20:30	15:30	好得无比的旅程 16 巨石		好得无比的旅程 17 防免篱笆		好得无比的旅程 15 纽伦堡的秘密		04:30	13:30		
21:00	16:00	膝盖的力量 209		膝盖的力量 210		膝盖的力量 211		05:00	14:00		
21:30	16:30	伊莱贾的人生 41		伊莱贾的人生 42		伊莱贾的人生 40		05:30	14:30		
22:00	17:00	真道时刻 577 不落空的启示(四十一)永远的福音-敬拜创造主		真道时刻 576 不落空的启示(四十)永远的福音-审判的时候已经到了		安息日学-24年第2季 善恶之争 两个见证人 6		06:00	15:00		
22:30	17:30							06:30	15:30		
23:00	18:00	圣经纵横 47 概谈中国方言：且谈说广东话的人口数字		圣经纵横 48 粤语与少数民族方言		圣经纵横 46 概谈方言和中文的方块象形文字		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	好得无比的旅程 17 防免篱笆		好得无比的旅程 15 纽伦堡的秘密		好得无比的旅程 16 巨石		08:00	17:00		
00:30	19:30	奇异发现启示未来8 崩溃的世界发出的福音声：我们这世代的希望信息		奇异发现启示未来9 几乎被遗忘的一天：伊甸园遗留的古老传统		奇异发现启示未来7 全民注目圣殿		08:30	17:30		
01:00	20:00							09:00	18:00		
01:30	20:30	圣经纵横 48 粤语与少数民族方言		圣经纵横 46 概谈方言和中文的方块象形文字		圣经纵横 47 概谈中国方言：且谈说广东话的人口数字		09:30	18:30		
02:00	21:00	膝盖的力量 210		膝盖的力量 211		膝盖的力量 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 陪产员知多少		健康新知 429 你老花了吗		健康新知 427 生产计划书		11:00	20:00		
03:30	22:30	神恩分享 146 各尽其份		神恩分享 147 何西阿人生的启示		神恩分享 145 悔改的强盗		11:30	20:30		
04:00	23:00	真道时刻 576 不落空的启示(四十一)永远的福音-审判的时候已经到了		真道时刻 577 不落空的启示(四十一)永远的福音-敬拜创造主		安息日学-24年第2季 善恶之争 两个见证人 6		12:00	21:00		
04:30	23:30							12:30	21:30		
05:00	00:00	膝盖的力量 211		膝盖的力量 209		膝盖的力量 210		13:00	22:00		
05:30	00:30	好得无比的旅程 15 纽伦堡的秘密		好得无比的旅程 16 巨石		好得无比的旅程 17 防免篱笆		13:30	22:30		
06:00	01:00	圣经纵横 46 概谈方言和中文的方块象形文字		圣经纵横 47 概谈中国方言：且谈说广东话的人口数字		圣经纵横 48 粤语与少数民族方言		14:00	23:00		
06:30	01:30	伊莱贾的人生 42		伊莱贾的人生 40		伊莱贾的人生 41		14:30	23:30		
07:00	02:00	真道时刻 577 不落空的启示(四十一)永远的福音-敬拜创造主		安息日学-24年第2季 善恶之争 两个见证人 6		真道时刻 576 不落空的启示(四十)永远的福音-审判的时候已经到了		15:00	00:00		
07:30	02:30							15:30	00:30		
08:00	03:00	奇异发现启示未来9 几乎被遗忘的一天：伊甸园遗留的古老传统		奇异发现启示未来7 全民注目圣殿		奇异发现启示未来8 崩溃的世界发出的福音声：我们这世代的希望信息		16:00	01:00		
08:30	03:30							16:30	01:30		
09:00	04:00	健康新知 429 你老花了吗		健康新知 427 生产计划书		健康新知 428 陪产员知多少		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	好得无比的旅程 16 巨石		好得无比的旅程 17 防免篱笆		好得无比的旅程 15 纽伦堡的秘密		18:00	03:00		
10:30	05:30	神恩分享 147 何西阿人生的启示		神恩分享 145 悔改的强盗		神恩分享 146 各尽其份		18:30	03:30		
11:00	06:00	真道时刻 576 不落空的启示(四十一)永远的福音-审判的时候已经到了		真道时刻 577 不落空的启示(四十一)永远的福音-敬拜创造主		安息日学-24年第2季 善恶之争 两个见证人 6		19:00	04:00		
11:30	06:30							19:30	04:30		
12:00	07:00	膝盖的力量 209		膝盖的力量 210		膝盖的力量 211		20:00	05:00		
12:30	07:30	健康新知 427 生产计划书		健康新知 428 陪产员知多少		健康新知 429 你老花了吗		20:30	05:30		
13:00	08:00	奇异发现启示未来7 全民注目圣殿		奇异发现启示未来8 崩溃的世界发出的福音声：我们这世代的希望信息		奇异发现启示未来9 几乎被遗忘的一天：伊甸园遗留的古老传统		21:00	06:00		
13:30	08:30							21:30	06:30		
14:00	09:00	神恩分享 145 悔改的强盗		神恩分享 146 各尽其份		神恩分享 147 何西阿人生的启示		22:00	07:00		
14:30	09:30	伊莱贾的人生 40		伊莱贾的人生 41		伊莱贾的人生 42		22:30	07:30		
15:00	10:00	圣经纵横 47 概谈中国方言：且谈说广东话的人口数字		圣经纵横 48 粤语与少数民族方言		圣经纵横 46 概谈方言和中文的方块象形文字		23:00	08:00		
15:30	10:30	膝盖的力量 210		膝盖的力量 211		膝盖的力量 209		23:30	08:30		

格林威治	美东	5月11日	5月12日	5月13日	时间	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	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 13 巴录：在乱世中累积财富	安息日学-11年第1季 耶稣哭了：圣经与人的情感 1 情感	00:00	09:00
16:30	11:30	2019圣经解经布道会 善与善的印记 15	要健康就运动 580-582	要健康就运动 583-584	00:30	09:30
17:00	12:00		要健康就运动 580-582	要健康就运动 583-584	01:00	10:00
17:30	12:30		蔬食go健康 527 御膳油饭	蔬食go健康 528 咸豆浆与豆腐	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日学-24年第2季 善恶之争 两个见证人 6	士师风云 53	士师风云 54	02:00	11:00
18:30	13:30		耶稣说 130	耶稣说 131	02:30	11:30
19:00	14:00	受感之笔 19	基督复临安息日会史 33 第三十三讲	基督复临安息日会史 34 第三十四讲	03:00	12:00
19:30	14:30	有富人生 7 营养标签			03:30	12:30
20:00	15:00	永远的福音 30 末日求生			04:00	13:00
20:30	15:30		每日生活良助 2 试炼的训诫之功	每日生活良助 3 上帝的计划是最好的	04:30	13:30
21:00	16:00	安息日学-24年第2季 善恶之争 两个见证人 6	要健康就运动 583-584	要健康就运动 585-586	05:00	14:00
21:30	16:30		基督再来 6 天堂美景	基督再来 7 耶稣第一次来的原因	05:30	14:30
22:00	17:00	经声今示 7 前现代，现代与后现代主义之世界观2	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 13 巴录：在乱世中累积财富	安息日学-11年第1季 耶稣哭了：圣经与人的情感 2 上帝为忧虑所做的预备	06:00	15:00
22:30	17:30	受感之笔 19			06:30	15:30
23:00	18:00	有富人生 7 营养标签	蔬食go健康 528 咸豆浆与豆腐	蔬食go健康 529 香脆花生包	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 946 男性女乳症	士师风云 54	士师风云 55	07:30	16:30
00:00	19:00	圣工消息 2022年第三季第3集(中) 2022年第三季第3集(粵)	基督复临安息日会史 34 第三十四讲	基督复临安息日会史 35 第三十五讲	08:00	17:00
00:30	19:30	颂赞主恩 15			08:30	17:30
01:00	20:00	安息日学-24年第2季 善恶之争 两个见证人 6	耶稣说 131	耶稣说 132	09:00	18:00
