

西岸時間	東岸時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	西岸時間	東岸時間	星期六	西岸時間	東岸時間	星期日
3:00 AM	6:00 AM	新聞報道 (重)	新聞報道 (加東) (重)				3:00 AM	6:00 AM	新聞報道 (加東) (重)	3:00 AM	6:00 AM	新聞報道 (重)
3:35 AM	6:35 AM	時事評台 (重)								3:35 AM	6:35 AM	共融弦樂
4:00 AM	7:00 AM	癡癡八爪娛 (重)	新聞報道 (加西) (重)				4:00 AM	7:00 AM	新聞報道 (加西) (重)	4:00 AM	7:00 AM	7/14起, 港式婚姻
4:30 AM	7:30 AM	最緊要運動					4:00 AM	7:00 AM	新聞報道 (重)	4:00 AM	7:00 AM	26分鐘見證實錄 (重)
4:55 AM	7:55 AM	娛樂圈一圍 (重)	傳媒對焦 (重)	7/3 尋找世界另一個我 台灣篇 (重) 7/10起, 捐贈捐輸發掘大灣區	時代雜誌 (重)	7/5 勁歌金榜 (重) 7/12起, 捐贈捐輸發掘大灣區	4:30 AM	7:30 AM	誰家灶頭無煙火 #107-122 (160集)(連播2集)	4:30 AM	7:30 AM	誰家灶頭無煙火 #107-122 (160集)(連播2集)
5:10 AM	8:10 AM	食腦喪B (20集) #13-20 (轉播賽馬期間 本時段暫停) 7/11起, 尚食 (34集) #1-15 (轉播賽馬期間 本時段暫停) 7/14, 10 (8:10am-11am ET) 賽馬直擊 (直播-香港夜馬)					5:30 AM	8:30 AM	東張西望	5:30 AM	8:30 AM	東張西望
6:00 AM	9:00 AM	飛虎3壯志英雄 (30集) #18-30 (轉播賽馬期間 本時段暫停) 7/18起, 金宵大廈2 (20集) #1-10 (轉播賽馬期間 本時段暫停)					6:00 AM	9:00 AM	愛·回家之開心速遞 #2320-2343 (連播3集)	6:00 AM	9:00 AM	愛·回家之開心速遞 #2320-2343 (連播3集)
7:00 AM	10:00 AM	東張西望 (轉播賽馬期間 本時段暫停)					7:20 AM	10:20 AM	澳洲潮什麼 7/20起, 地球大神秘	7:20 AM	10:20 AM	開卷
7:30 AM	10:30 AM	黃金盛宴 7/15起, 大牌筵席	J Music	青年灣區職Fun班 (轉播賽馬期間 本時段暫停) 7/31起, 尋找家香味	講清講楚 (轉播賽馬期間 本時段暫停)	咁你都唔識	7:45 AM	10:45 AM	我想身體健康	8:10 AM	11:10 AM	玲玲友情報 請一日假去旅行 (7/7, 14 中山江門篇; 7/21, 28 珠海篇)
8:00 AM	11:00 AM	3日2夜 (Sr.4); 7/8-19 香港人的台式生活; 7/22起, 十築台灣					8:35 AM	11:35 AM	周六聊Teen谷	8:35 AM	11:35 AM	周六聊Teen谷
8:30 AM	11:30 AM	至尚生活	樓計專家	無窮之路III-無垠之疆	爸知弊! 你嚟湊吖!	身體最誠實	9:00 AM	12:00 PM	Chill Club	9:00 AM	12:00 PM	導演·門 2
9:00 AM	12:00 PM	反黑英雄 (25集) #6-25 7/29起, 敬請留意本台公布					9:50 AM	12:50 PM	路筆拾遺	9:50 AM	12:50 PM	共融弦樂 7/14起, 港式婚姻
9:50 AM	12:50 PM	春闈夢裡人 (38集) #21-38 7/25起, 敬請留意本台公布					10:15 AM	1:15 PM	東張西望	10:15 AM	1:15 PM	東張西望
