

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06:00 香港早晨 | | 06:00 放棄我, 抓緊我#14[粵/普] 07:00 男神機械人#24[粵/韓][PG] | 06:00 歡迎來我家II[粵/英] 06:30 霓裳古風[粵/英] 07:00 職場制勝 07:30 商意無限[粵/日] 07:45 商意無限[粵/日] |
| 08:55 瞬間看地球 09:00 超級勁歌推介 09:05 快樂長門人 09:15 寵物大聯萌 09:45 寵物大聯萌 | | 08:00 吃貨攻略[粵/普] 08:30 篤篤樂遊金三角 II 09:00 #後生仔傾吓偈 09:30 兄弟幫[PG] | 08:00 樓計專家 08:30 原來是咁的[粵/英] 09:00 未來由我創[粵/英] 及 瞬間看地球 |
| 10:15 我是小廚神-新加坡篇[粵/普] 11:20 萬里尋爸 11:45 萬里尋爸 | | 10:00 Produce 48[粵/韓] 11:00 男神機械人#24[粵/韓][PG] | 10:00 北海道大作戰[粵/日] 10:30 北海道大作戰[粵/日] 11:00 復活美食行[粵/英] |
| 12:15 萬里尋爸 12:45 宣傳易 01:00 午間新聞 01:15 瞬間看地球 01:20 流行都市 | | 12:00 安樂蝸 12:30 賽馬直擊[粵/英][馬會] | 12:00 職場制勝 12:30 創業Get Set, Go! 及 瞬間看地球 01:00 雕奪天工[粵/日] |
| 02:10 宣傳易 02:15 今日VIP 02:45 有營煮婦#8 03:45 味道粵菜[粵/普] 03:50 花漾精靈[粵/日] | | | 02:00 經濟新思維 02:30 經濟新思維 及 瞬間看地球 03:00 放眼世界360[粵/英] |
| 04:20 數碼暴龍App世代[粵/日] 04:50 Think Big天地 05:20 多啦A夢 05:50 財經新聞 | | | 04:00 探索宇宙[粵/英] 05:00 普通話新聞報道[普] 05:25 普通話天氣[普] 05:30 日本真色彩[粵/日] |
| 06:00 鏗鏘集[港台] 及 新聞檔案 06:30 六點半新聞報道 06:55 天氣 | | 06:00 放棄我, 抓緊我#15[粵/普] | 06:00 職場制勝 06:30 亞洲大道之行[粵/英] |
| 07:00 獨孤天下#61[粵/普] 07:30 東張西望 | | 07:00 小滋女孩[粵/普] 07:30 甜食家[粵/日] | 07:00 亞洲大道之行[粵/英] 07:30 尋找主診醫生[粵/日] |
| 08:00 愛, 回家之開心速遞#561 08:30 倚天屠龍記#6[粵/普][PG] 09:30 鐵探#16 | | 08:00 娛樂新聞報道 08:30 意大利潮什麼 09:00 搵食飯團 09:35 #後生仔傾吓偈 | 08:30 最強生命線[粵/普] 09:00 日日有樓睇 09:30 樓市點睇 及 瞬間看地球 |
| 10:30 食好D 食平D 及 環球新聞檔案 11:00 晚間新聞 11:30 新聞檔案 11:35 天氣 11:40 瞬間看地球 11:45 娛樂頭條 11:50 法證先鋒II#9[PG] | | 10:05 就是愛美麗[粵/普] 10:35 流氓法官#1[粵/韓][PG] 11:30 兄弟幫 | 10:00 十點無綫財經 10:30 日本真色彩[粵/日] 11:00 最強生命線[粵/普] 11:30 尋找主診醫生[粵/日] |
| 12:55 宣傳易 01:00 卡拉屋企 1/92#30 01:35 宣傳易 01:40 東張西望 | | 12:00 小滋女孩[粵/普] 12:30 超級勁歌推介 12:35 賽後你點睇[馬會] | 12:30 無綫財經新聞 12:35 日日有樓睇 01:05 樓市點睇 01:30 無綫財經新聞 01:35 十點無綫財經 |
| 02:10 今日VIP 02:35 無間音樂[PG] 03:35 寵物大聯萌 | | 02:05 早着先機[馬會] 03:15 搵食飯團 03:45 #後生仔傾吓偈 | 02:00 商意無限[粵/日] 02:15 商意無限[粵/日] 02:30 無綫財經新聞 02:35 最強生命線[粵/普] 03:00 樓市點睇 03:30 無綫財經新聞 03:35 尋找主診醫生[粵/日] |