01:30	20:30		基督之途 (二) 13 新起点生活见证	基督之途 (二) 14 晋攻略之婴儿时期	09:30	18:30
02:00	21:00		每日生活良助 3 上帝的计划是最好的	每日生活良助 4 摩西一生的教训	10:00	19:00
02:30	21:30	2019圣经解经布道会 善与善的印记 15	士师风云 55	士师风云 53	10:30	19:30
03:00	22:00		要健康就运动 585-586	要健康就运动 580-582	11:00	20:00
03:30	22:30	圣工消息 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 御膳油饭	11:30	20:30
04:00	23:00	经声今示 7 前现代，现代与后现代主义之世界观2	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 13 巴录：在乱世中累积财富	安息日学-11年第1季 耶稣哭了：圣经与人的情感 1 情感	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 946 男性女乳症			12:30	21:30
05:00	00:00	安息日学-24年第2季 善恶之争 两个见证人 6	基督再来 7 耶稣第一次来的原因	基督再来 8 耶稣是谁	13:00	22:00
05:30	00:30		基督复临安息日会史 35 第三十五讲	基督复临安息日会史 33 第三十三讲	13:30	22:30
06:00	01:00	颂赞主恩 15			14:00	23:00
06:30	01:30	永远的福音 30 末日求生	要健康就运动 580-582	要健康就运动 583-584	14:30	23:30
07:00	02:00		士师风云 53	士师风云 54	15:00	00:00
07:30	02:30	受感之笔 19	耶稣说 132	耶稣说 130	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日学-24年第2季 善恶之争 两个见证人 6	基督之途 (二) 14 晋攻略之婴儿时期	基督之途 (二) 12 新起点	16:00	01:00
08:30	03:30		每日生活良助 4 摩西一生的教训	每日生活良助 2 试炼的训诫之功	16:30	01:30
09:00	04:00	圣工消息 2022年第三季第3集(中) 2022年第三季第3集(粵)	要健康就运动 583-584	要健康就运动 585-586	17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 946 男性女乳症	蔬食go健康 527 御膳油饭	蔬食go健康 528 咸豆浆与豆腐	17:30	02:30
10:00	05:00	经声今示 7 前现代，现代与后现代主义之世界观2	安息日学-10年第4季 旧约中的幕后人物 13 巴录：在乱世中累积财富	安息日学-11年第1季 耶稣哭了：圣经与人的情感 2 上帝为忧虑所做的预备	18:00	03:00
10:30	05:30	受感之笔 19			18:30	03:30
11:00	06:00	永远的福音 30 末日求生	士师风云 54	士师风云 55	19:00	04:00
11:30	06:30		基督再来 8 耶稣是谁	基督再来 6 天堂美景	19:30	04:30
12:00	07:00	有富人生 7 营养标签	基督之途 (二) 12 新起点	基督之途 (二) 13 新起点生活见证	20:00	05:00
12:30	07:30		每日生活良助 2 试炼的训诫之功	每日生活良助 3 上帝的计划是最好的	20:30	05:30
13:00	08:00	2019圣经解经布道会 善与善的印记 15	要健康就运动 585-586	要健康就运动 580-582	21:00	06:00
13:30	08:30		蔬食go健康 528 咸豆浆与豆腐	蔬食go健康 529 香脆花生包	21:30	06:30
14:00	09:00	安息日学-24年第2季 善恶之争 两个见证人 6	基督复临安息日会史 33 第三十三讲	基督复临安息日会史 34 第三十四讲	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	圣工消息 2022年第三季第3集(中) 2022年第三季第3集(粵)	耶稣说 130	耶稣说 131	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 946 男性女乳症	每日生活良助 3 上帝的计划是最好的	每日生活良助 4 摩西一生的教训	23:30	08:30

格林威治	美东	5月14日	5月15日	5月16日	时间	美西
GMT	BST	星期二	星期三	星期四		PST
16:00	11:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 2 上帝为忧虑所做的预备	真道时刻 578 不落空的启示(四十二)第二位天使信息	真道时刻 579 不落空的启示(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	要健康就运动 585-586	译经纵横 49 中国方言圣经有多少	译经纵横 50 塞班岛上自杀崖	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 529 香脆花生包	好得无比的旅程 18 独一无二的拯救者	好得无比的旅程 19 戴维克罗克特	01:30	10:30
18:00	13:00	士邦风云 55	奇异发现启示未来10 罗马帝国,美国以及分崩离析的社会	奇异发现启示未来11 异教与基督教手牵手	02:00	11:00
18:30	13:30	耶稣说 132			02:30	11:30
19:00	14:00	基督复临安息日会史 35 第三十五讲	神恩分享 148 多走一哩路	神恩分享 149 当怎样看待自己	03:00	12:00
19:30	14:30		伊莱贾的人生 43	伊莱贾的人生 44	03:30	12:30
20:00	15:00	置之途(二)14 营攻略之婴儿时期	健康新知 430 眼泪知多少	健康新知 431 眼泪知多少	04:00	13:00
20:30	15:30	每日生活良助 4 摩西一生的教训	好得无比的旅程 19 戴维克罗克特	好得无比的旅程 20 最后一位战士	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 580-582	膝盖的力量 212	膝盖的力量 213	05:00	14:00
21:30	16:30	基督再来 8 耶稣是道	伊莱贾的人生 44	伊莱贾的人生 45	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 1 情感	真道时刻 579 不落空的启示(四十三)第三位天使信息 (上)	真道时刻 578 不落空的启示(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 舞膳治饭	译经纵横 50 塞班岛上自杀崖	译经纵横 51 逝者已矣 圣经长存	07:00	16:00
23:30	18:30	士邦风云 53	基督徒家庭 44	基督徒家庭 45	07:30	16:30
00:00	19:00	基督复临安息日会史 33 第三十三讲	好得无比的旅程 20 最后一位战士	好得无比的旅程 18 独一无二的拯救者	08:00	17:00
00:30	19:30		奇异发现启示未来11 异教与基督教手牵手	奇异发现启示未来13 金字塔,圣经以及死亡的奥秘在此显明了	08:30	17:30
01:00	20:00	耶稣说 130			09:00	18:00
01:30	20:30	置之途(二)12 新起点	译经纵横 51 逝者已矣 圣经长存	译经纵横 49 中国方言圣经有多少	09:30	18:30
02:00	21:00	每日生活良助 2 试炼的训练之功	膝盖的力量 213	膝盖的力量 214	10:00	19:00
02:30	21:30	士邦风云 54	基督徒家庭 45	基督徒家庭 46	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 583-584	健康新知 431 眼泪知多少	健康新知 432 眼泪知多少	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 528 咸豆浆与豆腐	神恩分享 149 当怎样看待自己	神恩分享 150 做今日的基甸	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 2 上帝为忧虑所做的预备	真道时刻 578 不落空的启示(四十二)第二位天使信息	真道时刻 579 不落空的启示(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	基督再来 6 天堂美景	膝盖的力量 214	膝盖的力量 212	13:00	22:00
05:30	00:30	基督复临安息日会史 34 第三十四讲	好得无比的旅程 18 独一无二的拯救者	好得无比的旅程 19 戴维克罗克特	13:30	22:30
