

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] 07:00 平約瑟牧師 [英/粵] 07:30 NBC 世界新聞 [英]		06:00 消失的味道 [粵/英] 06:30 浮士德的微笑#6 [粵/普] 07:30 Go! Yama Girl 07:45 RUNNING MAN [粵/韓]	06:00 巨匠 [粵/英] 07:00 行走山河之北緯三十度 及 環看東·西
08:55 瞬間看地球 09:00 超級勁歌推介 09:05 快樂長門人 09:15 新春辦年貨 09:45 街市新春攻略		08:00 金融概要 [英] 09:00 親親這一家 [英] 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 08:30 通途 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] 10:30 動物新聞報道 [英] 11:00 阿Sir之奇妙蛋世界 [英/粵] 11:55 法國小熊貓 [法/粵]		10:00 東京血拼攻略 10:55 新春Fiesta 11:45 賽馬直擊 [粵/英] [馬會]	10:00 珠峰祭典 [粵/英] 11:00 男女價不同? [粵/英]
12:45 宣傳易 01:00 午間新聞 01:15 瞬間看地球 01:20 流行都市		12:50 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 12:30 韓藝色 [粵/英] 及 瞬間看地球 01:00 聖天堂解密 [粵/英] 及 環看東·西
02:10 宣傳易 02:15 3日2夜 02:45 大冬瓜#1 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 03:00 古城鹽道 [粵/英]
04:15 妖怪手錶 [粵/日] 04:50 Think Big天地 05:20 屁屁偵探 [粵/日] 05:50 財經新聞		04:00 開心娜娜和月亮寶寶 [英] 04:30 奇妙熊寶寶 [英] 04:55 毛毛兔 [英] 05:00 時空大冒險 [英] 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] 05:00 普通話新聞報道 [普] 05:25 普通話天氣 [普] 05:30 遇見-橘子紅了
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 東瀛入廚易 [英] 06:05 科技看未來 [英/粵] 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 06:30 行走山河之北緯三十度
07:00 獨孤皇后#36 [粵/普] 07:30 東張西望		07:00 手語新聞報道 07:25 話說當年 [英] 07:30 七點半新聞報道 [英] 07:55 天氣 [英] 及 瞬間看地球 [英]		07:00 沖遊泰國 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 08:30 黃金有罪#16 [PG] 09:30 大醬園#6 [PG]		08:00 明珠雜誌 [英] 08:30 美國小廚神 [英] 09:25 東瀛入廚易 [英] 09:30 話說當年 [英] 09:35 世外野人 [英/粵]		08:00 娛樂新聞報道 08:30 小滋女孩過年攻略 09:00 蒲夜市 09:35 #後生仔傾吓偈 [PG]	08:30 最強生命線 [粵/普] 及 環看東·西 09:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈 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 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 美味天王#20		10:35 女超人#7 [英] 11:35 股市直擊 [英] 11:40 晚間新聞 [英] 11:55 瞬間看地球 [英]		10:05 姊妹淘 10:35 勁爆狗仔隊#11 [粵/韓] [PG] 11:30 小滋女孩過年攻略	10:00 十點無綫財經 10:30 通途 11:00 行走山河之北緯三十度 及 大灣區·生活圈
12:55 宣傳易 01:00 新抱喜相逢#12 [PG]		12:00 文明之旅 [英/粵] 01:00 轟天炮#10 [英/粵] 01:50 世外野人 [英/粵]		12:00 愛玩客之移動廚房 [粵/普] 12:30 超級勁歌推介 12:35 賽後你點睇 [馬會]	12:00 最強生命線 [粵/普] 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
02:00 新抱喜相逢#13 [PG] 02:55 新抱喜相逢#14 [PG] 03:50 新抱喜相逢#15 [PG]		02:45 美國小廚神 [英] 03:35 明珠雜誌 [英]		02:05 早着先機 [馬會] 03:10 中餐廳II [粵/普]	02:00 遇見-橘子紅了 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 大師級工程 [粵/英]
