2026年11月30日 - 2026年12月6日 • 第 49 周

时间	一 30	二 1	三 2	四 3	五 4	六 5	日 6
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

2026年12月7日 - 2026年12月13日 • 第 50 周

时间	一 7	二 8	三 9	四 10	五 11	六 12	日 13
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

2026年12月14日 - 2026年12月20日 • 第 51 周

时间	一 14	二 15	三 16	四 17	五 18	六 19	日 20
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

2026年12月21日 - 2026年12月27日 • 第 52 周

时间	一 21	二 22	三 23	四 24	五 25	六 26	日 27
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

2026年12月28日 - 2027年1月3日 • 第 1 周

时间	一 28	二 29	三 30	四 31	五 1	六 2	日 3
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							