

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|--|-------|---|--|
| 06:00 香港早晨 及 抗疫指南 07:10 香港早晨 及 交通消息 07:40 香港早晨 及 交通消息 | | 06:00 愛玩客之移動廚房[粵/普] 06:30 浮士德的微笑#26[粵/普] 07:30 Go! Yama Girl 07:45 RUNNING MAN[粵/韓] 及 抗疫指南 | 06:00 佳節[粵/英] 07:00 兩個轆遊東瀛[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 09:30 深港滬通 09:45 快樂長門人 09:55 忍者小靈精[粵/日] | | 09:30 美國潮什麼 | 08:00 樓計專家 及 抗疫指南 08:30 環球財經消息 09:00 智富360 及 開市速報 09:30 智富360 |
| 10:25 真情#253 11:05 三國機密之潛龍在淵#56[粵/普] 11:30 宣傳易 及 新聞提要 11:35 交易現場 11:45 陪著你走#5 | | 10:00 樂勢力 11:00 血拼全世界[粵/普] 11:30 台灣潮點圖鑑[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 及 全國抗疫快訊 11:30 智富360 及 抗疫指南 |
| 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 及 抗疫指南 12:30 姊妹淘 01:00 失驚無神多個媽#8[粵/韓] | 12:00 早市戰報 12:15 職場制勝 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 3日2夜 02:40 交易現場 及 深港滬通 02:45 張保仔#1[PG] 03:45 紙箱戰機[粵/日] 及 交易現場 | | 02:00 扮基追女仔#4[粵/韓][PG] 及 抗疫指南 03:00 世界第一等[粵/普] | 02:25 匯市焦點 及 全國抗疫快訊 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 屁屁偵探[粵/日] 05:50 財經新聞 | | 04:00 超級勁歌推介 04:05 RUNNING MAN[粵/韓] 05:45 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 無綫財經新聞 及 抗疫指南 05:45 樓市速遞 |
| 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 浮士德的微笑#27[粵/普] | 06:00 職場制勝 及 環看東·西 06:30 兩個轆遊東瀛[粵/英] |
| 07:00 獨孤皇后#56[粵/普] 及 抗疫指南 07:30 東張西望 | | 07:00 美國潮什麼 07:30 愛玩客之移動廚房[粵/普] | 07:25 遊世界看指數 07:30 企業大翻身III[粵/英] 及 全國抗疫快訊 |
| 08:00 愛·回家之開心速遞#796 08:30 法證先鋒IV#6[PG] 09:30 大醬園#26[PG] 及 抗疫指南 | | 08:00 娛樂新聞報道 及 抗疫指南 08:30 這一站阿拉伯 09:00 蒲夜市 09:35 #後生仔傾吓偈 | 08:30 最強生命線[粵/普] 及 環看東·西 09:00 日日有樓睇 及 抗疫指南 09:30 樓市點睇 及 瞬間看地球 |
| 10:30 學是疫學非 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 美味情緣#19 | | 10:05 姊妹淘 10:35 失驚無神多個媽#9[粵/韓] 11:30 這一站阿拉伯 及 抗疫指南 | 10:00 十點無綫財經 10:55 遊世界看指數 11:00 兩個轆遊東瀛[粵/英] 及 全國抗疫快訊 |
| 12:55 宣傳易 01:00 高朋滿座#51 01:30 宣傳易 01:35 流行都市 | | 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] 01:45 安樂蝸 | 12:00 最強生命線[粵/普] 12:30 無綫財經新聞 12:35 日日有樓睇 及 抗疫指南 01:05 樓市點睇 01:30 無綫財經新聞 01:35 十點無綫財經 |
| 02:20 3日2夜 02:50 無間音樂 03:45 陪著你走#5 | | 02:15 遊吓遊吓7分鐘[粵/英] 及 抗疫指南 02:35 #後生仔傾吓偈 03:05 姊妹淘 03:35 扮基追女仔#4[粵/韓][PG] | 02:30 無綫財經新聞 02:35 最強生命線[粵/普] 及 抗疫指南 03:00 樓市點睇 03:30 無綫財經新聞 03:35 企業大翻身III[粵/英] |