04:50 民峰而至 05:10 民峰而至 05:35 新春自家菜		04:05 科技看未來 [英/粵] 04:30 金融概要 [英]		04:35 中餐廳III [粵/普]	04:30 無綫財經新聞 04:35 十點無綫財經 05:00 韓藝色 [粵/英] 05:30 無綫財經新聞 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 07:10 香港早晨 及 環球新聞檔案 07:45 香港早晨		06:00 金融概要 [英] 07:00 平約瑟牧師 [英/粵] 07:30 NBC 世界新聞 [英]		06:00 愛玩客之移動廚房 [粵/普] 06:30 浮士德的微笑#7 [粵/普] 07:30 小明星大跟班 [普]	06:00 最強生命線 [粵/普] 06:30 通途 07:00 有何貴食 及 環看東·西
08:55 瞬間看地球 09:00 快樂長門人 09:10 新春辦年貨 09:40 新春辦年貨		08:00 金融概要 [英] 09:00 奇妙熊寶寶 [英] 09:25 毛毛兔 [英] 09:30 時空大冒險 [英]		08:30 寵物大本營 [粵/日] 09:30 沖遊泰國	08:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈 08:30 日本真色彩 [粵/日] 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] 10:30 我的外星朋友 [英] 11:00 毛毛故事時間 [英] 11:30 我的完美婚禮 [英/粵] 11:55 美味頂峰 [英/粵]		10:00 勁爆狗仔隊#11 [粵/韓] [PG] 11:00 小滋女孩過年攻略 11:30 蒲夜市	10:00 步行新意義 [粵/韓] 11:00 不一樣的飛行 [粵/英]
01:00 午間新聞 01:15 瞬間看地球 01:20 流行都市		12:20 阿Sir之巨象傳說 [英/粵] 01:15 萌爆小熊貓 [英/粵]		12:00 #後生仔傾吓偈 [PG] 12:30 背包女行之加勒比海 [粵/普] 01:00 背包女行之加勒比海 [粵/普] 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 12:30 韓藝色 [粵/英] 及 瞬間看地球 01:00 切爾諾貝爾曙光重現 [粵/韓] 及 環看東·西
02:10 宣傳易 02:15 學是學非 02:45 大冬瓜#2 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] 02:30 戀上春樹 [粵/日]	02:00 聚焦全世界 及 瞬間看地球 03:00 古城鹽道 [粵/英]
04:15 妖怪手錶 [粵/日] 04:50 Think Big天地 05:20 幸福爆發!光之美少女 [粵/日] 05:50 財經新聞		04:00 開心娜娜和月亮寶寶 [英] 04:30 奇妙熊寶寶 [英] 04:55 毛毛兔 [英] 05:00 時空大冒險 [英] 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] 05:00 普通話新聞報道 [普] 05:25 普通話天氣 [普] 05:30 遇見-橘子紅了
06:00 醫生與你 [港台] 及 新聞檔案 06:30 六點半新聞報道 06:55 天氣		06:00 東瀛入廚易 [英] 06:05 明珠雜誌 [英] 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 06:30 型廚走天涯 [粵/波]
07:00 獨孤皇后#37 [粵/普] 及 抗疫手冊 07:30 東張西望		07:00 手語新聞報道 07:25 話說當年 [英] 07:30 七點半新聞報道 [英] 07:55 天氣 [英] 及 瞬間看地球 [英]		07:00 沖遊泰國 07:30 愛玩客之移動廚房 [粵/普]	07:00 型廚走天涯 [粵/波] 07:30 航拍中國 第二季
08:00 愛·回家之開心速遞#769 08:30 黃金有罪#17 [PG] 09:30 大醬園#7 [PG] 及 抗疫手冊		08:00 清心直說 [英] 08:30 兔兔的奇妙世界 [英] 09:30 話說當年 [英] 09:35 明珠絕色:野性黃石公園 [英]		08:00 娛樂新聞報道 08:30 環遊慶典世界 09:20 台灣潮點圖鑑 [粵/普] 09:35 #後生仔傾吓偈	08:30 無耆不有 [粵/普] 及 環看東·西 09:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈 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 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 美味天王#21		10:35 19號消防局#5 [英] 11:35 股市直擊 [英] 11:40 晚間新聞 [英] 11:55 瞬間看地球 [英]		10:05 姊妹淘 10:35 勁爆狗仔隊#12 [粵/韓] [PG] 11:30 血拼全世界 [粵/普]	10:00 十點無綫財經 10:30 食在好源頭!!! [粵/普] 11:00 型廚走天涯 [粵/波] 11:30 型廚走天涯 [粵/波] 及 大灣區·生活圈
