

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|--|-------|---|---|
| 06:00 香港早晨[粵] 及 交通消息[粵] 07:40 抗疫新知[粵] 07:45 香港早晨[粵] 及 交通消息[粵] | | 06:00 吃貨攻略[粵/普] 06:30 世界轉運攻略[粵] 07:00 超人回來了[韓] | 06:00 千年書畫[粵/英] 07:00 星級餐廳[粵/英] |
| 08:10 香港早晨[粵] 08:55 瞬間看地球[粵] 及 尋土覓地 II[粵] 09:00 交易現場[粵] 09:30 深港滬通[粵] 09:45 超級勁歌推介[粵] 09:50 快樂長門人[粵] | | 09:00 無間音樂[粵] | 08:00 樓計專家[粵] 08:28 無綫財經快訊[粵] 08:30 財經透視[粵/普] 09:00 智富360[粵] 及 開市速報[粵] 09:30 智富360[粵] |
| 10:00 真情#721[粵] 10:30 幸福一家人#25[粵/普] 11:30 宣傳易[粵] 及 新聞提要[粵] 11:35 交易現場[粵] 11:45 情逆三世緣#6[粵] | | 10:00 2022北京冬季奧運會 早上直擊[直播][粵] 及 尋土覓地 II[粵] | 10:05 交易現場[粵] 10:10 智富360[粵] 10:25 財經消息[粵] 及 智富360[粵] 11:00 匯市焦點[粵] 11:15 異動狙擊[粵] 11:25 財經消息[粵] 11:30 智富360[粵] |
| 12:40 宣傳易[粵] 12:45 交易現場[粵] 12:55 尋土覓地 II[粵] 13:00 午間新聞[粵] 13:15 瞬間看地球[粵] 13:20 流行都市[粵] | | 13:00 2022北京冬季奧運會直擊[直播][粵] | 12:00 早市戰報[粵] 12:13 尋土覓地 II[粵] 12:15 新聞淘寶[粵] 12:45 午市進擊[粵] 及 開市速報[粵] 13:00 智富360[粵] 13:30 財經消息[粵] 13:35 交易現場[粵] 13:45 智富360[粵] |
| 14:35 宣傳易[粵] 14:40 交易現場[粵] 及 深港滬通[粵] 14:45 特技人#9[粵][PG] 15:45 靈裝戰士[粵/日] 及 交易現場[粵] | | | 14:05 匯市焦點[粵] 14:28 抗疫新知[粵] 14:30 財經消息[粵] 14:35 智富360[粵] 15:10 交易現場[粵] 15:20 樓市速遞[粵] 15:30 財經消息[粵] 15:35 異動狙擊[粵] 15:45 智富360[粵] |
| 16:15 櫻桃小丸子[粵/日] 16:50 Hands Up[粵] 17:20 多啦A夢[粵] 17:50 財經新聞[粵] | | | 16:00 收市大檢閱[粵] 16:58 抗疫新知[粵] 17:00 星級餐廳[粵/英] |
| 18:00 璀璨薪火[粵/普] 及 新聞檔案[粵] 18:30 六點半新聞報道[粵] 19:20 世界觀[粵] 19:25 天氣報告[粵] 及 尋土覓地 II[粵] 19:30 東張西望[粵] 及 抗疫新知[粵] | | 18:30 世界轉運攻略[粵] 及 尋土覓地 II[粵] 19:00 2022北京冬季奧運會 黃金直擊[直播][粵] | 18:00 無綫財經新聞[粵] 18:15 樓市速遞[粵] 18:30 島嶼情懷III[粵/英] 19:28 尋土覓地 II[粵] 19:30 大自然的日常[粵/英] |
| 20:00 愛·回家之開心速遞#1507[粵] 20:30 家族榮耀#6[粵][PG] 21:30 鐵拳英雄#24[粵][PG] | | | 20:00 馬時亨名人堂[粵] 及 無綫財經快訊[粵] 20:30 最強生命線[粵/普] 21:00 日日有樓睇[粵] 21:28 抗疫新知[粵] 21:30 樓市點睇[粵] 及 無綫財經快訊[粵] |
| 22:30 煮·野食[粵] 23:00 冬奧速遞[粵] 及 環球新聞檔案[粵] 23:15 晚間新聞[粵] 23:45 新聞檔案[粵] 23:50 天氣報告[粵] 23:55 娛樂頭條[粵] | | 22:00 咔嚓咔嚓[粵] 22:30 雙祥見[粵] 23:00 人夫放假約出去滾[粵] 及 尋土覓地 II[粵] 23:30 Mtube:逆局#3[粵/普][M] | 22:00 十點無綫財經[粵] 22:55 思家大騙[粵] 23:00 璀璨薪火[粵/普] 23:28 尋土覓地 II[粵] 23:30 最強生命線[粵/普] 23:58 抗疫新知[粵] |
| 00:05 2022北京冬季奧運會 每日焦點[粵] 01:05 宣傳易[粵] 01:10 畢打自己人#123[粵] 01:40 宣傳易[粵] 01:45 東張西望[粵] | | 00:30 超級勁歌推介[粵] 00:35 早着先機[粵][馬會] 01:45 治癒系旅行[英/粵] | 00:00 爺孫要做Friend[粵/韓] 00:30 無綫財經快訊[粵] 00:35 日日有樓睇[粵] 01:05 樓市點睇[粵] 01:30 無綫財經快訊[粵] 01:35 十點無綫財經[粵] |