06:00	01:00		译经纵横 49 中国方言圣经有多少	译经纵横 50 塞班岛上自杀崖	14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 585-586	伊莱贾的人生 45	伊莱贾的人生 43	14:30	23:30
07:00	02:00	士邦风云 55	真道时刻 579 不落空的启示(四十三)第三位天使信息 (上)	安息日学-24年第2季 普救之争 被粉黛激励 7	15:00	00:00
07:30	02:30	耶稣说 131			15:30	00:30
08:00	03:00	置之途(二)13 新起点生活见证	奇异发现启示未来13 金字塔,圣经以及死亡的奥秘在此显明了	奇异发现启示未来10 罗马帝国,美国以及分崩离析的社会	16:00	01:00
08:30	03:30	每日生活良助 3 上帝的计划是最好的			16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 580-582	健康新知 432 眼泪知多少	健康新知 430 眼泪知多少	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	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 1 情感	好得无比的旅程 19 戴维克罗克特	好得无比的旅程 20 最后一位战士	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	士邦风云 53	真道时刻 578 不落空的启示(四十二)第二位天使信息	真道时刻 579 不落空的启示(四十三)第三位天使信息 (上)	19:00	04:00
11:30	06:30	基督再来 7 耶稣第一次来的原因			19:30	04:30
12:00	07:00	置之途(二)14 营攻略之婴儿时期	膝盖的力量 212	膝盖的力量 213	20:00	05:00
12:30	07:30	每日生活良助 4 摩西一生的教训	健康新知 430 眼泪知多少	健康新知 431 眼泪知多少	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 583-584	奇异发现启示未来10 罗马帝国,美国以及分崩离析的社会	奇异发现启示未来11 异教与基督教手牵手	21:00	06:00
13:30	08:30		蔬食go健康 527 舞膳治饭			21:30
14:00	09:00	基督复临安息日会史 35 第三十五讲	神恩分享 148 多走一哩路	神恩分享 149 当怎样看待自己	22:00	07:00
14:30	09:30		伊莱贾的人生 43	伊莱贾的人生 44	22:30	07:30
15:00	10:00	耶稣说 132	译经纵横 50 塞班岛上自杀崖	译经纵横 51 逝者已矣 圣经长存	23:00	08:00
15:30	10:30	每日生活良助 2 试炼的训练之功	膝盖的力量 213	膝盖的力量 214	23:30	08:30

格林威治	美东	5月17日	5月18日	5月19日	时间	美西
GMT	BST	星期五	星期六	星期日		PST
16:00	11:00	安息日学-24年第2季 善恶之争 被盼望激励 7	健康新知 947 顾面骨折重建术	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 3 压力	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00				01:00	10:00
17:30	12:30	译经纵贯 51 逝者已矣 圣经长存	2019圣经解嘲布道会 胜过那龙的妇人 16	要健康就运动 587-588	01:30	10:30
18:00	13:00	好得无比的旅程 20 最后一位战士			蔬食go健康 530 彩菇鲜蔬米比萨	02:00
18:30	13:30	奇异发现启示未来13 金字塔, 圣经以及死亡的奥秘在此显明了	安息日学-24年第2季 善恶之争 被盼望激励 7	士期风云 56	02:30	11:30
19:00	14:00				耶稣说 133	03:00
19:30	14:30	神恩分享 150 做今日的基甸	受感之笔 20	基督复临安息日会史 36 第三十六讲	03:30	12:30
20:00	15:00	伊莱贾的人生 45	有害人生 8 食物添加		04:00	13:00
20:30	15:30	健康新知 432 泪泪知多少	永远的福音 31 当基督徒相信魔鬼	害之途 (二) 15 害攻略之孩童时期	04:30	13:30
21:00	16:00	好得无比的旅程 18 独一无二的拯救者			每日生活良助 5 计划将来	05:00
21:30	16:30	膝盖的力量 214	安息日学-24年第2季 善恶之争 被盼望激励 7	要健康就运动 589-590	05:30	14:30
22:00	17:00	伊莱贾的人生 43			基督再来 9 需要耶稣的原因	06:00
22:30	17:30	安息日学-24年第2季 善恶之争 被盼望激励 7	经声今示 8 前现代, 现代与后现代主义之世界观3	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 4 人际关系	06:30	15:30
23:00	18:00		受感之笔 20		07:00	16:00
23:30	18:30	译经纵贯 49 中国方言圣经有多少	有害人生 8 食物添加	蔬食go健康 531 奶香菇菇干酪浓汤	07:30	16:30
00:00	19:00	健康新知 947 顾面骨折重建术	士期风云 57	基督复临安息日会史 37 第三十七讲	08:00	17:00
00:30	19:30	好得无比的旅程 19 戴维克拉克特	2022年第四季第1集(中) 2022年第四季第1集(粵)		08:30	17:30
01:00	20:00	奇异发现启示未来10 罗马帝国, 美国以及分崩离析的社会	颂赞主恩 16		09:00	18:00
01:30	20:30	译经纵贯 50 嘉拉山上自杀崖	安息日学-24年第2季 善恶之争 被盼望激励 7	耶稣说 134	09:30	18:30
02:00	21:00	膝盖的力量 212		害之途 (二) 16 害攻略之青少年时期	10:00	19:00
02:30	21:30	基督徒家庭 44	2019圣经解嘲布道会 胜过那龙的妇人 16	每日生活良助 6 工价	10:30	19:30
03:00	22:00	健康新知 430 泪泪知多少		士期风云 58	11:00	20:00
03:30	22:30	神恩分享 148 多走一哩路	圣工消息 2022年第四季第1集(中) 2022年第四季第1集(粵)	蔬食go健康 532 椰菜汤汁炖蔬菜	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-24年第2季 善恶之争 被盼望激励 7	经声今示 8 前现代, 现代与后现代主义之世界观3	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 5 罪疚感	12:00	21:00
04:30	23:30		健康新知 947 顾面骨折重建术		12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 213	安息日学-24年第2季 善恶之争 被盼望激励 7	基督再来 10 耶稣保证祂的再临	13:00	22:00
05:30	00:30	好得无比的旅程 20 最后一位战士		基督复临安息日会史 38 第三十八讲	13:30	22:30
06:00	01:00	译经纵贯 51 逝者已矣 圣经长存	颂赞主恩 16	要健康就运动 587-588	14:00	23:00
06:30	01:30	伊莱贾的人生 44	永远的福音 31 当基督徒相信魔鬼		14:30	23:30
07:00	02:00	真道时刻 578 不落空的启示(四十二)第二位天使信息	受感之笔 20	士期风云 56	15:00	00:00
07:30	02:30			耶稣说 135	15:30	00:30
08:00	03:00	奇异发现启示未来11 异教与基督教携手	安息日学-24年第2季 善恶之争 被盼望激励 7	害之途 (二) 17 害攻略之成年时期	16:00	01:00
08:30	03:30			每日生活良助 7 与人相处	16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 431 泪泪知多少	圣工消息 2022年第四季第1集(中) 2022年第四季第1集(粵)	要健康就运动 589-590	17:00	02:00
09:30	04:30	基督徒家庭 45	健康新知 947 顾面骨折重建术	蔬食go健康 530 彩菇鲜蔬米比萨	17:30	02:30
10:00	05:00	好得无比的旅程 18 独一无二的拯救者	经声今示 8 前现代, 现代与后现代主义之世界观3	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 3 压力	18:00	03:00
10:30	05:30	神恩分享 149 当怎样看待自己	受感之笔 20		18:30	03:30
11:00	06:00	安息日学-24年第2季 善恶之争 被盼望激励 7	永远的福音 31 当基督徒相信魔鬼	士期风云 57	19:00	04:00
