

| 翡翠台  | Viu96 | 明珠台  | Viu99 | J2  | 高清翡翠台   |
|--|-------|--|-------|---|---|
| 06:00 香港早晨   |       | 06:00 金融概要 [英]<br>07:00 平約瑟牧師 [英/粵]<br>07:30 NBC 世界新聞 [英]                                      |       | 06:00 消失的味道 [粵/英]<br>06:30 浮士德的微笑#6 [粵/普]<br>07:30 Go! Yama Girl<br>07:45 RUNNING MAN [粵/韓] | 06:00 巨匠 [粵/英]<br>07:00 行走山河之北緯三十度 及 環看東·西  |
| 08:55 瞬間看地球<br>09:00 超級勁歌推介<br>09:05 快樂長門人<br>09:15 新春辦年貨<br>09:45 街市新春攻略                                  |       | 08:00 金融概要 [英]<br>09:00 親親這一家 [英]<br>09:30 單車仔寶遊世界 [英]   |       | 09:30 沖遊泰國  | 08:00 樓計專家 及 大灣區·生活圈<br>08:30 通途<br>09:00 甜味京都 [粵/日] 及 瞬間看地球  |
| 10:45 2019香港小姐競選決賽   |       | 10:00 遲到冒險王 [英]<br>10:30 動物新聞報道 [英]<br>11:00 阿Sir之奇妙蛋世界 [英/粵]<br>11:55 法國小熊貓 [法/粵]             |       | 10:00 東京血拼攻略<br>10:55 新春Fiesta<br>11:45 賽馬直擊 [粵/英] [馬會]                                     | 10:00 珠峰祭典 [粵/英]<br>11:00 男女價不同? [粵/英]  |
| 12:45 宣傳易<br>01:00 午間新聞<br>01:15 瞬間看地球<br>01:20 流行都市   |       | 12:50 假日影院: 黃金花第2大酒店 [英]   |       |   | 12:00 職場制勝 及 大灣區·生活圈<br>12:30 韓藝色 [粵/英] 及 瞬間看地球<br>01:00 聖天堂解密 [粵/英] 及 環看東·西                          |
| 02:10 宣傳易<br>02:15 3日2夜<br>02:45 大冬瓜#1<br>03:45 紙箱戰機 [粵/日]   |       | 03:05 芝麻街之魔法大酸瓜 [英]  |       |   | 02:00 聚焦全世界 及 瞬間看地球<br>03:00 古城鹽道 [粵/英]   |
| 04:15 妖怪手錶 [粵/日]<br>04:50 Think Big天地<br>05:20 屁屁偵探 [粵/日]<br>05:50 財經新聞                                    |       | 04:00 開心娜娜和月亮寶寶 [英]<br>04:30 奇妙熊寶寶 [英]<br>04:55 毛毛兔 [英]<br>05:00 時空大冒險 [英]<br>05:30 我的外星朋友 [英] |       | 05:30 安樂蝸   | 04:00 三個小生入名校 [粵/英]<br>05:00 普通話新聞報道 [普]<br>05:25 普通話天氣 [普]<br>05:30 遇見-橘子紅了                          |
| 06:00 鏗鏘集 [港台] 及 新聞檔案<br>06:30 六點半新聞報道<br>06:55 天氣   |       | 06:00 東瀛入廚易 [英]<br>06:05 科技看未來 [英/粵]<br>06:30 港生活·港享受 [英]                                      |       | 06:00 浮士德的微笑#7 [粵/普]  | 06:00 職場制勝 及 環看東·西<br>06:30 行走山河之北緯三十度  |
| 07:00 獨孤皇后#36 [粵/普]<br>07:30 東張西望  |       | 07:00 手語新聞報道<br>07:25 話說當年 [英]<br>07:30 七點半新聞報道 [英]<br>07:55 天氣 [英] 及 瞬間看地球 [英]                |       | 07:00 沖遊泰國<br>07:30 愛玩客之移動廚房 [粵/普]  | 07:30 大師級工程 [粵/英]   |
| 08:00 愛·回家之開心速遞#768<br>08:30 黃金有罪#16 [PG]<br>09:30 大醬園#6 [PG]  |       | 08:00 明珠雜誌 [英]<br>08:30 美國小廚神 [英]<br>09:25 東瀛入廚易 [英]<br>09:30 話說當年 [英]<br>09:35 世外野人 [英/粵]     |       | 08:00 娛樂新聞報道<br>08:30 小滋女孩過年攻略<br>09:00 蒲夜市<br>09:35 #後生仔傾吓偈 [PG]                           | 08:30 最強生命線 [粵/普] 及 環看東·西<br>09:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈<br>09:30 樓市點睇 及 瞬間看地球                              |
| 10:30 天天開運王 及 環球新聞檔案<br>11:00 晚間新聞<br>11:30 新聞檔案<br>11:35 天氣<br>11:40 瞬間看地球<br>11:45 娛樂頭條<br>11:50 美味天王#20 |       | 10:35 女超人#7 [英]<br>11:35 股市直擊 [英]<br>11:40 晚間新聞 [英]<br>11:55 瞬間看地球 [英]                         |       | 10:05 姊妹淘<br>10:35 勁爆狗仔隊#11 [粵/韓] [PG]<br>11:30 小滋女孩過年攻略                                    | 10:00 十點無綫財經<br>10:30 通途<br>11:00 行走山河之北緯三十度 及 大灣區·生活圈  |
| 12:55 宣傳易<br>01:00 新抱喜相逢#12 [PG]   |       | 12:00 文明之旅 [英/粵]<br>01:00 轟天炮#10 [英/粵]<br>01:50 世外野人 [英/粵]                                     |       | 12:00 愛玩客之移動廚房 [粵/普]<br>12:30 超級勁歌推介<br>12:35 賽後你點睇 [馬會]                                    | 12:00 最強生命線 [粵/普]<br>12:30 無綫財經新聞<br>12:35 日日有樓睇<br>01:05 樓市點睇<br>01:30 無綫財經新聞<br>01:35 十點無綫財經        |
| 02:00 新抱喜相逢#13 [PG]<br>02:55 新抱喜相逢#14 [PG]<br>03:50 新抱喜相逢#15 [PG]  |       | 02:45 美國小廚神 [英]<br>03:35 明珠雜誌 [英]  |       | 02:05 早着先機 [馬會]<br>03:10 中餐廳II [粵/普]  | 02:00 遇見-橘子紅了<br>02:30 無綫財經新聞<br>02:35 最強生命線 [粵/普]<br>03:00 樓市點睇<br>03:30 無綫財經新聞<br>03:35 大師級工程 [粵/英] |
| 04:50 民峰而至<br>05:10 民峰而至<br>05:35 新春自家菜  |       | 04:05 科技看未來 [英/粵]<br>04:30 金融概要 [英]  |       | 04:35 中餐廳III [粵/普]  | 04:30 無綫財經新聞<br>04:35 十點無綫財經<br>05:00 韓藝色 [粵/英]<br>05:30 無綫財經新聞<br>05:35 科技看未來 [粵/英]                  |

