2026年10月26日 - 2026年11月1日 • 第 44 周

时间	一 26	二 27	三 28	四 29	五 30	六 31	日 1
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11月2日 - 2026年11月8日 • 第 45 周

时间	一 2	二 3	三 4	四 5	五 6	六 7	日 8
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11月9日 - 2026年11月15日 • 第 46 周

时间	一 9	二 10	三 11	四 12	五 13	六 14	日 15
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11月16日 - 2026年11月22日 • 第 47 周

时间	一 16	二 17	三 18	四 19	五 20	六 21	日 22
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11月23日 - 2026年11月29日 • 第 48 周

时间	一 23	二 24	三 25	四 26	五 27	六 28	日 29
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							