2025年12月29日 - 2026年1月4日 • 第 1 周

时间	一 29	二 30	三 31	四 1	五 2	六 3	日 4
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1月5日 - 2026年1月11日 • 第 2 周

时间	一 5	二 6	三 7	四 8	五 9	六 10	日 11
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1月12日 - 2026年1月18日 • 第 3 周

时间	一 12	二 13	三 14	四 15	五 16	六 17	日 18
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1月19日 - 2026年1月25日 • 第 4 周

时间	一 19	二 20	三 21	四 22	五 23	六 24	日 25
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1月26日 - 2026年2月1日 • 第 5 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							