11:30	06:30			基督再来 11 为复临做准备	19:30	04:30
12:00	07:00	膝盖的力量 214	有害人生 8 食物添加	害之途 (二) 15 害攻略之孩童时期	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 432 泪泪知多少	2019圣经解嘲布道会 胜过那龙的妇人 16	每日生活良助 5 计划将来	20:30	05:30
13:00	08:00	奇异发现启示未来13 金字塔, 圣经以及死亡的奥秘在此显明了		要健康就运动 591-592	21:00	06:00
13:30	08:30			蔬食go健康 531 奶香菇菇干酪浓汤	21:30	06:30
14:00	09:00	神恩分享 150 做今日的基甸	安息日学-24年第2季 善恶之争 被盼望激励 7	基督复临安息日会史 36 第三十六讲	22:00	07:00
14:30	09:30	伊莱贾的人生 45			22:30	07:30
15:00	10:00	译经纵贯 49 中国方言圣经有多少	圣工消息 2022年第四季第1集(中) 2022年第四季第1集(粵)	耶稣说 133	23:00	08:00
15:30	10:30	膝盖的力量 212	健康新知 947 顾面骨折重建术	每日生活良助 6 工价	23:30	08:30

格林威治	美东	5月20日	5月21日	5月22日	时间	美西
GMT	BST	星期一	星期二	5月22日	5月22日	PST
16:00	11:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 4 人际关系	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 5 罪疚感	真道时刻 580 不落空的启示(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	要健康就运动 589-590	要健康就运动 591-592		01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 531 奶香菇菇干酪浓汤	蔬食go健康 532 椰浆奶汁炖蔬菜	译经纵横 52 倡议环保的圣经版本	01:30	10:30
18:00	13:00	士期风云 57	士期风云 58	好得无比的旅程 21 大冲公路	02:00	11:00
18:30	13:30	耶稣说 134	耶稣说 135	奇异发现启示未来14 邪教致命的吸引力	02:30	11:30
19:00	14:00	基督复临安息日会史 37 第三十七讲	基督复临安息日会史 38 第三十八讲		03:00	12:00
19:30	14:30			神恩分享 151 医治大臣的儿子	03:30	12:30
20:00	15:00	晋之途 (二) 16 晋攻略之青少年时期	晋之途 (二) 17 晋攻略之成年时期	伊莱贾的人生 46	04:00	13:00
20:30	15:30	每日生活良助 6 工价	每日生活良助 7 与人相处	健康新知 433 亲子疗程	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 591-592	要健康就运动 587-588	好得无比的旅程 23 毛茸茸的天使	05:00	14:00
21:30	16:30	基督再来 10 耶稣保证祂的再临	基督再来 11 为复临做准备	膝盖的力量 215	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 5 罪疚感	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 3 压力	真道时刻 581 不落空的启示(四十五)两种收割	06:00	15:00
22:30	17:30				伊莱贾的人生 47	06:30
23:00	18:00	蔬食go健康 532 椰浆奶汁炖蔬菜	蔬食go健康 530 彩菇鲜蔬米比萨		07:00	16:00
23:30	18:30	士期风云 58	士期风云 56	译经纵横 52 倡议环保的圣经版本	07:30	16:30
00:00	19:00	基督复临安息日会史 38 第三十八讲	基督复临安息日会史 36 第三十六讲	奇异发现启示未来15 理财忠告:由世上最智慧的书及最富有 的人建议	08:00	17:00
00:30	19:30				好得无比的旅程 24 活埋	08:30
01:00	20:00	耶稣说 135	耶稣说 133		09:00	18:00
01:30	20:30	晋之途 (二) 17 晋攻略之成年时期	晋之途 (二) 15 晋攻略之孩童时期	09:30	18:30	
02:00	21:00	每日生活良助 7 与人相处	每日生活良助 5 计划将来	译经纵横 52 倡议环保的圣经版本	10:00	19:00
02:30	21:30	士期风云 56	士期风云 57	膝盖的力量 216	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 587-588	要健康就运动 589-590	基督徒家庭 48	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 530 彩菇鲜蔬米比萨	蔬食go健康 531 奶香菇菇干酪浓汤	健康新知 434 黄斑部病变	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 3 压力	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 4 人际关系	真道时刻 580 不落空的启示(四十四)第三位天使信息 (下)	12:00	21:00
04:30	23:30				神恩分享 152 主赐安息	12:30
05:00	00:00	基督再来 11 为复临做准备	基督再来 9 需要耶稣的原因		13:00	22:00
05:30	00:30	基督复临安息日会史 36 第三十六讲	基督复临安息日会史 37 第三十七讲	真道时刻 581 不落空的启示(四十五)两种收割	13:30	22:30
06:00	01:00				好得无比的旅程 21 大冲公路	14:00
06:30	01:30	要健康就运动 589-590	要健康就运动 591-592		译经纵横 52 倡议环保的圣经版本	14:30
07:00	02:00	士期风云 57	士期风云 58	伊莱贾的人生 48	15:00	00:00
07:30	02:30	耶稣说 133	耶稣说 134	真道时刻 581 不落空的启示(四十五)两种收割	15:30	00:30
08:00	03:00	晋之途 (二) 15 晋攻略之孩童时期	晋之途 (二) 16 晋攻略之青少年时期		16:00	01:00
08:30	03:30	每日生活良助 5 计划将来	每日生活良助 6 工价	奇异发现启示未来16 如何埋葬过去	16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 591-592	要健康就运动 587-588		17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 531 奶香菇菇干酪浓汤	蔬食go健康 532 椰浆奶汁炖蔬菜	健康新知 435 香氛美颜	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 4 人际关系	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 5 罪疚感	真道时刻 580 不落空的启示(四十四)第三位天使信息 (下)	18:00	03:00
10:30	05:30				基督徒家庭 49	18:30
11:00	06:00	士期风云 58	士期风云 56		好得无比的旅程 23 毛茸茸的天使	19:00
11:30	06:30	基督再来 9 需要耶稣的原因	基督再来 10 耶稣保证祂的再临	神恩分享 153 彼得医治瘸腿的	19:30	04:30
12:00	07:00	晋之途 (二) 16 晋攻略之青少年时期	晋之途 (二) 17 晋攻略之成年时期	基督复临安息日会史 37 第三十七讲	20:00	05:00
12:30	07:30	每日生活良助 6 工价	每日生活良助 7 与人相处		膝盖的力量 215	20:30
13:00	08:00	要健康就运动 587-588	要健康就运动 589-590	健康新知 433 亲子疗程	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 532 椰浆奶汁炖蔬菜	蔬食go健康 530 彩菇鲜蔬米比萨	奇异发现启示未来14 邪教致命的吸引力	21:30	06:30
14:00	09:00	基督复临安息日会史 37 第三十七讲	基督复临安息日会史 38 第三十八讲		22:00	07:00
14:30	09:30				神恩分享 151 医治大臣的儿子	22:30
15:00	10:00	耶稣说 134	耶稣说 135	伊莱贾的人生 46	23:00	08:00
15:30	10:30	每日生活良助 7 与人相处	每日生活良助 5 计划将来	译经纵横 52 倡议环保的圣经版本	23:30	08:30
				膝盖的力量 216		