12:55 宣傳易 01:00 高朋滿座#28 01:30 宣傳易 01:35 流行都市		12:00 部落新丁 [英/粵] 01:00 賽馬預測 [英] [馬會]		12:00 愛玩客之移動廚房 [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]	12:00 無耆不有 [粵/普] 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
02:20 學是學非 02:50 無間音樂 03:45 新春辦年貨		02:10 明珠絕色:野性黃石公園 [英] 03:05 兔兔的奇妙世界 [英]		02:15 中餐廳II [粵/普] 03:40 中餐廳II [粵/普]	02:00 遇見-橘子紅了 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 型廚走天涯 [粵/波]
04:10 新春辦年貨 04:40 大廚出馬大排筵席 05:30 民峰而至		04:00 清心直說 [英] 04:25 豪宅睇樓團 [英/粵] 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] 04:30 無綫財經新聞 04:35 十點無綫財經 05:00 韓藝色 [粵/英] 05:30 無綫財經新聞 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 07:10 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 金融概要[英] 07:00 平約瑟牧師[英/粵] 07:30 NBC 世界新聞[英]		06:00 愛玩客之移動廚房[粵/普] 06:30 浮士德的微笑#8[粵/普] 07:30 Go! Yama Girl 07:45 Music Bank 雅加達韓流瘋[韓]	06:00 無耨不有[粵/普] 06:30 日本真色彩[粵/日] 07:00 非洲文明之旅[粵/英] 及 環看東·西
08:10 香港早晨 08:55 瞬間看地球 09:00 交易現場 09:45 超級勁歌推介 09:50 快樂長門人		08:00 金融概要[英] 09:00 奇妙熊寶寶[英] 09:25 毛毛兔[英] 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 08:30 環球財經消息 09:00 智富360 及 開市速報 09:30 智富360
10:00 真情#235 10:30 三國機密之潛龍在淵#33[粵/普] 11:00 三國機密之潛龍在淵#34[粵/普] 11:30 宣傳易 及 新聞提要 11:35 交易現場 11:45 Only You 只有您#17[PG]		10:00 交易直播室[普] 及 登入大灣區[普] 11:00 金融行情[英]		10:00 無間音樂 11:00 環遊慶典世界	10:05 交易現場 及 瞬間看地球 10:10 通悉牛熊 及 遊世界看指數 10:20 智富360 10:35 大行情報 10:45 智富360 10:55 股海通勝 11:05 異動狙擊 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 CGTN環球瞭望[英] 01:00 金融行情[英] 01:30 交易直播室[普]		12:00 #後生仔傾吓偈 12:30 姊妹淘 01:00 勁爆狗仔隊#12[粵/韓][PG]	12:00 早市戰報 12:15 家居·築則[粵/普] 及 大灣區·生活圈 12:45 午市進擊 01:00 開市速報 及 智富360 01:25 交易現場 及 環看東·西 及 瞬間看地球 01:35 智富360
02:10 宣傳易 02:15 台灣原味道 02:40 交易現場 02:45 大冬瓜#3 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] 03:00 科技導航[普] 03:30 金融行情[英] 03:55 交易直播室[普]		02:00 懷抱太陽的月亮#11[粵/韓] 02:55 舞動少女團#13[粵/韓] 03:40 舞動少女團#14[粵/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 異動狙擊 03:40 智富360
04:15 妖怪手錶[粵/日] 04:50 Think Big天地 05:20 幸福爆發!光之美少女[粵/日] 05:50 財經新聞		04:00 開心娜娜和月亮寶寶[英] 04:30 彩虹小王國[英] 04:55 毛毛兔[英] 05:00 時空大冒險[英] 05:30 忍者藝術家[英]		04:05 Music Bank 雅加達韓流瘋[韓] 05:40 浮士德的微笑#9[粵/普]	04:00 收市大檢閱 04:55 遊世界看指數 05:00 普通話新聞報道[普] 05:25 普通話天氣[普] 05:30 無線財經新聞 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 06:30 六點半新聞報道 06:55 天氣		06:00 財經消息[英] 06:05 清心直說[英] 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 06:30 安哥玩轉巴西[粵/英]