| 翡翠台  | Viu96 | 明珠台   | Viu99 | J2  | 高清翡翠台  |
|--|-------|---|-------|---|--|
| 06:00 香港早晨 及 抗疫手冊<br>07:10 香港早晨 及 環球新聞檔案<br>07:45 香港早晨   |       | 06:00 金融概要 [英]<br>07:00 平約瑟牧師 [英/粵]<br>07:30 NBC 世界新聞 [英]   |       | 06:00 愛玩客之移動廚房 [粵/普]<br>06:30 浮士德的微笑#7 [粵/普]<br>07:30 小明星大跟班 [普]                              | 06:00 最強生命線 [粵/普]<br>06:30 通途<br>07:00 有何貴食 及 環看東·西  |
| 08:55 瞬間看地球<br>09:00 快樂長門人<br>09:10 新春辦年貨<br>09:40 新春辦年貨   |       | 08:00 金融概要 [英]<br>09:00 奇妙熊寶寶 [英]<br>09:25 毛毛兔 [英]<br>09:30 時空大冒險 [英]                                 |       | 08:30 寵物大本營 [粵/日]<br>09:30 沖遊泰國   | 08:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈<br>08:30 日本真色彩 [粵/日]<br>09:00 甜味京都 [粵/日] 及 瞬間看地球                                       |
| 10:05 2019年度勁歌金曲頒獎典禮   |       | 10:00 開心娜娜和月亮寶寶 [英]<br>10:30 我的外星朋友 [英]<br>11:00 毛毛故事時間 [英]<br>11:30 我的完美婚禮 [英/粵]<br>11:55 美味頂峰 [英/粵] |       | 10:00 勁爆狗仔隊#11 [粵/韓] [PG]<br>11:00 小滋女孩過年攻略<br>11:30 蒲夜市                                      | 10:00 步行新意義 [粵/韓]<br>11:00 不一樣的飛行 [粵/英]  |
| 01:00 午間新聞<br>01:15 瞬間看地球<br>01:20 流行都市  |       | 12:20 阿Sir之巨象傳說 [英/粵]<br>01:15 萌爆小熊貓 [英/粵]  |       | 12:00 #後生仔傾吓偈 [PG]<br>12:30 背包女行之加勒比海 [粵/普]<br>01:00 背包女行之加勒比海 [粵/普]<br>01:30 背包女行之加勒比海 [粵/普] | 12:00 樓市點睇 及 大灣區·生活圈<br>12:30 韓藝色 [粵/英] 及 瞬間看地球<br>01:00 切爾諾貝爾曙光重現 [粵/韓] 及 環看東·西                             |
| 02:10 宣傳易<br>02:15 學是學非<br>02:45 大冬瓜#2<br>03:45 紙箱戰機 [粵/日]   |       | 02:10 穹蒼下的大地 [英/粵]  |       | 02:00 背包女行之加勒比海 [粵/普]<br>02:30 戀上春樹 [粵/日]   | 02:00 聚焦全世界 及 瞬間看地球<br>03:00 古城鹽道 [粵/英]  |
| 04:15 妖怪手錶 [粵/日]<br>04:50 Think Big天地<br>05:20 幸福爆發!光之美少女 [粵/日]<br>05:50 財經新聞                              |       | 04:00 開心娜娜和月亮寶寶 [英]<br>04:30 奇妙熊寶寶 [英]<br>04:55 毛毛兔 [英]<br>05:00 時空大冒險 [英]<br>05:30 動物地圖集 [英]         |       | 05:00 寵物大本營 [粵/日]   | 04:00 飛向新概念 [粵/英]<br>05:00 普通話新聞報道 [普]<br>05:25 普通話天氣 [普]<br>05:30 遇見-橘子紅了                                   |
| 06:00 醫生與你 [港台] 及 新聞檔案<br>06:30 六點半新聞報道<br>06:55 天氣  |       | 06:00 東瀛入廚易 [英]<br>06:05 明珠雜誌 [英]<br>06:30 豪宅睇樓團 [英/粵]  |       | 06:00 浮士德的微笑#8 [粵/普]  | 06:00 樓市點睇 及 環看東·西<br>06:30 型廚走天涯 [粵/波]  |
| 07:00 獨孤皇后#37 [粵/普] 及 抗疫手冊<br>07:30 東張西望   |       | 07:00 手語新聞報道<br>07:25 話說當年 [英]<br>07:30 七點半新聞報道 [英]<br>07:55 天氣 [英] 及 瞬間看地球 [英]                       |       | 07:00 沖遊泰國<br>07:30 愛玩客之移動廚房 [粵/普]  | 07:00 型廚走天涯 [粵/波]<br>07:30 航拍中國 第二季  |
| 08:00 愛·回家之開心速遞#769<br>08:30 黃金有罪#17 [PG]<br>09:30 大醬園#7 [PG] 及 抗疫手冊                                       |       | 08:00 清心直說 [英]<br>08:30 兔兔的奇妙世界 [英]<br>09:30 話說當年 [英]<br>09:35 明珠絕色:野性黃石公園 [英]                        |       | 08:00 娛樂新聞報道<br>08:30 環遊慶典世界<br>09:20 台灣潮點圖鑑 [粵/普]<br>09:35 #後生仔傾吓偈                           | 08:30 無耆不有 [粵/普] 及 環看東·西<br>09:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈<br>09:30 家居·築則 [粵/普] 及 瞬間看地球                               |
| 10:30 天天開運王 及 環球新聞檔案<br>11:00 晚間新聞<br>11:30 新聞檔案<br>11:35 天氣<br>11:40 瞬間看地球<br>11:45 娛樂頭條<br>11:50 美味天王#21 |       | 10:35 19號消防局#5 [英]<br>11:35 股市直擊 [英]<br>11:40 晚間新聞 [英]<br>11:55 瞬間看地球 [英]                             |       | 10:05 姊妹淘<br>10:35 勁爆狗仔隊#12 [粵/韓] [PG]<br>11:30 血拼全世界 [粵/普]                                   | 10:00 十點無綫財經<br>10:30 食在好源頭!!! [粵/普]<br>11:00 型廚走天涯 [粵/波]<br>11:30 型廚走天涯 [粵/波] 及 大灣區·生活圈                     |
| 12:55 宣傳易<br>01:00 高朋滿座#28<br>01:30 宣傳易<br>01:35 流行都市  |       | 12:00 部落新丁 [英/粵]<br>01:00 賽馬預測 [英] [馬會]   |       | 12:00 愛玩客之移動廚房 [粵/普]<br>12:30 超級勁歌推介<br>12:35 胆識過人 [馬會]<br>01:45 綠茵闖蕩 [馬會]                    | 12:00 無耆不有 [粵/普]<br>12:30 無綫財經新聞<br>12:35 日日有樓睇<br>01:05 家居·築則 [粵/普]<br>01:30 無綫財經新聞<br>01:35 十點無綫財經         |
| 02:20 學是學非<br>02:50 無間音樂<br>03:45 新春辦年貨  |       | 02:10 明珠絕色:野性黃石公園 [英]<br>03:05 兔兔的奇妙世界 [英]  |       | 02:15 中餐廳II [粵/普]<br>03:40 中餐廳II [粵/普]  | 02:00 遇見-橘子紅了<br>02:30 無綫財經新聞<br>02:35 無耆不有 [粵/普]<br>03:00 家居·築則 [粵/普]<br>03:30 無綫財經新聞<br>03:35 型廚走天涯 [粵/波]  |
| 04:10 新春辦年貨<br>04:40 大廚出馬大排筵席<br>05:30 民峰而至  |       | 04:00 清心直說 [英]<br>04:25 豪宅睇樓團 [英/粵]<br>04:50 金融概要 [英]   |       | 05:10 勁爆狗仔隊#12 [粵/韓] [PG]   | 04:00 型廚走天涯 [粵/波]<br>04:30 無綫財經新聞<br>04:35 十點無綫財經<br>05:00 韓藝色 [粵/英]<br>05:30 無綫財經新聞<br>05:35 創業Get Set, Go! |