格林威治	美东	5月23日	5月24日	5月25日	时间	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 头颈疼痛手术实证成果	00:00	09:00
16:30	11:30	真道时刻 581 不落空的启示(四十五)两种收割	安息日学-24年第2季 善恶之争 来自圣所的亮光 8	2019圣经解经布道会 怎样更好生活 18	00:30	09:30
17:00	12:00		01:00		10:00	
17:30	12:30	脚前的灯路上的光 1 回到耶路撒冷一	脚前的灯路上的光 2 回到耶路撒冷二	安息日学-24年第2季 善恶之争 来自圣所的亮光 8	01:30	10:30
18:00	13:00	好得无比的旅程 23 毛茸茸的天使	好得无比的旅程 24 活埋		02:00	11:00
18:30	13:30	奇异发现启示未来15 理财忠告：由世上最智慧的书及最富有的人建议	奇异发现启示未来16 如何埋葬过去	受感之笔 21	02:30	11:30
19:00	14:00	03:00	12:00			
19:30	14:30	神恩分享 152 主赐安息	神恩分享 153 彼得医治瘸腿的	有智人生 9 压力与饮食 (1)	03:30	12:30
20:00	15:00	伊莱贾的人生 47	伊莱贾的人生 48	永远的福音 32 开启信心之眼	04:00	13:00
20:30	15:30	健康新知 434 黄斑部病变	健康新知 435 香氛美肌		04:30	13:30
21:00	16:00	好得无比的旅程 24 活埋	好得无比的旅程 21 大洋公路	安息日学-24年第2季 善恶之争 来自圣所的亮光 8	05:00	14:00
21:30	16:30	膝盖的力量 216	膝盖的力量 217		05:30	14:30
22:00	17:00	伊莱贾的人生 48	伊莱贾的人生 46	经声今示 9 前现代，现代与后现代主义之世界观4	06:00	15:00
22:30	17:30	真道时刻 580 不落空的启示(四十四)第三位天使信息 (下)	安息日学-24年第2季 善恶之争 来自圣所的亮光 8	受感之笔 21	06:30	15:30
23:00	18:00	07:00	16:00			
23:30	18:30	脚前的灯路上的光 2 回到耶路撒冷二	脚前的灯路上的光 1 回到耶路撒冷一	健康新知 948 头颈疼痛手术实证成果	07:30	16:30
00:00	19:00	基督徒家庭 48	基督徒家庭 49	圣工消息 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	好得无比的旅程 21 大洋公路	好得无比的旅程 23 毛茸茸的天使	颂赞主恩 17	08:30	17:30
01:00	20:00	奇异发现启示未来16 如何埋葬过去	奇异发现启示未来14 邪教教命的吸引力	安息日学-24年第2季 善恶之争 来自圣所的亮光 8	09:00	18:00
01:30	20:30				09:30	18:30
02:00	21:00	脚前的灯路上的光 1 回到耶路撒冷一	脚前的灯路上的光 2 回到耶路撒冷二	2019圣经解经布道会 怎样更好生活 18	10:00	19:00
02:30	21:30	膝盖的力量 217	膝盖的力量 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 香氛美肌	健康新知 433 亲子治疗	圣工消息 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 彼得医治瘸腿的	神恩分享 151 医治大臣的儿子	经声今示 9 前现代，现代与后现代主义之世界观4	12:00	21:00
04:30	23:30	真道时刻 581 不落空的启示(四十五)两种收割	安息日学-24年第2季 善恶之争 来自圣所的亮光 8	健康新知 948 头颈疼痛手术实证成果	12:30	21:30
05:00	00:00				13:00	22:00
05:30	00:30	膝盖的力量 215	膝盖的力量 216	安息日学-24年第2季 善恶之争 来自圣所的亮光 8	13:30	22:30
06:00	01:00	好得无比的旅程 23 毛茸茸的天使	好得无比的旅程 24 活埋	颂赞主恩 17	14:00	23:00
06:30	01:30	脚前的灯路上的光 2 回到耶路撒冷二	脚前的灯路上的光 1 回到耶路撒冷一	永远的福音 32 开启信心之眼	14:30	23:30
07:00	02:00	伊莱贾的人生 46	伊莱贾的人生 47		15:00	00:00
07:30	02:30	安息日学-24年第2季 善恶之争 来自圣所的亮光 8	真道时刻 580 不落空的启示(四十四)第三位天使信息 (下)	受感之笔 21	15:30	00:30
08:00	03:00	奇异发现启示未来14 邪教教命的吸引力	奇异发现启示未来15 理财忠告：由世上最智慧的书及最富有的人建议	安息日学-24年第2季 善恶之争 来自圣所的亮光 8	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	07:00	02:00			
09:30	04:30	健康新知 433 亲子治疗	健康新知 434 黄斑部病变	健康新知 948 头颈疼痛手术实证成果	17:30	02:30
10:00	05:00	基督徒家庭 47	基督徒家庭 48	经声今示 9 前现代，现代与后现代主义之世界观4	18:00	03:00
10:30	05:30	好得无比的旅程 24 活埋	好得无比的旅程 21 大洋公路	受感之笔 21	18:30	03:30
11:00	06:00	神恩分享 151 医治大臣的儿子	神恩分享 152 主赐安息	永远的福音 32 开启信心之眼	19:00	04:00
11:30	06:30	真道时刻 581 不落空的启示(四十五)两种收割	安息日学-24年第2季 善恶之争 来自圣所的亮光 8		19:30	04:30
12:00	07:00			20:00	05:00	
12:30	07:30	膝盖的力量 216	膝盖的力量 217	2019圣经解经布道会 怎样更好生活 18	20:30	05:30
13:00	08:00	健康新知 434 黄斑部病变	健康新知 435 香氛美肌		21:00	06:00
13:30	08:30	奇异发现启示未来15 理财忠告：由世上最智慧的书及最富有的人建议	奇异发现启示未来16 如何埋葬过去	安息日学-24年第2季 善恶之争 来自圣所的亮光 8	21:30	06:30
14:00	09:00	07:00	02:00			
14:30	09:30	神恩分享 152 主赐安息	神恩分享 153 彼得医治瘸腿的	圣工消息 2022年第四季第2集(中) 2022年第四季第2集(粵)	22:30	07:30
15:00	10:00	伊莱贾的人生 47	伊莱贾的人生 48	23:00	08:00	
15:30	10:30	脚前的灯路上的光 1 回到耶路撒冷一	脚前的灯路上的光 2 回到耶路撒冷二	健康新知 948 头颈疼痛手术实证成果	23:30	08:30
		膝盖的力量 217	膝盖的力量 215			

格林威治	美东	5月26日	5月27日	5月28日	时间	美西
GMT	BST	星期日	星期一	星期二		PST
16:00	11:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 6 好的思想	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 7 足以对抗忧郁症的盼望	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 8 韧性	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 593-594	要健康就运动 595-596	要健康就运动 597-598	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 533 泰式绿咖喱佐香蒜面包	蔬食go健康 534 紫菜色拉蛋卷	蔬食go健康 535 塔香珍蘑黄金炒面	01:30	10:30
18:00	13:00	士邦风云 59	士邦风云 60	士邦风云 61	02:00	11:00
18:30	13:30	耶稣说 136	耶稣说 137	耶稣说 138	02:30	11:30
19:00	14:00	基督复临安息日会史 39 第三十九讲	基督复临安息日会史 40 第四十讲	基督复临安息日会史 41 第四十一讲	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	晋之选 (二) 18 晋攻略之中年时期	晋之选 (二) 19 晋攻略之老年时期	晋之选 (二) 20 晋攻略之退休后生活	04:00	13:00
20:30	15:30	每日生活良助 8 处理怒气和受伤的感受	每日生活良助 9 说话和关系	每日生活良助 10 发展出坚强的品格	04:30	13:30
21:00	16:00	要健康就运动 595-596	要健康就运动 597-598	要健康就运动 593-594	05:00	14:00