02:15 流行都市[粵]
03:15 無間音樂[粵]

02:15 咔嚓咔嚓[粵]
02:45 雙祥見[粵]
03:15 人夫放假約出去滾[粵]
03:40 小滋女孩[粵/普]

02:30 無綫財經快訊[粵]
02:35 最強生命線[粵/普]
03:00 爺孫要做Friend[粵/韓]
03:30 無綫財經快訊[粵]
03:35 島嶼情懷III[粵/英]

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|-----------------------------|-------|--|------------------------------|
| 06:00 香港早晨[粵] 及 交通消息[粵] | | 06:00 吃貨攻略[粵/普] | 06:00 樓市點睇[粵] |
| 07:40 抗疫新知[粵] 及 環球新聞檔案[粵] | | 06:30 世界轉運攻略[粵] | 06:30 智富錦囊[粵] |
| 07:45 香港早晨[粵] 及 交通消息[粵] | | 07:00 媽寶闖蕩歐洲行[粵/韓] | 06:45 財經焦點[粵] |
| 08:10 香港早晨[粵] | | | 07:00 大城小廚之超級食物[粵/英] |
| 08:55 瞬間看地球[粵] 及 尋土覓地 II[粵] | | 08:00 人夫放假約出去滾[粵] | 07:58 逆地宜處[粵] |
| 09:00 交易現場[粵] | | 08:30 無間音樂[粵] | 08:00 日日有樓睇[粵] |
| 09:30 深港滬通[粵] | | 09:30 咔嚓咔嚓[粵] | 08:28 無綫財經快訊[粵] |
| 09:45 超級勁歌推介[粵] | | | 08:30 樓市點睇[粵] |
| 09:50 快樂長門人[粵] | | | 09:00 智富360[粵] 及 開市速報[粵] |
| 10:00 真情#722[粵] | | | 09:30 智富360[粵] |
| 10:30 幸福一家人#26[粵/普] | | 10:00 2022北京冬季奧運會 早上直擊[直播][粵] 及 尋土覓地 II[粵] | 10:05 交易現場[粵] |
| 11:30 宣傳易[粵] 及 新聞提要[粵] | | | 10:10 智富360[粵] |
| 11:35 交易現場[粵] | | | 10:25 財經消息[粵] 及 智富360[粵] |
| 11:45 情逆三世緣#7[粵] | | | 10:58 逆地宜處[粵] |
| 12:40 宣傳易[粵] | | 13:00 2022北京冬季奧運會直擊[直播][粵] 及 思想家大騙[粵] | 11:00 匯市焦點[粵] |
| 12:45 交易現場[粵] | | | 11:15 異動狙擊[粵] |
| 12:55 尋土覓地 II[粵] | | | 11:25 財經消息[粵] |
| 13:00 午間新聞[粵] | | | 11:30 智富360[粵] |
| 13:15 瞬間看地球[粵] | | | 12:00 早市戰報[粵] |
| 13:20 流行都市[粵] | | | 12:13 尋土覓地 II[粵] |
| 14:35 宣傳易[粵] | | | 12:15 樓市點睇[粵] |
| 14:40 交易現場[粵] 及 深港滬通[粵] | | | 12:45 午市進擊[粵] 及 開市速報[粵] |
| 14:45 特技人#10[粵][PG] | | | 13:00 智富360[粵] |
| 15:45 靈裝戰士[粵/日] 及 交易現場[粵] | | | 13:28 逆地宜處[粵] |
| 16:15 櫻桃小丸子[粵/日] | | | 13:30 財經消息[粵] |
| 16:50 Hands Up[粵] | | | 13:35 交易現場[粵] |
| 17:20 新乞嗤大魔王[粵/日] | | | 13:45 智富360[粵] |
| 17:50 財經新聞[粵] | | | 14:05 匯市焦點[粵] |
| 18:00 璀璨薪火[粵/普] 及 新聞檔案[粵] | | 18:30 世界轉運攻略[粵] 及 尋土覓地 II[粵] | 14:28 抗疫新知[粵] |
| 18:30 六點半新聞報道[粵] | | 19:00 2022北京冬季奧運會 黃金直擊[直播][粵] | 14:30 財經消息[粵] |
| 19:20 世界觀[粵] | | | 14:35 智富360[粵] |
| 19:25 天氣報告[粵] 及 尋土覓地 II[粵] | | | 15:10 交易現場[粵] |
| 19:30 東張西望[粵] 及 抗疫新知[粵] | | | 15:20 樓市速遞[粵] |
| 20:00 愛·回家之開心速遞#1508[粵] | | | 15:30 財經消息[粵] |
| 20:30 家族榮耀#7[粵][PG] | | | 15:35 異動狙擊[粵] |
| 21:30 鐵拳英雄#25[粵][PG] | | | 15:45 智富360[粵] |
| 22:30 煮·野食[粵] | | | 16:00 收市大檢閱[粵] |
| 23:00 冬奧速遞[粵] 及 環球新聞檔案[粵] | | | 16:58 抗疫新知[粵] |
| 23:15 晚間新聞[粵] | | | 17:00 大城小廚之超級食物[粵/英] |
| 23:45 新聞檔案[粵] | | | 18:00 無綫財經新聞[粵] |
| 23:50 天氣報告[粵] | | | 18:15 樓市速遞[粵] |
| 23:55 娛樂頭條[粵] | | | 18:28 逆地宜處[粵] |
| | | | 18:30 踏破鐵鞋無地圖[粵/英] |
| | | | 19:28 尋土覓地 II[粵] |
| | | | 19:30 星途[粵/英] |
| | | | 20:25 逆地宜處[粵] |
| | | | 20:27 無綫財經快訊[粵] |
| | | | 20:30 無耆不有[粵/普] |
| | | | 21:00 日日有樓睇[粵] |
| | | | 21:28 抗疫新知[粵] |
| | | | 21:30 家居·築則[粵/普] 及 無綫財經快訊[粵] |
| | | | 22:00 十點無綫財經[粵] |
| | | | 22:58 逆地宜處[粵] |
| | | | 23:00 璀璨薪火[粵/普] |
| | | | 23:28 尋土覓地 II[粵] |
| | | | 23:30 無耆不有[粵/普] |
| | | | 23:58 抗疫新知[粵] |