04:40 上門教煮燴
04:50 上門教煮燴
05:00 是日播映完畢

04:30 失驚無神多個媽#9[
粵/韓]
05:30 美國潮什麼

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 科技看未來[粵/英]

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|--|-------|---|--|
| 06:00 香港早晨 及 抗疫指南 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 愛玩客之移動廚房[粵/普] 06:30 浮士德的微笑#27[粵/普] 07:30 小明星大跟班[普] | 06:00 最強生命線[粵/普] 06:30 智富錦囊 06:45 財經焦點 07:00 有何貴食 及 環看東·西 |
| 08:10 香港早晨 08:55 瞬間看地球 09:00 交易現場 09:30 深港滬通 09:45 快樂長門人 09:55 忍者小靈精[粵/日] | | 08:30 寵物大本營[粵/日] 及 抗疫指南 09:30 美國潮什麼 | 08:00 日日有樓睇 及 抗疫指南 08:30 環球財經消息 09:00 智富360 及 開市速報 09:30 智富360 |
| 10:25 真情#254 11:05 三國機密之潛龍在淵#57[粵/普] 11:30 宣傳易 及 新聞提要 11:35 交易現場 11:45 陪著你走#6 | | 10:00 無間音樂 11:00 這一站阿拉伯 11:30 蒲夜市 | 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 及 全國抗疫快訊 11:30 智富360 及 抗疫指南 |
| 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 及 抗疫指南 12:30 姊妹淘 01:00 失驚無神多個媽#9[粵/韓] | 12:00 早市戰報 12:15 樓市點睇 12:45 午市進擊 及 開市速報 01:00 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 學是學非 02:40 交易現場 及 深港滬通 02:45 張保仔#2[PG] 03:45 紙箱戰機[粵/日] 及 交易現場 | | 02:00 扮基追女仔#5[粵/韓] 及 抗疫指南 03:00 世界第一等[粵/普] | 02:25 匯市焦點 及 全國抗疫快訊 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 超級勁歌推介 04:05 小明星大跟班[普] 05:00 寵物大本營[粵/日] | 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 無綫財經新聞 及 抗疫指南 05:45 樓市速遞 |
| 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 浮士德的微笑#28[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#57[粵/普] 及 抗疫指南 07:30 東張西望 | | 07:00 美國潮什麼 07:30 愛玩客之移動廚房[粵/普] | 07:00 型廚走天涯[粵/波] 07:25 遊世界看指數 07:30 航拍中國 第二季 及 全國抗疫快訊 |
| 08:00 愛, 回家之開心速遞#797 08:30 法證先鋒IV#7[PG] 09:30 大醬園#27[PG] 及 抗疫指南 | | 08:00 娛樂新聞報道 及 抗疫指南 08:30 環遊慶典世界 09:15 瀛遊東北[粵/日] 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 抗疫指南 09:30 家居·築則[粵/普] 及 瞬間看地球 |
| 10:30 學是疫學非 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 美味情緣#20 | | 10:05 姊妹淘 10:35 失驚無神多個媽#10[粵/韓] 11:30 血拼全世界[粵/普] 及 抗疫指南 | 10:00 十點無綫財經 10:55 遊世界看指數 11:00 型廚走天涯[粵/波] 11:30 型廚走天涯[粵/波] 及 全國抗疫快訊 |
| 12:55 宣傳易 01:00 高朋滿座#52 01:30 宣傳易 01:35 流行都市 | | 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 覓食四方 | 12:00 無耆不有[粵/普] 12:30 無綫財經新聞 12:35 日日有樓睇 及 抗疫指南 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[PG] 03:45 陪著你走#6 | | 02:15 遊吓遊吓7分鐘[粵/英] 及 抗疫指南 02:35 #後生仔傾吓偈 03:05 姊妹淘 03:35 扮基追女仔#5[粵/韓] | 02:30 無綫財經新聞 02:35 無耆不有[粵/普] 及 抗疫指南 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] |