21:30	16:30	基督再来 12 论到耶稣基督再来的比喻	基督再来 13 耶稣再来的征兆	基督再来 14 耶稣自己怎样论到他的再来?	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 7 足以对抗忧郁症的盼望	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 8 韧性	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 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 紫菜色拉蛋卷	蔬食go健康 535 塔香珍蘑黄金炒面	蔬食go健康 533 泰式绿咖喱佐香蒜面包	07:00	16:00
23:30	18:30	士邦风云 60	士邦风云 61	士邦风云 59	07:30	16:30
00:00	19:00	基督复临安息日会史 40 第四十讲	基督复临安息日会史 41 第四十一讲	基督复临安息日会史 39 第三十九讲	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	耶稣说 137	耶稣说 138	耶稣说 136	09:00	18:00
01:30	20:30	晋之选 (二) 19 晋攻略之老年时期	晋之选 (二) 20 晋攻略之退休后生活	晋之选 (二) 18 晋攻略之中年时期	09:30	18:30
02:00	21:00	每日生活良助 9 说话和关系	每日生活良助 10 发展出坚强的品格	每日生活良助 8 处理怒气和受伤的感受	10:00	19:00
02:30	21:30	士邦风云 61	士邦风云 59	士邦风云 60	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 597-598	要健康就运动 593-594	要健康就运动 595-596	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 535 塔香珍蘑黄金炒面	蔬食go健康 533 泰式绿咖喱佐香蒜面包	蔬食go健康 534 紫菜色拉蛋卷	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 8 韧性	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 6 好的思想	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 7 足以对抗忧郁症的盼望	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	基督再来 13 耶稣再来的征兆	基督再来 14 耶稣自己怎样论到他的再来?	基督再来 12 论到耶稣基督再来的比喻	13:00	22:00
05:30	00:30	基督复临安息日会史 41 第四十一讲	基督复临安息日会史 39 第三十九讲	基督复临安息日会史 40 第四十讲	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 593-594	要健康就运动 595-596	要健康就运动 597-598	14:30	23:30
07:00	02:00	士邦风云 59	士邦风云 60	士邦风云 61	15:00	00:00
07:30	02:30	耶稣说 138	耶稣说 136	耶稣说 137	15:30	00:30
08:00	03:00	晋之选 (二) 20 晋攻略之退休后生活	晋之选 (二) 18 晋攻略之中年时期	晋之选 (二) 19 晋攻略之老年时期	16:00	01:00
08:30	03:30	每日生活良助 10 发展出坚强的品格	每日生活良助 8 处理怒气和受伤的感受	每日生活良助 9 说话和关系	16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 595-596	要健康就运动 597-598	要健康就运动 593-594	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 533 泰式绿咖喱佐香蒜面包	蔬食go健康 534 紫菜色拉蛋卷	蔬食go健康 535 塔香珍蘑黄金炒面	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 6 好的思想	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 7 足以对抗忧郁症的盼望	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 8 韧性	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	士邦风云 60	士邦风云 61	士邦风云 59	19:00	04:00
11:30	06:30	基督再来 14 耶稣自己怎样论到他的再来?	基督再来 12 论到耶稣基督再来的比喻	基督再来 13 耶稣再来的征兆	19:30	04:30
12:00	07:00	晋之选 (二) 18 晋攻略之中年时期	晋之选 (二) 19 晋攻略之老年时期	晋之选 (二) 20 晋攻略之退休后生活	20:00	05:00
12:30	07:30	每日生活良助 8 处理怒气和受伤的感受	每日生活良助 9 说话和关系	每日生活良助 10 发展出坚强的品格	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 597-598	要健康就运动 593-594	要健康就运动 595-596	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 534 紫菜色拉蛋卷	蔬食go健康 535 塔香珍蘑黄金炒面	蔬食go健康 533 泰式绿咖喱佐香蒜面包	21:30	06:30
14:00	09:00	基督复临安息日会史 39 第三十九讲	基督复临安息日会史 40 第四十讲	基督复临安息日会史 41 第四十一讲	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	耶稣说 136	耶稣说 137	耶稣说 138	23:00	08:00
15:30	10:30	每日生活良助 9 说话和关系	每日生活良助 10 发展出坚强的品格	每日生活良助 8 处理怒气和受伤的感受	23:30	08:30

格林威治	美东	5月29日	5月30日	5月31日	时间	美西
GMT	BST	星期三	星期四	星期五		PST
16:00	11:00	真道时刻 582 不落空的启示(四十六)恩门即将关闭	真道时刻 583 不落空的启示(四十七)七灾的降下	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	脚前的灯路上的光 3 我们可以知道未来吗一	脚前的灯路上的光 4 我们可以知道未来吗二	脚前的灯路上的光 5 复临的君王一	01:00	10:00
17:30	12:30	好得无比的旅程 25 库克船长	好得无比的旅程 26 喷射机机长的旅程	好得无比的旅程 27 分隔两地	01:30	10:30
18:00	13:00	奇异发现启示未来17 启示录的四位神秘骑士：解释了为甚么 有那么多教派	奇异发现启示未来18 奥秘的数字666以及圣经预言中的美国	奇异发现启示未来19 真理得胜的时候	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 真诚的吕底亚	圣经今谈 1 In the Beginning, Who	03:00	12:00
19:30	14:30	伊莱贾的人生 49	伊莱贾的人生 50	伊莱贾的人生 51	03:30	12:30
20:00	15:00	健康新知 436 香氛助眠	健康新知 437 乳房自检知多少	健康新知 438 影像医学	04:00	13:00
20:30	15:30	好得无比的旅程 26 喷射机机长的旅程	好得无比的旅程 27 分隔两地	好得无比的旅程 25 库克船长	04:30	13:30
21:00	16:00	膝盖的力量 218	膝盖的力量 219	膝盖的力量 220	05:00	14:00
21:30	16:30	伊莱贾的人生 50	伊莱贾的人生 51	伊莱贾的人生 49	05:30	14:30
22:00	17:00	真道时刻 583 不落空的启示(四十七)七灾的降下	真道时刻 582 不落空的启示(四十六)恩门即将关闭	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	脚前的灯路上的光 4 我们可以知道未来吗二	脚前的灯路上的光 5 复临的君王一	脚前的灯路上的光 3 我们可以知道未来吗一	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	好得无比的旅程 27 分隔两地	好得无比的旅程 25 库克船长	好得无比的旅程 26 喷射机机长的旅程	08:00	17:00
00:30	19:30	奇异发现启示未来18 奥秘的数字666以及圣经预言中的美国	奇异发现启示未来19 真理得胜的时候	奇异发现启示未来17 启示录的四位神秘骑士：解释了为甚么有 那么多教派	08:30	17:30
01:00	20:00				09:00	18:00
01:30	20:30	脚前的灯路上的光 5 复临的君王一	脚前的灯路上的光 3 我们可以知道未来吗一	脚前的灯路上的光 4 我们可以知道未来吗二	09:30	18:30