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|-------------------------------|-------|------------------------|------------------|
| 00:05 2022北京冬季奧運會 每日 焦點[粵] | | 00:30 超級勁歌推介[粵] | 00:00 忘不了餐廳[粵/普] |
| 01:05 宣傳易[粵] | | 00:35 聽日有馬跑[粵][馬 會] | 00:30 無綫財經快訊[粵] |
| 01:10 畢打自己人#124[粵] | | 01:20 寵物大本營[粵/日] | 00:35 日日有樓睇[粵] |
| 01:40 宣傳易[粵] | | | 01:05 家居．築則[粵/普] |
| 01:45 東張西望[粵] | | | 01:30 無綫財經快訊[粵] |
| | | | 01:35 十點無綫財經[粵] |
| 02:15 流行都市[粵] | | 02:15 咪嚟咪嚟[粵] | 02:30 無綫財經快訊[粵] |
| 03:15 無間音樂[粵][PG] | | 02:45 吃貨攻略[粵/普] | 02:35 無耆不有[粵/普] |
| | | 03:15 人夫放假約出去滾[粵] | 03:00 忘不了餐廳[粵/普] |
| | | 03:40 小滋女孩[粵/普] | 03:30 無綫財經快訊[粵] |
| | | | 03:35 星途[粵/英] |