| 04:00 寵物大聯萌 04:30 頑遊關西 05:00 是日播映完畢 | | 04:15 就是愛美麗[粵/普] 04:45 姊妹姊妹動起來 05:00 安樂蝸 05:30 銀魂 [粵/日][M] | 04:30 無綫財經新聞 04:35 十點無綫財經 05:00 創業Get Set, Go! 05:30 無綫財經新聞 05:35 百心百匠[粵/普] |

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06:00 香港早晨 及 交通消息 07:40 環球新聞檔案 07:45 香港早晨 及 交通消息 | | 06:00 放棄我, 抓緊我#15[粵/普] 07:00 師任堂#19[粵/韓] | 06:00 最強生命線[粵/普] 06:30 日本真色彩[粵/日] 07:00 樓市點睇 07:30 無綫財經新聞 |
| 08:10 香港早晨 08:55 瞬間看地球 09:00 交易現場 09:30 深港滬通 09:45 快樂長門人 09:55 真情#48 | | 08:00 流氓法官#1[粵/韓][PG] 09:00 小滋女孩[粵/普] 09:30 甜食家[粵/日] | 08:00 日日有樓睇 08:30 環球財經消息 09:00 智富360 09:20 輪證追中 09:30 智富360 09:45 法證攻防 09:50 智富360 |
| 10:25 我是小廚神-新加坡篇[粵/普] 11:30 宣傳易 及 新聞提要 11:35 交易現場 11:45 好心作怪#17[PG] | | 10:00 意大利潮什麼 10:30 搵食飯團 11:00 無間音樂[PG] | 10:05 交易現場 及 瞬間看地球 10:10 通悉牛熊 10:20 智富360 10:35 牛熊薈瑞 10:45 智富360 11:15 匯市焦點 11:30 智富360 |
| 12:40 宣傳易 12:45 交易現場 01:00 午間新聞 01:15 瞬間看地球 01:20 流行都市 | | 12:00 #後生仔傾吓偈 12:30 兄弟幫 01:00 流氓法官#1[粵/韓][PG] | 12:00 早市戰報 12:15 樓市點睇 12:45 午市進擊 01:00 智富360 01:25 交易現場 及 瞬間看地球 01:30 智富360 |
| 02:10 宣傳易 02:15 今日VIP 02:40 交易現場 及 深港滬通 02:45 有營煮婦#9 03:45 味道粵菜[粵/普] 03:50 花漾精靈[粵/日] 及 交易現場 | | 02:00 師任堂#19[粵/韓] 03:00 超級勁歌推介 03:05 K-POP[韓] | 02:25 匯市焦點 02:40 智富360 03:10 交易現場 及 瞬間看地球 03:15 樓市速遞 03:30 智富360 |
| 04:20 數碼暴龍App世代[粵/日] 04:50 Think Big天地 05:20 寶石寵物VII[粵/日] 05:50 財經新聞 | | 04:30 叢林的法則[粵/韓] | 04:00 收市大檢閱 05:00 普通話新聞報道[普] 05:25 普通話天氣[普] 05:30 無綫財經新聞 05:45 樓市速遞 |
| 06:00 大叔又如何[港台] 及 新聞檔案 06:30 六點半新聞報道 06:55 天氣 | | 06:00 放棄我, 抓緊我#16[粵/普] | 06:00 樓市點睇 06:30 食在好源頭 III[粵/普] |
| 07:00 獨孤天下#62[粵/普] 07:30 東張西望 | | 07:00 沒玩過的台北[粵/普] 07:30 昆哥為食遊[粵/英] | 07:30 航拍中國 |
| 08:00 愛. 回家之開心速遞#562 08:30 倚天屠龍記#7[粵/普][PG] 09:30 鐵探#17[PG] | | 08:00 娛樂新聞報道 08:30 台灣第一等[粵/普] 09:35 #後生仔傾吓偈 | 08:30 無耆不有[粵/普] 09:00 日日有樓睇 09:30 家居. 築則[粵/普] 及 瞬間看地球 |
| 10:30 食好D 食平D 及 環球新聞檔案 11:00 晚間新聞 11:30 新聞檔案 11:35 天氣 11:40 瞬間看地球 11:45 娛樂頭條 11:50 法證先鋒II#10[PG] | | 10:05 就是愛美麗[粵/普] 10:35 流氓法官#2[粵/韓][PG] 11:30 兄弟幫 | 10:00 十點無綫財經 11:00 無耆不有[粵/普] 11:30 重建熊本城[粵/英] |