| 翡翠台   | Viu96 | 明珠台  | Viu99 | J2  | 高清翡翠台  |
|---|-------|--|-------|---|--|
| 06:00 香港早晨 及 抗疫手冊<br>07:10 香港早晨 及 交通消息<br>07:40 環球新聞檔案<br>07:45 香港早晨 及 交通消息   |       | 06:00 金融概要[英]<br>07:00 平約瑟牧師[英/粵]<br>07:30 NBC 世界新聞[英]                                   |       | 06:00 愛玩客之移動廚房[粵/普]<br>06:30 浮士德的微笑#8[粵/普]<br>07:30 Go! Yama Girl<br>07:45 Music Bank 雅加達韓流瘋[韓] | 06:00 無耨不有[粵/普]<br>06:30 日本真色彩[粵/日]<br>07:00 非洲文明之旅[粵/英] 及 環看東·西   |
| 08:10 香港早晨<br>08:55 瞬間看地球<br>09:00 交易現場<br>09:45 超級勁歌推介<br>09:50 快樂長門人  |       | 08:00 金融概要[英]<br>09:00 奇妙熊寶寶[英]<br>09:25 毛毛兔[英]<br>09:30 時空大冒險[英]                        |       | 09:30 冲遊泰國  | 08:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈<br>08:30 環球財經消息<br>09:00 智富360 及 開市速報<br>09:30 智富360   |
| 10:00 真情#235<br>10:30 三國機密之潛龍在淵#33[粵/普]<br>11:00 三國機密之潛龍在淵#34[粵/普]<br>11:30 宣傳易 及 新聞提要<br>11:35 交易現場<br>11:45 Only You 只有您#17[PG] |       | 10:00 交易直播室[普] 及 登入大灣區[普]<br>11:00 金融行情[英]   |       | 10:00 無間音樂<br>11:00 環遊慶典世界  | 10:05 交易現場 及 瞬間看地球<br>10:10 通悉牛熊 及 遊世界看指數<br>10:20 智富360<br>10:35 大行情報<br>10:45 智富360<br>10:55 股海通勝<br>11:05 異動狙擊<br>11:15 匯市焦點<br>11:30 智富360 |
| 12:40 宣傳易<br>12:45 交易現場<br>01:00 午間新聞<br>01:15 瞬間看地球<br>01:20 流行都市  |       | 12:00 CGTN環球瞭望[英]<br>01:00 金融行情[英]<br>01:30 交易直播室[普]                                     |       | 12:00 #後生仔傾吓偈<br>12:30 姊妹淘<br>01:00 勁爆狗仔隊#12[粵/韓][PG]   | 12:00 早市戰報<br>12:15 家居·築則[粵/普] 及 大灣區·生活圈<br>12:45 午市進擊<br>01:00 開市速報 及 智富360<br>01:25 交易現場 及 環看東·西 及 瞬間看地球<br>01:35 智富360                      |
| 02:10 宣傳易<br>02:15 台灣原味道<br>02:40 交易現場<br>02:45 大冬瓜#3<br>03:45 紙箱戰機[粵/日] 及 交易現場   |       | 02:30 港人事件簿[普] 及 登入大灣區[普]<br>03:00 科技導航[普]<br>03:30 金融行情[英]<br>03:55 交易直播室[普]            |       | 02:00 懷抱太陽的月亮#11[粵/韓]<br>02:55 舞動少女團#13[粵/韓]<br>03:40 舞動少女團#14[粵/韓]                             | 02:25 匯市焦點<br>02:40 智富360<br>03:10 交易現場 及 瞬間看地球<br>03:15 樓市速遞<br>03:30 異動狙擊<br>03:40 智富360   |
| 04:15 妖怪手錶[粵/日]<br>04:50 Think Big天地<br>05:20 幸福爆發!光之美少女[粵/日]<br>05:50 財經新聞   |       | 04:00 開心娜娜和月亮寶寶[英]<br>04:30 彩虹小王國[英]<br>04:55 毛毛兔[英]<br>05:00 時空大冒險[英]<br>05:30 忍者藝術家[英] |       | 04:05 Music Bank 雅加達韓流瘋[韓]<br>05:40 浮士德的微笑#9[粵/普]   | 04:00 收市大檢閱<br>04:55 遊世界看指數<br>05:00 普通話新聞報道[普]<br>05:25 普通話天氣[普]<br>05:30 無線財經新聞<br>05:45 樓市速遞  |
| 06:00 沒有牆的世界VII閃亮舞台[港台] 及 新聞檔案<br>06:30 六點半新聞報道<br>06:55 天氣   |       | 06:00 財經消息[英]<br>06:05 清心直說[英]<br>06:30 美味頂峰[英/粵]  |       | 06:30 賽馬直擊[粵/英][馬會]   | 06:00 家居·築則[粵/普] 及 環看東·西<br>06:30 安哥玩轉巴西[粵/英]  |
| 07:00 獨孤皇后#38[粵/普] 及 抗疫手冊<br>07:30 東張西望   |       | 07:00 手語新聞報道<br>07:25 話說當年[英]<br>07:30 七點半新聞報道[英]<br>07:55 天氣[英] 及 瞬間看地球[英]              |       |   | 07:25 遊世界看指數<br>07:30 奇異的世界[粵/英]   |
| 08:00 愛,回家之開心速遞#770<br>08:30 黃金有罪#18[PG]<br>09:30 大醬園#8[PG] 及 抗疫手冊  |       | 08:00 創新國度[英]<br>08:25 東瀛入廚易[英]<br>08:30 非凡酒店[英]<br>09:30 話說當年[英]<br>09:35 超英裸龍鼠[英]      |       |   | 08:30 歷史的拐點 及 環看東·西<br>09:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈<br>09:30 創科導航[粵/普] 及 瞬間看地球  |
| 10:30 天天開運王 及 環球新聞檔案<br>11:00 晚間新聞<br>11:30 新聞檔案<br>11:35 天氣<br>11:40 瞬間看地球<br>11:45 娛樂頭條<br>11:50 美味天王#22                        |       | 10:35 律政新丁#10[英/粵]<br>11:35 股市直擊[英]<br>11:40 晚間新聞[英]<br>11:55 瞬間看地球[英]                   |       | 11:05 勁爆狗仔隊#13[粵/韓]   | 10:00 十點無線財經<br>10:55 遊世界看指數<br>11:00 安哥玩轉巴西[粵/英] 及 大灣區·生活圈  |
| 12:55 宣傳易<br>01:00 高朋滿座#29<br>01:30 宣傳易<br>01:35 流行都市   |       | 12:00 六十分鐘時事雜誌[英]<br>12:55 魔術神探#6[英/粵]<br>01:45 超英裸龍鼠[英]                                 |       | 12:00 蒲夜市<br>12:30 超級勁歌推介<br>12:35 賽後你點睇[馬會]<br>01:45 中餐廳II[粵/普]                                | 12:00 歷史的拐點<br>12:30 無線財經新聞<br>12:35 日日有樓睇<br>01:05 創科導航[粵/普]<br>01:30 無線財經新聞<br>01:35 十點無線財經  |
| 02:20 台灣原味道<br>02:50 無間音樂[PG]<br>03:45 Only You 只有您#17[PG]  |       | 02:45 非凡酒店[英]<br>03:40 創新國度[英]   |       | 03:20 中餐廳II[粵/普]  | 02:30 無線財經新聞<br>02:35 歷史的拐點<br>03:00 創科導航[粵/普]<br>03:30 無線財經新聞<br>03:35 奇異的世界[粵/英]   |