04:40 大廚出馬
05:30 眉精眼企

04:30 失驚無神多個
媽#10[粵/韓]
05:30 美國潮什麼

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
05:30 無綫財經新聞
05:35 型遊24小時

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|--|-------|---|--|
| 06:00 香港早晨 及 抗疫指南 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 愛玩客之移動廚房[粵/普] 06:30 浮士德的微笑#28[粵/普] 07:30 Go! Yama Girl 07:45 花樣爺爺 IV[粵/韓] 及 抗疫指南 | 06:00 無耆不有[粵/普] 06:30 智富錦囊 06:45 財經焦點 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 09:30 深港滬通 09:45 快樂長門人 09:55 忍者小靈精[粵/日] | | 09:30 美國潮什麼 | 08:00 日日有樓睇 及 抗疫指南 08:30 環球財經消息 09:00 智富360 及 開市速報 09:30 智富360 |
| 10:25 忍者小靈精[粵/日] 10:55 2020/2021 財政預算案[粵/普] 11:45 陪著你走#7 | | 10:00 無間音樂[PG] 11:00 環遊慶典世界 11:45 遊吓遊吓7分鐘[粵/英] | 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 及 全國抗疫快訊 11:30 智富360 及 抗疫指南 |
| 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 及 抗疫指南 12:30 姊妹淘 01:00 失驚無神多個 媽#10[粵/韓] | 12:00 早市戰報 12:15 家居·築則[粵/普] 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 及 深港滬通 02:45 張保仔#3[PG] 03:45 紙箱戰機[粵/日] 及 交易現場 | | 02:00 扮基追女仔#6[粵/韓] 及 抗疫指南 03:00 MIX[粵/日] 03:25 MIX[粵/日] 03:55 花樣爺爺 IV[粵/韓] | 02:25 匯市焦點 及 全國抗疫快訊 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 | | 05:35 浮士德的微笑#29[粵/普] 及 抗疫指南 | 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 無綫財經新聞 及 抗疫指南 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 | | 06:30 賽馬直擊[粵/英][馬會] | 06:00 家居·築則[粵/普] 及 環看東·西 06:30 安哥玩轉意大利[粵/英] |
| 07:00 獨孤皇后#58[粵/普] 及 抗疫指南 07:30 東張西望 | | | 07:25 遊世界看指數 07:30 財政預算案論壇[直播][粵/英] 及 全國抗疫快訊 |
| 08:00 愛·回家之開心速遞#798 08:30 法證先鋒IV#8[PG] 09:30 大醬園#28[PG] 及 抗疫指南 | | | 08:30 歷史的拐點 及 環看東·西 09:00 日日有樓睇 及 抗疫指南 09:30 創科導航[粵/普] 及 瞬間看地球 |
| 10:30 學是疫學非 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 美味情緣#21 | | 11:05 失驚無神多個 媽#11[粵/韓] 及 抗疫指南 | 10:00 十點無綫財經 10:55 遊世界看指數 11:00 安哥玩轉意大利[粵/英] 及 全國抗疫快訊 |
| 12:55 宣傳易 01:00 高朋滿座#53 01:30 宣傳易 01:35 流行都市 | | 12:00 蒲夜市 12:30 超級勁歌推介 12:35 賽後你點睇[馬會] 01:45 濕身兄弟去搵食[粵/英] | 12:00 歷史的拐點 12:30 無綫財經新聞 12:35 日日有樓睇 及 抗疫指南 01:05 創科導航[粵/普] 01:30 無綫財經新聞 01:35 十點無綫財經 |
| 02:20 台灣原味道 02:50 無間音樂[PG] 03:45 陪著你走#7 | | 02:15 帶班o靚仔去冒險[粵/英] 及 抗疫指南 02:40 #後生仔傾吓偈[PG] 03:05 樂遊約克郡 03:35 扮基追女仔#6[粵/韓] | 02:30 無綫財經新聞 02:35 歷史的拐點 及 抗疫指南 03:00 創科導航[粵/普] 03:30 無綫財經新聞 03:35 尋找忍術大師[粵/英] |

04:40 櫻紅醉了
05:05 櫻紅醉了
05:30 眉精眼企

04:30 失驚無神多個
媽#11[粵/韓]
05:30 離地自由行

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 忘不了餐廳[粵/普]