| 12:55 宣傳易 01:00 卡拉屋企 1/92#31 01:35 宣傳易 01:40 東張西望 | | 12:00 沒玩過的台北[粵/普] 12:30 超級勁歌推介 12:35 胆識過人[馬會] 01:45 綠茵闖蕩[馬會] | 12:30 無綫財經新聞 12:35 日日有樓睇 01:05 家居. 築則[粵/普] 01:30 無綫財經新聞 01:35 十點無綫財經 |
| 02:10 今日VIP 02:35 無間音樂 03:35 好心作怪#18[PG] | | 02:15 設計部屋 02:35 #後生仔傾吓偈 03:05 就是愛美麗[粵/普] 03:35 叢林的法則[粵/韓] | 02:30 無綫財經新聞 02:35 無耆不有[粵/普] 03:00 家居. 築則[粵/普] 03:30 無綫財經新聞 03:35 食在好源頭 III[粵/普] |
| 04:30 品味咖啡 05:00 品味咖啡 05:30 心大心細 | | 05:00 最新韓程 05:30 銀魂 [粵/日][M] | 04:30 無綫財經新聞 04:35 十點無綫財經 05:30 無綫財經新聞 05:35 築地尋味[粵/英] |

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 06:00 香港早晨 及 交通消息 07:40 環球新聞檔案 07:45 香港早晨 及 交通消息 | | 06:00 放棄我, 抓緊我#16[粵/普] 07:00 師任堂#20[粵/韓][PG] | 06:00 無耆不有[粵/普] 06:30 智富錦囊 06:45 財經焦點 07:00 家居·築則[粵/普] 07:30 無綫財經新聞 |
| 08:10 香港早晨 08:55 瞬間看地球 09:00 交易現場 09:30 深港滬通 09:45 超級勁歌推介 09:50 快樂長門人 | 08:00 流氓法官#2[粵/韓][PG] 09:00 沒玩過的台北[粵/普] 09:30 昆哥為食遊[粵/英] | 08:00 日日有樓睇 08:30 環球財經消息 09:00 智富360 09:20 輪證追中 09:30 智富360 09:45 法證攻防 09:50 智富360 | |
| 10:00 真情#49 10:30 王老虎搶親#1 11:30 宣傳易 及 新聞提要 11:35 交易現場 11:45 好心作怪#18[PG] | 10:00 台灣第一等[粵/普] 11:00 無間音樂 | 10:05 交易現場 及 瞬間看地球 10:10 通悉牛熊 10:20 智富360 10:35 牛熊薈瑞 10:45 智富360 11:15 匯市焦點 11:30 智富360 | |
| 12:40 宣傳易 12:45 交易現場 01:00 午間新聞 01:15 瞬間看地球 01:20 流行都市 | 12:00 #後生仔傾吓偈 12:30 兄弟幫 01:00 流氓法官#2[粵/韓][PG] | 12:00 早市戰報 12:15 家居·築則[粵/普] 12:45 午市進擊 01:00 智富360 01:25 交易現場 及 瞬間看地球 01:30 智富360 | |
| 02:10 宣傳易 02:15 今日VIP 02:40 交易現場 及 深港滬通 02:45 有營煮婦#10 03:45 味道粵菜[粵/普] 03:50 花漾精靈[粵/日] 及 交易現場 | 02:00 師任堂#20[粵/韓][PG] 03:00 超級勁歌推介 03:05 勁歌金曲J2版 | 02:25 匯市焦點 02:40 智富360 03:10 交易現場 及 瞬間看地球 03:15 樓市速遞 03:30 智富360 | |
| 04:20 數碼暴龍App世代[粵/日] 04:50 Think Big天地 05:20 寶石寵物VII[粵/日] 05:50 財經新聞 | 04:05 森林小屋[韓] 05:30 美食中國[粵/英] | 04:00 收市大檢閱 05:00 普通話新聞報道[普] 05:25 普通話天氣[普] 05:30 無綫財經新聞 05:45 樓市速遞 | |
| 06:00 現身說法[港台] 及 新聞檔案 06:30 六點半新聞報道 06:55 天氣 | 06:00 放棄我, 抓緊我#17[粵/普] | 06:00 家居·築則[粵/普] 06:30 踏破鐵鞋無地圖II[粵/英] | |
| 07:00 獨孤天下#63[粵/普] 07:30 東張西望 | 07:00 賽馬直擊[粵/英][馬會] | 07:30 非常科學 | |
| 08:00 愛·回家之開心速遞#563 08:30 倚天屠龍記#8[粵/普][PG] 09:30 鐵探#18[PG] | | 08:30 遇見CEO 09:00 日日有樓睇 09:30 創科導航[粵/普] 及 瞬間看地球 | |