翡翠台

Viu96

明珠台

Viu99

J2

高清翡翠台

04:40 神山  
05:10 內有愛犬  
05:35 趣眼看人生

04:05 美味頂峰 [英/粵]  
04:30 金融概要 [英]

04:35 勁爆狗仔隊#13 [粵/韓]  
05:30 樂遊約克郡

04:30 無線財經新聞  
04:35 十點無線財經  
05:30 無線財經新聞  
05:35 「看」妙餐廳 [粵/韓]

| 翡翠台   | Viu96 | 明珠台  | Viu99 | J2  | 高清翡翠台  |
|---|-------|--|-------|---|--|
| 06:00 香港早晨 及 抗疫手冊<br>07:10 香港早晨 及 交通消息<br>07:40 環球新聞檔案<br>07:45 香港早晨 及 交通消息   |       | 06:00 金融概要[英]<br>07:00 平約瑟牧師[英/粵]<br>07:30 NBC 世界新聞[英]   |       | 06:00 夜宵磨<br>06:30 浮士德的微笑#9[粵/普]<br>07:30 帶班o靚仔去冒險[粵/英]<br>07:45 超人回來了[韓]     | 06:00 職場制勝<br>06:30 智富錦囊<br>06:45 財經焦點<br>07:00 匠人的秘技[粵/日] 及 環看東·西   |
| 08:10 香港早晨<br>08:55 瞬間看地球<br>09:00 交易現場<br>09:45 超級勁歌推介<br>09:50 快樂長門人  |       | 08:00 金融概要[英]<br>09:00 彩虹小王國[英]<br>09:25 毛毛兔[英]<br>09:30 時空大冒險[英]  |       | 09:30 安樂蝸   | 08:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈<br>08:30 環球財經消息<br>09:00 智富360 及 開市速報<br>09:30 智富360   |
| 10:00 真情#236<br>10:30 三國機密之潛龍在淵#35[粵/普]<br>11:00 三國機密之潛龍在淵#36[粵/普]<br>11:30 宣傳易 及 新聞提要<br>11:35 交易現場<br>11:45 Only You 只有您#18[PG] |       | 10:00 交易直播室[普]<br>11:00 金融行情[英]  |       | 10:00 無間音樂[PG]<br>11:00 世界正美麗[粵/普]  | 10:05 交易現場 及 瞬間看地球<br>10:10 通悉牛熊 及 遊世界看指數<br>10:20 智富360<br>10:35 大行情報<br>10:45 智富360<br>10:55 股海通勝<br>11:05 異動狙擊<br>11:15 匯市焦點<br>11:30 智富360 |
| 12:40 宣傳易<br>12:45 交易現場<br>01:00 午間新聞<br>01:15 瞬間看地球<br>01:20 流行都市  |       | 12:00 CGTN環球瞭望[英]<br>01:00 金融行情[英]<br>01:30 交易直播室[普]   |       | 12:00 #後生仔傾吓傷[PG]<br>12:30 出走地圖[粵/普]<br>01:00 勁爆狗仔隊#13[粵/韓]                   | 12:00 早市戰報<br>12:15 創科導航[粵/普] 及 大灣區·生活圈<br>12:45 午市進擊<br>01:00 開市速報 及 智富360<br>01:25 交易現場 及 環看東·西 及 瞬間看地球<br>01:35 智富360                       |
| 02:10 宣傳易<br>02:15 識玩旅行團<br>02:40 交易現場<br>02:45 大冬瓜#4<br>03:45 紙箱戰機[粵/日] 及 交易現場   |       | 02:30 耆人攻略[普]<br>03:00 長命百二歲II[普]<br>03:30 金融行情[英]<br>03:55 交易直播室[普]                                     |       | 02:00 懷抱太陽的月亮#12[粵/韓]<br>03:00 美麗魔法[粵/韓]                                      | 02:25 匯市焦點<br>02:40 智富360<br>03:10 交易現場 及 瞬間看地球<br>03:15 樓市速遞<br>03:30 異動狙擊<br>03:40 智富360   |
| 04:15 妖怪手錶[粵/日]<br>04:50 Think Big天地<br>05:20 忍者亂太郎[粵/日]<br>05:50 財經新聞  |       | 04:00 開心娜娜和月亮寶寶[英]<br>04:30 彩虹小王國[英]<br>04:55 毛毛兔[英]<br>05:00 時空大冒險[英]<br>05:30 文物守護隊[英]                 |       | 04:00 超級勁歌推介<br>04:05 超人回來了[韓]<br>05:35 帶班o靚仔去冒險[粵/英]                         | 04:00 收市大檢閱<br>04:55 遊世界看指數<br>05:00 普通話新聞報道[普]<br>05:25 普通話天氣[普]<br>05:30 無線財經新聞<br>05:45 樓市速遞  |