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|--|-------|---|--|
| 06:00 香港早晨 及 抗疫指南 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 夜宵磨 06:30 浮士德的微笑#29[粵/普] 07:30 帶班o靚仔去冒險[粵/英] | 06:00 職場制勝 06:30 智富錦囊 06:45 財經焦點 07:00 感動藝術 及 環看東·西 |
| 08:10 香港早晨 08:55 瞬間看地球 09:00 交易現場 09:30 深港滬通 09:45 快樂長門人 09:55 忍者小靈精[粵/日] | | 08:00 超人回來了[韓] 及 抗疫指南 09:30 安樂蝸 | 08:00 日日有樓睇 及 抗疫指南 08:30 環球財經消息 09:00 智富360 及 開市速報 09:30 智富360 |
| 10:25 真情#255 11:05 三國機密之潛龍在淵#58[粵/普] 11:30 宣傳易 及 新聞提要 11:35 交易現場 11:45 陪著你走#7 | | 10:00 無間音樂[PG] 11:00 S級旅行團 | 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 及 全國抗疫快訊 11:30 智富360 及 抗疫指南 |
| 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[PG] 及 抗疫指南 12:30 出走地圖[粵/普] 01:00 失驚無神多個媽#11[粵/韓] | 12:00 早市戰報 12:15 創科導航[粵/普] 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 你估我唔到 02:40 交易現場 及 深港滬通 02:45 張保仔#3[PG] 03:45 紙箱戰機[粵/日] 及 交易現場 | | 02:00 扮基追女仔#7[粵/韓] 及 抗疫指南 03:00 美麗魔法[粵/韓] | 02:25 匯市焦點 及 全國抗疫快訊 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 閃電十一人 獵戶座的刻印[粵/日] 05:50 財經新聞 | | 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 無綫財經新聞 及 抗疫指南 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 | | 06:00 浮士德的微笑#30[粵/普] | 06:00 創科導航[粵/普] 及 環看東·西 06:30 尋味獵人II[粵/英] |
| 07:00 獨孤皇后#59[粵/普] 及 抗疫指南 07:30 東張西望 | | 07:00 美國潮什麼 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] 及 全國抗疫快訊 |
| 08:00 愛·回家之開心速遞#799 08:30 法證先鋒IV#9[PG] 09:30 大醬園#29[PG] 及 抗疫指南 | | 08:00 娛樂新聞報道 及 抗疫指南 08:30 愛玩客之自遊神[粵/普] 09:20 眼睛去旅行 09:35 #後生仔傾吓偈 | 08:30 生物與牠們的秘密[粵/英] 及 環看東·西 09:00 日日有樓睇 及 抗疫指南 09:30 理財有道 及 瞬間看地球 |
| 10:30 學是疫學非 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 美味情緣#22 | | 10:05 姊妹淘 10:35 失驚無神多個媽#12[粵/韓] 11:30 台灣潮點圖鑑[粵/普] 及 抗疫指南 | 10:00 十點無綫財經 10:55 遊世界看指數 11:00 尋味獵人II[粵/英] 及 全國抗疫快訊 |
| 12:55 宣傳易 01:00 高朋滿座#54 01:30 宣傳易 01:35 流行都市 | | 12:00 愛玩客之移動廚房[粵/普] 12:30 超級勁歌推介 12:35 S級旅行團 01:35 愛玩客之自遊神[粵/普] 及 抗疫指南 | 12:00 生物與牠們的秘密[粵/英] 12:30 無綫財經新聞 12:35 日日有樓睇 及 抗疫指南 01:05 理財有道 01:30 無綫財經新聞 01:35 十點無綫財經 |
| 02:20 你估我唔到 02:50 無間音樂 03:45 陪著你走#8 | | 02:35 #後生仔傾吓偈 03:05 姊妹淘 03:35 扮基追女仔#7[粵/韓] | 02:30 無綫財經新聞 02:35 生物與牠們的秘密[粵/英] 及 抗疫指南 03:00 理財有道 03:30 無綫財經新聞 03:35 島嶼情懷III[粵/英] |