07:00 獨孤皇后#38[粵/普] 及 抗疫手冊 07:30 東張西望		07:00 手語新聞報道 07:25 話說當年[英] 07:30 七點半新聞報道[英] 07:55 天氣[英] 及 瞬間看地球[英]			07:25 遊世界看指數 07:30 奇異的世界[粵/英]
08:00 愛,回家之開心速遞#770 08:30 黃金有罪#18[PG] 09:30 大醬園#8[PG] 及 抗疫手冊		08:00 創新國度[英] 08:25 東瀛入廚易[英] 08:30 非凡酒店[英] 09:30 話說當年[英] 09:35 超英裸龍鼠[英]			08:30 歷史的拐點 及 環看東·西 09:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈 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 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 美味天王#22		10:35 律政新丁#10[英/粵] 11:35 股市直擊[英] 11:40 晚間新聞[英] 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 10:55 遊世界看指數 11:00 安哥玩轉巴西[粵/英] 及 大灣區·生活圈
12:55 宣傳易 01:00 高朋滿座#29 01:30 宣傳易 01:35 流行都市		12:00 六十分鐘時事雜誌[英] 12:55 魔術神探#6[英/粵] 01:45 超英裸龍鼠[英]		12:00 蒲夜市 12:30 超級勁歌推介 12:35 賽後你點睇[馬會] 01:45 中餐廳II[粵/普]	12:00 歷史的拐點 12:30 無線財經新聞 12:35 日日有樓睇 01:05 創科導航[粵/普] 01:30 無線財經新聞 01:35 十點無線財經
02:20 台灣原味道 02:50 無間音樂[PG] 03:45 Only You 只有您#17[PG]		02:45 非凡酒店[英] 03:40 創新國度[英]		03:20 中餐廳II[粵/普]	02:30 無線財經新聞 02:35 歷史的拐點 03:00 創科導航[粵/普] 03:30 無線財經新聞 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 07:10 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 金融概要[英] 07:00 平約瑟牧師[英/粵] 07:30 NBC 世界新聞[英]		06:00 夜宵磨 06:30 浮士德的微笑#9[粵/普] 07:30 帶班o靚仔去冒險[粵/英] 07:45 超人回來了[韓]	06:00 職場制勝 06:30 智富錦囊 06:45 財經焦點 07:00 匠人的秘技[粵/日] 及 環看東·西
08:10 香港早晨 08:55 瞬間看地球 09:00 交易現場 09:45 超級勁歌推介 09:50 快樂長門人		08:00 金融概要[英] 09:00 彩虹小王國[英] 09:25 毛毛兔[英] 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 08:30 環球財經消息 09:00 智富360 及 開市速報 09:30 智富360
10:00 真情#236 10:30 三國機密之潛龍在淵#35[粵/普] 11:00 三國機密之潛龍在淵#36[粵/普] 11:30 宣傳易 及 新聞提要 11:35 交易現場 11:45 Only You 只有您#18[PG]		10:00 交易直播室[普] 11:00 金融行情[英]		10:00 無間音樂[PG] 11:00 世界正美麗[粵/普]	10:05 交易現場 及 瞬間看地球 10:10 通悉牛熊 及 遊世界看指數 10:20 智富360 10:35 大行情報 10:45 智富360 10:55 股海通勝 11:05 異動狙擊 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 CGTN環球瞭望[英] 01:00 金融行情[英] 01:30 交易直播室[普]		12:00 #後生仔傾吓傷[PG] 12:30 出走地圖[粵/普] 01:00 勁爆狗仔隊#13[粵/韓]	12:00 早市戰報 12:15 創科導航[粵/普] 及 大灣區·生活圈 12:45 午市進擊 01:00 開市速報 及 智富360 01:25 交易現場 及 環看東·西 及 瞬間看地球 01:35 智富360
02:10 宣傳易 02:15 識玩旅行團 02:40 交易現場 02:45 大冬瓜#4 03:45 紙箱戰機[粵/日] 及 交易現場		02:30 耆人攻略[普] 03:00 長命百二歲II[普] 03:30 金融行情[英] 03:55 交易直播室[普]		02:00 懷抱太陽的月亮#12[粵/韓] 03:00 美麗魔法[粵/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 異動狙擊 03:40 智富360
04:15 妖怪手錶[粵/日] 04:50 Think Big天地 05:20 忍者亂太郎[粵/日] 05:50 財經新聞		04:00 開心娜娜和月亮寶寶[英] 04:30 彩虹小王國[英] 04:55 毛毛兔[英] 05:00 時空大冒險[英] 05:30 文物守護隊[英]		04:00 超級勁歌推介 04:05 超人回來了[韓] 05:35 帶班o靚仔去冒險[粵/英]	04:00 收市大檢閱 04:55 遊世界看指數 05:00 普通話新聞報道[普] 05:25 普通話天氣[普] 05:30 無線財經新聞 05:45 樓市速遞