| 06:00 議事論事[港台] 及 新聞檔案<br>06:30 六點半新聞報道<br>06:55 天氣<br>07:00 獨孤皇后#39[粵/普] 及 抗疫手冊<br>07:30 東張西望                                     |       | 06:00 財經消息[英]<br>06:05 留得住的青春[英/粵]   |       | 06:00 浮士德的微笑#10[粵/普]  | 06:00 創科導航[粵/普] 及 環看東·西<br>06:30 糕點大都會[粵/英]  |
| 08:00 愛, 回家之開心速遞#771<br>08:30 黃金有罪#19[PG]<br>09:30 大醬園#9[PG] 及 抗疫手冊   |       | 07:00 手語新聞報道<br>07:25 話說當年[英]<br>07:30 七點半新聞報道[英]<br>07:55 天氣[英] 及 瞬間看地球[英]                              |       | 07:00 沖遊泰國<br>07:30 愛玩客之移動廚房[粵/普]   | 07:25 遊世界看指數<br>07:30 島嶼情懷III[粵/英]   |
| 10:30 天天開運王 及 環球新聞檔案<br>11:00 晚間新聞<br>11:30 新聞檔案<br>11:35 天氣<br>11:40 瞬間看地球<br>11:45 娛樂頭條<br>11:50 美味天王#23                        |       | 08:00 海洋滋味[英]<br>08:30 John Torode 中東風味遊[英]<br>09:00 港生活·港享受[英]<br>09:30 話說當年[英]<br>09:35 明珠瑰寶:世界建築之最[英] |       | 08:00 娛樂新聞報道<br>08:30 愛玩客之自遊神[粵/普]<br>09:25 台灣潮點圖鑑[粵/普]<br>09:35 #後生仔傾吓傷      | 08:30 動物超感應[粵/英] 及 環看東·西<br>09:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈<br>09:30 理財有道 及 瞬間看地球  |
| 12:55 宣傳易<br>01:00 高朋滿座#30<br>01:30 宣傳易<br>01:35 流行都市   |       | 10:35 好醫生#15[英/粵]<br>11:35 股市直擊[英]<br>11:40 晚間新聞[英]<br>11:55 瞬間看地球[英]                                    |       | 10:05 姊妹淘<br>10:35 勁爆狗仔隊#14[粵/韓][PG]<br>11:30 全日食[粵/英]                        | 10:00 十點無線財經<br>10:55 遊世界看指數<br>11:00 糕點大都會[粵/英] 及 大灣區·生活圈   |
| 02:20 識玩旅行團<br>02:50 無間音樂[PG]<br>03:45 Only You 只有您#18[PG]  |       | 12:00 留得住的青春[英/粵]<br>01:00 全美一叮[英]<br>01:50 明珠瑰寶:世界建築之最[英]   |       | 12:00 愛玩客之移動廚房[粵/普]<br>12:30 超級勁歌推介<br>12:35 世界正美麗[粵/普]<br>01:35 愛玩客之自遊神[粵/普] | 12:00 動物超感應[粵/英]<br>12:30 無線財經新聞<br>12:35 日日有樓睇<br>01:05 理財有道<br>01:30 無線財經新聞<br>01:35 十點無線財經  |
| 04:40 搵個好男人<br>05:10 內有愛犬<br>05:35 趣眼看人生  |       | 02:50 港生活·港享受[英]<br>03:15 John Torode 中東風味遊[英]<br>03:45 海洋滋味[英]  |       | 02:35 #後生仔傾吓傷<br>03:05 姊妹淘<br>03:35 懷抱太陽的月亮#12[粵/韓]                           | 02:30 無線財經新聞<br>02:35 動物超感應[粵/英]<br>03:00 理財有道<br>03:30 無線財經新聞<br>03:35 島嶼情懷III[粵/英]   |
|   |       | 04:15 金融概要[英]  |       | 04:30 勁爆狗仔隊#14[粵/韓][PG]<br>05:30 沖遊泰國   | 04:30 無線財經新聞<br>04:35 十點無線財經<br>05:30 無線財經新聞<br>05:35 創科在韓[粵/英]  |