| 10:30 食好D 食平D 及 環球新聞檔案 11:00 晚間新聞 11:30 新聞檔案 11:35 天氣 11:40 瞬間看地球 11:45 娛樂頭條 11:50 法證先鋒II#11[PG] | 11:05 流氓法官#3[粵/韓][PG] | 10:00 十點無綫財經 11:00 遇見CEO 11:30 非常科學 | |
| 12:55 宣傳易 01:00 卡拉屋企 1/92#32 01:35 宣傳易 01:40 東張西望 | 12:00 兄弟幫 12:30 超級勁歌推介 12:35 賽後你點睇[馬會] 01:50 新文青時代 | 12:30 無綫財經新聞 12:35 日日有樓睇 01:05 創科導航[粵/普] 01:30 無綫財經新聞 01:35 十點無綫財經 | |
| 02:10 今日VIP 02:35 無間音樂[PG] 03:35 好心作怪#19[PG] | 02:15 設計部屋 02:35 勁歌金曲J2版 03:35 森林小屋[韓] | 02:30 無綫財經新聞 02:35 遇見CEO 03:00 創科導航[粵/普] 03:30 無綫財經新聞 03:35 非常科學 | |
| 04:30 江山如畫 05:00 江山如畫 05:30 趣眼看人生 | 05:00 美食中國[粵/英] 05:30 銀魂 [粵/日][PG] | 04:30 無綫財經新聞 04:35 十點無綫財經 05:30 無綫財經新聞 05:35 悠長假「耆」V[粵/普] | |

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|------------------------|-------|----------------------------|--------------------|
| 06:00 香港早晨 及 交通消息 | | 06:00 放棄我, 抓緊我#17[粵/普] | 06:00 職場制勝 |
| 07:40 環球新聞檔案 | | 07:00 師任堂#21[粵/韓] | 06:30 智富錦囊 |
| 07:45 香港早晨 及 交通消息 | | | 06:45 財經焦點 |
| | | | 07:00 創科導航[粵/普] |
| | | | 07:30 無綫財經新聞 |
| 08:10 香港早晨 | | 08:00 流氓法官#3[粵/韓][PG] | 08:00 日日有樓睇 |
| 08:55 瞬間看地球 | | 09:00 就是愛美麗[粵/普] | 08:30 環球財經消息 |
| 09:00 交易現場 | | 09:30 就是愛美麗[粵/普] | 09:00 智富360 |
| 09:30 深港滬通 | | | 09:20 輪證追中 |
| 09:45 超級勁歌推介 | | | 09:30 智富360 |
| 09:50 快樂長門人 | | | 09:45 法證攻防 |
| | | | 09:50 智富360 |
| 10:00 真情#50 | | 10:00 嗨! Let's Go II[粵/普] | 10:05 交易現場 及 瞬間看地球 |
| 10:30 王老虎搶親#2 | | 11:00 無間音樂[PG] | 10:10 通悉牛熊 |
| 11:30 宣傳易 及 新聞提要 | | | 10:20 智富360 |
| 11:35 交易現場 | | | 10:35 牛熊薈瑞 |
| 11:45 好心作怪#19[PG] | | | 10:45 智富360 |
| | | | 11:15 匯市焦點 |
| | | | 11:30 智富360 |
| 12:40 宣傳易 | | 12:00 #後生仔傾吓偈 | 12:00 早市戰報 |
| 12:45 交易現場 | | 12:30 兄弟幫 | 12:15 創科導航[粵/普] |
| 01:00 午間新聞 | | 01:00 流氓法官#3[粵/韓][PG] | 12:45 午市進擊 |
| 01:15 瞬間看地球 | | | 01:00 智富360 |
| 01:20 流行都市 | | | 01:25 交易現場 及 瞬間看地球 |
| | | | 01:30 智富360 |
| 02:10 宣傳易 | | 02:00 師任堂#21[粵/韓] | 02:25 匯市焦點 |
| 02:15 今日VIP | | 03:00 超級勁歌推介 | 02:40 智富360 |
| 02:40 交易現場 及 深港滬通 | | 03:05 Music Cafe | 03:10 交易現場 及 瞬間看地球 |