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|---|-------|--|---|
| 06:00 香港早晨[粵] 及 交通消息[粵] | | 06:00 世界轉運攻略[粵] 06:30 超人回來了[韓] | 06:00 最強生命線[粵/普] 06:30 智富錦囊[粵] 06:45 財經焦點[粵] 07:00 邊走邊吃[粵/法] |
| 07:40 抗疫新知[粵] 及 環球新聞檔案[粵] 07:45 香港早晨[粵] 及 交通消息[粵] | | | |
| 08:10 香港早晨[粵] 08:55 瞬間看地球[粵] 及 尋土覓地 II[粵] 09:00 交易現場[粵] 09:30 深港滬通[粵] 09:45 超級勁歌推介[粵] 09:50 快樂長門人[粵] | | 08:30 無間音樂[粵][PG] 09:30 咔嚓咔嚓[粵] | 08:00 日日有樓睇[粵] 08:28 無綫財經快訊[粵] 08:30 家居·築則[粵/普] 09:00 智富360[粵] 及 開市速報[粵] 09:30 智富360[粵] |
| 10:00 真情#723[粵] 10:30 幸福一家人#27[粵/普] 11:30 宣傳易[粵] 及 新聞提要[粵] 11:35 交易現場[粵] 11:45 情逆三世緣#8[粵][PG] | | 10:00 2022北京冬季奧運會 早上直擊[直播][粵] 及 尋土覓地 II[粵] | 10:05 交易現場[粵] 10:10 智富360[粵] 10:25 財經消息[粵] 及 智富360[粵] 11:00 匯市焦點[粵] 11:15 異動狙擊[粵] 11:25 財經消息[粵] 11:30 智富360[粵] |
| 12:40 宣傳易[粵] 12:45 交易現場[粵] 12:55 尋土覓地 II[粵] 13:00 午間新聞[粵] 13:15 瞬間看地球[粵] 13:20 流行都市[粵] | | 13:00 2022北京冬季奧運會直擊[直播][粵] | 12:00 早市戰報[粵] 12:13 尋土覓地 II[粵] 12:15 無耆不有[粵/普] 12:45 午市進擊[粵] 及 開市速報[粵] 13:00 智富360[粵] 13:30 財經消息[粵] 13:35 交易現場[粵] 13:45 智富360[粵] |
| 14:35 宣傳易[粵] 14:40 交易現場[粵] 及 深港滬通[粵] 14:45 特技人#11[粵][PG] 15:45 靈裝戰士[粵/日] 及 交易現場[粵] | | | 14:05 匯市焦點[粵] 14:28 抗疫新知[粵] 14:30 財經消息[粵] 14:35 智富360[粵] 15:10 交易現場[粵] 15:20 樓市速遞[粵] 15:30 財經消息[粵] 15:35 異動狙擊[粵] 15:45 智富360[粵] |
| 16:15 櫻桃小丸子[粵/日] 16:50 Hands Up[粵] 17:20 新乞嗤大魔王[粵/日] 17:50 財經新聞[粵] | | 17:55 世界轉運攻略[粵] | 16:00 收市大檢閱[粵] 16:58 抗疫新知[粵] 17:00 邊走邊吃[粵/法] |
| 18:00 雪板的盡頭[粵] 及 新聞檔案[粵] 18:30 六點半新聞報道[粵] 19:20 世界觀[粵] 19:25 天氣報告[粵] 及 尋土覓地 II[粵] 19:30 東張西望[粵] 及 抗疫新知[粵] | | 18:25 尋土覓地 II[粵] 及 思家大騙[粵] 18:30 賽馬直擊[粵/英][馬會] | 18:00 無綫財經新聞[粵] 18:15 樓市速遞[粵] 18:28 抗疫新知[粵] 18:30 創科導航[粵/普] 18:58 尋土覓地 III[粵] 19:00 2022北京冬季奧運會 黃金直擊[粵] |
| 20:00 愛·回家之開心速遞#1509[粵] 20:30 家族榮耀#8[粵] 21:30 鐵拳英雄#26[粵][PG] | | | |
| 22:30 煮·野食[粵] 23:00 冬奧速遞[粵] 及 環球新聞檔案[粵] 23:15 晚間新聞[粵] 23:45 新聞檔案[粵] 23:50 天氣報告[粵] 23:55 娛樂頭條[粵] | | 23:00 荷蘭好玩[粵][PG] 及 尋土覓地 II[粵] 23:30 Mtube:逆局#5[粵/普][M] | 22:00 十點無綫財經[粵] 22:55 思家大騙[粵] 23:00 雪板的盡頭[粵] 23:28 尋土覓地 II[粵] 23:30 新聞掏寶[粵] 23:58 抗疫新知[粵] |
| 00:05 2022北京冬季奧運會 每日焦點[粵] 01:05 宣傳易[粵] 01:10 畢打自己人#125[粵] 01:40 宣傳易[粵] 01:45 東張西望[粵] | | 00:35 賽後你點睇[粵][馬會] 01:20 背遊摩洛哥[粵] 01:50 超人回來了[韓] | 00:00 #銀髮KOL[粵/英] 00:30 無綫財經快訊[粵] 00:35 大自然的日常[粵/英] 01:05 創科導航[粵/普] 01:30 無綫財經快訊[粵] 01:35 十點無綫財經[粵] |

02:15 流行都市[粵]
03:15 無間音樂[粵]

03:40 荷蘭好玩[粵][PG]

02:30 無綫財經快訊[粵/英]
02:35 新聞掏寶[粵]
03:00 #銀髮KOL[粵/英]
03:30 無綫財經快訊[粵]
03:35 感動藝術[粵]