| 翡翠台   | Viu96 | 明珠台  | Viu99 | J2   | 高清翡翠台  |
|---|-------|--|-------|--|--|
| 06:00 香港早晨 及 抗疫手冊<br>07:10 香港早晨 及 交通消息<br>07:40 環球新聞檔案<br>07:45 香港早晨 及 交通消息   |       | 06:00 金融概要[英]<br>07:00 平約瑟牧師[英/粵]<br>07:30 NBC 世界新聞[英]                                     |       | 06:00 愛玩客之移動廚房[粵/普]<br>06:30 浮士德的微笑#10[粵/普]<br>07:30 樂遊約克郡             | 06:00 「耆」妙餐廳[粵/韓]<br>06:30 智富錦囊<br>06:45 財經焦點<br>07:00 放眼世界360[粵/英] 及 環看東·西  |
| 08:10 香港早晨<br>08:55 瞬間看地球<br>09:00 交易現場<br>09:45 超級勁歌推介<br>09:50 快樂長門人  |       | 08:00 金融概要[英]<br>09:00 彩虹小王國[英]<br>09:25 毛毛兔[英]<br>09:30 時空大冒險[英]                          |       | 08:00 翻新現場[韓]<br>09:15 Go! Yama Girl<br>09:30 冲遊泰國                     | 08:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈<br>08:30 環球財經消息<br>09:00 智富360 及 開市速報<br>09:30 智富360   |
| 10:00 真情#237<br>10:30 三國機密之潛龍在淵#37[粵/普]<br>11:00 三國機密之潛龍在淵#38[粵/普]<br>11:30 宣傳易 及 新聞提要<br>11:35 交易現場<br>11:45 Only You 只有您#19[PG] |       | 10:00 交易直播室[普] 及 登入大灣區[普]<br>11:00 金融行情[英]   |       | 10:00 無間音樂[PG]<br>11:00 愛玩客之自遊神[粵/普]                                   | 10:05 交易現場 及 瞬間看地球<br>10:10 通悉牛熊 及 遊世界看指數<br>10:20 智富360<br>10:35 大行情報<br>10:45 智富360<br>10:55 股海通勝<br>11:05 異動狙擊<br>11:15 匯市焦點<br>11:30 智富360 |
| 12:40 宣傳易<br>12:45 交易現場<br>01:00 午間新聞<br>01:15 瞬間看地球<br>01:20 流行都市  |       | 12:00 CGTN環球瞭望[英]<br>01:00 金融行情[英]<br>01:30 交易直播室[普]                                       |       | 12:00 #後生仔傾吓偈<br>12:30 姊妹淘<br>01:00 勁爆狗仔隊#14[粵/韓][PG]                  | 12:00 早市戰報<br>12:15 理財有道 及 大灣區·生活圈<br>12:45 午市進擊<br>01:00 開市速報 及 智富360<br>01:25 交易現場 及 瞬間看地球<br>01:30 環看東·西<br>01:35 智富360                     |
| 02:10 宣傳易<br>02:15 仁心友行<br>02:40 交易現場<br>02:45 大冬瓜#5<br>03:45 紙箱戰機[粵/日] 及 交易現場  |       | 02:30 邵逸夫獎[普] 及 登入大灣區[普]<br>03:00 樓市專家[普]<br>03:30 金融行情[英]<br>03:55 交易直播室[普]               |       | 02:00 懷抱太陽的月亮#13[粵/韓]<br>03:00 美麗魔法[粵/韓]                               | 02:25 匯市焦點<br>02:40 智富360<br>03:10 交易現場 及 瞬間看地球<br>03:15 樓市速遞<br>03:30 異動狙擊<br>03:40 智富360   |
| 04:15 妖怪手錶[粵/日]<br>04:50 Think Big天地<br>05:20 忍者亂太郎[粵/日]<br>05:50 財經新聞  |       | 04:00 開心娜娜和月亮寶寶[英]<br>04:30 彩虹小王國[英]<br>04:55 毛毛兔[英]<br>05:00 時空大冒險[英]<br>05:30 鬼靈精怪大酒店[英] |       | 04:00 超級勁歌推介<br>04:05 樂遊約克郡<br>04:35 翻新現場[韓]<br>05:50 Go! Yama Girl    | 04:00 收市大檢閱<br>04:55 遊世界看指數<br>05:00 普通話新聞報道[普]<br>05:25 普通話天氣[普]<br>05:30 無線財經新聞<br>05:45 樓市速遞  |
| 06:00 中國故事V[港台] 及 新聞檔案<br>06:30 六點半新聞報道<br>06:55 天氣   |       | 06:00 財經消息[英]<br>06:05 野性塔特拉山脈[英/粵]  |       | 06:00 浮士德的微笑#11[粵/普]   | 06:00 理財有道 及 環看東·西<br>06:30 自家手作[粵/韓]  |
| 07:00 獨孤皇后#40[粵/普] 及 抗疫手冊<br>07:30 東張西望   |       | 07:00 手語新聞報道<br>07:25 話說當年[英]<br>07:30 七點半新聞報道[英]<br>07:55 天氣[英] 及 瞬間看地球[英]                |       | 07:00 冲遊泰國<br>07:30 愛玩客之移動廚房[粵/普]                                      | 07:00 自家手作[粵/韓]<br>07:25 遊世界看指數<br>07:30 邊走邊吃!!![粵/法]  |
| 08:00 愛·回家之開心速遞#772<br>08:30 黃金有罪#20[PG]<br>09:30 大醬園#10[PG] 及 抗疫手冊   |       | 08:00 我的麻煩寵物[英/粵]<br>08:30 美加鐵路遊[英]<br>09:30 話說當年[英]<br>09:35 洪水與猛獸[英]                     |       | 08:00 娛樂新聞報道<br>08:30 血拼全世界[粵/普]<br>09:00 台灣潮點圖鑑[粵/普]<br>09:35 #後生仔傾吓偈 | 08:30 港式婚姻[粵/普] 及 環看東·西<br>09:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈<br>09:30 職場制勝 及 瞬間看地球   |
| 10:30 天天開運王 及 環球新聞檔案<br>11:00 晚間新聞<br>11:30 新聞檔案<br>11:35 天氣<br>11:40 瞬間看地球<br>11:45 娛樂頭條<br>11:50 美味天王#24                        |       | 10:35 神探猛龍#15[英/粵]<br>11:30 東瀛入廚易[英]<br>11:35 股市直擊[英]<br>11:40 晚間新聞[英]<br>11:55 瞬間看地球[英]   |       | 10:05 姊妹淘<br>10:35 勁爆狗仔隊#15[粵/韓]<br>11:30 出走地圖[粵/普]                    | 10:00 十點無線財經<br>10:55 遊世界看指數<br>11:00 邊走邊吃!!![粵/法] 及 大灣區·生活圈   |
| 12:55 宣傳易<br>01:00 高朋滿座#31<br>01:30 宣傳易<br>01:35 流行都市   |       | 12:00 野性塔特拉山脈[英/粵]<br>12:55 碳水化合物真相[英/粵]<br>01:55 洪水與猛獸[英]                                 |       | 12:00 愛玩客之移動廚房[粵/普]<br>12:30 超級勁歌推介<br>12:35 早着先機[馬會]                  | 12:00 港式婚姻[粵/普]<br>12:30 無線財經新聞<br>12:35 日日有樓睇<br>01:05 職場制勝<br>01:30 無線財經新聞<br>01:35 十點無線財經   |
| 02:20 仁心友行<br>02:50 樂勢力<br>03:45 Only You 只有您#19[PG]  |       | 02:50 美加鐵路遊[英]<br>03:45 我的麻煩寵物[英/粵]  |       | 02:05 綠茵闖蕩<br>02:35 #後生仔傾吓偈<br>03:05 姊妹淘<br>03:35 懷抱太陽的月亮#13[粵/韓]      | 02:30 無線財經新聞<br>02:35 港式婚姻[粵/普]<br>03:00 職場制勝<br>03:30 無線財經新聞<br>03:35 邊走邊吃!!![粵/法]  |
| 04:40 掌故王<br>05:05 掌故王<br>05:30 眉精眼企  |       | 04:10 金融概要[英]  |       | 04:30 勁爆狗仔隊#15[粵/韓]<br>05:30 冲遊泰國                                      | 04:30 無線財經新聞<br>04:35 十點無線財經<br>05:30 無線財經新聞<br>05:35 科技新思維[粵/英]   |