| 02:45 有營煮婦#11 | | | 03:15 樓市速遞 |
| 03:45 味道粵菜[粵/普] | | | 03:30 智富360 |
| 03:50 花漾精靈[粵/日] 及 交易現場 | | | |
| 04:20 數碼暴龍App世代[粵/日] | | 04:05 RUNNING MAN[粵/韓] | 04:00 收市大檢閱 |
| 04:50 Think Big天地 | | | 05:00 普通話新聞報道[普] |
| 05:20 新幹線戰士[粵/日] | | | 05:25 普通話天氣[普] |
| 05:50 財經新聞 | | | 05:30 無綫財經新聞 |
| | | | 05:45 樓市速遞 |
| 06:00 議事論事[港台] 及 新聞檔案 | | 06:00 放棄我, 抓緊我#18[粵/普] | 06:00 創科導航[粵/普] |
| 06:30 六點半新聞報道 | | | 06:30 台灣味道III[粵/普] |
| 06:55 天氣 | | | |
| 07:00 獨孤天下#64[粵/普] | | 07:00 背包女行[粵/普] | 07:00 台灣味道III[粵/普] |
| 07:30 東張西望 | | 07:30 篤篤樂遊金三角 II | 07:30 Hello! 京都 |
| 08:00 愛·回家之開心速遞#564 | | 08:00 娛樂新聞報道 | 08:00 美瑛絕色 |
| 08:30 倚天屠龍記#9[粵/普][PG] | | 08:30 王子的移動城堡II[粵/普] | 08:30 商·對論 |
| 09:30 鐵探#19[PG] | | 09:30 六合彩[馬會] | 09:00 日日有樓睇 |
| | | 09:35 #後生仔傾吓偈 | 09:30 理財有道 及 瞬間看地球 |
| 10:30 食好D 食平D 及 環球新聞檔案 | | 10:05 今期流行 | 10:00 十點無綫財經 |
| 11:00 晚間新聞 | | 10:35 流氓法官#4[粵/韓][PG] | 11:00 商·對論 |
| 11:30 新聞檔案 | | 11:30 兄弟幫 | 11:30 Hello! 京都 |
| 11:35 天氣 | | | |
| 11:40 瞬間看地球 | | | |
| 11:45 娛樂頭條 | | | |
| 11:50 法證先鋒II#12[PG] | | | |
| 12:55 宣傳易 | | 12:00 背包女行[粵/普] | 12:00 美瑛絕色 |
| 01:00 卡拉屋企 1/92#33 | | 12:30 超級勁歌推介 | 12:30 無綫財經新聞 |
| 01:35 宣傳易 | | 12:35 2019 富衛保險冠軍賽馬日特輯[馬會] | 12:35 日日有樓睇 |
| 01:40 東張西望 | | 01:20 Music Cafe | 01:05 理財有道 |
| | | | 01:30 無綫財經新聞 |
| | | | 01:35 十點無綫財經 |
| 02:10 今日VIP | | 02:20 設計部屋 | 02:30 無綫財經新聞 |
| 02:35 無間音樂[PG] | | 02:35 #後生仔傾吓偈 | 02:35 商·對論 |
| 03:35 好心作怪#20[PG] | | 03:05 今期流行 | 03:00 理財有道 |
| | | 03:35 RUNNING MAN[粵/韓] | 03:30 無綫財經新聞 |
| | | | 03:35 Hello! 京都 |

04:30 15/16
05:00 15/16
05:30 趣眼看人生

05:30 銀魂° [粵/日][PG]

04:00 美瑛絕色
04:30 無綫財經新聞
04:35 十點無綫財經
05:30 無綫財經新聞
05:35 世界文化遺產[粵/日]

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 06:00 香港早晨 及 交通消息 07:40 環球新聞檔案 07:45 香港早晨 及 交通消息 | | 06:00 放棄我, 抓緊我#18[粵/普] 07:00 師任堂#22[粵/韓][PG] | 06:00 悠長假「耆」V[粵/普] 06:30 智富錦囊 06:45 財經焦點 07:00 理財有道 07:30 無綫財經新聞 |
| 08:10 香港早晨 08:55 瞬間看地球 09:00 交易現場 09:30 深港滬通 09:45 超級勁歌推介 09:50 快樂長門人 | 08:00 流氓法官#4[粵/韓][PG] 09:00 背包女行[粵/普] 09:30 篤篤樂遊金三角 II | 08:00 日日有樓睇 08:30 環球財經消息 09:00 智富360 09:20 輪證追中 09:30 智富360 09:45 法證攻防 09:50 智富360 | |