06:00 議事論事[港台] 及 新聞檔案 06:30 六點半新聞報道 06:55 天氣 07:00 獨孤皇后#39[粵/普] 及 抗疫手冊 07:30 東張西望		06:00 財經消息[英] 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 06:30 糕點大都會[粵/英]
08:00 愛, 回家之開心速遞#771 08:30 黃金有罪#19[PG] 09:30 大醬園#9[PG] 及 抗疫手冊		07:00 手語新聞報道 07:25 話說當年[英] 07:30 七點半新聞報道[英] 07:55 天氣[英] 及 瞬間看地球[英]		07:00 沖遊泰國 07:30 愛玩客之移動廚房[粵/普]	07:25 遊世界看指數 07:30 島嶼情懷III[粵/英]
10:30 天天開運王 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 美味天王#23		08:00 海洋滋味[英] 08:30 John Torode 中東風味遊[英] 09:00 港生活·港享受[英] 09:30 話說當年[英] 09:35 明珠瑰寶:世界建築之最[英]		08:00 娛樂新聞報道 08:30 愛玩客之自遊神[粵/普] 09:25 台灣潮點圖鑑[粵/普] 09:35 #後生仔傾吓傷	08:30 動物超感應[粵/英] 及 環看東·西 09:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈 09:30 理財有道 及 瞬間看地球
12:55 宣傳易 01:00 高朋滿座#30 01:30 宣傳易 01:35 流行都市		10:35 好醫生#15[英/粵] 11:35 股市直擊[英] 11:40 晚間新聞[英] 11:55 瞬間看地球[英]		10:05 姊妹淘 10:35 勁爆狗仔隊#14[粵/韓][PG] 11:30 全日食[粵/英]	10:00 十點無線財經 10:55 遊世界看指數 11:00 糕點大都會[粵/英] 及 大灣區·生活圈
02:20 識玩旅行團 02:50 無間音樂[PG] 03:45 Only You 只有您#18[PG]		12:00 留得住的青春[英/粵] 01:00 全美一叮[英] 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] 12:30 超級勁歌推介 12:35 世界正美麗[粵/普] 01:35 愛玩客之自遊神[粵/普]	12:00 動物超感應[粵/英] 12:30 無線財經新聞 12:35 日日有樓睇 01:05 理財有道 01:30 無線財經新聞 01:35 十點無線財經
04:40 搵個好男人 05:10 內有愛犬 05:35 趣眼看人生		02:50 港生活·港享受[英] 03:15 John Torode 中東風味遊[英] 03:45 海洋滋味[英]		02:35 #後生仔傾吓傷 03:05 姊妹淘 03:35 懷抱太陽的月亮#12[粵/韓]	02:30 無線財經新聞 02:35 動物超感應[粵/英] 03:00 理財有道 03:30 無線財經新聞 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] 05:30 沖遊泰國	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 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 07:10 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 金融概要[英] 07:00 平約瑟牧師[英/粵] 07:30 NBC 世界新聞[英]		06:00 愛玩客之移動廚房[粵/普] 06:30 浮士德的微笑#10[粵/普] 07:30 樂遊約克郡	06:00 「耆」妙餐廳[粵/韓] 06:30 智富錦囊 06:45 財經焦點 07:00 放眼世界360[粵/英] 及 環看東·西
08:10 香港早晨 08:55 瞬間看地球 09:00 交易現場 09:45 超級勁歌推介 09:50 快樂長門人		08:00 金融概要[英] 09:00 彩虹小王國[英] 09:25 毛毛兔[英] 09:30 時空大冒險[英]		08:00 翻新現場[韓] 09:15 Go! Yama Girl 09:30 冲遊泰國	08:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈 08:30 環球財經消息 09:00 智富360 及 開市速報 09:30 智富360