04:40 功夫新星
05:30 內有愛犬

04:30 失驚無神多個
媽#12[粵/韓]
05:30 美國潮什麼

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 共享新世紀

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|--|-------|---|--|
| 06:00 香港早晨 及 抗疫指南 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 愛玩客之移動廚房[粵/普] 06:30 浮士德的微笑#30[粵/普] 07:30 Go! Yama Girl 07:45 樂遊約克郡 | 06:00 忘不了餐廳[粵/普] 06:30 智富錦囊 06:45 財經焦點 07:00 遊藝園 II [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 09:30 深港滬通 09:45 快樂長門人 09:55 忍者小靈精[粵/日] | | 08:15 叢林的法則[粵/韓] 09:15 眼睛去旅行 及 抗疫指南 09:30 美國潮什麼 | 08:00 日日有樓睇 及 抗疫指南 08:30 環球財經消息 09:00 智富360 及 開市速報 09:30 智富360 |
| 10:25 真情#256 11:05 三國機密之潛龍在淵#59[粵/普] 11:30 宣傳易 及 新聞提要 11:35 交易現場 11:45 陪著你走#8 | | 10:00 無間音樂 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 及 全國抗疫快訊 11:30 智富360 及 抗疫指南 |
| 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 及 抗疫指南 12:30 姊妹淘 01:00 失驚無神多個媽#12[粵/韓] | 12:00 早市戰報 12:15 理財有道 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 及 深港滬通 02:45 張保仔#4[PG] 03:45 紙箱戰機[粵/日] 及 交易現場 | | 02:00 扮基追女仔#8[粵/韓][PG] 及 抗疫指南 03:00 美麗魔法[粵/韓] | 02:25 匯市焦點 及 全國抗疫快訊 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 閃電十一人 獵戶座的刻印[粵/日] 05:50 財經新聞 | | 04:00 超級勁歌推介 04:05 樂遊約克郡 04:35 叢林的法則[粵/韓] 05:35 玩創台灣[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 無綫財經新聞 及 抗疫指南 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 浮士德的微笑#31[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#60[粵/普] 及 抗疫指南 07:30 東張西望 | | 07:00 美國潮什麼 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 老廣的味道(第三季) 及 全國抗疫快訊 |
| 08:00 愛. 回家之開心速遞#800 08:30 法證先鋒IV#10[PG] 09:30 大醬園#30[PG] 及 抗疫指南 | | 08:00 娛樂新聞報道 及 抗疫指南 08:30 旅人視角[粵/普] 09:00 台灣潮點圖鑑[粵/普] 09:35 #後生仔傾吓偈 | 08:30 遇見-橘子紅了 及 環看東. 西 09:00 日日有樓睇 及 抗疫指南 09:30 職場制勝 及 瞬間看地球 |
| 10:30 學是疫學非 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 美味情緣#23 | | 10:05 姊妹淘 10:35 失驚無神多個媽#13[粵/韓] 11:30 出走地圖[粵/普] 及 抗疫指南 | 10:00 十點無綫財經 10:55 遊世界看指數 11:00 老廣的味道(第三季) 及 全國抗疫快訊 |
| 12:55 宣傳易 01:00 高朋滿座#55 01:30 宣傳易 01:35 流行都市 | | 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 遇見-橘子紅了 12:30 無綫財經新聞 12:35 日日有樓睇 及 抗疫指南 01:05 職場制勝 01:30 無綫財經新聞 01:35 十點無綫財經 |

02:20 仁心友行
02:50 樂勢力
03:45 陪著你走#9

02:05 覓食四方 及 抗疫
指南
02:35 #後生仔傾吓偈
03:05 姊妹淘
03:35 扮基追女仔#8[粵/
韓][PG]

02:30 無綫財經新聞
02:35 遇見-橘子紅了 及 抗疫指
南
03:00 職場制勝
03:30 無綫財經新聞
03:35 老廣的味道(第三季)

04:40 掌故王
05:05 掌故王
05:30 內有愛犬

04:30 失驚無神多個
媽#13[粵/韓]
05:30 美國潮什麼

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 歡迎來我家II[粵/英]