| 10:00 真情#51 10:30 王老虎搶親#3 11:30 宣傳易 及 新聞提要 11:35 交易現場 11:45 好心作怪#20[PG] | 10:00 王子的移動城堡II[粵/普] 11:00 無間音樂 | 10:05 交易現場 及 瞬間看地球 10:10 通悉牛熊 10:20 智富360 10:35 牛熊薈瑞 10:45 智富360 11:15 匯市焦點 11:30 智富360 | |
| 12:40 宣傳易 12:45 交易現場 01:00 午間新聞 01:15 瞬間看地球 01:20 流行都市 | 12:00 #後生仔傾吓偈 12:30 兄弟幫 01:00 流氓法官#4[粵/韓][PG] | 12:00 早市戰報 12:15 理財有道 12:45 午市進擊 01:00 智富360 01:25 交易現場 及 瞬間看地球 01:30 智富360 | |
| 02:10 宣傳易 02:15 今日VIP 02:40 交易現場 及 深港滬通 02:45 有營煮婦#12 03:45 味道粵菜[粵/普] 03:50 花漾精靈[粵/日] 及 交易現場 | 02:00 師任堂#22[粵/韓] 03:00 超級勁歌推介 03:05 J2靚聲王 | 02:25 匯市焦點 02:40 智富360 03:10 交易現場 及 瞬間看地球 03:15 樓市速遞 03:30 智富360 | |
| 04:20 數碼暴龍App世代[粵/日] 04:50 Think Big天地 05:20 新幹線戰士[粵/日] 05:50 財經新聞 | 04:05 咖啡伴旅[粵/韓] 05:50 穿梭全世界[粵/英] | 04:00 收市大檢閱 05:00 普通話新聞報道[普] 05:25 普通話天氣[普] 05:30 無綫財經新聞 05:45 樓市速遞 | |
| 06:00 頭條新聞[港台] 及 新聞檔案 06:30 六點半新聞報道 06:55 天氣 | 06:00 放棄我, 抓緊我#19[粵/普] | 06:00 理財有道 06:30 手藝[粵/普] | |
| 07:00 獨孤天下#65[粵/普] 07:30 東張西望 | 07:00 吃貨攻略[粵/普] 07:30 篤篤樂遊金三角 II | 07:00 手藝[粵/普] 07:30 水果傳[粵/普] | |
| 08:00 愛·回家之開心速遞#565 08:30 倚天屠龍記#10[粵/普][PG] 09:30 鐵探#20[PG] | 08:00 娛樂新聞報道 08:30 地球的慶典[粵/普] 09:35 #後生仔傾吓偈 | 08:15 傲遊北海道[粵/日] 08:30 「錢」進新世代 09:00 日日有樓睇 09:30 職場制勝 及 瞬間看地球 | |
| 10:30 食好D 食平D 及 環球新聞檔案 11:00 晚間新聞 11:30 新聞檔案 11:35 天氣 11:40 瞬間看地球 11:45 娛樂頭條 11:50 法證先鋒II#13[PG] | 10:05 今期流行 10:35 流氓法官#5[粵/韓][PG] 11:30 兄弟幫[PG] | 10:00 十點無綫財經 11:00 「錢」進新世代 11:30 水果傳[粵/普] | |
| 12:55 宣傳易 01:00 卡拉屋企 1/92#34 01:35 宣傳易 01:40 東張西望 | 12:00 吃貨攻略[粵/普] 12:30 超級勁歌推介 12:35 早着先機[馬會] | 12:15 傲遊北海道[粵/日] 12:30 無綫財經新聞 12:35 日日有樓睇 01:05 職場制勝 01:30 無綫財經新聞 01:35 十點無綫財經 | |
| 02:10 今日VIP 02:35 樂勢力 03:35 好心作怪#21[PG] | 02:05 綠茵闖蕩[馬會] 02:35 #後生仔傾吓偈 03:05 今期流行 03:35 咖啡伴旅[粵/韓] | 02:30 無綫財經新聞 02:35 「錢」進新世代 03:00 職場制勝 03:30 無綫財經新聞 03:35 水果傳[粵/普] | |
| 04:30 舞動奇跡 05:00 舞動奇跡 05:30 眉精眼企 | 05:10 遊吓遊吓7分鐘[粵/英] 05:30 銀魂° [粵/日][PG] | 04:15 傲遊北海道[粵/日] 04:30 無綫財經新聞 04:35 十點無綫財經 05:30 無綫財經新聞 05:35 創科在韓[粵/英] | |