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|---|-------|--|---|
| 06:00 香港早晨[粵] 及 交通消息[粵] 07:40 抗疫新知[粵] 及 環球新聞檔案[粵] 07:45 香港早晨[粵] 及 交通消息[粵] | | 06:00 吃貨攻略[粵/普] 06:30 世界轉運攻略[粵] 07:00 高校供餐王[粵/韓] | 06:00 家居·築則[粵/普] 06:30 智富錦囊[粵] 06:45 財經焦點[粵] 07:00 味道-記憶中的年味[粵] 07:58 逆地宜處[粵] |
| 08:10 香港早晨[粵] 08:55 瞬間看地球[粵] 及 尋土覓地 II[粵] 09:00 交易現場[粵] 09:30 深港滬通[粵] 09:45 超級勁歌推介[粵] 09:50 快樂長門人[粵] | | 08:00 高校供餐王[粵/韓] 09:00 無間音樂[粵] | 08:00 大自然的日常[粵/英] 08:28 無綫財經快訊[粵] 08:30 創科導航[粵/普] 09:00 智富360[粵] 及 開市速報[粵] 09:30 智富360[粵] |
| 10:00 真情#724[粵] 10:30 幸福一家人#28[粵/普] 11:30 宣傳易[粵] 及 新聞提要[粵] 11:35 交易現場[粵] 11:45 情逆三世緣#9[粵][PG] | | 10:00 2022北京冬季奧運會 早上直擊[直播][粵] 及 尋土覓地 II[粵] | 10:05 交易現場[粵] 10:10 智富360[粵] 10:25 財經消息[粵] 及 智富360[粵] 10:58 逆地宜處[粵] 11:00 匯市焦點[粵] 11:15 異動狙擊[粵] 11:25 財經消息[粵] 11:30 智富360[粵] |
| 12:40 宣傳易[粵] 12:45 交易現場[粵] 12:55 尋土覓地 II[粵] 13:00 午間新聞[粵] 13:15 瞬間看地球[粵] 13:20 流行都市[粵] | | 13:00 2022北京冬季奧運會直擊[直播][粵] 及 思想家大騙[粵] | 12:00 早市戰報[粵] 12:13 尋土覓地 II[粵] 12:15 致富經[粵] 12:45 午市進擊[粵] 及 開市速報[粵] 13:00 智富360[粵] 13:28 逆地宜處[粵] 13:30 財經消息[粵] 13:35 交易現場[粵] 13:45 智富360[粵] |
| 14:35 宣傳易[粵] 14:40 交易現場[粵] 及 深港滬通[粵] 14:45 特技人#12[粵][PG] 15:45 靈裝戰士[粵/日] 及 交易現場[粵] | | | 14:05 匯市焦點[粵] 14:28 抗疫新知[粵] 14:30 財經消息[粵] 14:35 智富360[粵] 15:10 交易現場[粵] 15:20 樓市速遞[粵] 15:30 財經消息[粵] 15:35 異動狙擊[粵] 15:45 智富360[粵] |
| 16:15 櫻桃小丸子[粵/日] 16:50 Hands Up[粵] 17:20 屁屁偵探[粵/日] 17:50 財經新聞[粵] | | | 16:00 收市大檢閱[粵] 16:58 抗疫新知[粵] 17:00 味道-記憶中的年味[粵] |
| 18:00 雪板的盡頭[粵] 及 新聞檔案[粵] 18:30 六點半新聞報道[粵] 19:20 世界觀[粵] 19:25 天氣報告[粵] 及 尋土覓地 II[粵] 19:30 東張西望[粵] 及 抗疫新知[粵] | | 18:30 吃貨攻略[粵/普] 及 尋土覓地 II[粵] 19:00 2022北京冬季奧運會 黃金直擊[直播][粵] | 18:00 無綫財經新聞[粵] 18:15 樓市速遞[粵] 18:28 逆地宜處[粵] 18:30 航拍中國 第二季[粵] 19:28 尋土覓地 II[粵] 19:30 造出個星球[粵/英] |
| 20:00 愛·回家之開心速遞#1510[粵] 20:30 家族榮耀#9[粵] 21:30 鐵拳英雄#27[粵][PG] | | 21:30 六合彩[粵][馬會] 21:35 2022北京冬季奧運會 黃金直擊[直播][粵] | 20:25 逆地宜處[粵] 20:28 無綫財經快訊[粵] 20:30 大灣區解碼[粵/普] 21:00 日日有樓睇[粵] 21:28 抗疫新知[粵] 21:30 有錢淘[粵] 及 無綫財經快訊[粵] |
| 22:30 爭分奪秒同抗疫 23:05 冬奧速遞[粵] 及 環球新聞檔案[粵] 23:15 晚間新聞[粵] 23:45 新聞檔案[粵] 23:50 天氣報告[粵] 23:55 娛樂頭條[粵] | | 22:00 陀地外國人[粵] 22:30 雙祥見[粵] 23:00 666永: 逝者代言人[粵][M] 及 尋土覓地 II[粵] 23:30 Mtube: 鬼滅之刃 遊郭篇[粵/日][PG] | 22:00 十點無綫財經[粵] 22:58 逆地宜處[粵] 23:00 雪板的盡頭[粵] 23:28 尋土覓地 II[粵] 23:30 大灣區解碼[粵/普] 23:58 抗疫新知[粵] |

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|-------------------------------|-------|------------------------------|------------------|
| 00:05 2022北京冬季奧運會 每日 焦點[粵] | | 00:00 Mtube:食戟之靈[粵/日][M] | 00:00 湖畔華庭[粵/英] |
| 01:05 宣傳易[粵] | | 00:30 超級勁歌推介[粵] | 00:30 無綫財經快訊[粵] |
| 01:10 畢打自己人#126[粵] | | 00:35 吃貨攻略[粵/普] | 00:35 日日有樓睇[粵] |
| 01:40 宣傳易[粵] | | 01:05 吃貨攻略[粵/普] | 01:05 有錢淘[粵] |
| 01:45 東張西望[粵] | | 01:35 世界轉運攻略[粵] | 01:30 無綫財經快訊[粵] |
| | | | 01:35 十點無綫財經[粵] |
| 02:15 流行都市[粵] | | 02:05 台灣潮點圖鑑[粵/ 普] | 02:30 無綫財經快訊[粵] |
| 03:15 無間音樂[粵][PG] | | 02:10 台灣潮點圖鑑[粵/ 普] | 02:35 大灣區解碼[粵/普] |
| | | 02:15 陀地外國人[粵] | 03:00 湖畔華庭[粵/英] |
| | | 02:45 雙祥見[粵] | 03:30 無綫財經快訊[粵] |
| | | 03:10 666永: 逝者代言 人[粵][M] | 03:35 造出個星球[粵/英] |
| | | 03:40 小滋女孩[粵/普] | |