| 翡翠台   | Viu96 | 明珠台   | Viu99 | J2  | 高清翡翠台   |
|---|-------|---|-------|---|---|
| 06:00 香港早晨 及 抗疫手冊 及 環球新聞<br>檔案<br>07:45 香港早晨  |       | 06:00 金融概要[英]<br>07:30 NBC 世界新聞[英]  |       | 06:00 笑天家#129[粵/日]<br>06:15 笑天家#130[粵/日]<br>06:35 安樂蝸<br>07:05 RUNNING MAN[粵/韓]       | 06:00 港式婚姻[粵/普]<br>06:30 智富錦囊<br>06:45 財經焦點<br>07:00 大師級工程[粵/英] |
| 08:55 瞬間看地球<br>09:00 快樂長門人<br>09:10 無耆不有[粵/普]<br>09:40 尋藝九州[粵/日]<br>09:55 尋藝九州[粵/日]   |       | 08:00 Miffy繽紛世界[英]<br>08:30 見習小武士[英]<br>09:00 鬼靈精怪大酒店[英]<br>09:30 新蜘蛛俠[英]                     |       | 08:45 美麗魔法[粵/韓]<br>09:40 大戀愛 - 致忘了我的妳#10[粵/日][PG]                                     | 08:00 日日有樓梯<br>08:30 科研大步走[粵/英]<br>09:30 樓計專家                   |
| 10:15 你考古嗎?[粵/日]<br>10:35 動物講咩話?[粵/英]<br>10:45 小火車迪迪實[粵/韓]<br>11:00 小火車迪迪實[粵/韓]<br>11:15 櫻桃小丸子#1[粵/普]<br>11:50 宣傳易                              |       | 10:00 權能時間[英/粵]<br>11:00 港生活·港享受[英]<br>11:25 明珠雜誌[英]<br>11:50 爸媽上學去[英/粵]                      |       | 10:50 遊吓遊吓7分鐘[粵/英]<br>11:00 世界第一等[粵/普]<br>11:55 浦夜市                                   | 10:00 周末時事多面睇<br>10:30 歷史的拐點<br>11:00 巨匠[粵/英]                   |
| 12:00 生活100錯<br>12:30 #一屋後生仔<br>01:00 午間新聞<br>01:10 瞬間看地球<br>01:15 殘酷一叮<br>01:45 殘酷一叮   |       | 12:45 異人族#6[英]<br>01:35 奪寶奇Show[英]  |       | 12:30 S級旅行團<br>01:30 舞動少女團#15[粵/韓]  | 12:00 航拍中國 第二季<br>01:00 無耆不有[粵/普]<br>01:30 動物超感應[粵/英]           |
| 02:20 Do姐去Shopping<br>02:50 Do姐去Shopping<br>03:20 最佳女主角<br>03:55 勁歌金曲   |       | 02:25 未來食物 3.0[英/粵]<br>03:20 世界真細小[英]<br>03:30 恩雨之聲[普/粵]                                      |       | 02:05 舞動少女團#16[粵/韓]<br>02:45 濕身兄弟去搵食[粵/英]<br>03:15 濕身兄弟去搵食[粵/英]<br>03:45 花樣煎爺 IV[粵/韓] | 02:00 樓計專家<br>02:30 再見舊英倫II<br>03:30 島嶼情懷III[粵/英]               |
| 04:00 爆旋陀螺 擊爆戰魂 G[粵/日]<br>04:15 布公仔遊樂園[粵/韓]<br>04:30 Big Big小明星<br>05:00 精算小魔女[粵/韓]<br>05:15 精算小魔女[粵/韓]<br>05:30 麵包超人[粵/日]<br>05:55 大自然的日常[粵/英] |       | 04:00 E貓家族[英]<br>04:25 童心看宇宙[英]<br>04:30 反斗靈貓[英]<br>05:00 大個仔大個女[英]<br>05:30 知多一點點[英]         |       | 05:30 背遊中亞  | 04:30 歷史的拐點<br>05:00 普通話新聞報道[普]<br>05:25 普通話大氣[普]<br>05:30 樓計專家 |
| 06:30 六點半新聞報道<br>06:55 天氣   |       | 06:00 東瀛入廚易[英]<br>06:05 六十分鐘時事雜誌[英]   |       | 06:00 笑天家#129[粵/日]<br>06:15 笑天家#130[粵/日]<br>06:35 小明星大跟班[普]                           | 06:00 型廚走天涯[粵/波]<br>06:30 型廚走天涯[粵/波]                            |
| 07:00 新聞透視[粵/普] 及 抗疫手冊<br>07:30 東張西望  |       | 07:00 手語新聞報道<br>07:25 話說當年[英]<br>07:30 七點半新聞報道[英]<br>07:55 天氣[英] 及 瞬間看地球[英]                   |       | 07:35 賽馬直擊[粵/英][馬會]   | 07:00 最強生命線[粵/普]<br>07:30 航拍中國 第二季                              |
| 08:00 愛·回家之開心速遞#773<br>08:30 顧嘉輝大師經典演唱會 及 抗疫手冊  |       | 08:00 笑笑小電影[英]<br>08:30 全英一叮[英]<br>09:20 超級無敵羊咩咩[英] 及 話說當年[英]<br>09:30 周末大電影:史諾比 花生漫畫大電影[英/粵] |       |   | 08:30 體育新世界<br>09:00 港式婚姻[粵/普]<br>09:30 家居·築則[粵/普]              |
| 10:30 3日2夜<br>11:00 勁歌金曲<br>11:30 晚間新聞<br>11:45 天氣 及 瞬間看地球<br>11:50 美味大王#25   |       | 11:20 東瀛入廚易[英]<br>11:25 晚間新聞[英]<br>11:45 瞬間看地球[英]<br>11:50 賽馬預測[英][馬會]                        |       |   | 10:00 理財有道<br>10:30 新聞透視[粵/普]<br>11:00 體育新世界<br>11:30 港生活·港享受   |
| 12:55 宣傳易<br>01:05 高朋滿座#32<br>01:35 宣傳易<br>01:40 冒險王衛斯理#7[PG]   |       | 01:20 未來食物 3.0[英/粵]   |       | 12:00 聖鬥少女翔[粵/日][PG]<br>12:35 胆識過人[馬會]  | 12:00 2019-2020 世界盃場地單車賽<br>01:00 歷史的拐點<br>01:30 周末時事多面睇        |
| 03:20 殘酷一叮<br>03:50 殘酷一叮  |       | 02:15 全英一叮[英]<br>03:05 笑笑小電影[英]<br>03:30 爸媽上學去[英/粵]   |       | 02:05 小明星大跟班[普]<br>03:05 濕身兄弟去搵食[粵/英]<br>03:30 濕身兄弟去搵食[粵/英]                           | 02:00 大師級工程[粵/英]<br>03:00 奇異的世界[粵/英]                            |
| 04:15 Do姐去Shopping<br>04:45 Do姐去Shopping<br>05:10 中華福地<br>05:35 心大心細  |       | 04:25 金融概要[英]<br>05:00 是日播映完畢   |       | 04:00 舞動少女團#15[粵/韓]<br>04:40 舞動少女團#16[粵/韓]<br>05:05 浦夜市<br>05:30 聖鬥少女翔[粵/日][PG]       | 04:00 新聞透視[粵/普]<br>04:30 東盟十國新發展<br>05:30 星期日檔案[粵/普]            |