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|---|-------|---|--|
| 06:00 香港早晨 及 抗疫指南 07:10 香港早晨 及 環球新聞檔案 07:45 香港早晨 | | 06:00 笑天家#145[粵/日] 06:15 笑天家#146[粵/日] 06:35 安樂蝸 07:05 RUNNING MAN[粵/韓] | 06:00 遇見-橘子紅了 06:30 智富錦囊 06:45 財經焦點 07:00 企業大翻身III[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] | | 08:45 美麗魔法[粵/韓] 及 抗疫指南 09:40 雙面醫生2#7[粵/日][PG] | 08:00 日日有樓梯 及 抗疫指南 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 小火車迪迪寶[粵/韓] 11:00 小火車迪迪寶[粵/韓] 11:15 櫻桃小丸子#5[粵/普] 11:50 宣傳易 | | 10:35 玩創台灣[粵/普] 11:00 世界第一等[粵/普] 11:55 蒲夜市 及 抗疫指南 | 10:00 周末時事多面睇 10:30 歷史的拐點 11:00 古跡可尋[粵/法] 及 抗疫指南 |
| 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 | | 12:30 我的非洲很有事[粵/普] 01:30 MIX[粵/日] | 12:00 航拍中國 第二季 及 全國 抗疫快訊 01:00 無耆不有[粵/普] 01:30 生物與牠們的秘密[粵/英] |
| 02:20 山系女行Yama Girl 02:50 山系女行Yama Girl 03:20 最佳女主角 03:55 超級勁歌推介 | | 02:00 MIX[粵/日] 02:30 MASA滋味日常[粵/普] 03:00 MASA滋味日常[粵/普] 及 抗疫指南 03:30 花樣爺爺 IV[粵/韓] | 02:00 樓計專家 及 全國 抗疫快訊 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] | | 05:15 台灣潮點圖鑑[粵/普] 05:30 離地自由行 | 04:30 歷史的拐點 05:00 普通話新聞報道[普] 05:25 普通話天氣[普] 05:30 樓計專家 及 抗疫指南 |
| 06:30 六點半新聞報道 06:55 天氣 | | 06:00 笑天家#145[粵/日] 06:15 笑天家#146[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 疫指南 07:30 東張西望 | | 07:30 寵物大本營[粵/日] 及 抗疫指南 | 07:00 最強生命線[粵/普] 07:30 航拍中國 第二季 及 全國 抗疫快訊 |
| 08:00 愛 . 回家之開心速遞#801 08:30 回家抗疫演唱會呂方好情歌 演唱會 及 抗疫指南 | | 08:30 出走地圖[粵/普] 09:00 叢林的法則[粵/韓] | 08:30 體育新世界 09:00 遇見-橘子紅了 及 抗 疫指南 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 美味情緣#24 | | 10:05 眼睛去旅行 10:15 中學聖日記#4[粵/ 日][PG] 11:25 #溫哥華後生仔傾吓 偈[PG] 及 抗疫指南 11:55 聖鬥少女翔[粵/ 日][M] | 10:00 理財有道 10:30 新聞透視[粵/普] 11:00 體育新世界 及 全國 抗疫快訊 11:30 港生活 . 港享受 |
| 12:55 宣傳易 01:05 高朋滿座#56 01:35 宣傳易 01:40 冒險王衛斯理#11[PG] | | 12:25 台灣潮點圖鑑[粵/ 普] 12:35 胆識過人[馬會] | 12:00 科研大步走[粵/英] 及 抗 疫指南 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 | | 02:05 出走地圖[粵/普] 及 抗疫指南 02:35 中學聖日記#4[粵/ 日][PG] 03:40 #溫哥華後生仔傾吓 偈[PG] | 02:00 企業大翻身III[粵/英] 及 抗 疫指南 03:00 尋找忍術大師[粵/英] |
| 04:15 山系女行Yama Girl 04:45 山系女行Yama Girl 05:10 中華福地 05:35 趣眼看人生 | | 04:10 寵物大本營[粵/日] 05:05 蒲夜市 05:30 聖鬥少女翔[粵/ 日][M] | 04:00 新聞透視[粵/普] 04:30 文明之源[粵/英] 05:30 星期日檔案[粵/普] |