10:00 真情#237 10:30 三國機密之潛龍在淵#37[粵/普] 11:00 三國機密之潛龍在淵#38[粵/普] 11:30 宣傳易 及 新聞提要 11:35 交易現場 11:45 Only You 只有您#19[PG]		10:00 交易直播室[普] 及 登入大灣區[普] 11:00 金融行情[英]		10:00 無間音樂[PG] 11:00 愛玩客之自遊神[粵/普]	10:05 交易現場 及 瞬間看地球 10:10 通悉牛熊 及 遊世界看指數 10:20 智富360 10:35 大行情報 10:45 智富360 10:55 股海通勝 11:05 異動狙擊 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 CGTN環球瞭望[英] 01:00 金融行情[英] 01:30 交易直播室[普]		12:00 #後生仔傾吓偈 12:30 姊妹淘 01:00 勁爆狗仔隊#14[粵/韓][PG]	12:00 早市戰報 12:15 理財有道 及 大灣區·生活圈 12:45 午市進擊 01:00 開市速報 及 智富360 01:25 交易現場 及 瞬間看地球 01:30 環看東·西 01:35 智富360
02:10 宣傳易 02:15 仁心友行 02:40 交易現場 02:45 大冬瓜#5 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] 03:00 樓市專家[普] 03:30 金融行情[英] 03:55 交易直播室[普]		02:00 懷抱太陽的月亮#13[粵/韓] 03:00 美麗魔法[粵/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 異動狙擊 03:40 智富360
04:15 妖怪手錶[粵/日] 04:50 Think Big天地 05:20 忍者亂太郎[粵/日] 05:50 財經新聞		04:00 開心娜娜和月亮寶寶[英] 04:30 彩虹小王國[英] 04:55 毛毛兔[英] 05:00 時空大冒險[英] 05:30 鬼靈精怪大酒店[英]		04:00 超級勁歌推介 04:05 樂遊約克郡 04:35 翻新現場[韓] 05:50 Go! Yama Girl	04:00 收市大檢閱 04:55 遊世界看指數 05:00 普通話新聞報道[普] 05:25 普通話天氣[普] 05:30 無線財經新聞 05:45 樓市速遞
06:00 中國故事V[港台] 及 新聞檔案 06:30 六點半新聞報道 06:55 天氣		06:00 財經消息[英] 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 06:30 自家手作[粵/韓]
07:00 獨孤皇后#40[粵/普] 及 抗疫手冊 07:30 東張西望		07:00 手語新聞報道 07:25 話說當年[英] 07:30 七點半新聞報道[英] 07:55 天氣[英] 及 瞬間看地球[英]		07:00 冲遊泰國 07:30 愛玩客之移動廚房[粵/普]	07:00 自家手作[粵/韓] 07:25 遊世界看指數 07:30 邊走邊吃!!![粵/法]
08:00 愛·回家之開心速遞#772 08:30 黃金有罪#20[PG] 09:30 大醬園#10[PG] 及 抗疫手冊		08:00 我的麻煩寵物[英/粵] 08:30 美加鐵路遊[英] 09:30 話說當年[英] 09:35 洪水與猛獸[英]		08:00 娛樂新聞報道 08:30 血拼全世界[粵/普] 09:00 台灣潮點圖鑑[粵/普] 09:35 #後生仔傾吓偈	08:30 港式婚姻[粵/普] 及 環看東·西 09:00 日日有樓睇 及 大灣區·生活圈 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 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 美味天王#24		10:35 神探猛龍#15[英/粵] 11:30 東瀛入廚易[英] 11:35 股市直擊[英] 11:40 晚間新聞[英] 11:55 瞬間看地球[英]		10:05 姊妹淘 10:35 勁爆狗仔隊#15[粵/韓] 11:30 出走地圖[粵/普]	10:00 十點無線財經 10:55 遊世界看指數 11:00 邊走邊吃!!![粵/法] 及 大灣區·生活圈
12:55 宣傳易 01:00 高朋滿座#31 01:30 宣傳易 01:35 流行都市		12:00 野性塔特拉山脈[英/粵] 12:55 碳水化合物真相[英/粵] 01:55 洪水與猛獸[英]		12:00 愛玩客之移動廚房[粵/普] 12:30 超級勁歌推介 12:35 早着先機[馬會]	12:00 港式婚姻[粵/普] 12:30 無線財經新聞 12:35 日日有樓睇 01:05 職場制勝 01:30 無線財經新聞 01:35 十點無線財經
02:20 仁心友行 02:50 樂勢力 03:45 Only You 只有您#19[PG]		02:50 美加鐵路遊[英] 03:45 我的麻煩寵物[英/粵]		02:05 綠茵闖蕩 02:35 #後生仔傾吓偈 03:05 姊妹淘 03:35 懷抱太陽的月亮#13[粵/韓]	02:30 無線財經新聞 02:35 港式婚姻[粵/普] 03:00 職場制勝 03:30 無線財經新聞 03:35 邊走邊吃!!![粵/法]
04:40 掌故王 05:05 掌故王 05:30 眉精眼企		04:10 金融概要[英]		04:30 勁爆狗仔隊#15[粵/韓] 05:30 冲遊泰國	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 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 檔案 07:45 香港早晨		06:00 金融概要[英] 07:30 NBC 世界新聞[英]		06:00 笑天家#129[粵/日] 06:15 笑天家#130[粵/日] 06:35 安樂蝸 07:05 RUNNING MAN[粵/韓]	06:00 港式婚姻[粵/普] 06:30 智富錦囊 06:45 財經焦點 07:00 大師級工程[粵/英]