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|---|-------|--|---|
| 06:00 香港早晨[粵] 及 交通消息[粵] 07:40 抗疫新知[粵] 及 環球新聞檔案[粵] 07:45 香港早晨[粵] 及 交通消息[粵] | | 06:00 吃貨攻略[粵/普] 06:30 陀地外國人[粵] 07:00 叢林的法則[粵/韓] | 06:00 創科導航[粵/普] 06:30 智富錦囊[粵] 06:45 財經焦點[粵] 07:00 Rick Stein 印度風味遊[粵/英] |
| 08:10 香港早晨[粵] 08:55 瞬間看地球[粵] 及 尋土覓地 II[粵] 09:00 交易現場[粵] 09:30 深港滬通[粵] 09:45 超級勁歌推介[粵] 09:50 快樂長門人[粵] | | 08:05 幫緊你醫緊你[粵/日] 09:00 無間音樂[粵][PG] | 08:00 日日有樓睇[粵] 08:28 無綫財經快訊[粵] 08:30 大灣區解碼[粵/普] 09:00 智富360[粵] 及 開市速報[粵] 09:30 智富360[粵] |
| 10:00 真情#725[粵] 10:30 幸福一家人#29[粵/普] 11:30 宣傳易[粵] 及 新聞提要[粵] 11:35 交易現場[粵] 11:45 情逆三世緣#10[粵] | | 10:00 2022北京冬季奧運會 早上直擊[直播][粵] 及 尋土覓地 II[粵] | 10:05 交易現場[粵] 10:10 智富360[粵] 10:25 財經消息[粵] 及 智富360[粵] 11:00 匯市焦點[粵] 11:15 異動狙擊[粵] 11:25 財經消息[粵] 11:30 智富360[粵] |
| 12:40 宣傳易[粵] 12:45 交易現場[粵] 12:55 尋土覓地 II[粵] 13:00 午間新聞[粵] 13:15 瞬間看地球[粵] 13:20 流行都市[粵] | | 13:00 2022北京冬季奧運會直擊[直播][粵] | 12:00 早市戰報[粵] 12:13 尋土覓地 II[粵] 12:15 有錢淘[粵] 12:45 午市進擊[粵] 及 開市速報[粵] 13:00 智富360[粵] 13:30 財經消息[粵] 13:35 交易現場[粵] 13:45 智富360[粵] |
| 14:35 宣傳易[粵] 14:40 交易現場[粵] 及 深港滬通[粵] 14:45 特技人#13[粵][PG] 15:45 靈裝戰士[粵/日] 及 交易現場[粵] | | | 14:05 匯市焦點[粵] 14:28 抗疫新知[粵] 14:30 財經消息[粵] 14:35 智富360[粵] 15:10 交易現場[粵] 15:20 樓市速遞[粵] 15:30 財經消息[粵] 15:35 異動狙擊[粵] 15:45 智富360[粵] |
| 16:15 櫻桃小丸子[粵/日] 16:50 Hands Up[粵] 17:20 屁屁偵探[粵/日] 17:50 財經新聞[粵] | | | 16:00 收市大檢閱[粵] 16:58 抗疫新知[粵] 17:00 Rick Stein 印度風味遊[粵/英] |
| 18:00 雪板的盡頭[粵] 及 新聞檔案[粵] 18:30 六點半新聞報道[粵] 19:20 世界觀[粵] 19:25 天氣報告[粵] 及 尋土覓地 II[粵] 19:30 東張西望[粵] 及 抗疫新知[粵] | | 18:30 吃貨攻略[粵/普] 及 尋土覓地 II[粵] 19:00 2022北京冬季奧運會 黃金直擊[直播][粵] | 18:00 無綫財經新聞[粵] 18:15 樓市速遞[粵] 18:30 秘境不思溢4[粵] 19:28 尋土覓地 II[粵] 19:30 動物BB[粵/英] 及 無綫財經快訊[粵] |
| 20:00 愛·回家之開心速遞#1511[粵] 20:30 家族榮耀#10[粵][PG] 21:30 鐵拳英雄#28[粵][PG] | | | 20:30 財經演義[普] 21:00 日日有樓睇[粵] 21:28 抗疫新知[粵] 21:30 致富經[粵] 及 無綫財經快訊[粵] |
| 22:30 爭分奪秒同抗疫 23:05 冬奧速遞[粵] 及 環球新聞檔案[粵] 23:15 晚間新聞[粵] 23:45 新聞檔案[粵] 23:50 天氣報告[粵] 23:55 娛樂頭條[粵] | | 22:00 職工頭圍用膳[粵] 22:30 雙祥見[粵] 23:00 冇人性教育[粵][M] 及 尋土覓地 II[粵] 23:30 Mtube:只因我們天生一對#9[粵][PG] | 22:00 十點無綫財經[粵] 22:55 思家大騙[粵] 23:00 雪板的盡頭[粵] 23:28 尋土覓地 II[粵] 23:30 財經演義[普] 23:58 抗疫新知[粵] |
| 00:05 2022北京冬季奧運會 每日焦點[粵] 01:05 宣傳易[粵] 01:10 畢打自己人#127[粵] 01:40 宣傳易[粵] 01:45 東張西望[粵] | | 00:30 超級勁歌推介[粵] 00:35 早着先機[粵][馬會] | 00:00 悠長假「耆」V[粵/普] 00:30 無綫財經快訊[粵] 00:35 日日有樓睇[粵] 01:05 致富經[粵] 01:30 無綫財經快訊[粵] 01:35 十點無綫財經[粵] |