| 翡翠台  | Viu96 | 明珠台  | Viu99 | J2  | 高清翡翠台   |
|--|-------|--|-------|---|---|
| 06:00 粵語晨片:富貴花開艷陽紅   |       | 06:00 金融概要[英]<br>07:00 平約瑟牧師[英/粵]<br>07:30 NBC 世界新聞[英]                                 |       | 06:00 笑天家#131[粵/日]<br>06:15 笑天家#132[粵/日]<br>06:35 夜宵磨<br>07:05 絕世好狗<br>07:55 絕世好狗 | 06:00 大師級工程[粵/英]<br>07:00 記住鄉愁 第五季                                  |
| 08:00 藝坊星期天[港台]<br>08:30 識多一點點[港台]<br>09:00 藝文誌<br>09:30 快盜戰隊VS警察戰隊[粵/日]                 |       | 08:00 權能時間[英/粵]<br>09:00 知識新天地[英]<br>09:55 知識新天地[英]                                    |       | 08:45 美麗魔法[粵/韓]<br>09:40 少女時代1979#8[粵/韓]  | 08:00 「耆」妙餐廳[粵/韓]<br>08:30 凱撒大帝<br>09:30 歷史的拐點                      |
| 10:00 澳8同學仔[粵/日]<br>10:30 寵物大聯萌<br>11:00 講清講楚<br>11:30 不老傳說<br>11:55 宣傳易                 |       | 10:45 知識新天地<br>11:30 知識新天地   |       | 11:00 世界第一等[粵/普]  | 10:00 體育新世界<br>10:30 動物超感應[粵/英]<br>11:00 邊走邊吃III[粵/法]               |
| 12:00 區區開伙<br>12:55 抗疫手冊<br>01:00 午間新聞<br>01:10 瞬間看地球<br>01:15 行運一條龍[PG]                 |       | 12:45 知識新天地<br>01:00 動物自衛術[英/粵]  |       | 12:00 賽馬直擊[粵/英][馬會]   | 12:00 奇異的世界[粵/英]<br>01:00 樓計專家<br>01:30 島嶼情懷III[粵/英]                |
| 03:10 一分鐘,一份情<br>03:15 星級超常任務<br>03:45 上門教煮餅<br>03:55 超級勁歌推介                             |       | 02:00 衰仔救地球#11[英/粵]<br>02:55 清心直說[英]<br>03:20 黏土樂園[英]<br>03:30 恩雨之聲[普/粵]               |       |   | 02:30 糕點大都會[粵/英]<br>03:30 港生活·港享受                                   |
| 04:00 爆丸 星域爭霸[粵/日]<br>04:30 猩猩補習班<br>05:00 體真啲[粵/英]<br>05:15 體真啲[粵/英]<br>05:30 麵包超人[粵/日] |       | 04:00 親親這一家[英]<br>04:30 單車仔寶遊世界[英]<br>05:00 運到冒險王[英]<br>05:30 動物新聞報道[英]                |       | 05:15 遊吓遊吓7分鐘[粵/英]<br>05:30 小滋女孩過年攻略  | 04:00 巨匠[粵/英]<br>05:00 普通話新聞報道[普]<br>05:25 普通話天氣[普]<br>05:30 講清講楚   |
| 06:00 財經透視[粵/普]<br>06:30 六點半新聞報道<br>06:55 瞬間看地球  |       | 06:00 澳洲猛獸實錄[英/粵]  |       | 06:00 笑天家#131[粵/日]<br>06:15 笑天家#132[粵/日]<br>06:35 帶班o靚仔去冒險[粵/英]                   | 06:00 安哥玩轉巴西[粵/英]   |
| 07:00 星期日檔案[粵/普]<br>07:30 一帶一路多精彩<br>07:35 東張西望 及 抗疫手冊                                   |       | 07:00 手語新聞報道<br>07:25 話說當年[英]<br>07:30 七點半新聞報道[英]<br>07:55 天氣[英] 及 瞬間看地球[英]            |       | 07:00 超人回來了[韓]  | 07:00 樓計專家<br>07:30 邊走邊吃III[粵/法]                                    |
| 08:00 愛,回家之開心速遞#774<br>08:30 學是學非<br>09:00 台灣原味道<br>09:30 流行經典50年 及 抗疫手冊                 |       | 08:00 超級餅藝大師[英/粵]<br>08:30 全英一叮[英]<br>09:25 東瀛入廚易[英] 及 話說當年[英]<br>09:30 周末大電影:少女導演夢[英] |       | 08:30 安樂蝸<br>09:00 RUNNING MAN[粵/韓]   | 08:30 港生活·港享受<br>09:00 無耆不有[粵/普]<br>09:30 樓市點睇                      |
| 10:30 識玩旅行團<br>11:00 仁心友行<br>11:30 晚間新聞<br>11:45 天氣 及 瞬間看地球<br>11:50 美味天王#26             |       | 11:25 晚間新聞[英]<br>11:45 瞬間看地球[英]<br>11:50 港生活·港享受[英]                                    |       | 10:45 鐵手怪傑#9[粵/日]<br>11:35 搞乜鬼!美術部[粵/日][PG]                                       | 10:00 職場制勝<br>10:30 最強生命線[粵/普]<br>11:00 創科導航[粵/普]<br>11:30 記住鄉愁 第五季 |
| 12:55 宣傳易<br>01:00 財經透視[粵/普]<br>01:30 宣傳易<br>01:40 狼王子#3[粵/普]                            |       | 12:20 長生「密」語[英/粵]<br>01:15 動物自衛術[英/粵]  |       | 12:05 全日食[粵/英]<br>12:35 賽後你點睇[馬會]<br>01:55 遊吓遊吓7分鐘[粵/英]                           | 12:30 港式婚姻[粵/普]<br>01:00 星期日檔案[粵/普]<br>01:30 糕點大都會[粵/英]             |
| 02:45 狼王子#4[粵/普]<br>03:30 粵語晨片:春滿帝皇家   |       | 02:15 全英一叮[英]<br>03:10 我要做廚神[英/粵]  |       | 02:05 安樂蝸<br>02:35 鐵手怪傑#9[粵/日]<br>03:30 青遊中亞                                      | 02:30 樓計專家<br>03:00 凱撒大帝  |
| 05:15 中華福地<br>05:35 心大心細   |       | 04:00 超級餅藝大師[英/粵]<br>04:25 澳洲猛獸實錄[英/粵]<br>05:20 金融概要[英]                                |       | 04:00 小滋女孩過年攻略<br>04:30 搞乜鬼!美術部[粵/日][PG]<br>05:00 是日播映完畢                          | 04:00 財經透視[粵/普]<br>04:30 帶你逛街市III[粵/法]<br>05:30 星期日檔案[粵/普]          |