08:55 瞬間看地球 09:00 快樂長門人 09:10 無耆不有[粵/普] 09:40 尋藝九州[粵/日] 09:55 尋藝九州[粵/日]		08:00 Miffy繽紛世界[英] 08:30 見習小武士[英] 09:00 鬼靈精怪大酒店[英] 09:30 新蜘蛛俠[英]		08:45 美麗魔法[粵/韓] 09:40 大戀愛 - 致忘了我的妳#10[粵/日][PG]	08:00 日日有樓梯 08:30 科研大步走[粵/英] 09:30 樓計專家
10:15 你考古嗎?[粵/日] 10:35 動物講咩話?[粵/英] 10:45 小火車迪迪實[粵/韓] 11:00 小火車迪迪實[粵/韓] 11:15 櫻桃小丸子#1[粵/普] 11:50 宣傳易		10:00 權能時間[英/粵] 11:00 港生活·港享受[英] 11:25 明珠雜誌[英] 11:50 爸媽上學去[英/粵]		10:50 遊吓遊吓7分鐘[粵/英] 11:00 世界第一等[粵/普] 11:55 浦夜市	10:00 周末時事多面睇 10:30 歷史的拐點 11:00 巨匠[粵/英]
12:00 生活100錯 12:30 #一屋後生仔 01:00 午間新聞 01:10 瞬間看地球 01:15 殘酷一叮 01:45 殘酷一叮		12:45 異人族#6[英] 01:35 奪寶奇Show[英]		12:30 S級旅行團 01:30 舞動少女團#15[粵/韓]	12:00 航拍中國 第二季 01:00 無耆不有[粵/普] 01:30 動物超感應[粵/英]
02:20 Do姐去Shopping 02:50 Do姐去Shopping 03:20 最佳女主角 03:55 勁歌金曲		02:25 未來食物 3.0[英/粵] 03:20 世界真細小[英] 03:30 恩雨之聲[普/粵]		02:05 舞動少女團#16[粵/韓] 02:45 濕身兄弟去搵食[粵/英] 03:15 濕身兄弟去搵食[粵/英] 03:45 花樣煎爺 IV[粵/韓]	02:00 樓計專家 02:30 再見舊英倫II 03:30 島嶼情懷III[粵/英]
04:00 爆旋陀螺 擊爆戰魂 G[粵/日] 04:15 布公仔遊樂園[粵/韓] 04:30 Big Big小明星 05:00 精算小魔女[粵/韓] 05:15 精算小魔女[粵/韓] 05:30 麵包超人[粵/日] 05:55 大自然的日常[粵/英]		04:00 E貓家族[英] 04:25 童心看宇宙[英] 04:30 反斗靈貓[英] 05:00 大個仔大個女[英] 05:30 知多一點點[英]		05:30 背遊中亞	04:30 歷史的拐點 05:00 普通話新聞報道[普] 05:25 普通話大氣[普] 05:30 樓計專家
06:30 六點半新聞報道 06:55 天氣		06:00 東瀛入廚易[英] 06:05 六十分鐘時事雜誌[英]		06:00 笑天家#129[粵/日] 06:15 笑天家#130[粵/日] 06:35 小明星大跟班[普]	06:00 型廚走天涯[粵/波] 06:30 型廚走天涯[粵/波]
07:00 新聞透視[粵/普] 及 抗疫手冊 07:30 東張西望		07:00 手語新聞報道 07:25 話說當年[英] 07:30 七點半新聞報道[英] 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] 07:30 航拍中國 第二季
08:00 愛·回家之開心速遞#773 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] 08:30 全英一叮[英] 09:20 超級無敵羊咩咩[英] 及 話說當年[英] 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 09:00 港式婚姻[粵/普] 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 美味大王#25		11:20 東瀛入廚易[英] 11:25 晚間新聞[英] 11:45 瞬間看地球[英] 11:50 賽馬預測[英][馬會]			10:00 理財有道 10:30 新聞透視[粵/普] 11:00 體育新世界 11:30 港生活·港享受
12:55 宣傳易 01:05 高朋滿座#32 01:35 宣傳易 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] 12:35 胆識過人[馬會]	12:00 2019-2020 世界盃場地單車賽 01:00 歷史的拐點 01:30 周末時事多面睇
03:20 殘酷一叮 03:50 殘酷一叮		02:15 全英一叮[英] 03:05 笑笑小電影[英] 03:30 爸媽上學去[英/粵]		02:05 小明星大跟班[普] 03:05 濕身兄弟去搵食[粵/英] 03:30 濕身兄弟去搵食[粵/英]	02:00 大師級工程[粵/英] 03:00 奇異的世界[粵/英]