| | | |
|---------------|-------------------|--------------------|
| 02:15 流行都市[粵] | 02:05 台灣潮點圖鑑[粵/普] | 02:30 無綫財經快訊[粵] |
| 03:15 無間音樂[粵] | 02:10 台灣潮點圖鑑[粵/普] | 02:35 財經演義[普] |
| | 02:15 職工頭圍用膳[粵] | 03:00 悠長假「耆」V[粵/普] |
| | 02:45 雙祥見[粵] | 03:30 無綫財經快訊[粵] |
| | 03:10 冇人性教育[粵][M] | 03:35 動物BB[粵/英] |
| | 03:40 小滋女孩[粵/普] | |

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|---|-------|---|--|
| 06:00 香港早晨[粵] 及 環球新聞 檔案[粵] 07:45 香港早晨[粵] | | 06:00 小滋女孩[粵/普] 06:30 小滋女孩[粵/普] 07:00 超人回來了[韓] | 06:00 新聞掏寶[粵] 06:30 智富錦囊[粵] 06:45 財經焦點[粵] 07:00 邊走邊吃[粵/法] |
| 08:55 瞬間看地球[粵] 09:00 快樂長門人[粵] 09:10 無耆不有[粵/普] 09:40 代代接班人[粵] | | 09:00 勁歌金曲J2版[粵] | 08:00 日日有樓睇[粵] 08:30 農村的遠見[粵] 09:30 樓計專家[粵] |
| 10:15 小火車迪迪寶[粵/韓] 10:30 小火車迪迪寶[粵/韓] 10:45 超速變形[粵/日] 11:15 寶石寵物VII[粵/日] 11:50 宣傳易[粵] | | 10:00 2022北京冬季奧運 會 早上直擊[直播][粵] | 10:00 家居．築則[粵/普] 10:30 致富經[粵] 11:00 色彩日本[粵/英] |
| 12:00 古城百景[粵/日] 12:30 周末集結[粵] 13:00 午間新聞[粵] 13:10 瞬間看地球[粵] 13:15 娛樂大家[粵] | | 13:00 2022北京冬季奧運 會直擊[直播][粵] | 12:00 大灣區解碼[粵/普] 12:30 無耆不有[粵/普] 12:55 南韓職業足球聯賽2022[直 播][粵/英] |
| 14:20 二億人的世界[粵] 14:50 公公出埠[粵][PG] 15:20 乜都搞掂晒[粵] 15:55 超級勁歌推介[粵] | | | 15:00 財經演義[普] 15:30 感動藝術[粵] |
| 16:00 爆旋陀螺 擊爆戰魂 DB[粵/ 日] 16:15 精算小魔女[粵/韓] 16:30 Hands Up[粵] 17:00 新幹線戰士Z[粵/日] 17:30 櫻桃小丸子[粵/日] | | | 16:30 最強生命線[粵/普] 17:00 體育新世界[粵] 17:30 樓計專家[粵] |
| 18:00 鰻魚的故事[粵] 18:30 六點半新聞報道[粵] 18:55 天氣報告[粵] 19:00 新聞透視[粵/普] 19:30 東張西望[粵] | | 18:30 吃貨攻略[粵/普] 19:00 2022北京冬季奧運 會 黃金直擊[直播][粵] | 18:00 食不厭精[粵] 18:30 邊走邊吃[粵/法] 19:30 島嶼情懷III[粵/英] |
| 20:00 愛．回家之開心速遞#1512[粵] 20:30 鐵拳英雄#29[粵][PG] | | | 20:30 新聞掏寶[粵] 21:00 樓市點睇[粵] 21:30 創科導航[粵/普] |
| 22:30 爭分奪秒同抗疫 23:05 冬奧速遞[粵] 23:15 晚間新聞[粵] 23:30 天氣報告[粵] 23:35 2022北京冬季奧運會 每日 焦點[粵] | | 22:00 因為是朋友呀[普] 23:15 女醫神Doctor X 7#6[粵/日][PG] | 22:00 色彩日本[粵/英] 23:00 鰻魚的故事[粵] 23:30 港生活．港享受[粵] |
| 00:35 宣傳易[粵] 00:40 畢打自己人#128[粵] 01:05 畢打自己人#129[粵] 01:35 宣傳易[粵] 01:45 東張西望[粵] | | 00:15 台灣潮點圖鑑[粵/ 普] 00:20 台灣潮點圖鑑[粵/ 普] 00:25 台灣潮點圖鑑[粵/ 普] 00:30 超級勁歌推介[粵] 00:35 聽日有馬跑[粵][馬 會] 01:30 FAIRY TAIL魔導少 年 VI[粵/日][M] | 00:00 體育新世界[粵] 00:30 島嶼情懷III[粵/英] 01:30 樓市點睇[粵/普] |
| 02:10 一千零一夜#22[粵/普] 03:10 娛樂大家[粵] | | 02:00 FAIRY TAIL魔導少 年 VI[粵/日][M] 02:30 因為是朋友呀[普] 03:45 台灣潮點圖鑑[粵/ 普] 03:50 台灣潮點圖鑑[粵/ 普] 03:55 台灣潮點圖鑑[粵/ 普] | 02:00 感動藝術[粵] 03:00 遊藝園[粵/英] |