10:40 AM	1:40 PM	COLLAR智慧學園 7/9-12 學神爸媽Get Set Go! ; 7/15起, 香港小B選舉					10:40 AM	1:40 PM	愛·回家之開心速遞 #2320-2343 (連播3集)	10:40 AM	1:40 PM	愛·回家之開心速遞 #2320-2343 (連播3集)
11:05 AM	2:05 PM	台灣萌萌的 7/5-12 沙特阿拉伯潮什麼; 7/15起, 動物森友島					12:00 PM	3:00 PM	澳洲潮什麼 7/20起, 地球大神秘	12:00 PM	3:00 PM	恩雨之聲
11:30 AM	2:30 PM	東張西望					12:30 PM	3:30 PM	誰家灶頭無煙火 #107-122 (160集)(連播2集)	12:30 PM	3:30 PM	誰家灶頭無煙火 #107-122 (160集)(連播2集)
12:00 PM	3:00 PM	黃金盛宴 7/15起, 大牌筵席	J Music	青年灣區職Fun班 7/31起, 尋找家香味	講清講楚	咁你都唔識	1:15 PM	4:15 PM	我想身體健康	1:40 PM	4:40 PM	玲玲友情報 請一日假去旅行 (7/7, 14 中山江門篇; 7/21, 28 珠海篇)
12:30 PM	3:30 PM	3日2夜 (Sr.4); 7/8-19 香港人的台式生活; 7/22起, 十築台灣					2:05 PM	5:05 PM	周六聊Teen谷	2:05 PM	5:05 PM	周六聊Teen谷
1:00 PM	4:00 PM	食腦喪B (20集) #13-20 7/11起, 尚食 (34集) #1-15					2:30 PM	5:30 PM	Chill Club	2:30 PM	5:30 PM	導演·門 2
2:00 PM	5:00 PM	飛虎3壯志英雄 (30集) #18-30 7/18起, 金宵大廈2 (20集) #1-10					3:30 PM	6:30 PM	路筆拾遺	3:30 PM	6:30 PM	開卷
2:50 PM	5:50 PM	東張西望					4:00 PM	7:00 PM	東張西望	4:00 PM	7:00 PM	東張西望
3:15 PM	6:15 PM	黃金盛宴 7/15起, 大牌筵席	J Music	青年灣區職Fun班 7/31起, 尋找家香味	講清講楚	咁你都唔識	4:30 PM	7:30 PM	愛·常傳	4:30 PM	7:30 PM	26分鐘見證實錄 (重)
3:40 PM	6:40 PM	3日2夜 (Sr.4); 7/8-19 香港人的台式生活; 7/22起, 十築台灣					5:00 PM	8:00 PM	愛·回家之開心速遞 #2320-2343 (連播3集)	5:00 PM	8:00 PM	愛·回家之開心速遞 #2320-2343 (連播3集)(7/14本時段停播)
4:05 PM	7:05 PM	至尚生活	樓計專家	無窮之路III-無垠之疆	爸知弊! 你嚟湊吖!	身體最誠實	6:15 PM	9:15 PM	澳洲潮什麼 7/20起, 地球大神秘	6:15 PM	9:15 PM	7/14 (8:00pm-10:30pm ET) 《那些年·這些歌》精選歌曲大賽第二季
4:30 PM	7:30 PM	反黑英雄 (25集) #6-25 7/29起, 敬請留意本台公布					6:40 PM	9:40 PM	我想身體健康	6:15 PM	9:15 PM	玲玲友情報 (7/14本時段停播)
5:20 PM	8:20 PM	春闈夢裡人 (38集) #21-38 7/25起, 敬請留意本台公布					7:30 PM	10:30 PM	新聞報道	6:40 PM	9:40 PM	請一日假去旅行 (7/7, 14 中山江門篇; 7/21, 28 珠海篇)(7/14本時段停播)
6:10 PM	9:10 PM	COLLAR智慧學園 7/9-12 學神爸媽Get Set Go! ; 7/15起, 香港小B選舉					8:10 PM	11:10 PM	周六聊Teen谷	7:05 PM	10:05 PM	共融弦樂 7/14起, 港式婚姻 (7/14本時段停播)
6:35 PM	9:35 PM	台灣萌萌的 7/5-12 沙特阿拉伯潮什麼; 7/15起, 動物森友島					8:35 PM	11:35 PM	Chill Club	7:30 PM	10:30 PM	新聞報道