04:15 Do姐去Shopping 04:45 Do姐去Shopping 05:10 中華福地 05:35 心大心細		04:25 金融概要[英] 05:00 是日播映完畢		04:00 舞動少女團#15[粵/韓] 04:40 舞動少女團#16[粵/韓] 05:05 浦夜市 05:30 聖鬥少女翔[粵/日][PG]	04:00 新聞透視[粵/普] 04:30 東盟十國新發展 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] 07:00 平約瑟牧師[英/粵] 07:30 NBC 世界新聞[英]		06:00 笑天家#131[粵/日] 06:15 笑天家#132[粵/日] 06:35 夜宵磨 07:05 絕世好狗 07:55 絕世好狗	06:00 大師級工程[粵/英] 07:00 記住鄉愁 第五季
08:00 藝坊星期天[港台] 08:30 識多一點點[港台] 09:00 藝文誌 09:30 快盜戰隊VS警察戰隊[粵/日]		08:00 權能時間[英/粵] 09:00 知識新天地[英] 09:55 知識新天地[英]		08:45 美麗魔法[粵/韓] 09:40 少女時代1979#8[粵/韓]	08:00 「耆」妙餐廳[粵/韓] 08:30 凱撒大帝 09:30 歷史的拐點
10:00 澳8同學仔[粵/日] 10:30 寵物大聯萌 11:00 講清講楚 11:30 不老傳說 11:55 宣傳易		10:45 知識新天地 11:30 知識新天地		11:00 世界第一等[粵/普]	10:00 體育新世界 10:30 動物超感應[粵/英] 11:00 邊走邊吃III[粵/法]
12:00 區區開伙 12:55 抗疫手冊 01:00 午間新聞 01:10 瞬間看地球 01:15 行運一條龍[PG]		12:45 知識新天地 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] 01:00 樓計專家 01:30 島嶼情懷III[粵/英]
03:10 一分鐘,一份情 03:15 星級超常任務 03:45 上門教煮餅 03:55 超級勁歌推介		02:00 衰仔救地球#11[英/粵] 02:55 清心直說[英] 03:20 黏土樂園[英] 03:30 恩雨之聲[普/粵]			02:30 糕點大都會[粵/英] 03:30 港生活·港享受
04:00 爆丸 星域爭霸[粵/日] 04:30 猩猩補習班 05:00 體真啲[粵/英] 05:15 體真啲[粵/英] 05:30 麵包超人[粵/日]		04:00 親親這一家[英] 04:30 單車仔寶遊世界[英] 05:00 運到冒險王[英] 05:30 動物新聞報道[英]		05:15 遊吓遊吓7分鐘[粵/英] 05:30 小滋女孩過年攻略	04:00 巨匠[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 瞬間看地球		06:00 澳洲猛獸實錄[英/粵]		06:00 笑天家#131[粵/日] 06:15 笑天家#132[粵/日] 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] 07:30 一帶一路多精彩 07:35 東張西望 及 抗疫手冊		07:00 手語新聞報道 07:25 話說當年[英] 07:30 七點半新聞報道[英] 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 07:30 邊走邊吃III[粵/法]
08:00 愛,回家之開心速遞#774 08:30 學是學非 09:00 台灣原味道 09:30 流行經典50年 及 抗疫手冊		08:00 超級餅藝大師[英/粵] 08:30 全英一叮[英] 09:25 東瀛入廚易[英] 及 話說當年[英] 09:30 周末大電影:少女導演夢[英]		08:30 安樂蝸 09:00 RUNNING MAN[粵/韓]	08:30 港生活·港享受 09:00 無耆不有[粵/普] 09:30 樓市點睇
10:30 識玩旅行團 11:00 仁心友行 11:30 晚間新聞 11:45 天氣 及 瞬間看地球 11:50 美味天王#26		11:25 晚間新聞[英] 11:45 瞬間看地球[英] 11:50 港生活·港享受[英]		10:45 鐵手怪傑#9[粵/日] 11:35 搞乜鬼!美術部[粵/日][PG]	10:00 職場制勝 10:30 最強生命線[粵/普] 11:00 創科導航[粵/普] 11:30 記住鄉愁 第五季
12:55 宣傳易 01:00 財經透視[粵/普] 01:30 宣傳易 01:40 狼王子#3[粵/普]		12:20 長生「密」語[英/粵] 01:15 動物自衛術[英/粵]		12:05 全日食[粵/英] 12:35 賽後你點睇[馬會] 01:55 遊吓遊吓7分鐘[粵/英]	12:30 港式婚姻[粵/普] 01:00 星期日檔案[粵/普] 01:30 糕點大都會[粵/英]
02:45 狼王子#4[粵/普] 03:30 粵語晨片:春滿帝皇家		02:15 全英一叮[英] 03:10 我要做廚神[英/粵]		02:05 安樂蝸 02:35 鐵手怪傑#9[粵/日] 03:30 青遊中亞	02:30 樓計專家 03:00 凱撒大帝
05:15 中華福地 05:35 心大心細		04:00 超級餅藝大師[英/粵] 04:25 澳洲猛獸實錄[英/粵] 05:20 金融概要[英]		04:00 小滋女孩過年攻略 04:30 搞乜鬼!美術部[粵/日][PG] 05:00 是日播映完畢	04:00 財經透視[粵/普] 04:30 帶你逛街市III[粵/法] 05:30 星期日檔案[粵/普]