| 翡翠台 | Viu96 | J2 | 高清翡翠台 |
|--|-------|--|---|
| 06:00 五覺大戰[粵][PG] 07:00 閩密教煮[粵] | | 06:00 小滋女孩[粵/普] 06:30 小滋女孩[粵/普] 07:00 雙祥見[粵] 07:30 小明星大跟班[普] | 06:00 農村的遠見[粵] 07:00 舞動文化[粵/英] |
| 08:00 這個冬天不太冷[粵] 08:30 這個冬天不太冷[粵] 09:00 藝文誌[粵] 09:30 魔進戰隊[粵/日] | | 08:30 媽寶闖蕩歐洲行[粵/韓] 09:30 就是愛美麗[粵/普] | 08:00 魯友鐵道遊[粵/英] 08:30 別讓毒素害了你[粵/英][PG] 09:30 樓計專家[粵] |
| 10:00 喵星人看世界[粵/韓] 10:15 喵星人看世界[粵/韓] 10:30 問問Master Joe[粵] 11:00 講清講楚[粵] 11:30 X偏方 全民拆解[粵] 11:55 宣傳易[粵] | | 10:00 2022北京冬季奧運會 早上直擊[直播][粵] | 10:00 港生活·港享受[粵] 10:30 體育新世界[粵] 11:00 奇趣工場[粵/英] |
| 12:00 香港美食一條街[粵] 13:00 午間新聞[粵] 13:10 瞬間看地球[粵] 13:15 K-clean全方位抗菌液特約：爭分奪秒同抗疫[粵] | | 12:30 賽馬直擊[粵/英][馬會] | 12:00 2022北京冬季奧運會直擊[粵/英] |
| 14:00 K-clean全方位抗菌液特約：爭分奪秒同抗疫[粵] 14:45 K-clean全方位抗菌液特約：爭分奪秒同抗疫[粵] 15:30 樓上有寶[粵] | | | |
| 16:00 KERORO 軍曹[粵/日] 16:30 Hands Up[粵] 17:00 多啦A夢[粵] 17:30 櫻桃小丸子[粵/日] | | | 16:30 從長安到羅馬 第二季[粵] 17:30 講清講楚[粵] |
| 18:00 鰻魚的故事[粵] 18:30 六點半新聞報道[粵] 18:55 天氣報告[粵] 19:00 星期日檔案[粵/普] 19:30 東張西望[粵] 19:55 2022北京冬季奧運會閉幕典禮[直播][粵/英] | | 18:00 台灣潮點圖鑑[粵/普] 18:05 台灣潮點圖鑑[粵/普] 18:10 台灣潮點圖鑑[粵/普] 18:15 就是愛美麗[粵/普] 18:50 三光公寓#1[粵/韓] 19:55 2022北京冬季奧運會閉幕典禮[直播][粵/英] | 18:00 大灣區解碼[粵/普] 18:30 踏破鐵鞋無地圖[粵/英] 19:30 星級餐廳[粵/英] |
| | | | 20:30 家居·築則[粵/普] 21:00 大灣區解碼[粵/普] 21:30 樓計專家[粵] |
| 22:00 爭分奪秒同抗疫 22:45 諸朋好友[粵] 23:15 晚間新聞[粵] 及 天氣報告[粵] 23:30 財經透視[粵/普] | | 22:00 幫緊你醫緊你[粵/日] 22:50 龍櫻2#9[粵/日] | 22:00 忘不了餐廳[粵/普] 22:30 創科導航[粵/普] 23:00 鰻魚的故事[粵] 23:30 星期日檔案[粵/普] |
| 00:00 2022北京冬季奧運會 每日焦點[粵] 01:00 宣傳易[粵] 01:05 畢打自己人#130[粵] 01:35 宣傳易[粵] 01:45 東張西望[粵] | | 00:05 就是愛美麗[粵/普] 00:35 賽後你點睇[粵][馬會] 01:30 FAIRY TAIL魔導少年 VI[粵/日][M] | 00:00 別讓毒素害了你[粵/英][PG] 01:00 忘不了餐廳[粵/普] 01:30 有錢淘[粵] |
| 02:15 一千零一夜#23[粵/普] 03:15 未來警察[粵][PG] | | 02:00 FAIRY TAIL魔導少年 VI[粵/日][M] 02:30 就是愛美麗[粵/普] 03:00 幫緊你醫緊你[粵/日] | 02:00 奇趣工場[粵/英] 03:00 從長安到羅馬 第二季[粵] |