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 06:00 香港早晨 及 環球新聞檔案 07:45 香港早晨 | | 06:00 童心四姊妹#131[粵/日] 06:15 童心四姊妹#132[粵/日] 06:30 世界第一等[粵/普] 07:30 年輕人讀起來[粵/普] | 06:00 「錢」進新世代 06:30 智富錦囊 06:45 財經焦點 07:00 尋找主診醫生[粵/日] |
| 08:55 瞬間看地球 09:00 快樂長門人 09:10 開心老友記 09:40 文化新領域 | | 08:00 J2靚聲王 09:00 女醫神Doctor X 4#11[粵/日][PG] | 08:00 日日有樓睇 08:30 在水一方 及 如果國寶會說話 09:30 樓計專家 |
| 10:15 冰鎮企鵝仔[粵/英] 10:30 冰鎮企鵝仔[粵/英] 10:45 索斯機械獸 激戰本能[粵/日] 11:15 變身少女花啦啦[粵/韓] 11:25 變身少女花啦啦[粵/韓] 11:50 宣傳易 | | 10:15 姊妹姊妹動起來 10:30 電競王 11:00 Music Cafe 11:55 搵食飯團 | 10:00 周末時事多面睇 10:30 遇見CEO 11:00 不一樣的城市 及 如果國寶會說話 |
| 12:00 Y Angle 12:30 屋邨遊樂園 01:00 午間新聞 01:10 瞬間看地球 01:15 美女廚房 | | 12:30 FAIRY TAIL魔導少年 IV[粵/日] 01:00 FAIRY TAIL魔導少年 IV[粵/日] 01:30 自由發揮旅行團[粵/普][PG] | 12:00 航拍中國 01:00 無耆不有[粵/普] 01:30 商·對論 |
| 02:20 快樂聯盟 03:20 香港人漂流記 03:55 超級勁歌推介 | | 02:30 今期流行 03:00 今期流行 03:30 尹食堂[韓] | 02:00 樓計專家 02:30 歡迎來我家II[粵/英] 03:00 霓裳古風[粵/英] 03:30 Hello! 京都 |
| 04:00 爆旋陀螺 擊爆戰魂 超Z[粵/日] 04:30 Big Big小明星 05:00 爆趣科學Pin碼[粵/英] 05:15 爆趣科學Pin碼[粵/英] 05:30 多啦A夢 05:55 動物超感應[粵/英] | | 05:15 遊吓遊吓7分鐘[粵/英] 05:30 冲遊泰國 | 04:00 醫療關鍵字 04:30 遇見CEO 05:00 普通話新聞報道[普] 05:25 普通話天氣[普] 05:30 樓計專家 |
| 06:30 六點半新聞報道 06:55 天氣 | | 06:00 童心四姊妹#131[粵/日] 06:15 童心四姊妹#132[粵/日] 06:30 大台冠軍[粵/日] | 06:00 重建熊本城[粵/英] 及 如果國寶會說話 |
| 07:00 新聞透視[粵/普] 07:30 東張西望 | | 07:30 寵物大本營[粵/日] | 07:00 最強生命線[粵/普] 07:30 體育新世界 |
| 08:00 粵講粵鬼 及 小戲骨 大龍鳳 08:30 小戲骨：三國之反董卓聯盟#2[粵/普][PG] 及 小戲骨 大龍鳳 09:30 廉政行動2019#4 | | 08:30 背遊南美的北邊 09:00 叢林的法則[粵/韓] 09:30 六合彩[馬會] 09:35 叢林的法則[粵/韓] | 08:00 航拍中國 09:00 「錢」進新世代 09:30 家居·築則[粵/普] |
| 10:30 3日2夜 11:00 勁歌金曲 11:30 晚間新聞 11:45 天氣 及 瞬間看地球 11:50 廣告雜誌 | | 10:35 法妻當自強#9[粵/日] 11:35 電競王[PG] | 10:00 理財有道 及 如果國寶會說話 10:30 新聞透視[粵/普] 11:00 體育新世界 11:30 在水一方 |
| 12:00 法證先鋒II#14[PG] 01:05 宣傳易 01:10 卡拉屋企 1/92#35 01:40 宣傳易 01:50 東張西望 | | 12:05 Double Decker! 刑事雙雄[粵/日] 12:35 胆識過人[馬會] | 12:30 港生活·港享受 及 如果國寶會說話 01:00 遇見CEO 01:30 周末時事多面睇 |
| 02:20 天機富春山居圖[PG] | | 02:05 背遊南美的北邊 02:35 法妻當自強#9[粵/日] 03:35 3 個特攻美少年[粵/韓][PG] | 02:00 非洲文明之旅[粵/英] 03:00 生物學2.0[粵/英][PG] 及 如果國寶會說話 |