02:00	21:00	膝盖的力量 219	膝盖的力量 220	膝盖的力量 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 乳房自检知多少	健康新知 438 影像医学	健康新知 436 香氛助眠	11:00	20:00
03:30	22:30	神恩分享 155 真诚的吕底亚	神恩分享 154 一件重要的事	圣经今谈 1 In the Beginning, Who	11:30	20:30
04:00	23:00	真道时刻 582 不落空的启示(四十六)恩门即将关闭	真道时刻 583 不落空的启示(四十七)七灾的降下	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	膝盖的力量 220	膝盖的力量 218	膝盖的力量 219	13:00	22:00
05:30	00:30	好得无比的旅程 25 库克船长	好得无比的旅程 26 喷射机机长的旅程	好得无比的旅程 27 分隔两地	13:30	22:30
06:00	01:00	脚前的灯路上的光 3 我们可以知道未来吗一	脚前的灯路上的光 4 我们可以知道未来吗二	脚前的灯路上的光 5 复临的君王一	14:00	23:00
06:30	01:30	伊莱贾的人生 51	伊莱贾的人生 49	伊莱贾的人生 50	14:30	23:30
07:00	02:00	真道时刻 583 不落空的启示(四十七)七灾的降下	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	真道时刻 582 不落空的启示(四十六)恩门即将关闭	15:00	00:00
07:30	02:30				15:30	00:30
08:00	03:00	奇异发现启示未来19 真理得胜的时候	奇异发现启示未来17 启示录的四位神秘骑士：解释了为甚么有 那么多教派	奇异发现启示未来18 奥秘的数字666以及圣经预言中的美国	16:00	01:00
08:30	03:30				16:30	01:30
09:00	04:00	健康新知 438 影像医学	健康新知 436 香氛助眠	健康新知 437 乳房自检知多少	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	好得无比的旅程 26 喷射机机长的旅程	好得无比的旅程 27 分隔两地	好得无比的旅程 25 库克船长	18:00	03:00
10:30	05:30	神恩分享 154 一件重要的事	神恩分享 155 真诚的吕底亚	圣经今谈 1 In the Beginning, Who	18:30	03:30
11:00	06:00	真道时刻 582 不落空的启示(四十六)恩门即将关闭	真道时刻 583 不落空的启示(四十七)七灾的降下	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	19:00	04:00
11:30	06:30				19:30	04:30
12:00	07:00	膝盖的力量 218	膝盖的力量 219	膝盖的力量 220	20:00	05:00
12:30	07:30	健康新知 436 香氛助眠	健康新知 437 乳房自检知多少	健康新知 438 影像医学	20:30	05:30
13:00	08:00	奇异发现启示未来17 启示录的四位神秘骑士：解释了为甚么有 那么多教派	奇异发现启示未来18 奥秘的数字666以及圣经预言中的美国	奇异发现启示未来19 真理得胜的时候	21:00	06:00
13:30	08:30				21:30	06:30
14:00	09:00	神恩分享 155 真诚的吕底亚	神恩分享 154 一件重要的事	圣经今谈 1 In the Beginning, Who	22:00	07:00
14:30	09:30	伊莱贾的人生 49	伊莱贾的人生 50	伊莱贾的人生 51	22:30	07:30
15:00	10:00	脚前的灯路上的光 4 我们可以知道未来吗二	脚前的灯路上的光 5 复临的君王一	脚前的灯路上的光 3 我们可以知道未来吗一	23:00	08:00
15:30	10:30	膝盖的力量 219	膝盖的力量 220	膝盖的力量 218	23:30	08:30

格林威治	美东	6月1日	6月2日	6月3日	时间	美西
		星期六	星期日	星期一		PST
16:00	11:00	健康新知 949 头颈隐痕手术常用器械	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 9 自序	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 10 嫉妒	00:00	09:00
16:30	11:30	2019圣经解碼布道会 最后的余民 19	耶稣说 139	耶稣说 140	00:30	09:30
17:00	12:00		耶稣说 139	耶稣说 140	01:00	10:00
17:30	12:30		耶稣说 139	耶稣说 140	01:30	10:30
18:00	13:00	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	士师风云 62	士师风云 63	02:00	11:00
18:30	13:30	受感之笔 22	耶稣说 139	耶稣说 140	02:30	11:30
19:00	14:00		耶稣说 139	耶稣说 140	03:00	12:00
19:30	14:30	有官人生 10 压力与饮食 (II)	耶稣说 139	耶稣说 140	03:30	12:30
20:00	15:00	永远的福音 33 前瞻思维:恶仆人,好榜样!	耶稣说 139	耶稣说 140	04:00	13:00
20:30	15:30		耶稣说 139	耶稣说 140	04:30	13:30
21:00	16:00	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	耶稣说 139	耶稣说 140	05:00	14:00
21:30	16:30	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	耶稣说 139	耶稣说 140	05:30	14:30
22:00	17:00		耶稣说 139	耶稣说 140	06:00	15:00
22:30	17:30	受感之笔 22	耶稣说 139	耶稣说 140	06:30	15:30
23:00	18:00	有官人生 10 压力与饮食 (II)	耶稣说 139	耶稣说 140	07:00	16:00
23:30	18:30	健康新知 949 头颈隐痕手术常用器械	耶稣说 139	耶稣说 140	07:30	16:30
00:00	19:00	圣工消息 2022年第四季第3集(中) 2022年第四季第3集(粵)	耶稣说 139	耶稣说 140	08:00	17:00
00:30	19:30	颂赞主恩 18	耶稣说 139	耶稣说 140	08:30	17:30
01:00	20:00	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	耶稣说 139	耶稣说 140	09:00	18:00
01:30	20:30	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	耶稣说 139	耶稣说 140	09:30	18:30
02:00	21:00		耶稣说 139	耶稣说 140	10:00	19:00
02:30	21:30	2019圣经解碼布道会 最后的余民 19	耶稣说 139	耶稣说 140	10:30	19:30
03:00	22:00	圣工消息 2022年第四季第3集(中) 2022年第四季第3集(粵)	耶稣说 139	耶稣说 140	11:00	20:00
03:30	22:30		耶稣说 139	耶稣说 140	11:30	20:30
04:00	23:00	前现代,现代与后现代主义之世界观5	耶稣说 139	耶稣说 140	12:00	21:00
04:30	23:30	健康新知 949 头颈隐痕手术常用器械	耶稣说 139	耶稣说 140	12:30	21:30
05:00	00:00	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	耶稣说 139	耶稣说 140	13:00	22:00
05:30	00:30	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	耶稣说 139	耶稣说 140	13:30	22:30
06:00	01:00		耶稣说 139	耶稣说 140	14:00	23:00
06:30	01:30	颂赞主恩 18	耶稣说 139	耶稣说 140	14:30	23:30
07:00	02:00	永远的福音 33 前瞻思维:恶仆人,好榜样!	耶稣说 139	耶稣说 140	15:00	00:00
07:30	02:30	受感之笔 22	耶稣说 139	耶稣说 140	15:30	00:30
08:00	03:00	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	耶稣说 139	耶稣说 140	16:00	01:00
08:30	03:30	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	耶稣说 139	耶稣说 140	16:30	01:30