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|---|-------|---|---|
| 06:00 掌故王 06:30 掌故王 07:00 大廚出馬 | | 06:00 笑天家#147[粵/日] 06:15 笑天家#148[粵/日] 06:35 出走地圖[粵/普] 07:05 #溫哥華後生仔傾吓 傷[PG] 07:35 叢林的法則[粵/韓] | 06:00 企業大翻身III[粵/英] 07:00 大藝術家[粵/英] |
| 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 冰鎮企鵝仔[粵/英] 09:45 冰鎮企鵝仔[粵/英] | | 08:35 眼睛去旅行 08:45 美麗魔法[粵/韓] 09:40 雙面醫生2#8[粵/ 日] | 08:00 忘不了餐廳[粵/普] 08:30 智創明天 09:30 歷史的拐點 |
| 10:00 湊B同學仔[粵/日] 10:30 精伶童學會 11:00 講清講楚 11:30 不老傳說 11:55 宣傳易 | | 10:35 玩創台灣[粵/普] 11:00 世界第一等[粵/ 普][PG] | 10:00 體育新世界 10:30 生物與牠們的秘密[粵/英] 11:00 老廣的味道(第三季) |
| 12:00 區區開伙 01:00 午間新聞 01:10 瞬間看地球 01:15 破壞之王[PG] | | 12:00 賽馬直擊[粵/英][馬會] | 12:00 尋找忍術大師[粵/英] 及 全國抗疫快訊 01:00 樓計專家 01:30 島嶼情懷III[粵/英] 及 全 國抗疫快訊 |
| 03:15 一分鐘,一份情 03:20 星級超常任務 03:45 上門教煮餅 03:55 超級勁歌推介 | | | 02:30 尋味獵人II[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 爆趣科學Pin碼[粵/英] 05:30 麵包超人[粵/日] | | 05:15 台灣潮點圖鑑[粵/ 普] 05:30 這一站阿拉伯 | 04:00 古跡可尋[粵/法] 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 笑天家#147[粵/日] 06:15 笑天家#148[粵/日] 06:35 帶班o靚仔去冒險[粵/英] | 06:00 安哥玩轉意大利[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 | | 07:00 超人回來了[韓] | 07:00 樓計專家 07:30 老廣的味道(第三季) 及 全 國抗疫快訊 |
| 08:00 愛. 回家之開心速遞#802 08:30 學是學非 09:00 台灣原味道 09:30 流行經典50年 | | 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 你估我唔到 11:00 仁心友行 11:30 晚間新聞 11:45 天氣 及 瞬間看地球 11:50 美味情緣#25[PG] | | 10:45 初戀那一天所讀的 故事#2[粵/日] 11:55 搞乜鬼! 美術部[粵/日] | 10:00 職場制勝 10:30 最強生命線[粵/普] 11:00 創科導航[粵/普] 及 全國 抗疫快訊 11:30 大藝術家[粵/英] |
| 12:55 宣傳易 01:00 財經透視[粵/普] 01:30 宣傳易 01:40 狼王子#11[粵/普] | | 12:25 台灣潮點圖鑑[粵/ 普] 12:35 賽後你點睇[馬會] | 12:30 忘不了餐廳[粵/普] 01:00 星期日檔案[粵/普] 01:30 尋味獵人II[粵/英] |
| 02:45 狼王子#12[粵/普] 03:30 破壞之王[PG] | | 02:05 安樂蝸 02:35 初戀那一天所讀的 故事#2[粵/日] 03:40 離地自由行 | 02:30 樓計專家 03:00 智創明天 |
| 05:15 中華福地 05:35 趣眼看人生 | | 04:05 這一站阿拉伯 04:30 搞乜鬼! 美術部[粵/日] 05:00 是日播映完畢 | 04:00 財經透視[粵/普] 04:30 帶你逛街市II[粵/法] 05:30 星期日檔案[粵/普] |