| 04:40 美女廚房 05:30 中華福地 | | | 04:00 新聞透視[粵/普] 04:30 不一樣的城市 05:30 星期日檔案[粵/普] |

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06:00 粵語晨片:漁港恩仇[PG] | | 06:00 童心四姊妹#133[粵/日] 06:15 童心四姊妹#134[粵/日] 06:30 世界第一等[粵/普][PG] 07:30 年輕人讚起來[粵/普] | 06:00 尋找主診醫生[粵/日] 07:00 感動藝術 |
| 08:00 藝坊星期天[港台] 08:30 識多一點點[港台] 09:00 文化廣場 09:30 快盜戰隊VS警察戰隊[粵/日] | | 08:00 K-POP[韓] 09:30 閣樓的OPPA#4[粵/韓] | 08:00 悠長假「耆」V[粵/普] 08:30 再見舊英倫II 及 如果國寶會說話 09:30 遇見CEO |
| 10:00 卡斯柏與麗莎[粵/英] 10:30 四月是你的謊言[粵/日] 11:00 講清講楚 11:30 歎得好健康 11:55 宣傳易 | | 11:00 勁歌金曲J2版 11:55 背包女行[粵/普] | 10:00 體育新世界 10:30 商·對論 11:00 水果傳[粵/普] 11:45 傲遊北海道[粵/日] 及 如果國寶會說話 |
| 12:00 街坊廚神舌戰新台韓 01:00 午間新聞 01:10 瞬間看地球 01:15 財神客棧[PG] | | 12:30 賽馬直擊[粵/英][馬會] | 12:00 夢想創未來II[粵/英] 01:00 樓計專家 01:30 Hello! 京都 |
| 03:15 一分鐘·一份情 03:20 一手造成 03:50 上門教煮餸 及 超級勁歌推介 | | | 02:00 美瑛絕色 02:30 亞洲大道之行[粵/英] 03:00 亞洲大道之行[粵/英] 03:30 港生活·港享受 |
| 04:00 KERORO 軍曹[粵/日] 04:30 猩猩補習班 05:00 BB動物來了[粵/英] 05:20 動物講咩話?[粵/英] 05:30 多啦A夢 | | | 04:00 歡迎來我家II[粵/英] 04:30 霓裳古風[粵/英] 05:00 普通話新聞報道[普] 05:25 普通話天氣[普] 05:30 講清講楚 |
| 06:00 財經透視[粵/普] 06:30 六點半新聞報道 06:55 天氣 | | 06:00 童心四姊妹#133[粵/日] 06:15 童心四姊妹#134[粵/日] 06:30 咖啡伴旅[粵/韓] | 06:00 再見舊英倫II 及 如果國寶會說話 |
| 07:00 星期日檔案[粵/普] 07:30 東張西望 | | | 07:00 樓計專家 07:30 周末時事多面睇 |
| 08:00 香港原味道 08:30 流行經典50年 09:30 娛樂大家 | | 08:30 安樂蝸 09:00 RUNNING MAN[粵/韓] | 08:00 非常科學 09:00 無耆不有[粵/普] 09:30 樓市點睇 |
| 10:30 全城躍動 第七屆全港運動會開幕典禮 11:30 晚間新聞 11:45 天氣 及 瞬間看地球 11:50 法證先鋒II#15[PG] | | 11:05 下町火箭特別篇#1[粵/日] | 10:00 職場制勝 及 如果國寶會說話 10:30 最強生命線[粵/普] 11:00 創科導航[粵/普] 11:30 夢想創未來II[粵/英] |
| 12:55 宣傳易 01:00 財經透視[粵/普] 01:30 宣傳易 01:40 東張西望 | | 12:20 遊吓遊吓7分鐘[粵/英] 12:35 賽後你點睇[馬會] | 12:30 「錢」進新世代 及 如果國寶會說話 01:00 星期日檔案[粵/普] 01:30 樓計專家 |
| 02:10 後菜鳥的燦爛時代#10[粵/普] 03:00 後菜鳥的燦爛時代#11[粵/普] 03:55 粵語長片:蘆花河會母 | | 02:05 安樂蝸 02:35 下町火箭特別篇#1[粵/日] 03:45 遊吓遊吓7分鐘[粵/英] | 02:00 再見舊英倫II 03:00 食在好源頭 III[粵/普] 及 如果國寶會說話 |
| | | 04:00 背包女行[粵/普] 04:30 沖遊泰國 | 04:00 財經透視[粵/普] 04:30 感動藝術 05:30 星期日檔案[粵/普] |