09:00	04:00		耶稣说 139	耶稣说 140	17:00	02:00
09:30	04:30	健康新知 949 头颈隐痕手术常用器械	耶稣说 139	耶稣说 140	17:30	02:30
10:00	05:00	前现代,现代与后现代主义之世界观5	耶稣说 139	耶稣说 140	18:00	03:00
10:30	05:30	受感之笔 22	耶稣说 139	耶稣说 140	18:30	03:30
11:00	06:00	永远的福音 33 前瞻思维:恶仆人,好榜样!	耶稣说 139	耶稣说 140	19:00	04:00
11:30	06:30	有官人生 10 压力与饮食 (II)	耶稣说 139	耶稣说 140	19:30	04:30
12:00	07:00		耶稣说 139	耶稣说 140	20:00	05:00
12:30	07:30	2019圣经解碼布道会 最后的余民 19	耶稣说 139	耶稣说 140	20:30	05:30
13:00	08:00		耶稣说 139	耶稣说 140	21:00	06:00
13:30	08:30	安息日学-24年第2季 善恶之争 上帝政权的根基 9	耶稣说 139	耶稣说 140	21:30	06:30
14:00	09:00		耶稣说 139	耶稣说 140	22:00	07:00
14:30	09:30	圣工消息 2022年第四季第3集(中) 2022年第四季第3集(粵)	耶稣说 139	耶稣说 140	22:30	07:30
15:00	10:00	健康新知 949 头颈隐痕手术常用器械	耶稣说 139	耶稣说 140	23:00	08:00
15:30	10:30	健康新知 949 头颈隐痕手术常用器械	耶稣说 139	耶稣说 140	23:30	08:30
			耶稣说 139	耶稣说 140		

格林威治	美东	6月4日	6月5日	6月6日	时间	美西
GMT	BST	星期二	星期三	星期四		PST
16:00	11:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 11 不再上瘾	真道时刻 584 不落空的启示(四十八) 逃归与朱红色的兽	真道时刻 585 不落空的启示(四十九) "他们同心合意"	00:00	09:00
16:30	11:30				00:30	09:30
17:00	12:00	要健康就运动 603-604	脚前的路上的光 6 复临的君王二	脚前的路上的光 7 背叛的天使	01:00	10:00
17:30	12:30	蔬食go健康 538 鹰嘴豆炖菜	好得无比的旅程 28 认识奇妙的大脑	好得无比的旅程 29 甘地的秘密信息	01:30	10:30
18:00	13:00	士期风云 64	奇异发现启示未来20 到永恒的旅程	个人布道法 1 个人布道法的概论	02:00	11:00
18:30	13:30				02:30	11:30
19:00	14:00	耶稣说 141	古经今谈 2 Where Did We Come From?	古经今谈 3 Gardening!	03:00	12:00
19:30	14:30				03:30	12:30
20:00	15:00	基督复临安息日会史 44 第四十四讲	伊莱贾的人生 52	伊莱贾的人生 53		
20:30	15:30	薯之选 (二) 23 薯攻略之三薯饮食	健康新知 439 认识白内障	健康新知 440 乳癌病友协会	04:00	13:00
21:00	16:00	每日生活良助 13 与上帝同住	好得无比的旅程 29 甘地的秘密信息	好得无比的旅程 30 塔罗尔的心	04:30	13:30
21:30	16:30	要健康就运动 599-600	膝盖的力量 221	膝盖的力量 222	05:00	14:00
22:00	17:00	踏上耶稣的脚踪(中) 2 拿撒勒的预言	伊莱贾的人生 53	伊莱贾的人生 54	05:30	14:30
22:00	17:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 9 自尊	真道时刻 585 不落空的启示(四十九) "他们同心合意"	真道时刻 584 不落空的启示(四十八) 逃归与朱红色的兽	06:00	15:00
22:30	17:30				06:30	15:30
23:00	18:00	蔬食go健康 536 翡翠松露美蓉豆腐	脚前的路上的光 7 背叛的天使	脚前的路上的光 8 最完美的屠祭一	07:00	16:00
23:30	18:30	士期风云 62	基督徒家庭 53	基督徒家庭 54	07:30	16:30
00:00	19:00	基督复临安息日会史 42 第四十二讲	好得无比的旅程 30 塔罗尔的心	好得无比的旅程 28 认识奇妙的大脑	08:00	17:00
00:30	19:30				08:30	17:30
01:00	20:00	耶稣说 139	奇异发现启示未来20 到永恒的旅程	个人布道法 2 出自上帝的计划	09:00	18:00
01:30	20:30	薯之选 (二) 21 薯攻略之孕妇时期	脚前的路上的光 8 最完美的屠祭一	脚前的路上的光 6 复临的君王二	09:30	18:30
02:00	21:00	每日生活良助 11 耶稣的爱	膝盖的力量 222	膝盖的力量 223	10:00	19:00
02:30	21:30	士期风云 63	基督徒家庭 54	基督徒家庭 55	10:30	19:30
03:00	22:00	要健康就运动 601-602	健康新知 440 乳癌病友协会	健康新知 441 姊妹走出来	11:00	20:00
03:30	22:30	蔬食go健康 537 墨西哥时蔬烤饼佐酪梨莎莎	古经今谈 3 Gardening!	古经今谈 4 No Longer Alone...	11:30	20:30
04:00	23:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 10 嫉妒	真道时刻 584 不落空的启示(四十八) 逃归与朱红色的兽	真道时刻 585 不落空的启示(四十九) "他们同心合意"	12:00	21:00
04:30	23:30				12:30	21:30
05:00	00:00	踏上耶稣的脚踪(中) 1 直到时缺满足	膝盖的力量 223	膝盖的力量 221	13:00	22:00
05:30	00:30	基督复临安息日会史 43 第四十三讲	好得无比的旅程 28 认识奇妙的大脑	好得无比的旅程 29 甘地的秘密信息	13:30	22:30
06:00	01:00				14:00	23:00
06:30	01:30	要健康就运动 603-604	伊莱贾的人生 54	伊莱贾的人生 52	14:30	23:30
07:00	02:00	士期风云 64	真道时刻 585 不落空的启示(四十九) "他们同心合意"	安息日学-24年第2季 善恶之争 招魂术的骗局 10	15:00	00:00
07:30	02:30	耶稣说 140			15:30	00:30
08:00	03:00	薯之选 (二) 22 薯攻略之糖尿病之照顾	奇异发现启示未来20 到永恒的旅程	个人布道法 1 个人布道法的概论	16:00	01:00
08:30	03:30	每日生活良助 12 更高的经验			16:30	01:30
09:00	04:00	要健康就运动 599-600	健康新知 441 姊妹走出来	健康新知 439 认识白内障	17:00	02:00
09:30	04:30	蔬食go健康 538 鹰嘴豆炖菜	基督徒家庭 55	基督徒家庭 55	17:30	02:30
10:00	05:00	安息日学-11年第1季 耶稣哭了:圣经与人的情感 11 不再上瘾	好得无比的旅程 29 甘地的秘密信息	好得无比的旅程 30 塔罗尔的心	18:00	03:00
10:30	05:30				18:30	03:30
11:00	06:00	士期风云 62	古经今谈 4 No Longer Alone...	古经今谈 2 Where Did We Come From?	19:00	04:00
11:30	06:30	踏上耶稣的脚踪(中) 2 拿撒勒的预言	真道时刻 584 不落空的启示(四十八) 逃归与朱红色的兽	真道时刻 585 不落空的启示(四十九) "他们同心合意"	19:30	04:30
12:00	07:00	薯之选 (二) 23 薯攻略之三薯饮食	膝盖的力量 221	膝盖的力量 222	20:00	05:00
12:30	07:30	每日生活良助 13 与上帝同住	健康新知 439 认识白内障	健康新知 440 乳癌病友协会	20:30	05:30
13:00	08:00	要健康就运动 601-602	奇异发现启示未来20 到永恒的旅程	个人布道法 2 出自上帝的计划	21:00	06:00
13:30	08:30	蔬食go健康 536 翡翠松露美蓉豆腐			21:30	06:30
14:00	09:00	基督复临安息日会史 44 第四十四讲	古经今谈 2 Where Did We Come From?	古经今谈 3 Gardening!	22:00	07:00
14:30	09:30				22:30	07:30
15:00	10:00	耶稣说 141	脚前的路上的光 7 背叛的天使	脚前的路上的光 8 最完美的屠祭一	23:00	08:00
15:30	10:30	每日生活良助 11 耶稣的爱	膝盖的力量 222	膝盖的力量 223	23:30	08:30