7:00 PM	10:00 PM	東張西望; 7/10起, (逢星期三/五 10:15pm-10:30pm ET) 捐贈捐輸發掘大灣區					9:25 PM	12:25 AM	路筆拾遺	8:10 PM	11:10 PM	周六聊Teen谷
7:30 PM	10:30 PM	新聞報道 (加東+全國)					9:50 PM	12:50 AM	東張西望	8:35 PM	11:35 PM	導演·門 2
8:30 PM	11:30 PM	反黑英雄 (25集) #6-25 7/29起, 敬請留意本台公布					9:50 PM	12:50 AM	愛·回家之開心速遞 #2320-2343 (連播3集)	9:25 AM	12:25 AM	開卷
9:20 PM	12:20 AM	春闈夢裡人 (38集) #21-38 7/25起, 敬請留意本台公布					10:15 PM	1:15 AM	愛·回家之開心速遞 #2320-2343 (連播3集)	9:50 AM	12:50 AM	東張西望
10:10 PM	1:10 AM	COLLAR智慧學園 7/9-12 學神爸媽Get Set Go! ; 7/15起, 香港小B選舉					10:15 PM	1:15 AM	愛·回家之開心速遞 #2320-2343 (連播3集)	10:15 PM	1:15 AM	愛·回家之開心速遞 #2320-2343 (連播3集)
10:35 PM	1:35 AM	台灣萌萌的 7/5-12 沙特阿拉伯潮什麼; 7/15起, 動物森友島					11:30 PM	2:30 AM	澳洲潮什麼 7/20起, 地球大神秘	11:30 PM	2:30 AM	共融弦樂 7/14起, 港式婚姻 (重)
11:00 PM	2:00 AM	新聞報道 (加西)					12:00 AM	3:00 AM	我想身體健康	12:00 AM	3:00 AM	玲玲友情報 (重) (轉播賽馬期間 本時段暫停)
11:30 PM	2:30 AM	至尚生活	樓計專家	無窮之路III-無垠之疆	爸知弊! 你嚟湊吖!	身體最誠實	12:00 AM	3:00 AM	周六聊Teen谷 (重) (轉播賽馬期間 本時段暫停)	12:25 AM	3:25 AM	請一日假去旅行 (7/7, 14 中山江門篇; 7/21, 28 珠海篇)
12:00 AM	3:00 AM	東張西望 (重) 7/16 (星期六凌晨 3:45am-6am ET) 賽馬直擊 (直播-香港日馬)					12:50 AM	3:50 AM	周六聊Teen谷 (重) 7/14 (星期日凌晨 3:50-6am ET) 賽馬直擊 (直播-香港日馬)	12:50 AM	3:50 AM	7/1 (星期一凌晨 3:50-6am ET) 賽馬直擊 (直播-香港日馬)
12:30 AM	3:30 AM	反黑英雄 (25集) #6-25 (轉播賽馬期間 本時段暫停) 7/29起, 敬請留意本台公布					1:15 AM	4:15 AM	Chill Club (重) (轉播賽馬期間 本時段暫停)	1:15 AM	4:15 AM	開卷 (重) (轉播賽馬期間 本時段暫停)
1:20 AM	4:20 AM	春闈夢裡人 (38集) #21-38 (重)(轉播賽馬期間 本時段暫停) 7/25起, 敬請留意本台公布					2:00 AM	5:00 AM	路筆拾遺 (重) (轉播賽馬期間 本時段暫停)	1:40 AM	4:40 AM	導演·門 2 (重) (轉播賽馬期間 本時段暫停)
2:10 AM	5:10 AM	COLLAR智慧學園 (重)(轉播賽馬期間 本時段暫停) 7/9-12 學神爸媽Get Set Go! (重); 7/15起, 香港小B選舉 (重)					2:30 AM	5:30 AM	東張西望 (重) (轉播賽馬期間 本時段暫停)	2:30 AM	5:30 AM	東張西望 (重) (轉播賽馬期間 本時段暫停)
2:35 AM	5:35 AM	台灣萌萌的 (重) 7/5-12 沙特阿拉伯潮什麼 (重)(轉播賽馬期間 本時段暫停); 7/15起, 動物森友島 (重)										